

# Trénování paměti pro maminky, pro děti



# Ledničkový syndrom



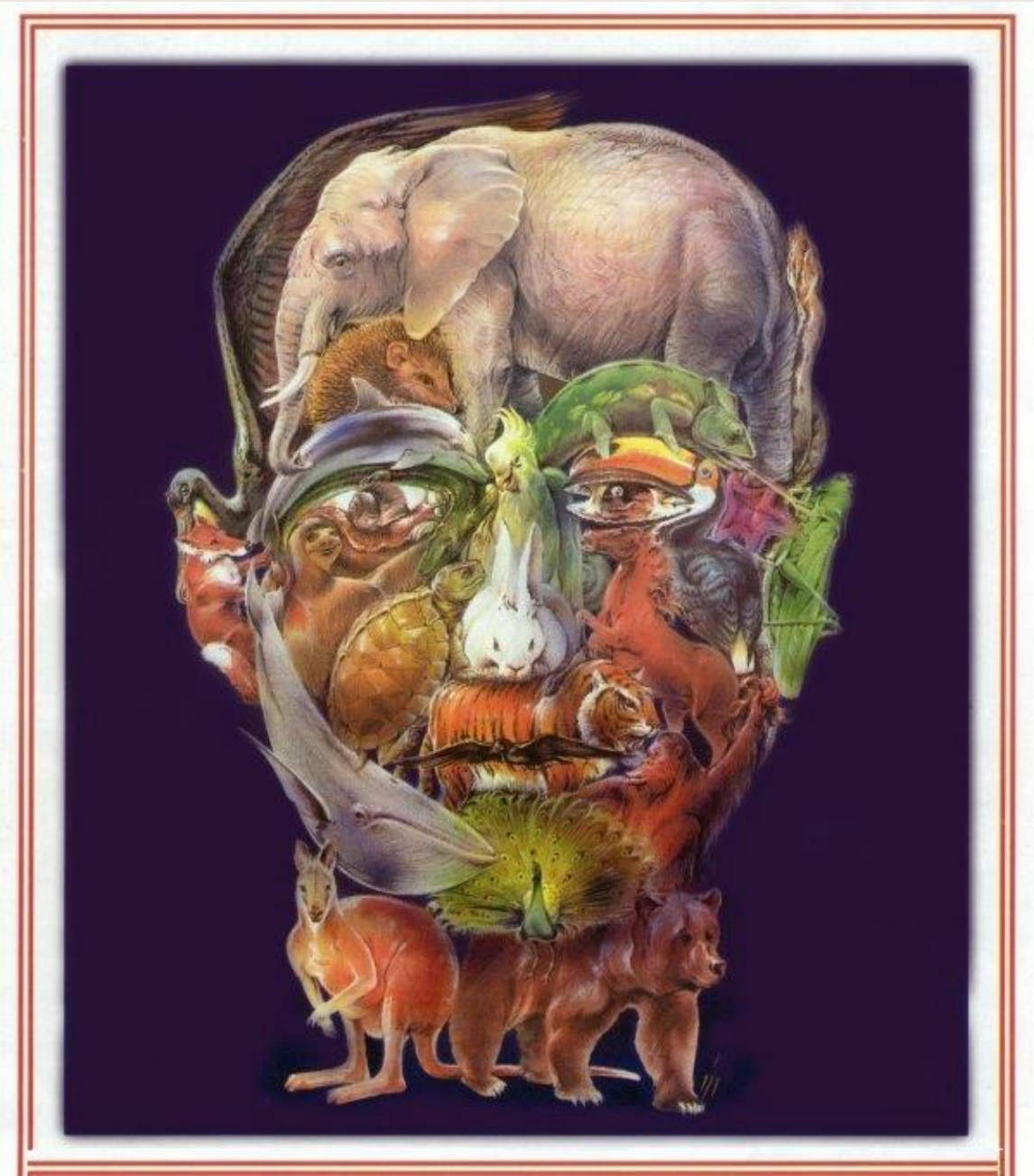
Dnešní doba je roztěkaná, uspěchaná, plná stresu.

