

Obsah

<i>Slovo úvodem</i>	10
<i>Teoretický vhled jako nezbytná hrací plocha</i>	13
Ukládání informací do paměti	14
Zapomínání	15
Mozek a informace; úloha hemisfér; klíčové období příležitosti	16
Období příležitosti	16
Kdy začít s rozvíjením paměťových schopností u dětí	18
Maminky na mateřské dovolené jako „ohrožená“ cílová skupina	21
Paměť a učení	22
Chlapci a děvčata: rozdílný styl učení	23
Mentální faktory ovlivňující paměť a učení	24
Techniky prověřené staletími	27
Techniky a strategie posilování paměťových schopností	28
Opakování	29
Strategie vybavování informací	30
<i>Mozkohrátky: praktická cvičení</i>	33
<i>Předškoláci, 3-5 let</i>	36
Smyslové vnímání	37
Zapamatuj si jména všech smyslů	37
Senzorická paměť	38
Přivoň, ochutnej, nahlmatej!	38
Ukaž, jak znáš barvy (zrakové vnímání)	39
Barvy, tvary a velikosti	40

Co je dole a co nahoře?	41
Poslouchej a zapamatuj si zvuky (sluchové vnímání)	42
Zapamatuj si slova (sluchová paměť)	42
Krátkodobá paměť	43
Kolik obrázků si zapamatuješ? (kategorizace)	43
Zamatuj si jména dětí	44
Kdo půjde z kola ven? (vylučování)	46
Co je spojuje? (asociace)	47
Hledej slova, která spojuje rytmus a rým (fonetické asociace)	49
Namaluj si básničku	50
Barvy v přírodě a roční období	50
Vyprávěj mi příběh (asociační řetězec)	53
Pozornost	54
Hledej dva stejné obrázky (vigilita – přenášení pozornosti)	54
Třídíte doma odpad? (koncentrace pozornosti)	55
Až půjdeš do školy...	56
Paměť a pozornost	57
Strategie prvního písmene	58
Kterým písmenem začínají?	58
První písmeno napoví	59
Loci, to je hra	60
Šla babička do městečka	60
Spoj si s místem a zapamatuj si!	61
Loci a cesta za pokladem	62
Na vycházce s Loci	63
Loci a pohádka o loupežnících	63

Malí školáci, 6-11 let

66

Smyslové vnímání	67
Řekni mi, co vidíš?	67
Dokáže tě oklamat také hmat?	67
Tichá pošta v době dotykových telefonů	68
Kolik barev má duha?	69
Který žebřík je nejvyšší?	71
Krátkodobá paměť	72
Kolik si jich dokážeš zapamatovat? (kategorizace)	72
Co je spojuje? (kategorizace)	73
S pamětí na pustý ostrov (krátkodobá paměť, prostorová představivost)	75
Spoj obrázky do příběhu (asociační řetězec)	76
Zapamatuj si dvojice slov (asociace)	77
Spoj slova do věty a zapamatuj si je (asociační řetězec)	78
Jména a činnosti (vizualizace, asociace)	79
Kdo nepatří do řady? (vylučování)	80
Dlouhodobá paměť	81
Prvním písmenem je „k“ (vybavování, strategie prvního písmene)	81
Čísla, která pomohou zachránit život (vizualizace, asociace)	82
Početní úloha v příběhu (rychlost mentálního výkonu)	83
Kombinuj techniky a strategie	84
Číslice v obrazech i slovech	84
Urči, který je to rok!	85
Číslice jako obrázky	86
Početní úkol se symboly	86
Pozornost	87
Kolik jich tu je?	87
Která slova sem nepatří?	88
Kolik oken najdeš?	88
Technika Loci	90

Obrázky v přesném pořadí	90
Na cestě po velkých městech	91
Technika symbolů	93
Slovní druhy pro čtvrtáky	94
Zapiš číslicí slovní druh	95
Zapoj fantazii a tvoř věty	95
Myšlenková mapa	96
Přemyslovci i slovíčka v obrazu myšlenek	98

