

Wykorzystanie podcastów w rozwijaniu sprawności słuchania u seniorów uczących się języka angielskiego

DOI: 10.47050/jows.2021.4.119-124

SYLWIA NIEWCZAS

W ostatnich latach można zaobserwować wzrost zainteresowania tematem nauczania osób starszych, wynikający ze zwiększającego się udziału procentowego starszych dorosłych w naszym społeczeństwie. Potwierdzają to też badania, które pokazują, że edukacja w wieku senioralnym może mieć wpływ zarówno na dobrostan seniorów, jak i na podtrzymanie ich sprawności kognitywnych. Za jedną z najbardziej efektywnych form treningu umysłowego uważa się obecnie naukę języków obcych.

Artykuł został pozytywnie zaopiniowany przez recenzenta zewnętrznego „JOWS” w procedurze *double-blind review*.

Umiejętność słuchania bardzo często jest wskazywana jako jedna z trudniejszych do opanowania w procesie uczenia się języka obcego. Badania w obszarze poszukiwania najlepszych form i metod ćwiczenia tej umiejętności przez lata były jednak prowadzone głównie ze skupieniem się na dzieciach, młodzieży oraz dorosłych – ostatni z wymienionych byli wówczas traktowani jako jednolita grupa, niezależnie od wieku. W rezultacie problemy, które mogą napotykać starsi dorośli (seniorzy) w procesie uczenia się języka obcego, pozostawały często niezbadane. Glottodydaktyka i geragogika przez wiele lat rozwijały się jako dwie zupełnie oddzielne dyscypliny, z czasem jednak wyłonił się osobny obszar, łączący w sobie wiedzę z tych dwóch dziedzin – glottogeragogika. Termin na jego określenie zaproponowała na gruncie polskim Anna Jaroszewska (2013).

Rozwój tej nowej subdyscypliny jest niezwykle ważny z dwóch powodów. Z jednej strony zauważa się szybkie tempo starzenia się społeczeństw, co sugerują ostatnie statystyki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), alarmującej, że liczba osób powyżej 60. roku życia wyniesie w 2050 r. 2 miliardy (w Polsce będzie to ok. 14 milionów osób)¹. Z drugiej strony można zaobserwować zwiększające się zainteresowanie seniorów różnymi formami aktywizacji, oferowanymi m.in. przez Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) czy Kluby Seniora. Według raportu Głównego Urzędu Statystycznego w 2018 r. na wszystkich badanych UTW w Polsce studiowało łącznie 113,2 tys. słuchaczy. Jest to znaczący wzrost w porównaniu z rokiem akademickim 2014/2015, kiedy w zajęciach uczestniczyło 96,4 tys. słuchaczy². Dane pokazują

1 World Health Organization (2017), *Global strategy and action plan on ageing and health*, Geneva.

2 Główny Urząd Statystyczny (2019), *Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w 2018 r.*, Gdańsk: Urząd Statystyczny w Gdańsku.

zatem, że seniorzy coraz częściej są skłonni podejmować kształcenie w wieku późnej dorosłości.

Senior jako uczeń – próba zdefiniowania oraz istotne aspekty procesu uczenia się w tej grupie

Literatura przedmiotu podaje różnorakie definicje seniora i starości. Elżbieta Trafiałek pisze, że starość: „jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem »końcowej trzecji życia«, utożsamiana jest ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – nierazko też z pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna)” (2006: 69). Z kolei Barbara Szatur-Jaworska stwierdza, że starość to „końcowy etap w życiu człowieka rozpoczynający się wraz z osiągnięciem określanego konwencjonalnie »progu starości«. Jest dynamicznym i synergicznym związkiem procesów biologicznych i psychicznych oraz zmian w sferze społecznej aktywności jednostki” (2000: 33).

