

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI U SENIORŮ

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Motlová

Autor práce: Marie Demjanovičová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

2006

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Denjaničová...

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Motlové
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod.....	6
I. Teoretická část	
1. Stáří a stárnutí.....	8
1.2 Fyziologické změny ve stáří.....	9
1.3 Psychické změny ve stáří.....	11
1.4. Sociologie stárnutí.....	12
1.5 Strategie vyrovnání se stářím.....	12
2 Paměť.....	13
2.1 Paměť.....	13
2.2 Fáze paměti.....	13
2.3 Druhy paměti.....	15
2.4 Paměť ve stáří.....	16
3. Trénování paměti u seniorů.....	17
3.1 Počátky trénování paměti.....	17
3.2 Cíle trénování paměti.....	18
3.3 Doporučení k trénování paměti.....	18
3.4 Struktura jednotlivých hodin trénování paměti.....	20
3.4.1 Začátek hodiny.....	20
3.4.2 Hlavní fáze.....	21
3.4.3 Uvolnění.....	21
3.4.4 Opakování.....	22
3.4.5 Závěr.....	22
4. Paměťové techniky.....	23
4.1 KASSA model.....	23
4.2 Technika LOCCI.....	24
4.3 Akrostika.....	24
4.4 Pamatování čísel.....	24
4.5 Pamatování jmen a obličejů.....	25

4.6 Externí techniky.....	25
5. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging.....	25
5.1 Národní den trénování paměti.....	26

II. Praktická část

6. Základní informace o kurzu trénování paměti	27
7. Popis lekce trénování paměti na téma Cestování.....	29
7.1 Příprava.....	29
7.2 Začátek setkání.....	30
7.3 Hlavní část.....	31
7.4 Část uvolnění.....	32
7.5 Fáze dalšího učení.....	33
7.6 Závěr lekce	33
Závěr.....	34
Seznam literatury.....	35
Seznam příloh.....	37
Abstrakt česky.....	44
Abstrakt anglicky.....	45

Úvod

V posledních letech je stále více dbán důraz na mládí, krásu a „užitečnost“. Kdo do těchto parametrů nezapadá, je společností opomíjen či opovrhován. Mohou to být osoby s tělesným či mentálním postižením, ale i staří lidé. Skupině starých lidí je proto věnována tato práce.

Staří lidé se možná narodili dříve, mají vrásky a nechodí každý den do zaměstnání, ale přesto mohou být mladí duchem. Pokud dostanou šanci mohou se ukázat jako velmi prospěšní. A také mohou být svým způsobem krásní. Lze říci, že stáří může být krásným a velkým darem.

Důležité je, aby senior přijal své stáří a zároveň nezačal být pasivní. Vždy by měl mít svoje zájmy, možnost určitého vzdělání. V posledních letech je i v České republice spousta možností kulturních, zájmových a vzdělávacích aktivit. Staří lidé se mohou scházet v senior klubech a vzdělávat se na univerzitách třetího věku. Mají i výběr zájmových „kroužků“, mohou se učit zacházet s počítačem a spoustu dalších možností. Nebo se mohou přihlásit na trénování paměti. Trénování paměti je skupinový program plný her, při kterých se senior učí něco nového, procvičuje svoji paměť a je ve společnosti stejně starých. Trénování paměti většinou znamená deset lekcí zhruba po 70-90 minutách.

Tento program pochází z Rakouska, kde jej v sedmdesátých letech začala propagovat Franziska Stengelová. V České republice v současné době působí Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Tato společnost vzdělává lektory, kteří vedou jednotlivé skupiny seniorů.

V Českých Budějovicích probíhá trénování paměti na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (ZSF JU), na katedře supervize a odborné praxe, na Ústavu sociální práce v rámci činnosti Univerzitního centra pro seniory PATUP, kde jsem absolvovala workshop zaměřený na trénink paměti u seniorů. Poté jsem zde vedla jeden kurz od 23. února 2006 do 25.5. 2006.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je popsat stáří a změny, které patří ke stárnutí. Další kapitola bude věnována paměti, také se zmíním o historii a současnosti trénování paměti, o metodách, které jsou doporučovány na trénování paměti. Důležitá bude část přímo o programu mozkového trénování.

Cílem praktické části bylo popsat vybranou lekci, která se věnuje tématu cestování. Na této hodině ukáží jednotlivé hry, které jsou doporučeny pro tento kurz. Použitá cvičení budou uvedena v příloze.

Vzhledem k nedostatku literatury v ČR týkající se programu trénování paměti, autorka využila velkou část dostupných pramenů. Například knihy týkající se volnočasových aktivit, dále použila také závěrečné práce absolventů Zdravotně sociální fakulty.

I. Teoretická část

1. Stárnutí a stáří

Stárnutí je individuální proces. To znamená, že každý jedinec stárne jinou rychlostí, každému stáří nadělí jiné změny. Záleží na genetickém vybavení jedince, jeho životním stylu a prostředí, ve kterém žil. V posledních letech se ve vyspělých zemích vyššího věku dožije mnohem více lidí. Je to způsobeno snížením kojenecké úmrtnosti a zlepšením zdravotnické péče. Také lidé o sebe více pečují. Lidské věk se ale o mnoho neprodloužil, jen se zvyšuje podíl lidí, kteří se dožívají vyššího věku.¹

„Stáří je poslední ontogenetickým vývojovým obdobím v životě člověka, které v sobě nese pečeť období předcházejících. Je to biologický proces, který je charakterizován tím, že je nezvratný a končí smrtí jedince.“²

Stáří se určuje kalendářní, sociální a biologické. Kalendářní stáří je jasně vymezené, ale nepostihuje zcela interindividuální rozdíly³. Je dáno věkem. Podle světová zdravotnická organizace (WHO) se stářím označuje věk od 60 let výše. Tento dokument dále počítá z rozdělením stáří na rané stáří (od 60 do 74 let), vlastní stáří (75 – 89 let) a dlouhověkost (více jak 90 let). Anglosaské země naopak používají toto rozlišení: mladí staří (65-74), staří (75-84) a velmi staří (85 let a více).⁴

Sociální stáří znamená, jak se změnila potřeba jedince, jeho sociální role či životní styl. S tím může souviset i ztráta společenského postavení, diskriminace – ageismus. Sociální stáří začíná odchodem do důchodu. V současné společnosti stále více lidí uznává „kult mládí“, staří lidé tak mohou být považováni za neproduktivní, a tedy i nepotřební.

Biologickým stářím se myslí jednotlivé involuční změny, ke kterým ve stáří dochází. Postihuje všechny orgány a tkáně. Zde nelze přesně určit časové vymezení.

¹ Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál. 1999. str. 43.

² GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2.vyd., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích : Zdravotně sociální fakulta, 1999. str. 5.

³ KALVACH, Z., et. al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004. str 47.

⁴ Srov. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2.vyd., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích : Zdravotně sociální fakulta, 1999. str.8.

Stářím a stárnutím se zabývá věda zvaná gerontologie, která se dělí na gerontologii experimentální (zabývá se biologickým výzkumem, zvláště výzkumem molekul), sociální (řeší otázku vztahu starých lidí a společnosti) a klinickou, neboli geriatrií. Ta souvisí s medicínou a shrnuje problematiku zdravotního stavu seniorů, zvláště specifickými potřebami a nemocemi.⁵

1.1 Fyziologické změny ve stáří

Fyziologické změny hrají ve stáří velkou úlohu. Mohou jedince omezit na účasti v osobním i společenském životě. Každý lektor by měl vědět, jak tyto změny mohou omezit seniory při trénování paměti. Z těchto teoretických znalostí by měla vycházet praktická dovednost lektora v jednání s účastníky programu.

U *zraku* se projevuje snížená sekrece slz, tím dochází k vysychání oka. Následuje porucha zrakové ostrosti, šedý zákal, diabetická retinopatie, a další. Vždy je důležité rozlišit, zda bude možnost léčby – ať už v podobě operace či jiná, nebo zda bude potřeba se s danou změnou smířit se s ní a naučit žít. Lektor si musí zapamatovat, že senioři mohou mít, a často také mají, problémy se zrakem. Je tedy důležité připravit nejen cvičení zrakové, ale i třeba sluchové, případně zvolit další formy tréninku. Za zcela zřejmé se považuje, aby v případě písemných zadání bylo použito větší písmo. To samé platí u *sluchových* poruch. Jsou to především převodní porucha sluchu, ušní šelesty, vedoucí ke zhoršené kvalitě slyšeného. Je zde možnost použití naslouchadel, i přesto by lektor měl na kurzu mluvit zřetelně, nahlas a pomalu. Atrofie papil na kořeni jazyka vede ke zhoršení rozeznávání *chuti*. Staří lidé také mají zhoršený *čich*. Pokud chceme připravit cvičení na chuť nebo čich, měli bychom vědět, zda účastníci programu nemají problémy, které by jim znemožňovali se cvičení zúčastnit. Mezi *nervové* poruchy patří cévní mozkové příhody, kde záleží na současné léčbě a dlouhodobé rehabilitaci. S přibývajícím věkem také klesá počet nervových propojení v mozku. Zbývající neurony se zmenšují, a tím dochází k úbytku váhy celého mozku. Na synapsích nervového spojení nastávají chemické změny ve složení mediátorů. Zpomaluje se rychlost vedení vzruchu. Je tedy důležité si uvědomit, že starším lidem může déle trvat, než si danou věc promyslí. Pro lektora to znamená nespěchat při zadávání úkolů. Ve stáří se ve zvýšené míře objevuje i riziko demence, udává se 65 % populace starších 65 let. U člověka s demencí je důležité znát přesné stádium jeho nemoci. Pokud nemoc teprve začíná, mohl by být zařazen ke zdravým

