

Cykl dydaktyczny ZMIENIAJĄCY SIĘ ŚWIAT

Blok A: TRENDY SPOŁECZNE				Blok B: MIASTO PRZYSZŁOŚCI				Blok C: CZŁOWIEK I POSTCZŁOWIEK				Blok D: ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Oswajanie migracji	Pieniądze dla każdego	Srebrne Tsunami	Fake News	Mobilność miejska	Transport dalekobieżny	Miasta odporne na klęski	Smart City	Człowiek udoskonalony	Roboty	Sztuczna inteligencja	Transfer umysłu	Gospodarka cyrkularna	Energetyka przyszłości	Rolnictwo i żywność	Geoinżynieria klimatyczna

MODUŁ 3.

Srebrne Tsunami

Jacek Warda,
Wojciech Kłosowski

POZIOM TRUDNOŚCI:

Ogółem trudność modułu:

ŚREDNIA 

w tym trudność tematu merytorycznego:

ŚREDNIA 

w tym trudność techniki dydaktycznej:

ŚREDNIA 



Motto:

„Interesuje mnie przyszłość, ponieważ zamierzam spędzić w niej resztę życia”

Charles F. Kettering

Opracowanie tych materiałów zostało sfinansowane z grantu udzielonego przez Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii” w Łodzi w ramach **Inkubatora Innowacji** finansowanego z projektu „Inkubacja innowacji społecznych w obszarze kształcenia ustawicznego osób dorosłych”, dofinansowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020¹ z środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

¹ <http://inkubatorinnowacji.com/>

1. Wprowadzenie

Drogi czytelniku! Moduł dydaktyczny, którego opis trzymasz w rękach, jest częścią cyklu dydaktycznego ZMIENIAJĄCY SIĘ ŚWIAT, będącego propozycją adresowaną do innowacyjnych nauczycieli przedmiotu Wiedza o Społeczeństwie w szkołach średnich. Propozycje szesnastu jedno- lub dwulekcyjnych modułów zajęć podejmujących ważne tematy współczesności, prowadzonych innowacyjnymi technikami dydaktycznymi, mają wesprzeć nauczycieli WOS w niezwykle trudnym i odpowiedzialnym zadaniu, jakim jest przygotowanie młodych ludzi do mądrego życia w coraz trudniejszym otoczeniu współczesnego, zmieniającego się świata. Wydaje się, że zrealizowanie wyłącznie podstawy programowej WOS to za mało, jeśli poważnie traktujemy to zadanie.

1.1. O cyklu zajęć „Zmieniający się Świat”, jego blokach i modułach...

Cykl ZMIENIAJĄCY SIĘ ŚWIAT składa się z czterech bloków tematycznych, zaś każdy blok – z czterech modułów. W sumie cykl składa się więc z 16 modułów, co pokazuje poniższy schemat graficzny.



Moduł SREBRNE TSUNAMI to trzeci z czterech modułów (jednostek metodycznych) wchodzących w skład bloku A. zatytułowanego „Trendy społeczne” i zarazem – pierwszy moduł całego cyklu „Zmieniający się Świat”. Każdy z szesnastu modułów cyklu opisuje pojedynczą jednostkę metodyczną (jedno- lub dwulekcyjną). Moduł co do zasady obejmuje zawsze dwa innowacyjne elementy:

1. nietypowy temat zajęć będący dyskusyjnym ujęciem jakiegoś ważnego problemu współczesnego świata, o którym na ogół nie rozmawia się w szkole, lub rozmawia się zbyt rzadko,
2. innowacyjną technikę dydaktyczną, nie używaną podczas standardowych zajęć szkolnych.

Mamy więc cykl szesnastu ciekawych tematów zajęć i szesnastu ciekawych technik ich prowadzenia. Takie specyficzne połączenie trudnego, ale pasjonującego tematu i niestandardowej techniki dydaktycznej ma za zadanie wytrącić uczniów, ale i samych nauczycieli, z utartych kolein myślenia o otaczającym nas świecie. Ma pomóc odrzucić myślenie stereotypowe i sprowokować do otwartości intelektualnej.

KONKLUZJA 1.: *Kluczowe jest tu aby nauczyciel, który na co dzień ma zadanie przekazania uczniom wiedzy w gotowej postaci, tym razem zdefiniował swoją rolę inaczej: w ramach zajęć w cyklu „Zmieniający się Świat” celem nie jest podanie uczniom gotowej wiedzy, ale wyposażenie ich w narzędzia samodzielnego zdobywania tej wiedzy i następnie samodzielnego aktualizowania jej przez całe życie.*

Nie chodzi nam o to, aby po zajęciach wszyscy uczniowie myśleli to samo o migracjach, mobilności miejskiej czy o sztucznej inteligencji. Chodzi nam o to, aby uczniowie po naszych zajęciach umieli krytycznie oceniać zalewający ich codziennie strumień informacji na te tematy, aby chcieli samodzielnie analizować problemy, aby umieli w danej sprawie dokonać własnej oceny (niekoniecznie zgodnej z oceną nauczyciela) i wyrobić sobie własne zdanie, a potem – aby nie bali się zmienić tego zdania, gdyby w przyszłości okazało się już nie przystające do zmienionego świata. W głębszym ujęciu nie są to więc zajęcia przekazujące wiedzę, ale zajęcia kształtujące podwaliny pod mądrość. **A mądrość – jak powiada Zygmunt Bauman – tym różni się od wiedzy, że nie dezaktualizuje się.**

Poszczególne moduły a nawet bloki cyklu nie muszą być zawsze realizowane w zaproponowanej kolejności. Cykl nie musi także być zawsze zrealizowany w całości. Wartościowe będzie zrealizowanie nawet pojedynczego modułu, jeśli warunki pozwalają tylko na tyle. Nauczyciel może też, a nawet powinien, dostosowywać zakres i kolejność realizowanych modułów do specyfiki swoich uczniów i środowiska danej szkoły, do kontekstu lokalnego i kontekstu bieżących wydarzeń, które mogą uczynić jakiś temat szczególnie gorącym.

Autorzy dokonali oceny trudności prowadzenia poszczególnych modułów w skali pięciostopniowej (*bardzo łatwy, łatwy, średni, trudny, bardzo trudny*), przy czym ocena oddzielnie dotyczy trudności danego tematu a oddzielnie – trudności danej techniki i następnie jest uśredniana. Nauczyciel może kierować się tymi ocenami przy układaniu kolejności, unikając zaczynania od bloków trudnych i bardzo trudnych.

KONKLUZJA 2.: *Z punktu widzenia nauczyciela ważne jest, aby pamiętać, że techniki pracy poznane przy okazji realizowania poszczególnych modułów mogą i powinny trwale wzbogacić warsztat dydaktyczny nauczyciela i warto ich następnie używać do pracy nad zupełnie innymi tematami.*

1.2. Wprowadzenie do modułu 3 „Srebrne Tsunami”

Moduł SREBRNE TSUNAMI opisuje jednostkę dydaktyczną złożoną z dwóch odrębnych lekcji. Pierwsza lekcja służy nauczaniu uczniów ciekawej techniki wspomagającej rozważanie problemów – „Klubu Mówców”, zaś druga lekcja służy wspólnemu namysłowi nad zbliżającym się zjawiskiem masowego starzenia się populacji (Srebrnym Tsunami) z wykorzystaniem narzędzia poznanego na pierwszej lekcji. Moduł oceniamy jako **średnio trudny**, przy czym naszym zdaniem średnio trudne jest zarówno samo narzędzie („Klub Mówców”), jak i merytoryczny temat: zjawisko gwałtownego i masowego starzenia się populacji.

Co do techniki heurystycznej, jaka będzie przedmiotem pierwszej lekcji – technika Klubu Mówców na walor uniwersalny i można będzie ją następnie stosować do omawiania najróżniejszych tematów. Ważne jest, aby część modułu, poświęcona przećwiczeniu samej formuły Klubu Mówców, była prowadzona w oparciu o listę tematów żartobliwych i absurdalnych. Umiejętność publicznych wystąpień ćwiczy się na początku z pełną świadomością na przykładach żartobliwych, aby pomóc uczniom-mówcom odblokować się i przezwyciężyć stres związany z wystąpieniem przed gronem słuchaczy.

Z kolei zjawisko Srebrnego Tsunami, będące tematem drugiej lekcji, prawdopodobnie nie tylko jest kompletnie nieznanie uczniom, ale też **przekracza ich wyobraźnię**. Uczniowie nie mają na ogół żadnych osobistych doświadczeń, na których mogliby oprzeć swoją refleksję o starości. W tych warunkach celem modułu nie jest wyłącznie przekazywanie wiedzy, ale właśnie pobudzenie wyobraźni, uruchomienie w głowach młodych ludzi refleksji o seniorskim etapie życia, postawienie pytań skłaniających do dłuższego namysłu.

