



E-senior-moja zmiana

**Szkoła Superbabci i SuperDziadka 2021 zajęcia stacjonarne
oraz SAM - Studium Aktywnego Mózgu – zajęcia online
godz. 9:00-13:00**

| Lp. | Data | Temat/Poruszane treści |
|-----|---------------------------------|---|
| 1. | 11.08.2021 (środa) | Komunikacja międzypokoleniowa.(I/1) Rozwiązywanie konfliktów międzypokoleniowych.(I/7) Skuteczna komunikacja w rodzinie - rodzaje konfliktów i umiejętnie strategie mediacji.(I/2) |
| 2. | 25.08.2021 (środa) | Współczesne wyzwania dziadków i wnuków. (I/9) |
| 3. | 01.09.2021 (środa) | Rola dziadków w wychowywaniu wnuków.(I/3) Rola babci i dziadka w życiu rodziny. (I/4) Jak nie być toksyczną babcią i dziadkiem (I/5) |
| 4. | 15.09.2021 (środa) | Jak radzić sobie ze stresem, złością i negatywnymi emocjami – techniki relaksacyjne (II/2) Jak zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną?(II/4) |
| 5. | 22.09.2021 (środa) ONLINE | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/1) |
| 6. | 29.09.2021 | Jak poradzić sobie z izolacją, samotnością? (II/3) Depresja – do lekarza, czy terapeuty? (II/7) |
| 7. | 06.10.2021 (środa) ONLINE | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/2) |
| 8. | 13.10.2021 (środa) | Fazy rozwoju człowieka, etapy rozwoju. Potrzeby dzieci w różnym wieku rozwojowym.(I/13) Emocje w życiu dziecka i rodziny. (I/8) |
| 9. | 20.10.2021 (środa) | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania |



E-senior-moja zmiana

| | | |
|------|---------------------------------|---|
| | ONLINE | Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/3) |
| 10. | 27.10.2021 (środa) | Poczucie własnej wartości (II/1) Sztuka pozytywnego myślenia. (II/8) |
| 11. | 03.11.2021 (środa) | Warsztaty z zakresu dietetyki i zdrowego odżywiania seniorów i ich wnuków.(II/6) |
| 12. | 10.11.2021 (środa) ONLINE | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/4) |
| 13.. | 17.11.2021 (środa) | Jak zachować dobre relacje w rodzinie? (I/12) Jak mówić, żeby nas słuchano, jak słuchać, aby do nas mówiono?(I/10) |
| 14. | 24.11.2021 (środa) ONLINE | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/5) |
| 15. | 01.12.2021 (środa) | Jak być atrakcyjną babcią? – Kobiecość w jesieni życia.(II/5) |
| 16. | 08.12.2021 (środa) ONLINE | Studium Aktywnego Mózgu Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania Jak i czego uczyć się w XXI wieku? (SAM/6) |
| 17. | 15.12.2021 (środa) | Nauka przez zabawę – umacnianie więzi i rozwój kreatywny wnuków. (I/6) Jak zachęcić do wspólnego spędzania czasu babć i wnuków, pomijając wirtualny świat. (I/11) |

SAM Studium Aktywnego Mózgu (Autorzy programu: dr Zofia Zaorska i Zdzisław Hofman)

Realizowane treści:

- aktualna wiedza o tym jak uczy się mózg
- czy mózg się starzeje?
- uczyć się przez całe życie i czerpać z tego korzyści
- rozwój i wspomaganie ciekawości poznawczej i motywacji do nauki
- atrakcyjne techniki zapamiętywania i powtarzania wiedzy
 - personalizacja metod uczenia się
 - trening kompetencji poznawczych
- pedagogika pamięci – znaczenie osobistych wspomnień i doświadczenia
 - „Srebrne tsunami” i co dalej?