



**zve knihovníky regionu Blansko na kurz:**

# TRÉNINK PAMĚTI



**každé úterý  
březen – duben 2021  
vždy od 17.00 do 18.00**

**Lektorka: Jana Zemánková**

## **Program lekcí:**

1. lekce **2. 3. 2021** - "Co neprojde smysly, není v naší mysli"  
paměť sensorická (co umí naše smysly, jaký je kdo typ)
2. lekce **9. 3. 2021** - "Opakování je matkou moudrosti"  
paměť krátkodobá (k čemu slouží, jak ji podpořit)
3. lekce **16. 3. 2021** - „Pozvu dámy na čaj“  
koncentrace a pozornost
4. lekce **23. 3. 2021** - "Projdu vrátky tam a zpátky"  
paměť dlouhodobá a její "hříchy"
5. lekce **30. 3. 2021** - "Jdu cestou necestou za svou krásnou nevěstou"  
divy naší paměti (čím nás mile překvapí)
6. lekce **6. 4. 2021** - "Ty jsi ale číslo I."  
čísla v našem životě (strategie zapamatování)
7. lekce **13. 4. 2021** - "Ty jsi ale číslo II."  
čísla v našem životě (strategie zapamatování)
8. lekce **20. 4. 2021** - "Všeho s mírou"  
výživa a pohyb pro mozek