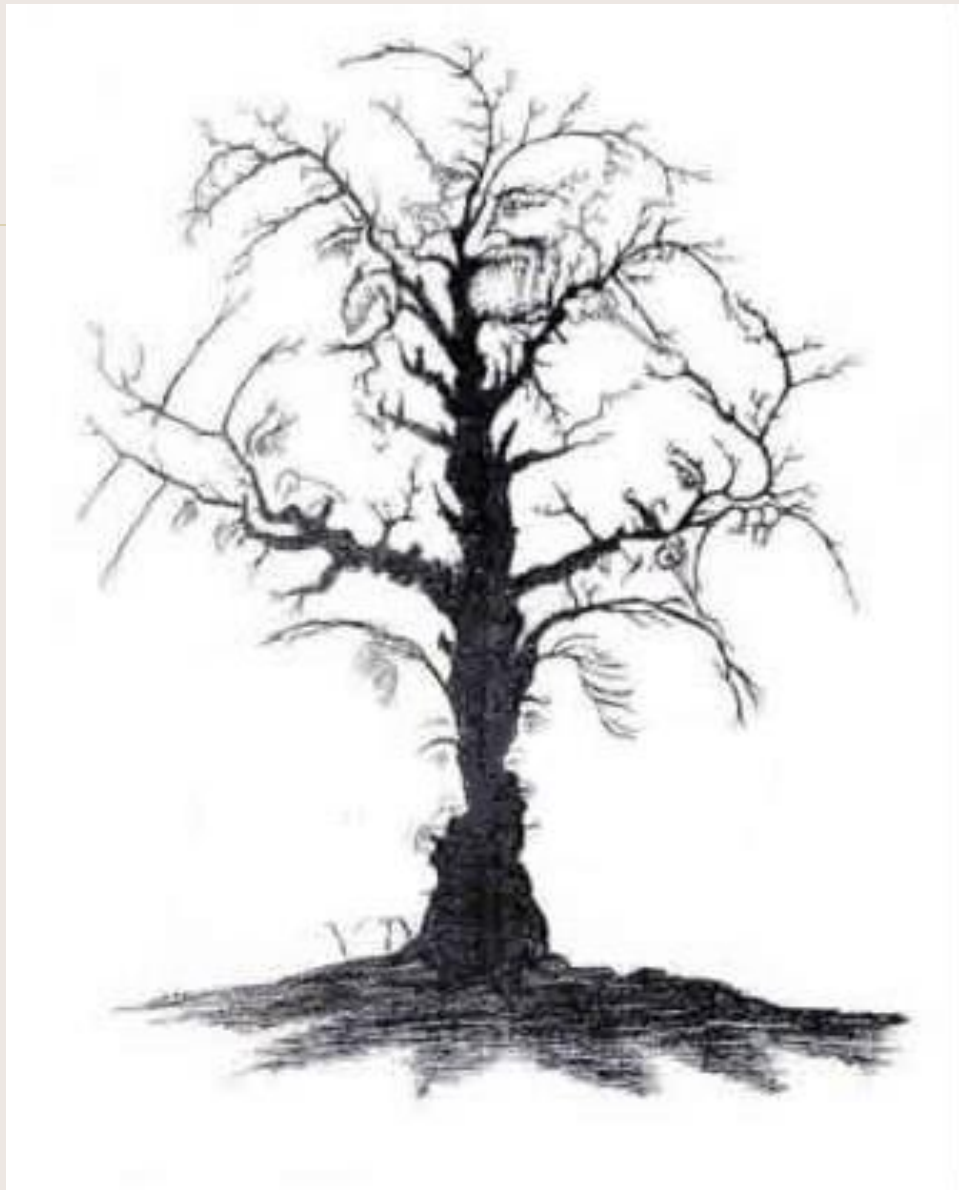
**A právě neschopnost koncentrovat se na přicházející informaci je podstata většiny problémů s pamětí.**