⁵ Slov. KALVACH, Z., et. al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada. 2004. str. 48-49.

seniorům. Pokud je demence v pokročilejším stádiu, je lepší sestavit skupinu z lidí na stejné úrovni. U *změn postavy* se následkem atrofie meziobratlových plotének snižuje výška jedince. Také ubývá vody v těle, mění se veškeré orgány a tím klesá celkově hmotnost jedince. Důležité jsou artrózy kloubů, osteoporóza, znamenající zvýšenou možnost zlomenin. Ve vyšším věku se jakákoliv zlomenina také hůře léčí. Z toho vyplývá větší riziko odloučení od společnosti. Je potřeba rehabilitace a pomůcky pro každodenní život. U trénování paměti je důležité najít místo pokud možno bezbariérové, aby se mohli zúčastnit všichni zájemci. Také při jednotlivých hodinách je tato potřeba vzít v potaz a mít i tady připravené potřebné pomůcky, například zouvák. Při hrách je důležité dopředu promyslet, zda ji senioři mohou hrát. Změny *kardiovaskulárního systému* postihují srdce i cévy. Zpomaluje se práce srdce, snižuje se jeho výkonnost. Cévy ztrácejí svoji pružnost. Naopak často s věkem stoupá systolický tlak. *Plic*e ztrácí svoji váhu. Tím klesá vitální kapacita. Mohou zkožnatět chrupavky žeber, což vede k omezení nádechu. Dýchání je tak povrchnější. Senioři se proto dříve zadýchávají. Cvičení nesmí být příliš namáhavé. *Trávicí systém* – jedna z velkých změn je ztráta zubů. V důsledku toho staří lidé hůře rozmělní stravu a také je tu možnost, že se jim hůře komunikuje. Možností jsou zuby náhradní. Dále se mění chemické složení slin a ubývá jejich množství. V žaludku se také snižuje tvorba žaludečních šťáv, hůře se tráví. Problémem je, že některé látky (například železo) se mohou přestat trávit a vstřebávat zcela, to má za následek další patologické změny. Snižuje se činnost střev, díky čemuž může nastat zácpa. *Vylučovací systém* – v ledvinách klesá počet nefronů, u zbylých klesá jejich velikost. Tím se snižuje průtok krve v ledvinách. Mohou nastat problémy s inkontinencí. To je zároveň i problém psychický. U mužů se navíc často objevují problémy s prostatou. V *endokrinním systému* klesá sekrece hormonů. U mužů hlavně androgen. U žen dochází ke změnám dříve, už během menopauzy, kdy klesá produkce estrogenu. Výjimkou je kortizol, jehož množství se během stárnutí příliš nemění.

Je potřebné zdůraznit, že veškeré popsané změny jsou velmi individuální. Vždy záleží na genetickém vybavení člověka, na jeho životním způsobu, ale i na vyspělosti zdravotnické péče daného státu. Tyto změny se mohou objevit už po čtyřicítce, jiné změny zažijí až ve velmi vysokém věku. Některé změny mají svoje další příčiny. Například změny sluchu závisí i na hluku, ve kterém se daný jedinec pohybuje.⁶

⁶ Srov. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích : Zdravotně sociální fakulta, 1999. str.16-23.

1.2 Psychické změny ve stáří

Podobně jako fyziologické změny jsou i psychické změny ve stáří velmi individuální. Většinou stárnutí znamená pokles, ale existují lidé, pro které stáří znamená velký nárůst schopností. Jsou to například někteří spisovatelé či státníci. Jedním ze zářných příkladů může být prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Prezidentem se stal ve svých 68 letech a byl jím až do svých osmdesáti pěti let.

Psychické změny ve stáří lze dělit na sestupné, vzestupné a neměnicí se. Lze také přidat některé změny povahy. Na začátku budou zmíněny neměnicí se funkce. Například intelekt zůstává na úrovni, na kterou člověk během svého života dosáhl. Také se nemění slovní zásoba a jazykové znalosti. Velmi však záleží na pravidelném procvičování těchto funkcí.

Nejvíce klesají kognitivní funkce. První pokles nastává po dosažení třiceti let. Nejvíce je znát zpomalení psychomotorického tempa. Lidé postupně pomaleji reagují na dané podněty. Lze to poznat i na delším čase, kterou starší potřebují na odpověď. Snižuje se všípivost a výbavnost. Lidé zapomínají nejčastěji jména svých známých. Problémem je hlavně zapamatování nového. Nových jmen, nových dovedností. S tím souvisí pokles přizpůsobivosti. Staří lidé jsou zvyklí na svoje prostředí, na svoje „lidí“. Pokud se přestěhují, mají problémy se naučit cestu domů, zapamatovat si jména nových sousedů. Proto tak hájí původní prostředí, třeba i staré vybavení bytu (například pračka či lednička), které už nefunguje. Bojí se, že by se s novou věcí nenaučili zacházet.

U některých vlastností nastává ve stáří vzestup, nejvíce je to patrné u takových vlastností jako jsou vytrvalost, trpělivost a rozvaha. Často se také zvyšuje tolerance k druhým lidem.⁷

Emoční labilita a povaha

Staří lidé často mění nálady, snadno se nadchnou, poté rychle podlehnou melancholii nebo pláči. Tyto změny nálad se mohou střídat velmi rychle. Staří lidé proto potřebují větší

⁷ Srov. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích : Zdravotně sociální fakulta, 1999. str. 24-25.

projevy porozumění. Tyto změny souvisí i s povahou člověka. Ta se zcela nemění, jen se prohlubují dané vlastnosti, z šetrného člověka se stává lakomec.⁸

1.3 Sociologie stárnutí

Dříve bylo stáří velmi ctěno. Nyní se více a více lidí dožívá vysokého věku. Kult stáří vymizel, místo toho tu je spíše kult mládí. Stáří se často lidé bojí. V myslích lidí totiž stáří často znamená nemoc, závislost na druhých a také smrt. Málokomu se stáří dnes zdá moudré, staří lidé důležití a smrt přirozená. Přesto i stáří může být nádherné. Jde o to, jak se člověk ke změnám stáří postaví. O jaké změny se jedná? Kromě fyziologických a psychických změn, které už byly zmíněny, jsou to ještě:

- a) odchod do důchodu;
- b) odchod dětí ;
- c) narození vnoučat;
- d) smrt partnera, blízkých a vrstevníků;
- e) změna bydlení, případně vstup do domova důchodců.⁹

1.4 Strategie vyrovnání se se stářím

Podle Langmeiera je pět způsobů, jak se staří lidé vyrovnávají se stářím. Jsou to konstruktivní a obranná strategie, strategie závislosti, hostility a sebenávisti.

1. Konstruktivní strategie

Člověk, který zaujme tuto strategii přijímá svoje stáří bez zbytečného zoufalství. Stále zůstává aktivní, umí se radovat. Už ví, že ne všechno dokáže jako za mlada, dokáže zvážit svoje nynější možnosti. Většinou si najde nové koníčky, kterým se velmi věnuje. Mívá hodně vztahů, je také oblíben svým okolím pro svou moudrost a smysl pro humor. Často má šťastný život a stářím jej dovrší. Nejznámější příklad použijí z české literatury. Seniozem, který takto stárnul, je Babička Boženy Němcové.

2. Strategie závislosti

Lidé s touto strategií přestávají být aktivními. Často zdůrazňují svoji závislost. Sami už nic neočekávají, vztahy s okolím redukují. Příkladem může být starší žena, vdova, která má

⁸ Srov. tamtéž str. 25.

⁹ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi : praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha : Portál. 1998. str. 26 – 27.

problémy s chůzí. Z domu nevychází, nákupy ji obstarávají děti, s nikým dalším se nevidá. Nějaké určité záliby nemá.

3. Strategie obranná

Tito senioři se nechtějí stát závisými. Spíše se snaží, aby jejich okolí bylo závislé na nich. Jsou přehnaně aktivními. Bývají u všeho, každému pomáhají. Svoje city dávají najevo v plné míře. Díky těmto aktivitám si nějak nepřipouštějí vlastní stáří a otázku smrti. Může se ale stát, že jejich okolí se jich začne bát a vyhýbat se jim.

4. Strategie hostility

Jinými slovy strategie nepřátelství. Toto nepřátelství se projevuje vůči každému, kdo je na tom lépe. Starší lidé, u kterých se projevuje tato strategie, často bývají agresivní, stěžují si na všechno a na všechny. Nelze se jim zavděčit.

5. Strategie sebenenávisti

Lidé, kteří se přizpůsobují touto strategií jsou také plní negativismu, ale zaměřili ho proti sobě. Jsou velmi nespokojení se svým životem, nic se jim nepovedlo, nic je nebaví. Mohou projevit přání UŽ umřít. Smrt je konečně zbaví jejich těžkého údělu¹⁰.

2. Paměť

2.1 Paměť

„Paměť je psychický proces, který umožňuje uchování zkušenosti“¹¹. To umožňuje utváření a po určitou dobu i uchování určitých informací o okolním světě, zkušeností potřebných pro všední život. Paměť nemá vlastní obsah, je to pouze funkce. Souvisí také s emotivními či kognitivními funkcemi. Příkladem může být obraz světa. Každý člověk má určité zážitky, uloží si tedy do paměti právě tyto zkušenosti.

