

Název aktivity	Dokonalý čtverec
Vzdělávací cíle	<ul style="list-style-type: none"> ● Posílit dovednosti efektivní komunikace a spolupráce ● Zapojit se do činnosti intelektuálně, emocionálně i sociálně ● Převzít iniciativu, činit rozhodnutí a cítit zodpovědnost za výsledky aktivity ● Stimulovat mozek tak, aby byly využity jeho opomíjené oblasti ● Sladit obě mozkové hemisféry
Délka aktivity	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 minut
Materiály	<ul style="list-style-type: none"> ● Pro každého účastníka pásku na zavázání očí a dlouhý svázaný provaz, kolem kterého se vejdou všichni účastníci.
Postup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Školitel vysvětlí pravidla hry. 2. Účastníci se postaví do kruhu a pevně drží provaz. Školitel požádá všechny účastníky, aby položili provaz na zem, zavázali si oči a ustoupili několik kroků dozadu od kruhu. 3. Školitel poté všechny požádá, aby se vrátili zpátek a pokusili se z provazu poslepu vytvarovat čtverec (účastníci si nesmí sundat z očí pásky). Chcete-li hru udělat napínavější, stanovte časový limit. 4. Hru můžete ztížit i tím, že někteří účastníci budou muset být zticha. Tím, že některé z účastníků požádáte, aby nemluvili, vnesete do hry prvek důvěry – účastníci se na sebe musí vzájemně spolehnout, aby se jim podařilo najít požadovaný směr, kam se mají otočit. 5. Po ukončení hry volně diskutujte o tom, jak jste se cítili, když jste měli zavázané oči. Účastníci odpoví na tyto otázky: <ol style="list-style-type: none"> a. Jak dokázali najít důvěru? b. Jaký nástroj či metoda komunikace byl nejúčinnější? c. Jak může potřeba změnit komunikační kanál fungovat jako způsob trénování mozku a přispívat k rozvoji jiných způsobů vnímání? d. Jaký vliv na efektivitu společného učení má budování důvěry ve skupině a rozvoj vzájemné komunikace?
Zdroj	<p>Přepřacováno podle: https://www.medicalnewstoday.com/articles/322648.php</p>

Metoda loci

Vzdělávací cíle	Na konci této aktivity studenti porozumí tréninku paměti metodou loci a budou schopni si v praxi zapamatovat seznam věcí ve správném pořadí.
Délka	45 – 60 minut
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> • papír, pero • Příloha 1
Postup	<p>Část 1 – Teoretický úvod</p> <p>Učitel seznamuje studenty s Metodou loci a vysvětluje její výhody pro zapamatování si různých termínů. Učitel pak zdůrazňuje klíčové body pro úspěšné uplatnění Metody v praxi. Stručné informace a metodické tipy jsou shrnuty v Příloze 1.</p> <p>Část 2 – Praktické procvičení Metody loci</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lektor požádá studenty, aby si vytvořili svoji „trasu“. Takovou, kterou velmi dobře znají. 2. Lektor poté studentům ukáže seznam 15 termínů, které si musí zapamatovat. Seznam je napsán na flipchartu. Výběr slov závisí na lektorovi. Doporučuje se používat podstatná jména. 3. Lektor poskytne studentům časový limit pro zadání seznamu vybraných termínů na jejich trasu. 4. Poté lektor požádá studenty, aby přiřadili termíny ze seznamu na flipchart do konkrétních míst na své trasu. Pro snazší variabilitu si lektor může vybrat méně termínů, které si má zapamatovat (např. 10). 5. Studenti pracují samostatně a umístí pojmy ze seznamu. Nezapisují si žádné poznámky ani nekreslí obrázky. Vše se provádí pouze formou vizualizace. 6. Po uplynutí časového limitu lektor požádá studenty, aby napsali pořadí slov na papíře tak, jak si je zapamatovali.
Hodnocení	Lektor shrne výhody této metody ve skupinové diskusi. Je také možné zveřejnit výsledky každého studenta a diskutovat o nejlepším výsledku - proč byl vítěz tak úspěšný.
Zdroj	<p>Převzato z Wikipedie</p> <p>https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5ov%C3%BD_pal%C3%A1c</p>

Příloha 1

METODA LOCI

Původ

Tato metoda je také známá jako "metoda trasy" nebo "metoda loci" (sg. Locus, pl. Loci = místo / místo v latině). Metoda byla používána řečníky ve starověkém Řecku.

Popisn

Nejdříve si zvolte vám dobře známé místo, jako je váš pokoj, nebo cesta do práce. Dále projděte tímto místem ve své mysli. Přidejte si ke každému místu jednu věc / termín, které chcete uložit do vaší paměti. Pak projděte cestou a u daného místa si vzpomeňte na přiřazené věci/ termíny.

