



CO POTŘEBUJE PAMĚŤ KE SKVĚLÉMU VÝKONU

19.01.2023, Liberec

www.michaela-karsten.cz

Michaela *Karsten*

CÍLE WORKSHOPU:



- příprava mozku na téma proces učení a paměť
- **STATUS QUO** přirozené paměti
- cesta zpracování a ukládání informací do paměti
- **mentální aktivace pro efektivní učení**
- přehled paměťových technik
- **zvýšení koncentrační schopnosti**
- optimalizace učebního procesu

POPIŠ CO VIDÍŠ? (PRIMING)



PRIMING A UČENÍ



PQ5R-METODA - TEXT

Preview (získej přehled)PRIMING

Question (polož si otázky)...PRIMING

Read (začni porcovaně číst)

Reflect

(reflexe/ kritické myšlení & record key ideas)

Recite (přeříkej nahlas, co jsi se dozvěděl/-a)

Recapitulate (zrekapituluj celý probraný text)

Repeat (zopakuj naučené)

Vzniklo z metody SQ3R
od Francis P. Robinson/ Effective Study

STATUS QUO – SLOVA PŘIROZENÁ PAMĚŤ

Budou Vám nabídnuty 3 sloupečky á 5 slov, tzn.
celkem 15 slov.

Zapamatujte si co nejvíce těchto slov ve správném
pořadí.

Čas: 2 minuty

1. Politik
2. Hrad
3. Dolar
4.
5.

MEMO FÁZE



1. věž	6. špagety	11. Irská káva
2. býk	7. Lady Diana	12. mořská panna
3. saně	8. barevné kruhy	13. tulipán
4. fotbal	9. portské víno	14. kočka Bella
5. sauna	10. horská krajina	15. luxusní auto

RECALL FÁZE



Čas: max. 5 minut

KONTROLA



1. věž	6. špagety	11. Irská káva
2. býk	7. Lady Diana	12. mořská panna
3. saně	8. barevné kruhy	13. tulipán
4. fotbal	9. portské víno	14. kočka Bella
5. sauna	10. horská krajina	15. luxusní auto

VYUŽITÍ METODY PŘÍBĚHU

- prezentace
- otázky
- důležitá data/ informace o produktu/ zákazníci/ konkurence
- články (učební materiál)
- „TO-DO“ seznam /plán týdne
- cíle
- jazyk (pravidla)
- seznam věcí k nakoupení

STATUS QUO - OBRÁZKY

Zadání:

Zapamatujte si co nejvíce vyobrazení.

Pořadí zde není důležité!!!

Čas: 1 minuta

MEMO FÁZE



STATUS QUO - OBRÁZKY

Popište zapamatované obrazy 1-2 slovy.

⇒ za každé slovo/popsání si započítejte 1 bod
(max. 25 bodů)

Pořadí není důležité !

