



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE

**ÚSTAV CELOŽIVOTNÉHO
VZDELÁVANIA**



SENIOR NEZNAMENÁ STARÝ

**zborník vybraných záverečných prác študentov
Univerzity tretieho veku z akademického roku 2014/2015**

Žilina, 2015

Zborník bol vydaný v rámci projektu:

20 rokov poznania – zborník záverečných prác a otvorený cyklus prednášok pri príležitosti 20. výročia založenia Univerzity tretieho veku v Žiline

PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ MESTOM ŽILINA



Mesto Žilina
Finančná podpora

Za použitú literatúru a zdroje informácií zodpovedajú autori záverečných prác.

Na tvorbe zborníka sa dobrovoľnícky podieľali:

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Adriana Dzuricová

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA: Ľudmila Gašparíková, Magdaléna Fojtíková

PREPIS TEXTU: Dagmar Papalová

ZOSTAVOVATEĽ: Jana Sňahničanová

ISBN: 978-80-554-1065-4

OBSAH

ÚVOD – SENIOR NEZNAMENÁ STARÝ.....	5
------------------------------------	---

STATUS SENIORA – VÍZIA A REALITA

Alena Badurová – Zdravý životný štýl, 1 . ročník	9
--	---

Alexandra Trizuljaková – Zdravý životný štýl, 1 . ročník	13
--	----

Vlasta Brezianska – Zdravý životný štýl, 1 . ročník	19
---	----

MOJE ŠTÚDIUM NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU

Mária Antalová – Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	27
--	----

Emília Kuricová – Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	29
---	----

Eva Kodajová - Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	30
--	----

Emília Šebová - Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	32
---	----

Daniela Vojvodová – Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	33
---	----

Eva Knapcová - Pamiatky UNESCO, 3 . ročník	34
--	----

Marta Kašparová – Dejiny eur. civilizácie a kultúry, 3. ročník	37
--	----

Vlasta Kocúriková – Základy práce s počítačom, 2. ročník	39
--	----

ČO BY POMOHLA MOJEJ PAMÄTI ?

Anna Mácová – Zdravý životný štýl, 1. ročník	43
--	----

Dagmar Papalová – Zdravý životný štýl, 1. ročník 47

Eva Kocúrová – Zdravý životný štýl, 1. ročník 49

AKO VNÍMAM STAROSTLIVOSŤ O DUŠU ?

Magdaléna Plachá – Psychológia a filozofia , 1. ročník 55

Veronika Vršanská - Psychológia a filozofia , 1. ročník 59

Mária Sladkovská - Psychológia a filozofia , 1. ročník 61

LÁSKA AKO SPÔSOB ŽIVOTA

Ingrid Jurčiová – Psychológia a filozofia , 1. ročník 67

Jolana Hromádková – Psychológia a filozofia , 1. ročník 71

Mária Sladkovská – Psychológia a filozofia , 1. ročník 74

SENIOR NEZNAMENÁ STARÝ

Prečo niektorí z nás, skôr narodených, nemajú radi oslovenie „senior“ a vnímajú ho ako pejoratívny výraz? Možno u niekoho evokuje starobu, div že nie senilitu. Možno to súvisí aj s tým, že v dnešnej spoločnosti sa pestuje kult mladosti a starší vek je považovaný za hendikep. A možno je to len obyčajná zaujatosť voči cudzím slovám.

Keďže mne sa výraz senior páči, v nasledujúcich riadkoch sa pokúsím o jeho (možno chabú) obhajobu.

Podstatné meno „senior“ je latinského pôvodu a v preklade znamená „starší“. Z gramatického hľadiska ide v latinčine o 2. stupeň prídavného mena senex (starý). Senex - senior - senissimus.

Používa sa v týchto významoch:

1. starší z dvoch príbuzných rovnakého mena (opak: junior = mladší),
2. starší člen nejakej spoločnosti požívajúci úctu pre svoje životné skúsenosti, autorita. V angličtine (najmä v USA) sa používa vo význame skúsený, služobne starší, ako aj na označenie vyššej hodnoty, vyššieho stupňa odbornosti (napr. senior = študent posledného ročníka, senior assistant = docent, senior physician = primár),
3. starší športovec výkonnostne najproduktívnejšej vekovej kategórie,
4. starší človek, dôchodca.

Senior je teda starší človek, ktorý už mnohé prežil, vychoval deti a niečo v živote dokázal. Je to človek, ktorý vzhľadom na svoj vek môže odovzdávať mladším generáciám svoje odborné i životné skúsenosti. Či sa nám to páči alebo nie, vo veku okolo šesťdesiatky prechádzame z kategórie stredného veku do seniorskej kategórie.

Je absurdné a smiešne to popierať. Čas sa nedá zastaviť a nikto nezostane mladý naveky, i keď vo vnútri sa tak mnohí cítime. Aj dnešní juniory raz budú (pravda, ak dožijú) seniori. Nebráňme sa preto zaradeniu do tejto čestnej kategórie a oslovenie senior neberme ako nadávku, ale skôr ako poklonu.

Na druhej strane by sme ako seniori nemali ustrnúť a hodnotiť sa iba podľa toho, čo sme vykonali počas takzvaného aktívneho života.

Takisto nie je dobré prejsť do druhého extrému a snažiť sa silou mocou vyrovnáť či prispôbovať juniorom. Skôr by sme sa mali zamyslieť nad tým, čo im s našimi skúsenosťami môžeme ponúknuť. Aj seniori majú svetu čo povedať. Niečo jedinečné, čo vychádza z pravej životnej zrelosti, pretože až v starobe si človek dokáže uvedomiť, kým sa sám prostredníctvom svojho života stal.

Senior, ktorý už viac-menej naplnil svoj osobný príbeh, lepšie rozumie sám sebe, svet vníma s určitým nadhľadom a väčšinou už má poriadok v hodnotách. Pritom je tu stále šanca rozvíjať svoj duševný a duchovný život, ktorý človeka humanizuje, privádza k životnej múdrosti, pokore a zároveň utvára predpoklady na suverenitu, vnútornú slobodu a spokojnosť.

Ľudmila Gašparíková, študentka Univerzity tretieho veku v Žiline



STATUS SENIORA-VÍZIA A REALITA

Alena Badurová - Zdravý životný štýl, 1. ročník

Alexandra Trizuljaková – Zdravý životný štýl, 1. ročník

Vlasta Brezianska – Zdravý životný štýl, 1. ročník

ALENA BADUROVÁ

Staroba je vyvrcholením životnej etapy, v ktorej sa spája minulosť, prítomnosť a budúcnosť. U nás sa ešte stále preferuje stereotypné vnímanie starších ľudí ako neproduktívnych. Je preto potrebné hľadať pozítíva, ktoré seniори prinášajú do spoločnosti.

Vo svojej práci som sa zamerala na postavenie seniorov v našej spoločnosti. Zaujíma ma otázka budúcich seniorov, pretože sa to týka aj mňa samotnej. Aké miesto v spoločnosti budem zastávať? Budú ma považovať za príliš drahú pre tento štát, alebo ma budú akceptovať a mám sa tešiť na plnohodnotnú starobu prežitú v spoločnosti ľudí rôznej vekovej kategórie?

Spýtala som sa svojej 19 - ročnej dcéry, aby mi povedala, akú má predstavu o tom, že raz bude aj ona dôchodkyňa. Odpovedala mi, že sa na toto obdobie neteší, lebo senior v našej spoločnosti je človek, ktorý ako keby ani neexistoval. Seniори sú ľudia, ktorých vraj ani moc nevnímame (okrem starých rodičov), nejako si neuvedomuje, že sú súčasťou jej okolia, má pocit, že sú na okraji spoločnosti. Spája si ich s chorobami, samotou a opustenosťou. Váži si ich, ale viac sa nad nimi a ich životom nezamýšľa.

Žiaľ, má pravdu. Dnešní mladí ľudia takto vnímajú starších. Zo všetkých strán počúvame na starších ľudí negatívne ohlasy a hodnotenia. Skúsenosti seniorov nemajú žiadnu hodnotu v našej spoločnosti. Mladšia generácia nepociťuje so staršou spolupatričnosť. Z hľadiska egoizmu je staroba obdobím straty, celkového úpadku a zhoršenej kvality života. Starí ľudia majú nízky sociálny status, sú im prevažne vyčítané negatívne osobné vlastnosti a nízke schopnosti.

Určite existuje spôsob, ako by sa dal skvalitniť, zviditeľniť a splnohodnotniť aj život našich starších spoluobčanov, aby neboli mladšou generáciou prehlíadaní a spoločnosťou ignorovaní.

Podľa Hamiltona (1999) adaptácia na starobu by mohla u niektorých jedincov prebiehať lepšie, pokiaľ by starší človek mal možnosť zapojiť sa buď do dobrovoľníckych aktivít, alebo do pracovného procesu. Vzrástli by mu príjmy, pociťoval by väčší pocit stability, životného

smerovania a užitočnosti.

V súčasnosti sa presadzuje názor, že stanovený vek pre odchod do dôchodku treba chápať ako možnosť, ale nie ako povinnosť ukončenia pracovnej činnosti. Tým osobám, ktorým to zdravotný stav umožňuje a ktoré sú ochotné pokračovať v aktívnej pracovnej činnosti, to treba umožniť (Sobek, 2006). Seniori tak nestratia elán a chuť zapojiť sa do rôznych aktivít, objavia možnosti nových záujmov, nadviažu nové kontakty, čím sa im zvýši pocit užitočnosti a sebaúcty. Ešte pred odchodom do dôchodku by mali rôzne inštitúcie a organizácie informovať svojich zamestnancov o možnostiach vhodných aktivít pre túto sociálnu skupinu vrátane dobrovoľníckej práce či akejkolvek edukačnej činnosti. Edukácia seniorov v budúcnosti by mala byť ich neoddeliteľnou súčasťou (Čornaničová, 2007). Práve vzdelávanie a osвета seniorov je vízia do budúcnosti, ktorá sa pri „dobrej vôli“ spoločnosti dá zrealizovať. Edukačné programy zamerané pre seniorov je potrebné včleniť do projektov a programov jednotlivých regiónov Slovenska, možno čerpať aj prostriedky z fondov Európskej únie či vytvárať v rámci regionálnej politiky rôzne projekty v tejto oblasti.

Aktívni seniori žijú radostnejšie s vedomím, že sú schopní pružnejšie reagovať na životné okolnosti a podobne to vnímajú i ľudia v ich blízkom okolí (Štílec, 2004). Samozrejme, musíme brať do úvahy individualitu každého človeka. Nie každý bude ponúkané programy alebo iné voľno-časové aktivity vyhľadávať či o ne prejavovať záujem.

Vhodná osвета seniorov v oblasti ďalšieho aktívneho zapájania sa do spoločenského života by mala začať už omnoho skôr. Rovnako si treba uvedomiť, že senior žijúci na dedine bude mať pravdepodobne omnoho menšie možnosti sa akejkolvek edukačnej činnosti zúčastniť než senior žijúci v meste.

Na to, aby seniori boli informovaní o rôznych aktivitách v ich blízkom okolí, je potrebná široká paleta prostriedkov. Odporúčané sú rôzne informačné brožúry o pripravovaných podujatiach v oblasti kultúry, športu, turistiky, zdravia či o možných zdrojoch pomoci v sociálnej, zdravotnej, psychologicko-nej oblasti, o službách, ktoré by napomohli občanom – seniorom skvalitniť ich život. Cieľom by malo byť

zabezpečiť dostupnosť a distribúciu uvedeného propagačného materiálu každému seniorovi obce/mesta, zabezpečovať prednášky o životnom štýle (stravovanie, pohybová aktivita, zbavovanie sa zlozvykov), propagovať členstvo v kluboch dôchodcov, venovať pozornosť príprave na starnutie v spolupráci s odborníkmi z medicíny, sociológie, psychológie a pedagogiky, taktiež zabezpečiť fyzickú dostupnosť na podujatia a akcie. Spôsobov, ako seniorov nevyčleniť zo spoločnosti, je veľa.

Záver

Prostredníctvom rôznych dostupných programov môžu aj seniori získať vyššie ohodnotenie v spoločnosti a pocit uspokojenia z prevádzaných činností, a tak sa vyhnúť pocitom osamelosti či nepotrebnosti pre svoje okolie. Rímsky filozof a humanista z prvého storočia pred Kristom Marcus Tullius Cicero nám odkazuje nasledovné nadčasové slová : „*Ničoho sa staroba nesmie vystríhať väčšmi ako nečinnosti*“.

Možno aj starý človek, ktorého moja dcéra a jej rovesníci v zhone každodenných povinností prehliadajú, je svojou jedinečnou povahou a osobnosťou schopný poskytnúť nám istú dôležitú čiastku životnej skúsenosti alebo poznania.

A hoci by to z nášho pohľadu bolo celkom nepatrné a bezvýznamné, práve to môže byť pre našu budúcnosť veľmi dôležité.

Použitá literatúra:

- [1] BALOGOVÁ, B.: Múdroseť veku – vek múdrosti. Prešov: FF PU, 2009, 101s. ISBN 978-80-555-0084-3
- [2] ČORNANIČOVÁ, R.: Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre pedagogiku. 2007, 163 s. ISBN 978-80-223 2287-4
- [3] HAMILTON, I.S.: Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999, 320 s., ISBN 80-7178-274-2

- [4] HAŠKOVCOVÁ, H.: Thanatologie. Praha: Galen, 2000, 191 s., ISBN 80-7262-034-7
- [5] ŠTILEC, M.: Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004, 136 s. ISBN 80-7178-920-8

internetové zdroje:

<http://www.aksen.sk/psychologia/staroba>

RAJCHLOVÁ, E. 2009. Aktivni seniory v dobrovolnictve. Dostupné na:

http://www.socia.sk/doc/naseprojekty/9_Prednaska%20Seniory%20ako%20dobrovolnici.pdf

ALEXANDRA TRIZULJAKOVÁ

Status seniora? V prvom rade si musíme uvedomiť, kto to vlastne **senior** je.

V slovenskej legislatíve sa pojem senior ako taký v sociálnej oblasti nepoužíva prakticky v žiadnej právnej úprave. Obsah pojmu staršia osoba - senior sa odlišuje v závislosti od účelu použitia tohto pojmu pre rôzne oblasti sociálnej spoločnosti.

Na účely služieb zamestnanosti je to občan starší ako 50 rokov (§ 8 ods. 1 písm. b) zákona č. 5/2004 Z. z. o službách zamestnanosti).

Na účely dôchodkového zabezpečenia je to poistenec, ktorý dosiahol, okrem iného, dôchodkový vek ustanovený na 62 rokov (ust. § 65 ods. 2 zákona č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení).

V oblasti sociálnych služieb nie je toto kritérium postačujúce samo osebe – dôchodkový vek je spojený s určitým stupňom odkázanosti na pomoc inej osoby či s inými vážnymi dôvodmi (napr. pri opatrovateľskej službe, v zariadení pre seniorov).

Pre poskytovanie peňažných príspevkov na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia je rozhodujúca hranica 65 rokov, po ktorej už nie je možné poskytovať niektoré druhy peňažných príspevkov, resp. možno ich poskytovať len za osobitných podmienok.

Pre niektoré účely to stanovujú zákony alebo nariadenia (napr. pre cestovné zľavy). Je možné sa domnievať, že tvorcom zákonov pri tom pomáhajú špecialisti na posúdenie fyzickej zdatnosti človeka vo vzťahu k jeho veku.

V bežnom živote sa pojem „senior“ stretáva s nevôľou hoci aj 70-ročných prijať tento termín ako normálny, vek vymedzujúci pojem. Je prirodzené, že už i štyridsiatnici majú dospelé deti - "juniorov", a teda sú v pozícii starších - seniorov. V športe sa nad touto kategóriou nikto ani nepohoršuje, ani neohradzuje. Ale v bežnom živote je to horšie ako nadávka. Pritom senior nie je pojem ani pre označenie charakteru a hodnoty osobnosti či iných vlastností a schopností. Je to len protipól pojmu junior. Teda podľa mňa: sme mladí alebo starí.

Staroba je vyvrcholením životnej púte človeka. V tejto poslednej etape života sa pre človeka stáva veľmi dôležitá jeho minulosť. Starnutie nie je len individuálny problém konkrétneho človeka, ale aj spoločenským problémom. U nás sa ešte stále vnímajú starší ľudia ako neproduktívni. Bohužiaľ, v našej spoločnosti počúvame na starších ľudí negatívne ohlasy a hodnotenia, akoby skúsenosti seniorov nemali žiadnu hodnotu. Mladšia generácia nepocituje so staršou spolupatričnosť.

