

Osnovne fizičke promene u odraslom dobu

Karakteristike odraslih ljudi

- ❑ Odrasli ljudi su vrlo različiti u različitim životnim periodima;
- ❑ razvoj je celoživotni proces i podrazumeva rast i opadanje:
 - ❑ Ljudi rastu u jednoj oblasti a gube u drugoj i to različitim tempom i u različito vreme;
- ❑ Odrasli danas izgledaju potpuno drugačije nego pre nekoliko decenija i sposobni su za značajna životna postignuća koja su ranije bila nezamisliva;
- ❑ Vežbanje i učenje predstavljaju ključnu stvar u ostvarivanju postignuća;
- ❑ Godine, same po sebi, su veoma slab indeks ljudskih sposobnosti;
- ❑ Promene sa godinama su individualne i opšti stereotipi o starosti dana su problematični („Stari su uglavnom senilni“);

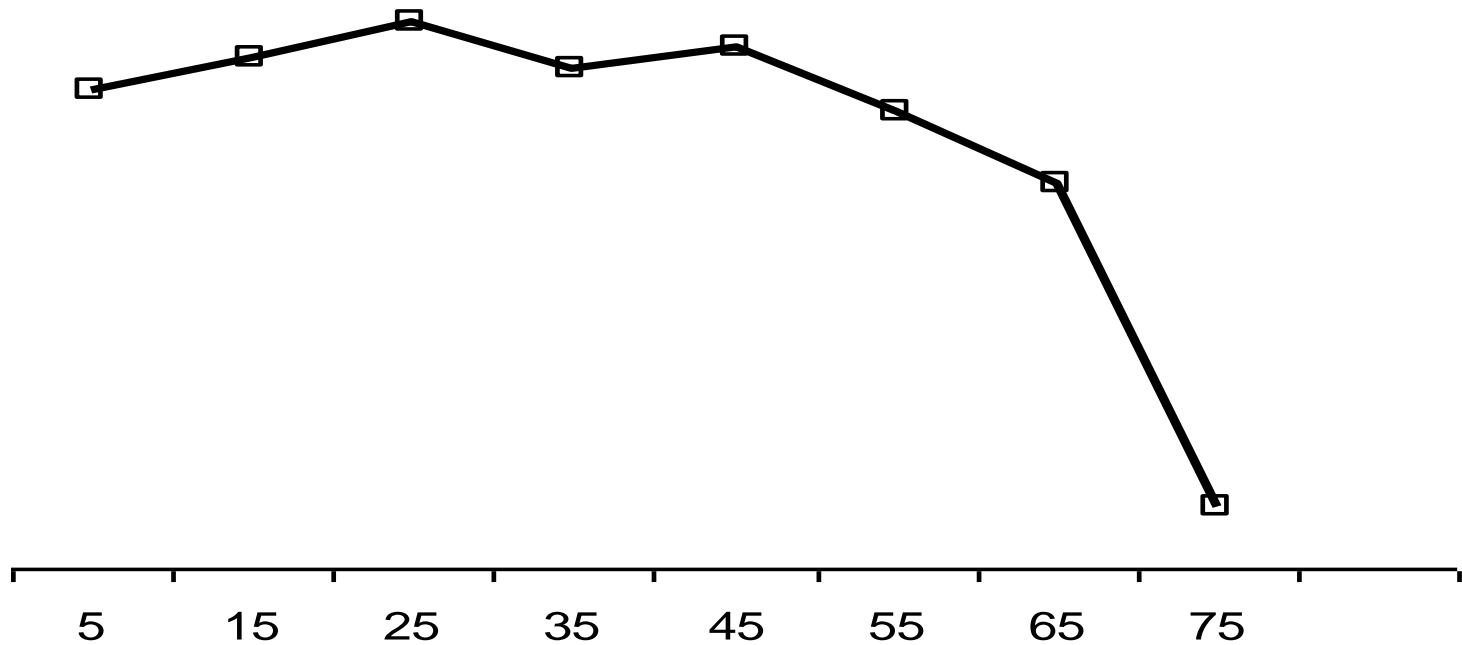
Sposobnosti za učenje u odraslom dobu

Kratke ruke

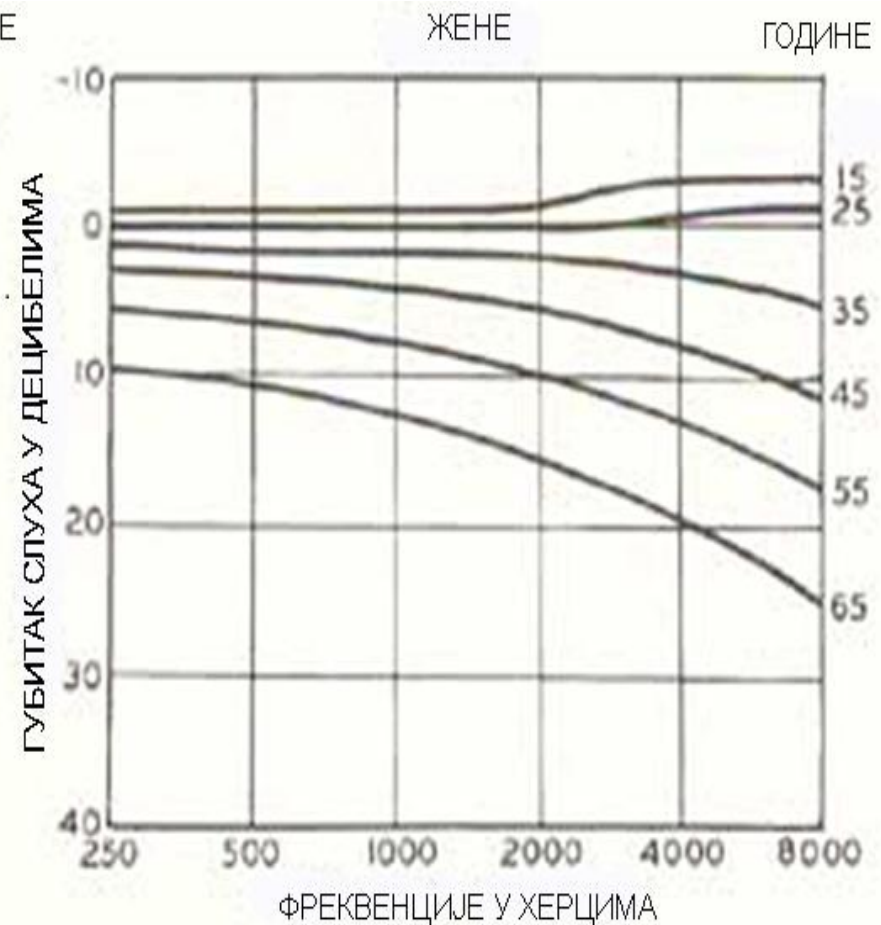
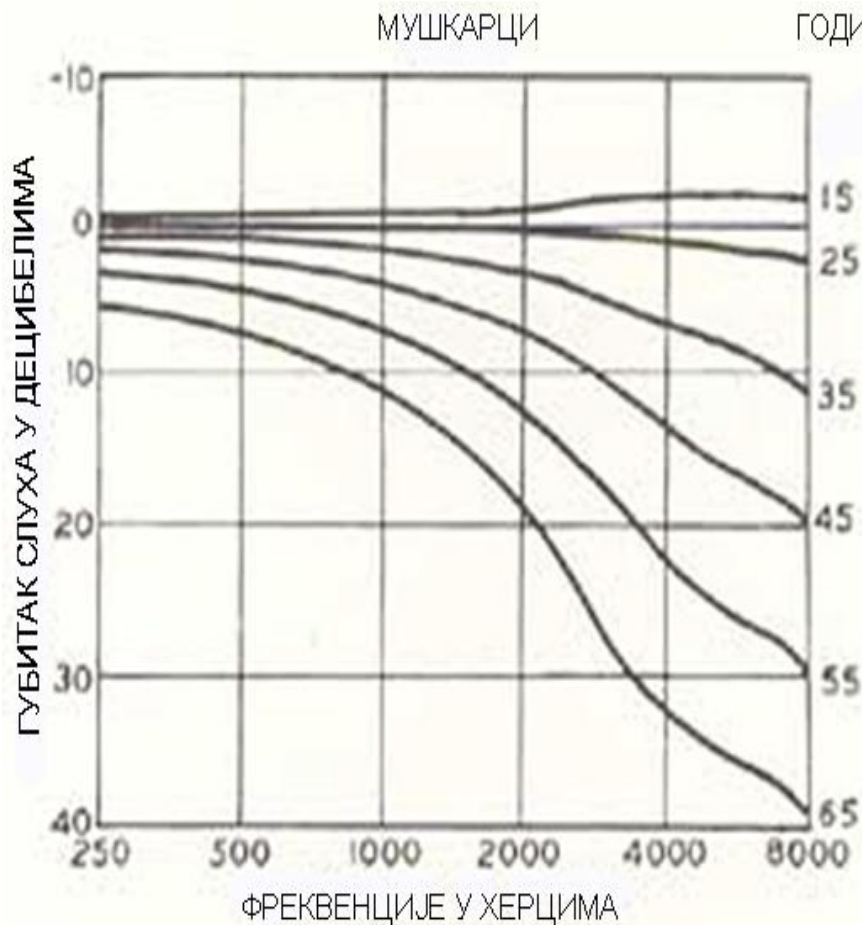


“Драга, мислим да ми руке постају све краће”.

