

Trénování paměti v knihovnách: Jak a proč?

Královéhradecká knihovnická konference

22. listopadu 2016

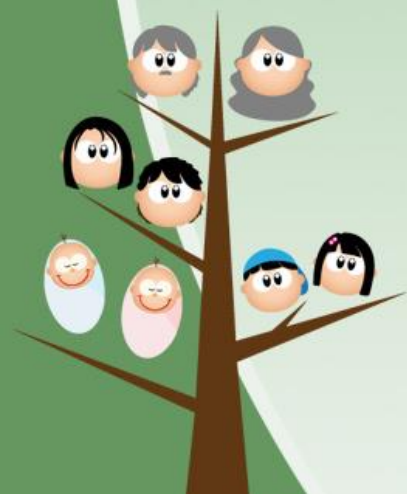
Zdeňka Adlerová

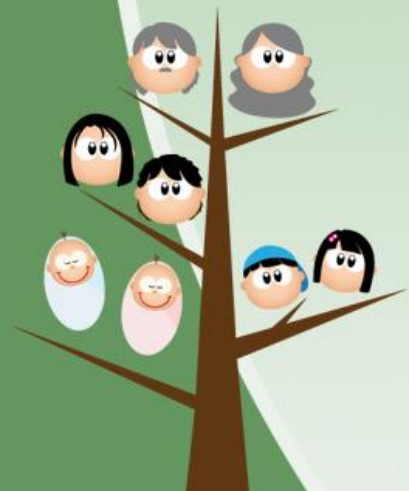
www.treninkpameti.com

skip-treneri-pameti.webnode.cz

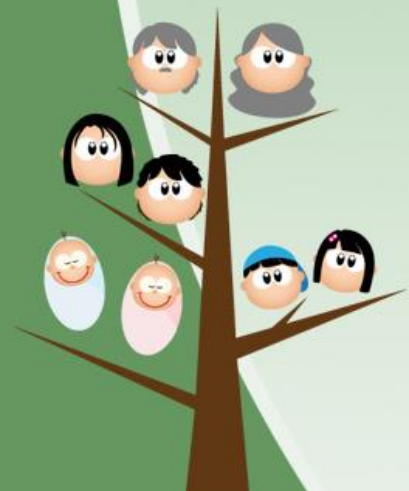


**Pozornost je stav bdělé pohotovosti,
při níž lze přijímat a chápat informace.**



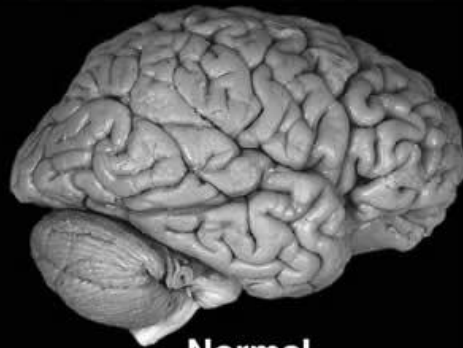


Proč jste tady?

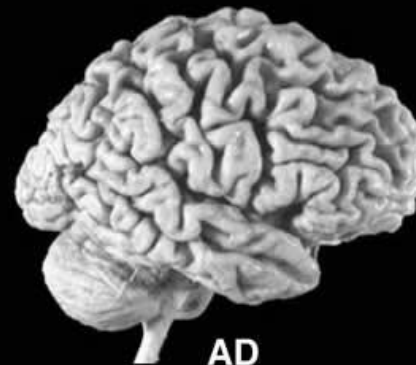


Kvůli sobě... ?

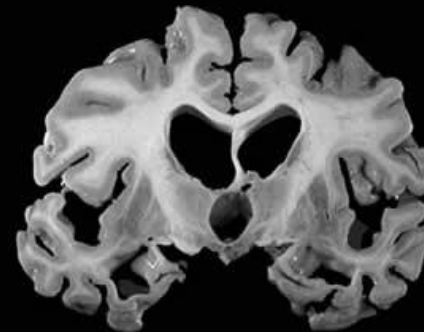
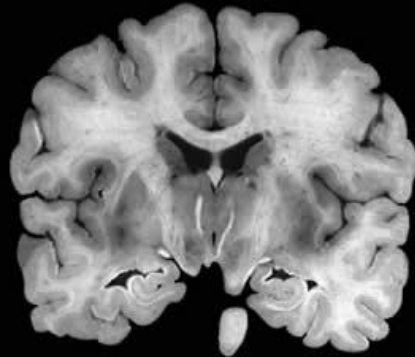
Brain Atrophy in Advanced Alzheimer's Disease



Normal



AD



09_1205A



Kvůli své práci...?

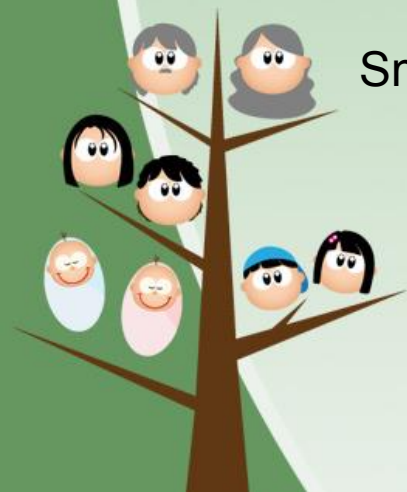


Definice sociální úlohy veřejných knihoven:

Základním cílem veřejných knihoven je zajišťovat zdroje a služby různého druhu k uspokojování potřeb jednotlivců a skupin, které se týkají vzdělávání, informací a osobního rozvoje, včetně rekreace a volného času.

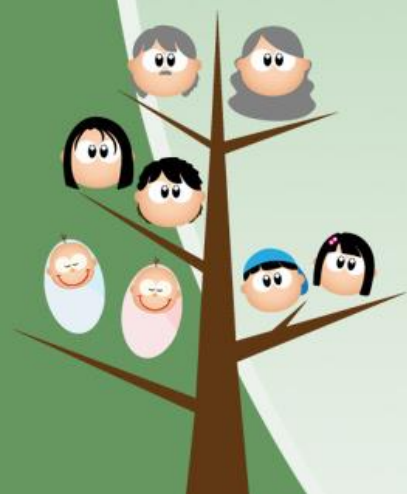
Hrají významnou úlohu v rozvoji a udržování demokratické společnosti tím, že umožňují každému přístup k široké a rozmanité oblasti vědění, idejí a názorů.

Směrnice IFLA/UNESCO pro rozvoj (2001)



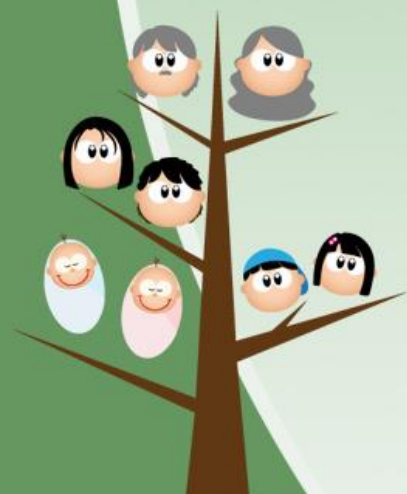
Knihovna – komunitní centrum

- knihovna není pouhou půjčovnou, může poskytnout a nabídnout mnohem více služeb a možností
- knihovna v duchu litery zákona poskytuje rovné služby všem (kteří o to mají zájem)
- knihovna je otevřená instituce
- v knihovně pracují (měli by pracovat) kvalifikovaní profesionálové;
oni jsou hlavní devizou knihovny



