



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# In-Cult



**Методи на обучение**

***Разходката на перипатосите:  
размисъл, ходене и обсъждане***

**Университет за непрекъснато  
обучение към Университета на град  
Аликанте(URUA), Испания**

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.



**Описание на метода:**

**Име на метода:** Разходката на перипатосите: размисъл, ходене и обсъждане

**Автор/ Име на организацията:** Университет за непрекъснато обучение към Университета на град Аликанте, Испания (UPUA)

**Лице за контакти/ детайли:** Хосе Луис Касал Девеса и Мариан Алесон Карбонел,  
<https://web.ua.es/en/upua/initiatives/peripateticos/peripatetics-walking-and-reflecting.html>

**Снимки:**



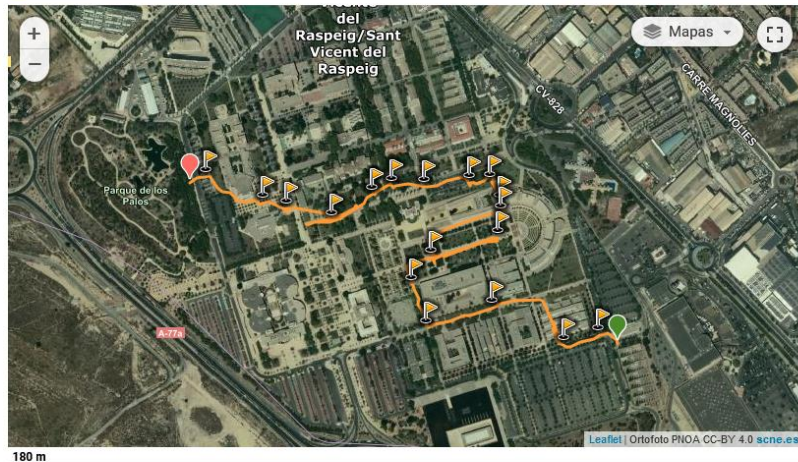


Senderismo (Rutas Senderismo en España → Comunidad Valenciana → urbanización Haygón)

## Descubre los tesoros (in)visibles de la UA

Aplaudir Comenta

Guarda en una Lista Comparte



Автор: Мариан Алисън, [aleson@ua.es](mailto:aleson@ua.es)

### Кратка информация:

**Организатор:** Група възрастни хора, гражданско общество, програми за обучение на възрастни хора, центрове за възрастни хора, клубове за възрастни хора

**Целева група:** 55+ възрастни

**Необходимо време за подготовка:** 1 час

**Необходимо време за изпълнение:** 2-4 часа в зависимост от дължината на всеки маршрут

**Място на провеждане(вътре, отвън):** навън, следвайки определения маршрут

**Подходящо време:** по всяко време

**Възможност за провеждане онлайн:** Използването на имейл, незабавни съобщения или социални мрежи също става от съществено значение за прилагането на методология за смесено обучение в тази дейност; оттук и неговото ключово значение по време на подготовката и последващите действия. Ако някакви обстоятелства възпрепятстват провеждането на дейността по маршрута, програмата може да се проведе чрез неформална онлайн дискусийна среща, въпреки че една от основните цели, преследвани с тази дейност, няма да бъде изпълнена, а именно: физически упражнения. Друг вариант е използването на Facebook или всяка друга социална мрежа, където дискусиите могат да бъдат инициирани или продължени.

#### **Кратко описание на метода:**

Този метод е вдъхновен от Аристотеловата школа по философия, чиито членове участвали в неформални философски и научни дискусии, докато се разхождали по перипатосите (алеите) на Атинския лицей (Перипатос). Дейността на перипатосите предлага метод на обучение, който в допълнение към насърчаването на здравословни разходки за възрастни хора, повишава когнитивното и умствено развитие, като предлага теми за дискусия. От това философско вдъхновение разходките на перипатосите насърчават:

- физически кардио-здравословни дейности
- умствено стимулираща учебна среда
- социално и културно обогатяващи събирания
- мултимодално гъвкаво и адаптивно участие (като ходещ, онлайн коментатор, слушател или активен дискутиращ) и
- интерактивни платформи за овластяване на участието.

#### **Приложение на метода в проекта:**

Перипатосите предлагат всяка седмица различна тема за дискусия. В този конкретен случай, те бяха насърчени да размишляват върху стойността на нематериалното културно наследство в Европа. На членовете на групата беше изпратена връзката към уебсайта на In-Cult Project и листовка, за да могат да проверят раздела за знания и да дискутират за съкровищата и тяхната стойност по време на предложения маршрут.

#### **Поетапно описание на метода:**

① Подгответе материал за дискусия, особено противоречиви философски или научни теми. Препоръчително е да предоставите малко материали за четене и допълнителни връзки за участниците, които се интересуват от по-задълбочен поглед върху предложените проблеми. Координаторът може също да подготви някои въпроси или идеи, за да започне дебата по време на маршрута.

② Подгответе маршрут за дейността. Този маршрут трябва да отговаря на следните условия:

- Продължителност между 2 и 4 часа (една сутрин от 10 до 14 часа, максимум).
- Преминаване през тихи места, с малко пътно движение, за да се улесни дискусията.
- Достъп до мястото на отпътуване с обществен транспорт.
- Осигуряване на места за почивка, както и възможност за прибиране от средно ниво

точки по време на пътуването.

- ③ Изпратете материала за четене на участниците 4-5 дни преди дейността, като по този начин им дадете достатъчно време да прегледат документите. Използването на имейл, незабавни съобщения или социални мрежи е препоръчително, тъй като насърчава запознаването с технологиите.
- ④ Предишното съобщение трябва да включва всички подробности за маршрута (карта с точките на интерес), сборната точка и точния час на тръгване.
- ⑤ Координаторите трябва да помнят, че тази дейност трябва да бъде гъвкава, така че никой да не бъде принуден да участва в дебата. Въпреки това, те също трябва да имат предвид, че е важно да се предлагат въпроси или идеи като средство за насърчаване на дискусиата.
- ⑥ След дейността някои снимки и изображения трябва да бъдат качени в социалните медии с цел насърчаване на по-нататъшното взаимодействие онлайн и др.

#### **Обучение и учене:**

Този метод насърчава възрастните хора да водят физически, умствено и социално активен живот. Успехът на разходките на перипатосите зависи от това дали тези по-възрастни хора се чувстват свободни да се присъединят към групата, дори ако не участват активно в дебатите (пасивните участници могат поне да се възползват от споделеното знание). Следователно тази откритост насърчава социализацията, заедно с предаването на знания и здравословния начин на живот. Като цяло, присъединяването към ходеща група може до голяма степен да подобри благосъстоянието на общността, като подобри физическото състояние на участниците и им помогне да останат наясно с текущите проблеми, определящи обществото, в което живеят.

#### **5 Ключови думи:**

физическа активност, когнитивна дейност, дискусия, смесено обучение, активно стареене

#### **Възможни инструменти за обучение, материали, ресурси за използване:**

социални мрежи, уеб страници, видеоклипове, дигитални

#### **Възможности за разпространение на метода:**

Facebook общност, социални медии, електронна поща, Интернет