

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělání a poradenství

Katedra pedagogiky



**Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi  
seniory**

Bakalářská práce

**Autor: Petra Pavlová**

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Marie Hanušová

2019

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Petra Pavlová

Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

**Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory**

Název anglicky

**Access to Digital Technologies and Their Use Among the Seniors**

---

### Cíle práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit návrh vzdělávacího programu zaměřeného na základy využívání digitálních technologií seniory, který bude vycházet z provedené analýzy potřeb a specifík vzdělávání této cílové skupiny.

### Metodika

Teoretická část bude obsahovat obecný vhled do problematiky celoživotního vzdělávání, vzdělávání dospělých a gerontopedagogiky. To bude provedeno zejména s využitím analyticko-syntetických a induktivně-deduktivních metod nad dostupnými primárními a sekundárními prameny.

V praktické části práce bude provedena analýza vzdělávacích potřeb seniorů v oblasti digitálních technologií, na základě které bude vytvořen návrh vzdělávacího kurzu/programu respektujícího specifika vzdělávání seniorů. V souladu s teoretickou částí budou využity zejména analyticko-syntetické a induktivně-deduktivní metody.

---

Oficiální dokument \* Česká zemědělská univerzita v Praze \* Kamýcká 129, 165 00 Praha 6 - Suchdol

### **Doporučený rozsah práce**

Dle pravidel pro psaní bakalářských prací.

### **Klíčová slova**

Celoživotní vzdělávání; gerontopedagogika; digitální technologie; senior; vzdělávací program

---

### **Doporučené zdroje informací**

HOLMEROVÁ, Iva a kol. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9

KALVACH, Zdeněk et al. Geriatrie a gerontologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6

KRYSTOŇ, Miroslav, ŠERÁK, Michal a Łukasz TOMCZYK. Nové trendy ve vzdělávání seniorů: Nowe trendy w edukacji seniorów. Wyd. 1. Banská Bystrica: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2014. 252 s. ISBN 978-80-904531-8-0.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.

---

**Předběžný termín obhajoby**

2019/20 ZS – IVP

**Vedoucí práce**

PhDr. Mgr. Marie Hanušová

**Garantující pracoviště**

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 15. 11. 2019

Elektronicky schváleno dne 20. 11. 2019

---

**Mgr. Jiří Votava, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

**Ing. Karel Němejc, Ph.D.**

Pověřený ředitel

V Praze dne 20. 11. 2019

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů. Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla. Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby. Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne

.....

.....

Podpis autora práce

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi při psaní práce pomáhali svými zkušenostmi a radami do té doby, než jsem svoji bakalářskou práci dokončila. Zvláštní poděkování patří paní PhDr. Mgr. Marii Hanušové za její trpělivost a cenné rady při vedení mé bakalářské práce. Poděkování patří i zaměstnancům a seniorům z Domova pro seniory na Praze 10, kteří mi poskytli rozhovory a rady.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá problematikou „Přístupu k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory“.

Práce se zaměřuje na seniory a digitální techniku samostatně. Teoretická část práce se zaměřuje na seniory a jejich přístupy k digitálním technologiím a jejich digitální gramotnosti. Podstatou teoretické části je, vzdělávání seniorů a specifika jejich učení. Data jsou zpracována pomocí monografie a odborných článků.

V praktické části se užívala metoda polostrukturovaných rozhovorů a dle jejich vyhodnocení byl vytvořen vzdělávací kurz.

Dle výsledků rozhovorů bylo zřejmé, že zájem o kurz digitálních technologií je u seniorů dostačující pro jeho vznik. Vzdělávací kurz poskytuje možnost vzdělání seniorů v oblasti užívání digitálních technologií.

**Klíčová slova:** celoživotní vzdělávání, gerontopedagogika, digitální technologie, senior, vzdělávací program

## **Access to Digital Technologies and Their Use Among the Seniors**

### **Abstrakt**

Bachelor thesis deals with the issue of "access to and use of digital technologies among seniors".

The work focuses on seniors and digital technology alone. The theoretical part of the work focuses on the elderly and their approaches to digital technologies and their digital literacy. The essence of the theoretical part is the education of seniors and the specifics of their teachings. The Data is processed using monographs and specialized articles.

In the practical part, the method of semi-structured interviews was used and an educational course was created according to their evaluation.

According to the results of the talks, it was evident that the interest in the digital technology course was sufficient for the elderly to emerge. The educational course provides the possibility of educating seniors in the field of digital technology use.

**Keywords:** lifelong learning, gerontopedagogy, digital technology, senior, educational program



# Obsah

Cíle práce.....	2
Metodika .....	2
Doporučené zdroje informací .....	3
Garantující pracoviště .....	4
Úvod .....	11
1 Cíl a metodika.....	12
2 Senioři .....	13
2.1 Demografické charakteristiky populace.....	13
2.2 Stárnutí a stáří.....	17
2.3 Volný čas seniorů .....	18
3 Digitální gramotnost .....	20
3.1 Senioři a digitální gramotnost.....	20
3.2 Digitální gramotnost v produktivním věku .....	21
3.3 Přístup k digitálním technologiím .....	22
3.4 Internet .....	23
4 Didaktická technika .....	24
5 Vzdělávání seniorů .....	25
5.1 Vzdělávání seniorů v českých zemích v historii.....	26
5.2 Možnosti vzdělávání seniorů.....	27
5.2.1 E-learningové vzdělání .....	27
5.2.2 Univerzita třetího věku.....	28
5.2.3 Seniorská centra a kluby .....	29
5.2.4 Ostatní programy vzdělávání pro seniory .....	29
5.3 Specifika vzdělávání seniorů .....	29
5.4 Funkce edukace seniorů.....	30

5.5	Podmínky efektivní edukace seniorů .....	31
5.6	Efektivní edukace seniorů a její podmínky.....	31
5.7	Motivace ve vzdělávání seniorů.....	33
5.7	Domovy pro seniory .....	34
5.8	Vytvoření vzdělávacího kurzu .....	34
6	Individuální polostrukturované rozhovory se seniory .....	36
6.1	Rozhovor s vedoucí Klubu seniorů .....	36
6.2	Rozhovory se seniory .....	37
6.3	Zhodnocení výsledků rozhovoru .....	43
6.4	Doporučení.....	44
7	Návrh vzdělávacího kurzu se zaměřením na digitální technologie a jejich využívání mezi seniory.....	45
7.1	Název vzdělávacího kurzu .....	45
7.2	Cíl vzdělávacího kurzu .....	45
7.3	Forma .....	45
7.4	Obsah vzdělávacího kurzu.....	45
7.5	Požadavky.....	49
7.6	Časový průběh a organizace .....	50
7.7	Materiálně technické zajištění .....	51
7.8	Evaluace vzdělávacího kurzu .....	51
8.10	Diseminace kurzu .....	52
	Závěr.....	53
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	54
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK .....	58
	SEZNAM PŘÍLOH.....	

## Úvod

Bakalářská práce na téma „Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory“ se zabývala zpřístupněním digitálních technologií a jejich využitím v domově pro seniory.

Toto téma bylo vybráno z důvodu zájmu o využívání technologií mezi seniory. Teoretická část se zabírala obecným pohledem na problematiku celoživotního vzdělávání mezi seniory. Jaký je rozdíl mezi stárnutím a stářím a jak senioři tráví volný čas. Práce byla zaměřena na digitální gramotnost seniora, u které jsou probrány přístupy k digitálním technologiím a samotný internet. Také je zde zmíněna motivace seniorů k učení a jejich vzdělávání na Univerzitách třetího věku nebo samostudium při užití e-learningu. Jako hlavní metoda je v této části použita analýza odborných informací i monografie a internetové zdroje.

Praktická část byla zaměřena na charakteristiku hlavního města Prahy a domovy pro seniory, které nabízejí nebo jinak zprostředkovávají vzdělávací kurzy v oboru digitálních technologií. V určitém domově pro seniory na Praze 10 se provedly polostrukturované rozhovory se seniory, kteří zde žijí. Po proběhlých rozhovorech byly rozhovory zanalyzovány a vytvořilo se doporučení pro daný domov pro seniory.

Na základě doporučení bylo rozhodnuto o tom, aby byl vytvořen návrh vzdělávacího kurzu, ve kterém by se senioři vzdělávali v oblasti digitálních technologií.

Vzdělávací kurz se skládal z obsahu samotného kurzu, co je vzdělávacím cílem, časového a obsahového harmonogramu a praktické činnosti spojené s digitálními technologiemi. Návrh vzdělávacího kurzu je zaměřen na využívání digitálních technologií, což je hlavní cíl bakalářské práce.

# 1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce je vytvořit návrh vzdělávacího programu zaměřeného na základy využívání digitálních technologií mezi seniory, který bude vycházet z provedené analýzy potřeb a specifík vzdělávání této cílové skupiny.

Teoretická část bude obsahovat obecný vhled do problematiky celoživotního vzdělávání, vzdělávání dospělých a gerontopedagogiky. Zaměříme se na seniory a jejich digitální gramotnost spojenou s užíváním digitálních technologií. Vše bude provedeno zejména s využitím analyticko-syntetických a induktivně-deduktivních metod nad dostupnými primárními a sekundárními prameny.

V praktické části práce bude provedena analýza vzdělávacích potřeb seniorů v oblasti digitálních technologií, na základě které bude vytvořen návrh vzdělávacího kurzu/programu respektujícího specifika vzdělávání seniorů. V souladu s teoretickou částí byly využity zejména analyticko-syntetické a induktivně-deduktivní metody.

## 2 Senioři

Holmerová, Jurašková, Zikmundová a spol. (2007, s. 27) tvrdí, že charakteristika období seniora se nedá s přesností určit. Člověk ve věku nad 65 let se již v současné době stává seniorem automaticky. Někteří senioři jsou však ve svém vysokém věku velice aktivní a jejich věk proto není zcela zřejmý. Proto je použití slova senior zavádějící. Stanovení přesné věkové hranice, kdy se člověk stává seniorem, se neustále posouvá s prodlužující se délkou života.

Psychologická teorie aktivního stárnutí ukazuje, že senioři mají téměř stejné potřeby jako jedinci, kteří jsou ve středním věku. Zejména se jedná o potřebu být užitečný a mít aktivní život. Odchod do důchodu a ukončení pracovního poměru má své následky, kterými jsou ztráty sociálních kontaktů, nižší aktivita, celkové snížení aktivity daného jedince a ztráta profesní. Kompenzací za ztrátu profesní kariéry při ukončení pracovního poměru se může stát vzdělávání seniorů, které jim pomůže se znovu začlenit do společnosti. Kognitivní a intelektuální funkce seniorů se aktivizují a tím dochází ke zlepšení fyzického a duševního zdraví. Díky tomuto nárůstu se zvýší sebevědomí i sebedůvěra a jedinec postupně dochází k pocitu životní spokojenosti (Palán, 2002, s. 62).

### 2.1 Demografické charakteristiky populace

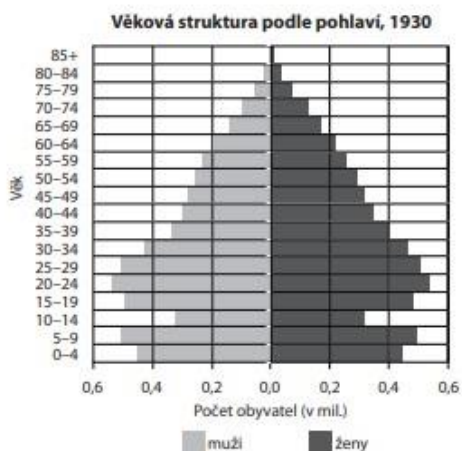
Dlouhodobě provázaný proces stárnutí se odborně nazývá demografické stárnutí. Jedná se o změnu věkové struktury populace, která se vyznačuje převýšením postreprodukční složky populace ve vysokém věku. Na světě lze najít dva typy demografického stárnutí. Jako první je možné uvést důsledek snižování plodnosti, to má za následek snížení dětí v populaci. Druhým typem je snižování úmrtnosti v obyvatelstvu. Oba typy demografického stárnutí probíhají současně (Žofka, 2006, Socioekonomické dopady demografického stárnutí 2006). V demografickém stárnutí hraje významnou roli nízká intenzita plodnosti dětí, které jsou narozené po válce. Dimitrová (2007, str. 27) tvrdí, že v následujících několika letech bude docházet v demografické struktuře obyvatelstva k významným změnám.

