

Kakovostno staranje v urbanem okolju



UČENJE VSE ŽIVLJENJE



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND



Izdal:

eim d.o.o., Center razvoja človeških virov



Kakovostno staranje v urbanem okolju



UČENJE VSE ŽIVLJENJE

Pripravili in uredili:

Natalija Žunko

Mateja Karničnik

Oblikovanje in tisk:

Agaric d.o.o.


Natisnjeno v 1.000 izvodih

Maribor, december 2010

Brošura je nastala v okviru projekta »Kakovostno staranje v urbanem okolju«.

Projekt se izvaja v okviru programa Srednja Evropa in sofinancira iz sredstev ESRR.





ČLOVEŠKI MOŽGANI SO ORGAN, SPOSOBEN NENEHNEGA OBNAVLJANJA IN PRILAGAJANJA. TO, DA SO PRI STAREJŠIH LJUDEH ŽE DLJE V TELESU, NE POMENI, DA SO NESPOSOBNI USTVARJANJA NOVIH NEVRONOV. BOLJ KO JIH TRENIRAMO, DLJE IN BOLJE NAM DELAJO. MOŽGANI NIKOLI NE NEHAJO DAJATI, A ZA TO JIH MORAMO NENEHNO IZZIVATI!

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

je ključnega pomena za posameznike vseh starosti in nam prinaša številne koristi. Spodbuja naše ekonomsko in družbeno sodelovanje, omogoča da

smo bolje informirani in bolj aktivni državljani, prispeva k našemu boljšemu počutju, podpira našo kreativnost in inovativnost ter povečuje našo učinkovitost, tako pri delu kot tudi prostovoljskih aktivnostih. V učenje smo vključeni vse svoje življenje.

Koncept vseživljenjskega učenja poudar-

ja, da je učenje in izobraževanje povezano s celotnim življenjem, ne samo delom. Vseživljenjsko učenje se torej dogaja skozi vse življenje - od zibke do groba. Pri tem učenje ne rabi biti povezano s pridobivanjem formalne izobrazbe. Gre za usposabljanja na delovnem mestu, v nevladnih organizacijah, v različnih

izobraževalnih ustanovah in seveda za učenje skozi delovne in življenjske izkušnje. Znanje in veščine pridobljene na tak način so lahko enako ali pa v določenih primerih tudi bolj kvalitetne kot tiste, pridobljene v formalnih izobraževalnih ustanovah.



UČENJE ODRASLIH

Dejstvo je, da ljudje v različnih življenjskih obdobjih delujemo drugače in učenje ni nobena izjema. Povsem razumljivo je torej, da se odrasli učimo drugače. Vse, kar se nam zgodi, je izkušnja, iz katere se učimo. Lahko se odločimo, da se bomo iz dogodka nekaj naučili in to nas bo naredilo močnejše. Ali pa si bomo zapomnili negativna čustva, kar pa nas bo omejevalo.

Odrasle nas pri učenju označuje naslednje:

- Vajeni smo, da se nas obravnava kot zrele ljudi in zamerimo, če se nas obravnava pokroviteljsko.

- Uživamo v tem, da so naši talenti in znanje ali informacije uporabljeni v učni situaciji.
- Odgovorni smo sami zase ter svoje odločitve in želimo sami usmerjati svoje učenje.
- V učenju smo usmerjeni problemsko in ne tematsko.
- Naučili se bomo le tisto, kar se želimo, in počeli le tisto, kar želimo.
- Imamo potrebe, ki so bolj konkretne in takojšnje v primerjavi z otrokovimi.
- Običajno želimo delati skupaj z drugimi.

Znanstveno je dokazano, da se človek stvari lažje spomni in jih bolje ohrani v spominu, če uporabi več čutil:

- zapomniš si 20 % tega, kar slišiš
- zapomniš si 30 % tega, kar vidiš
- zapomniš si 50 % tega, kar slišiš in vidiš
- zapomniš si 70 % tega, kar slišiš in vidiš in o čemer takoj nato tudi govoriš
- zapomniš si 90 % tega, kar slišiš, vidiš, o čemer govoriš in kar si sam doživel ali naredil.

