# Šī projekta globālais/vispārējais mērķis ir uzlabot pensionāru dzīves kvalitāti Baltijas valstīs

# Projekta Vecums nav šķērslis II (Age is not a obstacle II) globālais mērķis ir veicināt pensionāru dzīves kvalitāti Baltijas valstīs, un mūsu projekta ieguldījums ir izstrādāt mācību materiālus (apmācību programmu) senioriem vai organizāciju koordinatoriem, kas sadarbojas ar senioriem, par sekojošu tēmu:

**Kāpēc ir nepieciešami atmiņas treniņi vecumdienās un kā trenēt atmiņu.**

**Mūžizglītības pamatprasmes.**

**Kursa apraksts**

**Mācīšanās mērķi**

Šis kurss ir izstrādāts, lai sniegtu izpratni par to, kāpēc atmiņas trenēšana vecumdienās ir svarīga un kad to sākt darīt.

Kursa realizēšanas laikā tiek sniegta nepieciešamā informācija, lai katram studentam pēc kursa apguves būtu teorētiskas un praktiskas zināšanas par atmiņas trenēšanu, ko varētu praktizēt patstāvīgi vai grupā, izmantojot dažādas programmas un paņēmienus. Kursa laikā varēs iegūt informāciju par aktuālākajām atmiņas trenēšanas programmām un paņēmieniem. Pēc kursa apgūšanas ikviens sapratīs, ka ir nepieciešama atmiņas trenēšana un atmiņu nav grūti vingrināt.

**Studiju kursa plāns**

Apmācību sesiju skaits-5.

Apmācību sesijas ilgums – 4 akadēmiskās stundas, kopā 20 akadēmiskās stundas.

**Tematiskais nodarbību kursa plāns**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tēma** | **Apmācību forma** | **Ilgums** | **Nepieciešamais aprīkojums, pasniegšanas instrumenti** |
| **1** | 1. Tēmas ievads. Iesildīšanās vingrinājums (25-30) minūtes  [Bendra TAU senjorų mankšta Pasaulinės sveikatos dienos proga - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=FM_V9Eo9Cv4)  Dalībnieku iepazīšanās  Īsi par apmācības kursa struktūru (25-30) minūtes  2. Pamatinformācija par fizisko aktivitāti un smadzeņu veselību (45) minūtes  <https://www.youtube.com/watch?v=XB4aSNE2tMc>  3. Pamatzināšanas par atmiņu mūsdienu skatījumā  Darbs grupās vai tērzēšanas istabās (50 - 60) minūtes  *Mājas darbs*  [Mankšta senjorams ( Exercises for seniors / adult people ) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=UGtnFYEANVQ)  [Mankšta senjorams namuose - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=0UPueoXr5AM) | Teorētiskās un praktiskās nodarbības | 4 | Mācību telpa ar datoru un projektoru / vai Zoom tiešsaistes platforma  Youtube video un mūzika - katrai valstij var atšķirties |
| **2** | 4. **Mūžizglītība**  Tēmas ievads  Iesildošie uzdevumi (15-20) minūtes  Mūžizglītībā iesaistījušos dalībnieku pieredze ( 25 min.)  (kopā 45 min)  Ko mēs domājam, runājot par mūžizglītību ? Kādas ir pieaugušo mācīšanās teorijas?  (45 min+ 45 min)  Igaunijas mūžizglītības stratēģijas kopsavilkums  <https://www.hm.ee/sites/default/files/estonian_lifelong_strategy.pdf>  Labas prakses piemēri  Latvijas mūžizglītības stratēģija  <https://likumi.lv/ta/id/281992?&search=on> ?  Labas prakses piemēri  Lietuvas mūžizglītības stratēģija  Labas prakses piemēri  (45 min) | Teorētiskās un praktiskās nodarbības- jaukti | 4 | Mācību telpa ar datoru un projektoru / vai Zoom tiešsaistes platforma  Youtube video- katrai valstij var atšķirties un mūzika |
| **3** | 5. Tēmas ievads  Iesildošie uzdevumi (15-20) minūtes  Mūžizglītības dalībnieku pieredze ( 25 min)  (kopā 45 min)  Mūžizglītības pamatkompetences:  • Lasītprasme  • Daudzvalodība  • Ciparu, zinātniskās un inženiertehniskās prasmes  • Digitālās un uz tehnoloģijām balstītās kompetences  • Starppersonu prasmes un spēja apgūt jaunas kompetences  • Aktīva pilsonība  • Uzņēmējdarbība  • Kultūras izpratne un izpausme (1,5 stundas)  6. Mūžizglītības kompetences turpmākajai dzīvei senioru vecumā  <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/six-key-competencies-life-learning-later-life-and-active-ageing> ( sešas kompetences) (1,5 stundas)  • Labākie mūžizglītības metožu piemēri  *Mājas darbs* | Teorētiskās un praktiskās nodarbības- jaukti | 4 | Mācību telpa ar datoru un projektoru / vai Zoom tiešsaistes platforma  Iespēja vadīt kursa sesiju ārā- ārpus mācību telpas |
| **4** | **Atmiņas trenēšana**  Atmiņas trenēšanas teorijas  Atmiņas trenēšanas aktivitātes un labākie atmiņas trenēšanas metožu piemēri visās 3 valstīs  Mājasdarbs | Praktiskās nodarbības | 4 | Mācību telpa ar datoru un projektoru / vai Zoom tiešsaistes platforma  Iespēja vadīt kursa sesiju ārā- ārpus mācību telpas |
| **5** | Labākie atmiņas trenēšanas metožu piemēri  un pieredzes  Mājas darbu analīze un kopsavilkums  Kursa kopsavilkums. Rekomendācijas. | Praktiskās nodarbības | 4 | Mācību telpa ar datoru un projektoru / vai Zoom tiešsaistes platforma  Iespēja vadīt kursa sesiju ārā- ārpus mācību telpas |