



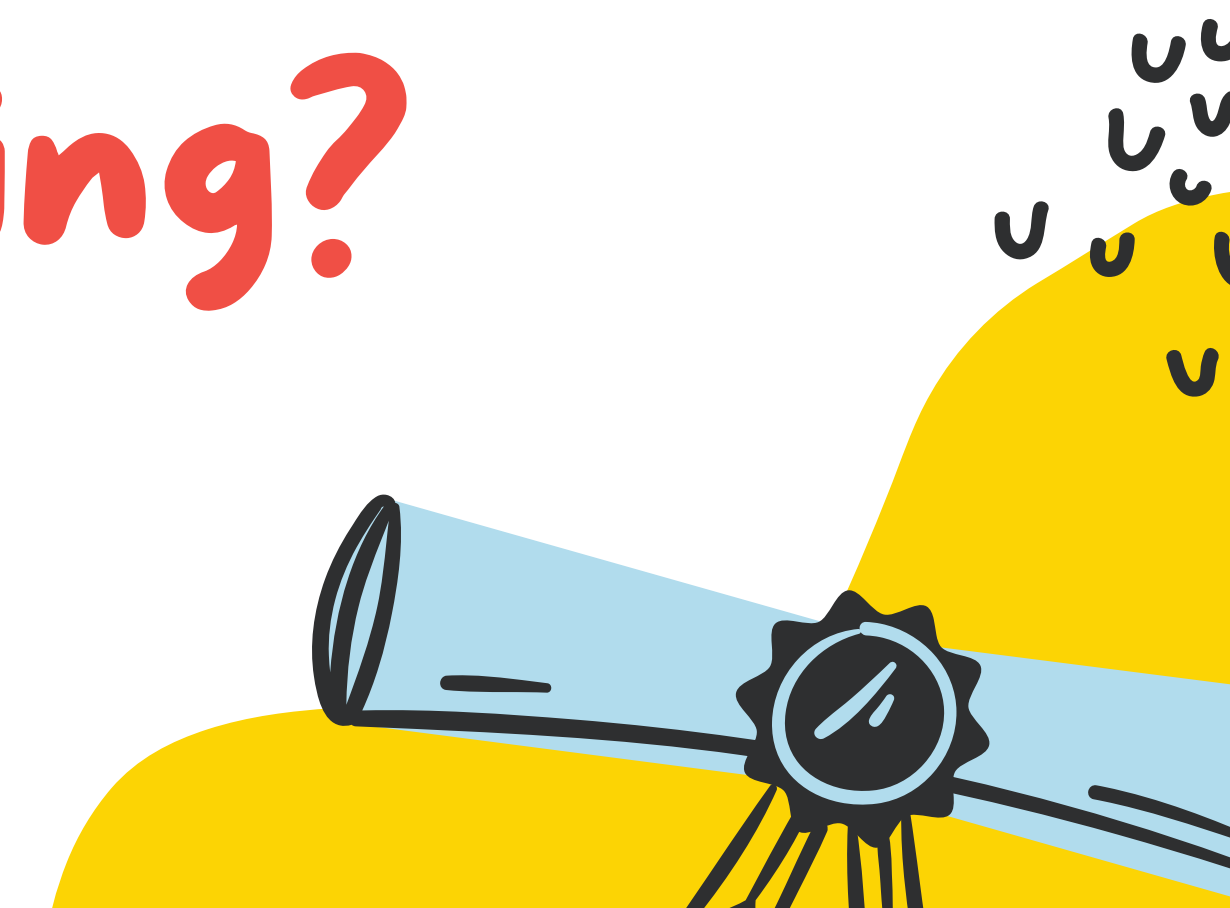
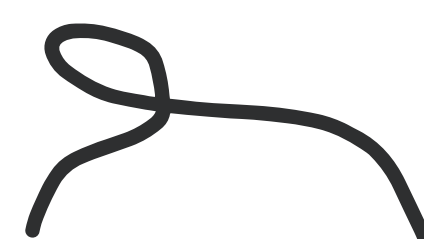
**Katarzyna Płuska**

mgr specjalizacji komunikacji społecznej, zsl,  
menadżer oświaty, trener I II st. TUS

**UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE**

**Czym Jest  
Lifelong Learning?**

[www.katarzynapluska.pl](http://www.katarzynapluska.pl)



# Co to jest Lifelong Learning?



- **Co to znaczy?**

"Lifelong Learning" to angielski termin, który oznacza "uczenie się przez całe życie."