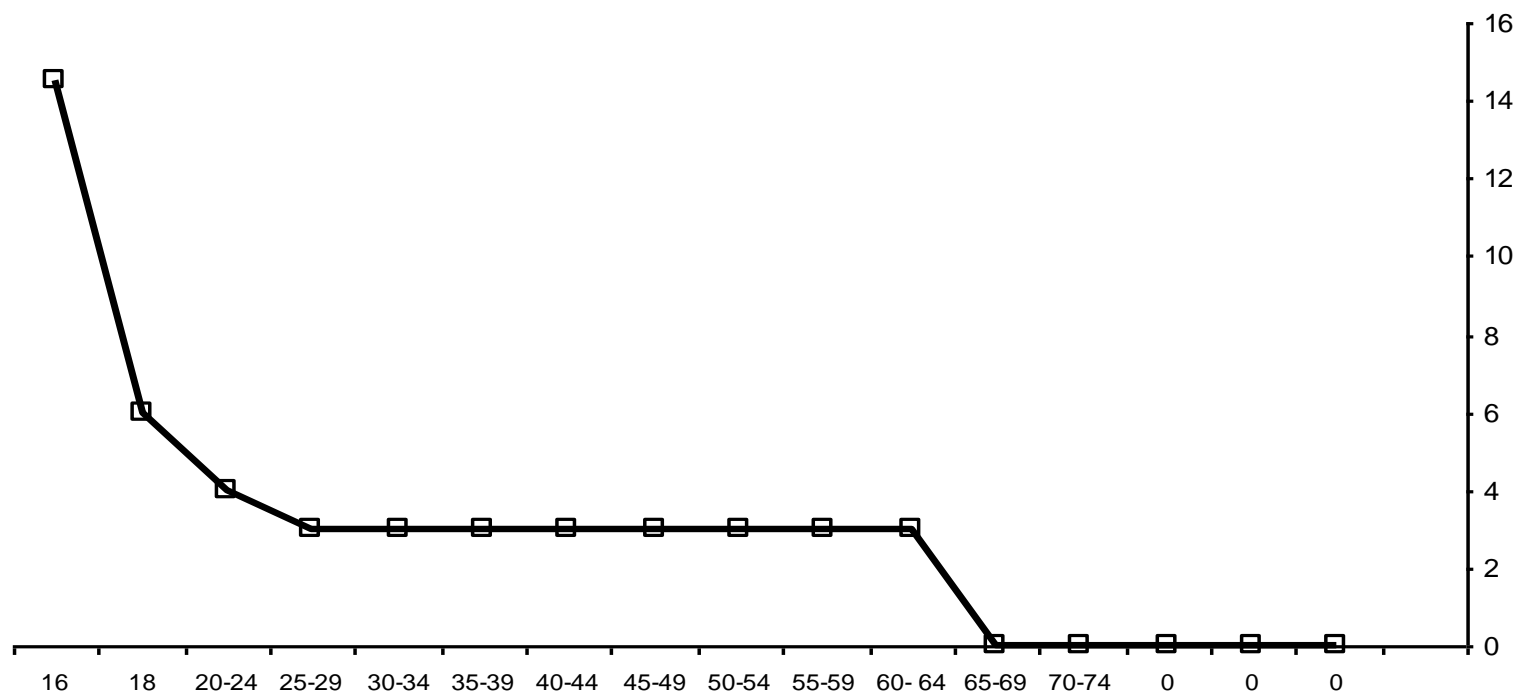
Oštrina vida i godine starosti



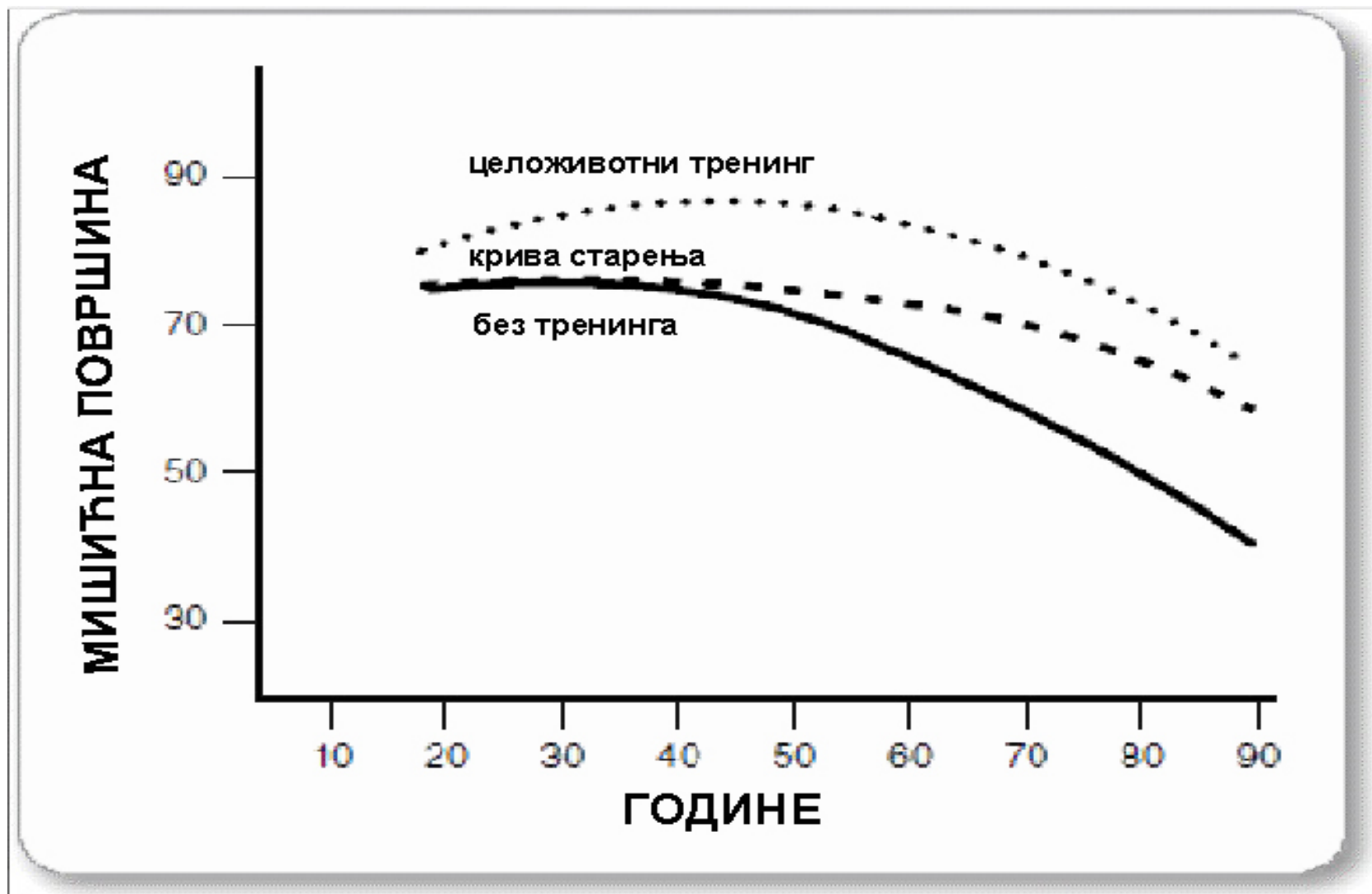
Oštrina sluha i godine starosti



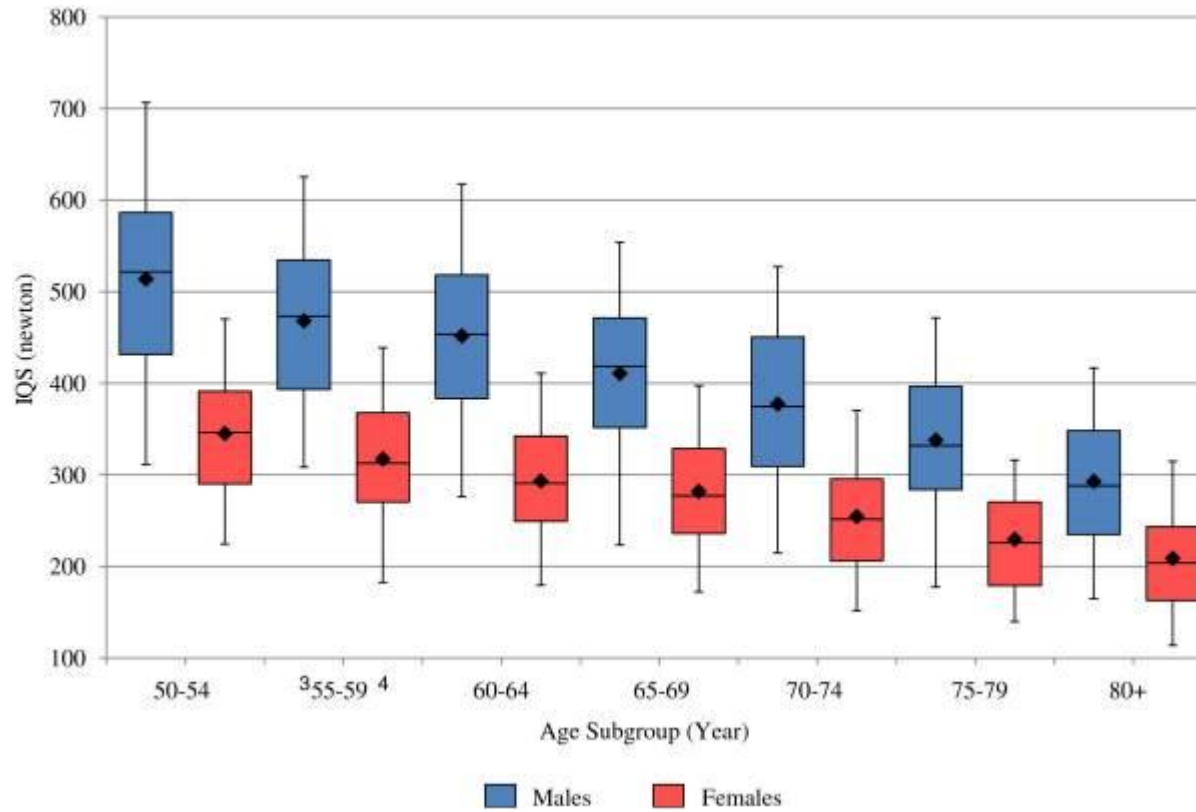
Brzina reagovanja i godine starosti



Fizička snaga i godine starosti



Mišićna snaga po starosti polu



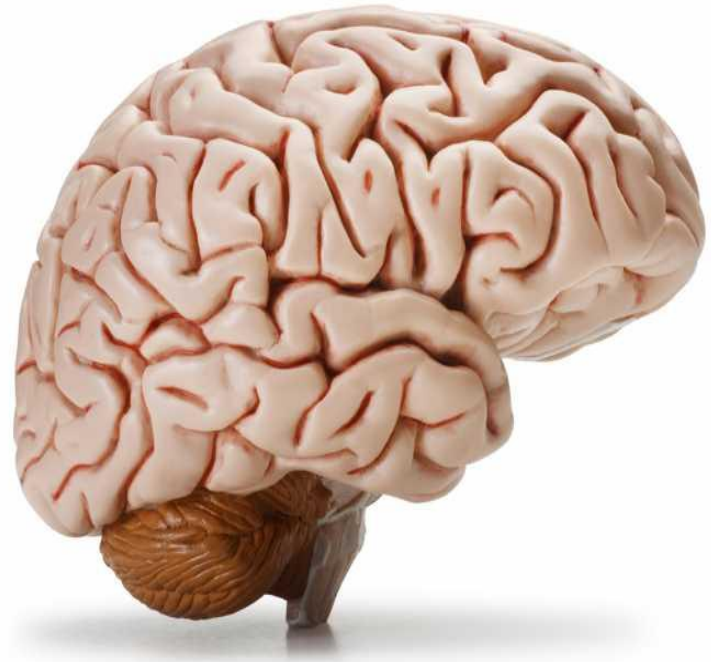
Mozak

Činjenice:

- Sačinjen od ogromnog broja neurona (15-33 milijarde prilikom rođenja);
- Neki delovi mozga stvaraju nove neurone tokom celog života (neurogeneza);
- veze između neurona se isto tako značajno modifikuju tokom života: neke se formiraju i jačaju (sinaptogeneza), a neke slabe i nestaju (sinaptička eliminacija);

Pravila:

- sposobnosti zavisi ne samo od od broja neurona već prvenstveno od od njihove međusobne povezanosti;
- Nivo aktivnosti međuneuronske veze određuje njen status – one koje se ne koriste gase se i nestaju, one koje se koriste jačaju i opstaju tokom celog života;



Учење је природно и здраво стање мозга

- Да би био и ostao funkcionalan ljudskom mozgu je potrebna stalna **aktivnost** (vežbanje);
- Učenje je najefikasniji način vežbanja i delovanja protiv slabljenja funkcionisanja mozga;
- Više učenja, više i šansi da se odloži početak i ubrzavanje neurodegenerativnih promena;
- U području moždane aktivnosti važi staro biološko pravilo „**FUNKCIJA JAČA ORGAN**“



Ако га не употребљаваш губиш га



Ali... Mozak je kao padobran



Funkcioniše samo kada je otvoren

Femnoleanla slia ljuvena muzika

Smao zato što su pametni, ljudi mogu čitati ovo. Možete li vratiti da ja svatko mogu
razumjeti šta sam napisao.