2.2 Fáze paměti

Lidská paměť má tři stádia. Jsou to uložení do paměti, též nazývaná vstřípení, poté podržení v paměti. Poslední je fáze vybavování.

¹⁰Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. 3. vyd., Praha : GRADA 1998. str. 189.

¹¹ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha : Portál. 2005. str. 68 - 76.

a) Fáze uložení do paměti

Uložení (nebo také vštípení) do paměti bývá spontánní (bez úsilí daného jedince), nebo záměrné (dané osoba asi chce nějakou informaci uchovat v paměti). Existují tři formy, ve kterých se informace do paměti ukládají. Velmi častá je vizuální forma. Člověk si prohlédne danou věc, „kreslí si ji v duchu“, a jako určitý obrázek si tuto věc i pamatuje. Akustická forma spočívá v tom, že si určitou informaci opakuje stále dokola. Používám stále stejná slova. Tato forma je nejlepší, když se člověk potřebuje naučit text. Příkladem je učení básní školou povinnými dětmi. Třetí možností je sémantická forma. Zde je informace zpracována formou „výpisku“ a ten je uložen do paměti. Tato forma je výhodná pro delší sdělení. Student se na zkoušku nemůže naučit celou knihu, slovo od slova. Může si ale udělat výpisky, které se už dokáže naučit.¹²

b) Fáze podržení v paměti

Tato fáze trvá od uložení do paměti do fáze vybavování si. Pokud člověk dobře uloží do paměti nějakou informaci, ta se v paměti udrží. Problémem je zapomínání. Neboli některé informace lidem z paměti „vypadnou“. *„Zapomínání je neschopnost znovu poznání a záměrného vybavování.“* Informace se v paměti neztrácí, spíše ji člověk nemůže najít. Zvlášť pokud danou informaci dlouhou dobu nepotřeboval. Paměť lze tedy přirovnat ke svalu. Pokud se neprocvičuje, ochabne.¹³

Německý psycholog Ebbinghaus zkoumal, kolik informací a za jakou dobu lidé zapomínají. Zkoumaným osobám uložil slabiky nemající smysl. Poté se je naučili bez chyby odříkat, pak byli necháni zapomínat (měli se věnovat zcela jiné činnosti a nemyslet na slabiky). Ebbinghaus je za různě dlouhou dobu znovu vyzkoušel, co si pamatují. Díky tomuto pokusu stanovil křivku zapomínání. Ta ukazuje, že nejvíce zapomínáme v prvních hodinách po vštípení, poté se pokles zapomínání zpomaluje. Někteří další psychologové dalšími výzkumy odhalili, že smysluplný materiál si zapamatujeme déle než nesmyslné slabiky.¹⁴

c) Fáze vybavování

Vybavování si z paměti může být spontánní či záměrné. Druhá možnost je náročnější. Potíže, které mohou při vybavování nastat jsou dvojího druhu, krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobé potíže jsou normální. Nelze si vzpomenout na jméno, i když člověk ví, že danou

¹² Srov. tamtéž, str. 72-76.

¹³ NAKONEČNÝ, M.: *Základy psychologie*. Praha : Academia. 1998. str. 389.

¹⁴ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha : Portál. 2005. str. 76-78.

osobu zná. Nelze si vybavit určité slovo. Je doporučováno chvíli na danou věc nemyslet. Většinou si člověk časem vzpomene. Nebo se snažit zamyslet, odkud toho člověka známe, jakým písmenem dané slovo začínalo a jaký mělo rytmus. Potíže dlouhodobé jsou patologické. Bývají u demencí. Zde trénování nepomůže zlepšit, ale udržet stav nebo zpomalit pokles.¹⁵

2.3 Druhy paměti

Paměť můžeme dělit podle toho, zda je úmyslná či neúmyslná.

a) **Úmyslná paměť** bývá nazývána také pamětí záměrnou. Znamená, že člověk si chce něco uložit po paměti. Zaměří tady pozornost na danou věc, využije některou z metod pro zlepšení zapamatování. Příkladem může být naučení se básně ve škole nebo určitého textu.

b) Při **neúmyslné paměti** naopak si jedinec zapamatuje informace bez vynaložení jakékoliv snahy. Touto pamětí se zapamatují některé zážitky. Bývá zvláště v dětství, poté ustupuje.¹⁶ Nebo podle doby, po kterou si danou informaci člověk zapamatuje. Podle tohoto dělení je paměť senzorická, krátkodobá a dlouhodobá.

a) Do **paměti senzorické** ukládá člověk poznatky pomocí smyslů. Sluchem, zrakem, hmatem a chutí. Příkladem zapamatovaných věcí může být úryvek hudební melodie, rozpoznání koření podle vůně a podobně. Záleží na výběru, čemu je věnována pozornost, to je zapamatováno¹⁷.

b) **Paměť krátkodobou** rozumíme dobu uchování v paměti několik málo chvil (třeba pouze pár vteřin). Příkladem je zapamatování si telefonního čísla. Do krátkodobé paměti se „vejde“ zhruba 5-9 slov, čísel nebo jiných informací. Aby informace v krátkodobé paměti byli uchovány déle, musí být stále opakovány. Jakmile člověk na danou věc nemyslí, vymizí z paměti.

c) **Dlouhodobá paměť** na rozdíl od krátkodobé paměti si danou informaci člověk vstíjí, poté může vykonávat jinou činnost. Danou informaci si může vybavit až za několik let. Ať už náhodně či záměrně. Pokud se vytvoří dostatečně silná paměťová stopa, lze si uchovat v dlouhodobé paměti mnohem více informací. Schopnost přijmout a udržet si něco v dlouhodobé paměti klesá mírně už po dosažení třiceti let. Začínají odumírat mozkové

¹⁵ Srov. tamtéž, str. 77-80.

¹⁶ Srov. BOROŠ, J., *Úvod do psychologie*. Trenčín : Iris. 2002 str. 190.

¹⁷ Srov. NAKONEČNÝ, M., *Základy psychologie*. Praha : Academia. 1998. str. 389.

buňky, nové se nevytvoří. Důležité je také nervové spojení. Pokud je kvalitní, nemusí být pokles mozkových buněk tak markantní.¹⁸

Paměť dlouhodobou můžeme dělit dále na paměť deklarativní a procedurální.

a) *Paměť deklarativní* je určená k zapamatování určitých informací. Tyto informace mohou představovat obecné informace, jako například délku rovníku, či osobní události. Tato paměť je ve stáří důležitá, staří lidé rádi a často vzpomínají na minulost. Spíše vzpomínají na minulost vzdálenou několik let než na včerejší den.

b) *Paměť procedurální* je pro zvládnání určitých dovedností. Může to být řízení automobilu, taneční dovednosti, ale i tak běžné úkony jako je třeba chůze.¹⁹

2.4 Paměť ve stáří

Prokazuje se, že starší lidé mají horší krátkodobou paměť. Nebo-li mají problémy zapamatovat si více informací najednou. Například seznam na nákup či telefonní číslo si musí napsat. Ale i tady je třeba říci, že stárnutí je velmi individuální. Někteří senioři si zvládnout zapamatovat více než lidé mladší.

Problémy vznikají i vštípením a vybavením, starší lidé jakoby nevěděli, jak si informaci zapamatovat. Delší číslo, které si mladí lidé většinou rozloží třeba na tři skupiny po třech, si staří snaží zapamatovat jako devítimístné. Což je velmi obtížné, a často tyto pokusy končí nezdarem. Další změnou je zpomalení rychlosti. Čím méně času senioři mají na vštípení či na vybavení, tím méně si zapamatují.

U dlouhodobé paměti je to podobné. Jen na rozdíl od paměti krátkodobé je tato změna patrnější. Lidé nejvíce překvapuje, že staří si nemohou vzpomenout například na to, co měli k obědu. Naopak si velmi dobře vybaví vzdálené události. Příkladem může být světová válka. Zapamatování toho je také podporováno médii, které občas vysílají dokument k dané době. Senioři sledováním těchto dokumentů a vyprávěním o dané situaci svým blízkým mají šanci vytvořit v mozku velmi silnou paměťovou stopu k dané události. Velmi silné paměťové stopy mají všeobecné znalosti. Senioři si ale méně věří ve srovnání s mladými lidmi. Často se předem omlouvají za své výsledky. Poté ale mnohé vědí.²⁰

¹⁸ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha : Portál, 2005. str. 69-72.

¹⁹ srov. tamtéž str.69 – 71.

²⁰ srov. STUART-HAMILTON. I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999. str. 89 – 105.

„U autobiografické (deklarativní) paměti se nejčastěji se diskutuje o problému spolehlivosti. Starý člověk může například vzpomínat na piknik v roce 1926, kterého se zúčastnil se svými dnes již mrtvými rodiči. Jak můžeme věrnost této vzpomínky ověřit. Problém se netýká podezření, že by starý člověk mohl lhát, ale faktu, že vzpomínky tohoto typu byly obvykle v průběhu života mnohokrát převyprávěn a v zájmu plynulosti vyprávění byla pozměněna řada jejich detailů“.²¹

Proto na otázky odpovídají spíše neurčitě. Například: „Byly jsme s rodiči na pikniku, když jsem byla malá.“ Místo: „Když mi bylo sedm, jeli jsme s rodiči na piknik do Českého lesa.“ Starší lidé potřebují déle času na rozmyšlenou. Málokdy na otázky o minulosti narychlo něco odpoví.

