

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2016-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marcela Vlachová

Zájmové vzdělávání seniorů

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2016-2017

BACHELOR THESIS

Marcela Vlachová

Leisure education of elderly people

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 9. 3. 2017

Marcela Vlachová

Poděkování

Děkuji vedoucí své práce PhDr. Jindře Stříbrské, Ph.D., za pomoc, cenné rady a čas, který mi věnovala v průběhu zpracování bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou zájmového vzdělávání seniorů. Cílem práce je vytvoření učebního plánu, který bude využitelný v průběhu počítačového kurzu pro seniory. Teoretická část popisuje termíny stáří a stárnutí, mapuje sféru edukace seniorů a blíže vymezuje zájmové vzdělávání seniorů, cíle a funkce vzdělávání, motivaci k edukaci a dále zásady a překážky při edukaci. V neposlední řadě se zabývá přípravou lektora na kurz. Na základě zjištěných informací z odborné literatury je v praktické části práce zpracován návrh učebního plánu pro lektora na počítačový kurz.

Klíčová slova

Edukace seniorů, lektor, motivace, počítačový kurz, senior, stáří, zájmové vzdělávání.

Annotation

The thesis deals with topic of leisure education of elderly people. Goal of thesis is creating educational plan, that will be usable during the computer course for seniors. Theoretical part describe terms old age and process of growing old. In the next step the thesis consists of characteristics of education of elderly people and in more detail analyse leisure of education, goals and function of education, motivation and also principles and barriers druring education. Finally it includes preparation of lector to the course. Due to information from literature is in the practical part maked the suggestion of plan for computer course.

Keywords

Computer course, education of seniors, lector, leisure of education, motivation, old age, senior.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	10
1.1 Období raného stáří.....	12
1.1.1 Fyzické změny	12
1.1.2 Psychické projevy	13
1.1.3 Proměny v sociální oblasti	14
2 EDUKACE SENIORŮ	16
2.1 Charakteristika edukace seniorů	16
2.2 Cíle a funkce vzdělávání.....	20
2.3 Motivace ke vzdělání	21
2.4 Zásady a překážky ve vzdělávání	22
3 PŘÍPRAVA LEKTORA NA VZDĚLÁVACÍ PROCES.....	26
3.1 Lektor ve vzdělávání dospělých	26
3.2 Učební cíle a obsah vzdělávání.....	28
3.3 Účastníci vzdělávání	29
3.4 Formy a metody vzdělávání.....	30
3.5 Organizační příprava.....	33
3.6 Závěrečné hodnocení a ukončení procesu	38
PRAKTICKÁ ČÁST	40
4 POČÍTAČOVÝ KURZ.....	40
4.1 Cílová skupina	41
4.2 Propagace kurzu.....	42
4.3 Učební cíle	43
4.4 Obsah vzdělávání	43
4.5 Formy a metody	47
4.6 Organizační zajištění.....	49
4.7 Ukončení kurzu.....	50
4.8 Doporučení pro realizaci.....	51
ZÁVĚR	53

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	54
SEZNAM OBRÁZKŮ	56
SEZNAM PŘÍLOH.....	57

ÚVOD

Výběr tématu bakalářské práce vychází především ze zájmu a zkušeností autorky se zájmovým vzděláváním seniorů. Potřebu prohlubovat schopnosti v informační a počítačové gramotnosti zmíněné cílové skupiny autorka vnímala již delší dobu, nicméně prvotním impulsem pro vypracování této práce byla její osobní zkušenost s počítačovým vzděláváním svých prarodičů. Zájmové vzdělávání seniorů považuje za ideální volbu pro starší jedince, kteří chtějí lépe pochopit nové trendy dnešní doby.

Hlavním cílem práce je vytvořit učební plán, který bude aplikovatelný na kurzech pro seniory. Plán bude zpracován formou přípravy lektora na počítačový kurz. Dané kurzy se plánují realizovat v tomto roce střediskem volného času ve Vyškově v rámci autorčiny spolupráce s uvedeným zařízením. Návrh učebního plánu se uplatní jako metodický materiál pro lektora v průběhu konkrétního počítačového kurzu. Může být však i inspirací pro organizátory a lektory jiných kurzů či širší veřejnost.

Text teoreticko-empiricky zaměřené práce autorka rozdělí na dvě části. V první z nich se bude věnovat teoretickým východiskům, které zahrnují obecnou charakteristiku stáří a stárnutí se zaměřením především na oblast týkající se fyzických, psychických a sociálních změn v raném období stáří. Druhá kapitola obsahuje problematiku edukace seniorů, ve které bude blíže zmapováno zájmové vzdělávání seniorů, charakterizovány cíle a funkce vzdělávání, motivace seniorů a následně zásady a překážky při edukaci. Poslední kapitola představuje stěžejní oblast této práce, čímž je příprava lektora na vzdělávací proces. Zde bude charakterizována především osobnost lektora, jeho kompetence a také základní postup lektora při tvorbě přípravy na vzdělávací proces. Uvedený postup se dále podrobněji rozebere tak, aby byl snadno využitelný pro zpracování praktické části. V souvislosti se zjištěnými informacemi o všech popisovaných problematikách autorka vytvoří v praktické části práce vzdělávací plán, který bude uplatněn v průběhu počítačového kurzu pro seniory. Bude zaměřen na stanovení učebních cílů a obsahu vzdělávání, specifikaci účastníků kurzu, volbu forem a metod, organizační přípravu a následné zhodnocení. Cílovou skupinou práce jsou senioři v období raného stáří.

TEORETICKÁ ČÁST

Jednotlivé kapitoly teoretické části se věnují procesu stáří a stárnutí seniorů. Pozornost je zaměřena především na rané období stáří společně s jeho fyzickými, psychickými a sociálními problémy, kterými si v tomto období senioři prochází. Dále je vymezena jejich edukace a zvláštní důraz je kladen na přípravu lektora na vzdělávací proces.

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

V první kapitole autorka vysvětlí pojmy senior, stáří a stárnutí. Následně se zaměří na etapy stáří, kde se bude podrobněji zabývat obdobím raného stáří, které je pro její práci stěžejní. V závěru kapitoly popíše, jaké změny ve vztahu ke vzdělávání s sebou dané období přináší. Objasnění uvedených pojmů umožní pochopit cílovou skupinu, jíž se bude dále zabývat a její vztah ke vzdělávání.

Senior

V dnešní společnosti se setkáváme s různými osloveními pro jedince žijícími v raném stáří. Často se užívají výrazy jako „důchodce“, „geront“ nebo termíny „babička“ a „dědeček“. Výraz senior není v některých literaturách přesně vymezen, avšak za objektivní faktor, podle kterého se může člověk identifikovat za seniora, se považuje kalendářní věk. Nejobvyklejší věková hranice se uvádí 65 a více let (Ondráková, 2012).

Stáří a stárnutí

Vágnerová (2007) popisuje stáří jako poslední fázi života, která přináší moudrost, pocit naplnění, ale také pokles síly a řadu involučních změn. V průběhu stáří člověk získává nové zkušenosti, se kterými se musí určitým způsobem vyrovnat. Je důležité, aby lidé tyto proměny přijali a přizpůsobili k nim své budoucí plány. Výhodou je, že senior se může svobodně rozhodovat o tom, čemu se bude ve stáří nadále věnovat a není pod tlakem společnosti. Na začátku stáří se však někdy objevuje jistá stagnace, kdy si jedinec není jistý, jak bude dál žít, prožívá pocity méněcennosti, nedostatku síly a motivace.

Dle Klevetové (2008) je stáří dlouhá životní fáze, ve které je velice důležité zachovat fyzickou zdatnost a rozvoj po psychické i sociální stránce. Tato etapa života tedy neznamená jeho ukončení, naopak si zaslouží klást důraz na rozvoj všech stránek osobnosti. Autorka nachází problémy popisovaného období ve spojitosti s moderní dobou. Největší potíží vidí ve velkém množství informací a v moderních komunikačních zařízeních, které snižují četnost sociálních styků a předávání vzájemných zážitků. Pro seniory je tento současný svět značně chaotický, je pro ně těžké přizpůsobit se některým trendům a dochází i ke ztrátě sebedůvěry a pocitům méněcennosti. Důvodem je i fakt, že naše společnost již nemá tak velký zájem o rady starších generací a seniorům tato potřeba předávání zkušeností mladším lidem rovněž klesá. Tvrzení podporuje i Vágnerová (2007), která taktéž vidí nynější postoj společnosti k seniorům spíše negativně a odmítavě. Dodává, že stářím se dnes často rozumí pouhé upadání sil a maximálně uchování získaných poznatků z minulosti, čím člověk ztrácí na své užitečnosti.

Klevetová a Dlabalová (2008) i Vágnerová (2007) dále upozorňují na nový fenomén současné společnosti - ageismus, který se vyznačuje diskriminací starých lidí a spojováním stáří se vším negativním. Vůči seniorům jsou uplatňovány předsudky, které se váží k obecným společenským postojům. Uvedené předsudky bývají označovány jako „mýty stáří“, mezi které patří například mýtus nemocného stáří, neužitečného času, ignorace a homogenity.

Proces stárnutí lze chápat jako celostní proces odehrávající se po celý život jedince, na který působí řada vnitřních i vnějších faktorů. Počátkem raného stáří se však tento proces stále zrychluje. Nauka o stáří a stárnutí, která se zabývá zejména biologickými, fyzickými, psychickými a sociálními aspekty stáří, se nazývá gerontologie. Daná disciplína se zabývá vším, co se týká starého jedince ve zdraví i v nemoci (Šimíčková, Čížková 2003).

Klasifikaci stáří nám poskytuje např. Haškovcová (2010), která poukazuje na to, že pojmem stáří rozumíme člověka až od věku 65 let a rozděluje jednotlivé etapy stáří následovně:

1. 60 – 74 let rané stáří,
2. 75 – 89 let pravé stáří,
3. 90 a více let dlouhověkost.

Mírně odlišné periodizační schéma popisuje Kalvach (2004):

1. 65 – 74 let - mladí senioři,
2. 75 – 84 let - staří senioři,
3. 85 let a více - velmi staří senioři.

1.1 OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ

Rané stáří představuje fázi vývoje, v níž probíhá řada změn, které však nemusí znamenat konec aktivního života jedince. Typickým znakem pro dané období je orientace na vztahy k příbuzným a přátelům a potřeba být v životě užitečný. V dnešní společnosti přestává být starší jedinec pouze autoritou a poskytovatelem cenných rad, ale také se s radostí učí novým vymoženostem od mladších generací (Vágnerová, 2007).

1.1.1 FYZICKÉ ZMĚNY

Mlýnková (2011) uvádí, že biologické změny postihují zejména orgánové soustavy. Nejviditelnější proměny se týkají kůže a pohybového aparátu. Dále se projevují v:

- kardiovaskulárním systému,
- respiračním systému,
- trávicím systému,
- pohlavním a vylučovacím systému,
- nervovém systému,
- smyslovém vnímání,
- spánku.