Mirka Wildmannová (2014, s. 26) oproti tomu píše, že „podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. V roce 2007 tvořily osoby starší 65 let 14,6% obyvatel České republiky“. Nejrychleji se však bude zvyšovat počet nejstarších osob. Když se podíváme na rozdíly u žen a mužů, dle propočtu o prodlužování dožití se muži v období 2050 dožijí až 79. roku života, navýšení o 6,8 roku. Dožití žen k roku 2050 je zhruba v 84,5 roku života, to značí navýšení o 5,9 roku (Dvořáčková, 2012, s. 20). Dimitrová (2007, str. 25-26) uvádí, že v pozadí úrovně reprodukčního chování stojí důvody týkající se sociologie, ekonomiky a politiky. V následujících grafech věkové struktury jsou vidět nepravidelnosti, ke kterým docházelo vlivem válek a rostoucí úmrtnosti v tomto období.

Graf 1-4 ukazuje věkové struktury v České republice, kde se projevují světové války a s nimi spojená úmrtnost. V období 1. a 2. světové války poklesla porodnost, na jejím konci opět vzrostla. V tomto období se v ČR porodnost zvyšovala až do 50. let 20. století.

## Obrázek 1: Věková struktura dle pohlaví

Graf 1<sup>1</sup>



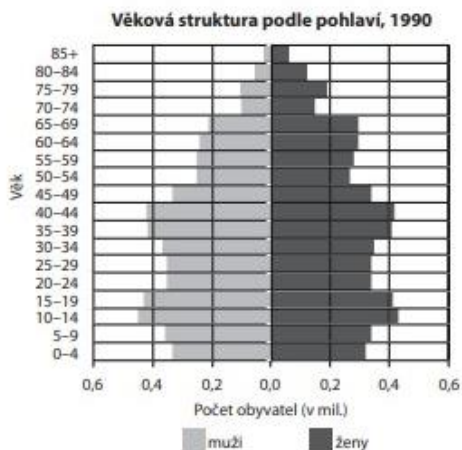
Graf 2<sup>2</sup>



Zdroj: ČSÚ, Demografická příručka 2006

## Obrázek 2: Věková struktura dle pohlaví

Graf 3<sup>3</sup>



Graf 4<sup>4</sup>



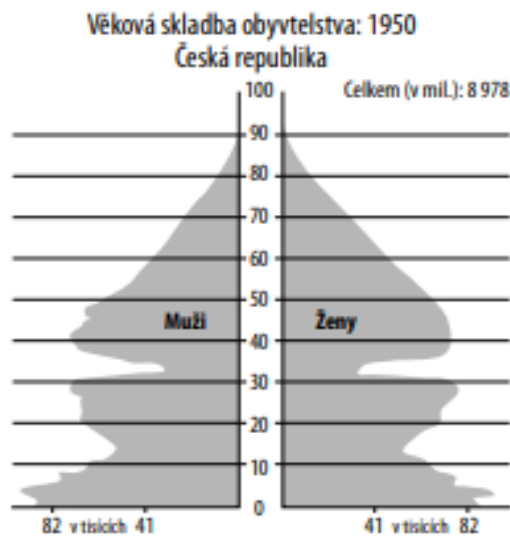
Zdroj: ČSÚ, Demografická příručka 2006

V první polovině 70. let přicházejí silné ročníky dětí narozených po válce a stávají se plodnými. Na obrázku č. 2 u grafu č. 4 je zaznamenána sametová revoluce v roce 1989, která zapříčinila další pokles porodnosti.

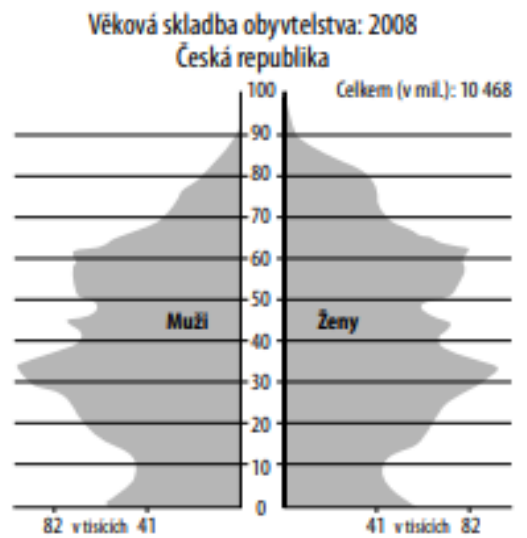
Jeden z faktů demografického hlediska je, že přibývá mnoho starých seniorů. Na obrázku tři jsou vidět tři druhy pyramid, u kterých se rozšiřuje horní koruna, ale zužuje se jejich základna. Když se tyto pyramidy převedou do demografického

slovníku, znamená to, že je zde kombinace vysoké a rostoucí délky života s velice nízkou porodností (Dvořáčková, 2012, s. 20-22).

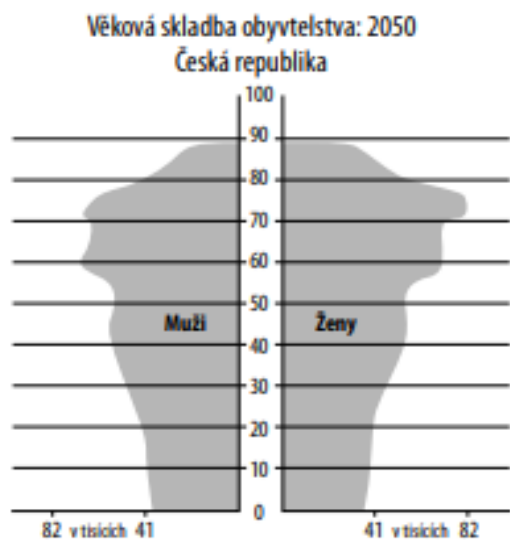
**Obrázek 3: Věková pyramida**



**Obr. 1** Věková pyramida obyvatelstva ČR v roce 1950



**Obr. 2** Věková pyramida obyvatelstva ČR v roce 2008



**Obr. 3** Věková pyramida obyvatelstva ČR v roce 2050

Zdroj: Český statistický úřad (Český statistický úřad. [online]. [cit. 2011-12-20]. Věkové složení obyvatelstva. Dostupné z WWW: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova\\_skladba\\_obyvatelstva\\_v\\_roce\\_2008](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2008), [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/stromy\\_zivota\\_do\\_roku\\_2050](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/stromy_zivota_do_roku_2050)).

Zdroj: Český statistický úřad (2011)



## 2.2 Stárnutí a stáří

Stárnutí se vyznačuje poklesem vitality s rostoucím věkem a zvětšením předpokladu výskytu různých chorob. Vytváří se u všech organismů stejně, ale u každého jedince probíhá odlišnou rychlostí. Stárnutí je fyziologický proces, nikoli choroba. Probíhá tedy přirozeně během celého období života. Po dobu stárnutí jsou postiženy různé systémy lidského těla, kvůli kterým dochází ke změnám v nervovém systému, pohybovém aparátu i v cévách. Jelikož je velice obtížné vymezit kdy je a kdy není možné považovat danou osobu za starou, používají se při interpretaci stáří, jak uvádí Kavlach (2004), tři základní přístupy:

1. Jednoduše definovat se dá pouze kalendářní stáří, které je jednoznačně vymezitelné. Vyjadřuje se pomocí dožitých let jedince. Věkové etapy se dají zařadit do tří skupin: mladí, staří a velmi staří senioři, které jsou následně vymezeny věkem.
2. Sociální stáří souvisí se sociální rolí jedince. Od narození jedince se dělí jeho sociální role do několika etap. Každá etapa sociálního stáří souvisí s určitým věkem a činností, kterou v daném věku prochází: (0-14) vzdělávání, (15-60) produktivita v oblasti ekonomické i biologické, (60+) sociální stáří, důchod, nové životní zkušenosti.
3. Biologické stáří se opírá o involuční změny, které postihují organismus jedince. Lidé stejného kalendářního věku vykazují odlišné biologické stáří.

Problém u stárnutí přichází s biologickými, zdravotními, ekonomickými a společenskými změnami. Dle světové zdravotnické organizace WHO (2015, s. 34) je zdravé stárnutí *„procesem uchopení a příležitosti pro fyzickou, sociální a duševní pohodu po čas celého života, tak, aby se prodlužovala očekávaná délka života prožitého ve zdraví“*.

Stáří je přirozený průběh života, který prochází poslední fází ontogeneze. Kavlach, Zadák, Jiráček et al. (2004, s. 47) charakterizují stáří jako *„projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu*

označovanému jako stařecký fenotyp“. Tento fenotyp se obměňuje díky vlivu prostředí, zdravotnímu stavu a je zde zahrnut i životní styl, seberealizace a adaptace k přijetí nové role ve svém životě. Sak, Kolesárová (2012, s. 11) charakterizuje stáří jako souvislost životních etap a životního cyklu. Na kvalitě stáří se podílejí vlivy z dětství, mládí i dospělosti a postupně se promítají do celé společnosti. Ve společnosti se toto odvíjí od kvality a obsahu stáří.

### **2.3 Volný čas seniorů**

Volnočasové aktivity se dají přisoudit k životnímu stylu, který daný jedinec provozuje. Životní styl a volnočasové aktivity však nejsou synonyma, ale je možné nalézt je společně u volného času (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9). Definice životního stylu je mnoho například Hartl, Hartlová, (2010, s. 559) definují životní styl jako by byl „*v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“. Každý jedinec je jiný a svůj volný čas tráví odlišně. Někteří jedinci jsou společenší a jsou rádi v centru dění ve skupině lidí a mají bohatý společenský život. Ostatní mají rádi klid, jsou nejraději sami a společenský ruch nevyhledávají. Formování vztahu k volnému času nejvíce přispívá rodina.

Právě v rodině se získávají základní zkušenosti o tom, jak s volným časem naložit a patřičně ho využít. Po celou dobu života je důležité najít si vlastní osobní zájmy, které jsou dlouhodobého charakteru. Osobní zájmy se mohou stát v životě velkou životní oporou. Když přijde čas odejít do důchodu, je velice důležité, aby měl jedinec určité záliby, které může provozovat (Janiš, Skopalová, 2016, s. 11). Zájmy mohly být v životě opomíjeny a zanedbávány kvůli nedostatku času. Ale nyní se tento čas, který byl strávený v práci, stává volným časem a nabízí tedy nové možnosti a skutečnosti. V době, kdy se stane člověk seniorem a neví, co by mohl dělat, přiklání se mnoho seniorů k možnostem vzdělávání. Vzhledem k věku seniorů se nabízí studium na univerzitách třetího věku, které nabízí vzdělávací kurzy a zájmové kluby.

Ne všichni senioři jsou ve svém věku aktivní, a proto se mnohdy přiklánějí k zálibám ve formě kulturních aktivit. Zde převládá sledování televize, poslech rádia nebo čtení knih. U některých seniorů přetrvává tvořivost a spolu s ní chuť vytvářet nové věci. Projevem tvořivosti jsou například kreativní ruční práce, výtvarné techniky, práce na zahradě, tvoření písni atd. Kromě kulturní zábavy se senioři věnují i zábavě, kterou aplikují ve formě návštěv za účelem nezůstat doma. Tyto zmíněné typy zábavy podporují zvyšování sebevědomí a motivaci aktivně žít, vzdělávat se a komunikovat (Gabrielová, 2017, s. 58-59).

