



Co to vlastně znamená „trénovat“ paměť?

Nabudeme možná dojmu, že to obnáší zvládnání matematických úloh nebo jiných školních dovedností. Zvu Vás i Vás na paměťové setkávání, kde žádné školní znalosti testovat nebudeme. Seznámíte se s paměťovými technikami, které Vám pomohou si zapamatovat libovolný obsah i objem informací.

Mojí snahou, jako lektorky trénování paměti je, aby tyto informace byly pro zajímavé, Vám blízké. Vysvětlím a ukáži, že vhodně zvolenou technikou si můžeme zapamatovat více, než bychom čekali. Roli zde hraje například schopnost člověka představovat si neboli *vizualizovat*. Tato dovednost nám lépe umožňuje si posléze také informaci vybavit. Pokud se to hned nedaří, pomůže přizpůsobit techniku pro zapamatování, nebo její častější zopakování.

Na paměťových setkáních se z ničeho nezkoušíme, pouze společně posouváme schopnost trénovat vlastní paměť.

Často se přitom zasmějeme, i to je prospěšné pro lepší ukládání i vybavování informací a podnětů. Mým cílem pak je, aby každý z účastníků mohl poznat, že techniky práce s pamětí opravdu fungují.

Věděli jste, že určité paměťové techniky dokonale ovládají třeba kouzelníci? V historii je používali také divadelní herci nebo řečtí učenci.

Na našich sezeních si řekneme:

- ✓ něco o fungování paměti
- ✓ co naší paměti svědčí
- ✓ o nových poznatcích vědců
- ✓ jak lze kondici naší paměti zlepšovat v každém věku
- ✓ dozvíme se, co je to *rezervní mozková kapacita*

Na společných lekcích budeme pracovat s tzv. pamětí *dlouhodobou* i *krátkodobou*. Posloucháním hry jednotlivých hudebních nástrojů procvičíme paměť *senzorickou* (smyslovou). Na židlích si zacvičíme sestavu lékařky z oboru neurologie a posílíme tak souběžně paměť i koordinaci těla. Osvojíme si „prstové“ cviky. V „trénování“ nám pomohou tištěné materiály a možnost dodržovat pitný režim.

Na našem prvním setkání, které se uskuteční dne ... si povíme více o prospěšnosti pečovat o vlastní paměť.

**Vítán je opravdu každý, ať před penzí nebo po penzi,
protože procvičovat paměť, prospívá populacím plošně!**

Na každé setkání s Vámi se bude těšit,
Bc. Monika Martínková,
lektorka trénování paměti I. stupně.