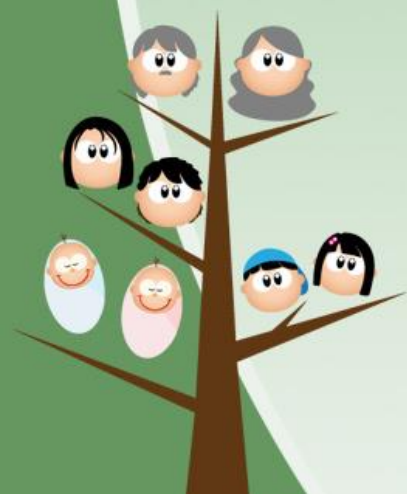
Knihovna – komunitní centrum

- knihovna je příjemné, přívětivé, pěkné, vstřícné místo a takovou ji vnímají (?) ti, kteří ji znají
- knihovna nežije ve vzduchoprázdnu, ale v obci, která má své potřeby, priority, problémy
- knihovna žije z daní všech občanů, nejen svých uživatelů



Knihovna – komunitní centrum

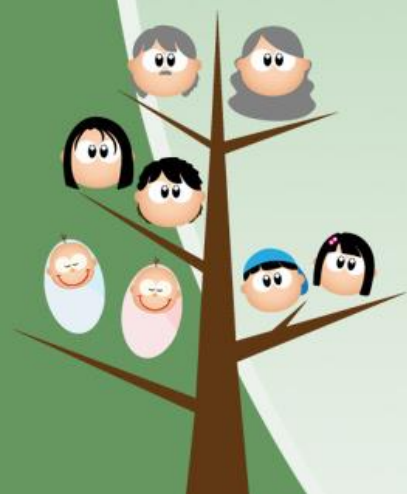
- ne každý obyvatel obce je čtenář, natož uživatel knihovny, ne-uživatelů knihovny je mnohem více
- mnoho lidí a skupin neví, co všechno lze od knihovny očekávat
- v obci žije mnoho jednotlivců i skupin, kteří umí a dělají spoustu zajímavých, důležitých a užitečných věcí, ale řada jiných lidí a skupin o těchto aktivitách vůbec neví



Knihovna – komunitní centrum

- knihovna může být/je přirozeným místem propojování lidí a skupin, protože ví o potřebách i o možnostech a také ví (?), že spolupráce je nejlepší (jedinou?) trvalou cestou k cíli
- mnoho lidí a skupin (společenství) má potřebu se setkávat, ale chybí jim prostor či vstřícná nabídka
- knihovna je informačním srdcem obce, systematicky se v ní soustřeďuje mnoho informací o obci a životě v ní; knihovna je neutrální místo

<http://skip.nkp.cz/akcKom.htm>



Nezbytnost setkávání lidí

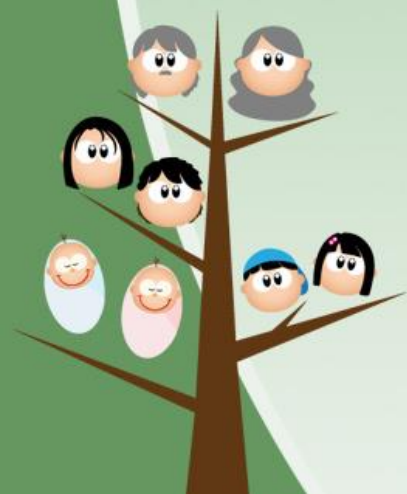
- potřeba afiliace - sociálního kontaktu – styku s druhými lidmi
- potřeba přátelského vztahu - mít člověka, kterému je možno důvěřovat
- potřeba sociální komunikace – s někým mluvit, vést rozhovor, sdílet, nejen sdělovat
- potřeba sociálního porovnávání (komparace) - porovnávání sebe s druhými lidmi



Nezbytnost setkávání lidí

- potřeba spolupráce (kooperace)
 - překračovat omezené individuální možnosti
- potřeba kladného sociálního hodnocení (evalvace) - potřeba uznání vlastní hodnoty druhými lidmi, potřeba respektu (úcty), sociálního uznání, pochvaly ap.
- potřeba sociálního zařazení a začlenění - být přijat druhými lidmi a patřit do zcela určité sociální skupiny (nebýt "nikým").

- Na „hrátky s pamětí“ či „mozkový jogging“ přichází:

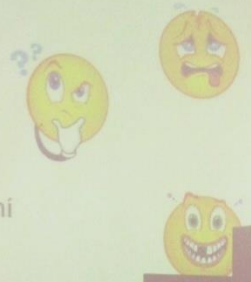


Základní škola



Koncentrace – základ dobré paměti

- Rýče a matky
- Řada písmen
- Názvy řek
- Pyramidy
- Magický čtverec
- Obrázkové počítání



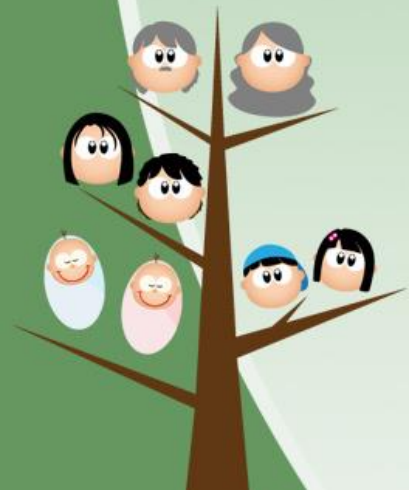
Nižší gymnázium (tercie)



