



# Volný čas seniorů

## Diplomová práce

*Studijní program:*

N7505 Vychovatelství

*Studijní obor:*

Vychovatelství

*Autor práce:*

**Bc. Nikola Müllerová**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





## Zadání diplomové práce

# Volný čas seniorů

*Jméno a příjmení:* **Bc. Nikola Müllerová**  
*Osobní číslo:* P18000367  
*Studijní program:* N7505 Vychovatelství  
*Studijní obor:* Vychovatelství  
*Zadávací katedra:* Katedra pedagogiky a psychologie  
*Akademický rok:* **2018/2019**

### Zásady pro vypracování:

#### Cíl:

Cílem diplomové práce je vytvořit, realizovat a vyhodnotit projekt pro cílovou skupinu seniorů (65+) v pobytové sociální službě.

#### Požadavky:

Formulace teoretických východisek. Příprava a zpracování pedagogického projektu. Formulace závěru.

Při zpracování diplomové práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

#### Metody:

Rešerše odborné literatury. Projekt. Obsahová analýza dokumentů.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

JANIŠ, K., & SKOPALOVÁ, J. (2016). Volný čas seniorů. Praha: Grada.

MLÝNKOVÁ, J. (2011). Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada.

SAK, P., & KOLESÁROVÁ, K. (2012). Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada.

ŠPATENKOVÁ, N., & SMÉKALOVÁ, L. (2015). Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada.

VÁGNEROVÁ, M. (2007). Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.  
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

*Datum zadání práce:*

30. května 2019

*Předpokládaný termín odevzdání:*

13. prosince 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 25. června 2019

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

14. května 2020

Bc. Nikola Müllerová

## **Poděkování**

Mé poděkování patří Mgr. Lence Nádvorníkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu, které mi v průběhu zpracování diplomové práce věnovala. Dále bych ráda poděkovala zaměstnankyním Domu Seniorů Liberec – Františkov za spolupráci při realizaci projektu. V neposlední řadě mé díky patří mým nejbližším za podporu a pomoc.

## **Anotace**

Tématem diplomové práce je volný čas seniorů. Práce je zaměřena především na seniory, žijící v pobytové sociální službě. První celek práce pojednává o různých pojetích volného času, jeho funkcích a volném čase seniorů. Druhá část zahrnuje charakteristiku populace seniorů, přípravu na stáří, vyrovnávání se se stářím a adaptací na něj, úspěšné stárnutí, projevy a změny ve stáří, zdravotní stav seniorů, odchod do důchodu, péči o seniory, volnočasové a vzdělávací aktivity seniorů a stereotypní postoje ke starým lidem. Třetí část je věnována metodice a didaktice volnočasových aktivit seniorů, kde je rozebírána např. komunikace, motivace, učení, funkce edukace, didaktické cíle apod. Praktická část diplomové práce se zabývá tvorbou, realizací obsahové části a vyhodnocením projektu zaměřeného na keramickou tvorbu pro cílovou skupinu seniorů 65+ žijící v jednom z libereckých domovů pro seniory. V rámci projektu jsou zkoumány zejména změny, ke kterým v důsledku stárnutí dochází. Výsledky z realizované části projektu jsou porovnány s teoretickými poznatky různých autorů, kteří se zabývají vývojovým obdobím stáří.

## **Klíčová slova**

Senior, stárnutí, volný čas, vzdělávání, keramika

## **Annotation**

The subject of the thesis is leisure time of the elderly. The focus is oriented primarily on elderly citizens living in retirement homes. The first part concerns different concepts of leisure time, its functions and leisure time of elderly people. The second part includes the characteristics of elderly population, preparation for old age, dealing with it and adaptation to old age, successful aging, manifestations and changes during aging, health condition of the elderly, retirement, care for elderly, leisure time and educational activities and finally stereotype presumptions about elderly people. Third part of the thesis focuses on methodology and didactics of leisure time activities of elderly, such as communication, motivation, learning, function of education, didactic objectives etc. Practical part of the thesis consists of creation, implementation, and evaluation of a specific project. This project focuses on ceramic art of a target group of elderly over 65 years old, who reside in one of the nursing homes in Liberec. In this project, mostly changes connected to old age are analysed. The obtained results of the implemented project are compared to theoretical knowledge of various authors who focus on old age as a period of human development.

## **Key Words**

Senior, growing old, leisure time, education, ceramic

## Obsah

Seznam zkratk.....	9
Seznam tabulek.....	10
Seznam obrázků.....	11
Úvod.....	12
<b>1 Definice a pojetí volného času .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Vývojová etapa stáří.....</b>	<b>15</b>
2.1 Stárnutí.....	16
2.2 Stáří .....	18
2.2.1 Dělení stáří dle K. Thorové .....	19
2.2.2 Dělení stáří dle M. Vágnerové.....	20
2.3 Příprava na stáří.....	22
2.4 Vyrovnávání se se stářím a adaptace.....	23
2.5 Úspěšné stárnutí .....	25
2.6 Projevy a změny ve stáří.....	26
2.6.1 Kognitivní změny ve stáří .....	27
2.6.2 Emoční změny ve stáří .....	32
2.6.3 Fyzické projevy stárnutí a stáří.....	37
2.7 Zdravotní stav seniorů .....	38
2.8 Odchod do důchodu .....	38
2.9 Péče o seniory.....	40
2.10 Volnočasové aktivity seniorů.....	41
2.10.1 Vzdělávání seniorů v České republice.....	44
2.11 Stereotypní postoje ke starým lidem .....	47
<b>3 Metodika a didaktika volnočasových aktivit seniorů.....</b>	<b>49</b>
<b>4 Projekt – volný čas seniorů.....</b>	<b>57</b>
4.1 Metoda výzkumu .....	57
4.1.1 Etika výzkumu.....	57
4.2 Místo realizace projektu .....	57
4.3 Popis a cíle projektu.....	59
4.4 Přípravy lekcí .....	67
4.5 Realizace projektu.....	79
4.5.1 Průběh lekcí.....	80



4.6	Vyhodnocení projektu.....	91
4.7	Shrnutí a diskuze.....	95
<b>Závěr</b>	.....	<b>97</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b>	.....	<b>98</b>

## **Seznam zkratk**

ATV	Akademie třetího věku
OR	Obchodní rejstřík
OSN	Organizace spojených národů
PC	Personal Computer (osobní počítač)

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta A) .....	62
Tabulka 2: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta B).....	62
Tabulka 3: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta C).....	63
Tabulka 4: Předpokládané náklady na materiální zajištění .....	64
Tabulka 5: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta A).....	65
Tabulka 6: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta B).....	65
Tabulka 7: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta C).....	65
Tabulka 8: Průměrné náklady na osobu (zaokrouhleno na celé Kč).....	66
Tabulka 9: Účast na lekcích.....	80

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Šablony zápichů do záhonků .....	69
Obrázek 2: Šablona motýl .....	71
Obrázek 3: Šablona ovečka .....	73
Obrázek 4: Šablona ptáček .....	75
Obrázek 5: Šablona květiny.....	77
Obrázek 6: Vyrobené zápichy do záhonků (lekce 1).....	82
Obrázek 7: Vyrobený motýl (lekce 2) .....	84
Obrázek 8: Ovečky (lekce 3).....	86
Obrázek 9: Ptácci (lekce 4).....	87
Obrázek 10: Květiny (lekce 5).....	89
Obrázek 11: Glazování (lekce 6).....	91

## Úvod

Tématem diplomové práce je volný čas seniorů. Podnětem pro výběr tohoto tématu byla návštěva Domu seniorů v Liberci – Františkov v rámci předmětu Odborná výchovná praxe v 1. ročníku navazujícího magisterského studia. Prvotní myšlenka se dále vyvinula ve snahu obohatit volný čas seniorů v rámci pobytové sociální služby, zaměřit se na volnočasové aktivity seniorů a ověřit teoretické informace, které uvádí autoři M. Vágnerová, K. Thorová, R. Čornaničová, J. Langmeier a D. Krejčířová a další (např. projevy a změny ve stáří, zdravotní stav seniorů atd.).

Cílem diplomové práce je vytvoření projektu pro cílovou skupinu seniorů starších 65 let žijících v pobytové sociální službě, obsahovou část projektu v Domě seniorů zrealizovat a vyhodnotit. Dle terminologie zákona o sociálních službách se jedná o domov pro seniory, ale vlastní název organizace, kde pilotní projekt probíhal, je Dům seniorů, proto v celé DP autorka bude používat pojem Dům seniorů. Projekt, zabývající se volným časem seniorů, se zaměřuje na keramickou tvorbu, avšak cílem projektu nejsou keramické výrobky, ale rozvoj soběstačnosti seniorů, rozvoj jemné motoriky, strukturace volného času seniorů, poskytnutí kvalitní náplně volného času apod.

Teoretická část se na základě rešerše literárních zdrojů zaměřuje na problematiku volného času a následně volného času seniorů. Zabývá se také specifikací a charakteristikou vývojového období stáří, změnami, které v důsledku něj přichází, projevy stáří a dalšími souvislostmi, které stárnutí a stáří doprovází. Dále jsou v práci popsány volnočasové a vzdělávací aktivity seniorů a metodika a didaktika volnočasových aktivit seniorů.

Praktická část práce obsahuje vytvořený pedagogický projekt, který zahrnuje přípravu projektu (předpokládané prostorové, personální, materiální, finanční zajištění atd.) a podrobný popis lekcí. Po realizaci obsahové části projektu byly vyhodnoceny získané poznatky. V rámci projektu bylo pozorováním zjištěno, jak jsou senioři v pobytové sociální službě k volnočasovým aktivitám motivováni, jaké přístupy v jednání se seniory uplatňovat, jakým způsobem aktivity reflektovat, jaké jsou faktory ovlivňující proces edukace seniorů aj.

# 1 Definice a pojetí volného času

Volný čas je v odborné literatuře definován různými způsoby, autoři se však shodují, že jde o čas, který jedinec může strávit nejrůznějším způsobem s ohledem na jeho zájmy.

Průcha et al. (1995, s. 255) definuje volný čas jako čas, který člověku zůstane z celého dne (tj. 24 hodin) po odečtení času, který věnoval práci, péči o domácnost, rodinu a o fyzické potřeby. Jedinec může s volným časem nakládat dle svého uvážení a podle svých zájmů.

