Paveikslėlis, kuriame yra žinutė

Automatiškai sugeneruotas aprašymasKodėl senatvėje mums reikia lavinti atmintį ir kaip tai padaryti.?

Pagrindiniai gebėjimai mokytis visą gyvenimą.

Kurso aprašymas

**Mokymosi tikslai**

Šis kursas skirtas suprasti , kodėl atminties lavinimas senatvėje yra svarbus ir kada pradėti

Kurso metu pateikiama reikiama informacija , kad kiekvienas studentas po kurso turėtų teorijos ir praktinių žinių apie atmintį lavinimą ir galimybę praktikuoti savarankiškai arba su mažąja grupe, naudingai naudotis programomis. Kurso metu išmoksite moderniausias šiai programai skirtas programas . Po mokymosi kursą , kiekvienas supras, kad atminties mokymas yra reikalingas ir jos nėra sunku per pratimai mokyti atmintį.

**Studijų kurso planavimas**

Mokymų trukmė 5 d.

1 dienos trukmė - 4 akad. valandos, iš viso 20 akademinių valandų.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tema | Forma | Trukmė | Mokymo priemonės |
| 1 | Įvadas į temą  Apšilimo pratimas (25-30) minučių  [Bendra TAU senjorų mankšta Pasaulinės sveikatos dienos proga - YouTube](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DFM_V9Eo9Cv4)  Įvadas į temą  Trumpai apie mokymo kurso struktūrą (25-30) minučių    Mokymų informacija apie fizinį aktyvumą ir sveikatą (45) Paskaita  [https://www.youtube.com/watch?v=XB4aSNE2tMc](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DXB4aSNE2tMc)  3. Šiuolaikinės mokymų žinios apie  atminties lavinimą.  Darbas iš grupių ar pokalbių kambarių (50 - 60) minučių  *Namų darbas ?*  [Mankšta senjorams (pratimai senjorams / suaugusiems žmonėms) - YouTube](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DUGtnFYEANVQ)  [Mankšta senjorams namuose - YouTube](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3D0UPueoXr5AM) | Teorija/praktika | 4 | Mokymų patalpos su kompiuteriu ir projektoriumi/ar nuotoliniai  You tube video ir muzika |
| 2 | 4. LLL  Įvadas į temą  Apšilimo pratimas (15-20) Praktika  LLL dalyvių patirtis (25 min.)    (Viso kartu 45 min.)  Ką mums reiškia, kai mes kalbame apie į visa gyvenimą mokytis (LLL) Kas yra suaugusiųjų mokymosi teorijos?                                                                       (45 min.+ 45 min.)  Estijos viso gyvenimo strategijos   santrauka)  [https://www.hm.ee/sites/default/files/estonian\_lifelong\_strategy.pdf](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.hm.ee/sites/default/files/estonian_lifelong_strategy.pdf)    Latvijos LLL strategija  [https://likumi.lv/ta/id/281992?&search=on](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://likumi.lv/ta/id/281992%3F%26search%3Don) ?  Gerosios praktikos pavyzdžiai    Lietuvos LLL  strategija  Gerosios praktikos pavyzdžiai                                                        [Mokymosi visą gyvenimą strategija | Eurydice (europa.eu)](https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/lifelong-learning-strategy-44_lt)                                                                       45 min | Teorija/praktika  (mišrus) | 4 | Treniruočių kambarys su kompiuteriu ir projektoriumi /  Youtube vaizdo įrašai ir muzika |
| 3 | 5. Įvadas į temą  Apšilimo pratimai (15-20) minučių  LLL dalyvių patirtis (25 min. )  (visi kartu 45 min.)   Pagrindiniai mokymosi visą gyvenimą   Įgūdžiai:  • Raštingumas  • Daugiakalbystė  • Skaitiniai, moksliniai ir inžineriniai įgūdžiai  • Skaitmeninės ir technologijos pagrįstos kompetencijos  •  Tarpasmeniniai įgūdžiai ir gebėjimas perimti naujas kompetencijas  • Aktyvus pilietiškumas  • Verslumas  • Kultūrinis sąmoningumas ir raiška ( 1,5 val.) )  6 . Gebėjimai visą gyvenimą mokytis vėlesniame gyvenime  [https://epale.ec.europa.eu/en/blog/six-key-competencies-life-learning-later-life-and-active-ageing](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://epale.ec.europa.eu/en/blog/six-key-competencies-life-learning-later-life-and-active-ageing) ( šešios kompetencijos ) (1,5 val.)    • Geriausi mokymosi visą gyvenimą metodų pavyzdžiai   * *Namų darbas ?* | Teorija/praktika | 4 | Treniruočių kambarys su kompiuteriu ir projektoriumi (mastelio keitimas) mokymosi sesijos pradžia lauke ( už mokymo kambario ribų) |
| 4 | **Atminties lavinimas**  Atminties lavinimo teorija. Atminties mokymo veikla ir pavyzdžių atminties mokymo metodai visose 3 šalyse    Namų darbas ? | Praktika | 4 | Treniruočių kambarys su kompiuteriu ir projektoriumi / mastelio keitimas / mokymosi sesijos vedimas lauke (už mokymo kambario ribų) |
| 5 | Geriausi atminties lavinimo metodų pavyzdžiai  ir patirtis  Namų darbų analizė ir santraukos  Kurso santrauka. Rekomendacijos | Praktika | 4 | Mokymo patalpa su kompiuteriu ir su projektoriumi / priartinimas / užtikrinant mokymosi sesijos išorėje (už mokymo kambaryje) |

PRIEDAS

I **Šiuolaikinės pagrindinės žinios apie atmintį**

Europoje sparčiai daugėja senyvo amžiaus žmonių su negalia ir be jos. Todėl šiandien, labiau nei kada nors anksčiau, senėjimo tema yra viena iš aktualiausių. Europos bendruomenės pasižymi proporcingai didėjančiu senyvo amžiaus žmonių skaičiumi. Daugumoje Europos šalių artimiausiame dešimtmetyje numatoma vis ilgėjanti gyvenimo trukmė, kai tuo tarpu gimstamumas mažėja. Europos komisijos Žaliajame dokumente “Neišvengiami demografiniai pokyčiai: naujas solidarumas tarp kartų” demografijos srities specialistai apskaičiavo, kad 2050 metais Europoje, 60 metų ir vyresnio amžiaus žmonės sudarys 37% visos populiacijos. Šioje grupėje bus ir jai priklausys žymi dalis žmonių, kurių amžius sieks 80 metų ir daugiau, o pastaruosius galima priskirti “labai senų” žmonių kategorijai.

Jeigu šiuo metu tokio amžiaus žmonės sudaro 7.5% Europos populiacijos, tai 2050 metais 80 metų ir vyresnių žmonių bus mažiausiai 14.4 %. Kadangi žmonių gyvenimo trukmės ilgėjimas yra pakankamai žymus, būtina užtikrinti, kad ilgaamžiškumas atitiktų gebėjimą “senti gražiai”. Tai yra - išlikti sveikam, dalyvauti bendruomeniniame gyvenime, gebėti džiaugtis amžiaus suteikiamais privalumais.

Remiantis “Eurostat” duomenimis, 2040 metais 6,5% visos populiacijos arba 24,5 milijonai žmonių turės žymią negalią. Gyvename sparčiai senėjančioje visuomenėje, tačiau esame nepakankamai pasiruošę tenkinti šios amžiaus žmonių grupės poreikius ir interesus, ypač tų, kurie turi negalią.

Senėjimas siejasi su branda, išmintimi, kompetencija ir pagarba. Tačiau senėjimas gali turėti ir kitą, neigiamą, atspalvį, kuris siejasi su fizinės sveikatos ir pažintinių gebėjimų blogėjimu, pasyvumu, skurdu, socialine izoliacija ir socialine nepriklausomybe. Taigi, su visa pagarba senėjimui, pirmenybę reikėtų teikti sveikatos ir aktyvaus senėjimo koncepcijai. Skatinti pozityvias perspektyvas remiantis aktyvaus senėjimo strategijomis, gali būti vertinga ne tik pačiam žmogui, bet ir visuomenei. Mokslinis pagrindimas yra akivaizdus - nuolatinis fizinis aktyvumas pozityviai veikia tiek fizinę, tiek psichologinę sveikatą. Ir atvirkščiai, nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai įtakoja žmogaus sveikatą - trumpėja gyvenimo trukmė, mažėja gyvenimo kokybė ir funkcinė nepriklausomybė (R.J. Shepherd & W.W. Spirduso).