Gymnázium, 3. ročník



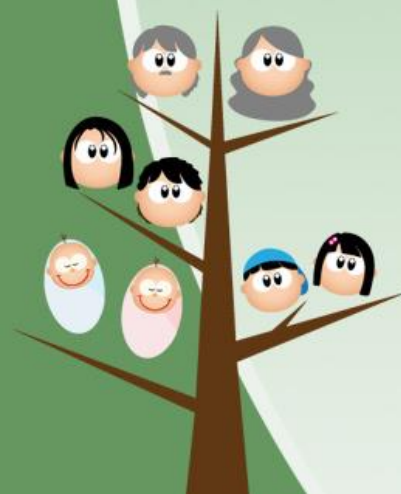
Maminky na mateřské dovolené



„Junioři“



Senioři



Hrátky s pamětí „extra“



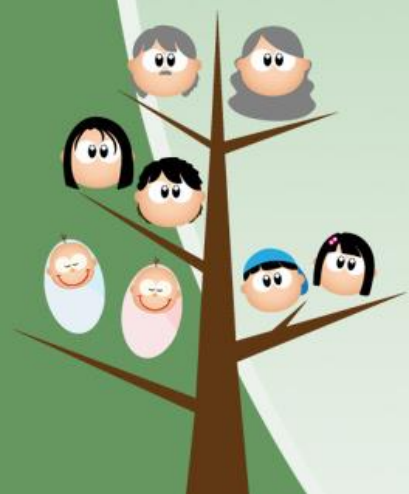
Hrátky s pamětí „extra“



Hrátky s pamětí „extra“

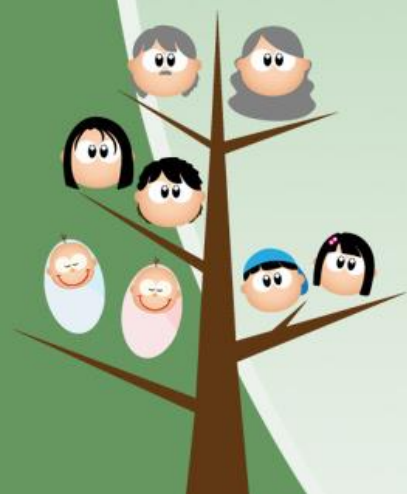


Hrátky s pamětí „extra“

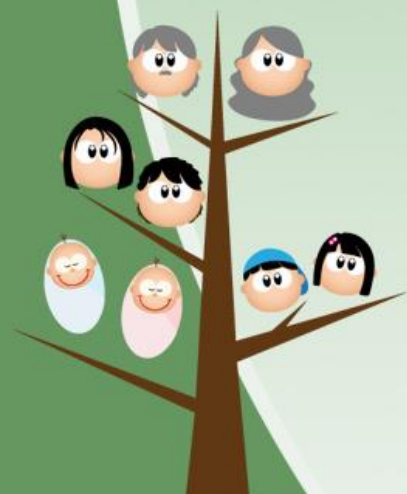


Hrátky s pamětí „extra“

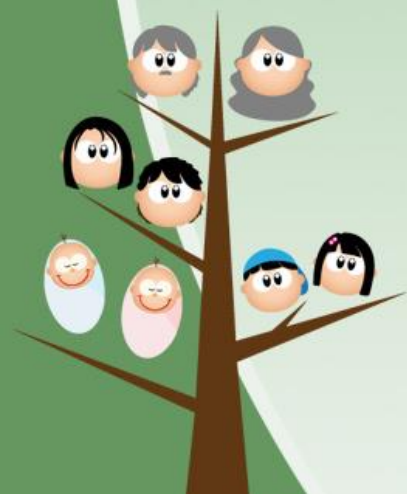
IQpark Liberec



Hrátky s pamětí „extra“

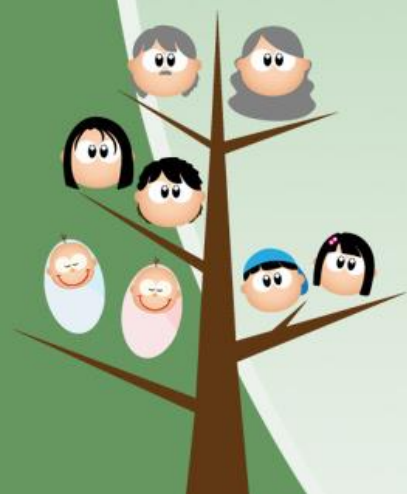


Hrátky s pamětí „extra“



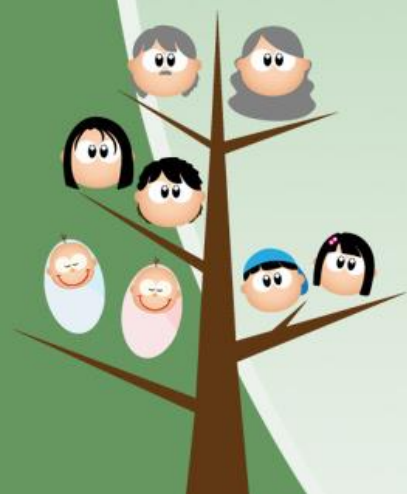
Hrátky s pamětí „extra“

Dagmar Trávníková, MU Brno



Hrátky s pamětí „EXTRA“

Knihovna pro celou rodinu



Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na léta 2013 – 2017

http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Aktcni_plan_staruti_.pdf



Ale!!!

Co to obnáší?

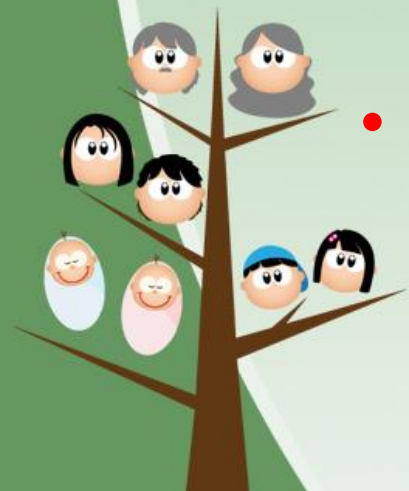


**Pozornost je stav bdělé pohotovosti,
při níž lze přijímat a chápat informace.**



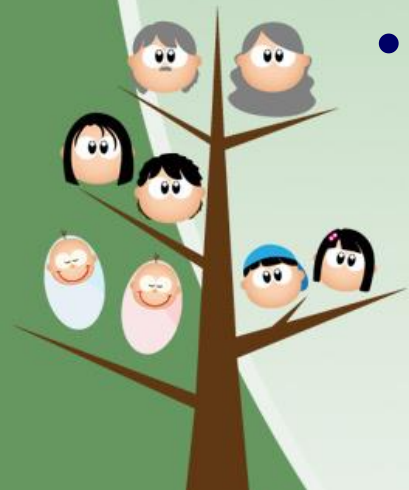
Kurz pro certifikované trenéry paměti I

- 18. – 23. ledna 2017 v Praze
- www.trenovanipameti.cz
- Úvod do psychologie paměti
- Strategie, motivace, mnemotechniky, základy integrovaného tréninku paměti, **jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu**
- **Jogging pro mozek – koordinační cvičení**



Kurz pro certifikované trenéry paměti I

- **Mozek** a jeho funkce
- **Modelová hodina**
- Didaktický přístup
- Metodický průvodce
- **Registrační poplatek 5 000 Kč**
- **Ubytování od 320 Kč/noc**



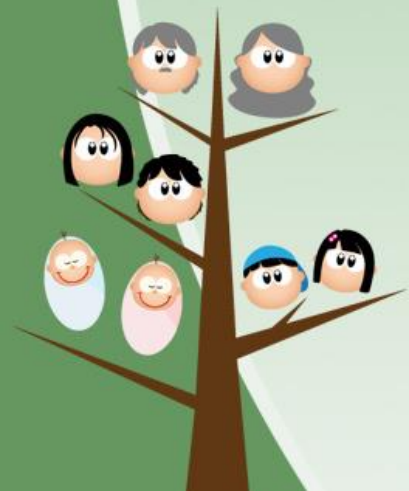
SKIP ČR, sekce knihovníků – informačních pracovníků

- Ustanovena v červnu 2011
- K 31. 12. 2015 jsme měli 50 členů
- Kurzy trénování paměti se stávají nedílnou součástí nabídky mnoha knihoven v České republice. Pryč jsou již doby, kdy se aktivit spojených s trénováním paměti účastnili pouze senioři. Dnes pořádáme „mozkové hry“ pro žáky základních škol, semináře pro studenty středních škol a veřejných akcí se účastní i třicátníci



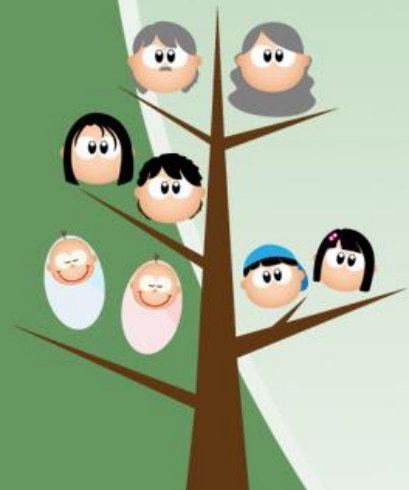
SKIP ČR, sekce knihovníků – informačních pracovníků

- Kurzy Trenér paměti I, II, III
- Celostátní semináře v rámci akreditovaného vzdělávání
- Národní týden trénování paměti – březen



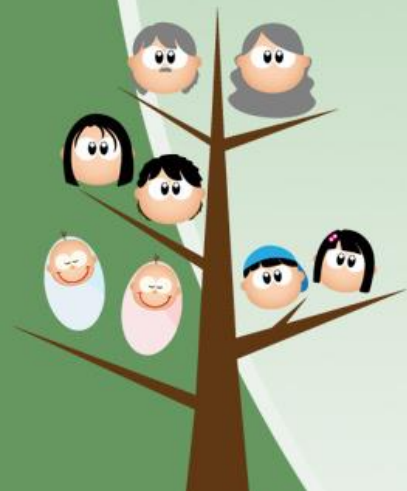
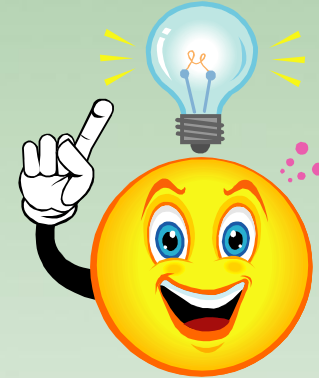
SKIP ČR, sekce knihovníků – informačních pracovníků

- Hrátky s pamětí – trenérská dílna pro knihovníky –
trenéry paměti
 - Havlíčkův Brod, Vyškov, Hradec Králové, Břeclav,
Litvínov, Jevíčko... Vsetín
- V roce 2015 jsme uspořádali více než 1000 akcí (1,5
– 2 hodiny trvajících), kterých se zúčastnilo více než
6 000 zájemců.



