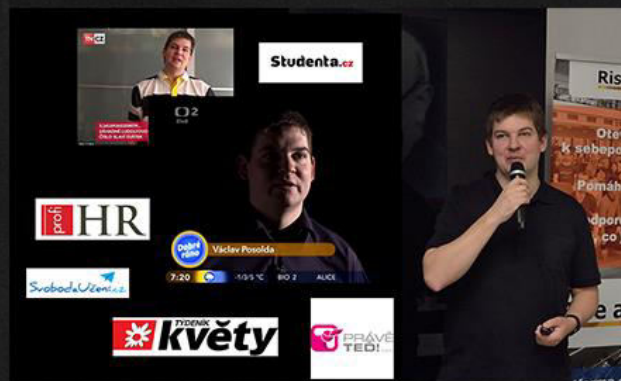
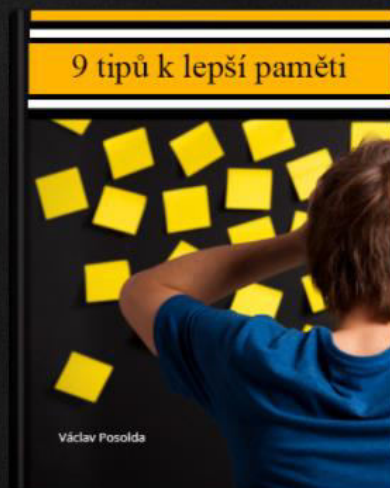


E-kniha 9 tipů k lepší paměti

od: Václava Posoldy



Pár slov o mně

Václav Posolda působí jako paměťový lektor. Pomáhá lidem více si pamatovat a studentům efektivněji se učit. Během trénování paměti se mu povedlo překonat český rekord a zapamatoval si balíček 52 kanastových karet v čase 81 sekund nebo si zapamatoval Ludolfovo číslo na 5000 desetinných míst. Tvrdí, že takového výkonu je schopný každý člověk, jen je potřeba poznat svoji paměť, znát paměťové techniky a také svoji paměť správně trénovat. Vaška jste mohli vidět například v České televizi nebo televizi Nova. Také bývá zván jako řečník na různé konference a publikuje také v různých časopisech.

Tato E - kniha je rozdělena na 4 části:

1. část **Učení**

2. část **Zdraví**

3. část **Psychika**

4. část **Ukázka mnemotechniky**

Jedná se o stručné shrnutí důležitých rad bez zbytečného vysvětlování. Podrobnější vysvětlení si můžete přečíst na stránkách www.pametauceni.cz .

Věřím, že vám tyto rady pomohou k dosažení jak efektivnějším studijních výsledků, tak i k lepší paměti.

1. Část

Učení

Křivka zapomínání

Pauzy

Zapojení fantazie

Křivka zapomínání

Stává se vám, že se něco perfektně naučíte a za pár dní si z toho pamatujete jen polovinu?

Existuje tzv. křivka zapomínání a ta nám zjednodušeně říká, že nově získaná informace není příliš pevná, a proto ji velkou rychlostí zapomínáme. Abyste si naučenou informaci udrželi stále v paměti, musíte si ji opakovat. Ideální doba opakování zjištěná měřením je **10** minut po skončení učení, další opakování po **24** hodinách, další po **týdnu**, pak **měsíci** a potom nám už stačí doba opakování jen po **6 měsících**. Délka opakování stačí asi 10 minut na každou hodinu učení.

Pauzy

Proč pauzy?

Protože se v pauzách učíme.

Nově získané informace potřebují určitý čas na lepší upevnění do paměti a k lepšímu upevňování a uspořádávání dochází právě v těchto pauzách.

Mozek se po určité době soustředění unaví a dochází k poklesu schopnosti si pamatovat.

Dělejte si mezi učením krátké pauzy. Tyto pauzy dělejte po 30-50 minutách učení. **Po 30 minutách** učení se doporučují krátké pauzy kolem **3-5 minut**. **Po 50 minutách** se doporučuje dělat **5-10 minutovou** pauzu.

V pauzách a poté co se doučíte, **neprovádějte nic, co by vás moc rozptýlilo** nebo stálo velké soustředění, jinak dojde ke špatnému upevnění nově vzniklé informace.

Zapojování fantazie

Čím více smyslů a emocí použijete k zapamatování nové látky, tím lépe si ji uložíte v paměti. **Udělejte si z učení film.**

Učíte se, jak shořelo národní divadlo, jak požár vznikl od jiskry při svařování hromosvodu...

