

Idősödő tanulók életminőségének javítása

-
Értékelési eszköztár oktatási
intézmények számára



Az egész életen
át tartó tanulás
programja

Kiadvány szerzői:

- Bardus, Massimo. Università delle LiberEtà, Olaszország
- Bódi, Zsuzsanna. TREBAG Vagyon és Projektmenedzser Kft., Magyarország
- Cabedo, Salvador Universitat Jaume I, Spanyolország
- Eloniemi-Sulkava, Ulla. University of Helsinki, Palmenia Centre for Continuing Education. Finnország
- Escuder-Mollon, Pilar. Universitat Jaume I, Spanyolország
- Esteller-Curto, Roger. Universitat Jaume I, Spanyolország
- Gil, Alina. Jan Dlugosz University in Czestochowa, Lengyelország
- Issakainen, Cecil. University of Helsinki, Palmenia Centre for Continuing Education, Finnország
- Kaupuzs, Aivars. Personality Socialization Research Institute of Rezekne Higher Education Institute, Lettország
- Lozanoba, Slavina. Assist Net, Bulgária
- Lubkina, Velta. Personality Socialization Research Institute of Rezekne Higher Education Institute, Lettország
- Nagy, Enikő. TREBAG Vagyon és Projektmenedzser Kft., Magyarország
- Nowacka, Urszula. Jan Dlugosz University in Czestochowa, Lengyelország
- Ochoa Siguencia, Luis. Jan Dlugosz University in Czestochowa, Lengyelország
- Raso, Giuseppina. Università delle LiberEtà. Olaszország
- Savtchev, Boian. Assist Net, Bulgária
- Usca, Svetlana. Personality Socialization Research Institute of Rezekne Higher Education Institute, Lettország

Minden jog fenntartva!

A kiadvány a TREBAG Kft írásbeli hozzájárulásával sokszorosítható

Szöveg: Pilar Escuder-Mollon et al., 2013

Kiadó: TREBAG Kft.

ISBN: 978-963-89960-1-5

Koordinátor: Pilar Escuder-Mollon

Magyar kiadás koordinátora: Várnai Mónika

Ez az eszköztár a QEdusen **„Idősödők oktatásának értékelési eszköztára az életminőségük javulásának érdekében”** projekt eredményképp jött létre (<http://www.edusenior.eu>). A projektet az Európai Unió Egész életen át tartó tanulásának programja támogatja a 518227-LLP-1-2011-1-ES-GRUNDTVIG-GMP referenciaszám alatt.

Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány (közlemény) a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	4
1.1. Kontextus	4
1.2. Az értékelés szükségessége	5
1.3. Értékelési eszköztár	6
1.4. A QEdusen projektről	7
2. Értékelési folyamat	9
2.1. Motiváció	9
2.2. Célcsoport	11
2.3. Az értékelő	12
2.4. Minőségi indikátorok	15
Oktatási dimenziók	15
Életminőségi dimenziók	16
Indikátor struktúra	17
2.5. Módszertan	18
Információgyűjtés	18
Interjúk	19
Értékelés	20
Információgyűjtés (2. fázis)	25
Jelentés	26
3. Indikátorok	27
3.1. Intézmények	29
1. Megközelíthetőség	29
2. Találkozó pontok	30
3. Közösségi terek	31
3.2. Intézményi vezetés	33
4. Intézményi önértékelés	33
5. Társasági élet szorgalmazása és támogatása	35
6. Az idősek igényeinek értékelése	36
7. A tanulók részvétele az irányításban	38
3.3. Oktatási modellek	40
8. Oktatási szolgáltató	40
9. Tanulói akkreditáció	41

10. Informális társadalmi viszonyulások elsajátítása	43
11. Formális oktatási szolgáltató	44
12. Formális tanulói csoportok	46
13. Átfogó oktatási tevékenységek	47
14. Generációk közötti tanulás	49
3.4. Pedagógia	50
15. Konstruktív pedagógia	50
16. Kutatásalapú tanulás	52
17. Részvételi pedagógia	53
18. A tanulás tanulása	54
3.5. Tanfolyamok	57
19. Életváltozáshoz szükséges kompetenciák	57
20. Digitális tanulmányok	58
21. Fizikai jóllét	60
22. Nyelvek	61
23. Problémamegoldás alapú tanulás	63
24. Pszichológiai jóllét	64
25. Kulturális kirándulások	66
3.6. Tevékenységek	67
26. Intézményen kívüli informális tanulás	67
27. Kognitív képességek fejlesztése	69
28. Szociális kapcsolattartás	70
29. Művészeti tevékenységek	71
30. Önkéntesség, mint társadalmi hozzájárulás	72
31. Digitális inklúzió	73
32. Szakmai eszmecsere	75
33. Művészeti kreativitás	76
3.7. Oktatók és egyéb személyzet	79
34. Gerontológiai képzés	79
35. Interkulturális tudás, sokféleség, multikulturalizmus	81
36. Tréneri kommunikációs készségek	83
37. Szakmai kiegészés, stresszmenedzsment	84
38. Motiváció és optimizmus	85
4. Melléklet I.	88
5. Melléklet II	93

1. Bevezetés

1.1. Kontextus

Mindenkinek joga van az élethosszig tartó tanuláshoz a bölcsőtől egészen a sírig. Persze a tanulási igény, motiváció és követelmény egészen más gyerekkorban, serdülőkorban, felnőttként és az idősödők számára. Míg a felnőttek leginkább azért tanulnak tovább, hogy előre lépjenek a karrierjükben, vagy megbírózzanak a folyamatos változásokkal és felvegyék a versenyt, addig idősebb társaik (65 év felett vagy nyugdíjasok) inkább személyes okból teszik ezt: hogy lépést tartsanak a korrallal, hogy részesei legyenek a folyamatosan változó társadalomnak, hogy többet tudjanak a környezetükről, vagy csak mert szeretnének aktívak és kreatívak maradni míg olyan tevékenységeket úznak amit élveznek.

Minden oktatási intézmény a saját céljainak és célkitűzéseinek megfelelően tervezi az oktatási tevékenységét (kompetenciák, pedagógia módszerek, segédanyagok, tananyagok, stb.) A mi célcsoportunk az idősödők és célunk, hogy az életszínvonaluk az oktatási tevékenységen keresztül növeljük.

Az útmutató és az értékelési eszköztár foratókönyve három fő dimenzióból áll össze: az idősödők elvárásaiból, az oktatás struktúrájából és a fő célból, azaz az életminőség javításának kitűzéséből. Maga az életminőség kifejezés, egy igen összetett fogalom, számos szempont alapján értékelhető és számos összetevőjű, melyek közül vannak, amik az oktatáson keresztül fejleszthetőek vagy javíthatóak és vannak melyek nem. Mi több, ezen összetevők közül pár fontosabb szerepet tölt be az idősödők igényei és lehetőségei alapján. A QEduSen projekt keretein belül egy felmérést végeztünk, mely alapján a következő életminőségi jellemzőket azonosítottuk: fizikai és lelki jólét, észlelt kontroll, szociális integráció és részvétel, önmegevalósítás és személyiség fejlődés.

Az oktatási kompetenciák egy második szakaszban kerültek elemzésre.

Ezen információk alapján, már lehetséges volt meghatározni, hogy az oktatási intézményeknek milyen jellemzőkkel kell rendelkezniük, hogy lehetővé tegyék az idősödő tanulóknak a számukra fontos kompetenciák elsajátítását.

Ennek az eszköztárnak nem célja a tanulók kompetenciáinak vagy tudásának felmérése, szintén nem próbálja a tanulók életminőségét értékelni, melyre már számos kiértékelési eszköz áll rendelkezésre¹. Az eszköztár célja ezzel szemben, hogy az oktatási intézményt értékelje, pontosabban azt, hogy hogyan szervezi meg és bonyolítja le a kurzusokat és egyéb tevékenységeit.

1.2. Az értékelés szükségessége

Az értékelés fogalmához kétségtelenül a nagy többség számára valami negatív és stresszt okozó képzet társul, valami, amivel mérik munkánk eredményét, vagy gyengeségeinket próbálják meg kitalálni. Sőt, az értékelés mutatószámaival nagy általánosságban nincs egyetértés, ezért úgy gondoljuk, az értékelést nem lehet semmire sem használni. Az értékelésnek ezt a negatív felfogását meg kellene változtatni. Az értéklő eszközök egy nagyon jó lehetőséget jelentenek arra, hogy más emberek szemszögéből lássuk azt, amit az intézményünk nyújt, és ezt a lehetőséget kár lenne kihagyni. Az értékelés kritikai észrevételei jó kiindulást jelenthetnek későbbi fejlődéshez és a minőség emeléséhez.

Egy értéklő eszköz szabványokon, általános tartalom és célokon alapul. Ennek az értéklő eszköznek a tartalma és céljai korábban meg lettek határozva az Útmutatóban (Útmutató idősek oktatásával foglalkozó intézmények számára), tehát nem feltétlenül az Ön intézményének kereteiben és az Ön céljaiban gondolkodik, hanem az idős tanulók életminőségére gyakorolt hatásaiban.

Az értéklő személye kritikus ebben az értéklési folyamatában, mivel ő méri fel az intézményt. Jelen értékelési eszköztárnak az elsődleges célja az volt, hogy egyfajta akkreditációs eszközként lehessen használni: segítse a döntéshozatalt, és tudja mérni a tanulók életminőségére gyakorolt pozitív hatásokat. Ez az eszköztár elsősorban belső értékelésre készült, valamint tanítási segítségnek arról, hogy az oktatás hogyan tudja növelni az idősek életminőségét. Később más lehetőségeket is bemutatunk az eszköztár használatára.

¹ Lásd az "Életminőség" című 1. fejezetnél az Idősek oktatása és életminősége - Útmutató idősek oktatásával foglalkozó intézmények számára című kiadványban

1.3. Értékelési eszköztár

Az értékelési eszköztárhoz tartozik az "Idősödők oktatása és életminősége" című útmutató, mely két kiadvány egymás fontos kiegészítője, úgymond elválaszthatatlanok. Az útmutató betekintést ad az életminőség fogalmának elgondolásába, idősödők kívánalmait és tanulási lehetőségeiket osztja meg, valamint példákat és jó gyakorlatokat oszt meg. Amennyiben nincs tapasztalata idősödők oktatásában, vagy az intézménye most indít először idősödőknek kurzust, az eszköztár használata előtt javasolt az útmutató végig olvasása. De minden egyéb esetben is ajánlott elsőként az útmutató tanulmányozni, így könnyebb az eszköztár útmutatóban kifejtett fogalmait és témáit feldolgozni.

Az értékelési eszköztár biztosít egy módszertant, válogatott mutatókat és egy minősítési folyamatot, melyek mind arra szolgálnak, hogy az eszköztárt használóknak segítséget nyújtson intézményük minőségének értékeléséhez, segítsen felismerni a gyengeségeket és fejlődést elérni az idősödők életminőségére gyakorolt hatásuk tekintetében.

Ezek a minőségi mutatók, vagy más szóval indikátorok két féleképp is használhatók, vagy az intézményen belül a dolgozók által, vagy külső értékelők által; más szavakkal, mint önértékeléshez használatos eszköz ötletek és javaslatok gyűjtésére, vagy akkreditáció megszerzésére.

Az indikátorok használatának célja nem kizárólag az értékelés, de hogy segítsenek feltárni mely oktatási jellemzők a fontosak és tanáccsal lássanak el. Szintén alkalmasak az intézmények gyengeségeinek és lehetőségeinek kimutatására, ezáltal segítik a vezetőket, technikai személyzetet és oktatókat hogy növeljék az intézmény minőségét és jelentőségét.

Nem utolsó sorban az értékelési eszköztár harmadik fél által is használható (mint pl.: döntéshozók, egyesületek, KKVk), hogy segítsen számukra azonosítani miszerint egy intézmény a tanítási-tanulási tevékenységet megfelelőképp úzi-e.

1.4. A QEdusen projektről

Ez az eszköztár is része a QEdusen projektnek “ Idősödők oktatásának értékelési eszköztára az életminőségük javulásának érdekében”, mely projektet az Európai Bizottság Élethosszig Tartó Tanulás programjának keretében finanszírozták a 2011 október és 2014 január közötti periódusban a 518227-LLP-1-2011-1-ES-GRUNDTVIG-



GMP referencia szám alatt.

A projektről további információkat a <http://www.edusenior.eu> internetes oldalon, az Európai Bizottság Élethosszig Tartó Tanulás Programjáról pedig a <http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme> weboldalon talál.

2. Értékelési folyamat

2.1. Motiváció

Az értékelési eszköztár olyan intézmények értékelésére lett tervezve, melynek tanulói olyan idősödők (65 év feletti, vagy nyugdíjasok), akik személyes indíttatásból és nem munkaszerzés céljából szeretnék tovább tanulni.

Ebben a kontextusban az értékelés az oktatás a tanulók életminőségére tett hatásának fényében történik.

Nem összetévesztendő, hogy az eszköztár nem a tanulók életminőségét méri. Erre a célra rendelkezésre áll számos más eszköz, kérdőív (lásd az útmutató 1. Fejezetét). Az eszköztár az intézményt minősíti. Ez egyértelműen egy meglehetősen ambiciózus célkitűzés, amit igen nehéz teljesíteni és tisztában vagyunk a korlátainkkal.

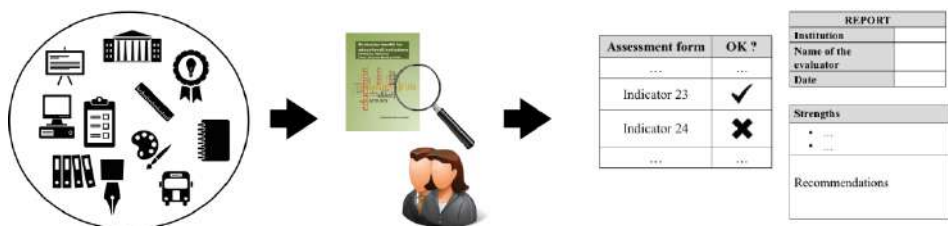
Rengeteg típusú oktatási intézmény létezik, melyeknek elsődleges célja merőben eltérő lehet; egyúttal az intézmények célcsoportjai is igencsak különbözhetnek (jó egészségnek örvendő idősödők, idősödő bevándorlók, veszélyeztetett egészségi állapotú idősödők stb.); emellett az intézmény társadalmi kontextusa és korlátai is nagy különbséget eredményezhetnek. Ezek a tényezők is igazolják, hogy a komplex, szigorú és objektív értékelés nem kivitelezhető. Mindazonáltal az eszköztár kialakításakor mi figyelembe vettük ezeket a korlátokat és egy olyan hatékony eszköz megalkotását tűztük ki, melynek értékelési célja nem a magas pontszám és kitüntetés elérése, hanem az intézmény minőségi színvonalának javítása az útmutatóval együtt használatos gyakorlati segédanyag által.

Az eszköztárt a következőkre lehet használni:

- hogy feltárjuk az intézmény gyengeségeit és információt kapjunk arról, hogy miképp tudjuk az oktatási folyamat idősödők életminőségére tett hatását erősíteni (1. ábra)
- külső vagy belső akkreditáció megszerzésére (2. ábra)
- hogy megtudjuk mely oktatási jellemzők vannak leginkább hatással (kurzusok, tevékenységek, stb.) az életminőség színvonalára (3. ábra)



1. ábra: Az értékelési eszköztár használható az intézmények gyengeségeinek és lehetőségeinek feltárásához és minőségének javításához



2. ábra: Az eszköztár külső értékelőknek akkreditációs célokra is használható, akik tanácsaikkal és ajánlásaikkal is az intézmény minőségi fejlődését szolgálják



© andròmina - © kikkerdirk - Fotolia.com

3. ábra: Az eszköztár segítségével az intézmény megállapíthatja, hogy melyek a legfontosabb oktatási tényezők, melyek hatással vannak az idősödők életminőségére.

Az értékelési folyamatot követően az eszköztár a következőkben is hasznosnak bizonyult:

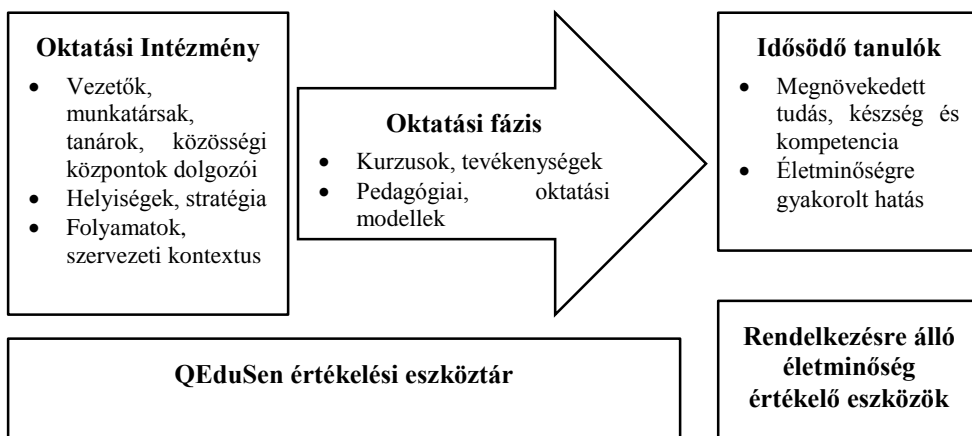
- ellenőrző listaként egy intézménynél tett látogatás során. Az indikátorok az intézmények jellemzőit sorakoztatják fel, így minden szempont figyelembe vételre kerül
- javaslatok és ötletek gyűjtésére, idősödőknek szóló oktatási program összeállítására
- operatív szinten, hogy megtudja mik legmegfelelőbb intézkedések és tevékenységek, melyek az idősödők életminőségét befolyásolják. A "Az idősödők oktatása és életminősége" című útmutató az alapvető koncepciókat taglalja, de az elméleti fogalmak ebben a gyakorlatias és praktikus módon ebben eszköztárban kerülnek kifejtésre. Az eszköztár az útmutatót referenciaként használja az elméleti háttér, tapasztalatok és

kontextus/környezet bemutatására. Az útmutató olvasói pedig az eszköztárt használhatják újabb példák megismerésére.

2.2. Célcsoport

Az értékelési eszköztár úgy került kialakításra, hogy az intézmények oktatási folyamatát célozza meg, mely a következőket foglalja magába (4. Ábra):

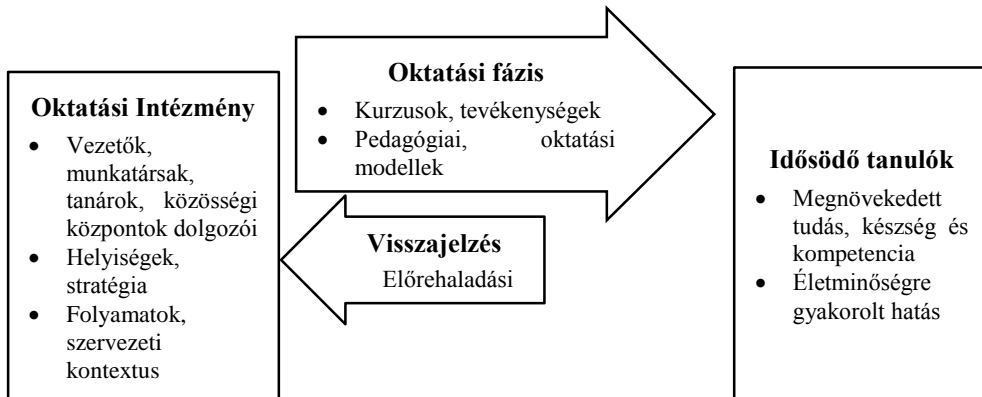
- Személyzet: vezetők, technikai személyzet, dolgozók, oktatók
- Az intézmény folyamatai, módszerei és felépítése
- Tananyagok, feladatok, kurzusok és alkalmazott pedagógiai módszerek
- Elért eredmények és az elvégzett kurzusok és feladatok idősődő tanulókra gyakorolt hatása



4. ábra: Az eszköztár célja az oktatási intézmény és folyamatainak értékelése, nem pedig magának az életminőségnek az értékelése.

Az eszköztár nem alkalmas a következőkre:

- Idősődők életminőségének értékelése
- Idősődők kompetenciáinak és készségeinek felmérése
- Oktatási intézmény értékelése bármely más szempontból, mint az idősődők életminőségére gyakorolt hatása



5. ábra: Az oktatási fázis és a visszajelzés megfigyelése fontos az értékelésre alkalmas információ megszerzéséhez.

Az intézménynek csak a belső folyamatai kerülnek értékelésre, de a hatékonyság és minőség értékelésére érdemes több forrásból is információt szerezni. Az egyik értékelési forrás maga az intézmény tevékenysége (4. Ábra Oktatási tevékenység) a másik pedig, hogy hogyan befolyásolja a tanulókat (5. Ábra Visszajelzés). Tehát, bár a tanulók maguk nem célcsoportjai az értékelési eszköztárnak, a visszajelzésük rendkívül fontos információ forrás az intézmény értékeléséhez.

2.3. Az értékelő

Az eszköztárt kétféleképpen lehet használni (6. ábra):

- Önértékelésre használt listaként: vezetők, technikai dolgozók vagy tanárok számára, akik szeretnék tudni, hogy jó úton haladnak-e az idősödők életminőségének javítása érdekében, vagy akik szeretnék tudni milyen egyéb módszerek léteznek, ötleteket kaphatnak az indikátorok és javaslatok listájából.
- Külső értékeléshez: ebben az esetben egy intézményen kívüli szakértő használja az értékelési módszertant, hogy egy végső pontszámot és és javaslati listát tudjon összeállítani.