KAKO SE UČIMO

V šoli so nam učitelji posredovali ogromno informacij, ki smo se jih morali zapomniti, zato nam je ostalo premalo časa, da bi se pravzaprav naučili kako se učiti.

Svoje mišljenje in telo je potrebno očistiti starih navad o učenju, saj se bomo le tako učili hitreje, več si bomo zapomnili in bomo

zato tudi uspešnejši. Obstajajo različne možnosti za učenje, katere so za nas osebno najbolj primerne, pa je odvisno od naše volje, nagnjenj, izkušenj in interesov, ki jih imamo.

Učenje z vsemi čuti

- učimo se, ko stvari najprej zaznavamo in jih potem predelamo
- nekateri razumejo in si prej zapomnijo stvari, ki jih slišijo, drugi to, kar vidijo, tretji se morajo nečesa dotakniti
- v učenje vključimo čimveč delov svojega telesa, saj se bomo več naučili in več si bomo lahko zapomnili

Učno okolje

- uredimo, da se v njem dobro počutimo
- pomembno je, da v učnem okolju lahko učinkovito umsko delamo (npr. pospravljena delovna miza, primerna temperatura prostora, mir)

Načrtovanje časa

- s pravilnim načrtovanjem si lahko sprostimo čas za stvari, ki so resnično pomembne
- ne gre za to, da bi do zadnje minute načrtovali, temveč, da svoj razpoložljivi čas izkoristimo zavestno

Pri načrtovanju časa upoštevajmo svoj osebni storilnostni ritem (upoštevamo ali smo »zgodnje ptice«, »zaspanci«, »dnevni ljudje« ali »nočne ptice«).

Časovne načrte si sestavimo pisno. Cilje imamo tako pregledneje pred očmi in jim lažje sledimo.

Pri dobrem načrtovanju časa imamo dovolj časa za bistveno (mnogi večino časa posvetijo nujnim stvarem in ne bistvenim).

UČINKOVITO BRANJE

Čeprav znamo brati, pa lahko tudi beremo bolj učinkovito. Pri tem je pomembno, da znamo ločiti zrno od plevela in beremo pozorno le tista besedila, ki so tega vredna. Najpogostejša napaka, ki jo delamo je, da vsa besedila beremo z enako hitrostjo in na enak način.

Kot dobri bralci si najprej postavimo bralne cilje in potem prilagodimo način branja in bralno hitrost.

Pred branjem si postavimo vprašanje, s kakšnim ciljem beremo to besedilo?

- **Si želimo ustvariti pregled?** Primer: v knjigi preberemo kazalo, v članku preberemo podnaslove
- **Se želimo hitro z nečim seznaniti?** V tem primeru izločimo nepomembno, vsebino izrazimo bolj splošno, povzamemo in sami sestavimo stavek. Stvari, ki se nam zdijo pomembne obarvamo, podčrtamo, namesto

besed uporabljamo simbole. Lahko si naredimo tudi miselni vzorec.

- **Želimo to besedilo natančno predelati in si pridobiti novo znanje?** Koliko in kako hitro lahko pridobimo znanje na določenem področju, je dosti bolj pogojeno s predznanjem na tem področju, kot pa z našo starostjo. Pridobivanje novih znanj zahteva čas, motivacijo in dosledno delo v skladu z zastavljenimi cilji (npr. v ponedeljek bom med 16. in 20. uro predelal/a prvo poglavje).

“Kdor se učenju posveča,
se iz dneva v dan veča.”