Mając na uwadze złożoność procesu starzenia się i zainteresowanie się nim wielu dyscyplin naukowych, wyróżnia się przynajmniej sześć „progów starości”, za kryterium przyjmując wiek (Klimczuk 2012: 16):

- biologiczny (odnoszący się do oceny sprawności i żywotności organizmu);
- demograficzny (kalendarzowy, chronologiczny – jest to liczba przeżytych lat);
- psychiczny (psychologiczny – okreśłany na podstawie sprawności funkcji intelektualnych, zmysłów i zdolności przystosowawczych jednostki);
- społeczny (odzwierciedla społeczną sytuację człowieka – okreśłany np. na podstawie tego, czy jednostka wypełnia role społeczne babci, dziadka itp.);
- ekonomiczny (odnosi się do miejsca jednostki w podziale pracy);
- socjalny (prawny – okreśłany terminem otrzymania przez obywatela prawa do świadczeń socjalnych takich jak renty i emerytury).

Kryterium demograficzne wydaje się najłatwiejsze do zoperacjonalizowania. Jego przykładem jest obecna w polskiej statystyce miara „wieku poprodukcyjnego” wynosząca 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Wobec braku powszechnie przyjętego kryterium starości

w niniejszym artykule przyjęto normy proponowane przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (Zych 2001: 202):

- wiek przedstarczy / wiek średni (45.–59. r.ż.);
- wiek starzenia się, nazywany także wczesną starością / trzeci wiek (60.–74. r.ż.);
- wiek starczy, okreśłany również mianem późnej starości (75.–89. r.ż.) – do tego przedziału należą tzw. starzy-starzy (*old-old*)/czwarty wiek;
- długowieczność (90 lat i więcej) – tego wieku dożywają tzw. długowieczni.

W dyskursie edukacyjnym dla opisu wieku senioralnego często wykorzystywane jest określenie „trzeci wiek”. Na uniwersytetach trzeciego wieku prowadzone są zajęcia, w których uczestniczą zarówno osoby sklasyfikowane w myśl kategorii WHO jako „wiek trzeci”, „wiek czwarty”, jak i młodszy kursanci w wieku „średnim”.

Zajmując się procesem uczenia się osób w wieku senioralnym, nie można pominąć pewnych istotnych jego aspektów związanych z procesem starzenia się. Tylko spojrzenie wielowymiarowe na proces starzenia się w ujęciu fizjologicznym, psychospołecznym i społecznym da nam całościowy obraz zmieniającego się życia seniorów (Gębał 2020: 386). Są to zmiany niezwykle ważne, ponieważ wpływają na możliwość udziału seniorów w oferowanych zajęciach edukacyjnych, w tym kursach języków obcych. Wśród zmian biologicznych należy wymienić przede wszystkim te związane z pogarszającym się wzrokiem i słuchem oraz chorobami wieku podeszłego. W kontekście nauki języka deficyty słuchu, takie jak niedosłuch starczy czy rozwój tzw. szumu usznego, mogą być utrudnieniem w percepcji bodźców dźwiękowych. Konsekwencją tego jest zniechęcenie i utrata motywacji wywołane niezrozumieniem słuchanych tekstów czy poleceń lektora (Jaroszewska 2013: 51–52). W kontekście zmian psychologiczno-społecznych i ich wpływu na możliwość opanowania języka przez seniorów należy wymienić obniżenie wydolności pamięci operacyjnej (Jaroszewska 2013: 62–66), która jest odpowiedzialna za zapamiętywanie oraz szybkość przetwarzania nowych informacji. W obszarze pamięci długotrwałej mogą pojawiać się problemy z wydobywaniem informacji. Obniżeniu ulegają również: zdolność koncentracji uwagi oraz czas reakcji, co przekłada się na ograniczony zakres materiału, jaki może być przyswojony przez osoby starsze w określonym czasie. Wszystkie te aspekty powinny determinować wybór odpowiedniego modelu dydaktycznego pracy z seniorami w kontekście nauczania poszczególnych sprawności.

