

Projekts “Vecums nav šķērslis”



Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

3. nodarbība. Izziņas jeb kognitīvie procesi

Mērķis: sniegt izpratni par kognitīvajām funkcijām novecošanās procesā un to ietekmējošiem faktoriem.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki apraksta kā mainās kognitīvās funkcijas novecojot, un kādi faktori var ietekmēt uz izziņas procesiem.

Terminu skaidrojums

Kognitīvās funkcijas – ar kognitīvo jeb izziņas procesu palīdzību mēs iegūstam un pārstrādājam informāciju. Pie kognitīvajiem procesiem pieder uztvere, atmiņa, uzmanība, domāšana, valoda. Tās veido mūsu zināšanas un mijiedarbību ar ārējo pasauli.

Selektīvā uzmanība – spēja pievērsties noteiktiem stimuliem un vienlaikus ignorēt citus.

Sadalītā uzmanība – spēja koncentrēties uz diviem stimuliem vienlaikus.

Īslaicīgā atmiņa – ietver informāciju, kas pašlaik ir mūsu prātā.

Ilglaicīgā atmiņa – apjoms ir gandrīz neierobežots un saglabā informāciju ilgstoši, visa mūža garumā.

Darba atmiņa – īslaicīgas atmiņas veids, kas saistīts ar aktīvu informācijas apstrādi un uzturēšanu dažu sekunžu laikā. Vēlāk šī informācija tiek vai nu izdzēsta, vai tā tiek saglabāta ilglaicīgajā atmiņā.

Semantiskā atmiņa – glabā zināšanas par vispārīgiem faktiem – vārdu un simbolu nozīmi, enciklopēdiskām zināšanām par pasauli u.c.

Epizodiskā atmiņa – glabā informāciju par konkrētiem dzīves notikumiem.

Procedurālā atmiņa – glabā informāciju par apgūtām prasmēm.

Autobiogrāfiskā atmiņa – glabā informāciju par cilvēka dzīves gājumu.

Mnemonikas tehnikas – speciālas stratēģijas, kas palīdz informācijas iegaumēšanai.