



KDYŽ NÁS PAMĚŤ NEPOSLOUCHÁ

Projekt „Snažme se“ – trénování paměti pro osoby se sluchovým postižením
seniorského věku





Vážení přátelé,

dostává se Vám do ruky brožurka, kterou vydává Spolek neslyšících Plzeň pro starší sluchově postižené členy a zájemce o kurz trénování paměti. Hlavním cílem a náplní této brožurky je pomoci překonat starší generaci problémy s pamětí. Jak jistě všichni dobře víte, paměť je nezbytně nutná, aby se mohl člověk domluvit s okolím a také předávat své zkušenosti mladší generaci.

V tomto vydání najdete návody a cvičení, jak si pomoci uchovat svoji paměť v aktivním stavu. Vše, co je zde uvedeno bylo použito při samotném kurzu trénování paměti, který pořádal Spolek neslyšících Plzeň ve spolupráci s trenérkou paměti K. Burdovou již třetím rokem.

A tak Vám všem přejeme zdárné zvládnutí všech úkolů uvedených v této brožurce a tím si oživíte svoji „šedou kůru mozkovou“, jak by řekl slavný filmový detektiv Hercule Poirot. Věříme, že nebudete při plnění úkolů podvádět a nebudete se dívat na správné výsledky, které jsou zde také uveřejněny. Ty Vám slouží pouze ke kontrole. Přeji Vám, ať se Vám kouří z hlavy při řešení úkolů.

Mgr. Miroslav Hanzlíček, předseda Spolku neslyšících Plzeň



Když nás paměť neposlouchá

aneb Trénování paměti pro osoby se sluchovým postižením seniorského věku v rámci projektu „Snažme se“

Úvod

Trénuji paměť! Jsem trenérkou třetího stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Trénování paměti se věnuji od roku 2008.

Vzdělávám se! Mám doma mnoho odborných knih a hromadu nabitých šanonů se všemi možnými úkoly na procvičení pozornosti, dlouhodobé paměti, krátkodobé paměti, logiky, pravé mozkové hemisféry, levé mozkové hemisféry, teorie, mnemotechniky atd. atd.

Vedu kurzy! Každý rok vedu několik kurzů pro seniory a osoby se zdravotním postižením. A tak se společně s paní Kristýnou Voříškovou domlouváme na uspořádání kurzu trénování paměti pro seniory - členy Spolku neslyšících Plzeň v rámci projektu „Snažme se“. Již 3. ročník projektu byl hrazen Plzeňským krajem, MO Plzeň 2, MO Plzeň 3 a MO Plzeň 4. Kurz probíhal s tlumočníkem do znakového jazyka. Pohoda, říkám si. Tlumočník je od slova tlumočit, takže mi vše přeloží.

Vím, jak začít! Vím, co je dobré sdělit úplně na začátku kurzu, jak pokračovat, jak si otestovat „paměťovou zdatnost“ účastníků.

Těším se! Trénování paměti mě baví. Vždy jde o setkání se mnoha milými lidmi. Ke všemu mám dobrý pocit, že i já se podílím zábavnou formou na aktivizaci seniorů. Seniorů, na které je v této uspěchané době a společnosti zaměřené na kult mládeže, krásy a úspěchu stále méně a méně času.

Začíná první hodina. Klubovna se naplnila účastníky a kurz může začít. Na úvod je klasika. Co je to paměť, proč trénujeme paměť, druhy paměti, co jsou to mnemotechniky... Ale něco tu nehraje! Po chvilce povídání zjišťuji, že tlumočník do znakového jazyka a zároveň předseda Spolku neslyšících Plzeň pan Miroslav Hanzlíček mé informace velmi důmyslně „filtruje“ a ještě přitom stihne má sdělení podávat účastníkům ve vtipném kontextu.

Všechno je jinak. Zjišťuji, že mé zkušenosti, materiály i příprava se musí změnit. Sama se musím naučit mnoho věcí, změnit přístup, upravit materiály a připravit hodiny více interaktivní.

Komunikace s osobami neslyšícími nebo se zbytky sluchu je velmi specifická a pro mě jako lektorku náročná. Po prvním tréninku paměti jsem totálně vyčerpaná a s trapným pocitem, že většinu práce místo mne odpracoval tlumočník, odcházím domů.

Ale je to výzva!



Nakonec vše dobře dopadá. Výborní účastníci i tlumočník, skvělá atmosféra, a slib, že příští rok pokračujeme dále.

Trénování paměti seniorů ve Spolku neslyšících Plzeň bylo pro mě novou zkušeností. A tato zkušenost mě přivedla na myšlenku, předat své poznatky dál. Výsledkem je tato brožura, kterou právě držíte ve svých rukou.

Mgr. Karla Burdová, lektorka kurzu



O projektu – „Snažme se“ – trénování paměti pro osoby se sluchovým postižením seniorského věku

Cíl kurzu:

Cílem projektu je rozšířit, popř. upevnit u osob se sluchovým postižením seniorského věku jejich sociální dovednosti. Dílčím cílem je možnost smysluplného trávení volného času s ohledem na zdravé a aktivní stárnutí.

Kurz trénování paměti pro osoby se sluchovým postižením seniorského věku. Projekt se snaží reagovat na potřebu klientů, kteří si často, díky svému věku, nepamatují běžné věci. Pevně věříme, že za pomoci Kurzu si osvojí techniky, které jim pomohou v trénování paměti a v upevnění sebedůvěry a sebejistoty s tím, že seniorský věkem sebou nenese jen strasti, ale i slasti. Kurz bude tlumočen do znakového jazyka, proto se jeho délka může protáhnout – důvodem je zejména podrobnější vysvětlování zadaných úkolů s ohledem na hendikep seniorů.

Každý účastník projektu obdrží osvědčení o jeho absolvování, ale nejdůležitější bude pocit, že pro svoji mysl udělali něco dobrého a že se snaží žít aktivní životem i přes svůj typ postižení. Kurz trénování paměti je pro osoby se sluchovým postižením seniorského věku přínosný také v tom, že jim bude sdělen v jazyce, kterému rozumí.

Cílová skupina kurzu a počet osob, kterým kurz prospěje:

Osoby se sluchovým postižením seniorského věku. 5 – 10 osob.

Počet lekcí:

5 (1 lekce = 2 hod.)