Průcha et al. (2014, s. 288) dále popisuje volný čas jako úsek dne, který jedinci zůstane po splnění všech povinností. Trávení volného času je závislé na povolání, vzdělání, věku a typu osobnosti. „Čas, ve kterém jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb.“

Hájek et al. (2011, s. 10, 11) vymezuje volný čas jako část lidského života mimo pracovní a vázaný čas, přičemž pracovní čas představuje pracovní proces a návštěvu školy a vázaný čas představuje biologické a fyziologické potřeby člověka (např. spánek, osobní hygiena, strava), provoz a péči o domácnost, péči o děti, chod rodiny, dojíždění do práce a další povinnosti mimo pracovní proces. Existuje však také čas polovolný, do nějž spadají aktivity na hranici času pracovního a vázaného. Tyto aktivity přináší radost a zároveň užitek (zahrádkaření, ruční práce, kutilství apod.). Volnočasové aktivity rozvíjejí osobnost člověka a napomáhají k formování společenských vztahů. Činnosti ve volném čase jsou seburčující a sebevytvářející.

„Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (Pávková, aj. 2008, s. 13).

Hofbauer (in Průcha 2009, s. 380) vymezuje tři základní oblasti volného času – odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti.

„V oblasti volného času se setkáváme nejenom se zajímavým spektrem různých metod, které aktivizují účastníky (hra, skupinová kooperace, animace, zážitky různého druhu,

outdoorové aktivity apod.), ale sama edukace probíhá v různých prostředích (v lese, na horách, u řeky, na moři, v prostředí tábora, na ulici apod.)“, (Průcha 2009, s. 381).

Opaschowski (in Hájek, aj. 2011, s. 10, 11) vymezuje možnosti a funkce volného času – rekreaci, kompenzaci, výchovu a další vzdělávání, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci a enkulturaci. Rekreaci lze chápat jako zotavení a uvolnění se. Kompenzace spočívá v odstranění zklamání a frustrací. Výchova a další vzdělávání slouží k učení se o svobodě a sociálním učení. Kontemplaci lze vysvětlit jako hledání smyslu života. Komunikací se budují a rozvíjí sociální kontakty a partnerství. Participace je vymezena jako angažování se ve vývoji společnosti. Integrace spočívá ve stabilizaci rodiny a enkulturaci je možné vysvětlit jako kulturní seberozvoj, kreativitu v různých činnostech.

Uvedená pojetí volného času však není možné aplikovat na volný čas seniorů, min. vzhledem k absenci pracovního života v důchodovém věku a dalším aspektům, které s přicházejícím věkem život seniorů ovlivňují (např. osamocení, nemoci apod.).

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení“ (Janiš ml. in Ondráková, aj. 2012, s. 27).

## 2 Vývojová etapa stáří

Pokud je položena otázka, od kdy je člověk považován za starého, odpověď je velmi individuální, protože za projev stárnutí je považován pokles výkonnosti, za předpokladu, že se neprojeví pouze v jedné činnosti a je vyvážen zvýšením výkonnosti nebo zachováním stability v jiné činnosti. K zamyšlení vedou i individuální rozdíly v projevech stárnutí. Někdo si zachová tělesnou zdatnost a duševní svěžest do vysokého věku, u někoho se známky stárnutí projeví velmi brzy. V souhrnu lze tedy konstatovat, že člověk je považován za starého tehdy, když je za starého pokládán ostatními jedinci ve společnosti (Langmeier, aj. 2006, s. 202, 203).

Starý člověk může být také nazýván geront, senescent, starobní důchodce, veterán nebo senior (Špatenková 2015, s. 47). „Pojem ‚senior‘ je preferován jako emocionálně neutrální a označující člověka v celém věkovém období sénia“ (Špatenková 2015, s. 48).

Sak et al. (2012, s. 26) uvádí, že v České republice se za seniora považuje člověk ve věku 60 až 70 let v závislosti na individuálních charakteristikách.

Haškovcová (2012, s. 148) definuje seniora jako staršího člověka, který je zpravidla nejstarším a váženým členem nějakého společenství. Pojem je také používán k rozlišení mladšího a staršího člena rodiny za předpokladu, že mají stejné jméno i příjmení.

„Senior má největší zásobu životních zkušeností, zažil společnost v různých kritických a krizových situacích, různé politické reprezentace s různými politickými programy, získal nadhled nad společenským děním, své společenské a politické zkušenosti zobecnil, a především si vytvořil programy pro analýzu, hodnocení a pochopení společenského dění“ (Sak, aj. 2012, s. 21).

Pojem důchodce je spojen s odchodem do důchodu a ekonomickou aktivitou (opouštění zaměstnání z důvodu odchodu do důchodu). Na důchod lze nahlížet jako na čas, který má dlouhé trvání, mění se celková organizace času během dne, sociální status. Odchod do důchodu s sebou zpravidla přináší ztrátu profese a změnu identity, omezení nebo ztrátu sociálních kontaktů s kolegy z práce, snížení materiálního standardu a závislost



na starobním důchodu, změnu životního stylu z hlediska reorganizace času apod. (Špatenková, aj. 2015, s. 50, 51).

Česká legislativa používá pro člověka v důchodovém věku pojem senior (např. zákon č. 108/2006 Sb., Zákon o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, vyhláška č. 55/2011 Sb., Vyhláška o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků, ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 112/2016 Sb., Zákon o evidenci tržeb, ve znění pozdějších předpisů aj.), ale mnohem častěji pojem důchodce (např. zákon č. 582/1991 Sb., Zákon České národní rady o organizaci a provádění sociálního zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 155/1995 Sb., Zákon o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 381/2015 Sb., Zákon o jednorázovém příspěvku důchodci a další). Význam pojmu senior však v legislativě není vymezen (AION CS, s.r.o. 2020).

OSN<sup>1</sup> očekává, že v následujících 40 letech se počet lidí ve věku 60 let a více téměř ztrojnásobí (tj. z přibližně 737 mil. až na 2 mld.). Z toho vyplývá, že v roce 2050 bude 22 % světové populace ve věku 60 let a více (Findsen, aj. 2011, s. 7–8)<sup>2</sup>.

## 2.1 Stárnutí

Stárnutí je individuální proces, na který má velký vliv životní stav člověka. Člověk v pokročilém věku je stále schopen učit se novým věcem a podávat úctyhodné výkony. Gruss (2009, s. 7–9) se dostává k závěru, že proces aktivizace stáří by měl být podporován. Uvádí, že na staří lze nahlédnout z více úhlů. V raném stáří (60–80 let) jsou jedinci stále ještě zdatní, avšak s přibývajícím věkem klesá psychická i fyzická výkonnost. Pokročilé stáří (od 90 nebo 100 let) bývá zatěžující jak pro jedince samotného, tak i pro celou společnost. S rostoucím věkem jedinec přesouvá více svých duševních sil do oblasti každodenních tělesných úkonů.

---

<sup>1</sup> Organizace spojených národů.

<sup>2</sup> Údaj z roku 2010.

Dle Špatenkové (2015, s. 59) je stárnutí nevyhnutelný proces, typický pro všechny živé organismy. Jde o přirozený jev, který je součástí životního cyklu každého člověka. Stárnutí ovlivňují prodělané nemoci, životospráva, genetické a dědičné dispozice, náplň života, adaptabilita jedince, frustrační tolerance, strategie vyrovnávání se se stárnutím, adaptace na životní změny a ztráty.

Baudisch (in Gruss 2009, s. 63) definuje stárnutí jako proces projevující se zvyšováním rizika úmrtí a snižování schopnosti reprodukce s věkem. „Tělesné chátrání je mnohostranný proces založený na komplexních fyziologických mechanismech“ (Baudisch in Gruss 2009, s. 61).

Stárnutí je sociálně a historicky proměnný jev, přičemž proměnlivost je v posledních letech více zřetelná (Stolleis in Gruss 2009, s. 7). Gruss (2009, s. 7, 8) si je již v roce 2009 vědom problému, který nastává, a to stárnutí populace. Ptá se, jak to bude v budoucnosti s pojišťovacími společnostmi, zdravotním pojištěním, penzí a sociálním pojištěním.

Ve stárnutí lze nalézt velké individuální rozdíly ve fyzické výkonnosti, které mají své důvody: tělesné předpoklady, talent, intenzitu tréninku, osobní nasazení a existenci společenských struktur, která podporuje vysoké výkony sil. Baltes uvádí, že stárnoucí člověk potřebuje ke správnému fungování těla stále více mozkové aktivity. A tak existuje nepřímá úměrnost mezi tělesnou a duševní aktivitou. Čím více duševní aktivity spotřebuje jedinec na ovládnutí svého těla, tím méně mu jí zbývá pro kognitivní činnost. Je tedy vhodné, udržovat své tělo v dobré fyzické kondici i ve stáří. Výsledkem pravidelné fyzické aktivity je dostatek sil ke každodennímu zajištění a obstarávání běžných činností. Je nezbytné se zaměřit nejen na délku života, ale i na faktory ovlivňující kvalitu života. (Baltes in Gruss 2009, s. 16, 17, 22).

Je dokázáno, že i mírná duševní aktivita snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby. Tělesná aktivita cvičí kromě svalů a kloubů i náš mozek. Z toho lze vyvodit, že jedinci, kteří mají dobrou tělesnou kondici, budou ve stáří ve výhodě oproti ostatním vrstevníkům v kognitivní oblasti (Kempermann in Gruss 2009, s. 36, 37).

## 2.2 Stáří

„Stáří je charakterizováno jako posloupnost nezvratných změn, ke kterým dochází v živém organismu a které postupně omezují a oslabují jeho funkce“ (Pacovský in Špatenková, aj. 2015, s. 59).

„Stáří je zároveň tělesný, psychický, sociální a duchovní jev. Vyznačuje se plasticitou (tvárností), variabilitou mezi funkcemi a osobami, a vysokou mírou biografické individuality“ (Baltes in Gruss 2009, s. 11).

Langmeier et al. (2006, s. 202, 203) vymezuje stáří jako souhrn změn v organismu, zejména pak ve funkcích a struktuře, které mají na následek snížení výkonnosti, pokles schopností, vyšší zranitelnost a ústí v konečné stádium (smrt).

Mlýnková (2011, s. 13) popisuje stáří a stárnutí jako proces, v němž vznikají degenerativní změny ve tvaru a funkci buňky, a který je součástí našich životů a je vrcholem života jedince.

Mezi silné stránky stáří patří sebevědomí a životní spokojenost. Senioři mají velmi dobrou schopnost uspořádat si život i za stále se zhoršujících tělesných předpokladů a úbytku psychických sil (Baltes in Gruss 2009, s. 13).