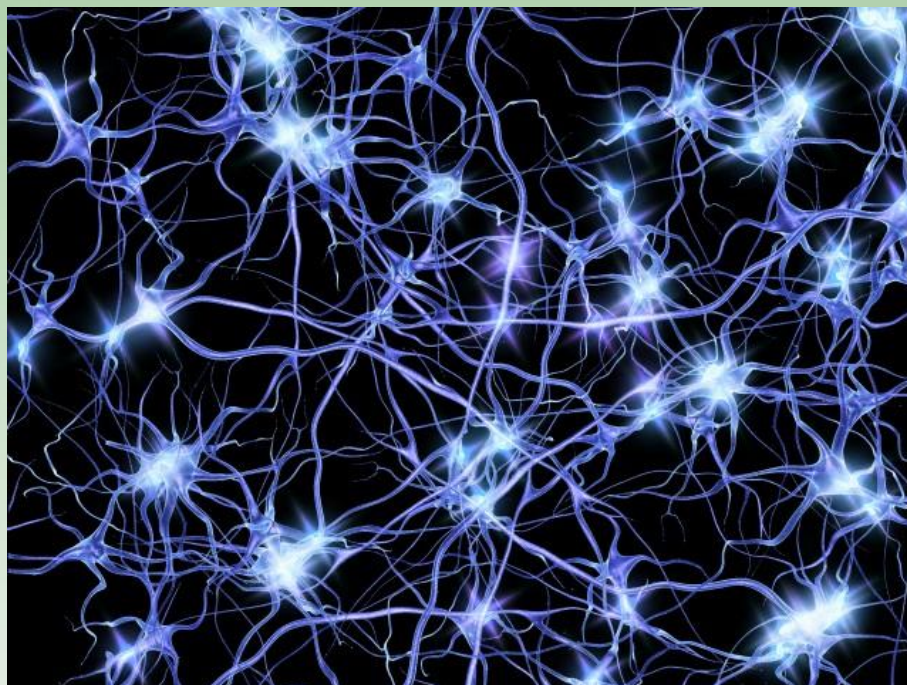
Hrátky s pamětí

Ukázková lekce



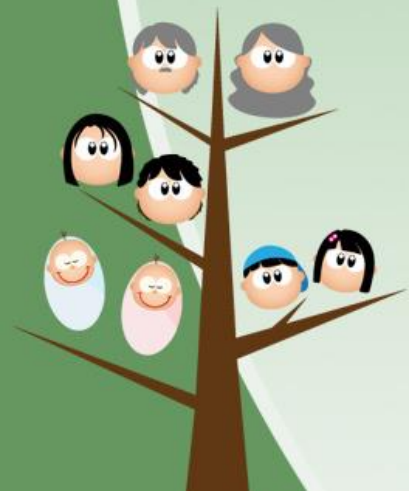
Mozek

- Synaptická síť
- Rezervní mozková kapacita

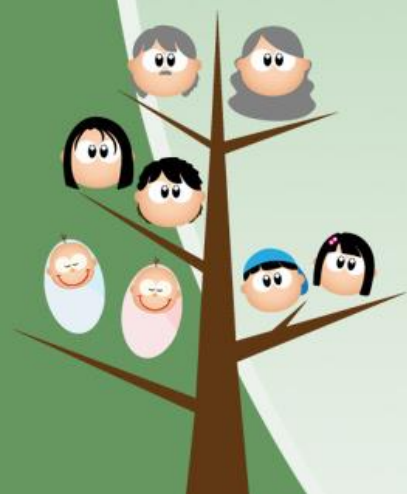
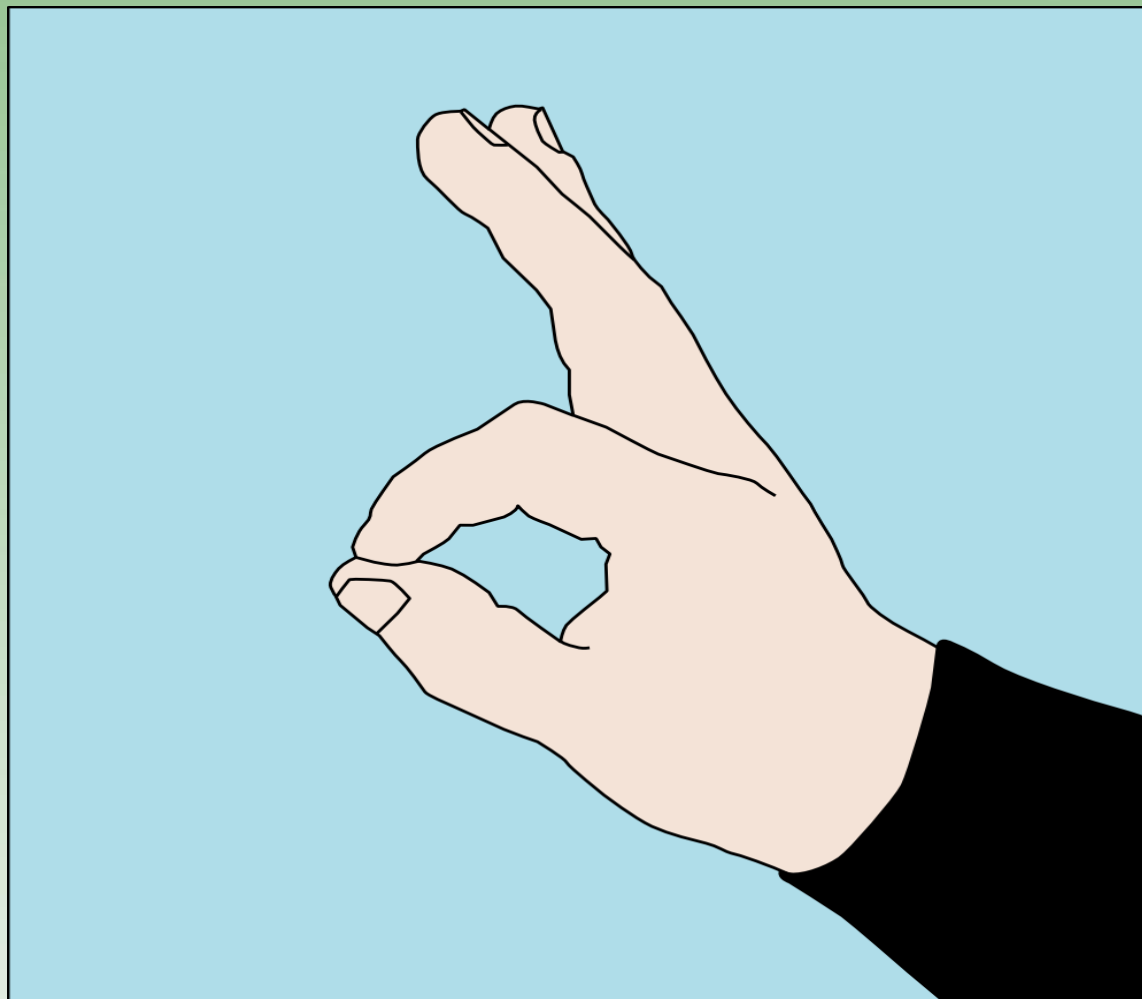


Kognitivní rozcvička

Prostřednictvím kognitivních funkcí člověk vnímá svět kolem sebe, jedná, reaguje, zvládá různé úkoly. Kognitivní (poznávací) funkce zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací.

