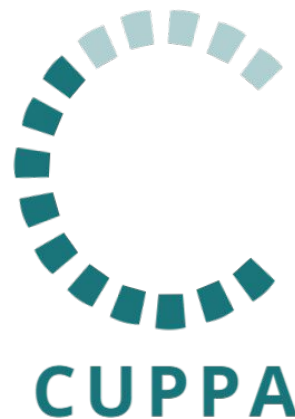


STRES – PAMĚŤ – POZORNOST – MOTIVACE mezi pubertáky

Konference Vzdělání pro budoucnost
30.3. 2025





INTRO



ZDE UDEŘIT HLAVOU

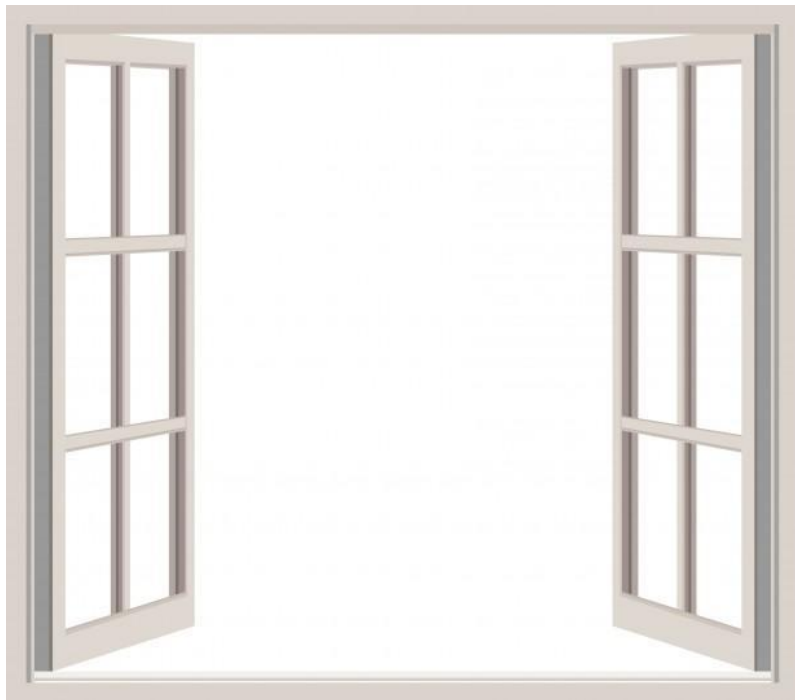




STRES

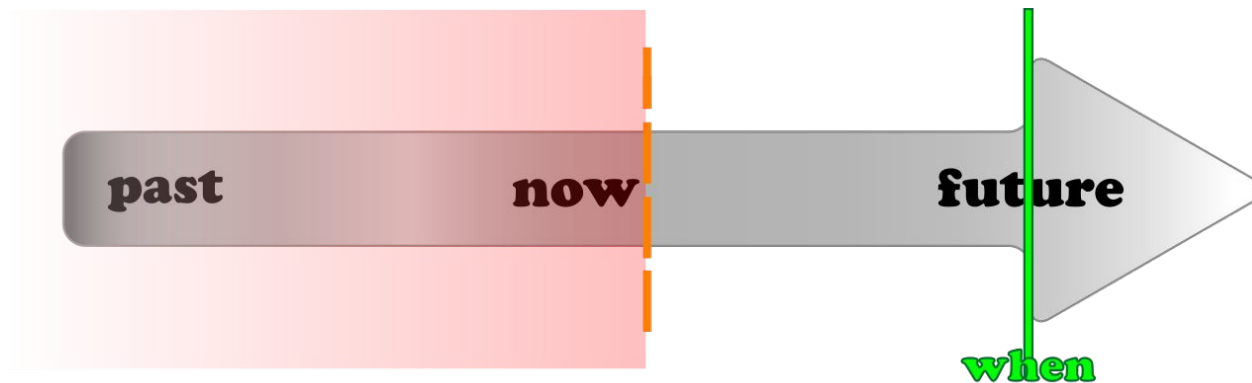


FIGHT OR FLIGHT



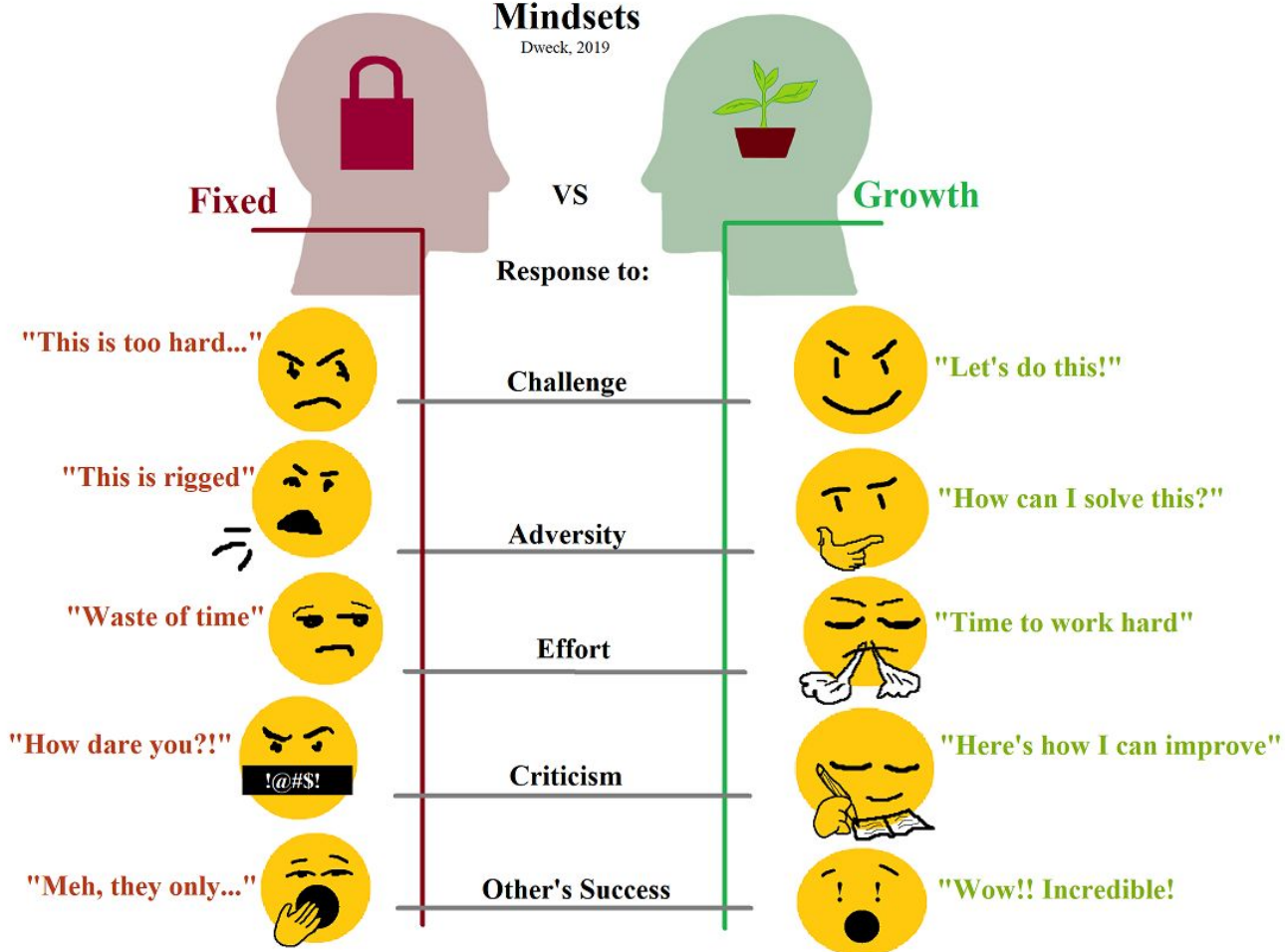


