



ANDRAGOGIKA

Úvod do andragogiky

PhDr. Petr Horehled'



- Senioři tvoří cca 15 % populace
- Za 30 let bude v seniorském věku každý třetí obyvatel ČR
- Potenciální problémy: ekonomické, sociální, kulturní...
- Skoro polovina obyvatelstva pohlíží na stárnutí populace jako na zásadní problém.
- Senioři chápáni jako homogenní skupina, která je stigmatizována celou řadou negativních stereotypů.
- „Postprofesionální doba“: zkušenost přestává platit jako hodnota, oceňuje se dynamičnost, inovace, kreativita.
- Problém mezigenerační solidarity



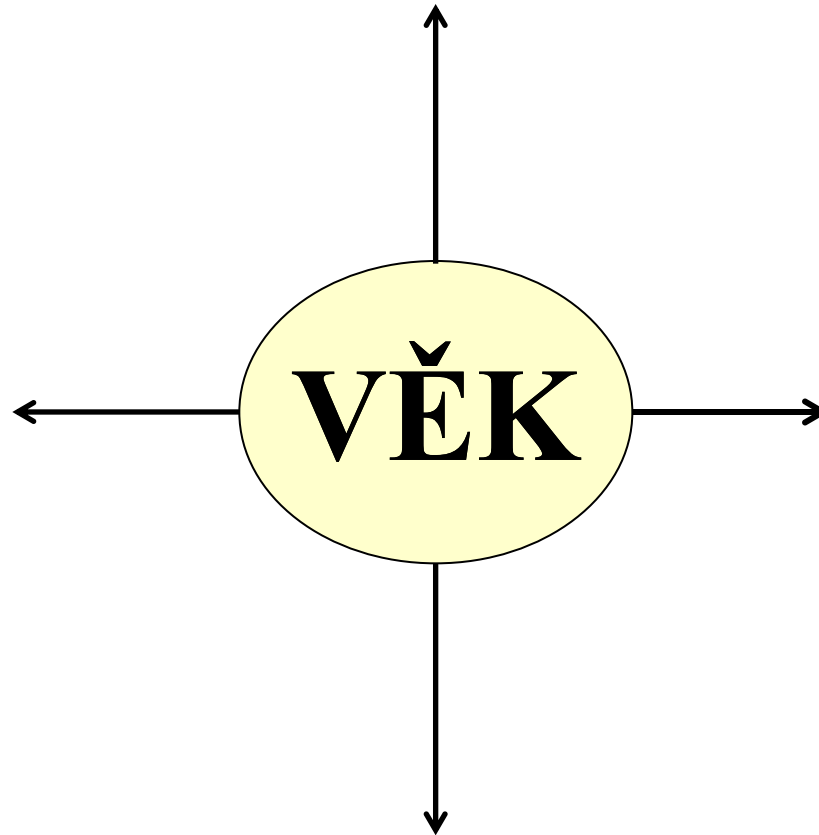
Výzvy a příležitosti

- Kontinuální zlepšování kvality života seniorů
- Ve vyspělých zemích vlastní spotřebitelé nad 50 let až 75 % národního bohatství a realizují cca 50 % všech nákupů zboží střednědobého a dlouhodobého charakteru
- Každá další generace vykazuje vyšší vzdělanostní a profesní úroveň v porovnání s generací předcházející
- V oblasti služeb rapidně narůstá počet aktivit a výrobků, určených exkluzivně pro tuto cílovou skupinu.
- Pozitivní roli hraje rovněž rozsáhlá medializace seniorského „problému“
- Jednou z oblastí, kde můžeme vzrůstající zájem o problematiku seniorů zaznamenat asi nezřetelněji, je sféra edukačních aktivit



