

MTÜ 65B

Miks me vajame vanast peast mälu treeningut ja kuidas mälu treenida. Võtmekompetentsid elukestvaks õppeks

Kursuse kirjeldus

Õpieesmärgid

See kursus on koostatud selleks, et osavõtjad saaksid aru, miks mälu treening on vanas eas tähtis ja millal sellega alustada. Õppida saab kaasaegsemaid lähenemisi antud valdkonnas. Koolitus on üles ehitatud nii, et igal õppuril oleksid peale koolituse lõpetamist teoreetilised ja praktilised teadmised mälu treeningust selleks, et kas ise või ka väikese grupiga harjutada enim kasutatud programmide ülesandeid. Koolituse järel saab loodetavasti iga selle kursuse läbinu aru, et mälu treening on vajalik ja pole raske teha harjutusi mälu treenimiseks, kui ta jälgib vastavaid soovitusi.

Toimumise ajakava

Koolitusel on tavaliselt viis osa (sessiooni). Iga osa (koos kodutööga) kestab 4 akadeemilist tundi. Osad võivad olla läbi viidud ka lühemate või pikemate tsükklitena. Kokku 20 akadeemilist tundi.

Temaatiline plaan

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
1.	<ol style="list-style-type: none"> Sissejuhatus teemasse ja koolitusse Osavõtjate tutvustus Vanus ja vanuse stereotüübid. Vanuse stereotüüpide mõju inimese elukvaliteedile. Füüsiline aktiivsus ja aju tervis Kaasaegsed teadmised mälust 	Loeng praktiliste näidete ja videotega. Grupitöö koolitusruumis või veebis	4	Õppeklass koos projektoriga või veebikoolitus
2.	<ol style="list-style-type: none"> Elukestev õpe – mis see on? Osavõtjate kogemused elukestva õppe osas Elukestva õppe teooriad Eesti elukestva õppe strateegiatest. Naabermaade elukestva õppe kogemustest 	Loeng praktiliste situatsioonülesannete lahendamiseks. Arutelud	4	Õppeklass koos projektoriga või veebikoolitus

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elukestev õpe (jätkusessiooni sissejuhatus). Aktiivne vananemine 2. Elukestva õppe võtmekompetentsid 3. Osavõtjate elukestva õppe kogemused erinevate kompetentside osas 4. Võimalused Eestis eluaeg õppida 5. Parimad elukestva õppe meetodid ja võimalused (kutse- ja ülikoolid (väärivate ülikool), õppekäigud, õpikojad, robootika, suve- ja talvelaagrid, ettevõtlus, digioskuste omandamine, osavõtt vabaihenduste tööst jm (Sellest kodutöö 2 tundi) 	Loeng, praktilised tööd ja arutelud	4	Õppeklass koos projektoriga või veebikoolitus
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mälutreening. Sissejuhatus 2. Teooria ja praktika 3. Mälutreeningu parimad näited Eestis ja naabermaades 4. Harjutused Kodutööde analüüs 	Loeng, praktilised harjutused	4	Õppeklass koos projektoriga või veebikoolitus
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktilised harjutused 2. Rühma- ja kodutöödest saadud soovitusi kohalikele omavalitsustele, ministriumidele (valitsusasutustele), õppeasutustele ja vabaihendustele 3. Kursuse kokkuvõte 	Loeng, praktilised harjutused, rühmatöö	4	Õppeklass koos projektoriga või veebikoolitus