LAO TSE



RAZLIČNI STILI UČENJA

Ko se ljudje učimo, vsak uporablja svoj lastni stil, ki mu ustreza. Če pa svoj stil tudi dobro poznamo, nam to omogoča, da se zavedamo svojih prednosti in tudi pomanjkljivosti.

Glede na prevladujoč stil učenja lahko razvrstimo ljudi na tri glavne skupine:

Vizualni – **to je videti dobro!**

- Bolj si zapomnijo, kar vidijo, kot kar slišijo.
- Učijo se s pomočjo vizualnih asociacij.
- Ponavadi jih ne moti hrup.
- Berejo veliko in hitro.

Kinestetiki – **čutim, da je dobro!**

- Dotikajo se ljudi, da bi vzbudili njihovo pozornost.

- Učijo se z delom oziroma z dejavnostjo.
- Učijo se med sprehajanjem in z opazovanjem.
- Pri branju si pomagajo s prstom.
- Ne morejo si zapomniti geografskih značilnosti, če na kraju dogajanja tudi zares niso bili.

Avditivni – **tole mi dobro zveni!**

- Hitro jih zmoti hrup.
- Ko berejo, premikajo ustnice in izgovarjajo besede.
- Učijo se s poslušanjem, in si bolje zapomnijo tisto, kar slišijo, kot tisto, kar vidijo.
- So zgovorni, radi se pogovarjajo in obširno opisujejo.

“ *Pomembno je, da svoje naloge naredimo pravočasno, bistveno pa je, da preživimo nekaj časa tudi s svojo družino, prijatelji.* ”



VADBA SPOMINA IN POZORNOSTI

Marsikdo med nami kdaj potoži, da ima težave s spominom, zbranostjo ali drugimi intelektualnimi sposobnostmi. Pogosto se sprašujemo, ali se da kaj storiti, da bi čim dlje ohranili intelektualno svežino. In odgovore je DA. Z možgani je podobno kot z mišicami, ki ob redni uporabi ohranjajo moč in okretnost, ob zanemarjanju pa izgubljajo v življenju že pridobljene sposobnosti. Da telo zmore določene telesne napore, potrebujejo mišice stalno vadbo. Podobno tudi možgani potrebujejo miselno vadbo, da zmorejo premagovati miselne napore.

Izvajanje različnih vaj za vadbo spomina in pozornosti je zelo učinkovit način

ohranjanja miselne prožnosti. Na ta način bomo lažje priklicali informacije, ki jih naši možgani skladiščijo kot različne vrste spominov in so dosegljivi po različnih poteh (prek različnih čutil, miselnih procesov itd.). Ob priklicu informacije se namreč aktivira isti vzorec povezav živčnih celic, kot se je v času, ko smo informacijo shranjevali v spomin.

Veliko vaj lahko najdete v zbirkah vaj za vadbo spomina in zbranosti, ki jih je pripravilo Gerontološko društvo Slovenije (dr. Metka Pentek), za ogrevanje pa poskusite naslednje:

Vaja 1: Povejte besedo in naštejte besede, ki so z njo povezane.

Primer: HIŠA

Možni odgovori: dimnik, vrata, ...

Vaja 2: Dopolnite ljudske modrosti in pregovore ter razložite, kaj pomenijo.

LAŽ IMA ...

VSAK JE SVOJE...

KDOR NE DELA...

KDOR DRUGEMU JAMO KOPLJE,...

Katere pregovore še poznate? Napišite jih čim več, premislite in pojasnite, kaj nam hočejo povedati.

Vaja 3: Dvoročno risanje

Ali veste, da za spomin in uspešno razumevanje verjetno uporabljamo le 10 % kapacitete naših možganov? Ali tudi že veste, da našo desno polovico telesa vodi in obrača leva polovica možganov? Leva in desna polovica možganov delujeta zelo različno. Govor na primer vodi leva, mišljenje v slikah pa desna. Z motoričnimi vajami, ki jih delamo malo z levo in malo z desno roko, aktiviramo možganski polovici in izboljšamo njuno skupno delovanje.

