

i Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

1. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto Shutterstock, archiv

Memorování pro **dospělé** - jak si zapamatovat co nejvíce údajů?

Systém spojování

Chcete si efektivně procvičovat paměť? Jde to mnohem snáz, než byste očekávali. I když má naše krátkodobá paměť jasně dané hranice, můžeme ji ošálit. Například pomocí spojování.

CVIČENÍ

Jak metoda spojování funguje? Zapamatujte si následujících 15 pojmů přesně, jak jdou po sobě. Připravte si tužku a papír. Po jedné minutě budete pojmy přepisovat na papír.

Hrad
Velbloud
Koloběžka
Hokej
Vřívka
Rak
Sukně
Koberec
Sjezdovka
Víla
Ředkvičky
Parník
Jeskyně
Čokoláda
Tanečník

Nyní napište pojmy tak, jak šly po sobě.

Nejste se svým výsledkem příliš spokojeni? Pak to zkuste jinak a lépe! Spojte jednotlivé pojmy do vtipného příběhu a rozehrajte svou fantazii. Čím absurdnější příběh vymyslíte, tím lépe. Představte si jej přitom tak, jako byste jej viděli před sebou. Uvidíte, že si takto vybavíte mnohem více slov. Máte na to dvě minuty.

Váš příběh přitom může vypadat třeba takto:

Představte si *hrad* Karlštejn, na jehož věži sedí *velbloud*, který nasedne na *koloběžku* a projíždí přes nádvoří, kde se hraje *hokej*. Po skončení si hokejisté sednou do *vřívky*, kde jim nosí k jídlu vařené *raky*. Když se najedí, jejich kapitán se převlékne do *sukně* a kráčí po červeném *koberci* ven z hradu. Před hradem vidí velikou *sjezdovku*, kterou sjíždí *víla* a mají za uchem *ředkvičky*. Pod svahem nasednou na *parník*, projíždějí velkou *jeskyní*, na jejíchž stěnách jsou tabulky voňavé *čokolády*. Na konci je vítá *tanečník*, který tančí *lambadu*.

Pomocí vlastního příběhu si zkuste vybavit daná slova ještě jednou. Uvidíte, že jste si tímto způsobem zapamatovali daleko více pojmů.

„Protože naše paměť dobře reaguje na emotivní obrazy, je dobré, když do ní maximálně zapojíte vaši představivost. To znamená, že si daný pojem spojíte s určitým příběhem, který si v hlavě přehrajete jako film. Čím absurdnější bude váš příběh, tím lépe si daná slova zapamatujete,“ říká ředitel a lektor Školy paměti Jakub Pok. www.skolapameti.cz



Gymnastika myšlení pro seniory

Matematický řetězec

Požádejte někoho z blízkých, ať vám pomalu čte tento matematický řetězec, postupně z paměti v duchu sčítejte, odčítejte, násobte a tak dále a na konci řekněte nahlas výsledek.

$$8 + 2 - 5 \cdot 3 - 5 + 8 - 6 \cdot 2 : 6 + 5 - 2 =$$



Úlohy jsou převzaty z knihy *Trenink mozku* japonského neurologa Rjúty Kawašimý

Kombinovaný test

Než se do něj pustíte, seznámte se s postupem na ukázce. Označte barvu, jakou je dané slovo vytištěno, nahlas a co nejrychleji. Když uděláte chybu, opravte se. Příklad: **červená** řekněte modrá, **červená** řekněte zelená, **červená** řekněte červená.

Ukázka:

zelená **červená** **žlutá** **zelená** **modrá**

Pokud jste dokázali barvy označit správně (modrá, žlutá, červená, zelená a nakonec žlutá), můžete přistoupit k testu na čas. Při opakovaném trénování této úlohy by se váš čas měl zrychlovat.

Čas startu:

červená	zelená	zelená	žlutá	modrá
červená	modrá	červená	žlutá	zelená
žlutá	červená	červená	zelená	modrá
žlutá	modrá	zelená	červená	modrá
červená	modrá	červená	žlutá	zelená
zelená	žlutá	červená	zelená	modrá
modrá	modrá	žlutá	žlutá	zelená
zelená	žlutá	červená	zelená	modrá
červená	žlutá	modrá	zelená	žlutá
modrá	červená	žlutá	modrá	zelená

Čas cíle:

Výsledný čas:

i Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

2. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto Shutterstock, archiv

Memorování pro **dospělé**

Pamatovat si i bez papírku

Představte si, že jedete na dovolenou, nemáte čas a potřebujete si zapamatovat, co si máte vzít s sebou. Nemáte u sebe papírek, diaľ ani telefon, nezbyvá vám tedy nic jiného než si vše uložit do paměti.

