AUTOR:	Mgr. Hana Strádalová	ZNAČKA:	VY_32_INOVACE_12_0SZ_11
OBOR STUDIA:	Gastronomie Služby cestovního ruchu Management v gastronomii	ROČNÍK:	1., 2., 3.
PŘEDMĚT:	Společenskovědní základ Komunikace ve službách Společenskovědní seminář	VYTVOŘENO:	březen 2014
TEMATICKÝ OKRUH:	Vybrané otázky z teoretické a aplikované psychologie		
NÁZEV:	**Psychické procesy IV – Paměť**		
ANOTACE, METODICKÝ POKYN:	Výukový materiál je vytvořen pro žáky 1. a 2. ročníku oboru Služby cestovního ruchu a Gastronomie pro předmět Komunikace ve službách, lze jej také využít v Základech společenských věd v 1. ročníku pro již uvedené obory a ve Společenskovědním semináři oboru Management v gastronomii. Soubor obsahuje výkladový materiál k tématu **Psychické procesy IV – Paměť**, který je zpřístupněn žákům formou e-learningu. Žák se seznámí s fázemi a vlastnostmi paměti. Žák se pod svým uživatelským jménem a heslem přihlásí do výukového prostředí http:/moodle.ssss.cz. Pod názvem příslušného předmětu a tematického okruhu vyhledá nabídku kurzů. Zadaný kurz obsahuje výkladový materiál, jež má žák prostudovat. Obsah a jednoduché zpracování náročného tématu odpovídá možnostem a předpokladům žáků. Kurz obsahuje také krátký kontrolní test, který prověří, zda žák výukový materiál prostudoval. Kurz (výukový materiál a kontrolní test) nenahrazuje v plné míře prezenční výuku a zjišťování vědomostí a znalostí. Spuštění testu řídí vyučující. Ten nastaví pravidla, za kterých je možné test absolvovat (prostředí, čas, četnost opakování, hodnocení).		
ODKAZY A CITACE:	BEDRNOVÁ, Eva; PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie prodeje pro střední odborná učiliště*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-195-4. BENDL, Stanislav. *Maturita ze společenských věd*. Olomouc: Nakladatelství Ivan Skřivan ml., 1997, ISBN 80-902261-1-6. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro SŠ*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-245-4. ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: PORTÁL, 2001, ISBN 978-80-7478-463-X.		

Psychické procesy IV - Paměť

Paměť:

- je podmínkou běžné lidské existence, uchovává naši znalost toho, kým jsme, čím jsme;
- umožňuje člověku uchovávat strukturované informace v čase;
- spočívá v zapamatování, uchování a vybavení toho, co jsme předtím vnímali, prožívali, nebo dělali.

Fáze paměti:

1) **kódování (zapamatování)** – ukládání informace nebo prožitku do paměti, tj. transformování informace do takové formy, kterou dokáže paměť uchovat;
2) **uchovávání** - podržení v paměti toho, co bylo vštípeno; ve vědomí se neuchovává všechen zapamatovaný materiál;
3) **vybavení** - znovu si uvědomujeme zapamatované zážitky (znovupoznání nebo aktivní reprodukce), vybavený zážitek není nikdy přesnou kopií původního zážitku.

Kódování a vybavování může být:

- *bezděčné* (neúmyslné) – zážitek,
- *záměrné* (úmyslné) – básnička,
- *mechanické* – v několikanásobném opakování a vybavování je člověk schopen reprodukce,
- *logické* – podle myšlenkových operací.

Pro psychohygienu je nesmírně důležité také zapomínání (vyhasínání paměťových stop) – změny v uchovávání a ve vybavování, ke kterým dochází v průběhu času a souhrou dalších podmínek. Při jakémkoli učení je nutné vědět, že nejvíce se zapomíná bezprostředně po naučení. Proto je důležité látku opakovat, pamětně fixovat ihned po osvojení učiva. Problematika paměti a učení je z pohledu anatomie a fyziologie mozku nesmírně složitá.