Az első esetben (önértékelés) nincs szigorúan betartandó módszer az értékelési eszköztár használatára, mivel úgy gondoljuk a felhasználó már kellő ismerettel rendelkezik az intézményről, hogy rögtön az indikátorokkal kezdjen és az indikátorok alátámasztására és az ajánlásokra fókuszáljon.

A második esetben ezen útmutató következő szekciójában leírtak szerint kell eljárni. Csak ebben a második esetben utalunk arra a személyre, aki az értékelő szerepét tölti be.

Az értékelőnek a következő kompetenciákkal kell rendelkeznie:

- Az “életminőség” fogalmának alapvető ismerete – idősödők szükségletei, pedagógiai és oktatási tevékenységek – mely koncepciók mind kifejtésre kerültek a kapcsolódó útmutatóban
- igazolt felnőttképzési tapasztalat
- értékelési folyamatok ismerete: információgyűjtés, interjúk lebonyolítása, riportkészítés
- az értékelési eszköztárban előforduló indikátorok ismerete, illetve az alátámasztásukhoz szükséges bizonyítékok ismerete; az indikátorokat igazoló háttéranyagok és azok dimenziói közötti kapcsolat megértése

Belső értékelő (a)

Title	Indicator no 23
Source	• Senior learners
Edu. dim.	• Premises
QoL dim.	• Participation • Personal fulfilment
Justification	•
Requirements	1. Characteristic 1 2. Characteristic 2 3. Characteristic 3
Recommendations	• Revise • Offer

Eszköztár felhasználása:

- Az intézményi dimenziók és az életminőségre való hatásuk megmutatása
- fejleszteni valókhoz gyűjt ötleteket és javaslatokat

Külső értékelő (b)

Title	Indicator no 23
Source	• Senior learners
Edu. dim.	• Premises
QoL dim.	• Participation • Personal fulfilment
Justification	•
Requirements	1. Characteristic 1 2. Characteristic 2 3. Characteristic 3
Recommendations	• Revise • Offer



Értékelő

Assessment form	OK ?
...	...
Indicator 23	✓
Indicator 24	✗
...	...

Ajánlások

6. ábra: Ezt az értékelési módszert alkalmazhatjuk belső értékelésre (a) és külső értékelésre (b) ahol az indikátorok a fő információforrások. Mindkét esetben a cél az oktatási intézmény minőségének javítására való javaslat tétel.

2.4. Minőségi indikátorok

Az eszköztárban 7 oktatási dimenziót és 7 életminőségi dimenziót különböztettünk meg, melyeket mind felsoroltunk alább. A projekt korábbi fázisában kutatást végeztünk az életminőség dimenzióiról a téma szakirodalmában. Az itt szerepeltetett 7 életminőségi dimenziót találtuk a legrelevánsabbnak jelen célunkhoz.

Oktatási dimenziók

1. Intézmény: helyiségek (fizikai épületek) és működési elvük (hogyan kerülnek megszervezésre és lebonyolításra az egyes szolgáltatások/tevékenységek)
2. Vezetőség és felépítés, mely a következőket tartalmazza:
 - a. az intézmény általános célkitűzései (tárgyi és stratégiai célok), az intézmény belső folyamatai, vezetői döntések és belső szabályzatok
 - b. az elvégzett munka jellege, szabályozott-e, vagy rutin és hagyomány alapú
3. Oktatási modellek: milyen módszerrel jut el a tanulási tartalom és tevékenység a hallgatókhoz. Ez tartalmazza a formális, nem formális és informális modelleket, de elsődlegesen arra irányul, hogy:
 - a. hogyan végzi az intézmény az oktatási tevékenységét (nem egy speciális kurzust)
 - b. az intézmény milyen keretterv/rendszer alapján vezet be új tartalmakat (pedagógiai módszert, kurzust, tartalmat, értékelést)
4. Pedagógia: oktatási módszerek és technikák alkalmazása kurzusokhoz és tevékenységekhez.
5. Kurzusok: bármilyen típusú tanulási tevékenység, melybe oktató is be van vonva és tartozik hozzá egy tanítási terv, még ha azt nem is formálisan állították össze (tartalom, elérni kívánt kompetenciák, pedagógia, ütemezés, célok, értékelés), például:
 - a. gyakorlati formális képzések, mint IKT vagy nyelvi kurzusok, ahol a tanulók elsősorban gyakorlati ismereteket sajátítanak el
 - b. javarészt formális elméleti kurzusok, mint közgazdaságtan, szociológia, filozófia, történelem, művészetek, stb. ahol a tanulók speciális ismereteket sajátítanak el ezekről a területekről
 - c. informális kurzusok, mint pl. főzés, kézműves foglalkozás, tánc, kórus, színház csoport stb. (amennyiben tartozik hozzájuk oktatási terv)
6. Tevékenységek: bármilyen típusú tanulási folyamat, melyben nincs tanár bevonva és nem tartozik hozzá oktatási terv, mint pl.:
 - a. honlap, konferencia vagy egyéb disszeminációs tevékenység

- b. kutatási, vagy projekthez köthető tevékenység
 - c. tanulók által szervezett utak, ebédek, vacsorák, egyéb társasági tevékenységek
 - d. extra – tudományos tevékenységek, mint pl. kórus vagy színházcsoporthoz (mely szabadidős tevékenységként kerül megszervezésre)
7. Dolgozók és oktatók: tartalmazza az intézmény operatív személyi állományát – koordinátorok, tanárok, oktatók, közösségi központok dolgozói, adminisztrációs személyzet stb.
- a. kompetenciák és készségek
 - b. funkciók és feladatok

Életminőségi dimenziók

1. Fizikai egészség (javuló)
 - a. az egyén egészsége, csökkenő fájdalmak vagy betegség javulása/megszűnése (melynek pozitív következménye a kevesebb gyógyszer szedése, illetve az orvos ritkább látogatása) vagy nagyobb fizikai függetlenség
 - b. az általános öregedési folyamat ismerete – ezáltal a betegségek illetve jó gyakorlatok ismerete; kockázatok csökkentése, öregedési folyamat kérleltetése vagy az észlelés javulása
2. Lelki egészség (javuló)
 - a. pozitív hozzáállás az öregedési folyamathoz
 - b. kognitív és mentális szellemi egészség
 - c. lelki betegségek (mint depresszió) elleni védekező tényezők
3. Integráció
 - a. társadalomba való beilleszkedés érzése, magasabb kommunikációs és szociális készségekkel
 - b. környezet ismerete
4. Részvétel (növekvő részvétel)
 - a. az oktatási intézményben
 - b. közösségekben, családdal, barátokkal
 - c. általánosságban a társadalomban

Ezt a részvételt lehet ösztönözni egy csoport megalkotásával, megosztásával vagy a csoportban való aktív részvétellel.
5. Kontroll. Az észlelt kontroll javítására vonatkozóan (külső és belső, elsődleges és másodlagos).
 - a. A tanulók beszélgetési, tárgyalási, kommunikációs, elfogadási és alkalmazkodási készségeinek, kompetenciáinak fejlesztése

- b. Oly készségek elsajátítása, mely lehetővé teszi, hogy többet tudjon meg a tanuló magáról, illetve a környezetükhöz való kapcsolódásukról (más emberekhez való kötődésük)
6. Személyi fejlődés. Optimizmus és motiváció növelése, energia löket a feladatok elvégzésére
7. Személyi kiteljesedés. Szabadidő hasznos és kellemes eltöltése, kényelem érzet, idősödők magukra fordított ideje
8. Közvetett transzfer: Úgy találtuk, hogy vannak még egyéb intézményi jellemzők, melyek közvetetten tudják az idősek életminőségét befolyásolni. Ezek az indikátorok nem kapcsolódnak közvetlenül az előző életminőségi dimenziókhoz, de az intézmény idősödők életminőségére gyakorolt hatását befolyásolják, így visszahatólag érintik az összes életminőségi dimenziót. Ezek is fontosak a hatás növelésében, ezeket “közvetett transzfernek” nevezzük.

Indikátor struktúra

Minden indikátor a következő struktúrát követi:

- Azonosító szám: egy sorszám a hivatkozás megkönnyítésére
- Cím: egy leíró mondat
- Forrás: javasolt források a háttéranyagok/bizonyítékok beszerzésére
- Oktatási dimenzió: egy vagy több a fent említett dimenziók közül, melynél az intézménynek joga van az ellenőrzésre és cselekvésre
- Életminőség dimenzió: egy vagy több a fent említett dimenziók közül, melyeknek hatása lehet az idősödő tanulók életminőségére
- Indoklás: az indikátor kifejtése, miért fontos a figyelembe vétele, mi a kapcsolat az oktatás és életminőség között. Hogy kapcsolódik az indikátor, az életminőség és az oktatási folyamat össze. Hogy javul az életminőség az oktatási folyamat által.
- Bizonyíték/háttéranyag: mi alapján tudja az értékelő ellenőrizni, hogy az indikátor követelményei teljesültek
- Ajánlások: az értékelő által tett ajánlások, amennyiben az intézmény nem vagy gyengén teljesíti az indikátor követelményeit

Title	Indicator no 23
Source	• Senior learners
Edu. dim.	• Premises
QoL dim.	• Participation • Personal fulfilment
Justification	•
Requirements	1. Characteristic 1 2. Characteristic 2 3. Characteristic 3
Recommendations	• Revise • Offer

7. ábra: Indikátor egyedi képe

2.5. Módszertan

Az értékelési módszer a következő lépésekből épül fel:

Információgyűjtés

Az első lépés, hogy az értékelő egy első megbeszélésre találkozzon az intézmény vezetőjével. Ez amiatt is fontos, mert a vezető hajlandósága és jóváhagyása nélkül nem valósulhat meg az alapvető információk összegyűjtése beleértve a szükséges dokumentációkhoz való hozzáférést és a többi dolgozóval való kapcsolatba lépést.

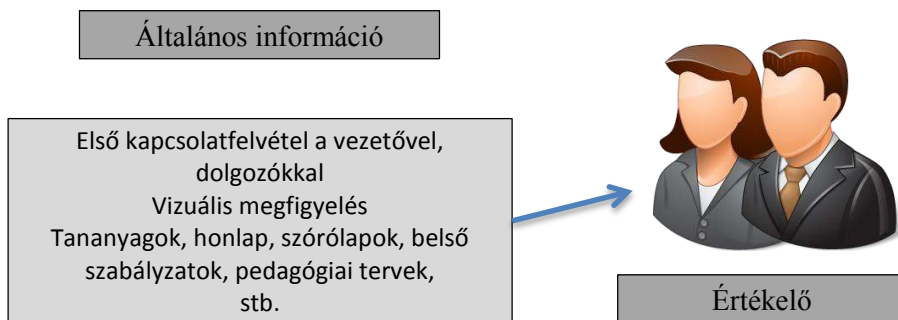
Minden indikátorhoz tartozik alátámasztó háttéranyag, melyet mindenképp figyelembe kell venni, de mielőtt mindez megtörténne, elengedhetetlen az intézményről egy általános áttekintés (8. Ábra), melynek a következők a forrásai:

- belső szabályok és szabályzatok, szórólapok, dokumentumok, weboldal.
- az intézmény által kínált kurzusokról és tevékenységekről készített lista, oktatási terv, fotók, feljegyzések
- a helyiségek vizuális megfigyelése

Amennyiben lehetséges, előnyös ha egy kontakt személy a dolgozók közül (technikai személyzet, vagy koordinátor), illetve az oktatókat képviselő személy végig kíséri az értékelőt és segítséget nyújt az információ gyűjtésben.

Ez idő alatt az értékelő szintén tud kérdéseket feltenni kísérőinek

- az írásban nem rögzített szabályzatokról vagy munka szokásokról, illetve általános szervezeti szabályokról
- illetve minden olyan szerzett információról, melyekkel kapcsolatban kétségei merülnek fel



8. ábra: Az első kapcsolat felvételkor az értékelő felméri és összegyűjti a releváns információkat.

Interjúk

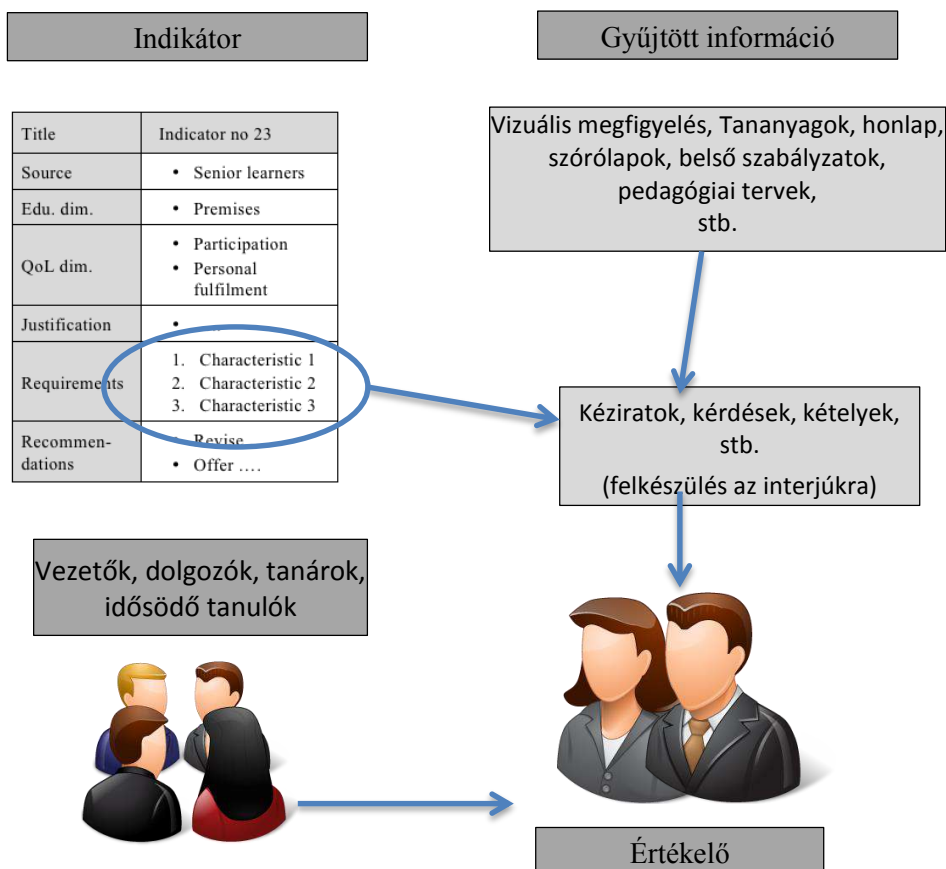
Az értékelőnek az általános információk összegyűjtését követően (kurzusok, tevékenységek, szórólap, belső szabályzat, képek, hírlevelek, stb.) kell az indikátor követelményeket tanulmányoznia (9. Ábra) annak érdekében, hogy kellőképp fel tudjon készülni a következő személyekkel vagy csoportokkal az interjúkra:

- vezető
- munkatársak, technikai személyzet, oktatók
- tanulók

Az intézmény méretétől függően nem feltétlenül kivitelezhető az összes tanárral és tanulóval való találkozás. A találkozókra az ideális létszám az összes oktató létszámának ~10% minimum 5%-a, valamint a tanulók létszámának ~10%, minimum 2%-a. Közülük mind a dolgozóknak, mind a tanulóknak legalább egy éves tapasztalata ideális, ha már van az intézménynél. Ezeknek a megbeszéléseknek a lebonyolítása és értékelése után dönthet úgy az értékelő a saját szempontjai alapján, hogy szükséges kibővíteni a megkérdezettek létszámát, további interjúkat megbeszéléseket tartani.

Minden interjú anyag, megfigyelések tapasztalatai és a levont következtetések naplóban vagy írásban való rögzítése rendkívül fontos (dátum, óra, erre fordított idő,

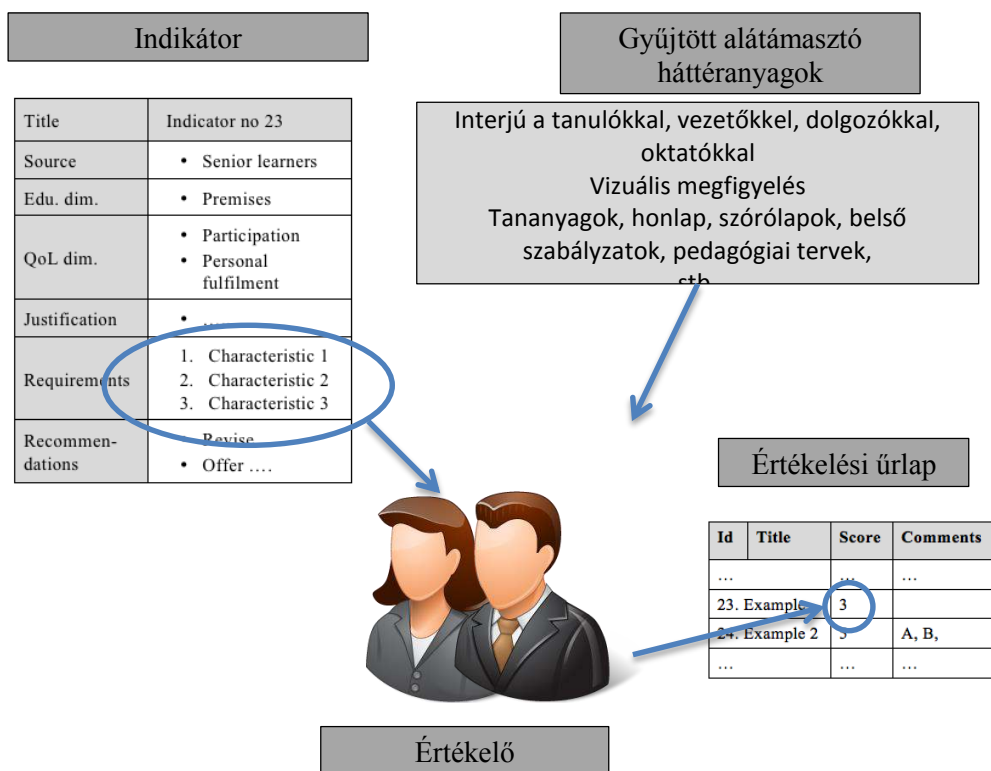
megkapott dokumentumok és folyamat leírások, szokások és rutinok, stb.) Ez az anyag bizalmas és kizárólag az értékelő birtokában marad.



9.ábra: A gyűjtött információk alapján és az indikátorok értékeléséhez szükséges információk birtokában az értékelő az intézményt alaposabban is kielemezi (interjúk, órák látogatása, egyeztetés speciális trénerekkel, stb.)

Értékelés

Az értékelési lapot (I. melléklet) úgy szükséges kitölteni, hogy minden indikátorhoz értéket rendeljen (10. Ábra). Ez nem egy pszichometriai felmérés, az értékelés nem azt méri, hogy az értékelő egyetért-e, vagy ellenzi az indikátort. Egy általános teljesítmény értékelési modellt használtak, az összes indikátorhoz tartozó bizonyíték és háttéranyag alapján. Ennél a modellnél minden indikátorhoz egy pontszám rendelődik, ami meghatározza, hogy az indikátor követelményei teljesültek-e.



10. ábra: Az értékelési folyamat az egyes indikátorok követelményei alapján zajlik (jellemzők, szükséges bizonyíték) valamint értékeli, hogy az intézmény milyen mértékben teljesíti az adott szükségleteket

Minden indikátornak 2 és 5 közötti elvárása van (ezek azok a kritériumok, amiknek teljesülniük kell, az indikátor jellemzői). Az értékelőnek kell ellenőrizni, hogy a követelmények az indikátor leírása alapján teljesülnek-e (bizonyítékok). A folyamat a 10. ábráról olvasható le.

Az indikátorhoz rendelt pontszám annak minőségi teljesülésétől, vagy gyengeségétől függ.

Ebben az értékelési táblázatban a pontok 0-tól 5-ig változnak, ahol a 3 a küszöbérték, ami a minimálisan elfogadható szintet jelöli (1. Táblázat). Mivel ez nem egy skála, hanem pontszám, tört számok használhatóak.

1. táblázat: Pontszámok és leírások az értékelési indikátorokhoz

Pontszám	Leírás
Nem értelmezhető (nincs pontszám)	Az indikátort nem lehet alkalmazni kulturális különbségek, intézményi eltérő célok vagy egyéb okok miatt.
0 – Nem értékelhető	Nem áll rendelkezésre a minimális alátámasztó háttéranyag (bizonyíték) ami a mutató értékelését lehetővé tenné
1 – Nagyon gyenge	Megfelel a mutató követelményeinek, de jelentős vagy számos gyengeséggel
2 - Gyenge	Megfelel a mutató követelményeinek, de vannak gyengeségei
3 - Közepes	Megfelel a mutató követelményeinek (küszöb)
4 - Jó	Megfelel a mutató követelményeinek, pár magas minőségi szempont teljesítésével
5 - Kiváló	Megfelel a mutató követelményeinek, minden magas minőségi szempontot teljesítve

A küszöbérték a 3-as pontszámnak felel meg: Egy indikátor abban az esetben kap 3-as pontszámot (közepes értékelést) amennyiben az értékelő által gyűjtött információk az indikátorhoz tartozó összes feltételnek megfelelnek.