KONKLUZJA 3.: *Kluczowe jest przeprowadzenie przez nauczyciela pierwszej lekcji z humorem, w atmosferze twórczej zabawy, a drugiej w atmosferze życzliwości i wzajemnego wsparcia (brawa po każdym wystąpieniu!), bo wystąpienia publiczne to bardzo trudne i stresujące zajęcia, szczególnie dla debiutantów .*

2. Technika dydaktyczna: Klub Mówców

UWAGA: ten rozdział zawiera opis techniki dydaktycznej „Klub Mówców” zaproponowanej przez autorów do realizacji modułu. To materiały dla nauczyciela, pomagające mu poznać technikę bardziej szczegółowo. Ważną zasadą uczenia technik heurystycznych jest ćwiczenie ich na początku na przykładach lekkich, żartobliwych, czasami świadomie absurdalnych. Taki tryb pracy pomaga skupić się na samej technice pracy, co właśnie jest celem na tym etapie. Oczywiście rekomendujemy stosowanie „Klubu Mówców” szerzej, także poza tym modułem.

2.1. Wprowadzenie

Mowa – pierwszy i nadal najważniejszy kanał przekazywania innym ludziom swoich myśli – jest w głębokim sensie fundamentem cywilizacji ludzkiej. Trudno sobie wyobrazić rozwój życia społecznego, kultury, techniki czy gospodarki, gdyby nie nasza umiejętność mówienia do innych tak, żeby nas rozumieli. Ale też na ogół każdy z nas ma osobiste doświadczenie zawodności narzędzia, jakim jest mowa: nieporozumień, niedogadania się z kimś, błędnego zrozumienia tego co mówiono do nas i poczucia bezsilności, gdy nie umieliśmy powiedzieć innym, o co nam chodzi. **Komunikacyjna** funkcja mowy jest dla nas oczywista, natomiast rzadziej zwracamy uwagę na inną ważną rolę mowy: na **funkcję porządkowania myśli**. Myśli w naszych głowach dość często mają postać nie do końca uporządkowaną, natomiast kiedy mamy o danej rzeczy opowiedzieć komuś innemu, **musimy nadać myślom przynajmniej podstawowy porządek, żeby dało się je wyrazić zdaniami**. Nie każdy i nie w każdej sytuacji korzysta z tej funkcji mowy jednakowo. Większości z nas zdarza się przecież w sytuacjach nie wymagających szczególnej precyzji komunikacyjnej rzucić wypowiedź w stylu: „...e, tego, no wiesz, takie tam... Że tam coś... y... No, rozumiesz”. To właśnie przykład wyrażania myśli w postaci surowej, próby zawarcia w słowach niedookreślonej chmury treści, która nie ukształtowała się jeszcze w naszej głowie w myśl uporządkowaną. Liczymy, że rozmówca domyśli się trochę, o co nam chodzi. No i dobrze! Takie wypowiedzi też mają swoje miejsce w komunikacji między ludźmi; nie musimy zawsze i wszędzie porozumiewać się wyłącznie tekstem zredagowanym.

Inaczej wygląda sprawa, gdy przemawiamy do grupy słuchaczy. Wówczas odruchowo nadajemy swoim myślom kształt na tyle uporządkowany, by wszyscy nas zrozumieli. W tym celu odruchowo porządkujemy w naszych głowach wypowiedzaną treść. Część z nas ma za sobą uświadomione doświadczenie sytuacji, gdy podczas opowiadania komuś o jakiejś sprawie, im samym ułożyło się w głowie, jak dana sprawa rzeczywiście wygląda: „jak ci teraz to opowiedziałem, to mam wrażenie, że sam też lepiej to rozumiem”. **Właśnie ten efekt – odruchowego porządkowania własnych myśli przy okazji konieczności wygłoszenia ich przed innymi – wykorzystuje Klub Mówców**. A przy okazji – słuchamy też myśli innych osób i to także nas wzbogaca.

2.1.1. Skąd pochodzi idea Klubu Mówców?

Klub Mówców to idea, której źródłem było słynne ćwiczenie z wystawiania się „Toastmasters” („Mistrzowie Toastów”), wprowadzone w organizacji YMCA w pierwszych latach XX wieku.

PRZYKŁAD 1:



Ćwiczenie „Mistrzowie Toastów” (Toastmasters) zastosował po raz pierwszy **Ralph C. Smedley** podczas pracy dla **YMCA** (Young Men's Christian Association). Działo się to Stanach Zjednoczonych w mieście Bloomington, (Illinois). Pierwsze nieoficjalne spotkanie Toastmasters odbyło się 24 marca 1905 roku. Obecnie kluby Toastmasters (www.toastmasters.org) to światowa sieć, w której setki tysięcy ludzi uczą się prowadzenia wystąpień publicznych. Istnieje też oddział tej sieci w Polsce (www.toastmasters.pl).

W ramach naszego modułu będziemy używać odmiany tej metody pracy grupowej w modyfikacji opracowanej przez **Tadeusza Niwińskiego**. Niwiński propaguje ją nazwą „Kluby Ludzi Sukcesu”. Klub taki od kilkunastu już lat działa stale w Warszawie (waw.pl/toastmasters-a-kl).

2.1.2. Technika „łańcuszka mówców”

W klasyfikacji metod heurystycznych **łańcuszek mówców to narzędzie poszerzenia pola uwagi poprzez świadome, metodyczne kształtowanie pola namysłu**. W naszym module będzie stosowana nieco zmodyfikowana technika „łańcuszka mówców”, która nie jest używana w klubach Toastmasters. Ćwiczenie „łańcuszek mówców” zajmuje standardowo od 45 do 60 minut. U nas, siłą rzeczy, musi być nieco krótsze, by zmieścić się w ramach godziny lekcyjnej. Celem ogólniejszym tego ćwiczenia jest **wyćwiczenie umiejętności wygłaszania wypowiedzi publicznych na zadany temat**, zaś konkretnym celem ćwiczenia podczas naszych lekcji będzie **głębsza refleksja na temat zjawiska Srebrnego Tsunami**, która pojawi się podczas wygłaszania i słuchania kolejnych bardzo krótkich przemówień na ten temat. Oto przebieg ćwiczenia.



1. Uczestnicy ćwiczenia siadają na krzesłach ustawionych w kręgu, tak, aby mogli widzieć się dobrze nawzajem. Każdy, kto w danej chwili wypowiada się, wstaje na czas wypowiedzi.
2. Ćwiczenie zaczyna Przewodniczący Spotkania (jest nim u nas nauczyciel), który jako pierwszy losuje temat swego wystąpienia i rozpoczyna łańcuszek mówców. Zanim zacznie mówić, prosi o zgłoszenie się z sali chętnego recenzenta, który skomentuje potem jego mowę.
3. Wygłaszane przemówienia trwają **od jednej minuty do półtorej minuty**, nie krócej i nie dłużej. **KĄŻDA mowa jest nagradzana brawami!**
4. Po mowie następuje jej krótkie podsumowanie przez recenzenta, zajmujące ok. **15 sekund**.
5. Z kolei mówca, który wysłuchał podsumowania swojej mowy, wyznacza kolejnego mówcę i jego recenzenta: „Teraz przemawia Agnieszka a recenzuje Kacper!”. Dlatego jest to „łańcuszek...”
6. Przewodniczący Spotkania podchodzi do każdego nowo wskazanego mówcy i daje mu do wylosowania temat jego mowy. Temat ma być zaskoczeniem i nie może być wcześniej znany.
7. Dąży się do tego, aby każdy z uczestników podczas spotkania był jeden raz mówcą i jeden raz recenzentem. Aby się nie pomylić, wolno pytać: „Kto jeszcze nie przemawiał?”, „Kto nie recenzował?”
8. Ćwiczenie kończą Mistrzowie (o których napiszemy za chwilę), wygłaszając kolejno: ocenę przestrzegania limitów czasu, ocenę urody formy poszczególnych przemówień i podsumowanie najbardziej interesujących treści wygłaszanych w łańcuszku.



Jak widać powyżej, w naszym Klubie Mówców na początku wyznaczamy cztery osoby do sprawowania ważnych funkcji klubowych, które będą wykonywać te funkcje podczas **obu lekcji modułu**. Te osoby to Przewodniczący Spotkania, Mistrz Pozytywnego Myślenia, Mistrz Formy Oratorskiej oraz Mistrz Czasu. Jaka jest ich rola?

