



# WYCHOWANIE/EDUKACJA DO DŁUGOWIECZNOŚCI



# Dlaczego edukować do długowieczności

01



## Jak edukować do długowieczności

**02**

Przedszkole

**03**

Szkoła pierwszego poziomu  
(szkoła podstawowa)

**04**

Szkoła drugiego poziomu  
(szkoła ponadpodstawowa)

**05**

Uniwersytet

06

Podsumowanie



## Dlaczego edukować do długowieczności

01

Żyjemy coraz dłużej. Prawdopodobieństwo, że dziecko urodzone dziś w jednym z zachodnich krajów będzie żyło dłużej niż 105 lat, jest wyższe niż 50%. Ponad 100 lat temu nowo narodzone dziecko miało 1% szans na dożycie takiego wieku.

Prawdopodobieństwo, że dzisiejszy dwudziestolatek przeżyje 100 lat wynosi 50%. Liczba stulatków rośnie, coraz więcej osób będzie osiągać maksymalny wiek, na jaki „zaprojektowane” jest ciało człowieka, czyli ok. 120 lat.



Wydłużone życie wymusi zmianę jego organizacji na przestrzeni lat. Trzyetapowe życie – podzielone na naukę, pracę i emeryturę – przestanie mieć rację bytu. Normą będzie życie wieloetapowe (ten model już zaczyna funkcjonować).

W życiu wieloetapowym normą będzie **ustawiczne kształcenie się, wielokrotne zmiany zawodów, partnerów, miejsc zamieszkania, grup odniesienia** (grupy te nie będą tak homogeniczne wiekowo, jak jest dziś – normą będą grupy, jak również związki, wielopokoleniowe). Żeby móc przestać pracować, będziemy musieli mieć zapewnione środki finansowe – to wydłuży wiek aktywności zawodowej do 80. roku życia, a nawet dłużej. Wymusi też lepszą edukację ekonomiczną obywateli.

Dostosowanie się do wymogów wieloetapowego życia zapewniające dobre funkcjonowanie w nowych realiach będzie wymagało zachowania sprawności fizycznej i umysłowej do późnych lat. A to nie będzie możliwe bez odpowiednich nawyków wdrażanych od dziecka.



Wypracowanie ich, jak również wypracowanie odpowiedniego nastawienia do wizji długiego życia oraz wytrenowanie mentalnej elastyczności, nie będzie możliwe bez wewnętrznej motywacji, a wcześniej edukacji, która tę motywację podsyca.

**Temu służyć ma nowy przedmiot:**

**„Wychowanie/edukacja do długowieczności”**

Niniejszy projekt zakłada realizację podstaw programowych nowego przedmiotu przez cały cykl edukacji – od przedszkola, przez szkołę podstawową, średnią, aż po nauczanie na poziomie uniwersyteckim.



02

# Przedszkole

## Wychowanie do długowieczności

### Zabawy z seniorami\*

Dzieci mają coraz mniejszy kontakt ze starymi ludźmi z uwagi na zanik rodzin wielopokoleniowych. Integrowanie pensjonariuszy domów opieki z przedszkolakami jest korzystne dla jednych i drugich - dzieci uwrażliwia, seniorom daje radość. Ważne jest też, żeby dzieci poznawały aktywnych seniorów, najlepiej poprzez wspólną zabawę i działanie.

**Cel: uwrażliwienie dzieci na osoby starsze, osvajanie ich z seniorami.**

### Uprawa ogródka

Zajęcia w ogrodzie, wysiewanie i doglądanie warzyw, pielęgnacja roślin jadalnych uświadamia, skąd bierze się jedzenie. Jednocześnie praca w ogrodzie ma działanie uspokajające.

**Cel: uświadomienie pochodzenia żywności, zachęcanie do diety wegetariańskiej, jako korzystniejszej dla środowiska, nauka szacunku do żywności i pracy przy produkcji.**

### Zajęcia nt. szkodliwości niektórych pokarmów i używek

Uświadamianie szkodliwości niektórych substancji od wczesnych lat ma szansę zakodować się w umyśle dziecka. Dzieci zapoznane ze skutkami np. palenia papierosów często wywierają wpływ na rodziców, żeby rzucili nałóg

**Cel: wyrobienie niechęci do niezdrowego jedzenia i używek.**









03

# Szkoła podstawowa

## Wychowanie do długowieczności

### Senior – żywa książka\*

Spotkania z ludźmi, słuchanie historii ich życia daje wiedzę o różnorodności świata, uczy empatii.