Zkuste si zapamatovat následující věci, které si chcete zabalit na cestu. Máte na to jednu minutu:

- 1) pas
- 2) dolary
- 3) prášky proti průjmům
- 4) spacák
- 5) spínací špendlík
- 6) moskytiéra
- 7) párátko
- 8) krém na opalování
- 9) fotoaparát
- 10) slunečník

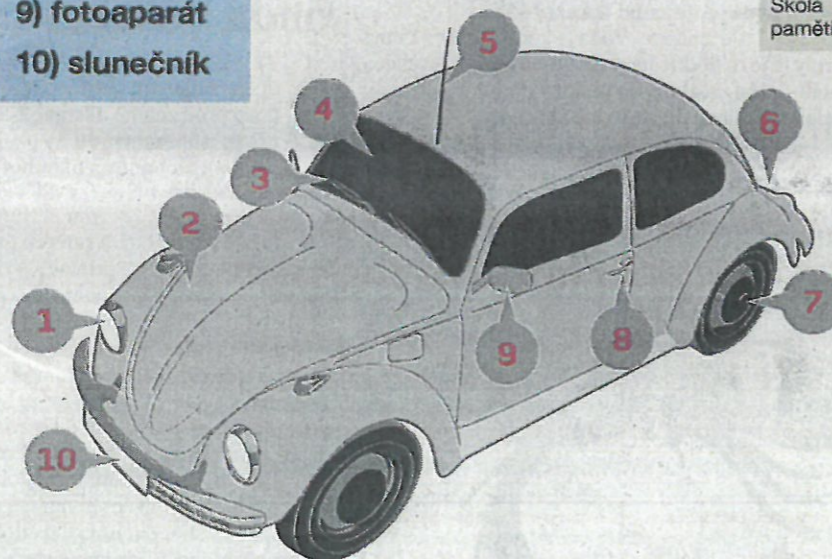
Šlo to? Uvidíme, zda byste klasickým nabífováním na půlku věci nezapomněli. Pojďte to zkusit pomocí jednoduché paměťové techniky. Vytvoříme si nejprve 10 paměťových bodů na autíčku.

Jednotlivé body na autě si několikrát v duchu projděte v přesném pořadí, jak jdou po sobě. Všechny body si živě představte, jako by byly před vámi. Nyní si zkuste našich deset věcí zapamatovat pomocí techniky.

Jak budete postupovat? Každý pojem spojte s jednotlivými body na autíčku. Zkuste co nejvíce zapojit vaši fantazii a kreativitu, aby spojení bylo silné a zapamatovatelné. Například si představte přední světlo, za které zastrčíte pas a světlo bude všechny údaje promítat na vozovku. V motoru pak spouští dolary, které se sypou zpod kapoty. Spojení mezi stěračem a prášky proti průjmům už necháme na vaší fantazii. Jednotlivé body (světlo, motor atd.) jsou neměnné, měli byste je kdykoli být schopni rychle vyjmenovat po sobě v přesném pořadí. Tuto techniku můžete používat na kratší nákupy, prezentace nebo třeba zapamatování toho, co potřebujete zařídit. Uvidíte, že se úspěchy dostaví při používání. Je to jednoduché a k tomu všemu také zábavné!



Jakub Pok,
Škola paměti



1. světlo
2. motor
3. stěrač
4. přední sklo
5. anténa
6. výfuk
7. kolo
8. klika
9. zrcátko
10. značka

Gymnastika myšlení pro **seniory**

1. Počítání

Co nejrychleji odříkejte čísla od 1 do 120. Změřte si čas a zapište. Test pravidelně opakujte, váš čas by se měl zlepšovat.

sekund

2. Pamatování si slov

Za dvě minuty se snažte zapamatovat co nejvíce slov, která jsou v rámečku:

tvar	minulost	článek	mléko	ulita	chodidlo
chuť	hra	pták	auto	rozinka	špína
výsledek	jih	láska	cihla	tráva	téma
jemnost	dům	zvuk	moc	kuchařka	okamžik
paže	hlasování	deník	stát	kočka	dýně

Teď si zapamatovaná slova zapište na papír. Pak spočítejte, kolik jste si jich zapamatovali, a zapište si skóre.

Kolik slov jste si zapamatovali?

Skóre:

Test si zítra zopakujte, výsledek se brzy začne zlepšovat.

3. Přesmyčka: **SOKOL**

Vypište si všechna slova, která se dají utvořit z jakýchkoli písmen slova sokol.



Úlohy jsou převzaty z knihy **TRENINK MOZKU** japonského neurologa Rjuty Kawašimý

i Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

3. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto archiv

Memorování pro **dospělé**

Jak na argumenty a prezentace

Představte si, že jste na jednání. Kolega hovoří o připravované konferenci, vy se chcete zeptat na deset detailů týkajících se organizace, které vás v průběhu napadnou. Nechcete mu skákat do řeči, ale zároveň se bojíte, že si všechno nebudete pamatovat.