Představte si, jak asi vypadalo národní divadlo, jak na střeše stojí muž a svařuje hromosvod, jak odlétá jiskra atd. To, co čtete, si zkuste vědomě představit, jak to asi vypadalo, co se dělo, jaké u toho lidi cítili emoce a zapojte do toho co nejvíc smyslů. Představte si vůni kouře, zkuste cítit, jaké asi bylo teplo z toho ohně. Zkuste se ve své fantazii přesunout na to místo a dívejte se na to jako na film a budete si to pamatovat mnohem lépe, než z pouhého biflování pořád dokola.

2. Část

Zdraví

Jídlo

Spánek

Sport

To, co jíme, má vliv na naše myšlení. Jídlem si nezvýšíme IQ, ale jsou potraviny, které nám mohou škodit nebo naopak prospívat.

Alkohol: zpomaluje celý mozek, nedoporučuje se a hlavně ne po učení!

Nikotin: tlumí přívod kyslíku do krve, má špatný vliv na paměť, stres... v případě, pokud jste na nikotinu závislí, nikotin vám naopak pomůže k lepšímu (normálnímu) soustředění...

Kofein: Působí na každého individuálně, zkuste a pozorujte se.

Kvalitní čaje: velice doporučuji, mohou pomoci k lepšímu soustředění, paměti atd. Působí také individuálně, musíte zkoušet.

Voda: její nedostatek způsobuje postupný pokles výkonnosti mozku. Pijte dříve, než ucítíte pocit žízně, při tomto pocitu už váš mozek strádá a nefunguje tak dobře, jak by mohl.

Energy drinky: krátkodobě pomohou, dlouhodobě a pravidelně nedoporučuji.

Vitamíny: pokud jich nemáte dost z běžné stravy, doporučuji: Omega 3, Thiamin, Vitamín C, Hořčík.

Čokoláda: Pomůže vám krátkodobě se nabudit... dlouhodobé pravidelné užívání se nedoporučuje.

Potraviny, které by neměly chybět ve vašem jídelníčku:
ryby, většina druhů semínek a oříšků (nepražené), ovoce, zelenina...

Jezte spíše menší porce, pokud máte v plánu se učit. Po vydatném jídle váš mozek nefunguje ideálně.

Spánek

Nedostatek spánku způsobuje ztrátu fyzických i mentálních schopností. Zvláště emocí, schopnosti soustředit se, logiky a paměti.

Během spánku také dochází k uspořádávání a upevňování nově získaných informací do paměti. Můžeme říci, že ve spánku se vlastně učíme nebo si opakujeme učivo.

Délka spánku je individuální, někomu stačí 6 hodin, někomu 8.... Pokud spíte méně než 6 hodin, je to špatně!

Čím méně naspíme, tím méně si opakujeme, tzn., méně si pamatujeme.

Alkohol a drogy proces spánku, ukládání a uspořádávání informací do paměti velice narušují!

Sport

Během sportu dochází k lepšímu prokysličování mozku, k uvolňování endorfinů a mnoho dalším procesům. Má to za následek, že se cítíme lépe a lépe pracuje i náš mozek.

Cvičte několikrát do týdne a nejen, že se budete cítit celkově lépe, ale budete se i **více pamatovat a bude vám to více myslet.**

3. Část

Psychika

Stres

Soustředění

Vztah k paměti

Stres

Jak působí stres na paměť?

Stresové hormony nám blokují cesty pro ukládání a vybavení si uložených informací z paměti.

Lehká forma stresu nám může být prospěšná, donutí nás třeba se jít učit. Pokud je ale naše tělo zaplaveno větším množstvím stresových hormonů, dochází spíše k reakci typu: je toho moc, to se stejně nenaučím, kašlu na to a může dojít k prokrastinaci.

Když jsme ve větším stresu, učíme se pomaleji a pomatujeme si hůře.

Určitě se každému z vás stalo, že vám občas něco vypadlo nebo že jste měli najednou okno. Je to zase vlivem stresových hormonů, vyplaví se nám do mozku a zablokují nám části naší paměti. Pokud se vám to stane, zbytečně nepanikařte, tím se váš stav ještě zhorší. Spíše se snažte uklidnit nebo myslete na něco jiného, třeba si zkuste uvědomit, že svět se kvůli vám hroutit nebude, zkuste být nad věcí.

Soustředění

Je dokázáno, že se **náš mozek dokáže soustředit vždy jen na jednu vědomou činnost.**

Nové činnosti děláme vědomě a potřebujeme se na ně plně soustředit. To nám zabírá kapacitu v našem mozku, ale po určitém času nám hodně z těchto činností přechází do nevědomí příklad: jízda na kole (nemusíme se na ni vůbec soustředit a děláme ji automaticky bez přemýšlení).