Dle Antebiho (in Gruss, 2009 s. 77, 110) ve stáří ubývá plodnosti, snižují se pohybové a kognitivní schopnosti a mizí další tělesné funkce, navíc přibývá výskyt stařeckých chorob (např. rakovina, demence, kardiovaskulární onemocnění apod.). Dlouhodobá paměť bývá relativně bezproblémová, ale snižuje se schopnost vybavit si události, které se odehrály nedávno. Jde tedy o pozvolný úbytek kognitivních schopností. Je však nutné rozlišit choroby, při nichž dochází k patologickým procesům, které rozkládají nervy (neurodegenerativní onemocnění – např. Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba).

Věda související se stářím se nazývá gerontologie. Je to nauka o stárnutí a stáří, zkoumá stárnutí a stáří zejména z biologického, sociálního a demografického pohledu (Holmerová, aj. 2003, s. 43).

Čeledová et al. (2016, s. 16) uvádí, že gerontologie označuje souhrn poznatků o stáří, stárnutí a životě ve stáří.

„Gerontologie je nauka, soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří“ (Kavlach, aj. 2004, s. 48).

Haškovcová (2012, s. 87) doplňuje, že gerontologie má tři součásti – geriatrii experimentální, která se zabývá stárnutím buněk, tkání a organismů u člověka, ale i u živočichů, geriatrii sociální, která zkoumá sociální okolnosti stárnoucích a starých lidí, a geriatrii, která zkoumá zvláštnosti chorob ve stáří a tvoří samostatný lékařský obor.

„Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation = WHO) se stáří dělí na tři období: 60–74 let – rané stáří (vyšší neboli starší věk), 75–89 let – vlastní stáří (pravé stáří, sénium), 90 let a více – dlouhověkost“ (Mlýnková 2011, s. 14).

Neugartenová (in Špatenková, aj. 2015, s. 49) vyčlenila tři skupiny: 65–74 let – mladí senioři (volný čas, aktivity, seberealizace), 75–84 let – staří senioři (adaptace, osamělost, stonání, tolerance zátěže), 85 let a více – velmi staří senioři (problémy se soběstačností a zabezpečeností).

Thorová (2015) dělí stáří na pozdní dospělost (50–70 let) a stáří a dlouhověkost (70 let a více), Vágnerová (2007) pak rozděluje stáří na období raného stáří (60–75 let) a období pravého stáří (75 let a více).

## **2.2.1 Dělení stáří dle K. Thorové**

### **Pozdní dospělost (50–70 let)**

Za počátek stáří lze označit pozdní dospělost, ale vnímání této hranice je individuální. V pozdní dospělosti jedinci začínají ubývat síly, projevují se některé nemoci, vyrovnávají se se stářím vlastních rodičů, s dospělostí a odchodem z domova svých vlastních dětí. Není výjimkou, že někteří rodiče jedinců, kteří jsou ve stádiu pozdní dospělosti, již potřebují pomoci v některých věcech, případně i s běžnými denními úkony. Jejich děti studují vysokou školu, odchází z domovů, osamostatňují se. Často pak tito jedinci musí řešit více

zátěžových situací najednou (starost o rodiče, financování studií dětí, splácení hypotéky). To způsobuje stres, nadměrnou zátěž, nespokojenost, vyčerpání a deprese. V tomto období se tedy může projevit psychosociální krize, která se nazývá krize pozdního nebo také třetího věku (Thorová 2015, s. 452, 453).

### **Stáří a dlouhověkost (70 let a více)**

„V současné době rozvinuté země za počátek stáří považují hranici 65 let, celosvětově je spíše akceptována hranice 60 let“ (Thorová 2015, s. 463).

Stáří je možné definovat skrze chronologický věk, biologický věk, výkonnost a změny v sociálních rolích. Chronologický věk je pevně dán věkem kalendářním. Obecný názor společnosti na to, odkdy je člověk považován za starého, se mění. Lidé se začínají považovat za staré, když se u nich začnou projevovat typické zdravotní problémy pro stáří. Biologický věk lze označit poklesem fyzických sil, celkové výkonnosti organismu a také kognitivních schopností. Stáří je vyznačeno sociálním fungováním, odchodem do důchodu, ukončením aktivního rodičovství a péčí o vnoučata (Thorová 2015, s. 463).

Stárnutí provází nejružnější choroby a onemocnění, na kterých se podílí dědičnost, nesprávná životospráva a také zanedbávání prevence. Slábne imunitní systém a autoimunita, dochází k osteoporóze, ateroskleróze, vzniká hormonální nerovnováha, zvyšuje se výskyt nádorových onemocnění. Omezuje se výdrž, výkonnost, hybnost. Ve velmi vysokém věku může dojít i k selhávání orgánů, zhoršuje se zdravotní stav (Thorová 2015, s. 464, 465).

Věk, který bývá označován jako dlouhověkost, je zpravidla nad 90 let. Na dlouhověkosti se podílí geny, životní styl a také náhoda. Za zdravý životní styl můžeme označit vyváženou stravu, udržování přiměřené tělesné váhy a fyzickou aktivitu (Thorová 2015, s. 472, 473).

## **2.2.2 Dělení stáří dle M. Vágnerové**

### **Rané stáří (60–75 let)**

Stáří představuje vrchol osobnostního rozvoje a umění stárnout je významný životní úkol každého člověka (Jung in Vágnerová 2007, s. 302). Pokud se stárnoucí člověk chce vyrovnat se zřetelnými projevy stárnutí, je nutné přijmout svůj prožitý život, vyrovnat se s vlastní nedokonalostí, smířit se s nedostatky (Vágnerová 2007, s. 299).

Vágnerová (2007, s. 302, 303) dále uvádí, že lidé si začínají uvědomovat přiblížování stáří se všemi problémy přibližně v 60 letech života. Během prožívání raného stáří bývají lidé zpravidla soběstační, nezávislí a udržují si přijatelnou úroveň fyzických i duševních schopností. Ve stáří má člověk větší svobodu v rozhodování o sobě, jelikož už ho netíží povinnosti, které již má splněné (zaměstnání, péče o děti, rodiče). Pokud si však člověk nedokáže najít přijatelnou náplň života, je tento fakt přijímán obtížně. V důsledku úbytku fyzických sil, narušení sociálních vazeb a psychických kompetencí mívají senioři pocit ohrožení a mají tendenci získat co největší kontrolu nad svým životem, což může vést až k přehnanému bránění se změnám, které by pro ně v důsledku mohly být ohrožující.

Po odchodu do důchodu může člověk realizovat své dosud nesplněné cíle, potřeby a plány. Může jít například o univerzitu třetího věku, cestování, chov domácích mazlíčků, péče o vnoučata apod. U některých osob se na začátku stáří objevuje stagnace, kdy člověk neví, jak dál žít a chybí mu smysl života, který nalézal např. v práci. Lidé většinou tuto zátěž, která vyplývá z procesu stárnutí, zvládnou. Je běžné, že jakmile si lidé uvědomí úbytek sil, který je nezvratný, dochází ke zpomalení životního tempa a omezení některých aktivit. Stárnoucí člověk již nemá tendenci věci měnit a nechce, aby se měnily věci okolo něj, jelikož se domnívá, že změny nejsou k ničemu dobré (Vágnerová 2007, s. 303).

„Důležité je, že se už člověk neřídí tlakem společnosti, ale svými autentickými potřebami, které mohou být z hlediska společenského standardu bezvýznamné, riskantní či jenom směšné“ (Vágnerová 2007, s. 303).

### **Pravé stáří (75 let a více)**

Pravé stáří je spojené s vyšším výskytem problémů, které jsou dané mentálním a tělesným úpadkem. Typickým projevem stáří je zhoršení zdravotního stavu, úbytek kompetencí, zvýšení nemocnosti (Vágnerová 2007, s. 398, 402).

„Pro kvalitu života starého člověka není rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale spíš stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá“ (Vágnerová 2007, s. 402).

„Na jedné straně existují lidé, kteří jsou oceňováni pro svou moudrost a nadhled, a na druhé straně tohoto spektra je relativně početná skupina těch, kteří jsou poznamenáni značným psychickým i somatickým úpadkem“ (Vágnerová 2007, s. 399).

V pozdním stáří lidé již nemají potřebu cokoliv předstírat a přijímají svůj život takový jaký byl. Zpravidla jsou smířeni s realitou, včetně svých limitů a s vědomím smrti. Mezi důležité úkoly pozdního stáří patří udržení si přijatelného životního stylu (soběstačnost, sociální kontakty a vztahy, sebeúcta). V pozdním stáří je běžné, že se jedinec setkává se zátěžovými situacemi, jako např. onemocnění anebo úmrtí partnera, špatný zdravotní stav, ztráta soukromí atd. Navíc starý člověk je více zaměstnán zvládnutím vlastního života, problémy světa a ostatních se dostávají do pozadí (Vágnerová 2007, s. 399–401).

### **2.3 Příprava na stáří**

Průcha (2009, s. 746) chápe přípravu na stáří jako proces, který probíhá během celého vědomého lidského života.

Dle Polachové (in Mlýnková 2011, s. 17, 18) lze z časového hlediska vymezit tři formy přípravy na stáří. Dlouhodobá příprava začíná již v dětství, kdy rodiče učí děti úctě ke starým lidem a stáří, a vhodným formám chování. Středně dlouhá příprava se objevuje u osob ve středním věku. Týká se cvičení, životosprávy, kontaktů s přáteli a finančního zajištění na stáří. Krátkodobá příprava probíhá pár let před odchodem do důchodu a týká se praktické stránky věci, jako je úprava bytu, výměna spotřebičů apod.

Čevela et al. (2012, s. 127, 128) také píše o tom, že osobní příprava začíná již v dětství, kdy jedinec získává pozitivní zkušenosti s podobou stáří, s pokračováním života ve stáří, se začleňováním starých lidí do rodinného a společenského života a s pozitivní rolí v životě rodiny. Ve středním věku je nutné si rozšířit síť sociálních kontaktů, návyků a zájmů. Navíc je také nezbytné vědomě posilovat koncept hodnot vlastního života se zájmem o osobní cíle. V předdůchodovém věku je vhodné zaměřit se na posílení zdraví, zlepšení

zdravotního stavu, ujasnění si finanční situace, rozhodnutí o době odchodu do důchodu, zajištění vhodného bydlení a také na pracovní a volnočasové aktivity v důchodovém věku.

Šramo (2011, s. 35–48) uvádí, že vhodnou prevencí a životosprávou lze zmírnit dopad genetických faktorů. Do životosprávy řadí stravování, tělesnou aktivitu a sport.

