**Jak si pamatuji a soustředím se**

**Paměť** = jedna z nejdůležitějších vlastností živých organismů, osvojování zkušeností, zapamatovat si a využít

**Fáze: 1. zapamatování, 2. uchování 3. vybavení**

**Druhy paměti**: krátkodobá X dlouhodobá, logická (najdeš si vysvětlení a snadněji si to zapamatuješ) X mechanická (učíš se nazpaměť)

**Záměrná** (chceš si to zapamatovat) X **bezděčná** (zapamatuješ si to, ale ani nechceš – př. reklama), **slovní** (verbální), **zraková** (vizuální) = f**otografická, sluchová** (auditivní), **pohybová** (motorická), **emociální, sociální** atd.

**Vyzkoušejte si cvičení na str. 28.**

1. **Povídejte se na obrázky na 30 sekund a zkus si co nejvíce zapamatovat.**
2. **Přečtete si následující slova a zkus si je zapamatovat, stejně tak i větu.**

**Vzpomenete si na hru**: Kdybych ztroskotal na opuštěném ostrově, vzal bych si s sebou…Na kolik věcí byste si vzpomněli?

Člověk si mnohem lépe pamatuje, když jednotlivé věci **chápe a rozumí jim**. Další pomůckou je, když jsou **věci utříděné**, zapojuje se **více smyslu** – barevně podtržené poznámky, předříkávání si nahlas, aj.

Paměť se rozvíjí a zdokonaluje cvičením – př. Hra pexeso.

K paměti se zároveň váže pojem **zapomínání.**

**Zapomínání** = zcela přirozené, nejrychleji zapomínáme hned po osvojení učiva (prvních 12 hodin), lze předejít trénováním a opakováním

**Co je Alzheimerova choroba? Co znamená, když se o někom řekne, že má „děravou paměť“?**

S pamětí také souvisí soustředěnost neboli **pozornost.**

**Pozornost** = umožňuje sledovat vnější a vnitřní prostředí

Co nám pomáhá udržet nebo naopak odtrhnout pozornost?

**přitáhnutí pozornost**: potřeba, zájem, zvědavost

**Odtažení pozornosti**: nezájem, nemoc

**Poruchy pozornosti**:

onemocnění ADHD

Někdy nejsme schopni se soustředit na to, co je v dané chvíli důležité.

**Roztržitost** = neschopnost dlouhodobé koncentrace pozornosti

**Rozptýlenost** = neschopnost udržet pozornost v daném směru

**Uveď nějaký příklad, kdy může být člověk roztržitý.**