

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI JE VHODNÉ M.J. PRO:

- Seniors
- Děti s poruchami učení
- Studenty
- Rodiče na rodičovské dovolené
- Osoby ve stresu
- Osoby po cévní mozkové příhodě, chemoterapii, nemocné, užívající velké množství léků

A pro všechny, kteří chtějí být v každém věku v co nejlepší kondici

Od čtyřicátníků, ale i některých seniorů občas slýcháme, že trénování paměti ještě nepotřebují, že to začnou řešit, až na sobě pocítí nějaké změny. To už bývá ovšem pozdě.

Uvádí se, že vývoj mozku je ukončen do 25. roku věku a od této doby můžeme profitovat z věnování se aktivitám, které přispívají k tvorbě kognitivní rezervy (rezervní mozkové kapacity), kterou jako když najdeme v případě potřeby.

NIKDY NENÍ BRZY. ZAČNĚTE S TRÉNINKEM PAMĚTI HNED.

KONTAKT

Právě teď! o.p.s.

www.prave-ted-ops.cz

www.trenujtepamet.cz



Tisk tohoto materiálu
byl finančně podpořen
z prostředků
hl. m. Prahy



**PAMĚŤ SLÁBNE, POKUD JI NECVIČÍŠ.
MARCUS TULLIUS CICERO**

PAMĚŤ

K TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI MŮŽETE S PRÁVĚ TEĎ! O.P.S. VYZKOUŠET RŮZNÉ VÝUKOVÉ METODY



Skupinové lekce s trenérem paměti

Kurzy jsou zaměřeny na práci s kognitivními funkcemi a různými druhy paměti. Zaměřují se např. na techniky efektivního učení, mnemotechniky, myšlenkové a paměťové mapy, koncentraci, kritické myšlení, práci s informacemi. Kurzy využívají podpůrnou a motivační sílu skupiny. Cílem je posílení sebevědomí účastníků a motivace k celoživotnímu učení.



Metoda FIE

Feursteinova metoda instrumentálního obohacování (FIE) pomáhá rozvíjet myšlení a vyjadřování, podporuje vnitřní motivaci, reflektování vlastních myšlenek. Přináší umění vytvořit si vlastní strategii při řešení úkolu a sdílení rozdílných postupů, upevňuje sebedůvěru, odstraňuje impulzivitu a strach z chyb. Rozvíjí respektování jiného názoru.



Trénování paměti pomocí PC programu

Trénovat paměť na počítači, tabletu či telefonu lze dnes mnoha způsoby. Osvědčeným specializovaným programem v českém jazyce je např. program HAPPYneuron BrainJogging, který obsahuje celkem 20 her, které se vždy po 4 zaměřují na jednu z 5-ti kognitivních funkcí. Hry mají různou obtížnost respektující různý věk, pohlaví či dosažené vzdělání hráčů.

**NEZAPOMÍNEJTE, ŽE SPRÁVNÉ FUNKCI MOZKU POMÁHÁ PRAVIDELNÝ,
K VĚKU, ZDRAVOTNÍMU STAVU A KONDICI, VHODNĚ ZVOLENÝ POHYB!**