



Paměť a inteligence

V této knize nechceme probírat mozek, jeho miliardy nervových buněk a jejich funkci, ale co a jak užitečného můžete udělat pro to, abyste udrželi svou paměť v dobré kondici až do vysokého věku.

Paměť

Lidská paměť používá více úrovní, aby to, co vnímá, slyší a vidí, buď hned zase zapoměla, nebo nejprve náležitě přijala a krátkodobě uložila do paměti či zabudovala do dlouhodobé paměti.

Podle toho rozdělili neuropsychologové výkony paměti do různých kategorií - ultrakrátkou paměť, krátkodobou a dlouhodobou paměť.

Tyto různé funkce paměti nám umožňují velký počet vnímaných informací (průměrně slyšíme denně asi 40 000 slov a čteme přes 9 500 slov) buď vědomě přijmout, uložit do paměti a uchovávat dlouhodobě v paměti, nebo v několika málo sekundách zase zapomenout. To se děje přes velký počet neurotransmiterů v mozku, které přisunují informace do různých areálů mozku.

Paměť je rozdělena na různé kategorie, např. paměť na jména, na čísla, optická paměť na obličeje. Téměř každá paměť se projevuje individuálně, a tak mohou osoby, které si často perfektně zapamatují čísla, jenom velmi těžce vtisknout do paměti různé obličeje nebo jména.

Tyto jednotlivé výkony paměti se dají cíleně trénovat a mohou se cvičit v každém věku.

Důležité je, že paměť je jen malý částečný výkon celkové inteligence. To znamená, že lehčí poruchy paměti ve stáří bez újmy na inteligenci nemají skutečnou hodnotu nemoci a nejsou srovnatelné se stařeckou demencí.

Paměť je zvláště citlivá k jevům, jako je přílišná únava, špatná výživa, vliv léků, vliv alkoholu, špatná nálada atd.

Trénování paměti bylo již v řecké kultuře, tedy před 2 500 lety důležitou součástí požadavků na zdraví. Pomocí speciálních cvičení se řečtí učenci uměli naučit celé knihy zpaměti. Tato takzvaná memotechnika spočívá v propojení obou polovin mozku. Níže naleznete ukázky, jaký typ cvičení se pro konkrétní typ paměti hodí nejlépe, abyste si ve svém volném čase mohli sami paměť procvičovat.

Ukázky cvičení k trénování ultrakrátké paměti

Cvičení 1

Podívejte se krátce (1–2 sekundy) na slova, která jsou napsána dole, přikryjte je a napište ihned co možná nejvíc z nich.



velký	tlustý
tmavý	malý
hubený	světlý

Cvičení 2

Podívejte se krátce (1–2 sekundy) na slova, která jsou napsána dole, přikryjte je a napište ihned co možná nejvíc z nich.

policista	semafor
pekárna	opel
moped	popruh
kolo	dítě

Nejdůležitější funkcí paměti k filtrování a ukládání je **krátkodobá paměť**. Zatímco ultrakrátká paměť přibývající informace uspořádává podle převážně automatického schématu, má krátkodobá paměť za úkol rozhodnout, co by mohlo mít trvalou důležitost a co ne.

Asi na 20 minut jsou informace uchovány v krátkodobé paměti. V této době se rozhoduje, zda informace setrvají dlouhodobě v mozku, nebo mají být vymazány. Toto se děje chemickým postupem přes různé neurotransmitery. Pro uchování informace déle než 20 minut je nejdůležitější opakování. Dodatečně mohou proces ukládání ulehčit paměťové můstky (asociace srovnáním nebo znázorněním informací).

Ukázky cvičení k trénování krátkodobé paměti

Cvičení 3

Zkuste do své krátkodobé paměti přenést tento nákupní lístek v kritických 20 sekundách. Čtete položky dvakrát klidně a koncentrovaně a pokuste se si přitom všechno zapamatovat.

1 kg brambor	1 kg mouky	pečicí papír
250 g másla	prací prášek	játrovku
1 svazek ředkviček	krmivo pro kočku	
16 vajec	1 tabulku čokolády	



Přikryjte si text a napište všechno v libovolném pořadí.

Pomůcka: Na seznamu bylo 10 položek.

.....

.....

.....

.....

.....

Cvičení 4

Marek vypráví o své cestě vlakem po Evropě:

1. Nejprve jsme jeli do Holandska,
2. dvě noci jsme byli v Amsterdamu,
3. potom ještě krátce v Notterdamu,
4. potom napříč Belgií a Francií,
5. pak náhle nočním vlakem
6. do Španělska, nejprve do Madridu,
7. potom do Barcelony
8. podívat se na Sagrada Familia,
9. potom pár dnů na Costa Brava,
10. potom podél moře na Cote d'Azur,
11. nakonec ještě do Itálie,
12. až do Florencie a Pisy.
13. Potom nám došly peníze,
14. proto jsme jeli nočním vlakem domů,
15. překvapení tímto nezapomenutelným zážitkem!

Zakryjte si levý sloupec. Napište ve správném pořadí, jak probíhala Markova cesta:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Dlouhodobá paměť je odpovědná za trvalé ukládání informací, dat a faktů v mozku. Ale také informace dlouhodobé paměti nemusí být uloženy po celou délku života. V případě dobře naučené látky ke zkoušení mohou být uchovány v dlouhodobé paměti dlouhý čas. Jestliže informace kromě zkoušky dále neužíváme, obsah naučeného po nějaké době zapomeneme. V samotném mozku tato informace dále existuje a může být krátkým opakováním aktivována mnohem rychleji než jiné informace. Podle toho funguje přejímání dlouhodobé paměti přes neurotransmitery.

