

Obsah

Úvodní slovo	7
1. Edukace seniorů jako celoživotní proces (Šauerová M.)	11
1.1 Úvod.....	11
1.2 Význam edukace seniorů v moderní společnosti	12
1.3 Cíl edukace seniorů	18
1.4 Základní myšlenkové koncepty při projektování edukačních programů pro seniory	20
1.4.1 Význam pedagogiky J. A. Komenského v edukačních programech.....	23
1.4.2 Teorie vývojových stadií E. a J. Eriksonových ..	28
1.5 Průzkum přístupu dospělých různých věkových skupin k prevenci zhoršení kvality života ve stáří.....	30
1.5.1 Dotazníkové šetření	31
1.6 Potřeby seniorů – východiska edukace	40
1.7.1 Podpora seniorů při utváření pozitivního postoje ke stáří.....	47
1.7.2 Neurolingvistické programování.....	49
1.7.3 Psychosociální hry (M. Šauerová, M. Štílec)	50
1.7.4 Využití terapeutických přístupů při práci se seniory (M. Šauerová, M. Štílec).....	53
2. Stáří z pohledu vývojové psychologie (Nechlebová E.).....	65
2.1. Definice stáří a stárnutí, periodizace období	65
2.1.1 Změny ve stáří a tělesné projevy stáří	70
3. Motivační okolnosti aktivace seniorů (Hošek V.).....	85
3.1 Aktivní životní styl ve stáří	86

3.2 Význam psychosociálních momentů při aktivizaci seniorů	91
--	----

4. Pohybově-relaxační programy pro starší občany (Štilec M.).....	96
4.1 Význam pohybu pro stárnoucí organismus	96
4.2 Motivace starších jedinců k pohybu.....	99
4.3 Výzkumný záměr aktivního stylu života seniorů	102
4.3.1 Pohybové a relaxační programy	103
4.3.2 Charakteristiky základních pohybových a dechových intervencí	105
4.3 Kondiční příprava staršího organismu	114
4.3.1 Objem pohybových činností	114
4.3.2 Intenzita pohybových činností	116
4.3.3 Aerobní pohybové aktivity – vytrvalost.....	118
4.3.4 Silová cvičení, kloubní pohyblivost	122
4.3.5 Obratnost, reakce, tvořivost	126
4.3.6 Rovnováha, stabilita	129
4.4 Vliv výživy na kvalitu života.....	131
4.4.1 Zásady zdravé výživy.....	132
4.5 Netradiční pohybově-relaxační přístupy	136
4.5.1 Jógová cvičení	136
4.5.2 Feldenkraisova metoda.....	140
4.5.3 Čínská zdravotní cvičení	143
4.5.4 Mikrosystémy – automasáže	149
4.5.5 Specifická cvičení páteře	154
4.5.6 Regenerace zraku	161
4.6 Zásady tělovýchovného procesu seniorů	166
4.6.1 Základní principy zatěžování staršího organismu.	166

4.6.2	Obecná doporučení pro vedení pohybových programů seniorů	170
4.7	Doporučení pro obohacení životního stylu	172
4.7.1	Tělesné a psychické uvolnění	172
4.7.2	Zahájení všedního dne.....	175
4.8	Shrnutí	177
5.	Edukácia seniorov z pohľadu personalistickej etiky (Vadíková K.M.).....	180
5.1	Špecifiká pohľadu personalistickej etiky na edukáciu seniorov	181
5.2	Transformácia vnímania sénia v kontexte dejín	185
5.3	Transformácia vnímania seniora na prelome tisícročia.....	188
5.4	Problematika oslovenia v období sénia z pohľadu personalistickej etiky.....	195
5.5	Špecifiká edukácie seniorov z pohľadu personalistickej etiky.....	201
5.6	Vybrané problémy edukácie seniorov z pohľadu personalistickej etiky.....	205
5.7	Etické aspekty spôsobu transferu informácie v edukačnom procese seniorov.....	210
5.8	Vybrané imperatívy pre etickú edukáciu seniorov.....	217
5.9	Zhrnutie.....	220
6.	Závěry a východiska	230
7.	Summary	233