Realizátor kurzu (*jméno, funkce, spojení*):

Mgr. K. Voříšková – sociální pracovnice – 602 616 785 / voriskova@snplzen.cz / tyna.han@seznam.cz popř. Mgr. M. Hanzlíček – sociální pracovník a tlumočník ZJ – 731 147 645

Vedení kurzu:

Mgr. Karla Burdová - kvalifikace: Certifikovaný trenér paměti III.stupně, absolvovala třístupňové vzdělávání ČSTPMJ – vzdělávací program akreditovaný MPSV č.2009/716-PC/SP.

**Struktura lekce:**

činnost	časové rozpětí
Přivítání, komunikace nad aktuálním tématem	cca 5 minut
„Kontrola“ domácího cvičení	cca 10 minut
Koncentrační cvičení, pozornost	cca 10 minut
Seznámení a nácvik různých mnemotechnik	cca 20 – 30 min.
Teorie	cca 5 – 10 min.
Cvičení na dlouhodobou i krátkodobou paměť, cvičení na logické myšlení.	cca 20 - 35 min.
Shrnutí, domácí cvičení na následující hodinu	cca 5 minut

Počet osob:

1. ročník – 6 osob (5 žen, 1 muž)
2. ročník – 11 osob (10 žen, 1 muž)
3. ročník – 11 osob (9 žen, 2 muži)

Financováno:

MO Plzeň 3
MO Plzeň 3
Plzeňský kraj, MO Plzeň 2-4



Co je to paměť?

Paměť je schopnost našeho mozku správně ukládat, uchovávat a následně si vybavovat informace. Myslíme si, že tato schopnost se postupem času snižuje. Říkáme: „Mám hlavu děravou.“ Nebo: „Paměť už mi neslouží tak jako dříve.“ Nebo: „Lovíme v paměti.“ Eventuelně: „Máme špatnou paměť.“ Přijde nám to normální a zhoršující paměť bereme jako přirozenou součást stárnutí.

Mozek se ale chová jako sval. Když ho necháme zahálet, přestává být funkční. A každý z nás má pouze ve své moci, s tím něco udělat. Na naši paměť má vliv celá řada aspektů a každý má také své limity. Nejedná se o to, aby z nás byly chodící encyklopedie. Ale abychom zjistili, jak můžeme naši paměť procvičovat, zdokonalovat, jak vhodnou formou přesvědčit náš mozek, aby informace přijímal.

Fungování paměti

Informace přijímáme pomocí smyslů z okolního světa i z našeho vnitřního prostředí. Così vidíme, hmatáme, cítíme, atd. Všechny tyto vjemy přicházejí nejprve do tzv. **ultrakrátké (senzorické) paměti**. Záznamy zde přetrvávají jen velmi krátce (zlomky sekund) a naprostá většina z nich je zase okamžitě vymazána. Jedině pokud je vjem námi vyhodnocen jako významný a důležitý, je posunut dále do krátkodobé paměti. Z celkového množství přijímaných vjemů, je toto pouze nepatrný fragment. Uvádí se, že jsme schopni si v daný okamžik zapamatovat v průměru sedm informací. Jedna informace může být např. jeden obrázek, jedno datum, jedno slovo, jedna kategorie, atd. Zjednodušeně můžeme říct, že kapacita naší krátkodobé paměti je sedm plus mínus dva.

$$\boxed{2 - \underline{7} + 2}$$


Krátkodobá paměť je stěžejní nejen pro uchování informace, ale také pro její opětovné vybavení v případě budoucí potřeby. V této fázi je nutné informaci správně zpracovat – vštípit do dlouhodobé paměti nebo nám zmizí.



Cvičení č. 1: Krátkodobá paměť

Čtyři minuty si pročítejte básničku, poté ji zakryjte a dopište chybějící části textu básně.

Dítě maluje

Jiří Žáček

Dítě maluje a je tu táta máma,
Dítě maluje a stvoří celý svět.
Namaluje cestu do neznáma,
po které se jednou vrátí zpět.
Dítě maluje a roky rychle pádí,
A než domaluje, jsme už dospělí.
Přičaruje světu věčné mládí;
bůhví co nám ještě nadělí.
Namaluje lásku, toužení a hoře,
namaluje zlatou rybku z moře,
jednorozce, bájný modrý květ,
svoje srdce, které něžně bije,
jak mu velí cit a fantazie...
Dítě maluje a stvoří šťastný svět.



Dítě maluje ¹

Jiří Žáček

Dítě maluje a je tu táta máma,
Dítě maluje a
Namaluje cestu do neznáma,
.....
Dítě maluje a roky rychle pádí,
..... jsme už dospělí.
Přičaruje světu věčné mládí;
bůhví co nám
Namaluje lásku, toužení a hoře,
.....
jednorozce, bájný modrý květ,
svoje srdce,
jak mu velí cit a
Dítě maluje a stvoří šťastný svět.

Do dlouhodobé paměti ukládáme informace, které jsou pro nás nějakým způsobem důležité, významné, případně jsme u nich zažili silné emoce (např. radost, strach, zlost). Informace nejsou do naší paměti uloženy nahodile, ale je nutné, aby byly určitým způsobem uspořádány. Jinak bychom nebyli schopni si je v případě nutnosti vybavit.

Zjednodušeně můžeme rozlišit dlouhodobou paměť:

- Deklarativní – události a faktické znalosti dokážeme vyjádřit řečí
 - Sémantickou – obsahem této paměti jsou fakta a obecné informace o světě. Tyto informace nejsou vztaženy k času a situaci, ve které byly získány. Např.: Pythagorova věta, planety sluneční soustavy nebo vyjmenovaná slova.
 - Epizodickou – obsahem této paměti jsou autobiografické události, víme, kdy a kde se události staly. Např.: co jsem dělala včera, co před týdnem, kdy a s kým jsem byla na dovolené, atd.
- Procedurální – se vztahuje k různým vrozeným a získaným postupům, sportům, manuálním dovednostem. Informace v této paměti jsou hůře verbálně vyjádřitelné. Např. hra na hudební nástroj, pletení a háčkování.

¹ ŽÁČEK, Jiří: Červené paraplíčko, in: Jiří Žáček
<http://www.jirizacek.cz/ukazky-poezie.html#x07>(13. 2. 2014)



Cvičení č. 2: Dlouhodobá paměť – logické myšlení

Určete vztah mezi dvěma slovy a podle tohoto vztahu dešifrujte nový vztahový pár.