2-es pontszám (gyenge értékelés) akkor adható, ha a követelmények némi gyengeséggel teljesülnek:

- a) Alátámasztási problémák. Az alátámasztó adatok nem elégítik ki az elvárásokat
- b) Tervezési hibák. A tevékenység vagy a folyamat tervezése vagy megvalósítása nem megfelelő az indikátorral szemben támasztott követelmények kielégítésére
- c) Gyenge hatás. Az elvárt szinttel szemben a tanulóknak és a dolgozóknak csak egy kis százaléka részesül az oktatási tevékenység előnyeiből

1-es pontszám abban az esetben adható, ha az itt felsorolt gyengeségek jelentős része fennáll. A 11-es ábrán látható a faktorok és a pontszámok közötti összefüggés

0 pontszám pedig abban az esetben indokolt, ha nem áll rendelkezésre elég információ, hogy igazolható legyen hogy bármely követelmény teljesülne.

4-es és 5-ös pontszám esetén a minőségi szempontok teljesülnek; az 5-ös pontszám azt mutatja, hogy az összes minőségi kritérium megvalósul.

A minőségi szempontok minden olyan plusz tevékenységet, intézkedést és folyamatot jelentenek, melyek használatával nagyobb hatást lehet elérni az életminőségi dimenzióra. Minőségi szempontok alatt egy-egy indikátor esetén a következőket értjük:

- A. **Jól megalapozott alátámasztás.** A követelmények hosszútávon teljesülnek és nem elszigetelt eseményekként (időben, időtartamban és az összes tanuló által), mivel a folyamatos ellenőrzések és visszajelzések biztosítják a fenntarthatóságot, az intézmény összes hallgatójának van hozzájárása, vagy mindez része az intézmény jól felépített stratégiájának.
- B. **Folyamatos fejlődés.** A minőségmenedzsment folyamatok alkalmazásával a gyengeségek feltárhatók és javíthatók különböző kutatásokkal, mint pl. rendszeres értékelések, kísérleti vizsgálatok, kutató csapatok.
- C. **Közvetett transzfer.** Az indikátor alátámasztása alapján egyéb háttéranyagok is kapcsolódhatnak az oktatási dimenziókhoz (egyéb további tudományos tevékenységek, kiegészítő tárgyak, szakkörök stb.) ami tovább fejleszti és erősíti a tanulók készségeit, attitűdjét és képességét, melyeket az idősödők el kívánnak sajátítani.
- D. **Tudáscsere.** Alátámasztható és igazolt kapcsolatok állnak fel külső szereplőkkel, ami kedvező hatást gyakorol általánosságban az idősödőkre, az intézmény minőségére és hatékonyságára, illetve a társadalom idősödőkről alkotott képére is (disszeminációs tevékenységek, prezentációk). Ezek a külső szereplők lehetnek az intézmény más területein vagy osztályain dolgozó kollégák, egyéb intézmények (társult intézmények, egyesületek, hálózatok), egyéb társadalmi szereplők vagy egyéb projektek résztvevői, mely tevékenységei az indikátorok részét képezik.

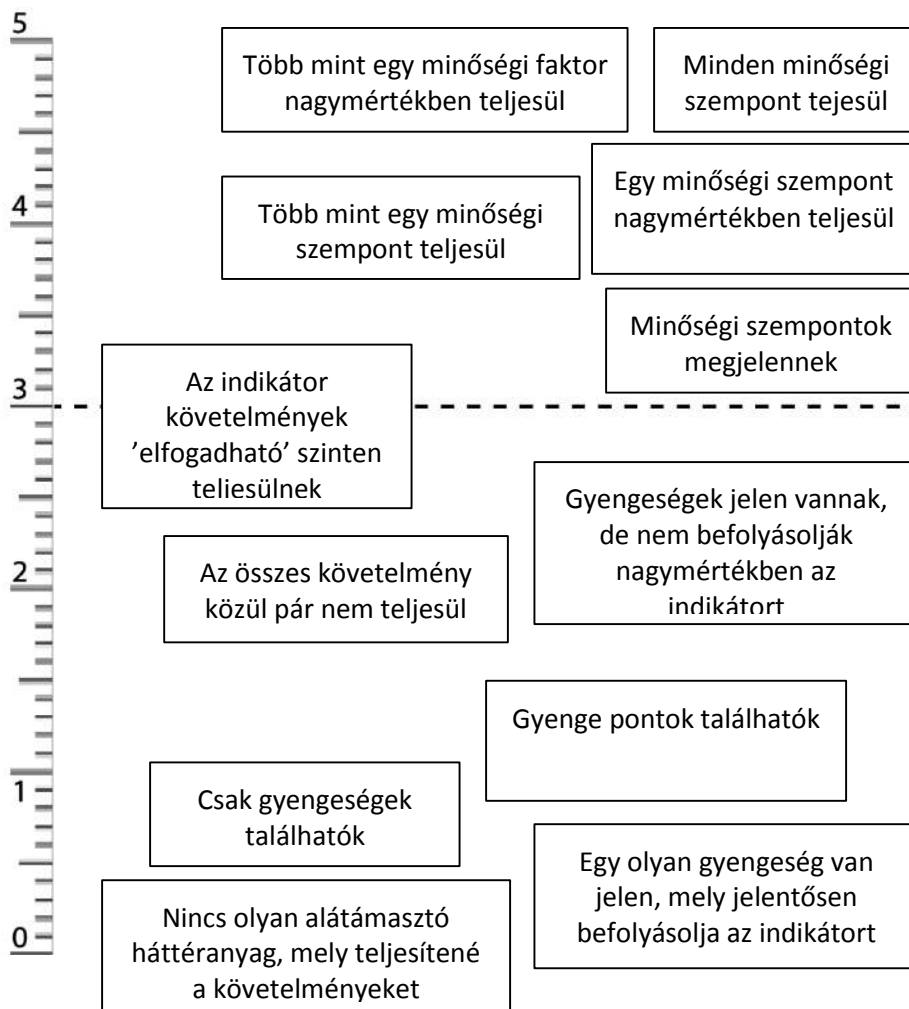
Az értékelés során nem kizárólag az erősségek (minőségi szempontok) vagy gyengeségek mennyisége a meghatározó, hanem hogy milyen mértékben érvényesülnek (11.-es ábra).

Fontos megjegyezni, hogy az imént részletezett erősségek-minőségi szempontok (A,B,C,D) és gyengeségek (a,b,c) csak javasolt kiegészítő faktorok, melyek befolyásolják az indikátor pontszámát, mivel egy részük nem releváns bizonyos indikátorok esetén. Szintúgy a leírások csak példaként szolgálnak gyengeségre vagy épp erősségre. Az értékelők dönthetnek úgy, hogy nagyobb hangsúlyt fektetnek ezekre amennyiben úgy ítélik szükségesnek.

Ez a mennyiségi értékelés adja meg a végső pontszámot, hogy az intézmény milyen mértékben van hatással az idősödők életminőségére. Mivel összesen 38 indikátor

szerepel a listában és a maximum pontszám 5, az össz elérhető pontszám 190, ami 10-ből 10-es értékelést jelent. A küszöb pontszám 114; ami 10-ből 6-os értékelést jelent összességében.

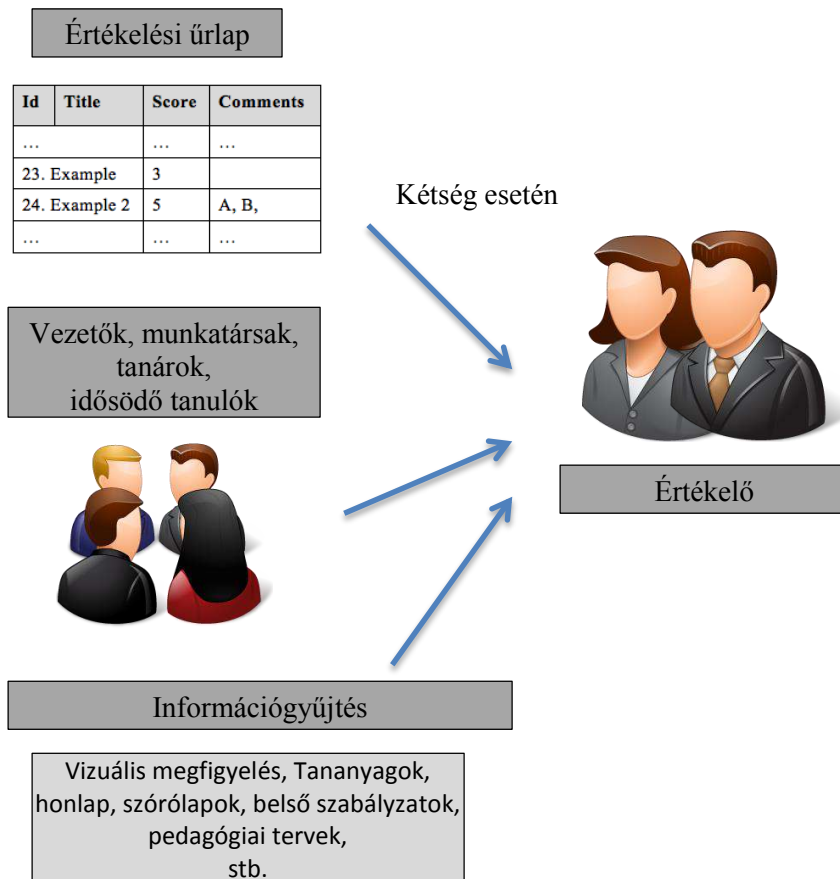
Az értékelő táblázat modellje megtalálható az 1.-es mellékletben, illetve a projekt weboldalán: <http://www.eduseniior.eu>



11.ábra: A pontszámok, valamint a minőségi szempontok és gyengeségek közötti összefüggés.

Információgyűjtés (2. fázis)

A kérdőív kitöltése után szükséges lehet az intézményről további információ gyűjtése minden kétség eloszlatására annak érdekében, hogy az értékelők a bírálati lapot megfelelően töltsék ki. (12. Ábra)



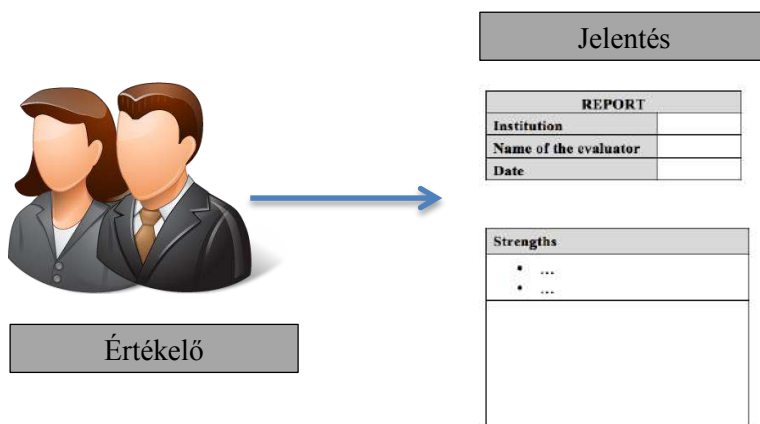
12. ábra: Amennyiben bizonyos indikátorok értékelési pontszámával kapcsolatosan kételyek merülnek fel, a követelményeket és a dokumentációt felül kell vizsgálni, bizonyos interjúkat megismételni stb.

Jelentés

Minden indikátor tartalmaz ajánlásokat, melyek kapcsolódnak az Útmutató tartalmához.

A végső jelentés célja, hogy az első fázisban készült értékelést korrigálja, a különleges igények, az intézmény célközönsége és társadalmi kontextusa alapján, tanácsadás és ajánlások alapján (13. Ábra).

Egy modell rendelkezésre áll a II.-es Mellékletben, illetve a projekt honlapján: <http://www.edusenior.eu>



13. ábra: A minőségi jelentést a vizsgálati eredmény alapján kell kitölteni

3. Indikátorok

A 38 indikátort 7 oktatási kategóriába soroltuk, melyek az életminőséggel kapcsolatos 7 kategóriával, s egy plusz dimenzióval (indirekt hatás) kapcsolhatók össze. Minden indikátort azonosítóval látunk el, hogy a jelentésben könnyen visszakövethetők legyenek. Az alábbi táblázat tartalmazza az indikátorokat:

Oktatási vetület	Cím	Életminőségi vetület							
		Testi egészség	Pszichológiai egészség	Szociális beilleszkedés	Részvétel	Kontrol	Egyéni fejlődés	Egyéni elégedettség	Közvetett hatás
Intézmény	1. Megközelíthetőség				✓			✓	
	2. Találkozóponatok		✓	✓				✓	
	3. Közösségi terek				✓			✓	
Irányítás	4. Intézményi önértékelés								✓
	5. Társasági élet szorgalmazása és támogatása						✓	✓	
	6. Az idősek igényeinek értékelése								✓
	7. A tanulók részvétele az irányításban				✓	✓			
Modellek	8. Oktatási szolgáltató				✓			✓	
	9. Tanulói akkreditáció							✓	
	10. Informális társadalmi viszonyulások elsajátítása		✓	✓		✓	✓	✓	
	11. Formális oktatási szolgáltató								✓
	12. Formális tanulói csoportok	✓	✓	✓			✓		
	13. Átfogó oktatási tevékenységek		✓			✓	✓	✓	
	14. Generációk közötti tanulás		✓	✓		✓	✓	✓	

Tanfolyamok	19. Életváltáshoz szükséges kompetenciák					✓	✓	✓	
	20. Digitális tanulmányok				✓		✓	✓	
	21. Fizikai jóllét	✓	✓						
	22. Nyelvek		✓	✓	✓				
	23. Problémamegoldás alapú tanulás			✓		✓			
	24. Pszichológiai jóllét		✓			✓	✓	✓	
	25. Kulturális kirándulások			✓				✓	
	26. Intézményen kívüli informális tanulás	✓	✓			✓			
	27. Kognitív képességek fejlesztése		✓						
Tevékenységek	28. Szociális kapcsolattartás			✓				✓	
	29. Művészeti tevékenységek							✓	
	30. Önkéntesség mint társadalmi hozzájárulás				✓			✓	
	31. Digitális inklúzió			✓	✓	✓	✓	✓	
	32. Szakmai eszmecsere		✓			✓			
	33. Művészeti kreativitás		✓				✓	✓	
Oktatók/dolgozók	34. Gerontológiai képzés								✓
	35. Interkulturális tudás, sokféleség, multikulturaliz-mus			✓	✓				
	36. Tréneri kommunikációs készségek								✓
	37. Szakmai kiégés, stresszmenedzsment								✓
	38. Motiváció és optimizmus		✓			✓	✓	✓	

2. táblázat Az oktatási és életminőségi kategóriákba sorolt indikátorok kapcsolata

Megjegyzés: Ez a táblázat nem szükséges az értékelési folyamathoz, csupán információként szolgál az indikátorok és a vetületek kapcsolatára vonatkozóan.

3.1. Intézmények

Az intézmény értékelési dimenziói az intézmény épületeiről és ezek működtetéséről szól (milyen szolgáltatások elérhetők).

Cím	1. Megközelíthetőség
Forrás	Az intézmény belső szabályozása, vezetése Intézményi anyagok (weboldal, szórólapok...) A tantermek és egyéb helyiségek szemrevételezése Időskorú tanulók
Oktatási terület	Létesítmények, helyiségek
Életminőségi terület	Részvétel Egyéni elégedettség
Indoklás	<p>Idősebb tanulók esetén az oktatási helyszín elérhetősége, megközelíthetősége alapvetően befolyásolja a program sikerességét.</p> <p>Az időseknek jól kell érezniük magukat az adott helyszínen, és a mozgásukban korlátozottaknak is meg kell teremteni a tanuláshoz szükséges feltételeket. A környezet a szociális részvétel egyik alapvető előmozdítója, a tanulási folyamat sikerességének egyik kulcsa.</p> <p>A helyiségeknek, bútorzatnak és felszerelésnek felhasználóbarátnak kell lennie, mind az idősebbek, mind a mozgásukban korlátozottak, mind a speciális igényűek számára, mindig figyelembe véve a korukból adódó igényeket és elvárásokat. A "kisebb" horderejűnek tartott problémáknak, úgymint a mozgáskorlátozottak számára létrehozott berendezés, a rossz látás, halláskárosodás, is figyelmet kell szentelni.</p> <p>Könnyű átjárhatóságot kell biztosítani, speciális felszerelést és berendezést.</p>
Mutatók	A nyomtatott anyagok általános kinézete, betűtípusa és színei felhasználóbarát formában jelenjenek meg, (pl. színek

	<p>megfelelése szintévesztőknek, színvakoknak, egyértelmű, nagy betűk, ikonok)</p> <p>Az osztálytermek és egyéb közösségi terek (irodák, könyvtár, kávézó, wc-k) mozgásukban korlátozottak számára is elérhető legyen. A bútorok elhelyezése megfelelő (kinézet, helyhasználat, magasság, világítás, fűtés, szellőzés, színhasználat)</p> <p>Az intézmény rendelkezik olyan tervvel, mely az idősödők igényeit figyelembe veszi (rosszabb hallás, rossz látás, színvakság), melyek, ha szükségesek, alkalmazhatók.</p>
Javaslatok	<p>Aktualizáljuk az írásos dokumentumokat a megfelelő idősbárát követelményeknek megfelelően (a weboldalon, szórólapokon, posztereken, stb.)</p> <p>Tartsunk tájékoztatót és tréninget a munkatársak és felhasználók számára, arról, hogyan kell használni a rendelkezésre álló felszerelést!</p> <p>Biztosítsunk megfelelő berendezési tárgyakat és felszerelést a speciális igényű, és mozgásukban korlátozott idősök számára is!</p> <p>Kérjük szakemberek tanácsát arról, hogyan kell bánni speciális igényű idősökkel!</p> <p>Vizsgáljuk meg az akadálymentesítés szintjét (pl. kerekesszékes közlekedés, halláskönyítő rendszer) rászorulóik részére.</p> <p>Ha lehetőségünk van, ajánljunk tanulóinknak távoktatási eszközöket is!</p>

Cím	2. Találkozóponatok
Forrás	Vizuális megfigyelés Menedzsment Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Helyszínek
Életminőségi vetület	Egyéni elégedettség Társadalmi beilleszkedés Lelki egészség

Indoklás	<p>Az idősök nem csupán az ismeretek elsajátítása végett járnak tanfolyamokra, hanem azért is, hogy kivegyék részüket a társasági életből. Ezért nagyon fontos, hogy az intézményen belül, a tantermeken túl, legyenek olyan közösségi terek, ahol az idősök leülhetnek beszélgetni, pihenni, vagy olvasgatni az órák előtt, vagy után.</p> <p>Ezek a terek az órák közti kitöltetlen időt hasznossá tehetik: lehetőség adódik a többiekkel való találkozásra, eszmecsere, informális tanulásra az órákon kívül is.</p> <p>Kényelmes helyként funkcionálnak azok számára is, akik nem szoktak könnyen ismerkedni; itt félelmek nélkül tudnak új kapcsolatokat teremteni</p>
Mutatók	<p>A tanulóknak rendelkezésükre áll egy közös tér, amit használhatnak a tanórákon kívül.</p> <p>A hallgatók jól érzik magukat ebben a közösségi térben</p> <p>Kávé és üdítő, újságok, vagy könyvek rendelkezésre állnak</p>
Javaslatok	<p>Létesítsünk közösségi teret egyszerű bútorzattal, ahol a tanulók kedvükre ücsöröghetnek, olvashatnak, cseveghetnek, esetleg fogyaszthatnak valamit.</p> <p>Mini könyvtárat is létesíthetünk, ahol a tanulók könyvek és újságok közül választva olvashatnak, esetleg egymás közt cserélhetnek könyveket.</p> <p>Tegyünk üzenőtömböt a falra, ahol megjelentetjük az intézményi híreket, hirdetések, valamint lehetőséget biztosítunk a tanulók üzeneteinek megjelentetésére is! Lehetőség szerint biztosítsunk számítógépet, internetes kapcsolattal.</p>

Cím	3. Közösségi terek
Forrás	Valós és virtuális terek (pl. weboldalak) Menedzsment

	Idős tanulók
Oktatási vetület	Helyszínek
Életminőségi vetület	Részvétel Személyes elégedettség
Indoklás	<p>Az oktatási intézmény a tanulók számára többet kell, hogy jelentsen pusztán a tanulás helyszínénél. Olyan teret kell nyújtanunk számukra, ahol kifejezhetik magukat, kreatívak lehetnek, s társadalmi életet élhetnek.</p> <p>Az intézménynek forrásokat, eszközöket és módszereket kell biztosítani ahhoz, hogy a fenti célok megvalósulhassanak.</p> <p>Az idősek kreativitását bátorító és elősegítő terek és tevékenységek létesítését szorgalmazzunk kell: (pl. írásaik megjelentetése újságban, történetek, tapasztalatok megosztása fórumokon, fényképezés és kiállításokon való megjelenés.)</p> <p>Az intézménynek gondoskodnia kell a tanulók kreatív megnyilvánulásainak közléséről. Ez nagy hatással lehet az alkotókra (önbecsülés, motiváció, öröm), valamint a többi hallgatóra és a társadalomra is.</p>
Mutatók	<p>Az intézmény rendelkezik (virtuális, vagy valós) kommunikációs felülettel, ahol a tanulók eszmét cserélhetnek, s megnyilvánulhatnak (pl. újság, rádió, a szervezet honlapján elérhető közösségi fórum)</p> <p>A tanulók munkái szélesebb körben is megtekinthetők (pl. egy fotós vagy kézműves foglalkozás eredményei)</p> <p>A tanulók önmaguk is tudnak kezdeményezni találkozásokat, összejöveteleket (rendelkezésre álló közösségi terek, hirdetőfalak, e-maillisták megléte)</p>
Javaslatok	<p>Hozzunk létre újságot, vagy webfelületet, ahol a tanulók az őt érdeklő kérdéseket megvitathatják. Ez lehet akár a legutóbbi kirándulás, a helyi történelem, vagy bármely más témával kapcsolatos történet. Tegyük ezt a kiadványt hozzáférhetővé szélesebb körben is.</p>

