Akadémia vzdelávania AkSen

1.ročník, 2026-2027

Názov kurzu: **Nervový systém v kondícií**

Vedúci kurzu: **Mgr. Gabriela Vass**

Miesto konania: DC Svornosť Piešťany

Čas: 11:00 – 12:30 hod

Dĺžka trvania: 14 lekcií po 2 vyučovacie hodiny

Dátum	Názov prednášky
9.10.2026	Úvod do problematiky. Pamäti prospieva uvoľnenie. Rozdelenie nervového systému a ich funkcie. Praktické cvičenia
23.10.2026	Blúdivý nerv – dirigent celého tela. Praktické cvičenia
6.11.2026	Autonómny nervový systém – tri stratégie prežitia. Praktické cvičenia
20.11.2026	Neurocepcia – telo, ktoré neustále skenuje. Praktické cvičenia na vnímanie signálov bezpečia
4.12.2026	Dýchanie ako nástroj regulácie. Praktické cvičenia
18.12.2026	Druhy pamäte I. Kognitívny tréning
15.1.2027	Druhy pamäte II. Kognitívny tréning
29.1.2027	Vnímanie a pozornosť. Ako vnímanie ovplyvňuje , čo si pamätáme. Kognitívny tréning
12.2.2027	Tri fázy pamäte : získavanie, vštepovanie, vybavovanie. Mnemotechnické pomôcky
26.1.2027	Pohyb ako regulácia a pamäť, praktické cvičenia
12.3.2027	Hygiena pamäti : výživa a biologické rytmy. Kognitívny tréning
26.3.2027	Hygiena pamäti : spánok. Kognitívny tréning
9.4.2027	Stať sa odborníkom na svoje vnútorné stavy. Interoceptívne cvičenia
23.4.2027	Môj nervový systém v kondícii – zhrnutie a zdieľanie