## **2.4 Vyrovňávání se se stářím a adaptace**

Reichardová, Thorová, Mlýnková a Švancara definovali různé teorie, strategie a způsoby, jak se se stářím vyrovnat a adaptovat se na něj.

Podle Reichardové (in Langmeier, aj. 2006, s. 208) existuje pět strategií, jak se vyrovnat s vlastním stářím: strategie konstruktivní, strategie závislosti, obranná strategie, strategie hostility a strategie sebenenávisti. První, konstruktivní strategie spočívá v tom, že jedinec se konstruktivně vyrovnává s realitou stárnutí, je aktivní, má radost ze života, vřelé vztahy k blízkým, dobře se přizpůsobuje novým okolnostem, rozvíjí své zájmy a přijímá možnost smrti bez zoufalství. Strategie závislosti se projevuje v pasivitě a závislosti na druhých lidech. Jedinec přenechává odpovědnost i povinnosti na mladších a stahuje se do soukromí. Strategie obranná se projevuje méně příznivou přehnanou aktivitou ve snaze zahnat starosti a obavy z blížící se smrti. Jedinci se přehnaně kontrolují, jednají striktně podle zvyků a společenských konvencí. Strategie hostility, tj. nepřátelství a hněvivosti vůči druhým, se vyznačuje obviňováním ostatních nebo dáváním viny za své neúspěchy nepříznivým životním okolnostem. Jedinci si často stěžují, bývají agresivní a podezřívaví. Poslední strategie, strategie sebenenávisti, je popisována agresivitou a kritikou vůči sobě samému. Tito lidé vidí svůj život jako selhání a smrt vnímají jako vysvobození.

Mlýnková (2011, s. 16, 17) popisuje, jak se se stářím vyrovnat několika způsoby – způsob konstruktivní, obranný, závislostní, nepřátelský a lítostivý. Konstruktivní způsob se vyznačuje pozitivním postojem k životu, smířením se se stárnutím, rozvíjením zájmů apod. Při obranném postoji se senior nemůže smířit se stárnutím, ukončením profesní kariéry, úbytkem sil, mívá strach ze závislosti na druhých osobách. Způsob závislostní představuje sklon k závislosti na blízkých. Zpravidla jde o lidi, kteří se v životě spoléhali na druhé a byli pasivní. Vzhledem k tomu, že někteří senioři mají vůči svému okolí nepřátelský



postoj (způsob nepřátelský), bývají mrzutí, agresivní a nespokojení. Většinou žijí osaměle. Další senioři bývají lítostiví, mají pocit marnosti, sklon k pesimismu (způsob lítostivý).

Thorová (2015, s. 466, 467) uvádí, že ve stáří je velmi důležitá adaptační technika jako je revidování smyslu života, vzpomínání a bilancování. Pro stárnoucí jedince je důležité sdílení vzpomínek s ostatními (prohlížení fotografií, cestování na místa, ke kterým se vážou vzpomínky, čtení starých dopisů). Slučuje několik teorií různých autorů dohromady a vyvozuje z nich pouze čtyři adaptační teorie stárnutí – teorii společenského odpoutání, teorii aktivity, teorii kontinuity a teorii socioemoční selektivity. Teorie společenského odpoutání spočívá v odpoutání se člověka od společnosti. Starý člověk se stahuje ze společenského života do soukromí. Je od něj očekáváno, že uvolní místo mladším. Teorie aktivity je protikladem teorie společenského odpoutání. Dílčí je zde aktivní život, který neustává ani v pokročilém věku. Teorie je založena na energii, aktivitě, pozitivním myšlení, navazování nových sociálních vztahů, fyzické a společenské aktivitě a hlavně na využívání času k duševním činnostem. Teorie kontinuity je považována za nejběžnější stadium, kdy si stárnoucí člověk udržuje svůj životní styl, chování, vztahy, koníčky atd. Zároveň své aktivity přizpůsobuje aktuálním fyzickým, zdravotním a finančním možnostem. Teorie socioemoční selektivity je založena na proměňující se motivaci, kdy je člověk zaměřen na plnění svých emočních potřeb, a to mu přináší pocit uspokojení. Jsou pro něj také důležité vztahy k blízkým, do nichž investuje vlastní energii.

Švancara (in Čeledová 2017, s. 484) vymezuje pět bodů (5 P), jak se adaptovat na stáří – perspektivu, pružnost chování a myšlení, prozíravost, porozumění a pochopení pro druhé, potěšení. Perspektivu vysvětluje jako zachování smyslu života, stanovení si plánů a cílů. Pružnost chování a myšlení definuje jako schopnost měnit své přístupy, hodnocení a názory. Na této schopnosti člověk vědomě pracuje. Prozíravost pak lze chápat jako vytváření a optimalizaci podmínek pro perspektivy a jejich volba, výběr činností a respektování změn. Porozumění a pochopení pro druhé pak spočívá v toleranci, pozitivním myšlení, přístupu k druhým a v budování pozitivních vztahů. Potěšení uvádí jako oceňování maličkostí a mít se na co těšit.

## 2.5 Úspěšné stárnutí

Úspěšné stárnutí je definováno jako dobrovolné přijetí sociální neangažovanosti a vzdání se náročných úkolů, společenských funkcí a přenechání důležitých činností mladším starým člověkem. Tento pohled na člověka je však nespravedlivý (Langmeier, aj. 2006, s. 210, 211).

„Člověk zůstává za příznivých podmínek vždy součástí své skupiny a může i má přispívat k její integritě, i když se jeho úkoly mění“ (Bühlerová in Langmeier, aj. 2006, s. 211). Staří lidé mohou ke společenskému vývoji přispívat svými zkušenostmi a svou schopností hodnotit události z širší perspektivy. Starý člověk se musí vyrovnávat se ztrátou svých nejbližších a v rámci úspěšného stárnutí kompenzuje tyto ztráty novými vztahy a soustředí se sám na sebe.

„Úspěšné stárnutí je podmíněno duševním stavem, který člověku umožní radovat se ze zachovalé tělesné schránky“ (Kempermann in Gruss 2009, s. 30). Je tedy prioritou zachování kognitivních schopností mozku.

Termín úspěšné stárnutí je vnímán i jako vyhýbání se zdravotním omezením a nemocem, udržování si vysoké úrovně fyzických a kognitivních funkcí a v neposlední řadě aktivní začlenění se do sociálních aktivit (Engelová, aj. 2013, s. 21).

Velmi důležitou součástí úspěšného stárnutí je sebepojetí stárnoucího jedince. Rád vzpomíná na to, kým byl, jak vypadal v mládí, čeho dosáhl atd. Těmito vzpomínkami si vylepšuje své sebepojetí a používá je jako oporu sebeúcty. Pro staršího člověka je velmi důležitá příslušnost k určitým lidem, místu a sociální skupině. Mezi nejdůležitější hodnoty patří rodina, místo, kde žije a společenská skupina. Sebepojetí také ovlivňuje zdravotní stav (Vágnerová 2007, s. 307).

Mezi doporučení pro úspěšné stárnutí patří: aktivní život, dostatečný odpočinek, pěstování koníčků, učení se novým věcem, snaha přizpůsobit se době a novým požadavkům, udržovat pozitivní přátelské vztahy, pomáhat s výchovou dětí, užívat si života, těšit se z maličkostí, vyhýbat se emočně vypjatým situacím, snažit se zvládat vše s klidem. Autoři

zvláště vyzdvihují aktivitu, jelikož nečinnost je tělesně, psychicky i sociálně patogenní (Langmeier, aj. 2006, s. 212–214).

Přes všechny zdravotní problémy a další potíže může být stáří označováno jako šťastná součást života. Lidé mají ve stáří méně starostí a více času na své koníčky (Thorová 2015, s. 471).

Vágnerová (2007, s. 347) uvádí, že klíčem k úspěšnému stárnutí je přijetí nevyhnutelné smrti a zároveň potěšení ze zachovaných hodnot.

Podle Čevely et al. (2012, s. 28) existuje kromě úspěšného stárnutí a zdravého aktivního stáří také obvyklé stárnutí, stáří a rovněž patologické stáří.

## **2.6 Projevy a změny ve stáří**

Projevy stárnutí jsou individuální. Mezi velmi časté projevy patří snížená odolnost vůči nemocem a infekcím, zvýšený výskyt nádorových onemocnění, ztráta pružnosti, zpomalení hojení poranění apod. Nejzávažnější známky stárnutí můžeme pozorovat v nervové a endokrinní soustavě, kde se projevují zejména různými degenerativními změnami a snížením funkčnosti základního metabolismu. Urychlení stárnutí zapříčiňuje zejména nezdravý životní styl, za kterým se skrývá špatná životospráva, kouření, nezdravé stravování, alkoholový abúzus a také životní zátěž. Je nezbytné zmínit, že i když jedinec může svým zapříčiněním ovlivnit rychlost stárnutí, tak průběh stárnutí je rovněž dán geneticky (Langmeier, aj. 2006, s. 202, 203).

Vágnerová (in Klevetová, aj. 2008, s. 57, 58) dělí potřeby seniorů na šest oblastí – potřebu stimulace správnými podněty, potřebu smysluplného světa, potřebu plánovat činnosti v denním rytmu a čase se sebou samým i s druhými, potřebu jistoty sociální role z pozice ve společnosti, potřebu identity a uznání vlastního já sebou samým i druhými a potřebu otevřené budoucnosti.

Ve stáří se mění psychické a biologické potřeby, zejména způsob uspokojování, osobní význam a zaměření. Ve stáří má člověk potřebu stimulace z hlediska intenzity

a proměnlivosti podnětů sniženou. Senior dává přednost stereotypům, jelikož změny a nové silné zážitky ho unavují, dráždí, dochází k pocitům nejistoty a dezorientace. Změny osobnostních charakteristik lze chápat jako reakci na novou životní situaci, dopad aktuálního životního stylu, ale i důsledek stárnutí (Vágnerová 2007, s. 344, 349). „Proměna osobnostních vlastností probíhá v kontextu celého psychosomatického komplexu lidské bytosti, narušení jedné z jeho složek se projeví změnou další“ (Vágnerová 2007, s. 349).

Starší lidé se cítí více ohroženi a potřeba bezpečí a citové jistoty je intenzivnější. Jejich sebedůvěra se snižuje a narůstá potřeba přijetí pomoci. „Dochází ke smíření s určitou mírou závislosti, která může být nepříjemná, ale vazba na blízké lidi ochotné poskytnout pomoc a oporu zároveň posiluje pocit jistoty“ (Vágnerová 2007, s. 345). Roste potřeba ocenění a uznání bližními. Ve stáří lidé potřebují pocit psychické blízkosti, fyzický kontakt (nejen erotického charakteru), pochopení, sdílení myšlenek a událostí (Vágnerová 2007, s. 346).