Karel Hynek Mácha a Máj	je jako	Karel Jaromír Erben a
Sněžka a Krkonoše	je jako	Mount Everest a
Irsko a whisky	je jako	 a vodka
Baník a Ostrava	je jako	Chelsea a
Most a uhlí	je jako	Kutná Hora a
Včely a roj	je jako	ptáci a
Elvis Presley a rock and roll	je jako	Louis Armstrong a

Pozornost

Důležitým faktorem pro ukládání informací do paměti je naše pozornost. Většinu těžkostí totiž nezpůsobuje naše špatná paměť, ale nedostatek pozornosti. Je nutné, abychom věnovali záměrnou pozornost tomu, co děláme, čemu se věnujeme.

Kolikrát už se každý z nás při odchodu z domu po několika krocích vrátil zpět, aby zkontroloval, zda skutečně zhasl světlo, zamknul dveře, vypnul žehličku? Tyto činnosti totiž provádíme zcela automaticky. Pokud budeme skutečně myslet na to, co děláme a navíc si to alespoň v duchu řekneme („nyní zamykám dveře“), aktivujeme naši záměrnou pozornost.

Cvičení č. 3: Koncentrace pozornosti

V nesrozumitelném textu je ukryto 12 ženských jmen. Najděte je a vepište na volné řádky:

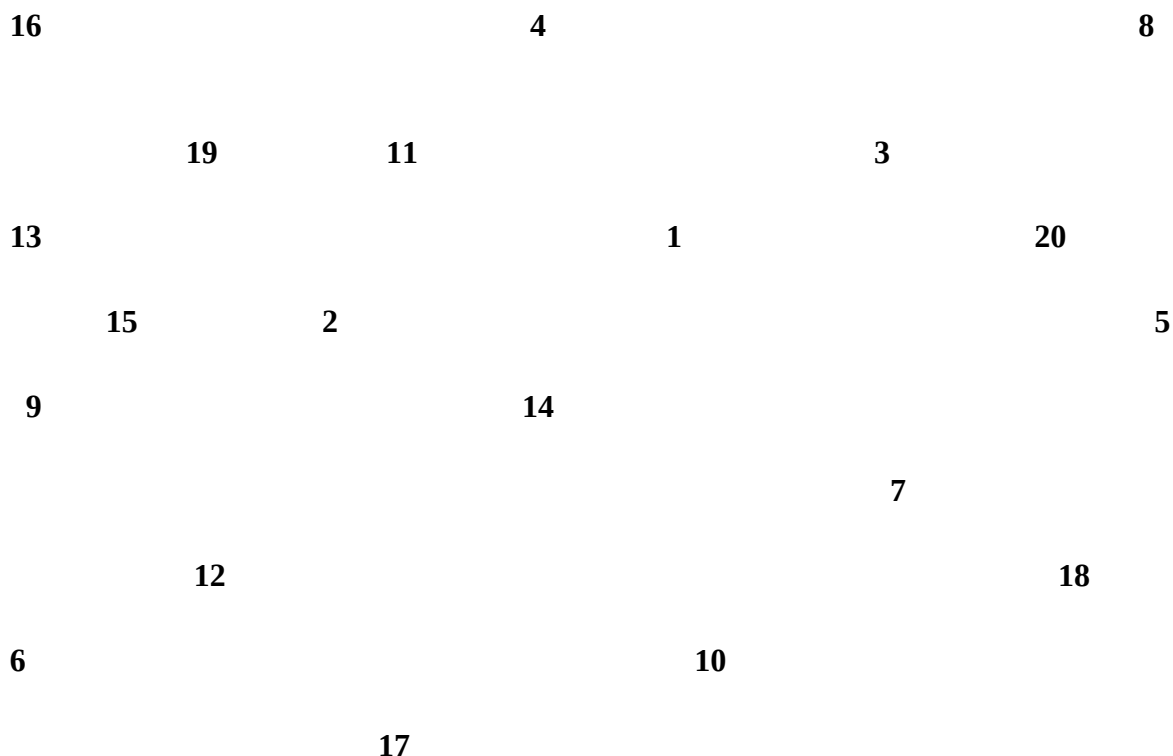
POTLEDFOBEVABNLSADMEOJANA AHFERALVUGELOSCAKROPERVNMOEWHK
LOAPAVLAGLKUNAH OPECASDMKAGZUZANAVMFALETIPOTOLGAVMLASKUBI
KHURLANEPETRAQSERAHPLCYZIZDENAWETROSAKULAMESJUTLTPOUKLUBB
PACKPOBLANKALSERTAHUKWETRBNOVAGKFOJHDDMARIEFPRRIUTTHELENA
NAKLESERTKLOEWSDFGOIVAAFREWEDBNMOLTVKAHJPERTVCALENATRSLI

.....
.....
.....



Cvičení č. 4: Koncentrace pozornosti

Spojte tužkou všechna čísla od 1 do 20 tak, že začnete čísla 1, postupujete k číslu 2, potom 3 atd.



Specifika kurzů trénování paměti s osobami se sluchovým postižením

Velká část cvičení na trénování paměti je založena na poslechu mluveného slova a na práci s českým jazykem. Proto bylo nutné při přípravě jednotlivých hodin pro osoby se sluchovým postižením mnohá cvičení upravit tak, aby bylo možné je přetlumočit do znakového jazyka. Jazyka, který je mateřským jazykem pro osoby se sluchovým postižením. Některá cvičení ani nebylo možné upravit a musela se celá vynechat. Jednotlivé úkoly bylo nutno připravit více i tzv. pro oči účastníků kurzu. V praktické rovině to především znamenalo, připravit si jednotlivé úkoly tak, aby se mohly promítnout v místnosti na plátno. To, že účastníci kurzu měli úkol přetlumočený jak do znakového jazyka, tak měli zadaný úkol zobrazený na plátně, vedlo k lepšímu porozumění zadaného úkolu a k lepší komunikaci mezi lektorkou a účastníky.

Trénování paměti a nácvik mnemotechnik z velké části využívá vizualizaci a asociaci. Vizualizace znamená, že to, co si dokážeme představit si i lépe zapamatujeme.