Kůže - ztrácí pružnost a dochází k jejímu ztenčení. Vyskytují se vrásky a někdy se objevují hnědé nebo bledé skvrny z důsledku nadměrného či naopak nedostatkového množství pigmentu. Prohlubují se vrásky, vlasy, chlupy šedivěji a řídnou.

Pohybový systém - zahrnuje změny, projevující se zejména ve výšce a váze postavy, kdy se meziobratlové ploténky oplošťují a vysychají. Ubývá kostní hmoty, což způsobuje mírný předklon při chůzi seniorů. Řídnutí kostí a jejich křehkost může způsobovat častější úrazy. Pohyby starších lidí jsou pomalejší zejména z důsledku zhoršení kloubní chrupavky a ochabování kosterních svalů. Naopak hladké svaly plní svou funkci dostatečně.

V rámci fyzických změn tedy nedochází pouze k involučním změnám různých funkcí, avšak velmi se mění i celkový vzhled jedince, což má zároveň vliv na jeho sociální pozici. Uvedený proces se však dá ovlivnit celkovou životou správou člověka. Velký význam zde mají také genetické dispozice a vlivy vnějších faktorů, zejména životní prostředí (Vágnerová, 2007). Z hlediska vzdělávání seniorů je důležité zaměření na změny v nervovém systému, kdy starší jedinec pomaleji přijímá informace a déle je také zpracovává. To znamená, že dochází k pomalejším reakcím na různé podněty. U smyslového vnímání dochází ke zhoršení zraku a zejména sluchu, což může vést k překážkám v komunikaci a snížení sociálních styků (Mlýnková, 2011).

1.1.2 PSYCHICKÉ PROJEVY

Změna psychiky se u každého jedince projevuje individuálně. Často dochází ke zhoršení zejména poznávacích funkcí člověka, čímž rozumíme vnímání, pozornost, paměť, představivost a myšlení. Slovní zásoba, jazykové schopnosti, intelekt a dovednosti vyjádřit názory, zůstávají většinou stále zachovány. Psychiku člověka ovlivňuje i samotná osobnost. Její celistvost stále přetrvává, mění se však její jednotlivé schopnosti. Jedná se především o proměnu osobnostních rysů a vlastností jedince. Obměňuje se i hierarchie potřeb, kde se dostává na přední místo vlastní zdraví, potřeba jistoty, bezpečí a touha být stále užitečný (Mlýnková, 2011).

Vágnerová (2007) ve vztahu ke kognitivním funkcím upozorňuje zejména na nerovnoměrné změny jednotlivých schopností. Proměny se zejména projevují

v paměti, a to v zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Dle Špatenkové (2015) paměť přechází zpravidla z mechanické na logickou. Pro seniory je složitější přijímání informací, které nemají logický systém. Výraznější změny nastávají ve většině případů ve věku od 70 – 90 let. Záležitosti z minulosti si starší lidé pamatují dobře, obtížněji si však zapamatovávají nově přijaté informace. Tento proces je ovlivněn zejména genetikou, zdravotním stavem a také vlastními zkušenostmi a psychikou. Příznivé však je, že se dá paměť cvičit, uchovávat a rozvíjet. Špatenková (2015) a Ondráková (2012) popisují negativní změny pozornosti podobně. Projevují se zejména snížením množství podnětů, na které se jedinci zvládnou soustředit. Obtížena je i dovednost rozdělování a přenášení pozornosti.

Pokles inteligenčních schopností je velmi individuální. Inteligenci dělíme na dva typy – fluidní a krystalickou. Fluidní inteligence se vyznačuje schopností řešení problémů a to především v nově vzniklých situacích. Krystalická inteligence je v podstatě stabilní v průběhu daného období, ovlivňuje ji především úroveň již dosaženého vzdělání (Špatenková, 2015).

Mlýnková (2011) dále zastává souhlasné názory s Klevetovou (2008) v tom, že dochází ke snížení schopnosti přizpůsobení se novým životním situacím a podmínkám. Senioři se neradi věnují novým činnostem, pokud nemají dostatek motivace. Jsou někdy velmi ostražití, ztrácejí jistotu a důvěru.

1.1.3 PROMĚNY V SOCIÁLNÍ OBLASTI

Sociální změny jsou často spojené s odchodem jedince do důchodu. Jedinec se musí vyrovnat se změnou nebo koncem některých sociálních rolí, zejména tedy ztrátou profesní role. Jedinec se tak vyrovnává se snížením sociálního statusu a s proměnou finanční oblasti (Mlýnková, 2011). Klesá také míra sociálních kontaktů, kdy umírají jedincovi přátelé a známí nebo v jejich styku brání zdravotní stav. Senioři se tak pohybují jen v okruhu své nejbližší rodiny a mohou se trápit samotou a sociální izolací. Dobrou zprávou je získání nových rolí, například role babičky a dědečka či role účastníka vzdělávacího kurzu, které mohou naopak poskytovat pocit smysluplnosti a určité zpestření života (Špatenková, 2015).

Šimíčková a Čížková (2003) doporučuje být v tomto období dostatečně aktivní, jelikož právě aktivita podporuje psychickou i fyzickou stránku člověka. Zájmové činnosti mají na jedince velmi příznivý vliv, mohou vést k rozšíření sociálních kontaktů, nových vztahů, minimalizovat pocity osamělosti a naopak podpořit pocity užitečnosti. Společně s novými zájmy roste i společenský status jedince a je tak veden k přijetí nových sociálních rolí.

Ve stáří však mohou nastat překážky ve zvládnání každodenních činností, jedná se zejména o nemoci, při nichž se snižuje samostatnost a nastává tak potřeba pomoci ze strany okolí. Jedním z východisek této situace jsou kompenzační prostředky (berle, chodítka, vozík), které poskytnou seniorovi tolik potřebný sociální kontakt při procházkách, výletech nebo rekreačních pobytech (Mlýnková, 2011).

Shrnutí kapitoly:

Při sestavování praktické části práce je tedy zejména důležité zaměřit se na logickou paměť seniorů při jejich vzdělávání. Díky logické struktuře při edukaci dochází k snadnějšímu zapamatování obsahu. Využijeme především názornosti, jednoduchosti a praktických příkladů. Jedincům musíme ponechat dostatek času na osvojení a pochopení probírané látky, což je velmi individuální. Jelikož se starší jedinci ve většině případů neradi přizpůsobují novým změnám v jejich životě a jsou nedůvěřiví k novým situacím, je podstatné využít vhodné motivační faktory. Pokud se však jedinec začlení do nových aktivit, může mu to naopak přinášet pocity uspokojení a smysluplnosti, rozšíření sociálních kontaktů či určité obohacení života a pozitivně tak ovlivňovat jeho psychickou stránku.

2 EDUKACE SENIORŮ

Druhá kapitola bakalářské práce se orientuje na oblast edukace seniorů, která obsahuje charakteristiku edukace, cíle a funkce vzdělávání, motivaci, zásady a překážky ve vzdělávání.

2.1 CHARAKTERISTIKA EDUKACE SENIORŮ

Život seniorů v dnešní společnosti není vždy lehký. Hovoříme zejména o přizpůsobování se stále novým, měnícím se podmínkám, rychlém rozvoji moderních technologií, ekonomickém vývoji a pohledu na člověka jako na kvalifikovanou pracovní sílu. Všechny uvedené aspekty ovlivňují kvalitu života starších generací. Odborníci vidí jako jedno z východisek dané problematiky v posílení kompetencí seniora a v budování různých možností k jejich učení a vzdělávání. Výzkumy často potvrzují, že právě vzdělávací činnosti jsou jedním z nejpodstatnějších činitelů uchování kvality života. Vzdělávání je u starších generací prospěšné zejména v:

- posílení poznávacích a intelektových funkcí,
- udržení tělesného a psychického zdraví,
- zvýšení sebevědomí a celkové spokojenosti (Petřková, Čornaničová, 2004).

Edukaci seniorů se zabývá věda nazývaná geragogika, kterou přesněji chápeme jako nauku o výchově a vzdělávání seniorů. Její pojetí není v literatuře přesně vymezeno, ve spojitosti s ní se objevuje mnoho pojmů, např. gerontopedagogika, gerontagogika, gerontogogika nebo vzdělávání seniorů (Špatenková, 2015). Petřková a Čornaničová (2004), užívá ve své knize název gerontagogika a vymezuje ji jako disciplínu, která hraničí s další vědami zvanými andragogika a gerontologie. Do předmětu této vědy zahrnuje následující vzdělávací aktivity - edukaci seniorů (hlavní zaměření vědy), preseniorskou edukaci (příprava na stáří) a proseniorskou edukaci (společenská podpora a porozumění stáří). Dle Špatenkové (2015) je pojetí edukace optimálním názvem pro danou problematiku. V adragogickém slovníku zahrnuje edukace jak formální, tak neformální vzdělávání dospělých i seniorů (Průcha, Veteška 2012).

Klevetová a Dlabalová (2008) uvádí následně stupně vzdělávání seniorů:

1. **Všeobecné seniorské vzdělávání** - zaměřuje se především na zájmovou oblast vzdělávání. Spadá sem vzdělávání v informatice, jazykových dovednostech a trénování paměti. Motivací je zde potřeba společenského styku a možnost rozvíjet své znalosti.
2. **Inovace odborných znalostí a dovedností** - zdůrazňuje zachování znalostí a jejich případný rozvoj. Účelem je podpořit aktivní život seniorů a zachovat tak co nejvíce jejich samostatnost. Příkladem může být učení se zacházet s mobilním telefonem nebo zvládnutí základů počítačové techniky.

Do vzdělávacích aktivit pro seniory se tedy zařazují různé druhy programů. Může se jednat o kurzy orientované na obnovení nebo zdokonalení znalostí a dovedností, které jedinec uplatní na trhu práce - **profesní vzdělávání**. Dále hovoříme o posílení dovedností, které může člověk využít pro dobrovolnické činnosti nebo o kurzech, které se zaměřují přímo na zdokonalování a rozvoj osobnosti účastníků - **zájmové vzdělávání** (Špatenková, 2015).

Celoživotní vzdělávání nám rozděluje Veteška a Vacínová (2011) na:

- **formální** (školské - uskutečňované v rámci vzdělávacích institucí, nejčastěji školy),
- **neformální** (mimoškolské – např. kurzy, školení, semináře),
- **informální** (osvojování nových znalostí a schopností každodenními zkušenostmi).

Přímo zájmové vzdělávání popisuje Šerák (2009) jako formu edukace, která v sobě zahrnuje širokou sféru organizovaného či individuálního vzdělávání dle osobních preferencí. Uspokojení svých zájmů je možné provést například sebevzděláváním pomocí literatury či dostupnými informacemi na Internetu. Dále v rámci formální či neformální instituce, která se přímo orientuje na daný druh zájmu. K saturaci potřeb může docházet i v organizacích, které se přímo nezaměřují na dané zájmy, ale poskytují takové podmínky, které naplní jedincův cíl. Poslední možností je kombinace všech popisovaných forem zájmového vzdělávání. Vzdělávací činnosti zájmového vzdělávání je možné členit na individuální a skupinové či na organizované a neorganizované. Stálý problém je v nepřímo definované hranici mezi zájmovými aktivitami a činnostmi

edukačního směru. Zájmové vzdělávání zařazujeme do nejrozmanitější a nejrozsáhlejší oblasti výchovy a vzdělávání dospělých. Typickými znaky daného vzdělávání jsou např. zájem, volný čas, dobrovolnost, svoboda výběru, saturace potřeb, rozmanitost obsahu a otevřenost (Šerák, 2009).