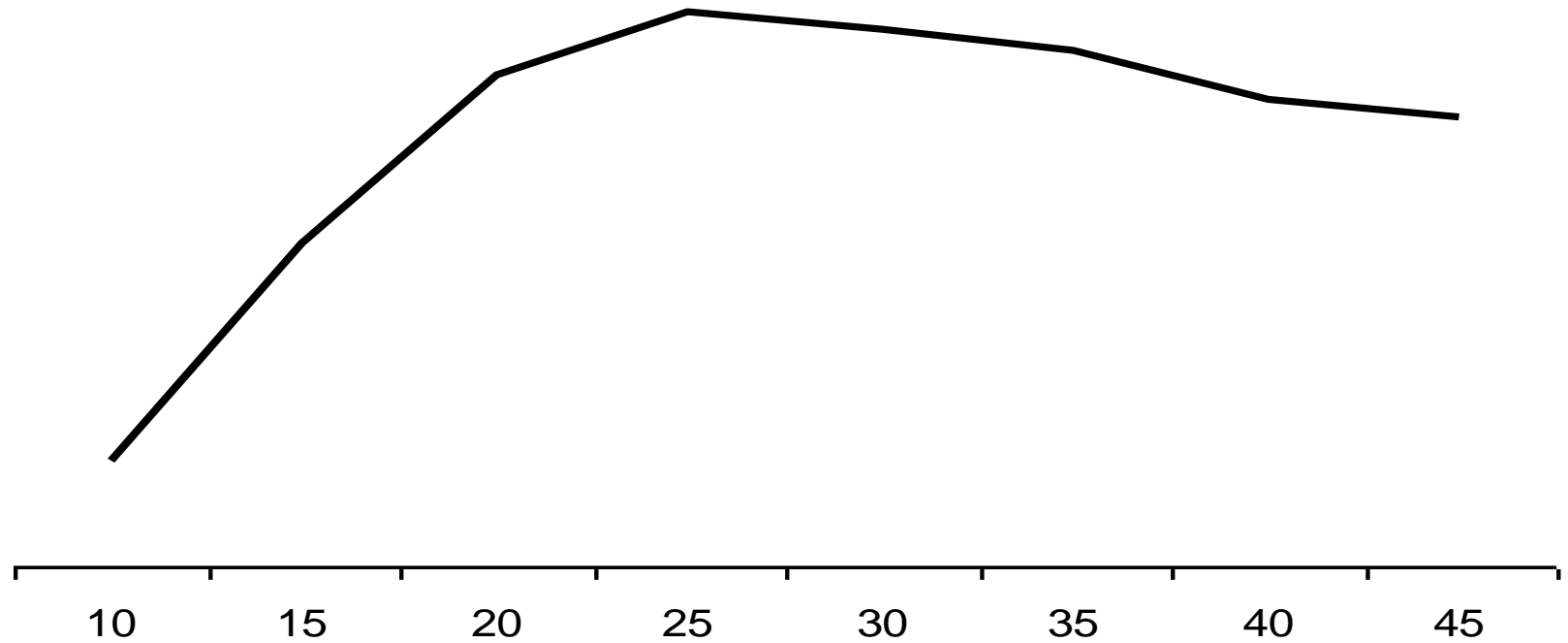
Femnoleanla slia ljuvena muzika,
pema izražavaju na Knebridž Univerzitetu,
nije bitno po kojem rade su sva solžna,
važno je smao da su prvi i poljsdenje sva na
pavrom msetu. Ostatak može biti u potpunom neredu
a vi još uvijek možete čitati bez problema.

Ovo je zato što ljuvena muzika ne čita sva sva
pobesno, nego reč kao cleu.