CHRONOLOGICKÝ VĚK

SOCIÁLNÍ
VĚK



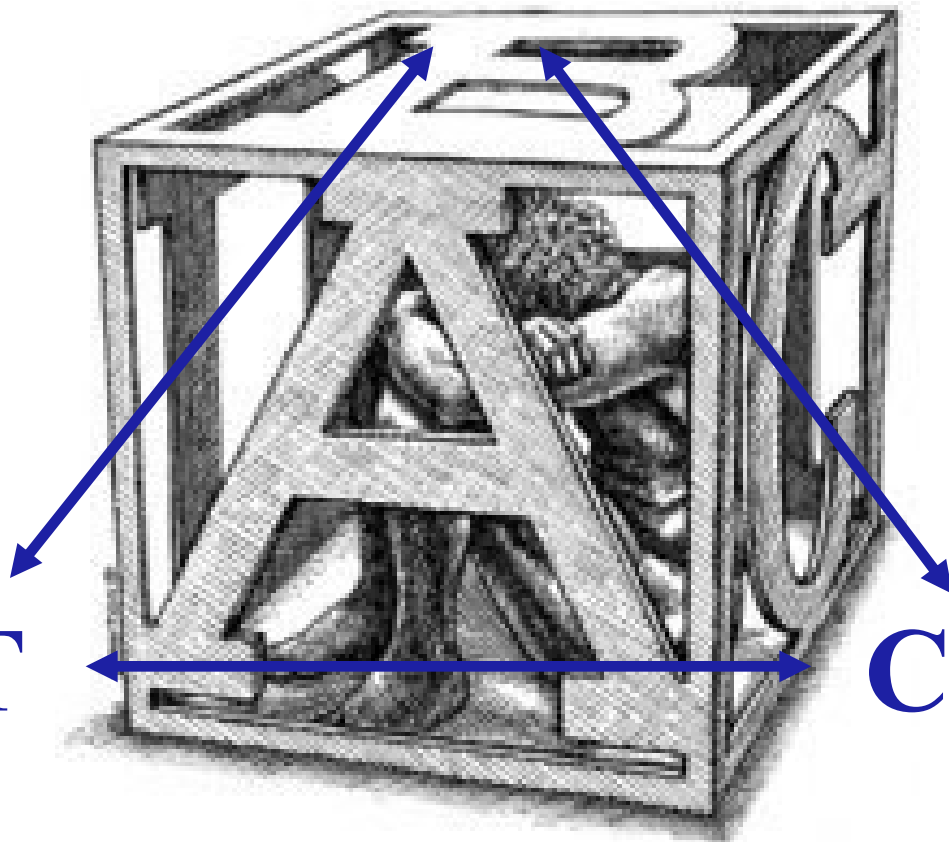
BIOLOGICKÝ
VĚK

PSYCHOLOGICKÝ VĚK



SENIORŮ SE VZDĚLÁVAT MOHOU, ALE NEMUSEJÍ!!

MOCI



UMĚT

CHTÍT

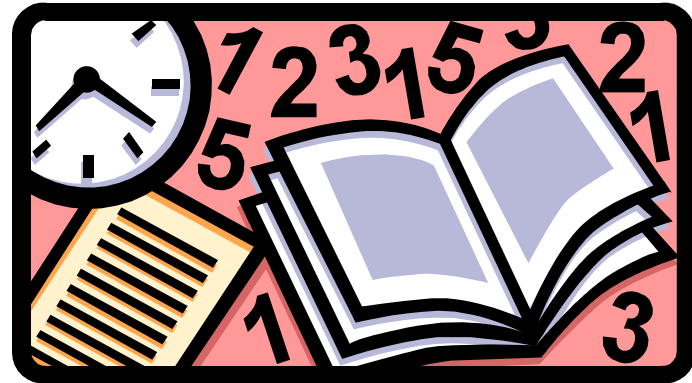
Účast na neformálních vzdělávacích aktivitách v posledních 12 měsících (v %)

VĚK	ÚČAST	NEÚČAST
20-29	42	58
30-39	43	57
40-49	39	61
50-59	32	68
60-65	12	88



Rozvíjení schopnosti učit se je velmi různorodý proces, který ovlivňují prvky:

- *Fyziologické*
- *Psychologické*
- *Sociální*



Poznání zákonitostí procesu učení je nezbytným předpokladem dosažení úspěchu v učení



Na schopnost učit se působí následující osobnostní dispozice:

- ✓ Paměť
- ✓ Vůle k učení
- ✓ Motivace
- ✓ Kapacita intelektu
- ✓ Lehkost nebo obtížnost učení
- ✓ Trvanlivost učení





Stárnutí mozku postihuje:

- rychlost mentálních operací i výkonnost smyslových funkcí
- soustředění a pozornost
- kapacitu pracovní paměti
- schopnost učit se nová fakta (sémantická paměť)
- schopnost tvořit vzpomínky na konkrétní události (epizodická paměť)