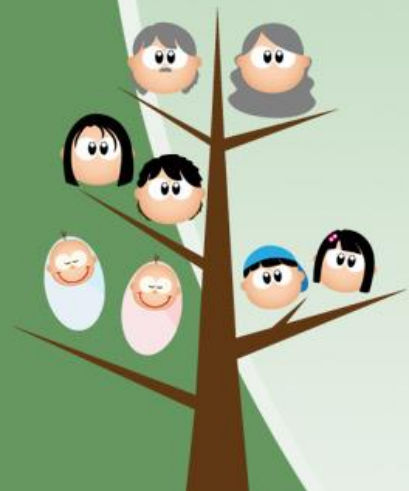


Koncentrace je základ!

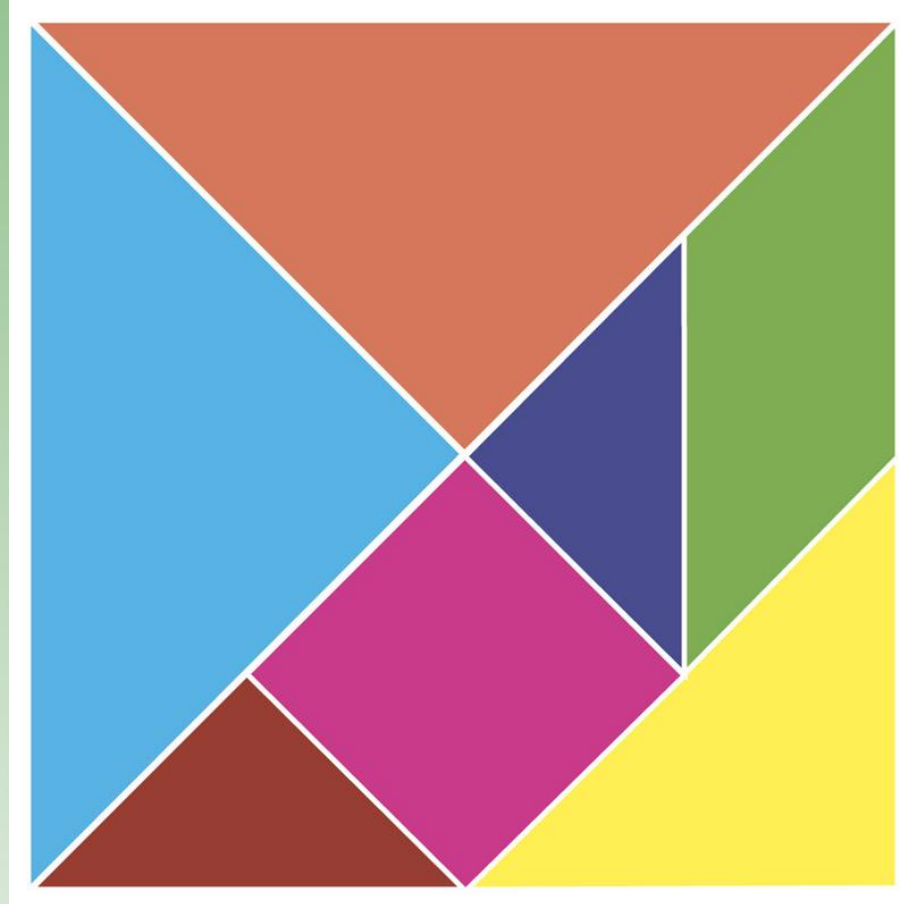


Metody cvičení koncentrace

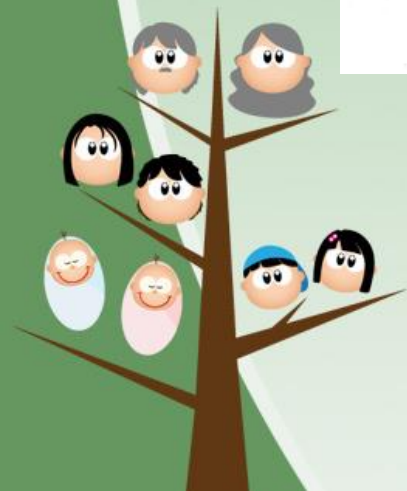
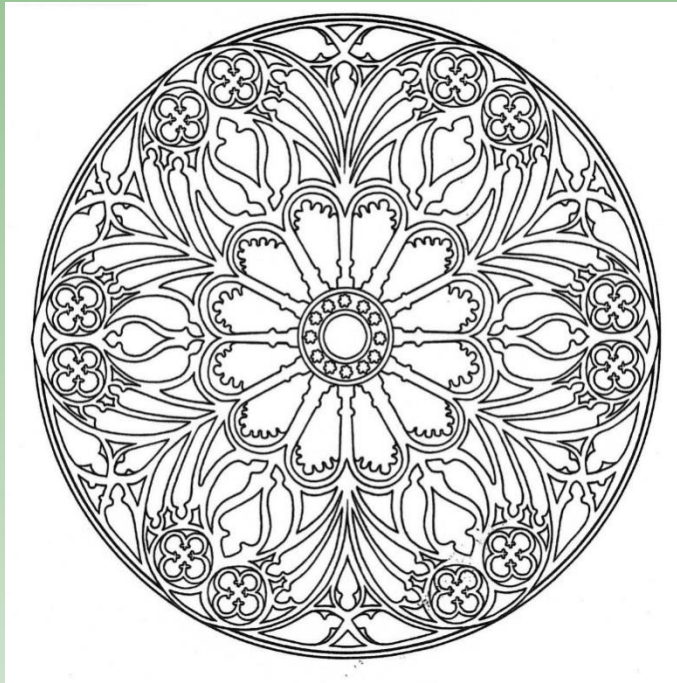
- Bludiště
- Čáry
- Hledání rozdílů v obrázcích
- Hledání v textech
- Počítání, číselné pyramidy
- Pexeso
- Puzzle
- Scrable



