

Svůj mozek jsme vyzkoušeli při Národním týdnu trénování paměti

Berounská knihovna se v březnu zapojila do *celostátního projektu* na podporu trénování paměti. Tuto kampaň zastřešovala *Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging*. Možná si kladete otázku proč trénovat paměť, když máme chytré telefony, počítače a internet. Odpověď je prostá: právě proto. Mozek je orgán, který potřebuje neustále nové podněty a vzruchy, aby se nenudil a nezahálel. Snad ani nemá smysl dále rozvíjet jaké další pozitivní zdravotní účinky má aktivní využívání „vlastní hlavy“. Věděli jste například, že je dobré si vytvořit rezervní mozkovou kapacitu, nebo si vytrénovat vaši nedominantní ruku ve psaní? Začít lze samozřejmě i s jednoduššími cvičeními, jako je například hraní pexesa. Na kurzu trénování paměti se dozvíte o dalších aktivitách a pomůckách, které jsou nejen zábavné, ale hlavně prospěšné.

Ve středu 14. března jsem se zúčastnila úvodní přednášky, na které jsme se dozvěděli, proč je dobré trénovat paměť. Přednášku vedla certifikovaná lektorka paní Iva Stluková, zaměstnankyně knihovny. Na úvodní přednášku přišlo 13 zájemců a rozhodně nebyli zklamáni, jelikož většina dorazila také na návazný praktický kurz. Téma bylo příhodné a sice *Knihy a knihovny*. Lektorka nás seznámila s některými metodami, které se k trénování paměti využívají. Jsou vhodné opravdu pro všechny věkové kategorie. Divili byste se, jak je někdy těžké něco vydolovat z hlavy na počkání. Věděli jste například, že existuje zábavná metoda, jak se naučit nazpaměť celý kalendář na rok dopředu? Věřím, že si budu do konce života pamatovat názvy všech balad z Kytice od Erbena, díky mnemotechnickým pomůckám ve formě jednoduchého příběhu. Možná si zoufáte, že hodně zapomínáte, ale přitom nevíte, že jste si tu danou informaci nikdy ani neuložili do dlouhodobé paměti. Také mě překvapilo zjištění, že je mnohem jednodušší si informace ukládat, než je pak z paměti vyvolávat. Jedna z nejdůležitějších rad, kterou si mohli účastníci kurzu odnést, zněla: myslete kreativně a nepřestávejte si hrát, jelikož kdo si hraje, stárne pomaleji. A jedno moudro na závěr: „Představitivost je důležitější než vědomosti.“ Albert Einstein

Další kurzy knihovna plánuje až do května. Můžete si ještě vybrat z témat **Česká filmová klasika** nebo **Cestování**.

Otázky pro lektorku trénování paměti paní Stlukovou:



Co pro vás znamená práce v knihovně?

Tahle práce pro mě znamená mnoho. Moje pracovní náplň je velmi rozmanitá, mohu se v ní realizovat, přicházet s novými nápady a pak mít radost z výsledku, například když se povede nějaká akce a lidé odcházejí nadšení. Práce mě baví a líbí se mi, když vidím, jak mě formuje, že díky ní dokážu věci, kterých bych ještě před několika lety nebyla schopná.

Jak jste se dostala k trénování paměti a co vás na tom nejvíce baví?

O trénování paměti jsem se dozvěděla, když jsem psala diplomovou práci. Zabývala jsem se vzděláváním dospělých v našich knihovnách a zjistila, že mnoho knihoven pořádá trénování paměti a Virtuální univerzitu třetího věku. A najednou obě ty věci vedu. Hned jsem věděla, že chci být trenérka paměti, ale spíše proto, abych sama mohla využít nabyté znalosti. Na kurzu mě však přesvědčili, že je třeba to předávat dál a hlavně je nutné s tím začít hned. Tak jsem se kousla a zkusila to. Odezva byla výborná a tak jsem se do toho pustila naplno. Baví mě na tom hlavně to nadšení mých klientů a odezva, třeba když mi říkají, že je pro ně nějaká mnemotechnika užitečná a že to, co spolu děláme, jim pomáhá v životě. Ale jinak mě na tom baví všechno :-)



Je trénování paměti opravdu pro každého?
Ano. Trénování paměti má široký záběr a každé cílové skupině, od dětí po seniory, má co nabídnout. Ať už to má být prevence nebo kompenzace nějakého problému.

Doporučila byste nám k tomuto tématu nějaké zajímavé knihy?

Knih k tomuto tématu je velké množství a jejich kvalita i obsah jsou různé. Některé jsou plné cvičení, jiné teorie nebo popisů mnemotechnik. Někomu, kdo se chce na začátek dozvědět

základní informace, bych doporučila knihu Trénink paměti od Sylvie Lairové. Základy mnemotechnik jsou dobře popsány v knize Úspěšná paměť od Michaely Buchvaldové nebo Mějte paměť jako slon od Gunthera Karstena.

Kolik knih jste již přečetla?

Tak toho bych se asi nikdy nedopočetla. Pořád něco čtu, třeba i více knih najednou, beletrii a odbornou literaturu zároveň. Bude jich hooooooooooooodně :-)

Děkuji za rozhovor a teď mne prosím omluvte, jdu si koupit pexeso.

Andrea Kypěnová

andrea.kypenova@gmail.com