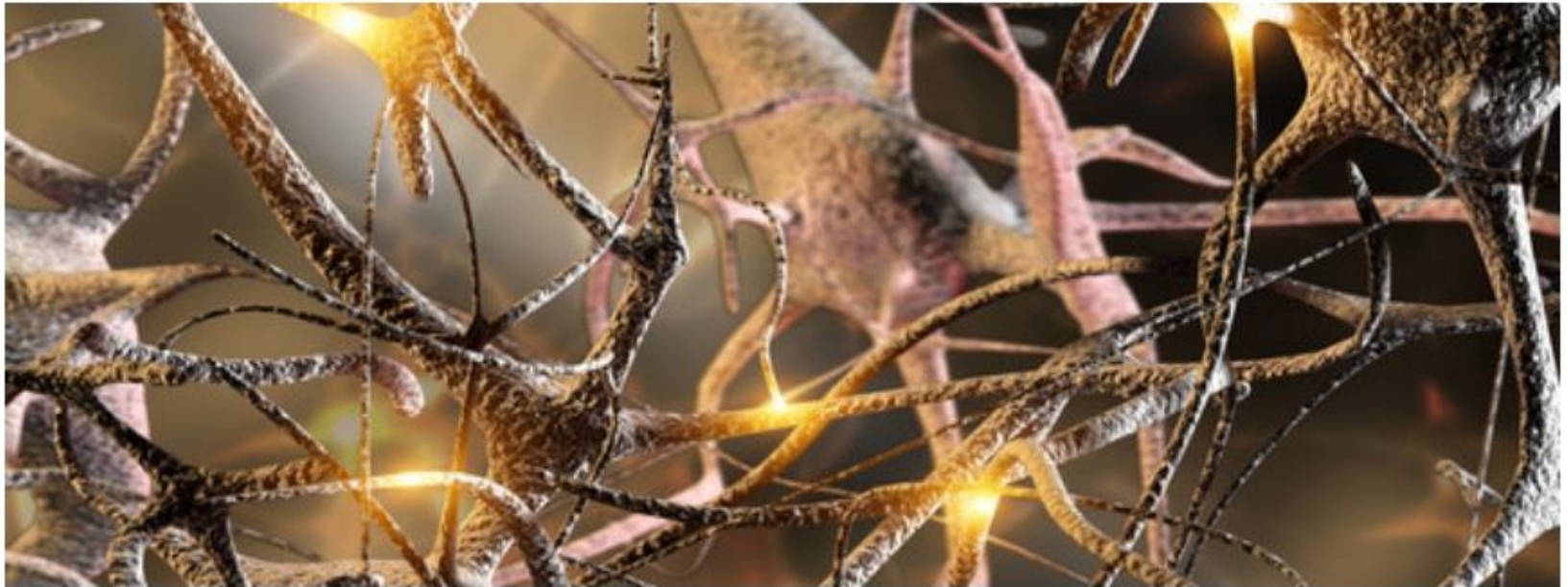
Čas: 3 minuty

RECALL FÁZE

KONTROLA



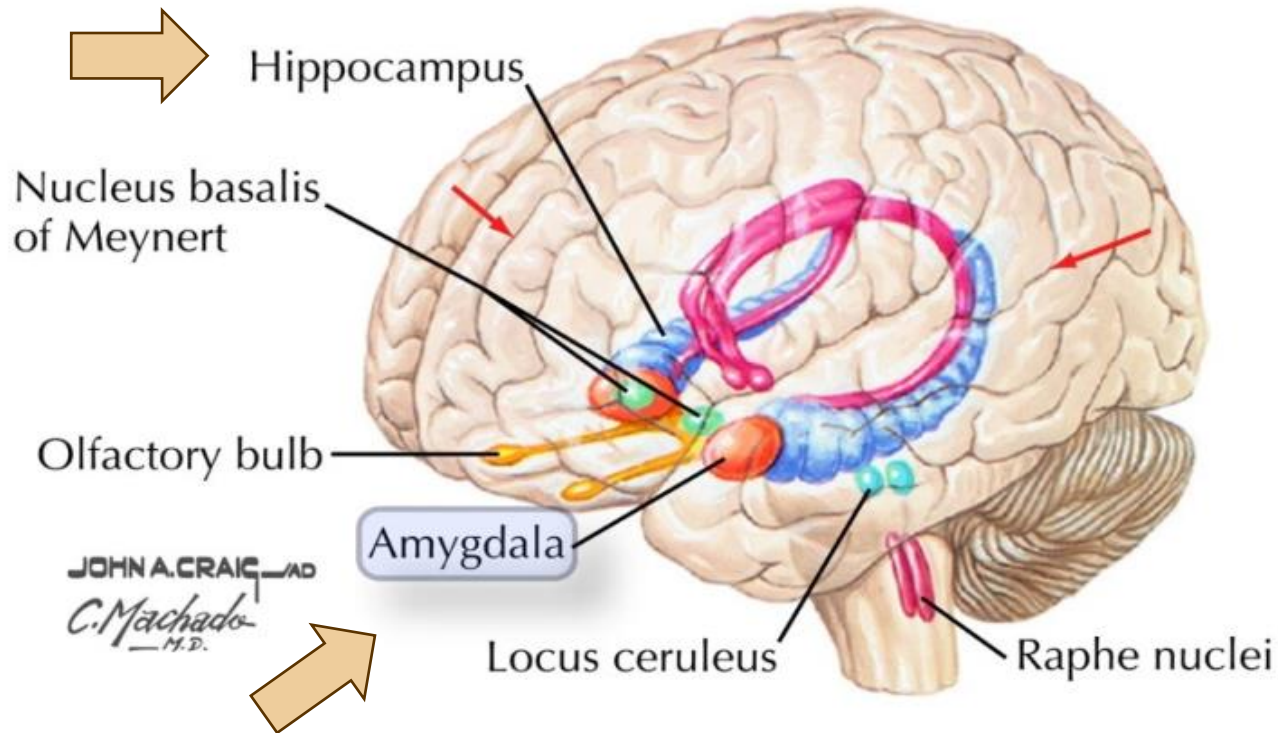
CO VÍME O PAMĚTI?