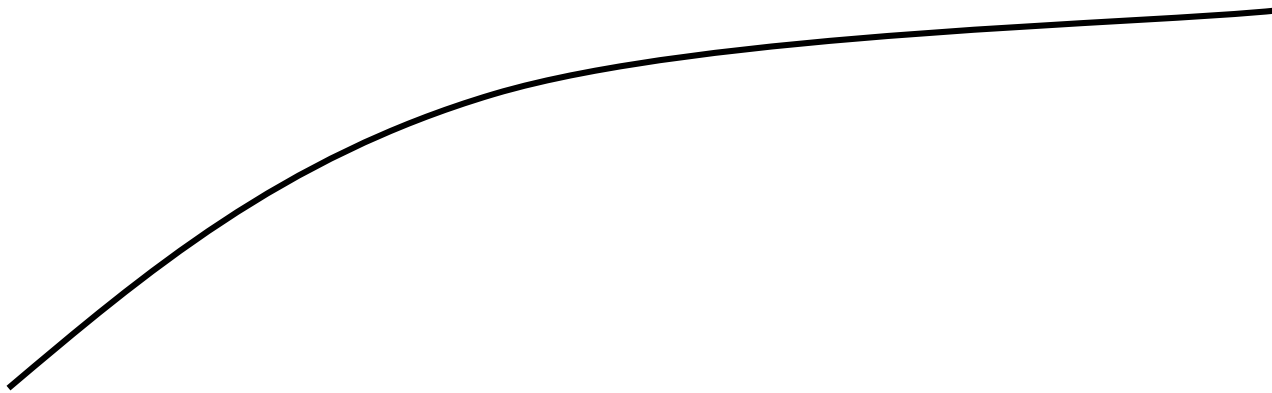
Zidvljučuje zar ne? A ja sam uvijek mislio kako
je tčansa psanja vržana!

Kognitivne sposobnosti u odraslom dobu

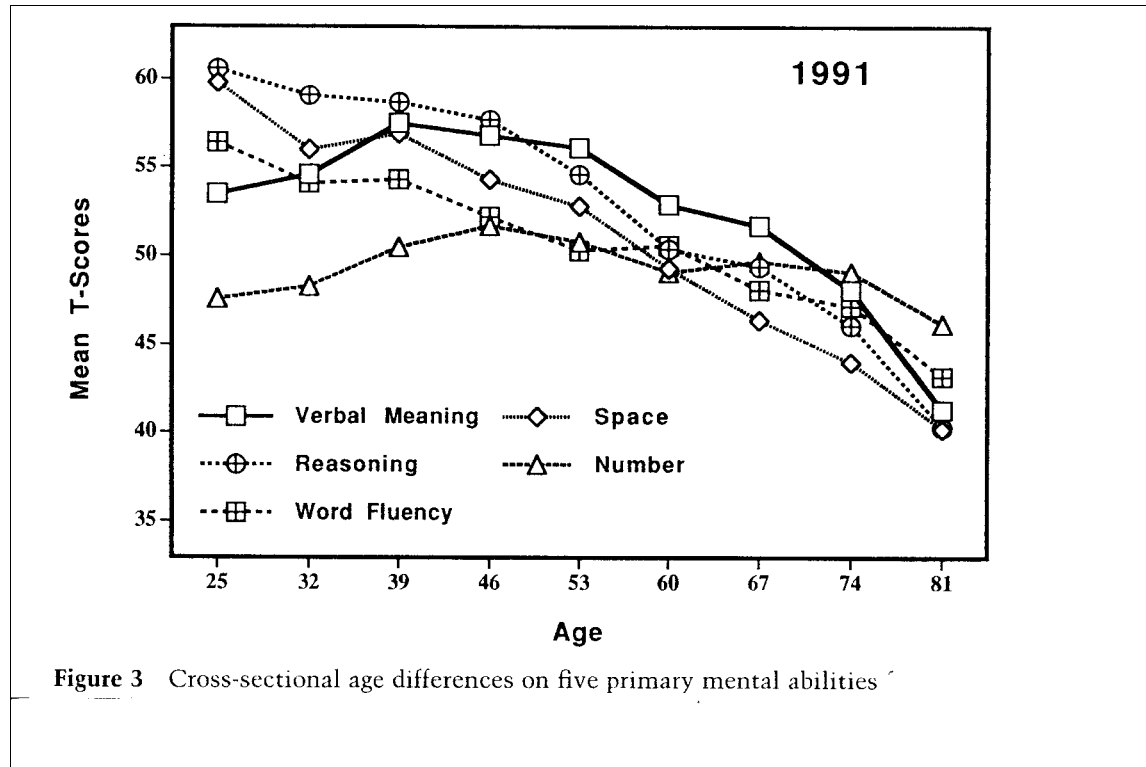
Sposobnosti za učenje odraslih - Torndajk



