

# Obsah

<b>Předmluva, nebo spíš úvod od kolegy, který už překonal osmdesátku</b> (Radkin Honzák) . . . . .	5
<b>Trocha teorie na úvod</b> (Petra Hirtlová) . . . . .	12
Kognitivní trénink (Petra Hirtlová) . . . . .	13
Formy a podoby kognitivního tréninku (Petra Hirtlová) . .	17
<b>Trénování paměti v praxi</b> (Danuše Steinová) . . . . .	20
<b>Mnemotechnické pomůcky</b> (Danuše Steinová) . . . . .	25
Příklady mnemotechnických pomůcek (Danuše Steinová) . . . . .	26
Mnemotechnika LOCI (LOCUS- místo, lat.) (Danuše Steinová) . . . . .	26
Disciplíny desetiboje podle Loci (Jana Vejsadová) . . . . .	28
Mnemotechnika akrostikum (Danuše Steinová) . . . . .	29
Mnemotechnika kalendář (Petra Steinová) . . . . .	30
<b>Cvičení</b> (Petra Hirtlová) . . . . .	35
Pozornost a koncentrace (Petra Hirtlová) . . . . .	35
<i>Ztracené řeky</i> (Eva Outratová) . . . . .	36
<i>Plavala ryba</i> (Anna Kratochvílová) . . . . .	36
<i>Slovní druhy</i> (Eva Outratová) . . . . .	36
<i>Kombinace znaků</i> (Petra Hirtlová) . . . . .	38
<i>Kolik čtverců je na obrázku?</i> (Petra Hirtlová) . . . . .	38
<i>Pozornost a realita</i> (Petra Hirtlová) . . . . .	39
<b>Slovní obratnost</b> (Petra Hirtlová) . . . . .	40
<i>Shodná písmena i počet</i> (Hana Strejčková) . . . . .	40
<i>Vývojová řada slov</i> (Hana Strejčková) . . . . .	40

<i>Přesmyčky s tajenkou</i> (Anna Kratochvílová) .....	41
<b>Sémantická paměť</b> (Petra Hirtlová) .....	43
<i>Proč se říká...?</i> (Jana Vejsadová) .....	43
<i>Změna jmen</i> (Zdeněk Gloz) .....	44
<i>V hlavní roli rostlina</i> (Zdeněk Gloz) .....	44
<i>Shakespearovy komedie</i> (Hana Strejčková) .....	45
<i>Příslloví a pořekadla bez souhlásek</i> (Zdeněk Gloz).....	46
<b>Asociativní myšlení</b> (Petra Hirtlová) .....	47
<i>Ta naše písnička česká aneb</i> <i>zeměpisně národopisný kviz</i> (Eva Outratová) .....	47
<i>Kam se ztratila babička?</i> (Zdeněk Gloz) .....	48
<i>Slova z názvu komedie</i> (Hana Strejčková) .....	48
<i>Pojmové asociace</i> (Petra Hirtlová) .....	49
<i>Smyslové asociace</i> (Petra Hirtlová) .....	50
<i>Můj rok</i> (Petra Hirtlová).....	50
<b>Rezervní mozková kapacita</b> (Petra Hirtlová).....	52
<i>Pojďme si trochu zacvičit</i> (Silvia Valovičová) .....	52
<i>Tleskat a mrkat je paráda!</i> (Petra Hirtlová) .....	53
<i>Jedna minuta</i> (Petra Hirtlová) .....	54
<b>Kreativní myšlení</b> (Petra Hirtlová) .....	55
<i>Přikázaná písmena</i> (Petra Steinová) .....	55
<i>Zakázaná písmena</i> (Anna Kratochvílová).....	56
<i>Ať promluví symboly</i> (Petra Hirtlová).....	56
<i>Tři oříšky pro Popelku</i> (Petra Hirtlová).....	56
<i>Tvořivost v paměťových pomůckách –</i> <i>Shakespearovy pohádky</i> (Hana Strejčková).....	57
<i>Strom života</i> (Eva Vyškovská) .....	58
<b>Aktivity pro více osob</b> (Petra Hirtlová).....	61
<i>Jsem na světě rád/a, protože...</i> (Ester Fišerová) .....	61

<i>Kdybych byl/a slavná...</i> (Ester Fišerová) .....	61
<i>Šňůra pochval</i> (Ester Fišerová) .....	62
<i>„Fujtajxl“</i> (Ester Fišerová) .....	62
<i>Dialogy v pasti abecedy</i> (Hana Strejčková) .....	63
Použité zdroje v kapitole Trocha teorie na úvod (Petra Hirtlová) .....	64
<i>Printové zdroje</i> (Petra Hirtlová) .....	64
<i>Elektronické zdroje</i> (Petra Hirtlová) .....	65
<b>Klíč k cvičením</b> (Petra Hirtlová) .....	66
Pozornost a koncentrace .....	66
<i>Ztracené řeky</i> (viz str. 36) .....	66
<i>Plavala ryba</i> (viz str. 36) .....	66
<i>Slovní druhy</i> (viz str. 36) .....	66
<i>Kombinace znaků</i> (viz str. 38) .....	66
<i>Kolik čtverců je na obrázku?</i> (viz str. 38) .....	67
Slovní obratnost .....	67
<i>Shodná písmena i počet</i> (viz str. 40) .....	67
<i>Vývojová řada slov</i> (viz str. 40) .....	67
<i>Přesmyčky s tajenkou</i> (viz str. 41) .....	68
Sémantická paměť .....	68
<i>Proč se říká?</i> (viz str. 43) .....	68
<i>Změna jmen</i> (viz str. 44) .....	68
<i>V hlavní roli rostlina</i> (viz str. 44) .....	69
<i>Shakespearovy komedie</i> (viz str. 45) .....	69
<i>Přísloví a pořekadla bez souhlásek</i> (viz str. 46) .....	69
Asociativní myšlení .....	70
<i>Ta naše písnička česká aneb zeměpisně národopisný kviz</i> (viz str. 47) .....	70
<i>Kam se ztratila babička?</i> (viz str. 48) .....	70
Kreativní myšlení .....	70
<i>Přikázaná písmena</i> (viz str. 55) .....	70
<i>Zakázaná písmena</i> (viz str. 56) .....	71