



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Vzdelávací program

Názov žiadateľa:

Vranov nad Topľou

Názov a rozsah vzdelávacieho programu:

Tréningy pamäte a vitality – v rozsahu 80 hodín

Cieľ vzdelávacieho programu:

Zabezpečiť absolventovi základné vedomosti a poskytnúť mu praktické ukážky možnosti tréningu pamäte a vitality, ktoré sú pre seniorov veľmi dôležité.

Cieľová skupina vzdelávacieho programu:

Cieľovou skupinou sú seniori, ktorí dosiahli 50 rokov.

Organizačná forma:

Prezenčná forma

Profil absolventa:

Po absolvovaní kurzu si absolvent osvojí rôzne techniky a možnosti ako trénovať a rozvíjať svoju pamäť na každodennej báze a tak predísť rôznym problémom, ktoré súvisia so stratou funkčnosti pamäte.

Metódy:

Kurz bude orientovaný na získanie teoretických a praktických vedomostí z uvedenej oblasti. Účastníci absolvujú kurz v trvaní 80 hodín, počas ktorých budú realizované klasické prednášky kvalifikovaným lektorom na témy dotýkajúce sa tréningu pamäte a vitality.

Celkový rozsah:

Celkový rozsah programu je 80 hodín.

Jedna hodina = 60 minút

Učebný plán:

1. hodina

Prehľad funkčnosti ľudskej pamäte

Cvičenia na zvyšovanie pamäťových schopností

Cvičenie na vizuálnu pamäť – nájdite 5 rozdielov

2. hodina

Cvičenia na zvyšovanie pamäťových schopností



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Hlavalam – logick

3. hodina

Cvičenie na zapamätanie abstraktných pojmov
Logická hádanka na precvičenie logického myslenia
Rébus – Sudoku

4. hodina

Krížovka na úvod
Rébus – Sudoku
Logická hádanka na precvičenie logického myslenia
Zápalkový rébus
Hádanka – doplnenie správneho čísla

5. hodina

Vtip na úvod
Logická hádanka
Hlavalam s príbehom

6. hodina

Vtip na úvod
Rébus – koľko trojuholníkov vidíte na obrázku
Hlavalam – číselná postupnosť
Logická hádanka

7. hodina

Vtip na úvod
Rébus – Sudoku
Hlavalam
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Logická hádanka

8. hodina

Vtip na úvod
Rébus – Sudoku
Hlavalam
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Logická hádanka

9.hodina

Vtip na úvod



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Rébus – Sudoku

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

Obrázková hádanka

10. hodina

Vtip na úvod

Obrázkový hlavolam

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

11. hodina

Vtip na úvod

Logická hádanka

Rébus – Sudoku

Quiz – poznáte správnu odpoveď

12. hodina

Vtip na úvod

Obrázkový hlavolam

Hlavolam – doplňovačka

Quiz – poznáte správnu odpoveď

13. hodina

Vtip na úvod

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Zápalkový hlavolam

Cvičenie na vizuálnu pamäť – nájdite 10 rozdielov

14. hodina

Vtip na úvod

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Rébus – Sudoku

Cvičenie na vizuálnu pamäť – nájdite 10 rozdielov

15. hodina

Vtip na úvod

Zápalkový hlavolam

Krížovka – vylúštite tajničku

Logická hádanka

Rébus - Sudoku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

16. hodina

Vtip na úvod
Obrázková hádanka
Rébus - Sudoku
Logická hádanka
Test na pozornosť

17. hodina

Vtip na úvod
Zápalkový hlavolam
Rébus - Sudoku
Logická hádanka
Hlavolam

18. hodina

Vtip na úvod
Hlavolam – postupnosť čísel
Křížovka – vylúštite tajničku
Logická hádanka
Cvičenie na vizuálnu pamäť – nájdite 10 rozdielov
Logická hádanka č. 2
Rébus - Sudoku

19. hodina

Vtip na úvod
Rébus - Sudoku
Zápalkový hlavolam
Logická hádanka
Křížovka – vylúštite tajničku

20. hodina

Vtip na úvod
Hlavolam – doplňte číselné postupnosti
Hlavolam – vyberte čo sem nepatrí
Hlavolam – vyberte slovo opačného významu
Hlavolam – doplňte číselné rady
Rébus - Sudoku
Logická hádanka

21. hodina

Vtip na úvod



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Rébus - Sudoku
Obrázkový hlavolam
Křížovka – vylúštite tajničku
Logická hádanka

22. hodina

Vtip na úvod
Obrázkový rébus – doplňte chýbajúci štvorec
Zápalkový hlavolam
Rébus - Sudoku

23. hodina

Vtip na úvod
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Obrázkový hlavolam – doplňte číslce podľa zadania
Rébus - Sudoku