	<p>Bátorítsuk a tanulókat, hogy csatlakozzanak meglévő tevékenységekhez, vagy segítségünkkel szervezzenek újakat! Erre alkalmas lehet akár egy faliújság, akár egy internetes felület.</p> <p>Ha valamilyen tanfolyam kreatív eredménnyel zárul (versírás, fotó, kézműveskedés, stb.) nagy motivációs hatása lehet, ha ezeket kiállítjuk, vagy egyéb módon megjelentetjük az intézmény valamely fórumán.</p> <p>A részvételt szorgalmazó kezdeményezések szintén erősíthetik az intézményhez való tartozás érzését. Ide tartozik a fotóverseny, logótervezés, stb.</p>
--	--

3.2. Intézményi vezetés

Az intézményi vezetés és szervezés témája a két következő területet foglalja magába:

- az intézmény általános céljai, belső folyamatai, döntéshozatal és belső szabályok,
- hogy folyik az intézmény élete: szabályok alapján megy, vagy bevált gyakorlat és hagyományok alapján,

Cím	4. Intézményi önértékelés
Forrás	Belső szabályozás, a már megvalósított, vagy tervezett értékelésekről készülő jelentések Menedzsment Oktatók Időskorú tanulók
Oktatási terület	Menedzsment
Életminőségi terület	Közvetett hatás
Indoklás	A külső szervek által végzett értékeléseken felül, szükség van az idősök számára szervezett programok és kurzusok belső, intézményi, avagy önértékelésére is, hogy meggyőződjünk

	<p>arról, hogy a szolgáltatások, tanfolyamok és tevékenységek elérik a kellő színvonalat és eleget tesznek az idős tanulók elvárásainak. Az intézményi önértékelés az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy visszajelzéseket kapjunk, s ezek alapján javíthassuk szolgáltatásunk színvonalát.</p> <p>Ezekben az értékelésekben megkérdezhetjük a tanulókat mennyire elégedettek a tartalommal, az oktatókkal, a tevékenységekkel.</p> <p>A felmérésekben, vagy a kérdőívekben a tanulók javaslatokat is tehetnek új tevékenységformákról, változásokról. Ideális módja annak, hogy képet kapjunk az idős tanulók igényeiről.</p>
<p>Mutatók</p>	<p>A kurzusok, tevékenységek és tanárok belső értékelésének folyamata az intézmény célkitűzéseinek és oktatási tevékenységének minősége figyelembevételével kell, történjen.</p> <p>Az oktatók, szakemberek és tanulók (végfelhasználók) az értékelési folyamat részei</p> <p>A belső értékelés eredményeit a jó gyakorlatok felismerésére és esetlegesen szükséges javító jellegű változtatásokra használhatjuk. A szükséges lépéseket megteesszük.</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Előre tervezzük meg az értékelést (pl. a tanév elején és végén)</p> <p>Értékeljük a szolgáltatásokat, programokat, kurzusokat és tevékenységeket eredményességük és hatékonyságuk szempontjából!</p> <p>Vonjuk be az idős tanulókat az értékelésbe, ezáltal:</p> <p>megtudhatjuk mennyire elégedettek</p> <p>megtudhatjuk, elértük-e oktatási céljainkat</p> <p>megtudhatjuk, hogy a szervezett szolgáltatás, program, kurzus és tevékenység kielégíti e az idősödők igényeit</p> <p>Biztosítsuk, hogy dolgozóink is aktívan részt vehessenek az értékelési folyamatok minden részében: a tervezéstől a megvalósuláson át egészen az eredmények értékeléséig, valamint a változásokról való döntéshozatalig.</p> <p>Alapozzuk a javításra vonatkozó döntéseinket az adott értékelés eredményeire, ne pedig szubjektív elgondolásainkra!</p>

	<p>Nézzük meg, milyen hatással vannak a változások a tanulókra! Ismerjük fel és alkalmazzuk a bevált jó gyakorlatokat! Az oktatási teljesítmény hosszútávú elemzésével hozzuk létre a folyamatos ellenőrző és minőségjavító rendszerünket!</p>
--	--

Cím	5. Társasági élet szorgalmazása és támogatása
Forrás	Dolgozók Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Menedzsment Tevékenységek
Életminőségi vetület	Személyes fejlődés Egyéni elégedettség
Indoklás	<p>A tantermi foglalkozásokon felül, fontos, hogy az intézmény bátorítsa a tanulókat arra, hogy egymással ismerkedjenek, és közös tevékenységeket végezzenek. Ezeknek a tevékenységeknek nem kell tanuláorientáltnak lennie és a kezdeményezés nem is kell, hogy az intézménytől jöjjön, de az intézmény támogatása, a lehetőség megteremtése mindenképp fontos.</p> <p>Ez a fajta tevékenység lehet az intézményen belül (pl. születésnapok megünneplése, önkéntes segítség másik tanulónak), de többnyire intézményen kívül eső programokról van szó (vacsorák, kirándulások, kulturális események, (opera, színházlátogatás), stb.)</p> <p>Ezen tevékenységek intézményi szintű támogatása elősegíti megszervezésüket és a többi hallgató bevonását. Azok is részt vehetnek így az eseményeken, akik amúgy egyedül nem szívesen indultak volna el. Ily módon ezek a résztvevők szabadidejüket más tanulók társaságában tölthetik, s új ismeretségekre tehetnek szert.</p>
Mutatók	Az intézmény szorgalmazza a tanórán kívüli közös tevékenységeket a közösségi élethez szükséges

	<p>lehetőségekkel (pl. közösségi terek), kommunikációval (pl. hírlevelek), amik segítségével a tanulók önmaguk is képesek saját programok szervezésére.</p> <p>A társasági összejövetelek és programokat maguk a tanulók is szervezhetik, az intézményi dolgozóktól függetlenül, vagy azok asszisztálásával. A dolgozók csak közvetve vesznek részt a szervezésben, tanácsot és támogatást adva, amennyiben ez szükséges.</p> <p>Az idős tanulóknak szánt információk (pl., színház, opera, mozi, kirándulások, edzőterem) eljutnak hozzájuk a számukra megfelelő formában (szórólap, hírlevél)</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Az időskorú tanulóknak lehetőséget nyújtunk arra, hogy intézményen kívül is szervezzenek maguknak közös tevékenységeket, de ezeket (vacsora, kirándulás, stb.) jó, ha támogatja az intézmény. Ezáltal az intézménynek lehetősége nyílik arra, hogy biztosítsa, hogy a tevékenységek a lehető leghasznosabb és legproduktívabb módon zajlanak, tanácsot adva a kevésbé hasznos, vagy veszélyesebb tevékenységek elkerülésére.</p> <p>Ha a tevékenység egy csoportos látogatás (pl. opera, színház, mozi) az intézmény megpróbálhat csoportos kedvezményeket kérni a szolgáltatótól.</p> <p>Ha a tevékenységet támogatja az oktatási intézmény, az idős tanulók, akik kevésbé illeszkedtek be a csoportba, vagy félénkebbek, bátrabban mernek részt venni a csoportban. Az intézmény először is bátorítson minden kezdeményezést, ezen felül pedig lehetőség szerint adjon meg minden lehetséges támogatást a szervezéshez (pl. közösségi terek, hirdetési felületek, stb. biztosítása)</p> <p>Biztosítsunk faliújságot, szórólaptartót, vagy hírlevelet a kulturális eseményekről való tájékoztatás végett...</p>

<p>Cím</p>	<p>6. Az idősök igényeinek értékelése</p>
<p>Forrás</p>	<p>Az előzetes és tervezett értékelésekről szóló jelentések Menedzsment, alkalmazottak</p>

	Időskorú tanulók
Oktatási terület	Menedzsment
Életminőségi terület	Közvetett hatás
Indoklás	<p>Mielőtt az idősök életminőség javítását célzó oktatási tevékenységet megtervezzük, érdemes megtudnunk milyen speciális igényeik és elvárásaik vannak.</p> <p>Annak feltárása, hogy a szenior hallgatóknak milyen tanulási preferenciáik vannak (legkedveltebb tárgyak), azonban nem elég. Meg kell tudnunk, hogy az életminőség mely területén vannak elmaradásaik: fizikai állapot, pszichológiai jóllét, kommunikáció, támogatás, teljesítmény, stb.</p>
Mutatók	<p>Szükségünk van olyan feltáró értékelésre is (interjú, értékelés), mely megmutatja a hallgatói igényeket, s azokat a kockázati tényezőket, melyek csökkenthetik életminőségüket.</p> <p>Figyeljük a tanulók fejlődését is. Ez a folyamat lehet formális (felvételek, interjúk), vagy informális (ahol a trénerek, vagy segítők figyelik a hallgató fejlődését).</p>
Javaslatok	<p>Töltessünk ki rövid kérdőíveket az életminőség felfogásával és az igényekkel kapcsolatosan, és ismertessük meg a trénereket és a dolgozókat az összesített eredménnyel. Ez megmutatja nekik, hogy tevékenységükkel milyen irányban hathatnak a hallgatókra.</p> <p>Az alkalmazott kérdőív lehet a WHO, vagy a Cummings féle életminőségre vonatkozó kérdéssor, vagy az, melyet az elemzések során a projektben használtunk l. http://www.edusenior.eu</p> <p>A segítő, vagy tanár szintén létesítsen kapcsolatot a tanulókkal (a tanóra előtt vagy után) hogy átfogóbb képet kapjon érdeklődésükről, motivációjukról, problémáikról, stb.</p> <p>Az időskorú tanuló célja nem a formális végzettséghez vezető ismeretek és képességek elsajátítása; élettapasztalatuk, a jelenlegi élethelyzetük, és jövőbeli elvárásaik más életminőség-felfogást eredményeznek. Ha ezek az elvárások</p>

	<p>mindegyikükénél hasonlóak, akkor ennek fényében kell megterveznünk a tanfolyamot. Ha egyéni igények merülnek fel, a facilitátor, vagy segítő támogatása, vagy kapcsolattartása elegendő, hogy az időskorú tanulóra nagy hatást tegyen.</p>
--	---

Cím	7. A tanulók részvétele az irányításban
Forrás	Belső szabályozás, utolsó testületi ülés jegyzetek Menedzsment Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Menedzsment
Életminőségi vetület	Részvétel Kontroll
Indoklás	<p>Az időskorú hallgatók érzéik, hogy nem pusztán szemlélői és befogadói az oktatásnak, hanem ők a főszereplők, és lehetőségük van aktívan részt venni a folyamatokban. Meg kell tanulniuk, hogyan tudnak az események befolyásolói lenni és visszajelzéssel szolgálni.</p> <p>Míg más korosztállyal kapcsolatos oktatások inkább a versenyképességre és a munkaerő-piaci képességre fókuszálnak, az idősek oktatásánál nagyobb hangsúlyt kap a személyes motiváció. A tanulóknak érezniük kell, hogy az intézmény hozzájuk is tartozik, s van beleszólásuk a döntésekbe.</p> <p>A részvételnek a visszajelzések szorgalmazásának irányába is kell hatnia, melyek mentén javíthatunk az oktatás minőségén, s jobban igazodhatunk az idősek elvárásaihoz.</p>
Mutatók	Kívánatos, hogy legyenek olyanok az idős tanulók között, akik összekötők a hallgatótársaik és az intézményi vezetés között, és az idős tanulók érdekeit képviselik. A hallgatóknak lehetőségük kell, legyen, képviselőt megalakítására.

	<p>Legyen hivatalos formája a képviselők és a menedzsment közti párbeszédnek, hogy a képviselők elmondhassák észrevételeiket.</p> <p>Az idősök észrevételeit, kérdéseit, kéréseit az intézmény vegye figyelembe, s ha lehetséges, tegyen lépéseket a problémák orvosolására!</p>
Javaslatok	<p>Az idős tanulóknak szükségük van olyan fórumra, ahol megfogalmazhatják észrevételeiket, javaslataikat az általuk látogatott kurzussal kapcsolatban. Így aktív részesei lesznek a folyamatoknak, úgy érezhetik, hogy annak alakítói is.</p> <p>Az idős tanulóknak szükségük van olyan fórumra, ahol az intézményi folyamatokban részt vesznek. ebbe beletartozik az osztálytermen kívüli aktivitásuk is. Az intézményeknek szorgalmazniuk kell a részvételt, de az időseknek el kell fogadniuk a koordinátor döntéseit.</p>

3.3. Oktatási modellek

Az oktatási modellek kérdése a tananyagokat és a kínált tevékenységeket öleli fel. Részei a formális, nem-formális és informális modellek, továbbá:

- az intézmény hogyan oktat (nem az egyedi tanfolyamról szólóan)
- a pedagógia, tanfolyamok, tananyag, értékelés keretei,

Cím	8. Oktatási szolgáltató
Forrás	Menedzsment
Oktatási vetület	Modellek
Életminőségi vetület	Közvetett hatás
Indoklás	<p>A kurzusok és tevékenységek kialakítása az idősök általános szükségletein és életminőséggel szembeni elvárásain alapulnak.</p> <p>A kurzusoknak igazodniuk kell az intézmény célkitűzéseire és hozzájárulniuk az intézmény hosszútávú stratégiai céljai eléréséhez.</p> <p>A kínált kurzusok leírása legyen elérhető minden hallgató számára, a címmel és a tartalmi ismertetővel együtt. A tanulók számára legyen világos, miért került be az adott tárgy a kurzuskínálatba. Ily módon a hallgatók számára vonzó, motiváló, s az adott cél elérése szempontjából hasznos kurzusokat prezentálhatunk.</p>
Mutatók	<p>Minden kínált kurzus legyen feltüntetve, s legyen a szeniorok számára időben hozzáférhető. Tartalmazzon megfelelő tájékoztatást (leírás, időbeosztás, oktató), hogy ezek alapján dönthessenek a részvételről.</p> <p>Minden tárgynak legyen oktatási terve, amely leírja a célokat, a tartalmat és az időbeosztást. A tanárok nyújtsanak elegendő információt arról, mely módon született a terv (pedagógia, értékelés, anyagok)</p>

	<p>A kurzuskínálat minden évben egy szakértők által összeállított kritériumrendszeren alapul, melyeknek lehetőség szerint tagja egy gerontológus, vagy egyéb specialista. Minden kurzus a stratégiai tervnek megfelelően lett kiválasztva. (intézményi célkitűzések és életminőségi dimenziók együttese)</p>
Javaslatok	<p>Szakértőkből álló csoport állapítsa meg, hogy milyen tárgyakat és kurzusokat kínál az intézmény. Ennek megalapozottnak kell lennie (intézményi célok, idősödők igényei, jogi elvárások, stb.). A kurzuskínálatnak ugyanakkor a kurzusok lebonyolítására vonatkozó alapinformációt is tartalmaznia kell. (a részletes leírást aztán a tanárok, segítők is megadhatják).</p> <p>A tanfolyamokról és tárgyakról a tanulóknak részletes leírást kell kapniuk, hogy eldönthessék, mire iratkoznak be. Ha kötelező tárgyakról van szó, meg kell magyarázni, mért ezek lettek kiválasztva kötelezőként.</p> <p>A szenior hallgatók általában azért iratkoznak be tanfolyamokra, mert érdekli őket a téma. Ettől függetlenül azonban nekik is szükséges megmondani, milyen kompetenciákat és készségeket tudnak elsajátítani a kurzus folyamán. Ez segíthet nekik, hogy olyan tárgyat válasszanak, ami nem csak érdekes, hanem hasznos is számukra.</p>

Cím	9. Tanulói akkreditáció
Forrás	Menedzsment
Oktatási vetület	Modellek
Életminőségi vetület	Egyéni elégedettség
Indoklás	<p>Noha az idősek oktatása nem tartozik a formális oktatás körébe, mert szigorúan véve nincs szabályozva a kormány által, azért itt is fontos, hogy a tanulók valamilyen elismervényt, oklevelet, vagy diplomát kapjanak a teljesítésről.</p> <p>Az időskorú hallgatók elérendő kihívásnak tekintik az oklevél megszerzését, és jobban motiváltak, hogy még több tárgyat</p>

	<p>felvegyenek, még tovább fejlesszék képességeiket, ha erőfeszítéseiket díjazzuk.</p> <p>Ha oklevelet, vagy diplomát adunk a tanfolyam zárásakor, akkor az oktatás formalitását is növeljük; a tanfolyamokat a szabadidős időtöltésen túlmutató tevékenységként kezeljük.</p> <p>Az oktatás formalizálása nem csupán azt jelenti, hogy a kínált tárgyakat megfelelőképp kell megterveznünk, hanem azt is, hogy értékelési rendszert kell bevezetnünk. A tanulóknak erőfeszítést kell tenniük, hogy teljesítsék a kurzuskövetelményeket, ezáltal a tanulás egy sokkal aktívabb folyamattá válik.</p>
<p>Mutatók</p>	<p>Az intézmény rendelkezik a tanulók értékeléséhez megfelelő módszerekkel. Ez a módszer nem kell, hogy nagyon szigorú legyen, nehogy negatív hatást érijünk el vele. (idegesség, stressz)</p> <p>A tanulók valamiféle oklevelet, vagy diplomát kapnak a megszerzett képességeikről.</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Záró értékelés alapján azok a tanulók, akik teljesítik a követelményeket, valamiféle oklevelet kapnak. Az értékelésnek nem szabad túl szigorúnak, vagy bonyolultnak lennie, hanem inkább a jelenléten, órai munkán, egyszerű vizsgán kell alapulnia. Máskülönben stresszt, vagy idegeskedést okozhat.</p> <p>Ez az értékelés biztosítja, hogy a tanuló a tanulásba energiát fektessen, hogy azt ne egy passzív tevékenységnek fogja fel, hogy részben ők is felelősek a tanulás-oktatás folyamat minőségéért.</p> <p>Az oklevél vagy diploma a teljesítmény elismerését biztosítja a tanulóknak, a tanuló társak, a család, és barátok számára. Célként lebeg a szemük előtt és ezzel aktívabb tanulásra serkenti a résztvevőket.</p> <p>Az oklevél vagy diploma megszerzése növeli az önismeretet és a hallgató elismertségét rokonai és ismerősei körében. A hatás még számottevőbb, ha az oklevelet valamilyen ünnepség keretén belül kapják meg a tanulók.</p>

Cím	10. Informális társadalmi viszonyulások elsajátítása
Forrás	Oktatók Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Modellek
Életminőségi vetület	Szociális beilleszkedés Kontroll Személyes fejlődés Személyes elégedettség Pszichológiai egészség
Indoklás	<p>Általános felfogásunk az oktatásról, hogy az tanteremben történik, ahol a tanulók hallgatják a tanárt, leckét készítenek és vizsgáznak. A tananyagot formális vagy non-formális követelményrendszer határozza meg. Azonban az oktatás nem csupán tartalmi elemek megismertetéséről szól; sokkal összetettebb folyamat, amelynek szerves része a tanár-tanuló kapcsolat és a tanulók egymással való kapcsolata. Ebben a kontextusban beszélhetünk informális tanulásról.</p> <p>Ezekben az érintkezésekben informális készségek és attitűdök sajátíthatók el, úgy, mint empátia, kommunikációs készségek, tárgyalási és megegyezési készségek.</p> <p>A szociális készségek minden kurzuson elsajátíthatók, függetlenül a tanított tárgytól.</p> <p>Ezek a társasági viselkedésformák szükségesek a barátság, közös munka, támogatás, segítség, beilleszkedés érzéséhez. A szociális készségek által megtanulunk másokhoz viszonyulni, legyen bár szó akár már meglévő kapcsolatáról (család, barátok), vagy újonnan létesítendő kapcsolatáról (új barátok, kollégák), vagy idegenekről.</p>
Mutatók	<p>A trénerek és egyéb munkatársak tudatában vannak az informális tanulás közösségteremtő és kommunikációs készségeket fejlesztő lehetőségeinek.</p> <p>A trénerek gyakran kihasználják az informális tanulás nyújtotta lehetőségeket úgy tervezve, vagy segítve a közös munkát, hogy lehetőség nyíljon minél több párbeszédre, s pl. a tanulók</p>