Z hľadiska egoizmu je staroba obdobím straty, celkového úpadku a zhoršenej kvality života. Starí ľudia majú nízky sociálny status, sú im prevažne vyčítané negatívne osobné vlastnosti a nízke schopnosti.

S rastom životnej úrovne rastie aj vek obyvateľstva. V minulosti s pribúdajúcim vekom ubúdalo obyvateľov, v súčasnosti dôsledkom zvyšujúcej sa životnej úrovne stúpa aj priemerná dĺžka života. Na zvýšený počet dôchodcov má vplyv aj skutočnosť, že mnoho starších ľudí odchádza do predčasného dôchodku, pretože si po dovŕšení cca 55 rokov nevedia nájsť prácu, ako aj nižší počet narodených detí.

Pravdu má každý, kto sa ohradí: "Aký som ja senior!?! Ved' celý deň som aktívna!" Aktivitu však nesie so sebou život sám, no určite má iné tempo a rozmery v rôznom veku. Verím, že raz sa stane zázrak a oslovenie "náš senior" bude znieť úctivo a uznanlivo. Ľudia, na ktorých sme v spoločnosti pyšní, sú väčšinou seniori. No treba povedať, že nie každý senior je hrdý na svoj život. Ináč by sa tohto oslovenia a pojmu nebál.

Človek je sociálny tvor. Väčšina ľudí potrebuje spoločnosť, kontakty s druhými ľuďmi. Senior o celý rad životných úloh prichádza, je dôchodcom, ktorému zväčša chýbajú sociálne kontakty a aktivity. Je potrebné zachovávať si a rozvíjať svoju zmenenú funkciu, zúčastňovať sa na živote rodiny, mať kontakty s inými ľuďmi, udržiavať svoje fyzické a duchovné schopnosti na základe uspokojovania vlastných potrieb. Táto adaptácia človeka má v starobe celý rad zvláštností. V mladosti je tento proces ovplyvňovaný výchovou potomkov, pracovnou činnosťou a športovými aktivitami, no v starobe tieto faktory zanikajú.

S odchodom do dôchodku často prevláda sociálna pozícia vyjadrená statusom seniora odkázaného na dôchodok.

Ľudia na dôchodku sa často dostávajú do úlohy odložených. Aj napriek tomu, že sú materiálne zabezpečení, zostávajú osamotení a odcudzení. Seniori sa musia aktívne a s príznačnou múdrosťou usilovať o obojstranne dobré vzťahy s deťmi a vnukmi. Chcú byť užitočnými, a tým zanechať po sebe spomienku, ktorá bude sprevádzať mladšiu generáciu celým pozemským životom.

Dnešní seniori majú iné požiadavky na život na dôchodku, než mali seniori v minulosti. V súčasnej dobe je stále viac požadovaná kvalita a dôstojnosť života vo vyššom veku.

V minulosti sa vyššieho či vysokého veku v dobrom zdravotnom stave nedoživalo mnoho ľudí, teda nebolo nutné riešiť podobnú problematiku. V súčasnosti je dôležité propagovať celoživotný aktívny prístup k životu a zvyšovať informovanosť verejnosti o formách zdravého života v starobe. U nás sa zatiaľ tento postoj nestal bežnou súčasťou života dnešných seniorov. Je nesmierne dôležité, aby človek vyššieho veku nachádzal zmysluplnosť svojho života. V minulosti neboli seniori zvyknutí uvažovať o príprave na starobu či rozmýšľať nad starnutím ako aktívnej časti svojho života. Rodina ako taká bola akosi samozrejme poskladaná zo všetkých vekových skupín. Skôr sa od starnutia očakávalo pasívne trávenie voľného času.

V poslednom čase si ľudia začínajú uvedomovať, že situácia sa mení. Je síce pravda, že na zmenu nikdy nie je neskoro, ale nie je možné ľuďom prikazovať, akým spôsobom majú žiť. Niekomu vyhovuje väčšia aktivita v priebehu celého života, iným zasa naopak. Myslím si, že by bolo dobré, keby si všetci seniori uvedomovali, že nečinnosť má negatívne dôsledky a nakoniec môže vyústiť až do rozpadu psychiky celej osobnosti.

Nenadarmo sa vraví, že starý človek je ako malé dieťa. Zabúda sa však pridať, že súčasne aj potrebuje obdobnú starostlivosť, ale ešte viac prejav lásky. Nie je to "muľuľu-fuľuľu", ako sa prejavuje malým deťom, ale úprimný cit - záujem o jeho život, skúsenosti, spomienky. Takže, ani v takomto prípade by nemalo mať miesto povedomie, že starí, chorí ľudia sú ufrflaní a nepríjemní nespokojenci. Aj oni by vedeli všeličo pretrpieť, keby ich negniavil nedostatok záujmu ostatných a nemali pocit nechcených a nepovšimnutých. Táto nespravodlivosť ich ubíja viac ako čokoľvek iné.

K tomu, aby život seniora mal ešte stále určitý cieľ, je potrebné, aby sa o to pričínil v nemalej miere i on sám. Nový, aktívny prístup

samotného seniora k svojmu životu predstavuje vzdelávanie seniorov, návštevy kultúrnych podujatí, výstav, športových podujatí aj pasívne.

Akékoľvek formy sebazvedelávania, získavania nových vedomostí a poznatkov či pravidelné stretávanie sa ľudí dôchodkového veku prispievajú k plnohodnotnému prežitiu života v starobe. Prostredníctvom rôznych aktivít môžu ľudia vyššieho veku získať vyššie ohodnotenie a pocit uspokojenia z prevádzaných činností. Takto môžu nadväzovať nové priateľstvá, kvalitne tráviť voľné chvíle, zlepšiť si predpoklady pre mimopracovné aktivity a vyhnúť sa pocitom osamelosti či nepotrebnosti.

Významným činiteľom, ktorý prispieva k spokojnosti, sú sociálne vzťahy. Človek odchádzajúci do dôchodku stráca nielen sociálnu rolu, ale aj sociálne vzťahy. Preto je dôležité, aby si čo najdlhšie udržal aktivity, vzťahy, prípadne sa pokúsil ich nahradiť inými aktivitami, novými sociálnymi vzťahmi, aby nebol vystavený osamelosti. Ak si človek nenájde aktivity nahrádzajúce prácu, postupne sa izoluje. Najskôr sa nudí a je podráždený. Keď tento stav pomíne, príde pasivita, apatickosť a lenivosť. Nečinnosť vedie k poklesu vnímavosti a záujmu. Pre starších ľudí je veľmi dôležitý vzťah a kontakt so svojimi najbližšími, susedmi, priateľmi a najmä ľuďmi rovnakej vekovej kategórie. Tak ako potrebujú komunikovať a stýkať sa s ostatnými, potrebujú mať aj súkromie, byť chvíľu sami. (Návšteva detí, vnučiek, vnukov veľmi poteší, sú nesmierne radi, že sú tam, no sú aj radi, keď odídu. Táto skutočnosť je ovplyvnená všetkými zmenami, ktoré sa objavujú v období starnutia). Z kontaktov preferujú najmä rodinu, priateľov a kontakt s vrstovníkmi im prináša väčšie uspokojenie ako kontakt s mladšou generáciou. Ide o generačnú solidaritu, kedy sa vedia viac pochopiť a majú rovnaké skúsenosti, názory. Samotu a izoláciu ovplyvňuje sociálna situácia, zvyšuje sa pravdepodobnosť straty partnera, fyzický a psychický stav. Spôsobov, ako sa vyhnúť samote a izolácii, je viacero. Veľa starších ľudí má náhradného spoločníka vo forme napr. zvierata, vďaka ktorému si môžu vytvoriť aj sociálne teritórium (venčenie zvierata v okolí umožní nadviazať nové vzťahy so susedmi).

Medziludské vzťahy sú založené na komunikácii, vymieňaní si informácií. Každý z nás potrebuje hovoriť a potrebuje, aby ho niekto aj počúval a mal tak pocit spolupatričnosti. Rôzne vekové kategórie majú rôzne komunikačné znaky. Pre starých ľudí je typická spomalenosť, ktorá sa prejavuje aj v komunikácii. Keďže trpia mnohokrát poruchami pamäte, môžu sa vyskytnúť problémy s vybavením si potrebných slovných výrazov. Majú tendenciu opakovať už povedané a tí, ktorí trpia nedoslýchavosťou, nemusia všetko rozumieť, a tak im unikajú určité informácie, čo zvyšuje napätie a spôsobuje vyhýbanie sa kontaktom s cudzími ľuďmi, aby sa vyhlí vysvetľovaniu a vypytovaniu sa.

Preto, aby si senior udržal dobrú telesnú kondíciu, musí dodržiavať tri faktory:

telesné cvičenie: pri súčasnom modernom životnom štýle môže nedostatok telesného cvičenia spôsobiť srdcovocievne ochorenia, obezitu, zvýšiť náchylnosť na stres atď. Ak zabezpečíme športu a telesnému cvičeniu pravidelné miesto vo svojom živote, predĺži to našu vitalitu, zlepši telesnú kondíciu, posilní imunitný systém a pomôže nám to lepšie sa vyrovnáť so stresom.

zdravé stravovanie: prijímajme stravu bohatú na látky nevyhnutné pre správne fungovanie nášho organizmu. Zdravé stravovanie sa často zanedbáva v období medzi 20. až 60. rokom života, kedy sa musí človek prispôbovať požiadavkám rodiny, detí, práce a má nedostatok času pre seba. Aj keď sme tlačení nedostatkom času, dbajme na pravidelný príjem stravy bohatej na vitamíny, vlákninu a zo svojho jedálnička vylúčme tuky.

duševná čulosť: nikdy nie je neskoro sa začať učiť – pomáha to ostať mladým. Či už sú to nové jazyky, poznávanie prírody a nových krajín, rozšírenie vlastných vedomostí v akejkoľvek oblasti, alebo udržiavajme kontakt s ľuďmi telefonicky, prípadne cez internet. Týmto všetkým zabránime svojej myslí „zhrdzavieť“.

Na zjver pjr myšlienok sljvnych ľudj z knižočky
„AFORIZMY TROCH TISJICROČJ“ :

W.Churchill:

Starnúť začjname, keď rezignujeme na mladosť.

Ch.Lichtenberg:

Ničjm nestarne ělovek rjchlejšie, ako neustjlou myšlienkou na to, že starne.

A.Maurois:

Starnutie nie je niě iné ako zlovyk, na ktorj zanepřjzdnenj ělovek naozaj nemá ěas.

Použitj literjtura:

- [1] Komunitnj pljn mesta Źilina na r. 2010 – 2013, Mesto Źilina 2010
http://www.zilina.sk/dokumenty/DokumentyProgramyMZ_20101013100758.pdf
- [2] Komunitnj pljn mesta Źilina na r. 2014 – 2018, Mesto Źilina 2014
<http://www.socialne.zilina.sk/msu-mesta-zilina/komunitny-plan-socialnych-sluzieb-mesta-zilina-na-roky-2014-2018/>
- [3] Aforizmy troch tisjcroěj, Jjn Březina, Tatran 1972

VLASTA BREZIANSKA

Úvod

Starnutie je normálny, prirodzený a fyziologický proces. Prebieha na úrovni fyzickej, duševnej i sociálnej. Populácia okolo nás starne, čo je typické pre všetky vyspelé krajiny Európskej únie. Predlžuje sa priemerný vek, starých ľudí pribúda. Počtom i percentuálne. Preto otázky týkajúce sa starnutia, staroby a starostlivosti o týchto ľudí sa dostávajú stále viac do popredia. Je to problém individuálny i celospoločenský. Kládne to na spoločnosť zvýšené požiadavky v oblasti ekonomickej, sociálnej i zdravotníckej. Stále vyšší počet seniorov kládne vyššie nároky na dôchodkové a penzijné systémy, rastú náklady na zdravotnú a sociálnu starostlivosť. To sú fakty.

Jadro

Status seniora je závislý od toho, ako sa dokáže adaptovať na starnutie a na odchod do dôchodku. Adaptácia seniora súvisí s tým, ako zachováva, plní a rozvíja svoju zmenenú funkciu, ako sa zúčastňuje na živote rodiny, aké má kontakty s inými ľuďmi, ako udržiava svoje fyzické a duchovné schopnosti pre uspokojovanie vlastných potrieb.

Odchod do dôchodku je nielen kritickým zlomom, ale aj krízovým obdobím, je to psychicky náročné obdobie. Pri odchode na dôchodok mnohí ľudia strácajú životné istoty. Strácajú kontakt s prostredím, ktoré bolo pre nich zázemím. Strácajú zabehnuté priateľské kontakty, naruší sa celý rytmus ich života. Povolanie im doteraz poskytovalo životný obsah a odchodom zo zamestnania vzniká dlhá chvíľa a prázdnota.

K podstatným zmenám dochádza v rodine, v mnohých prípadoch seniorom odchádzajú z domu deti, zostávajú sami. Strácajú nielen rodičovskú, ale i prarodičovskú funkciu, predovšetkým však i významnú materiálnu, sociálnu a psychickú podporu svojich detí v starobe.

Veľmi negatívne na život seniorov dopadá závislosť od nízkeho dôchodku, zhoršenie zdravotného stavu, často sa starší človek nedokáže postarať sám o seba, tým sa naruša kvalita jeho života. Vzniká obava zo samoty. Začína strácať sebadôveru a sebaistotu.

Prichádza stres, ako to všetko zvládne.

Odchod do dôchodku predstavuje zmenu aj spoločenského postavenia, ktorá je daná obmedzením spoločenských aktivít. Ľudia na dôchodku sa často dostávajú do úlohy odložených, zostávajú osamotení a odcudzení. Rýchlejšie sa prispôbujú tí dôchodcovia, ktorí si robia plány do budúcnosti ešte v čase pracovnej aktivity. Na dôchodku sa snažia dohnať to, čo predtým zameškali.

Problematika starnutia, života a postavenia seniorov v spoločnosti sa stáva veľmi aktuálnou a zásadnou.

Pre dobré postavenie seniora v spoločnosti je dôležité :

- aby zo strany spoločnosti boli vytvárané sociálne, zdravotné a spoločenské podmienky pre seniorov s cieľom predĺženia života a k zvyšovaniu kvality života. Mám na mysli podmienky pre aktívny život, to znamená pre pohyb, športovanie, výchovu k prevencii, starostlivosti o svoje zdravie, rôzne formy zábavy a možnosti vzdelávania seniorov na univerzitách tretieho veku. Na Slovensku, konkrétne aj v meste Žilina, kde žijem, pracuje Jednota dôchodcov, pri mestskom úrade sú zriadené kluby dôchodcov. Je však pravdou, že nie všetky ponúkajú tieto aktivity na požadovanej úrovni. (Veľmi dobrú úroveň má klub dôchodcov na Vlčincoch a senior klub Priatelia). Táto situácia sa stále zlepšuje v porovnaní s tým, že v minulosti sa otázkam aktívneho starnutia nevenovala takmer žiadna pozornosť. Vyššieho veku sa nedoživalo mnoho ľudí, preto nebolo potrebné sa tomuto venovať. V poslednom čase dochádza k zmenám, aj seniori si začínajú uvedomovať, že nečinnosť má negatívny dopad na psychiku a môže viesť k celkovému rozpadu osobnosti.
- Z dôvodu, že mnoho seniorov nie je schopných si zabezpečiť základné životné potreby v domácom prostredí, je nutné budovanie domovov sociálnych služieb, denných stacionárov, resp. hospicov. Súčasný stav nie je dobrý, existujúce domovy nestačia kapacitne pre všetkých seniorov, ktorí by to potrebovali.
- Ďalšou veľmi dôležitou oblasťou sú podmienky pre vzdelávanie seniorov. V našom meste majú seniori jedinečnú možnosť štúdia na Univerzite tretieho veku pri Žilinskej univerzite. *Vzdelávanie ľudí akéhokoľvek veku je dôležité, pretože je známa skutočnosť, že čo človek nepoužíva, tak o to časom príde.* Okrem možnosti

vzdelávania sa v rôznych zaujímavých študijných programoch je tu súčasne príležitosť na získanie nových priateľstiev ľudí rovnakej vekovej kategórie a záujmov.