Išsivysčiusiose šalyse didžioji dalis sveikatos priežiūros išlaidų tenka seniems žmonėms (A Critical Policy Challenge., 1997). Tyrimų duomenimis, individualios išlaidos sveikatos priežiūrai iki 60 metų didėja labai nežymiai, sulaukus 70 metų – padvigubėja, sulaukus 80 metų – išauga keturis kartus (Technical and Policy Division, UNFPA). Todėl labai svarbus vyresnio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo skatinimas, kadangi kaip daugelis tyrimų įrodo, kad fizinė veikla teigiamai veikia sveikatą, fizinį pajėgumą, savarankiškumą. Suaugę žmonės dažnai turi mažiau galimybių būti fiziškai aktyvūs, o dėl šiuolaikinės gyvensenos - judrumas dar labiau sumažėjo. Didieji mūsų laikų išradimai labai sumažino fizinį krūvį dirbant kasdienius buities darbus, judant iš vietos į vietą (užuot ėjus pėsčiomis, važiuojama automobiliu ar autobusu) ar net vykstant leisti laisvalaikio (net jei pati laisvalaikio veikla yra fiziškai aktyvi). Remiantis turimais duomenimis, 40–60 % ES žmonių gyvensena yra nejudri. Lietuvos statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. duomenimis, taikant tarptautinį fizinio aktyvumo klausimyną (angl. International Physical Activity Questionnaire), Lietuvoje nepakankamai fiziškai aktyvios buvo kas penkta moteris ir kas septintas fiziškai neaktyvus vyras. Pusė 7–80 metų amžiaus šalies gyventojų nesportuoja. Apie 32 proc. gyventojų mankštinasi savarankiškai, 16 proc. – lanko organizuotas sporto pratybas (Sporto sektoriaus studija, 2008).

Nemaža dalis Lietuvos gyventojų, tarp jų ir vyresnio amžiaus žmonės, nežino, koks fizinis aktyvumas ir krūvis rekomenduojamas. Dauguma neturi lėšų lankyti modernius klubus, o paprastų būdų, kaip stiprinti sveikatą, nežino. Dauguma žmonių supranta judėjimo naudą sveikatai, tačiau pakankamai judančių vis mažėja. Ypatingą rūpestį kelia mažas fizinis aktyvumas, tai gali turėti įtakos ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai

**VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS**

Asmenys, kurie reguliariai užsiima fiziniu aktyvumu gali pakeisti ir išvengti daugelio su amžiumi susijusių fiziologinių pokyčių, tokių kaip kaulų ir raumenų masės praradimas, atsparumas insulinui, funkcinio pajėgumo praradimas. Daugelis fizinio aktyvumo rekomendacijų vyresnio amžiaus suaugusiesiems akcentuoja vidutinio intensyvumo aktyvumą bei aerobines, lankstumo ir treniruotes su pasipriešinimu. Visos šios trys treniruočių kryptys užtikrina fiziologinę pratimų naudą ir padeda išvengti griuvimų, pažinimo funkcijos prastėjimo bei padeda išlaikyti gerą nuotaiką (Rahl, 2010). Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO, 2008) pataria vyresniems asmenims, norintiems stiprinti ir palaikyti gerą sveikatą, laikytis šių rekomendacijų:

• Vyresniems asmenims per savaitę būtina bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai ar abiejų šių veiklų kombinacijai (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo).

• Aerobinio pobūdžio veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas organizmo atsakas.

• Pagyvenę asmenys, norintys gauti akivaizdžios naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba reikėtų taikyti šias abi fizines veiklas kartu.

• Vyresni asmenys, su prastu fiziniu pajėgumu, funkciniu pajėgumu ir sutrikusiu mobilumu (gebėjimu judėti), turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kad būtų vykdoma galimų griuvimų profilaktika, siekiant išvengti kaulų lūžių. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą siekiant pagerinti mobilumą ir užtikrinti griuvimų prevenciją.

• Kai pagyvenę asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar kitų priežasčių) negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir realius asmeninius gebėjimus. Bendro pobūdžio fizinio aktyvumo rekomendacijos yra tinkamos visiems sveikiems asmenims, vyresniems nei 65 metų amžiaus. Jos tinkamos ir asmenims, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (širdies ar kraujagyslių sistemų susirgimais, pirmine arterine hipertenzija, antrojo tipo cukriniu diabetu ir kt.), tačiau visada būtina atsižvelgti į sveikatos būklę ir konsultuotis su gydančiais įvairių sričių gydytojais bei kitais specialistais (pavyzdžiui, dietologais, endokrinologais, klinikiniais psichologais, kineziterapeutais ir kt.) (Zumeras, 2013).

Apšilimai veiklos pradžioje Apšilimas naujai grupei susitikus pirmąkart ir kiekvienos dienos pradžioje ypač svarbus emocijų ir pažintinei sritims. Žmonės geriausiai įsitraukia į mokymąsi, jeigu jaučiasi atsipalaidavę emociškai ir patogiai fiziškai. Mokytis sekasi geriau, kai įvade atkreipiamas dėmesys į seminaro tikslą ir turinį. Emocinė sritis Kai nauja grupė susirenka pirmą kartą, reikia skirti dėmesio tam, kaip žmonės jaučiasi. Kryptingai dirbdamas vadovas padeda

nariams susipažinti, atsipalaiduoti, susilieti su kitais, jaustis saugiai ir patogiai. Vienas iš pirmutinių tikslų dirbant su nauja grupe — sukurti bendruomenės klimatą, kai dalyviai ima vienas kitą pažinti, pasitikėti kitais ir laisvai jaustis gana saugioje aplinkoje. Pažintinė sritis Seminaro, taip pat ir kiekvienos dienos pradžioje, dalyviams praverčia veikla, kur reikia proto pastangų, t. y. veikla, aktyvinanti mąstymo procesus ir padedanti susitelkti prie konkrečių užduočių. Vadovai turėtų atminti, kad dalyviai ateina į seminarą galvodami apie daugybę įvairių nesusijusių temų — apie šeimą, darbą, gatvių eismą, pietus. Apšilimas padeda žmonėms nuo šių minčių atitrūkti ir visą dėmesį skirti seminarui. Seminare reikia elgtis visiškai kitaip, negu įprastame kasdieniame darbe. Mokytojai turi pakeisti savo mąstymą ir iš atsakingų, kitiems mokytis padedančių asmenų tapti aktyviai besimokančiais žmonėmis. Administratoriai turi nukreipti mintis nuo vadovavimo organizacijai ir leistis patys vadovaujami seminaro lektoriaus. Atidžiai suplanuotas apšilimas — tai veiksmingas pirmasis žingsnis, padedantis dalyviams susitelkti į seminaro dalykus. Apšilimas veiklos metu Vėliau pirmą, antrą ar trečią dienomis apšylama kitaip. Kas valandą ar kas dvi dalyviai turi pakilti iš vietų ir šen bei ten pavaikščioti. Pasikartojanti galimybė geriau susipažinti didina sėkmingo tarpusavio bendravimo per visą seminarą ir nuolatinės profesinės pagalbos jam pasibaigus tikimybę. Kai dar tik pradedama pažinti pagrindinius interaktyviojo mokymo ir mokymosi požymius, dalyviams reikia daug progų pabendrauti nerizikingomis aplinkybėmis. Čia tinka apšilimas, palaikantis psichomotorinę ir emocinę sritis.