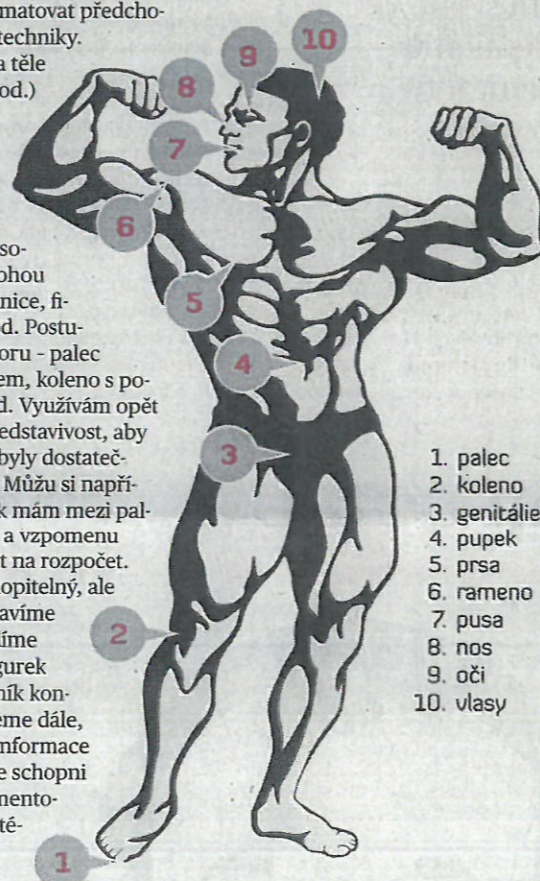
Zkuste si zapamatovat následující věci, které si potřebujete vzít s sebou, máte na to 1 minutu:

1. Rozpočet
2. Počet účastníků
3. Délka konference
4. Moderátor
5. Tlumočení
6. Catering
7. Sponzoři
8. Květinová výzdoba
9. Osvětlení
10. Vyhodnocení nejlepších prodejců

Teď to zkusíme s pamětovou technikou. Pamětová cesta vytvořená na těle je krátkou technikou pro jednoduché a rychlé uložení několika informací, například seznamu pojmů, nákupu, argumentů či kratší prezentace. Cesta může mít deset bodů: palec, koleno, genitálie, pupek, prsa, ramena, ústa, nos, oči a vlasy. Jednotlivé body na těle si několikrát v duchu projděte přesně v pořadí, jak jdou po sobě. Všechny body si živě představte, jako by byly před vámi. Musíte napočítat deset bodů.

Zkuste si teď zapamatovat předchozí otázky pomocí techniky.

Jednotlivé body na těle (palec, koleno, apod.) budeme spojovat s pojmy. Pod pojmy si před „nalepením“ na body na těle vždy představíme, co nám asociují - rozpočet mohou být mince, pokladnice, finanční ředitel apod. Postupujeme zdola nahoru - palec spojíme s rozpočtem, koleno s počtem účastníků atd. Využívám opět co nejvíce svou představivost, aby jednotlivé obrazy byly dostatečně živé a zábavné. Můžu si například představit, jak mám mezi palci u nohou mince, a vzpomenu si, že se chci zeptat na rozpočet. Rozpočet je neuchopitelný, ale mince už si představíme lépe. Na kolenu vidíme spoustu malých figurek s cedulkami účastník konference. Postupujeme dále, nakonec všechny informace zopakujeme a jsme schopni velmi rychle argumentovat či prezentovat téměr cokoli.



1. palec
2. koleno
3. genitálie
4. pupek
5. prsa
6. rameno
7. pusa
8. nos
9. oči
10. vlasy



Jakub Pok, Škola paměti

Gymnastika myšlení pro **seniory**

1. Počítání

Počítejte co nejrychleji, čas je v této úloze klíčový. Právě při jednoduchých početních úlohách na čas pracuje váš mozek nejintenzivněji, jak zjistil japonský neurolog Rjúta Kawašima. Na druhém místě je - pokud jde o aktivitu mozku - hlasité předčítání.

Zapište si výsledný čas a počet chyb a uschovejte. Za týden si podobný test uděláme znovu.

Start:

Konec:

$8 - 7 =$

$7 + 9 =$

$3 + 3 =$

$3 \times 7 =$

$5 + 5 =$

$10 - 6 =$

$1 + 8 =$

$7 \times 6 =$

$11 - 5 =$

$5 \times 2 =$

$3 - 1 =$

$0 + 2 =$

$12 - 8 =$

$7 \times 2 =$

$3 + 5 =$

$14 - 7 =$

$7 - 1 =$

$4 + 6 =$

$10 - 8 =$

$5 \times 6 =$

$6 + 6 =$

$5 \times 8 =$

$8 - 3 =$

$9 + 2 =$

$7 - 4 =$

$5 + 7 =$

$11 - 9 =$

$3 \times 6 =$

$15 - 8 =$

$2 + 8 =$

$9 - 2 =$

$8 + 5 =$

$3 \times 4 =$

$2 \times 7 =$

$9 \times 8 =$

$6 \times 2 =$

$8 + 2 =$

$6 \times 5 =$

$14 - 6 =$



Úlohy jsou převzaty z knihy **TRENINK MOZKU** japonského neurologa Rjúty Kawašimy

2. Přesmyčka:

Vytvořte co nejvíce slov z písmen tvořících slovo

RADOST

1 Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

4. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto archiv

Memorování pro **dospělé**

Jak na slovíčka

Cizí slovíčka se většina z nás snaží zapamatovat pouhým opakováním dokola. Výsledkem však často bývá, že se díváme do slovníku poněkoličké na stejné slovo a stále si jej nemůžeme zapamatovat. Jsme demotivováni, že nám učení jazyků nejde, a zprotiví se nám. Zkuste si zapamatovat 8 španělských slovíček. Máte na to 2 minuty.

