

# 강 의 계 획 서

과 정 명	상반기 시민 제안 평생교육프로그램	강 좌 명	100세 시대 건강·행복·장수! 뇌가 기적을 부른다
강 사 명	정 영 진	재 료 비	원 ※ 산출내역서 별첨
강의유형	<input type="checkbox"/> 이론형 <input type="checkbox"/> 실습형 <input checked="" type="checkbox"/> 이론+실습형 <input type="checkbox"/> 기타(    ) ※ 작성요령 : 중복선택가능(✓로 표시)		
강의방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 학습자 참여학습(발표 등) <input checked="" type="checkbox"/> 실습 작업 <input checked="" type="checkbox"/> 개별학습(개인지도) <input type="checkbox"/> 수준별학습 <input type="checkbox"/> 기타(    ) ※ 작성요령 : 중복선택가능(✓로 표시)		
강의소개	• 뇌 과학 경영에 관한 최첨단 정보자료를 소개하고 실습을 통하여 뇌를 젊고 건강하게 변화시켜 인간의 삶의 질을 향상 시킨다.		
강의목표 및 개요	• 뇌가 인간의 생·로·병·사를 결정짓는 관제탑 역할을 하기 때문에 뇌를 젊고 건강하게 만들어 (회춘시켜) 노화와 질병을 예방하고 삶의 질을 높이는 데 수업 목표를 설정하였다.		
강의 기대효과	• 현대인의 미개척 분야인 '뇌과학 경영'을 공부하면 건강·행복·장수의 길이 보이게 된다는 기대감을 갖게 될 것이다. 이 '뇌과학 경영'을 공부 하면 '뇌 신경 세로 가소성의 원리'라는 뇌과학 특성을 살려 젊고 긍정적인 뇌로 변화시켜 공부가 즐거워 질 것이다. 뇌가 들어도 침춘의 삶을 실현할 것이다.		
강의 시 필요기자재	- 강의 진행 시 필요한 기자재    노트북, PPT 자료 (강사용)		
주교재	교재명 : 100세 시대 건강·행복·장수 뇌가 기적을 부른다 (원)		
	출판사 : 삼남 교육출판사		
	저 자 : 정 영 진 (저자 직강)		
부교재 및 참고도서	필요한 경우 유인물 제공		

※ 강의계획서는 강좌 신청에 따른 사전 정보 안내를 위해 우리 교육관 누리집에 공개됩니다.

차수	강의주제	강의 및 실습내용	강의방법	준비물
1	뇌와 건강, 행복, 장수와의 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뇌의 구조와 기능의 기초.</li> <li>• 좌뇌와 우뇌.</li> <li>• 대뇌피질(인전의뇌) 구조.</li> <li>• 왜? 뇌가 건강, 행복, 장수를 좌우하는가?</li> </ul>	강의와 뇌에 자극을 주는 뇌체조 실습.	PPT자료, 유인물제공, 학습자 필기 도구.
2	기적을 부르는 뇌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나이가 들면 몸과 뇌가 모두 노화되는데 뇌만큼은 자기 자신이 뇌에 어떻게 자극하는가에 따라 (좋은 습관으로) 뇌를 젊게 만들 수 있다. 이것이 뇌 신경세포가 소실, 이다.</li> </ul>	강의 및 뇌 신경가 소실을 돕는 뇌체조 실습.	"
3	마음관리와 몸과 뇌의 건강관리.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음과 뇌의 관계.</li> <li>• 몸과 뇌의 관계.</li> <li>• 마음의 병이 육신의 병이 된다.</li> <li>• 잘 아는 것 같지만 내 마음을 모르고 있는 것이 너무 많다.</li> </ul>	"	"
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치매 없는 세상.</li> <li>• 치매 사회에서 일상 생존법.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치매의 원인과 치매 발현, 전장화 뇌, 젊은 뇌 만들어 예방.</li> <li>• 치매 환자와 가장 공동체에서 함께 일상생활하는 생존법.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뇌</li> <li>• "</li> <li>• 뇌체조 실습.</li> </ul>	"
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 유인 호르몬 생선을 돕는 방법.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 호르몬 관리만 잘해도 건강 수명을 10년 이상 늘릴수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 호르몬 생선 돕는 운동 실습.</li> <li>• 부레인접 실습.</li> </ul>	"