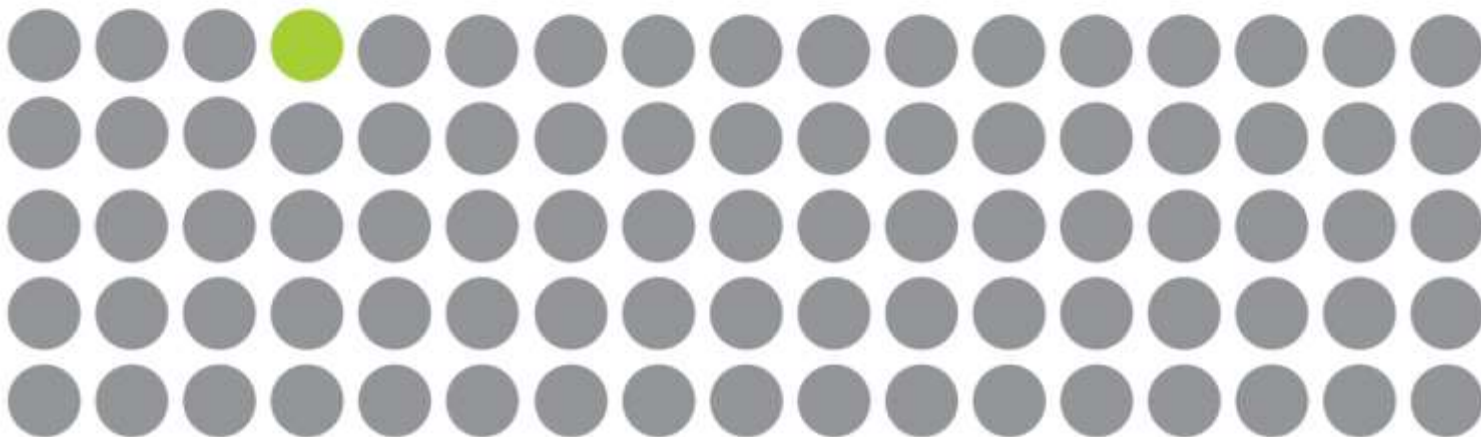


Akademie třetího věku a volného času

NEDOVOLTE MOZKU STÁRNOUT

INFORMACE KE KURZU



KURZ PRO VŠECHNY, KTEŘÍ NECHTĚJÍ NECHAT SVŮJ MOZEK STÁRNOUT. ZLEPŠÍTE SI POZORNOST, PROCVIČÍTE PAMĚŤ, AKTIVIZUJETE RŮZNÉ DRUHY MYŠLENÍ. SEZNÁMÍTE SE S MNEMOTECHNIKAMI, KTERÉ VÁM ULEHČÍ ZAPAMATOVÁNÍ I VYVOLÁVÁNÍ SI INFORMACÍ Z PAMĚTI. DOZVÍTE SE, JAKÝ VLIV MAJÍ NA NÁŠ MOZEK MODERNÍ INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE. STANETE SE ARCHITEKTY MOZKU, KTERÝ NEDOSTANE ŠANCI STÁRNOUT!

KURZ JE POKRAČOVÁNÍM KURZU MOZKOVÝ JOGGING=TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI VI., ALE MŮŽOU SE HO ÚČASTNIT I NOVÍ UCHAZEČI.

Vedoucí kurzu:

Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D., certifikovaný trenér paměti 3. stupně

Vystudovala historii, politologii a pedagogiku na Univerzitě Konstantina Filozofa v Nitře, doktorské studium politologie ukončila obhájením disertační práce na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Patří mezi prvních 20 lektorů trenérů paměti na území bývalého Československa, kteří absolvovali třístupňové vzdělávání v oblasti trénování paměti a mozkového joggingu. Je členkou České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Průběh kurzu:

Každá přednáška trvá 3 vyučovací hodiny (tj. 135 minut + 15 minut přestávka). Celý kurz je rozdělen do sedmi přednášek, celkový rozsah kurzu je 21 vyučovacích hodin.

Ukončení kurzu:

Slavnostní zakončení.

Místo konání kurzu:

Spolkové centrum IGI VRATISLAVICE

Termíny konání kurzu:

17. 9., 1. 10., 15. 10., 29. 10., 12. 11., 26. 11., 10. 12. 2024. vždy v čase od 9.00 do 11.30.

Cena za kurz:

400 Kč/kurz, jedinou podmínkou pro úspěšné absolvování kurzu jsou max. 2 omluvené absence.

Kontaktní osoba pro přihlášky a omluvy:

Mgr. Eva Říhová, vedoucí knihovny a spolkového centra IGI Bratislavice
eva.rihova@igivratislavice.cz, tel. 770 168 322

OBSAH KURZU NEDOVOLTE MOZKU STÁRNOUT

1. setkání

Pozornost a koncentrace

Pozornost je pro získávání, udržení i vyvolání paměťových vjemů klíčová. V první lekci našeho kurzu si na různých druzích aktivit ukážeme, jak pozornost posilovat, soustředit ji, distribuovat, zacílit i udržet.

2. setkání

Celoživotní učení aneb explicitní a implicitní paměť

Vzpomenete si, jak jste se učili jezdit na kole? Dokážete si vzpomenout, kdy jste se naučili mluvit? Prostřednictvím implicitní paměti si nevybavujeme věci vědomě, explicitní paměť zase umožňuje vědomé ukládání a vybavování si vzpomínek. Společně se podíváme blíže na oba druhy paměti.

3. setkání

Staňte se architektem svého mozku

Lidský mozek má unikátní vlastnost. Je neuvěřitelně tvárný a pružný. Neuroplasticita mozku nám umožňuje celoživotně ho aktivizovat tak, abychom ho nenechali stárnout. Vybudujte sami sobě fit mozek.

4. setkání

Jeden mozek, více druhů myšlení

Podle psychických obsahů, kterými provádíme myšlenkové operace, rozlišujeme několik typů myšlení. V této lekci si vyzkoušíme cvičení, kterými aktivizujeme naše konkrétní, abstraktní, názorné, pojmové i propoziční myšlení.

5. setkání

Mnemotechniky pro všední den

Metoda Paměťových háčků aneb Peg Word System

Potřebujete si zapamatovat velké objemy strukturovaných informací? Nechcete se zmýlit v přesném pořadí, ale znát věci i tzv. na přeskáčku? Vyzkoušíme si do paměti ukládat i vyvolávat z ní informace podle další spolehlivé mnemotechnické pomůcky. Dozvíte se, co mají společného šle, vepři a posed.

6. setkání

Mozek, paměť a informační technologie

Žijeme v době bouřlivého nástupu digitálních technologií. Jakým způsobem ovlivňují naše mentální procesy a naše mozky? Jsou dobrým sluhou nebo se už staly zlým pánem? A co znamenají pojmy jako digitální demence, mozková mlha, tiktokový mozek či insta mozek?