Je potřeba zdůraznit, že stárnutí je velmi individuální. U paměti navíc záleží i na dosaženém vzdělání, zda nenavštěvuje Univerzitu třetího věku, nebo také na práci. V jakém postavení dotyčný působil a jestli se potřeboval v této funkci vzdělávat a stále učit novému. Prokazuje se, že člověk, který svoji paměť trénuje, stárne pomaleji. Neboli pokračující mozková aktivizace stimuluje hustotu synaptické sítě²². Senioři nemusí navštěvovat program, stačí doma hlavolam či křížovka, četba knih. Nebo také navštívení přednášky, ať už prostřednictvím televize nebo osobně. Důležitá je pravidelnost. Stačí pár minut, ale nejlépe každý den.

3. Trénování paměti u seniorů

3.1 Počátky trénování paměti

Ke konci sedmdesátých let v Německu představuje doktorka Franziska Stengelová svoji metodu trénování paměti. Bylo to v knize „Trénování paměti hrou“. Stengelová byla lékařkou, gerontoložkou, seniory a problematiku stárnutí paměti znala. Věděla, že důležité je nepřestávat trénovat. Také si uvědomovala, že program musí nabídnout seniorům něco nového, co by je zaujalo, pobavilo, a přitom něco naučilo. Veškeré aktivity měly probíhat formou hry. Tato metoda všechny zaujme. Je snaha co nejdříve tyto poznatky převést do praxe. Začínají se zaučovat první lektoři, jednotlivé kurzy absolvují první senioři.

²¹Tamtéž, str. 108.

²²Srov. KALVACH, Z., et. al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada. 2004. str 443.

Postupně se metoda rozšiřuje do dalších zemí. Například do Švýcarska, Rakouska či Francie.²³

3.2 Cíle trénování paměti

Podle Stengelové program trénování paměti sleduje tyto cíle:

- a) senioři "procvičí" svoji paměť;
- b) motivují seniory;
- c) podporují sociální kontakty.

Dosažení těchto cílů je možné pomocí:

- a) smysluplných témat a úkolů;
- b) trénink všech mozkových funkcí - pomocí co nejrůznějších cvičení;
- c) celý program je koncipován hravě;
- d) zapojení všech co nejvíce smyslů - zrak, sluch, hmat a čich;
- e) program, který není ani příliš jednoduchý ani složitý;
- f) možnost odpočinkového cvičení;
- g) vyhnout se stresu - senioři potřebují klid a pohodovou atmosféru.²⁴

3.3 Doporučení pro trénování paměti

Na začátku by měl být zájem ze strany seniorů, nezáleží zda jsou to senioři v domovech důchodců, v domech s pečovatelskou službou nebo senioři žijící ve svých domovech. Dále je nutné určit pravidelné setkávání, které by všem seniorům vyhovovalo, a vytvoření jednotlivých skupin. Skupina by měla být co nejvíce homogenní, neboli co nejvíce podobní senioři, věkem, zdravotním stavem či dosaženým vzděláním. Pokud se sejde skupina s velkými rozdíly, mohli by nastat problémy, jak pro trenéry tak pro samotné seniory. Příkladem může být skupina vysokoškolsky vzdělaných babiček, které mají spoustu zájmů. Všechny čtou, chodí společně do divadel. A do této skupiny by přibyla paní se základním vzděláním, bez koníčků, mohlo by dojít k problémům. Podobné omezení se týká zdravotního

²³Srov. FUCHS, E. Franziska Stegelová – geniální průlom v trénování paměti a jeho shrnutí v „Logu“. In: *Evropské symposium o trénování paměti pro seniory*. Praha : 2001. str. 15-22.

²⁴Srov. SCHLOFFER, H. PUCK, M. Trénování paměti v ročních obdobích pro obyvatele domovů důchodců. In: *Evropské symposium o trénování paměti pro seniory*. Praha : 2001. str. 43-45.

stavu, ve skupině zdravých seniorů by se starší člověk s těžkou demencí „nechytil“ a vedoucí skupinky by zřejmě také nevěděl, jaké úkoly nachystat. Tento člověk by ale mohl docházet do jiné skupinky, kde jsou už jiné dvě paní s demencí. Také je potřebné si uvědomit, kdo na tento program půjde poprvé a kdo už kurz navštěvoval. Tyto podmínky je vždy nutné zvažít před každým začátkem.

Také je potřebné mít vhodné prostory, nejlepší jsou zcela bezbariérové. Pokud se vyskytne určitý problém, měla by být snaha o nápravu. Otázkou je, zda jsou k dispozici všechny pomůcky a materiály (magnetofon, tabule, a další).

Setkávání

Senioři by také měli vědět, co trénování paměti obnáší. Délka jednotlivých setkání, počet lidí ve skupině a přibližnou podobu jednotlivých hodin. Samozřejmostí by měl být čas a místo setkávání. Také je důležité včas informovat, pokud je třeba něco si něco přinést na jednotlivé hodiny.

Setkání obvykle bývá deset, každý týden jedno cvičení. Jednotlivé cvičení jsou tématicky dané. První hodina bývá informační a seznamovací. Poté následují hodiny s jednotlivými tématy. Není na škodu zjistit, co seniory zajímá a tyto témata zařadit, často mají zajímavé „koničky“, díky kterým bývají hodiny poučné a zábavné. Velmi vděčné je téma cestování, jednotlivá roční období a téma kultura, ať už knihy, hudba či divadlo. Nejsou špatná ani témata všedního dne, senioři tím mohou být motivováni, aby se o danou problematiku zajímali sami dále. Mnoho starších lidí se uzavírá do sebe, přestávají si všimnout okolí. Příkladným tématem může být vstup České Republiky do Evropské unie.

Příprava

Před každou hodinou je důležitá příprava. Je potřeba mít nachystané veškeré pomůcky. Pokud bude potřeba nakopírovat cvičení, je důležité mít správný počet, raději více, kdyby se někdo spletl. Je-li více trenéru, je potřeba, aby si rozdělili úkoly, kdo které cvičení povede. Také místnost může být uzpůsobena chystanému tématu, například téma Vánoc mohou senioři očekávat podle malého stromečku, vánočních ozdob či svíček. Někdy je dobré

i do těchto příprav seniory zapojit. Mohou třeba upéci různé druhy cukroví, které znají z dětství nebo přinést svoje ozdoby na stromeček, ke kterým mají zvláštní vzpomínky.

3.4 Struktura jednotlivých hodin

Jednotlivé fáze byly převzaty od H. Schlofferové a M. Puckové. Tyto materiály byly použity na Evropském sympoziu o programu trénování paměti pro seniory. V České republice dosud nebyla vydána literatura týkající se tohoto programu.²⁵

3.4.1. Začátek hodiny

Až senioři přijdou je dobré je nechat „rozkoukat“. Je možnost jim připravit menší občerstvení. Pokud se skupinka delší dobu zná, má určitou potřebu sdělit si novinky uplynulého týdne. Také je správné je na začátku přivítat, dát jim najevo, že je dobře, že přišli. Poté trenér skupince v nastíní, co je danou hodinu čeká, může to být napsáno na tabuli.

Většinou se začíná kontrolou domácího úkolu z minulé hodiny. Každý by měl dostat šanci říct, co mu šlo a na co přišel. Pokud někdo úkol nesplní, neměl by být nijak trestán. Teprve poté může začít téma další hodiny. Říci jim něco o tématu, nechat je mluvit, co jim toto téma říká. Do této části patří cvičení na koncentraci, využít se dá koncentrace všech smyslů:

a) **Hmat** – hmatem člověk rozeznává povrch, tvar předmětu. Přesto je v denním životě opomíjen, většina lidí dává přednost zraku. Hmat lze stimulovat poznávacími hrami. Do „kouzelná krabice“ dát několik předmětů. Senioři se snaží po hmatu poznat onen předmět. Měly by to být všednodenní potřeby: hřeben, lžice nebo mýdlo. Zkoumání povrchu využije i předměty nezvyklé. Musí mít zvláštní povrch. Použít lze kůži, led, mokré mýdlo. Každý ve skupině si daný předmět ohmatá. Poté se celá skupina snaží předmět popsat: suchý nebo mokrá, hladký, nepřijemný. Tuto hru lze zakončit diskuzí, kdo má rád jaký materiál.

b) **Sluch** – Nařídíme budík a schováme jej před příchodem skupinky. Před jeho zazvoněním požádáme skupinku aby se ztišila. Až začne budík zvonit, senioři mají za úkol jej najít po zvuku. Nebo hra „začarovaná plechovka“. Do prázdné plechovky vložíme určitý předmět. Senioři zaklepu plechovkou a mají za úkol předmět poznat .

²⁵ STEIN, D. Re: *Literatura o trénování paměti* [elektronická pošta]. Message to: Marie Demjanovičová. 17. března 2006 [cit. 17. 3. 2006]. Osobní komunikace.

