

Õppekava nimetus	Mälu ja mõtlemine
Õppekava rühm	Psühholoogia
Õppe maht ja ülesehitus	6 akadeemilist tundi
Õppekava koostamise alused	-
Õppe alustamise tingimused	-
Sihtgrupp	Täiskasvanud õppijad
Eesmärk	Õppida kasutama erinevaid meespidamise võtteid; saada teadlikumaks, kuidas hoida oma head vaimset töövõimekust.
Õpiväljundid	<p><u>Koolituse läbinu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ teab, kuidas aju töötab ja mälu toimib ○ oskab olulist infot paremini meelde jätta ○ on saanud eeldused ennast teistele meeldejäavaks teha ○ kasutab peamisi mälutehnikad ○ on saanud kaasa soovitusel, kuidas edaspidi mälu parandada
Õppesisu	<p><u>Koolitusel käsitletavat teemat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mälu võimed ja liigid. Mis on aju, kuidas ta meelde jätab? Kuidas toimub meeldetuletamine? ○ Mälu e. kuidas me täna meelde jätame? ○ 7 tüüpilist mäluprobleemi ○ Meeldejätmise protsess: millest sõltub tähelepanu, arusaamine ja mõistmine. ○ Seoste loomine: esimene meeldejätmise reegel, seosteloomise võimalused paremaks meeldejätmiseks. ○ Kujutlusvõime: teine meeldejätmise reegel; kuidas kujutlusvõimet treenida? Harjutused kujutlusvõime avastamiseks, elavdamiseks ja treenimiseks. ○ Asukoht: kolmas meeldejätmise reegel; teekonna meetod. ○ Kordamine, mnemoonika ja süsteemid. ○ Meeldejätmise protsess. Kuidas kasutada õpitud tehnikaid ja olemasolevaid sisemisi ressursse erineva info salvestamiseks? Kuidas talletada nii, et hiljem kindlasti meelde tuleks? ○ Nimede ja nägude meeldejätmise: keskendumine ja seoste loomine.
Õppemeetodid	Praktilised harjutused, testid ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalid	Tallermäe, T. (2019). Ajulugu. Helios Kirjastus.
Iseseisev töö	-
Õppe lõpetamise tingimused	Osavõtt vähemalt 100% auditoorsetest tundidest;
Väljastatavad dokumendid	Koolitusel osalejale väljastatakse tõend läbitud teemade ja osaletud kontakt-tundide kohta.
Koolitajate kvalifikatsioon	Koolitajal on vähemalt 5 a. õppekava teemast lähtuv erialane ja täiskasvanute õpetamise kogemus.
Õppemaksu tasumise kord	Õppemaks tasutakse enne kursuse algust esitatud arve alusel. Eesti Töötukassa koolituskaardiga osalevate õppijate puhul vastavalt kokkuleppele.
Õppekeskkond	https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/ https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/
Vaidluste lahendamine kord	https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/
Õppekava kinnitamise aeg	23.01.2020