Sprawność słuchania a seniorzy

Rozumienie ze słuchu jest nieodłącznym elementem życia codziennego. Słuchanie to niezależna i samodzielna sprawność językowa, ale także niezastąpiona część składowa komunikacyjnej umiejętności językowej (Oczko 2020: 439). W dydaktyce języków obcych próbę izolowania poszczególnych sprawności uważa się obecnie za zabieg sztuczny, w naturalnej komunikacji bowiem nie występują one oddzielnie (Chłopek 2016: 4). Rozwijanie sprawności słuchania związane jest z poznawaniem nowych struktur gramatycznych, rozszerzaniem leksyki i prowadzi do płynnego przejścia do innych sprawności. Recepcja mowy odgrywa bardzo ważną rolę w przyswajaniu języka ojczystego, a rozwój umiejętności płynnego mówienia jest poprzedzony wykształceniem umiejętności słuchania (Clark 2003: 16). Proces ten przebiega analogicznie w przypadku nauki języka obcego. Jak zauważa Filipowicz (2016: 61), to mówienie jest najbardziej pożądaną sprawnością językową u osób uczących się języków obcych. W celu jej wykształcenia wykorzystywane są sprawności receptywne, czyli słuchanie i czytanie.

Słuchanie i mówienie w języku obcym może sprawiać trudność z wielu powodów. Przede wszystkim wielu autorów zwraca uwagę na to, że stuprocentowa koncentracja przez cały czas słuchania jest niemożliwa. Przyjmuje się, że ludzie są w stanie zatrzymać w umyśle ok. 25 proc. tego, co słyszą. Co więcej, często to, co słyszymy, jest zakłócanie przez myśli powstałe w tym samym czasie w umyśle. Podczas rozmowy osoba słuchająca często skupia się na tym, co ma zaraz powiedzieć, a nie na tym, czego właśnie słucha (Filipowicz 2016).

W swojej książce *Listening in the language classroom* Field (2008) podaje szereg argumentów podkreślających istotność umiejętności słuchania i konieczność ćwiczenia jej na zajęciach. Zwraca między innymi uwagę na to, że umiejętność słuchania jest nierozdzielnie związana z umiejętnością mówienia. Często jednak więcej uwagi poświęca się produkcji językowej i ćwiczy płynność wypowiedzi, zapominając, że aby język „wyprodukować”, trzeba rozumieć wypowiedzi innych uczestników konwersacji. Wśród problemów związanych z umiejętnością słuchania Field wymienia m.in.: redukowanie i wtrącanie dźwięków w mowie łączonej, homofony czy różne akcenty oraz szybkość wypowiadania słów w słuchanych tekstach (tamże 2008: 225). Jeśli dołożymy do tego osłabienie słuchu związane z okresem starości lub krótszy czas koncentracji (np. podczas pracy z dłuższymi tekstami),

to słuchanie może się okazać dla seniorów sporym wyzwaniem. Z rozmów z lektorami pracującymi z seniorami, jak i z własnych obserwacji wnioskuję, że ćwiczenia na rozumienie ze słuchu często budzą obawę oraz niechęć wśród uczestników zajęć i niestety bywa, że kończą się niepowodzeniem. Jak zauważa Walczak (2015), przeprowadzanie ćwiczeń na rozumienie ze słuchu z zastosowaniem nieodpowiednich materiałów, często w salach o słabej akustyce powoduje, że ten element kształcenia językowego jest nieefektywny, a nawet bywa demotywujący. Z kolei badanie przeprowadzone przez Agatę Słowik-Krogulec (2017) pokazało, że dla 80 proc. seniorów to słuchanie jest najtrudniejszą do opanowania sprawnością. Jako przyczyny niepowodzeń w tym zakresie wymieniano m.in. zbyt szybkie tempo nagrań, zbyt szybkie tempo pracy (np. brak czasu na uważne przeczytanie polecenia czy pytań do zadania) oraz problemy z rozumieniem mowy łączonej („zdania brzmią jak jedno długie słowo”).

Słuchanie często dzielimy na ekstensywne i intensywne. Pierwsze to słuchanie bez określonego ukierunkowania (np. słuchanie audycji radiowej), drugie natomiast to słuchanie z wyznaczonym zadaniem. Jak już wspomniano, słuchanie może wspomóc naukę sprawności mówienia. Często jednak, podczas pracy z tekstem słuchanym na zajęciach, struktury gramatyczne lub nowa leksyka nie są wystarczająco długo analizowane albo są wręcz pomijane. Sprzeciwiając się tej tendencji, niektórzy specjaliści rekomendują, aby materiał był odsłuchiwany więcej niż dwa razy (Field 1998).

