

# Obsah

---

Předmluva	7
<b>I. Teoretická část</b>	<b>9</b>
Úvod o paměti	10
Druhy paměti	12
Kognitivní funkce	15
Paměť a kognitivní funkce ve vyšším věku	16
Psychika ve vyšším věku	18
Způsoby vyrovnávání se se změnami	20
Psychické změny ve stáří	22
Poruchy a onemocnění poznávacích funkcí (paměti)	25
Prevence poruch paměti	32
Mnemotechniky a strategie	37
<b>II. Praktická cvičení</b>	<b>49</b>
Procvičování krátkodobé paměti	50
Procvičování slovní zásoby	69
Procvičování koncentrace pozornosti	87
Procvičování logického myšlení	98
Procvičování kreativity	105
Procvičování propojení obou mozkových hemisfér	108
Procvičování zrakově prostorových schopností	114
<b>Řešení</b>	<b>119</b>
Literatura	132
Webové odkazy	133
<b>III. Barevná příloha</b>	<b>135</b>
Procvičování krátkodobé paměti	136
Procvičení koncentrace pozornosti	146
Procvičení kreativity	147
<b>Řešení barevné přílohy</b>	<b>151</b>