

## Studovat můžeme i v důchodu

---



### Ochabování paměti

Fungující paměť je zásadním předpokladem kvalitního života každého z nás, ale ať chceme nebo ne, s rostoucím věkem je na ni čím dál menší spolehnutí. Každý někdy zapomene v tramvaji či ve vlaku svetr, deštník, nevzpomene si na svoji kamarádku z dětství. Zapomene termín návštěvy či smlouvané schůzky. Běžně tento jev ani moc neřešíme, ale pokud se nám to stává častěji, je důvod zpozornět.

**Celý proces ochabování paměti lze však výrazně omezit, a to ničím jiným než jejím samotným trénováním.** Vhodná jsou mimo jiné speciální cvičení, **například luštění křížovek, sudoku, pexeso a všechny aktivity, při kterých je nutno zapojit mozek.** Paměť lze rovněž podpořit **užíváním přípravků, které pozitivně ovlivňují činnost mozkových buněk.** Ale to až v posledním případě. Jak to tedy s tou naší pamětí s rostoucím věkem vlastně je?

Říká se, že zhruba od dvaceti let věku klesá počet mozkových buněk. Samotný vývoj mozku se pak dokončuje kolem 25. roku, ale podle některých pramenů až v 30. roku života. Lidově řečeno s rostoucím věkem člověk přirozeně hloupne. Zpočátku se tak našťestí děje takřka nenápadně, výrazněji je to znát přibližně po padesátce a později.

### Paměť k lepšímu studiu, studiem k lepší paměti

**Vedle cíleného tréninku lze mezi paměť posilující prostředky započítat i ty aktivity, jejichž blahodárnost si ani neuvědomujeme.** Například je to **nutnost zapamatování si PINu či jiných hesel**

apod. Patří sem ale třeba i klasické studijní povinnosti, jako je průběžné **opakování látky, čtení knih a zpracovávání výtahů z nich, příprava na prezentaci nebo učení se nové řeči**. Z toho vyplývá, že i studium ve vyšším věku není pro paměť překážkou, ale naopak je samo o sobě jejím aktivizačním prostředkem.

**Intenzivním procvičováním mozku lze navíc předcházet chorobám typickým pro seniorský věk, jako je demence, Parkinsonova nemoc, Alzheimerova choroba a jiné.** Bohužel tohle jen málo potěší ty, kdo právě studují a chtějí své studium úspěšně dokončit co nejdříve, nikoli až v pokročilém věku s dokonale vytrénovanou pamětí.

Rozdíl mezi pamětí studenta ve věku kolem dvaceti let a pamětí jeho staršího studijního kolegy tkví především v tom, že zatímco mladší člověk je schopen se rychle naučit danou látku zpaměti, s věkem se tato schopnost rychlého zapamatování a vybavení si právě naučeného ztrácí. **Starší lidé jsou ale naopak schopni udržet v paměti poznatky, které jsou schopni propojit se svojí zkušeností, vědomostmi** vůbec je vidět v souvislostech. Vybaví si zážitky z dob dávno minulých, ale co měli předešlý den k večeři, na to si prostě nevzpomenou. Metod a rad, jak dopomoci efektivnějšímu učení, je na internetu celá řada.

**Při studiu v pozdějším věku je nutno brát ohled také na správnou životosprávu a spánek. Člověk si musí rozložit čas na učení a na odpočinek.** Už těžší je to s motivací a to můžete mít paměť jako slon.

Chcete-li vzít studijní přípravu opravdu vážně, **můžete dokonce zkusit navštívit některý z kurzů, který se na trénink paměti zaměřuje.** Několik jich nabízí například Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, ale také krajské knihovny, domovy pro seniory, specializované agentury či samotné vysoké školy a univerzity, kluby aktivního stáří, seniorské kluby, centra celoživotního vzdělávání nebo univerzity volného času. Na výběr je jich víc než dost. Není bez zajímavosti, že pojem „univerzita třetího věku“ použil poprvé profesor Pierre Vellas na Fakultě práva a ekonomie ve francouzském Toulouse v roce 1973. Starším studentům nabídl přednášky odpovídající jejich zájmům a potřebám.

## Studovat může každý

Možnosti vzdělávání nabízí naše společnost všem bez rozdílu. **Pokud jste nestihli z různých důvodů vystudovat spolu s vašimi vrstevníky, můžete to dohonit v pozdějším věku.** Ať už vám jde o to absolvovat vaši vysněnou školu nebo jste nuceni zvýšit si kvalifikaci. **Pravda je, že v pozdějším věku vám učivo leze do hlavy mnohem hůř.** Kromě toho máte totiž ještě další povinnosti a navíc mnozí chodí do práce. Vzpomeňte si na film Marečku, podejte mi pero, jaké trampoty zažíval Jiří Sovák během studia při zaměstnání.

**Pokud studujete při zaměstnání, musí o vašem studiu vědět váš nadřízený.** V případě, že školu studujete se souhlasem nebo na příkaz zaměstnavatele, máte totiž ze zákona nárok na některé úlevy. Ale pozor! Záleží pouze na vedoucím, který posoudí, zda je vaše studium pro firmu přínosné. Pokud vám žádost zamítne, studovat můžete, ale bez výhod. Na zkoušky a přednášky padne vaše řádná dovolená. Počítejte i s tím, že vám nadřízený nemusí dovolenou schválit a vy se nedostanete na povinnou zkoušku. I čerpání dovolené totiž určuje šéf. Výhody jsou u každého studia jiné. Jen pro příklad uvedme výhody u dálkového vysokoškolského studia.

**Pokud společnost, pro kterou pracujete, se studiem souhlasí, zavážete se k řádnému plnění všech studijních povinností. Na oplátku dostanete v práci úlevy.** Největší výhodou je čerpání placeného volna k účasti na přednáškách i pro přípravu na zkoušky

. Za čas strávený studiem dostanete náhradu mzdy ve výši průměrného výdělku. Dva dny volna na každou zkoušku, pět dní v případě závěrečné zkoušky, 10 dní na sepsání a obhajobu bakalářky či diplomky a 40 dní na přípravu a vykonání státnic. Jestliže si školné platíte sami, část nákladů se vám vykompenzuje tím, že si je odečtete od základu daně z příjmů. Nejvyšší možná částka, která se dá uplatnit, je 10 tisíc korun. Zaměstnanci se zdravotním postižením odepisují vyšší částky. Jenže pozor na jednu věc. Pokud studujete, čerpáte výhody a berete si placené volno, připravte se na to, že zaměstnavatel může kontrolovat, jak se vám ve škole daří. Pokud usoudí, že studium flákáte, může vám poskytování placeného volna zarazit.

## Celý život je školou

Kde jinde než ve škole získáte základ a všeobecný rozhled. Je na vás, čemu se budete chtít dále věnovat a v čem vynikat. Když vycházíte ze školy, víte hodně. Kolik si ale z toho pamatujete po dvou, pěti, deseti letech? Víte, jaké jsou aktuální trendy a co se děje ve vašem oboru? **Pokud se neustále vzděláváte, zůstáváte konkurenceschopní. Namáháte mozek, trénujete paměť a lépe vám to myslí.** Už Jan Ámos Komenský řekl: „*Celý život je školou. Od kolébky až do hrobu.*“ Tak na to myslete.