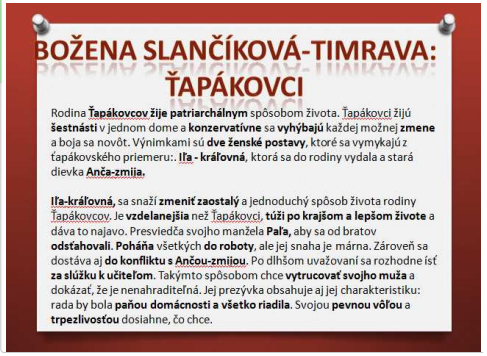
Okamžitá pamäť

- **Tu si stiahni veci**
  - www.porazskolu.sk/03-zdroje
- **Postup v kurze**
  - **Prebrali sme**
    - 47 techník efektívneho sústredenia
    - Ako pochopiť hocičo a naučiť sa to správne
  - **Dnes**
    - **Pamäťové paláce a pamäťové techniky** 18:00
  - **Piatok**
    - Výdaj informácii a technológia 18:00
  - **Pondelok**
    - Stratégia učenia a info-štruktúry 18:00
  - **Streda**
    - Sebapoznanie a možnosti vo svete 18:00
- **Čo preberieme dnes**
  - **Princípy pamäte**
  - **Pamäťové príbehy**
    - Dnes možno nebudeš vedieť urobiť svoj pamäťový príbeh
    - No budeš vedieť, AKO NA TO
    - Budeš vedieť, AKO máš trénovať svoju pamäť
  - **Pamäťové paláce**
- **Princípy pamäte**
  - **1. Do hlavy dostaneš informáciu**
  - **2. Okamžitá pamäť.**
    - **Ak na to neupriamiš pozornosť, tak to zabudneš.**
  - **3. Upriamiš na to pozornosť.**
    - Uloží sa to do krátkodobej pamäte
  - **4. Uloží sa to do krátkodobej pamäte. Aby sa ti to uložilo do dlhodobej pamäte, tak musíš splniť rad podmienok.**
    - a. Záujem – toto by malo byť prirodzené.
    - b. Emócie – mal by si pri tom niečo prežívať.
      - Niečo cítiť. Čo? Hnev, radosť, motiváciu, hocičo. Hlavne len nie mŕtve biflovanie.
    - c. Pozornosť – musíš sa na to sústrediť.
    - d. Predstavivosť – 10x účinnejšia ako mechanické opakovanie.
    - e. Maximálne 7-9 prvkov naraz.
    - f. Viac zmyslov súčasne.
      - Pamäťové predstavy
    - g. Spájanie starých vecí s tými, ktoré chceme porovnať. Najlepšie zábavnými asociáciami.
    - h. Porovnávanie nových informácií so starými na základe logických súvislostí.
      - Ak niečomu porozumieš, tak si to zapamätáš až 4x lepšie, ako keby si si to len opakoval.
    - i. Pokoj a ticho. Žiadne rušivé vplyvy.
    - j. Opakovanie po niekoľkých hodinách
  - **5. Dlhodobá pamäť**
    - Následné opakovanie / používanie
- **Pamäťové príbehy**
  - **Čo ti pamäťové príbehy umožnia**
    - **Zapamätať si nezbedné fakty**
      - Nemajú spolu žiaden súvis
    - Veľmi rýchlo sa naučiť učivo, ktoré je **konkrétne**
    - Zlepšia tvoje **sústredenie** sa na učenie
    - Budeš sa smiať do popuku - **učenie ťa bude baviť**
  - **Pamäťový príbeh**
    - Ukladáš si do pamäte nové informácie **cez jazyk, ktorý je tvojmu mozgu prirodzený**
      - Obrazy
      - Zvuky
      - Pocity vonkajšie
        - Čuch
        - Chuť
        - Hmat
      - Emócie, ktoré cítiš
        - Zábava
        - Strach
        - Radosť
        - Šťastie
        - Zhnusenie
    - Iba si predstavuješ veci, ktoré vnímaš
      - **Čítaš**
      - **Počúvaš**
      - **Vidíš, cítiš**



- **Konzultácie**
  - **Oblasti, z ktorých sa ma môžeš pýtať otázky:**
    - Efektívne učenie
    - Produktivita pri práci
    - Učenie jazykov
    - Sebadôvera
    - Priebeh kurzu
    - Iné kurzy a produkty na trhu - ktoré sa oplatia?
