

# PRACOVNÍ PAMĚŤ: FONOLOGICKÁ SMYČKA

Pracovní list



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno  
Evropskou unií

# PRACOVNÍ PAMĚŤ: FONOLOGICKÁ SMYČKA

## ÚVOD

### Poznámka pro administrátora

#### Princip úlohy

Pracovní paměť označuje kapacitu mozku pro krátkodobou abstrakci a manipulaci s informacemi. Představuje zásadní neurokognitivní proces v různých aspektech každodenního fungování. Fonologická smyčka je součástí pracovní paměti, je to vnitřní hlas, který slyšíme ve chvíli, kdy se snažíme zapamatovat si na chvíli telefonní číslo, abychom jej mohli rychle vytočit, při čtení potichu, při počítání v hlavě. Úkolem této smyčky/hlasu je udržet si v krátkodobé paměti informace a následně je použít.

#### Proč trénovat

Pracovní paměť obsahuje takové myšlenky, které jsou dány k dispozici mysli, právě když jsou potřebné k provedení mentálního úkolu nebo k vyřešení problému. Fonologická smyčka má za úkol uchovat slovní informace pomocí bezhlasného opakování. Úlohy zaměřené na fonologickou smyčku posilují tuto funkci pracovní paměti, zvětšují množství informací, které smyčka uchová, čímž zlepšují každodenní fungování.

### Edukace pro klienta

Pracovní paměť využíváme v každodenních situacích, aniž bychom si to uvědomovali. Stalo se Vám někdy, že jste v obchodě přemýšleli, co jste ještě chtěli koupit a nemohli si vzpomenout? Zastavili jste se v pokoji ve Vašem domě a nemohli si vzpomenout, pro co jdete? Trénink pracovní paměti zvyšuje její kapacitu, což má vliv na úroveň vyprávění příběhů, rozhodovacích schopností, schopnosti rychlých a přesných úvah a organizační schopnosti. Trénink pracovní paměti zlepšuje výkonnost v úkolech náročných na pozornost a exekutivní funkce (schopnost plánování, usuzování apod.).

#### Pomůcky

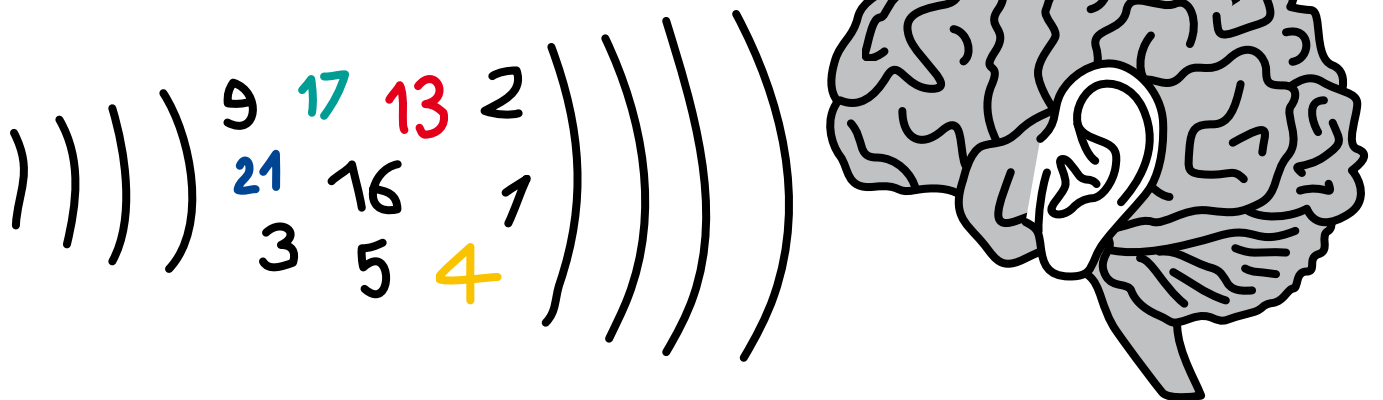
- Psací potřeby
- Pracovní karta pro klienta
- Karta pro administrátora

#### Procvičované kognitivní schopnosti

pracovní paměť  
(fonologická smyčka),  
pozornost, exekutivní  
funkce

# PRACOVNÍ PAMĚŤ: FONOLOGICKÁ SMYČKA

## ÚKOLY



## 1) Úkol

a) Nyní uslyšíte řadu čísel. Pokud uslyšíte číslo 11 před číslem 9, zvedněte ruku.

3, 4, 11, 15, **11**, 9, 12, 20, 9, 23, 20, 11, 3, 1, **11**, 9, 18, 11, 5, 9, 26, 20, 17, 39, 17, 9, **11**, 9, 9, 10, 19, 5, 8, 11, 22, 1, 19, **11**, 9, 4

b) Nyní uslyšíte řadu čísel. Pokud uslyšíte liché číslo před sudým, ťukněte do stolu.

