

RAZVIJAMO KOGNITIVNE SPRETNOSTI

Mentorica:	Vedrana Kosec , univ. dipl. psihologinja z dolgoletnimi strokovnimi izkušnjami. V zadnjem obdobju je njeno strokovno delo posvečeno predvsem razvoju programov za spodbujanje in urjenje kognitivnih spretnosti in sposobnosti za ciljno skupino starejših oseb.
Kdaj in kje:	PONEDELJEK, 14:00 do 15:30 Univerza za tretje življenjsko obdobje, Poljanska cesta 6, dvorana v pritličju
Prvo srečanje:	ponedeljek, 3. oktober 2022

OKVIRNA VSEBINA

Osnovni cilj programa je spodbujati dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja: fizičnega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja.

V ta namen bomo izvajali različne dejavnosti za razvijanje in krepitev kognitivnih spretnosti in sposobnosti:

- spodbujanje in urjenje pozornosti in koncentracije;
- urjenje spomina z uporabo različnih tehnik;
- razvijanje verbalnih, numeričnih, prostorskih in drugih sposobnosti;
- spodbujanje prilagodljivosti in ustvarjalnosti;
- predelovanje informacij s poudarkom na logičnem sklepanju.

CILJI

Spodbujati, krepiti in izboljšati kognitivne spretnosti in sposobnosti.
Razvijati in spodbujati ustvarjanje novih nevronske povezave.
Zmanjšati tveganje za nastanek degenerativnih procesov, demence.

METODE DELA

Krajša uvodna predavanja in razlage. Praktično delo (vaje). Delo s pisnim in grafičnim gradivom. Udeležba na izobraževalnih dogodkih v okviru "Tedna možganov", ki ga organizira Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Kavčič, V.: Umovadba za bistre možgane v poznih letih. Ljubljana: Miš, 2015.
Reader's Digest (prev. Frece, L.): Čudoviti možgani. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017.
Gamm, R., Ehler, A.: Izurite svoje možgane: skrivnosti uspeha spominskega genija. Tržič: Učila International, 2010.
Maslanka, C., Owen, D.: Aerobika za možgane: oblikujte lasten program za treniranje možganov. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2011.
Levy, B.: Zapomnite si vsako ime: veščina, ki se je niste naučili. Ljubljana: Orbis: Založba poslovnih uspešnic, 2005.
Lorayne, H.: Kako razvijemo izredni spomin. Ljubljana: Tomark, 2001.
Carter, P.: Inteligenčni testi: 500 vaj za izboljšanje, nadgradnjo in hitrejše delovanje možganov). Tržič: Učila International, 2008.
Lang, P. A.: Inteligenčni kvocient: postani boljši od svojega IQ. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990.
Havas, H.: Treniranje inteligence: rešitve s temeljitimi in obširnimi razlagami. Maribor: Mettis bukvarna, 2009.
Michelon, P.: Izurite si spomin - celovit vizualni program. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2015.
Laatz, M., Bouvier, F., Petelin, J., Audouin, L., Sever, V.: 101 način za izboljšanje spomina. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2011.
Beyer, G.: Urjenje spomina in koncentracije: kreativno učenje, superučenje, učenje v sprostitvi. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1992.
Simon, M.: 222 vaj za popoln spomin. Kranj: Narava, 2014.