- **Dlaczego nie tylko szkoła?**

Bo szkoła to tylko pewien czas w życiu, a co z potem? Co z nauką po szkole, w pracy, czy nawet na emeryturze?

- **To nie ma końca?** 

Dokładnie, to proces, który trwa od momentu, kiedy jesteśmy małymi dziećmi, aż do końca życia. Nigdy nie jesteśmy na tyle stary, żeby przestać się uczyć.

- **Ale czemu to jest fajne?**

Bo każdy dzień możesz stawać się coraz mądrzejszy i lepszy w różnych rzeczach, nie tylko tych szkolnych. Możesz np. nauczyć się gotować, programować, grać na gitarze i wiele więcej!

## Dlaczego to jest ważne?

Nie wiem, czy zauważyliście, ale **świat prze do przodu jak szalony**. Mamy nowe gadżety wychodzące niemal co tydzień, gry zmieniają się w ekspresowym tempie, a nawet zawody, które były popularne parę lat temu, już mogą być passé.

### **Nie chcesz być jak stary telefon z klapką**

Pamiętacie telefony z klapką? Nie??? Były kiedyś na topie, ale teraz? No właśnie. Jeśli nie będziesz się uczyć i aktualizować swoich umiejętności, możesz zostać w tyle jak te telefony.

### **Zmiany to nie tylko technologia**

To nie tylko o smartfony czy komputery chodzi. Zmiany są wszędzie: w tym, jak ludzie się komunikują, jakie są ważne problemy społeczne, czy nawet w tym, jakie umiejętności są teraz na wagę złota w pracy.

### **Czyli co, nauka non-stop?**

No nie do końca non-stop, ale tak, trzeba być na bieżąco. Nie tylko dla szkoły czy przyszłej pracy, ale żeby też być na czasie z tym, co się dzieje dookoła.

# Nie tylko dla dorosłych

## Kiedy zacząć? Teraz!

- Kto powiedział, że trzeba być dorosłym, żeby się uczyć fajnych rzeczy? Możesz zacząć teraz, niezależnie od tego, czy masz 15 lat czy 55.

## Jest coś więcej niż lekcje

- Wiem, wiem, szkoła zabiera dużo czasu i energii, ale są też inne rzeczy do nauczenia. Może chcesz zostać mistrzem w Fortnite, nauczyć się robić mega zdjęcia, czy zrozumieć, jak działa rakietą SpaceX?

## Dlaczego by nie spróbować?

- Każdy z was ma jakąś pasję czy zainteresowanie, prawda? Co stoi na przeszkodzie, żeby zanurzyć się w to głębiej? Nic! Dzisiaj, jutro, zawsze możesz coś nowego zacząć robić i się uczyć.

## Nawet jeśli coś nie wyjdzie...

- Nie zawsze od razu coś wam wyjdzie i to normalne. Najważniejsze to próbować i się nie poddawać. Nawet błędy to też nauka, a może nawet lepsza niż z książek.

To teraz mega poważnie...

## Korzyści z uczenia się przez całe życie:

- Rozwój osobisty i satysfakcja
- Elastyczność na rynku pracy
- Rozwój kariery
- Poprawa zdolności poznawczych
- Zwiększenie pewności siebie
- Twórcze myślenie i innowacje
- Pozytywny wpływ na zdrowie umysłowe

## I jeszcze raz w kółeczko...

- Ucząc się całe życie, rozwijasz się osobiście i to daje dużo satysfakcji.
- Masz elastyczność na rynku pracy, co oznacza, że możesz mieć różne umiejętności i dostosować się do różnych zawodów.
- Twoja kariera może się rozwijać, bo zawsze będziesz zdobywać nowe umiejętności.
- Nauka wpływa dobrze na twoje umiejętności myślenia, koncentrację i pamięć.
- Zyskujesz pewność siebie, bo opanowanie nowych umiejętności jest super!
- Ucząc się różnych rzeczy, możesz mieć kreatywne pomysły i być twórczy.
- To także wpływa na zdrowie umysłowe - aktywne myślenie to ważne dla twojego mózgu.

# Co można uczyć?

## Książkowa mądrość

- Tak, mamy te standardowe przedmioty ze szkoły: matematyka, fizyka, chemia... ale to też może być ciekawe (może nie wszystko, ale jakaś część na pewno!). Wiesz, że matematyka może ci pomóc zrozumieć, jak działa algorytm Facebooka (albo kostki Rubika)?