Jak pisze Hanna Komorowska (2011: 175), „nauka rozumienia ze słuchu powinna w miarę możliwości zbliżać się do naturalnych warunków codziennej komunikacji. Słuchamy ze zrozumieniem, gdy mamy ku temu określony powód”. Ponadto, jak zauważa Adriana Priel-Kania, „[w] naturalnych warunkach komunikacyjnych kontekst sytuacyjny jest zawsze znany – słuchamy w określonym miejscu, czasie, zwykle także widzimy naszego rozmówcę i mamy możliwość negocjacji znaczenia. Dodatkowo rozmawiamy na tematy nam znane bądź bezpośrednio nas interesujące” (2011: 375). Dlatego ćwiczenia na rozumienie ze słuchu powinny być w miarę możliwości przeprowadzane na zajęciach w podobny sposób. Jak proponuje Komorowska (2011: 177), w nauczaniu sprawności rozumienia ze słuchu niezwykle ważne jest: nauczanie elementów języka, postawienie przed uczniem określonego zadania, które stanie się bodźcem do uważnego słuchania, oraz zapewnienie przejścia do innych sprawności. Te trzy sfery związane

są również z trzema grupami technik rozwijania sprawności rozumienia ze słuchu: poprzedzających słuchanie, towarzyszących słuchaniu oraz następujących po wysłuchaniu tekstu. Celem technik pierwszego rodzaju jest ukierunkowanie uwagi uczniów na określony temat. Jako przykład można tu wskazać obrazek lub rozmowę na temat związany z nieznanym jeszcze tekstem czy przewidywanie wyrazów, jakie mogą się w tekście pojawić. Z kolei techniki towarzyszące słuchaniu to m.in.: dopasowanie, szeregowanie, ustne dyktando czy uzupełnianie tekstu z lukami. Ostatnia grupa to techniki następujące po wysłuchaniu tekstu, wśród których można wymienić ćwiczenia typu prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru czy streszczanie.

Podcasty jako narzędzie w rozwijaniu sprawności słuchania u seniorów

Podcast to forma internetowej publikacji dźwiękowej lub filmowej, najczęściej w postaci regularnych odcinków. Fernando Rosell-Aguilar (2007) dzieli je na dwie grupy: autentyczne i tworzone na potrzeby nauki. Pierwsza grupa to podcasty nagrane z myślą o rodzimych użytkownikach języka (nieprzeznaczone do jego nauki). Są idealnym źródłem mowy używanej przez nich na co dzień. Drugą grupą są podcasty stworzone z myślą o wykorzystaniu ich na kursach językowych do nauczania języka obcego. Mogą je tworzyć zarówno lektorzy/nauczyciele, jak i sami uczniowie. Te pierwsze są nagrywane np. po to, aby ułatwić nadrobienie materiału uczniowi, który był nieobecny na zajęciach. To nie bez znaczenia w przypadku kursantów w podeszłym wieku, którzy nierzadko ze względu na choroby czy wizyty u lekarza opuszczają zajęcia. Z kolei podcasty nagrywane przez uczniów mogą być formą pracy domowej, przesłanej nauczycielowi. Mogą to być np. recenzje (książek, filmów, restauracji), relacje z wydarzeń czy opisy (osób, pomieszczeń, przedmiotów).

Podcasty można udostępniać do słuchania online, ale mogą być także, po uprzednim pobraniu na urządzenie, słuchane bez dostępu do internetu. Czyni je to jeszcze bardziej atrakcyjnymi i sprawia, że można z nich korzystać niemalże w każdej sytuacji. Najpopularniejszymi platformami i aplikacjami, na których można bezpłatnie słuchać podcastów autentycznych są: Spotify, iTunes oraz Apple Podcasts.