### 3 Digitální gramotnost

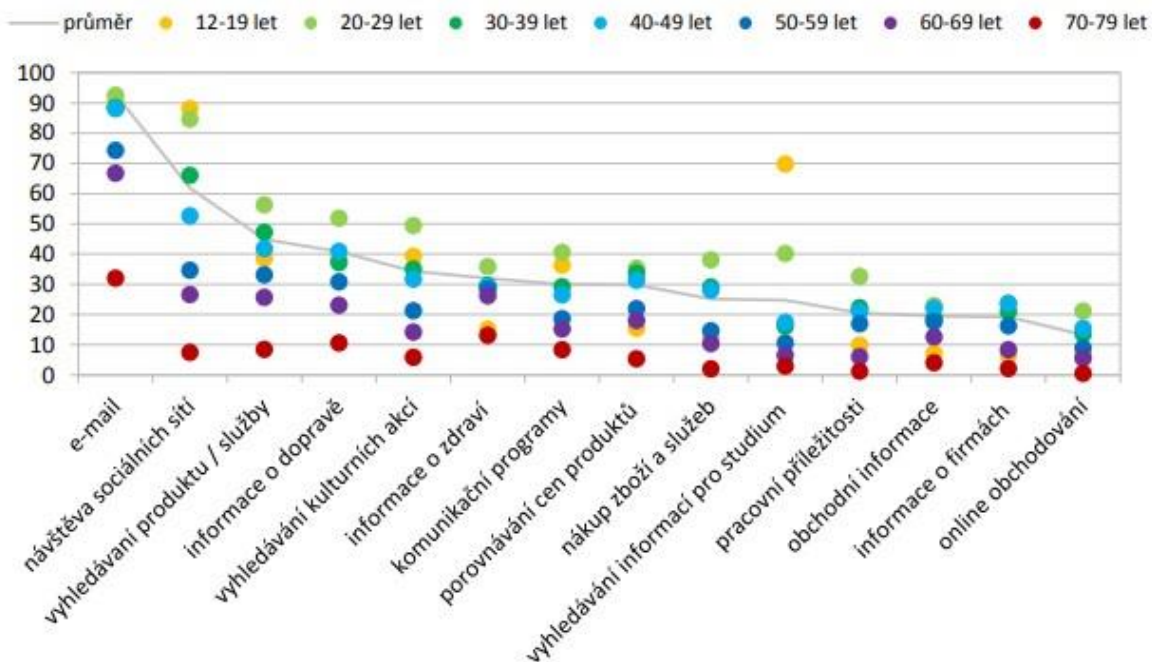
Vysvětlení digitální gramotnosti vychází z gramotnosti samé, a to jsou schopnosti identifikovat, rozumět, vytvářet, komunikovat, počítat s použitím tištěných a písemných materiálů. Gramotnost pomáhá rozvíjet znalosti a lépe dosáhnout stanovených cílů (UNESCO Education Sector, 2004, str. 14)

Digitální technologie reflektují pocit potřeby být informovaný, kvalifikovaný, rozvíjet své dovednosti v oblastech využití digitálních technologií. Dle ministerstva práce a sociálních věcí je digitální gramotnost „*soubor kompetencí nutných k identifikaci, pochopení, interpretaci, vytváření, komunikování a účelnému a bezpečnému užití digitálních technologií (jejich technických vlastností i obsahu) za účelem udržení či zlepšení své kvality života a kvality života svého okolí, tj. např. za účelem pracovní i osobní seberealizace, rozvoje svého potenciálu a udržení či zvýšení participace na společnosti*“. Digitální gramotnost značně souvisí s technickým zvládnutím informačních a komunikačních technologií, ale musí k tomu být jedinec správně motivován. Důležitá je také schopnost práce s digitalizovaným obsahem, komunikační dovednosti a využití každé technologie ke zlepšení kvality vlastního života (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2015, str. 7).

#### 3.1 Senioři a digitální gramotnost

V současné době neplatí tvrzení, že by senioři neuměli ovládat počítač. Digitální technologie se sice více a více zdokonalují, ale seniorům digitální gramotnost postupně narůstá. V roce 2014 již polovina lidí ve věku 65–79 let byla schopna používat internet. Druhá polovina je díky absenci digitálních technologií znevýhodněna. Jeden z hlavních důvodů, proč s digitálními technologiemi senioři nepracují je, že s nimi pracovat neumí. Nejvyužívanější služba u seniorů je e-mail, který používá 32 % uživatelů ve věku 70–79 let. Další z nejvyhledávanějších služeb uživatelů tohoto věku jsou informace o dopravě a zdraví. Jen málo uživatelů vyhledává jiné služby nebo produkty (MPSV 2017, s. 24)

**Obrázek 4: Digitální gramotnost**



Zdroj: MML-TGI, 2016

Ehlich, Michalová a Prokop (2018, str. 15) zařazují seniory do skupiny digitálně vyloučených. Rozřadili seniory do skupin, kde nejvíce digitálně vyloučení jsou uzavření senioři (44 %), senioři nemajetní a osamělí (31 %), digitálně popálení (3 %) a aktivní senioři (22 %). Ve většině těchto skupin převládají ženy, pouze u aktivních seniorů převládají muži.

### 3.2 Digitální gramotnost v produktivním věku

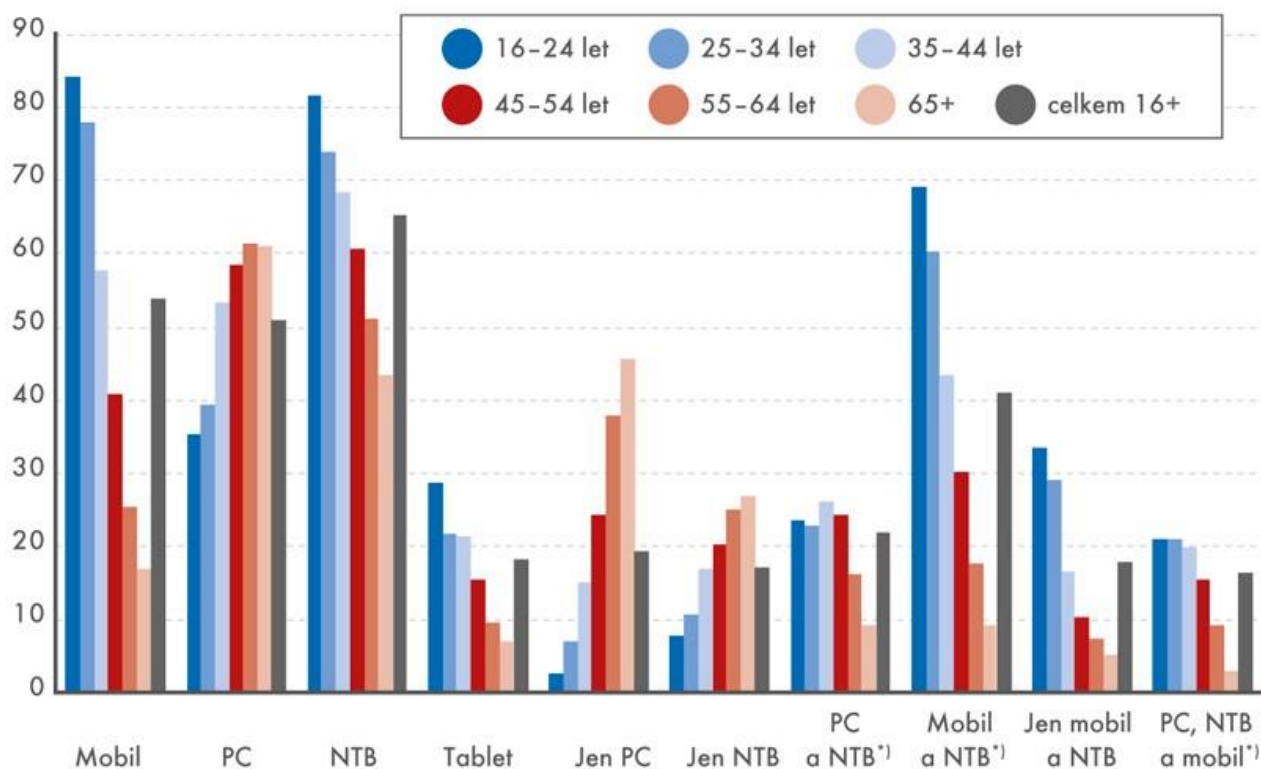
Technologická bariéra je pro seniory největší obtíž. Používání digitálních technologií nepříjde seniorům tak přirozené, jako mladším uživatelům, proto se stává získání dovedností překážkou. V zahraničí existují organizace, které pomáhají seniorům pochopit a využívat tuto oblast dovedností. Jako jeden z příkladů zahraniční organizace se dá uvést Seniorweb, který byl zřízen na pomoc pro seniory v Nizozemí. Seniorweb pomáhá seniorům zprostředkovat technickou pomoc v místě jejich bydliště, ale i osobní a online zaučení pro základní ICT dovednosti (Seniorweb, 1996). V jiných zemích se snaží chránit seniory před tzv. digitálním vyloučením. Senior může být vyloučen díky nízké relevanci obsahu tématu. Na to reaguje norský

online magazín 55pluss, který se svým obsahem zaměřuje pouze na seniory (<https://55pluss.no>). Aby nebyli senioři vyloučeni z digitálního prostředí, musí digitální prostředí nabízet více obsahu s jejich zaměřením (MPSV 2017, s. 33).

### 3.3 Přístup k digitálním technologiím

Na internet se lze připojit zařízením, jako jsou notebook, mobilní telefon, tablet nebo stolní počítač. Senioři však nejvíce používají stolní počítač. Používání internetu v porovnání s mladší populací se liší, senioři na něm netráví tolik času, co mladí lidé (Zadražilová, 2017).

**Obrázek 5: Využívaná zařízení pro přístup k internetu**



Zdroj: ČSÚ (2017)

V roce 2010 Klinger vytvořil model počítače, kterému byly odebrány malá a špatně čitelná tlačítka, tím se dokonale přizpůsobil potřebám seniorů. Jednotlivá tlačítka byla čitelná a dostatečně veliká, aby na ně viděli, ale také proto, aby ovládání nebylo

složitě pro uživatele, kterým se klepou ruce (Tomczyk, 2015, s. 110). Více jak třetina seniorů, kteří jsou starší 65 let, používají internet, aby sledovali informace o cestování, podívali se do svého internetového bankovního nebo přes internet volali. Část seniorů sleduje i filmy a nakupuje. Mohou se stát i slavnými blogery s vlastními webovými stránkami (Zadrazilová, 2017). Senioři také využívají sociální sítě. Díky tomuto navazování kontaktů prostřednictvím nových médií, nalézají portály podporující jejich zájmy a cíle komunikovat se stejně zaměřenými jedinci či skupinou. V sociálních sítích považujeme za nejznámější stránky Facebook (Bugner, 2011). Díky této sociální síti senior uspokojuje potřebu mezilidských vztahů, kontaktů a pocitu patřit do nějaké skupiny. Na začátku vzniku sociálních sítí bylo hlavním cílem sdílení fotografií, kontaktů a zprostředkování dopisování si po internetu s dalšími uživateli. Dnes se již doba posunula a samotní uživatelé si umí vytvořit zájmové skupiny. Každý senior si zde najde, co hledá a je možné se přidat do jakékoli skupiny, která bude podporovat jeho zájem a uspokojení (Tomczyk, 2015, s. 113).