Výhody této metody

Metoda loci vyniká zejména tehdy, když si musíme zapamatovat dlouhou řadu (nesouvisejících) prvků, nebo sled událostí, jako jsou důležité body prezentace.

Zapamatování pojmů

Jednotlivé koncepty si lépe zapamatujeme, pokud si je představujeme jako bizarní nebo jinak zajímavé situace. Doporučuje se vymyslet co nejkreativnější kombinaci a spojení míst a konceptů. Nebojte se využít fantazii a představit si neskutečné scény; na ně si snáze vzpomenete. Čím více smyslů se zapojíte do tohoto procesu (zrak, zvuk, vůně, chuť, dotek), tím lépe. Mohou vám pomoci vyvolat vytvořená spojení mezi termíny a místy. Navíc si musíte co nej přesněji představit zapamatované informace. Představte si celý obraz ve své mysli. Pokud si potřebujete zapamatovat malou věc, jako je tužka, lépe se vám do paměti uloží, když si představujete, že se zvětšuje.

Výběr trasy

Vybírejte si cesty pro zapamatování z vám dobře známých míst. Mohou to být také místa z minulosti (např. váš dětský pokoj, místo, kde jste dříve žili). Jako paměťovou trasu můžete také využít známou místnost (v bytě, kde bydlíte, v škole, v kině), cestu, kterou jdeme (jízda do školy, běžná pěší trasa, cesta přes určitou část města), autobusová zastávka) nebo dokonce lidské tělo (hlava - krk - rameno - ruka...).

Výběr vodítek

Body na trase (věci k zapamatování) by měly ležet přibližně ve stejné výšce, abyste na některé nezapomněli. Body mohou být daleko i blízko, ale nedoporučuje se dávat více než tři body na metr. Je vhodnější zvolit více výrazných položek nebo odlišných míst, která mají na trase pevné místo. Pokud si vybereme malý předmět, obvykle se hůře pamatuje, ale pomůže to, pokud v tomto případě použijeme hlubší emocionální vztah, ať už pozitivní nebo negativní (například malá porcelánová soška, kterou jsme obdrželi od přítele, kterého ale opravdu nemáte rádi)..

Změny na trase

Pokud se na původní používané trase něco změní (například zborají dům na cestě do práce, což byla jedna z vašich dříve naučených paměťových cest), je na vás, abyste vaši paměťovou trasu upravili nebo pokračovali v s tou původní. Trasy by měly být vždy vytvořeny v jednom směru. Je praktické nastavit délku trasy rozdělenou na



úseky po deseti, je pak snazší zkontrolovat, zda jste prošli všemi body. Pro prodloužení trasy se doporučuje přidat stejné násobky bodů.

Nácvik trasy

Chcete-li si zapamatovat body na trase, můžete si je procvičovat a procházet si trasy ve vašich myšlenkách během vašich volných chvil, jako je řízení auta nebo jízda veřejnou dopravou. Pokud si opakovaně nepamatujete některý bod trasy, můžete ho buď vypustit, nebo mu přidat více podrobností, abyste si to lépe zapamatovali. Postupem času si vzpomínku na cestu vybavíte ve vaší mysli velmi hladce, jako dlouhý záběr kamery v bytě. Netrénovaný začátečník si může za chvíli vzpomenout na téměř 40 věcí.

Název aktivity	Slepota ke změně
Vzdělávací cíle	<ul style="list-style-type: none"> ● Popsat jevy spojené se “slepotou vůči změně” spolu s tím, kdy k nim dochází. ● Podrobněji rozebrat osobní zkušenosti účastníků se slepotou vůči změně v jejich běžném životě ● Popsat faktory, které ovlivňují slepotu vůči změně
Délka aktivity	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 týdny
Materiály	Materiály na internetu, viz odkaz: http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html
Postup	<p>Uvedte aktivitu účastníkům:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vysvětlete pojmy Slepota vůči změně a Selektivní pozornost. 2. Přehrajte účastníkům video s neviditelnými gorilami. 3. Zahajte diskuzi na téma, kdy se v běžném životě objevuje slepota vůči změně. 4. Vysvětlete účastníkům, že by měli u svých přátel, příbuzných či spolužáků otestovat, zda trpí slepotou vůči změně – vhodným způsobem je změna jejich vzhledu (např. změna účesu, jiná košile či kravata, jiné brýle, šperky, kalhoty) nebo dokonce změna uspořádání věcí ve třídě nebo doma. 5. Dejte účastníkům deset dní na provedení experimentu. 6. Požádejte účastníky, aby napsali zprávu, ve které se zaměří na tyto údaje: <p><i>Jak jsem se změnil a v jaké to bylo situaci?</i> <i>Jak dlouho to trvalo, než si moje rodina, přátelé nebo jiní lidé této mé změny všimli?</i> <i>Reagovali na tuto změnu? Pokud ano, jakým způsobem na ni reagovali?</i> <i>Co si já osobně o tomto procesu myslím?</i></p> <p>Požádejte účastníky, aby své zprávy prezentovali ostatním, porovnejte výsledky a diskutujte na dané téma v kontextu poznatků neurovědy.</p>
Zdroj	Přepřacováno podle Birkett, M. (2015). Teaching Neuroscience: Practical activities for an engaged classroom Získáno z webových stránek Společnosti pro výuku psychologie: http://teachpsych.org/ebooks/teachingneuroscience