Asociaci potom využíváme, pokud si chceme zapamatovat informaci na základě podobnosti s něčím známým. Např. telefonní čísla záchranného systému:

150 – hasiči (nula na konci nám připomíná stočenou hadici)

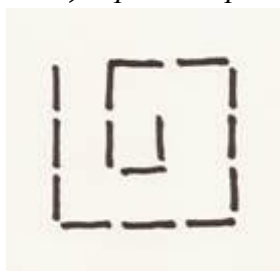
155 – rychlá záchranná služba (pětka na konci nám připomíná invalidní vozík s nemocným člověkem)

158 – policie (osmička na konci nám připomíná pouta)

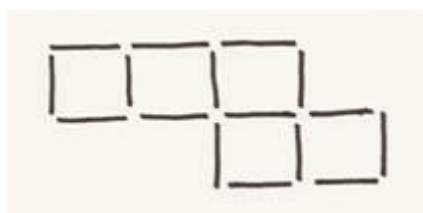
Pro lidi se sluchovým postižením není vůbec jednoduché vytvářet asociace nebo si s pomocí fantazie představovat živé obrazy. Účastníci kurzu však dokázali, že i s tímto se umí vypořádat. Své dovednosti ukázali např. při hodině, která byla věnována sirkovým hlavolamům, a které bez notné dávky představivosti vyřešit nelze.

Cvičení č. 5: Sirkové hlavolamy²

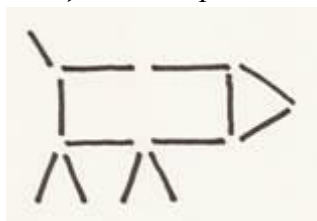
a) *Spirála – přemístěte tři sirky tak, abyste dostali dva čtverce.*



b) *Z 5 čtverců 4 - přemístěte 2 sirky tak, aby vznikly 4 stejné čtverce.*



c) *Prase - přesuňte 2 sirky tak, aby se prasátko dívalo na druhou stranu*



² Mozkolamna, tentokrát sirková, in: Fyzika hrou(16. 5. 2014)

<http://www.fyzikahrou.cz/matematika/mozkolamna/mozkolamna-tentokrat-sirkova>



Mnemotechniky

A co jsou mnemotechniky? Mnemotechniky jsou paměťové techniky, které nám pomohou k snadnějšímu zapamatování informací. Využívají již výše zmíněné asociace a vizualizace. Informaci, kterou si chceme zapamatovat, dáme takovou podobu, že pro nás bude daleko snazší si ji uchovat v paměti a v případě nutnosti vybavit. Informaci si převedeme do pro nás atraktivní podoby. Neboli, co si umíme představit, to si i lépe zapamatujeme.

Ukázky mnemotechnik

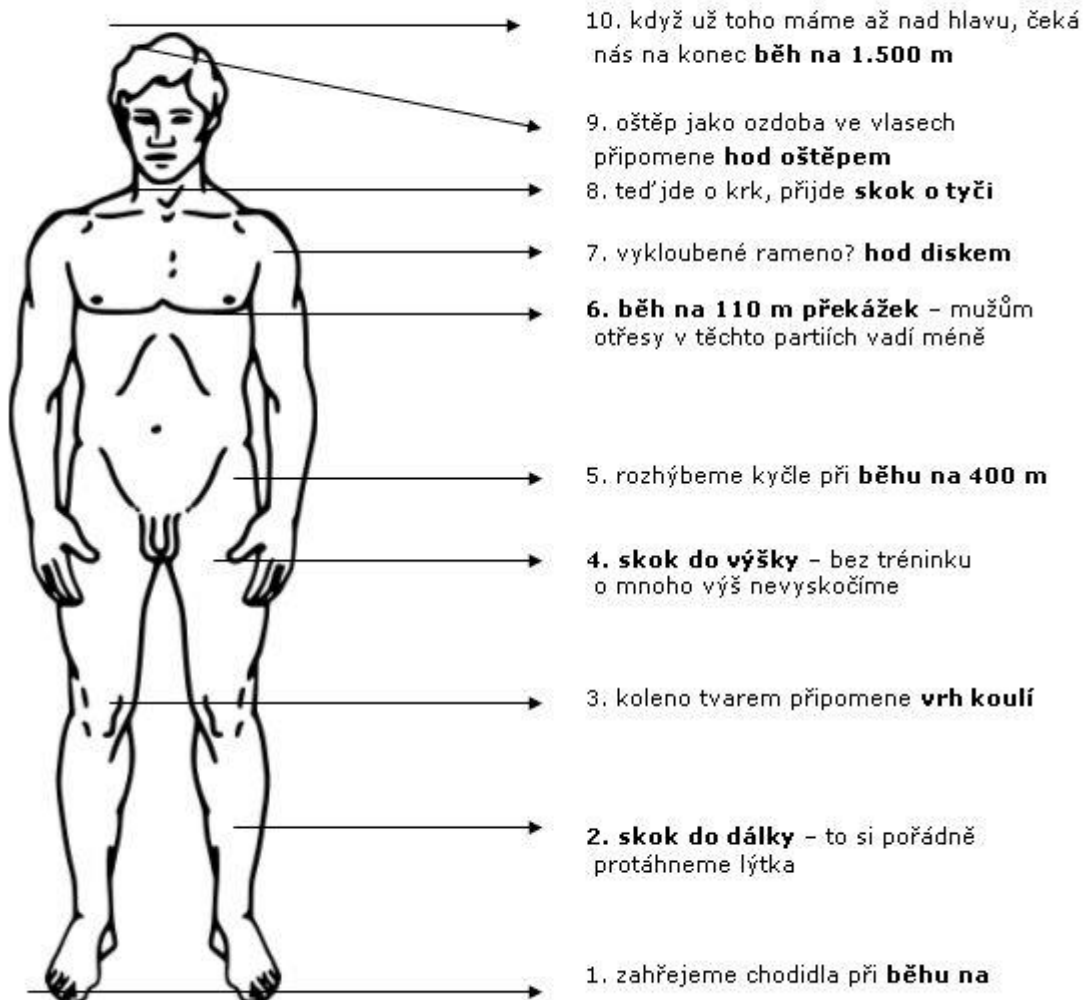
- Akronymum je jednou z nejznámějších mnemotechnik. Vytvoříme si slovo z počátečních písmen těch slov, které si chceme zapamatovat.
Např.: **DEKA** – vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K
LaCo DoMa – římská čísla L (50), C (100), D (500), M (1000)
ŠOG – lidoopi – šimpanz, orangutan, gorila
- Akrostikum je založeno na tom, že z počátečních písmen slov, která si chceme zapamatovat, vytvoříme celé věty.
Např.: **Č**ervená **o**pice **ž**rala **z**elený **m**eloun **i**ndickému **f**akírovi. – Barvy duhy: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo, fialová.
Eva **h**odila **g**ranát **d**o **a**tomové **e**lektrárny. - struny na kytáře (e, h, g, d, a, e)
- Metoda Loci (z latinského locus – místo) se nazývá královnou mnemotechnik. Využívá k zapamatování informací, které si potřebujeme pamatovat v přesném pořadí. V důvěrně známého prostoru si vytvoříme trasu. Prostorem může být místnost (architektonická mnemotrasa), cesta (geografická mnemotrasa) nebo cesta po těle (anatomická mnemotrasa). Na cestě si vytyčíme počet stanovišť, kolik si chceme zapamatovat informací a k těmto stanovištím potom informace umístíme. Při následném procházení známou trasou se nám snadno vybavuje informace, která je se stanovištěm spojena. Při usazení informací na stanoviště je ale nutné dodržet dvě podmínky. Informaci umístíme buď na neobvyklé místo, nebo jí přiřadíme zvláštní až absurdní činnost.
Např. Kdo z nás dokáže vyjmenovat všech deset disciplín sportovního desetiboje a to ještě ve správném pořadí? My, pokud použijeme metodu Loci a jednotlivé disciplíny si umístíme na „trasu“ svého těla. Je to velmi jednoduché, když víme jak na to.³

