

Университетский курс
Невидимая тренировка
в развитии мозга



Университетский курс Невидимая тренировка в развитии мозга

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techtitude.com/ru/education/postgraduate-certificate/invisible-training-brain-development

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

Квалификация

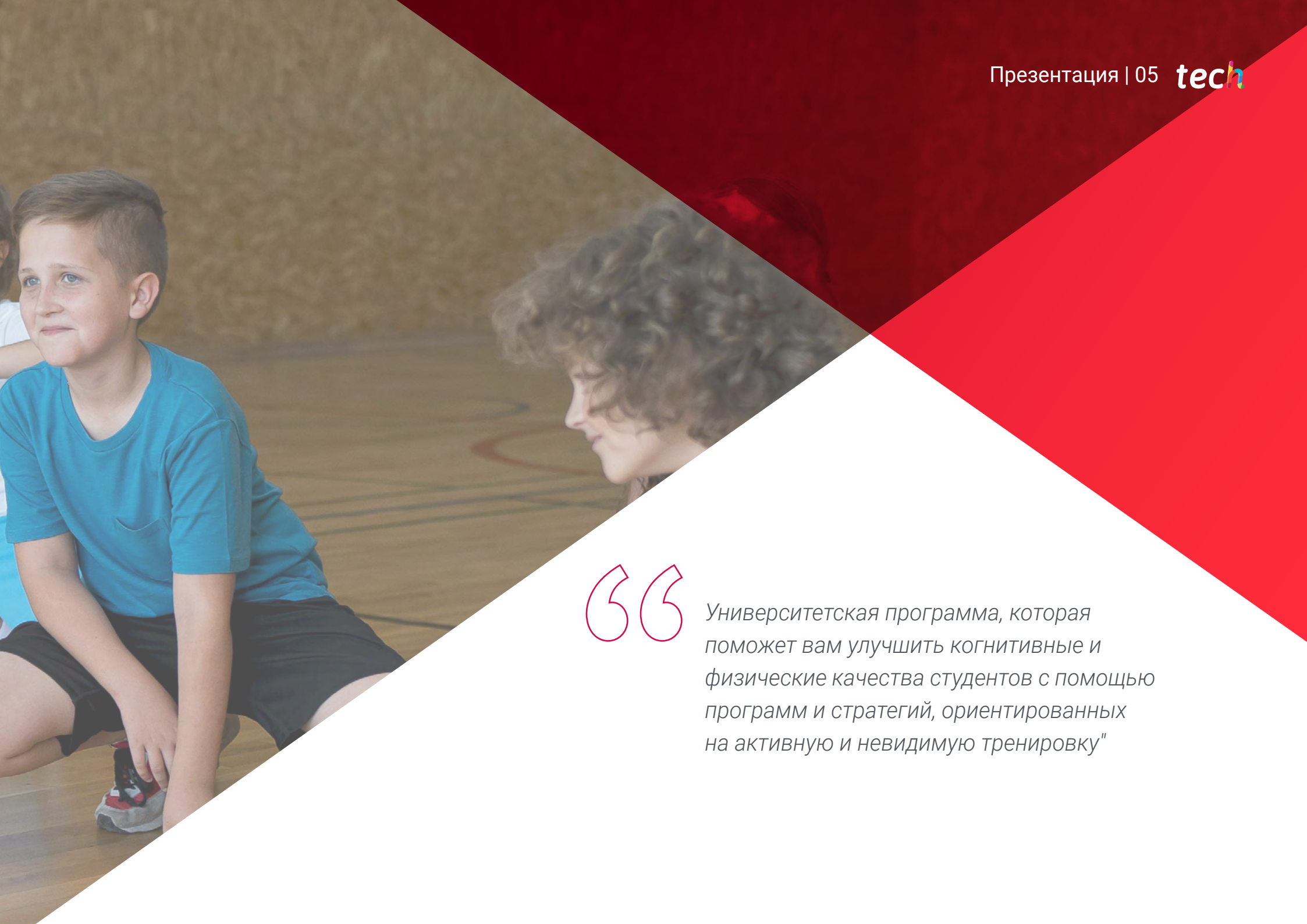
стр. 28

01

Презентация

Польза физической активности как для тела, так и для разума человека несомненна. Однако мало кто из профессионалов учитывает важность режима сна, питания и спортивной гигиены. Последние научные исследования показали, что так называемая невидимая тренировка так же важна, как и сами физические упражнения. По этой причине ТЕСН создал эту 100% онлайн-программу, которая предлагает преподавателям продвинутый учебный образовательный курс, углубляющийся в актуальность невидимых тренировок и улучшение успеваемости учеников. Все это благодаря высококачественным мультимедийным материалам, разработанным командой, специализирующейся на нейропедагогике и науках о физической активности и спорте.





“

Университетская программа, которая поможет вам улучшить когнитивные и физические качества студентов с помощью программ и стратегий, ориентированных на активную и невидимую тренировку”

В последние годы благодаря поддержке научных исследований в области нейропедагогики среди преподавателей распространяются знания о так называемой "невидимой тренировке". Таким образом, связь между физической активностью и здоровьем стала еще одним шагом вперед, чтобы учесть важность питания, активного отдыха или сна для обучения.

Эти научные данные побуждают педагогов передавать через свои методы обучения здоровые привычки, которые помогают предотвратить заболевания, улучшить осанку и узнать о влиянии двигательной активности на здоровье. В связи с этим ТЕСН создал эту 100% онлайн-программу, которая предлагает учителям интенсивный и продвинутый учебный курс "Невидимая тренировка в развитии мозга".

Таким образом, с помощью видеоконспектов, подробных видеоматериалов, основных материалов для чтения или тематических исследований студенты смогут узнать об основных программах и инструментах, используемых для улучшения качества жизни людей, профилактики заболеваний и содействия обучению. Набор концепций, которые будут усвоены гораздо эффективнее благодаря методу *Relearning*, используемому в этом учебном заведении.