1. Przewodniczący Spotkania

- a. Zadaniem przewodniczącego Spotkania jest prowadzenie spotkania i dbanie o jego jakość,
- b. Przewodniczący przedstawia pozostałe osoby funkcyjne i kolejno udziela im głosu,

- c. Przewodniczący prosi Mistrza Formy Oratorskiej o podanie „słowa dnia”,
- d. To Przewodniczący rozpoczyna „łańcuszek mówców” wygłaszając pierwszą mowę,
- e. Przyjęte jest, że to Przewodniczący Spotkania podaje każdemu z kolejnych mówców naczynie z tematami do losowania,
- f. Także Przewodniczący kończy „łańcuszek mówców” i rozpoczyna podsumowania.

2. Mistrz Pozytywnego Myślenia

- a. Zadaniem Mistrza Pozytywnego Myślenia jest wychwytywanie i notowanie najbardziej interesujących stwierdzeń czy sformułowań, jakie padną w trakcie mów; ocenia on TREŚĆ wypowiedzi.
- b. Na zakończenie spotkania Mistrz wymienia wypowiedzi, które uznał za najbardziej interesujące pod względem treści (ma zanotowane konkretne cytaty)
- c. Może przyznać nagrodę osobie, która — jego zdaniem — wyraziła najciekawsze treści lub miała najbardziej pozytywne podejście i wykazała największy optymizm. Nagroda ta jest raczej symboliczna – cukierek, jabłko itp.
- d. Mistrz Pozytywnego Myślenia może też mieć na wstępie jakieś specjalne życzenie dotyczące pozytywnego myślenia na danym spotkaniu.

3. Mistrz Formy Oratorskiej

- a. Zadaniem Mistrza Formy Oratorskiej jest zwracanie uwagi na poprawność i płynność wypowiedzi, urodę słowa, piękną intonację i gestykulację, a więc – na FORMĘ wypowiedzi.
- b. Na początku spotkania podaje „słowo dnia”, czyli (najlepiej rzadkie i wyszukane) słowo, do którego używania zachęca w czasie spotkania.
- c. Na zakończenie spotkania składa króciutkie sprawozdanie, w którym chwali za wyjątkowo ładne sformułowania, pod względem formy wypowiedzi. I wyjątkowo trafne wkomponowania w wypowiedź „słowa dnia”. Może także przyznać symboliczną nagrodę.

4. Mistrz Czasu

- a. Jego zadaniem jest pilnowanie i sygnalizowanie czasu w poszczególnych wystąpieniach oraz dbanie o to, aby spotkanie przebiegało zgodnie z zaplanowanymi limitami czasu.
- b. Mistrz Czasu podczas swojego wystąpienia wstępnego zwięźle opisuje, jakie są limity czasu wypowiedzi i jak będzie je sygnalizował. Może mieć jakieś szczególne życzenia (np.: „proszę recenzentów, aby trzymali się limitu czasu”).
- c. Czas jest sygnalizowany za pomocą kolorowych kartek. W łańcuszku mówców przyjmuje się, że mowa nie powinna **trwać dłużej niż 1,5 minuty**, ale jednocześnie **nie krócej niż minutę**. W związku z tym ustalone są następujące kolory kart, pokazywanych przez mistrza czasu podczas wystąpień w „łańcuszku mówców”:
 - kolor zielony – sygnalizuje on upływ **1 minuty** i oznacza „możesz już zakończyć”,
 - kolor żółty – sygnalizuje on półmetek między minimalnym a maksymalnym czasem, **czyli 1 minutę 15 sekund** i oznacza: „**POWINIENESZ** już skończyć”.
 - Kolor czerwony to koniec czasu, **czyli 1,5 minuty**. Oznacza on: „**Musisz zakończyć!**”
- d. Mistrz Czasu powinien siedzieć na spotkaniu w takim miejscu, aby jego sygnały były dobrze widoczne dla mówców. Mierzy on czas wszystkich wystąpień,

3. Temat: „Srebrne tsunami”

UWAGA: ten rozdział zawiera dokonany przez autorów szeroki wybór materiałów merytorycznych związanych ze zjawiskiem gwałtownego starzenia się populacji ludzkiej. W tym akurat zeszycie – inaczej niż w większości pozostałych – jest to materiał dla uczniów, służący dostarczeniu im wiedzy, poruszeniu ich wyobraźni i rozbudzeniu ciekawości poznawczej. Przeczytanie go winno być „pracą domową” po pierwszej a przed drugą lekcją.

3.1. Zmiany demograficzne, czyli „srebrne tsunami”

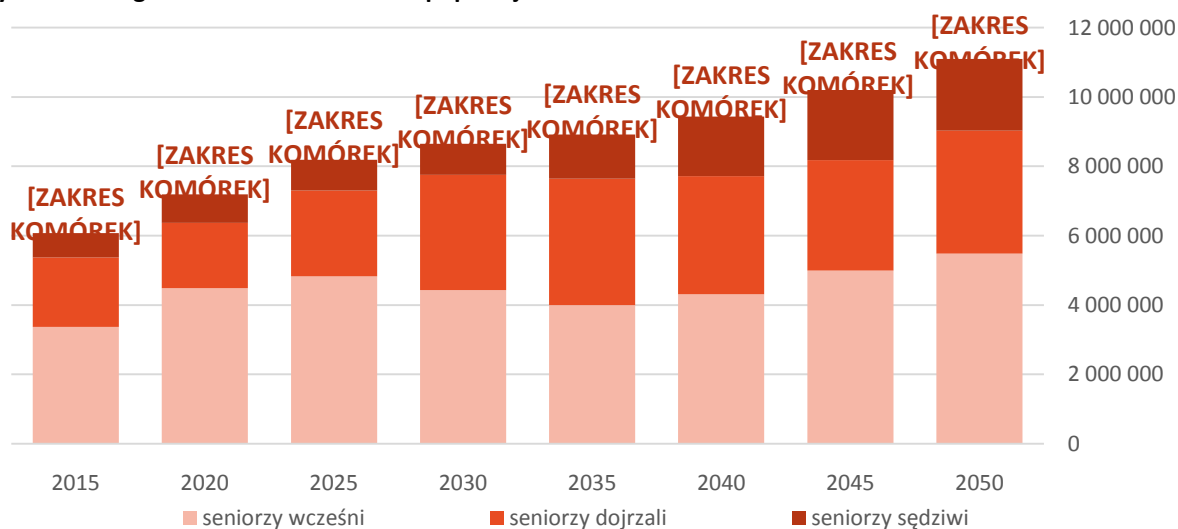
Życie ludzkie ma swój niezmienny przebieg: dzieciństwo – młodość – dojrzałość – starość. Ponieważ każda z tych faz życia ma swoje specyficzne potrzeby i niesie ze sobą inne potencjały oraz wyzwania, społeczeństwo musi z wyprzedzeniem wiedzieć jak ukształtuje się w przyszłości jego struktura wiekowa, aby móc racjonalnie zaplanować najróżniejsze działania. Wiedzy o tej przyszłej strukturze dostarcza **demografia**.

DEFINICJA 1: DEMOGRAFIA to dziedzina nauki zajmująca się powstawaniem, życiem i przemijaniem społeczności ludzkiej. Demografia zajmuje się przykładowo: przyrostem naturalnym, migracjami, strukturą społeczną (wiek, płeć, przynależność zawodowa, narodowość, wyznanie) oraz rozmieszczeniem przestrzennym różnych grup ludności.

Wiedząc, ile dzieci się rodzi, w jakim wieku ludzie zostają rodzicami i jak zmienia się przeciętna długość życia, demografowie mogą z wyprzedzeniem 3 – 4 dekad prognozować przybliżoną przyszłą strukturę wiekową przyszłej populacji. W Polsce opublikowana jest prognoza Głównego Urzędu Statystycznego z 2014 roku, opisująca przewidywane przez demografów zmiany liczby ludności do 2050 roku. Wniosek jest jeden: tak, jak we wszystkich krajach rozwiniętych w Polsce także **gwałtownie rośnie udział seniorów w populacji**.

Właśnie to zjawisko nazywamy metaforycznie „Srebrnym Tsunami”, bo będzie ono miało postać gwałtownej fali, która gwałtownie zmieni świat dostosowując go do potrzeb pokolenia o srebrnych włosach.