Znak dobrovolnosti a neformálnosti představuje odlišnost zájmového vzdělávání od jiných forem edukace. Cílem tohoto druhu vzdělávání je zejména uspokojování zájmů a potřeb člověka. Není důležité potvrzení účasti na kurzech či jiných aktivitách a úspěšnost se většinou neměří. V případě, že jsou tyto činnosti určitým způsobem formalizovány či hodnoceny, jedná se spíše o osvědčení za účelem motivace a posílení sebevědomí jedince. Charakteristický rys otevřenosti pak spočívá v tom, že popisovaný druh vzdělávání míří na všechny vrstvy lidí. Nejvíce je však využíváno ze strany seniorů, studentů a jedinců s vyšším vzděláním. Zároveň se zájmové vzdělávání prolíná s dalšími oblastmi vzdělávání a vzájemně na sebe působí (Šerák, 2009).

Do systému vzdělávání dospělých pak zařazuje zájmové vzdělávání následovně:

Obrázek 1: Schéma systému vzdělávání dospělých



Zdroj: Šerák, 2009

V této sféře je velmi obtížné vytvořit ucelený systém činností, které do sebe spadají. Šerák (2009) vychází z následujícího členění:

- kulturní a estetická výchova,
- pohybová a sportovní výchova,
- cestování a turistika,
- zdravotní výchova,
- environmentální výchova,
- vědeckotechnické vzdělávání,
- jazykové vzdělávání,
- náboženská a duchovní výchova.

Nejtěžnější oblastí je pro tuto práci vědeckotechnické vzdělávání, které odpovídá popisovanému tématu. Uvedený druh vzdělávání vychází zejména ze současných trendů a rozvoje moderní vědy ve společnosti. Účelem je především získávání nových vědomostí a schopností a využití nabytých znalostí v praxi.

Vzdělávání seniorů v České republice může probíhat v celé řadě institucí. Mezi nejznámější se řadí univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času a kluby seniorů. Mezi další možnosti edukace seniorů se uvádí například soukromé vzdělávací agentury, knihovny, kulturní domy a střediska či domy dětí a mládeže. Edukačně na tuto cílovou skupinu působí i masmédia či různá nakladatelství, která vydávají publikace určené pro tuto kategorii. Edukace v omezenější míře se může uskutečňovat také v rámci zdravotní či sociální péče. (Špatenková, 2015).

2.2 CÍLE A FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ

Šerák (2009) považuje za hlavní cíl výchovy a vzdělávání rozvoj osobnosti po stránce fyzické, psychické i sociální. Jedinec by měl být poměrně samostatný, avšak začleněný do společenských vztahů. Cíle člení na poznávací, dovednostní a hodnotové. Všichni lidé by měli mít možnost hodnotně využívat svůj volný čas. Podobný názor zastává i Petřková a Čornaničová (2004), která líčí hlavní cíle jako rozvoj schopností, znalostí a vedení jedince k sebeuplatnění. Upozorňuje však, že snaha o sebeuplatnění nabývá ve starším věku jiného významu. Jedinci se více zaměřují na vnitřní smysl aktivit, na jejich duchovní stránku, která se ukazuje potřebou poznávat a učit se.

Petřková a Čornaničová (2004) dále uvádí funkce vzdělávání seniorů, které rozděluje do dvou sekcí - podle primárního cíle edukace a podle specifického zaměření. Primární sféra se zaměřuje na rozvoj vybrané osobnostní stránky jedince a zahrnuje funkce:

- vzdělávací (nabytí znalostí a dovedností),
- kulturně kultivační (nepřetržitý rozvoj osobnosti jedince v rámci zájmových činností),
- sociálně psychologické (podpora sociálních kontaktů a optimálního psychického vývoje, zaměřenost na psychosociální změny).

Do seznamu funkcí dle specifické orientace pak zařazuje:

- preventivní (soubor opatření a činností s kladným vlivem na stárnutí a stáří),
- anticipační (příprava na budoucí změny jedince),
- rehabilitační (obnova a podpora tělesných a psychických sil),
- adaptační (rovnovážný stav mezi člověkem a prostředím),
- posilovací (podpora zálib, potřeb a schopností jedince),
- komunikační (náhrada za nedostatek sociálních vztahů a konec profesní role),
- aktivizační (podpora socializace a tělesného a psychického zdraví),
- relaxační (smysluplné využívání volného času),
- mezigenerační porozumění.

Vzdělávací činnosti nemají pozitivní vliv jen na lidské hodnoty a smysluplné využívání volného času, avšak i na celkový rozvoj osobnosti člověka, možnost sebeuplatnění a nárůstu sebevědomí. Díky těmto aktivitám se mohou senioři lépe uzpůsobit stále rostoucím změnám ve společnosti, například moderním komunikačním a informačním prostředkům (Špatenková, 2015).

2.3 MOTIVACE KE VZDĚLÁNÍ

„Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby.“ (Klvetová, Dlabalová, 2008, s. 35)

Langer (2016) rozlišuje motivaci vnější (to, co musím) a vnitřní (to, co chci). Mezi všeobecné vnitřní motivy, které mají vliv na vzdělávání dospělého člověka, řadíme:

- náhradu vzdělání, kterou jedinec nenabyl v minulosti,
- touhu osvojit si dosud nepoznané či posílit získané vědomosti, schopnosti a názory,
- snahu uspokojit očekávání ze strany okolí,
- vyhnutí se pocitu osamělosti,
- pocity radosti při získávání nových informací.

Beneš (2008) radí mezi motivační prvky ke vzdělávání:

- dychtivost po sociálním kontaktu,
- úsilí nalézt význam života a nové možnosti,
- zvládání nových životních podmínek,
- posílení své osobnostní stránky.

Motivací seniorů se také zabývá ve své publikaci Šerák (2009), který uvádí, že dané motivy jsou různé, například:

- stabilita celkové aktivity seniora,
- minimalizace pocitu samoty,
- začlenění do společnosti,
- posilování samostatnosti,
- splnění svých vlastních přání a zájmů z minulosti.

Z hlediska vzdělávacího kurzu je důležité, aby lektor uměl účastníka vzdělávání motivovat - odkrývat jejich potřeby a dokázat je uspokojit optimálními možnostmi. Mezi vhodné motivace zařazujeme následné:

- Vyzdvihnout důležitost probíraného tématu a zejména jeho využitelnost v praxi.
- Průběžně oznamovat účastníkovi o tom, jak se mu v průběhu kurzu daří a ocenit jeho pokroky.
- Utvářet průběh kurzu spolu s jeho účastníky, dle potřeby měnit jeho formu (Langer, 2016).

Naopak varuje před tzv. negativní motivací, kterou někteří lektori využívají v situacích, kdy účastník není úspěšný a snaží se prostřednictvím výhrůžek motivovat k aktivitě.

Kladný vliv na celý průběh kurzu mají tyto motivační faktory:

- Informování o podrobnostech kurzu (obsahu a metodách, prostředí, lektorech, řádu a průběhu závěru).
- Dokonalá organizace kurzu (včetně propagace, přihlášek, komunikace s účastníky, vyhodnocením).
- Volba současně využívaných forem, metod vzdělávání dospělých i technologií.
- Nalezení kvalifikovaných lektorů s vhodnými kompetencemi.
- Zaměření na využitelnost nově nabytých vědomostí a schopností v praxi účastníků.
- Rovnocenný a individuální přístup (Langer, 2016).

2.4 ZÁSADY A PŘEKÁŽKY VE VZDĚLÁVÁNÍ

Obecné didaktické zásady, tedy základní požadavky na organizování a realizaci zásad edukačního procesu, nám vytyčuje Špatenková (2015):

- požadavek přitažlivosti,
- požadavek přiměřenosti,
- požadavek partnerského postoje,
- požadavek systematickosti,

- požadavek redukce,
- požadavek uvědomělosti,
- požadavek vizualizace,
- požadavek trvalosti.

Zásady při edukaci seniorů dle Klevetové (2008) jsou následující:

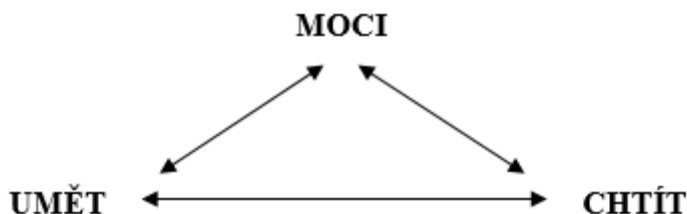
- Senior vyžaduje vlastní tempo a učební styl k pochopení nového učiva.
- Důležité jsou systematicky zpracované a názorné informace.
- Učivo je zapotřebí rozdělit na části tak, aby byl senior schopen je přijmout.
- Lektor by měl znát znalosti a schopnosti účastníků vzdělávání a na základě toho k výuce přistupovat.
- Základem je přednášet pomalu a srozumitelně.
- Lektor nesmí zapomínat na dostatečné opakování naučených schopností a jednotlivé kroky řádně vysvětlit.
- Senior potřebuje logické uspořádání učiva a nesmí být zahlcen mnoha úkoly zároveň.
- Důležitá je praktická využitelnost učiva a neaplikovat mechanické zapamatování.
- Nesmí se zapomínat také na potřebné ocenění starších jedinců za jejich snaživost a motivovat tak jedince k dalšímu vzdělávání.
- Optimálním přístupem lektora může senior objevit své nové dovednosti a zjištění, že se může vždy něco nového přiučit.

Další nezbytnosti při edukaci seniorů doplňuje Špatenková (2015):

- posilovat kladné myšlení a sebevědomí účastníků,
- pozorně vybírat předmět edukace a vhodnou komunikaci,
- snažit se vytvářet možnosti aplikování již získaných zkušeností starších lidí.

Šerák (2009) zdůrazňuje zejména odlišnost vzdělávání dospělých od vzdělávání mladších věkových skupin a znázorňuje tzv. motivační trojúhelník.

Obrázek 2: Motivační trojúhelník



Zdroj: Šerák, 2009

Pokud chceme dosáhnout účinného vzdělávání, jedinec musí splnit tři předpoklady:

1. Mít možnost se učit, což zahrnuje sociální i fyzické podmínky (čas, zdravotní stav).
2. Chtít se učit, kdy zásadním bodem je dostatečná vnitřní motivace. Jestliže se člověk vzdělávat nechce, tak se také nemůže nic nového naučit.
3. Umění učit se. Zde je nejdůležitější ovládnout základní postupy při učení.

Petřková a Čornaničová (2004) upozorňuje na následující bariéry a omezení v učení seniorů:

- strach ze selhání smyslových a poznávacích schopností,
- nízké sebevědomí ve vlastní dovednosti,
- nervozita z něčeho nového,
- nedostatek sil a životaschopnosti,
- neinformovanost o vzdělávacích možnostech,
- nevyhovující čas pro vykonávání aktivit,
- komplikace dopravy,
- nedostatek financí.