### **3.4 Internet**

Internet se nazývá i slovem web, tato zkratka se v anglickém jazyce vysloví World Wide Web, proto označení www. Články, dokumenty a ostatní informace, které lze na internetu najít, jsou uloženy na serveru. Za pomoci těchto serverů se dostane jedinec k informacím, které potřebuje (Pecinovský, 2014, str. 11). Internet lze využít na kterékoli úrovni vzdělávání. Na začátku práce s internetem bude pro seniory hlavní naučit se samotné schopnosti práce a využití internetu. Poté bude internet jako tradiční nástroj pro edukační procesy. Ke správnému využití internetu musí mít senior alespoň základní povědomí o IT vzdělání, tím se odbourají překážky, které souvisí s používáním moderních technologií. Vhodné fungování seniorů ve virtuálním světě je odhodlání začít se učit a orientovat se na cíl, který chce najít (Kryštoň, Šerák, Tomczyk, 2014, s. 187).

## 4 Didaktická technika

Didaktická technika označuje informační a technická komunikační zařízení, která se využívají ve vyučování a samotném učení. V minulých letech se užívaly technologie, jako byl dataprojektor, zpětný projektor a projektové filmy. V současné době již technika pokročila a jako didaktické techniky se používají počítače, výukové programy, interaktivní tabule a mnoho dalších zařízení (HOTÁR, Viliam S., ed., 2000, s. 102). Didaktické techniky nejsou zcela ovlivněné obsahem, jedná se zde o didaktické pomůcky, které jsou schopné prezentace a vhodného zpracování obsahu výuky (Rambousek, 2014, s. 21).

Teoreticky je didaktická technika vysílač signálu a učební pomůcka se může nazývat nosičem zpráv, který se při další přípravě stane informací. Vývoj digitálních technologií rozdělíme do několika vrstev, které je charakterizují (kolektiv autorů, 2000, s. 102-103):

- Diskrétní informační a komunikační technika
- Automatizovaná didaktická technika
- Systémy automatizované didaktické techniky
- Didaktická technika se zpracováním hlasu, textu a údajů
- Umělá inteligence



## 5 Vzdělávání seniorů

Termín celoživotní vzdělávání se užívá, protože je vzdělávání umožněno všem lidem bez rozdílu věku (Palán, 2002, s. 42). Vzdělávání pomáhá najít nové jistoty, nové postoje k životu a přispívá také k nalezení nového smyslu života. Vzdělávání seniorů se dá považovat za oblast teorie a praxe zabývající se intencionálním edukačním působením ve stáří. Jako vzdělávací disciplínu ji najdeme pod pojmem gerontopedagogika, gerontagogika nebo geragogika. Vzdělávací aktivity přinášejí uspokojení v seniorském věku v podobě pocitu spokojenosti, naplnění sociálních potřeb a integraci jedince do společnosti. Vzdělávání seniorů se provádí formou samostatné instituce nebo jako začlenění jednotlivců do vzdělávacího systému. K tomuto posunutí úrovně života v seniorském věku pomáhají univerzity třetího věku, akademie třetího věku, gerontologie, geriatrie a gerontagogika. Na akademiích třetího věku jde především o jednorázové nebo krátkodobé akce na dané téma (Průcha, Veteška, 2012, s. 239).

Vzdělávání seniorů se začalo rozvíjet kolem šedesátých let 20. století. Je velice pravděpodobné, že bude v následujících letech přibývat počet osmdesátiletých a starších seniorů. Je tedy zapotřebí začít řešit, jaké problémy souvisejí s kvalitou života lidí v postproduktivním věku. V současné době je celoživotní vzdělávání na vzestupu, a proto je chápáno jako významná aktivita v životě jedince i celé společnosti. Vzdělávání seniorů je rozvíjeno od šedesátých let 20. století. V několika následujících letech bude přibývat starších občanů, proto je dobré se zamyslet nad kvalitou života v postproduktivním věku a najít nejefektivnější řešení pro zlepšení situace seniorů (Palán, 2002, s. 42–45).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 20) dospěly k tomu, že senioři nemusí být na vzdělávání závislí, ani mít vytyčené vzdělávací cíle. Proto se upřednostňuje název geragogika, která poukazuje na specifika při edukaci starších osob. Vzdělávací cíle se u edukace seniorů neurčují, jelikož mohou mít ze vzdělávacích situací strach a je zde možný i nedostatek vnějších podnětů pro vzdělávání.

Ve vzdělávání jsou společenské změny negativně ovlivněny v postoji všech generací. Co se týče seniorů, jsou pro ně změny velice stresující, protože jejich možnost ovlivnit své životní podmínky nejsou velké. Vzdělávání jim v tomto případě pomáhá, když se snaží nalézt nové jistoty, postoje k životu nebo celkové hledání smyslu jejich života (Palán, 2003, s 176).

Počítačová gramotnost se zařazuje do tzv. neprofesního všeobecného seniorského vzdělávání. Neprofesní vzdělávání zahrnuje mnoho programů, které se zaměřují na prohloubení vědomostí, zapojení se do profesního vzdělání až po programy, které se zaměřují na osobní rozvoj seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 35–36).

K nalezení nového smyslu života je možné zařadit faktory, které mají příznivý vliv na seniory. Do těchto faktorů patří postindustriální myšlení, péče o staré lidi jako občanské právo, nárůst vědeckých disciplín s tématem o stáří (geriatrie, gerontologie...), zájem seniorů o edukační aktivity a vyšší zájem o vzdělávání s potřebou uspokojit vzdělávací potřebu (Palán, 2002, s. 176). Mühlpachr (2009, s. 138) konstatuje, že i ve starším věku je velmi důležitá různorodost potřeb fyzických, sociálních i psychických. Ve starším věku se dá předpokládat, že má jedinec stejné potřeby, jako má středně dospělý jedinec. Převládá potřeba aktivity a užitečnosti. Tyto aktivity v seniorském věku napomáhají k lepšímu životnímu uspokojení i k začlenění do společnosti a mnohdy vedou i ke zlepšení zdravotního stavu.

### **5.1 Vzdělávání seniorů v českých zemích v historii**

Jan Amos Komenský byl první člověk, který se začal zabývat celoživotním vzděláváním, nad kterým se zamýšlel ve svém díle Vševýchova. Zde se zaobíral i problematikou související se vzděláváním seniorů, chtěl tím překonat stařecké nedostatky a chyby. Těmito procesy se začala společnost zabývat až ve 20. století. Výsledkem průzkumu o vzdělávání seniorů se zjistilo, že jen někteří senioři jsou po odchodu do důchodu schopni mít smysluplnou životní náplň. Někteří senioři se po odchodu do důchodu věnují své rodině, pomáhají při výchově dětí nebo se občas věnují své životní profesi. To také ukázalo, že neexistuje ucelený program pro

seniory. V České republice vznikl v roce 1990 Svaz důchodců, ten pořádá přednášky a společné zájezdy (Palán, 2002, s. 72). Jan Amos Komenský rozděloval stáří do tří skupin: na statné, obtížné a sešlé. Senioři v těchto skupinách se chovají a vykonávají činnosti jiným způsobem. Vzdělávání seniorů zažívalo největší rozkvět v sedmdesátých letech minulého století. O vzdělávání seniorů se hovořilo na mezinárodních gerontologických kongresech, kde se zabírali učením a pamětí v pokročilém věku (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 26–27).

## **5.2 Možnosti vzdělávání seniorů**

V České republice je vzdělávání seniorů prováděno na univerzitách či akademiích třetího věku, v centrech nebo klubech určených pro seniory.

### **5.2.1 E-learningové vzdělání**

Barešová (2011, s. 30) „*E-learning je vzdělávací proces, využívající informační a komunikační technologie*“.

V současnosti je e-learningové vzdělávání velice populární a je mnohdy využíváno více než denní nebo dálková forma studia. Při této formě vzdělávání jsou již senioři dostatečně zdatní v uživatelském ovládní počítače. Jakmile se senioři naučí počítačové gramotnosti, musí si také uvědomit různá nebezpečí, která s sebou používání internetu přináší. Vznik závislosti v internetovém světě hrozí i seniorům. Může se stát, že je senior na internetu často a zapomene na osobní kontakt s lidmi nebo na celkový kontakt s realitou světa. Vzdělávací zařízení se přiklání k virtuálnímu vzdělávání i z důvodu, že někteří senioři se nemohou zúčastnit přednášek osobně (Palán, 2002, s. 68–69). E-learning má mnoho příznivců i odpůrců. Proces učení založený na IT technologiích vyvolává mnoho problémů. Řada problémů vzniká právě tehdy, když začne IT technologie používat dospělý nebo senior, který není s touto oblastí dostatečně seznámen. Jednou z mála výhod e-learningu pro seniory je, že ho senior může použít kdykoliv bude chtít a nezávisí na vzdálenosti mezi seniorem a učitelem. Další velké plus je, že se takto senior naučí lépe pracovat s internetem (Krystoň, Šerák, Tomczyk, 2014, s. 190–191).

Pro studenta je tento způsob předávání znalostí dobře zapamatovatelný. Nové informace jsou podávány po částech a obsahují pouze to, co student potřebuje (Barešová, 2011, s. 42).

Jedna z univerzit, která nabízí e-learningové vzdělávání, je Univerzita třetího věku ve Vyškově a ČZU na Provozně ekonomické fakultě.

### **5.2.2 Univerzita třetího věku**

První Univerzita třetího věku (dále jen U3V) byla v České republice otevřena v roce 1986 v Olomouci. Jejím zakladatelem byl Československý červený kříž. O rok později byla otevřena univerzita třetího věku v Praze na Univerzitě Karlově (UK). První program U3V byl realizován na Karlově univerzitě, 1. lékařská fakulta a později v roce 1987 následovaly i další univerzity třetího věku (Palán, 2002, s. 66–67). V současné době jsou vzdělávací kurzy nabízeny na 14 ze 17 kateder univerzity. Na počátku trvaly kurzy 90 minut a jejich rozsah byl stanoven na 4 semestry.

Na Filosofické fakultě UK studuje aktuálně přes 3.000 seniorů, v počáteční fázi to bylo okolo 100 seniorů. Při těchto číslech vidíme, že senioři mají zájem o studium na U3V. Student U3V si může vybrat, jakého kurzu se chce zúčastnit a je pouze na studentovi, jakého počtu kurzů se zúčastní. Je zde jen jedna podmínka, která je platná, a to je dokončené středoškolské vzdělání s maturitou. K dokončení kurzu stačí napsat písemný test nebo dle přednášejícího jiný akceptovatelný cíl. Po absolvování testu nebo jiného cíle, jako je např. vypracování závěrečného projektu, dostane senior osvědčení o absolutoriu (Tomczyk, 2015, s. 59). V České republice se pracuje s francouzským modelem pro organizaci studia, který má organizační strukturu pro seniory spojené s univerzitami. V České republice jsou univerzity třetího věku pod záštitou Asociace univerzit třetího věku. Tato asociace je ve skutečnosti občanské sdružení institucí, které vytvářejí vzdělávací programy pro seniory a poté je nabízejí. Senior se na U3V vzdělává na úrovni terciálního vzdělání (Palán, 2002, s. 67).

### **5.2.3 Seniorská centra a kluby**

Tato centra se zaměřují plně na seniory a jejich aktivní životní styl. Dávají seniorům možnost rozvíjet svou aktivitu a je možné je i využít jako prevenci proti separaci od společnosti. Mohou se zde zúčastnit různorodých aktivit, které seniorům vyhovují a zajímají se o ně. V seniorských klubech a centrech nalezneme besedy i semináře na mnoho témat, které si může senior vybrat. Aktivity v těchto klubech umožňují seniorům vést kvalitní život a pomáhají jim udržovat společenské kontakty s lidmi stejného věku (Zormanová, 2017, s. 71). Seniorská centra slouží k setkávání a poznávání seniorů mezi sebou v podobné věkové kategorii. Jejich základní úloha je, aby senioři rozvíjeli a využili nabyté vědomosti (Čornaničová, 1998, s. 21).