Ryc. 1. Prognoza udziału seniorów w populacji mieszkańców Polski w latach 2015 – 2050

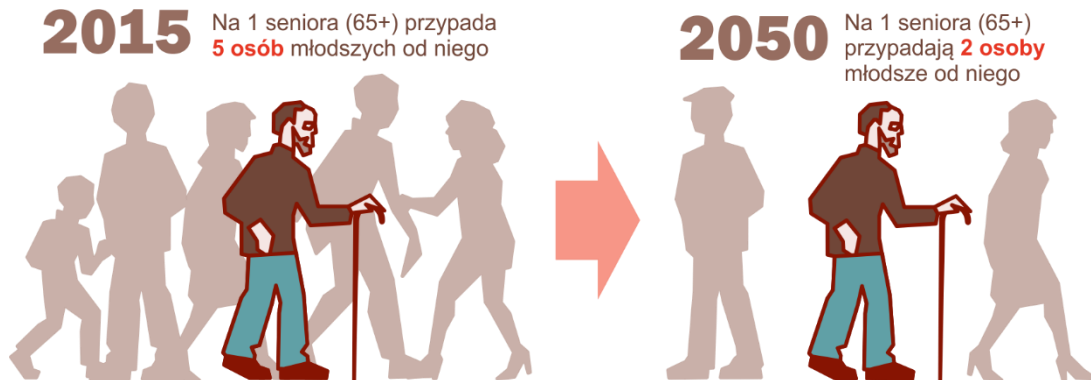


Źródło: Prognoza demograficzna GUS 2014, opracowanie Autorów

Przyrost widoczny na wykresie może wyglądać niewinnie, ale pamiętajmy że dane procentowe trzeba widzieć w kontekście ich udziału w całości (wynoszącej zawsze 100%), bo jeśli udział jakiejś grupy w populacji rośnie, to udział innych grup jednocześnie musi maleć. W 2015 roku seniorzy 65+ stanowili 15,8% populacji a więc na

jednego seniora przypadało ponad pięciu Polaków od niego młodszych. Natomiast w 2050 roku seniorzy będą już stanowić niemal 32,7% ludności, a więc **na jednego seniora przypadną tylko dwie osoby młodsze od niego.**

Ryc. 2. Ile osób młodszych przypada na jednego seniora w Polsce? Prognoza 2015 – 2050



Opracowanie. W. Kłosowski

Dzięki lepszym warunkom życia i lepszej opiece medycznej wydłuża się średni okres życia. W zasadzie już obecnie na świecie liczba dzieci utrzymuje się na stałym poziomie, rośnie natomiast liczba seniorów. Niemały przyrost ludności świata, jaki nastąpi w XXI wieku – zarówno w liczbach bezwzględnych, jak też liczony jako odsetek całej populacji – będzie związany z rosnącą liczbą seniorów. Wzrost liczby seniorów wiąże się z inną niepokojącą zmianą: wzrasta liczba jednoosobowych gospodarstw domowych, czyli osób żyjących samotnie. W UE ten odsetek podniósł się z 31% w 2010 roku, do 34% w roku 2017². Wśród osób młodych może to być świadomy wybór stylu życia, ale wśród seniorów to częściej samotność z konieczności. Samotne są dużo częściej kobiety, które żyją średnio o kilka lat dłużej od mężczyzn. Znalazienie rozwiązań, które pozwolą uniknąć seniorom „samotnej starości” jest wyzwaniem naszych czasów.

KONKLUZJA 4.: *Każdy obecny uczeń szkoły średniej będzie najprawdopodobniej żył w świecie nadal rosnącej średniej długości życia i szybko zmniejszającej się liczby urodzeń. Jego starość to świat licznych „mieszkań wspomaganych” i nielicznych szkół*

W znanym powiedzeniu „każdy człowiek przez całe życie pracuje na swoją emeryturę” nie chodzi tylko o odkładanie pieniędzy. Nasza aktywność fizyczna przez całe życie, to jakie tworzymy związki rodzinne i przyjacielskie – to wszystko także wpływa na to jak spędzamy starość. Trudno jest bowiem zacząć uprawiać sporty i dbać o kondycję w wieku 60+, jeśli się tego nie robiło przez całe życie. To samo jest ze sprawnością umysłową. Gdy jesteśmy aktywni umysłowo całe życie, to nasza sprawność umysłowa na starość utrzymuje się dużo dłużej, a gdy zaczyna spadać, to spada z „wyższego poziomu”. W końcu nasze relacje społeczne z innymi także budujemy całe życie. To, czy na starość nie będziemy samotni, zależy od tego, czy nasi bliscy i znajomi będą wówczas chcieli nas odwiedzać. A to z kolei zależy trochę od tego, czy już teraz jesteśmy lubiani, ilu mamy przyjaciół i jakie relacje budujemy z dziećmi i wnukami.

KONKLUZJA 5.: *W tym kontekście, warto, aby każdy już w młodości zadał sobie pytanie, jak wyobraża sobie własną starość i co robi, aby ziściła się ona w wyobrażonej przez niego formie?*

(1) WARTO PRZECZYTAĆ: [„Starzejące się społeczeństwo jest dobre dla nas jak i dla Ziemi”](#)

² Eurostat „[single person households in the EU](#)”

3.2. Senior seniorowi nierówny: trzy etapy wieku seniorskiego

Jeszcze trzydzieści lat temu nikogo nie dziwiło zaliczanie do seniorów 50-latków. Dziś osoby w tym wielu są na ogół u szczytu aktywności życiowej i nigdy nie pomyślałyby o sobie jako o osobie starszej. Ustawa o osobach starszych ustala umowną granicę wieku senioralnego na 60 rok życia, ale faktyczny stan aktywności życiowej współczesnych seniorów przesuwają dziś tę granicę raczej w okolice 65 roku życia. Co więcej, pierwsza dziesięciolatka tak wyznaczonego wieku seniorskiego to tzw. *seniorzy wcześnie*, w pełni aktywni fizycznie i intelektualnie. Poniższa infografika przedstawia obrazowo **trzy odrębne fazy wieku seniorskiego**.

Ryc. 3. Trzy etapy wieku seniorskiego: seniorzy wcześnie – dojrzały – sędziwi

SENIORZY WCZEŚNI: 60-75 lat

Są skupieni na aktywnym stylu życia. Uczestniczą w spotkaniach, sporcie, kulturze, nawiązują relacje społeczne. Tylko 30% z nich doświadcza problemów zdrowotnych i potrzebuje opieki.



SENIORZY DOJRZAŁI: 75-85 lat

Zaczynają odczuwać obniżającą się sprawność. Rośnie potrzeba i wypoczynku. Częściej potrzebują pomocy w czynnościach domowych. 60% z nich ma problemy zdrowotne.



SENIORZY SĘDZIWI: powyżej 85 lat

Aż 90% tej grupy źle ocenia swój stan zdrowia. Rośnie zapotrzebowanie na opiekę i wsparcie. Jedna trzecia tej grupy jest niesamodzielna i potrzebuje pielęgnacji.



Rys. W. Kłosowski

[1]. Warto OBEJRZEĆ: [W jakim wieku zaczyna się starość?](#)

3.2.1. Seniorzy wcześnie (60-75 lat)

Wiek 60-75 lat, to czas gdy wiele osób ma energię, by podejmować liczne aktywności. **Tylko 30% tej grupy uskarża się na stan zdrowia.** Osoby w tym etapie życia czują się wystarczająco sprawnie, aby odbywać podróże, uprawiać ogród, uczyć się. Ich sprawność intelektualna w tym wielu jeszcze nie maleje, a czasami nadal rośnie. Takie osoby nie są w żadnym wypadku „staruszkami”, jakimi byli ich rówieśnicy jeszcze kilka dekad temu. Osoby w tej fazie wieku seniorskiego często zawierają nowe relacje społeczne, są ciekawe świata. Poszukują przede wszystkim:



- **urozmaiceń** (rozrywki, sportu, dostępu do kultury, atrakcji i przeżyć)
- **udogodnień** (wygody w miejscu zamieszkania, bliskości usług, miejsc rekreacji i wypoczynku)
- **relacji społecznych** (kontaktów z przyjaciółmi, znajomymi, rodziną, nowych znajomości, relacji towarzyskich i uczuciowych, uczestnictwa w działaniach na rzecz innych).

Osoby w tym wieku najczęściej zaludniają coraz bardziej popularne „Uniwersytety III Wieku”.

PRZYKŁAD 2: Na przykład w Chinach takich „uczelnia późnej edukacji” jest około 60 tys. i mają one w sumie 7 mln studentów! Aktywność umysłowa, kontakty z rówieśnikami – to pomaga utrzymać sprawność przez długie lata.

Niektóre aktywności fizyczne są dostępne dla tej grupy wiekowej w ograniczonym zakresie, ale inne można uprawiać nadal bez ograniczeń. Nordic Walking to aktywność wymarzona dla dojrzałego wieku. Jazdę rowerem można uprawiać także w późnym wieku, podobnie pływanie. Jest wiele aktywności fizycznych nie wymagających młodszej sprawności.