	<p>csoportokba legyenek osztva, ahol eszmét cserélhetnek, vitázhatnak, közösen tevékenykedhetnek, stb.</p> <p>A tanulóknak tudatosul, hogy az órán részt venni több a passzív hallgatásnál, aktív részvételt kíván.</p>
Javaslatok	<p>Az informális oktatásban hatalmas lehetőségek rejlenek, melyeket azonban nehéz megtervezni és kontrollálni: sokszor az intézmény több szereplője és tényezője együtteseként születik:</p> <p>Menedzsment: itt támogatják ennek a fajta oktatási modellnek a használatát</p> <p>Intézmény: ahol a célok magukban foglalják a közösségi légkör megteremtését</p> <p>Oktató: aki tisztában van az informális oktatás előnyeivel és megvan a szükséges képessége arra, hogy biztosítsa azt</p> <p>Segítő, moderátorok: Megteremtik a megfelelő légkört a beszélgetések és eszmecserék számára azzal, hogy tevékenységeket szerveznek, tanulócsoportokat hoznak létre, tanmeneten kívüli foglalkozásokat szerveznek, stb. ahol a közösségformáló történések zajlanak.</p> <p>A kézikönyv 4. és 5. fejezete (Oktatási modellek) bővebben ír az informális tanulás háttéréről és a témával kapcsolatos tapasztalatokról.</p>

Cím	11. Formális oktatási szolgáltató
Forrás	Menedzsment Belső szabályozás
Oktatási terület	Modellek
Életminőségi terület	Közvetett hatás
Indoklás	Fontos, hogy a tanulók olyan tárgyakat, kurzusokat vehessenek fel, amelyekhez nagy kedvet éreznek. Néha azonban olyan kurzusok, tárgyak kipróbálására is buzdítanunk kell őket, amit maguktól nem biztos, hogy választottak volna, azonban fontos

	<p>képességeket, készségeket sajátíthatnak el velük, amelyek számos területen hasznukra válhatnak.</p> <p>Az intézmény által oktatott általános képességek és készségek köre az intézményi céloktól és az idősek életminőségi igényeitől függ. A tárgyak, melyek keretében ezeket elsajátíthatják az idősek, sokféle lehet, de mindenképp előnyös, ha segít az önmaguk és a társadalom jobb megismerésében (pl. öregedési folyamatok) az életminőségük fényében: egyéni fejlődés, egészségesebb lét, boldogabb és a közösség és a társadalom szempontjából is aktívabb élet.</p> <p>Olyan intézményekben, ahol nincsenek kötelező tárgyak, a szervezők ajánljanak az idősödőknek nekik szóló, hasznos készségek elsajátításához vezető kurzusokat!</p>
Mutatók	<p>Az intézmény rendelkezik olyan képzési tervvel, amiben kötelező kurzusok és tevékenységek vannak, vagy van arra lehetőség, hogy az intézmény munkatársai ajánljanak a tanulóknak bizonyos hasznosnak ítélt kurzusokat, vagy tárgyakat.</p> <p>A kötelező (vagy ajánlott) tárgyak listája gondos megfontolás eredménye és az intézményi célokon és az életminőségi követelményeken alapul.</p>
Javaslatok	<p>Néhány képesség és készség egységesen hasznára válhat minden idős tanulónak. A kötelező vagy ajánlott tárgyak köre függ az intézményi céloktól. Noha a tanulóknak fontos, hogy olyan tárgyat válasszanak, amit nagy kedvük van tanulni, az is lényeges, hogy kapjanak felvilágosítást és segítséget az általánosan ajánlott tárgyakról is.</p> <p>Egy kötelező tárgyakat is felmutató tanterv, vagy egy tanácsadói szolgálat megléte kívánatos.</p> <p>A kézikönyv 4 es fejezetében található jó gyakorlat "Egy formális kurzusfelépítés és lehetőségei" címmel bemutatja milyen kötelező tárgyakat ajánlhat egy intézmény egy 3 éves képzési rendszer keretében.</p>

Cím	12. Formális tanulói csoportok
Forrás	Menedzsment Belső szabályozás Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Modellek
Életminőségi vetület	Pszichológiai egészség Társadalmi beilleszkedés Személyes fejlődés Testi egészség
Indoklás	<p>A tanfolyam hallgatóiban tudatosulnia kell, hogy ők egy csoport és egy közösség tagjai. Beiratkoztak az intézménybe, s ezáltal részesei is lettek közösségének. A közösséghez tartozás érzése elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a tanulók közt bensőséges viszony alakuljon ki, melyben támaszkodhatnak egymás segítségére, s motiválhatják egymást különféle tevékenységekben való együttes részvételre.</p> <p>Ezek a kapcsolatok idővel még jobban kiterjednek, s olyan csoportok alakulnak ki, amelyek tagjai egymást támogatva és inspirálva vesznek részt újabb és újabb tevékenységekben és osztanak meg egymással közös érdeklődésre érdemes dolgokat (egészség, problémák, kétségek, stb.)</p>
Mutatók	<p>A tanulók csoportokat alkotnak azáltal, hogy a kurzus során rendszeresen találkoztak. Ezekben a csoportokban a tanórákon kívül is lehetőségük van közös cselekvésre és párbeszédre, s egymás jobb megismerésére, mind a kurzus időtartama alatt, mind azt követően. Ebből fakadóan az idők folyamán még kisebb és még szorosabb kapcsolatot ápoló csoportok is kialakulhatnak.</p> <p>A tanulók úgy érzik, hogy egy csapat részei, ahol támaszra, barátokra és sorstársakra lelhetnek.</p> <p>Idővel úgy érezhetik, hogy társaik hatására időbeosztásukat és tevékenységi körük egy részét is társaik véleménye és igényei alapján igazítják.</p>

Javaslatok	<p>Kínáljunk hosszútávú programokat, melyek lehetőségeket teremtenek az időseknek, hogy kapcsolatot létesítsenek egymással. Ez a program, vagy programsorozat akár az egész iskolai éven át húzódhat.</p> <p>Azon intézmények esetén, akik kötelező kurzusokat is ajánlanak tanulóiknak, az időbeosztást érdemes úgy alakítani, hogy a csoport több kurzuson (akár éven) át is együtt maradjon.</p> <p>A kézikönyv 4 es fejezetében található jó gyakorlat “ Egy formális kurzusfelépítés és lehetőségei” címmel bemutatja egy formális képzést és az ezzel járó lehetséges előnyöket.</p>
------------	--

Cím	13. Átfogó oktatási tevékenységek
Forrás	<p>Menedzsment</p> <p>Belső szabályozás, kurzus-és tevékenységkínálat</p> <p>Időskorú tanulók</p>
Oktatási vetület	Modellek
Életminőségi vetület	<p>Pszichológiai egészség</p> <p>Kontrol</p> <p>Személyes elégedettség</p> <p>Személyes fejlődés</p>
Indoklás	<p>Oktatási tevékenységek szervezésénél fontos figyelembe vennünk az idősödők heterogén összetételét. Ebből fakadóan lényeges, hogy különböző tevékenységek széleskörű palettájáról tudjanak maguknak programot, kurzust választani.</p> <p>Kiegészítő kurzusokat és tevékenységeket kell kínálnunk, amelyből kedvükre válogathatnak. Olyan tárgyak tanulására is lehetőséget kell biztosítanunk, melyek nem feltétlenül tartoznak fő kedvenceik közé, de melyek széleskörű ismereteket adnak fontos témakörökben: egészség, tudomány, jog, közgazdaságtan, bölcsészettudományok.</p> <p>A témák széleskörű kínálata mellet az is fontos, hogy a módszerek közül is tudjanak választani a tanulók: előadások, elméleti órák, interaktív módszerek, műhelymunkák, akár virtuális tanulás.</p>

	<p>A sokféle téma és módszerajánlat mindenképp kívánatos, azonban lényeges, hogy ezek a tanulói igényeken alapuljanak.</p>
<p>Mutatók</p>	<p>Az oktatás (tevékenységek, kurzusok, intézményen kívüli programok, informális tevékenységek) tematikája széleskörű (egészség, tudomány, bölcsészet, gazdaságtan, jog) és feldolgozásuk sokszínű (előadások, elméleti órák, interaktív módszerek, műhelymunkák, akár virtuális tanulás)</p> <p>Az oktatásnak kettős célja van: egyfelől a tanulók elsajátíthatnak számos képességet és készséget, másfelől a tematika illeszkedik az idősök elvárásaihoz (pl. életközeli IKT példák bemutatása, tanulói problémamegoldások, stb.)</p> <p>Az oktatási tevékenységek az időskorú tanulók igényeihez igazodnak. Segítik a beilleszkedést és a jóllét minél sikeresebb elérését, segítenek az elmagányosodás és depresszió elleni küzdelemben, és általánosságban javítják az életminőséget.</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Szervezzünk többfajta tanfolyamot! Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> IKT idősöknek Nyelvtanfolyamok Sporttevékenységek (úszás, Nordic walking) Műhelymunkák Főzőtanfolyamok Kórus Multikulturális programok Művészet és történelem Gazdaság és társadalom Technológia és tudomány <p>További információ a kézikönyv angol változatának 6. fejezetében a "Számítástechnika idősöknek ("ICT for seniors")" címszó alatt található.</p> <p>A számítástechnika kurzusoknak legalább három hatása van az idő tanulókra: (1) segít az idősöknek, hogy új technológiákat megismerve növeljék önértékelésüket. (2) új lehetőségeket nyújt unokáikkal, vagy külföldön élő rokonaikkal való kapcsolattartásra, és (3) szellemi tornaként is kiváló</p>

	Az angol nyelvű kézikönyvben további példákat talál: "A proposal for a formal course structure and its potentialities", "Informal learning through leisure"
--	---

Cím	14. Generációk közötti tanulás
Forrás	Menedzsment Dokumentáció (szórólapok, fotók, jelentések) Oktatók Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Modellek Tevékenységek
Életminőségi vetület	Szociális beilleszkedés Pszichológiai egészség Kontroll Személyes elégedettség Személyes fejlődés
Indoklás	A nemzedékek közötti tanulás lehetővé teszi a párbeszédet és tapasztalatcserét a generációk között. Non-formális és informális tanulásról beszélhetünk a generációk közötti tanuláskor, mely mindkét fél számára számos előnnyel jár. Az idősödők nem csak azzal tudnak jobban beilleszkedni a családba, vagy a társadalomba, hogy a többi nemzedékkel közös tevékenységeket végeznek, hanem azzal is, ha (informális módon) növelik a másik nemzedékről ismereteiket. A különböző korosztályal való párbeszéd során az idősek a fiatalabbaktól sok mindent meg tudnak tanulni.
Mutatók	Legalább egy tevékenységre van lehetőség, ahol az idősek és a fiatalok (eltérő nemzedékek) együtt lehetnek. A tevékenység úgy van megtervezve, hogy mindkét korosztály tudjon egymástól tanulni; a tevékenység alkalmas és eléggé hosszantartó a generációk közötti párbeszéd elősegítéséhez.

Javaslatok	<p>Az idősök hatalmas élettapasztalatát kiaknázhatjuk a fiatalabbakkal közösen szervezett tevékenységek során, a fiatalabbak tanítására. Meg kell azonban találnunk a megfelelő témát és helyszínt; ha ezen választások nem sikeresek, akkor nem lesz eltérő az oktatás a hagyományos oktatási módoktól.</p> <p>A folyamat nem lehet egyirányú; mindkét félnek teret kell adni a tanulásra-tanításra, és fokozott figyelmet kell szentelni az informális elemekre, mint például a tanulói magatartások és szokások.</p> <p>Ajánljunk a hagyományostól eltérő helyszínt, például vízparton, ahol lehetőség van tűzrakásra, közös teázásra, naplemente nézésre.</p> <p>Másik lehetőség például a történelem, vagy történetmesélés gyerekeknek, ahol a szokások és viszonyulások különbözőségeit emelhetjük ki, ezzel mindkét fél számára lehetőséget nyújtunk újfajta látásmódok megismerésére.</p> <p>Az időseket érdekelheti például egy családfa felállítása is, amihez a fiatalabbakat bevonva közösen gyűjthetnek adatokat.</p> <p>A generációk közötti tanulásra példát találhat a kézikönyvünkben a 7. fejezetben "Idősök online: délutáni iskola projekt" címszó alatt.</p>

3.4. Pedagógia

Az oktatás pedagógiai dimenziója a különböző oktatási módszerek és technikák alkalmazásáról szól.

Cím	15. Konstruktív pedagógia
Forrás	Oktatók Időskorú tanulók

Oktatási vetület	Pedagógia
Életminőségi vetület	Egyéni fejlődés Személyes elégedettség Kontrol
Indoklás	<p>A tanulás során a tanuló nem pusztán az információk befogadója, hanem gazdag élettapasztalatokkal rendelkező személy, aki a tanulás-tanítási folyamat aktív résztvevője, s maga fedez fel dolgokat.</p> <p>A tanuláshoz a tanuló olyan kompetenciáit is fejlesztenie kell a konstruktív pedagógia módszereivel, mint az önálló felismerések általi tanulás, a múlt tapasztalatain nyugvó tanulás, problémaelemzés, megoldáskeresés és túljutás nehézségeken a leblokkolás helyett.</p> <p>Ily módon a konstruktivizmus nem pusztán bizonyos tárgyak megtanulására, hanem bizonyos technikák, képességek elsajátítására is alkalmas, mely más helyzetekben is alkalmazható később.</p>
Mutatók	<p>Az oktatók tisztában vannak a konstruktív pedagógia mibenlétével, jellemzőivel és lehetőségeivel.</p> <p>Mikor a témakör, vagy tevékenység lehetővé teszi, konstruktivizmus eszközeit használva olyan feladatokat adunk a tanulóknak, melyek elgondolkodtatják őket és önálló felismeréseken alapuló tanulást eredményeznek. (az oktatók facilitátorok)</p>
Javaslatok	<p>Kínáljunk olyan feladatokat és tevékenységeket, ahol a tanár moderátori szerepet tölt be, információt nyújt, de a tanulóknak kell felismernie és kiválasztania melyik információ hasznos a számára.</p> <p>Tervezzünk eszmecsereket, műhelymunkákat, stb. olyan témákból, melyek ellentmondásosak, vagy melyek jelentősen befolyásolják a társadalmat, vagy az egyes egyének életét. Ezek a feladatok az elfogadáson, megegyezésen megvitatáson</p>

	<p>keresztül lehetővé teszik az interakciót és az eszmecserét, új nézőpontokat és eltérő perspektívákat tárva fel.</p> <p>Bízassuk a tanulókat a kritikai gondolkodásra, elemzésre, a tények, aspektusok összekapcsolására, más területek és életdimenziók felfedezésére. Ne csak azt tanítsuk meg nekik, hogyan lehet egy ötletet megragadni, témákat vagy híreket összefoglalni, hanem, hogy rejtett tartalmakat hogyan lehet megtalálni, felkutatni és tesztelni új ötleteket.</p> <p>Bővebb információért nézze meg a pedagógiáról szóló 5. fejezetet, vagy olvassa el az "Új ismeretek új információszerzésért" ("New knowledge to get new information") című jó gyakorlatot további tanácsért.</p>
--	--

Cím	16. Kutatásalapú tanulás
Forrás	Oktatók Belső szabályozás, kurzuskatalógus Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Pedagógia Tevékenység
Életminőségi vetület	Részvétel Személyes fejlődés Személyes elégedettség Kontrol
Indoklás	<p>A kutatva tanulás pedagógiáját alkalmazva fejleszthetjük a résztvevők kreativitását, és növelhetjük az alkotás, az aktív cselekvés és a hasznosság érzését.</p> <p>A tanulók maguk fedezhetnek fel valamit, ami büszkeséggel és hasznosság érzésével tölti el őket, s növeli önbecsülésüket.</p> <p>A kutatás általi tanulás célja nem tudományos kutatás folytatása, hanem az, hogy a tanulók döntéshozatali képességét és független gondolkodását elősegítse. Eközben a tanulók nem csupán az adott témában merülhetnek el, hanem új készségeket sajátíthatnak el, mint például részvétel, kontrol, döntéshozatal és szervezés.</p>

<p>Mutatók</p>	<p>Az intézmény támogatja a kutatva tanulás pedagógiáját: teljesen önálló tanulás oktató, vagy facilitátor vezetésével. Az intézménynek legalább egy ilyen kurzusa, vagy programja van egy akadémiai éven belül.</p> <p>A kutatás eredményeit az intézmény a nagy nyilvánosság számára elérhetővé teszi</p> <p>Általános értelemben is, ahol lehetséges a tanulók hozzáférnek információkhoz és adatokhoz, vagy egyéb módon keresnek választ a kérdéseikre, általában a könyvtárat, internetet igénybe véve, vagy másokat meginterjúvolva.</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Kínáljunk olyan tárgyakat vagy kurzusokat, ahol az oktatók segíthetnek a tanulóknak, hogy kutassanak bizonyos őket érdeklő témákkal kapcsolatban. A facilitátorok szintén buzdíthatják a tanulókat önálló kutatás elkezdésére, és segíthetnek nekik információforrás felkutatásában.</p> <p>A kutatás eredményeit osszuk meg a nyilvánossággal (jelentessük meg weboldalon, vagy konferenciafüzetben), ezzel maximalizálva a tanulótársakra tett hatást valamint erősítve a tanuló önbizalmát, aki akadémiai tanulmányaiban ezzel egy újabb mérföldkőhöz ért.</p> <p>A kutatás általi tanulás egyik példájáról olvashat "A proposal for a formal course structure and its potentialities" című jó gyakorlatban a kézikönyv angol változatában.</p>

<p>Cím</p>	<p>17. Részvételi pedagógia</p>
<p>Forrás</p>	<p>Oktatók Tanulók</p>
<p>Oktatási terület</p>	<p>Pedagógia</p>
<p>Életminőségi terület</p>	<p>Kontrol Részvétel Szocializáció</p>
<p>Indoklás</p>	<p>Mikor az oktató elmagyaráz valamit a teremben, a tanulóknak lehetőséget kell adni a reflexióra. Ezt az aktív részvételt ugyan</p>

	<p>moderálja az oktató, de mégis ennek keretében módot kell adnia arra, hogy a tanuló kérdezhesen, megjegyzéseket fűzzön a hallottakhoz. Ez az első lépés a még intenzívebb részvétellel kapcsolatban, amely a szűkebb és a tágabb közösségre is kihat.</p> <p>Az oktatók megkérdezhetik a félénkebb résztvevőket is a véleményükről, ezáltal ők is szerepelhetnek, s érezhetik, hogy az ő véleményük is számít.</p>
Mutatók	<p>A tanulók szabadon kérdezhetnek, vagy hozzászólhatnak az órákhoz, az oktatók örülnek az aktivitásnak és nyitottak a felmerülő kérdések megvitatására.</p> <p>Az oktatók engedik, sőt bátorítják a hozzászólásokat azzal, hogy vezetik a beszélgetést és hasznos információkkal látják el a tanulókat.</p>
Javaslatok	<p>Az oktatók bíztassák a tanulókat az aktív részvételre. Még a frontális oktatásnál is építsünk be visszajelzésre lehetőséget adó időt.</p> <p>Mikor a tanulók visszajelzést adnak (kérdések, vagy javaslatok formájában) az oktatóknak megfelelő készségekkel kell rendelkezniük, hogy válaszoljanak a kérdésekre, vagy elfogadják, illetve elvessék a javaslatokat. Ez az interakció a megfelelő egyensúly esetén lehet sikeres, ahol az oktató és a tanuló is szerepet vállal, mindig szem előtt tartva az oktató irányító szerepét.</p> <p>Az oktatóknak nem csak saját témájukat kell jól ismerni, de kiemelkedő kommunikációs képességgel is kell rendelkezniük.</p>

Cím	18. A tanulás tanulása
Forrás	Oktató Tanuló
Oktatási terület	Pedagógia
Életminőségi terület	Részvétel Kontrol

	Egyéni fejlődés
Indoklás	<p>A tanulás nem ér véget, mikor a tanulók elhagyják az oktatási intézményt. A tanulási folyamat folytatódik otthon is, családi körben, mindazáltal, ami körülöttük történik.</p> <p>A tanulóknak a körülöttük zajló történések megértéséhez (elemzés), a változásokhoz való alkalmazkodáshoz, a többiekkel való érintkezéshez is szükségük van bizonyos készségekre, melyek hozzájárulnak megértési képességeik és aktív részvételük elősegítéséhez.</p> <p>“ A tanulás tanulása” egy olyan koncepció, melyet bármilyen oktatási folyamat során átadhatunk a tanulóknak. Kapcsolódik azokhoz a képességekhez, melyek segítik a segítségkérést, információ és támogatás kérését és adását. Összefüggésben van a kíváncsisággal, motivációval, és a tudásszomjjal. Mikor a tanulóknak nehézségekkel kell szembenézniük, hasznos lehet a pozitív hozzáállás.</p>
Mutatók	<p>Az oktatók tisztában vannak a “tanulás tanulása” alapelveinek és bátorítják a tanulókat, hogy folytassák a tanulást a hivatalos tanórák befejeztével is. Az oktatók az osztálytermen kívül is adnak feladatokat a tanulóknak.</p> <p>A tanulók (általában) úgy érzik, motiváltak új ismeretek elsajátítására, olyan dolgokról is szívesen beszélgetnek, vagy olvasnak, amik korábban nem érdekelték őket. Magabiztosabban beszélnek és vitatnak meg témaköröket a komfortzónájukon kívül eső (család, barátok, korábbi munkatársak) kívül is.</p>
Javaslatok	<p>A “tanulás tanulása” olyan kompetencia, melynek segítségével az időskorú tanulók önmaguk tanítójává válhatnak, segítséget kérve másoktól és nyújtva másoknak. Ez úgy érhető el, ha olvasási és megértési képességeiket fejlesztjük, a rendelkezésre álló információt képesek nemcsak megérteni, hanem alkalmazni és értelmezni saját életükben is.</p> <p>Az elméleti tárgyaknál, mint például a pszichológia, filozófia, művészetek, vagy a történelem az ismereteket könnyen megérthetjük, de fontos, hogy értelmezni tudjuk az általános információt a saját életünkre vonatkozóan is. A gyakorlatiasabb tárgyaknál, mint pl. a számítástechnika nehezebb önmagunk tanítójává lenni- viszont megtanulhatjuk,</p>

	<p>hogyan tehetjük fel a legmegfelelőbb kérdéseket, illetve segíthetünk tanuló társainknak.</p> <p>A trénereknek a megfelelő információforrást a tanulók rendelkezésére kell bocsátásuk, valamint készen kell állniuk kérdések megválaszolására, segítségnyújtásra. Az internet ideális információforrás lehet, de megfelelőképpen kell használni: jó kérdéseket kell feltenni, és a tanulóknak rendelkezniük kell a megfelelő képességekkel, hogy különbséget tudjanak tenni megbízható és féltevezető információ között.</p> <p>Az időseknek tisztában kell lenniük azzal is, hogy bármilyen probléma vagy kihívás, amivel szembesülnek, átfordítható olyan pozitív tapasztalattá, amiből tanulni tudnak.</p> <p>A mai tudásalapú társadalomban egyaránt fontos, hogy hozzáférhessünk a megfelelő információforráshoz, hogy tudjuk, mit keresünk, hol keressük, és ha megtaláljuk, mit kezdjünk az információval. Hasznos lehet, ha szorgalmazzuk egy "tanulás tanulása" kurzus elvégzését.</p>
--	---

3.5. Tanfolyamok

A "tanfolyamok" alatt a tanulási folyamat akármilyen formáját értjük, ahol tanár közreműködésével és tanítási tervvel folyik az oktatás, akkor is, ha a kérdéses tanfolyam tanítási terve nincs hivatalosan elfogadva, például:

- praktikus tanfolyamok, ahol a tanulók hasznosítható tudást sajátítanak el, pl. informatikai tanfolyam, vagy nyelvtanfolyam,
- elméleti kurzusok, mint pl. közgazdaság, szociológia, filozófia, történelem, művészettörténet,
- informális tanfolyamok, mint főzés, kézimunka, tánc, kórus, színjátszás (ahol van tanítási terv).