Apšilimo pratimų pav. senjorams namuose

[Mankšta senjorams namuose - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=0UPueoXr5AM)

Apšilimo pratimai senjorams lauke

[Mankšta senjorams ( Exercises for seniors / adult people ) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=UGtnFYEANVQ)

Pagrindinės žinios apie atmintį

**Atmintis**, žmogaus gebėjimas įsiminti, sisteminti, išlaikyti ir atsiminti tai, kas patirta, suvokta ar galvota. Atminties pagrindiniai procesai ([įsiminimas](https://www.vle.lt/straipsnis/isiminimas/), [laikymas atmintyje](https://www.vle.lt/straipsnis/laikymas-atmintyje/), [atsiminimas](https://www.vle.lt/straipsnis/atsiminimas/)) prasideda išoriniams ar vidiniams dirgikliams paveikus receptorius ir jaudinimui pasiekus smegenų centrus. Informacija atmintyje koduojama vaizdiniais ir sąvokomis. Laikymui skirta informacija tvarkoma [trumpalaikėje atmintyje](https://www.vle.lt/straipsnis/trumpalaike-atmintis/), vėliau perduodama į [ilgalaikę atmintį](https://www.vle.lt/31699). Pagal tai, kas įsimenama, skiriama motorinė (judesių ir jų sekos), emocinė (jausmų, išgyvenimų), vaizdinė (objektų, reiškinių ir jų ypatybių), žodinė (informacijos kodavimas sąvokomis) ir eidetinė atmintis ([eidetizmas](https://www.vle.lt/straipsnis/eidetizmas/" \o ")), pagal veiklos tikslingumą – nevalinga (įsiminimas ir atsiminimas be specialaus išankstinio ketinimo) ir valinga atmintis (atminties procesai yra tikslingi ir iš anksto numatyti), pagal įsimenamos informacijos įprasminimo ir supratimo laipsnį – mechaninė ir loginė atmintis, pagal įsimenamų žinių laikymą – semantinė (sąvokos, simboliai, gramatikos taisyklės, matematinės formulės ir kita) bei epizodinė atmintis (konkrečios vietos, konkretaus laiko įvykiai, įvairūs autobiografiniai duomenys). Sąmonės kontroliuojama atmintis vadinama eksplicitine, nekontroliuojama – implicitine atmintimi.

Pastebėję, kad pradėjote ką nors pamiršti? Tai nebūtinai reiškia ligą. Tai gali būti ir normalus atminties ir jūsų smegenų funkcionavimas. Tiesiog informacija, kuria nesinaudojate arba naudojatės per daug retai, yra pašalinama, kad nebūtų perkrovos. Bet kaip sužinoti, ar tam tikros atminties spragos yra normalus dalykas, ar tai – jau rimtos ligos ženklas?  
Yra ne vienas klausimynas ar užduočių rinkinys, kuriais neuropsichologiniu aspektu gali būti vertinamos paciento pažintinės funkcijos, taip pat ir atmintis. Tokių testų rezultatai būna svarbūs diagnozuojant demencijos spektro ligas. Gydymo įstaigose naudojamas protinės būklės trumpas tyrimas (angliškas akronimas MMSE), jame išklausiama, ar gera žmogaus orientacija laike ir vietoje. Prašoma atlikti įvairių užduočių: išvardinti žodžio „medis“ raides nuo žodžio galo, iš šimto vis atimti po 7, kol testuotojas pasakys užteks, ir pan.   
 Atmintį reikia nuolat lavinti, tam yra įvairių atminties lavinimo pavyzdžių:

1. **Atminties testavimas**

Tai paprasta užduotis, kuri padės lavinti atmintį. Surašykite daiktų sąrašą ar skaičių seką ir įsiminkite, ką surašėte. Praėjus keletui valandų pamėginti tiksliai pakartoti šį sąrašą. Ilgainiui ilginkite sąrašą bei stenkitės sudaryti vis sudėtingesnį.

1. **Išmėginkite naują sportą**

Pabandykite sporto šaką, kur reikia derinti kūno ir smegenų darbą – tenisas, badmintonas, golfas ir pan. Tokiu būdu nušausite du zuikius – lavinsite ne tik protą, bet palaikysite kūno tonusą.

1. **Miego pratimai**

Miegas atlieka neįtikėtiną vaidmenį atminčiai ir smegenų funkcijai, todėl norint aštraus proto, būtinas geras nakties miegas. Miego pratimai gali padėti jums gerai išsimiegoti. Tiesiog patogiai atsigulkite, užsimerkite ir nukreipkite visą savo dėmesį į kvėpavimą. Sutelkus dėmesį vien tik į įkvėpimus ir iškvėpimus, pašalinsite iš galvos visas kitas mintis ir tai padės atsipalaiduoti bei ramiai užmigti.

1. **Kvapų ir veiksmų susiejimas**

Jei ieškote būdų, kaip padidinti smegenų galią ir atmintį, šis metodas turėtų jums padėti. Jūsų neuronus suaktyvinti padės žinomo kvapo susiejimas su kažkuo nauju. Pavyzdžiui, pauostykite šokoladą, kai pabusite, kad susietumėte jo kvapą su budrumo pojūčiu.

1. **Stalo žaidimai**

Naujas stalo žaidimas – lengvas ir smagus būdas pagerinti savo proto galias. Naujų taisyklių mokymasis priverčia galvoti ir  padeda stimuliuoti smegenų veiklą.

1. **Meditacija**

Nors meditacija tiesiogiai nestimuliuoja protinės veiklos, tačiau ji padeda kontroliuoti stresą, kuris labai žaloja smegenis.

1. **Atsisakykite skaičiuotuvo**

Vietoj to, kad atliktumėte matematinį veiksmą skaičiuotuvo pagalba, atlikite tai savo galvoje! Tai labai paprastas būdas skatinti smegenų veiklą.

1. **Spalvų žaidimas**

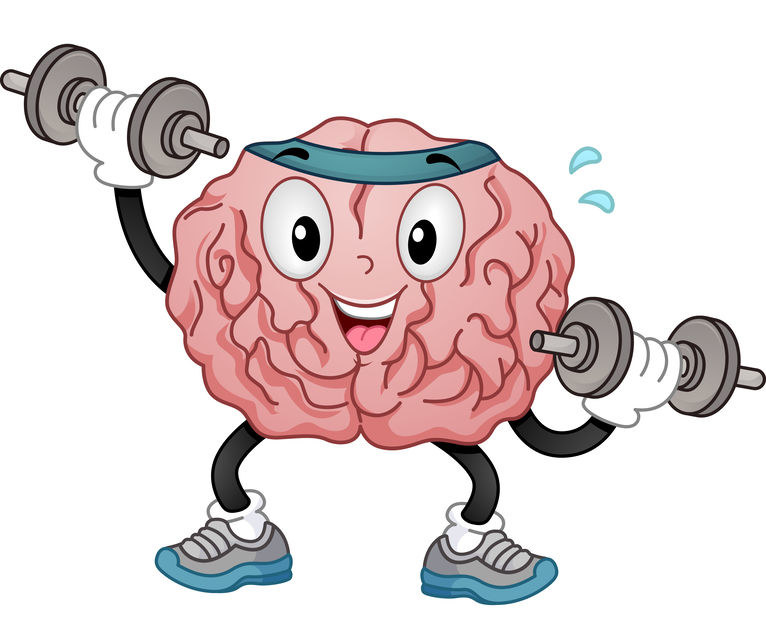
Norėdami pagerinti savo dėmesio koncentravimą, išbandykite šį paprastą žaidimą. Užrašykite spalvų pavadinimus skirtingomis spalvomis, pavyzdžiui, rašykite žodį „žalia“ – mėlynai. Tuomet pamėginkite garsiai įvardinti spalvą, kuria žodis parašytas. Tai sunkiau, nei skamba, nes jūsų smegenys kovos, kad skaitytų žodį, o ne įvardintų spalvą, kuria jis parašytas!

1. **Padarykite ką nors atvirkščiai**

Norėdami išlaikyti savo smegenis itin budrius, pabandykite atlikti savo kasdienes užduotis priešingu būdu nei įprasta. Tarkime, atlikite vieną kitą darbą ne dominuojančia ranka, apsirenkite ne ta seka, kaip jūs tai darote nuolat ir pan.

Laikydamiesi šių 9 nesunkiai įgyvendinamų patarimų,  jūs padėsite savo smegenims ir išlaikysite aštrų protą bei lengviau įveiksite kasdienius iššūkius.

15 patarimų, kaip suaktyvinti smegenų veiklą



Pradėkite nuo pačių menkiausių smulkmenų jau daba. Kasdien atlikdamos paprastus pratimus, ugdysite atmintį, pastabumą, jausitės akylesnės, žvalesnės ir išradingesnės. Taigi neužsisėdėkite vienoje vietoje, o imkitės darbo!

1. Jei nuolat sprendžiate kryžiažodžius, galvosūkius ir mįsles, tuomet jums reikia rimtesnio iššūkio. Pavyzdžiui, pabandykite įprastus darbus atlikti ne dešine, o kaire ranka (ir atvirkščiai): valykitės dantis, šukuokitės plaukus, valgykite sriubą ar salotas ir pan.

