



SENIOR
w rozwoju, czyli
przygotowanie do
starości

scenariusz lekcji symulator starości

facebook.com/fundacjawrozkwoju
biuro@fundacjawrozkwoju.org
www.fundacjawrozkwoju.org

SŁOWEM WSTĘPU

Czym jest symulator starości?

Symulator starości został stworzony po to, aby umożliwić uczestnikom realne doświadczenie codziennego funkcjonowania osoby starszej. Dzięki specjalistycznemu wyposażeniu każdy może w krótkim czasie przekonać się, z jakimi trudnościami mierzą się seniorzy na co dzień oraz jak wymagające potrafi być życie w podeszłym wieku. Wystarczy kilka minut, aby poczuć się jak osoba około 70. roku życia.

Starzenie się organizmu jest naturalnym procesem, który wiąże się ze stopniowym ograniczaniem sprawności fizycznej, a czasem także jej zanikiem. Symulator obrazuje te zmiany, pokazując, jak bardzo wpływają one na codzienne czynności i samodzielność osób starszych.

Głównym celem korzystania z symulatora jest uświadomienie uczestnikom skali ograniczeń, z jakimi zmagają się seniorzy. Doświadczenie to sprzyja lepszemu zrozumieniu ich sytuacji, rozwija empatię oraz kształtuje postawę szacunku i gotowości do niesienia pomocy.

Po założeniu symulatora uczestnik odczuwa wiele charakterystycznych ograniczeń sprawności. Sztywność stawów utrudnia poruszanie się, specjalne nauszniki ograniczają

słyszenie, a okulary symulują pogorszenie wzroku i percepcji. Dodatkowe obciążniki oraz ograniczniki ruchu zmniejszają mobilność kończyn i zakres ruchów.

Specjalna kamizelka obciąża ciało, powodując chwilowe zaburzenia postawy. Rękawice ograniczają czucie w dłoniach oraz precyzję ruchów, co skutecznie utrudnia wykonywanie bardziej złożonych czynności manualnych.

Z pozoru proste, codzienne działania – takie jak nalanie wody do szklanki, otwarcie drzwi, zawiązanie butów, pisanie, czytanie czy obsługa telefonu – stają się dużym wyzwaniem. Choć wykonanie tych czynności jest możliwe, wymaga czasu, wysiłku i przyzwyczajenia się do ograniczeń percepcyjnych i ruchowych.

Symulator wywołuje wrażenie nagłego „przybycia lat”, odwzorowując sprawność statystycznego 70-letniego seniora. Korzystanie z niego nie jest komfortowe i często skłania do refleksji, dlatego jednorazowa symulacja nie powinna przekraczać 10 minut. Uczestnicy po zakończeniu ćwiczenia często odczuwają smutek, zaskoczenie, zamyślenie, niedowierzanie, a także ulgę. Emocje te wynikają z wcześniejszego braku świadomości realnych trudów życia osób starszych.

CEL

Celem symulacji jest wzbudzenie emocji, uwrażliwienie na potrzeby seniorów oraz rozwijanie empatii w kontaktach międzyludzkich. Uczestnicy zgodnie podkreślają wysoką wartość edukacyjną symulatora i uważają, że każdy powinien mieć możliwość skorzystania z tego doświadczenia.

Dlaczego warto prowadzić lekcje z wykorzystaniem symulatora starości?

Symulator umożliwia bezpośrednie doświadczenie m.in.:

- zaburzeń widzenia i ograniczonego pola obserwacji,
- zmniejszonej sprawności ruchowej i mobilności,
- szybszego zmęczenia,
- problemów z równowagą,
- utraty siły mięśniowej,
- sztywności stawów,
- ograniczonego czucia w dłoniach,
- nieprawidłowej postawy ciała,
- zmniejszonego zakresu ruchów stawów,
- obniżonej precyzji palców,
- pogorszonego słuchu,
- zwiększonego wysiłku przy wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego.

Temat: Lekcja empatii

Cele ogólne:

1. Kształtowanie empatii i zrozumienia wobec osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami.
2. Przygotowanie uczniów do świadomego myślenia o procesie starzenia i własnej przyszłości.
3. Rozwijanie umiejętności wspierania seniorów i osób chorych.

Cele szczegółowe:

1. Zdobycie wiedzy na temat chorób i schorzeń wieku senioralnego.
2. Poznanie procesów biologicznych związanych ze starzeniem się organizmu.
3. Rozwijanie umiejętności empatycznego reagowania.
4. Nauka praktycznych form pomocy osobom starszym.

Metody pracy:

- działania praktyczne,
- praca zespołowa,
- nauka poprzez doświadczenie i zabawę,
- metoda dywergencyjna,
- metoda podająca.

Przebieg lekcji

1. Nauczyciel omawia fizjologię człowieka oraz procesy starzenia się, korzystając z wybranych publikacji naukowych (np. Wierzbicka i in., Zajęc-Lamparska, Żołądź i in.).
2. Chętni uczniowie zakładają symulator starości.
3. Pozostali uczniowie pracują w grupach, przygotowując zadania dla osób korzystających z symulatora, np.:
 - wiązanie sznurowadeł,
 - otwieranie drzwi kluczem,
 - napisanie listu do wnuczka,
 - nalanie wody do filiżanki,
 - wykonanie przysiadów.
4. Uczniowie w symulatorze wykonują zaproponowane ćwiczenia.
5. Następuje zmiana uczestników i zadań.
6. Czas na omówienie wrażeń – uczniowie dzielą się swoimi obserwacjami i odczuciami.
7. Nauczyciel zapisuje wnioski na tablicy.

Przebieg lekcji

Jeśli w lekcji uczestniczy senior lub seniorka:

8. Następuje porównanie doświadczeń uczniów z realnymi doświadczeniami osoby starszej.

9. Dyskusja podsumowująca:
jak mogę pomóc osobie starszej?
co mogę robić już teraz, aby zadbać o swoją przyszłą starość?

Rezultaty zajęć:

- wzmacnianie relacji międzypokoleniowych,
- kształtowanie empatycznych postaw wobec seniorów,
- promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych,
- zwiększenie bezpieczeństwa i świadomości potrzeb seniorów.

scenariusz lekcji symulator starości



Plakat promujący zajęcia





SENIOR
w rozwoju, czyli
przygotowanie do
starości

**„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora i nie może
być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii
Prezesa Rady Ministrów”.**

facebook.com/fundacjawrozkwoju
biuro@fundacjawrozkwoju.org
www.fundacjawrozkwoju.org



**DOFINANSOWANO ZE
ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH "AKTYWNI+"
na lata 2021-2025. Edycja 2025**

**"Senior w rozwoju, czyli
przygotowanie do starości"**

DOFINANSOWANIE

175 000 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

201 520 zł

DATA PODPISANIA UMOWY

09.2025