³ Trénování paměti, in: Seniors3

<http://seniors3.webnode.cz/helpnet/-/senior-klub/trenovani-pameti/>



Cvičení: Loci technika - desetiboj



- Kategorizace je technika, kterou využíváme tehdy, pokud si chceme zapamatovat více informací v libovolném pořadí, ale tyto informace spolu nějakým způsobem souvisí. Na základě společných vlastností je rozdělíme do několika menších celků (zpočátku do max. 5 - 6 celků).

•

Např.: Máme nákupní seznam o 25 položkách: 1 kg brambor, mléko, 4 piva, máslo, ½ kg cibule, 2 plátky tlačenky, vánočka, 4 rohlíky, Coca-Cola, 2 bílé jogurty, ½ kg hroznového vína, bochník chleba, 10 dkg šunky, mražené kuře, 2 slazené minerálky, 15 dkg goudy, 1 klobása, svazek mrkve, 1 krabice roztíratelných sýrů, ½ kg zadního hovězího, 2 bagety, 1 kg jablek, 2 tvarohové koláčky, pomerančový džus, bílé víno

Celý nákup si rozdělíme do pěti kategorií, které nám ulehčí zapamatování.



Mléčné výrobky – mléko, máslo, 2 bílé jogurty, 15 dkg goudy, 1 krabička roztíratelných sýrů,

Ovoce a zelenina – 1 kg brambor, ½ kg cibule, ½ kg hroznového vína, svazek mrkve, 1 kg jablek

Nápoje – 4 piva, Coca-Cola, 2 slazené minerálky, pomerančový džus, bílé víno

Maso a uzeniny – 2 plátky tlačanky, 10 dkg šunky, mražené kuře, 1 klobása, ½ kg zadního hovězího

Pečivo – vánočka, 4 rohlíky, bochník chleba, 2 bagety, 2 tvarohové koláčky

Žádná technika však není zázračná a bez opakování nefunguje. Mnemotechniky slouží k rychlému zapamatování, které ale musíme dále upevňovat. Informace si musíme zopakovat. Nejlepší je, pokud si informace zopakujeme ještě týž večer a potom alespoň dvakrát příští týden. To je důležité proto, aby se upevnila paměťová stopa.

Cvičení č. 6: Kategorizace

Ke každé z uvedených 5 kategorií vymyslete 5 slov, která do jednotlivých kategorií patří. Slova napište na volné řádky. Poté si všechna slova přečtete ještě jednou, zakryjte je a napište všech 25 slov do prázdných řádků.

České řeky:

.....

Česká pohoří:

.....

České rybníky:

.....

Evropská hlavní města:

.....

Světová moře:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak můžeme procvičovat svou paměť nejen na kurzech trénování paměti?

Všichni určitě znají klasické křížovky, osmisměrky nebo sudoku. A co např. korektorské čtení? Přijde vhod při dlouhém čekání u lékaře. V libovolném článku spočítejte všechna písmena „a“ nebo všechny čárky v textu. Uvidíte, jak se Vám čekání příjemně zkrátí. Zábavná je také tvorba slov z písmen. Vybereme si delší slovo tak, aby mělo alespoň tři slabiky: KALENDÁŘ. Z písmen, která obsahují slovo KALENDÁŘ, tvoříme nová slova a



zapisujeme. Nová slova nemusí obsahovat všechna písmena, ale také si žádné písmeno nesmíme přidat.

Zkusme to společně. KALENDÁŘ – řádka, Lenka, neřád, ale, ...a teď zkuste vymyslet ještě alespoň 5 dalších slov

.....
Další vhodná slova: KRASOBLUSAŘKA, SEDMIKRÁSKA, KOPRETINA,...

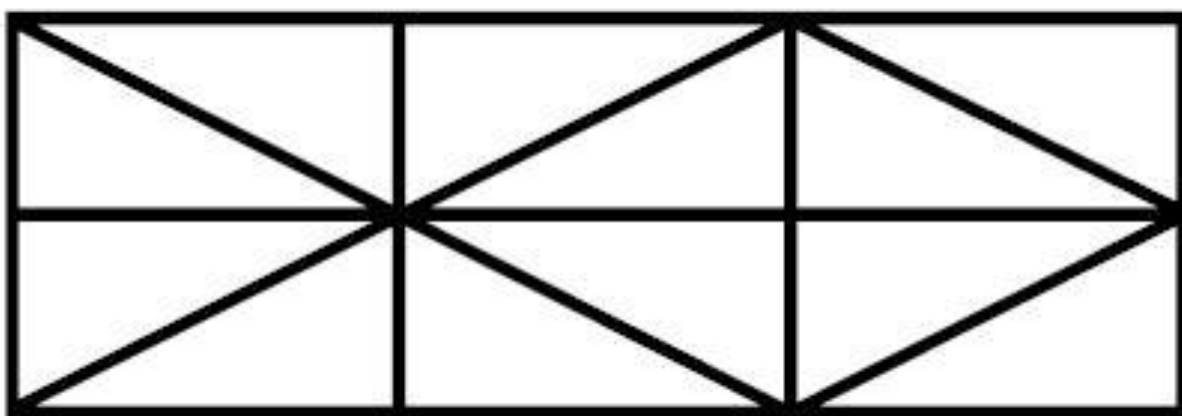
Také si můžeme sestavit jídelníček, ovšem všechna jídla musí začínat stejným písmenem např. písmeno K: snídaně – koláč a káva, svačina – kiwi, polévka – knedlíčková, atd. Potom zkuste sestavit jídelníček na písmena P, L, M a klidně na celou abecedu.

