

PRACOVNÍ PAMĚŤ: EPIZODICKÝ ZÁSOBNÍK

Pracovní list



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno
Evropskou unií

PRACOVNÍ PAMĚŤ: EPIZODICKÝ ZÁSObNÍK

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. Epizodický zásobník, další složka pracovní paměti, tvoří důležitou fázi dlouhodobého epizodického učení. Zásobník funguje jako úložiště nejenom mezi komponenty pracovní paměti (fonologická smyčka a vizuoprostorový náčrtník), ale také jako propojení informací v pracovní paměti s vnímáním a dlouhodobou pamětí. V každodenním životě se jedná například o schopnost udržet v paměti informace o neznámém člověku, který je nám představen. Pouze jméno si málokdy zapamatujeme, pokud se však soustředíme i na vzhled, chování a další informace o tomto člověku, snadněji si jej uložíme v mysli. Úkoly v tomto pracovním listu jsou kombinací vizuálních a sluchových informací, manipulací s nimi a reprodukcí.

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. Je důležité procvičovat složku epizodického zásobníku, jelikož pokud nefunguje tak, jak má, nejsme schopni integrovat nejrůznější informace, tím pádem fungovat v běžném životě

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, schopností rychlých a přesných úvah a organizační schopností. Trénink pracovní paměti zlepšuje výkonnost v úkolech náročných na pozornost a exekutivní funkce (schopnost plánování, usuzování apod.).

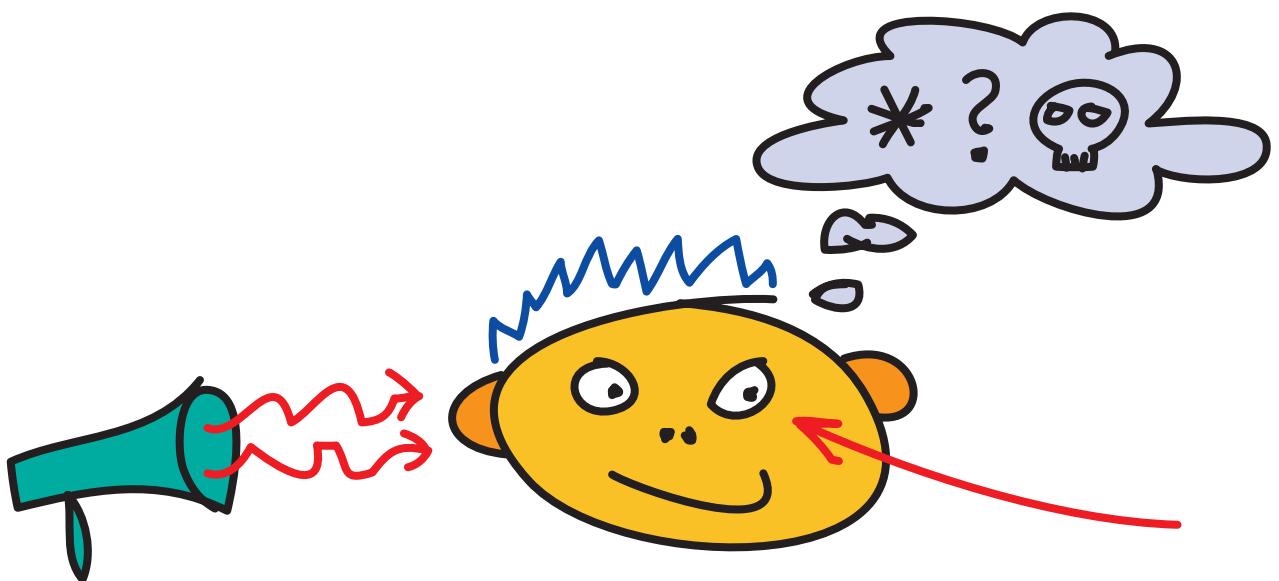
Pomůcky

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

Procvičované kognitivní schopnosti

pracovní paměť
(epizodický zásobník),
pozornost, exekutivní
funkce

**PRACOVNÍ PAMĚŤ:
EPIZODICKÝ ZÁSOBNÍK**
ÚKOLY



1) Úkol

Pozorně si prohlédněte předložené obrázky. Soustředte se hlavně na počet jednotlivých obrázků v řádku. Po 30 sekundách list zakryji. Poté Vám budu říkat čísla a písmena. Až uslyšíte číslo, které odpovídá počtu obrázků v řádku, řekněte název obrázku.

