

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL



Číslo projektu	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_18_STARI
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Vývojová psychologie
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	20. 4. 2013
Anotace	Prezentace zohledňuje tělesné, psychické, sociální a sexuální vývojové změny jedince v období stáří. Popisuje stárnutí organismu, zhoršování kognitivních procesů, ale i přístupy, jak lze vlastní aktivitou napomoci důstojnému průběhu stáří.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vytištění pracovního listu

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Stáří



# Charakteristika období

- trvá od 60/65let a více
- někdy bývá členěno ještě na „pravé“ (od 75let výše)
- končí období pracovní produktivity
- fyzické i psychické opotřebování organismu
- jedinec se stává závislým na péči ostatních
- častější zdravotní problémy

# Tělesný vývoj

- objevují se různá onemocnění spojená se stárnutím organismu
- zvyšují se rizika úrazu, schopnost hojení ran mnohem horší
- snížená odolnost vůči infekcím a zhoubnému bujení
- kapacita plic na polovině
- šedesátňkové bicepsy mají poloviční sílu ve srovnání s dvacátníkem
- přecitlivělost očí (oční choroby)

# Sexuální vývoj

- sex. aktivita v tomto období většinou končí
- pružnost a funkčnost orgánů se výrazně snižuje
- jsou však výjimky (1/4 mužů v 80 letech je schopna styku)
- některé ženy - averze vůči sexu
- masturbace
- určitá část žen po padesátce navazuje homosexuální vztahy (i když byly celý život heterosex. orientovány)
- pohlavní život udržuje sebevědomí, sebeúctu, vypovídá o vitalitě, zdatnosti

# Psychický vývoj

- zhoršuje se paměť, zejména krátkodobá (těžko si vybaví, kam si odložili brýle, ovšem zážitky z dětství si vybavují velice přesně)
- úbytek kognitivních schopností (inteligence, paměť) může být dán i stavem rezignace, pocity méněcennosti („Tohle už dnes nezvládnu.“)

# Psychický vývoj

- stereotypní strnulé návyky
- dětinskost (umíněnost, přecitlivělost)
- popudlivost, podrážděnost
- podezíravost, pesimismus
- těžké zvládání změn
- zhoršení smyslového vnímání (zrak, sluch)

# Psychický vývoj

## Psychické poruchy:

- psychogenní neurózy (psychického původu)
  - vede k ní zvýšená citlivost
  - bezbrannost, závislost gerontů
- demence (úbytek rozumových schopností)
  - jejich příčinou není jen biologický úpadek mozku
  - zvláště úzkost a deprese
- deprese (chorobný smutek)
  - reakce na smrt manželky, amputaci nohy, přemístění do domova důchodců aj.
  - následné možné sebevraždy (při neléčení)

# Sociální vývoj

- snížená adaptabilita
- tím se zvyšuje závislost na zdravotním a sociálním systému
- problém osamělosti a izolovanosti
- někdy hostilní chování: vlivem nemocí, bolesti, nenaplněných snů a cílů z mládí, nejistoty, co ho čeká
- strach z bolesti a ztráty důstojnosti
- starosti o živobytí

# Sociální vývoj

## Jak pomoci starým lidem?

- něčím je zaměstnat  
(různé úkoly, nákupy, vaření, knihovny...)
- rozvíjet dřívější záliby
- seznámit je s moderními technologiemi  
(počítače, internet - možnost navázání dalších sociálních kontaktů)
- je nutno uspokojovat jejich potřebu užitečnosti!!!
- kvalitní rodinné vztahy = spokojeně prožít závěr života

# Sociální vývoj

## Jak zpomalit involuci?

- univerzita třetího věku
- učení se novému jazyku
- koníčky, přátelé, turistika
- psát, malovat, neizolovat se....
- kurzy kreativního myšlení
- dobrovolnická činnost

# Sociální vývoj

## Stáří a víra

- náboženství kladně působí x osamělosti
- osobní víra prokazatelně pomáhá snadněji nést různé těžkosti
- může být jedinečnou pomocí při hledání integrity (chápání života jako úkolu, poslání)
- meditace snižují pocity osamělosti, člověk je pozitivněji laděný
- negativní vliv:
  - skrupulózní typy, ustrašené
  - fundamentalistické moralizování

# Otestuj si své nabyté vědomosti.

## Vyber správnou odpověď ANO/NE

1. Ve stáří je snižená odolnost vůči infekcím a zhoubnému bujení. **ANO/NE**
2. Toto období je typické tím, že pohlavní orgány již neumožňují milostný život. **ANO/NE**
3. Některé ženy, které byly po celý svůj život homosexuálně orientovány, se ve stáří vlivem změny hormonů v těle stávají heterosexuálně zaměřenými: **ANO/NE**
4. Úbytek inteligence a paměti je dán stárnutím mozkových buněk, ale i úzkostí a depresemi. **ANO/NE**
5. Jak zpomalit zhoršování rozumových schopností? Zde odborníci doporučují zejména klid, časté procházky, sledování zábavných pořadů a zvláště manuální činnost. Studium nového jazyka, školy či oboru se nedoporučuje v důsledku výrazné zátěže na psychiku, což může přivodit zpravidla mrtvici. **ANO/NE**
6. Náboženství nemá vliv na kvalitu stáří a celkové psychické rozpoložení. Je to jen jakési šidítko, které vede člověka na konci jeho života k rozčarování. **ANO/NE**

# Zdroje:



- Zdroje:
- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
- KOL.AUTORŮ:Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5