

Aplikácie a trénovanie pamäti

Aplikácie, sľubujú, že po pravidelnom tréningu bude vaša pamäť výkonnejšia a zároveň si precvičíte pozornosť a ďalšie kognitívne funkcie (stačí zadať do vyhľadávača):

- **Lumosity**
- **Peak**
- **Elevate**
- **NeuroNation**
- **Fit Brain Trainer**
- **Memrise (učenie slovíčok s využitím vizualizácie)**
- **Mentem (v slovenskej verzii)**
- **Skolapameti.cz (česky, zamerané na pamäťové techniky)**
- **www.trenovaniepamati.sk**

www.seniorivpohybe.sk

0944 577 573

Aplikácie a trénovanie pamäti

Vo svojej podstate fungujú na rovnakých princípoch aj keď ich je samozrejme oveľa viac. Ponúkajú desiatky až stovky variácií hier, v základných verziách väčšinou zdarma, ktoré majú precvičiť rôzne kognitívne funkcie. Medzi ne sa najčastejšie zaraďuje okrem pamäti aj koncentrácia, reakčný časť, alebo pohotovosť, priestorová orientácia, jazykové schopnosti a exekutívne funkcie ako riešenie úloh, alebo plánovanie.

Hry vyzerajú v začiatkoch triviálne, chce to ale mieru sústredenia, aby ste napredovali. Ak si niektoré z nich oblúbite, čo je veľká šanca, lebo každý máme určitý typ radi - či už logické, na rýchlosť, slovné skladačky alebo priestorové - je to jedna z možností, keď máte voľnú chvíľu, ako ju relatívne zmysluplne využiť.

2.

www.seniorivpohybe.sk

0944 577 573

Aplikácie a trénovanie pamäti

Väčšina aplikácií, má pre užívateľa nesporné čaro v tom, že sleduje vaše výkony a zároveň ich porovnáva s ostatnými. Takže máte aký taký prehľad, že nie ste na tom najhoršie v porovnaní s ostatnými a progres, ktorý vám aplikácia podsúva je tiež motivačný.

Aby sme boli objektívni, všetky tieto poznávacie schopnosti sa dajú trénovať a aj to robíme vedome, či nevedome v bežnom živote bez technológií, ale tu je to cielené.