- Seniori by sa mali snažiť o spoluprácu s mladou generáciou formou stretnutí a rozhovorov o ich problémoch. Veľmi to chýba mladým ľuďom, nemá sa kto s nimi rozprávať, nikto na nich nemá čas. Každý sa ich snaží len vychovávať, napomínať, oni potrebujú vzory. Píšem o tom z vlastných pozitívnych skúsenosti z projektu medzigeneračnej spolupráce našej skupiny seniorov s gymnazistami na tému „Formy aktívneho trávenia voľného času bez rozdielu veku.“
- Seniori by sa mali snažiť robiť niečo pre svoje zdravie, keď sa to ešte dá - minimálne pravidelná chôdza a vyhovujúce športy, napríklad plávanie. Ja osobne mám s tým dobrú skúsenosť. Odkedy chodím pravidelne plávať zlepšila sa mi pohyblivosť, menej ma bolia kĺby (spevňuje sa svalstvo) a pozitívne to vplýva na moju psychiku. Môžem zodpovedne povedať, že tam stretávam maximálne 10 seniorov, ale v hypermarketoch niekoľkonásobne viac.

Nikomu sa však nedá prikazovať, ako má žiť. Je stále veľa seniorov, ktorí nič nestíhajú, nemajú čas a keď sa ich opýtate prečo, zistíte, že sa uzavreli doma (domáce práce, lúštenie krížoviek, televízia) a nedokážu si vytvoriť čas na iné aktivity mimo domova. Turistika žiadna - ich turistické mapy sú letáky v hypermarketoch. Ľudia musia spoznať, že existuje priama súvislosť medzi aktívnym životom a dobrým zdravím. Dôležité je však aj myslenie seniora. Spokojnejší sú seniori, ktorí sa venujú rôznorodým činnostiam a koníčkam. Toto však platí aj pre mnohých mladých ľudí.

Doteraz som písala o tom, čo všetko môže prispieť k zvyšovaniu kvality života seniorov, teda aká by mala byť vízia postavenia seniora formou ponuky spoločnosti.

Na doplnenie uvádzam, že v týchto dňoch sa v meste Žilina zakladá Rada seniorov pri meste Žilina, ktorá bude poradným orgánom primátora, bude zastupovať záujmy všetkých seniorov mesta Žilina a hlavne bude vedeniu mesta predkladať návrhy na zlepšenie kvality života seniorov.

Ďalej budem písať o tom, ako v realite dokážu seniori aktívne žiť a prispieť k tomu, aby sa ich status v spoločnosti zvyšoval.

Žiadna ponuka kvalitného života nebude mať zmysel, pokiaľ samotní seniori nepochopia, že je na nich, či tieto ponuky budú vyhľadávať a užívať a či oni sami sa budú snažiť aktívne žiť. Z vlastných skúseností môžem konštatovať, že je veľmi dôležité, aby senior nezostal sedieť doma, aby šiel medzi ľudí, získaval informácie o možnostiach naplnenia voľného času. Ja som takto pri odchode do dôchodku pred desiatimi rokmi začala na odporúčanie priateľky navštevovať senior klub, kde (okrem rôznych aktivít) som sa stretla so skupinou ľudí, ktorí mali spoločný záujem o country tanec. Už sedem rokov sa pravidelne stretávame na tréningu, chodíme spolu na vystúpenia, kde stretávame ľudí, ktorých by sme bez tejto aktivity nikdy nestretli. Spolu chodíme na dovolenky, liečebné pobyty, divadelné predstavenia, koncerty, lebo nám je spolu dobre. Samozrejme, že chodíme aj do klubu dôchodcov, ale aj tam sa prejavíme ako skupina ľudí, ktorá dokáže pripraviť program – jednoducho postarať sa o dobrú náladu. Prečo práve tanec? Pretože tancom sa povzbudzuje telo a upokojuje duša. Zabúdame pritom na starosti, choroby a problémy a zároveň trénujeme aj mozog. Country tanec nám robí radosť a svojimi vystúpeniami sa snažíme radosť rozdávať aj iným ľuďom. Tanec uvoľňuje hormóny šťastia.

Chodíme vystupovať aj do domovov sociálnych služieb pre ľudí, ktorí už nemôžu ísť za kultúrou, napríklad pri príležitosti „Mesiaca úcty k starším“ , „Dňa matiek“ a pod. Je úžasné vnímať tú vďaku a radosť týchto starších ľudí. Pravidelne raz za mesiac chodíme na tanečné posedenie seniorov, kde je úžasná atmosféra a dobrá nálada. Zúčastňujeme sa rôznych festivalov a slávností. Každý rok sa podieľame na príprave a organizačnom zabezpečení Festivalu seniorov, ktorý má v meste Žilina už sedemročnú tradíciu. Spolupracujeme aj s mládežou v rámci medzigeneračnej spolupráce, pričom sme pochopili, že mladých netreba kritizovať, ale byť im príkladom, chovať sa k nim ako k rovnocenným partnerom, hlavne rozprávať sa s nimi. Z doteraz uvedeného vyplýva, že my nečakáme len na to, aby nás niekto organizoval a staral sa nám o lepší život, ale sami sa snažíme vyhľadávať a zabezpečiť možnosti našich aktivít. Všetky tieto aktivity prispievajú k zmysluplnému tráveniu voľného času a k múdreému starnutiu. Pochopili sme, že nie je umenie zostarnúť, ale dôležité je vyrovnať sa s tým.

Tým som len chcela povedať, že každý senior by sa mal snažiť sám prispieť k tomu, aby jeho jeseň života bola krajšia a radostnejšia. Teda

je to aj na senioroch. Sami môžu prispieť k zvýšeniu ich sociálneho a spoločenského statusu. Mnohí to už pochopili, vidieť to na akciách klubov dôchodcov. Realita je bohužiaľ aj taká, že stále je medzi nami veľa seniorov, ktorí toto nepochopili a tvrdia, že na to nemajú čas, ignorujú aj prácu klubov dôchodcov, ale pritom všetko kritizujú – jednoducho sú negatívne nastavení v seniorskom živote. Stále je aktuálna zásada: „SILA MYSLENIA = SILA ZDRAVÉHO ŽIVOTA“

Záver

V súčasnej dobe je stále viac požadovaná kvalita a dôstojnosť života vo vyššom veku. Všetky snahy by mali smerovať k predĺženiu života, zvyšovaniu kvality života pri dobrom zdraví a dobrej fyzickej a duševnej kondícii. Je dokázané, že kvalitná zdravotná starostlivosť, kvalitné životné podmienky a tiež kvalitné životné prostredie dokážu dĺžku a kvalitu života výrazne zlepšiť. Starého človeka treba vnímať komplexne, poznať a chápať jeho telo, dušu, jeho emócie. Všímať si okolie a prostredie, v ktorom žije. Starí ľudia viac ako ktokoľvek iný vyžadujú pochopenie, trpezlivosť a empatiu. Komunikácia so starým človekom má svoj zásadný význam. Stále bude platiť pravidlo: *„Tak ako sa my dnes budeme chovať k starým ľuďom, tak sa naše deti raz budú chovať k nám“*. Nikto nezostarne len vďaka tomu, že jednoducho žije veľa rokov. Ľudia starnú, pretože opúšťajú svoje ideály.

Akékoľvek formy sebavzdelávania, získavania nových vedomostí a poznatkov, ale aj pravidelné stretávanie sa ľudí dôchodkového veku prispievajú k plnohodnotnému prežitiu života v starobe, a preto by sa celá spoločnosť mala snažiť všetky zmienené aktivity sprístupniť čo najväčšiemu počtu seniorov. Prostredníctvom edukačných programov môžu ľudia vyššieho veku získať vyššie ohodnotenie a pocit uspokojenia z vykonávaných činností. Taktiež môžu nadväzovať nové priateľstvá, kvalitne tráviť voľné chvíle a vyhnúť sa pocitom osamelosti či nepotrebnosti pre spoločnosť a rodinu. *Aktívny senior, ktorý sa zapája do spoločenského života, získava sebavedomie a sebaúctu.*

Použitá literatúra:

Pri písaní práce som nepoužívala literatúru. Vychádzala som zo svojich pocitov, názorov, poznatkov, skúseností az vlastného veľmi aktívneho seniorského života.



MOJE ŠTÚDIUM NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU

Mária Antalová – Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Emília Kuricová - Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Eva Kodajová - Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Emília Šebová - Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Daniela Vojvodová - Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Eva Knapcová - Pamiatky UNESCO, 3. ročník

Marta Kašparová – Dejiny európskej civilizácie a kultúry, 3. ročník

Vlasta Kocúriková – Základy práce s počítačom, Považská Bystrica,
2. ročník

MÁRIA ANTALOVÁ

Keď som počula od známych, že navštevujú univerzitu tretieho veku, spočiatku som to vnímala len podvedome, ako niečo nové, pre mňa nedostupné. Postupne však začala viac pracovať moja zvedavosť a záujem prišiel spolu s ňou. Ale viac rokov ma prenasledovala myšlienka, ako si nájsť čas na splnenie tohto sna.

Všetci majú dojem, že ako dôchodca mám času na predaj. Aktívne pracujem už skoro štyridsať rokov v občianskom združení pre postihnutých. Vyžaduje si to veľa času. Preto som svoj zápis na univerzitu stále odkladala. Pridružili sa aj obavy – zvládnem sedieť niekoľko hodínna prednáškach? Časovo asi áno. Ale dokážem sa i sústrediť na prednášanú tému a zapamätať si o čom bola? Ako zvládnem prácu na konci semestra a pod. Pochybnosti o sebe samej nemali konca. Pritom pre skvalitnenie mojej pôsobnosti medzi postihnutými občanmi som absolvovala nejedno školenie, semináre a cykly prednášok, ktoré končili testami a medzinárodnými skúškami.

Až na jednom stretnutí z našej organizácie sme sa dostali k tejto téme. Zistila som, že podobné pochybnosti o sebe majú i moji priatelia. Slovo dalo slovo, a výsledkom bolo prihlásenie sa na štúdium. A... zvládli sme i prednášky, i pozornosť a pamäť nás nesklamali. Dokázali sme napísať i prácu na konci semestra. Škola nás niektorých „donútila“ viac a častejšie pracovať s počítačom. Pri väčšine prednášok sme sa začali zaujímať o podrobnejšie a dôkladnejšie poznanie danej témy. V určitých oblastiach sme mali znalosti, ale škola nás presvedčila, že by sme mohli vedieť viac a podrobnejšie. A to bolo to hlavné. Asi žiadny študent z nášho ročníka neolutoval že sa prihlásil a venoval svoj čas takej krásnej téme ako sú pamiatky sveta, ktoré sú jedinečné a právom zaradené do zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Väčšina z nás ich viacero poznala, ale často sme nevedeli o ich jedinečnosti. Ako samozrejmosť postupne vyrastal v nás i záujem o naše pamiatky. A nielen tie, ktoré už v zozname svetového dedičstva sú, ale hlavne tie, ktoré sa nachádzajú v našom kraji alebo na Slovensku a nemajú svetovú jedinečnosť, ale pre nás, ako národ, sú nenahraditeľné a bohužiaľ viaceré upadajú do zabudnutia alebo musia ustúpiť „vyšším záujmom“ biznisu a nepochopenia zo strany kompetentných. Škoda. Prichádzame dennodenne o nesmierne hodnoty, ktoré už naši potomkovia nikdy neuvidia.

Prednášky nás vždy zaujali. Nie je možné, aby lektori rozvinuli danú tému do požadovaných podrobností, ale vždy pre nás priniesli niečo nové. A hlavne, aspoň mňa motivovali k práci na internete a dopodrobna si niektoré pamiatky preštudovať.

Hovorí sa, že kde sú šedy, tam sú i vedy. Ale žiadny starší človek by sa nemal podľa tohto starého porekadla držať. Treba ísť s dobou a neustále si tieto „vedy“ rozširovať. Neustrnúť na tom, že už toho viem dosť. Čím viac chcem vedieť a robím preto aspoň niečo, tým som plnohodnotnejším a aktívnejším človekom. Čakať nečinne na starobu, to sa nevypláca. Život je zaujímavý i v seniorskom veku.

A čo teda ďalej? Odpoveď je jednoduchá. Prihlásila som sa na ďalšie trojročné štúdium a ľutujem, že som sa nezúčastňovala štúdiá na univerzite tretieho veku už omnoho skôr.

EMÍLIA KURICOVÁ

Európa starne, priemerná dĺžka života sa vo vyspelých krajinách ustavične zvyšuje a spolu s tým vzrastá aj podiel starších ľudí na celkovom počte obyvateľstva.

Ťažiskovým problémom modernej spoločnosti sa v blízkej dobe stane zmysluplné strávenie „jesene života“.

Jednou z možností, ako využiť množstvo voľného času na dôchodku, je študovať. Najznámejšou formou kvalitného využitia voľného času a tiež získania spoločenských kontaktov je pre seniorov štúdium na univerzite tretieho veku.

O štúdiu na U3V som vedela už dávnejšie (z novín, televízie). Ale k vážnejšiemu záujmu ma dovedla ponuka študijných odborov v roku 2012 na internete, a to hlavne odbor Pamiatky UNESCO. Zaujalo ma to preto, že rada spoznávam nové krajiny a hlavne pamiatky spojené s ich históriou. Bola som šťastná, že bolo ešte miesto a ja som sa mohla opäť stať „študentkou“.

O predmete Pamiatky UNESCO sa môžem vyjadriť len v superlatívoch. Moje uznanie patrí všetkým erudovaným odborníkom, ktorí sa nám, skôr narodeným „žiakom“, snažili dať čo najviac. Vyzdvihnúť by som chcela prednášky lektorov, ktorí teóriu obohatili aj o skúsenosti z vlastných ciest po Nepále, Indii, Južnej Afrike. S veľkou ochotou a starostlivosťou sme sa stretli aj pri našich koordinátorkách U3V, ktoré sa o nás študentov starali, vybavovali exkurzie do Vlkolínca, Banskej Štiavnice, do Trnového. Aj z týchto exkurzií sme si odniesli veľa poznatkov a spomienok. Štúdium na U3V ma obohatilo nielen o vedomosti, ale aj o množstvo priateľov, s ktorými som sa počas troch rokov stretávala. Všetci sme sa tu stretli s odhodlaním vzdelávať sa, neupadať na duchu a udržať sa v dobrej psychickej kondícii. Už teraz sa teším na nové odbory, ktoré budem môcť študovať. Na Pamiatky UNESCO sa po čase určite prihlásim a budem porovnávať, čo nové sa opäť dozviem o mojej obľúbenej téme.

Preto tretí vek treba chápať pozitívne. Je aj jedinečnou príležitosťou uvedomiť si, že ho možno prežiť tvorivo a zmysluplne.

EVA KODAJOVÁ

Niektorí z nás odchod do dôchodku vítajú, iní sa s tým zmierujú len ťažko.

Avšak zistila som, že odchodom do dôchodku človek získa pocit veľkej slobody.

Po odchode z pracovného pomeru veľa ľudí pociťuje určité vákuum. Ani najbližšia rodina, prípadná starostlivosť o vnúčatá, či práca v záhrade to nedokážu vyplniť. Chýba styk s ľuďmi, chýba plnenie určitých úloh a nové vedomosti. Chýba život v určitom kolektíve, kde sa venuje spoločným záujmom, debaty na spoločnú tému i spoločná zábava. Toto všetko totiž človek potrebuje pre svoje duševné zdravie. Potrebuje byť platným členom nejakej komunity, venovať sa nejakej činnosti, často i uniknúť z domáceho „kolotoča“.

Toto všetko možno nájsť po zápise na štúdium tretieho veku. Navyše ako bonus sa môže takýto starší človek dozvedieť veľa nových vecí, povenovať sa témam a odborom, ktoré ho možno i dovtedy zaujímali, ale pre zaneprázdnenosť v práci, domácnosti, rodine sa takýmto témam nemohol venovať. Tak napríklad ekonóm sa môže dozvedieť veľa vecí o hudbe, či umení, technik zasa o práve v spoločnosti, prípadne kuchár o psychológii či sociológii.

Od riadneho štúdia na vysokej škole sa tento druh štúdia v mnohom odlišuje. Nad človekom nevisí ten stres a tlak zo skúšok a prípravy na ne, tak isto okolie od neho nič neočakáva. Študujem, lebo to chcem. Mladí študujú zväčša preto, lebo musia (aby som nekrivdila, niektorí aj chcú), lebo to od nich očakávajú rodičia, ktorí im chcú zabezpečiť budúcnosť, lebo sa nechcú vzdať študentského života skorým nástupom do zamestnania. A v dnešnej dobe sa naozaj dá štúdium riadne natiahnuť.

