

Paměť a jak ji trénovat

PhDr. MONIKA DOBIÁŠOVÁ Ph.D.

FQ JIXDYMEBSLJBWXDUNL
GFBVWLC TFPOIZQAYWHAT
MYVLOYFJRCVUNIJPNJKI
WZUXQURAXIOMVMVOFTDC
VYCDYCJMKOPXEFRSPCOB
KBJIMUKIVAGVGRQNTZHX
ZHYBSECNIMDGOMFVETOE
CIPUYKFIXOCTFZCHJEAR
YKRVEGICRLXCLKLCTRD
QLGZRWF PFOEIYFVRMZHX
RPZYDUIVTEAXLJWSIRUC
LAVMPLOTYCKIBQYWYPK
PFRDJTVAQIFSTZVFMJC
SYECVINGFBRNYUCBSNTD
CFIBRMSZJEDXRWTKADFE

Paměť

1

Proces vštípení (ukládání, kódování), uložení, vybavení (plné vybavení - reprodukce, částečné vybavení - znovupoznání) informací.

2

Struktura: různé informace jsou v paměti uloženy v různých „systémech“, propojených, ale relativně na sobě nezávislých.

Krátkodobá (pracovní) paměť

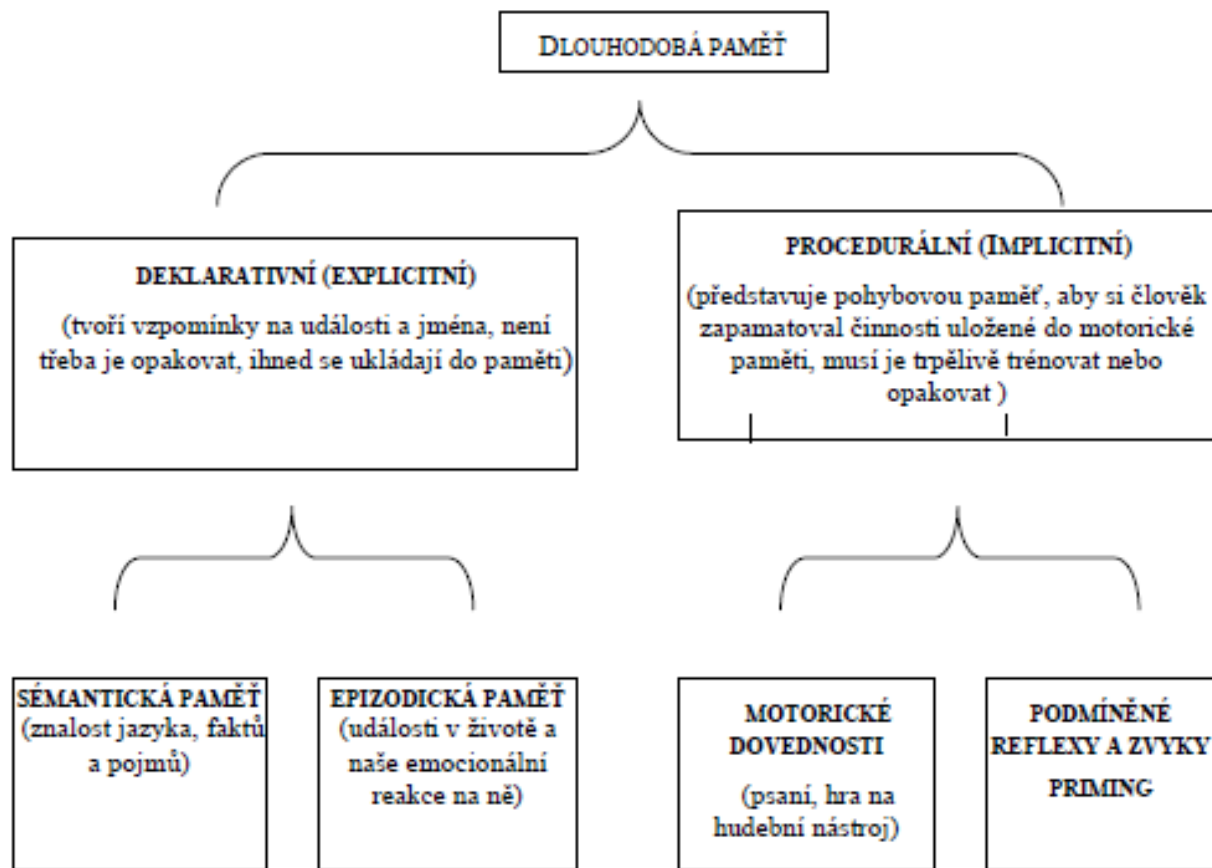
- Její funkcí je podržení informací, které aktuálně potřebujeme ke svým psychickým aktivitám
- Limitována kapacita (7 ± 2 prvky) - zvyšuje se správnou organizací, když prvky známe apod.
- Časové uskladnění: v řádu sekund



Dlouhodobá paměť



- Teoreticky neomezená kapacita
- Čas skladování: minuty až celý život
- Nově zapamatované údaje se spontánně spojují se staršími informacemi a začleňují se do širších celků, což může vést k určitým změnám (zkreslením) v obsahu zapamatovávaného, ale zároveň to zlepšuje zapamatování i vybavení.
- I již zapamatované není jenom pasivně zkládováno, ale pravidelně se informace přeorganizují ve vztahu k nově příchozím informacím. (falešné vzpomínky, očitě svědectví)



Sémantická paměť

- znalosti o světě
- jsou organizovány do schémat a scénářů

Epizodická paměť

- vzpomínky na náš život
- co se stalo, kdy a kde, co jsem se u toho cítil.