Výzkumy potvrzují, že k lepší funkci naší mozkové činnosti je nutná také přiměřená fyzická aktivita. Takže luštěte křížovky, sudoku, čtete, ale také nezapomínejte jít na procházku, zacvičit si nebo protáhněte své tělo při práci na zahrádce. Pohybem se prokrví nejen svaly, ale i mozek, který potom lépe funguje.

Ještě pár úkolů na procvičení

Cvičení č. 7: Koncentrace pozornosti

Kolik je na obrázku celkem trojúhelníků?

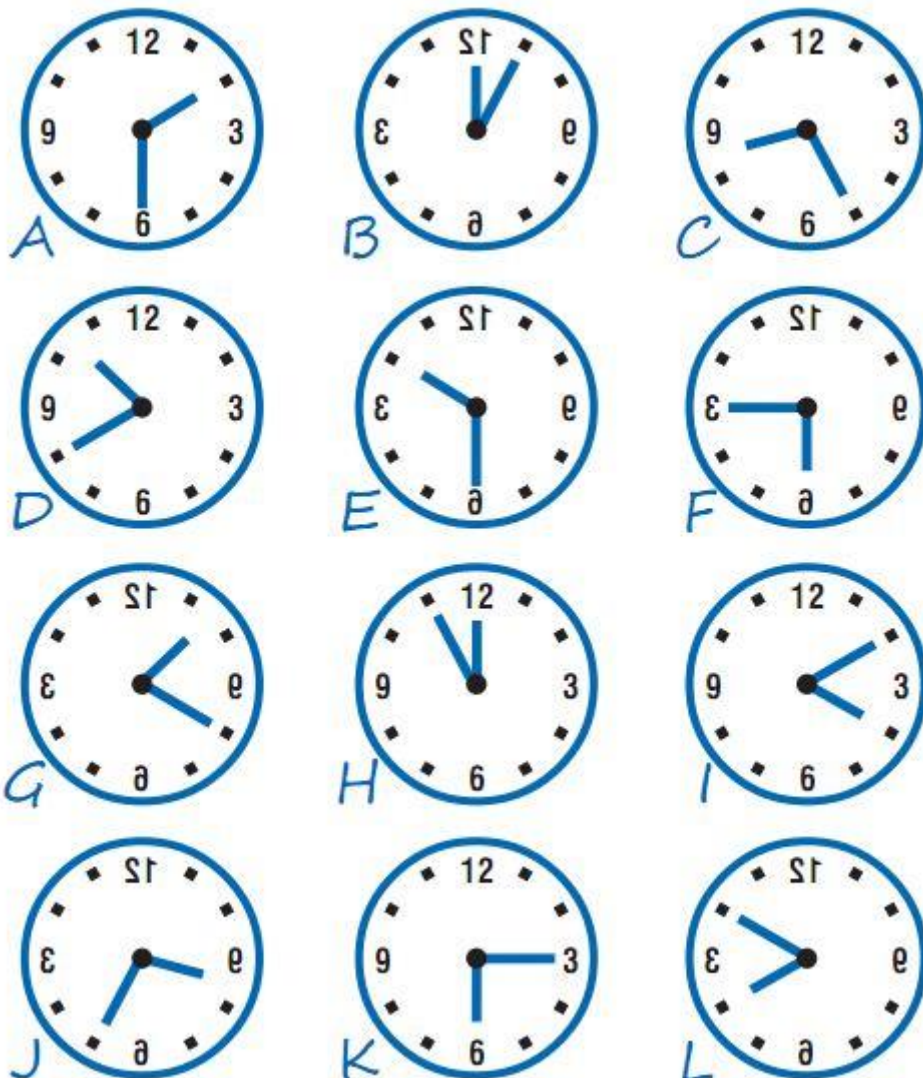




Cvičení č. 8: Koncentrace pozornosti

Hodiny v zrcadle⁴

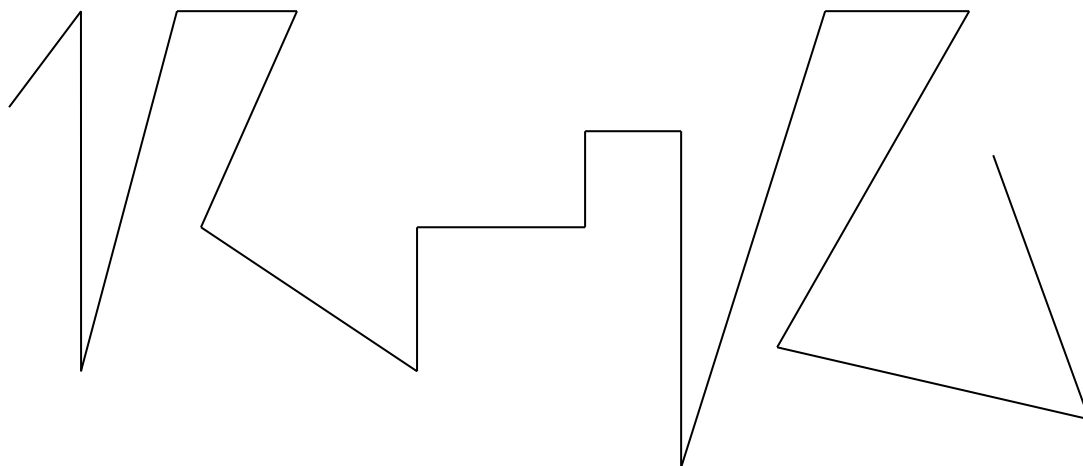
Najděte mezi zakreslenými ciferníky hodin vždy dva ciferníky, které jsou navzájem svým zrcadlovým odrazem



⁴ SUCHÁ, Jitka: Cvičte si svůj mozek, in: Pfizer
https://pfizer.cz/sites/cz/Brochures/cvict_eb2010.pdf(14.6.2014)



*Cvičení č. 9: Koncentrace pozornosti, procvičení pravé mozkové hemisféry
Do dolní části tohoto listu se pokuste nakreslit zrcadlový obraz toho tvaru*