2. Sugalvokite įprastiems daiktams neįprastų jų panaudojimo būdų. Ką, pavyzdžiui, galėtumėte nuveikti su vinimi? Ar ji įkalta galėtų atlikti pakabos vaidmenį ar ką nors daugiau?

3. Išmokite spausdinti akluoju būdu. Taip sutaupysite ne tik laiko! Puikus būdas lavinti  smegenis – naudotis klaviatūra, kurioje raidės išdėliotos jums neįprasta tvarka (pvz., rusų kalbos raidynas).

4. Susiraskite hobį ar kokią nors kitą įdomią, nekasdienę veiklą, pavyzdžiui, užsiimkite menu, skulptūra, daile, muzika, sportu... Trumpai tariant, neleiskite sau apkerpėti. Visuomet galite rasti laiko pabėgioti, pasivaikščioti su lazdomis arba kokiai kitai sporto šakai. Nauja veikla tiesiog nuostabiai suaktyvina smegenis, plečia jų galimybes.

5. Mokykitės greitojo skaitymo. Tai metodas, kuris ne tik padės jums sutaupyti laiko, bet ir gauti nemažai naudos. Greitojo skaitymo metodika puikiai lavina smegenis, skatina sutelkti dėmesį iškart į kelis dalykus tuo pačiu metu.

6. Mokytis naujų užsienio kalbų – langas į pasaulį. Kasdien išmokite bet po 10–20 naujų užsienio kalbos žodžių, žiūrėkite filmus užsienio kalba, bendraukite su kitakalbiais.

7. Norėdamos lavinti atmintį, galite stengtis įsiminti skaičių kombinacijas (tinka telefonų numeriai, gimimo metai, asmens kodai), žmonių vardus, pavardes, įstaigų pavadinimus ir pan.

8. Būkite smalsūs. Domėtis jus supančia aplinka tiesiog būtina. Kai kurie elementarūs dalykai mums atrodo įprasti, tačiau pradėkite sau užduoti klausimą „kodėl?“ ir ieškoti į jį atsakymų. Žinios, kad ir kaip būtų, – tikra galia. Taigi, skaitykite klasikinius kūrinius, gilinkitės į žymių žmonių mintis, veikalus, keliaukite, klausykite, kalbėkite, lankykitės parodose, muziejuose, įvairiuose mokslo renginiuose, paskaitose, konferencijose...

9. Raskite laiko meditacijai, relaksacijai. Kad mintys susigulėtų, o jūs galėtumėte džiaugtis skaidriu protu, būtina leisti sau atsipalaiduoti nuo jus supančio pasaulio. Dvasinės praktikos – puiki išeitis.

10. Išmokite nuraminti protą. Būsena be minčių – smegenims tikra atgaiva. Be perstojo varinėdami galvoje beprasmes mintis, sueikvojame labai daug energijos ir smarkiai apkrauname bei „šiukšliname“ savo protą. Nenuostabu, kad minčių perkrautas protas streikuoja. Jei niekaip nesiseka nutraukti, regis, niekada nesibaigiančio vidinio monologo, gali pagelbėti toks paprastas pratimas: ramiai įsitaisykite ir sutelkite visą dėmesį į pakaušį. Stipriai susikoncentravus į šią galvos sritį, varinėti mintis tampa tiesiog nebeįmanoma.

11. Su bendraminčiais būna smagiausia, tačiau kartais pravartu išgirsti ir kitokią, priešingą, nuomonę. Taigi stenkitės į savo ratą įtraukti įvairiausių profesijų, skirtingo požiūrio žmonių. Išmokite pasiimti ir duoti, keistis informacija.

12. Visada siekite daugiau nei tikitės ar tikėjotės. Iššūkiai veda pirmyn, vadinasi, nestovite vietoje, tobulėjate -  tobulėja ir jūsų smegenys.

13. Vizualizuokite. Pasitelkite smegenis, apgaubkite jas fantazija ir kasdien skirkite tam laiko. Tai, ko trokštate, tikitės, viliatės, stenkitės mintyse paversti tikrove. Kurti ir modeliuoti vizualizacijas neįtikėtinai smagu, ir tai duoda kur kas daugiau naudos, nei galite pagalvoti.   
  
14. Sakoma, kad judėjimas – tai sveikata. O jeigu pridėtume ir protinę veiklą? Pabandykite kasdien eiti vis kitu maršrutu (arba, tarkime, bėgioti). Naujas maršrutas skatina intensyviau dirbti smegenis, duoda joms peno. Asociacijų žaidimai – itin smagus užsiėmimas, ypač kai kankina nuobodulys, tenka kažko ilgai laukti, važiuoti... Pirmas į galvą šovęs žodis tebūna žaidimo pradžia, pavyzdžiui, „siena“. Koks kitas jums išnyra mintyse? Vienam tai bus „paveikslas“, kitam – „laikrodis“, trečiam – „tapetai“ ar filmo pavadinimas. Iš pastarųjų žodžių vėlesnės asociacijos dėliosis skirtinga tvarka. Visa tai priklauso nuo socialinių mūsų įgūdžių, aplinkos, kurioje sukamės, ir patirties, kurią įgijome.

15. Juokitės! Nors iš pirmo žvilgsnio tai atrodo visiškai nenaudingas užsiėmimas. Iš tiesų yra toli gražu ne taip. Juokas suaktyvina net penkias smegenų zonas. Be to, pozityvus nusiteikimas stimuliuoja organizmo aktyvumą ir žvalumą, gaminasi laimės hormonai endorfinai.

**II Mokymasis visą gyvenimą ( LLL )**

**LLL apibrėžimas**

Kembridžo žodynas <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/lifelong-learning>

Mokymasis visą gyvenimą - žinių ir įgūdžių įgijimo procesas visą gyvenimą.

„Collins“žodynas <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/lifelong-learning>

Tiekimo formalumas, tiekimo mokymosi galimybių teikimas ar naudojimasis žmonių gyvenimu, siekiantis nuolatinių žinių ir poreikių, reikalingas įsidarbinimui ir asmeniniam tobulėjimui, tobulinimas ir tobulinimas.

**Ilgesni tekstai**

<https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195390483.001.0001/oxfordhb-9780195390483-e-001>

<https://www.researchgate.net/publication/224767020_Lifelong_Learning_What_does_it_Mean>

Ką mums reiškia, kai mes kalbame apie visą gyvenimą mokytis (lll) Kokie yra suaugusiųjų mokymosi teorijos?

Yra daug skirtingų suaugusiųjų mokymosi teorijų, visose jos pradžioje ta pačia idėja: suaugusieji mokosi kitaip nei vaikai.

Suaugusiųjų ir vaikų mokymosi būdas įvairiems svarbiausiems dalykams:

Suaugusieji linkę būti daugiau motyvuoti, nes supranta švietimo vertę ir, pradėję mokytis, daug turi tvirtą tikslą. Vaikams reikia didesnio įsitraukimo lygio, nes jie yra mažiau natūralių motyvuoti mokymosi situacijų. Suaugusieji daug daugiau gali savarankiškai spręsti problemas ir išmokėti naujų sąvokų, o vaikai turi didesnį krypties poreikį.

Suaugusiųjų mokymosi teorijos tikslus faktas, kad mokymo programos turi būti rengiamos atsižvelgiant į suaugusius, kad jos būtų veiksmingos. Nėra vienos vieningos suaugusiųjų mokymosi teorijos, tačiau yra įvairių teorijų, kurios atitinka kitų organizacijų poreikius.

**Suaugusiųjų mokymosi teorijos:**

Andragogika

Savarankiškas mokymasis

Transformacinis mokymasis

Patirtinis mokymasis

Projektinis mokymasis

Veiksmo mokymasis

Biheviorizmas

Kognityvizmas

Konstruktyvizmas

Socialinio mokymosi teorija

**Suaugusiųjų mokymosi principai**

Norėdami efektyviai perduoti informaciją organizacijoje, naudokite specialią mokymo programą arba bendresnes organizacines mokymosi pastangas, turėtumėte būti suaugusiųjų mokymosi principai.

Suaugusieji mokosi kitaip nei vaikai, o organizacijos, siekdamos įgyvendinti šias principus, pasinaudoti gerai informuotos darbo jėgos pranašumais.