Pro trénink dlouhodobé paměti je ideální, vzpomínáme-li si na informace, které již známe. Tato fáze tréninku však není snadná, a proto si můžeme pomáhat cvičeními, která jsou určena pro krátkodobou paměť. Důležité je, abychom tato cvičení neustále opakovali a svoje výsledky kontrolovali



Ukázky cvičení k trénování dlouhodobé paměti

Cvičení 5

Zapište nejméně 20 slov, která končí na slabiku -ní:

- | | |
|----------|--|
| 1. | 14. |
| 2. | 15. |
| 3. | 16. |
| 4. | 17. |
| 5. | 18. |
| 6. | 19. |
| 7. | 20. |
| 8. | Samozřejmě je jich více než 20. Znáte jich |
| 9. | ještě více? |
| 10. | 21. |
| 11. | 22. |
| 12. | 23. |
| 13. | 24. |

Cvičení 6

Vyjmenujte nejméně 20 druhů kuchyňského koření:

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Inteligence

Inteligence se definuje jako schopnost rychle a efektivně řešit problémy. Tyto problémy zahrnují všechny oblasti života, tedy praktické, ale taky teoretické (abstraktní) problémy. Inteligence ale není fixní veličina, nýbrž podléhá obvyklým změnám, které jsou závislé na náladě, pozornosti, koncentraci a různých dílčích oborech.

Přesto se pokoušíme inteligenci standardně a pokud možno objektivně měřit určitými testy a zjistit takzvaný intelligenční kvocient, nazývaný taky IQ. Každý z intelligenčních testů dodává jako výsledek údaj pro inteligenci, přičemž IQ od 100 platí jako průměr. Vyšší



hodnota IQ vypovídá o vyšší míře inteligence. IQ nižší než 100 však automaticky neznamena mít horší pracovní vyhlídky do budoucnosti. Je důležité, abyste rozpoznali jednotlivé oblasti, kde je vaše inteligence nejvýraznější, a právě v této oblasti byste pak měli zkusit hledat své pracovní štěstí. Současně můžete trénovat také cvičení, která mají nižší stupeň obtížnosti.

Často slyšíme, že inteligence je vrozená, ale to platí jen v malém měřítku. Ve skutečnosti je totiž využíváno jen 10 % našich duševních schopností, tzn. téměř u každé osoby zůstává přes 90 % duševní kapacity nevyužito. Tento nevyužitý potenciál nám umožňuje posilovat existující rezervy pomocí specifických cvičení a tréninku.

Inteligence se skládá z množství různých výkonů a schopností. Bylo nalezeno asi 120 různých inteligentních faktorů lidského myšlení. V jiných modelech jsou inteligentní oblasti omezeny na čtyři dimenze, proto existují různé způsoby, jak posoudit inteligentní faktory a výkony.

Rozumnou formou posouzení různých inteligentních dimenzí je klasifikace podle Thurstonea, viz rámeček vpravo nahoře.

Těchto sedm dimenzí inteligence se projevuje u každého člověka různě. V ideálním případě se vyznačuje intelekt tím, že jsou všechny inteligentní faktory stejně dobře rozvinuty. Hovoříme o vyrovnaném inteligentním profilu, který je důležitější než absolutní hodnota IQ. Současně je ale důležité - jak jsme právě zmínili - případné slabiny v našem výkonu rozpoznat a naučit se s nimi zacházet.

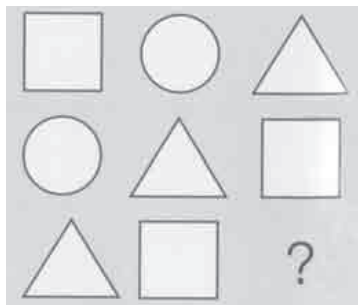
Inteligentní dimenze :

- ✓ prostorová představivost
- ✓ plynulost slovního projevu
- ✓ řečová inteligence
- ✓ matematická dimenze
- ✓ rychlost vnímání
- ✓ schopnost paměti a zapamatování
- ✓ logické myšlení ve smyslu rozpoznání, dělání závěrů a použití pravidel

Cvičení, která se v inteligentních testech často vyskytují

Cvičení 1

Který symbol patří na místo otazníku?



Cvičení 2

Které písmeno v řadě logicky pokračuje?

Q Z E Q Z F
Q Z G ?

Cvičení 3

Které písmeno patří na místo otazníku?

A B A C A
D A E A ?



Cvičení 4

Doplňte tento výrok:

Všechno, co má křídla

A:.....skáče

B:.....páchne

C:.....letí

D:.....bude oškubáno

Cvičení 5

Do které kategorie nepatří tato přesmyčka?

YPLA

A: pohoň

B: země

C: část Evropy

Cvičení 6

Které číslo patří do závorky?

5 (5) 10

7 (.) 15

Cvičení 7

Které slovo se nehodí k ostatním?

ozon kyslík neon vodík zlato uhlík

Cvičení 8

Které písmeno následuje?

A C B D C ?