**Nauka języków receptą na dłuższą młodość?**

**Znajomość języków obcych poszerza horyzonty i możliwość eksplorowania świata. Pozwala pracować poza granicami ojczystego kraju, otwiera nas na nowe kultury, ułatwia komunikację – korzyści jest wiele. Dodatkowo, jak pokazują wyniki badań, nauka języków obcych jest dobrą inwestycją w… zdrowie! U osób, które posługują się już dwoma językami, problemy z pamięcią występują nawet 5 lat później niż u osób znających jeden język, gdyż dwujęzyczność hamuje procesy starzenia się mózgu. Na naukę nigdy nie jest za późno – warto więc przełamać wszelkie wątpliwości i rozpocząć ją niezależnie od wieku.**

Dzieci naukę języka obcego zaczynają bardzo wcześnie. Często jeszcze przed pójściem do przedszkola czy szkoły – uczą się przez zabawę. Jest to ważna umiejętność, która jest im pomocna w dalszym rozwoju. Ale poznawaniem języków czy innych kultur coraz częściej interesują się też osoby starsze. Doskonałym dowodem na to jest fakt, że powstała już nawet specjalna subdyscyplina dydaktyki języków obcych – *glottogeragogika*, która bada metody nauczania ludzi starszych.

**Różne motywacje – wiele korzyści**

Motywacje do rozpoczęcia nauki języka w dorosłym życiu mogą być bardzo różne. Seniorzy po zakończeniu aktywności zawodowej mają więcej wolnego czasu i szukają nowych zajęć czy okazji do spotkań z innymi ludźmi. Wielu z nich właśnie na emeryturze zaczyna podróżować[[1]](http://fiszki.biuroprasowe.pl/word/?hash=dcc520b0da486d2c21f56adcaeb88464&id=87128&typ=epr#_ftn1). To jeden z powodów, dla których zaczynają się interesować nauką języków obcych. *Znajomość języka obcego na poziomie komunikatywnym* *daje nam poczucie niezależności i swobody. Ten przywilej nie jest zarezerwowany wyłącznie dla ludzi młodych. Powstają specjalne kursy językowe czy narzędzia dostosowane do potrzeb osób w starszym wieku. Zazwyczaj kursy takie poruszają nieco inną tematykę, np. koncentrują się na słownictwie związanym z codzienną komunikacją, rodziną czy właśnie podróżami –* wyjaśnia Patrycja Wojsyk, redaktor w Wydawnictwie Cztery Głowy, publikującym fiszki, czyli „narzędzia” do nauki języków obcych. Dodaje też: *Dla wielu seniorów rozpoczęcie nauki języka obcego może być spełnieniem marzeń, furtką do swobodnej komunikacji z mieszkańcami odwiedzanego kraju, a tym samym – do poznania ich kultury i obyczajów.*

**Nauka języków opóźnia skutki demencji**

Nauka języka obcego jest świetnym sposobem na trening umysłu. Konieczność zapamiętywania nowych słówek czy konstrukcji gramatycznych aktywizuje połączenia nerwowe w mózgu – jest dla niego dobrym bodźcem. Naukowcy nadal nie znają sposobów na całkowite wyeliminowanie choroby Alzheimera czy skutków demencji, jednak badania nie pozostawiają wątpliwości: jeśli podejmiemy odpowiednie działania, możemy opóźniać postępowanie niekorzystnych procesów w mózgu. U osób, które posługują się co najmniej jedynym językiem obcym, objawy tych chorób, takie jak dezorientacja, problemy z pamięcią czy trudności w planowaniu, występują średnio nawet o 4–5 lat później[[2]](http://fiszki.biuroprasowe.pl/word/?hash=dcc520b0da486d2c21f56adcaeb88464&id=87128&typ=epr#_ftn2).

Języków obcych w starszym wieku można się uczyć na wiele sposobów. *Dostępne są* *specjalne kursy językowe w szkołach czy na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, jednak nie każdy senior ma możliwość skorzystania z nich. Wychodząc naprzeciw potrzebom takich osób, przygotowaliśmy specjalne zestawy fiszek, wydrukowane większą czcionką – tak aby korzystanie z nich było komfortowe i nie sprawiało problemów osobom z nieco słabszym wzrokiem. To świetna pomoc dla tych, którzy chcą się uczyć języka obcego w domu, w podróży czy podczas innych zajęć* – mówi Patrycja Wojsyk.

[[1]](http://fiszki.biuroprasowe.pl/word/?hash=dcc520b0da486d2c21f56adcaeb88464&id=87128&typ=epr#_ftnref1) https://www.money.pl/gospodarka/wiadomosci/artykul/seniorzy-konsumenci-milenialsi,80,0,2408528.html

[[2]](http://fiszki.biuroprasowe.pl/word/?hash=dcc520b0da486d2c21f56adcaeb88464&id=87128&typ=epr#_ftnref2) L. Bertelle, *Dwujęzyczność w świetle najnowszych badań językowych*, „Lingwistyka Stosowana”, nr 4: 2011, s. 241–249 na podstawie: Bialystok, E., Craik, F.I.M., Freedman, M., *Delaying the onset of Alzheimer disease*, Neurology, 2010 Nov 09; 75(19): 1726–1729.