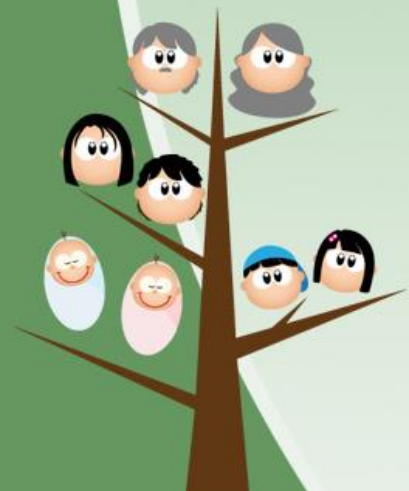
Tangram



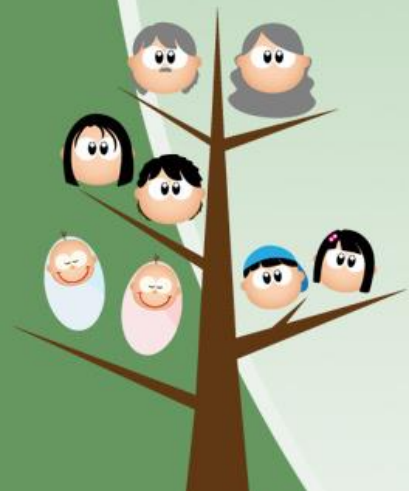
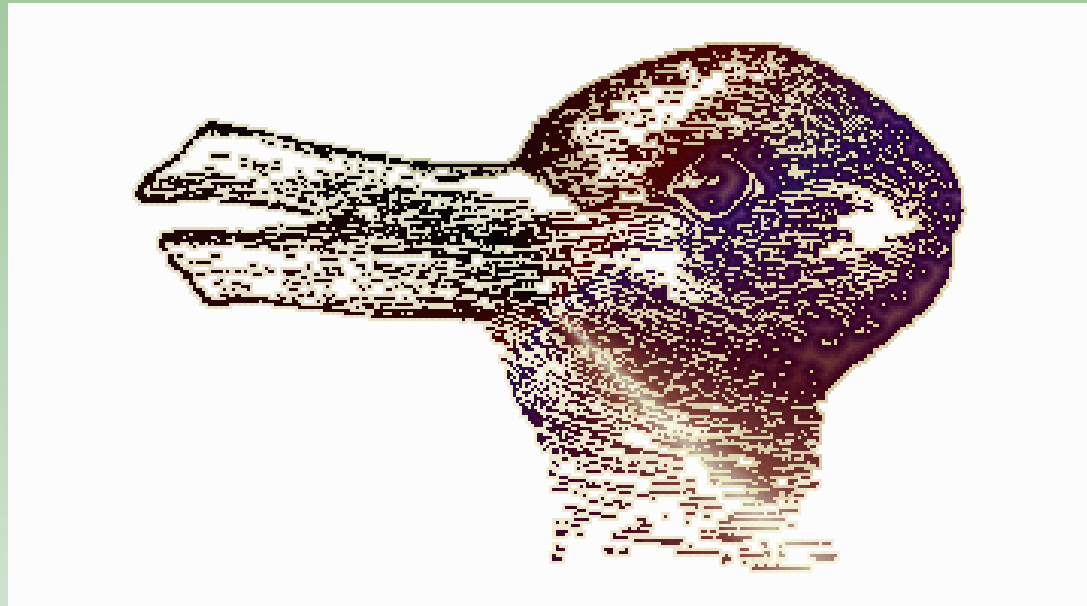
Mandala



Iluze



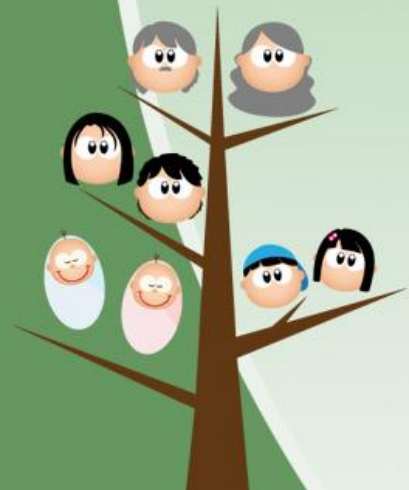
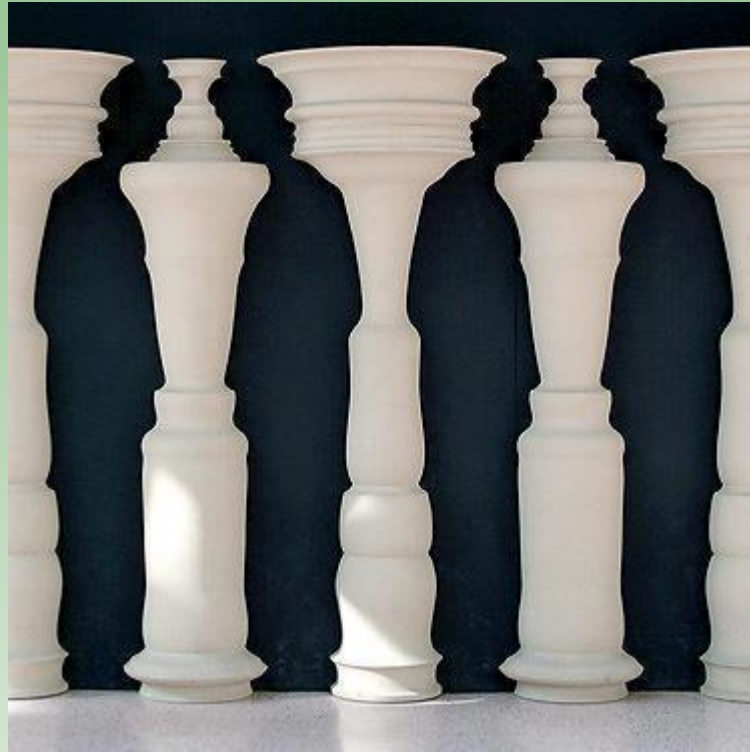
Iluze