**Cel: uwrażliwienie dzieci na osoby starsze, nauka rozmowy z żywym człowiekiem.**

### Wolontariat senioralny

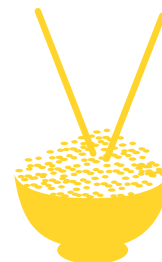
Dużym problemem ludzi starszych jest dziś samotność. Innym znaczącym problemem jest wykluczenie cyfrowe. Dzieci pomagając seniorom w drobnych domowych pracach dotrzymują im jednocześnie towarzystwa. Dzieci sprawdzają się dobrze w zapoznawaniu starszych osób z działaniem smartfona, tableta, komputera i innych urządzeń.

**Cel: wykształcanie empatii w dzieciach, dawanie im poczucia, że są pomocne, i co za tym idzie – zwiększanie ich poczucia własnej wartości, nawiązanie relacji, których często nie doświadczają w domu.**

### Dieta dla długowieczności

Zajęcia teoretyczne i praktyczne – warsztaty gotowania zdrowych posiłków z nieprzetworzonych produktów.

**Cel: wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych.**



## W zdrowym ciele zdrowy duch

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania zdrowia oraz sprawności ciała i umysłu. Zajęcia sportowe powinny być różnorodne, tak aby każdy uczeń znalazł coś, co odpowiada mu najbardziej i sprawia największą przyjemność.

**Cel: uświadomienie wagi aktywności fizycznej i wyrobienie nawyku jej regularnego uprawiania.**

## Główka pracuje

Mózg również trzeba trenować, żeby zachować jego sprawność do późnego wieku (uczyć się języków obcych, gry na instrumentach, tańca itp.). Trzeba również zapewniać sobie odpowiednią ilość snu, radzić sobie ze stresem. Wyniki ostatnio przeprowadzonych badań wykazały, że nowe neurony tworzą się nawet po 90-tce, warunkiem jest aktywność umysłowa.

**Cel: uświadomienie wagi dbałości o sprawność i zdrowie mózgu, wyrobienie właściwych nawyków, nauka medytacji.**

## Długowieczna planeta

Długie życie może być przekleństwem, jeśli przyjdzie nam żyć w stanie zagrożenia klimatycznego, może też się po prostu nie zrealizować z powodu chorobotwórczych zanieczyszczeń. Świadome zagrożenia dzieci podejmują działania ograniczające np. zużycie plastiku, edukują też swoje rodziny i próbują wywrzeć wpływ na decydentów.

**Cel: uświadomienie zagrożeń, wykształcenie poczucia odpowiedzialności za losy planety i nawyków proekologicznych.**





# Szkoła ponadpodstawowa

## Edukacja do długowieczności

### Współpraca międzypokoleniowa\*

Realizowanie projektów w zespołach złożonych z osób w różnym wieku zmniejsza wzajemny dystans i pozwala skonfrontować się ze stereotypami.

**Cel: przyzwyczajanie do pracy w zespołach międzypokoleniowych, zmniejszenie dystansu między młodzieżą a seniorami, dla urodzonych liderów nauka zarządzania zespołem międzypokoleniowym.**

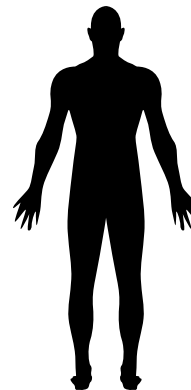
### Zajęcia VR

Wirtualna rzeczywistość może być pomocna w doświadczaniu możliwych scenariuszy swojego przyszłego życia. Na przykład przy użyciu gogli VR i specjalnych kombinezonów można poznać odczucia i doświadczyć ograniczeń, jakie będą towarzyszyły uczniowi za 20, 40, 60 lat, gdy nie będzie o siebie dbał.

Za pomocą hologramów można pokazać, co się dzieje z narządami i mózgiem, gdy palimy papierosy, zażywamy narkotyki, jemy z dużo tłuszczów, pijemy napoje energetyczne.

Z pomocą kombinezonu i gogli można pokazać, co czują i jak widzą świat osoby niedołążne, które uczeń spotyka każdego dnia.

**Cel: uświadomienie skutków braku dbałości o zdrowie, zwiększenie empatii i zrozumienia dla ograniczeń osób o ograniczonej sprawności i stępionych zmysłach.**



## Zajęcia gamingowe

Gry strategiczne, w których można przećwiczyć różne scenariusze przyszłego życia zawodowego.