Отличная возможность профессионального роста благодаря гибкому Университетскому курсу, который вы можете посещать с комфортом, когда и где угодно. Студентам достаточно иметь электронное устройство с подключением к Интернету, чтобы в любое время просматривать материалы, размещенные на виртуальной платформе. Уникальный вариант обучения, совместимый с самыми сложными обязанностями.

Данный **Университетский курс в области невидимой тренировки в развитии головного мозга** содержит самую полную и современную образовательную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области нейропедагогики и физического воспитания
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по необходимым для профессиональной практики дисциплинам
- ♦ Упражнения для самопроверки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Университетский онлайн-курс на 100% онлайн, который позволит вам разобраться в том, как мозг формирует позу тела и влияет на то, как мы чувствуем и думаем"

“

*Академическая программа,
которая даст вам
возможность привнести в
учебный процесс различные
стратегии активного отдыха”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в обучение опыт своей работы.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого студент должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение прохождения курса. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*За 150 учебных часов вы узнаете
о новейших научных постулатах,
которые подчеркивают важность сна
и питания для успеваемости учеников.*

*Продвигайте образовательные мероприятия,
способствующие формированию здоровых
привычек у ваших учеников, с помощью
невидимых тренировок.*



02

Цели

Цель этого Университетского курса — предложить специалистам в области преподавания самую выдающуюся информацию о невидимой тренировке и развитии мозга с точки зрения нейронаук. Таким образом, они смогут применять методики преподавания, способствующие формированию здоровых привычек через взаимосвязь между физическими действиями и психическим здоровьем. Кроме того, для достижения этой цели студенты будут иметь команду преподавателей, которая будет направлять их в течение 6 недель обучения по этой программе.