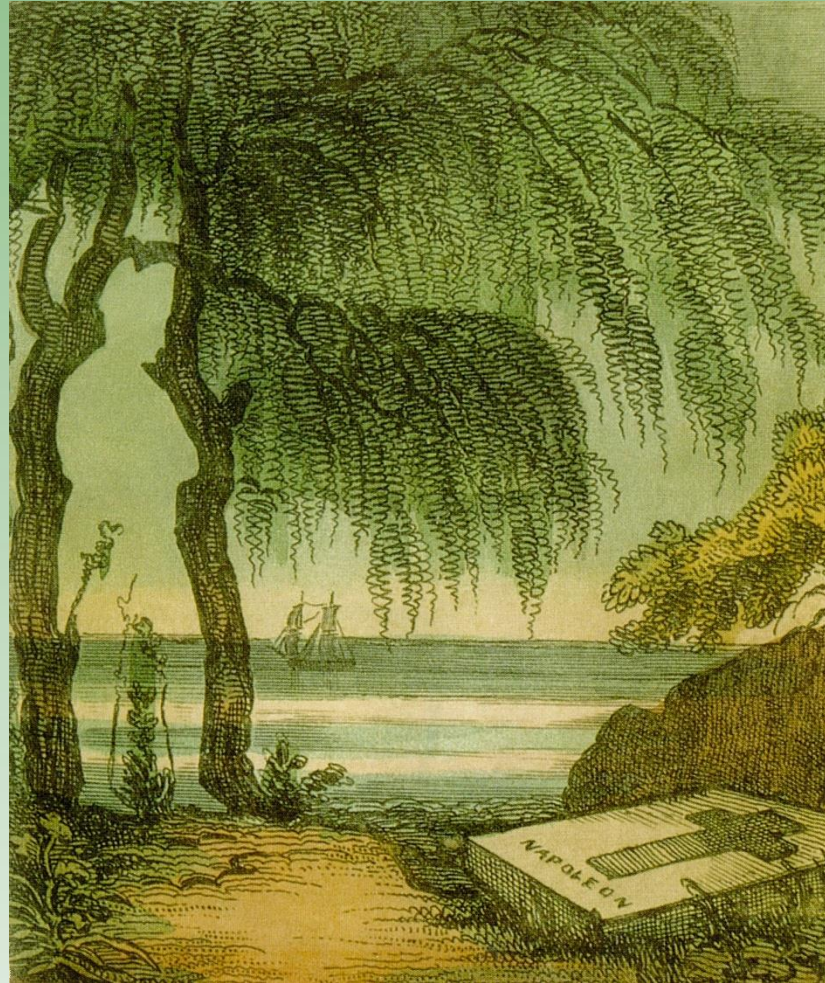
Iluze



Iluze

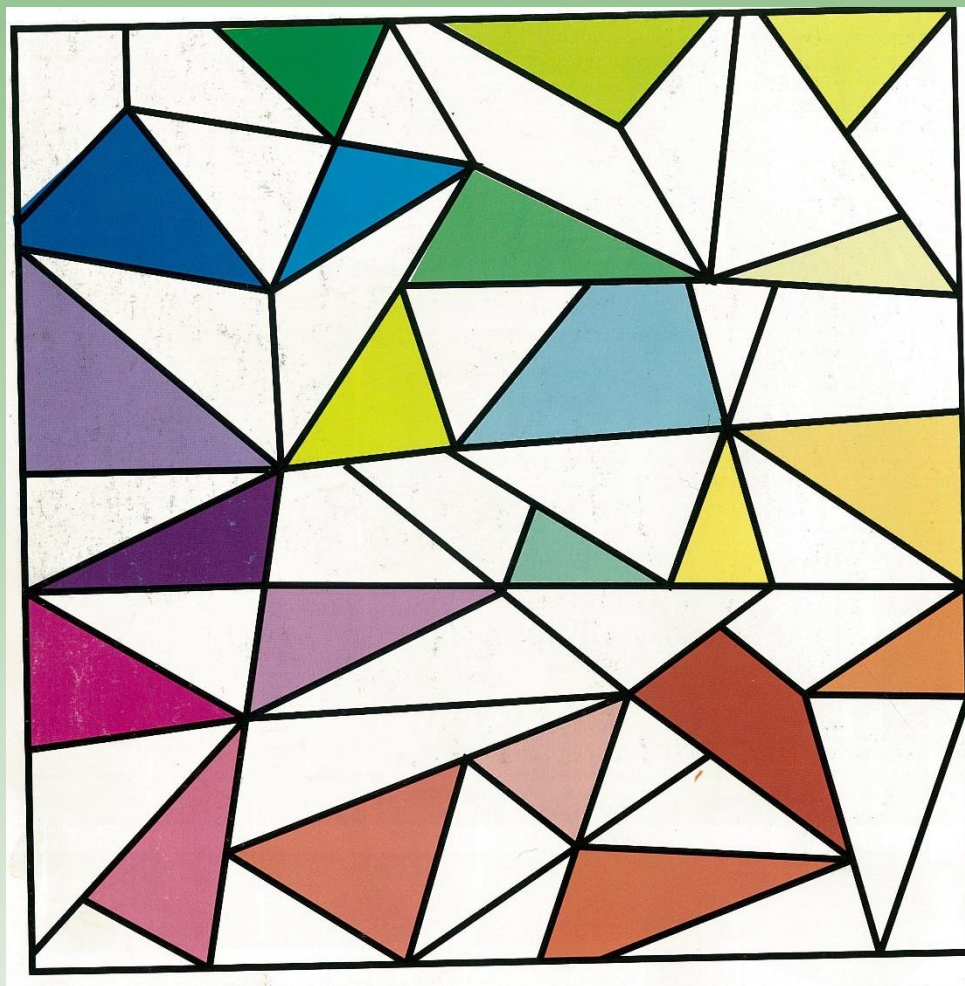


Iluze



6. 11. 2014 Moravská zemská knihovna Brno
Zdeňka Adlerová www.treninkpameti.com <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

Iluze



6. 11. 2014 Moravská zemská knihovna Brno
Zdeňka Adlerová www.treninkpameti.com <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

Paměť je definována jako schopnost:

Informace

- přijímat
- zpracovávat – kódovat
- uskladňovat
- vydávat
- znovu poznávat

- Senzorická
- Krátkodobá (pracovní)
- Dlouhodobá

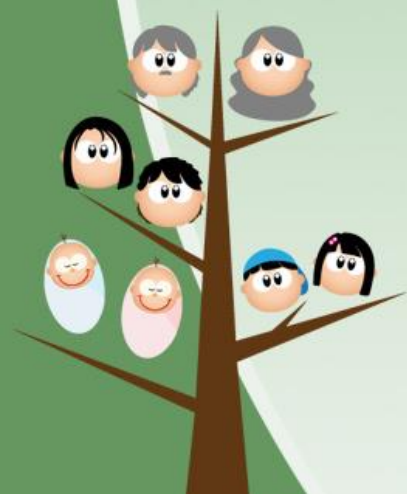


Kognitivní rozcvička

Anagram neboli **přesmyčka** je slovo, které vznikne z původního slova tak, že se použijí všechna písmena ve slově obsažená a změní se jejich pořadí. Často se přitom nedbá na diakritiku.

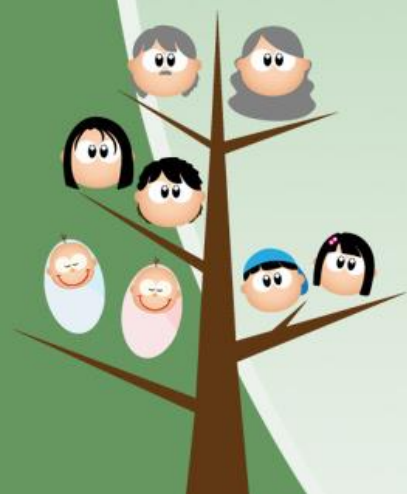
PAMPELIŠKA

PAMPA, PEL, LEP, MEL, MELA, LEM, KAPE,
KAPELA, ŠIL, ŠILA, KAŠEL, KAŠLE, MAPA,
PLEŠ, KILA, MAŠLE, ŠLI, ŠLA, ŠEL, KAMPA,
PAL, PAK, PAŠA, PAMELA, ŠAKAL, ŠLE,
ŠELMA, ALE, KE, LA, LAK, KAL, MI, ŠLAPKA,
MAPKA, PIŠ, ŠIPKA, LAMA, KLAM, KLAME...



Trénink dlouhodobé paměti

- Římské číslice
- Přísloví, rčení, pranostiky
- Čísla s významem
 - 3, 4, 5, 7, 11, 60, 64, 10 000
- Homonyma
 - oko, ucho



Mozkové hemisféry

- Po většinu času používáme levou mozkovou polokouli, která je dominantní pro jazyk, řeč a základní postupy při řešení problémů.

Analyzuje, logicky přemýšlí v detailech, je časově orientována, kontroluje, vynáší soudy a názorová přesvědčení.

- Pravá hemisféra je dominantní pro vizuální úlohy, např. pro zvládnání trojrozměrného prostoru.

Má na starosti vnímání. Slouží k prostorové (nikoliv časové)

orientaci, vidí tedy obraz jako celek. Dokáže tvořit, přenáší umělecké schopnosti, pracuje s obrazy, barvami, symboly.



Trénink levé mozkové hemisféry

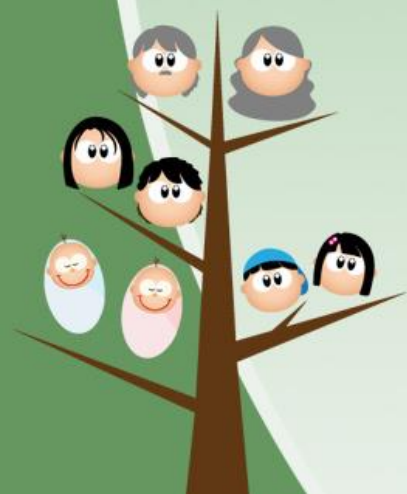
- Ptydepe
 - Počínaje překročením 48. hodiny po zahájení pobytu mimo obvyklý okruh svého životního prostředí generují jak vodomilní obratlovci, tak jedinci druhu *Homo sapiens* těkavé organické látky, jež jsou čichovým ústrojím specificky detekovány a centrální nervovou soustavou hrubě nepříznivě hodnoceny.