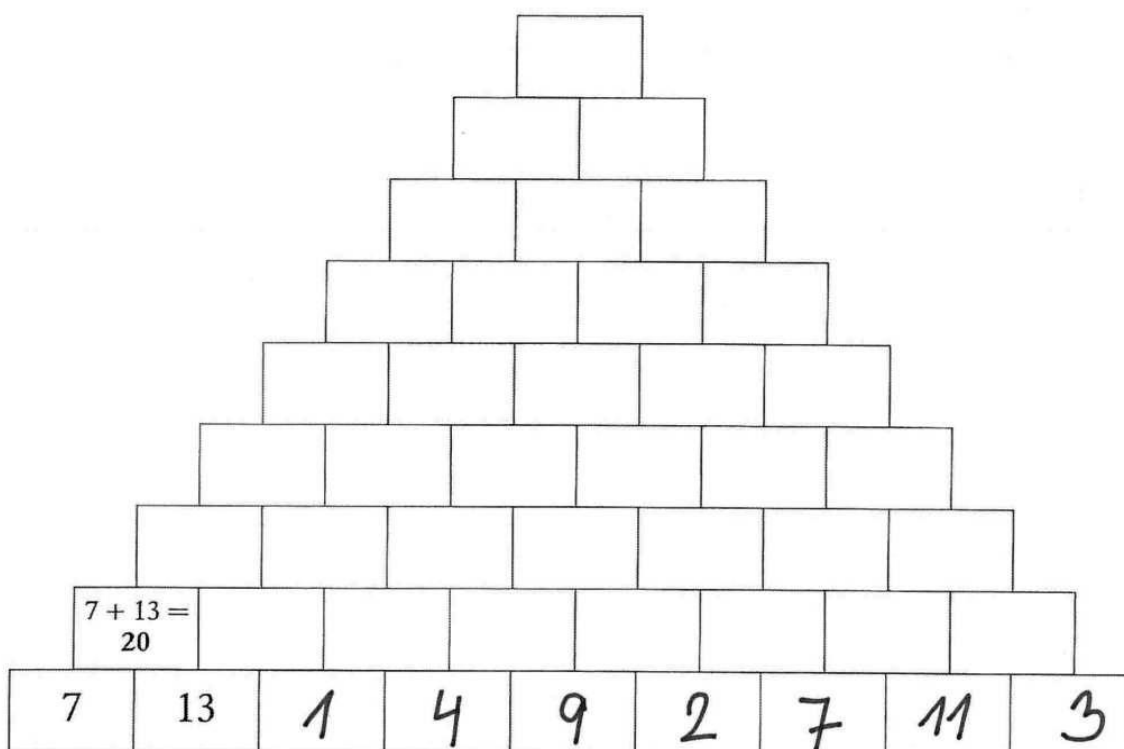
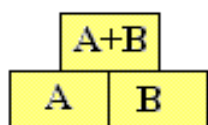
Cvičení č. 10: Logické myšlení

Doplňte druhého do známé dvojice

Laurin a	Pat a
Kain a	Křemílek a
Romeo a	Faust a
Adam a	Kolben a
Kleopatra a	Čert a
Spejbl a	Bony a
Laurel a	Hanzelka a
Suchý a	Voskovec a
Cyril a	Asterix a

Cvičení č. 11: Číselná pyramida

Doplňte pyramidu podle uvedeného vzorce.⁵



⁵ ADLEROVÁ, Zdeňka: Číselná pyramida, in: Trenink paměti(28. 7. 2014)
<http://www.treninkpameti.com/news/sice-skodi-ale/>



Cvičení č. 12: logické myšlení

Co patří na volné místo? Doplňte chybějící slovo.

1. *Toto prkno je příliš Nemůžeme s ním postavit most přes potok.*
2. *Půjdeme-li do cirkusu, potřebujemepeněz.*
3. *Každý o Velikonocích navštívujeme tetu Martu.*
4. *Když ráno zazvoní, je čas vstávat.*
5. *Jaroslav Hašek „Švejka“.*
6. *Symbol olympijských je tvořen pěti vzájemně propletenými*

Cvičení č. 13: slovní zásoba

Přesmyčky – hudební nástroje

NABTMARUÍ _ _ _ _ _

LAOVI _ _ _ _ _

NOBSAKTRA _ _ _ _ _

NETRAKLI _ _ _ _ _

OJBHO _ _ _ _ _

TÉLANF _ _ _ _ _

ABOJN _ _ _ _ _

FASOONX _ _ _ _ _

Cvičení č. 14: dlouhodobá paměť

Spojení přídavných a podstatných jmen

K přídavným (zeměpisným) jménům z levého sloupce přiřadte podstatná jména z pravého sloupce

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. vodňanské | a) pivo |
| 2. olomoucké | b) ptáček |
| 3. anglická | c) trubičky |
| 4. plzeňské | d) whisky |
| 5. ceylonský | e) okurky |
| 6. hořické | f) tvarůžky |
| 7. španělský | g) perník |
| 8. znojemské | h) kuře |
| 9. pardubický | i) čaj |
| 10. irská | j) slanina |



Cvičení č. 15: cvičení pravé mozkové hemisféry

Podívejte se na tabulku a řikejte barvu, ne napsané slovo⁶

Pravá hemisféra se snaží říct barvu, ale levá se snaží přečíst slovo.

ŽLUTÁ MODRÁ ORANŽOVÁ
ČERNÁ ČERVENÁ ZELENÁ
FIALOVÁ ŽLUTÁ ČERVENÁ
ORANŽOVÁ ZELENÁ ČERNÁ
MODRÁ ČERVENÁ FIALOVÁ
ZELENÁ MODRÁ ORANŽOVÁ

⁶ LEFT – RIGHT konflikt, in: Komik

[http://www.komik.cz/obrazkove-emaily/516-left-right-konflikt/\(14.6.2014\)](http://www.komik.cz/obrazkove-emaily/516-left-right-konflikt/(14.6.2014))



A na závěr... Proč se vlastně účastnit kurzů paměti?

Odchod do důchodu bývá spojen s velkým nárůstem volného času, se kterým si mnohdy senior neví rady. Je pro něj obtížné aktivity pro seniory vyhledat a zapojit se do nich.