“

Мультимедийные ресурсы, чтение или изучение конкретных случаев составляют дидактические материалы, к которым вы будете иметь доступ 24 часа в сутки, 7 дней в неделю”



Общие цели

- ♦ Знать основы и основные элементы нейропедагогики
- ♦ Интегрировать новый вклад науки о мозге в процессы преподавания — обучения
- ♦ Узнать, как усилить развитие мозга с помощью двигательных действий
- ♦ Внедрить инновации нейропедагогики в предмет "Физическая культура»
- ♦ Пройти специализированную подготовку в качестве специалистов по нейропедагогике в области двигательных действий





Конкретные цели

- ♦ Понять роль основных миокинов в отношении физических упражнений и здоровья
- ♦ Выявлять новые подходы к профилактике заболеваний и улучшению качества жизни при заболеваниях, связанных с сердечно-сосудистым риском (ожирение, диабет или метаболический синдром)
- ♦ Проанализировать значение позы тела с точки зрения нейронаук

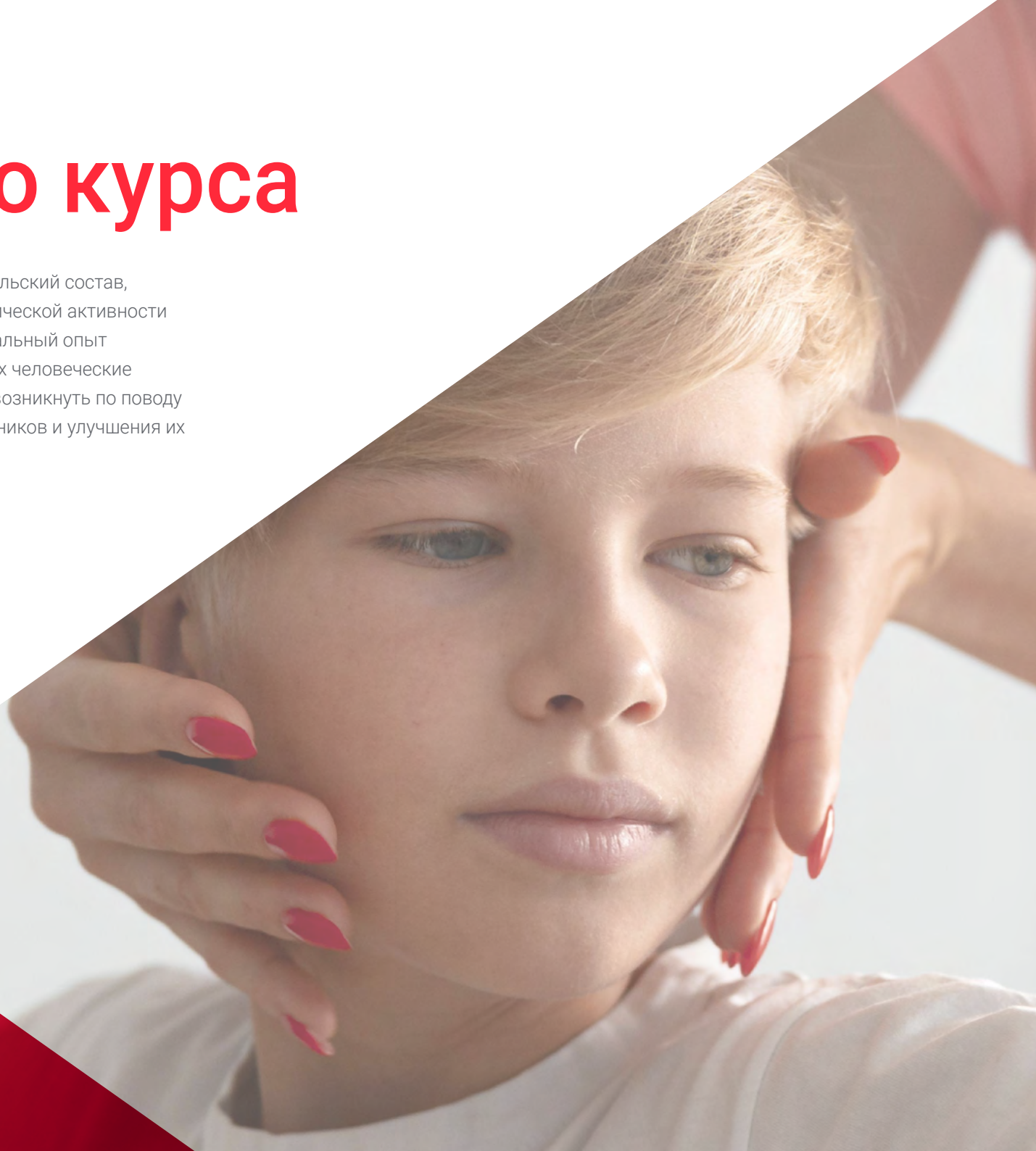


На этом Университетском курсе вы узнаете о важности миокинов и их взаимосвязи с физическими упражнениями и самочувствием человека"

