

## RAZVIJAMO KOGNITIVNE SPRETNOSTI

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mentorica:     | <b>Vedrana Kosec</b> , 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<br>CDI Univerzum, Grošljeva ulica 4, predavalnica št. 4                                                                                                                                                                                      |
| Prvo srečanje: | <b>ponedeljek, 3. oktober 2022</b>                                                                                                                                                                                                                                      |

### 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.