PAMĚŤ MILUJE OBRAZY



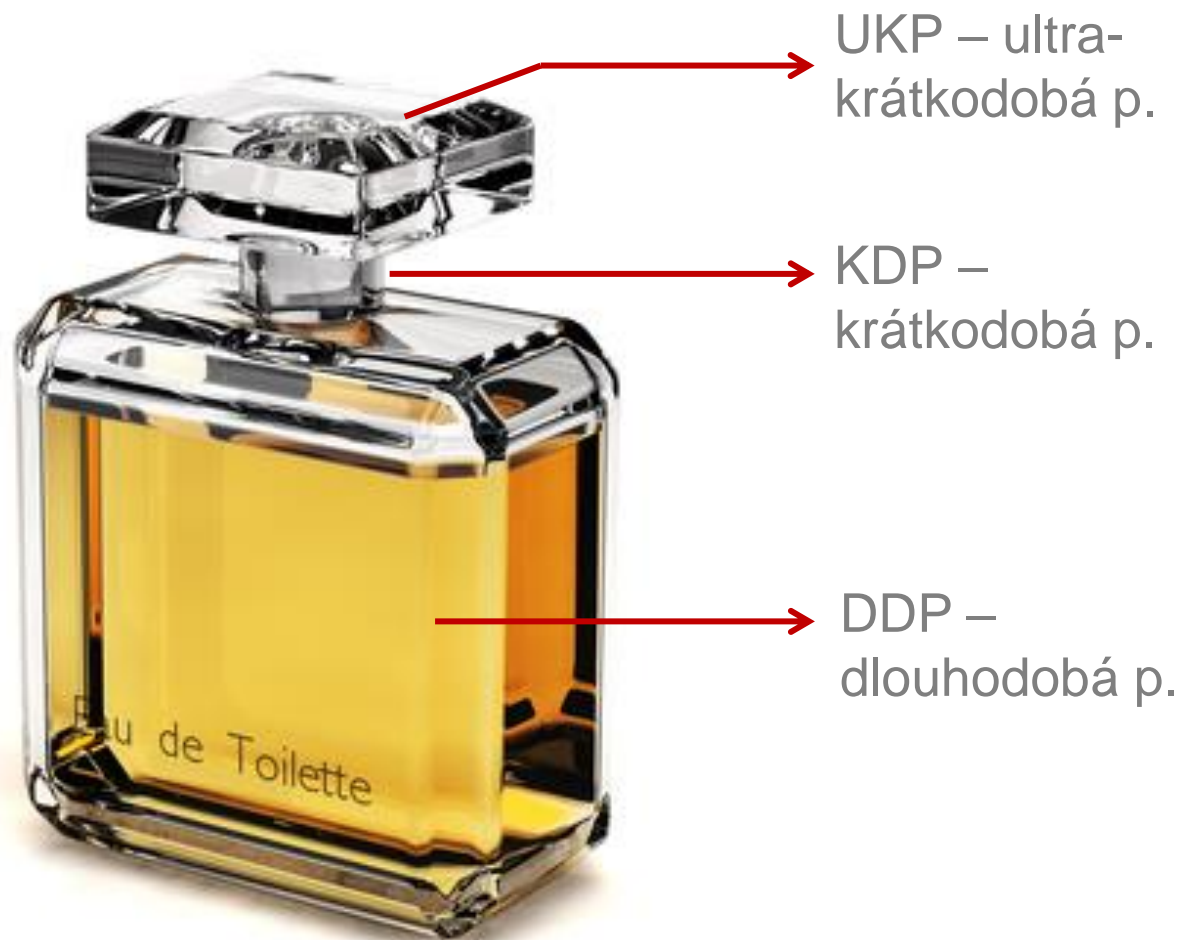
HIPPOCAMPUS – CENTRUM KDP



Zdroj obrázku: Brain STORIES:

<https://teddybrain.wordpress.com/2013/01/09/what-happen-if-amygdala-is-damaged/>