Be šių principų, yra įvairių suaugusiųjų mokymosi teorijų, kurios gali padėti organizacijoms tobulinti mokymo programas. Šis straipsnis buvo parašytas remiantis šiomis teorijomis ir yra suprantamas, kaip jas panaudojo savo ar organizacijos mokymo programose.

*Suaugusiųjų mokymosi principai:*

Suaugusieji turi didesnį savęs nukreipimo ir motyvacijos jausmą

Suaugusieji naudojasi savo gyvenimo patirtimi, kad palengvintų mokymąsi

Suaugusieji yra orientuoti į tikslų siekimą

Suaugusieji turi žinoti, kaip informacija yra aktuali

Suaugusieji yra praktiški

Suaugusieji ieško pagalbos ir patarimo

Suaugusieji yra atviri šiuolaikiniams mokymosi būdams

Suaugusieji nori pasirinkti, kaip mokytis

[https://www.valamis.com/hub/adult-learning-principles](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.valamis.com/hub/adult-learning-principles)

- 3 šalių partnerių strategijos (santraukos)

**5. Bendrieji gebėjimai už  gyvenimo ilgą gyvenimą**

[https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/co Tarybos-rekomendacija ant-pagrindinių kompetencijų-for-visą-learning\_en](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en)

Europos Komisija kartu su ES valstybiniu nariu remia ir stiprina bendrųjų gebėjimų ir pagrindinių įgūdžių ugdymą visiems nuo ankstyvo amžiaus ir visą gyvenimą. Pagrindinės kompetencijos apima žinias, įgūdžius ir nuostatas, kuriems visiems reikia asmeniniam tobulėjimui ir tobulėjimui, įsidarbinimui, socialinei įtraukčiai ir aktyviam pilietiškumui.

Šiuo metodu siekiama žiūrėti pagrindinius gebėjimus:

Teikti aukštos kokybės išsilavinimą, mokymą ir mokymąsi visą gyvenimą

Pagalba švietimo personalui įgyvendinant kompetencijas grindžiamus mokymo ir mokymosi metodus

Įvairių mokymosi metodų ir aplinkybių skatinimas tęsti mokymąsi

Pagrindinių gebėjimų vertinimo ir patvirtinimo metodų tyrimas

Kas daroma

Taryba, remdamasi Komisijos pasiūlymus, priėmė rekomendacijas dėl bendrųjų mokymosi visą gyvenimą kompetencijų. Rekomendacijoje nurodytos aštuonios pagrindinės kompetencijos, reikalingos asmeniniam tobulėjimui, sveikam ir tvariam gyvenimo būdui, įsidarbinimui, aktyviam pilietiškumui ir socialinei įtraukčiai:

•    **Raštingumas**

**• Daugiakalbystė**

•    **Skaitiniai, Moksliniai IR INŽINERINIAI įgūdžiai**

**• Skaitmeninės ir technologijos pagrįstos kompetencijos**

**• Tarpasmeniniai įgūdžiai ir gebėjimas perimti naujas kompetencijas**

**• Aktyvus pilietiškumas**

**• Verslumas**

**• Kultūrinis sąmoningumas ir raiška**

Council rekomendacijoje pateikiama Bendra: Europos orientacinė sistema, Skirta Politikos formuotojams, Švietimo ir mokymo teikėjams, socialiniams partneriams IR patiems besimokantiesiems. Jame Taip paglostyti pateikiami sėkmingi Budai skatinti Kompetencijų ugdymą taikant naujoviškus metodus Mokymosi, VERTINIMO metodus IR PARAMOS Švietimo personalui.

Susijęs turinys

Nuorodos :

Council Rekomendacija Dėl bendrųjų Mokymosi visą gyvenimą Kompetencijų

Pridedamas Komisijos tarnybų darbo dokumentas

Pagrindinės mokymosi visą gyvenimą kompetencijos, Europos Komisija

**6.  Pagrindiniai gebėjimai visą gyvenimą mokytis vėlesniame gyvenime**

https://epale.ec.europa.eu/en/blog/six-key-competencies-life-learning -later-life-and-active-aging ( šešios kompetencijos )

Senyvo amžiaus žmonių socialinė įtrauktis yra viena iš Europos Komisijos pavyzdinių politikos krypčių. Praėjusiais programavimo laikotarpiais ji buvo nuolat skatinama ir įvairi ES finansavimo priemonės ir programos. Taip pavyko išryškinti keletą aspektų, galinčių padėti plačiai pripažinti socialinę ir kultūrinę vertę, kad senyvo amžiaus bendruomenės nariai būtų aktyvūs ir visapusiškai įtraukti į tvarų mūsų visuomenės vystymąsi.

Prieš kelis metus, įgyvendinimas labai įžengęs į projektą, finansuojamas iš Europos Komisijos mokymosi visoms gyvenimo programoms, kurio tikslas - įtraukti pagyvenusius žmones į kritinę Europos kino analizę ir praktinę filmų kūrimo patirtį (CINAGE - Europos aktyvaus senėjimo kinas ( nuoroda) yra išorinis)), turėjau prieinamas dalyvavimas nustatant ir analizuojant šešias svarbiausias aktyvaus senėjimo kompetencijas.

Siekdamas įkvėpti ir įtraukti EPALE bendruomenės narius aktyviai prisidėjo prie kitų internetinių diskusijų „Senėjančios visuomenės socialinė įtrauktis ir pakartotinis mokymasis“, kuri vyks spalio 28 d., Trečiadienį, surinkau sėkmės istorijų sąrašą ir gerą praktiką, kurią Komisija oficialiai pripažino pagal programą „Erasmus+“. Pateikiu jas pagal šešias aukščiau paminėtas kompetencijas.

**Mokymasis**

Tai susiję su galimybe mokytis vėliau, įskaitant savarankišką mokymąsi, galimybę atnaujinti ar tobulinti įgūdžius, kūrybiškai mokytis galimybių ir mokytis apie naujas technologijas.

„Old Guys Say Yes to Community (link is external)“ yra „Erasmus+“ projektas, kurio tikslas yra žiūrėti vyresnio amžiaus piliečių įtraukimą į mokymosi ir švietimo veiklą, siekiant teigiamai paversti savo savijautą, sveikatą ir socialinį gyvenimą. Šis dvejus metus trukęs projektas parengė daug įvairių rezultatų ( nuoroda yra išorinė) ir OER (atvirų švietimo išteklių) platforma, kurioje galima rasti „Old Guys“ mokomosios medžiagos (nuoroda yra išorinė).

**Pilietiška ir bendruomeniška**

Tai susiję su buvimu aktyviais vyresnio amžiaus piliečiais, dalyvavimu savanoriškoje ar mokamoje veikloje, kurie naudingi asmeniui ir visuomenei. Bendruomenė, prie kurių prisidėjo asmuo, gali būti šeima, vietinė tarnyba, kaimynystė, miestas, regionas, tauta ar pasaulinė bendruomenė. Pilietinė veikla taip pat gali prisidėti prie kartų sanglaudos.

Vienas iš labai gerų šių kompetencijų pavyzdžių yra mobilumo skautai (link is external) -projektas, smalsus tikslas-įtraukti vyresnio amžiaus vyrus ir moteris į sprendimų priėmimo procesą ir juos gauti, kad būtų suteikta galimybė prisidėti prie amžiaus palankios aplinkos ir paslaugų kūrimo kaip bendramedžiams. . Mobilumo Skautų partneriai sukūrė internetinį mokymo Kursa ( nuoroda Yra Išorinė), prieinamą 5 skirtingomis kalbomis, where pateikiama pagrindinė Informacija, įkvepiantys pavyzdžiai IR praktinės Priemonės, skirtos Kurto amžiui palankią aplinka.

