



"צעיר בראש" הסודות המדעיים של המוח הגמיש בהנחיית ד"ר אורה רבר



סדרת הרצאות המעניקה הצצה אל המנגנונים המופלאים של המוח, בואו לרכוש אסטרטגיות מוכחות לשיפור איכות החיים הקוגניטיבית, ולגלות שהגיל העכשווי הוא הזמן המושלם להשקיע בעצמכם. מתאים לכול מי שרוצה להבין טוב יותר את המוח שלו ולהפיק ממנו את המיטב.

המידע מבוסס על המחקר העדכני בחקר המוח.

דרכי הלמידה

1. מצגת המציגה את התכנים בצורה בהירה.
2. הצגה והבהרה של מושגי יסוד ומחקרים בתחום חקר המוח.
3. דוגמאות מעשיות מחיי היום יום.

מוח צעיר חד ובריא בכל גיל - פרוט הנושאים

1. "המוח המנצח": להישאר חדים וחיוניים בכוחה של הלמידה
2. "בין זיכרון לשכחה": הזיכרון אינו רק ארכיון, הוא כלי הישרדותי גם לשיכחה.
3. "סוגי זיכרון": החלקים הפגיעים יותר בגיל השלישי ודרכים לשדרוג.
4. "שומרי המוח"- מה הורס לנו את הזיכרון ומה בונה אותו מחדש?
5. "התעורר לחיים"- איך שילוב של שינה ותזונה יהפוך אתכם לאנרגטיים?
6. "הנוסחה למוח צעיר"- המזונות והתרגילים שישאירו אתכם חדים עד גיל 100
7. "המוח הרגשי"- מוח צלול בתוך הכאוס, השיטה להורדת סטרס ושמירה על חדות.
8. "חסינות מנטלית"- איך להפוך את המוח לעמיד בפני לחצים?
9. "להצית את האש הפנימית"- הצופן לחיים ששווה לקום עבורם בבוקר.
10. "מגפרור ללהבה קבועה"- כך תהפכו רצון טוב לאורח חיים בריא, ותבנו הרגלים שנשארים.
11. "הנוסחה לזיכרון מושלם"- ארגז הכלים המשנה את חוקי המשחק.
12. "לצאת מהלחץ"- כך תבדילו בין "מעידות בזיכרון" לבין דמנציה.
13. "ורוד או כחול"? - האמת המדעית מאחורי מיתוס "המוח הנשי" ו"המוח הגברי".

**המרצה - אורה רבר ד"ר לחינוך מרצה בנושאי חינוך ופסיכולוגיה.
ניסיון מקצועי - מרצה במכללת לוינסקי לחינוך, יועצת חינוכית.**

דוא"ל: oraraber@gmail.com
אתר: <https://www.zikbrain.co.il>
פייסבוק: <https://www.facebook.com/oraraber>

ד"ר אורה רבר
מרצה בנושאי חינוך ופסיכולוגיה
טלפון: 054-7657585