

Vážení a milí posluchači,  
nad rámec základního programu Univerzity třetího věku MU Vám nabízíme kurz

## **Trénink paměti a dalších kognitivních funkcí**

**Forma výuky:** prezenčně

V případě nepříznivé epidemiologické situace a v návaznosti na nařízení vlády ČR anebo vedení MU (přechod do žluté barvy [univerzitního semaforu](#)) může kurz kdykoliv přejít do distanční, tedy online formy.

**Počet účastníků:** maximálně 15 osob

**Lektor:** Ing. Zbyněk Dohnal, Mgr. Miroslava Dohnalová

**Termín:** **21. 3. – 11. 4. 2022**, vždy v **pondělí od 9:00 do 12:15 hod.**  
(21. 3., 28. 3. a 11. 4., tj. 3 setkání)  
*dne 4. 4. se přednáška neuskuteční z důvodu nepřítomnosti lektorů*

**Časový rozvrh:** 9:00 – 10:30 h (1. a 2. vyučovací hodina, à 45 minut)  
10:30 – 10:45 h (přestávka)  
10:45 – 12:15 h (3. a 4. vyučovací hodina, à 45 minut)

**Místo konání:** Komenského nám. 2, učebna č. 107, 1. podlaží (za vrátnicí vlevo)

**Cena:** 300,- Kč

Program je rozdělen do tří výukových bloků po čtyřech vyučovacích hodinách. Výuka je strukturována tak, že v úvodu každého bloku získávají účastníci základní informace důležité pro pochopení činností mozku ve vztahu ke kognitivním funkcím. Každý modul sestává z teoretické části – fungování poznávacích funkcí, sady kognitivních cvičení doplněných o motorická cvičení, poezii a hudbu. Bližší informace o kurzu naleznete **na druhé straně této nabídky**.

**Při účasti na prezenčním kurzu U3V MU je třeba vždy dodržovat platná nařízení a opatření vlády ČR a Masarykovy univerzity podle [univerzitního semaforu](#).**

V případě zájmu o kurz se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky** – odkaz je umístěn níže.

### **[Elektronická přihláška do kurzu](#)** **[Trénink paměti a dalších kognitivních funkcí](#)**

Pokyny k platbě obdržíte ve formě faktury **nejpozději týden od podání přihlášky**, preferujeme platbu **bankovním převodem**. Je-li to možné, zvolte prosím tuto variantu. Poplatek za kurz prosím uhradte co **nejdříve**, bez ohledu na splatnost faktury, **nejpozději týden před zahájením kurzu**.

Mgr. Svatava Kalná v. r.  
vedoucí Oddělení CŽV

Ing. Zbyněk Dohnal., v. r.  
odborný garant kurzu

Vzdělávací a výcvikový program je orientován prakticky. Obsahuje více jak 30 různých cvičení pro posilování a procvičování kognitivních funkcí. Metodika a poznatky vychází ze zkušeností získaných na více jak 160 - ti výcvikových akcích v přímé práci s lidmi s kognitivními deficity.

### **Kognitivní funkce**

Prostřednictvím kognitivních funkcí člověk vnímá svět kolem sebe, jedná, reaguje, zvládá různé úkoly. Myšlenkové procesy dávají člověku možnost učení, zapamatování, přizpůsobování se neustále se měnícím podmínkám okolního prostředí. Kognitivní funkce zahrnují kromě *paměti* i *koncentraci*, *pozornost*, *řečové funkce*, *rychlost myšlení*, schopnost *pochopení informací*. Schopnost *posuzování a řešení problémů*, *plánování*, *organizování* se nazývá souhrnně jako *exekutivní (výkonné) funkce*. [Wikipedie]

V průběhu jednotlivých modulů semináře jsou cvičení strukturována na procvičování jednotlivých kognitivních funkcí. Účastníci se tak naučí používat různá cvičení k ověření činnosti jednotlivých kognitivních funkcí. Nestačí procvičovat pouze paměť. Zdánlivá porucha paměti je často způsobena poruchou jiných kognitivních funkcí. Účastníci se dozvědí, jak se projevují rozdílné poruchy při vykonávání různých cvičení, jak cvičení „dávkovat“ podle míry kognitivního postižení a jak vést „klienta“ (blízcí rodinní příslušníci ve starším věku, případně klienti v nemocnici) k pozitivnímu výsledku, aby zažíval pocity „vítězství“, které ho dále motivují pokračovat v tréninku. Součástí metodických pravidel je i učení pokládat vhodné návodné otázky klientům, pokud si s cvičením neví rady. Klient tak získá sebevědomí, že dokázal řešení najít sám.

### **Cílem je poskytnout účastníkům:**

- základní informace o kognitivních funkcích (paměť, pozornost, zpracování informací, exekutivní funkce, vyjadřovací schopnosti, prostorová orientace), příčinách zhoršování jejich funkcí, možnostech zlepšení jejich funkcí. Účastníci tak získají základní znalosti o kognici a smyslu kognitivního tréninku;
- naučí se v rámci tréninku pod vedení lektorů různé formy, způsoby a postupy kognitivních cvičení, jejich využívání v každodenním běžném životě a v rámci aktivizačních činností.

### **Cílové kompetence**

#### **Účastníci:**

- získají základní znalosti o fungování lidského mozku, kognitivních funkcích a pochopí jejich význam a smysl;
- získají přehled o tom, jaké typy cvičení lze používat pro procvičování a rozvoj jednotlivých kognitivních funkcí;
- získají praktické zkušenosti pro řešení procvičovaných úloh zaměřených na kognitivní funkce;
- naučí se klást návodné otázky pro práci s „klientem“ při procvičování kognitivních funkcí;
- získají informace o důležitosti správného fungování kognitivních funkcí a o tom, jaké aktivity v rámci běžného denního života jsou důležité pro udržení kognitivní kondice a udržení maximální možné míry soběstačnosti;
- naučí se postupy, činnosti a cvičení, jak udržovat motorické dovednosti rukou a prstů, jak rozvíjet a zvyšovat svou pozornost, paměť a mentální aktivitu;
- dozvědí se, jak se u různých cvičení projevují kognitivní deficity vyplývající z kognitivních poruch opatrovaných osob;
- naučí se „dávkovat“ obtížnost cvičení v závislosti na schopnostech a dovednostech osob, se kterými pracuje nebo bude pracovat;
- získají základní přehled příznaků onemocnění demencí.