Stárnutí a stáří je často spojované se zdravotními problémy, snížením fyzických a duševních sil, někdy i s určitou pohodlností. To vše se stává bariérou v aktivním vyplnění jejich volného času. Proto je potřebné, aby byla připravena nabídka smysluplného a aktivního naplnění tohoto volného času a zároveň, aby byla tato nabídka pro seniora natolik atraktivní, že bude mít zájem se takovýchto aktivit zúčastnit.

Spolek neslyšících Plzeň se v oblasti aktivizace o všechny své členy (nejen seniory) stará příkladně. Pořádá jak jednodenní akce jako jsou výlety, přednášky, sportovní turnaje atd., tak akce dlouhodobé. Jednou z nich je právě pořádání kurzů trénování paměti. Trénování paměti je pouze jedním z dílků mozaiky, který pomáhá seniorům notabene osobám se sluchovým postižením překonat jejich starosti, vyrovnat se s těžkostmi, které stárnutí i hendikep přináší. Jsem ráda, že i já jsem se díky lektorování kurzů mohla podílet na zkvalitnění života lidí se sluchovým hendikepem.

Na samotný závěr mi nezbývá nic jiného než popřát všem členům Spolku neslyšících Plzeň mnoho dalších skvělých akcí, mnoho financí na tyto akce a mnoho sil při překonávání bariér a to nejen architektonických.

Tímto děkuji Spolku neslyšících Plzeň za projevenou důvěru a těším se na další spolupráci.

Karla Burdová



Klíč

Cvičení č. 2: Dlouhodobá paměť – logické myšlení

Karel Hynek Mácha a Máj je jako Karel Jaromír Erben a Kytice.

Sněžka a Krkonoše je jako Mount Everest a Himaláje.

Irsko a whisky je jako Rusko a vodka.

Baník a Ostrava je jako Chelsea a Londýn.

Most a uhlí je jako Kutná Hora a stříbro.

Včely a roj je jako ptáci a hejno.

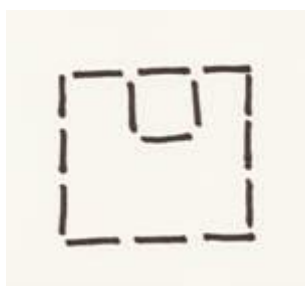
Elvis Presley a rock and roll je jako Louis Armstrong a jazz.

Cvičení č. 3: Koncentrace pozornosti

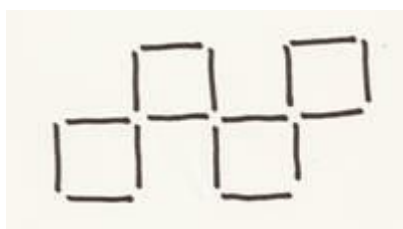
EVA, JANA, PAVLA, ZUZANA. OLGA, PETRA, ZDENA, BLANKA, MARIE, HELENA,
IVA, ALENA

Cvičení č. 5: Sirkové hlavolamy

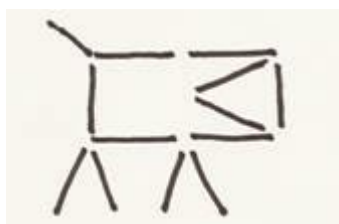
a) Spirála



b) Z 5 čtverců 4



c) Prase





*Cvičení č. 7: Koncentrace pozornosti
Na obrázku je celkem 23 trojúhelníků.*

*Cvičení č. 8: Koncentrace pozornosti
A – E; B – H; C – J; D – G; F – K; I – L*

Cvičení č. 10: Logické myšlení

Laurin a Klement, Pat a Mat, Kain a Ábel, Křemílek a Vochomůrka, Romeo a Julie, Faust a Markétka, Adam a Eva, Kolben a Daněk, Kleopatra a Caesar, čert a Káča, Spejbl a Hurvínek, Bony a Clyde, Laurel a Hardy, Hanzelka a Zikmund, Suchý a Šlitr, Voskovec a Werich, Cyril a Metoděj, Asterix a Obelix

*Cvičení č. 11: Číselná pyramida
1392*

676; 716

334; 342; 374

169; 165; 177; 197

90; 79; 86; 91; 106

53; 37; 42; 44; 47; 59

34; 19; 18; 24, 20; 27; 32

20; 14; 5; 13; 11; 9; 18; 14

Cvičení č. 12: logické myšlení

1. krátké; 2. hodně; 3. rok; 4. budík; 5. napsal; 6. her, kruhy.

Cvičení č. 13: slovní zásoba

Tamburína, viola, baskytara, klarinet, hobo, flétna, banjo, saxofon

Cvičení č. 14: dlouhodobá paměť

1h; 2f; 3j; 4a; 5i; 6c; 7b; 8e; 9g; 10d

Cvičení č. 15: cvičení pravé mozkové hemisféry

Zelená, červená, modrá, žlutá, modrá, černá, červená, modrá, zelená, černá, červená, žlutá, zelená, modrá, černá, modrá, červená, zelená



Odkazy:

ADLEROVÁ, Zdeňka: Číselná pyramida, in: Trenink paměti
<http://www.treninkpameti.com/news/sice-skodi-ale/>

LEFT – RIGHT konflikt, in: Komik
<http://www.komik.cz/obrazkove-emaily/516-left-right-konflikt/>

Mozkolamna, tentokrát sirková, in: Fyzika hrou
<http://www.fyzikahrou.cz/matematika/mozkolamna/mozkolamna-tentokrat-sirkova>

SUCHÁ, Jitka: Cvičte si svůj mozek, in: Pfizer
https://pfizer.cz/sites/cz/Brochures/cvict_e_feb2010.pdf

Trénování paměti, in: Seniors3
<http://seniors3.webnode.cz/helpnet/-/senior-klub/trenovani-pameti/>

ŽÁČEK, Jiří: Červené paraplíčko, in: Jiří Žáček
<http://www.jirizacek.cz/ukazky-poezie.html#x07>

Za podpory:



Autoři: Mgr. Miroslav Hanzlíček, Mgr. Karla Burdová
Vydal Spolek neslyšících Plzeň v rámci projektu „Snažme se“ – trénování paměti pro osoby
se sluchovým postižením seniorského věku
Graficky upravila Mgr. Kristýna Voříšková
Brožura je vydána jako výukový materiál pro sluchově postižené. Jakékoliv její šíření je
možné pouze se souhlasem vydavatele.

Plzeň 2014



KDYŽ NÁS PAMĚŤ NEPOSLOUCHÁ

Projekt „Snažme se“ – trénování paměti pro osoby se sluchovým postižením
seniorského věku