### **2.6.1 Kognitivní změny ve stáří**

Stáří provází různé kognitivní změny. „Ve stáří dochází k nerovnoměrné proměně dílčích schopností i celkové struktury poznávacích procesů“ (Vágnerová 2007, s. 317). Pokud dojde k výraznému poklesu kognitivních kompetencí, pravděpodobně to bude mít vliv na kvalitu života, zvláště pokud by tento pokles znamenal být závislý na svých blízkých (např. zhoršení paměti, uvažování, zrakového/sluchového vnímání), (Baltes, aj. in Vágnerová 2007, s. 318).

Změny v období stáří jsou podmíněny buď biologicky nebo jsou zapříčiněny psychosociálními vlivy, případně se jedná o výsledek interakce. Je však velmi individuální, kdy se tyto změny, které jsou důsledkem stárnutí, začnou projevovat. A s tím i dynamika a způsob, jak na ně lidé reagují. Za normální lze u starších lidí považovat biologicky podmíněné změny uvažování, chování a prožívání. Konkrétně jde o celkové zpomalení, problémy se zapamatováním a vybavováním atd. (Vágnerová 2007, s. 315).

Pro stárnoucí osoby je velmi častá atrofie (úbytek mozkové tkáně), která se projevuje např. v asociační oblasti (propojení různých oblastí a integrace jejich funkcí), zhoršení pozornosti a paměti. U starých lidí mozek zpracovává některé informace jinak a funguje komplexněji (Vágnerová 2007, s. 316, 317).

Psychické změny ve stáří mohou být ovlivněny specifickým životním stylem, různými návyky, tzv. kohortovou<sup>3</sup> příslušností. Mimo to mohou být zapříčiněny očekáváním a postoji společnosti. Ta od seniorů očekává, že se budou chovat předpokládajícím způsobem (Vágnerová 2007, s. 317). „Postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností, včetně kognitivních kompetencí, mohou ovlivňovat i psychosociální faktory“ (Vágnerová 2007, s. 317).

Mezi kognitivní změny ve stáří patří změny v poznávacích procesech, smyslovém vnímání, pozornosti, paměti, rozumových schopnostech, inteligenci, uvažování a tvořivosti.

### **Poznávací procesy**

Prodloužení reakčních časů a zpomalení poznávacích procesů neznamena, že by seniori byli neschopni. Jsou jen pomalejší, což může mít někdy za následek zhoršení kvality kognitivních funkcí (nedostatečné zpracování informací). Tito lidé pak kladou větší důraz na zpracování informací a nesoustředí se na jejich uchování. Lze u nich také sledovat časovou prodlevu ve volbě vhodné reakce, protože se obtížněji rozhodují a rozhodnutí jim trvá déle. U seniorů se také může projevat zvýšená citlivost na výkyvy vlastní výkonnosti a mají také sklon k opatrnosti. Skutečnost, že seniori více chybují a jsou pomalejší, je ovlivněna větší unavitelností, stresem a vnitřním napětím. „Zpomalení“ seniorů může být také důsledkem vědomého rozhodnutí, k němuž došli na základě vlastního uvědomění, že již nejsou schopni pracovat rychle a kvalitně zároveň, a proto dávají přednost pomalému a pečlivému přístupu. Avšak právě biologické změny ve fungování mozku zapříčinily celkové zpomalení (Vágnerová 2007, s. 318).

---

<sup>3</sup> Příslušnost k určité části obyvatelstva, která prožila ve stejném časovém úseku stejné významné životní události (např. narození) nebo společenské události (např. válku), (Jandourek 2012, s. 127).

## **Smyslové vnímání**

Ve stáří dochází ke zhoršení schopností smyslového vnímání. Nejčastěji se vyskytují poruchy zraku (90 % osob nad 60 let) a sluchu (30 % osob nad 60 let). Tyto změny navíc provází pokles výkonu nejen v pracovním životě, ale také v rekreačních činnostech (poslech hudby, četba atd.). Snížení smyslového vnímání má mimo jiné za následek problémy v komunikaci, které se v důsledku nepochopení mohou projevat nejistotou, podezíravostí, úzkostí apod. Díky neustálé inovaci zdravotních pomůcek lze zlepšit sluchové a zrakové percepce naslouchátky a brýlemi a předejít tak úrazům. Tyto zdravotní pomůcky navíc jedinci pomáhají zařadit se do společnosti (Langmeier, aj. 2006, s. 204).

Je zajímavé, jak se liší postoj lidí ke kompenzačním pomůckám. Brýle jsou společností akceptovány zcela neutrálně, zatímco naslouchadla jsou typická pro stáří a symbolizují úpadek kompetencí (Vágnerová 2007, s. 319, 320).

## **Pozornost**

Senioři se dokážou většinou koncentrovat na dobře známou činnost bez problému, vykonávají ji automaticky. Ve stáří dochází k rozdělování a přenášení pozornosti. Starší lidé často chybují, když je nutné pozornost přesunout, reagují pomaleji a musí koordinovat své kognitivní funkce. Nedokážou svou pozornost rozdělit nebo ji zaměřit jen na některé podněty. Problémy mají s rozlišením důležitých informací a často lpí na podnětech, které jsou pro ně aktuálně důležité nebo se jimi zabývali předtím. Senioři mají problém eliminovat zbytečné a nepřínosné informace. Pokles pozornosti způsobují především biologické příčiny, ale také nedostatek energie (Vágnerová 2007, s. 320–323).

## **Paměť**

Starší lidé mají méně přesnou paměť. Informace, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti zpravidla vydrží velmi dlouho, ale senioři mají často problém si tyto informace vybavit (Vágnerová 2007, s. 324).

Zhoršení paměti se projevuje zejména v oblasti pro uchování nových událostí. Přestože starší vzpomínky zůstávají v paměti dobře uchovány, bývají často emočně i obsahově

zkreslené. Starší vzpomínky (např. dětství) jsou zpravidla hodnoceny spíše pozitivně a senior na nich často lpí (majetek, postavení, zvyky atd.). Jde o obranu vůči pocitu ohrožení ze strany mladších jedinců (Langmeier, aj. 2006, s. 204).

„Vštitpení a uchování různých informací závisí na zachování funkční flexibility odlišných oblastí mozku a jejich vzájemné propojení“ (Vágnerová 2007, s. 321).

Zhoršení paměti závisí na biologických změnách, genetických předpokladech, zkušenostech, aktuálním zdraví a také postoji k duševním činnostem. Jde o proces, který je velmi individuální. Vzdělání, míra užívání paměti a úroveň rozumových schopností ovlivňují uchování paměťových funkcí. Pokles paměťových funkcí má tyto příčiny: omezení schopnosti zpracovávat informace, snížení rychlosti zpracování informací a narušení inhibičních funkcí (Vágnerová 2007, s. 322).

Ve stáří se projevují problémy s učením, které jsou důsledkem nedostatku paměťových funkcí. Senioři mají často problémy se učit novým věcem, hůře chápou souvislosti a vztahy, objevují se také poruchy úsudku, orientace, soustředění, adaptace (na nové prostředí) a dochází k celkovému přirozenému úbytku intelektových schopností (Čeledová, aj. 2017, s. 204, 205).

S učením souvisí i flexibilní podpůrné technologie<sup>4</sup>, které dokážou seniorům usnadnit každodenní život a ti se můžou soustředit na jiné oblasti. Aby se však jedinec dobře seznámil s novými technologiemi a naučil se je používat, je nutné začít je používat již ve věku, kdy ještě není poznamenán tělesnými a duševními omezeními. Pokud se stárnoucí člověk naučí s těmito technologiemi pracovat, je pro něj učení se nových informací snazší než ve vysokém věku (Lindenberger in Gruss, 2009, s. 140).

---

<sup>4</sup> „Flexibilní podpůrné technologie jsou přístroje a prostředí, které rozeznají, osvojí si a aktivně podpoří způsob chování, jednání a zvyklostí svých uživatelů a obyvatel“ (Lindenberger in Gruss, 2009, s. 140).

## **Rozumové schopnosti**

Proměnu rozumových schopností ovlivňují dědičné dispozice. Sociální faktory (dosažené vzdělání, osobnostní vlastnosti, způsob života, celkové zaměření apod.) ovlivňují uchování úrovně rozumových schopností. Pokud dojde k závažnému úpadku rozumových schopností, zpravidla je zapříčiněn chorobnými procesy (demence, kardiovaskulární choroby, dysfunkce dýchacího systému), (Vágnerová 2007, s. 327).

„Ve stáří lze dosáhnout vrcholného nadhledu a schopnosti komplexního uvažování, které bývá označováno jako moudrost, ale ubývá bystrosti, flexibility a kreativity“ (Vágnerová 2007, s. 327). „Rozvoj moudrosti závisí na určité konstelaci osobnostních vlastností, primární inteligenci a na dosažené zkušenosti“ (Vágnerová 2007, s. 331).

## **Inteligence**

Ke zřetelnému poklesu inteligence dochází až ve vyšším věku, kdy se snižuje schopnost učit se novým věcem a řešit problémy. Ve velmi vysokém věku dochází ke konečnému celkovému úbytku schopností a sil (Langmeier, aj. 2006, s. 204, 205).

„Starší lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti, způsoby uvažování, zafixované strategie i naučená řešení známých situací“ (Vágnerová, 2015, s. 328). Není výjimkou, že senioři tyto zkušenosti a znalosti nedokážou použít tak pohotově jako dříve. Na počátku stáří kompenzuje biologický pokles rychlosti a flexibility získané vzdělání a zkušenosti, které působí jako opora (Vágnerová 2007, s. 329).

Aby senior zvládl běžné nároky života, je ve stáří potřeba praktická inteligence. K uchování této inteligence slouží každodenní fixace strategií řešení běžných situací. Praktická inteligence kompenzuje pokles obecných intelektových schopností a je zdrojem sebedůvěry seniorů. Soběstačnost je pro seniory jednou z nedůležitějších věcí (Vágnerová 2007, s. 330).



## **Uvažování**

Ve stáří se lidé často upínají k dogmatům, odmítají nové a neověřené způsoby uvažování, mají méně flexibilní přístup k problémům a jejich řešení. Senioři často využívají již naučené strategie k adaptaci na novou situaci bez ohledu na jejich vhodnost. Lidé mají raději stereotyp než změny a nové situace. Staří lidé nemají rádi nové situace, protože mají větší potíže se zpracováním informací, pochopením kontextu a orientací v problému (Vágnerová 2007, s. 329).