Špatenková ve své knize zdůrazňuje také komunikační bariéry v rámci vzdělávacích aktivit pro seniory. Mezi vnější překážky zařazuje například neobvyklost prostředí pro účastníka, rušivé faktory (vyzvánění mobilu) a jakékoliv další zvuky (Špatenková, 2015). Mnohem více se však vyskytují vnitřní překážky v komunikaci, především

nevzdělanost lektora na určitý druh komunikace, obavy seniora, časté používání odborných termínů či nesympatie (Špatenková, 2001 In: Špatenková 2015).

Shrnutí kapitoly:

Druhá kapitola pojednává o pozitivních vlivech a výhodách, které s sebou vzdělávání seniorů přináší. Autoři často zdůrazňují, že právě edukace starších jedinců pomáhá k zabezpečování jejich kvality života, jelikož posiluje psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti.

Dále má velký vliv na samostatnost a sebevědomí člověka, uspokojení potřeb, podporu sociálních kontaktů, smysluplné využívání volného času a schopnost přizpůsobit se novým situacím ve společnosti. To vše je zároveň také hlavním cílem výchovy a vzdělávání. Zájmové vzdělávání, v našem případě počítačové kurzy, se řadí do neformálního vzdělávání. Pro tento druh vzdělávání jsou výstižné pojmy jako volný čas, dobrovolnost, aktivita či uspokojení potřeb. Nezbytnou podmínkou edukace seniorů je vhodná motivace, kterou v této kapitole podrobněji rozvádíme. Před vstupem do samotného vzdělávacího procesu řadíme do motivačních prvků např. snahu nabýt nové znalosti či schopnosti, zmírnit pocity osamění, touhu poznávat nové lidi či zažít něco nového. V průběhu samotného vzdělávání je pak zásadní lektorova schopnost v motivaci účastníků. Vzdělavatel by měl vždy zdůraznit významnost učiva a hlavně jeho praktické využití, což je pro seniory nejzásadnější. Lektor by neměl zapomenout také na pochvalu účastníka či ocenění za jeho pokroky. Uvedené informace souvisí zároveň se zásadami při edukaci seniorů. Do dalších podstatných zásad můžeme ještě zařadit například ohled na individuální tempo a schopnosti jedince, pomalý a srozumitelný výklad a pečlivé vysvětlení látky.

3 PŘÍPRAVA LEKTORA NA VZDĚLÁVACÍ PROCES

Poznatky z oblasti přípravy lektora na vzdělávací proces autorka považuje pro svou práci za nejpodstatnější, jelikož právě z nich bude nejčastěji čerpat při zpracovávání části praktické. V poslední kapitole se zaměří především na sběr informací, které se týkají příprav lektora na vzdělávací kurzy se zaměřením na cílovou skupinu seniorů. Pozornost bude věnovat zejména stanovením učebních cílů a obsahu vzdělávání, specifiky účastníků, výběrem forem a metod vzdělávání, organizační přípravou a možnostem evaluace.

3.1 LEKTOR VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Osobnost lektora

Langer (2016) popisuje lektora jako vzdělavatele dospělých se zaměřením na účastníky dalšího vzdělávání. V současné době působí zejména při kurzech, školeních a akcích podobného druhu. Z označení za lektora by měl vyplývat rozdíl mezi formálním vzděláváním na školách a dalším vzděláváním. Každý si pod pojmem lektor představuje něco jiného, respektive různé činnosti. Mezi jejich společné zájmy patří:

- osvojení a rozvoj vědomostí či schopností u účastníků vzdělávání,
- podpora jejich postojů, myšlení, a vnímání,
- úsilí o praktické využití všech poznatků v životě.

Dále se lektor zabývá:

- přípravou vzdělávacího procesu,
- řízením vzdělávací akce,
- hodnocením a její účinností.

Veteška a Vacínová (2011) nazývají vzdělavatele seniorů jako geragoga či gerontagoga. Připisují mu funkce motivátora, facilitátora a poradce, čímž se zcela shodují s Petřkovou (2004), která uvádí totožné role.

Posláním geragoga je zabezpečovat učební klima pro seniory, aktivizovat je a motivovat ke vzdělávání. Špatenková (2015) se v souvislosti s výrazem vzdělavatele seniorů přiklání k označení za lektora.

Kompetence lektora

Veteška, Vacínová a kol (2011) mají stejný názor s Petřkovou (2004) na osobnostní kompetence vzdělavatele seniorů, do kterých zařazují schopnost empatie, trpělivost, přirozenost, přizpůsobivost ke změnám a schopnost sebereflexe.

Do psychodidaktických kompetencí dále všichni uvedení autoři zahrnují:

- kompetence sociálního charakteru,
- kompetence psychosociálního charakteru,
- kompetence komunikativní.

Základní postup lektora při přípravě vzdělávací aktivity

Šerák (2009) upozorňuje na podstatné rozdíly mezi profesním a zájmovým vzděláváním dospělých při organizaci a realizaci vzdělávacích aktivit. Obecně uznávaný postup při přípravě vzdělávací aktivity vypadá následovně:

1. rozbor a specifikace edukačních potřeb,
2. učební cíle,
3. obsah vzdělávání,
4. charakter účastníků,
5. volba forem a metod,
6. organizační příprava,
7. závěrečné hodnocení.

Před zahájením samotné akce je doporučeno provést rozbor a specifikace potřeb účastníků, což je možné zjistit např. z názorů veřejnosti a diskuzí s klienty. Po tomto kroku začínáme s tvorbou specifického cíle akce.

3.2 UČEBNÍ CÍLE A OBSAH VZDĚLÁVÁNÍ

Učební cíle

Cíle vzdělávacího projektu by měly být dle Šeráka (2009) zřetelné, konkrétní, dosažitelné a vyhodnotitelné. Z cíle musí být patrné, čeho mají účastníci kurzu dosáhnout a jaké znalosti nebo schopnosti si mají osvojit. Správně nastavené učební cíle splňují tyto funkce:

- motivační (motivace účastníků ke vzdělávání),
- regulativní (mají vliv na tvorbu obsahu, volbu forem a metod),
- kontrolní (cíle ovlivňují celkové hodnocení).

V souvislosti s tímto tématem dále upozorňuje na velmi častou chybu, kdy dochází nejprve ke stanovení obsahu a poté cílů nebo dokonce sjednocení cíle s obsahem. Cíle mají lektorovi poskytovat určitý podpůrný návod.

Špatenková (2015) doplňuje, že cíle posluhují také jako zpětná vazba, jelikož právě prostřednictvím cílů můžeme dohlížet na to, zda se s nimi shoduje výsledek vzdělávacího procesu. Cíl tedy popisuje jako předpokládané výsledky vzdělávacího procesu. Upozorňuje taktéž na důležitost formulace cílů, kdy bychom měli vždy myslet na vyjádření prostřednictvím tzv. aktivního slovesa. Toto sloveso udává činnost, kterou bude lektor po seniorech požadovat, aby znali nebo dovedli. Lektor by měl dále myslet na vlastnosti cílů, které jsou zásadní pro jejich formulaci. K těmto vlastnostem řadí:

- jednoznačnost,
- kontrolovatelnost,
- přiměřenost,
- konzistentnost (propojenost nižších a vyšších cílů).

Palán (2002) dodává, že obsah výukových cílů by se měli účastníci vzdělávání dozvědět hned na počátku a poté by se mělo na cíle poukazovat i v průběhu vzdělávacího procesu. Ze stanovených cílů následně volíme obsah, formy i metody vzdělávací akce.

Obsah vzdělávání

Zájmové vzdělávání se zaměřuje především na obsah, tedy na kvalitu a množství nabytých znalostí a schopností (Šerák, 2009).

Obsah vzdělávání definuje Dvořáková, (2013, str. 66) jako „*soustavu poznatků, činností, hodnot a způsobů chování, které jsou (obvykle vzdělavatelem) zpracovány do podoby učiva a předloženy účastníkům, aby si je osvojili jako své vědomosti a dovednosti a přetvořili je ve své vlastní postoje a hodnoty.*“ Obsah vzdělávání by měl být:

- související s potřebami účastníků a cíli,
- adekvátní k počtu, věku a struktuře účastníků,
- vědecky přesný,
- provázaný s praxí,
- okamžitě aplikovatelný,
- logické struktury,
- odstupňovaný dle významu (základní, rozvíjející, doplňující).

Petrková a Čornaničová (2004) k těmto požadavkům ještě přidává nutnost modelových příkladů, které slouží k snadnějšímu zapamatování látky a spojení nových znalostí s již získanými zkušenostmi seniorů. Podobný názor jako ostatní autoři má na obsahovou stránku vzdělávání i Palán (2002), který uvádí, že obsah zahrnuje učivo v didaktické formě a chápe ho jako systém znalostí, dovedností a návyků. Obsah učiva se orientuje především na plnění stanovených cílů organizátorem vzdělávání a vymezuje se učebními plány a učebními osnovami.

3.3 ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ

Špatenková (2015) považuje pojem účastník vzdělávání za nejvhodnější termín pro označení starších jedinců, kteří se účastní edukačního programu. Jako druhou možnost uvádí výraz „posluchač“, ne však student, jelikož senioři nespĺňují požadavky studenta.

Podstatnou podmínkou pro přípravu vzdělávacího projektu je znalost účastníků vzdělávání jako cílové skupiny. Pokud máme detailní informace o účastnících, dokážeme, co nejpřesněji vytvořit vzdělávací program tak, aby vyhovoval, co nejvíce lidem (Langer, 2016). Ze stanovení profilu účastníků vycházejí další organizační postupy (např. volba metod a forem, didaktických pomůcek). Čím menší odlišnosti ve věku, motivaci, zájmu, vzdělání, zkušeností a očekávání se mezi účastníky nachází, tím lépe. Takových případů však moc není, což vede k tomu, že velká spousta vzdělávacích aktivit je tzv. otevřená a pro organizátory o dost náročnější. Někdy však může být tato situace i výhodou, pokud se projeví u posluchačů soutěživost a spolupráce (Šerák, 2009).

Mezi nejdůležitější znalosti cílové skupiny patří:

- struktura účastníků (především znalosti o věku, dosaženém vzdělání),
- velikost skupiny (vědět přesný počet posluchačů, dle čeho volíme prostory, připravujeme materiály),
- důvod vzdělávání (zjišťujeme motivaci – využijeme při volbě metod),
- očekávání (dle toho můžeme pozměňovat obsah výuky),
- míra vědomostí o tématu - vhodné pro přípravu obsahu a užití terminologie (Dvořáková, Langer, 2014 In Langer 2016).

3.4 FORMY A METODY VZDĚLÁVÁNÍ

Formy vzdělávání

Termín didaktická forma představuje vnější uspořádání vzdělávacího procesu. Uskutečňuje se prostřednictvím metod a využitím vhodných prostředků (Palán, 2002). V jedné vzdělávací formě může být využito více různých didaktických metod. Tradičně se formy člení na prezenční, distanční a kombinované, ale mohou se dělit například také na individuální, skupinové, frontální a smíšené. Nejběžnější forma je prezenční, kam můžeme zařadit přednášku, seminář nebo kurz. Jen zřídka se užívá forma distanční, která se uplatňuje především na samostatné vzdělávání (Šerák, 2009).