1, 2, 4, **5**, 2, 4, 3, **5**, 6, 8, 9, **7**, 6, 6, 8, 1, **3**, 4, **9**, 6, 4, 4, **5**, 2, 1, 4, 6, 5, **7**, 8, 6, 2, 3, 1, 4, 5, 7, **9**, 2, **3**, 4, **7**, 6, **9**, 4, 3, 1, 2, 7, 3, **5**, 6

c) Nyní uslyšíte řadu čísel. Pokud uslyšíte číslo, které je stejné jako dvě čísla před aktuálně slyšeným, dupněte nohou.

2, 4, 5, **2**, 3, 4, 6, **3**, 8, 9, 7, 2, 6, 4, 6, 6, **4**, 1, 9, 3, 5, 6, **3**, 9, 5

## 2) Úkol

Přečtu Vám řadu slov. Až skončím, Vaším úkolem bude vyjmenovat pouze ta slova, která patří do stejné kategorie.

Zácvik:

**jablko**, židle, auto, **banán**, panenka, **pomeranč**, klíče, mobil  
(kategorie ovoce)

Řada slov:

okurka, **tužka**, kniha, **pero**, jahoda, televize, strom, **pastelka**  
(psací potřeby)

postel, **zrak**, talíř, **čich**, kolo, krabice, **hmat**, hodiny, okno  
(smysly)

polštář, **koza**, nůž, stůl, anděl, **kráva**, jogurt, borovice, **prase**,  
hrnek  
(domácí zvířata/zvířata na farmě)

noviny, mandle, **skříň**, zmrzlina, **stůl**, brýle, **židle**, **komoda**,  
včela, chleba, škola  
(nábytek)

### 3) Úkol

Přečtěte řadu čísel a slov. Až skončím, seřadte čísla, která jste slyšel/a od nejmenšího po největší.

Poznámka: Správné odpovědi jsou vyznačeny tučně.

Řada čísel a slov:

a) tři, dopis, pět, okno, dveře, sedm  
**(3, 5, 7)**

b) slunce, devět, svíčka, čtyři, kůň, šest, fotka, jedna  
**(1, 4, 6, 9)**

c) klec, růže, dva, jedna, krabice, osm, pták, auto, pět, tři  
**(1, 2, 3, 5, 8)**

Přečtěte řadu čísel a slov. Až skončím, seřadte čísla, která jste slyšel/a od největšího po nejmenší.

Řada čísel a slov:

d) ulice, osm, medvěd, schody, deset, nůžky, pět, okno, boty,  
jedna, šest, koberec, zvonek  
**(10, 8, 6, 5, 1)**

**1.**

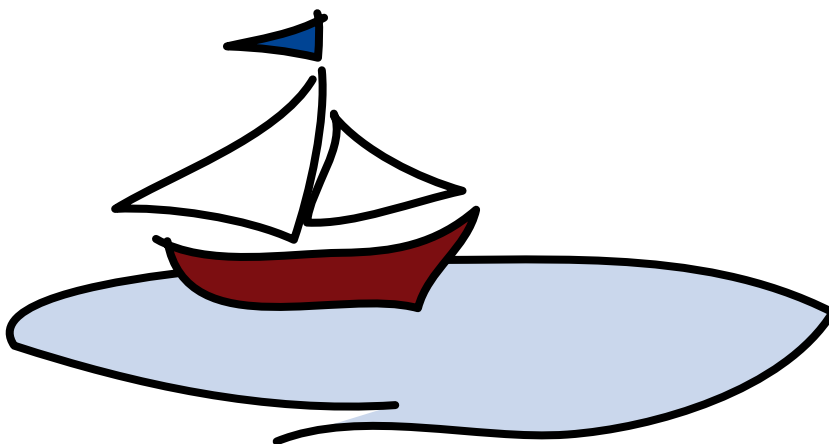
## 4) Úkol

Budete poslouchat řadu slov. Pokud uslyšíte slovo, které je stejné, jako dvě slova před ním, zvedněte ruku.

Poznámka: Správné odpovědi jsou vyznačeny tučně.

Řada slov:

- a) máma, mouka, les, loď, řeka, **les**, jezero, **plavky**, kukuřice, zmrzlina, **plavky**, duha
- b) vařit, kreslit, skákat, zpívat, **kreslit**, číst, spát, tancovat, **číst**, mluvit, cvičit, jíst
- c) jablko, banán, hruška, **jablko**, malina, meloun, broskev, **malina**, švestka, malina, pomeranč, ananas, pomeranč
- d) okurka, paprika, okurka, mrkev, **paprika**, rajče, zelí, cibule, **rajče**, cibule, květák, lilek, **cibule**



Financováno Evropskou unií.

Vyjádřené názory jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA).

Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno  
Evropskou unií