JEŠTĚ NE vs. TEĎ



Mindsets

Dweck, 2019

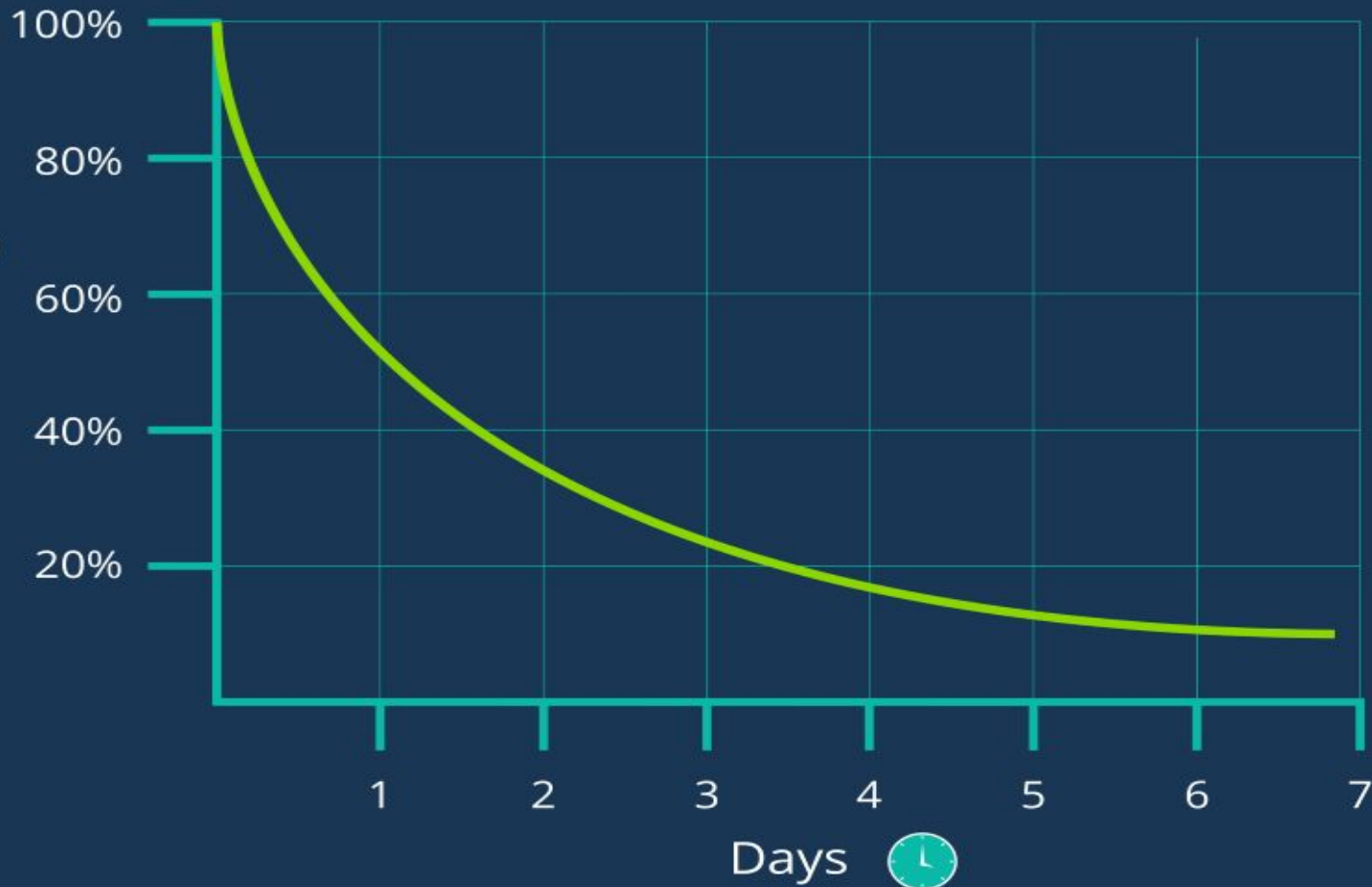


PAMĚŤ

THE FORGETTING CURVE



Retention





Je memorování cesta?



