



ŠAH ZA VSAKOGAR

Mentorica:	Doc. dr. Jana Krivec , univ. dipl. psih., doktorica psihologije. Profesorica psihologije na Fakulteti za uporabne družbene študije na Univerzi v Novi Gorici. Šahovska velemojstrica, 22 let članica slovenske ženske članske reprezentance, 7-kratna članska državna šahovska prvakinja, nosilka bronaste medalje na ekipnem Evropskem prvenstvu (5.deska). Predavateljica pri svetovni in evropski šahovski federaciji (FIDE in ECU).
Kdaj in kje:	SREDA, 10:00 do 11:30
Prvo srečanje:	sreda, 1. oktober 2025, ob 10. uri

OKVIRNA VSEBINA

Šah je prava izbira za vse, ki verjamejo, da se možgani – tako kot telo – najbolje počutijo, ko so v gibanju. Ne bojte se, da znate preveč ali premalo – za vsakogar bomo našli ravno prav trd šahovski orešček. Program temelji na prilagojenem tempu učenja in jasni razlagi z možnostjo šahovskega napredovanja. V ospredju so učenje, sproščeno druženje in zabava, ne pa tekmovalnost.

V okviru prijetnih tedenskih druženj ob šahovski deski boste doživeli:

- **predznanju prilagojen šahovski trening:** spoznali boste različne dele šahovske partije (otvoritve, središnico, končnice), pravila igranja ter se učili tipičnih šahovskih motivov. Naučili se boste uporabljati šahovsko uro in notacijo ter pravila šahovske etike.
- **seznanjanje z digitalnimi šahovskimi možnostmi:** predstavili bomo, kje vse lahko spremljamo turnirje, rešujemo šahovske uganke, igramo šah prek spleta ipd.
- "Minute modrosti": povezovali bomo **vzporednice med psihologijo, šahom in življenjem** ter se naučili nekaj veščin za kakovostno življenje. To bo tudi priložnost za deljenje vaših izkušenj, zgodb in pogledov na življenje.
- razvijanje pripadnosti **šahovski družini**: ljubitelji šaha se povezujemo med seboj, združujejo nas sorodne vrednote in zanimanja.
- **šahovski turnir**, ki se ga po želji lahko udeležite 1x tedensko.

CILJI

- ◇ **Šahovski napredek:** več in boljše igranje šaha, razvoj notranje motivacije za šahiranje.
- ◇ **Napredek pri uporabi tehnologij**, ki omogočajo igranje, spremljanje in treniranje šaha.
- ◇ Šah ni le igra – je ena najboljših vaj za ohranjanje in krepitev kognitivnih sposobnosti – **spodbuja koncentracijo, logično razmišljanje, spomin in ustvarjalnost**. S šahom bomo zato **razvijali kognitivno rezervo**, ki se je izkazala kot pomemben preventivni dejavnik kognitivnega upada in demenc. Naš cilj tako ni zmaga v šahu. Šahisti gledamo potezo naprej in želimo zmagati v življenju.
- ◇ Bolj kot cilj je pomembna pot, zato je osnovni namen **skupaj preživeti prijeten in kakovosten čas** v spodbudnem okolju, graditi vezi enako mislečih in **postati del šahovske družine**.

METODE DELA

- ◇ Učenje različnih tematskih vsebin s strokovno razlago, prilagojeno različnim nivojem znanja.
- ◇ Diskusija o vzporednicah med šahom, psihologijo in življenjem.
- ◇ Modelno učenje: analiza partij velemojstrov.
- ◇ Aktivno izkustveno učenje: povratne informacije z analizo lastnih partij in idej s strokovno podporo.
- ◇ Preizkušanje naučenega v praksi:
 - tematsko igranje v parih

- reševanje šahovskih izzivov (individualno, v parih).
- igranje na turnirjih.
- preizkušanje psiholoških konceptov, ki so koristni v šahu in življenju (npr. sprostitvene tehnike).

◊ Študijski obiski: obisk turnirjev (glede na aktualne dogodke).

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Krivec, J. (2021). Improve your life by playing a game: learn how to turn your life activities into lifelong skills! Landegem: Thinkers Publishing.

Krivec, J. (2022). Chess as a Tool for Developing 21st Century Skills with a Deliberate Practice Approach. INFORMACIJSKA DRUŽBA–IS 2022, 27.

Šah in umske sposobnosti starejših (2022). Pridobljeno 9. 7. 2025 z: <https://zdravaglava.si/2022/07/sah-in-umske-sposobnosti-starejsih/>