Pokud bereme v potaz specifika a požadavky seniorů při vzdělávání, může lektor v rámci prezenční výuky použít následující didaktické formy:

- hromadná výuka,
- skupinová a párová výuka,
- problémová výuka (Špatenková, 2015).

Metody vzdělávání

Metoda je postup činnosti vzdělavatele, který se uskutečňuje v interakci s účastníky vzdělávání. Metodou může být např. přednáška, rozhovor, řízená diskuze (Palán, 2002).

Petrková a Čornaničová (2004) doporučuje pro účinnost edukace takové metodické kroky, které:

- podporují motivaci seniorů,
- posilují jejich aktivitu,
- jsou v souladu s jejich individualitou a schopnostmi,
- zajišťují hodnocení průběhu,
- ručí za využitelnost nových informací v praxi.

Z velkého množství existujících metod podtrhuje metody:

- výkladové (přednáška),
- dialogické (rozhovor a diskuze),
- řešení problémů (problémové situace),
- výcvikové (motorické a senzomotorické dovednosti).

Dle Špatenkové (2015) představuje metoda styl podání učiva. Při volbě metod lektor vychází zejména z cílů, obsahu výuky, vzdělávacích možností seniorů a také z možností lektora. Druhů metod existuje spousta. Metody, které se vztahují k cílové skupině seniorů, jsou například tyto:

- vysvětlování,
- přednáška,
- práce s textem,
- rozhovor,
- diskusní metody,
- metoda problémového výkladu,
- sokratovská metoda,
- didaktické hry,
- situační metoda,
- brainstorming.

Metody, které se v průběhu kurzu využijí nejčastěji, autorka následně vymezi podrobněji:

Vysvětlování - základem je podat učivo takovým způsobem, aby u vzdělávajících došlo ke snadnému pochopení jádra látky (Maňák, Švec, 2003). Účastníci vzdělávání by měli obdržet strukturu probíraného učiva, která jim umožní jasnou orientaci v tématu (Špatenková, 2015).

Přednáška - u seniorů by se neměla vyskytovat příliš často a měla by být řádně připravená. Skupina by měla být do výkladu aktivně zapojená a doprovázená prezentací a prostory pro dotazy (Špatenková, 2015).

Rozhovor - podstatou je komunikace mezi účastníky prostřednictvím otázek a odpovědí. Výhodou je aktivizace posluchačů, posílení pozornosti a spolupráce. V neposlední řadě poskytuje rozhovor také zpětnou vazbu pro lektora (Maňák, Švec, 2003).

Didaktické hry - jsou stále více aplikovanou metodou a to především v oblasti zájmového vzdělávání. Podstatou je zejména spojit předání potřebných znalostí a dovedností s osobním prožitkem. Prostřednictvím hry se dá vystupovat v různých rolích a situacích a poskytuje nám vyjádřit svou tvořivost. I přesto, že hra je typickou činností pro dětskou populaci, stále více získává na oblíbenosti i u dospělých jedinců. Zásadou je však jména vhodná atraktivnost a motivace. Úkolem hry je rovněž posílení komunikace ve skupině, spolupráce nebo odbourávání překážek (Šerák, 2009).

Langer (2016) poukazuje na různé metody, které můžeme využívat při vzájemném seznamování účastníků v průběhu uvítací lekce. Samotné představování vede ke zlepšení komunikace mezi účastníky, zapamatování jejich jmen, navázání vztahů či vytvoření příjemné atmosféry. Mezi metody zařazujeme například:

Prosté představování (tzv. kolečko) - jedinci sdělí ostatním účastníkům v kurzu základní informace o své osobě, tzn. své jméno, příjmení, vzdělání a současné či bývalé zaměstnání.

Vizitky - účastníci si na papír zpracují své osobní vizitky, kde uvedou typické informace, které se na vizitce nachází (či podle předem stanovené struktury od lektora). Poté se prostřednictvím těchto vizitek každý účastník představí.

Interview - posluchači se rozdělí do dvojic (např. losováním) a pokouší se o sobě dozvědět co nejvíce informací dle stanovené struktury. Po stanovené době se pak pokusí svého partnera představit na základě zjištěných informací.

3.5 ORGANIZAČNÍ PŘÍPRAVA

Organizační příprava zahrnuje časový, místní plán a finanční rozpočet. Při tvorbě časového harmonogramu vycházíme z možností organizátorů, nároků lektorů, předběžného obsahu a požadavků účastníků. Dále volíme takové prostory, které vyhovují vytyčeným cílům, výběrům metod a forem. Místo by mělo být vhodné pro určitý počet účastníků a pozornost by měla být soustředěna i na jeho vybavení a dostupnost (Šerák, 2009).

Časový plán dle Langer (2016)

Délka výuky:

Doba výuky se většinou přepočítává na vyučovací hodiny (45 minut nebo 60 minut, pokud jde o praktickou výuku).

Vzdělávací činnosti se zpravidla člení na:

- jednorázové (uskutečňují se v průběhu jednoho dne, mají maximálně 8 vyučovacích hodin),
- opakované (kurz probíhá po dobu několika dnů až týdnů či měsíců).

Lektor se orientuje především na účinnost výuky. Vhodné je rozčlenění kurzu se stejnou délkou času do více dnů, čímž zvýšíme pravděpodobnost uchování látky v paměti díky tomu, že posluchači mají dlouhou dobu na zpracování výkladu či zopakování učiva. Výhodou dlouhodobějších kurzů je také možnost případně upravovat obsah vzdělávání dle potřeb účastníků. Množství vyučovacích hodin tvoří základ pro zpracování osnovy kurzu a jejího obsahu. Celková doba hodin se dále člení do učebních bloků.

Špatenková (2015) také upozorňuje na podstatný faktor vzdělávání seniorů, kterým je čas. Jedná se o výběr optimálního časového zařazení jednotlivých edukačních činností a také časové tempo samotného vzdělávání. U starších jedinců nedoporučuje vzdělávání ve večerních hodinách. Aktivity jsou vhodné začlenit do dopoledních hodin (nejlépe mezi 9.00 – 11.30 hodin) nebo odpoledne (14.00 – 16.30). U seniorů musíme brát zřetel na jejich individuální potřeby a požadavky. Zde se jedná především o potřebě delšího času pro osvojení látky.

Didaktické prostředky

Šerák (2009) a Špatenková (2015) se shodují, že na účinnost a kvalitu vzdělávací akce mají zásadní vliv také didaktické prostředky. Do těchto prostředků dle Šeráka zařazujeme:

Učební prostředky:

Učební materiál by měl být samozřejmostí jakéhokoliv kurzu. Jejich účelem je zprostředkování učebního obsahu. Použitím učebních pomůcek docílíme:

- zajištění a stability pozornosti,
- zprostředkování názornosti a pochopení těžšího učiva,
- snadnějšího ukotvení obsahu lekce v paměti,
- zábavnější formu učení pro posluchače (Špatenková, 2015).

Členění učebních pomůcek nám popisuje např. (Kalhous a Obst, 2002):

1. Reálné pomůcky:
 - přírodniny (kameny, rostliny),
 - výtvary a výrobky (plakát pro určitý kurz),
 - jevy (pokusy).
2. Vyobrazení předmětů a skutečností:
 - modely
 - projektování učiva (fotografie, mapy),
 - záznamové zvuky (nahrávky).
3. Výukové texty:
 - učebnice,
 - pracovní listy (návody ke studiu, výukové sešity),
 - doplňující zdroje (slovníky, encyklopedie).
4. Programy zprostředkované pomocí didaktické technologie:
 - televizní,
 - rozhlasové,
 - programy pro vyučovací počítače,
 - a jiné.
5. Specifické materiály (související s obsahem vzdělávání).

Didaktická technika:

Langer (2016) do didaktické techniky řadí různé technické zařízení a systémy, které umožňují přenos informací z učebních pomůcek. Jedná se o:

- záznamové zařízení (bílá či interaktivní tabule, flipchart),
- projekční zařízení (dataprojektor, televizor, vizualizér, filmový projektor),
- audiovizuální zařízení (zvuková zařízení, mikrofon, televizní technika).
- počítačové zařízení (stolní počítač, notebook, tablet, software),
- doplňková zařízení (ukazovátka, stojany, promítací plátna).

Bližší autorka charakterizuje didaktické prostředky, které bude často používat a jejichž funkci je potřeba znát při sestavování praktické části.

Funkci flipchartu nám vysvětluje Kazík (2008), který udává, že se jedná o často využívanou didaktickou pomůcku, která může sloužit místo magnetické tabule. Její výhodou je zejména jednoduché použití a možnost vyvěšení popsaných flipů na potřebném místě. K flipchartu patří papír a fixy. Zároveň doporučuje pořízení fixů s tekutým inkoustem a šikmou špičkou. Upozorňuje také na dostatečnou velikost písma a zvolení nejvíce tří barev pro snadnou orientaci. Poskytuje nám také dobrou pomůcku zejména pro začátečníky, a to předepsání textu tužkou, kterou posluchači nevidí a pro lektora je velmi nápomocná.

Dataprojektor je zařízení, které umožňuje zprostředkování a zobrazení plochy připojeného počítače na plátně či zdi (Langer, 2016). Kazík (2008) doporučuje spustit dataprojektor v dostatečném předstihu před lekcí. V případě prezentace je důležité zvolit optimální velikost písma a celkovou barevnost tak, aby byla dobře viditelná.

Prostory pro výuku a jejich vybavenost:

Dle Langer (2016) je nezbytností řádné seznámení s prostorem, kde bude lektor vzdělávat. Prostřednictvím prohlídky místa výuky se nám bude snáze zpracovávat samotná příprava na akci a také tím zjišťujeme, zdali zvolené prostředí splňuje kritéria pro daný kurz. O učebních prostorách zjišťujeme uvedené informace:

- množství a rozdělení místností (místo pro teoretickou a praktickou výuku zvlášť, odpočinková místnost),
- rozměr místnosti a jejich specifika (doporučený rozměr pro jednoho posluchače je 1-2 m² a velikost pracovního stolu 80x50 cm, osvětlení, větrání),
- množství míst pro posluchače a jejich struktura,
- vybavenost didaktickými zařízeními,
- umístění místa od toalet nebo odpočinkového koutku,
- vzdálenost instituce (od vlakového nádraží, autobusové zastávky, parkoviště, restaurace).

Autor dále radí v situacích, kdy není možné prostor navštívit dopředu. V tomto případě je dobré požádat organizátora o fotografie učeben. Dále je vhodné zjistit informace alespoň o základních podmínkách pro výuku, např. prostornost, odhlučnění, odvětrávání, osvětlení a zatemnění nebo možnosti přesunu vybavení.