1. Svíčka

2. Srdce

3. Auto

4. Cesta

5. Hory

6. Kláda

7. Růže

8. Váza

9. Kniha

10. Ticho





POZORNOST



- ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)
- navození pocitu relaxace
- nemají příběh, nic se neděje
- přitahují pozornost
- tříští pozornost



- **pozornost na internetu**
 - 8–10 sekund
- **pozornost při práci**
 - 20–25 min
 - POMODORO
- **kontrola telefonu**
 - každých 5–10 min
- **návrat zpět do hluboké práce**
 - 10–15 min



MULTITASKING JE BS!



POMODORO

1. Rozhodněte se, jaký úkol chcete splnit.
2. Nastavte časovač - běžně 25 minut
3. Dokud časovač nezazvoní, pracujte na úkolu.
Pokud vás během práce vyruší myšlenka, zapište si ji na kus papíru, ale hned se zase vraťte zpět k práci.
4. Až časovač zazvoní, udělejte si na papír značku
5. Pokaždé značce si udělejte pauzu cca 5 minut
6. Po čtyřech takovýchto pomodoro cyklech si dejte větší pauzu (asi 15–30 minut), vynulujte si počet značek na papíře a pokračujte krokem číslo 1.





MOTIVACE



DOPAMINOVÁ REZISTENCE, NE ZÁVISLOST



DOPAMIN – ZÁKLADNÍ FAKTA

- Neurotransmitter
- Látka základního přežití
- Motivace
- Dopamin = pohyb
 - Parkinson
- Mozek
 - nucleus accumbens
 - bolest x potěšení