1. **copa** [kopa] - číše
2. **perro** [perro] - pes
3. **nadar** [nadar] - plavat
4. **boda** [boda] - svatba
5. **sudar** [sudar] - potit se
6. **gustar** [gustar] - chutnat
7. **bebida** [bebida] - nápoj
8. **botica** [botyka] - lékárna

Pro naši paměť jsou slova stejně jako slovíčka v cizím jazyce mnohdy velmi těžko uchopitelná. Jsou totiž příliš abstraktní a nezajímavá. Taková slova je třeba přeměnit na obrazy, které budou barevné, fantazijní a emotivní. Podíváme se na slovíčko a zkusíme najít jakoukoli podobnost k nějakému uchopitelnému slovu v našem jazyce.

Například: die Taube = německy holub
Představíme si, že pan TAU stojí uprostřed hejna holubů na náměstí sv. Marka v Benátkách. Zaklepe si na klobouk a na hlavě se mu objeví sušenky BEbe, které drobtí stovkám holubů, kteří se kolem slétávají. Neuchopitelné slovíčko Taube jsme si přeměnili na jasný obraz pana Tau a sušenek Bebe.

Nyní to zkuste znovu a lépe!

Nyní si zkuste španělská slovíčka z testu zapamatovat podle této techniky. Není potřeba najít úplně stejné slovo, stačí jakékoli natuknutí vaší paměti. Například u prvního španělského slovíčka „copa“, které znamená v překladu „číše“, si můžete představit španělského krále, jak v ruce drží velkou číši, ve které ale není žádné víno. Panovník se rozčílí a vzteky do ní KOPÁ. Nebo si můžete představit, že v číši je místo vína KOPA ledu. U dalšího slovíčka „pes“, španělsky „perro“, si představíte například rozzuřeného psa, který má v tlamě velké PERO, které zuřivě kouše.

S trochou tréninku není problém, abyste zvládli cizí jazyk na dobré úrovni za zhruba šest měsíců. Je však zapotřebí pochopit výše uvedenou techniku na slovíčka a také postupovat podle metody zrychleného učení jazyků, která je obsahem kurzů Školy paměti (www.skolapameti.cz).



Jakub Pok, Škola paměti

Gymnastika myšlení pro **seniory**

Vymýšlíme slova, která obsahují:

- co nejvíce různých samohlásek krátkých i dlouhých (např. DVACETIKORUNY)
- co nejvíce různých souhlásek (např. NEPRAVIDELNOST)
- co nejvíce souhlásek v řadě hned za sebou (např. SMRŠŤ)
- co nejvíce hlásek (jsou co nejdelší)
- ne příliš často používaná písmena - např. X, G, F, Ď, Ť, Ň atd.
- písmeno Ú uprostřed slova

Vymýšlíme dvojice slov,

- která se liší pouze jedním písmenem (např. kočka - čůčka)
- kde má jedno ze slov pouze o jedno písmeno méně (např. komplot - kompot)
- kde má jedno ze slov pouze o jednu slabiku méně (např. kombinéza - kombiné)

Zapamatování dvojic slov

V první tabulce je uvedeno 8 slovních párů. Během 3 minut se pokuste zapamatovat si slova v těchto dvojicích. To vám půjde nejlépe, když si vytvoříte mezi každými dvěma slovy nějakou spojitost, asociaci. Pak tabulku zakryjete a do druhé tabulky doplňte ke zpřeházeným slovům ta, která k nim patří. V tomto cvičení si procvičíte zejména svou krátkodobou paměť a při vytváření asociací také pravou mozkovou hemisféru.

motýl	klobouk
přívěsek	hřib
palma	vlasý
kolekce	svíčka
havran	sníh
čaj	hrnek
bouda	vlk
brzda	plyn

Vymýšlíme věty či souvětí,

- která obsahují pouze jednoslabičná slova (např. To byl náš syn, byl pryč pět dní a pak jel zas k nám, kde měl co jíst.)
- jejichž slova obsahují pouze jednu samohlásku (v dlouhé nebo krátké variantě) (např. Ála vzala ananas, malá jablka a salát.)
- jejichž slova začínají pěti různými samohláskami (např. Extravagantně oblečená Ivana ukradla arašidy.)

V tomto cvičení si procvičujete slovní zásobu, ale i dlouhodobou paměť a spolupráci (propojení) pravé a levé hemisféry mozku.



Jitka Suchá, lektorka paměti

brzda	
	klobouk
kolekce	
	vlk
palma	
přívěsek	
	sníh
	hrnek

i Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

5. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto Profimedia.cz, archiv

Memorování pro **dospělé**

Jak si pamatovat jména a obličej

Snad každý se někdy dostal do trapné situace, kdy si nemohl vzpomenout na něčí jméno. Potkáte na večírku známého, kolegu či spolupracovníka a najednou prázdno! Nic, nemůžete si vybavit jeho jméno, i kdyby vás rozkrájeli.