Cím	19. Életváltáshoz szükséges kompetenciák
Forrás	Pedagógiai terv Belső szabályozás, menedzsment Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Kurzusok
Életminőségi vetület	Kontrol Személyes elégedettség Személyes fejlődés
Indoklás	Noha az öregedés egy fokozatosan bekövetkező folyamat, bizonyos események, vagy helyzetek váratlanul érhetik az időseket, általában azért, mert nincsenek felkészülve rá, vagy mert egy másik esemény miatt elvesztik a szituáció felett a kontrolljukat. Az időseket érő változások lehetnek fokozatosan bekövetkezők, mint például a családon belül betöltött szerep változása, csökkent aktivitás, és szociális kapcsolat, csökkent mentális és fizikai terhelhetőség. Vagy lehetnek hirtelen bekövetkezők, mint pl. egy barát, vagy házastárs elvesztése, szokások, lakóhely, szomszédság megváltozása, stb. Hogy az életminőséget veszélyeztető tényezők számát és hatását csökkentsük, olyan kompetenciákkal kell rendelkezünk, amelyek segítenek a helyes önismeretben, így fel tudjuk mérni lehetőségeinket, és megkísérelhetjük a

	negatív gondolatokat elűzni, azáltal, hogy alkalmazkodunk a környezetünkhöz és felkészülünk a változásokra.
Mutatók	<p>Legalább egy kurzust kínál az intézmény az időseknek, amely az öregedési folyamatokról és a változásokkal való megküzdéshez szükséges készségekről szól.</p> <p>A kurzus ismeretei eredhetnek a filozófiából, pszichológiából, szociológiából, gerontológiából, de mindenképp a befogadó számára közérthető módon fogalmazza meg az ismereteket, hogy azok a mindennapi életre értelmezhetőek legyenek.</p> <p>A kurzuson résztvevők úgy érzik, hogy nagyobb kontrollra tettek szert a negatív érzéseik és aggodalmaik felett és képesek jobban élvezni az életet.</p>
Javaslatok	<p>Kínáljunk elméleti koncepciókat többféle tudományterületről: filozófia (mások és önmagunk elfogadása, tolerancia, másság, az emberek kulturális felfogásai); szociológia (öregedés a mai társadalomban, az idősekkel kapcsolatos felfogások, újabb családmodellek); pszichológia (az öregedés folyamata, interperszonális kapcsolatok, érzelmek, önkép).</p> <p>Számos önismereti könyv létezik, melyeket könnyen az idősekre is lehet vonatkoztatni. Történeteken, példákon keresztül ráismerhetnek olyan negatív szituációkra életükben, melyek mind az ő, mind a környezetük életét befolyásolja.</p> <p>A kézikönyv angol változatának 4es fejezetében a “A proposal for a formal course structure and its potentialities” című jó gyakorlat többféle pszichológiai, szociológiai és filozófiai témakört felsorol.</p>

Cím	20. Digitális tanulmányok
Forrás	<p>Pedagógiai terv</p> <p>Belső szabályozás, menedzsment</p> <p>Időskorú tanulók</p>
Oktatási vetület	Kurzusok

Életminőségi terület	<p>Megnőtt részvétel Személyes elégedettség Személyes fejlődés</p>
Indoklás	<p>Ha a tanulók többet használják a számítógépet és egyéb IKT eszközöket, könnyebben tudnak kommunikálni családtagjaikkal, barátaikkal és a társadalom többi tagjával.</p> <p>Mivel az IKT egyre elterjedtebbé válik napjaink társadalmában, az információ megosztása és az együttműködés elengedhetetlenül fontosak a társadalmi csoportokba való beilleszkedés szempontjából.</p> <p>Az IKT eszközökön keresztüli kommunikáció hatalmas lehetőségeket kínál a támogatói hálózat kibővítésére is, ugyanakkor szabadidős tevékenységként is felfogható.</p>
Mutatók	<p>Legalább egy kurzust kínál az intézmény, melynek célja, hogy növelje a tanuló IKT ismereteit, valamint hogy népszerűsítse az ICT használatot a tanuló saját közösségei felé (barátok, család, stb.)</p> <p>A tanulók úgy érzik, hogy képesek a számítógépet kommunikációra és ismeretszerzésre használni (nem kerülnek ezt a fajta kommunikációt, vagy technológia használatot)</p> <p>A számítógép-használat aránya a tanulók körében magasabb, mint az átlag 65 év felettek körében szokott lenni.</p>
Javaslatok	<p>Ajánljunk gyakorlati foglalkozásokat a tanulóknak, ahol saját igényeiknek és tapasztalataiknak megfelelő feladatokat oldhatnak meg. Minden tanulónak legyen saját email fiókja!</p> <p>Az oktatók minél jobban tájékozódjanak a tanulók meglévő Ikt tapasztalatairól és igényeiről. Mért van szükségük a számítástechnikára, hogyan tudják a technológiai lehetőségeket a lehető leghatékonyabban kihasználni, elsősorban a kommunikációs eszközöket, közösségi fórumokat, böngészést, elérhető szolgáltatások és információk keresését, fényképmegosztást, biztonsági ismereteket.</p> <p>Az intézmény szintén jó, ha használ IKT eszközöket a tanulókkal való kapcsolattartásban és kommunikációban. Ezáltal a</p>

	<p>tanulók már megismerhetik és otthonosabban mozoghatnak ebben a közegben.</p> <p>A kézikönyv angol változatának 6 os fejezetében olvashat IKT időseknek "ICT for seniors" címszó alatt egy olyan IKT kurzusról, ahol a multikulturális csapatba való beilleszkedést segítette a számítógép használata.</p>
--	--

Cím	21. Fizikai jóllét
Forrás	Pedagógiai terv Belső szabályozás, menedzsment Időskorú tanulók
Oktatási terület	Kurzusok Tevékenységek
Életminőségi terület	Testi egészség Pszichológiai egészség
Indoklás	<p>A megfelelő testgyakorlatok, az aktív életvitel és az ülő életmód kerülése a kor előrehaladtával egyre nagyobb jelentőséget nyer. A helyes életviteli szokások (megfelelő étkezés, káros szenvedélyektől való megtartóztatás, gyógyszerek lehetőség szerinti kerülése) szintén hozzájárulnak a fizikai jóllét érzésének növeléséhez.</p> <p>A séta és egyéb könnyű testmozgás rákényszeríti az időseket arra, hogy közösen mozogjanak és közös erőfeszítéseket tegyenek, mely során nő fittségük, és motivációjuk önálló tettek véghezvitelére.</p> <p>Az egészségmegőrző testmozgások növelik az időskorú tanulók egészséges életmódba vetett hitét.</p> <p>Különösen fontos az idősek önmagukba vetett hite, amit erősít az a tudat, hogy sikeresen véghez tud vinni feladatokat, melyek a fizikai állapotához köthetők.</p> <p>Az idős tanulók kapjanak minél több információt az egészséges életmódról, hogy minél jobban be tudják építeni mindennapi életükbe. Az információknak igazodniuk kell az idősek igényeihez és a kockázatokhoz.</p>

Mutatók	<p>Legalább egy egészséges életmóddal kapcsolatos kurzust kínál az intézmény, mely általános egészségmegőrzési témák mellett helyes életviteli szokásokat is tárgyal és testmozgást is kínál.</p> <p>Testmozgással kapcsolatos kiegészítő kurzus elvégzésére is lehetőség van.</p> <p>A tanulók hasznosnak tartják az elhangzott ismereteket; többet tudnak a testükről, s felvettek egészségmegőrzésre irányuló szokásokat.</p>
Javaslatok	<p>Az idős tanulóknak információt kell kapniuk az egészséges életmódról és egyéb az idősödéssel és az egészségmegőrzéssel kapcsolatos problémákról és megoldásaikról.</p> <p>Gyakorlati feladatokat is adjunk nekik, amiket megtanulhatnak és beépíthetik mindennapjaikba. Mivel ez egy hosszú folyamat eredménye, a lehetőséget folyamatosan tartjuk fent és a foglalkozásokat tegyük minél élvezetesebbé! (játékok, túrázás, testmozgás csoportban)</p> <p>Ezek a foglalkozások nem az orvosi tanácsadás irányába kell, hogy elmenjenek, hanem életmódváltáshoz kéne vezetniük. Az is kívánatos, hogy a tanulók meglássák az összefüggést az egészséges életmód (test) és a tanulás (szellem) között, mely szoros szinergiát eredményez és segíti az oktatási tevékenységet.</p>

Cím	22. Nyelvek
Forrás	<p>Pedagógiai terv</p> <p>Belső szabályozás, menedzsment</p> <p>Oktatók</p> <p>Időskorú tanulók</p>
Oktatási terület	Kurzusok

Életminőségi vetület	<p>Részvétel</p> <p>Társadalmi beilleszkedés</p> <p>Pszichológiai egészség</p>
Indoklás	<p>A globalizált világban, ahol a technológia a mindennapi élet része, és az utazás teljesen megszokott dolog, a nyelvi kurzusok kínálata elengedhetetlenül fontos részét képezik a curriculumnak. Az idősöknek így lehetőségük nyílik arra, hogy a társadalomba jobban beilleszkedjenek, hogy többet kommunikáljanak és nőjön önbizalmuk.</p> <p>A nyelvoktatás kommunikációs stratégiák, az önálló tanulás és önállóság növelése, az önbecsülés és önbizalom növelésének, a külföldi országok, kultúrák, szokások és hagyományok megismerésének is az eszköze.</p> <p>A nyelvtanulás mindezekén túl egy kognitív folyamat is, mely egyidőben az agy különböző területeit megdolgoztatja, hogy az új készséget megszerezzük. Ezért a nyelvtanulást agytornaként is felfoghatjuk.</p>
Mutatók	<p>A kurzuskínálatban legalább egy nyelvtanfolyamot találunk, melynek célja az idegen nyelven való kommunikáció elsajátíttatása és gyakoroltatása.</p> <p>Tudásszint alapján több csoport is indul. A nyelvoktatás elsősorban a kommunikációs készségek fejlesztésére szolgál. (nem üzleti angol, pl.)</p> <p>A tanulók úgy érzik, hogy nyelvi készségeik fejlődtek, s hogy a tanfolyam elősegítette önbecsülésük és interperszonális és kommunikációs készségeik fejlődését is.</p>
Javaslatok	<p>Képezzünk tanárokat, akik kimondottan a célcsoportunk nyelvtanításához szükséges didaktikai, metodológiai és szociális készségeket sajátítják el! Válasszunk a korosztálynak megfelelő tananyagot!</p> <p>Nyújtsunk a tanulóknak tájékoztatást arról, milyen haszna van annak, ha idegen nyelven tudnak kommunikálni, beleértve a személyes, interperszonális és kommunikációs készségek fejlődését is! Motiváljuk a tanulókat idegennyelv-tanulásra!</p>

	<p>Vonjuk be a kulturális dimenziót is a nyelvoktatásba! Bátorítsuk a részvételt, a tanulók kezdeményező-készségét, a beilleszkedést és az interkulturális készségek fejlődését!</p> <p>Koncentráljunk az együttműködésen alapuló, független, szituációs alapú és problémamegoldó tanulásra!</p>
--	--

Cím	23. Problémamegoldás alapú tanulás
Forrás	Idős tanulók Oktatók Pedagógiai terv
Oktatási terület	Kurzusok
Életminőségi terület	Észlelt kontroll Társadalmi beilleszkedés
Indoklás	<p>Ez a fajta tanulás növeli a résztvevők adott problémák megoldására irányuló motivációját. A résztvevőknek együtt kell dolgozniuk és mindenki azzal járul hozzá a küldetés sikeréhez, amihez a legjobban ért</p> <p>Ha új tevékenységeket érintünk az esettanulmány során, a tanulóknak kreatív módon kell előadniuk azt, amire addig jutottak. Az esettanulmány sikeres kidolgozása eredményeképp a tanulók szélesebb körű ismeretekre, nagyobb magabiztosságra és jobb szociális képességekre tesznek szert.</p>
Mutatók	<p>Egy vagy több kurzus folyamán a tanulóknak lehetősége nyílik arra, hogy együttműködésben dolgozzanak egy konkrét probléma megoldásán.</p> <p>Ezekon az alkalmakon a tanulók csoportban dolgozva megvitatják a problémákat, majd bemutatják az eredményt a többi tanuló társnak. A tanulóknak nem esik nehezebbre ez a fajta tanulás és prezentálás.</p> <p>Ezekon az alkalmakon olyan problémák kerülnek megvitatásra, melyek aktuális történések, hírek, ellentmondásos események és fejlemények.</p>

	<p>Az oktató facilitátori és mediátori szerepet tölt be, segíti a tanulókat abban, hogy közös nevezőre jussanak és építő konklúziókat vonjanak az együttműködés során.</p>
Javaslatok	<p>Bíztassuk a tanárokat, hogy használjanak probléma-alapú feladatokat tanításuk során!</p> <p>Vigyünk be állandóan megújuló témaköröket az órákra, olyan aktuális és ellentmondásos szociális témákat, melyek megvitatása új perspektívákat nyit az idősök látásmódjában!</p> <p>Nyújtsunk segítséget, vagy adjunk iránymutatást azoknak, akik kicsit elveszettebbnek tűnnek, bíztassuk a tanulókat, hogy bátran fejtsek ki véleményüket, s hogy megegyezésre jussanak társaikkal.</p> <p>Bátorítsuk a résztvevőket a felszólalásuk és prezentációjuk alatt és után is!</p> <p>Ne alkalmazzuk túl sűrűn ezt a technikát, nehogy megszokottá váljon!</p>

Cím	24. Pszichológiai jóllét
Forrás	<p>Időskorú tanulók</p> <p>Oktatók</p> <p>Pedagógiai terv</p>
Oktatási vetület	<p>Kurzusok</p> <p>Tevékenységek</p>
Életminőségi vetület	<p>Pszichológiai egészség</p> <p>Személyes fejlődés</p> <p>Személyes elégedettség</p> <p>Kontrol</p>
Indoklás	<p>Mindenkit időről időre előlhetnek negatív érzések és gondolatok (pl. düh, büntudat, kontroll elvesztése, aggodalmak, alaptalan félelmek, stb.) Ez alól az idősök sem kivételek, főleg olyankor, mikor az életben betöltött szerepük,</p>

	<p>vagy a környezetük megváltozik. Ezeket a negatív gondolatokat kontrollálnunk kell, vagy elkerülnünk, főleg, ha megalapozatlanok. Meg kell tanulnunk megtalálni és megélni a pozitív érzéseket!</p> <p>A relaxációs technikák használatának célja, hogy a szeniorok el tudjanak lazulni, s ezáltal kontrollálni tudják idegességüket, növelni stressztűrő képességüket, és megerősíteni azon képességüket, hogy nehéz helyzetekben is feltalálják magukat. Ezt mind a test, mind a lélek együttes edzésével érhetjük el. Ha a stresszhelyzet sokáig fennmarad, az egészségünk súlyosan megsínyli azt.</p>
Mutatók	<p>Legalább egy kurzust kínáljon az intézmény, ami a stresszkezelési képességeket fejleszti, és segít megszabadulni a negatív gondolatoktól!</p> <p>A tanulók ne érezzék úgy, hogy az órákon való részvétel stresszforrás számukra (ez nem összekeverendő azzal, ha aktívak az órán)</p> <p>A tanulók kevesebb stresszt és idegeskedést érzékelnek. Kevesebb negatív gondolatuk van, vagy legalábbis jobban tudják azokat kontrollálni.</p>
Javaslatok	<p>Az oktatók alkalmazzanak relaxációs technikákat az órákon, melybe testmozgást is beillesztenek, valamint olyan stratégiákat, melyek optimizmusra készítetik a tanulókat, és segítenek a stressz leküzdésében. Az osztálytermi tanulás nem lehet stresszt előidéző (túl sok tananyag, házi feladat, vita, stb.)</p> <p>Néhány negatív gondolat és érzés (bűntudat, önkritika, félelmek, düh, stb.) sokszor az öregedés kísérői, s az is stresszforrás lehet, ha túl sok családi kötelezettségük van, vagy új szerepeket kell betölteniük a családban, vagy a társadalomban. Az időseknek jól tesz, ha tudják, hogy másokra is jellemző ezen gondolatok és érzések elhatalmasodása, és megtanulják, hogyan lehet elkerülni, vagy kontrollálni ezeket.</p>

Cím	25. Kulturális kirándulások
Forrás	Időskorú tanulók Menedzserek Pedagógiai terv
Oktatási terület	Kurzusok Tevékenységek
Életminőségi terület	Személyes elégedettség Társadalmi beilleszkedés Kontrol
Indoklás	<p>Számos idős tanulónak nem adatott meg, hogy rendszeresen utazzon, akár hazájában, akár külföldön. Márpedig az utazás nagyon kellemes időtöltés lehet, különösen, ha hasonló érdeklődésű emberek kíséretében, vagy egy egymást ismerő csoporton belül, az ismert intézmény szervezésében zajlik.</p> <p>A szabadidős kirándulások legjobb módja, ha különböző intézményekből toborzunk rájuk idős tanulókat. Ezeken a kirándulásokon az időseknek lehetőségük van jól érezni magukat egymás társaságában, megismerni a környezetet, barátkozni egymással.</p> <p>A kirándulásoknak jó, ha van valamilyen oktatási célzata (múzeumlátogatás, történelmi helyszínek megtekintése). A tanórán kívül, baráti hangulatban szervezett természetjárás, múzeumlátogatás, vagy egyéb kulturális esemény közös megtekintése megszilárdíthatja a tanórán kialakult pozitív kapcsolatokat, és megerősítheti a szeniorok hitét abban, hogy az attitűdök, a szociális és kommunikációs készségek, az együttes cselekvés szabályai nem csupán az intézmény falai között működnek.</p> <p>Az intézményen kívül eltöltött idő lehetőséget ad a környezetvédelmi kompetenciák kialakulására is (zöld nézőpont), a térbeli tájékozódásra (helymeghatározás), tanulási készségekre (megfigyelés) társasági kompetenciákra (szabadság, függetlenség, felelősségérzet, szervezés, békepárti viszonyulások)</p>

Mutatók	<p>Legalább évi egy kulturális kirándulást szervez az intézmény. Lehetőség szerint egy éjszakát legyen távol a csapat az otthonától, hogy az időseknek legyen módjuk a szokásosnál hosszabb időt együtt tölteni.</p> <p>A kirándulás kulturális vagy tanulmányi jellegű, de emellett szabadidős tevékenységekre is marad idő. (amikor nem fő cél az oktatás, de informális módon mégis megtörténik)</p>
Javaslatok	<p>Használjuk ki a környező települések különleges helyszínei, különleges eseményeit, és kulturális rendezvényeit, s szervezzünk kirándulásokat, melyek ötvözik a tanulmányi jellegű és a szabadidős tevékenységeket!</p> <p>Ha csekély mértékű térítési összeget kérünk a tanulóktól, sokszor jobban értékelik az eseményt. Ha az idősek állják a költségek egy részét, az intézmény különböző forrásokból fedezheti a fennmaradó összeget.</p>

3.6. Tevékenységek

Tevékenységek alatt értünk bármilyen tanulási folyamatot, ahol nincs jelen tanár és nincs tanítási terv, például:

- internetes honlap megnézése, konferencia részvétel,
- projekthez kapcsolódó kutatás,
- társas rendezvények, pl. közös ebédelés, vacsorázás,
- színjátszás, kórusban részvétel, ahol ezt szabadidős tevékenységként szervezik,

Cím	26. Intézményen kívüli informális tanulás
Forrás	Időskorú tanulók
Oktatási terület	Kurzusok Tevékenységek

Életminőségi terület	<p>Pszichológiai egészség</p> <p>Testi egészség</p>
Indoklás	<p>A tantermekben előadott túlnyomórészt elméleti tudást ki kell egészíteni gyakorlatorientált feladatokkal is. Bármilyen legyen a téma, biztos, hogy lesz olyan része, melyet valamilyen intézményen kívüli tevékenységhez tudunk kapcsolni, ezzel elősegítve a tantermen kívüli gyakorlatorientált tanulást.</p> <p>Az iskolán kívüli tevékenységek jó lehetőséget teremtenek egyéb kompetenciák megszerzésére, vagy megerősítésére, mint például a szabadtéren eltöltött idő, mikor az idősek leküzdik gátlásaikat, és függetlenebbül viselkednek.</p> <p>Az idősekben tudatosítani kell, hogy bárhol lehet tanulni, s hogy a tanulás nem csak iskolai kereteken belül képzelhető el.</p>
Mutatók	<p>Az intézmény legalább egy olyan kurzust kínál, melynek legalábbis döntő hányada iskolán kívüli tanulói tevékenységként valósul meg.</p> <p>Ezen kurzusok pedagógiai iránya kihasználja az intézményen kívüli tereket, és olyan készségeket tanít meg, melyek hagyományos osztálytermi környezetben nem sajátíthatók el.</p>
Javaslatok	<p>Eddig nem ismert helyszíneken rendezett kulturális események lehetőséget adnak az időseknek, hogy olyan készségeket fejlesszenek ki, melyek segítségével környezetük újabb kihívásaival tudnak megküzdeni. Ugyanakkor megvan a lehetőségük a megfigyelésen és felfedezésen alapuló tanulásra.</p> <p>Ilyen tevékenységek magukban foglalják adott helyszínek felkeresését, ahol lehetőség van információgyűjtésre (olyan tárgyakban pl., mint botanika, geológia, vagy kutatás levezetésére (emberek megkérdezése, kutatás a könyvtárban, stb.)</p> <p>Ideális esetben ezek a tevékenységek, valamilyen tantermi oktatási tárgyhoz kapcsolódnak; ily módon először az elméletet ismerhetik meg a hallgatók, amit aztán átültethetnek a gyakorlatba is.</p>

Cím	27. Kognitív képességek fejlesztése
Forrás	Szeniorok Oktatók
Oktatási terület	Kurzusok Tevékenységek
Életminőségi terület	Lelki egészség
Indoklás	<p>Számos tanulmány kimutatta, hogy az Alzheimer kór és kapcsolódó betegségei a legrettegettebb félelmek az idősök körében.</p> <p>Bizonyos gyakorlatokkal csökkenteni lehet a szellemi leépülés esélyét, de ahol már elindult a folyamat, ott is bizonyos készségek, szokások, taktikák elsajátíthatók a kompenzáció érdekében.</p> <p>Hogy a változásokkal meg lehessen küzdeni, fontos tudni, melyek az öregedés természetesen velejáró, illetve kóros elváltozásai a kognitív funkciók és a memória terén.</p> <p>Azt is fontos megtanulnunk, hogyan kell demenciával küzdő barátainkkal kommunikálni.</p>
Mutatók	<p>Az intézmény legalább egy olyan tanfolyamot kínál, amelyen a résztvevők ismereteket szerezhhetnek a normális és kóros agyi folyamatokról az öregedés során.</p> <p>A kurzus foglalkozik a kognitív zavarok megelőzésének lehetséges módszereivel.</p>
Javaslatok	<p>Az idősöknek tisztában kell lenniük az öregedés folyamatában esetlegesen bekövetkező kognitív változásokkal, s azzal, hogy hogyan akadályozhatják meg, vagy lassíthatják a leépülést. A témába vágóan egyéb technikákat, vagy elméleteket is megismerhetnek.</p> <p>A "szellemi torna" feladatait mind az oktatási intézményben, mind otthon is végeztethetjük az idősökkel. (pl. sakk, számítógépes játékok, új nyelv tanulása)</p>

	Fontos, hogy útmutatást nyújtsunk egymást segítő csoportok kialakulásához is.
--	---

Cím	28. Szociális kapcsolattartás
Forrás	Időskorú tanulók Menedzsment
Oktatási vetület	Tevékenységek
Életminőségi vetület	Társadalmi beilleszkedés Személyes elégedettség
Indoklás	<p>Az ünnepek (Húsvét, karácsony, szilveszter) jó lehetőségek a kapcsolatteremtésre, barátkozásra, eszmecserére, s a közösséghez tartozás érzésének megerősítésére. Mindezáltal elősegítik a szociális integrációt.</p> <p>Ezeket az eseményeket úgy kell megszervezni, hogy lehetőséget nyújtsanak a hasznos, de élvezetes időtöltésre. Mindenképp kerülendő az ünnepek kötelező társadalmi voltának hangsúlyozása.</p>
Mutatók	<p>Ünnepnapok megünneplése</p> <p>Fotók, poszterek emlékeztetik a tanulókat a közelgő eseményre.</p>
Javaslatok	<p>Ezeket az eseményeket az intézmény szervezze, de lehetőleg előtte konzultáljon az idősök képviselőivel a megrendezés idejét, helyszínét és költségeit illetően.</p> <p>Néhány egyedül élő idős ember számára ezek az események az egyedüli lehetőségek az ünnep megtartására. Noha az intézmény munkatársai, vagy a tanulótársak nem tekinthetők sem rokonnak, sem családtagnak, mégis jótékony hatású, ha úgy rendezzük meg az eseményt, mintha egy nagy családban lennének, így az idősök oldottabb légkörben tudnak ismerkedni, elvegyülni.</p> <p>Az események szolgálják a kikapcsolódást és az élményszerzést, külön gondot fordítva azokra az emberekre, akik nem szoktak hozzá a társasági élethez, vagy akik</p>

	<p>kellemetlenül érzik magukat ezeken az eseményeken és nehezen szocializálódnak. Ha ezeket az eseményeket az intézmény rendezi, többen bekapcsolódhatnak az eseményekbe, s a félénkebb és visszahúzódóbb emberek is nagyobb kedvvel vesznek részt rajtuk.</p> <p>Az eseményt követő fotókiállítás segít az élmények újbóli átélésében.</p>
--	---

Cím	29. Művészeti tevékenységek
Forrás	Időskorú tanulók Menedzsment
Oktatási vetület	Tevékenység
Életminőségi vetület	Személyes elégedettség
Indoklás	<p>A művészi előadásokra való együttes készülés (pl. színház, kórus, vers) hatalmas élményforrás lehet az időseknek és lehetőséget biztosít számukra a termékeny és kreatív időtöltésre. Ezen túlmenően művészi érzékenységet fejlesztenek ki az idősekben, barátaikban és családtagjaikban.</p> <p>Összeállítani, próbálni és eljátszani egy előadást komplex folyamatnak számít, melynek nagy hatása van az idősek számos kompetenciájának fejlődésére; pl. szervezési készségek és felelősségvállalás, a személye s fejlődésükben a memória javulása, kreativitás, gazdag esztétikai élmények megélése, az érzések trenírozása, képzelet, intellektus, különféle hangulat és érzelem megélése, a félénkség leküzdése.</p> <p>A művészi előadások teret adnak a gátlások feloldásának, önbizalom és önbecsülés megerősödéséhez, - mind magunk, mind a csoport iránt érzett- felelősségérzet fejlődéséhez, az emberekhez való viszonyunkban szabadság és nyíltság eléréséhez.</p>
Mutatók	Legalább egy művészi tevékenységet kínál az intézmény a tanulóknak

	<p>A létrehozott művészi előadásoknak (pl. kórus, vagy színházi produkció) az intézmény publicitást biztosít évente legalább kétszer.</p>
Javaslatok	<p>Képességeiktől és preferenciáiktól függően az idős tanulók különféle feladatokat vállalhatnak fel (színész, rendező, hangosító, ruhatáros, stb.)</p> <p>Az intézmény támogathatja az eseményt úgy, hogy szponzorálja azt, de a tanulók jobban járnak, ha elkötelezetten, ők saját maguk hozzák létre a produkciót.</p> <p>A tevékenység hatása nagyobb, ha közönség (pl. tanuló társak, családtagok) is látja a végeredményt.</p> <p>Az előadás legyen ingyenes, vagy pedig jótékony célokból fizetős. A jótékony célok megvalósítása szintén erősíti a közösséghez tartozás érzését.</p>

Cím	30. Önkéntesség, mint társadalmi hozzájárulás
Forrás	Időskorú tanulók Menedzsment
Oktatási vetület	Tevékenységek
Életminőségi vetület	Fokozott részvétel Személyes elégedettség
Indoklás	<p>Az idősödőknek nyugdíjba vonulásuk, vagy kevesebb családon belüli tennivalójuk miatt több szabadidejük marad. Az életük folyamán legtöbbjük nagy tudást és tapasztalatot szerzett bizonyos területeken. Mindennek átadását és termékeny kihasználását segítenünk kell.</p> <p>Az önkéntes munka szorgalmazása három szempontból is hasznos lehet: az időskorú tanulók hasznosságérzete és önbecsülése nő; csökken az elszigeteltség érzése; mások számára is sokat nyújthat egy ilyen ember, ezzel hasznosnak érezve magát a társadalom számára is.</p>
Mutatók	Az intézmény bátorítja a tanulók önkéntes tevékenységét az intézményen belül.

	<p>Az intézmény bátorítja a tanulók önkéntes tevékenységét intézményen kívül is, példákat adva, milyen önkéntes tevékenységben lehet részt venni.</p> <p>Legalább egy olyan önkéntes csoport van, amihez az idős tanulók is tudnak csatlakozni.</p>
Javaslatok	<p>Noha az idősek végezhetnek önkéntes munkát az intézményen belül is (mások tanítása, események konferenciák, tevékenységek szervezésének segítése), az intézményen kívüli, pl. civil szervezetek számára nyújtott önkéntes tevékenységnek jelentősebb hatásai lehetnek. Ha az intézményen belül történik az önkéntes munka, határozottan el kell azt különítenünk az oktatási tevékenységektől; produktív és megkülönböztetett kell, hogy legyen, másokra gyakorolt hatással.</p> <p>Az önkéntes tevékenységeket az önkéntesek tapasztalata és igényei alapján kell megválasztani. Lépünk kapcsolatba olyan emberekkel, akik projekteket visznek a civil szektorból (NGO-k, egyesületek), s kérjük meg őket, hogy beszéljenek az önkéntes munka előnyeiről, s motiválják az időseket.</p> <p>Kövessük nyomon azoknak az embereknek a sorsát, akik vállaltak önkéntes munkát, s nézzük meg, milyen hatással volt életükre az önkéntes munka. Osszuk meg másokkal is megfigyeléseinket!</p>

Cím	31. Digitális inklúzió
Forrás	Időskorú tanulók Menedzsment
Oktatási vetület	Tevékenységek
Életminőségi vetület	Társadalmi beilleszkedés Részvétel Kontrol Személyes fejlődés Személyes elégedettség

Indoklás	<p>A változó társadalomban a technológia használata is egyre fokozottabb a közösségek mindennapi életvitelében is: (család, barátok, osztálytársak, intézmények) és új területeken is (szolgáltatások, tanulás, kormányzat, média, hatalom).</p> <p>Az idősödőknek nem elég használni tudni az új technológiákat, hanem be kell illeszkedniük a technológiai társadalomba is (digitális inklúzió), ahova tartozni tudnak, részt vehetnek és közösen dolgozhatnak, és nem csupán információszerzésre használhatják a netet, hanem pozitív kritikai hozzáállással ők maguk is hozzájárulhatnak fejlődéséhez, fejlesztéséhez.</p> <p>A virtuális közösségi csoportok, melyek közös érdeklődés alapján formálódnak hasznos csatornái az új információk, élmények és támogatások megszerzésének.</p> <p>A távoli elszigetelt településen élőknek, vagy a mozgásukban korlátozottaknak a számítógép és egyéb IKT eszközök jelenthetik a legfontosabb kapcsolódási módot a társadalommal.</p>
Mutatók	<p>A szenior tanulónak van email fiókjuk, vagy valamilyen virtuális közösség, vagy fórum tagjai. Tisztában vannak a net nyújtotta lehetőségekkel, képesek megosztani másokkal információt, adatot, stb., képesek más felhasználókkal felvenni a kapcsolatot (szívesen használják a számítógépes technológiákat, pozitív élményük van ezek használatával kapcsolatban.)</p> <p>Az intézménynek van saját webfelülete, ahol a tanulók egymással kapcsolatba tudnak lépni (írnak egymásnak, képeket vagy videókat töltenek fel), kreativitásukat kiélhetik, s kommunikálnak másokkal.</p> <p>Az intézménynek saját virtuális közösségi platformja van, amihez csatlakozhatnak az időskorú tanulók is.</p> <p>Az intézmény virtuális platformjához csatlakozók és a hasonló digitális eszközöket használó idősök száma meghaladja az átlag 65 év feletti webhasználók számát.</p>
Javaslatok	<p>Hozzunk létre egy platformot (weboldal) és kommunikációs eszközöket (email) és szorgalmazzuk használatukat az idősök körében. Küldjünk nekik rendszeresen e-maileket, töltsünk fel képeket, anyagokat, általános információkat, stb.</p>

	<p>Tartsunk számítástechnika órákat, ahol az idősek egy barátságos és bátorító közegben próbálhatnak ki új szolgáltatásokat és alkalmazásokat!</p> <p>Népszerűsítsük az IKT eszközök értelmes használatát, mind az alkalmazási, mind az élményszerzési oldalon.</p> <p>Növeljük az önbizalmat az oktatáson keresztül, az internethasználat biztonságát az ismereteken keresztül, és hozzunk létre új virtuális tereket alapozva a kreativitásra és a közösségi oldalakon szabad véleménynyilvánításra. (web 2.0 es eszközök)</p>
--	--

Cím	32. Szakmai eszmezsere
Forrás	Menedzsment, belső szabályozás Oktatók Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Tevékenységek Kurzus
Életminőségi vetület	Lelki egészség Kontrol
Indoklás	<p>Az idősek hosszú idő alatt felgyülemlett tapasztalata és tudása hasznos lehet mások számára is. Ezek között a tapasztalások között a társadalomhoz, vagy a családi élményekhez kapcsolódók, melyeket átéltek az idősek, hasonló helyzetben lévő társaiknak tanulságosak lehetnek.</p> <p>A témák nagy része nem szabad, hogy túl személyes, vagy érzékeny legyen, s azoknál a tanulóknál, akik nem ismerik egymást, vagy nem alakult ki köztük bizalmi kapcsolat, nem is szokott ilyesmi szóba kerülni. Inkább elsősorban hétköznapi témákról folyik tapasztalatcsere, egymást segítik a tanulásban az idősek, gyakorolják az idegennyelvhasználatot, vagy egyéb tárgyakat. Ezt az első lépést még általában az intézmény keretei között, annak segítségével teszik meg az idősek. A következő lépés (mikor az egymást támogatók csoportjának működése és a tapasztalatcsere</p>

	<p>újabb formát nyer), hosszabb idő alatt, informális keretek között valósul meg.</p>
Mutatók	<p>Az intézmény lehetőséget biztosít arra, hogy a tanulók kisebb csoportokban, vagy párokban tanulhassanak. Mindez elég hosszú ideig tart (egy teljes tanéven keresztül) ahhoz, hogy elősegítse a támogatói kapcsolatok kialakulását és a tapasztalat és szaktudás cseréjét az idősök között.</p> <p>A tanulók számíthatnak tanuló társaik segítségére: az eltérő háttértudású emberek összegyűlnek (akár a valóságban, akár egy virtuális platformon) és együtt tanulnak, alakítanak ki kapcsolatokat és segítik egymást.</p>
Javaslatok	<p>Teremtsük meg a lehetőségét és szorgalmazzuk az idősök egymást segítő tanulását azzal, hogy létrehozunk egy-egy témakörhöz csatlakozó csoportokat, amikhez bármely tanuló csatlakozhat!</p> <p>A tevékenység fenntarthatóságának záloga a kölcsönös tapasztalatcsere. A kölcsönösség hiányában az egyik fél hamar elvesztheti az érdeklődését.</p> <p>Szervezzünk a legjobb példákából kiállítást, vagy állítsuk össze a csoport "könyvét", mely összegzi a tudást és a közösen végzett tevékenységeket, stb.</p> <p>Tervezzünk tanfolyamot, vagy olyan tevékenységet, ahol a tanulók egy bizonyos témát járnak körül. Ha ez a csoport hosszabb távon működik, akkor egyre több hasonló érdeklődésű tanulót vonz be.</p>

Cím	33. Művészeti kreativitás
Forrás	Menedzsment, belső szabályozás Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Tevékenységek Kurzusok

Életminőségi vetület	Lelki egészség Személyes fejlődés Személyes elégedettség
Indoklás	<p>Valami művészi produktum létrehozása (fotó, történetírás, kézműveskedés, festés) tekinthető egy bizonyos feladat elvégzése érdekében véghezvitt hasznos és termékeny időtöltésnek, szellemi vagy fizikai erőfeszítésnek, önkifejezésnek, vagy a kollégák, családtagok, barátok elismerésének kiérdemelésének is.</p> <p>Néhány kurzusnál vagy tárgynál, ahol erős az elméleti orientáltság, a gyakorlatias megközelítést szorgalmazhatjuk a fogalmak kreatív megosztásával.</p> <p>A jól megválasztott tanítási módszer befolyásolja a tartalom befogadását, mely a jótékony hatással lehet a tanórai aktivitásra, a magabiztosságra, elkötelezettségre, érzésének megerősödésére.</p>
Mutatók	<p>Legalább egy olyan foglalkozást kínál az intézmény, ahol az időskorú tanulók teret engedhetnek kreativitásuknak, és kifejezhetik magukat.</p> <p>A művészeti folyamat produktumát megtekintheti egy szélesebb közönség is, akár olyan eszközöket használva a megjelenítésre, mint az okos tábla, weboldalak, stb.</p>
Javaslatok	<p>Kínáljunk olyan művészi vagy kreatív foglalkozásokat, amiket más kurzusokon belül alkalmazhatunk. Ez egyfelől növeli az adott téma iránti érdeklődést, másfelől jó hatással van az egyénre is.</p> <p>Például a modern technológiák tanításánál, ha fényképezőgép használatot tanulunk, egy fotóverseny meghirdetése inspirálóan hathat. A nyelvoktatás, vagy írásórák menetébe beiktathatunk egy-egy költemény-vagy novellaíró versenyt, vagy megjelentethetjük a helyi lapban, vagy weboldalon a létrehozott produktumokat. A történelem és művészetórák kísérőjeként pedig kínálhatunk festés foglalkozásokat.</p> <p>A művészeti alkotásokat, mint például a kézműves termékek, vagy kerámiák, ki lehet állítani, hogy mások is láthassák, s kedvet kapjanak az alkotáshoz.</p>

	<p>A foglalkozásokat téma szerint alakult kisebb csoportokban ajánlatos megtartani, melyek igazodnak az idős tanulók igényeihez, hobbijához és érdeklődéséhez.</p>
--	--

3.7. Oktatók és egyéb személyzet

Az oktatók és egyéb személyzet dimenziója jelenti a teljes személyzetet: koordinátorok, tanárok, oktatók, facilitátorok, adminisztratív személyzet, és egyéb személyzet. Az alábbiakat vizsgáltuk:

- készségek és kompetenciák,
- feladatok és felelősségek.