## **Tvořivost**

Tvořivost klesá již od střední dospělosti (vrchol tvořivosti bývá dosažen mezi 25. a 40. rokem života). Avšak žádná konkrétní hranice, která omezuje lidskou tvořivost neexistuje. Záleží na motivaci, entuziasmu a vytrvalosti, ale ani to není pravidlem. I staří lidé se ve vysokém věku učí cizím jazykům, ovládat PC<sup>5</sup> atd. (Langmeier, aj. 2006, s. 206).

### **2.6.2 Emoční změny ve stáří**

Díky celoživotním zkušenostem je senior ve stáří schopen porozumět vlastním emocím, dokáže se s nimi lépe vyrovnat, definovat je a uvědomovat si jejich existenci. Emoce mají pro seniory důležitý význam a také informační hodnotu. Díky mnohaletým zkušenostem pak dokážou chápat souvislosti (Vágnerová 2007, s. 335).

V pokročilém stáří bývají časté poruchy emotivity (emoční labilita), chování a vědomí (Čeledová, aj. 2017, s. 205).

## **Potřeby**

Smékal (in Ondrušová 2011, s. 41) popisuje potřebu jako „stav osobnosti odrážející rozpor mezi tím, co je dáno, a tím, co je nutné (nebo se jeví jako nutné) pro přežití a rozvoj, stav podněcující osobnost k činnostem, zaměřeným na odstranění tohoto rozporu“.

---

<sup>5</sup> Personal Computer.

Čeledová et al. (2010, s. 84) shrnuje lidské potřeby do čtyř okruhů, které vyjadřují kvalitu života ve stáří – fyzické a finanční potřeby (tj. zdravotní, materiální), společenské a emocionální potřeby (sociální vztahy, společenské uznání, sociální vazby), mentální a psychické potřeby (vzdělávání, osobní růst), duchovní a spirituální potřeby (volnost, odpovědnost, vyšší postavení).

U starších osob dochází ke změně v hodnotové orientaci a do popředí se dostává zejména zdraví, klid, pocit bezpečí, spokojenost, sounáležitost, jistota, láska. Intelektuální potřeby uspokojují senioři skrze univerzity třetího věku (Mlýnková 2011, s. 48–50).

Potřeba uznání od druhých a potřeba seberealizace již není uspokojována skrze povolání a člověk by si měl najít jiné, náhradní aktivity (Suchá, aj. 2013, s. 13).

Dle Jarošové (2006, s. 33) dochází u seniorů k fixaci na rodinu. Senior potřebuje, aby mu byla ze strany blízkých projevována láska a měl pocit sounáležitosti.

Holmerová et al. (2003, s. 25) připomíná zásady OSN pro seniory z roku 1982, tj. účast na životě společnosti, podíl na vytváření a využívání společenských zdrojů, důstojnost, nezávislost a péči.

Nešporová (in Ondrušová 2011, s. 43, 44) je toho názoru, že nejvýznamnější je potřeba sociálního kontaktu, pocit bezpečí, respekt a pocit důstojnosti.

### **Prožívání**

V průběhu stárnutí dochází k celkovému zklidnění, zpomalení a zmírnění, které se projevuje v oblasti psychiky a v emočním prožíváním. Zvyšuje se však také dráždivost, přecitlivělost na některé podněty, citová labilita a snižuje se odolnost k zátěžím (Vágnerová 2007, s. 335).

Mezi staršími lidmi jsou v oblasti emočního prožívání velké rozdíly zejména v kvalitě, frekvenci, flexibilitě a intenzitě emocí. Ve stáří se často mění kvalita emočních prožitků a také klesá intenzita a frekvence. Staří lidé mají často sklony k úzkostným stavům a depresím. „Změny a výkyvy emočního ladění působí na kognitivní procesy, zhoršují

kvalitu pozornosti a paměťových funkcí, snižují využití rozumových schopností, omezují motivaci k jakékoliv aktivitě, a tím i celkovou adaptační flexibilitu staršího člověka“ (Vágnerová 2007, s. 337).

Snižuje se intenzita emocí, citové prožívání se mění. Jedinec dokáže hodnotit situace racionálněji a s odstupem. Je emočně stabilnější, avšak bývá lhostejný vůči okolnímu světu. Na začátku stáří je častá potřeba seberealizace, později se pro jedince stává důležitější emoční zakotvení a pozitivní přijetí u blízkých osob. V pozdějším stáří jsou lidé zaujati sami sebou a svými problémy a události ze světa se dostávají do pozadí. Přecitlivělost starých lidí se může proměnit až v hypochondrii. Tento postoj činí problém v domech pro seniory a úkolem těchto zařízení je překonat pocit osamění a snažit se zaměřit pozornost seniorů na seberozvoj a volnočasové aktivity. Rozdíl je ale v reálné izolaci (nedostatek sociálních kontaktů) a psychologické dezizolaci (subjektivní pocit osamocení, ztráty důležitých citových vztahů, která vede k emoční deprivaci a citovému strádání) (Langmeier, aj. 2006, s. 207).

„Emoční regulace se projevuje dvěma různými způsoby: ovládnutím samotných pocitů a nálad, ale i prevencí navození jejich nepříjemných variant“ (Vágnerová 2015, s. 340). Senioři často uplatňují strategii emoční regulace a kladou velký důraz na prevenci (vyhýbání se problémům). Vyhýbají se novým zkušenostem, lpí na známých věcech, snižují intenzitu prožívání přání a potřeb. Ve stáří roste rezignace a eliminace zbytečných emocí, klesá míra celkové aktivizace a ubývá tendence k užívání aktivních strategií (Vágnerová 2007, s. 341, 342).

### **Citové vztahy**

Pro seniory je velmi důležitý dostatek sociálních kontaktů, avšak preferují kontakt s blízkými lidmi, který posiluje pocit jistoty. Pocit pohody uspokojuje vědomí spolehlivosti a stability, opora partnera a rodina. Neméně důležité jsou vztahy s vrstevníky, kde je patrné porozumění, pochopení a akceptace. Starší lidé spíše vyhledávají společnost vrstevníků, jelikož se zde projevuje pocit generační sounáležitosti. Ve vztahu senior a mladý člověk se objevuje bariéra, jelikož senior nestačí jejich tempu, občas jim nerozumí, jejich cíle a zájmy jsou mu cizí (Vágnerová 2007, s. 340, 344, 345).

Pro seniory je důležitá stimulace, jejíž cílem je přizpůsobit se aktuálnímu životnímu období. Lidé se často musí vyrovnat s novou situací. Vštěpovat si nové adaptační strategie a měnit postoj k různým situacím a činnostem. Je nutné, aby si senior uchoval určitou úroveň činnosti i přes úbytek sil, unavitelnost a sklon k pohodlnosti. Potřebu sociálního kontaktu senior často uspokojuje skrz členy rodiny, přátele a známé ze sousedství. Senior má také potřebu citové jistoty a bezpečí, potřebuje někam patřit a být akceptován. Tuto potřebu může naplnit v důchodu pouze rodina nebo přátelé. Neméně důležitá je též potřeba seberealizace, která může obnášet i změnu postojů a hodnotovou hierarchii (Vágnerová 2007, s. 365, 366).

Význam rodiny ve stáří stoupá. Starý člověk je více ohrožen sociální izolací a také emoční/podnětovou deprivací. Pro seniory je zpravidla velmi důležitá role prarodiče, kterou silně prožívají. Prarodiče bývají vůči svým vnoučatům tolerantnější a napomáhají dítěti v utváření povědomí o rodinné historii tím, že jim vypráví o dětství jejich rodičů. Mimo jiné prarodiče předávají vnoučatům hlubší hodnoty a postoje. Děti poskytují taktéž model stáří a také jeho vlastní budoucí prarodičovské role (Langmeier, aj. 2006, s. 209, 210).

„Kvalitní vzájemné kontakty bezesporu pozitivně ovlivňují i psychologickou adaptaci prarodičů samých“ (Langmeier, aj. 2006, s. 209). Díky pevným vazbám, které se tvoří v předchozích vývojových etapách života dokážou stárnoucí děti akceptovat snižující se schopnosti a případně zhoršující se zdravotní stav svých rodičů a poskytnout jim oporu až do konce jejich života (Langmeier, aj. 2006, s. 209).

Manželství starších lidí je ovlivněno dlouholetým soužitím a postupnými proměnami zapříčiněnými stárnutím. Spokojenost v manželství po 60. roce života má mírně stoupající tendenci. Lidé pocítují uspokojení ze společného života, poklesu konfliktů, zvyšuje se pravděpodobnost, že jejich hodnoty a postoje budou stejné nebo podobné, uvědomují si význam partnera a hodnoty společného života. (Vágnerová 2007, s. 368–370).

Odchodem do důchodu se manželský vztah stává významnějším sociálním zázemím, mění se vztah mezi manžely (proměna rolí a statusu – dominance ženy). Ve stáří také bývá častý pocit rizika vzniku subjektivní nouze (snížení příjmů). V partnerském svazku dvou starších

lidí se intimita projevuje jinak než dříve, důležitá je vzájemná důvěra, sdílení života, jistota blízkosti. Sexualita ve stáří již není tak významná jako dříve, někdy není důležitá vůbec. Hlavním smyslem je vyjádřit vztah a potvrdit vzájemnou blízkost. Sexuální kontakt má vliv na sebevědomí, sebeúctu, uvolňuje napětí, úzkost, má stimulační účinky (Vágnerová, 2007, s. 370–372). „Ve stáří je známá tendence párů, které spolu strávily většinu svého života k posílení párové identity, kdy opět začne převládat pocit ‚my‘ nad individuálním ‚já‘“ (Vágnerová 2007, s. 372).

Zdrojem stresu ve stáří je nemoc partnera, která představuje náročnou životní situaci. Je prožívána jako vlastní ohrožení. Péče o nemocného partnera bývá fyzicky i psychicky velmi náročná. Dlouhodobá péče o těžce nemocného člověka může vést až k syndromu vyhoření. Pečujícím chybí odpočinek, kontakt s jinými lidmi, přijatelná perspektiva a příjemné zážitky. Dlouhodobá nemoc jednoho z partnerů zvyšuje pesimismus, apatii, sklon k rezignaci a ztrátu zájmu o cokoliv. Do role pečovatelky staví sociální očekávání zejména ženy. V rámci tradice je tato pozice chápána jako ženská povinnost. Je normální, že se manželka o svého partnera postará, bude ochotna přijmout a zvládnou tento úkol. „Od mužů se přijetí zodpovědnosti za výlučnou péči o nemocnou partnerku neočekává, nikdo nepředpokládá, že by starší muž mohl tak obtížnou situaci zvládnout sám“ (Vágnerová 2007, s. 376).

