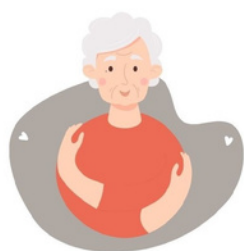


scenariusz lekcji symulator starości



**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



FUNDACJA
W ROZWOJU



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

co to jest symulator starości?



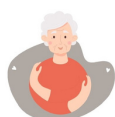
Symulator starości powstał by umożliwić odczucia codziennego funkcjonowania seniora. Dzięki naszemu urządzeniu każda osoba może przekonać się czym jest starość i jak trudno z nią żyć. Wystarczy zaledwie kilka minut by poczuć na własnej skórze jak to jest być w wieku 70 latka.

Naturalną rzeczą u każdego człowieka jest stopniowe ograniczanie, a nawet zanikanie zdolności fizycznych. Symulator starości pokazuje ograniczenia osób starszych, obrazując jak trudne jest codzienne życie i wykonywanie podstawowych czynności. Celem używania symulatora jest doświadczenie ograniczeń w funkcjonowaniu seniorów. Symulacja powoduje zrozumienie starszych ludzi, kształtuje postawę niosącą pomoc oraz szacunek.

Po założeniu uczestnik odczuwa większość możliwych do przedstawienia ograniczeń sprawności. Imitacja sztywności i skostniałości stawów powoduje problemy z poruszaniem się. Wygłuszenie ogranicza zdolność słyszenia, specjalne okulary pogarszają widoczność i spostrzeganie. Ruchowość jest zmniejszona przez ograniczniki zakresu otwierania stawów oraz specjalne obciążniki na kończyny.



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



co to jest symulator starości?



.Specjalna kamizelka dociąża ciało powodując chwilową wadę postawy. Rękawice pogarszają czucie dłoni oraz precyzję ruchów, skutecznie uniemożliwiając wykonywanie złożonych czynności.

Podstawowe zadania wykonywane każdego dnia będą ogromnym wyzwaniem, kiedy uczestnik ubierze symulator starości. Nalanie szklanki wody, otworzenie drzwi, zawiązanie butów, pisanie, czytanie, używanie telefonu będzie ogromną przeszkodą. Wykonywanie czynności będzie oczywiście możliwe, jednak konieczne będzie przyzwyczajanie się do ograniczeń percepcji.

Symulator starości wywołuje odczucie nagłego przyływu lat symulując statystyczny wiek 70 letniego seniora. Wbrew wyobrażeniom korzystanie z niego nie jest przyjemne i wywołuje refleksję. Stąd też jednorazowa symulacja nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. Uczestnicy po skorzystaniu z symulatora czują, smutek, zamyślenie, zaskoczenie, niedowierzanie i ulgę z zakończenia symulacji. Stan ten wywoływany jest brakiem świadomości i zrozumienia dla codziennych trudów życia osób starszych.



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



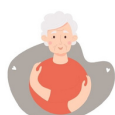
Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



A collection of personal protective equipment (PPE) items laid out on a light-colored table. The items include a black tactical vest, several black holsters, a blue and yellow jacket, a blue neck brace, orange and green knee pads, pink and green elbow pads, black gloves, and various other accessories. A silver metal frame is visible in the background.



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR W ROZWOJU

czyli przygotowanie
do starości

Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025

po co lekcje z symulatorem starości?

Symulator starości pozwala uczestnikowi na doświadczenie:

- zaburzenia obserwacji i pola widzenia
- zmniejszonej ruchowości i mobilności ciała
- zmęczenia
- zaburzenia równowagi
- utraty siły
- skostnienia stawów
- ograniczenia czucia rąk
- niewłaściwej pozycji sylwetki
- ograniczenia zakresu ruchu stawów
- obniżonej precyzji ruchu palców
- ograniczenia słuchu
- wzmożonego wysiłku przy wykonywaniu podstawowych czynności

pełny opis na stronie: <https://symulatorstarosci.pl/>





scenariusz lekcji z wykorzystaniem symulatora starości

Temat: lekcja empatii

Cele ogólne:

- 1. Kształtowanie postawy empatii i zrozumienia osoby starszej i/lub z niepełnosprawnościami.**
- 2. Przygotowanie ucznia do świadomego myślenia o starości i kształtowania swojej przyszłości.**
- 3. Rozwijanie umiejętności pomocy osobom starszym i/lub schorowanym.**

Cele szczegółowe:

- 1. Nabycie wiedzy o różnych rodzajach schorzeń wieku senioralnego.**
- 2. Nabycie wiedzy o starzeniu się organizmu człowieka.**
- 3. Nauka współczucia i empatyzowania.**
- 4. Nabycie umiejętności pomocy osobom starszym.**

Metody i sposoby realizacji celów:

- praktyczne działanie**
- praca w grupie**
- uczenie się przez zabawę**
- metoda dywergencyjna**
- metoda podająca**



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej





scenariusz lekcji z wykorzystaniem symulatora starości

PRZEBIEG

1. Nauczyciel opowiada o fizjologii człowieka oraz procesach starzenia się.

Można wykorzystać w tym celu następujące publikacje:

- "Wybrane aspekty procesu starzenia się człowieka"
J Wierzbicka, I Brukwicka, Z Kopański, J Rowiński,
F Furmanik. Journal of Clinical Healthcare 2/2017
- "Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia
się człowieka", Ludmila Zając-Lamparska, Rocznik
Andragogiczny 2012
- "Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka"
Jerzy A. Żołędź, Joanna Majerczak, Krzysztof Duda
- "Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na
pomyślne starzenie", Małgorzata Kaczmarczyk,
Elżbieta Trafiałek. Gerontologia Polska tom 15, nr 4



scenariusz lekcji z wykorzystaniem symulatora starości

PRZEBIEG

2. Chętni uczniowie przymierzają symulator starości.
3. W tym czasie, pozostali uczniowie dzielą się na podzespoły, w których mają przygotować zadania do wykonania dla uczniów zakładających symulator.

Przykładowe zadania:

- wiązanie sznurowadeł
- otwarcie drzwi kluczem
- napisanie listu do wnuczka
- nalanie wody do filiżanki
- zrobienie 10 przysiadów

4. Kiedy uczniowie są już gotowi, wykonują zaproponowane przez klasę ćwiczenia.

5. Zmiana osób, które chcą przymierzyć symulator starości oraz rozdysponowanie pozostałych zadań do wykonania.

6. Czas na refleksję i wnioski. Osoby biorące czynny udział w ćwiczeniach dzielą się swoimi spostrzeżeniami i wnioskami.



scenariusz lekcji z wykorzystaniem symulatora starości

7. Nauczyciel zapisuje wnioski na tablicy.

W sytuacji, w której w lekcji uczestniczy senior lub seniorka:

8. Konfrontacja i zestawienie doświadczeń poszczególnych uczniów z doświadczeniami seniora uczestniczącego w lekcji.

9. Wnioski na przyszłość:

- **jak mogę pomóc osobie starszej?**
- **jak mogę zadbać o siebie już teraz aby świadomie kształtować swoją starość?**

REZULTATY:

- **wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych,**
- **kształtowanie empatycznych postaw wobec osób starszych**
- **upowszechnianie pozytywnego wizerunku osób starszych**
- **zwiększanie bezpieczeństwa seniorów.**