Jest wiele powodów, dla których podcasty jako gatunek medialny są skuteczne w nauczaniu języków obcych w grupach seniorów. Podcasty umożliwiają kontakt z naturalnym, żywym językiem. Idealnie

wpisują się w koncepcję uczenia się przez całe życie (ang. *lifelong learning*), m.in. dzięki temu, że umożliwiają efektywną naukę poza klasą szkolną. Korzystanie z nich w warunkach edukacji nieformalnej sprawdza się, ponieważ seniorzy mogą ich słuchać poza zajęciami, w domu, w dogodnym dla nich czasie (por. Naismith i in. 2005).

Dzięki szerokiej dostępności podcastów tworzonych w różnych częściach świata słuchacze mogą mieć kontakt z różnorodnymi akcentami i odmianami języka angielskiego. Ponadto zakres tematyczny jest tak szeroki, że każdy może znaleźć dla siebie coś ciekawego. Jest to ważne w pracy z seniorami, ponieważ wiele badań pokazuje, że tematyka materiałów bliska życiu seniorów jest jednym z czynników motywujących ich do nauki (Kiljan 2015, Słowik-Krogulec 2019).

Wybór podcastu

Najpopularniejsze w pracy z seniorami są podcasty autentyczne, nagrane przez rodzimych użytkowników języka. Seniorzy rzadziej i mniej chętnie angażują się w ćwiczenia polegające na nagraniu własnego materiału. Może to wynikać z obawy przed korzystaniem z nieznanego im do tej pory technologii lub brakiem odpowiedniego sprzętu.

Podjęcie decyzji o włączeniu podcastów do programu zajęć z seniorami należy pamiętać, że – jak wspomniano – duże znaczenie dla seniorów ma tematyka zajęć. Wybór interesującego tematu zwiększa ich motywację do angażowania się w zadania. Zdaniem Knowlesa (Knowles, Holton i Swanson 2009) o motywacji dorosłych do nauki decyduje przekonanie, że są w stanie przyswoić sobie nowe treści i nabyć nowe umiejętności, współdecydować o kształcie i treści podjętej edukacji, odnieść konkretne korzyści do wykorzystania w życiu codziennym oraz czerpać z całego procesu radość. Praktyka pracy z seniorami pokazuje, że te aspekty mogą być uwzględnione dzięki włączeniu do zajęć ćwiczeń z wykorzystaniem podcastów – słuchacze mogą przećwiczyć nowo poznany materiał, mieć wpływ na wybór nauczanych treści (np. samodzielnie wybierając podcast do przesłuchania) i przede wszystkim czerpać satysfakcję z tego, że udaje im się zrozumieć autentyczną wypowiedź rodzimego użytkownika języka. Jak zauważa Kiljan (2015: 4), do najpopularniejszych zagadnień wśród seniorów należą:

- opowiadanie o własnym życiu;
- dostosowywanie się do współczesnego świata;
- choroby i dolegliwości;
- rodzina;

- pieniądze i bezpieczeństwo finansowe;
- zagospodarowanie czasu wolnego, zainteresowania, pasje.

Dostosowanie się do potrzeb i preferencji słuchaczy jest kluczowa, aby wykorzystanie podcastów przyniosło widoczne efekty w kształtowaniu sprawności słuchania. Dostępne są jednak także bardziej uniwersalne materiały, które sprawdzą się z grupami o zróżnicowanym stopniu zaawansowania – składają się z odcinków z treściami na różnych poziomach i o różnym tempie nagrania, a ponadto mają bardzo szeroki zakres tematyczny. Do godnych polecenia podcastów tego rodzaju należą m.in.:

- *BBC 6 minute English* oraz podcasty BB4 Radio 4;
- *Podcasts in English* – dostępne na trzech poziomach zaawansowania;
- *English Class 101* – dostępne na czterech poziomach zaawansowania;
- *News in slow English* – krótkie raporty z bieżących wydarzeń nagrane w tempie dostosowanym do niższego poziomu zaawansowania.