### **5.2.4 Ostatní programy vzdělávání pro seniory**

- Kluby aktivního stáří
- Seniorská centra
- Kluby důchodců

(Zormanová, 2017, s. 71)

## **5.3 Specifika vzdělávání seniorů**

Při vzdělávání seniorů musí lektor použít jiný přístup ve vyučování než u běžných studentů v mladším věku. Nejnáročnější úkol pro lektora je sladění schopností a potřeb seniora tak, aby se vzdělávací tempo a obsah přizpůsobil jejich individuálním potřebám. Každý senior musí mít k dispozici přehledně zpracované informace, ze kterých bude studovat. Ve starším věku již není člověk schopný přijímat informace ve velkém rozsahu, ale musí je získávat postupně. Je tedy dobré, když se může senior k obsahu výuky vracet.

Jednou ze specifik, jak vzdělávat seniory, je vymezení časového harmonogramu. Nejlepší čas, kdy přednášky pořádat, jsou dopolední nebo odpolední hodiny. V tento čas se senioři lépe koncentrují. Při přednášce musí vzít lektor v úvahu věk seniorů a mluvit srozumitelně, pomalejším tempem a tázat se, zda senioři probírané látky rozumí (Zormanová, 2017, s. 63).

## 5.4 Funkce edukace seniorů

Dle Livečky (1982, s. 297) lze funkce vzdělávání seniorů rozdělit na:

### 1. Preventivní

Tato funkce má různá opatření, která by měla být prováděna v dostatečném časovém předstihu, poté má pozitivní vliv na stáří a stárnutí.

### 2. Anticipační

Funkce anticipační působí pozitivně na změny spojené se stárnutím a senior se tak lépe adaptuje na změnu v jeho životě. Změnou se myslí odchod do důchodu nebo rozhodování o životních situacích. Hlavním úkolem této funkce je zaměřit se na dovednosti, znalosti a názory, které bude senior nejvíce potřebovat.

### 3. Rehabilitační

Rehabilitační funkce udržuje rovnováhu mezi fyzickými a duševními silami.

### 4. Posilovací

Posilovací funkce se považuje za jednu z nejvíce významných. Tato funkce má velký vliv na rozvoj schopností, vědomostí, zájmů, ale také k uskutečnění potřeb lidí v postproduktivním věku. Dle charakteru se funkce označuje také jako stimulační nebo kultivační.

Ostatní kategorie funkcí dle Haškovcové (2010, s. 129):

1. Vzdělávací funkce (získávání vědomostí a dovedností)
2. Kulturně-kultivační funkce (umělecký a kulturní rozvoj)
3. Sociálně-psychologická funkce (sociální a psychologický rozvoj)

Potřeba vzdělávání může plynout z potřeby porozumění době, kompenzace výkonnosti nebo i k realizaci zájmů a koníčků společně s potřebou zvýšení postoje v rodině a jejím okolí (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 37).

## 5.5 Podmínky efektivní edukace seniorů

1. podmínku pro efektivní edukaci je respektování seniorů
2. podmínka je respektování pocitů, sníženého sebevědomí nebo úzkosti
3. podmínka se odehrává při plánování a realizaci výuky, bere se na vědomí charakter člověka, motivace, dovednosti a vědomosti

## 5.6 Efektivní edukace seniorů a její podmínky

První věc, kterou si uvědomujeme, je že senior je člověk, který má dlouhodobě ustálené názory a jeho osobnost je plně dospělá a tím méně ohebná. Někteří senioři mají strach, pocity úzkosti a snížené sebevědomí, proto s nimi musíme zacházet opatrně, pomalu a s respektem. Vzdělávání pomůže tyto pocity zmírnit a senioři se tak cítí více sebevědomí, silnější a vidí větší pokrok k vlastní seberealizaci. Při plánování výuky vycházíme také ze seniorových dovedností, reálných vědomostí, charakteru i jeho motivaci k učivu (Livečka, 1982).

Efektivní edukaci seniora vytvoříme smysluplností edukačních aktivit. Když má vzdělávání smysl, nastává rozvoj intelektových i kognitivních funkcí (Krystoň, Šerák, Tomczyk, 2014, s. 79). U vzdělávání seniorů čerpáme z poznatků, které vycházejí ze studií o seniorech a jejich intelektových schopnostech a jsou důležité i informace o jejich dosaženém stupni vzdělání. Díky těmto informacím z poznatků přizpůsobíme reálnou výuku a vymezíme činnosti, kterých jsou senioři schopni docílit (Zormanová, 2017, s. 64).

Ke správné a efektivní edukaci přispívá učení ve volném čase a v dobrém zdravotním stavu. Senior má silnou vnitřní motivaci vzdělávat se, pokud se vzdělávat nechce a nemá vůli, jeho výsledky nemohou být uspokojivé. Je velice důležité, aby senior věděl, jak se správně učit (Šerák, 2009, s. 62).

Ve dvou následujících tabulkách lze vidět, jak ovlivňují vzdělávání seniorů bariéry, které se v procesu učení se seniory objevují. Zormanová (2017, s. 65.) uvádí tabulku, týkající se subjektivních podmínek a bariér v učení.

**Tabulka 1: Subjektivní podmínky a bariéry učení v seniorském věku**

Subjektivní podmínky učení seniorů	
Osobnost učícího se seniora	Intelektové schopnosti, motivační mechanismy, poznávací styly, styl učení
Vitální mechanismy stáří, psychické mechanismy	Věkově dlouhodobá perzistence, uchovávají se zejména výkony, které jsou vázány na pochopení informací, slovní zásobu a definici slov
Postupná kompenzace věkem, podmíněný úbytek jedné kompetence vyrovnávaný jinou	Kompenzace tělesného výkonu psychickým, kompenzace rychlostí výkonu jeho přesností
Završení stratifikace (navrstvení některých psychických vlastností)	Preference vizuálního kanálu před auditivním, která se završuje po šedesátém roce věku
Fyzické podmínky	Věk, pohlaví, zdravotní stav
Sociální a sociokulturní podmínky	Vzdělanostní úroveň, status, rodinná situace
Subjektivní možné bariéry učení seniorů	
Obavy z poklesu sensorických a kognitivních schopností	Nedůvěra ve své schopnosti, snížení sebepojetí, tréma a úzkost z nových situací, nedostatek energie a vitality, nerozhodnost

Zdroj: Čornaničová, 2004

Po seznámení se subjektivními podmínkami a bariérami lektor přizpůsobí výuku s ohledem na seniory. Výukové lekce mají přiměřenou náročnost pro všechny zúčastněné a dbá se i na vybavení místnosti, aby vyhovovala potřebám seniorů. Velký důraz se klade i na dostupnost místa konání a neopomenutí časového trvání akce. Časové trvání musíme uzpůsobit tak, aby byli senioři schopni udržet pozornost



a věnovali se probírané látce (Zormanová, 2017, s. 65). Níže jsou vidět objektivní podmínky a bariéry učení (viz. následující tabulka)

**Tabulka 2: Objektivní podmínky a bariéry učení v seniorském věku**

Objektivní podmínky učení seniorů	
Učivo, jeho obsah, rozsah	Obtížnost a metody zprostředkování učiva
Vzdělavatel (geragog)	Osobnostní a profesní kompetence
Realizace výuky	Prostředí, materiály, vybavení, hygienické normy, dostupnost aj.
Objektivní možné bariéry učení seniorů	
Nedostatek informací o edukačních příležitostech	Spatný přístup k informacím, nevyhovující doba konání akcí, snížená dopravní obslužnost, finanční náročnost seniora

Zdroj: Čornaničová, 2004

## 5.7 Motivace ve vzdělávání seniorů

Jeden z důležitých aspektů k motivaci je seniorův způsob chování a potřeba seberealizace. Motivace seniorů ke vzdělávání pramení také ze snížených komunikačních možností, pocitu samoty i z nedostatku osobního kontaktu. Ze vzdělávacích aktivit mohou znovu získat sebevědomí, potřebu někam patřit, být užitečný a mít kontrolu nad svým životem (Zormanová, 2017, s. 66).

Nejčastější motivy ke vzdělávání seniorů na U3V: dle Zormanové (2017, s. 66)

- Potřeba prohloubení a doplnění vědomostí o dané oblasti, tématu
- Potřeba sociálního kontaktu s jinými lidmi
- Potřeba aktivity
- Potřeba kompenzace pociťovaných nedostatků
- Potřeba sebepoznání
- Potřeba životního řádu
- Potřeba smyslu života

- Kompenzace smyslu výkonnosti
- Potřeba kontroly nad vlastním životem

Cílem praktické části bylo vytvořit návrh vzdělávacího programu zaměřeného na základy využívání digitálních technologií mezi seniory. Návrh vzdělávacího programu vycházel z analýzy vzdělávacích potřeb mezi seniory v oblasti digitálních technologií. Byl zpracován na základě rozhovorů a potřeb vzdělávání u této cílové skupiny.

## **5.7 Domovy pro seniory**

Domovy pro seniory jsou určeny pro dlouhodobé pobyty lidem, kteří jsou v seniorském věku a potřebují pomoc jiné osoby. Domovy poskytují služby pomoci při péči o sebe sama, pomoc v hygieně jak osobní, tak i v poskytnutí potřebných podmínek pro hygienu, celodenní stravu, ubytování, společenské prostředí i aktivizační činnosti.

Bydlení pro seniory a DPS (domovy s pečovatelskou službou) je určeno pro seniory, jejichž zdravotní stav nevyžaduje souhrnnou péči. Byty jsou určeny pro seniory, kteří jsou schopni zvládat základní úkony, ale pro zajištění určitých potřeb potřebují pomoc druhých. Zejména se jedná o důvody spojené s věkem a zdravotním stavem seniorů.

## **5.8 Vytvoření vzdělávacího kurzu**

Při tvoření vzdělávacího kurzu v oblasti celoživotního vzdělávání se zaměřujeme na schopnost myšlení a použití principů odborného vzdělání. V prvním kroku si ujasníme, co je cílem kurzu a na jakou cílovou skupinu se bude kurz zaměřovat. Před samotnou realizací kurzu se vytvoří diseminace, aby bylo zřejmé, zda je o kurz zájem či nikoliv. Po zhodnocení výsledků diseminace se začne se samotnou realizací kurzu.

Rozvržení základních údajů pro vzdělávací kurz obsahuje přehled časového a organizačního harmonogramu (Hardyn, Vímvíc, 2014). Zhotoví se ekonomická kalkulace příjmů a nákladů, do které se zahrnou náležitosti související s uskutečněním kurzu. Je nutné se zamyslet nad materiálně-technickým

zabezpečením, které bude na kurzu potřeba. Lze sem zahrnout dataprojektor, ukazovátka, počítač, mikrofon atd. Místo pro konání kurzu by tyto možnosti materiálního zabezpečení mělo obsahovat (čzu, metodické pokyny, 2019).

### **Shrnutí struktury**

- Cíl kurzu
- Diseminace kurzu
- Časový a organizační harmonogram
- Kalkulace příjmů a nákladů
- Materiálně technické zabezpečení
- Evaluace kurzu

### **Týden před konáním kurzu**

Týden před konáním kurzu se musí zařídit, kde se bude kurz konat. Pro pohodlí seniorů se bude kurz konat v domově pro seniory a tam se musíme dohodnout, zda mají volnou místnost pro jeho konání. Místnost musí být vybavena počítači a příslušenstvím, které je k němu zapotřebí. Jelikož musí senioři, pravidelně pít a jíst, musíme se domluvit s domovem pro seniory, aby obstarali pro účastníky kurzu občerstvení, nebo se stanoví doba na občerstvení v jídelně, dle harmonogramu domova seniorů (tímto není myšlena doba oběda). Vytvoří se power-pointová prezentace, aby bylo zřejmé, na co mají senioři „klikat“ a kam se má konkrétní adresa/činnost zadat. Prezentace se prokonzultuje s vedoucí Klubu seniorů a popřípadě opraví nebo doplní.

