

DNES Vedoucí redakce: Ivana Faryová
Regionální obchodní manažer:
Martin Uttner
Inzerce: 225 063 452

AMC, Karla Engliš 519/11, Praha 5
tel.: 225 061 111, redpha@mfdnes.cz
Předplatné a distribuce: 225 555 522
predplatne@mafra.cz

Střední Čechy

Bestseller Kimovka

Již třetím rokem pořádá Iva Stluková v Městské knihovně v Berouně lekce a kurzy trénování paměti pro začátečníky a pokročilé. Mezi pravidelné účastníky patří také senioři.

Jaroslava Šašková
redaktorka
MF DNES



BEROUN Usměvavá knihovnice se k trénování paměti dostala při psaní diplomové práce. „Psala jsem o možnostech vzdělávání dospělých v knihovnách. Zahrnula jsem do ní i trénování paměti, protože řada knihoven po republice pořádá kurzy. Zaujalo mě to, a tak jsem si udělala kurz na trenéra paměti,“ říká Iva Stluková.



Třetí sezona Iva Stluková (na snímku) vede kurzy trénování paměti v berounské knihovně od dubna 2016. Kromě toho je také lektorkou Virtuální univerzity třetího věku. Foto: archiv I. Stlukové

Kdy to bylo?

Kurz České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging jsem dělala v lednu 2016. Je týdně a jeho součástí je závěrečná zkouška. Skládá se z několika částí. Při té praktické předvedete vzorovou lekci. Testová část prověří vaše teoretické znalosti včetně mnemotechnik (techniky k zapamatování si velkého množství informací, které by byly běžným způsobem nezapamatovatelné - pozn. red.). Když uspějete, stanete se trenérkou paměti prvního stupně. Systém vzdělávání profesních trenérů paměti je celkem třístupeňový. Pro každý stupeň se musíte zúčastnit kurzu a poté složit zkoušku. Nakonec píšete a obhajujete závěrečnou práci.

Zmínili jste paměťové techniky. Můžete je přiblížit?

Je jich několik. Mezi rozšířené patří mnemotechnika loci, které se říká také paměťová technika místa nebo paměťové paláce, a slouží k zapamatování většího množství pojmu pomocí jejich vybavování na určitém místě. Moje oblíbená je mnemotechnika, kdy si zapamatováme pomocí příběhů. Potom existují paměťové háčky, akronymy - zkratky, které lze číst jako slova, či akrostika. Všichni určitě nějaké pomůcky znají ze školy, např. Eva Hodila Granát Do Atomové Elektrárny, kde počáteční písmena označují struny na kytaru. Mezi akronymy patří známé Braprodali-

dvěhutačerví, pomůcka pro zapamatování Smetanových oper.

Kterou paměťovou techniku byste použila třeba pro zapamatování poznávací značky auta nebo telefonního čísla?

Na zapamatování máme různé techniky. Na SPZ můžeme použít metodu, kdy si každé číslo pamatujeme podle vizuální podoby. Máme systém, kdy jednička je bič, dvojka je labuť a tak dále. Potom když vidíme delší číslo - třeba poznávací značku auta - si čísla převedeme do obrazců a vytvoříme z nich příběh, který si zapamatujeme.

Jaký byste tedy převedla do příběhu například telefonní číslo 311 621 947 do studovny berounské knihovny?

Pokud bychom použili právě tuto techniku a symboly 3 = srdce, 1 = bič, 6 = had, 2 = labuť, 9 = lorňon, 4 = židle, 7 = sekera, mohl by nám vzniknout například tento příběh: Knihovnu mám ve svém srdci, které pohání dva biče a svíjí se jako had. Had se odplazí navštívit kamarádku labuť, která má také jeden bič a praská s ním do lorňonu, který je položený na židli. Ta je rozbitá, roztrískaná sekeroou. Příběh ale není vše. Základem je umět si ho vizualizovat a prožít. A ideální je, pokud si ho vymyslíme sami, tzn. že vyjde z naší logiky a naší představitivosti.

Fakta

Kdo je Iva Stluková

Vystudovala v letech 2009–2015 Informační studia a knihovnictví na Filozofické fakultě UK. V Městské knihovně Beroun pracuje od roku 2012. O čtyři roky později složila zkoušky a stala se trenérkou paměti I. stupně. Od dubna 2016 pořádá v berounské knihovně kurzy a lekce trénování paměti. V knihovně také působí jako lektorka Virtuální univerzity třetího věku, která se koná pod hlavičkou ČZU Praha.