- c) **Čich** – Velmi oblíbené je poznávání koření. Do malých pytlíčků nasypeme trošku koření, senioři po čichu poznávají, které to je.
- d) **Zrak** – Mohou to být různé zrakové klamy. Nebo hra na barvy. Trenér si připraví barevné kartičky, skupinka poté ukazuje na předměty v místnosti, které mají stejnou barvu. Podobně jdou hledat i tvary (co má tvar kola – třeba nástěnné hodiny, tvar obdélníku – dveře).
- e) **Chut'** – Seniorům se zaváží oči a oni po chuti poznávají jednotlivé kousky jídla. To musí mít výraznou a neopakovatelnou chuť (okurka, čokoláda a podobně). Poté může navázat diskuse, kdo má rád jaké chutě. Kdo hořké, sladké či kyselé a proč.²⁶

3.4.2. Hlavní fáze

Nyní jsou senioři optimálně připraveni a zároveň ještě nejsou unaveni. Cvičení mohou být čím dál tím složitější. Nejdříve cvičení zaměřené na krátkodobou paměť, to mohou být různé „doplňovačky“ do textu (chybějících slov, hlásek nebo naopak celých vět a odstavců – chybí-li konec či začátek), různé hraní se slovy, hledání synonym, řady slov, kde jedno do řady nepatří, hledání protikladů (světlo – tma).

Poté následují cvičení podporující dlouhodobou paměť. Vzpomínání na určité události, na všeobecné znalosti (například měna určitého státu, jeho jazyk a také charakteristické jídlo). Velmi složité mohou být i jednoduché otázky typu: jaké je pořadí barev na semaforu, na které minci je lev a podobně. Nebo to může být anagram (sloupec písmen jednoho slova, na něž se musí vymyslet slova tímto písmenem začínající). K tomu se může přidat vymyslet větu, ve které všechna slova začínají jedním písmenem. Oblíbené je vzpomínání na texty známých básní, senioři si pamatují několik básní, které jsou schopni odrecitovat. Také přísloví a pranostiky seniorům utkvěli v paměti. Trenér napíše vždy polovinu přísloví a senioři doplní (př. Ranní ptáče, Kdo jinému jámu kopá).²⁷

3.4.3. Uvolnění

Po hlavní fázi nastává uvolnění, například formou diskuze. Většinou na téma celé lekce. Hlavní je aby lektor tuto diskuzi vedl tak, aby každý měl možnost projevit svůj názor. Další

²⁶ Srov. SCHLOFFER, H. PUCK, M. Trénování paměti v ročních obdobích pro obyvatele domovů důchodců. In: *Evropské symposium o trénování paměti pro seniory*. Praha : 2001. str. 43-45.

²⁷ Srov. tamtéž. str. 43-45.

forma je pohybové cvičení. Musí se brát ohled na zdravotní stav skupiny. Jednoduché protahování na židlích s určitou pomůckou (např. míčem), by skupina seniorů jistě zvládla. Oblíbený je u seniorů zpěv. Určitě se najdou písně vhodné k danému tématu (opět zmiňuji téma Vánoce – a s ním spojené koledy) nebo se dají hledat písně začínající na určité písmeno (Andulko šafářová, Bejvávalo, bejvávalo, Cib cib cibuláři). Nebo výroba jednodušších ozdob, například kraslice na Velikonoce.²⁸

3.4.4 Opakování

Po odpočinku nastává fáze opakování. V této fázi se upevňuje paměťová stopa u probíraných znalostí. Cvičení jsou stejného typu. V poslední době vychází různá literatura, ve které jsou tato cvičení uvedena. Trenér by měl nějakou knihu na toto téma přečíst, vybrat určitá cvičení podle skupiny, kterou vede. Neměly by být příliš složité ani příliš jednoduché.²⁹

3.4.5 Závěr

Senioři by měli vždy vědět, kdy hodina skončí. Doporučovaná doba je šedesát až devadesát minut. V závěrečné fázi trenér shrne celý program, zajímavé momenty. Také se doporučuje zadat domácí úkol. Senioři tím pádem trénují paměť i doma. Domácí úkol musí mít jednodušší zadání. U složitějšího může nastat problém, že senioři si s ním doma nebudou vědět rady. Také se netrestá, pokud senior úkol zapomene či nesplní. Spíše se domácí úkoly berou jako dobrovolné procvičení.

Tyto fáze mohou být orientační. Vždy záleží na seniorech, zdali jim program vyhovuje. Například v domovech důchodců, kde se program koná dvakrát týdně a různá pohybová rehabilitace je každý den, tam je dobré program zkrátit a vynechat pohybové cvičení.³⁰

²⁸ Srov. tamtéž, 43-45.

²⁹ Srov. tamtéž, 43-45.

³⁰ Srov. tamtéž, 45.

4. Paměťové techniky

Paměťové techniky jsou postupy, které pomáhají starším lidem nejen při hodinách trénování, ale i ve všedních dnech. Zlepšují vstřípivost a vybavnost.

4.1 KASSA model

Model, který shrnuje několik technik dohromady má v sobě tato slova: koncentrace, asociace, strukturace, selekce a akceptace.

a) *Koncentrace*

Není sama o sobě paměťovou technikou, ale psychickým procesem. Znamená soustředění se na určitou věc. Vybírá z množství informací ty, které si osoba poté vstřípí do paměti. Ve stáří se koncentrace zhoršuje, neboli zkracuje se čas, po který staří lidé dovedou pozornost udržet. Také nedokáží převést pozornost z jedné informace lehce na druhou. Z toho vyplývá, že člověk by se měl věnovat pouze jednou věci dokud s ní není hotov.

b) *Asociace*

Znamená spontánní propojování slov. Pomocí různých smyslů si člověk vzpomene na určitou informaci z dřívější doby. Lze si ale touto metodou vzpomínat cíleně, zvláště pokud senior zapomene nějaké slovo. Je tu snaha vytvořit řetěz slov, jehož slova nám připomínají původní slovo. Za asociaci lze považovat i vizualizaci. Při ní si starší lidé vybavují co všechno je kulaté, co všechno má tvar čtverce.

c) *Strukturace*

Uspořádání slov do určitých schémat. Může to být podle významu, podle podřazenosti či nadřazenosti. Lairová doporučuje určitou „sít“. Jedná se rozlišení slov podle otázek kdo, co, proč atd. Cvičení při hodinách může být právě toto rozdělování slov. Napsat různá slova na kartičky, senioři poté spojují slova patřící k sobě (například zvířata, z nich poté savce, hmyz, ...).³¹

d) *Selekce*

Je podobné strukturaci. Je tu opět výběr a zařazení určitých slov k sobě. Pouze je navíc třeba vědět, proč tato slova k sobě patří.

e) Akceptace

Není paměťová technika, je to přijetí změn, které přináší stáří. Starý člověk by si měl uvědomit, že není už mlád, že nastaly určité změny, které zcela neovlivní.³²

4.2. Technika LOCCI

Pochází od latinského locus - místo. Znamená zapamatování slov, kterým přiřadíme určité místo. Příkladem kam se dané věci umísťují je náš byt. Musí to být ale místa atraktivní a zcela nevhodná pro dané věci. Senioři si touto technikou mohou zapamatovat třeba nákup. Stačí si představit, jak vcházíme do bytu, na rohožce leží jedno kilo mouky, za dveřmi tančí tři piva. Poté jsme v kuchyni, zde vidíme u stolu sedět dvě krabice mléka, které si povídají s máslem. Na televizi se kouká jedno kuře a tři klobásy. Tímto způsobem lze do bytu umístit celý nákup. Senior si celé umístění párkrát celé představí. Poté většinou seznam nezapomene.

4.3. Akrostika

Touto metodou si lze také zapamatovat určitý počet slov. Například naučit se barvy duhy. Jsou to barvy: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo a fialová. Poté je důležité vymyslet si jakoukoliv větu, která začíná na písmena daných barev. Tedy na č, o, ž atd. Může to být například věta: „Červený orangutan žral zelený meloun indickému fakírovi“. Pomocí veselých vět si senioři zapamatují počáteční písmena, z kterých lze udělat opět barvy.

4.4. Pamatování čísel

Toto není přímo metoda, spíše doporučení pomáhající zapamatování čísel. Vždy je potřeba chtít si dané číslo zapamatovat a přistupovat optimisticky. První možností je číslo stále opakovat (například u rodného čísla, které se člověk musí naučit). Také je lepší si delší číslo rozdělit na více menších seskupení. Telefonní číslo má devět čísel, které lze rozdělit na tři trojčíslí. Pokud nic z toho nepomůže, lze použít kartičky, kalendáře a podobně.³³

³¹ LAIROVÁ, S. *Trénink paměti : principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha : Portál, 1999.

³² Srov. MICHÁLKOVÁ, B. *Trénování paměti*. České Budějovice : 2001. str. 25-28.

³³ Srov. tamtéž. str. 28.

4.5. Pamatování jmen a obličejů

Opět jsou to spíše doporučení než metoda. Je důležitý zájem si jméno zapamatovat. Není možné si ale zapamatovat všechna jména všech lidí, se kterými se za život setkáme. Člověk si musí vybrat jména pro něj důležitých lidí. Při představování je důležité pozorně naslouchat. Nevadí, když dané jméno zopakuje. Poté si k němu vytvoříme asociaci (pan Brouk – brouk Pytlík). Nebo je možnost si jméno spojit s vizáží druhého (například pan Novák má výrazný nos). Pokud je tu možnost, jméno i s naší charakteristikou si lze napsat, společně s tím, kde jsme se setkali. Před jednotlivými akcemi, si snažíme vybavit osoby, které by tam mohli být i s jejich jmény.³⁴

4.6. Externí techniky

Externí techniky jsou běžnou součástí našich životů. Určité věci si nelze, nebo není potřeba zapamatovat, je ale nutné je splnit. Nelze si zapamatovat všechny narozeniny a svátky v rodině. Pokud jsou napsány v kalendáři, na nikoho se nezapomene, nebo je vhodné si vytvořit denní plán. Každý den bývá jiný a je zbytečné se jej učit. Proto lidé mají diář. Také různé seznamy usnadňují život. Je důležité, aby každá věc měla své místo.³⁵

5. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

V České republice má trénování paměti dlouhodobou tradici. První trenéři byly vyškoleni v dubnu 1994. Poté byla 19. března 1998 založena Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ), kde sídlí v Praze a její předsedkyní je Ing. Dana Steinová. Cílem společnosti je uvést trénování paměti do podvědomí veřejnosti. Důležité je systematické školení trenérů. Od roku 1994 bylo vycvičeno přes 930 lektorů. Ročně se koná jeden základní seminář a minimálně dva specializované. Společnost také pracuje s odborníky z jiných zemí (Rakouska, Německa, atd.). Členy se mohou stát absolventi seminářů.