Řada číslic a písmen:

A B D E 4 D E G 3 D F 1 M K 2 B D 5 O W 6 L T R 7 M

Zácvik:

K A 3 B D 1 O

Správná odpověď: 3 = míč, 1 = kolo



Příloha 1/2

Kolo



Míč



Příloha 2/2

Slunce



Dinosaurus



Pusa



Dům



Hodiny



Hvězda



Oko



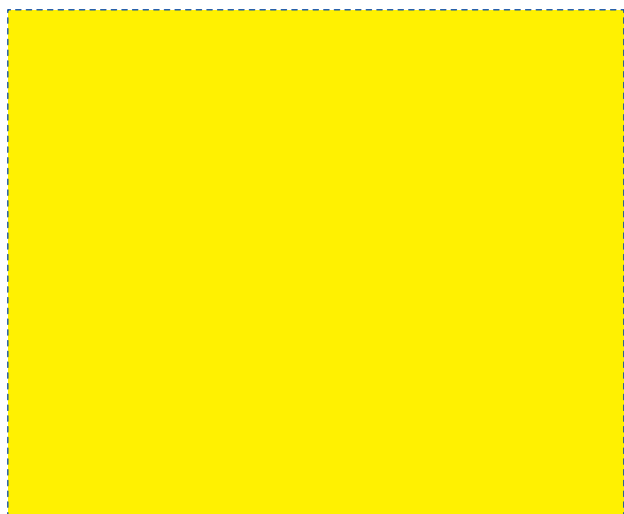
2) Úkol

Budu Vám diktovat dvojice slov. Vždy uslyšíte barvu a daný předmět, například černá bota. Řadu uslyšíte dvakrát. Na stůl před Vás potom rozložím barvy a černobílé obrázky. Vaším úkolem bude spojit černobílý předmět s barvou, podle dvojic slov, které si máte pamatovat.

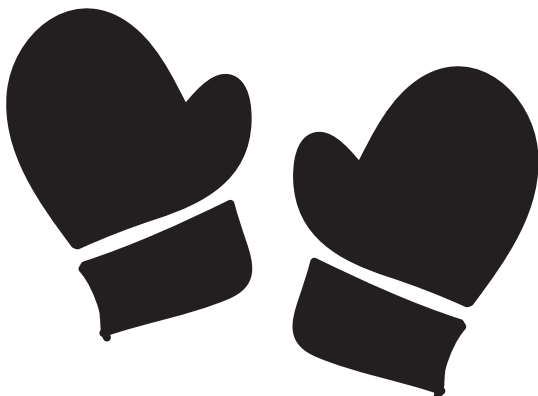
Dvojice slov:

**ŽLUTÝ BUDÍK, ČERVENÉ ŠATY, ZELENÉ RUKAVICE, MODRÝ
HŘEBEN, ČERNÁ KOČKA, FIALOVÁ POSTEL**

Příloha 1/2



Příloha 2/2



3) Úkol

Budu před Vás předkládat jednu tabulku za druhou s různě barevnými a rozmístěnými obrázky. Vaším úkolem je říct ano, pokud bude mít právě předložený obrázek



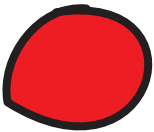

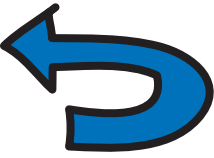



a) stejnou barvu jako ten předtím,

anebo

b) stejný tvar, barvu, i pozici v tabulce jako obrázek předtím.









Poznámka: Ujistěte se, že jsou tabulky předkládány ve stejném pořadí jako v původním dokumentu. V opačném případě úkol nebude fungovat.

Příloha 1/3

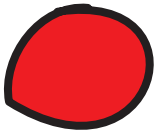


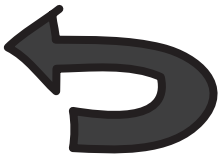
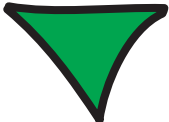
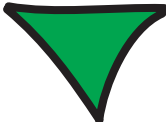




Příloha 2/3



Příloha 3/3



4) Úkol

Ted' Vám přečtu příběh. Pečlivě poslouchejte, protože po přečtení dostanete úkol spojený s příběhem.

Příběh k přečtení:

Probudilo mě slunce, které mi zářilo do očí. Nejdříve jsem nevěděl, jaký je dnes den, ale pak mi na dveře zaklepala maminka a mně to došlo. Začíná poslední týden prázdnin a my jdeme nakoupit věci do školy! Jelikož mám školu moc rád, na dnešek jsem se už dlouho těšil. S maminkou máme seznam věcí, které potřebuji. Ještě že jsme si ten seznam sepsali! Ted' si vzpomínám jen na modrou knihu...

V obchodě je opravdu spousta věcí! Kolem sebe vidím žluté složky a zelené sešity. Když se ohlédnu za sebe, vidím i růžová pera a oranžové gummy. Maminka už nese košík, do kterého potřebné věci naskládáme. V obchodě strávíme celou hodinu! Pak už vyrážíme domů, abych si mohl všechny věci uložit do mé nové fialové aktovky. Nemůžu se dočkat, až začne škola!

Nyní Vám předložím předměty a barvy.
Vaším úkolem je spojit je dohromady dle příběhu.

Příloha 1

kniha	
aktovka	
složka	
sešit	
pero	
guma	



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