Odlišnosti mezi lidmi, pokud jde o paměť, mohou být značné. Někdo má paměť velmi dobrou – snadno si vše zakóduje, bez problémů uchová a v případě potřeby je schopen si zapamatované také snadno vybavit. Jiný člověk může mít naopak paměť špatnou – obtížně si zapamatuje jakýkoli materiál, uchová ho jen zčásti a jeho vybavení probíhá také spíše na bázi znovupoznání než aktivního rozpomínání.

Jako druhy paměti rozlišujeme především paměť:

- ***krátkodobou,***
- ***dlouhodobou.***

Krátkodobá paměť slouží k zapamatování na dobu několika sekund, což v mnoha životních situacích postačuje ke splnění dílčího úkolu (zapamatování telefonního čísla). Tato paměť pracuje nejčastěji se sluchovými vjemy, s verbálním (slovním) materiálem. Informace se může přenést z krátkodobé paměti do dlouhodobé, hlavní podmínkou takového přenosu je opakování.

Dlouhodobá paměť slouží k zapamatování toho, co budeme potřebovat delší dobu, popř. celý život. Dlouhodobé uchovávání a také vybavení závisí na způsobu kódování (jak jsme si informaci osvojovali, jak jsme byli motivováni, jak jsme myšlenkově informaci zpracovali). ***K trvalému uchování v paměti pomáhá opakování a užití uložených informací.***

Existuje také pojem ***pracovní paměť*.** Ta uchovává informaci déle než krátkodobá a kratší dobu než dlouhodobá paměť. *Doba uchování v pracovní paměti závisí na tom, jak dlouho řešíme problém, k jehož zvládnutí potřebujeme příslušnou informaci.*

Podle toho, ***jakým způsobem dochází k zapamatování informací a o jaký druh informací se jedná***, můžeme rozlišit další druhy paměti:

- ***názorná paměť*** – je spojená s tím, co jsme dříve vnímali prostřednictvím smyslů (*vizuální, auditivní, čichová, senzomotorická*), týká se názorných obrazů a představ, je funkcí převážně pravé poloviny mozku;
- ***sémantická paměť (slovně – logická)*** se týká informací vyjádřených slovně a myšlenkově (logicky) zpracovaných, *je účinnější než mechanické zapamatování*;
- ***emocionální (citový) typ paměti*** se projevuje snadným a rychlým zapamatováním citově zabarvených zážitků, můžeme hovořit o *bezděčném zapamatování*.

Individuální rozdíly v kvalitě paměti nazýváme jejími vlastnostmi:

- ***rychlost zapamatování,***
- ***pohotovost vybavování,***
- ***šířka,***
- ***přesnost zapamatování a vybavování,***
- ***trvání pamatování (délka držení v paměti).***

Podmínky ovlivňující zapamatování:

- ***jasné vytyčení úlohy*** něco si zapamatovat,
- lépe si zapamatujeme v činnosti,
- volit postup zapamatování,
- ***motivace***,
- povaha a rozsah studovaného materiálu,
- ***opakování*** a správné časové rozložení,
- ***užití*** informací,
- ***logické zapamatování je účinnější než mechanické***.

Úloha 1
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

První fáze paměti se nazývá:

Vyberte jednu z nabízených možností:

- a. vybavení
- b. kódování ✓
- c. transformace
- d. uchovávání

Úloha 2
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Vyhasínání paměťových stop se nazývá zapomínání.

Vyberte jednu z nabízených možností:

- Pravda ✓
- Nepravda

Úloha 3
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Rozlišujeme následující druhy paměti:

Vyberte jednu nebo více možností:

- a. střednědobou
- b. dlouhodobou ✓
- c. krátkodobou ✓

Úloha 4
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Ke druhu paměti přiřaďte druh zapamatovaných informací:

názorná	vizuální, auditivní ✓
sémantická	logicky zpracované informace ✓
emocionální	citové zážitky ✓

Úloha 5
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Logické zapamatování je účinnější než mechanické.

Vyberte jednu z nabízených možností:

- Pravda ✓
- Nepravda

Úloha 6
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Adam se učí básničku. Moc se mu do toho nechce, ale je to úkol, který musí do školy splnit. Do paměti si text ukládá:

Vyberte jednu nebo více možností:

- a. mechanicky ✓
- b. logicky
- c. záměrně ✓
- d. bezděčně