## Człowiek to nie robot

- Umiejętności miękkie, czyli takie, które pomogą ci dogadać się z ludźmi, wyrazić siebie, czy zrozumieć innych. Nie zawsze trzeba być Einsteinem, czasem ważniejsze jest, jak potrafisz rozmawiać czy współpracować.

## Co lubisz robić w wolnym czasie?

- Masz jakieś hobby? Świetnie! Może chcesz się nauczyć gotować jak MasterChef, albo zacząć grać na gitarze i zostać kolejnym Jimim Hendrixem? A może języki cię kręcą i chcesz mówić po francusku, japońsku czy hiszpańsku?

## Nie jesteś pewien? Nie ma problemu!

- Jeżeli nie wiesz, co cię kręci, to też w porządku. Świat jest pełen możliwości i zawsze możesz coś nowego spróbować. Może odkryjesz w sobie talent, o którym nawet nie miałeś pojęcia!



## **Szkoła to tylko początek**

- No dobra, mamy szkołę, to jasne i bardzo potrzebne! Tak, potrzebne i wartościowe. Ale czy wiedzieliście, że możecie się uczyć na masę innych sposobów i to często za darmo?

## **YouTube to nie tylko memiki, kotki i vlogi**

- Czy myślałeś kiedyś o tym, że YouTube może być twoim osobistym nauczycielem? Jest tam przecież pełno kanałów edukacyjnych, które uczą od kodowania komputerowego, przez uprawę pomarańczy na balkonie, po robienie własnego chleba.

## **Aplikacje też wchodzą w grę**

- Na waszych telefonach są nie tylko gry i social media! Są aplikacje do nauki języków jak Duolingo, czy też do nauki programowania. Ba, budziki z łamigłówkami i planery dnia i nawet słowniki ortograficzne. To nie boli, a najlepsze jest to, że możesz je używać w każdej wolnej chwili.



## Jak można się uczyć? 2/4



### Kursy online

- Nie tylko dorośli korzystają z kursów online. Jest mnóstwo platform, gdzie możesz nauczyć się praktycznie wszystkiego i to często w tempie, które tobie odpowiada. Są kursy gospodarowania pieniędzmi (!), rysowania, racjonalnego odżywiania, językowe i oczywiście kodowania...

### Słuchaj podcastów

- I tak część z Was połowę dnia spędza ze słuchawkami w uszach. Posłuchaj więc niestandardowego! Nic nie ma? A znasz "Cuzamendokupy – niemiecki w pigułce", "Historia Polski dla dzieci" bądź "Między drzewami"?

### Zrób to sam (DIY)

- Nie zapominajmy o doświadczaniu i próbowaniu samemu. Najlepsza nauka często pochodzi z robienia czegoś ręcznie, czy to będzie model raket, uprawa fasoli, przygotowanie spaghetti czy tworzenie muzyki!



### **Warsztaty i koła zainteresowań**

- Słyszeliście o warsztatach czy klubach zainteresowań? To nie tylko ciekawa opcja do spędzenia czasu, ale też miejsce gdzie można się sporo nauczyć i zawrzeć interesujące znajomości. Może to być kółko fotograficzne, teatralne, warsztaty plastyczne, lokalny klub sportowy czy warsztat wyplatania makram. To nie tylko nauka, ale też zabawa i możliwość przebywania wśród osób, o podobnych zainteresowaniach.

### **Specjalistyczne szkoły i kursy**

- Jeśli masz chęć zgłębić się bardziej w jakimś przedmiocie – czy to matematyka, języki, czy cokolwiek innego – są specjalistyczne szkoły i kursy, które pomogą ci w tym. To świetne miejsce, żeby nie tylko podszlifować swoje umiejętności, ale też odkryć nowe talenty i zainteresowania!

## Jak można się uczyć? 4/4



### **Ciągnie Cię do lasu?**

- Lubisz przyrodę i intryguje cię survival? Więc może harcerstwo? Zuchy, harcerze lub harcerze starsi? Przygoda, przyjaźń i ognisko. To jak, ciągnie Cię do lasu?

### **Czytanie książek - stary, dobry sposób**

- Kto powiedział, że książki są passe? One są jak teleporty do innych światów i kopalnie wiedzy. Nie zawsze potrzebujesz ekranu, żeby się czegoś nauczyć. Znasz może "Sprawę zaginionego markiza. Enola Holmes", "Twoje ciało pozytywnie dojrzewanie" bądź "Uwięzieni w grze"? (psst... audiobooki też są świetne, jak i głosy lektorów)

### **Doświadczenie to najlepszy nauczyciel**

- Nigdy nie lekceważ codzienności! Zawsze można coś wynieść z praktycznej strony życia, np. z podróży, rozmów z ludźmi czy po prostu próbowania nowych rzeczy.