Pomysły na pracę z podcastami

Podcasty są bardzo dobrą formą ćwiczenia sprawności słuchania, ale stosując je na zajęciach z języka obcego, możemy rozwijać u słuchaczy także umiejętności pisania i mówienia (w tym prawidłowej wymowy). Poniżej zebrano pomysły na ćwiczenia z wykorzystaniem podcastów, które dobrze się sprawdzają na zajęciach z seniorami. Odpowiadają one niektórym technikom towarzyszącym słuchaniu oraz po nim następującym, zaproponowanym przez Komorowską.

- quiz sprawdzający słuchanie ze zrozumieniem – po pierwszym przesłuchaniu podcastu kursanci rozwiązują quiz z pytaniami zamkniętymi. Można go również zastąpić ćwiczeniem, które łączy w sobie sprawdzenie rozumienia ze słuchu i mówienia, prosząc kursantów o streszczenie przesłuchanego odcinka np. podczas pracy w parach. Przykładem tego typu zadań są lekcje na stronie TED-Ed (np. na bit.ly/3CDj3Xd), gdzie po wysłuchaniu podcastu należy odpowiedzieć na trzy-cztery pytania zamknięte;
- uzupełnianie tekstu z lukami – słuchacze otrzymują od nauczyciela powielony zapis fragmentu nagrania. Podczas słuchania zadaniem uczniów jest wpisanie zwrotów, które usłyszeli, a które zostały usunięte z tekstu. Przykładem takiego zadania może być ćwiczenie ze strony LiveWorksheets: bit.ly/3qW1RKf;

- prawda/fałsz – nauczyciel podaje zdanie zawierające informację związaną z przesłuchanym tekstem, a zadaniem uczniów jest ocenić, czy zdanie jest zgodne z prawdą czy fałszywe. Przykład ćwiczenia ze strony LiveWorksheets: bit.ly/3cAHKsH;
- słuchanie w celu wychwycenia struktur gramatycznych – podcast ma zilustrować użycie struktury, którą chcemy wprowadzić. Przykładem podcastów, w których znajdziemy struktury gramatyczne, będą np. te, w których ktoś mówi o swoich planach (możemy się wówczas spodziewać struktur wyrażających zwroty odnoszące się do przyszłości) lub podcasty-seriale, w których mogą pojawiać się struktury opisujące przeszłe wydarzenia. Bardzo interesującą prezentacją struktur gramatycznych znajdziemy w podcaście BBC *The Grammar Gameshow* (bbc.in/3cG2z5W). Każdy odcinek skupia się tu na innej strukturze;
- przewidywanie – aktywność, która łączy ćwiczenie umiejętności rozumienia ze słuchu i mówienia. Podczas słuchania podcastu w trakcie zajęć należy w pewnym momencie zatrzymać odtwarzanie i poprosić uczniów, aby przewidzieli, co wydarzy się następnie. Do tego typu ćwiczeń najbardziej nadają się popularne ostatnio serie w formie podcastu, w przypadku których zatrzymanie nagrania może nastąpić w trakcie wybranego wydarzenia. Przykład takiego podcastu to *The Archers* na BBC4 (bbc.in/3xbfTJ1);
- dyskusja sprawdzająca słuchanie ze zrozumieniem – słuchanie podcastu jest tu wstępem do dyskusji, zachętą do ćwiczenia umiejętności mówienia. Tuż przed puszczeniem podcastu zapisujemy na tablicy lub wyświetlamy kilka pytań, np. „O czym rozmawiają w tym odcinku? Co o tym sądzisz? Gdzie oni są? Jaka jest ogólna atmosfera odcinka – słuchacze wspólnie próbują odpowiedzieć. Wiele ciekawych tematów do dyskusji znajdziemy w podcastach BBC *6 Minute English* (bbc.in/3r0cpZ6).

Podsumowanie

Jak wynika zarówno ze wspomnianych w artykule badań, jak i praktyki nauczycielskiej, umiejętność słuchania bardzo często jest wskazywana jako jedna z trudniejszych do opanowania w procesie uczenia się języka obcego. Mimo to bywa czasami pomijana podczas zajęć językowych, ale też przez samych uczących się, dla których najbardziej pożądaną sprawnością jest

mówienie. Tymczasem to właśnie słuchanie bezpośrednio wiąże się z opanowaniem sprawności mówienia w języku obcym, dlatego tak ważne jest wspieranie ćwiczenia słuchania tak na zajęciach, jak i poza salą lekcyjną.