Cím	34. Gerontológiai képzés
Forrás	Menedzsment, belső szabályozás Kurzuskatalógus, pedagógiai/gerontológiai útmutató Oktatók
Oktatási vetület	Oktatók
Életminőségi vetület	Közvetett hatás
Indoklás	<p>Az idős tanulókat oktatóknak tisztában kell lennie azzal, hogy a szeniorok miben különböznek a többi tanulótól (pl. a fiatalabb, vagy felnőtt tanulóktól), illetve, hogy milyen eltérő tanulási és oktatási módszereket kell alkalmazni náluk. Tudniuk kell azt is, hogy mik az általános igényeik és ezen speciális igényeiket milyen módon lehet kielégíteni. Ezek tudatában az oktatók a tanulók igényeinek megfelelő módon tervezhetik meg a még hatékonyabb kurzusukat.</p> <p>Az időseket sokan egységes csoportnak tartják, pedig valójában a szeniorok sokkal jobban eltérnek egymástól, mint pl. a középkorúak (életkorukat, funkcionális állapotukat, tanulmányi háttérüket és élettörténetüket tekintve). Az oktatási tevékenységnek ezért még kifejezettebben kell figyelnie az eltérő igényekre és az oktatóknak rendelkezniük kell a megfelelő készségekkel, hogy ezekkel a kihívásokkal megbirkózzanak.</p>

	<p>Az öregedéssel kapcsolatos előítéletes gondolkodásmódnak számos következménye van. Az oktatóknak alaposan meg kell érteniük az öregedés folyamatát, hogy elkerüljék a sztereotípiákat és a sémákat. Egyénként kell tisztelniük az időseket, mindegyiküket a maga sajátos hátterével.</p> <p>A kutatások szerint az emberek egész késő öregkorukig képesek tanulni, bár új készségek elsajátítása és a kognitív feldolgozásuk több ideig tarthat, hasonlóan a mozgásokhoz, melyek általában szintén lassabbak, mint fiatal korban. Mindezeket figyelembe kell venni a pedagógiai folyamat tervezésekor.</p>
Mutatók	<p>Az intézmény kínálatában szerepel olyan kurzus, vagy iránymutatás, mely a gerontológia koncepcióival kapcsolatban ad felvilágosítást és pedagógiai ajánlásokat.</p> <p>Az oktató, ha szükségesnek érzi, szakmai segítséget kaphat az öregedéssel kapcsolatos témákkal, vagy az idős tanulók oktatásának pedagógiai kihívásaival kapcsolatban.</p>
Javaslatok	<p>Az intézmény dolgozói és az oktatók kapjanak kellő információt az idősoktatással és az idősek általános szükségleteivel kapcsolatban. Ez lehetővé teszi számukra, hogy kurzusainak tartalmát és az alkalmazott pedagógiát sikeresen válasszák ki</p> <p>Ha bármelyik intézményi dolgozónak, vagy oktatónak kérdése van, konzultációra szorul, vagy meg kell oldania valamilyen problémát, vagy konfliktust, kell, hogy tudjon valakitől segítséget, vagy útmutatást kapjon. Ez a segítség érkezhethet a témában jártas kollégáktól, vagy szervezett informális megbeszélések keretében más tapasztalt oktatótól.</p> <p>Az oktatóknak, segítőknek a következő ismeretekkel kell rendelkezniük:</p> <ul style="list-style-type: none"> az öregedés főbb aspektusai Funkcionális változások időskorban az idős emberek sokfélesége sikeres öregedés: hogyan valósíthatjuk meg? <p>geropedagógia (andragógia): Az öregedés pszichológiai aspektusainak pedagógiai megközelítései (motiváció, megfelelés, adaptáció, kognitív változások, mentális egészség)</p>

	<p>Hogyan szervezzünk olyan foglalkozásokat, ami segítségével küzdhetünk a magány ellen és szociálisan jobban bevonhatjuk az időseket.</p> <p>A kézikönyv angol változatának 7 es fejezetének “ az oktatók oktatása “Training the trainers” című fejezet azt tárgyalja, hogy az oktatók hogyan szerezhetik meg az alap gerontológiai és oktatási készségeiket.</p>
--	--

Cím	35. Interkulturális tudás, sokféleség, multikulturaliz-mus
Forrás	Menedzser, belső szabályozás Oktatók és intézményi dolgozók Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Oktatók és intézményi dolgozók Menedzsment Kurzusok
Életminőségi vetület	Társadalmi beilleszkedés Részvétel
Indoklás	<p>A modern kor változó világában, ahol különböző etnikumú, eredetű, vallású, és más nyelvet beszélő emberek élnek együtt, a legfontosabb szociális készségek az interkulturális tudatosság, a sokszínűség és multikulturalizmus elfogadása</p> <p>Minden közösségnél, de főképp azokon a helyeken, ahol vegyes összetételű a lakosság, a közösségben élő emberek rendszerint nyitottabbak a változásokhoz való igazodásra, az új kultúrák befogadására, a különbözőségek megértésére és elismerésére. Ez a fajta tudás és képesség elengedhetetlen a társadalomban az etnikai és vallási tolerancia meglétéhez, és a csoportok egymással való kapcsolattartásához.</p> <p>Noha a történelem és filozófia oktatás keretein belül lehetőség van a tolerancia és sokszínűség megtanítására, mégis minden tanárnak rendelkeznie kell ezekkel a képességekkel, ha esetleg eltérő kultúrájú emberek csoportjával foglalkozna, vagy esetlegesen diszkrimináció történne a csoporton belül (eltérő</p>

	<p>társadalmi osztály, nemi hovatartozás, vagy egyéb különbözőség miatt).</p>
Mutatók	<p>Az interkulturális tudatosság, különbözőség és multikulturalizmus az intézmény küldetésében megfogalmazott gondolatok, vagy az intézmény pedagógiai koncepciójának része.</p> <p>Minden új intézményi dolgozó és oktató egy tréning program, vagy egyéb oktatás keretén belül megfelelő ismereteket szerez az interkulturális tudatosság, különbözőség és multikulturalizmus témaköréből, megtanulja, hogyan lehet kezelni az osztályteremben a társadalmi, nemi hovatartozással kapcsolatos előítéleteket és egyéb diszkriminációs viszonyulásokat, és az egyenjogúságot hogyan lehet szorgalmazni.</p> <p>A hallgatók úgy érzik, hogy többet tudnak az interkulturalizmusról, más kultúrákról és szokásokról, toleránsabbak, és felismerik és elfogadják a másságot és a multikulturalizmust.</p>
Javaslatok	<p>Az intézmény gondoskodjon tanárai interkulturális és multikulturális oktatásáról, a társadalmi különbségek kezelésének, etnikai vagy nemi hovatartozással kapcsolatos előítéletek leküzdésének elsajátításáról, mikéntjéről.</p> <p>Az intézményben legyen mód elsajátítani a toleranciához, kritikai és konstruktív attitűdökhöz és a változásokhoz való igazodás megtanulásához szükséges készségeket és hajlamokat.</p> <p>Alapozzuk a képzést a tanulók ezen a téren szerzett saját tapasztalataira és igényeire! Szenteljünk kiemelt figyelmet a vallási, etnikai, kulturális és nyelvi tolerancia szükségességére! hangsúlyozzuk a különböző kultúrák együttéléséből származó kölcsönös előnyöket!</p> <p>Indokoljuk meg és bizonyítsuk be a tanulóknak, hogyan fejlesztheti a különböző kultúrákkal való kapcsolattartásról szóló ismereteik megléte az interperszonális és kommunikációs készségeiket!</p> <p>Kínáljunk a tanulóknak gyakorlati információt és megvitatásra alkalmas esettanulmányokat.</p>

Cím	36. Tréneri kommunikációs készségek
Forrás	Oktatók, facilitátorok Menedzserek Értékelő ívek és eredmények
Oktatási vetület	Oktatók és intézményi dolgozók
Életminőségi vetület	Közvetett hatás
Indoklás	<p>Az oktatók kommunikációs képességei nagyban befolyásolják, hogyan tudják a tanulók figyelmét és motiváltságát magas szinten tartani.</p> <p>A kurzus témája, s az átadott információk is fontosak, de néha nagyobb jelentősége van a tanári lelkesedésnek a tanulók érdeklődésének felkeltésében.</p> <p>A kommunikáció az oktató alapvető készsége kell, hogy legyen, nem csupán azért, hogy a tudását át tudja adni, hanem hogy egyéb készségeket és szociális viszonyulásokat is közvetíteni tudjon, főképp a beszélgetések, viták, aktív tanulási folyamat alatt.</p>
Mutatók	<p>A tanárokat a felvétel során nem csupán szakmai szempontból nézik meg, hanem kommunikációs képességeik is górcső alá kerülnek. (Ez az értékelési rendszer lehet pl. hivatalos, vagy kötetlen interjú)</p> <p>A menedzsment lépéseket tesz, ha kiderül, hogy egy adott oktatónak nem megfelelőek a kommunikációs készségei.</p>
Javaslatok	<p>Az időseket oktató tanárok számára a tanulócsoporttal való kommunikáció képessége alapkövetelmény. Enélkül a képesség nélkül a tanítási tanulási folyamat kudarcba fulladhat. Az újonnan jelentkező tanároknak rendelkezniük kell megfelelő kommunikációs készségekkel. Ezek hiányában nem szabad alkalmazni őket.</p> <p>A tanulók töltsenek ki kérdőívet, amin értékelik a tanárok kompetenciáit és kommunikációs készségeit.</p> <p>Biztosítsunk rendszeres kommunikációs workshopokat az oktatók számára!</p>

	Szervezzünk olyan workshopokat, ahol a tapasztaltabb tanárok tanácsot adhatnak, s elmondhatják meglátásaikat fiatalabb kollégáiknak!
--	--

Cím	37. Szakmai kiegészítés, stresszmenedzsment
Forrás	Oktatók, facilitátorok, segédek, munkatársak Menedzsment, belső szabályozás
Oktatási terület	Oktatók, intézményi dolgozók
Életminőségi terület	Közvetett hatás
Indoklás	<p>A szenior tanulók néha nagyon aktívak, sok energiát kívánva a tanártól, esetenként nem csupán az órán, de az óra előtt és után is. Sok oktató, vagy intézményi dolgozó számára, ez a sok figyelmet kívánó társaság megterhelő lehet. Ez a fajta folyamatos munka kimerítő lehet és kiegészítéshez vezethet, ami a minőség és a munka iránti elkötelezettség csökkenéséhez vezethet.</p> <p>A napi munkájukból, vagy a kurzustervből fakadóan az oktatóknak és intézményi dolgozóknak lehetnek kétségeik, vagy kérdéseik az értékelési módokkal, a felkészüléssel, az anyagok nyomtatásával, az eseményszervezéssel, stb. kapcsolatban.</p> <p>Mivel az idősek csoportja nagyon heterogén (pl. a fiatalabb tanulókhoz képest, akik általában mind a képzés megszerzését tekintik tanulmányaik fő céljának), nem könnyű mindenki elvárásának megfelelni és úgy készülni, hogy mindenki igényeihez igazodni tudjunk. Ez panaszkodásra adhat okot, ritkább esetben pedig ellenállást vált ki.</p> <p>Az oktatóknak és intézményi dolgozóknak kell, hogy legyen valamilyen segítségre lehetőségük tapasztalt kollégáktól, vagy a menedzsmenttől. Ez nem csupán az oktatás minőségét növeli, de egyben a tanárok stresszszintjét is csökkenti.</p>
Mutatók	A kurzusok és foglalkozások részleteit a tanárok tervezik meg, de van számukra olyan lehetőség is, (pl. egy szakértő véleményezése, vagy jóváhagyás a menedzsment részéről)

	<p>mikor kurzusaikkal vagy foglalkozásaikkal kapcsolatban kérhetnek tanácsot. Ez különösen fontos pályakezdő tanárok esetén.</p> <p>Az oktatók, vagy intézményi dolgozók rendelkezésére áll egy olyan fórum (rendszeres megbeszélések, műhelymunkák, szakértői konzultációk), ahol a mindennapi munkaproblémáikkal, konfliktusokkal és kétségekkel másokhoz fordulhat segítségért.</p>
Javaslatok	<p>A tapasztaltabb oktatóknak és intézményi dolgozóknak álljon rendelkezésére egy olyan fórum, ahol megoszthatják a napi munkával kapcsolatos legjobb gyakorlataikat. Ez nem csak a munkatársakat segíti, de egyben élvezetesebbé is teszi munkájukat.</p> <p>Egy gerontológus, vagy pszichológus támogathatja, vagy tanáccsal láthatja el a tanárokat és intézményi dolgozókat a stresszel teli helyzetek kezelésének mikéntjéről.</p> <p>Az oktatási tevékenységek megtervezésénél az oktatóknak tisztában kell lenniük az idősek elvárásaival és igényeivel, ugyanakkor kerülniük kell az olyan technikákat, vagy pedagógiákat, melyek az idősekre jellemző kontextusból fakadóan eleve kudarcra vannak ítélve. A pályakezdő tanároknak tanácsos megmutatniuk kurzusuk terveit egy specialistának, vagy tapasztaltabb kollegának, aki tanácsot tud adni és segíteni a nehéz helyzetekben.</p>

Cím	38. Motiváció és optimizmus
Forrás	Időskorú tanulók
Oktatási vetület	Oktatók és intézményi dolgozók Pedagógiák
Életminőségi vetület	Kontrol Lelki egészség Személyes fejlődés Személyes elégedettség
Indoklás	Az optimizmus az élethez való viszonyulás egy fajtája, ami tanulható, de csak akkor, ha a tanár őszintén hisz benne. Az

	<p>optimizmus a világ felfogásának és értelmezésének konstruktív felfogása, mely kerüli a negatív, terméketlen elképzeléseket, s reális, hasznos és pozitív értékek mentén segít megoldani a felmerülő problémákat.</p> <p>Az optimista ember tud hinni céljai elérésében és optimizmusa segítségével döntéseket tud hozni arról, hogyan tudja céljait megvalósítani. Mikor valami nehézséggel kell szembenézni, az optimizmus segíthet az embernek, hogy kitartson erőfeszítéseiben. Megvéd olyan helyzetekben is, melyek az egyéni kontroll lehetőségeit meghaladják.</p> <p>Az oktatás folyamán a konstruktív kriticismust támogassuk, a destruktív kriticismussal szemben, mely utóbbi csak a dolgok negatív oldalát tárja fel, de nem kínál megoldásokat.</p> <p>Az oktatóknak tisztában kell lenniük azzal, hogy az idősek oktatása nem a szakmai készségeik fejlesztésére, vagy képesítés elérésére irányul, hanem az élethez szükséges olyan készségek kialakítására melyek a befolyásuk alá nem tartozó kihívások és tényezők megküzdéséhez nyújt segítséget. Ezért a tanítás során konkrét, mindennapi problémákat kell tárgyalnunk, hogy lehetőséget adjunk a tanulóknak a destruktív hozzáállás konstruktív viszonyulással való felcserélésére.</p>
<p>Mutatók</p>	<p>Az idős tanulók elvárják az oktatóktól, hogy pozitívan és konstruktívan álljanak hozzá a kurzus tartalmához és annak közvetítéséhez.</p> <p>A tanulók erőt éreznek magukat az élet új kihívásaival való szembenézésre és ez az érzés egyre nőtt az a kurzus folyamán.</p>
<p>Javaslatok</p>	<p>Az oktató rendelkezzen az osztálytermen belüli biztonságérzet megteremtéséhez szükséges attitűdökkel és rábeszélő készséggel, mely az idősekben a mások és a világ iránti bizalom kialakulását segíti, és megerősíti a hitüket abban, hogy képesek bonyolult és stresszel teli helyzetekkel is megbirkózni.</p> <p>Az oktató a kurzus, vagy foglalkozás és az intézményen kívüli tevékenységeknél is motiválja pozitívan a tanulókat a nehézségek leküzdésére! A tanárnak folyamatosan emlékeztetnie kell az időskorú tanulókat a kurzus kitűzött céljaira, s tudatosítani bennük mindazt, amit már elértek.</p>

	<p>Noha minden kurzuson az oktatók a fő forrásai a motiváció és optimizmus generálásának, van néhány olyan témakör, ami maga, mint téma szolgáltat bizonyos nehéz helyzetekben megoldási eszközöket. Ilyenek a humán tárgyak, mint például a pszichológia, szociológia, filozófia, történelem. Az oktatóknak megvitatandó példákat és eseteket kell az idősödőknek bemutatni, amivel bebizonyíthatják, hogy a nehéz esetek pozitív és konstruktív megoldása számukra és környezetük számára is kedvezőbb.</p> <p>A tanulók motiváltabbnak és inspiráltabbnak érzik magukat a kurzus, vagy foglalkozás befejeztével, ha tudatosul bennük, milyen új készségekkel és attitűdökkel gazdagodtak. Az oktató feladata ezt a fejlődést tudatosítani bennük.</p>
--	--

4. Melléklet I.

BÍRÁLATI LAP	
Intézmény	
Értékelő neve	
Dátum	

Pontszám: (törtszámú értékek megengedettek)

0 – Nem értékelhető	Nem áll rendelkezésre a minimális alátámasztó háttéranyag (bizonyíték) ami a mutató értékelését lehetővé tenné	Gyengeségek: Alátámasztó háttéranyagok hiányosságai Tervezési hibák Gyenge hatás Egyéb (részletesen)
1 – Nagyon gyenge	Megfelel a mutató követelményeinek, de jelentős vagy számos gyengeséggel	
2 - Gyenge	Megfelel a mutató követelményeinek, de vannak gyengeségei	
3 - Közepes	Megfelel a mutató követelményeinek (küszöb)	Határérték
4 - Jó	Megfelel a mutató követelményeinek, pár magas minőségi szempont teljesítésével	Minőségi faktorok: Jól megalapozott alátámasztó háttéranyagok
5 – Kiváló	Megfelel a mutató követelményeinek, minden magas minőségi szempontot teljesítve	Folyamatos fejlődés Közvetett transzfer Információcsere Egyéb (részletesen)

Azonosító	Cím	Pontszám	Kommentek (a, b, c, d, A, B, C, D, E-re vonatkozóan)
	1. Megközelíthetőség		
	2. Találkozóponatok		
	3. Közösségi terek		
	4. Intézményi önértékelés		
	5. Társasági élet szorgalmazása és támogatása		
	6. Az idők igényeinek értékelése		
	7. A tanulók részvétele az irányításban		
	8. Oktatási szolgáltató		
	9. Tanulói akkreditáció		
	10. Informális társadalmi viszonyulások elsajátítása		
	11. Formális oktatási szolgáltató		
	12. Formális tanulói csoportok		

13. Átfogó oktatási tevékenységek		
14. Generációk közötti tanulás		
15. Konstruktív pedagógia		
16. Kutatásalapú tanulás		
17. Részvételi pedagógia		
18. A tanulás tanulása		
19. Életváltáshoz szükséges kompetenciák		
20. Digitális tanulmányok		
21. Fizikai jóllét		
22. Nyelvek		
23. Problémamegoldás alapú tanulás		
24. Pszichológiai jóllét		
25. Kulturális kirándulások		
26. Intézményen kívüli informális tanulás		

27. Kognitív képességek fejlesztése		
28. Szociális kapcsolattartás		
29. Művészeti tevékenységek		
30. Önkéntesség mint társadalmi hozzájárulás		
31. Digitális inklúzió		
32. Szakmai eszmecsere		
33. Művészeti kreativitás		
34. Gerontológiai képzés		
35. Interkulturális tudás, sokféleség, multikulturalizmus		
36. Tréneri kommunikációs készségek		
37. Szakmai kiégés, stresszmenedzsment		
38. Motiváció és optimizmus		

Végső pontszám: _____ a 190-ből

Átlagpontszám: _____ a 10-ből

Észrevételek

Kérjük említse meg itt, ha bármilyen megjegyzése lenne, vagy indokolná a korábbi mutatók pontozását!

Ez az űrlap az alábbi linkről is letölthető: <http://www.edusenior.eu>

5. Melléklet II

JELENTÉS	
Intézmény	
Értékelő neve	
Dátum	

A következőkben 4 táblázatot fog találni erősségekről, veszélyekről, gyengeségekről és lehetőségekről. A táblázat első sorában leírjuk, milyen kérdéseket kellene megválaszolni abban a pontban. Mindezek a válaszok a pontszámokkal együtt képezik a teljes értékelést. Jelen táblázatokba az I-es Mellékletben szereplő jellemzők közül kellene válogatni.

Erősségek
<p>A magas pontszámmal értékelt mutatókat illetően:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mik azok a legfontosabb dimenziók (intézményi és életminőségi) amelyekben az intézmény kiemelkedő? (szakterület) • hogy lehetséges az eredményeiket megosztani a közösséggel vagy másik intézményekkel, döntéshozókkal vagy más hálózatokkal? (tudás megosztás és csere, szinergiák létrehozása)

Veszélyek

olyan indikátorokra vonatkozóan, melyek magas pontszámú értékelést kaptak:

- Hogy lehetne a közép vagy hosszú távú hatásukat javítani vagy biztosítani? (minőségmenedzsment)
- Azoknál az indikátoroknál, ahol gyengülés várható közép vagy hosszú távon, milyen javító, vagy korrigáló intézkedések szükségesek? (kockázatkezelés)
- Milyen ajánlásokat szükséges követni, hogy javulást érjenek el azokon az indikátorokon, melyek közép- és hosszútávon romló tendenciát eredményezhetnek az intézmény működésében?

Gyengeségek

Azokra az indikátorokra vonatkozóan, melyek gyenge értékelést kaptak és emellett az intézmény működési stratégiájának részét képezik:

Milyen korrekciós intézkedéseket lehetne tenni? (ajánlások)

--

Lehetőségek

<p>Az alacsony pontszámmal értékelt indikátorok kifejtése, melyek nem részei az intézmény stratégiai és operatív céljainak:</p>

<p>Az intézmény lehetőségei alapján (oktatási dimenziók, dolgozók szakértelme és tapasztalata, működési kapacitás, idősök társadalmi kontextusa, intézményekkel való együttműködés, egyesületek stb.) milyen további intézkedések (új kurzusok, új eljárások, új tevékenységek stb.) javasolhatóak, melyek hatással lehetnek az idősödők életminőségére?</p>
--

Javaslatok/Kommentek

Itt szerepeltesse minden javaslatát vagy megjegyzését, amiket a korábbi táblázatokba nem írt be, például:

- kulturális és intézmény-specifikus ajánlások,
- további lehetőségek a fejlődésre akár belső (szervezeti, kutatási, stb. téma) akár külső szálon (csatlakozások, kapcsolatfelvétel más szervezetekkel, stb.)
- kockázat vagy gyengeség, amit nem talált meg az indikátorok között, de befolyásolná az intézmény vagy az idősök életminőségét,
- bármi egyéb, amit Ön fontosnak tart.

Ez az űrlap az alábbi linkről is letölthető: <http://www.edusenior.eu>