Které z mnemotechnik vyučujete v kurzech pro začátečníky?

Všechny kromě paměťových háček, které jsou náročnější, a proto je vyučuji v kurzech pro pokročilé. Jsou o tom, že si zapamatujete libovolně dlouhý seznam, kde se naučíte na přeskáčku, jaká položka je na kterém místě.

Pak tedy není problém jít nakoupit a mít nákupní seznam uložený v hlavě?

To není vůbec problém. (usmívá se)

Používáte vy sama mnemotechniky běžně v životě? Třeba při zmíněném nákupu?

Určitě, zvláště na čísla, na nákupní seznamy, jen když si vzpomenu a mám čas si pomůcku vytvořit. A také v rámci tréninku, když si vy-

myslím, na co bych si mnemotechnickou pomůcku ještě udělala. Ted se snažím třeba zapamatovat si celý kalendář se jmény, abych věděla, kdo má kdy svátek.

To je úkol na delší dobu. Za jak dlouho to můžete zvládnout, pokud je v českém kalendáři na 360 jmen?

Ano, je. Teoreticky se můžete naučit každý den jeden měsíc a za 12 dní máte hotovo. To je však v ideálním světě, kde na to má člověk každý den čas. Navíc je třeba si nejprve na každé jméno připravit pomůcku. A časem se může ukázat, že není úplně ideální a upravíte ji.

Z dětství si pamatují na takzvanou Kimovu hru. Používáte ji také?

Jistě. Při procvičování krátkodobé a vizuální paměti. Kimovu hru, kdy si po dobu dvou minut máte zapamatovat deset až dvacet předmětů a během dvou dalších minut napsat jejich seznam, si vybaví řada lidí, když s nimi mluvím o trénování paměti. Kimova hra je bestseller našeho dětství.

Jak často trénujete sama sebe? Nebo už to nepotřebujete?

Trénuji se v rámci příprav na lekce. Když je v běhu kurz, tak se připravuji neustále. O prázdninách jsem měla menší výpadek, ale teď už se připravuji na podzimní kurz

Souvlosti

Kam v kraji na trénink paměti

Beroun, Městská knihovna, Iva Stluková, tel.: 311 621 947
Dobřichovice, Hana Habartová, tel.: 603 383 523

Kladno, Středočeská vědecká knihovna, Jakub Pavlík, Jaroslav Volf, tel.: 312 813 122

Kutná Hora, Městská knihovna, D. Strbík, tel.: 327 512 079

Kutná Hora, Vysoká škola politických a společenských věd, Petra Hirtlová, tel.: 321 734 711

Mělník, Mělnické kulturní centrum, Adriana Rohde Kabele, tel.: 605 552 856

Mladá Boleslav, Gabriela Řepová, tel.: 777 148 740

Příbram, SPCCCH Komunitní centrum, M. Kubová, tel.: 737 343 771

Velvary, Městská knihovna, Anna Kratochvilová, tel.: 315 761 312

Pozn.: Jedná se o výběr akcí.

pro začátečníky, který začíná koncem září.

Zvete na něj opět i seniory. Mají o trénování paměti zájem?

Mají. Na kurzy pro začátečníky jich chodí poměrně hodně. Pravidelně máme plně obsazeno a navíc řadu náhradníků.

Hlásí se vám někteří lidé do kurzů opakovaně? A máte od nich zpětnou vazbu, zda na sobě pozorují pokroky?

Zatím takovou zpětnou vazbu nemám. Pokroky mohou být vidět, pokud se klient po absolvování kurzu věnuje trénování dále. Ale stává se mi, že účastníci kurzů přicházejí na lekce pro veřejnost, kam může přijít kdokoliv. Jednotlivé lekce jsou ukázkové a tematicky zaměřené. V minulé sérii to byly třeba filmy. Teď v září je to návrat do školy, v říjnu Halloween a Dušičky, v prosinci je to zase vesmír. A ukázkové jsou proto, že si při nich účastníci vyzkoušejí nejrůznější paměťové metody, dozvědí se, jak probíhají kurzy a co obnáší trénování paměti. Máme tam i cvičení na koncentraci, na slovní zásobu, na kreativitu atd.