PAMĚŤOVÝ MODEL

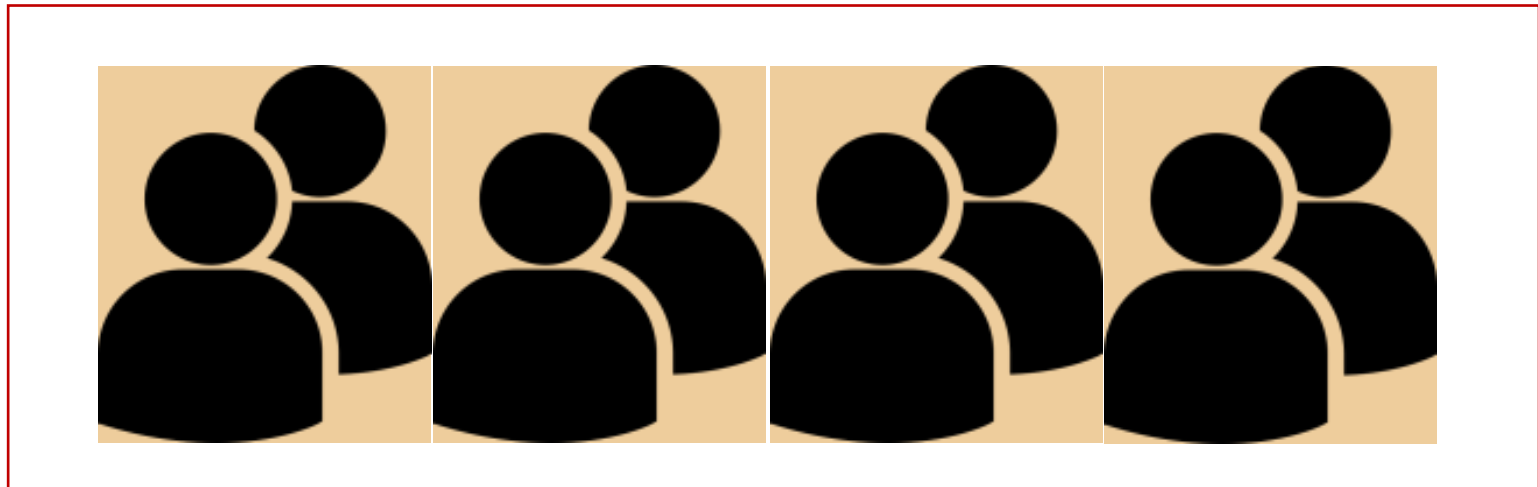


UKP – ultra-
krátkodobá p.

KDP –
krátkodobá p.

DDP –
dlouhodobá p.