Výukové místnosti a jejich vybavení dále popisuje následovně:

- učebny s klasickým vybavením (klasická, magnetický, vývěsní tabule),
- počítačová učebna,
- učebny pro kurzy soft skills (prostředí by mělo mít pohodlnější charakter, uspořádání u kulatého stolu, pohodlné křesílka),
- dílny pro technické vzdělávání (různé druhy strojů dle konkrétních kurzů),
- pozemky pro terénní vyučování (les, travnatá plocha).

Kalhous a Obst (2002) k tomuto tématu dále doplňují vybavenost vzdělavatele a účastníka, která zahrnuje, psací potřeby, kreslicí a rýsovací materiály, kalkulačky, přenosné počítače, notebooky a pracovní oblečení.

3.6 ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ A UKONČENÍ PROCESU

V oblasti zájmového vzdělávání se závěrečné hodnocení vyskytuje formou zpětné vazby, kdy se zjišťuje míra spokojenosti účastníků. Hodnocení často vychází už z reakcí účastníků, z jejich změn chování. Optimální hodnocení můžeme získat prostřednictvím dotazníků, rozhovorů, testů, zpětnou vazbou posluchačů či sebehodnocením (Šerák, 2009).

Langer (2016) dodává, že hodnocení slouží jako zpětná vazba pro účastníky i lektora o tom, jakým způsobem vzdělávací proces probíhal a jaké jsou jeho výsledky (úspěšnost). Zejména tedy zjišťujeme, zda byly splněny určené cíle projektu a jakými způsoby.

Hodnocení rozděluje na dva způsoby:

- **formativní hodnocení** (lektor hodnotí začátek, průběh a ukončení kurzu, je zde možnost provedení patřičných změn),
- **sumativní hodnocení** (hodnocení výhradně na konci kurzu, jeho výsledky lze využít až v budoucí vzdělávací aktivitě).

Autor dále považuje za nejobvyklejší druhy hodnocení vzdělavatelů, kurzů a organizací evaluační dotazníky, diskuzi s posluchači a objednateli. Častými využívanými metodami hodnocení účastníků pak různé druhy zkoušek či písemné práce. Na samotném konci hodnocení sdělujeme posluchačům zpětnou vazbu, která by měla být skutečná, ale zároveň vždy kladná. Dospělí jedinci vždy touží po pozitivním hodnocení, proto by měl lektor povědět zpětnou vazbu pozitivně. Zejména se musí zaměřit na úspěšnost účastníků ve vzdělávání, nikoliv na jeho osobnost či povahu. Samozřejmostí je i možnost vyjádření účastníka o svém postoji a pocitech. Lektor by měl být na hodnocení dobře předem připraven, aby nedošlo k negativním reakcím při špatně formulovaném či nepromyšleném prohlášení.

Vhodné kroky při závěru jednotlivé etapy kurzu jsou tyto:

- poskytnout posluchačům čas na jakékoliv dotazy,
- shrnout učivo a zaměřit se na zásadní či problémová místa,
- zopakovat potřebné informace na další lekci,
- vždy poděkovat za pozornost, aktivní spolupráci a rozloučit se. (Langer, 2016).

Úplné ukončení celého kurzu by mělo dle autora vypadat následovně:

- předat evaluační dotazníky a požádat o jejich doplnění,
- zopakovat pokyny pro konečnou práci,
- upozornit na případné dohody s posluchači,
- poskytnout kontakt na sebe,
- odpovědět účastníkům na poslední dotazy,
- rozdat certifikáty, osvědčení či potvrzení o kurzu,
- pronést poslední vyjádření k tématu kurzu (předat poselství),
- poděkovat a příjemně se rozloučit.

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce se zabývá návrhem učebního plánu, který bude aplikovatelný na počítačovém kurzu pro seniory. Kurz bude probíhat v rámci spolupráce se střediskem volného času ve Vyškově. Plán bude zpracován formou přípravy lektora na kurz. Jeho tvorba vychází především z poznatků z obecného postupu tvorby vzdělávací aktivity, která je podrobně rozebrána v teoretické části.

4 POČÍTAČOVÝ KURZ

Čtvrtá kapitola práce se z počátku věnuje charakteristice vzdělávací instituce a cílové skupiny kurzu. Následně se zaměřuje na jeho propagaci, zejména na obsahovou stránku informačního letáku a místa, kde se budou reklamní informace vyskytovat. Další podkapitola popisuje stanovení obecných a specifických vzdělávacích cílů s ohledem na charakteristické prvky cílové skupiny. Ve čtvrté kapitole je kladen důraz na obsah vzdělávací akce, přičemž poskytuje podrobné informace o obsahu jednotlivých lekcí. V neposlední řadě je uvedeno organizační zajištění kurzu, a to s popisem prostorů pro výuku a didaktických prostředcích. Důležitou součástí je dále závěrečné ukončení a hodnocení. Poslední kapitola je uzavřena vymezením důležitých doporučení pro lektora.

Vzdělávací instituce

Zpracovaný návrh na počítačový kurz se plánuje realizovat v již zmíněném středisku volného času ve Vyškově. Jedná se o příspěvkovou organizaci, která nese nové označení - Maják.

Posláním organizace je motivovat děti, studenty, ale i dospělé jedince ke smysluplnému využívání volného času a v souvislosti s tím i k celkovému rozvoji jejich znalostí a schopností v různých oblastech. Instituce nabízí nespočet činností, které vedou zkušení pedagogové s potřebnou kvalifikací. Hlavní náplň spočívá ve vedení různých pravidelných zájmových útvarů (kroužků). Jedná se například o kroužky sportovní, taneční či umělecké. Organizace se dále věnuje pořádání dlouhodobých či jednorázových akcí, kurzů a seminářů. Velkou pozornost soustřeďuje na organizování

příměstských i pobytových táborů ve Vyškově a jeho okolí. Přípravuje také mnoho jiných akcí pro děti, dospělé či seniory.

Budova se nachází na velmi dobře dostupném místě, a to přímo naproti autobusovému nádraží a zároveň nedaleko od vlakového nádraží. V její bezprostřední vzdálenosti se nalézá pouze malé parkoviště, avšak zhruba o 50 metrů dále je další neplacené parkoviště s velkým počtem míst. Instituce bude zajišťovat propagaci kurzu, závěrečné ocenění účastníků a v neposlední řadě také celkový rozpočet akce.

4.1 CÍLOVÁ SKUPINA

Cílovou skupinou kurzu jsou senioři v období raného stáří, tedy zhruba ve věku od 60 – 75 let. Kurz bude zaměřen na úplné začátečníky v počítačové gramotnosti. Požadavkem je aktivnost a soběstačnost všech účastníků a předpokládá se jejich zájem o seberealizaci. Pro efektivnost vzdělávání je stanoven maximální počet účastníků na 10. Při sestavování obsahu kurzu se bude vycházet ze základních charakteristik vzdělávání seniorů a přihlédně se především k jejich psychickým a sociálním změnám, které v uvedeném období probíhají. Lektor se tedy v přípravě plánu snaží zařadit takový rozsah činností, který v co nejvyšší míře odpovídají tempu a schopnostem účastníků. Soustřeďuje se na logický systém v celém průběhu kurzu a především také na motivaci účastníků a neustálé opakování učiva.

Konání kurzu vychází z poptávky zájemců o kurz a z rozhodnutí uvedené organizace. Z tohoto důvodu v projektu není obsažena bližší analýza vzdělávacích potřeb. Na první lekci kurzu však proběhne krátký rozhovor o tom, jaké mají účastníci od kurzu očekávání. Jednotlivé požadavky se napíše na flipchart a pokusí se dle nich lekce poupravit. Na konci kurzu se potom shrne, jak se podařilo daná očekávání splnit. V rámci rozhovoru se také od posluchačů zjišťují jejich dosavadní zkušenosti s počítačem či možné obavy z průběhu kurzu.

4.2 PROPAGACE KURZU

Zájemci se mohou dozvědět o konání kurzu prostřednictvím různých propagačních materiálů. Propagační leták bude mít podobu velikosti A4 se zvýrazněním žluté barvy. Zvolené písmo bude černé barvy a velkého formátu. Informace na letáku zahrnují:

- název kurzu a stručný popis obsahu,
- cílovou skupinu,
- datum zahájení kurzu,
- den a čas konání lekcí,
- místo,
- počet lekcí,
- cenu.

Po konzultaci s organizací, v rámci které budou kurzy realizovány, autorka vybrala následující vhodná místa pro propagaci kurzu:

- nástěnka ve středisku volného času Vyškov (ve které budou kurzy probíhat) a jejich webové stránky,
- vývěska v knihovně Karla Dvořáčka ve Vyškově,
- vývěska v supermarketu Albert,
- čekárna u lékaře (s jeho souhlasem),
- informační nástěnka města Vyškov,
- informační nástěnka na autobusovém nádraží,
- vyškovské noviny.

Pro naplnění kapacity vzdělávací akce bude dále vyvíjena snaha o navázání spolupráce se sociálními službami města Vyškov a jejich klienty. Osloveni budou také klienti z domovů pro seniory v blízkém okolí Vyškova a zejména z domu s pečovatelskou službou ve městě Rousínově, kde se momentálně nachází odloučené pracoviště Majáku.

4.3 UČEBNÍ CÍLE

Prvním krokem při sestavování kurzu je stanovení si učebních cílů. Nejprve si autorka práce určí obecný vzdělávací cíl a následně specifické cíle. Z těchto cílů dále vychází obsah jednotlivých lekcí. Při stanovení cílů se bude brát ohled na předpokládané možnosti seniorů.

Obecný cíl:

Obecným cílem kurzu je naučit účastníky vzdělávání základům práce s počítačem, orientovat se v základních programech, objasnit smysl a fungování Internetu a schopnost využívat jej pro svou potřebu, zábavu i komunikaci. Cíle mohou být modifikovány dle zjištěných očekávání účastníků na první lekci.

Specifické cíle:

1. Znalost důležitých pojmů a základních částí počítače.
2. Schopnost spustit počítač, přihlásit se a orientovat se v operačním systému Windows.
3. Schopnost pracovat se soubory a složkami.
4. Získat základní znalosti pro obsluhu Microsoft Word a dovednost využívat program v praxi.
5. Seznámit se s internetem a umět využívat internetový prohlížeč Mozilla Firefox.
6. Schopnost práce s elektronickou poštou - založit a využívat email.
7. Schopnost aplikovat nabyté vědomosti v praktických situacích (např. vyhledat jízdní řád, aktuální zpravodajství, kontakty na firmu a jiné).
8. Osvojit si základní přehled o zásadách bezpečnosti počítače a Internetu.

V celém průběhu kurzu se lektor také snaží podporovat komunikaci, spolupráci a rozvíjet sociální vztahy mezi posluchači. Dále posiluje samostatnost všech účastníků a dle možností plní jejich individuální požadavky na výuku.

4.4 OBSAH VZDĚLÁVÁNÍ

V rámci obsahu vzdělávání si autorka zpočátku sestaví osnovu jednotlivých lekcí, která slouží pro lepší orientaci jak pro lektora, tak pro účastníky vzdělávání.