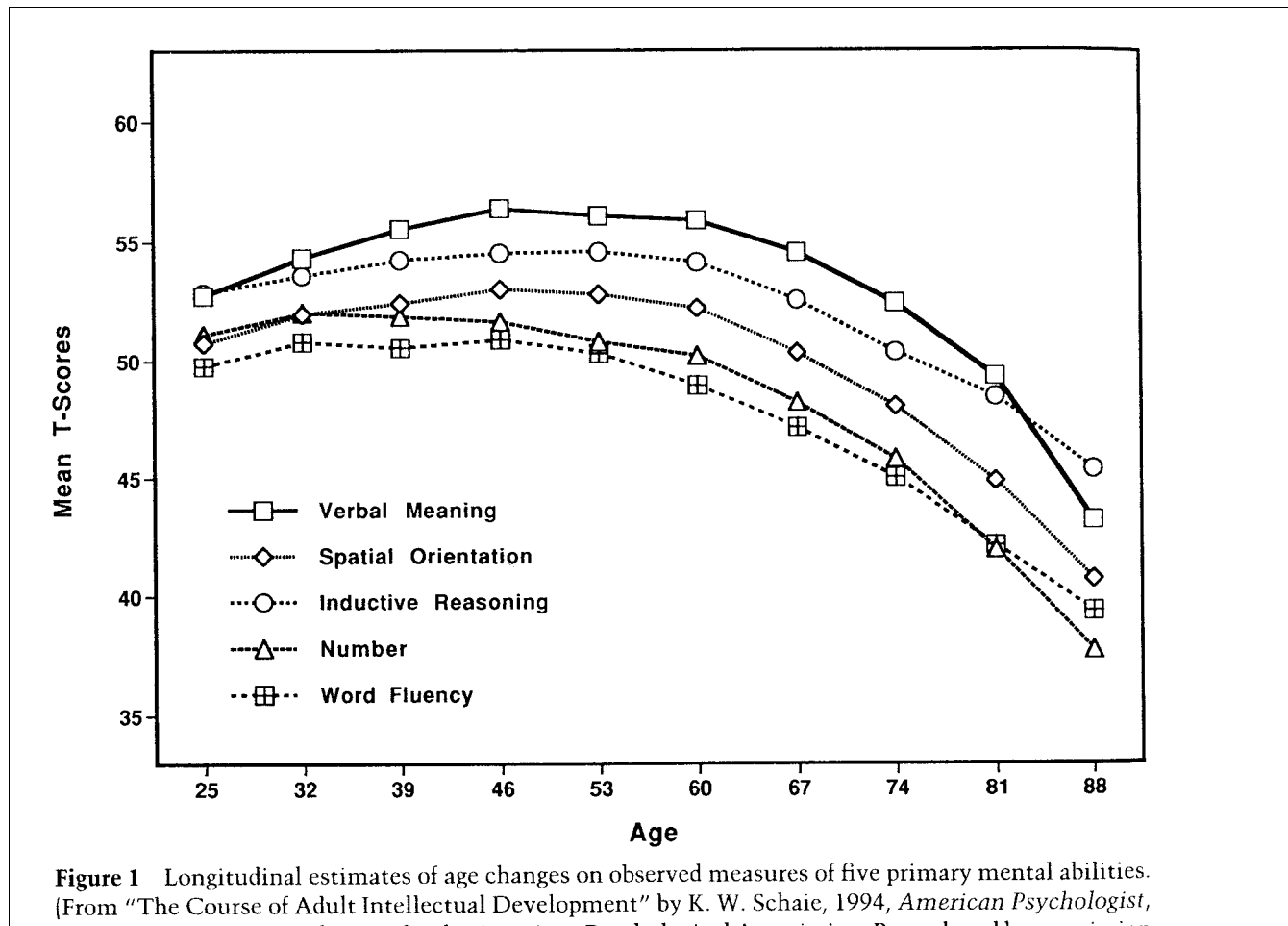
Lodžova krivulja sposobnosti učenja



Odnos godina starosti i primarnih mentalnih sposobnosti – transferzalne studije



Odnos godina starosti i primarnih mentalnih sposobnosti – longitudinalne studije



Интелигенција у одраслом добу

- ❑ Интелигенција опада са годинама али не са годинама живота или опада relativно касно;
- ❑ Опadanje интелектуалних способности је мање код високообразованих;
- ❑ Ефекти опаданја могу да се надокнаде вежбањем, образовањем, учењем;

U zdravom telu zdrav duh



Konačno.... kraj