03

Руководство курса

ТЕСН собрал на этом Университетском курсе преподавательский состав, специализирующийся на нейропедагогике и науках о физической активности и спорте, которые перенесли свой обширный профессиональный опыт на учебный план этой программы. Кроме того, учитывая их человеческие качества, они разрешат любые сомнения, которые могут возникнуть по поводу важности невидимых тренировок для развития мозга учеников и улучшения их академических результатов.



“

ТЕСН отобрал в результате тщательного процесса отличную многопрофильную команду преподавателей, которая поможет вам усовершенствовать свои методики преподавания с помощью физических упражнений”

Руководство



Г-жа Пельисер Ройо, Ирене

- ♦ Эксперт по эмоциональному воспитанию в школе Jesuitas-Caspe, Барселона
- ♦ Степень магистра в области медицинских наук, применяемых к физической активности и спорту Университета Барселоны
- ♦ Степень магистра в области эмоционального воспитания и благополучия хирургии в университете Барселоне
- ♦ Степень бакалавра в области наук о физической активности и спорте Университета Лериды

Преподаватели

Д-р Де ла Серна, Хуан Мойзес

- ♦ Психолог и писатель, эксперт в области неврологии
- ♦ Писатель, специалист в области психологии и нейробиологии
- ♦ Автор Открытой кафедры психологии и неврологии
- ♦ Научный пропагандист
- ♦ Доктор психологии
- ♦ Степень бакалавра в области психологии. Университет Севильи
- ♦ Степень магистра в области нейронаук и поведенческой биологии. Университет Пабло де Олавиде, Севилья
- ♦ Эксперт в области методологии преподавания. Университет Ла-Салье

- ♦ Специалист университета в области клинического гипноза, гипнотерапии. Национальный университет дистанционного образования - U.N.E.D.
- ♦ Диплом в области социальной работы, управления человеческими ресурсами, кадрового администрирования. Университет Севильи
- ♦ Эксперт в области управления проектами, делового администрирования и менеджмента. Федерация услуг U.G.T.
- ♦ Тренер преподавателей. Официальная коллегия психологов Андалусии



Д-р Наварро Ардой, Даниэль

- ♦ Главный исполнительный директор в Teacher MBA
- ♦ Исследовательская группа PROFITH (PROmoting FITness and Health)
- ♦ Исследовательская группа SAFE
- ♦ Исследовательская группа EFFECTS 262
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Докторская степень в области физического воспитания и здоровья по программе "Физическая активность и здоровье" Университета Гранады
- ♦ Докторская степень в области физкультуры в здравоохранении с исследовательской стажировкой в Каролинском институте в Стокгольме
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Гранады