Trénink levé mozkové hemisféry

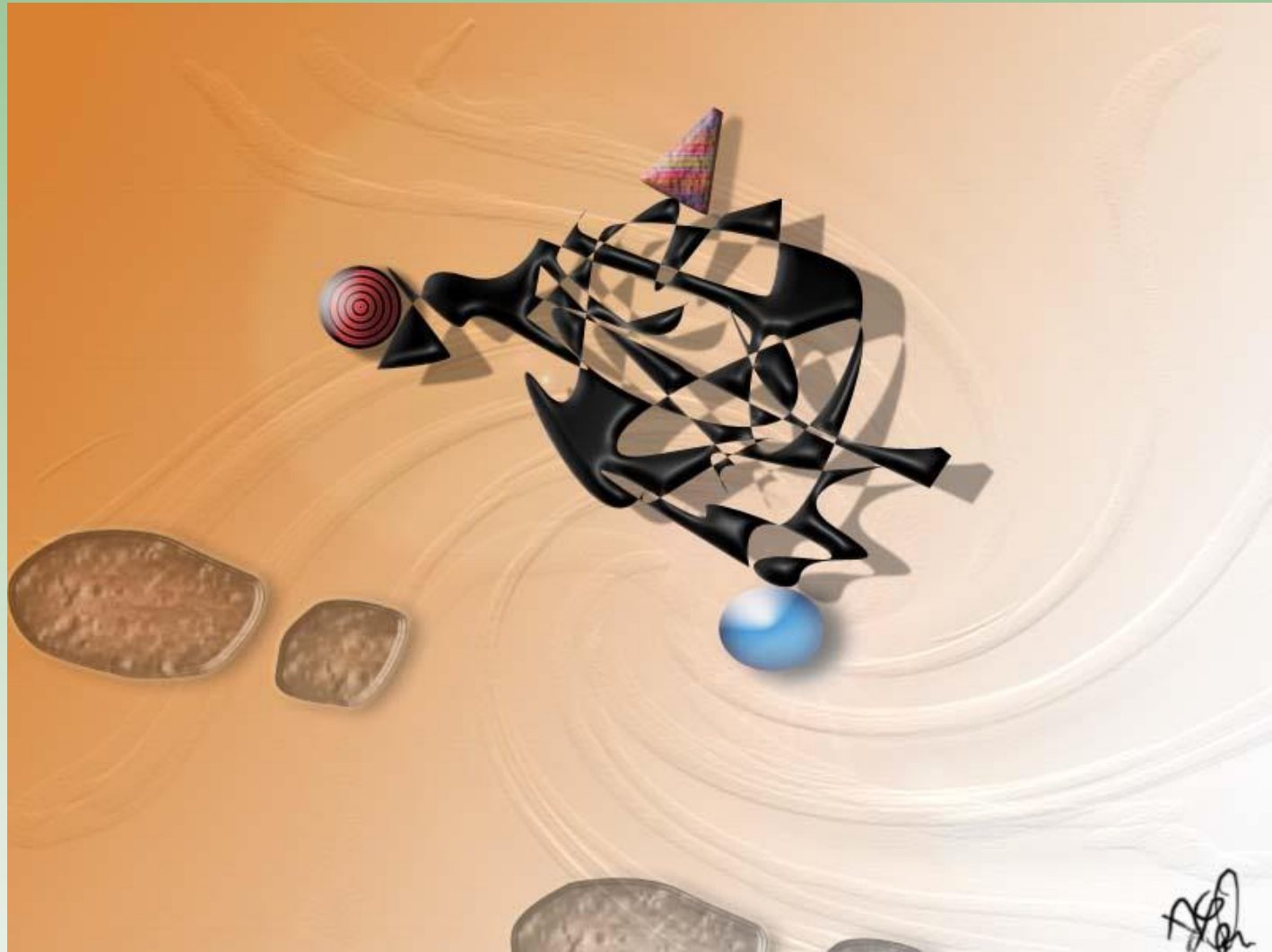
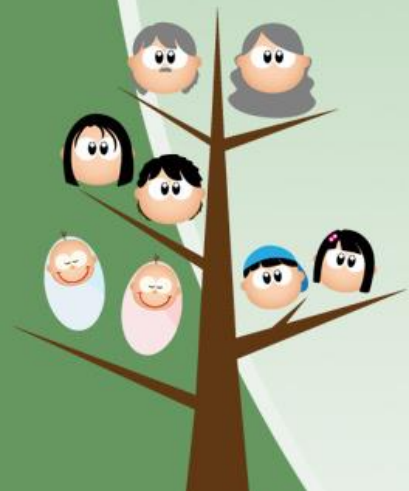
- Logická hádanka
 - Sedlák chce převézt přes řeku lišku, husu a pytel zrní. Lodka ale pojme vždy jen sedláka a jednoho z trojice. Nechá-li na některém břehu samotnou lišku s husou, liška husu sežere. Podobě, nechá-li na stejném břehu bez dozoru husu a zrní, husa sežere zrní.

Jak má všechny bezpečně dopravit na druhý břeh?



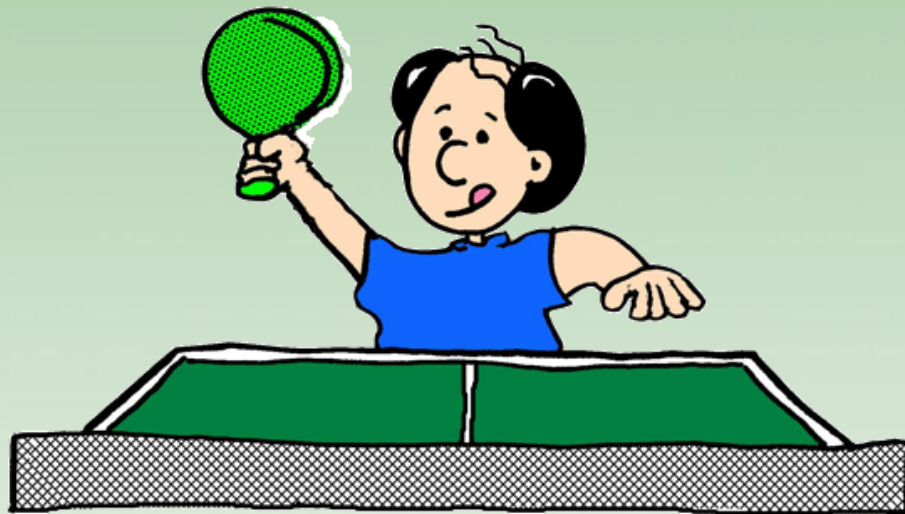
Abstrakce – součinnost L a P

- Vymyslete příběh k tomuto abstraktnímu obrázku



Fyzické aktivity k trénování součinnosti levé a pravé mozkové hemisféry

- Nejlepší sport pro zdravý mozek je **stolní tenis**. Je to skvělé aerobní cvičení, při které člověk zaměstnává horní i dolní část těla, podporuje koordinaci mezi zrakem a pohyby rukou, cvičí reflexy a nutí vás současně zapojovat celou řadu různých oblastí v mozku při sledování míčku, plánování úderů a strategie hry.



Který sport je nejlepší na mozek?

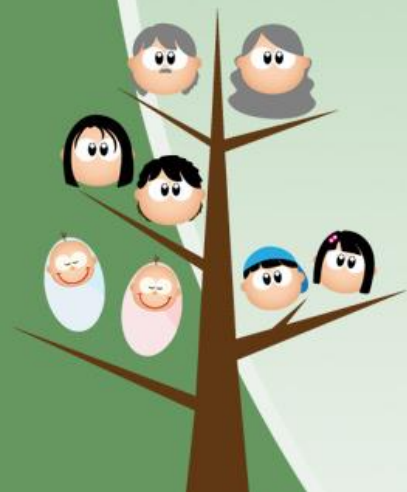


Fyzické aktivity k trénování součinnosti levé a pravé mozkové hemisféry

- **Křížové pohyby**

Ve stoje pokládejte střídavě pravou ruku na levé koleno a levou ruku na pravé koleno.
Opakujte 10 – 15krát.

Cvičení napomáhá čtení, psaní, naslouchání, zlepšovat paměť a koordinaci.
Aktivuje současně obě poloviny mozku.



Mnemotechniky

- Základem všech mnemotechnik je přetvoření abstraktních informací – tedy i čísel – do konkrétních představ.
 - Akronyma
 - Akrostika (+akrostich)
 - Loci metoda
 - Chunkování
 - Číslo – rým, symbol
 - Příběh – asociace, vizualizace
 - Parisův kód



**Pozornost je stav bdělé pohotovosti,
při níž lze přijímat a chápat informace.**



Děkuji za pozornost.

Zdeňka Adlerová

adlerova@kkdvyskov.cz

www.treninkpameti.com

<http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