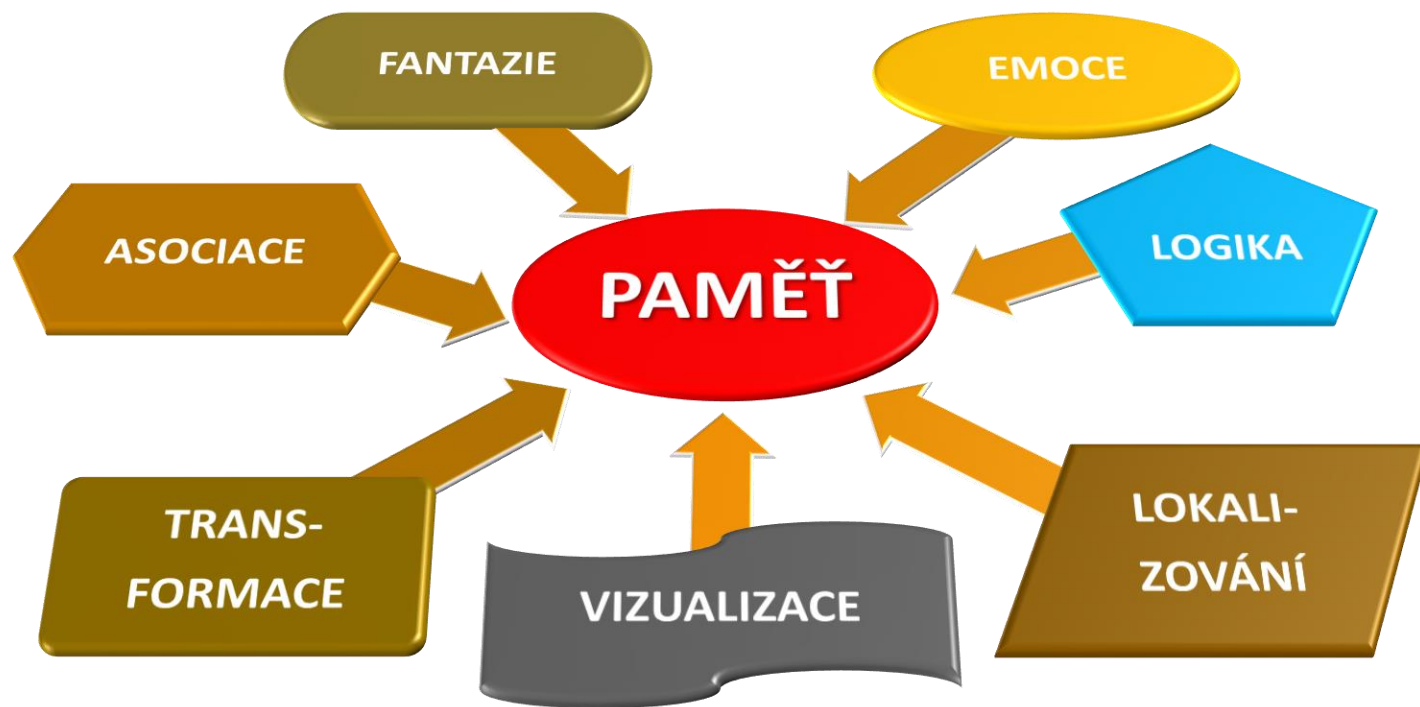
TEST KRÁTKODOBÉ PAMĚTI



MULTITASKING?



CO MÁ RÁDA PAMĚŤ



3 ÚROVNĚ VZNIKU STRESU



7 KROKŮ K PLNÉ KONCENTRACI

1) ENERGIE – ZAZDROJOVÁNÍ

2) FORMULUJ SVŮJ CÍL

3) VIZUALIZACE – POHLED DO BUDOUCNA

4) MOTIV-MOTIVACE (ZÁJEM nebo SMYSL)

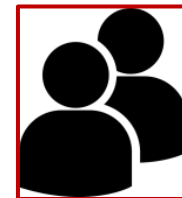
5) FOKUSOVÁNÍ – LIMITACE ZE VNÍCH A VNITŘNÍCH VLIVŮ

6) PP ASPEKT (prostor & postavení těla)

7) PROVEDENÍ ÚKOLU => (PRE-) FLOW

RESSOURCEN

Zamyslete se nad následujícími 4 kategoriemi:
Co mně dodává energii? Co mně bere energii?



partnerství & rodina		práce & studium	
+	-	+	-
přátelé & volný čas		tělo & duše	
+	-	+	-

VYUŽÍVEJ PŘI UČENÍ SMYSLŮ – I VE VIZUÁLNÍ PODOBĚ



CO JSME SE NAUČILI ?