Chodí k vám na tréninky spíše muži, nebo ženy?

Obecně na všechny vzdělávací akce knihovny chodí více ženy. Ale pravidelně se nám na kurzu nějaký muž objeví.

Mladá Boleslav

Lidé si prohlédnou korunovační klenoty

Návštěvníci Mladé Boleslavi mají jedinečnou možnost prohlédnout si české korunovační klenoty bez front na Pražském hradě. V galerii Pod Věží na Staroměstském náměstí totiž začala výstava jejich replik včetně repliky říšské císařské koruny a svatováclavské koruny. Expozice bude návštěvníkům přístupná až do 30. září. (psv)

Příbram

Opravy kanálů uzavřou průjezd Březovými Horami

Po celý víkend bude v Příbrami zcela uzavřena část silnice I/18, kde dojde k opravám poklopů kanalizace. Konkrétně se uzavírkou týká ulic Rožmitálská a Husova, rekonstrukce tak znemožní průjezd přes Březové Hory. „Objíždné trasy o celkové délce 5,2 kilometru povedou od kruhového objezdu u Dolní Obory ulicí Čs. armády a pak Březnickou ulicí směrem do Školní. Řidiči dále pojedou Žežickou a Podbrdskou ulicí,“ uvedla mluvčí příbramské radnice Pavlína Svobodová. (cov)

Kutná Hora

Malínský nadjezd se otevře 1. října



Malínský nadjezd, který byl dlouhodobě uzavřen kvůli rekonstrukci, by měl být pro dopravu otevřen už první říjnový den. Řidiči tak už nebudou muset jezdit po objížďkách přes Kaňk nebo Církvici. Nadjezd měl být původně otevřen až v polovině října, podle starosty Kutné Hory Josefa Viktorý (ANO) to však bude dříve. „Bude to formou provizorního provozu a bude tam kyvadlová doprava přes světla,“ upřesnil starosta. Dělníci by po otevření mostu měli ještě dokončovat protihlukové stěny a další věci. Uzavírka začala loni v březnu, stavbaři most zdemolovali a nahradili novým. Práce podle dřívějších informací stály 83 milionů korun bez DPH. (ČTK, foto ČTK)

Mladá Boleslav

Stavba cyklostezky začne už na podzim

Obyvatelé Mladé Boleslavi musí od října počítat se stavebními pracemi na frekventované Jičínské ulici. Město se totiž dostalo do poslední fáze příprav cyklostezky podél Jičínské ulice v úseku od křižovatky s ulicí Na Celně až k dálnici D10. V této chvíli probíhá soutěž na dodavatele. „Pokud nenastanou nějaké problémy v této soutěži, mohla by někdy v říjnu začít stavba,“ řekl včera náměstek primátora Jiří Bouška. „Konečně tam opravíme chodníky, souběžně s tím se řeší i osvětlené přechody pro chodce. Celý uliční prostor by se měl opravit a po dlouhých debatách s Policií ČR snad konečně brzy opravou vyjedou bagry,“ řekl Bouška. Město zároveň ve spolupráci se společností Škoda Auto připravuje další velký projekt v podobě cyklostezky podél dálnice D10 pod názvem Do práce na kole. (psv)

Štokr přiveze prezidenta Masaryka

PŘÍBRAM Vyhlídkové jízdy po historické železniční vlečce do Kovohtutí, jízdy na drezině, divadelní a hudební představení i prohlídky pracoviště výpravčího zazijí dnes od 10 do 19 hodin návštěvníci tradičního Dne železnice na příbramském vlakovém nádraží. Jednou z hlavních atrakcí bude jako obvykle parní vlak. „Letos poprvé pojedou již z Prahy a nově zastaví v Praze-Radotíně, Karlštejně nebo Berouně. Soupravu, která dále zastaví ve Zdicích, Lochovicích, Jincích, Milíně a Tochovicích, potáhne historická lokomotiva řady 556 přezdívaná Štokr (na snímku),“ říká Ondřej Švandelík ze spolku Rakovnicko-Proti-vínská dráha. U příležitosti 100. výročí vzniku republiky doprovodí historický vlak postava prezidenta Masaryka. V Příbrami ho slavnostně uvítají těsně před polednem. (jak)

Foto: archiv RPD