**Sveikata**

Tai susiję su gerovės išlaikymu vyresniame amžiuje, kuris turi fizinių, psichinių ir socialinių aspektų. Gyvenimo būdas, paslaugų ir paramos kokybė, socialinių ryšių, priežiūros ir saugumo galimybės gali turėti įtakos sveikatai ir gerovei. Since "Erasmus" + "Projektų, skirtų pagyvenusiems žmonėms, programa yra viena iš labiausiai atstovaujamų temų, priežastis, kodėl" Vivifrail " ( nuoroda Yra Išorinė) pasirinkta kaip įkvepianti SiO straipsnio iniciatyva, yra vizijos projektas paremtas idėja, kad sveikata vyresnio amžiaus žmonės " turėtų būti vertinami pagal tai, kaip ji gerai veikia, o ne kaip liga, lemianti gyvenimo trukmė, gyvenimo kokybė ir išteklius ar paramos formas, kurių reikia kiekvienam gyventojui. Būtini, internetiniai ištekliai (nuoroda Yra Išorinė), kuriuos sukūrė " Vivifail" PARTNERYSTĖ, yra prieinami 11 ES kalbų ir šiuo metu jais naudojasi daugiau nei 5000 sveikatos priežiūros specialistų, siekiančių daugiau nei 15 000 žmonių.

**Emocinis**

Tai susiję su savarankiškumo ir orumo išlaikymu vyresniame amžiuje, prasmingų socialinių ir emocinių ryšių, priežiūros ir palaikymo tiekimo namuose, tiek bendruomenėje teikimu ir priėmimu.

„ Daugiakultūriškumo priežiūra globoje “ (nuoroda yra išorinė) yra vienas labai naudingas projektas, kuriame sprendžiami demografiniai ir tarpkultūriniai iššūkių deriniai. Tiesioginis globėjų dalyvavimas kuriant savo mokymo medžiagą (nuoroda yra išorinė), profesionalus dalyvavimas mokymo veikloje ir apžiūroje, labai glaudus darbo ir švietimo bendradarbiavimas bendrai plėtojant ir planuojant pedagoginį darbą, kai šis projektas taptų vienas svarbiausių „emocinei“ kompetencijai.

**Finansinis/ekonominis**

Tai susiję su ekonominės aplinkos aspektais, kurie daro ypatingą poveikį aktyviam senėjimui ir saugumui. Kitaip tariant, pajamos, galimybės dirbti ir socialinė apsauga, pvz., Pensijos ir kitos išmokos. Ką Apie Galimybių sandėlį ( nuoroda Yra Išorinė)? Priemonių ir išteklių rinkinys, kuriame vyresni nei penkiasdešimties metų žmonės gali rasti priemonių, padedančių organizuoti savo gyvenimą ir įgyvendinti ateities planus. Tokiomis priemonėmis būtų galima įgyti naujų įgūdžių ir išpildyti savo gyvenimą, pradėti naują karjerą, pradėti verslą, susirasti naujus draugus ar gauti savo finansų apžvalgą. Tai yra pagrindinis projektas „ Pagauk rutulį ( nuoroda iš išorės)“ rezultatas, kai kartu su Galimybių akademija (nuoroda yra išorinė) konkrečiai siekiama patenkinti trečiojo amžiaus žmonių poreikius, jei jie nori rasti norimus ir priemones tobulinti ir augti, kad jų paskutinieji gyvenimo metai būtų aktyvūs ir malonūs.

**Technologinis**

Tai susiję su prieiga prie technologijų ir jų, įskaitant kompiuterius, mobiliuosius telefonus ir programas, naudojimas socialiniams tinklams, el. Bendravimui ir el. Mokymuisi. Tai taip pat taikomas pagalbinėms technologijoms, pavyzdžiui, judumui, siekiant pasiekti aktyvų senėjimą; arba nori gauti nepriklausomumo palaikymo priežiūrą, pavyzdžiui, nuotolinę priežiūrą. Šioje paskutinėje kompetencijos srityje verta paminėti „ AcTive“ (nuoroda yra išorinė), kurio bendras tikslas yra parengtas mokomoji medžiaga, kurioje ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas žmonėms, kuriems nereikia naudoti IRT pagrįstų įrenginių (pvz., Išmaniuosius telefonus). arba pagalbos iškvietimo sistemos). Šią mokomąją medžiagą gali naudoti bendraamžiai, draugai ir šeima, bet ir profesionalūs vartotojai, norėdami atsakyti į klausimus ir įrodymus, kokią naudingą technologiją gali suteikti kasdieniam gyvenimui palaikyti. Mokomąją medžiagą palaiko internetinė platforma ( nuoroda yra išorinė).

**Estijos viso gyvenimo strategijos santrauka)**

<https://www.hm.ee/sites/default/files/estonian_lifelong_strategy.pdf>

**Latvijos LLL strategija**

[https://likumi.lv/ta/id/281992?&search=on](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://likumi.lv/ta/id/281992%3F%26search%3Don) ?

**Lietuvos LLL strategija**

[Mokymosi visą gyvenimą strategija | Eurydice (europa.eu)](https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/lifelong-learning-strategy-44_lt)

**NVO 65B Estijoje (**įregistruota 2015-10-21); 65B MTÜ on registreeritud 2015 10 21

https://65b.weebly.com/meist.html

* E-žurnalas „Tapetai“ estų kalba (10 numerių)
* Darbaknygė" Särts" (" Paimti -up ir - Go") ( [https://65b.weebly.com/saumlrts.html](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://65b.weebly.com/saumlrts.html) ) ; Särts = Искорка : задания už взрослых совместного Sprendimai со своими родителями / MTÜ Seenior MTU 65b; авторы : Тийна Тамбаум , Ану Йонукс ; иллюстрации : Тийна Орав ; перевод : Самуил Голомб
* <https://vabatahtlikud.ee/uudis/tiina-tambaum-avas-vlogikanali-vananemine-algajatele/>
* Projektas „Senos atminties purtymas“

Projekto tikslas - gerinti vyresnio amžiaus žmonių atminties gebėjimus ir mokymosi galimybes Lietuvoje ir Suomijoje, dalijantis vyresnio amžiaus žmonių atminties lavinimo žiniomis. Estijos partneris surengs du vienos savaitės profesinio mokymo kursų žmonėms, norėtų tapti vyresnio amžiaus žmonių atminties treneriais atitinkamai Suomijoje ir Lietuvoje. Šis projekto etapas baigsis sertifikatas.

Antrasis tikslas - parengti mokymo medžiagą vyresnio amžiaus žmonių atminties treneriams vietinėse kalbomis (suomių, lietuvių, estų ir rusų). Atminties lavinimo užduočių rinkinys iš trijų kitų šalių bus bendrai renkamas iš vietinių knygų, žurnalų, darbo knygų ir kt.

Trečiasis Tikslas Yra parengti mokymo IR Mokymosi Medžiaga platformose, kuriomis butu galima naudotis vyresnio AMŽIAUS besimokantiems. Atminties užduočių IR Žaidimų Naudotojų bandymai autobusų atliekami trijose šalyse, siekiant įvertinti Galimybės naudoti Atminties mokymo užduotis Kompiuterių IR planšetinių kompiuterių platformose.

Ketvirtasis Tikslas - supažindinti Su sistemingo Atminties lavinimo senatvėje idėja ir privalumais. Life tikimės, kad Suomijoje ir Lietuvoje atidarytos pirmosios naujos atminties lavinimo grupės, kurioms vadovauja nauji sertifikuoti treneriai.

**III Atminties lavinimas**

Atminties lavinimo teorijos

Atminties lavinimo veikla ir geriausi atminties lavinimo metodų pavyzdžiai visose 3 šalyse

[http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-LV.pdf](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-LV.pdf)

Senėjimas

Senjorų (65+) skaičius Europoje auga. Šie vyresnio amžiaus žmonės vidutiniškai gyvena labiau išsilavinę ir geriau moka, palyginti su ankstesne 65 metų ir vyresne karta. Jie pripratę prie aktyvaus gyvenimo būdo ir dalyvavimo. Padidėjo vyresniųjų susidomėjimas mokymusi visą gyvenimą. Švietimo įstaigos turi pasiūlyti įvairią veiklą, kad atitiktų šios nevienalytės žmonių grupės poreikius . Švietimo planuotojai ir pedagogai turi turėti prieigą prie naujausios informacijos apie normalų senėjimą. Jie turi u nderstand sėkmingų psichologijos aspektų senėjimo ir faktų, kurie kelia grėsmę jų. Jie turi žinoti apie suvokimąir klaidinančias prielaidas apie visas senėjimo proceso ir senjorų problemas, nes jas veikia amžiaus diskriminacija. Šiame skyriuje pateikiami įrodymai, pagrįsti gerontologijos žinių pedagogų pastangomis, siekiant pasiūlyti išsilavinimą, užtikrinantį senjorų gyvenimo kokybę.