Zkusíme si otestovat, jak jste na tom. Pokuste si zapamatovat jména následujících osob, máte na to 2 minuty:

Nyní to zkuste znovu a lépe!

Zkusíme to nyní s paměťovou technikou. Jedná se o metodu, která kladě důraz na specifický rys v obličejí a následné propojení rysu se jménem.

Jaký je tedy správný postup? Při seznamování byste měli být připraveni na to, že si jména zkrátka budete pamatovat. Poslouchejte jméno člověka, který se vám představuje. Případně ho hned zopakujte. Pozorně se zadívejte do obličejí a vyberte si specifický rys. Poté přeměňte jméno na obraz. Máme jeden obraz pro křestní jméno (Kateřina kat, Petr nebo Petra PET lahev, Lukáš luk, Jirka sirka, Lenka len, Michal míchačka, Jaroslav jar apod.). Další obraz máme na příjmení podle toho, co nám připomíná nebo asociuje. Pak propojíme vybraný znak v obličejí s obrazem pro jméno. Jak? S využitím fantazie a humoru. Náš obraz musí být pro paměť zajímavý, plný barev, humorný, absurdní.

Postup je tedy následující:

1. Vyberu si specifický znak v obličejí.
2. Přeměním jméno na obraz.
3. Propojím vybraný znak v obličejí s obrazem pro jméno.

Pojďme si uvést konkrétní příklady. Budu si chtít zapamatovat pána, který se mi představí jako Jaroslav Kabelák. Jeho specifickým rysem v obličejí je výrazný knírek. Představím si, jak na knírek nalévám jar (Jaroslav - jar), který je natolik agresivní, že panu Kabelákovi celý knírek ztuhne a promění se v jeden velký vícebarevný kabel (Kabelák=kabel) visící až na zem. Bláznivá představa? Správně, naše paměť právě na tyto absurdní obrazy velmi dobře slyší. Zkuste si podobným způsobem zapamatovat jména z úvodního testu. Pamatovat si jména a obličejí je také určitá společenská dovednost. Jsou lidé, které představování stresuje právě proto, že se stydí, že si nejsou schopni zapamatovat pár jmen. Pokud jsme si však jisti, působíme při společenském kontaktu sebejistě a uvolněně. Nikomu nemusíme sdělovat, že je to proto, že jsme z knírku pana Kabeláka udělali obrovský kabel až na zem.



Jakub Pok, Škola paměti



Kateřina Rezková



Jiří Svěrák



Lukáš Chmelář



Petr Černý



Lenka Křenová



Petra Štastná

Gymnastika myšlení pro **seniory**

1. Přeskupte písmena ve čtvercích tak, abyste našli dvě antonyma o devíti písmenech.

		Ř	C	N
N	R	I	Z	E
K	Í	V	Í	P
T	P	O		

2. Které písmeno je hned vlevo od písmene, jež leží o dvě místa vpravo od čtvrtého písmene vlevo od písmene, které je o dvě místa vpravo od písmene C?



3. Který výraz nepatří mezi ostatní?

RÁKOSNÍK
TUKAN
MAKAK
PIPULKA



Úlohy jsou převzaty z knihy Ph. J. Carter/K. A. Russell, Trénujte si mozek 2, Portál 2013

i Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

6. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto archiv

Memorování pro **dospělé**

Perfektní paměť na čísla

Čísla na nás „útočí“ ze všech stran. Často jsme nuceni si zapamatovat důležitá výročí, čísla účtů nebo občanky. Náš mozek neustále obtěžujeme přívalem nových hesel, pinů a termínů. Moc se mu to nelíbí, protože čísla jsou stejně jako jména nebo slovíčka neuchopitelná. To znamená pro naši paměť nudná, a tedy těžko zapamatovatelná.

Pojďte si zkusit zapamatovat následující historická data, včetně událostí, máte na to 2 minuty.

To je několikanásobně více, než si průměrný vysokoškolsky vzdělaný člověk zapamatuje za celý svůj život! Asi tušíte, že paměťoví experti se čísla nebíflují jako většina z nás. Jak tedy postupují?

Většinou se snažíme zapamatovat si čísla podle jejich neuchopitelné formy, což je zásadní chyba. Mnohem efektivnější je, použijeme-li pro ně nějaké zástupné symboly, které si lehce zapamatujeme.

Nyní to zkuste jinak a lépe!

Systém číselných tvarů je jednoduchou technikou pro zapamatování čísel. Využívá tvarů čísel, které nám připomínají nějaký konkrétní obraz. Vytvoříme si tak pro každé číslo od 1 do 10 jeden neměnný obraz, jako je tomu například v naší tabulce.

Každému mohou samozřejmě čísla připomínat něco jiného, je pouze třeba mít jeden konkrétní obraz pro každé číslo. Pro zapamatování čísla pak vytváříme z obrázku příběh, kdy se zapojením naší fantazie napojujeme jeden obraz na druhý. Čím barvitější a fantazijní příběh, tím lépe.