### **V den konání kurzu**

- Kontrola power-pointové prezentace na flashdiscu
- Přípravení místnosti, projektoru a plátna
- Přípravení papírů a psacích potřeb (pro zapsání informací)
- Přivítání účastníků, představení přednášející a harmonogramu kurzu
- Na závěr rozloučení a dohodnutí na dalším setkání

Zdroj: vlastní praxe

## **6 Individuální polostrukturované rozhovory**

### **se seniory**

Individuální rozhovory se řadí mezi nejvíce využívané metody, které jsou založené na rozložení celku na základní části. Cílem je najít důležité vlastnosti základních částí a poznat jejich podstatu. Vedoucí rozhovoru klade dotazovanému předem připravené otázky a dotazovaný na ně odpovídá. Připravené otázky správně zformulujeme, aby dotazovaný otázce rozuměl a mohl správně zformulovat odpověď.

Připravené dotazy se dají u přímého rozhovoru více rozvinout, a proto je dobré mít u sebe diktafon nebo jiné nahrávací zařízení. Na všechny náležitosti spojené s rozhovorem je dotazovaný předem upozorněn. Při vedení rozhovorů byla přítomna vedoucí Klubu seniorů, která pracuje pro zdejší domov pro seniory. Dotazovaní senioři byli vybráni náhodně, abychom získali různorodé odpovědi. Otázky pro polostrukturovaný rozhovor byly sestaveny tak, aby senioři vyslovili vlastní názor na používání digitálních technologií a na to, jak se k těmto technologiím dostat.

#### **6.1 Rozhovor s vedoucí Klubu seniorů**

Jako první byla s otázkami seznámena sama vedoucí Klubu seniorů, aby měla povědomí, kam se otázky ubírají a sama zkusila na otázky odpovědět. Jelikož vedoucí s digitálními technologiemi (dále jen DT) běžně pracuje, odpovědi na otázky, na které odpovídali senioři, by nebyly přínosné.

Po písemné komunikaci a dohodě s vedoucí Klubu byl rozhovor zrealizován dne 28. února 2019.

Místo otázek pro seniory byla vedoucí Klubu tázána na to, jak dlouho vykonává práci v domově pro seniory, jaký má názor na digitální technologie a jak se senioři staví k digitálním technologiím. V tomto domově pro seniory se senioři k DT nedostanou,

protože domov nedisponuje počítači. To bude v budoucnu napraveno v podobě dvou počítačů a jejich příslušenstvím.

**Otázka č. 1 – Jak dlouho jste zaměstnaná v domově pro seniory?**

- Jako vedoucí pracovník od roku 2014
- 5 let.

**Otázka č. 2 – Jaký je Váš názor na digitální technologie?**

Názor vedoucí klubu pro seniory na digitální technologie je více než kladný. Bez digitálních technologií si již nedokáže představit denní život.

Digitální technologie jsou natolik spjaty s našimi životy, že už k nim neodmyslitelně patří.

**Otázka č. 3 – Myslíte si, že používání digitálních technologií je pro seniory přínosné?**

- Ano
- Na internetu naleznou zábavu a mohou komunikovat s rodinou

**Otázka č. 6 – Jak se senioři ve vašem domově k digitálním technologiím dostanou?**

- TV
- DVD, CD
- Mobilní telefony
- Fotoaparáty
- Dataprojektor (používá se při volné zábavě pro skupinu seniorů „kino“)

## **6.2 Rozhovory se seniory**

Po setkání s vedoucí Klubu seniorů jsme se dohodli na termínech a rozhovorech se seniory. Dle dohody se vedoucí zeptala hrstky seniorů, zdali jsou ochotní, zúčastnit se rozhovoru s tématem „*Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory*“. Aby senioři nebyli unavení, rozdělili jsme rozhovory do dvou termínů.

První termín:

- 4. března 2019
- 3 senioři (paní Jana, Helena a pan Jiří)
- Délka rozhovoru 1–1 a 1/2 hodiny

Druhý termín:

- 6. března 2019
- 2 senioři (pánové Vladimír a Bedřich)
- Délka rozhovoru 1–1 a 1/2 hodiny

**Tabulka 3: Dotazování senioři**

Jména seniorů	Jana	Helena	Jiří	Vladimír	Bedřich
Věk	73	70	69	71	67
Délka pobytu v domově	3 roky	1 rok	1 rok	2 roky	1 rok
Zkušenosti s DT 1-5	3	5	2	2	5
Zaměstnání	Malování hlav loutek	Operátorka- /spojovatelka	Dřevař (dřevorubec)	Lisař, seřizovač	Účetní
Mobilní telefon		Smartphone „chytrý telefon“			Smartphone „chytrý telefon“
Práce s PC 1-5	2	4	1	1	4

### **Otázka č. 1: Víte, co znamená pojem digitální technologie?**

Paní Jana, Helena a pan Bedřich přesně věděli a uměli vysvětlit, co jsou digitální technologie a kde se dají použít. Paní Jana uváděla jako DT mobilní telefon, notebook, PC. Pan Bedřich poté doplnil digitální fotoaparát, moderní přehrávače hudby nebo navigace do automobilů. Paní Helena mluvila o stejných technologiích a o toto téma se velice zajímala. Má DT ráda a aktivně je užívá.

Pánové Jiří a Vladimír jsou zasaženi DT pouze ve formě TV a mobilních telefonů. Oba dva se shodli, že by se rádi dozvěděli něco nového a začali DT pomalu užívat. „Třeba bych si našel i novou manželku.“ Pronesl jeden z mužů.

#### **Shrnutí otázky**

- U výsledků vidíme, že většina dotazovaných seniorů si je vědoma, co přesně digitální technologie jsou. U dvou dotazovaných seniorů jsme si posléze všimli, že digitální technologii používají, ale nebyli si vědomi, že se tomu digitální technologie říká (mobilní telefon).
- Digitální technologie používáme každý den, aniž bychom si to uvědomili.

### **Otázka č. 2: Setkal (a) jste se s digitálními technologiemi již dříve?**

Paní Jana ví, co znamená pojem DT, ale dříve neměla možnost s nimi pracovat. PC, notebook nebo tablet nevlastnila a s mobilním telefonem se nedokázala naučit. Užívání TV bylo pro ni samozřejmostí, a proto neměla důvod se v těchto technologiích dále vzdělávat. Naproti tomu paní Helena pracovala dříve jako spojovatelka neboli operátor a byla v každodenním kontaktu s DT od mobilního telefonu po práci s PC.

Z dotazování pana Jiřího vyplynulo, že se s DT moc nestýkal a využíval pouze TV, DVD a ostatní digitální technologie, které jsou běžně k užívání. Když za ním přijede jeho syn a ukazuje mu fotografie na mobilním telefonu, je touto technologií nadšený a syn mu vždy něco málo vysvětlí. Svůj vlastní mobilní telefon má s klávesnicí, a proto ovládá pouze základní funkce.

Pan Vladimír nepovažoval DT za potřebné. Ale nyní ho velice zajímají, protože „Se spícími seniory je nuda“. Oproti těmto dvěma mužům je pan Bedřich aktivní uživatel některých DT. Je díky nim v kontaktu se svými přáteli a rodinou a dozví se tak i mnoho zajímavostí ze světa. Sleduje i svoje hobby, kterými jsou houbaření a rybaření.

#### **Shrnutí otázky**

- V rozhovoru jsme se ptali na digitální technologie, které senioři užívali již dříve. Zmínili jsme i TV a DVD, ale to byla pro většinu již samozřejmost.
- Z této analýzy vyplývá, že pouze dva senioři se setkali s digitálními technologiemi již dříve. Ptali jsme se kde, konkrétně, digitální technologie užívali a z rozhovorů vyplynulo, že senioři užívali v zaměstnání.

#### **Otázka č. 3: Pokud byste měli přístup k digitálním technologiím, užívali byste je?**

Většina dotazovaných seniorů by měla zájem se naučit více s mobilním telefonem, aby si mohli pořizovat fotografie a uměli zacházet s internetem a být tak více v kontaktu s přáteli. Jako konkrétně paní Jana. Ostatní senioři by rádi využívali internet a PC k osobním účelům. Paní Helena, která DT již užívala, by používala PC a internet k jejím zálibám jako je například pletení a k možnosti seznámení se na internetu s novým mužem.

Pan Jiří by si chtěl založit profil na sociální síti, aby si našel přátele a mohl s nimi sdílet své zkušenosti a fotografie z jeho cest. S telefonem a PC by se chtěl naučit i pan Vladimír, který by chtěl překvapit své děti tím, že jim pošle fotografii s popiskem. Pan Bedřich byl v této otázce velice přesný, chce „*surfovat na internetu, sledovat své koníčky a najít si novou ženu*“.

#### **Shrnutí otázky**

- Jak je z analýzy patrné, všichni dotazovaní senioři by práci s digitálními technologiemi uvítali.



- Po detailním zkoumání jsme přišli na to, že senioři by si rádi volali se svými rodinami přes internet nebo zjišťovali novinky ze světa na internetových portálech.
- Většinu seniorů naučila na mobilních telefonech rodina, ale ve většině případů to byli jen základní úkony ve formě odesílání SMS, MMS a uskutečnění hovorů. Podívali jsme se, jaké mobilní telefony senioři užívají, a zjistili jsme, že většina seniorů nemá „chytrý“ telefon, proto se na internet dostat ani nemohou.

#### **Otázka č. 4: Myslíte si, že je užívání digitálních technologií složité?**

Paní Janě se zdá užívání DT v jistém smyslu obtížné. Učení s mobilním telefonem bylo složité a k PC se sama neodhodlala. Po celou dobu rozhovoru, ale opakuje, že by se práci s DT ráda naučila. Naproti tomu paní Helena, umí s DT na uživatelské úrovni,

a proto jí užívání těžké nepřijde. Ráda užívá větu „Ze začátku je vše složité, ale častým opakováním se to stává jednodušším“. Odlišný názor má na DT i pan Jiří. Pro něho užívání složité je. Musel by si přečíst návod a najít v něm to, co aktuálně potřebuje,

a to se Jiřímu nechce. Stejně uvažuje i pan Vladimír. Pan Vladimír potřebuje u takové věci vědět, jak funguje. Nechápe, jak je možné, že se věc ovládá pomocí pouhého dotyku a de-facto nic nemačkáte a jak je možné, že si může přečíst noviny na internetu. Zaměřuje se na detaily v podobě technického složení věcí. Jako první potřebuje pochopit samotný přístroj, aby ho potom mohl ovládat. Prozatím jsou vše jen krabičky, které nechápe. Pro pana Bedřicha jsou DT v každodenním životě běžné, proto s užíváním nemá žádný problém.

#### **Shrnutí otázky**

- Senioři, kteří v první otázce odpověděli, že digitální technologie znají si myslí, že jejich užívání složité není. Jelikož již někteří senioři mají zkušenosti s digitálními technologiemi, nepřijde jim jejich ovládání složité

- Ostatním seniorům přijde užívání digitálních technologií složité, většinou z důvodu, že již mají svůj věk a nedokáží si zapamatovat všechny úkony spojené s užíváním.
- U některých seniorů jsme vyzkoušeli napsání návodu na mobilní telefon. Když jsem přišla udělat rozhovor v druhý termín, zašla jsem za seniorem, kterému jsem návod napsala. Výsledek jsem vyhodnotila velmi kladně. Seniorovy úkony byly sice pomalé, ale věděl, co dělá a že to dělá správně.

