



# EDUKACJA DO STAROŚCI

Scenariusz szkolenia dla uczniów szkół ponadpodstawowych

# DLACZEGO WARTO?

Seniorzy to rosnąca grupa w naszym społeczeństwie.

Młódzież bardzo niewiele wie o tej grupie osób. Zanik rodzin wielopokoleniowych i coraz większe tempo życia nie ułatwiają sytuacji. Młodzi ludzie mają coraz mniej okazji i cierpliwości, by zastanowić się nad potrzebami seniorów i wsparciem, jakiego potrzebują.

Szkolenie pozwoli dostrzec uczniom:

- Jacy są i czego potrzebują seniorzy?
- Jak mogą przygotować się do swojej starości?
- Jak budować relacje z seniorami?

Szkolenie to również szansa, by uwrażliwić młodzież na proces starzenia się i zdrowy tryb życia.



Społeczeństwo polskie starzeje się najszybciej spośród krajów Europy.  
Liczba osób starszych w naszym społeczeństwie wzrasta z każdym rokiem.

Taka sytuacja sprawia, że młode pokolenia jeszcze częściej niż dotychczas będą w swoim dorosłym życiu koegzystować z osobami starszymi.

Aby móc współżyć w społeczeństwie starzejącym się, ważne jest poznanie potrzeb i punktu widzenia osób starszych.

Przygotowując się do życia z seniorami, młodzi ludzie pośrednio przygotowują się również na nadejście swojej starości.

# INFORMACJE ORGANIZACYJNE

GRUPA DOCELOWA	UCZNIOWIE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH
CZAS TRWANIA	45 MINUT
WYMAGANIA TECHNICZNE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dostęp do Internetu lub filmy zgrane z Internetu na komputer</li><li>• Sprzęt umożliwiający odtwarzanie slajdów i materiałów filmowych</li></ul>
MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pigułka wiedzy</li><li>• Prezentacja szkoleniowa</li><li>• Linki do proponowanych materiałów filmowych</li><li>• Karty pracy dla uczestników</li></ul>

# CELE SZKOLENIA

- Poznanie wyzwań i potrzeb osób starszych
- Znalezienie swojej roli w starzejącym się społeczeństwie
- Pobudzenie postawy empatycznej wśród młodego pokolenia
- Walka ze stereotypami na temat starości
- Wiedza na temat czynników wpływających na zdrową i szczęśliwą starość

# NIEZBĘDNE MATERIAŁY

- Kartki do flipcharta w ilości ok. 6 szt.
- Tablica
- Flipchart lub przestrzeń do zawieszenia kartek
- Markery
- Kredki i flamastry



# PRZED SZKOLENIEM

- Zbierz informacje na temat organizacji pozarządowych, jednostek publicznych i baz wolontariatu działających na rzecz osób starszych w Twojej dzielnicy
- Przygotuj salę tak, aby uczniowie mogli pracować w zespołach liczących nie więcej niż 5 osób

# PRZEBIEG SZKOLENIA

WSTĘP	Działania nauczyciela	Materiały	Czas
	<p>Pytanie do grupy <i>„Czym jest dla was starość? Z czym wam się kojarzy?”</i></p> <p>Nauczyciel pisze na środku tablicy lub flipcharta słowo „starość” i następnie uczniowie udzielają odpowiedzi, które nauczyciel zapisuje wokół słowa „starość”.</p>	<p>Tablica lub flipchart</p>	<p>5 min</p>