U historických dat většinou víme, v jakém tisíciletí se udály, není tedy třeba si ukládat první číslo. Například 1 u našich historických dat v testu. Často víme i století a zbývají nám pak jen poslední dvě čísla k zapamatování.

Dejme tomu, že si potřebujete zapamatovat letopočet 1209, kdy byla založena univerzita v Cambridge. Vždy začínáme představou dané historické události. Není potřeba mít úplně konkrétní představu, v Cambridge jste nemuseli být, ale stačí si představit typickou britskou architekturu nebo pohled či obrázek Cambridge, který jste někdy viděli. Můžeme si představit následující příběh:

Představte si vchod do univerzity, po schodech kráčí labuť (obraz pro 2 je labuť), zvedne křídlo, zpod kterého se vykutálí vajíčko (obraz pro 0 je vajíčko), okolo kterého se ovine had (obraz pro 9 je stočený had).

Tento systém je vhodný pro ukládání kratších číselných řad, několika telefonních čísel, historických dat, pinů nebo hesel. Pro zapamatování většího množství delších čísel je vhodnější využít fantastický Master systém, který se učí na kurzech Školy paměti.

Jakub Pok, Škola paměti



1209	založení univerzity v Cambridge
1961	Otto Wichterle vyrobil první kontaktní čočky
1879	vynález žárovky
1663	vpád Turků na Moravu
1974	zavedení metra v Praze
1344	zahájena stavba katedrály sv. Víta
1926	první televizor

Gymnastika myšlení pro **seniory**

1. Která čísla patří na místo otazníků?

78	64	62	48	46	32
79	67	63	51	47	35
76	?	?	50	44	34
74	?	?	52	42	36
75	71	59	55	43	39
72	70	56	54	40	38

66	61	66	61	66	60	64	61
69	58	68	56	68	58	69	56
A		B		C		D	

2. Odstranili jsme všechny samohlásky z jednoho známého rčení a zbylé souhlásky jsme rozdělili do tří skupin, ale jejich pořadí jsme ponechali beze změny. Které rčení to je?

RNM DŘJ ŠVČR



Úlohy jsou převzaty z knihy Carter - Russell, Trénujete si mozek 2, Portál 2013.

Seriál Nová škola paměti

1 Utekl vám začátek? Nevadí. Objednejte si digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku na www.mfdnes.cz/pamet

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

7. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto archiv

Memorování pro dospělé

Stává se vám, že pravidelně zapomínáte výročí svatby či narozeniny partnera? Pak se vám může hodit naše paměťová technika.

Dokážete si zapamatovat následující výročí? Máte na to jednu minutu:

18. listopadu - narozeniny dcery
23. srpna - výročí svatby
2. dubna - narozeniny tchyně
26. července - svátek manžela
5. května - úmrtí prababičky
14. února - svatý Valentýn

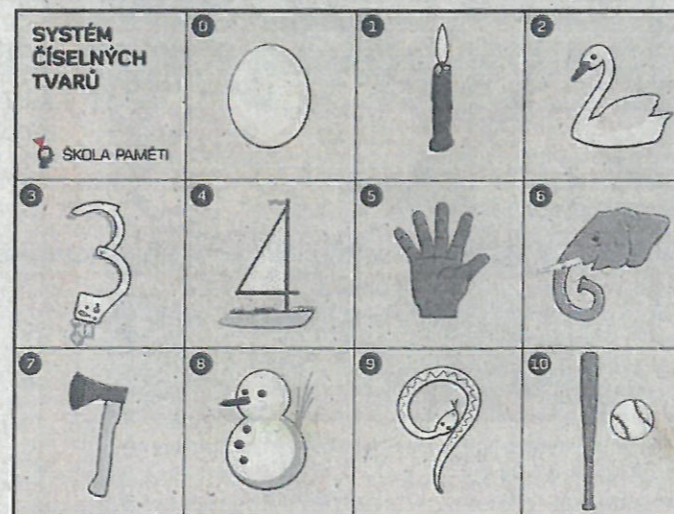
A nyní to zkuste lépe!

Co takhle se příště spolehnout na vlastní paměť? Všechna důležitá výročí můžete mít v hlavě a nestane se vám, že zapomenete popřát k svátku nebo koupit narozeninový dárek.

Pro zapamatování data, tzn. čísel, budete potřebovat jednoduchou techniku číselných tvarů, kterou jsme si již ukazovali v jednom z předchozích dílů našeho seriálu. Tato technika využívá tvarů čísel, které připomínají nějakou konkrétní věc. Vytvoříme si tak vždy pro každé číslo od 1 do 10 jeden neměnný obraz, jako je tomu například v naší tabulce:

Pro zapamatování čísla sestavíte z obrázku příběh, kdy se zapojením své fantazie napojujete jeden obraz na druhý. Čím barvitější a fantazijnější historku si vytvoříte, tím lépe.

Pro zapamatování důležitých výročí je třeba, abyste si předpřipravili dané obrazy nejen pro čísla, ale také pro jednotlivé měsíce. Opět vycházejte z toho, jak slovo zní a co vám název měsíce připomíná.