Гжа Родригес Руис, Селия

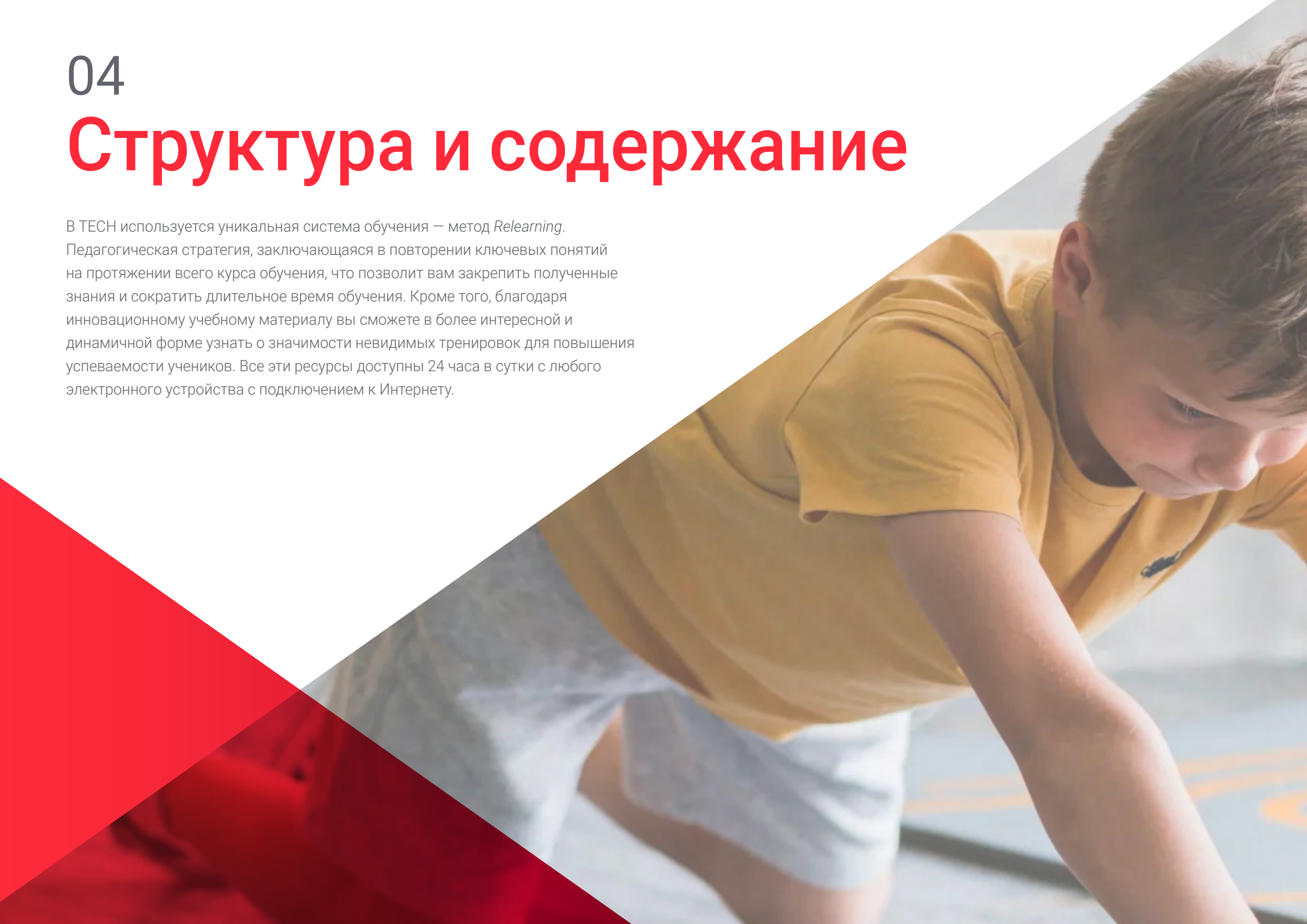
- ♦ Клинический психолог в центре EVEL
- ♦ Руководитель психопедагогического отдела учебного центра Atenea
- ♦ Педагогический консультант в Cuadernos Rubio
- ♦ Редактор журнала Hacer Familia
- ♦ Редактор медицинской группы Webconsultas Healthcare
- ♦ Сотрудник Фонда Eduardo Punset
- ♦ Степень бакалавра психологии в UNED
- ♦ Степень бакалавра педагогики Мадридского университета Комплутенсе
- ♦ Университетская специализация по когнитивно-поведенческой терапии в детском и подростковом возрасте Национального университета дистанционного образования Испании (UNED)
- ♦ Специалист в области клинической психологии и детской психотерапии в INUPSI
- ♦ Прошла обучение в области эмоционального интеллекта, нейропсихологии, дислексии, СДВГ, позитивных эмоций и коммуникации

04

Структура и содержание

В ТЕСН используется уникальная система обучения — метод *Relearning*.

Педагогическая стратегия, заключающаяся в повторении ключевых понятий на протяжении всего курса обучения, что позволит вам закрепить полученные знания и сократить длительное время обучения. Кроме того, благодаря инновационному учебному материалу вы сможете в более интересной и динамичной форме узнать о значимости невидимых тренировок для повышения успеваемости учеников. Все эти ресурсы доступны 24 часа в сутки с любого электронного устройства с подключением к Интернету.