Net pagyvenęs žmogus (85+) turi visas galimybes mokytis ir gauti pasitenkinimą . Kai kuriose kognityvinių gebėjimų srityse rodikliai sumažėjo , tačiau bendra sąmonė yra gerai išsaugota ir leidžia normaliai gyventi bei mokytis visą gyvenimą. Pavyzdžiui, patirtis ir išmintis kompensuoja pažinimo sutrikimus.

Teigiami ir neigiami veiksniai, turintys įtakos atminties funkcijai ( Suutama 2010)

|  |  |
| --- | --- |
| **Teigiami veiksniai** | **Neigiami veiksniai** |
| **Nauja patirtis ir stimuliacija**  **Atminties funkcijų lavinimas**  **Gera motyvacija**  **Teigiamas požiūris**  **Teigiama nuotaika**  **Gera sveikata**  **Fiziniai pratimai**  **Gyvybė, geras miegas**  **Sveika mityba** | **Nestimuliuojanti aplinka**  **Naudojant retos atminties funkcijas**  **Motyvacijos trūkumas**  **Neigiamas požiūris**  **Depresija**  **Bloga sveikata**  **Fizinių pratimų trūkumas**  **Nuovargis, nemiga**  **Nesveika mityba** |

**Puikios atminties stiprinimo programos 2021 m**

Kartais vyresnio amžiaus žmonės patiria pažinimo nuosmukį ir demenciją. Moksliškai įrodyta, kad smegenys gali reaguoti į koregavimus, vadindamos procesą „neuroplastiškumas“. Tada smegenys prisitaiko, o jų nerviniai ryšiai yra stiprinami taip, kad padidėtų ar išlaikytų pažinimo funkciją. Tyrimai parodė, kad smegenų treniruotės sumažina demencijos riziką maždaug 30%. Šie pratimai yra veiksmingi vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems pažinimo sutrikimų arba be jų.

Yra įvairių smegenų lavinimo programų, kurių naudojimas padeda pagerinti atmintį, tuo pačiu metant iššūkį senėjimo poveikiui. Pasaulis daro didelį spaudimą žmonėms pasirodyti, o toks stresas taip pat veikia žmogaus savijautą. Šių programų mobiliesiems dėka pagyvenę žmonės gali naudoti mobiliuosius įrenginius, kad palengvintų protą nuo įtemptų įvykių, tuo pačiu metu atlikdami smegenų pratimus, kurie galiausiai padeda pagerinti jų atmintį.

Čia yra geriausios programos, skirtos 2021 m. Pagyvenusiems žmonėms pagerinti atmintį:

**Padidinkite smegenų mokymą („Android“/„iOS“)**

**Kairiųjų ir dešiniųjų smegenų žaidimai („Android“/„iOS“)**

**„Fit Brain Trainer“ („Android“/„iOS“)**

**Memorado smegenų lavinimo žaidimai**

**Lumosity smegenų treneris**

**„CogniFit Brain Fitness“**

**Pikas**

**Proto žaidimai**

**Eidetinis**

**Atminties pagalba senjorams: 11 patikrintų patarimų, kaip pagerinti jūsų smegenis**

[**https://www.greatseniorliving.com/health-wellness/memory-help**](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.greatseniorliving.com/health-wellness/memory-help)

Vyresni suaugusieji, kurie imasi iniciatyvių veiksmų, kad užkirstų kelią atminties praradimui, vyresniais metais dažnai yra labiau prisitaikantys, nepriklausomi ir patenkinti. Taip yra todėl, kad žmogaus smegenys turi nuostabų gebėjimą keistis, rinkti naują informaciją, kurti naujus nervinius ryšius ir saugoti svarbią informaciją savo ilgalaikėje atmintyje. Ugdydami gerus įpročius ir ieškodami naujų mokymosi galimybių, taip pat galite pagerinti arba išlaikyti savo trumpalaikę atmintį (dar žinomą kaip darbinė atmintis).

Be to, neurologijos sritis dar gana jauna. Su kiekvienais metais mokslininkai atranda dalykus apie žmogaus smegenis, kurių niekada anksčiau nežinojome. Ateityje galbūt pavyks atkurti „prarastus“ prisiminimus ir pagerinti savo pažinimo gebėjimus naudojant smegenų implantus ar tikslinę elektros stimuliaciją. Genetiniai tyrimai taip pat gali lemti prevencinę terapiją arba tikslinį gydymą, kuris sustabdo ar pakeičia atminties praradimą.

Tuo tarpu čia yra keletas geriausių patarimų, kaip išlaikyti ar pagerinti atmintį:

**Turinys**

Naudokite lokusų metodą ir kitus praktinius triukus

Patikrinkite savo sveikatą

Ir toliau mesti sau iššūkį

Pagerinkite savo miego įpročius

Pakeiskite savo požiūrį į senėjimą

Pašalinkite blaškymąsi ir streso šaltinius

Skirkite laiko visiškai nieko nedaryti

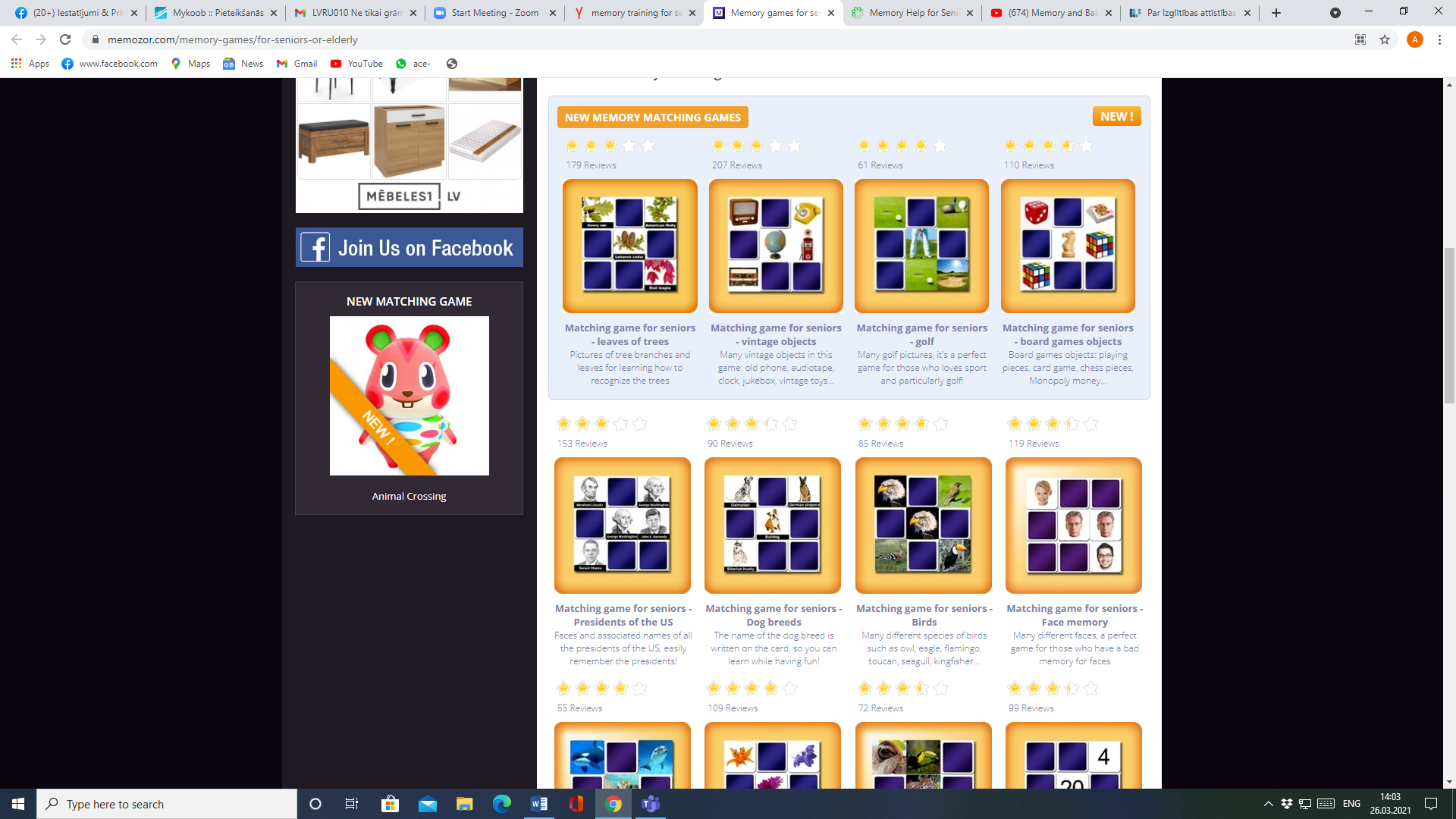
Dažnai mankštinkitės

Bendraukite ir linksminkitės

Apsvarstykite mitybos pokyčius

Būkite atsargūs su papildais

[https://www.memozor.com/memory-games/for-seniors-or-elderly](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://www.memozor.com/memory-games/for-seniors-or-elderly)