#### **Otázka č. 5: Pokud by zde bylo připojení k internetu, využijete jej?**

Paní Jana by připojení k internetu jistě využila. Mohla by si vyhledávat informace o které má zájem, a přitom by nemusela chodit někam daleko. Internet by využila k zaplnění času i paní Helena. Někdy je v domově nuda a ona by se takto mohla zabavit.

Kdyby měl pan Jiří někoho u sebe, kdo mu bude pomáhat a radit mu, tak by připojení

k internetu jistě využil. Pan Vladimír by využíval internetové připojení ke kontaktu s rodinou. Doslechl se, že je program na PC, ve kterém si můžete zadarmo volat a uvidíte se s tím, komu voláte. Stejně jako všichni ostatní senioři by připojení využil i pan Bedřich. Navštívil by seznamky.

#### **Shrnutí otázky**

- Zde vidíme, že zájem o digitální technologie je opravdu velký. Ale pracovat s internetem umí možná polovina seniorů v domově. Bylo by tedy nezbytné uskutečnit kurz jak s internetem zacházet.
- Jelikož mají chytrý mobilní telefon jen někteří senioři, musel by se domov pro seniory vybavit počítači. Z těch by poté mohli senioři „surfovat“ po internetu.

### **Otázka č. 6: Měli byste zájem o kurz, jak užívat digitální technologie?**

Nadšená kurzem o DT byla nejvíce paní Jana, která by o kurz měla zájem, protože by se věci, které jí přijdou složité, staly rychleji jednoduššími. Oproti tomu paní Helena o kurz zájem nemá. Je to ale proto, že již vše zvládá. Proto kurz nepotřebuje, ale dodává, že pro ostatní seniory je to dobrý nápad.

Kurz by určitě využil i pan Jiří. Nadšený z kurzu by byl i pan Vladimír „*Tady bude kurz o DT? Myslíte tím PC, mobilní telefony a tak? To by bylo skvělé.*“ Pan Bedřich by kurz také využil, i když již vše zná. Rád by se zabavil, když v domově není co dělat.

### **Shrnutí otázky**

- Většina seniorů, která se zúčastnila rozhovorů, by ráda chodila na kurz s využitím digitálních technologií.
- Pouze jeden z dotazovaných řekl, že by kurz nechtěl. Důvod je ten, že s digitálními technologiemi již pracoval a je tedy v jejich ovládnutí na pokročilé úrovni. Jak je vidět v otázkách výše (senior b.).

## **6.3 Zhodnocení výsledků rozhovoru**

Polostrukturované rozhovory byly vedeny se seniory z Domova pro seniory na Praze 10, společně s vedoucí Klubu seniorů z určitého domova. Ze shrnutí veškerých informací vyplývá:

Každý dotazovaný senior používá v současné době digitální technologie. Jsou používány v každodenním procesu, jak pracovním, tak osobním. Když nebereme v potaz digitální technologie ve formě televize a užívání DVD, tak se s nimi v minulém čase setkali senioři jen zřídka. Z odpovědí dotazových seniorů byli jen dva, kteří s digitálními technologiemi, ve formě počítačů a internetu, dříve pracovali.

Při dotazování se senioři shodli, že by kurz o používání digitálních technologií navštěvovali a projeví celkový zájem o toto téma. Kurz zaměřený na seniory má svá specifika. Lektor, který kurz vede, musí být přizpůsobivý a trpělivý. Pochopení nových věcí je pro seniory někdy velice obtížné, to je zapříčiněno věkem, ale také negativním přístupem k novým technologiím. Vzdělávání je u každého jednotlivce individuální. Každý senior se učí jinak rychle a má k učení jiný postoj.

Domov pro seniory by v případě zájmu o kurzy s používáním digitálních technologií, musel zřídit místnost a vybavit ji počítači a přístupem k internetu. Po rozhovoru s vedoucí kurzu jsme dospěli k názoru, že možná realizace kurzu je reálná.

#### **6.4 Doporučení**

Dotazovaný domov pro seniory by se měl zaměřit na další vzdělávání seniorů. Při dotazování projeví někteří senioři o kurz s digitálními technologiemi velký zájem, a proto by bylo vhodné zřídit malou místnost s počítači, aby se senioři mohli učit, zabavit nebo komunikovat přes internet s rodinou nebo příbuznými.

Digitální technologie jsou v současné době trend, který je více a více na vzestupu. Někteří senioři jsou ve svém věku aktivní a docházejí na U3V, ve kterých se s digitálními technologiemi setkají a učí se na nich pracovat. Najdeme ale i seniory, kteří se vzdělávat chtějí, ale díky svému zdravotnímu stavu jim není umožněno na U3V docházet. Pro tyto seniory jsou vhodné e-learningové kurzy nebo kurzy probíhající přímo v místě bydliště (domov pro seniory, ve vlastním bytě...).

Na základě otázky č. 6, zda by měli o kurz digitálních technologií zájem, byl zpracován návrh vzdělávacího kurzu, který se nazývá „Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory“.

# **7 Návrh vzdělávacího kurzu se zaměřením na digitální technologie a jejich využívání mezi seniory**

## **7.1 Název vzdělávacího kurzu**

Digitální technologie a jejich používání mezi seniory

## **7.2 Cíl vzdělávacího kurzu**

Hlavním cílem vzdělávacího kurzu je osvojení znalostí seniorů pro práci s digitálními technologiemi. Získání dostatečných vědomostí a dovedností k užívání počítače a internetu. V kurzu se senioři naučí, jak na internetu komunikovat s rodinou a přáteli a naučí se vyhledávat informace, které právě chtějí vědět.

### **Absolvent kurzu:**

Cílová skupina pro vytvořený vzdělávací kurz jsou senioři z domovů pro seniory. Účastník kurzu bude schopen sám ovládat digitální technologie, bude schopen on-line komunikace a vyhledávání informací pomocí internetu. Rozvinou si schopnosti a dovednosti na uživatelské úrovni při práci s počítačem.

## **7.3 Forma**

Prezenční, 1–2x týdně, praktické vzdělávání

## **7.4 Obsah vzdělávacího kurzu**

Obsah vzdělávacího programu bude zaměřen na používání digitálních technologií mezi seniory. Senioři si budou rozšiřovat schopnosti a dovednosti v oblasti počítačové gramotnosti. Nejdříve probereme se seniory teoretickou část a postupně dojdeme k praktickým činnostem.

## **Obsahová témata:**

1. Seznámení s PC
2. Metody práce s internetovým prohlížečem
3. Vyhledávání informací
4. On-line komunikace
5. Práce s mobilním telefonem (individuální)

### **1. Seznámení s Pc**

Cíle: Absolventi kurzu budou schopni ovládat počítač na uživatelské úrovni. Naučí se počítač zapnout a vypnout, seznámí se s příslušenstvím k počítači a budou je schopni ovládat.


Pro seniory budou připraveny tištěné materiály, které budou obsahovat obsah celého kurzu a senior do nich bude moci kdykoliv nahlédnout.

### **Základní dovednosti:**

#### **a. Z čeho se skládá počítač?**

- Monitor – s jeho pomocí se na počítači ukazuje vše, co na něm děláme
- Klávesnice – slouží k podávání pokynů a povelů počítači a vkládání dat
- Myš k PC – slouží k pohybu a koordinaci na monitoru
- Hlavní tělo počítače – má v sobě uložena všechna data, která potřebujeme a má zabudovaný systém, který nám vše zprostředkovává a díky kterému funguje
- Mikrofon – slouží k nahrání/poslání hlasového záznamu nebo k živé domluvě přes internet

## **b. Zapnutí a vypnutí počítače**

- Vpředu na těle počítače je tlačítko pro vypnutí . Po stisknutí tohoto tlačítka začne počítač pracovat a po chvíli se zapne a ukáže na monitoru hlavní plochu počítače.

Pro vypnutí počítače musíme vypnout veškeré spuštěné programy. Samotné vypnutí se provádí pod tlačítkem start, které se nachází v levém dolním rohu na hlavní pracovní ploše. Po kliknutí myší na tlačítko start, vyskočí nabídka a my klikneme na možnost vypnout. Počítač se zatmaví a po chvíli přestane pracovat.

## **c. Pohyb s myší a ukázka úchopu myši**

- Myš slouží k pohybu šipky, která nám ukazuje, kam myší směřujeme. Šipka je vidět na monitoru počítače a pohybuje se díky počítačové myši.

## **d. Používání myši**

- Na počítačové myši se nacházejí dvě tlačítka a posuvné kolečko. Levé tlačítko používáme pro zapnutí nebo vypnutí internetového prohlížeče nebo složky. Levé tlačítko stiskneme jednou nebo dvakrát jedním prstem pravé nebo levé ruky. Mezi levým a pravým tlačítkem se nachází posuvné kolečko, které slouží k posouvání obrazu nahoru a dolů. Po stisknutí kolečka se můžeme pohybovat nahoru, dolů, doleva i doprava. Stisknutím pravého tlačítka se zobrazí nabídka u složky, na kterou jsme klikli.

## **2. Metody práce s internetovým prohlížečem, vyhledávání informací**

Cíle: Absolventi budou schopni používat internetový prohlížeč, zadávat webové adresy, vyhledávat na internetu obsah, který je zajímá, budou umět komunikovat s okolním světem přes internetové aplikace a najdou si i zábavu.

## Internetový prohlížeč

- Internetový prohlížeč je program, díky kterému si můžeme prohlížet webové stránky. Nejčastěji používané prohlížeče jsou Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Opera a další. Každý internetový prohlížeč má hlavní lištu, do které se píše webové adresy (www.google.cz), po zadání adresy se na klávesnici zmáčkne tlačítko „enter“ a začne se načítat celá stránka. Poté je vše připraveno pro získávání informací a zábavy ze stránky.

### 3. Vyhledávání informací

- Informace na internetu lze vyhledávat dvěma způsoby:
  1. Zadáním hledaného tématu přímo do hlavní lišty
  2. Zadáním tématu do internetového vyhledávače
- Na internetu najdeme mnoho vyhledávačů jako je google, yahoo!, seznam.cz a atlas.cz. Do vyhledávače se zadají klíčová slova hledané informace a vyhledávač automaticky vypíše seznam odkazů na webové stránky, které danou informaci obsahují. Vyhledávač má za úkol ukázat uživateli co nejvíce možných informací, aby si z nich mohl sám vybrat.

### 4. On-line komunikace

Cíle: Absolventi kurzu budou schopni on-line komunikace přes internetové aplikace. Budou schopni vysvětlit, co je komunikace synchronní a asynchronní a budou schopni je aktivně používat.

- Synchronní komunikace – je komunikace, která probíhá přímou interakcí mezi členy. Vše se děje v aktuálním čase, ve kterém uživatelé užívají chatovací aplikace. Mezi takové aplikace patří WhatsApp, Messenger, Viber, Skype a mnoho dalších.



- Asynchronní komunikace – komunikace, při které není požadovaná okamžitá odpověď. Toto se očekává například u e-mailové nebo diskuzní komunikace.

E-mail je elektronická obdoba psaných dopisů. Abychom mohli e-mail napsat a poslat dotyčné osobě, musíme mít založenou svou e-mailovou adresu a osoba, které chceme elektronický dopis poslat také. Diskuzní komunikace se nachází na internetových stránkách, kde si uživatel najde téma, na které má názor, otázku nebo zkušenost a může je tam sdílet s ostatními členy. Členové mohou uživateli odpovědět, kdykoliv uznají za vhodné (za minutu, hodinu, den, rok...).

## **5. Práce s mobilním telefonem (individuální)**

Cíle: Absolventi budou aktivními uživateli mobilních telefonů a budou schopni je využívat i samostatně. Budou mít povědomí o všech funkcích svého telefonu a používat aplikace, které potřebují nejvíce, jako je telefonování, psaní sms, hledání telefonních kontaktů a používání internetu v telefonu.

