

Jak trénovat paměť

Jitka Krocová

Proč trénovat paměť...

- Paměť se chová podobně jako svaly – bez tréninku ochabuje.
- Dobrou zprávou je, že zdravý životní styl a mentální trénink pomůže udržovat paměť v kondici také ve vyšším věku.
- Vliv má i desetiminutové cvičení paměti každý den.

Proč trénovat paměť...

- Trénink paměti= trénování všech základních kognitivních funkcí, jako je paměť, pozornost, orientace, slovní produkce, jazyk a zrakově-prostorové schopnosti.
- Trénování paměti působí preventivně proti Alzheimerově chorobě, zvyšuje soběstačnost a prodlužuje nezávislost člověka.
- Při trénincích paměti dochází ke zvyšování sebevědomí a sebehodnocení, což se projeví ve zvýšené kvalitě života.

Jak trénovat paměť...?

1. **Počítání bez kalkulačky**

- Skvělým cvičením je počítání z paměti. Můžete například sčítat položky na účtence z posledního nákupu.

2. **Vaření podle nových receptů**

- Při vaření člověk zapojuje několik smyslů zároveň, a pokud k tomu přidáte podnět v podobě doposud nevyzkoušeného postupu, mozek se probere z letargie a vliv na paměť je prokazatelný.

3. **Učení se cizím jazykům**

- Jakmile se přestaneme učit, mozek ochabuje. Skvělým tipem je vyzkoušet studium nového jazyka nebo možno procvičovat třeba s vnoučaty.

Jak trénovat paměť...?

4. **Kreslení map z paměti**

- Zahrajte si na kartografa. Až se příště vydáte na procházku parkem, nakreslete po návratu mapu, kudy jste šli. Toto cvičení je výtečným stimulem pro paměťové centrum.

5. **Skládání puzzle**

- Skládání puzzle klade nároky na motorické schopnosti a představivost zároveň. Jedná se o skvělý podnět pro zvýšení mozkové činnosti.

6. **Luštění křížovek**

- Luštění křížovek představuje zábavnou činnost, která prokazatelně stimuluje mozek a zlepšuje paměť. Prospěšné jsou také další hry se slovy, jako například Kris Kros nebo taky Sudoka!

Jak trénovat paměť...?

7. **Nová trasa na procházku**

- Chodíte stále stejnou cestou? Zkuste jinou...

8. **Vyprávění příběhů**

- Vyprávění příběhů je skvělým stimulem pro paměť.

9. **Více činností najednou**

- Soustředění se na více činností najednou: například číst noviny a u toho poslouchat rádio. Soustředit se na více vjemů je náročné, odměnou je však zlepšení kognitivních funkcí včetně paměti.

10. **Známé činnosti poslepu**

- Řadu činností provádíme takřka automaticky, jedná se zejména o běžné věci, jako je mytí nádobí nebo zavazování tkaniček. Pokud člověk u takové činnosti zavře oči, musí se opět soustředit na své pohyby a zapojí i centrum paměti.

Kde trénovat paměť...?

- Březen 2023 Fakulta zdravotnických studií, Husova 11, Plzeň.
- Národní týden trénování paměti, který je součástí celosvětové akce „Týden uvědomění si mozku“ (Brain Awareness Week) pořádaný organizací Dana Alliance for the Brain.
- Trénink povede Mgr. Lenka Kroupová, trenérka paměti ČSTPMJ III. stupně.
- Tréninky paměti budou zaměřeny na rozvoj paměti a kognitivních funkcí... cvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti, pozornosti, cvičení logického myšlení, kreativity, orientace a budování rezervní mozkové kapacity....+ nácvik mnemotechnik Loci, Kategorizace, Body systém, zapamatování čísel apod.