Ve stáří dochází k tzv. desocializaci, tj. diferencovaná proměna nebo také redukce sociálních dovedností. Nejvýznamnější sociální skupinou seniorů je rodina, která zahrnuje partnera, ale také rodiny dětí a sourozenců. Další významnou skupinou jsou přátelé, známí a lidé, s nimiž sdílejí aktivity. V rámci těchto skupin si senior může udržet sociální kompetence. Nemocnice, domov pro seniory nebo další společenství obyvatel nějaké instituce, v rámci níž senior sdílí s ostatními styl života a prostředí, může být místem pro vytvoření hlubších vztahů (Vágnerová 2007, s. 350).

Po 70. roce života jsou zpravidla senioři konzervativní ke společenským normám stejně jako děti. Často lpí na zažitých pravidlech, jsou považováni za nositele tradice. Moralizují a vyžadují důsledné dodržování řádu, který je pro lidské jednání srozumitelný (Vágnerová 2007, s. 354).

### 2.6.3 Fyzické projevy stárnutí a stáří

Průběh fyziologických změn, které jsou způsobené stárnutím, je velmi individuální. Změny začínají být zřetelné až v období pozdní dospělosti. Dochází ke zpomalení metabolismu (o cca 5–10 % každých 10 let), je nutné přizpůsobit jídelníček a pravidelně se věnovat pohybové aktivitě, jinak dojde k přibírání na váze (Thorová 2015, s. 454, 455).

Základem primárního stárnutí je zakódování počátku a průběhu stárnutí i pravděpodobné délky života ve svém genetickém programu. Proces tělesného a duševního poklesu je individuální, a to jak z hlediska časového, tak z hlediska rozsahu a závažnosti projevů. Průběh a rychlost stárnutí ovlivňují i vnější faktory, jejichž působení vede k sekundárně podmíněnému stárnutí (aktuální stav, který může být horší, než jaký lze očekávat na základě genetických předpokladů), (Vágnerová 2007, s. 311, 312).

Ve stáří se zmenšuje vrstva podkožního tuku, kůže začíná být povislá, objevují se jemné i hluboké vrásky, pigmentové skvrny, vlasy šediví a řídnou, zvyšuje se lámavost nehtů, začínají vypadávat zuby, člověk ztrácí svalovou hmotu, která je nahrazována tukovou tkání, jedinci ubývají fyzické síly, zhoršuje se pohybová koordinace, snižuje se pohotovost a rychlost reakcí na podněty, zmenšuje se postava člověka (klesá podíl vody v meziobratlových ploténkách, dochází k atrofii chrupavek a ochabování svalů – zkracování páteře), slábnou klouby, zvyšuje se hmotnost, snižuje se pohyblivost kloubů (následkem je artróza), mění se stavba kostí, kosti se stávají křehčími, ochabují hlasivky. Jedinec je více náchylný k nemocem v důsledku snížené obranyschopnosti organismu (časté jsou chronické nemoci). Častá je nespavost a únava (Thorová 2015, s. 455–457).

Vzhled staršího člověka proměňuje i jeho sociální status. V důsledku stárnutí (změn) lidé vnímají stárnoucího jedince jako starce a chovají se k němu jinak. Fyzický vzhled (zevnějšek) seniora většinou zobrazuje celkový, somatický i psychický stav. Starání se o sebe sama a dbání podporuje sebeúctu seniorů. Naopak ztráta zájmu o svůj zevnějšek a osobní hygienu se většinou projevuje u osamělých lidí, kteří necítí potřebu tuto aktivitu vykonávat (Vágnerová 2007, s. 314, 315).

Thorová zmiňuje, že stárnutí je náročnější pro ženy, jelikož společnost klade větší důraz na fyzickou atraktivitu žen než mužů (Thorová 2015, s. 457).

## 2.7 Zdravotní stav seniorů

„Stárnutí může probíhat přirozeným způsobem nebo může být komplikováno poruchami tělesného či duševního zdraví“ (Čeledová, aj. 2017, s. 202).

Za zdravého seniora můžeme považovat toho, kdo se cítí zdravý, je soběstačný a netrpí žádnou chorobou (Pacovský in Vágnerová 2007, s. 312).

Ve stáří je velmi častá polymorbidita, což je výskyt většího počtu různých onemocnění a chorob, které mají zpravidla chronický charakter. Často také dochází k řetězení chorob, kdy jedná nemoc vyvolává další. Velmi důležitý je subjektivní postoj k vlastním zdravotním potížím a je nezbytné se přizpůsobit svým možnostem a přijmout omezení (Vágnerová 2007, s. 312; Mlýnková 2011, s. 15).

Stáří často doprovází demence a deprese. „Při zhoršujícím se psychickém a fyzickém zdraví hovoříme o geriatrické deterioraci, jejímž extrémním projevem je tzv. syndrom geriatrické křehkosti“ (Thorová 2015, s. 469). Mezi hlavní znaky tohoto syndromu patří pocit vyčerpanosti, slabost, nízká fyzická aktivita, pokles váhy a pomalá chůze. Výskyt tohoto syndromu později většinou doprovází zhoršení zdravotního stavu a pohyblivosti, vyšší nemocnost a blížící se smrt. Zvyšuje se také riziko úrazů (Thorová 2015, s. 468, 469).

Ve stáří dochází k rozvoji nemocí, které jsou vázány na zvyšující se věk. Např. cukrovka, poruchy spánku, onemocnění krevního oběhu atd. Stárnutí je však proces, který se nevyskytuje až v pozdějším věku, ale provází jedince už od dětství, ne všechny choroby se vyskytují až ve stáří. Některé se vyskytují už v mladém nebo středním věku (např. deprese, schizofrenie). Je nutné si uvědomit, jak značně mohou působit na zdraví vnější vlivy (Antebi in Gruss 2009, s. 95, 96, 102).

## 2.8 Odchod do důchodu

Člověk odchází do důchodu zpravidla na konci pozdní dospělosti nebo na začátku stáří. K odchodu do důchodu člověka většinou přimějí okolnosti jako nezvládnutí aktivit, únava

a útlum. Někteří lidé se na přechod do důchodu nedokážou uspokojivě adaptovat. Ztrácí zaměstnání, bez kterého si nedovedou představit příznivý vývoj v další fázi svého života. Osoby, které mají koníčky, jsou v dobrém zdravotním stavu a mají dobré rodinné, sociální a finanční zázemí odchází do důchodu bez problému (Thorová 2015, s. 459).

„Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže“ (Vágnerová 2007, s. 355).

Odchodem do důchodu končí významný profesní život a senioři se dostávají do skupiny, která je považována za sociální minoritu, jenž je chápána jako neužitečná, neproduktivní a nevýznamná. V důchodu se člověk stahuje do svého soukromí. V krajním případě může jít i o izolaci. Obecně je důchodový věk vnímán jako doba bez jasného obsahu a smyslu. Smysl si každý musí najít sám. Často se stává, že si lidé těžko zvykají na nově získanou svobodu a neumí ji využít. Lidé byli zvyklí, že svůj život řídili podle práce a byli jí manipulováni. V důchodu však život není řízen dle práce ani společnosti a dochází k absenci „programu“. Pocit spokojenosti a pohody ve vlastním životě se nemusí měnit vůbec, může se ale zhoršit nebo naopak. Část populace vnímá odchod do důchodu jako pozitivní změnu, protože má více času na své koníčky a činnosti, kterým se nestihla dříve věnovat, což také pozitivně ovlivňuje pocit spokojenosti (Vágnerová 2007, s. 355–357).

Jakmile člověk odejde do důchodu, jeho denní režim se naprosto změní. Najednou má k dispozici spoustu volného času, se kterým musí nějak naložit. Většina lidí se na tyto změny adaptuje dobře. Jednou z podmínek k dobrému přizpůsobení se novému režimu je dobré zdraví a dostatek financí. S adaptací také souvisí pozitivní sebepojetí, sebeúcta a svobodná volba odchodu do důchodu (Thorová 2015, s. 470, 471).

Odchod do důchodu je většinou dobrovolným, ale může být i vynucen zdravotním stavem nebo zaměstnavatelem. Někteří senioři do důchodu odejít nechtějí a snaží se v profesním životě dále udržet i za cenu nižší pozice nebo zkráceného úvazku. Po 70. roce života už ale zpravidla odchází do důchodu všichni. Senioři nechtějí odejít do důchodu z různých důvodů, např. skutečného zájmu o profesi, která je pro ně uspokojující, sociálního statusu daného pozicí (společenská prestiž), zachování životního stylu, potřeby sociálního kontaktu (obava z izolace) a strachu ze snížení životní úrovně (ekonomické důvody).



Postoj k odchodu do důchodu a jeho dopad je podmíněný genderově. Muži zpravidla daleko hůře snáší ztrátu profesní pozice, jelikož jde o moc a postavení ve společnosti (Vágnerová 2007, s. 358, 359).

Cílem osob odcházejících do důchodu je nalezení smyslu zbývajících života. Je důležité zaměřit se na to, co je opravdu významné, naučit se těšit ze stávajících věcí a akceptovat věci, které nejdou změnit. Mimo to se tyto osoby musí stále přizpůsobovat novým věcem, změnám a problémům, navíc jsou vlivem stáří limitovány (umístění do nemocnice nebo pečovatelského domu, ztráta partnera apod.), (Vágnerová 2007, s. 305).

Po odchodu do důchodu má člověk čas věnovat se činnostem, na něž dřív neměl čas. Mnoho lidí se v seniorském věku zaměřuje na vzdělávací aktivity, cestuje do exotických zemí apod. Jednou z nejdůležitějších rolí, kterou člověk v pozdní dospělosti a ve stáří má, je prarodičovství. Díky této roli lidé vzpomínají na své vlastní dětství a roli rodičů, rovněž jim přináší nové aktivity a zážitky s vnoučaty, z nichž se mohou radovat (Thorová 2015, s. 460, 461).

## **2.9 Péče o seniory**

Péče o seniory může být zajišťována rodinou, zdravotní péčí (i ošetrovatelská péče) a sociální péčí (pečovatelské úkony). Senior se cítí nejlépe doma, nicméně pokud jeho zdravotní stav nedovoluje setrvat v domácím prostředí, zpravidla se problém řeší tak, že se přestěhuje do bytu/domu svých dětí. Problémem ale může být nedostatek soukromí, zaměstnanost pečujících, povinnosti vůči vlastní rodině, únava a vyčerpání rodiny při péči o seniora (Mlýnková 2011, s. 62, 63).