Istočasno vzemite v roke dva svinčnika. Predse položite list papirja. Nanj rišete z obema rokama istočasno naslednje oblike: 1. dva križa 2. dve jajci 3. dve osmici 4. dva kvadrata
Kasneje lahko rišete tudi druge oblike, pomembno je, da rišete z obema rokama hkrati.

“ Učenje brez razmišljanja je neplodno; razmišljanje brez učenja je nevarno. ”

KONFUCIJ





GIBANJE IN VÉDENJE

Boljših možganov ne dobimo le tako, da se učimo, temveč tudi tako, da se gibamo. Na Univerzi v Kaliforniji so pred leti z raziskavo znanstveno dokazali, da obstaja neposredna povezava med hojo in boljšim delovanjem možganov. Rezultat je npr. pokazal, da s hojo zmanjšamo težave z izgubo spomina, povezane s starostjo. Vpliv gibanja na učenje in samozavedanje je raziskoval tudi dr. Feldenkrais, ki je razvil posebno metodo, ki nas osvobodi privajenih vzorcev in nam omogoči nov način gibanja, mišljenja in samozavedanja. S pomočjo giba raziskujemo svoje biološke in kulturne aspekte pozornosti, namena in mišljenja. Zavemo se, kako so človeški razvoj, učenje in gibanje medsebojno povezani.

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Univerza za tretje življenjsko obdobje je namenjena izobraževanju in razvoju starejših.

Osnovno poslanstvo Univerze za tretje življenjsko obdobje je integracija starejših v skupnost. Njeno delovanje temelji na skupnem učenju, soodgovornosti in prostovoljnem delu slušateljev, mentorjev in sodelavcev univerze.

Namen Univerze za tretje življenjsko obdobje je razvijati izobraževanje starejših za njihovo osebno rast, razumevanje lastnega položaja v družbi ter za dejavno

delovanje v družbi v dobro vseh rodov. Slušatelji se izobražujejo v študijskih krožkih, kar pomeni, da so poleg mentorja tudi slušatelji sami s svojimi izkušnjami, odkrivanjem, znanjem in kulturo vir učenja skupine.

V Sloveniji deluje 42 univerz za tretje življenjsko obdobje. Te sežejo tudi v manjše kraje in tako bistveno zmanjšujejo neenakosti v dostopu starejših do izobraževanja.

V Podravski regiji delujejo naslednje:

- **RASG d.o.o., Izobraževalni center Slovenske Gorice**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Nikova 9, 2230 Lenart v Slovenskih goricah

- **Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Maistrova 5, 2000 Maribor
- **Mariborska knjižnica**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Rotovski trg 2, 2000 Maribor
- **Ljudska univerza Ormož**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Vrazova ulica 12, 2270 Ormož
- **Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Mestni trg 2, 2250 Ptuj
- **Ljudska univerza Slovenska Bistrica**, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Partizanska ulica 22, 2310 Slovenska Bistrica

»Vsak človek lahko v življenju doseže prav vse, kar hoče, če je le njegovo hotenje dovolj intenzivno«, pravi odvetnik Peter Čeferin. Ker ga izobraževanje ni zanimalo, je bil tako v osnovni kot v srednji šoli bolj slab učenec. Tudi na pravni fakulteti je izpite delal po dvakrat ... Odnos do izobraževanja je pozneje bistveno spremenil in se skoraj pri petdesetih letih vpisal na podiplomski študij prava, in takrat dobil prvo odlično oceno v življenju, česar je bil zelo vesel in jo je takoj nesel pokazat mami, da vidi, da lahko njen sin dobi tudi tako oceno. Danes mu vseživljenjsko učenje veliko pomeni in zase pravi **»kljub temu, da bom drugo leto star sedemdeset let, se še naprej razvijam.«**

(vir: Zgodbe o uspehu, 2007)

