

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 8. 12. 2016

Číslo: Ročník 26 (2016), Číslo 4

Sekce: Naše téma

Název článku: Špatná paměť neexistuje

Autor: Stanislava Benešová

Zdroj: <http://www.svkhk.cz/Pro-knihovny/Zpravodaj-U-nas/Clanek.aspx?id=20160411>

Špatná paměť neexistuje

Stanislava Benešová



„K čemu je zapomínání? Aby měl člověk radost, když si na něco vzpomene.“

Gabriel García Márquez

V Městské knihovně v Nové Pace probíhají pravidelně kurzy trénování paměti již od roku 2011, kdy se jedna z pracovníků knihovny stala vyškolenou trenérkou paměti I. a II. stupně. Trénování probíhá vždy na jaře a na podzim v rozsahu čtyř lekcí.

Kdo se o mozkový jogging zajímá, ten ví, že paměť mohou trénovat již děti nebo každý, komu je více než 25 let, protože právě v tomto věku je ukončen vývoj mozku a jeho funkčnost se začíná postupně zhoršovat. U nás děti netrénují, ale vždy před maturitou seznamujeme studenty s paměťovými technikami, které jim mohou ulehčit zvládnout větší množství učiva.

Pravidelné lekce jsou určeny veřejnosti, kde společně trénují lidé střední generace a senioři. Potvrdilo se nám, že s přibývajícím věkem se paměť nemusí nutně zhoršovat. Neexistuje špatná paměť, jen ta netrénovaná. U starších seniorů je třeba se přesvědčit, že dobře slyší (nezapomněli si naslouchátko) a také dobře vidí na tabuli a lektora. Kurzy trénování paměti jsou zaměřeny především na praktické využití paměťových technik. Učíme, jak si zapamatovat nákupní seznam, telefonní čísla, piny, jména a obličej.

Všechno nudné, co si ukládáme do paměti, musíme změnit v něco, co je zajímavé, někdy i absurdní a nesmyslné, zkrátka odlišné od toho, co jsme dosud viděli. A pak to nemůžeme zapomenout. Čím je naše představa živější, barevnější, tím lépe na ni paměť reaguje. Mozek sám rozhoduje, kterou informaci si uloží a kterou vyhodí.

„Lín a kapr u hráze prohlédli si rybáře. Udici měl novou, jikrnáči neuplavou.“ Nesmyslná básnička? Mnemotechnická pomůcka! Když u těchto dvou vět nahradíte každé slovo číslicí, která označuje počet hlásek v jednotlivých slovech, a pak správně přidáte čárku, dostanete Ludolfovo číslo s dvanáctimístnou přesností – 3,141592653589.

Každá hodina začíná koncentračním cvičením, které může být písemné, ale také fyzické. Po něm následuje cvičení aktivizační, které pomůže rozhybat naši představivost a fantazii. Při seznamování s novou paměťovou technikou nespěchejte. Musíte mít jistotu, že všichni techniku chápou a vědí, jak s ní pracovat. Je dobré pamatovat na to, že všechna cvičení by měli účastníci zvládnout (aby neměli pocit prohry) a také se při nich bavit. Možná vás překvapí, čím vším lze paměť podpořit. Je to např. zpěv, tanec nebo také žonglování. Proto jsme v některých lekcích učili i country tance nebo žonglování s míčky. To není úplně jednoduché, ale dá se to zvládnout. Pokud máte v kurzu starší seniory, můžete míčky nahradit kousky hedvábí, které jsou lehké.

V každém kurzu opakujte 10 jednoduchých návyků, které zvýší mozkovou kapacitu. Např. změňte strany – pokud jste praváči, zkuste se podepsat, učesat se nebo zapnout knoflíky levou rukou. Změňte doma scénérii – umístěte

mouku místo soli, pověste hodiny na jiné místo nebo posuňte odpadkový koš. Čtěte někomu nahlas, zkoušejte provádět známé činnosti se zavřenýma očima a začněte chodit. Studie vědců před časem potvrdila, že čím delší a svižnější procházky podnikáte, tím více se mozkové buňky tuží.

Celé desatero zde popisovat nebudu, ale zmíním jeden důležitý bod: buďte dobré mysli a každý večer, než usnete, vzpomínejte na to, co dobrého vás ten den potkalo.

Pokud jste četli článek pozorně a chtěli byste se na něco zeptat, volejte na moje číslo: „Medvědi trápili líného hajného nevidaně. Měli jeho med zdlábnutý.“

Kontakt na autorku: npknihovna@monix.cz

Web knihovny: www.knihovna.munovapaka.cz

© 2000-2010 Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové · pujcovna@svkhk.cz · knihovna@svkhk.cz