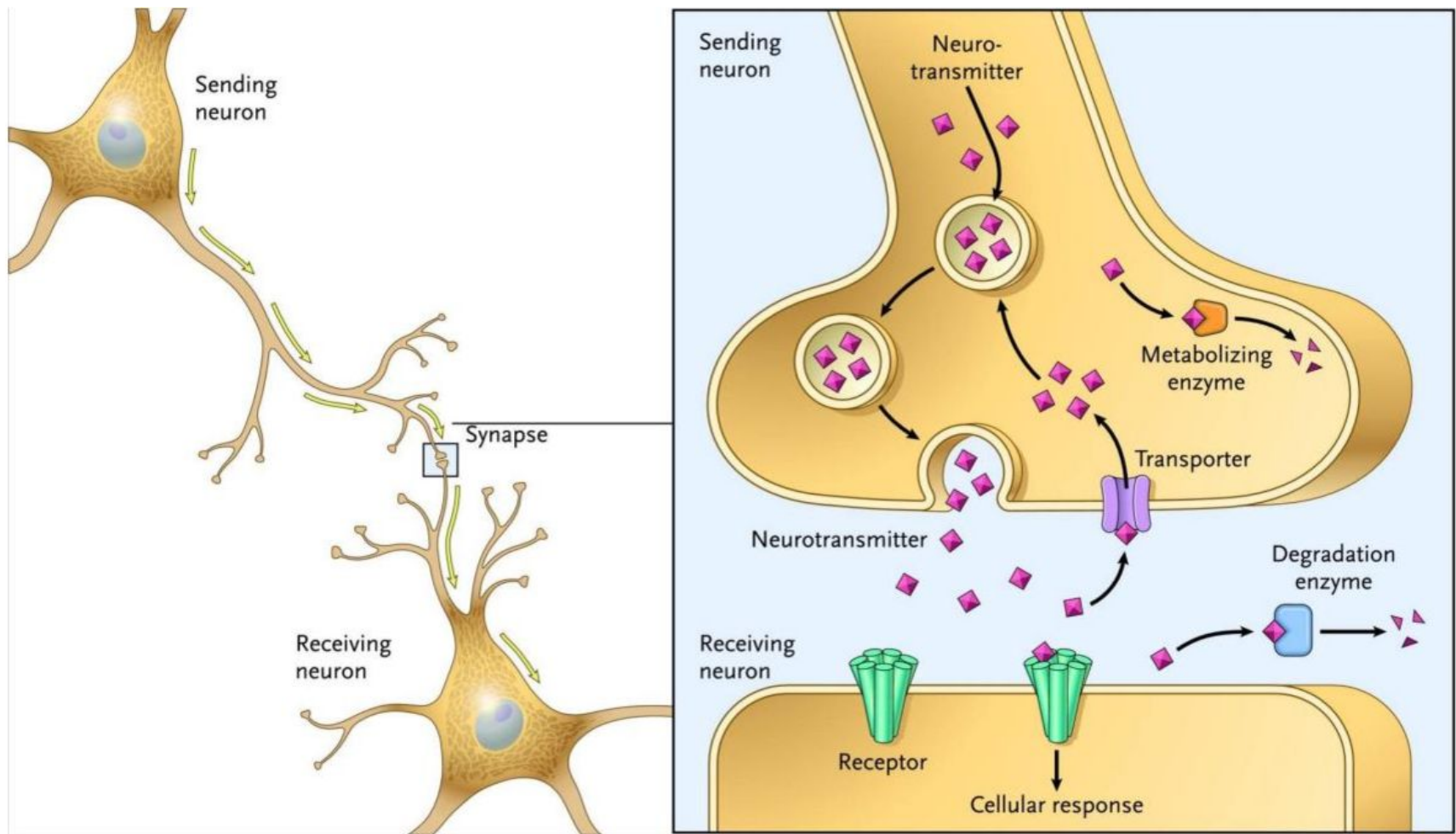


figure 2: The synapse. Neurotransmitters, such as dopamine and acetylcholine, are chemicals that carry signals from neuro

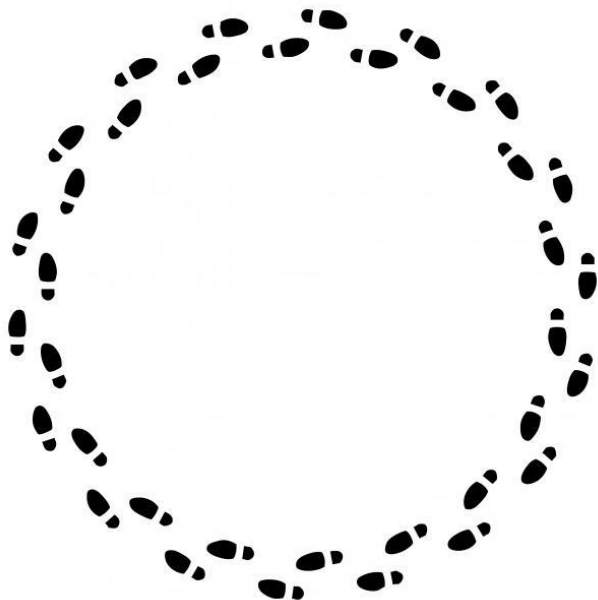


HOMEOSTÁZA





Kruh se uzavírá...



- stres
- panické ataky
- deprese
- nespavost
- chutě na jídlo



Reakce společnosti

- Přílišná gamifikace
- Zátěžové sporty
- Závislost





CO S TÍM?



ZDE UDEŘIT HLAVOU



UVIDÍME SE U OBĚDA :)



LinkedIn



CUPPA LANGUAGE s. r. o.
www.cuppa-language.eu



1. Svíčka

2. Srdce

3. Auto

4. Cesta

5. Hory

6. Kláda

7. Růže

8. Váza

9. Kniha

10. Ticho