V roce 2002 bylo v Praze založeno Centrum pro trénování paměti EURAGu (European Federation of Older Persons), ve kterém působí lektori ČSTPMJ a německého Bundes

³⁴ Srov. tamtéž, str. 28-29.

³⁵ Srov. tamtéž, str. 24.

Verband Gedächtnistraining s cílem školit trenéry paměti v angličtině pro ostatní státy, kde doposud trénování paměti pro seniory neexistuje, pořádat intenzivní kurzy trénování paměti pro jednotlivce v angličtině a rovněž pořádat semináře pro trenéry paměti v zahraničí, příp. informační semináře pro odbornou a laickou veřejnost.³⁶

5.1 Národní den trénování paměti

„Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging vyhlásila 13. března roku 2006 Národním dnem trénování paměti v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozku“, který už sedm let pořádá organizace Dana Alliance for the Brain. V tomto březnovém týdnu (13. - 19. března 2006) se veřejnost dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

Cílem Národního dne trénování paměti je přesvědčit seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to.³⁷“

Osvětové přednášky pro veřejnost se uskutečnily zhruba ve dvaceti městech v České republice, například v Praze, Kroměříži či Frýdku-Místku a také v Českých Budějovicích.

³⁶ *Trénování paměti* [online]. Praha : česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging [cit. 2006-03-17]. Dostupné na [www: <http://www.trenovanipameti.cz>](http://www.trenovanipameti.cz).

³⁷ *tamtéž*

II. Praktická část

S trénováním paměti u seniorů, jež je jednou z aktivizačních metod u osob vyššího věku, se autorka seznámila na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (ZSF JU), na katedře supervize a odborné praxe, na Ústavu sociální práce v rámci činnosti Univerzitního centra pro seniory PATUP, kde absolvovala na podzim roku 2005 workshop zaměřený na trénink paměti u seniorů. Následně autorka vedla jeden kurz tréninku paměti a získala tak praktické zkušenosti v této oblasti.

V praktické části budou uvedeny zkušenosti a postřehy z vedení jednoho kurzu trénování paměti u seniorů. Pro názornou ukázkou jednotlivých paměťových technik bude popsána jedna lekce mozkového tréninku zaměřená na téma Cestování, kde budou ukázány cvičení zaměřená na koncentraci, krátkodobou i dlouhodobou paměť a rozvoj komunikačních dovedností. Autorka zmíní dále možné typy (druhy) cvičení vhodných k procvičení jednotlivých druhů paměti vzhledem ke zvolenému tématu Cestování.

6. Základní informace o kurzu trénování paměti

Kurz trénování paměti pro seniory, probíhající na ZSF JU v rámci činnosti Univerzitního centra pro seniory PATUP, začal 23. února 2006 a skončí 25. května 2006. Kurz zahrnuje celkem 11 tématických lekcí, jedno úvodní setkání, ve kterém se účastníci kurzu seznámili s programem, a jedno závěrečné setkání, ve kterém proběhne rozloučení a zhodnocení kurzu. Jednotlivá setkání trvají 60 až 70 minut. Autorka vede kurz společně s lektorkou Annou Mičkovou, studentkou třetího ročníku Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Pedagog volného času. Po kurzu trénování paměti se senioři zúčastní kondičního cvičení pod vedením Mgr. Moniky Měrotské, studentky doktorandského studia na ZSF JU. Garantem kurzu tréninku paměti pro seniory je Mgr. Lenka Motlová.

Kurz mozkového tréninku navštěvuje celkem 14 seniorů, z toho 12 žen a dva muži. Počet účastníků ve skupině je větší, než je v literatuře doporučováno, a to vzhledem k velkému zájmu osob vyššího věku o tento kurz. Tento počet seniorů bylo možno vést díky přítomnosti dvou lektorek. Průměrný věk účastníků kurzu je 68 let. Nejmladším třem klientkám je 63, nejstarší účastníci je 84 let. Devět účastníků kurzu má vysokoškolské vzdělání, čtyři členové

skupiny mají středoškolské vzdělání a jeden účastník byl vyučen. Osm seniorů pracovalo ve školství, ať již na základních či středních odborných školách. Tři účastnice kurzu byla původní profesí účetní, jedna advokátka, jedna ekonomická poradkyně a nejvíce se ve skupině projevoval jeden vojenský pilot. Jedenáct účastníků již v minulosti kurz trénování paměti na ZSF JU navštěvovalo, a pro velké osobní zaujetí se rozhodli přihlásit znovu. Tři seniori navštěvovali kurz trénování paměti poprvé.

Vzhledem k volbě témat jednotlivých setkání je žádoucí znát záliby jednotlivých účastníků kurzu, aby jim jednotlivá témata hodin tématicky vyhovovala a především zaujala. Na úvodním setkání lektorky navrhly některá témata, seniori měli možnost se následně vyjádřit a rozhodnout pro témata a též navrhnout vlastní oblíbené téma. Z navržených témat seniory nejvíce zaujalo téma cestování a lekce zaměřená na procvičení jmen a příjmení, naopak zcela zavrhl téma vaření a pečení. Navíc je zajímala četba, film a cestování po České republice.

Tab.1 Harmonogram kurzu trénování paměti

Harmonogram kurzu trénování paměti			
Lekce	Datum	Téma lekce	Lektoři kurzu
1.	23. 2. 2006	Seznámení	Demjanovičová, Mičková, Motlová
2.	2. 3. 2006	Jména	Demjanovičová, Mičková
3.	9. 3. 2006	Cestování	Demjanovičová, Mičková
4.	16. 3. 2006	Česká republika	Demjanovičová, Mičková
5.	23. 3. 2006	Jaro	Demjanovičová, Mičková
6.	30. 3. 2006	Literatura	Mičková
7.	6. 4. 2006	Zvířata	Měrotská
8.	20. 4. 2006	Zaměstnání	Demjanovičová, Mičková
9.	27. 4. 2006	Film	Demjanovičová, Mičková
10.	4. 5. 2006	Umění	Demjanovičová, Mičková
11.	11. 5. 2006	Čísla a písmena	Demjanovičová, Mičková
12.	18. 5. 2006	Léto	Demjanovičová, Mičková
13.	25. 5. 2006	Rozloučení	Demjanovičová, Mičková, Motlová

Zdroj: vlastní výzkum

7. Popis lekce trénování paměti na téma Cestování

Cílem je popsat lekci tréninku paměti pro seniory na téma Cestování včetně jednotlivých paměťových technik zaměřených na procvičení koncentrace, krátkodobé a dlouhodobé paměti a komunikačních dovedností. Ostatní lekce mozkového tréninku měly velmi podobnou strukturu jednotlivých cvičení. Lektorky využily teoretických základů F. Stengelové, které aplikovaly na daný kurz a využily doporučení garanta kurzu Lenky Motlové, jenž má dlouholeté zkušenosti s vedením kurzů tréninku paměti. Na některé další praktické podněty lektorky přišly samy během kurzu.

7.1 Příprava

Jak bylo zmíněno, témata jednotlivých lekcí trénování paměti byla zvolena ve spolupráci s klienty seniory a to na prvním setkání. Během přípravy jednotlivých lekcí měly lektorky kurzu jednotlivá cvičení rozdělena. Ustálilo se pravidlo, že lektorka připravující cvičení jej i následně vede. Při přípravě cvičení byly využity různé knihy se zeměpisnými testy, kvízy a cvičeními na koncentraci. Řada materiálů byla pro lektorky spíše inspirací a lektorky využily své kreativity při přípravě nových cvičení. Domácí příprava cvičení k lekci na téma cestování trvala lektorkám celkem 3 hodiny.

Setkání kurzu trénování paměti probíhá pravidelně každý čtvrtek od 10.00 do 11.00. či 11.10. Poté následuje již zmíněné kondiční cvičení, které trvá 30 minut. Je potřebné přichystat některé cvičení až na místě, proto lektorky přicházejí v devět hodin. Příkladem může být nakopírování dostatečného počtu cvičení pro všechny (jednotlivá cvičení, které byly ten den rozdány seniorům, jsou uvedeny v příloze), dále se židle urovnaly do kruhu, aby účastníci kurzu na sebe navzájem viděli. Pomůckami na tuto hodinu byla mapa, obrázky hlavních či významných měst a pexeso. Další možnosti přípravy mohly být také kulinařské speciality jednotlivých zemí, například rakouský sachr dort s vídeňskou kávou nebo slovenské „briošky“. I když lektorky tuto část přípravy nestihly, je dobré připravit jinou formu malého pohoštění v podobě kávy či čaje a nějakého malého zákusku. Senioři vždy mezi sebou vybrali určitou částku na obstarání tohoto občerstvení, lektorky za daný obnos vždy nakoupily zákusek a uvařily čaj.