Vzpomínání

Vybavování

- ▶ 1. prohledávání asociační sítě
- ▶ 2. rozhodování jestli je to informace, o kterou jsme stáli

Znovupoznávání

- ▶ Pouze poces rozhodování -proto rekognice probíhá lépe jak vybavení.

Na vybavování vzpomínek má vliv:

- **situační kontext vnější** (pokud jsme si nějakou informaci zapamatovali v určitém prostředí, pak si jej snáze vybavíme v podobném prostředí),
- **i vnitřní situační kontext** (vybavování je snazší, pokud naše aktuální ladění odpovídá tomu, který u nás nastal ve chvíli, kdy jsme informaci kódovali). Obecně špatná nálada vede k vyššímu výskytu negativních vzpomínek, dobrá nálada pozitivních.

Zapomínání

Chrání nervový systém před přetížením či zahlcením

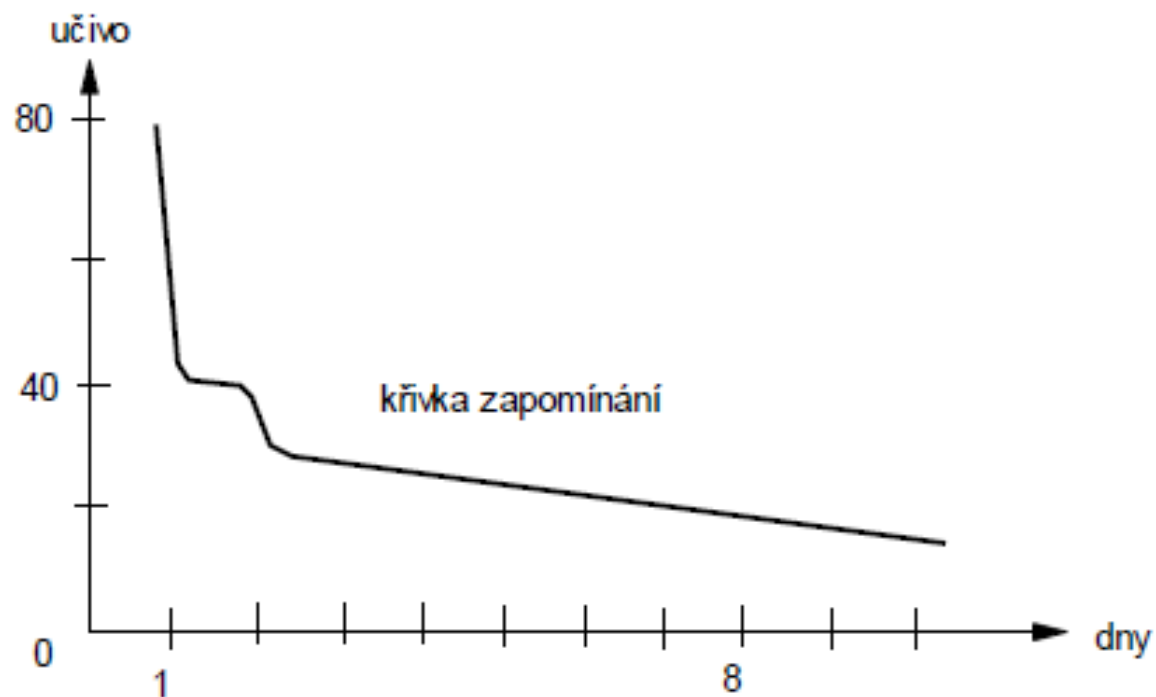
Nejméně prozkoumaný jev v rámci paměti

Teorie rozpadu paměťových stop

nejsou-li neurofyzilogické změny vyvolané učením občas reaktivovány, postupně se rozpadají a s nimi zanikají paměťové stopy.

vysvětlení pomocí rozpadu pamětních stop je **platné u senzorické a krátkodobé paměti**, neplatí u dlouhodobé sémantické paměti.

Teorie účelného zapomínání říká, že zapomínáme nepotřebné nebo chybné informace.



GRAF Č. 2 - PROCENTUÁLNÍ MNOŽSTVÍ ULOŽENÝCH POLOŽEK V RŮZNÝCH ČASOVÝCH INTERVALECH PO OSVOJENÍ

Trénink paměti

1

Hrad

Pes

Motorka

Hokej

Vířivka

Nákyp

Nůžky

Víno

Hory

Lampa

Víla

Růže

Ředkvičky

Parník

Hraběnka

Trénink paměti 2

- TUŽKA DOUTNÍK KRABICE SŮL LAMPION

Trénink paměti 3

- ▶ Pondělí bude jasné až skoro jasné, podle meteorologů budou odpolední teploty mezi 12 až 16 stupni,
- ▶ Pořádně teplo bude i na horách - kolem devíti stupňů.
- ▶ I vítr bude foukat jen mírně - do 6 metrů za sekundu.
- ▶ Podobné to bude i v úterý - ráno bude ještě chladné, až lehce mrazivé s teplotami až -3 stupně Celsia,
- ▶ Zato den bude opět bez nadsázky jarní se stejnými teplotami jako v pondělí.
- ▶ Opět by neměla spadnout ani kapka a vítr bude foukat jen zlehka.
- ▶ Ve středu se lehce ochladí, i tak ovšem rtuť teploměru odpoledne vyskočí až ke čtrnáctce.
- ▶ Ráno mohou pokazit ojediněle mlhy a teploty kolem bodu mrazu.
- ▶ Nákup: **chléb, jablka, vejčička, mléko, mouka.**

SYSTÉM ČÍSELNÝCH TVARŮ

 ŠKOLA PAMĚTI

0



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Tipy

- Počítání z paměti
- Vaření podle nových receptů
- Učení se cizím jazykům
- Kreslení map z paměti
- Skládání puzzle
- Vyprávění příběhů
- Známé činnosti poslepu
- Křížovky