    - Osobné otázky, ak niekoho niečo zaujíma
  - **Veci, ktoré dopĺňame:**
    - Spísaných 47 techník - pracovný zošit + kontrolný zoznam + 21 otázok na každú nedeľu
    - Facebooková skupina pre lepšiu diskusiu
      - www.porazskolu.sk/fb
    - Video s kompletne celým kurzom zrhnutým lekcia za lekciou pre okamžitý prehľad
    - Lepšie nastavenie členskej sekcie
- **www.porazskolu.sk/sv**
- **Čo sa bude diať ďalej**
  - **0 - Spätná väzba**
  - **1 - Skupinové konzultácie**
  - **2 - Prejdeš si Rýchlokurz pamäťových palácov**
  - **3 - Natrénuješ balíček kariet**
- **Ako odlíšiť veci?**
  - **Preháňaj**
    - Veľa? - miliardy / mračná
    - Veľkosť - príliš malé / príliš veľké (extrémy!)
    - Sex. Čím viac sexu, tým lepšia pamäť
    - Škaredá smrť / boj / útok
    - Farby - pestrofarebné, krikľavé predstavy
    - Symboly pre veci, ktoré sa ťažko predstavujú
- **Pamäťové paláce**
  - **Posúva pamäťové príbehy na vyššiu úroveň**
  - **Čo to je?**
    - **Pamäťový palác**
      - Ukladanie informácie do vopred vytvoreného priestoru v tvojej mysli
      - **Cesta s opornými bodmi**
      - **Palác - veľká budova, s opornými bodmi**
      - Zapamätanie si **chronologických vecí v správnom poradí**
      - Keď zvládneš palác
        - Tažšie
        - Tak pamäťový príbeh bude pre teba hračka
  - **Ako ho vytvoríš**
    - Cesta, po ktorej chodíš
      - Rázcestie pred barákom
      - Obchod
      - Detské ihrisko
      - Futbalové ihrisko 1
      - Futbalové ihrisko 2
      - Lezecká stena
      - Schody hore
      - Centrum voľného času
      - Obchod
      - Trávnatá planinka
      - Úzka ulička s veľkými domami
  - **Ako ukladať informácie?**
    - Pamäťové asociácie
    - Zoznam
      - Autor: (autori eposu sú neznámi)
      - Dielo: Epos o Gilgamešovi
      - Téma: Je to o sumerskom kráľovi mesta Uruk (dnešná Varka, južný Irak)
      - Idea: Oslava Gilgamešovho najslávnejšieho diela: uruckých hradieb.
      - Obdobie, kedy sa dej odohráva: cca. 28-26 stor. p.n.l.
      - Ako dlho dej trvá: cca. 130 rokov
      - Konflikty: Boj Gilgameša s Enkiduom, boj Gilgameša a Enkidua proti nebeskému býkovi, proti Chumbabovi, konflikt Gilgameša s Ištarou.
      - Gilgameš bol syn bohyne Ninsune a človeka. Gilgameš sa chcel preslávif, a preto dal postaviť okolo Uruku hradby. Nútil obyvateľov stále pracovať na hradbách a ľudia sa začali sťažovať bohom. Ti vytvorili Gilgamešovi druha – Enkidua. Ten však bol divoch a žil na stepi. Podľa vtedajších mýtov divoch sa stane chlapom len stykom so ženou. Gilgameš a Enkidu sa stretli na svadbe, kde Gilgameš využil právo prvej noci. Začali sa biť, ale súboj skončil nerozhodne, lebo každý mal rovnako síl, a keďže každý bol pri svojej sile osamotený, uzavreli priateľstvo. Gilgameš Enkiduovi navrhol, aby išli do cédrového lesa a tam zabili ochrancu lesa a pôvodcu všetkého zla Chumbabu (babylon. Chuvava). Po príchode do lesa začali rúbať cédre. Chumbaba sa nahneval a chcel ich zabiť. Nakoniec mu s pomocou boha slnka Šamaša odrezali hlavu. Všetky cédre vyrúbali, a tým si nahnevali bohov.
  - **Tréning**
    - Stiahneš si RYPP
    - Prečítaš si ho (kratšie nez Ako sa učiť v 21. storoči)
    - Spravíš tréning zapamätania si 8 kariet