## **7.5 Požadavky**

### **Projektový tým**

Projektový tým bude tvořen z přednášející a z vedoucí Klubu seniorů. Přednášející a vedoucí Klubu spolu vytvoří harmonogram kurzu a zajistí potřebné předměty k jeho realizaci.

### **Požadavky na projektový tým:**

- Ukončené střední/vysokoškolské vzdělání
- Trestní bezúhonnost
- Plynulá čeština
- Pc učebna

## 7.6 Časový průběh a organizace

- Časový rozsah: maximálně 2 hodiny
- Zahájení kurzu: 10:00
- Přestávka: dle potřeb seniorů
- Počet účastníků kurzu: 10 osob
- Cena kurzu: 240 Kč
- Termíny kurzu:
  - 1. termín 4. března 2019
  - 2. termín 6. března 2019
- Místo konání: Domov pro seniory

**Tabulka 4: Časový a obsahový harmonogram**

Čas	Obsah
<b>1. termín</b>	
10:00–10:30	Představení kurzu a harmonogram kurzu
10:40–11:00	Seznámení s PC
11:00–12:30	Metody a práce s internetovým prohlížečem
<b>2. termín</b>	
10:00–11:00	Vyhledávání informací a seznámení s některými webovými stránkami
11:10–12:10	On-line komunikace
12:20–13:10	Práce s mobilním telefonem

### Cena kurzu

### Požadavky:

- Kurz platí domov pro seniory
- Platba na účet

- Minimální počet účastníků 6

**Tabulka 5: Náklady a výnosy**

Předpokládané náklady		Předpokládané výnosy	
Mzda lektora	2 x 240 = 480 Kč		6x 800 = 4.800 Kč
Papíry, psací potřeby	200 Kč		
Parkování pro lektora	zdarma		
Občerstvení	6 x 30 = 180 Kč		
Náklady celkem	860 Kč	Výnosy celkem	4.800 Kč

### 7.7 Materiálně technické zajištění

V domově pro seniory bude kurz probíhat v místnosti s počítači. Pro konání kurzu budeme také potřebovat:

- Dataprojektor
- Plátno
- Ukazovátka
- PC ze kterého budeme promítat
- Flash disk s prezentací

Senioři budou mít k dispozici papíry a psací potřeby pro zapsání poznámek z powerpointové prezentace.

### 7.8 Evaluace vzdělávacího kurzu

Evaluace vzdělávacího kurzu bude probíhat formou evaluačního dotazníku. Dotazník dostanou senioři v elektronické podobě na posledním dni kurzu. Přednášející bude vyplňovat dotazník spolu se seniory. Bude spíš fungovat jako nápověda pro ty seniory, kteří nebudou vědět, jak dotazník vyplnit. Z evaluačního dotazníku budeme schopni vyvodit, co se senioři na kurzu naučili.

Co se bude evaluovat – co je digitální technologie, psaní na počítači, ovládání pc (zapnutí/vypnutí), ovládání myši, orientace na internetu, vepsání webové stránky.

## **8.10 Diseminace kurzu**

Diseminace kurzu bude probíhat formou tištěných letáků, které budou rozeslány nebo osobně doručeny do domova seniorů.

## Závěr

Bakalářská práce na téma „Přístup k digitálním technologiím a jejich využívání mezi seniory“ se v teoretické části zabývala analýzou publikací společně s internetovými zdroji. Praktická část se zabývala analytickou metodou typu polostrukturovaných rozhovorů se seniory a s vedoucí Klubu seniorů.

Teoretická část obsahuje témata typu stárnutí u seniorů, volný čas seniorů a také demografické charakteristiky populace. Také je zde zmíněna digitální gramotnost, která popisuje, jak senioři dokáží pracovat s digitálními technologiemi. Samotný přístup k digitálním technologiím je snadný, ale jak vyplývá z textu v teoretické části práce, když neumí senior pracovat s přístrojem, který internet podporuje, užívání je složité. Proto se později praktická část zaměřuje na učení použití digitálních technologií seniory.

V teoretické části je probráno téma vzdělávání seniorů. Zde je uvedeno, že někteří senioři se vzdělávají na Univerzitách třetího věku a pro ty, kteří se nemohou aktivně zúčastnit v hodinách mimo jejich domov, je možnost e-learningového studia. E-learningové studium může senior vykonávat z pohodlí svého domova a je jen na něm, jak dlouho bude na internetu studovat. K této dovednosti však potřebuje digitální technologie a znalosti k jejich používání.

Praktická část se zabývá charakteristikou domovů po seniory, kde jsou zaznamenány obecné informace a spolu s nimi něco o vzdělávacích kurzech, které jsou pro seniory nabízeny. Je zde charakterizován vzdělávací kurz. V praktické části byla aplikována metoda polostrukturovaných rozhovorů, které byly provedeny se seniory konkrétního domu a s jejich vedoucí Klubu. Z obsahu polostrukturovaných rozhovorů byl vypracován vzdělávací kurz pro seniory se zaměřením na digitální technologie a jejich využívání.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## MONOGRAFICKÉ PUBLIKACE

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

GABRIELOVÁ, Jana. Sociální gerontologie a geriatrie. Jihlava: Vysoká škola polytechnická, 2017. 73s.

HEALTH ORGANIZATION, World, 2015. *World Report on Ageing and Health*. Luxembourg: WHO press. ISBN 978 92 4 156504 2.

HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.

HOTÁR, Viliam S., ed., PAJTINKA, Ľubomír, ed. a ĎURIČ, Ladislav, ed. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, ©2000. 547 s. Terminologický a výkladový slovník, zv. 7. ISBN 80-08-02814-9.

JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 156 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KLEMENT, Milan, Jiří DOSTÁL, Květoslav BÁRTEK a Jan LAVRINČÍK, 2011. *Učebnice interaktivní výuky s využitím multimediální učebny*. Druhé přepracované vydání. Olomouc: Velfel Ladislav. ISBN 978 - 8 0 - 87557 - 0 0 - 6.

KRYSTOŇ, Miroslav, ed., ŠERÁK, Michal a TOMCZYK, Łukasz. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů: [česko-polsko-slovenské studie z andragogiky a sociální gerontologie] = Nowe trendy w edukacji seniorów: [Czesko-Polsko-Słowackie studia z zakresu andragogiki i gerontologii społecznej]*. Wyd. 1. Banská Bystrica: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2014. 252 s. ISBN 978-80-904531-8-0.

Matěj Ehrlich, Lea Michalová, Daniel Prokop. 2018. Segmentace a typologie osob digitálně vyloučených a osob ohrožených digitálním vyloučením - Sekundární analýza. Projekt: Rozvoj systémové podpory digitální gramotnosti. [Online] 11. 2018. [Citace: 29. 4. 2019.] Registrační číslo projektu: CZ.03.1.54/0.0/0.0/16\_020/0005634, Publikováno: listopad 2018 - Aktualizováno: únor 2019. <https://portaldigi.cz/segmentace/pdf/MethodikaSegmentace.pdf>.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník: výchova, vzdělávání, péče, řízení*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2002. 280 s. ISBN 80-200-0950-7.

PALÁN, ZDENĚK. *ZÁKLADY ANDRAGOGIKY*. PRAHA: VYSOKÁ ŠKOLA J. A. KOMENSKÉHO, 2003. 199 S. ISBN 80-86723-03-8.

PAVLÍK, Oldřich, Luboš CHALOUPKA a Karel KOHOUT. *Vzdělávání dospělých: výtah z dokumentů a publikací*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1997. 111 s.

PECINOVSKÝ, Josef. *Internet pro seniory*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2014. 199 s. ISBN 978-80-251-4309-4.

PRŮCHA, Jan a VETEŠKA, Jaroslav. *Andragogický slovník*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 294 s. ISBN 978-80-247-3960-1.

RAMBOUSEK, Vladimír. *Materiální didaktické prostředky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. 61 s. ISBN 978-80-7290-664-2.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 232 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.

TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Překlad Joanna Szaniawska. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015. 240 stran. ISBN 978-80-904531-9-7.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Vydání 1. Praha: Grada, 2017. 223 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0051-4.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

„55pluss". 55pluss [online]. Norwegian. Dostupné z: <https://55pluss.no/>.

„Digitální gramotnost". 2017. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]: 36. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/33922/Digitalni\\_gramotnost\\_-\\_Zprava\\_o\\_stavu\\_a\\_vyuce\\_digitalni\\_gramotnosti\\_a\\_komparace\\_se\\_zahranicim.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/33922/Digitalni_gramotnost_-_Zprava_o_stavu_a_vyuce_digitalni_gramotnosti_a_komparace_se_zahranicim.pdf).

„Socioekonomické dopady demografického stárnutí". 2006. *Demografie* [online]: 1. Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=383](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=383).

BUGNER, Martin, 2019. Senior na sociální (společenské) síti. *Internet pro všechny* [online]. 2011. ISSN 1801-1160. Dostupné z: <http://www.internetprovsechny.cz/senior-na-socialni-spolecenske-siti/>

DIMITROVÁ, Michaela, 2007. Demografické souvislosti stárnutí. *NAŠE SPOLEČNOST* [online]. 2007(1), 25-27. Dostupné z: [https://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c3/a1131/f28/Dimitrov%20Michaela.%20Demografick%20souvislosti%20st%20st%20ad.pdf](https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a1131/f28/Dimitrov%20Michaela.%20Demografick%20souvislosti%20st%20st%20ad.pdf)

Hardyn „Vím víc". 2014. Vím víc [online]. Praha: HARDYN. Dostupné z: <https://www.vimvic.cz/kurz/jak-vytvorit-skvely-kurz-na-vimvic>.

The Plurality of literacy and its implications for policies and programmes: position paper [online], 2004. Francie: UNESCO. Dostupné z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000136246>

WILDMANNOVÁ, Mirka, 2014. Je rezidenční péče synonymem pro kvalitní život seniorů? *UNIVERSITAS* [online]. 2014(1), 26. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/universitas/article/view/1413>



ZADRAŽILOVÁ, Tereza, 2017. Senioři hledají na internetu praktické informace. *Statistika&my* [online]. 2017(04). Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2017/04/seniori-hledaji-na-internetu-prakticke-informace/>

ŽOFKA, Jan, 2006. Demografické stárnutí. *Demografie.info* [online]. Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=383](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=383)

## SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka 1: Subjektivní podmínky a bariéry učení v seniorském věku .....	32
Tabulka 2: Objektivní podmínky a bariéry učení v seniorském věku .....	33
Tabulka 3: Dotazování senioři.....	38
Tabulka 4: Časový a obsahový harmonogram .....	50
Tabulka 5: Náklady a výnosy .....	51
Obrázek 1: Věková struktura dle pohlaví.....	14
Obrázek 2: Věková struktura dle pohlaví.....	15
Obrázek 3: Věková pyramida .....	16
Obrázek 4: Digitální gramotnost .....	21
Obrázek 5: Využívaná zařízení pro přístup k internetu.....	22

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Evaluační dotazník

## Příloha 1

### Evaluační dotazník

1. Pohlaví
  - a. Muž
  - b. Žena
2. Byl kurz pro seznámení s digitálními technologiemi užitečný?
  - a. Ano
  - b. Ne
3. Umíte vysvětlit, co jsou digitální technologie?
  - a. Ano
  - b. Ne
4. Jste nyní schopen(a) pracovat s internetovým prohlížečem?
  - a. Ano
  - b. Ne
5. Je pro Vás on-line komunikace nyní snadnější?
  - a. Ano
  - b. Ne
6. Dokážete ovládat PC bez pomoci ostatních? (zapnutí/vypnutí Pc, psaní na klávesnici, práce s myší, práce s webovým prohlížečem...)
  - a. Ano
  - b. Ne
7. Co Vám v kurzu chybělo?

8. Jak byste kurz ho ohodnotil(a)?