MĚSÍCE

LEDEN	LED
ÚNOR	UNO
BŘEZEN	BŘÍZA
DUBEN	DUB
KVĚTEN	KVĚTY
ČERVEN	ČERV
ČERVENEC	ČERVÁNKY
SRPEN	SRP
ZÁŘÍ	ŠKOLNÍ AKTOVKA
ŘÍJEN	JELEN V ŘÍJI
LISTOPAD	LISTÍ
PROSINEC	VÁNOČNÍ STROMEČEK

Pokud má vaše dcera narozeniny 18. dubna, představte si, jak na jejím narozeninovém dortu hoří jedna svíčka (1 = svíčka), kolem které tančují sněhulák (8 = sněhulák), který je celý polepený listím (listopad = listí). U výročí svatby 23. srpna si můžete představit svůj svatební obřad, kam v jeho průběhu nakráčí labuť (2 = labuť) a nasadí vám a manželovi/manželce železka (3 = železka), které se snažíte otevřít starým rezavým srpem (srpen = srp).

Tento systém je vhodný pro ukládání kratších číselných řad, výročí, historických dat, pinů nebo hesel. Pro zapamatování většího množství delších čísel je vhodnější využít fantastický Master systém, který se učí na kurzech Školy paměti pod vedením lektora a ředitele Školy paměti Jakuba Poka. www.skolapameti.cz



Gymnastika myšlení pro seniory

1. Na základě analogie mezi první dvojicí slov vymyslete analogické slovo ke třetímu uvedenému slovu. Procvičíte si zde své logické myšlení a slovní zásobu.

Bílý plášť a lékař, oranžová a

Lékař a sestra, ředitel a

Soprán a alt, tenor a

Pětikoruna a mince, pětistovka a

Buben a paličky, housle a

Antuka a tenis, led a

Rohovka a oko, bubínek a

Frankovka a červené, Muškát a

Kávovar a káva, toastovač a

Ruka a zápěstí, noha a

Den matek a květen, Tři králové a

Sirky a Sušice, okurky a

2. Staré a cizí jednotky objemu, uvedené vlevo, přiřaďte k odpovídajícím číselným hodnotám:

1. žejdlík A. 56,59l

2. máz B. 1,415l

3. vědro C. 158,9l

4. měrice D. 0,354l

5. pinta E. 4,546l

6. galon F. 61,487l

7. barel G. 0,473l



Cvičení jsou převzatá z knihy Jitka Suchá, *Trénink paměti pro každý věk*, Portál 2008, 2015.

i Digitální předplatné seriálu NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI s přístupem do celého archivu deníku si můžete objednat na www.mfdnes.cz/pamet. O žádné úlohy tak nepřijdete.

Seriál Nová škola paměti

Nová škola paměti

Zkuste si úlohy pro celou rodinu, své si najde každá generace

8. díl

Připravila Jana Blažková, Lucie Drahoňovská, foto archiv

Memorování pro dospělé

Zapomenete snadno, že máte jít k zubaři nebo třeba na třídní schůzky? Že nedáte bez diáře a mobilu ani ránu? Je váš monitor oblepený termíny schůzek a jednání? Cítíte se ve stresu, že zapomenete na důležitý termín?

Zapamatujte si následující plán. Máte na to jednu minutu:

Pondělí	8:00	Zubař
Úterý	7:00	Odlet do Frankfurtu
Středa	19:00	Večeře s tchyní
Čtvrtek	9:00	Pracovní porada
Pátek	13:00	Kadeřník

Nyní to zkuste jinak a lépe!

V dnešní době jsme tak obklopeni všemi vymoženostmi moderních technologií, že už nás pomalu ani nenapadne si denní agendu prostě pamatovat. Používáme elektronické kalendáře, mobily, diáře, ale i staré dobré papírky, které nám připomínají termín schůzky. Co takhle se propříště spolehnout na vlastní hlavu? Všechny důležité termíny tak budete mít neustále při sobě, nemusíte je nikde hledat, nemůžete je ztratit a hlavně neustále cvičíte svou paměť!

Pro zapamatování čísel budeme potřebovat jednoduchou techniku číselných tvarů, kterou jsme si již ukazovali v jednom z předchozích dílů. Tato technika využívá tvarů čísel, které nám připomínají nějaký konkrétní obraz. Vytvoříme si tak pro každé číslo od 1 do 10 jeden neměnný obraz, jako je tomu například v naší tabulce:

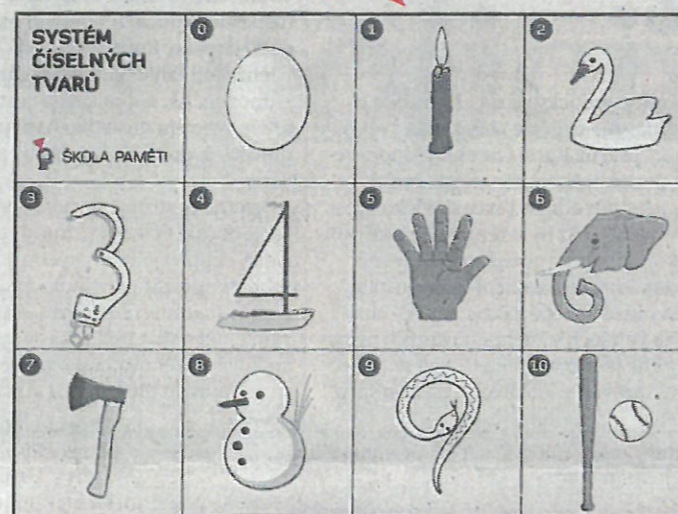
Pro zapamatování čísla pak vytváříme z obrázku příběh, kdy se zapojením naší fantazie napojíme jeden obraz na druhý. Čím barvitější a fantazijnější příběh, tím lépe.

Kromě času je také dobré mít připravené obrázky pro dny v týdnu. Opět vycházíme z toho, jak slovo zní a co nám den v týdnu asociuje.

DNY V TÝDNU

PONDĚLÍ	PONÍK
ÚTERÝ	UTĚRKA
STŘEDA	STŘED/TERČ
ČTVRTEK	ČTVRTEK PIZZY
PÁTEK	PÁTEK Z ROBINSONA CRUSOE
SOBOTA	SOB
NEDĚLE	KOSTEL

Postup je následující: Pokud si potřebujete zapamatovat, že máte jít v pondělí v 8 hodin k zubaři, zkuste si představit *poníka* (pondělí = poník), na kterém jede *sněhulák* (8 = sněhulák), kterému za jízdy váš *zubař* vytrhává zuby. V úterý máte letět do Frankfurtu, představte si *utěrku* (úterý = utěrka), do které zabalíte *sekyrku* (7 = sekyra), odjíždíte na letiště, kde si před odletem nasekáte ke svačině *frankfurtský* párek. Podobně pokračujte s celým úvodním testem.



Případají vám příběhy absurdní? Pamatujte si, že nejlepší představa je právě ta vaše. Zkuste do příběhů zapojit co nejvíce fantazie, emoci a barev, lépe vám zůstanou v paměti! Pokud se vám zdá, že nemáte dostatečnou fantazii, věřte, že ji lze vytrénovat. Více na portálu Školy paměti www.trenujpamet.cz. Trénování je zdarma a bude vás to jistě bavit! www.skolapameti.cz



Gymnastika myšlení pro seniory

Poměrně náročným cvičením, jako je čtení pozpátku, si trénujete koncentraci pozornosti.



Jitka Suchá, lektorka paměti

1. Přečtěte si následující text o stromu Ginkgo biloba (jinan dvoualocný) z titulu Jarmily Mandžukové *Kniha pro váš mozek*, který je napsán pozpátku.

umétsys ohévovren imahcurop a imahcurop imývohěbo s tesivuos uohom éretk úvats hcišlad a dohířp hcývokzom úpyt hcýtičru z inávovatoz umišjelhcyr k žěnvor návočuropod ávýB .(uokvorkuc s hcýnejops hcurop hcínčo i) churop hcínčo inéčél írpyňničú ej a étarváz a hcišu v iněčuh ,yvalh itselob ejušitu ,řítóp hcývohced hcýnij a utamtsa ěbčél írpyndohv ej ,icnetopmi írpicomop ežům ,ninežars hcínverk ukinzv okizir a ivrk v uloretselfohc unidalh ejužins ,yvats éntsokzú a iserped ejušnemz ,ykníčú inčadixoitna énzarýv ám abolib ogkniG .těmap uobodoktárk i tišpelyv áhámop ež ,ylazácorp ytseT .itěmap étártz a ěborohc ěvoremiehZIA írpyličdévso inávádop ohej es eřbod ecileV .ejužins hcurop othcět tsonžaváz ěnletazakorp uobolib ogkniG s úkňl-pod inávíZU .inávohc ohénetamz úvejorp iněnrímz ek těpsírpežům a itsonrozop énežins ,inánímopaz ,itěmap hcáhcurop írpyřbosůP .ěnákt a ykňub tidokšop ylhom ,yb žej ,ylákidar énlov ičín ékat ěnničÚ .mekílsyk inávobosáz ohej ejušpelz mít a mezkom evrk kotůrp ejuropdoP .uticapak invešud uovoklec a iněču tsonpohcs ejušpelz ,inědeřtsuos a těmap an mevilv mýndalk mývsvýmánz eřbod ej abolib ogkniG .imaktál imýnničú něnlpeřp avolsod ej umorts otohot tsil ýdžak .ýtavs az ýnavožavop ej umsihdub V .tel ůnoilim 002 ěnémjen žij ut ej ,imez an ůmorts hcíšrat-sjen z nedej ej abolib ogkniG

2. Zapojte svou fantazii a vymyslete ke každé uvedené zkratce nový význam jednotlivých písmen, než je původní význam dané zkratky. Cvičení je zaměřené na procvičení pravé mozkové hemisféry.

MHD, DPP, VZP, DPH, VŠE, SPZ, EKG, MPSV, JZD, MPZ, PTP, NKÚ