Na univerzite tretieho veku je celkom iná situácia. Je to záujmové štúdium a to hovorí za všetko. Študujeme, lebo o danú tematiku máme záujem, dozvedáme sa podrobnosti a zákulisie odborov, ktoré poznáme zo života všeobecne. Napríklad psychológia. Málo ľudí ju má vyštudovanú a predsa ovplyvňuje život každého jedinca a možno práve tu, na U3V (skratka) sa dozvieme, čo ovplyvňuje naše myšlienkové pochody a konanie a ktoré zákonitosti z nej ovplyvnili i naše činy a udalosti v našom živote. Tak isto štúdium médií. Dozvieme sa niektoré veci zo zákulisia médií, navštívime priestory

televíznej stanice i edičného strediska. Konečne vieme, prečo sa vyskytuje toľko reklám v médiách každého druhu a ako, i nechceme, ovplyvnia naše nákupy. Rovnako sa naučíme veľa o fotografii a (niektorí z nás) i pracovať s grafickými počítačovými programami. A aké plusy nám prinesie ešte štúdium hudby či dejín? To vedia len tí, čo tieto štúdiá absolvovali.

Možno to, že štúdium je také nezáväzné, je i na škodu veci a človek venuje málo pozornosti jednotlivým prednáškam, ale to vyváži pocit ľahkosti a preto sa ani nemôže stať, že človek ide do školy so zlým pocitom. Práve naopak, bez výčitiek svedomia sa zúčastňujeme vyučovania bez akejkoľvek prípravy. Ved' tam ideme na to, aby sme sa niečo dozvedeli, prípadne kde máme hľadať ďalšie pramene ak sa nám podané informácie mália.

A nezanedbateľná je i spoločenská stránka štúdia. Rovnaké štúdium si zvolia ľudia so spoločným záujmom a i preto máme v danom kurze niečo spoločné. Často spolu debatujeme cez prestávky, prípadne zijdeme na kávu a spoznáme sa navzájom. To nám práca v záhradke ani varovanie vnúčať neprinesie. Nadobudnuté vedomosti málokedy môžeme niekde uplatniť, len doplnia naše doterajšie a môžeme sa nimi blysnúť pred známymi. Dosiahneme i to, že sa naše myšlienky nekrútia len dokola okolo domácnosti, záhrady, rodiny.

Štúdium na univerzite tretieho veku je veľmi pozitívnym a prínosným spôsobom trávenia voľného času a náplňou seniorskeho veku.

EMÍLIA ŠEBOVÁ

Som učiteľka matematiky a geografie na dôchodku. Hoci som študovala matematiku, a tú som aj učila na základnej škole, vždy ma priťahovali dejiny, pamiatky dávnych kultúr. Počas aktívnej práce, výchove svojich detí, nebol čas na tento môj záujem.

O univerzite tretieho veku som sa dozvedela počas práce v škole od kolegyne, no čas ešte nedozrel... O dva roky neskôr, keď som bola už na dôchodku, neváhali sme dlho a prihlásili sme sa. Od prvej hodiny som bola nadšená. Zrazu som mala pocit, že sa vrátili moje študentské časy a venujem sa tomu, čo ma baví. Na každú hodinu som sa tešila. Lektori boli vynikajúci a každý ma zaujal niečím iným a inou formou práce. Prostredníctvom nich som spoznala nielen svetové pamiatky, ale mnoho som sa dozvedela aj o našich slovenských. A čo ma úplne očarilo a dalo mnoho pozitívnej energie bolo nadšenie a elán všetkých spolužiakov a lektorov. Nádherné bolo vidieť mladých ľudí, ktorí s láskou a zanietením rozprávali o pamiatkach Slovenska a sveta. Vtedy som si uvedomila, že s našimi mladými ľuďmi to nie je také zlé, ako sa hovorí. Inšpirujúce bolo počúvať aj lektorov v rokoch, ktorí nás nadchli svojimi vedomosťami a vitalitou.

Zaujímavé boli stretnutia s mladými slovenskými umelcami. Určite aj v budúcnosti by som to k prednáškam zaradila. Jednoducho štúdium splnilo, až prekročilo moje očakávania. Obohatilo ma okrem nových poznatkov hrejivým pocitom, že my starší ľudia nie sme ľahostajní mladým a že sa takto môžeme navzájom obohacovať.

A či by som sa znova prihlásila? Áno, už som sa znova prihlásila na „Dejiny Európy“ a už sa veľmi teším.

DANIELA VOJVODOVÁ

Väčšina žien pozná pocit bezútešnosti z „prázdneho hniezda“. Prvý raz je to keď sa osamostatnia deti. Odídu z domu a budujú si vlastný život. V tom čase pomôže žene plné pracovné nasadenie a dokonca uvíta získaný voľný čas, ktorý jej umožní venovať sa viac svojim záľubám.

Potom prídu krásne roky „babičkovských povinností“. Pomáhame rodinám svojich detí a svoje záľuby prispôbujeme rozvíjaniu záľub a osobnosti svojich vnúčat. Čas je však neúprosný, aj vnúčatá dospejú a „hniezdo je prázdne“ opäť. Vzniká priestor myslieť viac na svoje potreby, záľuby a radosti. A keďže patríam ku generácii, ktorá vôbec vo svojej práci „nezažila počítač“, začala som odtiaľto. Prihlásila som sa na U3V, odbor „Človek a počítač“. Spomínam si na trénu a úžasný rešpekt, s ktorým som zapínala počítač na našich hodinách. Nikdy v živote mi však čas neubiehal tak rýchlo, ako práve vtedy pri počítači.

A potom ma zaujali témy prednášok, ktoré ponúkal program „pamiatky UNESCO“. Lektori boli úžasní, problematika široká a veľmi zaujímavá. Prednášky ma podnecovali k tomu, aby som chodila do knižníc, archívov, študovala a sústreďovala materiály k semestrálnej práci. Zakaždým bolo potom pre mňa najťažšie vyselektovať podstatné veci od menej dôležitých. Naučila som sa vnímať citlivejšie krásu vecí i miest, z ktorých dýcha história. Štúdium o prírodných pamiatkach UNESCO na Slovensku ma zasa vrátilo v spomienkach do môjho detstva a mladosti. Spomenula som si na svojho otca, zanieteného turistu a milovníka prírody. S ním som kedysi navštívila všetky jaskyne Slovenska, ktoré sú sprístupnené verejnosti (s výnimkou Ochtinskej aragonitovej jaskyne sprístupnenej až v r. 1972). Podobne aj Dobročský a Badínsky prales sme prešli, keď sa to ešte dalo bez sprievodcu. Obohatili ma vedomosti o pamiatkach starého Egypta, Číny, Japonska, Indie, či ríši Aztékov. Pri ich spracovávaní som si uvedomila, že moja technická zdatnosť pri počítači má značné rezervy. Rozhodla som sa to napraviť. Preto som si opäť zvolila štúdium zamerané na prácu s počítačom.

Verím, že to nebude posledný program, ktorý budem na U3V študovať. Veď život bez spolužiakov – a našich malých posedení pri kávičke po vyučovaní si už neviem ani predstaviť.

EVA KNAPCOVÁ

„Človek môže iba raz žiť...iba raz. A nič sa nevráti.“

Margita Figuli

„Dúfam, že budem študentom až do konca života.“

Anton Pavlovič Čechov

Moja motivácia prihlásiť sa na štúdium na univerzite tretieho veku vyplynula z môjho celkového životného postoja. Vždy som sa snažila žiť aktívne a už od mladosti som sa venovala športu, umeniu, prírode a literatúre.

Aktívne starnutie umožňuje seniorom rozvíjať ich fyzický, duševný a sociálny potenciál a podporiť kvalitu života v priebehu starnutia. Celkove môžeme povedať, že ľudská populácia starne. Ľudia žijú na dôchodku čoraz viac rokov. Dôstojná jeseň života by mala znamenať splnenie podmienok na plnohodnotný život aj vo vyššom veku. Tretí vek dnes môže trvať aj 20-30 rokov. Má svoje etapy, ktorých dĺžka, intenzita i spôsoby žitia sú individuálne. Už v priebehu života sa vlastne pripravujeme na seniorský vek a je v našom záujme, aby sme si včas dokázali uvedomiť, že je potrebné pestovať nielen fyzickú aktivitu na udržanie našej kondície, ale neoddeliteľnou súčasťou nášho celkového prístupu by mala byť aj starostlivosť o naše mentálne zdravie.

Dnes, keď je tu čas, že sme odovzdali svoje sily rodine, práci a podobne, môžeme sa venovať svojim záľubám a možno si splniť niektoré sny, ktoré sme nestihli, dokončiť rozrobenú prácu a vrátiť sa k záľubám, ktoré nás naplňovali, prípadne nájsť nové. Ja osobne som sa vždy snažila niečo učiť a dnes si myslím, že človek by sa mal učiť celý život. Ide o to, nestratiť v sebe motiváciu dozvedieť sa niečo nové, o nejakú tú iskru, ktorá nás poháňa dopredu.

Okrem nových poznatkov by som vyzdvihla aj možnosť sociálneho kontaktu s inými ľuďmi. V spoločnosti ľudí, ktorí majú podobný záujem, človek získava motiváciu. Preto teda štúdium na univerzite.

Za posledné tri roky som spoznala nových ľudí, ktorí boli pre mňa inšpiráciou. Presvedčila som sa, že aj vo vyššom veku sú ľudia nadšení pre nové vedomosti, schopní sa učiť nové veci a plnohodnotne tráviť čas. Samozrejme, primerane svojim možnostiam a zdravotnému stavu.

Prácu so seniormi, ktorú vyvíja univerzita tretieho veku, považujem za veľmi dôležitú a prospešnú. Jedná sa o náročnú a obetavú činnosť, ktorá má svoj nepopierateľný zmysel. Senior sa v našej spoločnosti často dostáva na okraj záujmu, napriek tomu, že je to ešte stále aktívny človek, ktorý je schopný nielen aktívneho života, ale skúsenosti, ktoré môže odovzdať ďalej, sú podnetom pre ďalších, možno mladších. Takto sa pomyselný kruh vlastne uzatvára, každý niečo prijíma a niečo zo seba odovzdáva ďalej.

Práca so seniormi nie je jednoduchá, viem to z vlastnej skúsenosti, pretože v tejto oblasti pracujem, a tak dúfam, že vklad, ktorý pracovníci univerzity do tejto práce vložili, im poskytol aj takzvanú „návratku“, spokojnosť a dobrý pocit. Týmto chcem vyjadriť svoj obdiv všetkým našim koordinátorom a pedagógom, ktorí sa o nás po tri roky starali a venovali nám svoj čas, schopnosti a vedomosti.

Štúdium na univerzite tretieho veku by som odporučila každému, veď stretnutie s novými spolužiakmi, skvelými pedagógmi a všetkými, ktorí sa o študentov starajú, nás obohacuje.

Pre mňa bolo veľkým zážitkom zasadiť do školskej lavice a oprášiť tak pocity zo študentských čias. Akademická pôda má v sebe niečo magické, čo nevymizlo ani rokmi.

Chcela by som spomenúť aj mimoškolské aktivity, ktoré boli bohaté a každý si mohol nájsť tú svoju oblasť, v ktorej sa bude realizovať. Poznávacie dni, kurz tvorivého písania, asertivita, letná škola...prосто možnosti boli široké a aj za toto patrí Univerzite tretieho veku v Žiline vďaka.

Štúdium na univerzite tretieho veku mi otvorilo nový obzor. Pre mňa bolo potvrdením toho, že hlavu netreba nechať v nečinnosti, ale stále ju namáhať a dávať nové podnety.

Tretí vek nemusí byť pre nás strašiakom. Máme možnosť starnúť aktívne, primerane svojim zdravotným možnostiam, ale s vhodnou dávkou aktivít a záujmov, ktoré nám budú zmysluplne vyplňať čas aj osobne nás naplňať.

Prajem všetkým, mladým aj starším, veľa spolupatričnosti a farebných zážitkov pri hľadaní nových vedomostí.



MARTA KAŠPAROVÁ

Veľkým prelomovým obdobím v živote každého jedinca je prechod z aktívneho pracovného života do dôchodku. Zo dňa na deň stráca človek svoju dominantnú sociálnu rolu, mení sa jeho postavenie a okrem toho, že si musí ujasniť vlastný postoj k starobe ako k životnému obdobiu, spravidla nepripravený sa stretáva aj s problémom straty programu..

Napriek tomu, že som sa tešila na túto etapu môjho života a pripravovala sa na ňu, prechod nebol jednoduchý. Začala som sa naplno venovať vnúčatám ale bolo mi jasné, že potrebujem aj ďalšie zmysluplné aktivity do tzv. druhého životného programu.

Jednou z možností ako ho naplniť sa mi javili vzdelávacie aktivity univerzity tretieho veku v našom meste. Veľmi dobré skúsenosti s týmito aktivitami mali moje známe, kamarátky.

Z ponúkaných aktivít Žilinskej univerzity tretieho veku ma zaujala téma „Zdravý životný štýl“. Témy, ktoré tento študijný program ponúkal ako napr. dôležitosť výživy a zdravého životného štýlu pre aktívne starnutie, udržiavanie zdravej fyzickej kondície, prvá pomoc, tréning pamäte, onkologické diagnózy, ako zvládať stres, sa mi javili ako veľmi užitočné práve v tomto životnom období. Získala som množstvo užitočných informácií z oblasti zdravého životného štýlu a zoznámila som sa s veľmi sympatickými účastníkmi programu.

V rámci prednášok bola venovaná pozornosť aj významu riadenej pohybovej aktivity u seniorov. Ľudské telo nutne potrebuje telesný pohyb aj v tomto veku. Jeho nedostatok sa môže podieľať na vzniku rôznych ochorení. Mala som šťastie vyskúšať si dvojmesačné pohybovo - relaxačné cvičenie pre seniorov, ktoré žilinská U3V prvýkrát skúšobne realizovala. Od nasledujúceho školského roka som sa stala aktívnou cvičenkou pohybovo - relaxačného cvičenia pod vedením skúsenej fyzioterapeutky.

Riadená telesná aktivita v spojení s duševnou aktivitou je základným predpokladom pre dosiahnutie kvality života v seniorskom veku. V ponuke univerzity ma zaujal aj ďalší študijný program, a to Dejiny európskej kultúry a civilizácie. Z dôb mojich štúdií som si pamätala akurát marxistické členenie dejín, ktoré členilo dejiny na spoločensko-ekonomické formácie charakterizované spôsobom výroby a vzťahom

ľudí k výrobným prostriedkom.

Štúdium histórie na U3V splnilo, ba až presiahlo moje očakávanie. Okrem prívetivej atmosféry a tvorivého študijného prostredia sme mali šťastie aj na dvoch na slovo vzatých odborníkov, zapálených pre dejiny, zároveň aj výnimočných ľudí s pochopením pre naše slabosti. Nakoľko tento akademický rok končím toto štúdium, rozhodla som sa pokračovať v štúdiu v inom študijnom programe.

Realizovanie vzdelávacích záujmov na žilinskej U3V je pre mňa prínosom preto, lebo štúdium rozširuje môj obzor, udržiava telesné zdravie, je zdrojom životnej sily a pozitívnych emócií vo vzťahu k sebe i k môjmu okoliu.

VLASTA KOCÚRIKOVÁ

Generácia, do ktorej svojím vekom patrím, počas svojho života zažila obrovské premeny v životnej úrovni, kvalite života, vedecko-technického pokroku a vo všetkých odvetviach národného hospodárstva. Vznikli nové odvetvia, o ktorých sme v mladšom veku nemali ani tušenie.

Ich najväčší rozmach nastal v posledných štyroch desaťročiach a každým rokom zaznamenávame nové a nové objavy vo vede a technike. Jedným z nových divov sveta je objav polovodičov a ich využitie, výpočtovej techniky a všetko, čo s tým súvisí.

Práve štúdium na Univerzite tretieho veku pri Žilinskej univerzite v Žiline s pracoviskom v Považskej Bystrici, podporované tunajším mestským úradom, je zamerané na túto oblasť. Budúce generácie, ale už i súčasná, si nevedia predstaviť život bez počítačov, mobilov, robotov, internetu, bezdrôtového pripojenia pri prenose dát a pod. Tieto výdobytky vedy a techniky sa postupne dostávajú do našich domácností a zamestnaní, majú trvalé miesto každodennom živote. Najlepšie to vidíme na našich deťoch a vnukoch. Postupne aj naša generácia začína tieto výdobytky využívať vo svojom živote.

Tiež si postupne uvedomujeme, že ovládanie tejto techniky nám umožňuje kvalitnejšie prežívať seniorský vek, aktívnejšie sa môžeme zapájať do kultúrneho a verejného života, lepšie komunikovať s mladšou generáciou i s celým svetom.

