

Názov: **Tréningy pamäte**

Ročník: I.

Lektor: Mgr. Attila Rácz, PhD.

Sylaby – zimný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Vymedzenie pamäte – základné teórie pamäte	Úvod do problematiky pamäte, jej význam v každodennom živote seniorov. Základné teórie pamäťových procesov, diskusia o vlastných skúsenostiach a očakávaniach účastníkov.
2.	Pamäťový proces – fázy, druhy a typy pamäte	Vysvetlenie jednotlivých fáz pamäťového procesu (kódovanie, uchovávanie, vybavovanie). Rozlíšenie druhov pamäte a ich praktické prejavy. Jednoduché cvičenia na sebazpozorovanie pamäti.
3.	Pamäť muža a ženy, kolektívna pamäť	Rozdiely v pamäťových štýloch, sociálne a kultúrne vplyvy na pamäť. Diskusia a skupinová práca, zdieľanie osobných a rodinných spomienok.
4.	Pamäť v priebehu života a vplyv životosprávy	Ako sa pamäť mení s vekom. Vplyv pohybu, výživy, spánku a duševnej aktivity na pamäť. Prepojenie na princípy zdravého a udržateľného životného štýlu.
5.	Mozgové hemisféry, zmysly a pamäť	Funkcie pravej a ľavej hemisféry, význam zmyslov pre pamäť. Praktické zážitkové cvičenia zamerané na multisenzorické vnímanie.

Sylaby prednášok – letný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Prečo zabúdame?	Príčiny zabúdania, normálne a patologické zmeny pamäte. Diskusia o každodenných pamäťových ťažkostiach a stratégiách ich zvládania.
2.	Zabúdanie ako vykúpenie	Psychologický význam zabúdania a jeho ochranná funkcia. Reflexia životných skúseností, diskusné a zážitkové aktivity.
3.	Amnézia	Základné informácie o poruchách pamäti, ich typoch a príčinách. Praktické príklady, práca s kazuistikami primeranými cieľovej skupine.
4.	Emočné prežívanie a pamäť	Vzťah emócií a pamäte, prečo si niektoré udalosti pamätáme silnejšie. Práca s emóciami, skupinové zdieľanie skúseností.
5.	Zlepšovanie pamäte v bežnom živote	Praktické návody a cvičenia na podporu pamäti v každodennom fungovaní. Zhrnutie učiva a ukončenie štúdia.

Názov: **Tréningy pamäte**

Ročník: II.

Lektor: Mgr. Attila Rácz, PhD.

Sylaby – zimný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Opakovanie a rozšírenie pamäťových stratégií	Systematické zopakovanie kľúčových poznatkov z 1. ročníka (druhy pamäte, fázy pamäťového procesu). Prehĺbenie poznania prostredníctvom praktických cvičení, diskusie a zdieľania osobných skúseností. Nastavenie individuálnych cieľov pre 2. ročník.
2.	Pamäť v každodenných životných situáciách	Tréning pamäte zameraný na bežné situácie seniorov (mená, čísla, lieky, termíny, nákupy). Modelové situácie, práca v dvojiciach a skupinách, výmena osvedčených postupov (peer-to-peer učenie).
3.	Jazyk, reč a verbálna pamäť	Rozvoj slovnej zásoby, plynulosti reči a schopnosti vybavovania slov. Jazykové hry, príbehy, asociácie a skupinové aktivity podporujúce verbálnu pamäť a sociálnu interakciu.
4.	Logické myslenie a pamäťové stratégie	Prepájanie pamäte s logickým uvažovaním, triedením informácií a vytváraním štruktúr. Práca s myšlienkovými mapami, jednoduchými vizualizáciami a sekvenciami krokov.
5.	Individuálne rozdiely v pamäti a tempo učenia	Uvedomenie si individuálnych silných a slabších stránok pamäte. Prispôsobovanie tréningových stratégií vlastným možnostiam. Posilňovanie sebavedomia a motivácie k ďalšiemu tréningu.

Sylaby prednášok – letný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Pamäť v digitálnom veku	Ako si pamätať informácie v dobe technológií. Práca s digitálnym kalendárom, poznámkami v mobile/tablete, hlasové pripomienky. Rozvoj digitálnej gramotnosti seniorov v bezpečnej a podpornej forme.
2.	Každodenný tréning pamäte	Jednoduché a systematické cvičenia pamäte využiteľné v bežnom živote (nákupy, mená, orientácia v čase). Práca v skupinách, výmena osvedčených stratégií medzi účastníkmi (peer-to-peer).
3.	Pozornosť, koncentrácia a mentálna výdrž	Zlepšovanie schopnosti sústrediť sa, pracovať s rozptýlením a mentálnou únavou. Zážitkové cvičenia, krátke mentálne tréningy, dychové a relaxačné techniky.
4.	Pamäť, pohyb a zdravý životný štýl	Prepojenie kognitívnych funkcií s pohybom, výživou a denným režimom. Praktické cvičenia kombinujúce pohyb a myslenie. Diskusia o udržateľných návykoch podporujúcich aktívne starnutie.
5.	Individuálny pamäťový plán	Zhrnutie nadobudnutých poznatkov a tvorba vlastného jednoduchého plánu tréningu pamäte. Sebareflexia, zdieľanie skúseností, motivácia k celoživotnému vzdelávaniu. Ukončenie štúdia.