“

Благодаря теоретико-практическому подходу вы сможете получить передовые знания о невидимых тренировках и передать их своим ученикам”

Модуль 1. Невидимая тренировка в развитии мозга

- 1.1. Невидимая концепция обучения
 - 1.1.1. Невидимая тренировка
 - 1.1.2. Актуальность невидимой тренировки для повышения работоспособности
 - 1.1.3. Основные установки в повседневной жизни
 - 1.1.4. Спортивная гигиена
 - 1.1.5. Позитивная психическая предрасположенность
 - 1.1.6. Принцип суперкомпенсации
 - 1.1.7. Ключевые факторы невидимой тренировки
 - 1.1.8. Дисциплина, способствующая невидимой тренировке
- 1.2. Роль ключевых миокинов в отношении физических упражнений и здоровья
 - 1.2.1. Что такое миокины? Насколько они важны?
 - 1.2.2. Физическая бездеятельность, воспаление и метаболический синдром
 - 1.2.3. Основные миокины и их роль
 - 1.2.4. Заключение, связанные с миокинами
- 1.3. Продукты питания
- 1.4. Важность сна в обучении
 - 1.4.1. Функции сна
 - 1.4.2. Каков анатомический субстрат сна?
 - 1.4.3. Какова роль сна в обучении и памяти?
 - 1.4.4. Фазы сна и консолидация памяти
 - 1.4.5. Сон благоприятствует интуиции или креативному мышлению
 - 1.4.6. Гигиена сна
 - 1.4.7. Последствия недосыпания
 - 1.4.8. Сон и вредные вещества



- 1.5. Активные перерывы
 - 1.5.1. Что такое активный отдых?
 - 1.5.2. Разница между активным и пассивным отдыхом
 - 1.5.3. Важность активного отдыха для восстановления мышц
 - 1.5.4. Поддержание кровообращения для скорейшего выздоровления
 - 1.5.5. Снижение интенсивности
 - 1.5.6. Активный отдых как часть режима тренировок
 - 1.5.7. Способы, как практиковать активный отдых
 - 1.5.8. Преимущества активного отдыха
- 1.6. Предотвращение вредных привычек
 - 1.6.1. Вредные для здоровья привычки
 - 1.6.2. Важность профилактики
 - 1.6.3. Выработка здоровых привычек
 - 1.6.4. Физическая гигиена
 - 1.6.5. Позитивный психологический настрой
 - 1.6.6. Система здоровых привычек
 - 1.6.7. Профилактика вредных привычек
 - 1.6.8. Технологические союзники
- 1.7. Осанка тела с точки зрения неврологии
 - 1.7.1. Наша осанка тела
 - 1.7.2. Мозг организует нашу осанку тела
 - 1.7.3. Осанка тела влияет на то, как вы себя чувствуете и думаете
 - 1.7.4. Осанка тела и производительность
 - 1.7.5. Инструменты для формирования правильной осанки тела
- 1.8. Профилактика заболеваний и повышение качества жизни
 - 1.8.1. Взаимосвязь физической активности и психического здоровья
 - 1.8.2. Физическое состояние как фактор профилактики психических заболеваний
 - 1.8.3. Как физическая подготовка улучшает наши когнитивные характеристики?
 - 1.8.4. Программы и средства профилактики психических заболеваний посредством физической активности
- 1.9. Профилактика заболеваний и улучшение качества жизни с точки зрения заболеваний сердечно-сосудистого риска (ожирение, диабет или метаболический синдром)
 - 1.9.1. Физическое состояние как фактор профилактики первого порядка
 - 1.9.2. Влияние физического состояния на сердечно-сосудистые заболевания и мозг
 - 1.9.3. Программы повышения уровня физической активности и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков
- 1.10. Профилактика и ослабление канцерогенных процессов за счет двигательного воздействия
 - 1.10.1. Двигательная активность как фактор здоровья
 - 1.10.2. Физическое состояние как элемент профилактики рака
 - 1.10.3. Физическое состояние и повышения рака
 - 1.10.4. Физическое состояние, иммунная система и их влияние на здоровье
 - 1.10.5. Программы для физической активности людей с онкологическими процессами



На этом Университетском курсе вы узнаете о наиболее эффективных программах и средствах профилактики психических заболеваний с помощью физической активности"

05

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

В Образовательной Школе TESH мы используем метод кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных случаев, основанных на реальных ситуациях, в которых вы должны будете проводить исследования, устанавливать гипотезы и, наконец, разрешать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода.