**Cel: oswojenie się z koniecznością bycia gotowym na zmiany zawodów, pomoc w odnalezieniu swoich ścieżek zawodowych.**

## Wiedza o długowiecznym społeczeństwie

Rys historyczny, ukazanie zmian, jakie zaszły w społeczeństwie, i tego, jak wpłynęły na nie zmiany demograficzne, wstęp do ekonomii długowieczności, rozszerzona wiedza nt. ekologii.

**Cel: uświadomienie różnic w stylu życia starszych ludzi w XX i w XXI wieku oraz wagi dostosowania się do życia według nowych, nieprzetestowanych wcześniej zasad, jak również wagi dbałości o planetę.**

**\* Zaangażowanie seniorów w proces edukacji dzieci i młodzieży to także sposób na ich aktywizację zawodową.**

### **Lektury:**

"100-letnie życie. Codziennosc i praca w erze długowieczności", aut. Lynda Gratton, Andrew Scott  
"Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje", aut. Elkhonon Goldberg





# Uniwersytet

## Edukacja do długowieczności

### Ekonomia długowieczności

Długie życie w sytuacji niskiej zastępowalności pokoleń sprawia, że wypracowany w XX wieku system emerytalny nie ma racji bytu. Póki nie zostanie wypracowany nowy, najrozsądniejsze jest zatroszczenie się o oszczędności i/lub bycie gotowym na nieustającą aktywność zawodową.

**Cel: przygotowanie do wejścia na rynek pracy, przekazanie wiedzy nt. indywidualnych ubezpieczeń, inwestycji, źródeł dochodu pasywnego.**

### Anatomia starości

Wiedza o procesach, jakie zachodzą w starzejącym się organizmie, o tym jak można je spowolnić naturalnie i zniwelować za pomocą nowoczesnych biotechnologii. Dyskusje na temat eutanazji.

**Cel: uświadomienie, że nawet żyjąc według zasad wspierających długowieczność kiedyś nadchodzi moment, w którym z dużym prawdopodobieństwem stajemy się zależni od innych.**





## Profilaktyka

Zaawansowana wiedza nt. profilaktyki chorób przewlekłych i raka oraz demencji.

**Cel: Uświadomienie wartości badań genetycznych i utrzymywania zdrowego stylu życia.**

## Psychologia długowieczności

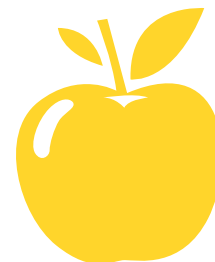
Relacje w długowiecznym społeczeństwie realizującym wieloetapowość życia będą częściej niż dziś międzypokoleniowe. Będą to też częściej relacje pozarodzinne, rodzina stanie się mniej istotną grupą odniesienia. Pożądana będzie otwartość na zmiany i elastyczność w dostosowywaniu się do nowych warunków – nowej pracy, nowego miejsca zamieszkania, często w formie co-livingu z osobami niespokrewnionymi.

W takich warunkach niezbędna będzie znajomość i stosowanie technik automotywacji, technik niwelujących stres, zapobiegających depresji.

**Cel: uświadomienie procesów psychologicznych związanych z długim życiem w długowiecznym społeczeństwie, przekazanie wiedzy o metodach zarządzania emocjami, budowaniu samoświadomości i zdrowych relacji z innymi.**

### **Lektura:**

*"The longevity economy. Unlocking the world's fastest-growing, most misunderstood market", aut. Joseph F. Coughlin*





**Wychowanie/edukacja do długowieczności** to przedmiot wykształcający i wzmacniający kompetencje miękkie. Pożądanym efektem przejścia całego cyklu edukacji jest wykształcenie w każdym obywatelu poczucia odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie. To poczucie ma prowadzić do podejmowania działań, które pozwolą zachować sprawność i samodzielność do późnego wieku.

Jednocześnie **Wychowanie/edukacja do długowieczności** ma wykształcić poczucie odpowiedzialności za losy planety oraz poczucie solidarności z osobami potrzebującymi pomocy. Ma wykształcić empatię w stosunku do innych ludzi, odruch bezinteresownej pomocy, a także umiejętność współpracy.

**W szerszej skali ma pomóc ukształtować społeczeństwo ludzi świadomych, zaangażowanych, pozbawionych uprzedzeń, niekierujących się stereotypami na temat wieku, żyjących w sposób, którego nie determinuje metryka.**

Położenie nacisku na profilaktykę w procesie edukacji do długowieczności to także korzyści dla budżetu państwa i sposób na poradzenie sobie z zapaścią systemu ubezpieczeń społecznych, na którą jesteśmy skazani, jeśli nic nie zmieni się w mentalności rządzących i obywateli.