24. hodina

Vtip na úvod
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Obrázkový hlavolam – presuňte loptičky podľa zadania
Křížovka – vylúštite tajničku

25. hodina

Vtip na úvod
Hádanky
Rébus – Sudoku
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Zápalkový hlavolam

26. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Logická hádanka
Matematický minitest

27. hodina

Křížovka – vylúštite tajničku
Doplňovačka
Quiz – poznáte správnu odpoveď
Rébus – Sudoku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

28. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

Rébus – Sudoku

29. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

Krížovka – vylúštite tajničku

30. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

Vylúštite osemsmerovku

Rébus – Sudoku

31. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Vylúštite osemsmerovku

Logická hádanka

Zápalkový hlavolam

Rébus – Sudoku

32. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Logická hádanka

Doplňovačka

33.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Krížovka – vylúštite tajničku

34. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Krížovka – vylúštite tajničku

Rébus – Sudoku

35. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Optický klam – čo vidíte na obrázku
Rébus – Sudoku

36. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Zápalkový hlavolam
Vyriešte osemsmerovku

37. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – Sudoku

38. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – MaxiSudoku

39. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Zápalkový hlavolam
Osemsmerovka

40.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Zápalkový hlavolam
Rébus – Sudoku

41.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Rébus – Sudoku
Zápalkový hlavolam

42. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Rébus – Sudoku
Obrázkový hlavolam

43. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Obrázkový hlavolam

44. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – Sudoku

45. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – Sudoku
Hlavolam

46. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Rébus – Sudoku
Křížovka – vylúštite tajničku

47. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – Sudoku

48. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Křížovka – vylúštite tajničku
Rébus – Sudoku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

49. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Rýchly test

Krížovka – vylúštite tajničku

50. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Krížovka – vylúštite tajničku

Rébus – Sudoku

51. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Zápalkový hlavolam

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

52. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Zápalkový hlavolam

Rébus – Sudoku

53. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Zápalkový hlavolam

Krížovka – vylúštite tajničku

Rébus – Sudoku

54. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Hlavolam

Krížovka – vylúštite tajničku

Rébus – Sudoku

55. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Zápalkový hlavolam

Krížovka – vylúštite tajničku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

56.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Zápalkový hlavolam
Rébus – Sudoku

57. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Hádanka
Zápalkový hlavolam
Hlavolam – nájdite šifru

58.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Rébus – Sudoku
Matematický hlavolam

59.hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Zápalkový hlavolam
Doplňovačka

60. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Zápalkový hlavolam
Rébus – Sudoku

61. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Hlavolam
Rébus – MaxiSudoku

62. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď
Optický klam – čo vidíte na obrázku
Hlavolam



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

63. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Hádanka

Hlavoľam

64. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam

Rébus – Sudoku

Krížovka – vylúštite tajničku

Hádanka

65. hodina

Súťaž – kto chce byť milionár 15 otázok

66. hodina

Súťaž – kto chce byť milionár č.2 – 15 otázok

67. hodina

Súťaž – kto chce byť milionár č.3 – 15 otázok

68. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Hádanka

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Matematický hlavoľam

69. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Hádanka

Krížovka – vylúštite tajničku

Rébus – Sudoku

70. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

Krížovka – vylúštite tajničku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

71. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Rébus – Sudoku

Hádanka

72. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – skúste prečítať slová do konca

Hlavoľam

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

73. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Test – otestujte sa

Rébus – Sudoku

Optický klam – čo vidíte na obrázku

74. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Rébus – Sudoku

Test – otestujte sa

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Krížovka – vylúštite tajničku

75. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

Krížovka – vylúštite tajničku

Test – otestujte sa

76. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Test – otestujte sa

77. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Rébus – Sudoku

Krížovka – vylúštite tajničku

Test – otestujte sa

78. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

Test – otestujte sa

79. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

Doplňovačka

Test – otestujte sa

80. hodina

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – MaxiSudoku

Test – otestujte sa

Vyriešte tajničku

81. hodina

Pripomenutie si predchádzajúcej hodiny

Quiz – poznáte správnu odpoveď

Optický klam – čo vidíte na obrázku

Rébus – Sudoku

Vyriešte tajničky

Test – otestujte sa

Diskusia

Materiálne a technické zabezpečenie:

Výučba bude prebiehať v priestoroch, ktoré sa nachádzajú v priamo meste Vranov nad Topľou a sú vhodne prispôsobené a vykonávanie vzdelávacej činnosti.

V miestnosti bude k dispozícii technické vybavenie ako tabuľa, flipchart, dataprojektor, plátno, ďalej prenosná didaktická technika (výpočtová technika) a vhodné softvérové vybavenie.