(2) WARTO PRZECZYTAĆ: 2013-05-27: „Odpowiedzialny Biznes” Andrzej Klimczuk „Srebrna gospodarka jako odpowiedź sektora prywatnego wobec starzenia się społeczeństwa”

3.2.2. Seniorzy dojrzały (75 – 85 lat)

Seniorom dojrzałym chodzi raczej o znośną jakość życia, niż o konsumowanie go w stopniu zbliżonym do młodszej pełni. Zaczynają odczuwać obniżającą się sprawność, a w związku z tym – potrzebę wsparcia i pomocy, np. w niektórych czynnościach domowych. **60% tej grupy odczuwa kłopoty ze zdrowiem**, więc w fazie dojrzałego wieku seniorskiego jest potrzebna łatwo dostępna opieka medyczna. Jednak znaczna część tej grupy nadal zachowuje aktywność i wysoką sprawność intelektualną, a część odnosi w tym wieku swoje życiowe sukcesy i przeżywa szczyt rozwoju.



[2]. Warto OBEJRZEĆ: „60 lat pracowałem na to”

Obecnie przy projektowaniu przestrzeni publicznych coraz bardziej dba się o potrzeby seniorów. Pochylnie (o możliwie szorstkiej, przeciwpoślizgowej powierzchni i odpowiednim spadku) zamiast schodów są wygodniejsze dla większości ludzi. To samo dotyczy przestrzeni publicznej. Senior będzie potrzebował co kilkadziesiąt metrów (albo i częściej) ławki, żeby a chwilę przysiąść. Ale przecież ławka przyda się wszystkim! **Jednak tu ważna uwaga: przestrzeni przyjaznej seniorom nie powinni wymyślać ludzie młodzi, a sami seniorzy.**

PRZYKŁAD 3: Młodym ludziom, jakimi są najczęściej projektanci, łatwo jest przegapić fakt, że kluczowym urządzeniem decydującym o dostępności przestrzeni wypoczynku dla seniorów (jak parki, skwery, pasáže) stają się już obecnie wcale nie ławki, ale... **toalety publiczne**. Seniorzy muszą częściej korzystać z toalet, a za to nieco wolniej chodzą, więc przestrzeń, przy której w zasięgu 10 minut dojścia pieszego nie ma toalety, bywa dla nich niekomfortowa i trudno w niej wypoczywać.

Gdy emerytami staną się obecni 30- i 40-latkowie, wychowani już w cyfrowej epoce, modne może stać się spędzanie czasu w grach i rzeczywistości wirtualnej. Kto wie? Może za 30 lat będą dostępne filmy, po których będziemy „wirtualnie chodzić”? Może zrodzi się jakiś doskonalszy „Second Life”?

2018-03-09 TVN „[Chajzer w kombinezonie, który pozwala zrozumieć starość](#)”

2018-11-03 Serwis Warto Wiedzieć Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska [Co 10 starsza osoba była ofiarą próby wyłudzenia pieniędzy](#)

2018-01-18 Rzeczpospolita (red.) „[Wielka Brytania ma ministra ds. samotności](#)”

2017-11-02 Kurier Lubelski Gabriela Bogaczyk „[Żałoba to nie tylko pożegnanie. Jest ceną za to, że kochaliśmy](#)”

3.2.3. Seniorzy sędziwi (85 lat i więcej)

W tym wieku nadal rośnie zapotrzebowanie na wsparcie i asystenturę, ale na pierwszy plan wychodzi rosnące jeszcze szybciej zapotrzebowanie na opiekę i pielęgnację. Jedna trzecia tej grupy wiekowej jest niesamodzielna (nie może funkcjonować życiowo, bez stałej pomocy) i potrzebuje pielęgnacji. **Aż 90% tej grupy źle ocenia swój stan zdrowia**. W grupie seniorów sędziwych zarysowuje się bardzo wyraźna przewaga liczby kobiet nad mężczyznami.



Jak liczna jest grupa seniorów sędziwych w Polsce? Obecnie jest ich niespełna 800 tysięcy (około 2% całej ludności, a więc seniorem sędziwym jest co pięćdziesiąta osoba). Ale do roku 2045 liczba ta przekroczy dwa miliony. W roku 2050 w Polsce będzie niemal 2,1 mln osób po 85 roku życia i będzie to wówczas 6,1% całej populacji, a więc seniorem sędziwym będzie co piętnasta osoba. **Ciekawostką jest, że o ile obecnie (a więc w 2019 roku, kiedy powstaje ten tekst) liczba osób stułetnich i starszych w Polsce nieznacznie przekracza 4 tysiące, to w 2050 roku stułatków będzie już niemal 60 tysięcy!**



Nie dajmy się uwieść **stereotypowi** na temat niesprawności w wieku sędziwym. W tym wieku nadal zdarzają się ludzie o znakomitej sprawności intelektualnej i pełnej samodzielności życiowej, a nawet – o imponującej sprawności fizycznej. Prof. Władysław Bartoszewski do samej śmierci w wieku 93 lat był aktywnym ekspertem i dyplomatą, przewyższającym energią wiele osób młodszych o pokolenie, zaś Stanisław Kowalski ze Świdnicy w wieku 104 lat w maju 2014 roku pobił rekord Europy stułatków w biegu na 100 m. wynikiem 32,79 s.



(3) WARTO PRZECZYTAĆ: [Ma 93 lata. I właśnie poleciała na wolontariat do Kenii](#)

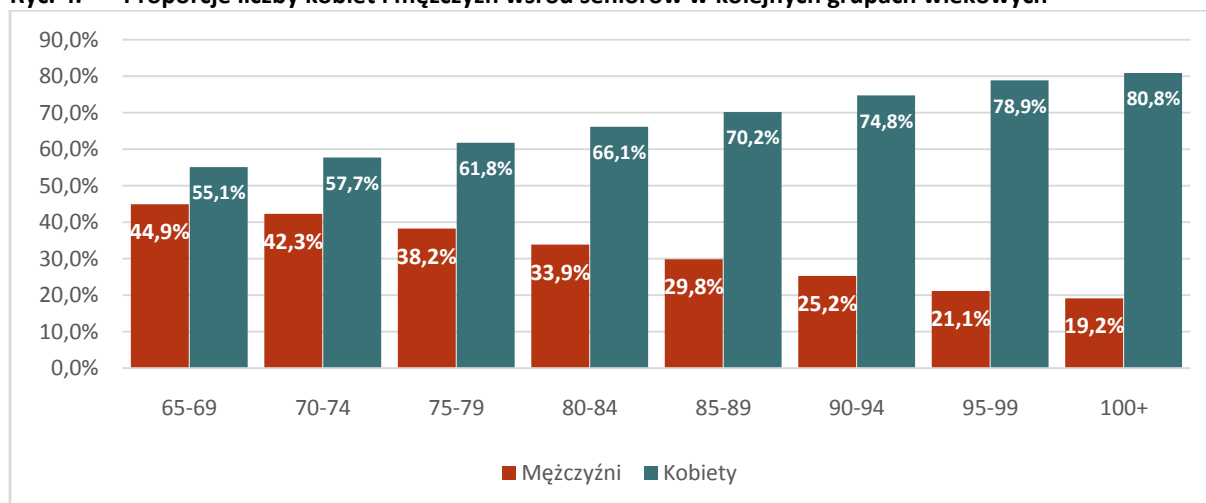
Pamiętajmy też, że jeśli chodzi o seniorów mniej sprawnych, to z roku na rok poszerza się rynek urządzeń rehabilitacyjnych i wspierających seniorów, a jeszcze więcej do zaoferowania dla nich będzie miała robotyka w połączeniu z aplikacjami cyfrowymi: zdalne systemy kontroli stanu zdrowia, nowoczesne łózka dostosowujące się do pożądanej pozycji ciała, egzoszkielety wspierające chodzenie – to podniesie ich jakość życia (przynajmniej w bogatych krajach) na nowy poziom.

3.2.4. Feminizacja pokolenia seniorów

Kobiety żyją dłużej. Mamy więc wśród seniorów zjawisko narastającej z wiekiem dysproporcji pomiędzy liczbą kobiet i mężczyzn na niekorzyść tych drugich. O ile wśród seniorów wczesnych przypada około 6 kobiet na czterech mężczyzn, to wśród dojrzałych mamy już proporcję 7 do 3 a wśród sędziwych – 8 do 2. Należy brać pod uwagę, że nie pozostaje to bez wpływu na atmosferę społeczną w tym pokoleniu. Że w ostatnim etapie życia seniorkom pozostają niemal wyłącznie kontakty z innymi kobietami, podczas gdy ich partnerzy na ogół już odeszli.