В TESH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.



Это техника, которая развивает критическое мышление и готовит педагога к принятию решений, защите аргументов и противопоставлению мнений.

“

Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Педагоги, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет педагогу лучше интегрировать полученные знания в повседневную практику.
3. Усвоение идей и концепций происходит легче и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальной педагогической практике.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.



Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

Педагог будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированной учебной среде. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.



Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 85 000 педагогов по всем специальностям, независимо от хирургической нагрузки. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебный материал

Все дидактические материалы создаются специалистами-педагогами, специально для студентов этой университетской программы, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Техники и процедуры в области образования на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим техникам, достижениям в области образования, к передовым медицинским технологиям в области образования. Все это от первого лица, с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано для лучшего усвоения и понимания. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

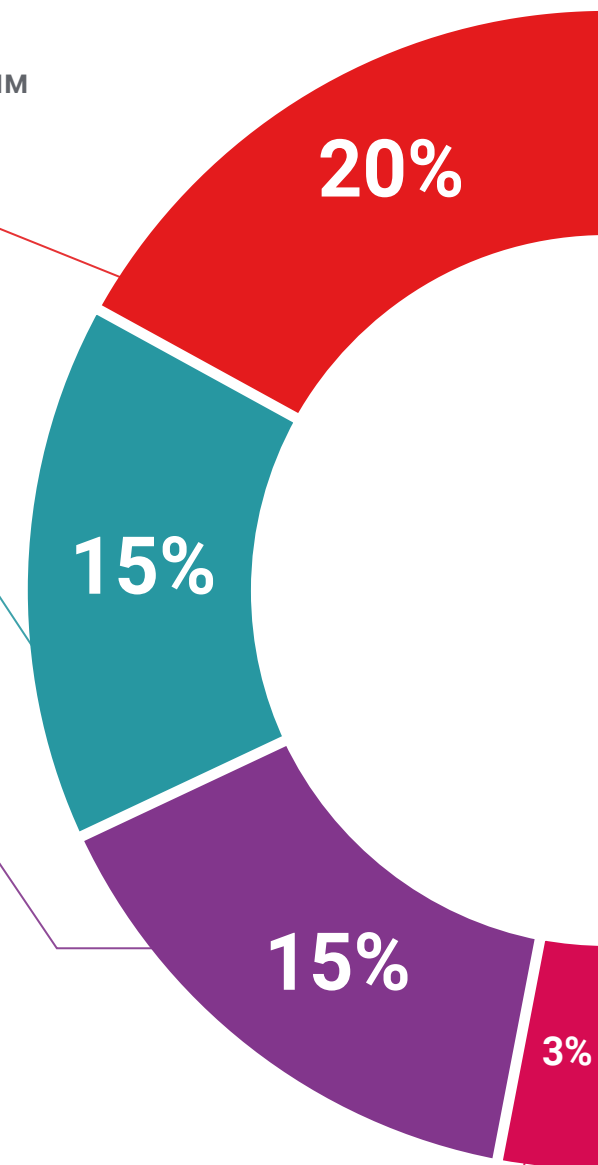
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