Senioři přicházeli postupně do desíti hodin, pomalu se usadili a nadšeně si sdělovali novinky uplynulého týdne, jakou jsou starosti s vnoučaty a domácností. Nebo také tipy na výhodné nákupy či kulturní a vzdělávací akce. Tato část je velmi důležitá, senioři se potřebují „naladit“ a připravit se na trénink. Na tuto lekci nepřišli tři senioři, dva z důvodu nemoci a jedna paní hlídala svého vnuka.

7.2 Začátek setkání

Po deseti minutách lektorky zahájily první cvičení přivítáním seniorů a sdělily jim téma hodiny a plánovaný průběh (Příloha 1). Po přivítání následovalo zkontrolování domácího úkolu z minulé lekce. Na začátku lekcí jsou doporučovány cvičení na koncentraci. Na této hodině takovým cvičením byla otázka, kdo kterou zemi navštívil. Každý jmenoval země, které navštívil, daná země poté byla vybarvena na velké nástěnné mapě. Všichni zúčastnění senioři za svůj život navštívili zahraničí. Nejméně cestovala klientka A., která byla pouze na Slovensku a Rakousku. Většina seniorů navštívila minimálně tři cizí země. Přihlásily se však i tři seniorky, které spolu léta jezdí na poznávací zájezdy a procestovaly tak značnou část Evropy. Přichystaná mapa byla tedy skoro celá popsána. Lektorky zjistily, že pouze v Albánii a Portugalsku nikdo z účastníků kurzu nebyl. Z toho vyplynulo, že senioři mají k cestování dobrý vztah. Přišla tedy druhá otázka: „Můžete říci svůj nejkrásnější zážitek z nějaké země?“ Každý ze seniorů si na nějaký zážitek vzpomene. Rozproudí se debata a je znát, že skupinku trénování baví.

Další zkušeností lektorek je zjištění, že ne každý senior dokáže vyslovit svůj názor před ostatními. Proto je důležité dát každému prostor, nespěchat a ocenit snahu. Je důležité poděkovat každému, kdo se zapojí. Zvláště někteří mají problémy s vyjadřováním a každý souvislý projev znamená menší vítězství. Například jeden z klientů byl tedy po mozkové mrtvici, znovu se učí mluvit. Dříve rád cestoval, má hodně zážitků a rád by se o ně podělil s ostatními. Každá věta je ale pro něho náročná. Skupina dává klientovi najevo, že jeho zážitky jsou zajímavé a klientovi se lépe komunikuje, dokonce vzpomíná, jak se učil cvičit tai-či a předcvičuje pár cviků. Po patnácti minutách je toto cvičení ukončeno z časových důvodů.

Na začátek setkání by se hodila i následující koncentrační cvičení: volná asociace slov, to znamená rozpomínání si na slova, která se vybaví při slově cestování. Nebo hra s obrázky, senioři při ní zařazují ty, které mají něco společného s cestováním.

7.3 Hlavní část

Po provedení první části mohou lektorky použít složitější úkoly. F. Stengelová doporučuje nejdříve cvičení na krátkodobou a poté dlouhodobou paměť. Na krátkodobou paměť je připravená trasa cesty. Toto cvičení moderuje Anna Mičková. Přečte seniorům dvakrát cestu z Prahy do Náchoda. Senioři požádali ještě o jedno přečtení, lektorka čte tedy potřetí. Poté se členové skupiny snaží zapsat tuto trasu na papír. Měst na trase je deset. Většina seniorů si zapamatuje šest. Pouze jeden muž (vojenský pilot) si zapamatoval celou cestu. Pro kontrolu jsme tuto trasu ukázaly na mapě.

Druhé cvičení, které ten den bylo zvoleno je anagram CESTOVÁNÍ. Jednotlivá písmena se napíše pod sebe a senioři vzpomínají na slova začínající na tato písmena (Příloha 2). Pro ty, kterým to přijde jednoduché (šest seniorů), lze cvičení ztížit tím, že vzpomínají pouze na slova mající spojitost s cestováním. Ani s tímto neměl žádný klient problém.

Lektorky měly ještě připravené pexeso, ale vzhledem k nedostatku času jej nepoužily. Dalšími možnými cvičeními je nashromáždit cestovatelské předměty (mapa, kompas, jízdenka). Na určitou dobu ukázat skupině, zakrýt. Ta se poté snaží si na dané předměty vzpomenout. Lze také okopírovat mapu, rozstříhat na jednotlivé země a nechat účastníky kurzu mapu opět složit.

Dlouhodobou paměť lze „potrápit“ testem o cestování (Příloha 3). Tento test byl připraven obtížnější, aby se senioři naučili novým poznatkům. Také jim bylo nutno sdělit, že otázky s vykřičníkem jsou velmi náročné. Lektorky nevyloučily možnost toho, že senioři některé otázky nezodpoví. Přesto se při rozdávání úkolů ozývalo reptání, že tento úkol je těžký. Během času na zpracování se více a více seniorů přiznalo, že s úkolem má problémy. Byla tedy nabídnuta nápověda, kterou všichni senioři nadšeně přijali. Postupně se s nimi projel celý test, otázka po otázce a lektorky řekly nápovědu (například otázka 9: kdo napsal slova hymny, nápověda zní: jméno jako škraloup). Opět byl necháván čas. Tentokrát už dokáží vyplnit více otázek. Je tedy přistoupeno k hodnocení testu. Vždy je dobré připomenout,

že cvičení je tu pro seniory a ne naopak. I přes náповědu ale někteří vše nevyplnili, ať už proto, že nevěděli, nebo nechtěli. Například v otázce 10: „Kolik je poslanců?“ Odpověď: „Hodně.“ Nebo při vyjmenování prezidentů jedna klientka neuznala Háchu. „To nebyl žádný prezident, ale prachsproský kolaborant“.

Spolu s Annou Mičkovou jsme uznaly, že tento test byl náročný. Pokud tedy tento test by měl být ještě někdy použit, tak pouze s náповědou a pro seniory, kteří se chtějí dovědět něco nového.

Jako další cvičení na dlouhodobou paměť lze použít například test z hlavních měst. Nebo test na měny daných států, v podstatě lze použít jakýkoliv „cestovatelský test“ s otázkami typu: „Jaká je nejvyšší hora?“ nebo „Která je nejdelší řeka?“

7.4 Část uvolnění

Podle doporučení F. Stengelové je dobré udělat během lekce přestávku. Toto doporučení lektorky dodržují. Lze seniorům opět nabídnout uvaření čaje.

Po pětiminutové přestávce se diskutovalo o Evropě a Evropské unii (EU). Nejdříve se seniorům připomněly základní informace o Unii, poté každý postupně řekl svůj názor na EU a jak hodnotí členství České republiky. Každý měl říci několik vět, nestačilo pouhé ano či ne, musel říci proč ano, proč ne. Dvanáct klientů vyslovilo souhlas se členstvím v EU. Byli rádi, že jsme součástí velkého celku. Jedna klientka připomněla odkaz svatého Václava a Jiříka z Poděbrad. Tři účastníci zmínili strach z eura. Hlavní bylo, že se všichni zapojili. Problém říci pár vět nahlas před ostatními je zmíněn v předchozí části, druhou nástrahou bylo utvořit si vlastní názor, formulovat jej do vět a obhájit. Klientka B. se na konci cvičení přiznala, že po ní vlastní názor nikdo dlouho nechtěl. Dříve se jí ptal manžel při společném sledování večerních zpráv, po jeho smrti ale nikoho nezajímalo, co si myslí, až při tomto cvičení. Tímto si lektorky uvědomily důležitost trénování paměti při rozvíjení komunikačních a sociálních dovedností.

Jiným tématem diskuse by mohla být otázka: „Vyhráli jste 1 000 000 korun. Kam byste se za tyto peníze rádi podívali? Proč?“ Také by mohla být uspořádána chvilka zpěvu. Zpívaly by se pouze písně v cizím jazyce. Nebo seniory nechat vzpomínat na další zážitky z cizích

zemí. Dále je možné zpívat písně vztahující se k určitým městům a státům (K Budějicům cesta, Náchodský zámek, a podobně).

7. 5 Fáze dalšího učení.

Na tuto část lektorky připravily přesmyčky (Příloha 4). Jsou zde názvy měst a států, jednotlivá písmena jsou však převrácena. Úkolem je daná slova poznat. Toto cvičení bylo velmi jednoduché, proto jej skupina měla brzy splněné.

Druhým cvičením této části byla „poznávačka“ cizích písem. Postupně putovalo dokola 12 ukázek z cizích jazyků. Úkolem bylo poznat jednotlivé ukázky, jako nápověda sloužil seznam poznávaných řečí napsaný na tabuli. Některé ukázky byly jednoduché, jako třeba němčina a ruština, některé byly složitější „romština.“ Poslední ukázkou byl těsnopis, takový malý „chyták“. I u hodnocení se senioři velmi pobavili. Klientka C. totiž každý rok, která každý rok navštěvuje Řecko, řečtinu nepoznala.

Dalšími cvičeními může být poznávání měst z pohlednic. Na této hodině obrázky byly připraveny pouze jako dekorace, nikoliv jako úkol.