Narastanie dysproporcji liczebności płci wraz z wiekiem pokazuje wykres poniżej.

Ryc. 4. Proporcje liczby kobiet i mężczyzn wśród seniorów w kolejnych grupach wiekowych



3.3. Aktywizacje seniorów

3.3.1. Aktywizacja społeczna

Każdego roku zwiększa się liczba programów aktywizujących, skierowanych do seniorów. Znaną formą aktywizacji są [Uniwersytety Trzeciego Wieku](#). Urzędy miast i gmin organizują dla seniorów różnego rodzaju aktywności w domach kultury. Bardzo ciekawe, rozwojowe działania wspiera program Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności 'Seniorzy w Akcji'.

- (4) **WARTO PRZECZYTAĆ:** 2013-10-09 YouTube Program „Seniorzy w akcji” Projekt "[Równe babki](#)"
 (5) **WARTO PRZECZYTAĆ:** 2013-09-09 YouTube Program „Seniorzy w akcji” Projekt "[Targ Kreatywności](#)"
 (6) **WARTO PRZECZYTAĆ:** 2013-09-09 YouTube Program „Seniorzy w akcji” Projekt "[Kobiety z Ravensbrück](#)"

Jednak seniorzy nie są wyłącznie odbiorcami programów wymyślanych dla nich przez ludzi młodszych. Narasta samoorganizacja pokolenia Srebrnego Tsunami a w miastach działają coraz częściej aktywne Rady Seniorów, zabierające głos w imieniu tej grupy wiekowej. Najciekawszym i najbardziej przyszłościowym wątkiem tego tematu jest – jak się wydaje – wolontariat seniorów wczesnych na rzecz seniorów dojrzałych i sędziwych. Połączenie wsparcia i opieki dla starszych grup seniorskich z aktywizacją młodszej grupy seniorów, to sensowna odpowiedź na potrzeby przyszłości zdominowanej przez Srebrne Tsunami.

3.3.2. Inny wiek, inne mieszkanie

W Polsce ciągle jesteśmy przyzwyczajeni do mieszkania całe życie w jednym miejscu w jednym domu. Mobilność życiowa, czyli gotowość do zmiany miejsca zamieszkania w związku z poszukiwaniem nowej pracy lub zmianą sytuacji życiowej jest ciągle w Polsce niska. Tymczasem w krajach rozwiniętych zasadą jest wielokrotna zmiana miejsca zamieszkania wraz ze zmieniającymi się potrzebami danej fazy życia..

Ryc. 5. Potrzeby mieszkaniowe w poszczególnych etapach wieku seniorskiego

SENIORZY WCZEŚNI: 60-75 lat	SENIORZY DOJRZAŁI: 75-85 lat	SENIORZY SĘDZIWI: powyżej 85 lat
		
Mieszkanie: SAMODZIELNE	WSPOMAGANE (usługa publiczna) SERWISOWANE (usługa komercyjna)	CHRONIONE (OPIEKUŃCZE)
Z łatwym dostępem do: <ul style="list-style-type: none"> ■ urozmaiceń (rozrywki, sportu, kultury, miejsc rekreacji i wypoczynku) ■ udogodnień (bliskości usług, wygody) ■ kontaktów społecznych (z rodziną, przyjaciółmi) 	Z łatwym dostępem do: <ul style="list-style-type: none"> ■ pomocy domowej (sprzątania, gotowania, zakupów) ■ doraźnej opieki zdrowotnej (konsultacji medycznych, zabiegów) ■ komunikacji i transportu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ zapewniające stałą opiekę medyczną i całodobową pielęgnację ■ z zapewnionym serwisem technicznym i pełną obsługą potrzeb życiowych

Oprac. W. Kłosowski

- (7) WARTO PRZECZYTAĆ: 2017-03-27 Miasto2077 popidea „[Dom starców i przedszkole pod jednym dachem](#)”
- (8) WARTO PRZECZYTAĆ: 2018-11-27 Miasto 2077 popidea „[Wielopokoleniowe osiedle zamiast domu starców](#)”
- (9) WARTO PRZECZYTAĆ: 2017-04-13 Miasto 2077 popidea „[Dom starców jak filmowy plan z czasów młodości](#)” [zawiera film 3:04]

3.3.3. Postępy medycyny przedłużają życie i ponoszą jego jakość

W przedłużaniu okresu życia w sprawności pomagają stale podnoszone standardy opieki medycznej. Jednym z najgorszych zagrożeń wieku senioralnego jest demencja. Jednak w ostatnich latach ukazało się bardzo wiele publikacji wskazujących, że w najbliższych latach mogą się pojawić skuteczne leki na chorobę Alzheimera i podobne schorzenia.³ Istnieją też zestawy ćwiczeń służących profilaktyce zmian demencyjnych.

Kolejną innowacją medyczną, jaka wejdzie do użytku najpewniej w ciągu 10 lat jest nowy rodzaj skanera medycznego. Od 30 już lat na świecie stosuje się zaawansowane skanery pozytronowej tomografii emisyjnej (PET) i rentgenowskiej tomografii komputerowej (CT). Za pomocą tych urządzeń skanuje się jednak tylko konkretne organy a analiza i opis wyników badań wymaga pracy lekarza-specjalisty. Opracowywany jest jednak nowy rodzaj skanera, nazywany EXPLORER, który łączy obie te techniki. Tworzy on obraz całego ciała w zaledwie 20 do 30 sekund a na dodatek urządzenie to jest do 40 razy bardziej czułe, niż obecne komercyjne systemy skanujące. Gdy połączymy nowy skaner ze sztuczną inteligencją (AI), która będzie wyspecjalizowana w interpretacji obrazu z tego urządzenia, **uzyskamy możliwość regularnych tanich, profilaktycznych badań skaningowych całego ciała**. Skaner prześwietli całe ciało, a sztuczna inteligencja określi i opisz wszystkie obszary, w których stan naszego organizmu wskazuje na występowanie procesów chorobowych. Oczywiście w następnym kroku mogą się już nimi zająć „żywi lekarze”, ale właśnie wczesna diagnostyka jest najtrudniejszym etapem całego procesu leczenia. Praktycznie każdy nowotwór rozpoznany wystarczająco wcześnie ma dużo większą szansę na wyleczenie. To samo dotyczy właściwie wszystkich chorób.⁴

Rozwija się **telemedycyna i teleopieka**. W tym modelu opieki pacjent nie przychodzi do lekarza, ale poprzez różnego rodzaju systemy zdalnego nadzoru (stałe badanie tętna, oddechu, poziomu cukru we krwi, innych funkcji życiowych, wykrywanie ruchu pacjenta) lekarz ma stałą informację o stanie zdrowia pacjenta. Oczywiście nie śledzi on paramentów pomiarów na bieżąco, ale sztuczna inteligencja (AI) alarmuje właściwą osobę, gdy sytuacja odbiega od normy. Ponadto ciągły stały pomiar pozwala wychwycić procesy, których nie ujawni pojedynczy pomiar w gabinecie lekarskim. Dzięki takim technikom można uzyskać lepszą opiekę przy większej niezależności i niższym koszcie.

Nie sposób zrelacjonować wszystkich aktualnie prowadzonych badań. Widać jednak wyraźnie, że poglądy demografów, że będziemy żyć coraz dłużej i w coraz lepszej kondycji mają swoją podstawę także w postępach medycyny. Trzeba sobie tylko życzyć, aby te globalne trendy miały przełożenie na rozwiązania przyjmowane w Polsce.

Na koniec wreszcie: w medycynie wyróżnia się dwie grupy pacjentów traktowane odrębnie od ogółu: dzieci (dla których została stworzona gałąź medycyny nazywana **pediatrią**) oraz seniorów (dla których została stworzona gałąź medycyny nazywana **geriatrią**). Warto jednak zauważyć, że obecnie lekarzy pediatrów można znaleźć w każdym, najmniejszym nawet mieście, tymczasem lekarzy geriatrów jest zaledwie garstka. **To w najbliższych latach będzie się musiało radykalnie zmienić.**

- (10) WARTO PRZECZYTAĆ: 2013-01-29 Polityka.pl Jacek Żakowski „[Nadciąga srebrne tsunami](#)”

³ 2018-02-18 Serwis medyczny www.medonet.pl (tekst red.) „[Przełom w leczeniu Alzheimera?](#)” [relacja wyników badań ogłoszonych w "Journal of Experimental Medicine"]

⁴ 2018-11-21 Whatnext „[Pierwszy na świecie skaner medyczny generuje trójwymiarowe obrazy](#)”

- (11) WARTO PRZECZYTAĆ: Rządowy serwis www.senior.gov.pl
- (12) WARTO PRZECZYTAĆ: Serwis www.senior.gov.pl „Materiały i badania”

4. Scenariusz lekcji

Jednostka metodyczna „Srebrne Tsunami” składa się z **dwóch komplementarnych jednostek lekcyjnych**. Zaleca się ich realizację **w odstępie kilku dni** ze względu na przewidziane samodzielne zapoznawanie się uczniów z materiałami opisującymi zjawisko Srebrnego Tsunami.