Starší školní věk, 12–15 let 100

Smyslové vnímání	101
Vidím, slyším, cítím...	101
Pod olympijskými kruhy (sémantická paměť; pozornost)	102
Barvy a vlajky (sémantická paměť; logické uvažování)	102
Barvy v zeměpisných názvech (sémantická paměť)	103
Krátkodobá paměť	104
Zapamatuj si slova i obrázky (kapacita krátkodobé paměti)	104
Kdo půjde z kola ven? (logické uvažování; vylučování)	105
Obrázky v prostoru (krátkodobá paměť, prostorová představivost)	105
Která váza je starší? (krátkodobá paměť, pozornost, prostorová představivost)	107
Seskupuj a zapamatuj si (kategorizace)	108
Jen čtyři zeměpisné názvy stačí! (asociační řetězce)	108
Dvojice slov a slovíčka (asociace)	109
Znáš hudební nástroje? (hierarchické uspořádání)	112
Tváře a jména, jak je znáte. Nebo neznáte? (pozornost; sémantická paměť)	114
Dokážeš víc, než si myslíš (strategie prvního písmene)	116
Parisův kód na čísla a letopočty (numerická paměť, strategie prvního písmene)	116

Slovní šifry podle Parisova kódu	118
Letopočty s Parisovým kódem	119
Staň se paměťovým šampionem	120
Pozornost	122
Hra s míčem trochu jinak (pozornost; prostorová představivost)	122
Hledej stejná slova! (distribuce pozornosti)	123
Jak jsi na tom v zeměpisu? (prostorová představivost)	124
Hledej česká města (koncentrace pozornosti)	125
Dělat „ptákoviny“ je dovoleno (verbální logika; kognitivní flexibilita)	125
Technika Loci	126
Na cestě staletími s technikou Loci	126
Běh staletími (sémantická paměť; orientace v čase)	129
Technika symbolů	129
Povídky Boženy Němcové s technikou symbolů	131
Kombinuj techniky a strategie	133
Metoda KCKKJZZ a myšlenková mapa	133

Rodiče *136*

Smyslové vnímání	137
Barvy na paletě	138
S knihou na pláži (sémantická paměť)	139
Máte dobrou vizuální paměť? (vizuální a sémantická paměť)	140
Krátkodobá paměť	140
Na dovolené u moře (asociační řetězec)	140
S řetězcem na slova (asociační řetězec)	141
Nákup na bleším trhu (krátkodobá paměť; znovupoznání)	143
Důležité číselné kódy (krátkodobá, numerická paměť)	145
Potřebujete si zavolat nebo přivolat pomoc? (seskupování)	145
Nic není nemožné! (asociační řetězec)	146

Ještě jedno dvaceticiferné číslo (asociační řetězec)	148
Jména	148
Seznamte se prosím!	149
Kdo půjde z kola ven tentokrát? (vylučování; sémantická paměť)	152
Paměť a prostorová představivost	153
Pamatujete si, kde jste zaparkovali? (vizuální a sémantická paměť)	153
Od západu k východu (vizuální paměť; prostorová představivost)	155
Pozornost	155
Jak dobře znáte své peníze? (pozornost; dlouhodobá paměť)	155
Eura: víte, co je na nich? (pozornost; sémantická paměť)	156
52 týdnů (koncentrace pozornosti; krátkodobá paměť)	157
Jablka a citrony (prostorová představivost; logika)	157
Oběd pro hosty (pozornost, logické uvažování)	158
Technika loci	159
Jdeme na nákup s technikou Loci	159
S technikou Loci na pracovní úkoly	160
Technika symbolů	161
Symboly a jména	162
Technika symbolů a stanice metra	163
Myšlenkové mapování	167
<i>Slovo na závěr</i>	168
<i>Řešení</i>	170
<i>Použitá literatura</i>	174
<i>Zdroje ostatních ilustrací</i>	175
<i>O autorce</i>	176