

U3V ve Vsetíně

Pro akademický rok 2023/2024 bude při SPŠS Vsetín obnovena výuka seniory velmi oblíbené univerzity třetího věku (dále jen U3V) ve spolupráci s UTB Zlín.

A) PŘEDMĚT STUDIA

Člověk a zdraví. Kapitoly z psychologie pro třetí věk

Anotace: Cílem kurzu je seznámit posluchače s moderními a aktuálními aspekty psychologie, fyziologie, biogenetiky a neurofilozofie v návaznosti na životní styl třetího věku. Posluchači se postupně seznámí s nejnovějšími vědeckými poznatky o stárnutí organismu a psychiky. Inspirací pro posluchače mohou být informace o možnostech prevence civilizačních chorob spojených s věkem po 50. roku života a prodloužení aktivního a kvalitního života z pohledu aktuálních vědeckých poznatků. Dalším tématem jsou mezilidské vztahy a vysvětlení komunikačních problémů mezi generacemi. Součástí přednášek je reakce na aktuální témata – stav výzkumu mikrobiomu, informační technologie a umělá inteligence, sociologická témata.

(Podrobnější obsah přednášek je uveden níže.)

B) LEKTOR

PhDr. Jiří Hřebíček – psycholog v akademické poradně UTB, externí vyučující UTB Zlín

C) TERMÍN A MÍSTO

Od čtvrtku **19. 10. 2023** (čas bude upřesněn dle příjezdu pana lektora, předpokládáme v 9 h)

Následující termíny: 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 13.12. 2023 a 11.1., 25.1., 8.2. 2024 (2. semestr budeme řešit po dohodě s panem lektorem v lednu).

D) CENA

Studium U3V je pro rok 2023/24 zpoplatněno částkou ve výši **1 900 Kč/rok**.

Platbu je možné provést hotově na místě, nebo převodem na účet školy (č. ú. 1512040/0300 a do poznámky pro příjemce prosím uveďte U3V a své jméno).

E) KONTAKT

Pavla Adamcová – koordinátorka U3V na Vsetíně, e-mail: padamcova@spssvsetin.cz

Srdečně zveme všechny zájemce, kteří splňují podmínku věku 60+ (popř. invalidní důchod), aby vyplnili formulář prostřednictvím uvedeného odkazu níže a přihlásili ke studiu.

Obsah přednášek zimního semestru:

- 1. Biologický věk** - organizace semestru, zadání požadavků (seminární práce atd.). Vymezení jednotlivých věd v souvislosti s kalendářním a biologickým věkem.
- 2. Sebepoznání a sebeřízení.** Základy vědomého sebeřízení.
- 3. Vědomé zdraví. Preventivní a korektivní medicína.** Do jaké míry můžeme ovlivnit své zdraví?
- 4. Vědomá psychika.** Podmínky vytváření psychické kondice. Obrana proti stresu, vnímání času.
- 5. Vědomé vztahy a komunikace.** Základy komunikačních dovedností.
- 6. Výchova – rodičovská a školní. Ontogeneze lidské psychiky.** Vliv výchovy na lidský vývoj v prvních 6ti letech života a ve škole.
- 7. Vědomá strava.** Vliv stravy na život člověka. Konkrétní zkušenosti se stravou v průběhu času.
- 8. Závěrečný seminář** – reflexe semestru, vyhodnocení seminární aktivity. Bonusová přednáška na aktuální téma.

Obsah přednášek letního semestru:

- 1(9). Mikrobiom – nejnovější poznatky. Organizace letního semestru,** zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).
- 2(10). Vůle a sebeovládání** Možnosti pozitivního ovlivnění života.
- 3(11). Asertivita** jako základní schopnost prožít intenzivní život. Asertivní nástroje pro posílení vztahů.
- 4(12). Grafologie a grafologická analýza** jako podpůrná metoda sebepoznání a poznání druhých lidí.
- 5(13). Možnosti lidského těla. Pohyb – strava – relaxace.** Jaký je aktuální stav zkoumání lidského těla a jaké jsou aktuální možnosti ovlivnění stavu lidského těla.
- 6(14). Trénink mozku.** Jak můžeme ovlivnit a trénovat mozek, abychom snížili nebezpečí psychických chorob, snižujících mentální schopnosti? Prevence.
- 7(15). Umění předvídat – anticipační chování** Jaké máme možnosti predikce, předvídání dění? Jak se můžeme naučit ovládat svou intuici.
- 8(16). Závěrečný seminář** – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární aktivity. Bonusová přednáška na aktuální téma.