# Koncentrační cvičení – ILUZE

## Co vše vidíte na obrázcích?

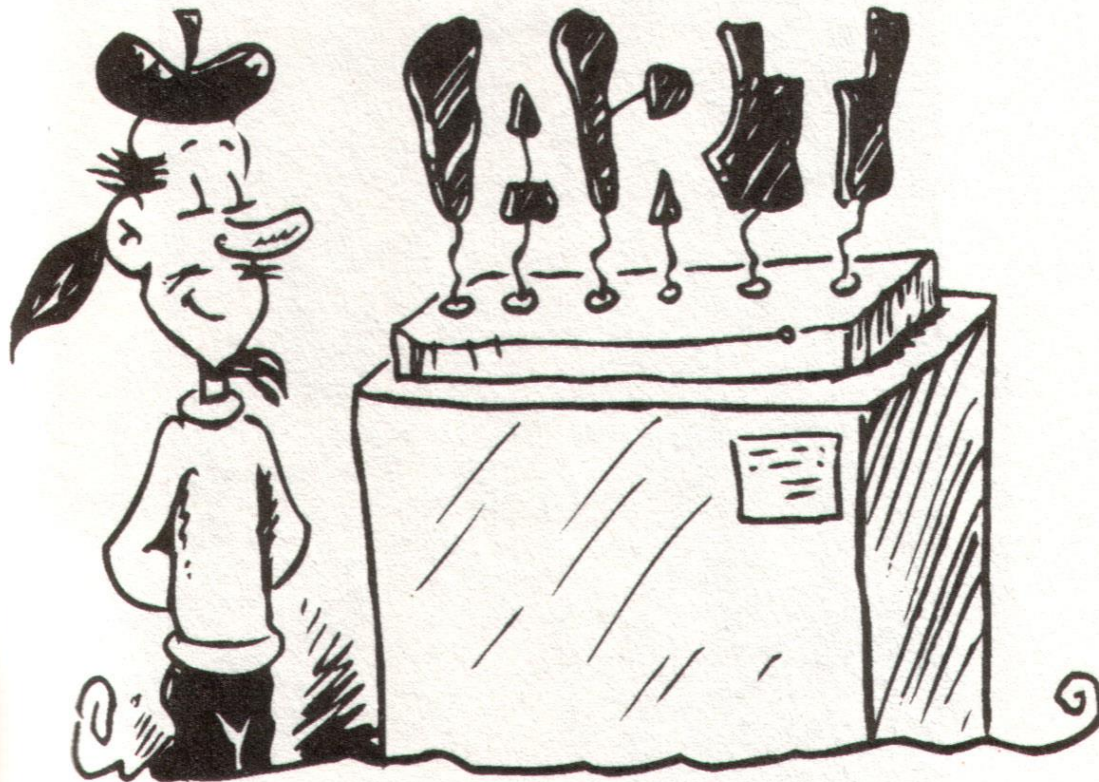






## Artův obraz

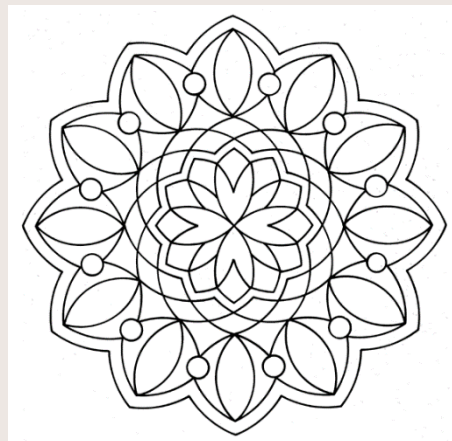
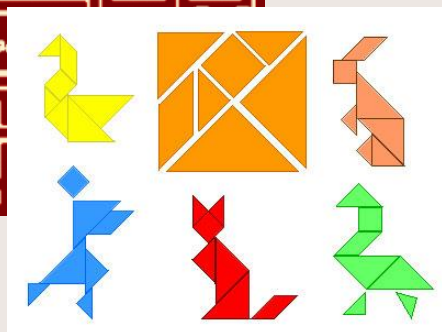
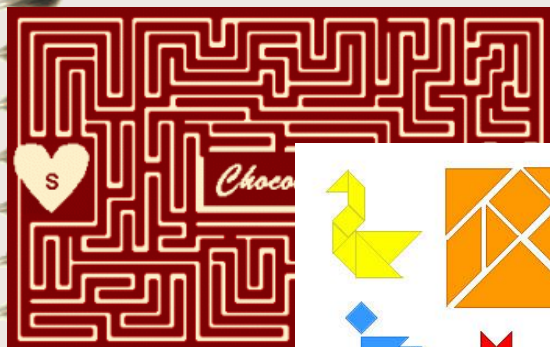
*Tohle je můj kamarád Art. Je to umělec a vytvořil objekt.  
Prohlédni si pořádně jeho výtvor!*



# Další koncentrační cvičení



- \* bludiště – vhodné i pro děti
- \* hledání rozdílů – vhodné i pro děti
- \* pexeso – vhodné i pro děti
- \* puzzle – vhodné i pro děti
- \* tangram, mandaly – vhodné i pro děti
- \* sudoku, počítání



# ANAGRAMY

Mezi jednoduchá procvičování krátkodobé paměti patří tvorba tzv. ANAGRAMŮ.

Příklad:

Vytvořte anagramy ze slova KALENDÁŘ:

KAL, LAK, LEN, DEN, ŘÁDEK, LENKA, ŘÁD, NA, KE, DÁL,  
DÁLKA, ŘEKA, NELA, LENA, NEKALÁ, LÁK, ...