Pro přehlednost je u každé lekce uveden ještě název, který vystihuje danou lekci. Následně jsou popsána všechna témata, kterými se plánuje lektor v průběhu kurzu zabývat. Osnova slouží lektorovi zejména jako pomocný návod, kterého se bude držet. U vzdělávání seniorů však může docházet i k úpravám lekcí v souvislosti s ohledem na individuální potřeby, očekávání a tempo účastníků. Plán vyhází ze stanovených cílů práce a velká pozornost je kladena na praktické využití poznatků.

Následuje vypracování učebních textů, které opět slouží, jak pro lektora, tak posluchače vzdělávání. Zpracované výukové texty budou mít podobu určité příručky ke studiu, jež posluchači dostanou na první lekci kurzu a pro přehlednost se rozdělí dle jednotlivých lekcí. Texty budou obsahovat zjednodušenou teorii o tématech, které budou probírány a zejména veškeré postupy, uvedené krok za krokem i s modelovými obrázky pro snadnou orientaci. Účastníci kurzu si do nich mohou v průběhu zapisovat své poznámky a především je využít jako pomocný návod i po skončení kurzu. Materiály se upraví tak, aby vyhovovaly požadavkům seniorů. Písmo se zvolí dostatečně velkého formátu, důležité úseky se zvýrazní a celý text bude logické struktury.

Při zpracování materiálů bude autorka čerpat z různých publikací zaměřených na práci s počítačem pro seniory či pro úplné začátečníky. Uvedenou literaturu také doporučí účastníkům kurzu, díky které si mohou osvojit další znalosti a schopnosti. Nejčastěji bude čerpat z publikace s názvem „První kroky s počítačem pro úplné začátečníky“ (Lapáček, 2013), z knihy „První kroky s počítačem“ (Dusíková, 2010) a také „Práce s počítačem pro seniory“ (Lalík, 2012). Uvedení autoři rozebírají problematiku práce s počítačem velmi přehledně a srozumitelně tak, aby čtenáři látku snadno pochopili. Usilují tedy o to, aby čtenáře zbytečně nezahlcovali odbornými výrazy a složitými detaily, které jsou pro seniory nevyužitelné. Dále se autorka inspiruje literaturou „Internet pro seniory“ (Šanc, 2009) a „První kroky s internetem“ (Procházka, 2010), kteří se podrobněji orientují na snadné ovládnutí Internetu. Obě knihy opět cílí na skupinu seniorů či úplných začátečníků a její obsah těmto jedincům přizpůsobují. Všechny knihy také poskytují velký počet názorných ukázek, což velmi usnadňuje osvojení schopností.

Osnova jednotlivých lekcí:

1. lekce - počítač a jeho části

- Seznámení – představení lektora a informace o průběhu a cílech kurzu.
- Rozhovor na téma: „Jaké mají účastníci kurzu očekávání či obavy?“
- Základní pojmy – počítač, operační systém, dokument.
- Základní části počítače – skříň, monitor, klávesnice, myš, kabely.
- Proces spuštění počítače – zapnutí tlačítkem, přihlášení pomocí jména a hesla.
- Procvičování psaní na klávesnici a ovládání myši.
- Prostor na dotazy.

2. lekce - nabídka startu

- Opakování 1. lekce.
- Základní nabídka startu.
- Složka zapnutí, vypnutí, restartování počítače a režim spánku.
- Zkouška spuštění prvního programu – kalkulačky.
- Rychlé vyhledávání prostřednictvím startu – zadáme pojem obrázky.

3. lekce - zakládání složky

- Zmapování plochy – jednotlivé ikony (tento počítač, koš).
- Zakládání nové složky.
- Pojmenování, přesouvání, kopírování a mazání složky.
- Prostor pro dotazy.

4. lekce - Microsoft Office Word

- Seznámení s programem Microsoft Office Word – vymezení jeho využití a funkcí.
- Základní orientace v programu.
- Zaznamenávání textu, uložení dokumentu do již vytvořené složky, znovuotevření.
- Podrobnější seznámení s myší a klávesnicí – psaní s diakritikou, psaní číslic a speciálních znaků.
- Opravování a mazání textu, tvorba odstavce, krok zpět.

5. lekce - seznámení s Internetem

- Opakování lekce - zkouška psaní dopisu ve Wordu a jeho tisk.
- Internet – vymezení, využití, adresa, www stránka, hypertext.
- Základní ovládání internetového prohlížeče (Google Chrome).
- Nastavení domovské stránky.
- Vyhledávače (Seznam, Google).
- Vyhledání oblíbeného receptu.

6. lekce - ukládání a kopírování na Internetu

- Stručné opakování předchozí lekce.
- Ukládání dat z Internetu – kopírujeme a ukládáme obrázky z Googlu do vytvořené složky.
- Kopírování a ukládání textů.
- Oblíbené stránky, lišta záložek.

7. lekce - vyhledávání na Internetu

- Zopakování celé předchozí lekce. Prostor na otázky.
- Vyhledávání na internetu v katalogu a vyhledávači (Seznam, Google).
- Zkouška vyhledání stránek oblíbené restaurace (kontakt, jídelní lístek).
- Hledání obrázků prostřednictvím vyhledávače Google (např. úprava zahrady).

8. lekce - založení Emailu

- Využití a funkce elektronické pošty – emailu.
- Založení emailové adresy na portálu Seznam (poznámenání adresy i hesla).
- Zkouška přihlášení do emailu a základní orientace.
- Prostor pro případné dotazy a připomínky.

9. lekce - psaní Emailu

- Přihlášení do emailu a procházení všech složek.
- Psaní prvního emailu účastníkovi vzdělávání sedícímu napravo od nás.
- Otevření přijatého emailu.
- Úkol domů (popř. možnost vykonání v knihovně či na začátku příští lekce): přečíst email od lektora a odpovědět.

10. lekce - užitečné služby na Internetu

- Aktuální zpravodajství.
- Předpověď počasí.
- Jízdní řády.
- Hry online.
- Televizní program.
- Nalezení webových stránek svého lékaře a ordinačních hodin.
- Tipy na výlety.
- Čas na dotazy a připomínky.

11. lekce - základní zásady bezpečnosti na PC a Internetu

- Opakování – zadání 3 jednoduchých úkolů na vyhledávání.
- Péče o monitor.
- Tekutina v klávesnici.
- Poruchy obrazovky.
- Viry, Spamy, podvodné stránky a zprávy.
- Základní informace o sociálních sítích.

12. Lekce - závěrečné opakování

- Zopakování nejproblematictějších okruhů.
- Čas pro dotazy.
- Doporučení literatury pro základní práci s počítačem.
- Ocenění.
- Rozloučení.

4.5 FORMY A METODY

Formy vzdělávání

Počítačový kurz bude probíhat prezenční a skupinovou formou. Skupinová forma je vybrána zejména s ohledem na počet účastníků, které se budou vzdělávat. Výhodou je také možnost předávání zkušeností a informací mezi posluchači.

Zároveň tak mohou být rozvíjeny i sociální vztahy ve skupině. V případě potřeby se bude lektor účastníkům kurzu věnovat i individuálně dle časových možností.

Metody vzdělávání

V průběhu kurzu bude užito několik druhů metod, které se budou různě kombinovat. Jednotlivé metody, které bude lektor v kurzu využívat, se volí taktéž s ohledem na učební možnosti seniorů. Využije se určitě metoda výkladová, kdy ovšem dojde k zaměření pouze na přednes nejdůležitějších informací a zdůraznění pojmů, jejichž znalost je pro lekci zásadní. Není do vhodné seniory nadbytečně zatěžovat spoustou informací a odborných termínů, které by u účastníků mohly způsobit zmatení. Při této metodě je zároveň vyvíjena snaha využívat názorných ukázek prostřednictvím dataprojektoru, díky kterému je možné ukazovat posluchačům postup práce krok za krokem a zároveň vyčkávat, až dané kroky sami splní na svých počítačích. Nejčastěji bude aplikována metoda vysvětlování, a to nejen při předávání podstatných znalostí, ale zejména při názorném předvedení praktických příkladů. Účastníkům se bude vysvětlovat vše pomalu, srozumitelně a takovým způsobem, aby látku snáze pochopili. Při výkladu a vysvětlování bude odkazováno na materiály, které posluchači obdrží na první lekci, což představuje metodu práce s textem. Slouží seniorům jako pomocný návod v průběhu i po skončení kurzu. Míra zapamatovaných informací z předešlé výuky se může zjišťovat prostřednictvím zadaného určitého úkolu, např. vyhledat určitý autobusový spoj.

Z dialogických metod se uplatní například rozhovor a diskuzi. Účastníkům se budou klást otázky tak, aby byli dovedeni k přemýšlení a k návrhu řešení nějakého problému. Žádný účastník nebude nucen k odpovědi. Soustředění se bude orientovat spíše na názory týkajících se probrané látky a snaha bude vyvíjena také na zjištění určité zpětné vazby na lekci. Diskuzí mezi účastníky se lektor pokusí podpořit jejich vzájemnou výměnu znalostí a schopností a dovést je také k možnostem řešení nějaké situace.

Další plánovanou metodou je metoda problémového výkladu. Ve chvíli, kdy seniory naučí například základům vyhledávání na internetu, zkusí se jím zadat úkol spočívající ve vyhledání ordináčních hodin svého lékaře. V této situaci účastník nejspíše nikdy

dříve nezkoušel dané informace vyhledávat, avšak pokusí se na řešení sám přijít, čímž podpoříme efektivnost zapamatování. Práce ve dvojicích může být taktéž vhodnou metodou pro tento kurz. Při této metodě se posluchačům zadá nějaký úkol, na jehož řešení budou spolupracovat.

4.6 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Časový harmonogram

Při sestavování časového schématu autorka zohledňuje především doporučení od Langer (2016), který udává, že je vhodné rozdělit kurzy do více dnů po kratších časových intervalech, čímž se zvýší pravděpodobnost zapamatování obsahu. Účastníci tak lépe zpracují látku nebo si ji mohou doma zopakovat na základě získané příručky. Dále je také pečlivě vybrána i přesná doba, kdy se jednotlivé lekce konají. Kurz tedy obsahuje 12 lekcí, které se chystají uskutečňovat 1 x týdně v následujícím časovém rozpětí:

- 14:00 – 15:00 (1. část lekce),
- 15:00 – 15:15 (přestávka – káva, svačina),
- 15:15 – 16:00 (2. část lekce).

Přestávka bude sloužit výhradně pro odpočinek či drobné občerstvení účastníků, nikoliv pro plnění úkolů. Účelem pauzy je i podpora komunikace a posílení sociálních vztahů mezi účastníky ve skupině. V průběhu přestávky se lektor zaměří na přísun čerstvého vzduchu do místnosti či spuštění klimatizace. Dle atmosféry může zahájit nenucený rozhovor například o tom, zda účastníci znají sociální síť facebook.

Jednotlivé lekce budou probíhat na základě následně plánovaných kroků:

1. přivítání účastníků,
2. seznámení s průběhem hodiny,
3. stručné opakování předchozí lekce,
4. motivace,
5. přednáška,
6. vysvětlování,
7. procvičování,

8. diskuze,
9. kontrolní otázky,
10. zhodnocení a rozloučení.