[https://familydoctor.org/brain-training-for-seniors/](https://translate.google.com/translate?hl=lt&prev=_t&sl=en&tl=lt&u=https://familydoctor.org/brain-training-for-seniors/)

Kelias į geresnę sveikatą

Jei esate sveikas ir jaunesnis nei 65 metų, stimuliuodami savo smegenis veikla ir žaidimais, jūsų protas gali išlikti aštrus vėlesniame amžiuje (nebent jums išsivystys su demencija susijusi liga arba jums bus insultas ar galvos trauma). Jei šiuo metu sergate kokia nors demencijos forma, smegenų žaidimai ir „aktyvaus proto“ veikla vis tiek gali padėti.

Yra daug internetinių žaidimų ir programų, kurias galima žaisti kompiuteryje, mobiliajame telefone ar planšetiniame kompiuteryje. Kai kurie yra nemokami, o kai kuriems reikalingas vienkartinis arba mėnesinis mokestis. Nepamirškite paprastų stalo žaidimų, tokių kaip šaškės, šachmatai, atitikimo žaidimai ar dėlionės, privalumų. Kiti galvosūkių žaidimai, tokie kaip „Sudoku“ ir kryžiažodžiai, taip pat yra sudėtingi ir dažnai randami jūsų vietiniame laikraštyje.

Ieškodami internetinių žaidimų ir programų, ieškokite veiklos, kuri išplečia jūsų trumpalaikę atmintį, klausymą, dėmesį, kalbą, logiką, reakcijos laiką, rankų ir akių koordinaciją, abėcėlę ir vizualinius bei specialiuosius sugebėjimus. Apsvarstykite galimybę įtraukti smegenų lavinimo veiklą, taikomą jūsų kasdieniam gyvenimui. Pavyzdžiui:

Parašykite darbų sąrašą ir įsiminkite.

Klausykitės naujos dainos ir užsirašykite kai kuriuos žodžius.

Nupieškite žemėlapį iš savo namų į biblioteką.

Tyrinėkite naują temą.

Kiti būdai, kaip mesti iššūkį jūsų smegenims, yra šie:

Keičiant tai, kaip jūs ką nors darote. Jei esate dešiniarankis ir maišote kavą ta ranka, pabandykite maišyti kaire ranka.

Perskaitykite, kaip užsisakyti knygą.

Išmok naują kalbą.

Išbandykite naują amatą ar pomėgį.

Išmokite groti muzikos instrumentu.

Eikite į pamoką vietiniame koledže ar bendruomenės centre .

Taip pat svarbu papildyti savo smegenų veiklą sveika gyvensena.

Išlaikyti sveiką svorį ir sveikai maitintis.

Pradėkite judėti atlikdami fizinius pratimus.

Nerūkykite.

Apriboti alkoholio vartojimą.

Gerai išsimiegokite.

Darykite viską, kad išvengtumėte traumų.

Sumažinkite stresą.

Vykdykite gydytojo nurodymus, kaip valdyti savo ligas ar sąlygas.

Sutelkite dėmesį į veiklą, kuri palaiko jūsų psichinę sveikatą.

Išlaikykite aktyvų socialinį gyvenimą, reguliariai praleisdami laiką su draugais, savanoriaudami ar prisijungdami prie klubo.

**Kada kreiptis į gydytoją**

Nesijaudinkite dėl retkarčiais prarandamos atminties. Tai normalu. Tačiau atminties praradimas, susijęs su demencija, laikui bėgant blogėja ir progresuoja greičiau. Požymiai, kad jūs ar jūsų artimas žmogus gali sirgti demencija, gali būti:

Atminties praradimas dėl naujausių įvykių ar informacijos. Tai gali būti pastebima, jei jūs ar artimas žmogus kartoja tą patį klausimą ir neatsimenate atsakymo.

Pamiršta, kaip atlikti pažįstamas užduotis, pavyzdžiui, vairuoti, gaminti maistą ar maudytis.

Kalbos problemos, pvz., Netinkamo žodžio vartojimas.

Neprisimena, kaip kur nors susipažinti ar kaip ten patekti.

Blogas sprendimas dėl paprastų dalykų, pavyzdžiui, avėti skirtingus batus ant kiekvienos kojos.

Nesugebėjimas mąstyti abstrakčiai, pavyzdžiui, suprasti pinigų tikslą.

Pamesti daiktus ir rasti juos keistose vietose, pavyzdžiui, įdėti drabužius į šaldytuvą.

Nuotaikos ir asmenybės pokyčiai, kurie paprastai laimingą žmogų gali paversti piktu, grubiu, o pasitikintis savimi - baimingu, įtartinu.

Praradęs susidomėjimą dalykais, kurie kažkada buvo svarbūs, pavyzdžiui, laikas su draugais ir šeima ar pomėgiai.

Sunkumai renkantis.

**Aštuoni pagrindiniai įgūdžiai mokytis visą gyvenimą**

Kiekvienas žmogus visą gyvenimą - nuo darželio iki pensijos - įgyja arba lavina žinias ir įgūdžius pagal savo interesus ir poreikius. Jis apibūdina šiuolaikinį švietimo supratimą, priešingai nei pasenęs įsitikinimas, kad išsilavinimas įgyjamas kartą gyvenime - jaunystėje.

Pagrindiniai įgūdžiai apibrėžiami kaip žinių, įgūdžių, nuostatų rinkinys, atitinkantis kiekvieno žmogaus asmenybę ir užsiėmimo sritį. Pagrindinės kompetencijos yra tos, kurios reikalingos asmenims tobulėti ir tobulėti, įsidarbinti, pilietiškai įsitraukti ir socialinei įtraukčiai.

**Skirtumai tarp ilgų ir laikinų atminties ir smegenų medžiagų, integruotų senjorams su skirtingais**

**FIZINĖS VEIKLOS PATIRTIS**

Pasikeitus demografinei situacijai, pažinimo funkcijų išlaikymas gyvenimo pabaigoje tapo ekonomine ir socialine problema.

Gyvenimo būdo veiksniai, tokie kaip fizinė ir intelektualinė veikla, yra susiję su geresne pažinimo funkcija senatvėje. Daugelyje vietų moksliniai tyrimai tiesiogiai žiūri į trumpalaikio fizinio aktyvumo ir kognityvinio veikimo ryšį, tačiau tyrimų, kuriuose būtų galima atlikti visą gyvenimą trunkantį fizinį aktyvumą, skaičius yra mažas. Tyrimo tikslas buvo ištirti ryšį tarp atminties, smegenų balta žinutę santykius r pilka medžiagos vientisumas ir fizinio aktyvumo senjorams skiriasi gyvenime fizinio aktyvumo patirtimi. Tyrime dalyvavo 53 senjorai, kurių amžius nuo 65 iki 85 metų (M = 72,25, SD = 5,03, 83% moterų) be savarankiškų pranešimų apie reikšmingas lėtines ligas. Tyrimas apėmė atsiminimus, fizinio aktyvumo ir baltos ir pilkosios medžiagos vientisumo matavimus DTI metodu. Statistiškai reikšmingo ryšio tarp fizinio aktyvumo matavimų visą gyvenimą ir trumpalaikės bei ilgalaikės atminties matavimų bei smegenų baltosios ir pilkosios medžiagos vientisumo nenustatyta , tuo pačiu metu smegenų materijos vientisumas koreliuoja su demografiniais veiksniais, tokiais kaip amžius ir išsilavinimas. Tokie rezultatai gali būti susiję su fizinio aktyvumo matavimo trūkumais gyvenime, taip pat su panašia dalyvių fizinės veiklos patirtimi. Ateityje pageidautina sukurti tikslesnę fizinio aktyvumo visą gyvenimą vertinimo priemonę.