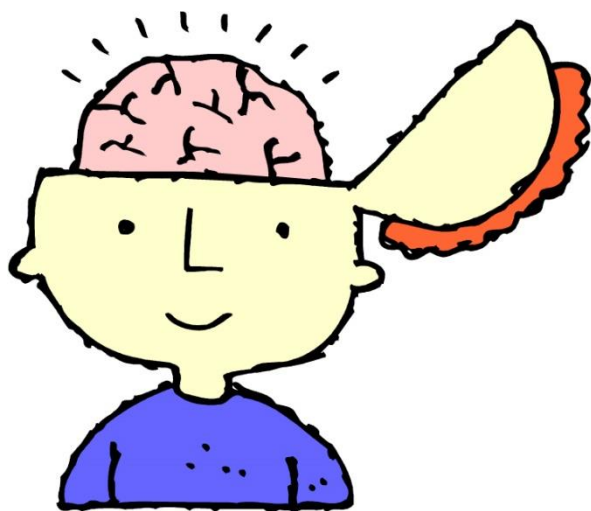
Keď som sa v regionálnej tlači dočítala, že Žilinská univerzita otvára štúdium pre seniorov práve v tomto spomínanom odbore, zaujalo ma to tak, že po dôkladnom zvážení v rodine a porade s priateľmi som sa rozhodla túto formu štúdia navštevovať a prípadne aj vyštudovať. Kladne hodnotím vytvorenie študijnej triedy v Považskej Bystrici na obchodnej akadémii. Práve k tejto škole mám dobrý vzťah. Vyštudovala tu moja dcéra, ktorá tu dostala dobrý základ pre pokračovanie v štúdiu na VŠE v Bratislave, a môj vnuk, ktorý študuje na Žilinskej univerzite. Škola je známa kvalitou výučby, kvalitou profesorov a najmä uplatnením absolventov v praktickom živote alebo v ďalšom štúdiu na VŠ. Kladne hodnotím technické vybavenie učebne, v ktorej máme prednášky, praktické cvičenia a ukážky.

A predovšetkým vysokú odbornú a pedagogickú úroveň triedneho lektora.

Poznala som tu nových ľudí – spolužiakov. V priebehu štúdia sa vytvoril podľa môjho názoru dobrý kolektív, čo tiež prispelo k lepšiemu pochopeniu študijnej látky. Najväčším prínosom štúdia je, že získané vedomosti už môžeme a aj využívame v praktickom živote.

Ak mám hodnotiť jednotlivé tematické celky výučby v jednotlivých semestroch, môžem konštatovať, že mali svoju logickú nadväznosť, čím sa učebná látka dala ľahšie zvládnuť. Domáce zadania som sa snažila zvládnuť samostatne, čo ma nútilo si viac pozrieť a preštudovať literatúru a vrátiť sa k prednáškam zo školy.

Záverom možno povedať, že štúdium na univerzite tretieho veku so zameraním na výpočtovú techniku má svoje kladné stránky a opodstatnenie. Získané vedomosti, ktoré si stále rozširujem, majú svoje miesto a bez ich uplatňovania si nebudeme vedieť predstaviť našu jeseň života. Všetkým svojim vrstovníkom, ale i mladším túto formu štúdia odporúčam.



ČO BY POMOHLA MOJEJ PAMÄTI?

Anna Mácová – Zdravý životný štýl, 1. ročník

Dagmar Papalová – Zdravý životný štýl, 1. ročník

Eva Kocúrová – Zdravý životný štýl, 1. ročník

ANNA MÁCOVÁ

S pribúdajúcim vekom snáď každý človek pozná ten bezmocný pocit, keď si potrebuje niečo vybaviť, vydolovať z pamäte, a ono sa to napriek veľkému úsiliu nie a nie vynoriť.

Občasné výpadky pamäte sú podľa odborníkov neškodné a z času na čas postihnú každého. Zabúdanie totiž nie je nevyhnutnou súčasťou starnutia a nevzťahuje sa len na pokročilý vek. Poruchy pamäte môžu byť zapríčinené nedostatkom spánku, stresom, poruchou štítnej žľazy, pitím alkoholu alebo užívaním liekov a vo väčšine týchto prípadov sa pamäť môže zlepšiť odstránením problému, tréningom alebo zmenou životného štýlu.

Ale ja sa chcem dotknúť tej seniorskej zábudlivosti, ktorá sa objavuje viacmenej u každého z nás vo vyššom veku. Berieme ju ako nevyhnutnú súčasť nášho starnutia, a zmierení s týmto stavom aj žijeme - veď zábudlivosť a zlá pamäť patrí k seniorom, nie ?

Občas si na jej úkor zavtipkujeme - však pán Alzheimer ? – a spokojne si na staré kolená hľvieme v blaženej nevedomosti. Nechávame mozog, myslenie a teda aj pamäť zakrnievať, pohodlne odpočívať, nechávame šedú mozgovú kôru dosluhovať. Tak ako poväčšine aj celé telo.

Každý z nás je síce oboznámený s tým, že pamäť si treba trénovať, ale nevieme, že sa tomu musíme venovať cielene a pravidelne.

Aj ja som si myslela, že pre svoju pamäť robím dosť. Veď čítam knihy, kamarátim sa s počítačom, vzdelávam sa na UTV, chodím do spoločnosti, lúštim krížovky, sudoku, občas vyskúšam nejaký testík z internetu...Ale až teraz, keď som sa trošku viac začala vďaka štúdiu na UTV zaoberať touto problematikou zisťujem, že som pamäť a precvičovanie mozgu zanedbávala. A že preto si nepamätám, kde čo položím, či som vypla žehličku, či som zamkla dvere pri odchode z domu, nedokážem si spomenúť na názov knihy, ktorú som včera večer dočítala, a nielen názov, ale ani obsah si nedokážem vybaviť! Ťažko zhrádzam slová pri konverzácii, zhoršilo sa mi písmo, dvakrát musím do chladničky, aby som zistila, čo z nej potrebujem...

Teraz už viem, že si to nepamätám nie preto, že som stará, ale preto, že si svoj mozog a pamäť necvičím.

Mala som predstavu, že lúštením krížoviek a čítaním robím pre svoju pamäť dosť. Ukázalo sa, že nie.

Som rada, že takáto problematika bola zaradená do učebného plánu UTV - odbor Zdravý životný štýl a že som dostala možnosť oboznámiť sa s ňou podrobnejšie a urobiť potom niečo aj pre svoje pamäťové bunky.

Dozvedela som sa :

- že pamäť je **krátkodobá** (niekedy sa nazýva aj pracovná alebo operačná pamäť). Ide o akýsi záznamník pre dočasné uloženie informácií. Jeho výhodou je rýchly prístup k informáciám.
- že úložiskom pre všetky naše znalosti, vedomosti, a zručnosti, ktoré počas života nadobúdame, je pamäť **dlhodobá**
- že udržiavať mozog v dobrej kondícii je veľmi dôležité v každom veku
- že úbytok pamäťových schopností je možné cielavedome obmedziť
- že pamäť musí byť sústavne využívaná
- že o svoju pamäť sa musíme starať ako o svoje telesné zdravie
- že tréning pamäti je ako mozgový jogging
- že pre zachovanie dobrej kondície mozgu treba začať s cvičením čím skôr (dúfam, že pre mňa už nebude neskoro)
- že treba myseľ trénovať komplexne, nielen účelovými cvičeniami na rozvoj pamäti, ale kompletne, včítane správnej výživy, pozitívneho prístupu k životu, dobrého naladenia, činorodého spoločenského života, až po fyzické cvičenia
- že pre lepšie zapamätanie si nových informácií je dobré súčasne si ich aj písať a potom spojiť s nejakou predstavou

A dozvedela som sa aj, ako to vlastne celé funguje:

S pribúdajúcim vekom nastáva zánik mozgových buniek a znižuje sa tvorba látok prenášajúcich informácie v mozgu. Preto ich treba aktivovať a podnecovať k činnosti.

Pre ľudský mozog platí to isté ako pre telo: ak ho budeme pravidelne trénovať, dostane sa do dobrej kondície a bude nám dlho a dobre slúžiť.

Rovnako ako drina v posilňovni prospieva svalom, mozgu pomáha a posilňuje ho pravidelný duševný tréning.

Dve stretnutia s lektorkou tréningu pamäti boli inšpirujúce a motivujúce, prinútili ma siahnuť aj po odbornej a populárnej literatúre, surfovanie po internete ma tiež nadmieru obohatilo. Materiálu na tréning som našla nadostač. Už viem, čo mojej pamäti prospeje.

Mám na výber - čítať knihy, príručky, cestopisy – a nahlas, potom povedať obsah, sledovať dokumentárne relácie, meniť ruky pri písaní, umývaní zubov, hrať sa s číslami, tvármi – tvoriť dvojice, trojice, zoznam na nákup potravín si urobiť v hlave, vytvoriť si príbeh, cvičiť zmysly – dotyky, obliekanie v tme, so zaviazanými očami, mená ľudí si vizualizovať, hrať sa - logické, spoločenské hry, pexeso, scrabble, testy - vedomostné, IQ testy, Stropov test, opakovanie cudzích slovíčok, veľkej násobilky, predstavovať si činnosti a ich poradie, učiť sa niečo nové, hrať napr. na klavír, meditovať, počítat – dlaždice, okná, farby, ľudí s okuliarmi, učiť sa texty, recitovať, vystrihovať a triediť údaje z letákov – podľa ceny, abecedne, pozdravy k sviatkom písať ručne, z čísel tvoriť vety, odstaviť televízor – otupuje mozog, podporuje duševnú lenivosť.....

A ešte k výžive mozgu – veľa vody, ginko, mäta, praslička, veronika lekárska, mrkva, avokádo, ananás, jahody, cibuľa, banány, orechy, sója, čierne ríbezle, marhule, špenát, bielkoviny, červené hrozno, cesnak, žuť žuvačku – doping pre šedé bunky, práca sánkových svalov, okysličovanie mozgu, homeopatiká, vitamíny B1, B3, horčík...

Škodí – cukor, kofeín, alkohol, čokoláda, biela múka, nasýtené tuky, aditíva – prídavné látky

Životný štýl – telesné cvičenia, turistika, dostatok spánku, spoločenský život, pohodové naladenie....

Z týchto možností mnohé použijem. Múdre knihy píš, že pamäť treba cvičiť pravidelne, aspoň 10 minút denne ! A to nielen doma, ale aj na ulici, v spoločnosti, v prírode – všade je priestor na precvičovanie pamäti. Pokúsim sa svoje predsavzatia splniť

.Nebudem si klásť žiadne veľké neuskutočniteľné ciele, začnem „zľahka“.

Mojimi prvými krokmi k zlepšeniu pamäti bude:

- naučím sa telefónne čísla svojich najbližších a známych naspamäť
- pokúsím sa písať na klávesnici desiatimi prstami
- budem hľadať príležitosti na precvičovanie pamäti (ulica, u lekára, bus, autá, okná, ŠPZ, čísla, texty...) a cibriť svoju pamäť rôznymi úlohami
- naučím sa mesačne jednu báseň (najmenej 8 veršov) alebo jeden citát spamäti
- budem denne čítať nahlas
- budem sa snažiť žiť zdravo, spoločensky a v pohybe.

Dávam si predsavzatie, že môj mozog sedemdesiatničky budem udržiavať v dobrej kondícii, pokiaľ budem vládať udržať v ruke varešku či knihu a v hlave uchovať myšlienku.

Ako prvú sa naučím túto:

„Mysel' je ako záhrada. Keď jej nedodávame výživu a nekultivujeme ju, zarastie burinou“.

Nech je akousi bodkou alebo i mottom mojej práce.

DAGMAR PAPALOVÁ

„Ludská pamäť je príšera; človek zabúda - pamäť nikdy. Všetky spomienky ukladá. Niektoré veci pre nás odkladá, iné pred nami ukrýva - po čase ich vyvoláva do nášho vedomia úplne podľa vlastnej vôle. Človek si myslí, že má pamäť, ale ona má jeho!“

John Irving

Minulý rok som sa prihlásila na univerzitu tretieho veku na štúdium odboru Zdravý životný štýl a odbor Psychológia a filozofia. Pri prihláške som mala uviesť, čo by ma zaujímalo, a ja som uviedla „**pamäť**“. Už o dva týždne som sa zúčastnila na workshope „Tréning pamäte“. Tešila som sa, že sa dozviem, ako to s mojou pamäťou vyzerá, pretože som bola presvedčená, že moje pamäťové bunky sú už na ústupe. Čo samozrejme sú, ale pri zadávaných úlohách som bola prekvapená, že sústredením sa a snahou si zapamätať čísla, slová som bola pomerne úspešná.

Na workshope sme využívali „pamäť zámernú“ (úmyselné zapamätávanie si), pretože sme boli okamžite zapojení do praktických cvičení, čo sa zopakovalo aj tento rok na prednáške Zdravého životného štýlu. Bola som prekvapená, aké cvičenia pamäte existujú. Dokonca som si dokázala zapamätať mená a charakteristiky mojich spolužiakov, kde som využila „pohybovú - motorickú pamäť a pamäť názornú“. (Pomáhal mi pohyb alebo obraz, ktorý spolužiaci vykonali, keď sa predstavovali nielen menom, ale aj znázornením svojej charakteristiky). Ja, ktorá nevie, odkiaľ pozná napr. predavačku, ak ju nestretne v obchode, ale na ulici. Keď prídem opäťovne na hodinu, tak sa snažím mená spolužiakov a aj asociácie k nim sama pre seba vyloviť v pamäti. Nie vždy sa mi to podarí.

Pri úlohách na zapamätávanie si čísiel som si pomáhala zhlukom čísiel, ktoré mi niečo pripomínali - rok narodenia detí, kamarátkin vek a pod. S číslami v podstate problém nemám, pretože s nimi pracujem. S napísanými slovami som tiež problém nemala. Najviac mi dali zabrať obrázky, ktoré sme mali prekresliť, alebo si zapamätať viacero obrázkov. Možno to súvisí s tým, že nemám výtvarný talent.

Ale keď som mala viacero obrázkov spojiť do príbehu, napríklad , že čo robím ráno pri odchode z domu a obrázok priradiť k nejakej činnosti, tak sa to dalo. Zistila som, že moja pamäť má svoje možnosti, i keď sú v určitých oblastiach obmedzené. Nie a nie v nej dlhodobo uložiť niečo, čo by mi pomáhalo napr. pri nakupovaní a nemusela som nosiť so sebou lístok s položkami (ktoré i tak nedonesiem všetky domov). Na druhej strane, veci, na ktoré by som už rada zabudla, sa mi v rôznych spojitostiach vynárajú znova. Napríklad tzv. „krivdy“, na ktoré sa neskôr pozerám s úsmevom a bez emócií.

V mojej práci som sa snažila pomocou pamäťovej mapy pozliepať svoje rozpadnuté pamäťové stopy, aby som si vybavila, čo som si z prednášok uchovala, čo som zabudla a... O čom som to chcela?

„Pamäť je odrazom predošlej skúsenosti vo vedomí človeka, ktorý spočíva v zapamätaní, uchovaní a následnom vybavení alebo znovu poznaní toho, čo už prv vnímal, prežíval, robil alebo sa naučil.“

Použitá literatúra:

- [1] Mgr. Martina Vicianová, prednášky a praktické cvičenia „Pamäťový tréning I. a II. – teória a prax“ , r. 2015

EVA KOCÚROVÁ

Úvod

Bežný ľudský mozog každý deň prijíma tolko informácií, že väčšine z nás robí ťažkosť všetko si zapamätať. S pribúdajúcim vekom sa nám znižuje kapacita pamäte a schopnosť učiť sa nové veci. Naš mozog je menej pravidelne zaťažovaný, preto sa mení aj proces učenia. Mnohí z nás sa po skončení škôl ďalej nevzdelávajú, preto pamäť postupne slabne. Tréning pamäte nám umožní zvyšovať kapacitu našej pamäte, zlepšovať rýchlosť rozmyšľania a spracovávania informácií.

Pamäť človeka

Podľa rýchlosti a schopnosti uchovávaní informácií pamäť človeka delíme na tri oblasti. Najrýchlejšie pracuje **pamäť zmyslová**, ktorá reaguje na všetky zmyslové podnety. To znamená, že najskôr reaguje na veci, ktoré vidíme a na všetko čo počujeme. Nasleduje **krátkodobá pamäť**, v ktorej sa informácie udržia na krátky čas. Napr. prečítanie inzerátu, telefónneho čísla, adresy. **Dlhodobá pamäť** je z hľadiska pamätania informácií najdôležitejšia. Väčšina z nich sa v nej uloží natrvalo. Napr. emócie, city, sny, príbehy zo života, predstavy a osobné zážitky.