LEHKOST UČENÍ

- ➡ v aspektu lehkosti (obtížnosti) učení hraje věk významnou roli
- ➡ s věkem je učení obtížnější a klade i vyšší nároky na dobu potřebnou k osvojení
- ➡ studenti ve věku 40 – 45 let potřebují v průměru o 10 – 20 % více času, než studenti o generaci mladší
- ➡ tato skutečnost ale v žádném případě nesnižuje docilitu dospělých
- ➡ rychlost učení je postupně nahrazována jistotou a přesností

SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ

- ➡ s věkem se zhoršuje
- ➡ po 60. roce lze u 90 % osob pozorovat výrazné zhoršení zraku a u 30 % sluchu
- ➡ tyto změny způsobují pokles výkonu i omezení některých činností
- ➡ mohou se negativně projevit i v komunikaci s druhými lidmi (častá příčina např. podezíravosti, nejistoty, úzkosti nebo hněvivosti)
- ➡ zvyšuje se i riziko úrazu

Výsledky dlouhodobé studie:

- ve věkové skupině 65-74 let zjištěno 25,9 nevidomých/1000 vyšetřených
- ve věkové skupině 20-44 let to bylo 1,3/1000 vyšetřených
- ve věkové skupině 65-74 let diagnostikována funkční hluchota u 54,7 osob/1000 vyšetřených
- ve věkové skupině 25-34 to bylo 5/1000 vyšetřených



Stárnutí mozku

- ✓ s rostoucím věkem klesá počet neuronů, buňky ztrácejí schopnost množit se dělením
- ✓ základní počet neuronů fixován v cca 10 letech
- ✓ během života člověk přijde o cca 20 % neuronů
- ✓ mozkové komory (dutiny v mozku obsahující mozkomíšní mok) se rozšiřují
- ✓ rýhy mezi závity mozkové kůry se prohlubují
- ✓ zeslabuje mozková kůra (k redukci spojů dochází již po 22. roce života)
- ✓ spoje mezi nervovými buňkami řídnou
- ✓ skenování mozku odhalilo, že čelní kůra mění svůj tvar ještě po čtyřicítce (oblast mozku zodpovědná za rozhodování, plánování, empatii, chápání a sociální chování)
- ✓ mozek se tak vyvíjí i v pozdějším věku

Stárnutí mozku

- ✓ klesá míra přítoku krve i zásobování kyslíkem
- ✓ ztráty neuronů jsou pravděpodobně způsobeny chorobami omezujícími krevní zásobení (např. arterioskleróza), nikoliv samotným stárnutím
- ✓ ztrátu psychologických a neuropsychologických kapacit je prokazatelně možno částečně kompenzovat vdechováním čistého kyslíku
- ✓ nejméně jsou stárnutím postiženy vývojově nejstarší části mozku
- ✓ levá mozková hemisféra je stárnutím postižena méně než pravá



ANDRAGOGIKA

! MOZEK SE CHOVÁ JAKO SVAL !



Pokud je trénován, podává vyšší výkon.

Pokud leniví, pak na výkonu ztrácí.



ANDRAGOGIKA



**DYNAMIKA
MOZKOVÝCH
BUNĚK ZARUČUJE
PO CELÝ ŽIVOT
AKTIVNÍ UČENÍ A
RŮST !!**



ANDRAGOGIKA



**CELOŽIVOTNÍ UČENÍ
ZARUČUJE
DYNAMICKÉ
MOZKOVÉ BUNKY !!**



*Senioři čekající na přijetí do
VYSVĚTLENÍ:
domova důchodců byli
Domov důchodců dává méně
srovnání s těmi, kteří tam již
podnětů a jeho obyvatelé
dětší dobu žili.
jsou více pasivní...*

*I přes individuální rozdíly byly
mezi oběma skupinami
zaznamenány velké rozdíly v IQ.*



Na činnost mozku pozitivně působí:

- ✓ vyvážené sociální kontakty
- ✓ pozitivní přístup k životu (ne beznaděj, chybějící životní cíle)
- ✓ vyvážená strava (ne cukr a kofein)
- ✓ dostatek přirozeného světla (ne neonové osvětlení)
- ✓ čerstvý vzduch
- ✓ pohyb (chůze, schody, jízda na kole)
- ✓ duševní aktivita



ANDRAGOGIKA

Děkuji vám za pozornost !