

Trénování paměti

Epizodická paměť

Pozorně a pouze jednou si přečtěte následující literární ukázkou. Pak odpovězte na otázku pod ní.

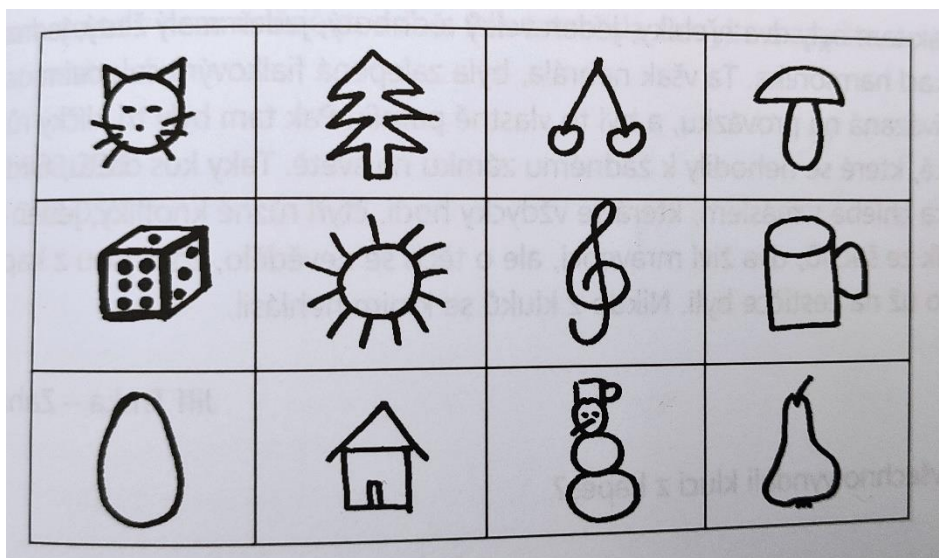
"Vyndejte všechno z kapes, pánové," povídá jeden kluk, a všichni vyndali všechno z kapes a položili to na cestičku.

Tak tam byly dva hřebíky, jeden velký a ohnutý, jeden malý žlutý, jedna foukací harmonika. Ta však nehrála, byla zalepená fialkovým cukrovím a přivázaná na provázku, a byl to vlastně parník. Pak tam byly tři klíčky různé veliké, které se nehodily k žádnému zámku na světě. Taky kus drátu, tvrdá kůrka chleba s máslem, která se vždycky hodí, čtyři různé knoflíky, jeden koník ze šachů, dva živí mravenci, ale o těch se nevědělo, zdali jsou z kapsy nebo už na cestičce byli. Nikdo z kluků se k nim nehlásil.

Jiří Trnka - Zahrada

Co všechno vyndali kluci z kapes?

Krátkodobá paměť



Zapamatujete si všechny obrázky?

Po dobu 2 minut sledujte pozorně tabulku a snažte si zapamatovat co nejvíce nakreslených obrázků. Poté se pokuste obrázky vyjmenovat, tak jak jdou za sebou. Je-li to pro vás příliš jednoduché, zkuste je vyjmenovat pozpátku, případně dosazovat do tabulky na střídačku.

Zkuste totéž zopakovat třeba za

hodinu nebo druhý den - aniž byste se znova dívali na nakreslenou tabulku.

Zapamatujete si televizní program?

13,35	Hořké sladkosti
15,05	Robin Hood
15,50	Profesionálové
16,45	Kde peníze pomáhají
16,55	Císařovy nové šaty
18,40	Dějiny udatného českého národa
18,45	Večerníček
19,00	Události
19,35	Branky, body, vteřiny
19,50	Předpověď počasí
20,00	Hodina pravdy
21,00	Anglický pacient
23,45	Insomnie

A nyní zkuste doplnit následující tabulku:

.....	Hořké sladkosti
15,05
15,50
.....	Kde pomáhají
.....	Císařovy šaty
18,40
18,45
.....	Události
19,35
19,50
.....	Hodina pravdy
21,00
.....	Insomnie

A co telefonní čísla?

Znáte z paměti telefonní čísla svých nejbližších?

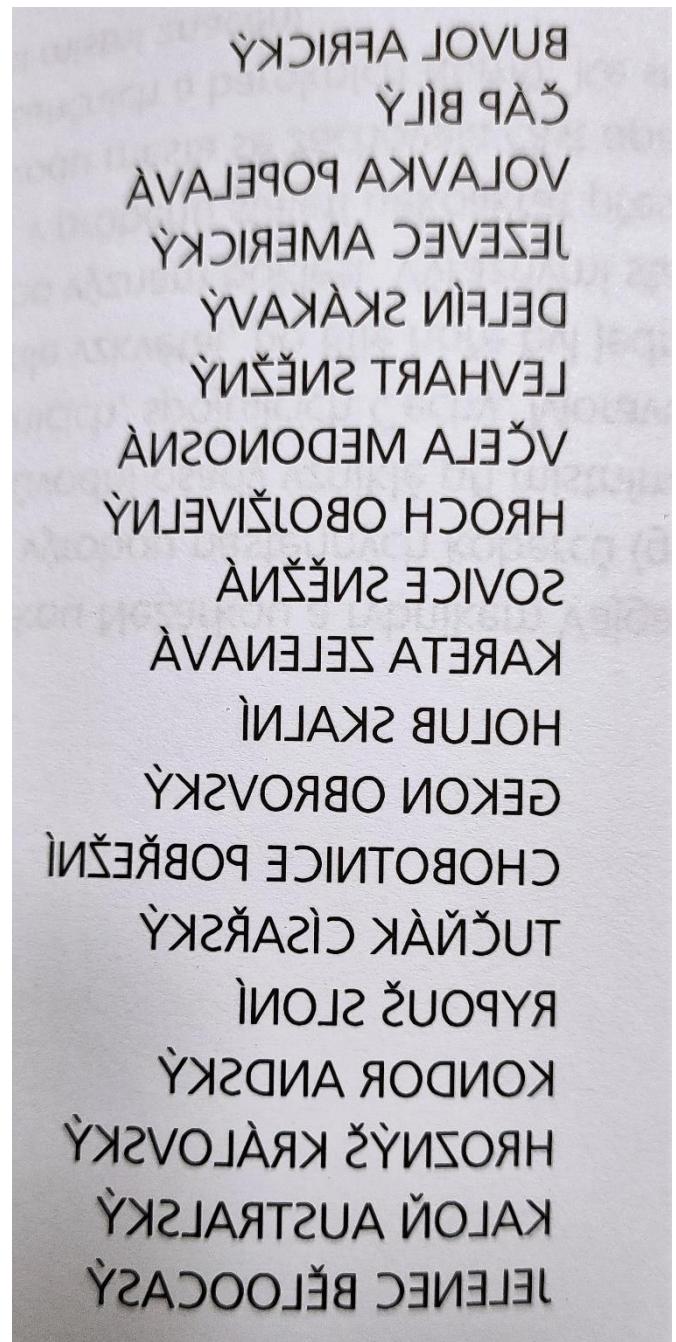
Zkuste si je napsat, ať se přesvědčíte.

Nejde to? Naučte se z paměti alespoň 3 telefonní

čísla svých nejbližších pro případ nouze a

nespoléhejte se na techniku. Vždyť ta nemusí vždycky fungovat.....

Zrcadlové čtení vás jistě nezaskočí



Přeji vám hezkou zábavu!