Ako si posilniť pamäť?

Kvalitnou a pestrou stravou zabezpečíme výživu nášho mozgu zo všetkého najlepšie.

- Kľúčovú úlohu má vyrovnaná hladina cukru, lebo mozgové bunky potrebujú glukózu. Preto je dôležité každé ráno sa naraňajkovať.
- Konzumácia nerafinovaných sacharidov, ktoré nájdeme v celozrnnom chlebe a cestovinách, pomáha regulovať hladinu cukru v krvi.
- Niektoré potraviny majú jedinečnú schopnosť priviesť do mozgu živiny, ktoré pamäť posilnia. Sú to: čučoriedky, jahody, špenát, černice, brokolica, kel, cvikla a cesnak.
- Niektoré živiny majú na funkciu mozgu priamy vplyv. Napr. železo, zohráva dôležitú úlohu pri zásobovaní mozgu kyslíkom,

ktorý sa viaže na hemoglobín. Medzi potraviny s vysokým obsahom železa patria: červené mäso, pečeň, orechy, semiačka, sušené slivky, marhule, celozrnný chlieb, strukoviny a zelené druhy zeleniny.

- Vitamíny s antioxidačnými účinkami pomáhajú chrániť prenos kyslíka tepnami do mozgu. Medzi zdroje antioxidantov patria ovocie a zelenina.
- Vitamíny skupiny B sú nenahraditeľné. Bez nich mozgové bunky nemajú dostatok energie. Medzi zdroje týchto vitamínov patria: celozrnné produkty, kvasnice, mäso, hydina, mlieko, vajcia a zelenina.
- Esenciálne mastné kyseliny potrebujeme pre ďalší rozvoj a udržiavanie mozgu. Mastné kyseliny omega-3 a omega-6 sú v olejnatých rybách, rastlinnom a olivovom oleji, avokáde, vlašských orechoch, pšeničných klíčkoch a sójových bôboch.
- Lecitín a cholín sú nevyhnutné na tvorbu mozgovej chemickej látky acetylcholínu. Ten je dôležitý pre rýchle reakcie našej pamäte a chráni mozog pred degeneratívnymi chorobami. Hlavným zdrojom cholínu sú ryby. Medzi potraviny s vysokým obsahom lecitínu patria sójové bôby, pečeň, arašidy, hrášok, pstruh, syry, celozrnné produkty a listová zelenina.

Ako si posilniť mozog?

Správna strava nám pomôže udržať si dobrú pamäť, ale ak pridáme aj zdravý životný štýl, kladné účinky sa znásobia.

- Vyhýbajme sa alkoholu a fajčeniu, pretože ničia mozgové bunky.
- Ustrážme si prísun kofeínu, nadmerné množstvo môže viesť k traseniu, búšeniu srdca, úzkostiam a nepozornosti.
- Aj nedostatok spánku môže negatívne ovplyvniť schopnosť sústrediť sa a pamätať si rôzne údaje.
- Stres a úzkosť mozgu škodia, pretože ho pripravujú o základné živiny.
- Opatrne musíme pracovať aj s liekmi, ktoré môžu spôsobovať aj výpadky pamäte.

Odporúčania na zlepšenie pamäte seniorov

1. Buďme na seba nároční.

Naša pamäť nemusí vekom slabnúť. Udržujme sa preto v duševnej kondícii. Stretávajme sa s priateľmi a veľa sa s nimi rozprávajme na rôzne témy.

2. Precvičujme si mozog.

Zapájajme náš mozog, každý deň sa snažme naučiť niečo nové, napr. slovíčka cudzieho jazyka alebo používanie internetu. Veľa čítajme a učme sa naspamäť krátke básničky.

3. Píšme si zoznam.

Nesnažme sa všetko si zapamätať, ale píšme si každodenné povinnosti na lístoček, alebo priamo do kalendára.

4. Krížovky a slovné hračky.

Zabavme sa lúštením krížoviek a rôznych hlavolamov. Aj kartové hry nám dobre precvičia myseľ.

5. Vybavujme si spomienky.

Prezerajme si albumy fotografií v spoločnosti priateľov alebo rodinných príslušníkov. Pomôže nám to spomenúť si na to, čo bolo.

6. Skúsme hlbokú relaxáciu.

Už vieme, že stres má na pamäť negatívny vplyv. Naučme sa rôzne techniky, vďaka ktorým sa upokojíme. Napr. dýchanie zhlboka, meditácie alebo joga.

7. Venujme sa fyzickým aktivitám.

Pri nich sa zvyšuje prísun okysličenej krvi a živín do mozgu. Odporúčajú sa prechádzky, plávanie a jazda na bicykli.

8. Zdravo sa stravujme a dodržiavajme pitný režim.

Jedzme nerafinované sacharidy, pokrmy bohaté na esenciálne mastné kyseliny a bielkoviny. Piť by sme mali veľa vody, zelené a bylinkové čaje, čerstvé ovocné a zeleninové šťavy.

Záver

Ak si chceme udržať dobrú pamäť, je potrebné ju pravidelne trénovať. Nie je to nič ťažkého, môžeme ju trénovať rôznymi spôsobmi. Ide o to, že musíme svoj mozog občas rozhýbať. Tréningy pamäte sú vlastne jedna veľká hra. Vďaka zlepšeniu pamäti môžeme zvyšovať svoje IQ, rozvíjať predstavivosť, kreativitu a dosiahnuť tak väčšieho úspechu vo všetkých oblastiach života.

Použitá literatúra:

- [1] ŠTEPÁNKOVÁ, STEINEROVÁ: Trénování paměti – Metodická příručka, Psychiatrické centrum, 2009, 95 s.
- [2] Reader's Digest Association Limited, Celý život vo forme, prvé vydanie, Bratislava, Reader's Digest Výber, 2003, ISBN 80-88983-27-4
- [3] BUZAN, T.: Tréning paměti, BIZBOOKS, 2013



AKO VNÍMAM STAROSTLIVOSŤ O DUŠU?

Magdaléna Plachá – Psychológia a filozofia, 1. ročník

Veronika Vršanská – Psychológia a filozofia, 1. ročník

Mária Sladkovská – Psychológia a filozofia, 1. ročník

MAGDALÉNA PLACHÁ

Už od svojej mladosti sa zaujímam o vnútro človeka viac ako o jeho vonkajšiu podobu. Často premýšlam o vzťahu príčin a následkov vo svojom živote, živote mojich blízkych a svetových dejinách. Preto som si z dvoch možných tém semestrálnej práce vybrala práve tú, ktorá sa týka duše a starostlivosti o ňu.

O dušu, o jej zdravie sa treba starať. Najdokonalejšou terapiou je prevencia. Veľmi dôležitá je kontrola a následné usmerňovanie vlastných myšlienok. Rozvratné a zlé emócie ako hnev, zlosť, závišť, nenávišť, pomstychtivosť, nespokojnosť, zatrpknutosť, sú častou príčinou žalúdočných vredov, srdcových chorôb, ale aj neurologických stavov, strachu, úzkosti, neúspechov, nešťastia. Každá negatívna myšlienka sa prejaví v náš neprospech. Naopak, zdravé, konštruktívne harmonické myšlienky vytvárajú rovnováhu v našom organizme, prinášajú duševný pokoj a telesné zdravie.

Podobné deštruktívne účinky na náš organizmus má strach. Je najpradávnějším základným životným pocitom. Zrodil sa spolu s pominuteľnosťou. Živé tvory, keďže sú nútené žiť vo vzájomnej závislosti, trpia nespočetnými variáciami strachu. Vo svojej podstate je vždy strachom zo smrti. Nič nevyrieši, nikam nevedie, pred ničím nás nezachráni. Strachom nikdy neodstránime zlo, naopak, stupňujeme ním nebezpečenstvo. Nikdy si ním nezlepšíme osud, iba ho môžeme vo väčšej miere skaziť. Existuje z neho východisko? Dá sa prekonať? Odpoveď znie: áno. To, čoho sa bojíme, musíme v myšlienkach analyzovať do detailov, aby stratilo svoju silu a akcieschopnosť. Uvedomíme si, že sme sa veľmi často báli zbytočne. Strach nie je napokon nič iné ako obsah myšlienok.

K duševnej pohode a zdraviu napomáhajú harmonické medziludské vzťahy. Kto chce dobre vychádzať s ľuďmi, ten sa musí vedieť prispôbiť. Priateľské ústupky vyvolávajú prekvapujúcu ochotu ľudí poddať sa nám v každej inej oblasti. Aj mierumilovný človek bojuje za svoje presvedčenie, ale takými zbraňami, ktorými sa dá zvíťaziť. Nepoužije teda otvorené konflikty a kontroverzie. Múdry vie, že násilím vyvoláva násilie, hnevom hnev. Vie aj to, že mier, lojalitu musí vypestovať a zasiať on sám. Kto chce dostať, musí najprv dať. Kto si chce získať priateľov, ten sa musí najprv sám stať dobrým priateľom.

Kto túži po tom, aby ho milovali, musí milovať. Kto očakáva láskavosti, obete, pomoc, dobrú vôľu, ten musí najprv v sebe vypestovať tieto cnosti.

Ďalšou podmienkou pokoja v duši je odpúšťanie nielen sebe, ale najmä iným. Ten, kto chce byť duševne vyrovnaný, zdravý a spokojný, musí odpustiť každému, kto mu urobil niečo zlé. Odpustiť znamená želať druhým lásku, pokoj, múdrosť a všetky požehnania života tak dlho, kým nie je toto želanie celkom úprimné.

Akým ľuďom sa máme vyhýbať, spoločnosť akých ľudí máme vyhľadávať? Negatívni, obmedzení, zlomyseľní ľudia rozširujú psychickú nákazu. Sú energetickí upíri. Preto sme po stretnutí s nimi veľmi unavení. Keď sa dostanú do nášho prostredia, našou úlohou je ponúknuť im liek slovom, príkladom, myšlienkovými alebo citovými emanáciami. Ak ho prijmú, začnú sa uzdravovať. Ak ho neprijmú, tak iba čas a izolácia im môžu pomôcť. No rozhodne ich stav nezlepší skutočnosť, že pre bezprostrednú blízkosť sa ich negativizmom nakazíme aj my. Keď nás niektoré jalové, negatívne väzby silno viažu, musíme sa z nich vymaniť bez násillia. Pokiaľ sú naše poznanie a úsilie správne, vzťah sa sám od seba zlikviduje. Zároveň je nevyhnutné prepustiť príslušného človeka v pokoji a vzdať sa nášho hnevu, trpkostí, našich krívd, všetkých očakávaní a podmienok. Preto je dôležité a odporúča sa vyhľadávať spoločnosť pozitívnych ľudí, ktorí majú prebytok energie. Dajú nám silu bez toho, aby sami zoslabli.

V krátkosti sa ešte zmienim o spánku. Jeho dôležitosť pre fyzické a duševné zdravie je nepopierateľná. Ak ho je nedostatok, človek trpí precitlivosťou, náladovosťou a poruchami duševnej rovnováhy. Najnovšie lekárske výskumy dokázali, že nespavosť je často začiatkom nervového zrútenia. Nič sa nevyrovná pokojnému a výdatnému spánku. Osvieži a zregeneruje telo i dušu. Je prameňom životnej radosti a sily.

Nakoniec spomeniem plač. Slzy sú veľkým Božím darom. Sú bezpečnostným ventilom zabudovaným do nášho systému a niet dôvodu, prečo by sme sa mali za ne hanbiť.

Tolko názory a odporúčania odborníkov, s ktorými sa plne stotožňujem. Pokračovať budem viac-menej heslovitou prezentáciou svojich vlastných náhľadov a skúseností.

Za jednu z najdôležitejších podmienok pokoja v duši považujem

dobré vzťahy v rodine, so susedmi a všetkými, s ktorými sa stýkame. Nemenej potrebné je aj spoľahlivé priateľstvo, úprimnosť, srdečnosť, dobroprajnosť, empatia, tolerancia, súcit, obetavosť, skromnosť, striedmosť, pocit istoty a bezpečia, relax, ušľachtilé záľuby a koníčky, absencia stresu, humor, nadhľad, povznesenie sa nad hlúposť, netrápiť sa pre veci, ktoré nemožno zmeniť.

Ako aplikujem tieto zásady ja? Snažím sa udržiavať priateľské, dobré, korektné vzťahy so všetkými a zároveň sa vyhýbam pesimistom, chronickým sťažovateľom, ľuďom konfliktným a zlomyseľným ako aj tým, ktorí s obľubou a zaničením informujú okolie o všetkých svojich zdravotných problémoch a nešťastiach vlastných i cudzích. Okrem toho sa usilujem konať tak, aby som sa nemusela za nič hanbiť a nič neľutovať, netrápiť sa tým čo nemám, ale byť vďačná za všetko, čo ma uspokojuje a prináša radosť. Zásadne nesledujem televízne programy prešpikované násilím, brutalitou, faľšou, intrigami, zákernosťou, tragédiami, trápnyimi erotickými scénami, skrátka všetkým, čo ma rozhorčuje a znepokojuje, ignorujem reklamy a redukujem príjem informácií. Keďže vnúčatá zatiaľ nemám, najviac voľného času venujem svojim dvom veľkým láskam – prírode a klasickej hudbe.

Túto svoju prácu uzavriem niekoľkými myšlienkami z útlej knihy významného predstaviteľa pozitívneho myslenia Dr. Josepha Murphyho „Moc nášho podvedomia“ a úplne nakoniec pridám svoju.

Zvyknite si myslieť na veľké a šľachetné veci a vaše myšlienky sa premenia na veľké a šľachetné činy.

Bez vnútorného pokoja neexistuje pravý úspech.

Starajme sa o zdravie našich duší. Sú Božskou iskrou, ktorá nás povýšila nad všetky ostatné tvory planéty Zem.

Použitá literatúra:

- [1] KAFKA, B.: Nové základy experimentálnej psychológie.
Bratislava: ARS STIGMY, 1991, prvé vydanie

- [2] SZEPEŠ, M.: Mágia každodenného života. Bratislava: Bradlo, 1991, prvé vydanie
- [3] Dr. MURPHY, J.: Moc nášho podvedomia. Bratislava: AKTUELL, 2014, deviate vydanie

VERONIKA VRŠANSKÁ

Cenu má len cesta. Len ona trvá, pričom cieľ je ilúzia pútnika, kráčajúceho od hrebeňa k hrebeňu, akoby zmysel bol v dosiahnutom ciele. A práve tak nemôžeš pokročiť, pokiaľ neprijmeš, čo je. Z čoho ustavične vychádzaš. A v odpočinok neverím. Lebo ak drása človeka nejaký rozpor, nie je správne voliť neistý a nehodnotný klud za cenu slepého prijatia jedného z dvoch prvkov rozporu. Vyhýba sa snáď céder vetru? Čo by tým získal? Vietor ho drása, ale i otužuje. Kto by dokázal oddeliť dobré od zlého, bol by veru múdry. Hľadáš, aký dať životu zmysel, ale zmyslom je predovšetkým stať sa sám sebou, a nie opomenúť rozpor a tak dosiahnuť úbohého kludu. A keď ňa niečo drása a stavia sa ti na odpor, dopraj si voľnosť rastu, lebo to zapúšťaš korene a premieňaš sa. Buď blahoslavená tá otvorená rana, z ktorej sa zrodíš: veď žiadna pravda sa neukazuje a nie je dosiahnuteľná v tom, čo je zjavné. A pravdy, ktoré sa ponúkajú, sú určené len k pohodliu a podobajú sa práškom na spanie.