Prostory pro výuku

Výuka bude probíhat v počítačové učebně se základním vybavením a dostatečným osvětlením. Učebna je uspořádaná do tzv. podkovy, kde mají všichni účastníci výhled na stůl lektora, plátno i flipchart.

Na první lekci lektor seznámí účastníky s jednotlivými prostory, které budou využívat. Uvede, kde jsou toalety, místa pro odpočinek s automaty na kávu a drobné občerstvení, popřípadě prostory pro kouření.

Didaktické prostředky

V průběhu vzdělávací akce se budou využívat různé druhy didaktických pomůcek. První pomůckou bude učební text pro každého účastníka, ve kterém bude uveden jak přehled jednotlivých lekcí, tak celkový obsah vzdělávání i s potřebnými modelovými ukázkami. Připraveny budou také psací potřeby, papíry a fixy na flipchart, laserové ukazovátko, docházkové listiny, evaluační dotazníky a flash-disk s potřebným materiálem.

Z didaktické techniky bude k dispozici notebook pro lektora, 12 stolních počítačů s příslušenstvím, dataprojektor s promítacím plátnem, barevná tiskárna a flipchart. Notebook i počítače mají připojení k internetu a také potřebné programy pro výuku. Všichni účastníci kurzu budou mít k dispozici svůj vlastní počítač.

4.7 UKONČENÍ KURZU

Nezbytnou součástí vzdělávací akce je evaluace kurzu, která bude vycházet z pravidelné zpětné vazby. Ta bude poskytnuta od účastníků na konci jednotlivých lekcí na základě rozhovorů. Dále bude získávána také z pozorování jejich reakcí v samotném průběhu. Získaná data budou poté co nejlépe uzpůsobena potřebám účastníků.

Na poslední lekci kurzu se zrealizuje dotazníkové šetření. Účastníkům se rozdává anonymní dotazník (Příloha A), jež bude obsahovat několik otevřených i uzavřených otázek. V dotazníku bude místo pro vyjádření názorů účastníků na silné a slabé stránky kurz. Tímto je ověřeno především splnění očekávání účastníků kurzu a jejich spokojenost s celkovou organizací kurzu či názory na postupy lektora. Získanými daty je získána zpětná vazba o naplnění cílů kurzu, která slouží pro budoucí plánování dalších akcí podobného druhu.

V dalším kroku získají účastníci kurzu ocenění, dle toho, co se mu v kurzu dařilo nebo za to, co ho nejvíce vystihuje. Ocenění může jedinec získat například za poctivou snahivost v celém průběhu kurzu.

Závěrem kurzu bude seniorům rozdán certifikát či potvrzení účasti a popřáno mnoho štěstí v jejich dalším zdokonalování se v práci na počítači. Na úplném konci přichází poděkování za účast a vřelé rozloučení. Po tomto kroku vyčkáme na odchod všech účastníků, pro případ, že by nastala situace, kdy by se s námi chtěli o něčem poradit, vzít si na nás kontakt či soukromě poděkovat.

4.8 DOPORUČENÍ PRO REALIZACI

Pro optimální průběh kurzu, autorka práce shrnula nejdůležitější body doporučení pro lektora, přičemž se inspiroje publikací od Langer (2016):

- 1. Důkladná příprava před samotným zahájením** - lektor by měl přijít na první hodinu kurzu o něco dříve, aby se mohl řádně připravit na výuku a zejména zkontrolovat veškerou techniku, která je hlavní součástí lekce. Zprovozní si svůj počítač či notebook a připojí flash-disk, popřípadě zkusí spustit prezentaci.
- 2. Seznámení s prostory** - pokud je lektor v budově poprvé, projde si prostory, které bude využívat, zajistí jejich osvětlení a optimální teplotu.
- 3. Přichystání veškerých materiálů pro sebe i účastníky** - vypracované příručky, dotazníky, bloky, propisky a další věci, které bude využívat v průběhu výuky. Přinese si prezenční listinu, kam si bude zaznamenávat účast posluchačů na jednotlivých lekcích.

4. **Vzájemné představení na první lekci** - lektor účastníkům sdělí své jméno a příjmení, jeho práci, své postavení v organizaci (pořádající kurz) zkušenosti v oboru, popř. jeho vzdělání. Následně vyzve účastníky k představení se navzájem, což nejlépe podpoří např. známou metodou. Může se jednat o klasické představení v kolečku či využije zajímavější formu, například metodu interview (posluchači si zahrají na reportéry) popisovanou v teoretické části práce.
5. **První dojem** - vzdělavatel si musí dát pozor na zapůsobení na účastníky od prvního okamžiku setkání. První dojem souvisí zejména s komunikací a vzhledem.
6. **Vhodná komunikace** - zejména se jedná o dostatečně hlasitý projev a optimální rychlost a srozumitelnost řeči. V rámci neverbální komunikace se lektor soustředí především na potřebný úsměv, navázání očního kontaktu, gestikulaci a přeměřenou vzdálenost mezi vzdělavatelem a posluchačem. Gesta je dobré užívat v rozumné míře, stát či sedět by měl lektor rovně a ruky by neměl dávat do kapes či opírat o židli. Není vhodné porušovat intimní zónu posluchače.
7. **Neustálé motivování účastníků ze strany lektora** - jedná se např. o zdůraznění využitelnosti učiva v praxi, snaha o prohlubování sociálních vztahů mezi posluchači, stálý optimismus lektora a pozitivní přístup ke všem činnostem, posilování sebevědomí, informování o pokrocích jedince, časté oceňování (slovní pochvaly).
8. **Řádné ukončení kurzu** - na konci kurzu je vhodné provést evaluaci pomocí anonymních dotazníků. Nezbytností je také předání potvrzení o účasti na kurzu, popřípadě odměny. Na konci přichází poděkování a vřelé rozloučení.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala zájmovým vzděláváním seniorů se zaměřením na sběr informací, potřebných k návrhu počítačového kurzu pro seniory.

Hlavním cílem práce bylo vytvořit učební plán, který bude snadno aplikovatelný na konkrétním kurzu pro seniory. Důležitým úkolem bylo rovněž zmapovat základní problematiku o uvedeném tématu z pohledu jednotlivých autorů odborné literatury. Popsané cíle se autorce podařily naplnit.

V teoretické části se věnovala vymezením termínů senior, stáří a stárnutí z pohledu vývojové psychologie. Důraz byl kladen především na charakteristiku fyzických, psychických a sociálních změn, které probíhají v raném období stáří. Druhá kapitola se orientuje na problematiku edukace seniorů, ve které je podrobněji rozebrána oblast zájmového vzdělávání seniorů, popsány cíle a funkce vzdělávání, motivace seniorů a také zásady a překážky při edukaci. Třetí kapitola obsahuje nejdůležitější informace pro zpracování praktické části práce, a to přípravu lektora na vzdělávací proces. Vymezena je především osobnost lektora a jeho kompetence. Velká pozornost je dále věnována základnímu postupu lektora při zpracování přípravy na vzdělávací akci. Tento postup je podrobněji vymezen tak, aby byl snadno využitelný při sestavení praktické části.

Ze zjištěných informací obsažených v teoretické části práce, autorka zpracovala v její aplikační části vzdělávací plán na počítačový kurz. Z počátku charakterizovala vzdělávací instituci, ve které se bude daný kurz uskutečňovat. Poté si stanovila obecné a specifické vzdělávací cíle a velkou pozornost soustředila na obsah kurzu. Zde podrobně uvedla činnosti, kterými se bude zabývat v rámci jednotlivých lekcí. V další kapitole popsala organizační zabezpečení kurzu, jeho prostory, didaktické pomůcky a techniku. V závěru práce je vymezeno závěrečné ukončení kurzu se způsobem jeho zhodnocení. Poslední kapitola obsahuje souhrn důležitých doporučení pro realizaci kurzu. Daný kurz se plánuje realizovat v tomto roce střediskem volného času ve Vyškove, se kterým autorka úzce spolupracuje. Zpracování návrhu se uplatní jako metodický materiál pro lektora v průběhu konkrétního počítačového kurzu, ale sloužit může také jako inspirace pro jiné organizátory či lektory kurzů pro seniory.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024725802.
- DUSÍKOVÁ, T. *První kroky s počítačem: vydání pro Windows 7 a Office 2007*. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 9788025129180.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 9788087109199.
- KALHOUS, Z. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 807178253x.
- KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KAZÍK, P. *Rukověť dobrého lektora: praktické tipy a návody pro začínající i zkušené přednášející*. Praha: Grada, 2008. Poradce pro praxi. ISBN 9788024724539.
- KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 9788024721699.
- LALÍK, M. *Práce s počítačem pro seniory*. Praha: Grada, 2012. Průvodce (Grada). ISBN 9788024741369.
- LANGER, T. *Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 9788027100934.
- LAPÁČEK, J. *První kroky s počítačem pro úplně začátečníky*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 9788025137413.
- MAŇÁK, J. a V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 8073150395.
- MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727.
- ONDRÁKOVÁ, J. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 9788074650383.
- PETŘKOVÁ, A. a R. ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 8024408791.
- PROCHÁZKA, D. *První kroky s internetem*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010. Snadno a rychle (Grada). ISBN 9788024732558.
- PRŮCHA, J. aj. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.
- ŠANC, M. *Internet pro seniory: přívětivý průvodce krok za krokem*. 2., aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 9788025123829.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675516.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 8024406292.

ŠPATENKOVÁ, N. a L. SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024754468.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VETEŠKA, J. a T. VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 9788074520129.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Schéma systému vzdělávání dospělých.....	18
Obrázek 2: Motivační trojúhelník.....	24

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník	I
----------------------------	---

Příloha A – Dotazník

Vážení účastníci počítačového kurzu,

na závěr našeho kurzu Vám všem děkuji za snahu a spolupráci v průběhu vzdělávání. Za účelem zlepšení kvality vzdělávací akce a zjištění míry splnění Vašich očekávání si Vás dovolím poprosit o vyplnění krátkého dotazníku.

1. Splnil kurz Vaše očekávání? (odpověď zakroužkujte)

ANO

NE

2. Co se Vám na kurzu nejvíce líbilo?

3. Co Vám dělalo při práci s počítačem největší problém?

4. Jak jste byli spokojeni s obsahem kurzu (jednotlivými činnostmi, které jste se učili)?
(Známkujte jako ve škole)

1 2 3 4 5

5. Je nějaké téma, které byste do kurzu zařadili?

6. Získali jste nové znalosti a dovednosti?

ANO

NE

7. Jak jste byla spokojena s organizací kurzu (časová dotace, délka lekce, prostor počítačové učebny)? (známkuje jako ve škole)

1 2 3 4 5

8. Jak se Vám spolupracovalo s lektorem?

9. Jak Vám vyhovoval způsob výuky (shrnutí obsahu v příručkách, práce s dataprojektorem, magnetickou tabulí, prezentace, výklad apod.)?

1 2 3 4 5

10. Měli byste zájem o další počítačový kurz pro pokročilé?

ANO

NE

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Marcela Vlachová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Zájmové vzdělávání seniorů

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 53

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 22

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.