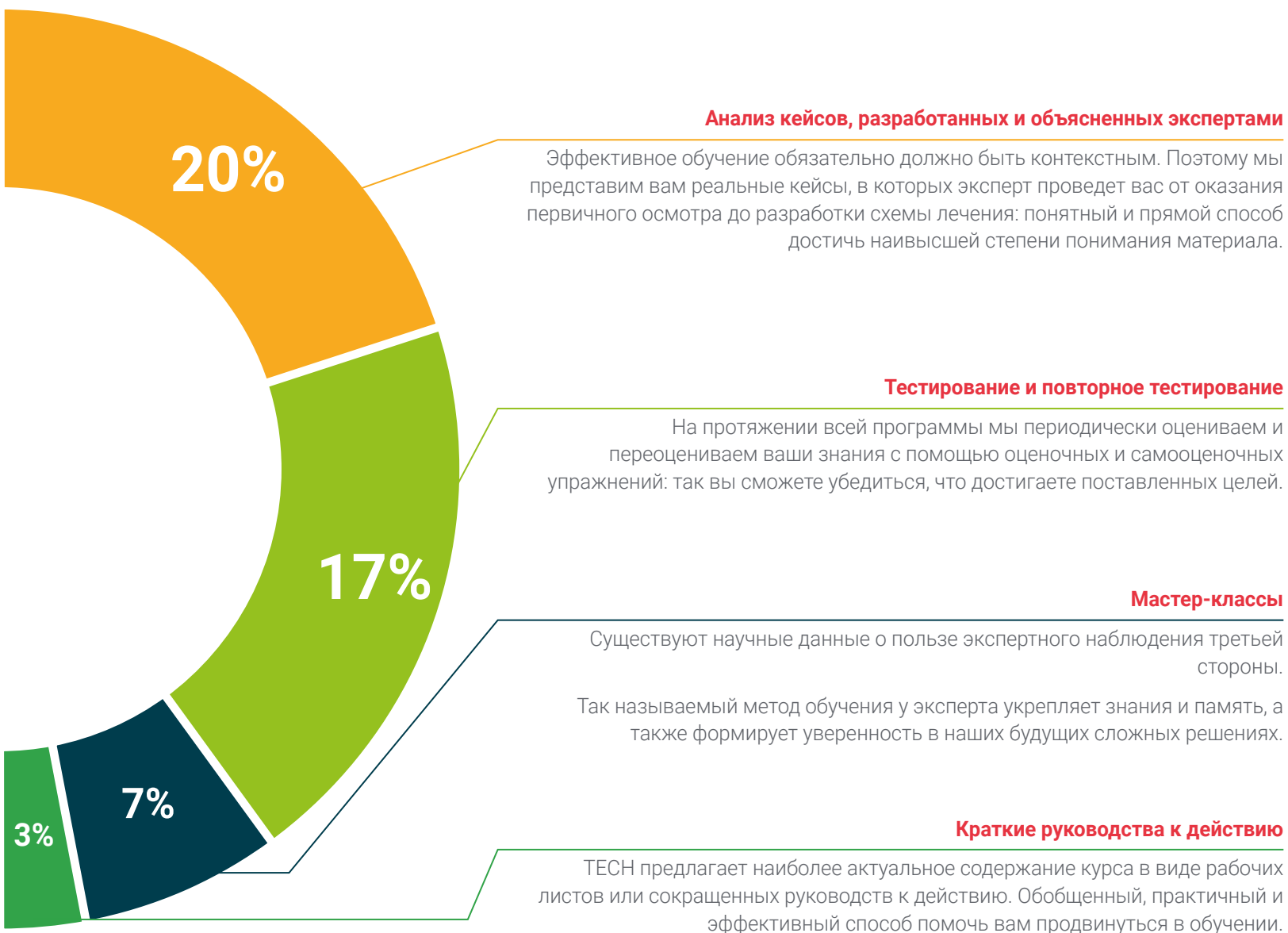
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





06

Квалификация

Университетский курс в области невидимой тренировки в развитии мозга гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и бумажной волокитой”

Данный **Университетский курс в области невидимой тренировки в развитии мозга** содержит самую полную и современную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области невидимой тренировки в развитии мозга**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее
Здоровье Доверие Люди
Образование Информация Тьюторы
Гарантия Аккредитация Преподавание
Институты Технология Обучение
Сообщество Обязательство
Персональное внимание Институты
Знания Настоящее Качество
Веб обучение Институты
Развитие Институты
Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Невидимая тренировка
в развитии мозга

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Невидимая тренировка в развитии мозга