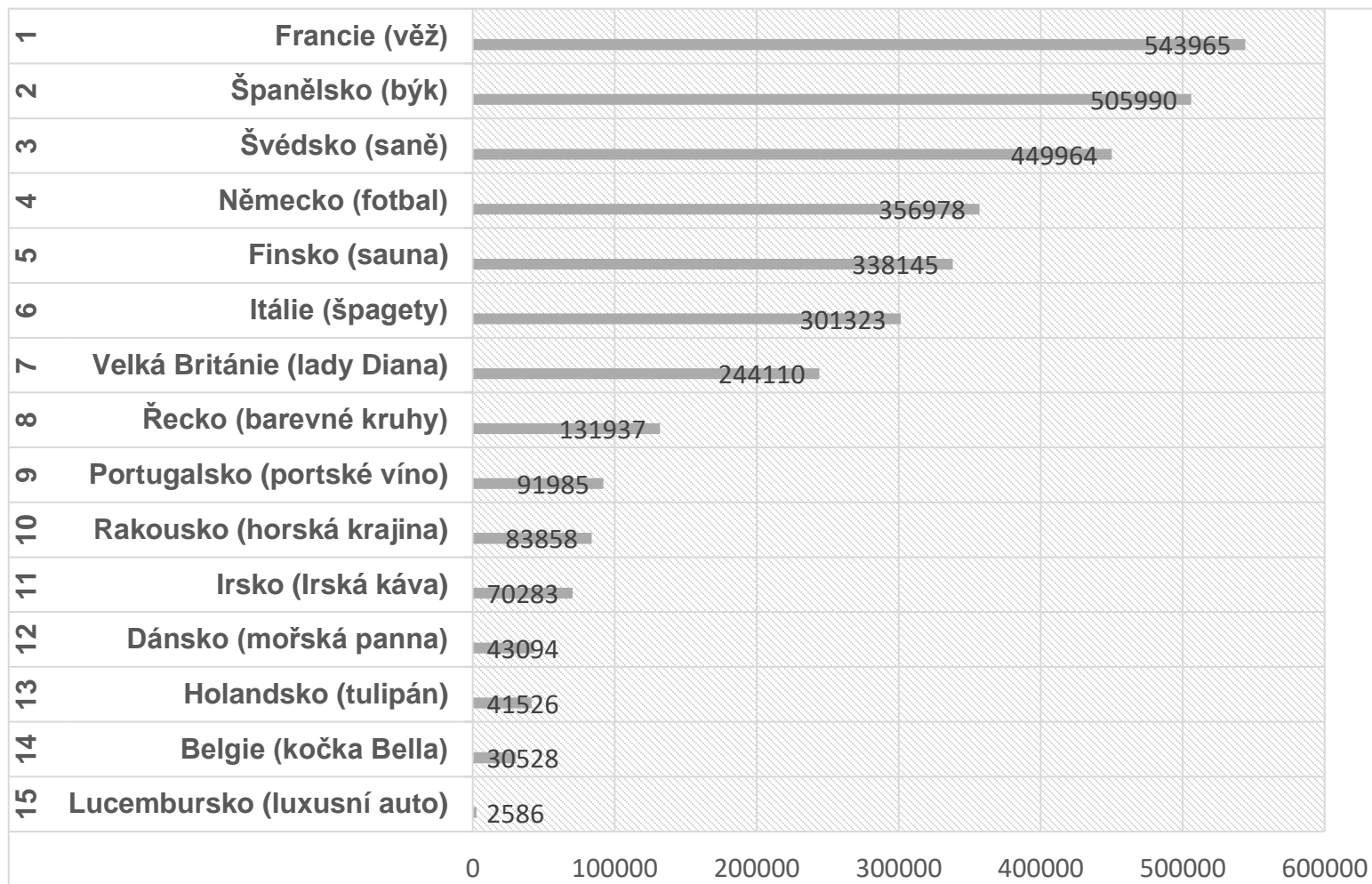


KOUZELNÝ PŘÍBĚH ?

JAK ŽE TO BYLO ?

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

ZAKLÁDAJÍCÍ STÁTY EU – DLE ROZLOHY/ V KM²



MASTER SYSTÉM NA ČÍSLA



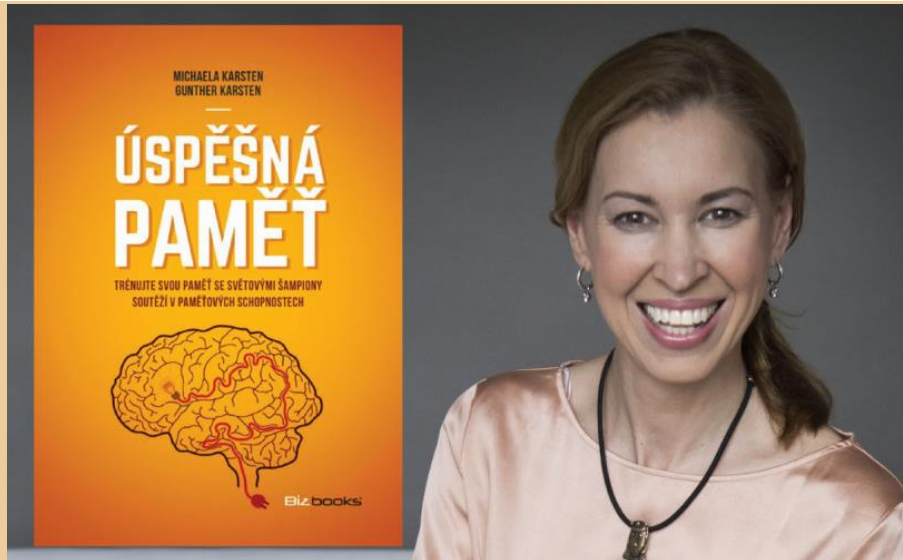
LOCI-METODA - TEXT A SLOVA



METODA KLÍČOVÉHO SLOVA - SLOVÍČKA A ODBORNÉ POJMY



LinkedIn 



DR. MICHAELA KARSTEN

KONTAKT@MICHAELA-KARSTEN.CZ

Uvedené fotografie v semináři:

- © Michaela Karsten,
- © Zuzana Zoňová,
- © Adobe Stock licence