**Uloga humora i smijeha u svakodnevnom preživljavanju**

*Smijeh je najkraća udaljenost između dvoje ljudi.*

VictorBorge

Humor je vjerojatno lakše prepoznati nego definirati, no među njegovim značenjima svakako su:prepoznavanje neskladnosti, uživanje u njima i njihovo stvaranje; stav koji omogućuje da se na životne nedaće gleda s one svjetlije strane i tako se održi dobro raspoloženje tesposobnost da se nasmije druge. Na predavanju će biti riječi o tome čemu se smijemo, tko se čemu više smije, koje su (još) koristi od smijeha i humora, kako možemo njegovati humor. Bit će to i dobra prigoda za potrošnju kalorija. Naime, svaki put kad se nasmijemo, potrošimo 3,5 kalorije!

Uglavnom, humor i smijeh su kao mijenjanje pelena: neće trajno riješiti problem, ali stvari će privremeno biti podnošljivije. I drugi će nam biti podnošljiviji. (Kao i mi njima.)

**Pozitivno starenje**

Biti star bolje je od jedine druge alternative koja nam stoji na raspolaganju. Međutim, nije svejedno **kako** starimo. Na predavanju će biti riječi o mitovima i istinama vezanim uz starost, o tome što (ni)je uspješno starenje i zašto je važan pozitivan pristup starenju. Naime, tradicionalne teorije starenja uglavnom se temelje na pretpostavkama gubitka:zdravlja, pamćenja, pameti…. Zato se starije ljude često ignorira ili ne shvaća ozbiljno. No, novije teorije usmjeravaju se na ona područja u kojima u starijoj dobi dolazi do boljeg funkcioniranja. Npr., stariji se uspješnije suočavaju sa stresnim životnim situacijama i lakše se rješavaju ljudi koji im idu na živce☺.

Starost donosi slobodu.

Ne morate ići na posao, ne morate odgajati djecu,

ne morate biti ni normalni, ni zgodni, ni privlačni.

Jedini vam je zadatak da budete pametni i da se pravite ludi.

# Dr. sc. Dubravka Miljković, professor emerita

Rođena je i školovala se u Zagrebu. Na Filozofskom fakultetu diplomirala je psihologiju i pedagogiju, magistrirala psihologiju i doktorirala pedagogiju. Najprije radila kao školski psiholog / pedagog u osnovnoj školi, školskom centru i gimnaziji, a od 2005. do odlaska u mirovinu 2020. god. (nakon ukupno 45 godina radnog staža) je na Odsjeku za obrazovne znanosti Učiteljskog fakultetu u Zagrebu (u okviru kojeg je držala nastavu i na PMF-u, Edukacijsko rehabilitacijskom i Kineziološkom fakultetu).

(Ko)autorica je 64 knjige, 15 poglavlja u knjigama, 70-ak znanstvenih te više od 500 znanstveno-popularnih i stručnih članaka. Izlagala je na velikom broju znanstvenih i stručnih skupova, održala više od 400 pozvanih predavanja (uključujući TEDx), kao i velik broj seminara i radionica za različite tvrtke u zemlji i inozemstvu. Bila je članica prvoga saziva Nacionalnog vijeća za odgoj i obrazovanje, a 11 godina glavna i odgovorna urednica pedagoškog časopisa *Napredak*. Gošća je u vrlo brojnim, različitim, radio i TV emisijama. Dobitnica je nekoliko nagrada uključujući Godišnja državna nagrada za popularizaciju znanosti.

„Zbog posebnih zasluga za razvitak i napredak Sveučilišta u Zagrebu te za međunarodno priznatu znanstvenu izvrsnost u području društvenih znanosti“ 2021. god. je izabrana u počasno zvanje professor emerita. I dalje piše, sudjeluje u znanstvenim projektima, drži pozvana predavanja i nastavu na doktorskom studiju.

Ima jednog supruga, dvoje dobre djece (ukupno starije od 90 godina☺) i troje unučadi (za sada).