

# Obsah

---

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	8
MOZEK A ČTENÍ	10
Ověřte si své čtenářské schopnosti	11
TEXT A ČTENÍ	14
Čtenářská gramotnost	15
Čtení a jiná média	16
Využití textu v tréninku (nejen) paměti	22
PAMĚŤ	24
Zapamatujte si pomocí obrazové představy	25
Zapojte všechny smysly!	26
Otestujte krátkodobou paměť	27
Bezděčné a vědomé zapamatování	30
Vědomě o počasí	31
Bez vědomé pozornosti to nepůjde	32
Bankovky podruhé	33
Věnujte pozornost detailům	34
I tentokrát čtěte pozorně!	35
Čtěte v souvislostech	36
Zapojte logické uvažování	40
Další typy cvičení s tematicky zaměřeným textem	40
Otestujte dlouhodobou paměť	41
Vyprávět znamená lépe si zapamatovat	47
POZORNOST A JEJÍ ÚLOHA V PROCESU ČTENÍ	48
Otestujte svoji pozornost	49
Koncentrace pozornosti	51

Distribuce (rozdělení) pozornosti	52
Vigilita (přenášení) pozornosti	54
Paměť, nebo pozornost?	56
<b>OBRAZOTVORNOST (VIZUALIZACE)</b>	<b>59</b>
Otestujte svoji obrazotvornost	60
Obraz situace s detaily	66
<b>SPOJITOST (ASOCIACE)</b>	<b>68</b>
Spojte slova do řetězce představ	71
Asociační řetězce v textu	73
Asociace pohybu v textu	76
<b>VERBÁLNÍ PAMĚŤ; SLOVNÍ ZÁSoba</b>	<b>79</b>
Otestujte deklarativní paměť	79
Otestujte si nedeklarativní paměť	80
Dejte paměti pořádek a řád	81
Zvyšte kapacitu své paměti	82
Verbální logika a verbální inteligence	85
Inspirace hvězdnými homonymy	86
Homofony v poezii	87
A teď vy!	88
Strategie prvního písmene	90
Strategie prvního písmene a jména	93
První písmeno jako balíček první pomoci	98
Čísla jako slova s Parisovým kódem	103
<b>METODY ČTENÍ A ZAPAMATOVÁNÍ</b>	<b>110</b>
Metody efektivního čtení	110
Důležité je umět se „pročíst“	113
Paměťové techniky prověřené staletími	115
Technika Loci – královna mezi paměťovými technikami	116
Technika symbolů	128
A teď zase chvíli vážně	138
Myšlenkové mapy – v toku myšlenek, obrazů i asociací	140

TEMATICKY ZAMĚŘENÉ TEXTY	145
Staroměstský orloj a paměť našich předků	148
O Kuksu v poklusu	158
Sázava - věčná inspirátorka	168
S bohyní Mnemosyné do antiky	178
TEXT JAKO LÉK I CESTA DO VZPOMÍNEK	190
K biblioterapii	190
Kreativní psaní v seniorském věku	195
MOJE DESATERO PRO HBITÝ MOZEK	197
1. Nakrmte ho	198
2. Dejte mu přivonět	201
3. Nechte ho proběhnout	201
4. Dejte mu zahrát	202
5. Používejte ho	203
6. Dopřejte mu klídek	204
7. Nechte ho vyspat	204
8. Rozesmějte ho	205
9. Neškodte mu	205
10. Nechte ho dozrát	206
JEN PÁR SLOV NA ZÁVĚR	207
ŘEŠENÍ	209
POUŽITÁ LITERATURA	218
O AUTORCE	223