TVU 2018 23 LET 1996-2018

Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Ljudska univerza Jesenice

OBČINA JESENICE

22. Andragoški kolokvij

Pomen ključnih kompetenc za kakovostno življenje starejših odraslih

7. junij 2018, Kolpern, Gornjesavski muzej Jesenice (Muzejski kompleks Stara Sava)

Nevroplastičnost možganov + umska vadba = možgani v dobri formi.

Ana Samsa, org. soc. mreže
Ljudska univerza Jesenice

Sofinancerja:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

NEVROPLASTIČNOST MOŽGANOV

- Nekoč je veljalo, da postane s staranjem naše možgansko delovanje stalno in se ne spreminja. Nove raziskave pa kažejo na to, da se naši možgani nikoli ne nehajo spreminjati in prilagajati. (Mohorko,2005)
- Nevroznanstveniki ugotavljajo, da je plastičnost oziroma nevroplastičnost vseživljenjska zmožnost možganov, kar pomeni, da na podlagi novih izkušenj prerazporejajo živčne poti.
- Plastične spremembe se dogajajo tudi v odrasli dobi, kar nam omogoča, da se lahko učimo in pomnimo nove stvari skozi vsa obdobja našega življenja(Maslanka et al., 2011, str. 15).

ZARADI NEVROPLASTIČNOST NAŠIH MOŽGANOV IMA REDNA UMSKA VADBA USPEH.

UMSKA VADBA

- Je vodena dejavnost z različnimi umskimi nalogami. Naloge so narejene z namenom, da si z njimi krepimo različne in specifične umske sposobnosti (Kavčič, 2015, str. 128 -137).

UMSKA DEJAVNOST

UMSKI IZZIV

Naši možgani so podobni kot naše mišice. Če jih bomo trenirali, bodo ohranjali svojo prožnost in zmogljivost. Ena izmed možganskih funkcij - naš spomin s starostjo peša. Da pa bi ostal čim dlje umsko aktivni in bi bil naš spomin čim dlje dober je dobro, da v naše življenje vključimo konstantno miselno aktivnost. Tako kot telovadba koristi našemu telesu - mišicam, tako umska aktivnost koristi našemu umu – posledično spominu (Bistrina spomina).

Upočasnimo staranje možganov

Staranje možganov učinkovito upočasnimo z zdravim načinom življenja, da se veliko gibamo, se zdravo prehranjujemo, dovolj pijemo, **OHRANJAMO SOCIALNE STIKE** in kar se da vklapljamo možgane in se izogibamo avtomatiki, zelo je pomembna **KONSTANTNA MISELNA AKTIVNOST**, ki jo spodbujamo tudi z **UMSKO VADBO** (Šešok, 2006)

HVALA ZA VAŠO POZORNOST.

Dobro pripravljeni možgani trajajo dlje.