



Pořádá pro členy „Univerzitního klubu MBU3V“

KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

- Zahájení kurzu: úterý 16.října 2007 /10setkání/. Závěr kurzu: 18. prosince 2007
- Setkání 1x týdně od 14.45 do 15.45 hod.
- Místo konání : Učebna Služby školy MB tř.V.Klementa 601 Ml.Boleslav

Cena: 400,- Kč/celý kurz (v případě pouze výběru 70,-Kč/přednášku)

Kurz je určen pro začátečníky, kteří s touto metodou nemají zkušenosti a chtějí získat další informace a dovednosti, jak v seniorském věku trénovat paměť.

Program:

- I. 1) **úvod do problematiky trénování paměti**
 - 2) funkce mozku
 - 3) funkce krátkodobé x dlouhodobé paměti
 - 4) hmatatelný důkaz dobré paměti
- II. 1) **příznakově orientovaný trénink paměti**
 - 2) asociativní myšlení a vzpomínání
 - 3) antonyma, anagramy, slovní páry
- III. 1) **Kategorizace –úvod do mnemotechnik**
 - 2) koncentrační cvičení ,vyhledávání slov
- IV. 1) **mnemotechnika –metoda LOCI**
 - 2) tvoření příběhů
 - 3) strukturalizace udávající smysl
- V. 1) **asociativní myšlení**
 - 2) objasňování pojmů-rozkrývání
- VI. 1) **akrostika ,akronyma**
 - 2) samostatná práce na zadané téma
- VII. 1) **strategie prvního písmene- náročná technika na koncentraci**
 - 2) kódování a dekódování informací
- VIII. 1) **zapamatování čísel**
 - 2) “porcování čísel a vizualizace“
 - 3) asociace
- IX. 1) **paměťové háčky peg -word system**
 - 2) přesné pořadí položek
- X. 1) **zapamatování si tváří a jmen**

Maximální počet 15 účastníků. Přihlášky budou zařazeny podle data přijetí. Příjem přihlášek se zaplacením kurzového do 15.9.2007 na studijním oddělení Služby školy MB.

Lektor: Hana Rejzková certifikovaný trenér paměti ,členka ČSTPAMJ, koordinátor kulturně-sociálních aktivit pro seniory, pracovník přímé sociální péče – pomáhající profese pečovatelská, osobní asistent