Antoine de Saint-Exupéry (Citadela)

Je nutné, aby si človek uvedomil, že o svoju dušu sa musí starať. Musí svoju dušu udržiavať v pohybe a to kritickým, reflektujúcim a večne pýtajúcim sa myslením. Takéto myslenie musí vedieť však pestovať. S tým začíname nevedomky už v detstve, keď sa neustále pýtame: Čo je to? A prečo? Odpovede ktoré dostávame, nám okrem iného slúžia k pasívnemu prijatiu noriem, ideí, teda systému spoločnosti, do ktorej sme sa narodili. Pokiaľ sme ďalej dobre vzdelávaní a vychovávaní, naše myslenie získava schopnosť nielen pasívne prijímať, ale taktiež reflektovať a kritizovať. Prídeme na to, že všetko nie je tak zrejmé ako sa zdalo. Napríklad, že sloboda nie je tak úplnou slobodou a že spravodlivosť nie je tak úplnou spravodlivosťou. To nás nemôže nechať pokojnými. Pokiaľ nechceme len tak nečinne „vegetovať“ a máme dosť odvahy, začneme sa starať o uchovanie pohyblivosti svojej duše, nerobíme len to, že prijímame náš svet ako danosť. Pýtame sa sami seba a taktiež sa rozprávame a vedíme s inými dialóg. Potom vidíme, že naša pravda nemusí byť pravdou ostatných a naopak, že pravda všeobecne prijímaná sa nemusí zhodovať s našim presvedčením, alebo skôr mienkou, ktorá vychádza z „filozofických ohliadnutí“. Nech je to tak, či onak, ide o to, že duša

je takto v pohybe, pretože ono večne pýtajúce sa myslenie je súčasťou duše. Myslenie je nutne jej súčasťou, tak ako jej (naša) „otvorenosť“, schopnosť poznávať. Týmto myslením rozhoduje, či bude statočná alebo zbabelá, umiernená alebo neumiernená, spravodlivá alebo nespravodlivá, dobrá či zlá a p. Pohyb jej totiž umožňuje rozlíšenie oných protikladov a nasledovanie toho či onoho. Takáto starostlivosť o dušu prirodzene tiahne k dobru, spravodlivosti, umiernenosti a statočnosti, teda k všeobecnej blaženosti. Pokiaľ sa nám tento stav skutočne podarí dosiahnuť, prinesie to dobro nielen nám a ľuďom v našom okolí, ale i prostrediu v ktorom žijeme. Pokiaľ sa o svoju dušu nestaráme a život je pre nás len danosťou, duša sa stáva apatickou, žije len prítomnosťou, nepohybuje sa a keď už tak len smerom od dobrého, od svojho pôvodu.

Zaujalo ma Sokratovo chápanie duše a starostlivosť o ňu. Poukázal na veľmi dôležitú vec. Telu treba venovať pozornosť len do tej miery, pokiaľ je to prospešnú pre dušu. Prvoradá je duša.

Každý z nás by si mal uvedomovať podstatu jeho známeho výroku „viem, že nič neviem“ a riadiť sa ním celý život. Skromnosť nás dovedie k poznaniu a poznanie k dobru.

Použitá literatúra:

- [1] Patočka, J., Sokrates: Prednášky z antické filosofie. Praha: SPN, 1991, ISBN 80-04-25383-0

MÁRIA SLADKOVSKÁ

Túto tému záverečnej práce som si vybrala, pretože mám pocit, že hoci máme možnosti najsť obrovské množstvo informácií o duši, duševnom zdraví, napriek tomu starostlivosť o dušu pokrívajú. Máme prístup k informáciám, ale aj k "informáciám" a máme možnosť sa k nim aj slobodne vyjadriť.

Moja práca nemá ambície byť vedeckou. Mám ekonomické vzdelanie, čo je dosť vzdialené filozofii a psychológii, a preto sa ani nemôžem vyjadrovať k danej téme na vedeckej úrovni. Skôr je to úvaha o duši, o tom, ako starostlivosť o dušu vnímam ja osobne.

Nepochybujem o tom, že duša existuje. A čo človek, to iná definícia duše, iný názor, ako sa starať o dušu, aby nebola chorá, špinavá a utrápená.

Hľadať na internete je síce jednoduché a pohodlné, ale nie vždy sú návody a zaručené postupy starostlivosti o dušu tie správne, ktoré naozaj pomôžu a našej duši neublížia. Je naozaj ťažké vybrať si, čo je správne.

Starostlivosť o dušu nemožno oddeliť od starostlivosti o telo. Veď sa aj hovorí - v zdravom tele zdravý duch. Platí to aj naopak. Keď máme utrápenú dušu, odrazí sa to aj na telesnom zdraví. Určite sa každý z nás dostal do začarovaného kruhu s názvom "práca, rodina, jedlo, spánok". A zrazu si uvedomíme, že nám neostáva čas na seba, na naše záľuby, na priateľov, že život nám uniká pomedzi prsty. Možno že stačí zmeniť životný štýl, začať športovať, zdravo sa stravovať, niečo nové sa učiť, viac sa rozprávať s partnerom či deťmi.

Nemyslím si, že mám recept na život, ale v našej rodine sme sa vždy veľa rozprávali, debatovali sme o knihách, ktoré sme čítali, o filmoch, ktoré sme videli. V jednom takom rozhovore s mojou dcérou sme sa dostali aj k téme ako sa starať o dušu. Prekvapila ma úplne jednoduchou vetou: „Treba sa o ňu starať ako o dieťa - nakrmiť, držať v čistote, objať ho a rozprávať sa s ním, vždy si nájsť naň čas, naučiť ho žiť a treba to robiť stále. Keď človek dospeje, už by mal vedieť sám sa postarať nielen o svoju dušu, ale naučiť to aj svoje deti.“

Zahrnúť deti najnovšími hračkami alebo technickými vymoženosťami, poskytnúť jedlo od výmyslu sveta či módne vychytávky ešte neznamená, že im dávame všetko. Uspokojíme ich fyzické potreby. Nekrímime dušu, ale iba telo. Preto sa im treba venovať, zhovárať sa o tom, čo ich trápi, čo ich teší a dovoľím si tvrdiť, že aj od detí sa môžeme veľa naučiť. Vlastne si iba spomenúť, že aj my sme boli deti a neboli sme zaťaženi starosťami, ktoré máme teraz.

Ako vychovávame svoje deti, to sa odrazí na ich budúcom živote; či sa vedia o seba postarať, či vedia riešiť životné situácie, alebo ich zloží prvý problém a riešia to útekou. Samozrejme, že nezanedbateľná je výchova v škole, nielen vzdelanie, ale aj spôsob, ako vedomosti uplatniť v živote, ako sa uplatniť v spoločnosti. Deti sú naším zrkadlom, sú odrazom svojich rodičov, vychovávateľov a samozrejme aj celej spoločnosti. Možno práve preto, že my ako rodičia sme vyrastali za úplne iných podmienok, máme iný hodnotový rebríček. Súčasní mladí ľudia a deti vyrastajú v úplne inej realite, doma sa hovorí niečo iné ako v škole alebo v spoločnosti ako takej. Veľký tlak na to, ako človek vyzerá, s kým sa kamaráti, čo všetko vlastní a ako to dosiahnuť má často vplyv na duševný stav človeka. Prejavuje sa to správaním, ktoré je pre nás nepochopiteľné - šikanovaním, ohováraním, ponižovaním, pomstou a v horšom prípade samovraždou. Riešenie takýchto problémov už patrí do rúk psychológov alebo psychiatrov. Niekedy pomôže aj obyčajný rozhovor, možnosť sa vyrozprávať. Práve preto si myslím, že v rodine sa treba rozprávať a v prvom rade počúvať toho druhého, zaujímať sa o jeho problémy. Je veľmi dôležité, ako je otázka položená. Je zaujímavé, že človek je ochotný so svojimi problémami podeliť sa s nezainteresovanými, neraz celkom neznámymi ľuďmi. Vedieť pomenovať problém je už jeho čiastočné riešenie a dokázať o ňom hovoriť znamená podeliť sa o svoje trápenie. Niekedy stačí o svojom probléme napísať, nemusí to nikto iný čítať. Keď sa k problému vrátíme neskôr, často zistíme, že to nie je až také horúce a riešenie je jednoduché a ako sa hovorí, odľahne nám na duši a hneď sa cítime lepšie.

Starostlivosť o dušu teda naozaj nie je taká jednoduchá záležitosť. Všetko so všetkým súvisí, preto sa nedá jednoznačne povedať, akým spôsobom sa starať o dušu. Svojou dušou žijeme v duchovnom svete. Svojím telom žijeme v materiálnom svete. A tieto dva svety musíme v

sebe zjednotiť. To, čo sa deje s našou dušou, prenáša sa aj na telo. Mnohí lekári už častejšie pripúšťajú ako príčinu telesných chorôb chorú psychiku, zlý stav duše a odporúčajú komplexnú liečbu, teda aj liečbu po psychickej stránke. Nemusí to byť hneď liečba na psychiatrii, možno stačí len citlivejší prístup a vypočuť si pacienta. V niektorých krajinách Európy je už takzvaná psychosomatická liečba samostatným lekárskeým odborom. Psychosomatika je často schopná pomôcť tam, kde bežná liečba lieči iba príznaky, ale nie príčiny choroby. Telesné choroby majú vplyv na psychické funkcie a naopak.

Keď si to zhrnieme, "krímiť" svoju dušu znamená poznávať samého seba, stále sa učiť, snažiť sa neupadnúť do stereotypu, byť otvorený a úprimný sám k sebe ajk ostatným, mať svoj názor a vedieť si ho obhájiť, ale dokázať uznať aj názor iných ľudí.

Udržiavať si dušu v čistote znamená riešiť svoje problémy tak, aby neprerástli do neriešiteľných, vedieť sa zdôveriť, pozhovárať sa o probléme. Zanedbávať riešenie problémov, tlačiť ich pred sebou ako balvan môže mať dlhodobé, niekedy až celoživotné následky. Tak isto aj nekonečné rozoberanie toho istého problému zafažuje dušu človeka. Z minulosti sa treba poučiť, žiť tu a teraz a v budúcnosti sa vyhnúť chybám z minulosti. V neposlednom rade sa netreba báť požiadať o pomoc odborníka. Ako sa teraz moderne hovorí: naučiť sa odbúrať stres. Človek v strese je náchylný robiť chyby, má oslabený organizmus, a preto aj skôr podlieha vírusom, infekciám a vôbec chorobám.

Prečo by sme sa mali starať o svoju dušu? Pretože duša je podstatou človeka. Pretože chorá a utrápená duša má vplyv na celého človeka, aj na jeho telesné zdravie.

Starajme sa o svoju dušu, žime tu a teraz, snívajme, zaujímajme sa o svojich blízkych, o svoje okolie, hovorme o tom, čo nás trápi, vypočujme si, čo trápi iných, nebojme sa pomôcť, ale ani požiadať o pomoc.

Myslím si, že to, že som sa dala na štúdium na univerzite tretieho veku je tiež spôsob, ako sa starať o svoju dušu.



LÁSKA AKO SPÔSOB ŽIVOTA

Ingrid Jurčiová – Psychológia a filozofia, 1. ročník

Jolana Hromádková – Psychológia a filozofia, 1. ročník

Mária Sladkovská – Psychológia a filozofia, 1. ročník

INGRID JURČIOVÁ

Láska má veľa podôb. Pod pojmom láska si väčšina ľudí predstaví pocit, ktorý vyvoláva k niekomu blízkemu. Ale musí byť láska iba k človeku? Milujeme svoje deti, partnerov, rodinu či priateľov. To je najčastejšia podoba lásky. Láska je vďačným námetom na básne, piesne, filmy. Keď máme lásku, sme šťastní, cítime sa tak príjemne. Túto podobu lásky poznáme všetci, lebo predstavuje citový vzťah. Láska vždy potrebuje cieľ, či už je cieľom človek, zviera, hudba, umenie alebo nejaký ideál.

Vo svojej práci som sa rozhodla venovať sa inému druhu lásky, možno trochu atypickému – mojej láske ku knihám.

Na školu som sa veľmi tešila, najviac na to, že sa konečne naučím čítať a budem si môcť čítať knihy sama, kedy budem chcieť. Nebudem musieť čakať na večernú rozprávku, ktorú mi prečíta mama. Bol to úžasný pocit. Pamätám si, že som dokonca v škole dostávala poznámky za to, že som cez vyučovanie čítala pod lavicou. Každú voľnú chvíľu som trávila s mojimi obľúbenými rozprávkami. Už som ani von nechcela chodiť. No mama našla riešenie, knihy mi zamykala a dostávala som ich na prídel. Vtedy som žila vo svete rozprávok, kde dobro víťazilo nad zlom.

Postupne som, samozrejme, menila žánre: dievčenské romány, detektívky, historické diela. No moja láska ku knihám pretrvávala stále, aj keď času už bolo menej. Sloboda, ktorá prišla s rokom 1989, sa prejavila okrem iných oblastí aj v oveľa väčšej dostupnosti rôznej literatúry. Jednou z prvých kníh, ktorá ponúkala spôsob, ako zmeniť svoj život bola Ovládanie vedomia Silvovou metódou. Zaoberala sa meditáciami a rôznymi schopnosťami mozgu. Aj keď ma spôsob, akým bola napísaná, až tak veľmi nezaujal, našla som smer, ktorým som chcela ďalej ísť. Pomohla mi v tom, že som začala hľadať podobnú literatúru a rozvíjať pozitívne myslenie. Pochopila som, že podvedomie má obrovskú moc.

Určiť najlepšiu knihu, ktorú som doteraz prečítala? Neviem, takých bolo veľa. Medzi mojich top autorov patrí R.A. Moody, Robert T. Kiyosaki, Rhonda Byrne, Dale Carnegie... Píšu odlišné žánre, ale ich knihy ma posunuli určitým smerom a v živote mi pomohli v rôznych oblastiach.

Je dôležité poznať aj peňažné pravidlá, podľa ktorých žijú

bohatí, ako vychovávajú svoje deti, ako sa stať finančne nezávislým. A práve v knihe Bohatý táta, chudý táta R. T. Kiyosaki porovnáva model výchovy v chudobnej a bohatej rodine.

Kedysi dávno som mala veľmi zlé obdobie, finančne aj emočne, a nevidela som žiadne riešenie. No knihy mi pomohli, ako vždy. Čítala som príbeh, ktorý zanechal v mojom živote nezmazateľnú stopu. Bol o nespravodlivom rozdelení dedičstva medzi tromi bratmi. Najstarší dvaja si podelili obrovské bohatstvo po rodičoch a najmladšiemu nedali nič, iba neúrodnú, kamenistú pôdu. Hoci táto pôda nebola na nič vhodná, nevzdal sa, začal na nej chovať štrkáče, predávať jed a takto zbohatol. On to dokázal ! Odrazil sa od úplného dna. Povedala som si, že keď to on dokázal, dokážem to aj ja. Pretože „keď vám hádžu polená pod nohy, zakúrite nimi“. Preto milujem knihy, lebo v nich nájde človek riešenie na všetko. Stačí tak málo, vybrať si tú správnu knihu a čítať. Sú knihy, o ktorých si myslím, že by mali byť povinným čítaním, ako napríklad Kam se poděl muj sýr? Malá, tenká knižka, jedna z mojich najobľúbenejších. Klenot medzi knihami – dá sa aplikovať na akúkoľvek zmenu v živote človeka, lebo život je bludisko a stále musíme hľadať nejakú cestu. „Čo by ste urobili, keby ste sa nebáli? Keď prekonáte strach, oslobodíte sa. Čím skôr sa vzdáte starého Syra, tým skôr nájdete Nový Syr“. Človek však akosi prirodzene má strach a z pohodlnosti zotráva v starých vzťahoch, práci.... Nechce sa mu hľadať Nový Syr, kým má ešte stále starý. Ale ten sa minie a potom už musí hľadať ďalej. Je potrebné sa nebáť zmeny a pripraviť sa na ňu.

Náš život je taký, aký si ho zariadime. Musíme sa však naučiť akceptovať najskôr samých seba, hľadať najmä to dobré, nestrácať energiu trápením. Páči sa mi myšlienka: „Bol som nešťastný, že nemám čo na nohy, ale vysmial ma za to môj priateľ beznohý“. Človek má tendenciu sa trápiť nad vecami, ktoré ešte ani nenastali, dopredu písať hrôzostrašné scenáre. Ale musíme si uvedomiť, že dnes je ten zajtrajšok, kvôli ktorému sme si robili včera starosti. A nie je taký hrozný, ako sa nám včera zdalo. Je potrebné myslieť pozitívne, skutočne to veľmi uľahčí život. Ako sa hovorí, snívať s otvorenými očami. Ale opatrne s prosbami, lebo dostaneme všetko, o čo požiadame. Je potrebné si ujasniť, čo vlastne chceme. Tým, že zlyháme v oblasti plánovania vlastného života, vlastne plánujeme jeho zlyhanie. Prečo je tomu tak? Pretože pokiaľ nezvládneme svoj život my sami, budú ho ovládať namiesto nás iní ľudia a udalosti.