fotodokumentacja lekcji w szkołach licealnych w Opolu



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości

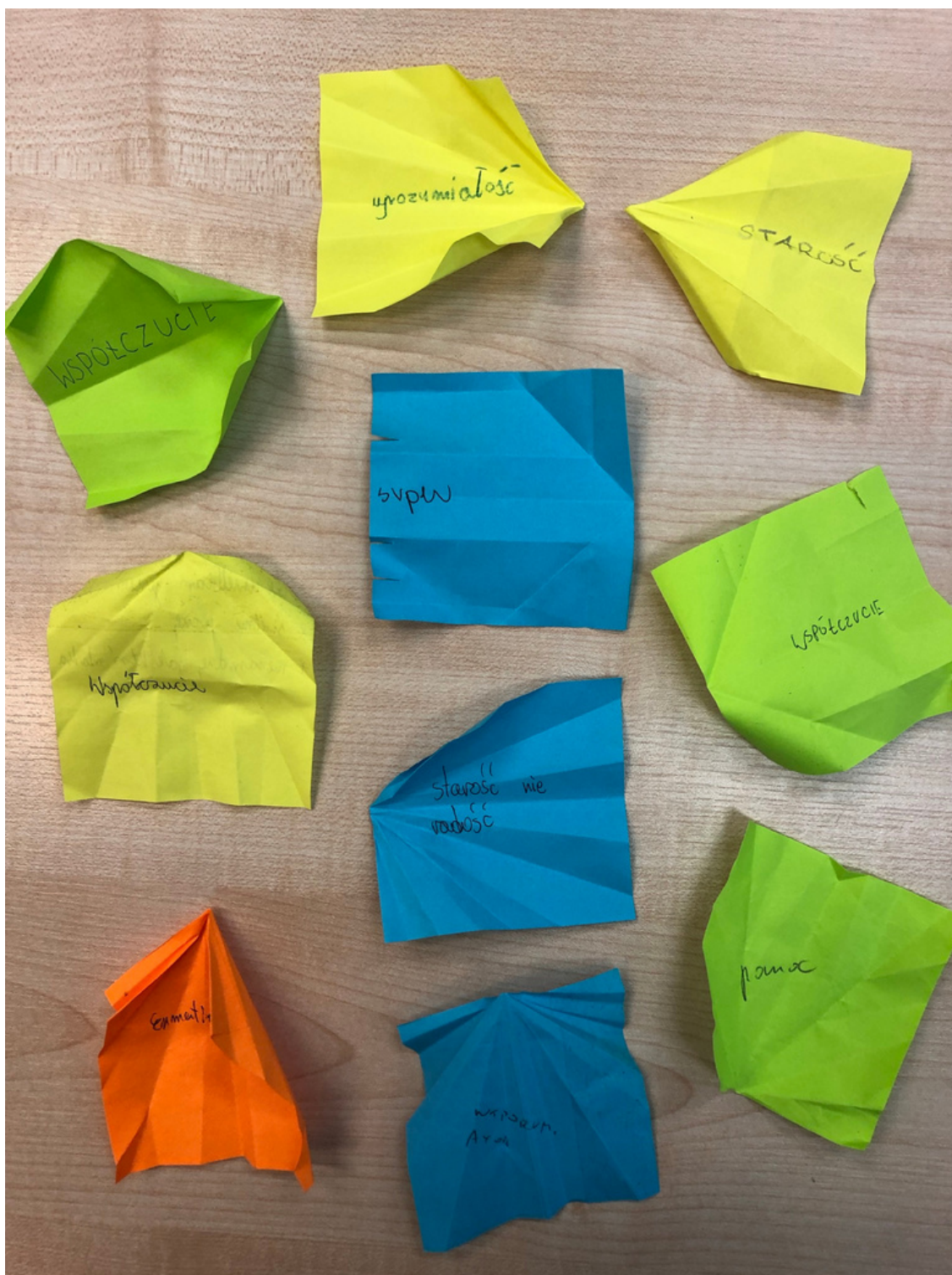


Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

ewaluacja lekcji



FUNDACJA
W ROZWOJU



**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

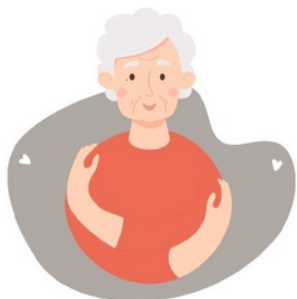


AKTYWNI+

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR W ROZWOJU

czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”
na lata 2021-2025



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

**Rządowy program wieloletni
na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+”
na lata 2021-2025**

**DOFINANSOWANIE
126 310,00 zł**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ
140 360,00 zł**