1. Pierwsza jednostka lekcyjna służy poznaniu i przećwiczeniu przez uczniów techniki „Klubu Mówców” jako metody swobodnej, ale uporządkowanej dyskusji na dowolne tematy.
2. Przewidziana jest **praca domowa**:
 - a. Uczniowie jako pracę domową otrzymują do przeczytania niniejszy moduł w pliku PDF.
 - b. Uczniowie powinni także zapoznać się z przygotowaną listą zadań oratorskich dotyczących tematu życia seniorów i wizji własnej emerytury, przygotowanymi na drugą lekcję. Mogą także przygotować własne, dodatkowe zadania oratorskie rozszerzające u uzupełniające przygotowaną listę
3. Druga jednostka lekcyjna służy omówieniu wizji różnych aspektów „srebrnego tsunami” za pomocą techniki Klubu Mówców..

4.1. Scenariusz lekcji I (wprowadzającej metodę):

Informacje ogólne o lekcji							
Temat	Poznajemy Klub Mówców						
Usytuowanie	To pierwsza jednostka lekcyjna z dwulekcyjnej jednostki metodycznej „Srebrne Tsunami”, będącej trzecią z czterech jednostek metodycznych bloku A. „Trendy społeczne” w ramach cyklu zajęć „Zmieniający się Świat”, dedykowanego innowacyjnym nauczycielom Wiedzy o Społeczeństwie w szkołach średnich.						
Adresat zajęć	Uczniowie szkoły średniej						
Miejsce i czas	Szkoła średnia, jedna godzina lekcyjna (45 minut)						
Cel główny	Poznanie i przećwiczenie przez uczniów techniki ćwiczeń oratorskich „łańcuszek mówców” używanej w Klubie Mówców						
Cele operacyjne (szczegółowe):	<table border="1"> <tr> <td>Wiedomości</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Poznanie uproszczonego przebiegu spotkania „klubu mówców” • Poznanie ról podczas spotkania </td> </tr> <tr> <td>Umiejętności</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Przećwiczenie umiejętności wygłaszania wystąpień publicznych na niespodziewanie tematy. </td> </tr> <tr> <td>Postawy</td> <td>Uczniowie zmniejszyli poziom swego lęku przed wystąpieniami publicznymi.</td> </tr> </table>	Wiedomości	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie uproszczonego przebiegu spotkania „klubu mówców” • Poznanie ról podczas spotkania 	Umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Przećwiczenie umiejętności wygłaszania wystąpień publicznych na niespodziewanie tematy. 	Postawy	Uczniowie zmniejszyli poziom swego lęku przed wystąpieniami publicznymi.
	Wiedomości	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie uproszczonego przebiegu spotkania „klubu mówców” • Poznanie ról podczas spotkania 					
	Umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Przećwiczenie umiejętności wygłaszania wystąpień publicznych na niespodziewanie tematy. 					
Postawy	Uczniowie zmniejszyli poziom swego lęku przed wystąpieniami publicznymi.						
Metody i techniki pracy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krótki wykład omawiający strukturę i przebieg ćwiczeń, wsparty prezentacją 2. Ćwiczenia grupowe (cała klasa stanowi jedną grupę ćwiczeniową) 3. Ćwiczymy na przykładach żartobliwych, „niepoważnych” (bo celem tej części za- 						

	jęć jest samo zrozumienie i utrwalenie metody , a jeszcze nie jej stosowanie, więc poważny, angażujący emocjonalnie charakter ewentualnych przykładów odwracały uwagę uczniów od samej metody; na to przyjdzie czas na kolejnej lekcji).
Formy pracy	Zalecana jest praca zbiorowa całą klasą.
Środki dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja wstępna • Materiał tekstowy o metodzie (do dyspozycji uczniów, by mogli doczytać w razie potrzeby) • Lista tematów (zalecane jest wymyślanie tematów przez uczniów „ad hoc”, ale gdy jest z tym problem – mogą skorzystać z przygotowanej „listy podpowiedzi tematów”) • PRZYGOTOWANIE symbolicznych nagród dla autorów najwyżej ocenionych przez uczestników spotkania mów (np. jabłka, cukierki, batoniki itp.) • PRZYGOTOWANIE kart oceny (wypełniają uczestnicy oceniając najlepszą mowę w łańcuszku) • Rekwizyty dla Mistrza Czasu – trzy kartki: zielona, żółta i czerwona

Przebieg lekcji

Faza wstępna (około 15 min)	Wprowadzenie do tematu, definicje pojęć	<ul style="list-style-type: none"> • WYKŁAD wprowadzający (do 10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Kilka słów o światowej sieci „Toastmasters” i jej polskiej odmianie – „Klubach Mówców” („Klubów Ludzi Sukcesu”). ○ Ogólne omówienie przebiegu ćwiczenia • Wyznaczenie osób funkcyjnych. <ul style="list-style-type: none"> ○ Przewodniczący spotkania ○ Mistrz Czasu ○ Mistrz Pozytywnego Myślenia ○ Mistrz Formy Oratorskiej
	Postawienie tezy	Umiejętność zabierania publicznie głosu „ad hoc” to <u>umiejętność którą można ćwiczyć</u> .
Faza realizacyjna (ok. 25 min.)	Prowadzenie ćwiczenia „łańcuszek mówców”	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie siadają w kręgu, tak aby wszyscy się dobrze widzieli. • Przewodniczący spotkania (jest nim nauczyciel) wybiera pierwszego recenzenta i wygłasza pierwszą mowę na wylosowany temat. Po wysłuchaniu recenzji (15 sek.) wyznacza drugiego mówcę oraz drugiego recenzenta i zadaje temat mowy. • Mistrz czasu mierzy czas każdego wystąpienia pokazując wszystkim, a w szczególności aktualnemu mówcy: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zieloną kartę, po upłygnięciu 1 minuty ○ Żółtą kartę po upłygnięciu 1 min 15 sek. ○ Czerwoną kartę po upłygnięciu 1 min 30 sek. • Zwyczajowo po upłygnięciu tego czasu przerywamy mówcy występującemu w „łańcuszku” oklaskami • Recenzent mowy dokonuje skrótowej rekapitulacji słów mówcy • Mówca, który zakończył, wyznacza kolejną parę: mówcę i recenzenta

Faza podsumowująca (ok. 5 minut)	<p>Podsumowanie spotkania kolejno przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mistrza Czasu - Czy wszyscy mieścili się w wyznaczonym czasie wystąpień? Czy nikt nadmiernie nie przeciągał? • Mistrza Formy Oratorskiej - Czy zdarzały się przeciągnięcia (typu: yyy.. noooo..) czy mowy były dobrze artykułowane? Czy warto kogoś pochwalić za dobrą artykulację? • Mistrza Pozytywnego Myślenia: jakie padły szczególnie ciekawe stwierdzenia?
Praca domowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie się z rozdziałem pt. „Srebrne Tsunami” • Zapoznanie się listą tematów dla mówców • Ewentualne przygotowanie własnego tematu związanego ze „Srebrnym Tsunami”
Ewaluacja	Oprócz normalnej obserwacji aktywności grupy przez nauczyciela systematyczna ewaluacja będzie przeprowadzona na końcu całej jednostki metodycznej, a więc z obu lekcji razem.