Cvičení:

KOLEMJDOUCÍ:

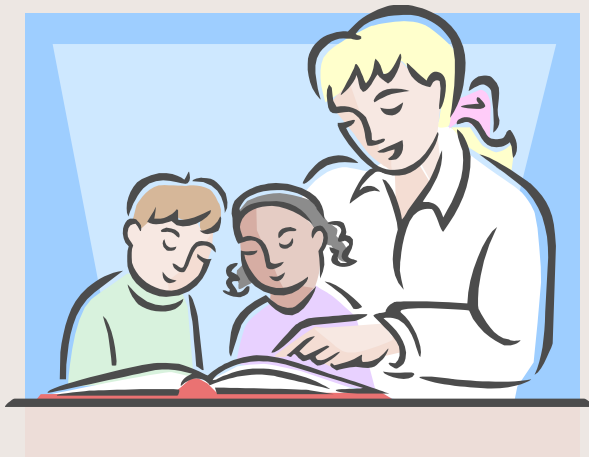
KOLO, LEM, ...



# Rozvíjení rozumových schopností dětí

**Malé děti mají malý rozsah pozornosti.**

**Cílem cvičení na zlepšení pozornosti je prodloužit dobu, kdy je dítě schopno se soustředit na nějakou činnost, dávat pozor“.**



**Zlepšení koncentrace je užitečné ve všech oblastech učení.**

# Jak lze rozsah pozornosti zlepšit?

**Je užitečné odstranit rušivé vlivy.**

Vyberte hračky či pomůcky, o které dítě projevuje největší zájem.

**Vnesete-li do hry překvapení, zvýší se tak radost a zájem dítěte; věci lze například schovávat či balit do papíru.**

Nejdůležitější je, abyste se nechali vést dítětem.

Může to být jednoduché, například hrát si spolu s ním, projevovat zájem a komentovat, co dělá.

**Jakmile se rozsah pozornosti dítěte zlepší, je užitečné podporovat vzájemný oční kontakt a nechávat mu dost času, aby zareagovalo na vaše návrhy.**

# Koncentrační cvičení pro děti I.

## **Balonky**

**Nafoukněte je a pak je nechte vyfouknout. Vnímejte vzduch, který z nich vychází. Vydávejte vhodné zvuky: fííí, fúúúú! Vyhazujte je a chytejte, pinkejte si s nimi.**

## Sada do sebe zapadajících kalíšků

Používejte je k počítání a řazení barev. Různými způsoby z nich budujte věže. Skládejte je jeden do druhého. Schovávejte do nich věci a hrajte hry na paměť. Rozdělujte do nich barevné bonbony. Hrajte si s nimi ve vaně, naplňujte je vodou nebo je nechte plavat na hladině. Schovávejte je po místnosti.

## **Barevné korálky, knoflíky nebo špulky od nití**

**Vyrábějte náhrdelníky, náramky, hady. Tříd'te je podle barev, tvaru a velikostí. Vytvářejte vzory, například: červená – modrá – červená – modrá. Stavte věže. Schovávejte je do kalíšků – podle barev.**

# Koncentrační cvičení pro děti II.

## Hmatové krabičky

Vložte předmět zájmu do krabičky a pozvolna otevírejte víčko.

Nechte dítě sáhnout do krabičky a ohmatat věci uvnitř.

Pak ji vytáhněte a hrajte si s ní.

Můžete použít například tyto předměty:

maňáska – dejte mu „jako“ napít, dejte mu pusku, nasad'te mu klobouk, pohlad'te ho, ...

jablko – omyjte ho, rozkrájejte ho na poloviny/čtvrtky, spočítejte jádérka, oloupejte ho, ...

plastelínu – rozválejte ji a vykrájejte různé tvary formičkami na cukroví, vytvořte kuličky či „párky“, různé figurky, ...

# Koncentrační cvičení pro děti III.

- Vkládací puzzle
- Stavebnice
- Krabičky na vhazování
- Knížky s odklápěcími, prostorovými obrázky
- Hudební – dotykové knížky
- Kreslení obrázků známých písniček, pohádek, nejoblíbenějších hraček



# Paměť' slábne, pokud ji necvičíš.

Marcus Tullius Cicero



Zdeňka Adlerová

Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov

a

Česká společnost pro trénování  
paměti a mozkový jogging

[adlerova@kkdvyskov.cz](mailto:adlerova@kkdvyskov.cz)

**DĚKUJI VÁM ZA VÁŠ ZÁJEM.**