

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 22. 9. 2016

Číslo: Ročník 26 (2016), Číslo 3

Sekce: Naše téma

Název článku: Trénink paměti v knihovně aneb Nikdy není pozdě procvičit svůj mozek

Autor: Gabriela Holečková

Zdroj: <http://www.svkhk.cz/Pro-knihovny/Zpravodaj-U-nas/Clanek.aspx?id=20160311>

Trénink paměti v knihovně aneb Nikdy není pozdě procvičit svůj mozek

Gabriela Holečková



„Mozek bude takový, jaký ho budeme s nadšením používat.“

Gerald Hüther

Naše společnost je někdy nazývána společností informační. Zjednodušeně řečeno, přibývá spousta různých informačních médií a roste význam i množství informací, jimiž je člověk každodenně zahrnován. A přílišné množství informací vytváří chudobu pozornosti, jak trefně konstatoval Herbert Simon, nositel Nobelovy ceny za ekonomiku. Stále více lidí si uvědomuje, že mají problémy se zapamatováním si informací. Žáci a studenti ve školách zjišťují, že se neumějí efektivně učit. Dospělí si občasné problémy s pamětí zdůvodňují pořekadlem, že starého psa novým kouskům nenaučíš. A senioři podle jiného přísloví házejí rovnou flintu do žita, i když na tom mnohdy jejich paměť vůbec není tak špatně. Většinou je na vině pouze nedostatečné soustředění. Samozřejmě, je tu i vážná hrozba v podobě Alzheimerovy choroby a jiných forem demence. Ale pokud člověk žádnou takovou chorobou netrpí, je podle výzkumů schopen se naučit téměř cokoliv, a to až do vysokého věku.

V roce 1994 založila v Praze Ing. Dana Steinová Českou společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) s úmyslem dostat toto trénování jako efektivní nástroj proti zhoršování paměti do povědomí veřejnosti. Dodnes bylo vyškoleno více než 1 800 certifikovaných trenérů, kteří působí v knihovnách, domovech pro seniory, domech s pečovatelskou službou, denních stacionářích, v nemocnicích u dlouhodobě nemocných, na neurologických klinikách atd.

Ve Studijní a vědecké knihovně v Hradci Králové jsme při hledání nabídky nových vzdělávacích kurzů pro naše uživatele začali o trénování paměti uvažovat v roce 2006. Knihovna totiž představuje obrovské množství informačních zdrojů, a tudíž i zajímavých možností pro jejich využití. A to zdaleka nejen pro studium a zábavu, ale třeba i pro trénink paměti. V Praze absolvovala vzdělávací kurz u ČSTPMJ jedna z našich pracovnic a na podzim 2006 připravila první kurz trénování paměti v knihovně, nejprve v rozsahu čtyř lekcí. Návštěvníci knihovny tento typ aktivity přivítali, a proto jsme se rozhodli pokračovat. Nyní máme v knihovně dvě pracovnice, vyškolené trenérky paměti II. a III. stupně, které kurzy od roku 2008 organizují pravidelně, a to na jaře a na podzim. V současnosti se kurz skládá z celkem osmi lekcí. Každý týden se koná jedna lekce, která trvá 90 minut, a účastníci si během ní formou různých úkolů a zábavných cvičení trénují a zlepšují své paměťové funkce. Také se naučí různé mnemotechniky, což jsou pomůcky, které pomáhají zapamatovat si potřebné informace snáze a bez biflování. Např. pomocí metody loci, kdy si vytvoří paměťovou trasu na vlastním těle. Cena celého kurzu je 250 Kč a zahrnuje tištěné materiály i malé občerstvení. Kurzy probíhají dopoledne i odpoledne, podle zájmu účastníků.

Společnost, která se na kurzech schází, je různorodá. Zájem mají senioři, studenti, maminky na mateřské dovolené, lidé se zdravotním handicapem i dospělí v produktivním věku. V létě 2010 si vytrénovalo paměť i několik zaměstnanců knihovny. Mnohým absolventům se kurz líbil natolik, že chtěli pokračovat. Od podzimu 2012 tedy v knihovně funguje tzv. pokračovací kurz trénování paměti, který volně navazuje na úvodní kurz, a to opět ve formě osvědčených osmi lekcí. A jelikož ani navazujících osm lekcí některým účastníkům nestačilo a chtějí svůj mozek trénovat průběžně, koná se v knihovně každé první pondělí v měsíci také Klub trénování paměti. Vstup do klubu je bezplatný a může přijít kdokoliv. Ať ti, kteří se už kurzů trénování paměti zúčastnili, tak i ti, které toto téma zajímá, a nemají čas chodit pravidelně každý týden. Informace o konání jednotlivých kurzů zveřejňujeme na webu knihovny i v místním tisku. Trénování paměti také každoročně propagujeme v rámci Národního týdne trénování paměti (NTTP), který se koná vždy v březnu. Jde o jednorázovou akci, na níž se návštěvníci mohou seznámit s tím, jak takový trénink paměti probíhá. V roce 2014 jsme například březnový týden uspořádali se společností Commservice v rámci Dne mozku a kromě přednášek si účastníci vyzkoušeli i mindball a jiné hry. V roce 2015 jsme březnový NTTP připravili společně s Muzeem východních Čech, takže se účastníci nejprve prošli částí historického centra Hradce Králové a poté si v knihovně osvěžili získané informace např. zapamatováním si 11 soch na mariánském sloupu na Velkém náměstí. A letos si účastníci zase hravě zapamatovali pořadí 24 bonbonů v bonboniére nebo kalendář na rok 2016.

Proces učení se a zapamatování si informací není jednoduchý. Málokdo z nás má geniální fotografickou paměť jako student medicíny Honza, který si ve filmu *Jak básníci přicházejí o iluze* během chvilky zapamatuje sáhodlouhé jméno Mirečkova dědečka. Když si chceme pamatovat dlouhodobě, musíme si informace nezbytně také opakovat. Ale pokud tušíme, jak náš mozek pracuje a co naší paměti pomáhá, může se z učení stát i zábava. A jestli se chcete přesvědčit, že si lze celkem rychle a bez „zavaření mozkových závitů“ zapamatovat například 30 čísel najednou nebo všechny sochy ctností a neřestí na Kuksu apod., můžete přijít na některý z kurzů trénování paměti. Ať už do naší knihovny, nebo do jiné instituce, která kurzy nabízí. Věřím, že to nebude promarněný čas.

Kontakt na autorku: gabriela.holeckova@svkhk.cz

Web knihovny: <http://www.svkhk.cz/>