Słuchanie w języku obcym może seniorom sprawiać problemy z uwagi na pewne aspekty procesu uczenia się w tym wieku, jednak odpowiednio dobrany pod względem treści i formy materiał może ich bardzo zaangażować – te cechy posiadają właśnie podcasty. Są łatwo dostępne, a ich różnorodność pozwala na znalezienie nagrania na dowolny temat. Stosując je na zajęciach ze starszymi dorosłymi, warto wybierać takie, które są dostosowane do niższych poziomów i są nagrane w nieco wolniejszym tempie, wówczas praca z nimi przyniesie satysfakcję zarówno słuchaczom, jak i nauczycielowi.

BIBLIOGRAFIA

- Chłopek, Z. (2016), *Rozwijanie sprawności receptywnych w języku obcym*, „Języki Obce w Szkole”, nr 1, s. 4–10.
- Clark, E.V. (2003), *First Language Acquisition*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Field, J. (1998), *Skills and Strategies: Towards A New Methodology for Listening*, „Elt Journal”, nr 52, s. 110–118.
- Field, J. (2008), *Listening in the Language Classroom*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Filipowicz, G. (2016), *Sluchać, by mówić lepiej?*, „Języki Obce w Szkole”, nr 2, s. 61–65.
- Gębał, P. (2020), *Dydaktyka języków obcych. Wprowadzenie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Główny Urząd Statystyczny (2019), *Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w 2018 r.*, Gdańsk: Urząd Statystyczny w Gdańsku.
- Jaroszevska, A. (2013), *Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce. Analiza potrzeb i możliwości w aspekcie międzykulturowym*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kiljan, M. (2015), *Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady*, „Forum Pedagogiczne” nr 1, s. 171–185.
- Klimczuk, A. (2012), *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok*, Lublin: Wiedza i Edukacja.
- Knowles, M.S., Holton, E.F., Swanson, R.A. (2009), *Edukacja dorosłych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Komorowska, H. (2011), *Metodyka nauczania języków obcych*, Otwock: Fraszka Edukacyjna.
- Naismith, L. i inni (2004), *Literature Review in Mobile Technologies and Learning: Report 11*, Bristol: Futurelab.
- Oczko, P. (2020), *Techniki rozwijania sprawności słuchania i mówienia w podręcznikach do nauczania polskiego języka medycznego*, „Acta Universitatis Lodziensis Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców”, nr 27, s. 435–450.
- Prizel-Kania, A. (2011), *Teksty mówione w rozwijaniu sprawności rozumienia ze słuchu. Próba charakterystyki*, „Acta Universitatis Lodziensis Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców”, nr 18, s. 371–377.
- Rosell-Aguilar, F. (2007), *Top of the Pods – In Search of a Podcasting “Podagogy” for Language Learning*, „Computer Assisted Language Learning”, nr 20(5), s. 471–492.
- Słowik-Krogulec, A. (2017), *Listening in Older Second Language Learners: The Teachers’ Perspective*, „Journal of Education Culture and Society” nr 8(1), s. 148–163.
- Słowik-Krogulec, A. (2019), *Developing Efficient Foreign Language Classroom Environment for Older Adult Learners*, „Journal of Education Culture and Society”, nr 10(2), s. 189–200.
- Szatur-Jaworska, B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Trafiałek, E. (2006), *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.
- Walczak, M. (2015), *Wybrane trudności słuchaczy 50+ w nauce języka obcego*, „Wyzwania i dylematy edukacyjno-zawodowe”, Zielona Góra: Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego.
- World Health Organization (2017), *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health*, Geneva.
- Zych, A.A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

SYLWIA NIEWCZAS Doktorantka językoznawstwa w Szkole Doktorskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Do jej zainteresowań naukowych można zaliczyć nauczanie osób dorosłych i seniorów oraz dwu- i wielojęzyczność. Prowadzi szkołę językową oraz blog dla osób uczących się języka angielskiego.