

Välkommen til Super Seniors

Introduktion

Från det ögonblick du föddes och fram till nu har du blivit äldre för varje dag. Du har växt från bebis till barn och till ungdom. Snart är du vuxen och så småningom äldre, alltså senior. Forskningsuppgiften i år handlar om att undersöka hur det är att vara just en senior.

Har du någon gång funderat på hur det är att vara 60 år eller äldre? Trist? Jobbigt? Kanske inte! Ta en titt på vad dessa seniorer har åstadkommit:

- Vid 100 års ålder var uppfinnaren Eemeli Väyrynen den äldste personen som tagit patent i Finland. Patentet gällde en förbättrad potatissättare.

- Eileen Philippa "Phil" Raschker heter världens bästa kvinnliga idrottare som är över 60 år. Ibland sägs det att hon är den bästa kvinnliga idrottsutövaren någonsin!

- Annie Elizabeth "Bessie" Delany (101 år) och hennes syster Sarah Louise "Sadie" Delany (103 år) gav ut en bok om deras första 100 år. Boken låg på New York Times lista över bästsäljare i 105 veckor. På samma sätt som det finns utmaningar medan man växer från barn till vuxen kan det finnas problem med att bli äldre. En del har svårt med minnet, och när nervsystemet förändras tar det längre tid att upptäcka saker och att reagera. När musklerna blir äldre är de inte lika flexibla och det kan bland annat innebära att man rör sig långsammare. Kroppsdelar blir utslitna och när personer blir äldre är det många som behöver hjälp, både fysiskt, mentalt, känslomässigt och socialt.

Alla åldras på olika sätt. En del har bara något enstaka problem och andra inga alls. Många äldre fortsätter med att jobba, träna, dansa, resa och har det fantastiskt bra. För att fler ska ha en bra livskvalitet krävs de rätta lösningarna för de utmaningar de utsätts för.

1. Hitta en samarbetspartner

Till att börja med behöver laget hitta en äldre samarbetspartner, en senior. Det finns olika sätt att definiera vad det innebär att vara äldre, men i årets projekt menas en person som är minst 60 år.

Varje lagmedlem – Titta dig omkring i din närmiljö, bland familj och vänner. Finns det några seniorer där?

- Gör en lista över eller berätta om seniorer du känner

- Skriv ner eller berätta om hur du känner dem

Hela laget – Titta på varje lagmedlems lista. Prata om hur ni som lag kan komma i kontakt med dessa personer.

- Kan ni träffa eller ringa till dem?

- Använda e-post eller andra sociala medier?

Välj en av dessa seniorer och fråga personen om han eller hon kan tänka sig att bli er samarbetspartner och hjälpa till med projektet. Det är inte säkert att den ni väljer har tid eller lust, men då får ni gå vidare och kontakta en annan person på er lista.

2. Lär er om lagets samarbetspartner

Lär känna lagets samarbetspartner. Ta reda på så mycket som möjligt om hans eller hennes liv och historia samt om de utmaningar som äldre utsätts för i dagens samhälle. Ni kan exempelvis ställa frågor som:

- Var föddes du?

- Var gick du i skolan

- Vilket yrke har/hade du?

- Har/hade du många barn?

- Vad hade du för favoritsysselsättning när du var 10 år gammal? 25 år? 40 år? Nu?

Ta reda på vilka förändringar som samarbetspartnern har upplevt under livets gång. Det kan vara hur maten lagas, kläderna blir tvättade, hur kommunikation mellan människor sker samt transport av gods och människor. Försök komma på vilken som är den största förändringen i samarbetspartnerns liv. Tänk på alla uppfinningar som gör livet enklare och alla uppfinningar som gör livet svårare... Här kommer några exempel på vad seniorer kan tänkas prata om:

- Datorer finns överallt

- Bilarna är fulla av knappar och extrautrustning



- Telefonen är pytteliten
- Pojkar och flickor tränar tillsammans
- Man kan ta bilder utan film i kameran
- Robotar hjälper till att bygga saker i fabriker

Välj ett område som har ändrat sig drastiskt under samarbetspartnerns livstid och ta reda på mer om det. Läs böcker, tidningar och nätsidor. Prata med folk som jobbar inom detta ämnesområde. Prata med andra ni känner, familj, lärare, vänner. Besök gärna någon/några som kan känna till något om detta. Fråga de som designar, bygger, reparerar och säljer saker som har med äldres livssituation att göra. Försök hitta någon som jobbar med nya uppfinningar för de äldre. Det kan vara en forskare, fysiker eller ingenjör som utvecklar ny teknik, men även en sjuksköterska, socialarbetare eller kommunarbetare som jobbar med nya behandlingar, metoder eller miljöer för seniorer.

3. Bygg det

Bygg en LEGO-modell som visar det ni och samarbetspartnern har valt ut som den största förändringen. Hur har det förändrat sig över tiden? Hur var det förr? Hur är det nu? Bygg modellen så att någon av delarna kan röra på sig.

4. Visa upp det

Gör en affisch eller plakat som berättar lite om lagmedlemmarna. Den ska också visa inom vilka områden ni har jobbat med "Super Seniors" och vilka förändringar som har skett under tidens gång. Använd teckningar, text, bilder eller små saker på er affisch för att visa vad ni har lärt er. (Se [lagledarhäftet](#) för mer information om affischen/plakatet)

5. Förmedla det

Ni bestämmer själva hur ni vill dela med er av det som ni har lärt er. Det kan vara till föräldrar, lärare, andra elever, någon från näringslivet som ni har samarbetat med eller sponsorer som vill ha en presentation av affischen och LEGO-modellen.

På turneringen ska ni berätta för domarna om laget, om er samarbetspartner, vilket område ni har studerat och hur ni hittade er information. Ni ska också visa hur modellen fungerar och berätta om hur ni har förmedlat det ni lärt er till andra. Domarna kommer också att ställa frågor till er så att de får chansen att lära sig så mycket som möjligt. ☺