7. 6 Závěr lekce

Důležitá pro lektorky byla zpětná vazba. Na závěr se všichni účastníci vyjádřili o této lekci. Všem se hodina líbila, jen připomněli obtížnost testu o ČR. Poté jsme jim poděkovaly za účast a za jejich ochotu a snahu při plnění připravených cvičení.

Na konci hodiny se zadal domácí úkol. Tím na této hodině byla abeceda měst (Příloha 5) . Na každé písmeno z abecedy vymyslet jedno (a více) měst. Například Aš, Bohuslavice, Cerekvice, atd.

Závěr

V bakalářské práci se autorka zabývá otázkou aktivizace seniorů, speciálně metodou trénování paměti. Tento program v sedmdesátých letech zavedla Franziska Stengelová, v České republice jej propaguje Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Tato společnost také vzdělává nové lektory pro trénink paměti. Díky novým lektorům se trénování paměti rozšiřuje do dalších měst v České republice. Autorka se seznámila s touto metodou v Českých Budějovicích na ZSF JU, kde absolvovala workshop zaměřený na trénink paměti. Poté sama lektorovala jeden kurz.

Cílem teoretické části bylo popsat příznaky doprovázející stárnutí, paměť a její změny ve stáří, metody pomáhající k lepšímu zapamatování a teorii programu trénování paměti. Cíl teoretické části byl splněn.

Cílem praktické části bylo ukázat na jedné vybrané lekci (s tématem cestování) možnosti cvičení a her, které lze použít při tréninku paměti. Tuto lekci vedla autorka ve spolupráci s druhou lektorkou, Annou Mičkovou, studentkou Teologické fakulty JU. Zkušenosti obou lektorek, které získaly v průběhu kurzu, jsou v práci taktéž popsány.

Jak bylo zmíněno, v České republice dosud nevyšla žádná literatura vztahující se přímo k programu trénování paměti. A proto z tohoto důvodu tato práce může být podnětnou inspirací pro budoucí lektory nebo přínosným informačním materiálem pro širokou veřejnost.

Seznam literatury

ATKINSON, R. L. *Psychologie*. 2.vyd., Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BOROŠ, J., *Úvod do psychologie*. Trenčín : Iris. 2002. ISBN 80-89018-35-1.

CAMON, G., BRAGDON, A. *Mozek a jak ho cvičit*. Praha : Portál. 2001. ISBN 80-7178-374-9.

Evropské symposium o trénování paměti: Sborník, Praha, 17 – 19.3.2000. Praha : Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. 2001. ISBN neuvedeno.

GRUBEROVÁ, M. *Gerontologie*. 2.vyd., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích : Zdravotně sociální fakulta, 1999. ISBN 80-7040-364-0.

JELÍNKOVÁ, R., *Trénování paměti u seniorů*. České Budějovice. 2000. Ročníková práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce B.Gruberová.

KALVACH, Z., et. al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KRAMÁŘOVÁ, N. *Gerontopsychiatrie*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 2000. ISBN 80-7040-442-6.

LAIROVÁ, S. *Trénink paměti : principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vyd., Praha : Avicenum. 1991. ISBN 80-201-00098-7.

MICHÁLKOVÁ, B., *Trénování paměti*. České Budějovice. 2001. Diplomová práce, Jihočeská univerzita v českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce B. Gruberová.

NAKONEČNÝ, M., *Základy psychologie*. Praha : Academia. 1998. ISBN 80-200-0689-3.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi : praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky.* Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

ŘÍČAN, P. *Psychologie.* Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

SOBÍŠKOVÁ, Z., *Trénování paměti seniorů a jeho objektivní dopad.* České Budějovice. 2004. Ročníková práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce P. Zimmelová.

STEIN, D. Re: *Literatura o trénování paměti* [elektronická pošta]. Message to: Marie Demjanovičová. 17. března 2006 [cit. 17. 3. 2006]. Osobní komunikace.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí.* Praha : Portál. 1999. ISBN 80-7178-274-2.

Trénování paměti [online]. Praha : česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging [cit. 2006-03-17]. Dostupné na [www: <http://www.trenovanipameti.cz>](http://www.trenovanipameti.cz).

WALSH, D., *Skupinové hry a činnosti pro seniory : interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity.* Praha : Portál. 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Seznam příloh

Příloha 1 - Průběh lekce

Příloha 2 - Anagram Cestování

Příloha 3 - Test o České republice

Příloha 4 - Přesmyčky

Příloha 5 - Domácí úkol – Abeceda měst

Příloha 1

Kurz trénování paměti pro seniory

9. března 2006

Téma: Cestování

Průběh lekce:

1. Začátek lekce: Kde jsme všude cestovali – koncentrační cvičení
2. Hlavní část: Trasa cesty – krátkodobá paměť
Anagram Cestování – krátkodobá paměť
Test o České republice – dlouhodobá paměť
3. Uvolnění: Diskuze o Evropské unii
4. Fáze dalšího učení: Přesmyčky – krátkodobá paměť
Poznávání jazyků – dlouhodobá paměť
5. Závěr lekce a zadání úkolu

Příloha 2

Kurz trénování paměti pro seniory

9. března 2006

Téma: Cestování

Anagram

C

E

S

T

O

V

Á

N

í

Příloha 3

Kurz trénování paměti pro seniory

9. března 2006

Téma: Cestování

Test o České republice

1. Hlavní město ČR:
2. Sousední státy ČR :
3. Kolik obyvatel má ČR:
4. Přibližná rozloha ČR jekm²
- 5! a) nejvyšší bod, mámetrů nad mořem
b) nejnižší bod, mámetrů nad mořem
6. Zkuste vyjmenovat alespoň 5 pohoří:

7. Zkuste vyjmenovat alespoň 5 řek:

- 8! Největší jezero je:
9. a) Hudbu hymny složil:
b) Slova hymny napsal:
10. a) Kolik je poslanců?
b) Kolik je senátorů?
11. Zkuste vyjmenovat některé ministry:
12. ČR má mnoho historických památek, některé jsou zapsány v seznamu UNESCO. Víte které?
13. Legendární zakladatel, který s sebou přivedl český národ:
14. Komu se říká „otec vlasti“?
- 15! Čím se zasloužil o toto pojmenování?
16. Komu se přezdívá „učitel národů“?

17. V 18/19. století v Čechách probíhalo osvícenectví. Jmenuj alespoň 2 národní obroditele

18. a) Datum vzniku ČSR je:

b) Datum vzniku ČR je:

19. Vyjmenujte alespoň 3 české (československé) prezidenty

20! Znáte české nositele Nobelovy ceny?

21! Odkud pocházejí syrečky?

22! Které město založily husité?

Příloha 4

Kurz trénování paměti pro seniory

9. března 2006

Téma: Cestování

Přesmyčky

Města

Harpa

Ímř

Nuerbo

Otoik

Lezpň

Vratabalis

Žírpa

Ňakod

Lihjava

Libern

Otravas

Nobr

Budeviceojě

Územní celky

Avarom

Výrskocaš

Kossot

Kořce

Kousorak

Andaka

Ikarema

Kosjopan

Příloha 5

Kurz trénování paměti pro seniory

9. března 2006

Téma: Cestování

Domácí úkol: Abeceda měst

A

B

C

D

E

F

G

H

CH

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

W

Z

Abstrakt

DEMJANOVIČOVÁ, M. *Trénování paměti u seniorů*. České Budějovice 2006. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce Mgr. Lenka Motlová.

Klíčová slova: trénování paměti, stáří a stárnutí, paměť, kurz trénování paměti, metody trénování paměti

Bakalářská práce se věnuje tématu trénování paměti u seniorů. V teoretické části jsou popsány změny, kterými se projevuje stáří, ať jsou to změny fyziologické, psychické či sociální. Další kapitola se zabývá pamětí, zvláště jejími jednotlivými druhy a fázemi. V práci je nadále část týkající se programu trénování paměti, zásad F. Stengelové, průběhu lekcí během kurzu a metod, které se k při tréninku používají.

Praktické část pro lepší pochopení tématu popisuje vybranou lekci kurzu, kterou autorka práce vedla na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakultě, Katedře odborné praxe a supervize, kde sídlí Centrum pro seniory Patup. Kurz trval od 26. 2. do 25. 5. 2006, měl 14 lekcí a účastnilo se jej 14 seniorů. Na jedné vybrané lekci, která nese téma Cestování, jsou ukázány jednotlivá cvičení, které je možné při trénování paměti u seniorů použít. Jsou zde taky zmiňovány zkušenosti autorky z dané lekce a její hodnocení použitých her.

Abstract*Senior's Memory Training.*

Keywords: memory training, age and aging; memory, memory training lesson, memory training methods

The bachelor thesis is focussed on the memory training of elderly people. In the theoretical part are described the symptoms of old age, either physiological changes, mental or social. Next chapter concerns memory, especially memory types and phases. Another part of the thesis describes the memory training programme, principles of F. Stengelová, programme description of each lesson and methods that are commonly used during such a training.

The practical part describes one course of the memory training for better understanding of the topic. This lesson took place at the University of South Bohemia, Faculty of Social Sciences, Department of Specialized Professions and Supervisions, where the Senior Centre Patup is situated. This course was held in 2006 from February, 26 to May, 25. It had 14 lessons and 14 seniors took part. One special example lesson, named Travelling, serves as a model of individual practical techniques of the training. The rest of the thesis sums up the experiences of the author and memory games interpretation.