## Ponownie mega poważnie...

### Jak Wdrożyć Lifelong Learning? Trzeba zacząć! Oto kilka sposobów:

- Określ, czego chcesz się nauczyć i co cię interesuje.
- Zrób plan, jak będziesz się uczyć - to pomoże ci zorganizować naukę.
- Korzystaj z różnych źródeł - książek, internetu, kursów online.
- Bądź samodzielny - szukaj odpowiedzi na pytania samodzielnie.
- Współpracuj i uczestnicz w warsztatach - to świetne do nauki.



# To nie tylko o pracę chodzi

## Fajna praca to tylko bonus

- Tak, dzięki ciągłemu uczeniu się masz większe szanse na znalezienie rozwojowej pracy w przyszłości. Ale to tylko część całości.

## Poznaj świat i siebie

- Uczenie się przez całe życie pomaga ci zrozumieć, jak działa świat. Chcesz wiedzieć, dlaczego coś się dzieje? Nauka da ci odpowiedzi.

## Znajdź swoje pasje

- Może jesteś następnym Elonem Muskem, ale jeszcze o tym nie wiesz? Albo masz talent do rysowania? Dzięki uczeniu się możesz odkryć, co sprawia ci naprawdę przyjemność.

## Zostań lepszą wersją siebie

- Każda nowa rzecz, której się nauczysz, sprawia, że stajesz się mocniejszą, bardziej wszechstronną osobą. Nie tylko dla innych, ale przede wszystkim dla siebie.



## Podsumowanie

### **To nie koniec, to dopiero początek!**

- Pamiętaj, że uczenie się nie kończy się, gdy dzwonek zabrzmiał na ostatniej lekcji w szkole!

### **Drzwi do nieskończoności**

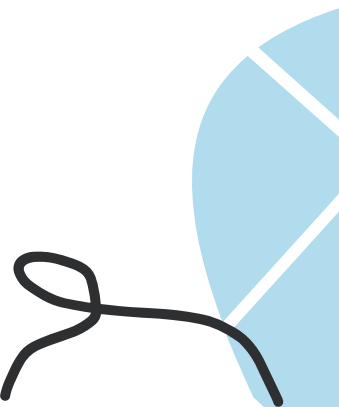
- Lifelong learning to jak klucz do mega wielu drzwi. Za każdymi z nich są nowe możliwości: satysfakcjonująca praca, ciekawi ludzie, niesamowite doświadczenia.

### **Zostań bohaterem swojego życia**

- Dzięki ciągłemu uczeniu się, możesz kształtować swoje życie tak, jak chcesz. To jak bycie reżyserem swojego własnego filmu. Scenariusz? Pisz go sam, każdego dnia.

### **Dla siebie i dla innych**

- Nie zapominaj, że dzięki temu, że się rozwijasz, możesz też pomagać innym. Możesz być inspiracją dla rodziny, przyjaciół i kto wie, dla kogo jeszcze?



## Zadanie dla Ciebie

### Co byś chciał nauczyć się w najbliższym czasie?

- Zastanów się: co byś chciał nauczyć się w najbliższym czasie? Ale tak na 100% Ty, a nie koleżanka lub kolega, który siedzi obok.

### Masz mnóstwo możliwości do wyboru

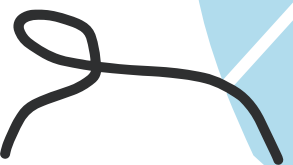
- Może to być cokolwiek: od nauczenia się robić jakieś określone danie, po zrozumienie, jak dbać o rośliny albo jak naprawić rower.

### To jest Twój wybór

- Chodzi o to, żebyś sam zdecydował, co Cię interesuje. Może to być z obszaru szkolnego lub coś, co zawsze Cię intrygowało, ale nie miałeś czasu lub okazji, żeby się tego nauczyć.

### Dlaczego warto się nad tym zastanowić?

- Kiedy sam wybierasz, co chcesz się nauczyć, nauka staje się ciekawsza i bardziej motywująca. I pamiętaj, każdy mały krok naprzód to postęp!



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**

TERAZ CZAS NA NAUKĘ

(CO BY NIE ZOSTAĆ Z TELEFONEM Z KLAPKĄ)



**MIĘKKO O KOMPETENCJACH**

Katarzyna Płuska

[www.katarzynapluska.pl](http://www.katarzynapluska.pl)