# PRZEBIEG SZKOLENIA

<b>WSTĘP</b> zadanie w grupach	Działania nauczyciela	Materiały	Czas
<p><b>Jak można się starzeć?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wyzwania seniorów</b></li> <li>• <b>Potrzeby seniorów</b></li> <li>• <b>Cechy i umiejętności</b></li> </ul>	<p>Wstęp nauczyciela                      „<i>Możemy spojrzeć na starość przez różowe lub czarne okulary. Bycie seniorem ma swoje jasne i ciemne strony. Pomyślcie o byciu seniorem z tych dwóch perspektyw.</i>”</p> <p>Nauczyciel dzieli uczestników na 5-osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje od nauczyciela kartkę z flipcharta. Zadaniem grupy jest stworzenie obrazu seniora wraz z opisem. Połowa grup otrzymuje zadanie „senior-bywa trudno”, a druga połowa „senior-bywa przyjemnie” (przykładowo – jeśli utworzyliśmy 4 grupy 5-osobowe, to dwie grupy pracują nad poleceniem „senior-bywa przyjemnie”, a pozostałe 2 grupy nad poleceniem „senior-bywa trudno”)</p> <p><b>Senior-bywa trudno</b> Grupa ma zastanowić się nad tym, jakie minusy przynosi ze sobą starość. Jak taka osoba wygląda. Z czym się zмага? Jakie ma ograniczenia? Jakie ma potrzeby?</p> <p><b>Senior-bywa przyjemnie</b> Grupa ma zastanowić się nad tym, jakie korzyści przynosi starość. Co dobrego może się w wieku senioralnym wydarzyć. Jak taka osoba się czuje, co robi? Jakie są zalety osób starszych? Jakie są potrzeby seniora?</p> <p>Prezentacja prac przez grupy <b>senior-bywa trudno</b>                      Komentarz nauczyciela</p> <p>Prezentacja prac przez grupy <b>senior-bywa przyjemnie</b>                      Komentarz nauczyciela</p> <p>Jako uzupełnienie film dostępny na kanale youtube:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bxoIFCo4hqA">https://www.youtube.com/watch?v=bxoIFCo4hqA</a></p> <p><b>Rozmowa na temat potrzeb seniorów – jakie są i czy różnią się od potrzeb osób z innych grup wiekowych.</b></p>	<p>Kartki do flipcharta dla każdej grupy</p> <p>Zestaw flamastrów, kredek</p> <p>Slajdy 1-5</p> <p>Slajdy 6-9</p>	<p>10 min</p> <p>5 min</p>

# PRZEBIEG SZKOLENIA

ĆWICZENIE	Działania nauczyciela	Materiały	Czas
<p><b>Oni seniorzy</b> <b>My seniorzy</b></p>	<p>Wstęp nauczyciela: <i>Zaproponuję wam teraz quiz. Będziecie walczyć w podgrupach o zdobycie głównej nagrody – zdrowej i długiej starości. To quiz, gdzie walutą za dobrą lub złą odpowiedź są odpowiednio żetony pozytywnych i negatywnych działań wpływających na naszą starość. Żetonem plus może być np. „regularna jazda na rowerze”, a żetonem minus „karkówka z grilla”.</i></p> <p>Każda grupa odpowiada po kolei na wylosowane pytanie. Ma na odpowiedź 30 sekund. Są trzy rundy, więc każda grupa odpowiada w sumie na 3 pytania.</p> <p>Za każdą prawidłową odpowiedź grupa otrzymuje żeton plus, a za złą – żeton minus.</p> <p>Po zakończonym quizie każda grupa będzie miała 3 żetony. Wygrywa grę ta, która zbierze najwięcej żetonów plus.</p> <p>Omówienie quizu – pytań i żetonów. Które pytania i odpowiedzi były dla was najbardziej zaskakujące? Jakie nawyki opisane na żetonach najłatwiej, a jakie najtrudniej zastosować w swoim życiu?</p>	<p>Lista pytań i odpowiedzi dla nauczyciela</p> <p>Karta „Żetony plus” – do druku i rozdania</p> <p>Karta „Żetony minus” - do druku i rozdania</p> <p>Slajdy 10-13</p>	<p>15 min</p> <p>5 min</p>

# PRZEBIEG SZKOLENIA

ZADANIE W GRUPACH	Działania nauczyciela	Materiały	Czas
<p><b>Moje relacje z seniorami</b></p>	<p>Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy „<b>moje relacje z seniorami</b>”, na której ma wpisać, w jaki sposób może kształtować swoje relacje z osobami starszymi – zarówno w obszarze wsparcia, pomocy, ale również współpracy i wspólnych działań. Celem tego zadania jest znalezienie przestrzeni dla swoich działań, ale także wspólnej przestrzeni dla działań międzypokoleniowych.</p> <p>To również okazja, by zastanowić się, co już robię dla seniorów (czy z seniorami).</p> <p>Wspólna rozmowa na forum</p> <p>Komentarz nauczyciela na temat działających w okolicy instytucji czy organizacji pozarządowych wspierających seniorów oraz zasad uczestnictwa młodych osób w takich działaniach.</p> <p>Komentarz nauczyciela</p> <p>Karty pracy są narzędziem, które uczeń tworzy podczas lekcji zabiera ze sobą jako wskazówkę do dalszych działań.</p>	<p>Karta pracy „moje relacje z seniorami” dla wszystkich uczniów</p> <p>Slajd 14-15</p>	<p>10 min</p>