Název aktivity	Virtuální vzdělávací prostředí
Vzdělávací cíle	<ul style="list-style-type: none"> ● Hledání obsahu, aplikací a webových stránek, které pomáhají vytvořit virtuální vzdělávací prostředí. ● Vytvoření databáze webových stránek a aplikací, které dospělým studentům pomáhají při učení. ● Cílem je vybudovat u dospělých studentů otevřenost k internetu a pomoci jim začít ho vnímat jako efektivní vzdělávací prostředí.
Délka aktivity	<ul style="list-style-type: none"> ● 2-3 hodiny
Materiály	<ul style="list-style-type: none"> ● Počítač nebo notebook s přístupem na internet
Postup	<p>Internet se může stát efektivním a pro mozek příjemným vzdělávacím prostředím, pokud si dobře připravíte svůj vlastní virtuální prostor, kde můžete shromažďovat materiály, nástroje a aplikace, které si sami vyberete a které budou naprosto vyhovovat vašim vlastním vzdělávacím preferencím.</p> <p>Pro tyto účely můžete využít nástroje určené pro správu internetového obsahu – umožní vám vytvořit si na vašem počítači plochu / platformu, ze které budete mít rychlý a snadný přístup k článkům, elektronickým knihám, knihovnám, tematickým webovým stránkám, internetovým aplikacím a databázím informací, které potřebujete a chcete využívat při učení. Tato metoda se nazývá “content curation”, tj. správa a filtrování internetového obsahu. Zadejte do Google vyhledávače heslo “content curation” a zjistěte, zda existuje nějaký nástroj, který by vám mohl při učení pomáhat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vyberte si nástroj pro správu internetového obsahu, který se vám nejvíce líbí. Seznamte se s popisem konkrétních nástrojů, přečtěte si uživatelské recenze nebo vyzkoušejte některou z aplikací v níže uvedeném seznamu: <ul style="list-style-type: none"> ● ScoopIt: http://www.scoop.it/ ● PaperLi: http://paper.li/ ● Pearltrees: http://www.pearltrees.com/ ● Shareist: http://www.shareist.com/ ● Pinterest: https://pl.pinterest.com/ 2. Rozmyslete si, jakou strukturu bude mít vaše „online vzdělávací prostředí“. Přemýšlejte o tom, jak pomocí vámi zvoleného nástroje zorganizovat nasbíraný obsah. Budete data třídit podle témat nebo podle jejich druhu (tj. na články, nástroje usnadňující učení, e-learningové kurzy, kterých se účastníte apod.)? 3. Vyhledejte všechny online materiály, které vám mohou pomoci s učením, a začleňte je do vzniklého vzdělávacího prostředí. 4. Jednotlivé materiály / obsah stručně označte (jednou větou), abyste je mohli v budoucnu snadno prohledávat a rozpoznat. 5. Proveďte selekci – vymažte obsah a materiály, které se opakují nebo nezapadají do struktury, kterou jste si vybuovali. 6. Systematicky doplňujte, rozšiřujte a aktualizujte své vzdělávací prostředí. Odstraňujte materiály, které již nepotřebujete, nepřestávejte s vyhledáváním obsahu, kterým můžete obohatit své znalosti – archivujte tento obsah ve své

	<p>databázi, protože se vám může v budoucnu hodit.</p> <p>7. Pokud chcete, sdílejte váš obsah s online komunitou – většina námi navrhovaných nástrojů umožňuje zveřejnění zdrojů. Je možné, že tímto způsobem získáte zajímavé kontakty na internetu – učení se může stát snazším díky tomu, že se budete učit od jiných lidí, kteří jsou aktivní na internetu a zajímají se o stejné věci jako vy.</p>
Zdroj	Vlastní zpracování