Najlepším ukazovateľom smeru sú naše pocity. Je dobré sa nimi riadiť, lebo stále ukazujú, kam smerujeme. Preto je dobré dovoliť pocitom, aby nás viedli. A je jedno, že niektorý človek vypláka, že nemá lásku, peniaze, zdravie. Jednoducho sa príliš sústreďí na to, čo nemá – a tak to dostane. A dostane toho ešte viac! Lebo je nepodstatné, či to chce, alebo nechce, jednoducho to dostane, lebo na to myslí.

Pomocou kníh som zmenila spôsob života, naučila som sa pozitívne myslieť, bol to proces, ktorý trval dlho. Ešte aj teraz ma napadnú negatívne myšlienky, ale si ich uvedomím a odhodím. Knihy mi skutočne pomohli, najmä v zložitých životných situáciách, pretože som človek, ktorý v nich hľadá nielen rozptýlenie, ale aj poznanie. Sú mojou celoživotnou láskou. Samozrejme, táto láska sa nedá porovnávať s láskou k deťom či iným ľuďom. Je iná.

Veľmi ma teší, že môj mladší syn v dnešnej dobe internetu občas siahne aj po knihe, no najmä plní moje dávne sny - začal sa venovať aj písaniu.

Čínske príslovie hovorí, že je lepšie zažať sviečku než nadávať na tmu. Každý človek má možnosť výberu a ja som sa rozhodla byť šťastná. Knihy – moja celoživotná láska mi v tom veľmi pomáhajú.

Použitá literatúra:

- [1] Robert T. KIYOSAKI, R.T.: Bohatý táta, Chudý táta. Co bohatí učí svoje děti a chudí a středné vrstvy ne. 1. vydanie, Praha: PRAGMA, 2001, ISBN 80-7205-822-3.
- [2] SILVA, J., MIELE, P.: Ovládanie vedomia Silvovou metódou. 2. vydanie, vydavateľstvo FONTANA, 1992, ISBN 80-900492-9-X.
- [3] BYRNE, R.: The Secret, Tajomstvo, 1.vydanie, vydavateľstvo IKAR, 2008, ISBN 978-80-551-1612-9.
- [4] JOHNSON, S.: Kam se poděl můj Sýr?, 1. vydanie, Praha: PRAGMA, 2000, ISBN 80-7205-1-798-7.
- [5] CARNEGIE, D.: Ako sa tešiť zo života a z práce. 1. vydanie, Bratislava: PRÍRODA a.s., 1997, ISBN 80-00916-7.

- [6] MURPHY, J.: Zákony myslenia a viery, Budete tým, čo si myslíte a v čo veríte. 2. vydanie, vydavateľstvo AKTUELL, 2001, ISBN 80-88915-65-1.
- [7] HICKS, E. a J.: Pros a dostaneš! (Učenie Abraháma), 1. vydanie, Bratislava: EUGENIKA, 2008, ISBN 978-80-8100-072-0.
- [8] GORDON, R.: Zoberte život do vlastných rúk, 7 krokov k úspechu. Bratislava: Eko-konzult, 1998, ISBN 80-88809-51-7.

JOLANA HROMÁDKOVÁ

Po všetkých formách lásky, prežitých počas celého života, sa chcem v tejto práci vyjadriť k láske k horám, prírode a kraju, kde som prežila mladosť.

Táto láska formovala moju osobu, môj charakter v podstate od narodenia.

Väčšina z nás žije v extrémnom napätí a zhone malých a veľkých miest. Trpíme vplyvom znečisteného ovzdušia, plného prachu a toxických látok, so zníženým obsahom kyslíka. Nadmerný hluk zvyšuje našu nervozitu. Práca kladie na nás len minimálne fyzické nároky. Nemáme dostatok pohybu. Neúprosná spoločenská a profesijná konkurencia, vyrovnávanie sa s neriešiteľnými medzinárodnými konfliktami, ktorých zo dňa na deň pribúda, spôsobujú opotrebovanie organizmu. Pocítila som potrebu zmeniť tento neprirodzený štýl života, vrátiť sa viac k prírode, využívať slnko, vodu, vzduch, pohyb, odpočinok, zdravú stravu a pozitívny životný postoj.

Presťahovala som sa naspäť do malej horskej dedinky, z ktorej



sa ľudia sťahujú do miest za prácou, rodiny s malými deťmi za školami a jednoduchším či skôr ľahším životom. Sú však aj takí, ktorí tvrdohlavo bojujú so sťaženými podmienkami a nechcú odísť. Myslia na ochranu životného prostredia

v svojom najbližšom okolí a pracujú na udržaní krásy, vizuálnej hodnoty krajiny. Hľadajú a nachádzajú možnosti, ako pomôcť svojim počínaním spoluobčanom. Aj ja som v tomto našla nakoniec zmysel svojho života. Klobúk dole pred starostami, poslancami, ochranármi, urbármikmi, členmi miestnych spolkov a krúžkov. Pred rodičmi a všetkými aktívnymi občanmi za to, že majú lásku k svojmu regiónu, kraju a z nej plynúcu víziu jeho rozvoja.

Pohyb v prírode – pešia turistika je o viacerých výhodách. Pešo nestratíme „spojenie“ so zemou, pešo sa dá lepšie pozerať na všetko okolo seba, vnímať seba samého, intenzívnejšie vnímať vône, zvuky a farby. To všetko poskytuje územie Bockej doliny - doliny môjho návratu. Pri krátkych peších prechádzkach so psom toto prakticky denne prežívam.



V každom ročnom období sa dá zúčastniť na podujatiach venovaných folklóru a miestnym tradíciám, napr. pletenie svetrov z ovčej vlny, čechranie ovčej vlny, tkanie kobercov, ručné vyšívanie, háčkovanie, zdobenie vianočných a veľkonočných medovníkov, varenie

liptovských špecialít a mnohé ďalšie podujatia, ktoré sú počas celého roka s láskou pripravované.

K prirodzenému spôsobu života patrí aj láska ku všetkým bylinkám. Začínam ich pestovať, snažím sa ich „pochopiť“, vyskúšať podľa múdrych kníh, ktoré zdôrazňujú, že „na každú chorobu vyrástla v prírode bylinka.“

Čerstvý vzduch, slnko, vietor aj dážď zvyšujú našu odolnosť voči chorobám a podporujú celkový telesný a duševný vývoj. Snažím sa aj s vnúčatami chodiť von za každého počasia. Aj keď je sychravo alebo prší, strávime pokojne vonku nejaký čas. Naša rodina už niekoľkokrát privítala jar vysadením nového stromu, kríkov, nejakej tej rastliny alebo bylinky do voľnej prírody. Deti aj my - dospelí tento rituál máme radi. Je potom úžasné spoločne sledovať, ako naše stromy, kríky a rastlinky rastú a silnejú. Deti dokážu byť obdivuhodne schopnými a nadšenými záhradníkmi, keď im na to dáme príležitosť a priestor. Je to aj ich začiatok vzťahu a lásky k prírode. Naučíme našich potomkov láske a úcte k prírode a ešte ozdravíme planétu. Vysádzanie rastlín, kríkov a stromov do prírody je aj výbornou učebnicou prírody. Keď sa rozhodneme kúpiť tú či onú rastlinu, je dôležité vedieť, aké potrebuje podmienky k životu a k pokojnému a zdravému rastu.

Taká jabloň, lieska alebo aj ríbezľa, rastúca na okraji lesa či potoka, urobí radosť nám, hmyzu, vtáctvu i zveri.

Krajina nás oslovuje svojou vôňou, farbou, pestrosťou, šumom stromov. Má svoju tvár. V nej sú zapísane osudy, čas a miesto. Osloví nás svojimi tvarmi reliéfu Bockej doliny a Nízkych Tatier, hlbokými údoliami, drevenicami, charakteristickými senníkmi na lúkach a kulisou hôr. Má svoju minulosť, prítomnosť a budúcnosť. Minulosť ostáva v krajine trvale zapísaná históriou baníctva a horského poľnohospodárstva. Prítomnosť je taká, aká je, a budúcnosť záleží od nás, od ľudí, ktorí žijú trvalo v tejto krajine, a od tých, ktorí sa s láskou do nej vracajú pravidelne, ale aj natrvalo.

A na záver citáty niektorých osobností:

Najväčšie víťazstvo, ktoré si človek vydobyl od **prírody**, je láska na celý život. **(Auguste Marseille Barthélemy)**

Vo všetkých veciach **prírody** existuje niečo nádherné. **(Aristoteles)**

Boh je priateľom mlčania. Všimnite si, že **príroda**, stromy, rastliny a kvety rastú v tichu. Všimnite si, ako sa nebo, slnko a mesiac nečujne pohybujú. Aj my potrebujeme byť ticho, aby sme sa mohli dotknúť duše. **(Matka Tereza)**

MÁRIA SLADKOVSKÁ

Dlho som uvažovala, ktorú tému záverečnej práce si vybrať. Zvolila som si tému o láske. Možno sa to niekomu zdá ako klišé, ale lásky naozaj nie je nikdy dosť. Človek bez lásky nemôže a nechce byť. Každý ju chce poznať, prežiť. Každý má svoju predstavu o láske. Každý má právo na lásku. Aj ten, kto tvrdí, že na lásku neverí. Láska, to je spôsob života. Je veľa druhov lásky.

Každý človek zažije, alebo by mal zažiť lásku rodičov - mamy, otca.

Láska k vlasti, hrdosť na to, že mám rodnú krajinu, by mala byť samozrejmosťou. Láska v rodine, rodinná súdržnosť, úcta je veľmi dôležitá, aby človek vedel, odkiaľ pochádza, aké má korene. Láska medzi partnermi, priateľmi, aby človek nebol sám. Láska k ľuďom, k životu a samozrejme láska k sebe samému. Poznám dosť veľa ľudí, ktorí majú teoreticky zvládnuté, čo je to láska, ale v konečnom dôsledku sú to len prázdne slová.

Napríklad taká láska k domovine, k vlasti. Niekedy mám pocit, že keď sa u nás človek verejne prizná, že je hrdý na svoju vlasť, na to, že je Slováčok, je považovaný za čudáka.

Láska medzi partnermi tiež dosť pokrívka. Oficiálne partnerstvo, teda manželstvo sa uzatvára čoraz menej, akoby si ľudia nechávali otvorené zadné dverá. Pri prvom vážnejšom konflikte partnerský vzťah končí a každý si ide svojou cestou, nehľadiac na to, že vo vzťahu sú aj deti.

Ja osobne si myslím, že partneri by si práve mali pomáhať riešiť konflikty a problémy, veď predsa nie každý si vie vyriešiť všetko sám, treba si pomáhať. Keď sa podelím o starosti alebo problémy s partnerom, ani mi nemusí pomôcť konkrétnou radou, pomôže už tým, že ma vypočuje. Chce to iba trochu trpezlivosti, tolerancie a hlavne sa rozprávať a počúvať. To je prejav lásky.

Veľmi veľký vplyv na vnímanie lásky majú médiá. Čo je „in“, čo je už „out“, ako sa treba správať, že najdôležitejší je úspech za každú cenu. A v honbe za úspechom zabúdame žiť ten celkom obyčajný ľudský život.

Rebríček hodnôt je úplne iný, ako sme si kedysi mysleli. V mene úspechu je človek ochotný obetovať rodinu, partnera, vlasť.

Mnohokrát má taký úspech trpkú príchuť. Človek je potom sklamaný, veď všetko robí pre rodinu, partnera

a výsledok je úplne iný. Nasleduje rozpad rodiny, vzťahov s partnerom, deťmi. Vzťahy sa potom neraz redukovú na telefonáty, respektíve SMS správy či e-mailly. Mám pocit, že v dnešnej virtuálnej dobe sa aj láska prenáša do tejto sféry.

Pozrime sa na taký Facebook. Mnohokrát sú tam zverejnené veľmi intímne záležitosti, ktoré sa dajú ľahko zneužiť. Sú ľudia, ktorí uverejnia o sebe informácie alebo fotografie, ktoré by za iných okolností o sebe prezradili a ukázali naozaj len veľmi blízkemu človeku alebo vôbec nikomu. A máme tu ďalšiu formu lásky – takzvanú virtuálnu, kde osobný kontakt zaniká.

Samozrejme, nemám nič proti moderným výtvarným technikám, ale staromódny osobný kontakt má svoje čaro. Tón hlasu a výraz tváre sa nedá ničím nahradiť. Okrem toho taký virtuálny vzťah sa dá veľmi rýchlo ukončiť. Stačí trochu nesprávny výraz alebo nevinná poznámka a už je z toho klebeta a zlý pocit, že je to podraz a kazia sa vzťahy aj medzi najlepšími priateľmi.

Človek má potom aj sám zo seba zlý pocit. Poďme ale naspäť do skutočnosti.

Nedá mi, aby som si v súvislosti s témou láska nespomenula na svojho otca. Napriek tomu, že nemal ľahký život a zažil vojnu ako mladý muž na vlastnej koži, možno práve preto mal rád život a vôbec ľudí. A ľudia mali radi jeho. Ešte aj teraz, keď stretnem niekoho, kto ho poznal, rád si na neho spomenie. Bol to úžasne pohodový človek, nikdy na nás ako na deti nekričal a naozaj si nepamätám, že by sme niekedy od neho dostali, keď sme dačo vyviedli. Mal úžasnú schopnosť riešiť problémy s láskavým humorom, vtipne vyhrešiť, ale tak, že sme si to zapamätali. Vždy pomohol, ak to bolo v jeho silách. Veľmi radi sme sa s ním rozprávali o všetkom možnom, verili sme mu, lebo sme vedeli, že verí aj on nám. Hovorieval, že ako sa budeme správať k ľuďom my, tak sa oni budú správať k nám. Neraz som sa sama na vlastnej koži presvedčila, že to platí. Pracujem v profesii, kde prichádzam do priameho kontaktu s rozličnými ľuďmi.

Keď na človeka niekto zaútočí, hoci aj slovne, má tendenciu sa brániť a útočí tiež. Možno naozaj stačí napočítať do tých povestných desať a až potom reagovať. Taký agresívny človek čaká, že reakcia

bude tiež agresívna, ale úplne iná reakcia ho doslova vyvedie z miery a zoberie mu vietor z plachiet.

Moja mama bola oveľa temperamentnejšia ako otec, ale naozaj sme ako deti nikdy nezažili, že by sa boli škriepili alebo na seba kričali. Vždy sa oslovovali Jožko a Anička. Vždy, keď atmosféra hustla, zasiahol otec a vyriešil konflikt s humorom. Naozaj, život je príliš krátky, aby sme si ho znepríjemňovali hádkami a hnevom.

Keď tak nad tým uvažujem, **láska bola spôsobom života mojich rodičov**. Láska k nám, deťom, ostatným rodinným príslušníkom, priateľom a známym.

A môžem povedať, že sme sa snažili tú lásku našim rodičom oplatiť.

Nemám odvahu hodnotiť sama seba, ale snažím sa aspoň v rámci možností žiť tak, aby sa moji rodičia nemuseli za mňa hanbiť. Snažím sa neposudzovať ľudí len podľa toho, ako sa javia na prvý pohľad. Rada sa s ľuďmi rozprávam a počúvam, čo hovoria. Ale snažím sa pochopiť, čo hovoria naozaj. Nechať človeka vyrozprávať sa je tá najlepšia vec, čo môžete pre neho urobiť.

Samu ma prekvapuje, na čo všeličo si spomeniem pri písaní tohto textu.

Aj napriek všetkému si myslím, že každý človek má svoj spôsob života, svoj spôsob, ako lásku vyjadrovať, ako sa prejavovať vo vzťahu k ostatným, či sú to rodičia, súrodenci, deti, partneri alebo priatelia. Láska je jednoducho spôsob života.

Bez lásky sa nedá existovať.

Bez lásky človek zomiera.

Použitá literatúra:

Wikipedia - citáty

Nezisková organizácia „Bocké senníky“ – Žilina

Nezisková organizácia A-projekt – Liptovský Hrádok

POĎAKOVANIE:

Dúfam, že hodnota osobných výpovedí študentov Univerzity tretieho veku obsiahnutá v zborníku, bude oslavou seniorského vzdelávania, plnohodnotne prežívaného života a motiváciou pre všetky generácie.

Verím, že zborník bude ďalším krokom k presvedčeniu čitateľa, že „senior neznamena starý“ ale starší člen spoločnosti, požívajúci úctu pre svoje životné skúsenosti, autoritu a múdrosť.

Ďakujem všetkým našim študentom Univerzity tretieho veku, ktorí sa ako dobrovoľníci nezištne a s pokorou podieľali na vzniku tohto zborníka. Bolo mi potešením spolupracovať.

Jana Sňahničanová

koordinátorka projektu a zostavovateľka zborníka