4.2. Scenariusz lekcji II (przepracowującej temat merytoryczny)

Informacje ogólne o lekcji	
Temat	„Srebrne Tsunami” – skutki starzenia się społeczeństwa
Usytuowanie	To druga jednostka lekcyjna wchodząca w skład dwulekcyjnej jednostki metodycznej „Srebrne Tsunami” będącej trzecią z czterech jednostek metodycznych bloku A. „Trendy społeczne” w cyklu zajęć „Zmieniający się Świat” – dedykowanego innowacyjnym nauczycielom Wiedzy o Społeczeństwie w szkołach średnich.
Adresat zajęć	Uczniowie szkoły średniej
Miejsce i czas	Szkoła średnia, jedna godzina lekcyjna (45 minut)
Cel główny	<p>Uświadomienie uczniom, że zmiany demograficzne są procesem, które także ich osobiście będą dotyczyć, a ich dorosłe życie będzie przebiegać w innym społeczeństwie niż to, które widzą obecnie wokół siebie.</p> <p>Uświadomienie sobie przez uczniów że na udaną starość pracuje się przez całe życie.</p>
Cele operacyjne (szczegółowe):	<p>Wiadomości</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak będzie wyglądało starzenie się społeczeństwa? • Czym różnią się trzy fazy wieku seniorskiego? • Jak mogą wyglądać relacje między robotyką a seniorami w przyszłości?
	<p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie potrafią wyobrazić sobie przyszłość i siebie w tej przyszłej rzeczywistości • Uczniowie umieją bez wzajemnej wrogości artykułować swoje zdanie i formułować racjonalną argumentację na jego popar-

		cie.
	Postawy	Uczniowie po lekcji są świadomi zmian, jakie zachodzą w społeczeństwie i rozumieją, że te zmiany będą dotyczyć także ich osobiście.
Metody i techniki pracy		<ul style="list-style-type: none"> Wykład wprowadzający, wsparty prezentacją (lub materiałem filmowym) – można zrezygnować z wykładu, jeśli uczniowie solidnie wykonali pracę domową, czyli zapoznali się z materiałami, jakie otrzymali w pliku PDF Ćwiczenie oratorskie „łańcuszek mówców”
Formy pracy		Zalecana jest praca zbiorowa całą klasą , zakończona także wspólnym podsumowaniem.
Środki dydaktyczne		<ul style="list-style-type: none"> Prezentacja Film do odtworzenia (link znajduje się poniżej ryciny nr 3) Karty oceny mów Karty czasu dla Mistrza Czasu
Przebieg lekcji		
Faza wstępna (około 8-10 min)	Rekapitulacja wtórna (jeśli lekcje są realizowane w różnych dniach)	Nauczyciel przypomina, jaki jest temat wiodący spotkania oraz przypomina omawianą i ćwiczoną już na spotkaniu technikę „łańcuszka mówców”.
	Wprowadzenie do tematu, definicje pojęć	Nauczyciel wprowadza temat: „Czy potrafimy sobie wyobrazić starość?”
	Postawienie problemu dyskusyjnego	Jak wyobrazić sobie swoją przyszłość w kontekście zmian demograficznych?
Faza realizacyjna (ok. 27 - 30 min.)	„łańcuszka mówców”	Nauczyciel LOSUJE pierwszy temat i wygłasza pierwszą mowę, dając przykład wzorowej dyscypliny czasu . Po recenzji zgodnie z metodyką mówca który skończył, wyznacza kolejną parę: mówcę i recenzenta. Łańcuszek kolejno obejmuje wszystkich uczniów. Każdy mówi na temat, który sam przygotował lub na temat wylosowany, jeśli nie przygotował nic (prawdopodobnie potrzeba nieco więcej tematów niż uczniów).
Faza podsumowująca (ok. 6-9 minut)	Faza podsumowująca składa się z mów podsumowujących	<ul style="list-style-type: none"> Mistrza Czasu, Mistrza Formy Oratorskiej Mistrza Pozytywnego Myślenia
Praca domowa		Nie zadajemy pracy domowej

Ewaluacja	Ewaluacja jest dokonywana opisowo przez nauczyciela. Zwraca się uwagę na uwzględnienie w ewaluacji materiału z obu lekcji.
-----------	--

5. Materiały pomocnicze

5.1. Lista tematów (zadań krasomówczych) do pierwszej lekcji, służących poznawaniu metody *łańcuszka mówców*

To proponowane (ale nie obowiązkowe!) tematy pierwszej lekcji, służące ćwiczeniu techniki „łańcuszka mówców”. Można też zachęcić uczniów do tworzenia własnych tematów.

5.1.1. Tematy żartobliwe i absurdalne – na rozgrzewkę

Na samym początku warto zaczynać od tematów żartobliwych i absurdalnych, by przełamać stres i wprowadzić atmosferę zabawy. Oto propozycje:

1. Dlaczego poniedziałek jest najlepszym dniem?
2. Czy lew powinien mieć wyłącznie lewe łapy?
3. Mój kot okazał się przybyszem z kosmosu.
4. Do czego nie należy nigdy używać smartfonu?
5. Czy lepiej jest być kangurem, czy lamą?
6. Kolory pór roku
7. Gdyby nie wynaleziono szyb – jak wyglądałyby domy?
8. Skąd nazwa „kotlet”, skoro nie jest on z kota? A słonina? Przecież nie jest ze słonia.
9. Co można znaleźć w damskiej torebce
10. Co można znaleźć w męskich kieszeniach?

5.1.2. Tematy lekkie, które jednak można potraktować poważnie

Kiedy już atmosfera się nieco rozgrzała, można sięgać po tematy z poniższej listy:

11. Mój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu
12. Co w sobie lubię
13. Chłopcy a dziewczyny: organizacja wolnego czasu
14. Czy motocykle muszą być takie głośne?
15. Gdybym był/była królem Polski następnym po Kazimierzu Wielkim, to ...
16. Dlaczego rower jest genialnym środkiem transportu.
17. Czego oczekiwałbym/oczekiwałabym od idealnej szkoły?
18. Pies – przyjaciel czy wróg człowieka?
19. Zasady tańca na lodzie.
20. Kiedy popatrzymy inaczej niż zwykle, to możemy zobaczyć coś innego
21. Co można zrobić z kartki papieru
22. Ukryte znaczenia tańca towarzyskiego
23. Trzy filmy, jakie zrobiły na mnie największe wrażenie
24. Gotowanie jako forma rekreacji
25. Podstawowy zestaw domowych narzędzi
26. Czego nas uczą bohaterowie baśni dla dzieci?
27. Uzasadnij twierdzenie: „im bardziej pusty łąb, tym szybciej uderza woda sodowa”.
28. Przysłowia ludowe
29. Wiedza a mądrość: czy to to samo?
30. Odrębne szkoły średnie dla dziewczyn i chłopaków: czy to całkiem zły pomysł?

5.2. Lista zadań krasomówczych na temat „Srebrnego Tsunami”

To tematy mów do losowania w czasie drugiej lekcji. Można też zachęcić uczniów do tworzenia własnych tematów związanych ze srebrnym tsunami. Jednak uczeń, który wymyśli temat, nie może go wykorzystać sam, ale co najwyżej może zadać go następnemu mówcy. Tematy muszą być dla mówcy niespodzianką! Oto one:

1. Kiedy przejdę na emeryturę będzie rok i wtedy
2. Co bym chciał wiedzieć o moich przodkach?
3. Wynalazki, które mogą ułatwić życie seniorom.
4. Miłość 70-latków – jak ją sobie wyobrażam?
5. Najlepsze formy aktywności fizyczne seniorów
6. Dom spokojnej starości moich marzeń
7. Czy wypada żeby w rzeczywistości wirtualnej seniorzy udawali młodzież?
8. Mieszkanie emerytów za granicą – czy to dobry pomysł na tańsze życie emeryta
9. Jak będzie wyglądać robot pielęgniarz ?
10. Nordic Walking – idealny sport dla seniorów
11. Samodzielność a niezależność – czym się różnią te dwa pojęcia?
12. Przechowywanie pamięci z naszego życia: jak to zrobić? Komu to potrzebne?
13. Co obecność seniorów może dać przedszkolakom?
14. Co przedszkolaki mogą dać seniorom?
15. Rozwiń myśl: „Mamy więcej lat – pamiętamy więcej”
16. Dom dostosowany do potrzeb seniorów – jak powinien wyglądać?
17. Dlaczego starsi ludzie często są bardziej ostrożni?
18. Rozwiń myśl „młodzi chcą odlotu, starzy wolą przylot”
19. Czy możliwy jest robot – towarzysz osoby samotnej?
20. Czy jest możliwa przyjaźń osoby młodej z osobą po 70-ce?
21. Co seniorzy „ogarniają” lepiej, niż my?
22. Co my „ogarniamy” lepiej, niż seniorzy?
23. Rozwiń myśl: „Młodość jest dynamiczna, starość jest stateczna”
24. Jakie swoje marzenia spełnię po przejściu na emeryturę?
25. Czego obawiać się w świecie zdominowanym przez seniorów?
26. Jakie szanse niesie świat zdominowany przez seniorów?
27. „Kooperatywa mieszkaniowa” – troje seniorów wspólnie wynajmuje mieszkanie. Czy to dobry pomysł?
28. Część „mądrości” wygłaszanych przez seniorów jest kompletnie już nieaktualna.
29. Część mądrości wygłaszanych przez seniorów jest aktualna ponadczasowo
30. Co wynika z tego, że wśród starszych seniorów jest dużo więcej kobiet, niż mężczyzn?