Některé činnosti ale zautomatizovat nejdou a je zapotřebí jim věnovat plnou pozornost, a to je například učení. **Pokud děláte více činností, váš mozek mezi těmito činnostmi neustále přeskakuje!** Nedokážete zároveň psát SMS a u toho se dívat na TV, je to jen klam, váš mozek

neustále přeskakuje z telefonu na TV....telefon, TV, telefon, TV, telefon, TV a tak dále.

Čím více se na nově získanou informaci soustředíme, tím důkladněji informaci zpracujeme a uložíme.

Vztah k paměti

Co si myslíte o své paměti? Kdybyste ji měli ohodnotit stupnicí od 1 až 10, kde 0 by byla nejhorší paměť a 10 je, že vaše paměť je perfektní, jakým číslem byste ohodnotili vaši paměť?

Většina lidí hodnotí svoji paměť kolem 5 - 6 a jen málokdo hodnotí svoji paměť na 8 nebo více. A je to škoda, protože když budete své **paměti více věřit, bude i o něco lépe fungovat.**

A jak se naučit své paměti věřit? Nejlépe tak, že zjistíte, jak funguje.

Je dobré si uvědomit, že když na něco zapomeneme nebo nám trvá učení dlouhou dobu, tak to nemusí vůbec nic vypovídat o naší paměti!

Musíme si uvědomit, na kolik věcí během dne nezapomeneme a nedělat si hlavu z toho, že občas něco zapomeneme, to se stává každému, nejsme roboti. Důležité je se spíše zamyslet, proč jsme si tu informaci nezapamatovali?

Otázky, co by si měl člověk klást, když na něco zapomene, by mohly být třeba: soustředil jsem se dost během toho, co jsem poslouchal, o čem ten druhý mluví nebo jsem spíš myslel na to, jak už budu doma? Nebo spal jsem v noci jen 4 hodiny, nemůže to být důvod, proč dnes na hodně věcí zapomínám? Musíte hledat podobné otázky: čím by to mohlo být, že jste něco zapomněli, aby se vám to příště nestalo a ne hned říci: mám špatnou paměť.

4. Část

Ukázka mnemotechnik

Jak si zapamatovat 20 čísel za 40 sekund :)

Klikněte na obrázek a podívejte se na krátké video, kde se přesvědčíte, že si dokážete snadno zapamatovat 20 ciferné číslo za 40 sekund. Nevěříte? Uvěříte. Zkuste to a sami uvidíte 😊

Jak si za 40 sekund zapamatovat číslo:

24122000121490609018

Pokud by vám nešlo kliknout na obrázek, video najdete [zde: https://pametauceni.cz/jak-si-zapamatovat-20-cisel-za-40-sekund/](https://pametauceni.cz/jak-si-zapamatovat-20-cisel-za-40-sekund/)

Závěrem ještě pár slov o mně + kde najdete více rad?

Moje paměť dříve: dříve jsem si nebyl schopen zapamatovat data narození členů rodiny. Při představení nových lidí jsem po několika sekundách zapomněl jejich jména. Když jsem šel do obchodu, donesl jsem půlku nákupu, když jsem si napsal nákupní seznam, běžně zůstával doma zapomenutý, a to ani nemluví o neustálém hledání, kam jsem si položil klíče, telefon....
Svoji paměť jsem považoval za hroznou, dokud jsem jí neporozuměl.

Zde uvádím příklady několika svých paměťových výkonů:

- Dokázal jsem si zapamatovat číslo π na 5 000 desetinných míst.
- Zapamatoval jsem si balíček 52 kanastových karet za 81 sekund.
- Během 37 sekund jsem si zapamatoval 50 ciferné číslo.

Žádná fotografická paměť, jen mnemotechniky a trénink. Zvládne to každý i VY!

Tipy na závěr



Chcete získat maximální pomoc pro zrychlené studium a k tomu, aby vaše paměť fungovala lépe? Pak je 226 stránkový eBook Jak zlepšit svoji paměť přesně pro vás

>> E-knihu můžete získat zde <<



Studujete cizí jazyk? Jak dlouho vám trvá naučit se jedno cizí slovíčko? A kolikrát na ně zapomenete, než si je už skutečně zapamatujete napořád? E – kniha Cizí slovíčka rychlostí blesku popisuje tzv. metodu klíčového slova.

Principem této metody je používání obou mozkových hemisfér, čímž docílíte výrazně lepšího a snadnějšího ukládání a pamatování si cizích slovíček. PS: tato E-kniha je první na českém trhu, která metodu klíčového slova popisuje.

[>> E-knihu můžete získat zde <<](#)

Děkuji za přečtení :)

Vášek Posolda

<https://pametauceni.cz>

vaclavposolda@pametauceni.cz