Zdravotní péči zajišťují nemocnice, hospice, ambulantní a terénní služba a geriatrická denní centra. V nemocnici se nachází jednotlivá oddělení, ale i léčebna dlouhodobě nemocných, která zajišťuje rehabilitace. Hospic poskytuje péči nevléčitelně nemocným osobám s onkologickými nemocemi a pečuje o rodinné příslušníky. Ambulantní a terénní služba je poskytována v domácím prostředí a je určena osobám, které nejsou hospitalizované, a u nichž není dostupná rodinná péče. Geriatrická denní centra zajišťují zejména denní pobyt seniorů (Mlýnková 2011, s. 63–65).

Mezi hlavní instituce, které zajišťují sociální péči, patří domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, domy s pečovatelskou službou, centra denních služeb, denní stacionáře, týdenní stacionáře a pečovatelská služba. Domovy pro seniory poskytují celoroční pobytovou službu osobám, které potřebují trvalou komplexní péči. Domovy se zvláštním režimem též poskytují celoroční pobytovou službu, ale jsou zaměřené na konkrétní poruchu. Domy s pečovatelskou službou poskytují služby relativně zdravým seniorům, kteří nevyžadují stálou pomoc a komplexní ústavní péči. Potřebují pomoc pouze při některých úkonech. Domovinky jsou centra denních služeb a zajišťují denní pobyt seniorů, kteří mají omezené fyzické nebo psychické schopnosti a potřebují denní péči. Denní stacionáře jsou ambulanti službou, do níž dochází senioři, kteří mají sníženou soběstačnost a potřebují pravidelnou pomoc. Týdenní stacionáře jsou podobné jako denní, ale senior zde pobývá ve všední dny a víkendy tráví s rodinou. Jsou určeny osobám s nedostatečnou soběstačností a poruchami paměti. Pečovatelská služba je poskytována seniorům v domácím prostředí, je placená a zahrnuje jak ošetrovatelské úkony, tak pomoc s každodenními činnostmi (Mlýnková 2011, s. 65–67).

## **2.10 Volnočasové aktivity seniorů**

Haškovcová (2010, s. 179–182) uvádí, že mezi nejčastější volnočasové aktivity seniorů patří chalupaření, kutilství, sběratelství, poslech hudby, zpěv, tanec, turistika a sport. Mimo jiné se do volnočasových aktivit seniorů řadí také vzdělávání (viz kapitola 2.10.1).

Janiš et al. (2016, s. 79–81) uvádí volnočasové aktivity takto: vzdělávací aktivity, pohybové volnočasové aktivity, volnočasové aktivity s rodinou, volnočasové aktivity v domácím prostředí a společenské volnočasové aktivity.

Mezi častou náplň volného času seniorů patří aktivity s vnoučaty. Prarodiče získávají v posledních letech novou sociální roli. Zapojují se do péče o vnoučata, tráví s nimi více času. Tvoří dobrou alternativu k vzdělávacím institucím jako jsou jesle, školka, školní družina, domy dětí a mládeže (Sak, aj. 2012, s. 111, 112).

Engelová et al. (2013, s. 67) dělí volnočasové aktivity seniorů dle obsahu na aktivity rodinné (čas s rodinou a blízkými), kulturní a umělecké (návštěva divadelního představení,

koncertu, galerie, malování atd.), pohybové (turistika, plavání, jóga apod.), duchovní (mše, poutě), vzdělávací (specializované kurzy, besedy, přednášky, univerzity třetího věku) a společenské (ostatní aktivity společenského charakteru). Dále je také rozděluje dle místa konání (outdoorové, indoorové), organizovanosti (organizované, neorganizované) a počtu účastníků (individuální, skupinové).

Mezi nejfrekventovanější aktivity ve volném čase seniorů patří sledování televize (v průměru 2,9–3,5 hodiny denně). Seniori také velmi často navštěvují příbuzné a přátele nebo jimi bývají navštěvováni o víkendech. Návštěvami senior uspokojuje sociální a komunikační potřebu. Oproti mladší generaci seniori tráví více času v přírodě (procházky, turistika, výlety). Seniori také tráví čas na počítači a internetu (29 % seniorů používá počítač). Méně času tráví v restauračních zařízeních a více v soukromí domova. Ze života seniorů ustupují aktivity jako četba (přestože čtou stále více než mladší generace), ruční práce, sport a sex. Stoupají aktivity jako telefonování, poslech rozhlasu, chov zvířat, chalupaření a zahradničení (Sak, aj. 2012, s. 103–110).

Volnočasové aktivity přináší seniorům možnost seberealizace, potěšení, zábavu, smysluplnost a radost. Navíc jim pomáhají udržet kontakt s druhými, zlepšují komunikaci, pocit sounáležitosti a pozitivní sebepřijetí. Díky aktivitám lze den strukturovat do úseků. Aktivity pomáhají udržet fyzické a psychické schopnosti a také soběstačnost (Suchá, aj. 2013, s. 14).

V rámci volnočasových aktivit je pro seniory důležitá potřeba seberealizace, která se může projevit zdůrazňováním minulých výkonů, které jsou často zidealizované. Velmi důležitý je pocit užitečnosti, který může dávat seniorům smysl života (Vágnerová 2007, s. 347).

Haškovcová (2010, s. 123–129) zmiňuje „druhý životní program“, který lze chápat jako soubor aktivit plánovaných na stáří. Je však potřeba ho vybudovat individuálně a přijmout fakt, že jeho cílem je naplnit volný čas. Činnost musí být integrována do společností uznávaných a generacemi propojených činností. „Aby se ‚koníčková‘ činnost mohla stát skutečným druhým životním programem, musela by pozbýt charakter náhradnosti, doplňkovosti a někdy až lacině pojímané ‚pouhé zábavy‘. Společnost i jednotlivec by

museli společně uznat zájmovou činnost za nosnou, což se děje jen částečně“ (Haškovcová 2010, s. 126).

Pohybové aktivity seniorů prokazatelně zlepšují kvalitu života a pomáhají při udržení soběstačnosti. Je však nezbytné respektovat zdravotní stav jedince, jeho individuální potřeby, věk, zkušenosti s konkrétní pohybovou aktivitou a motivaci (Engelová, aj. 2013, s. 47, 54).

Základním cílem pohybové aktivity u seniorů je prodloužení aktivního nezávislého života, snížení procenta tuku v těle, zvýšení pevnosti kostí, snížení funkční kapacity kardiovaskulárního systému, snížení glykemie, snížení celkového cholesterolu a zlepšení životní pohody (Holmerová, aj. 2014, s. 139).

Máček a Radvanský (in Engelová, aj. 2013, s. 53) zmiňují, že tělesná zdatnost pozitivně ovlivňuje zvládání každodenní zátěže a psychickou rovnováhu, zvyšuje tělesnou sílu a odolnost vůči námaze, vytváří energetické rezervy pro fyzicky náročné aktivity.

Gillernová et al. (2011, s. 93–96) uvádí několik metod k udržení a vylepšení duševní a tělesné kondice. Mezi tyto metody řadí hatha jógu, Schultzův autogenní trénink a různá tělesná cvičení (uvolňovací cvičení, protahovací cvičení, posilovací cvičení). Skrze tyto metody/aktivity jedinec může dosáhnout optimálního klidu bez nutnosti ovlivnění jiné osoby. „Mohou sloužit jak k posílení zdraví, tělesné i duševní výkonnosti, sebeovládání, sebekontroly, zotavení a ovládání funkcí obvykle autonomních, tak k zeslabování nebo odstraňování nežádoucích příznaků, včetně duševní nepohody“ (Gillernová, 2011, s. 93).

Holmerová et al. (2003, s. 23, 24) uvádí, že v rámci podpory zdraví seniorů existují nejrůznější projekty jako např. Stárnout zdravě, Zdravá sousedství atd., které mají konkrétní formu – vycházkový klub, taneční, kavárničky, zájmové či sousedské aktivity.

Aktivizace starých lidí v domovech pro seniory a jiných zařízeních je velmi individuální a odvíjí se od možností a přání starého člověka – nalezení motivace ve tvoření cílů, posilování sebeúcty, umožnit zažít úspěch. Nečinnost se u seniorů projevuje negativně na tělesném, psychickém i sociálním stavu (Langmeier, aj. 2006, s. 212–214).

### 2.10.1 Vzdělávání seniorů v České republice

„Vzdělávání seniorů je pedagogický proces zaměřený na intencionální edukaci ve stáří a na funkcionální edukační působení na seniory. Zahrnuje jejich výchovu a vzdělávání, respektující všestranné zvláštnosti seniorské populace“ (Průcha 2009, s. 483).

Klvetová et al. (2008, s. 52, 53) rozděluje etapu celoživotního vzdělávání seniorů na dva stupně. Prvním stupněm je všeobecné seniorské vzdělávání, které je neprofesního charakteru a je zaměřené na oblast informatiky, jazyků, cvičení paměti apod., kdy se u seniorů objevuje touha po kontaktu s vrstevníky a rozšíření vlastního obzoru. Druhým stupněm je inovace odborných znalostí a dovedností, která je zaměřena na rozvoj či udržení kvalifikace, s cílem udržení soběstačnosti a aktivního zapojení se do života.

Livečka (in Mühlpachr 2009, s. 138) vymezuje čtyři funkce vzdělávání v postproduktivním věku: preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Preventivní funkce spočívá v různých opatřeních, které by však měly probíhat v předstihu a mohly tak pozitivně ovlivnit průběh stárnutí. Anticipační funkce napomáhá připravení se na změny v průběhu života, zejména na změny spojené s odchodem do důchodu. Rehabilitační funkce je charakterizována jako znovuoobnovování a udržování fyzických a duševních sil. Posilovací funkce pozitivně přispívá k rozvoji zájmů schopností a potřeb v postproduktivním věku, k podpoře aktivit a kultivaci zájmů.

Čornaničová (in Šerák 2009, s. 193) uvádí nejdůležitější potřeby, které jsou uspokojovány v rámci edukace seniorů. Jde o nezávislost – přístup ke vzdělávání a službám, participaci – zapojení do procesů rozhodování, předávání vlastních poznatků aj., seberealizaci – rozvoj potenciálu, přístup k různým vzdělávacím, rekreačním, duchovním a kulturním zdrojům, důstojnost – slušné zacházení, dostupnost péče – přístup ke zdravotnickým, právním a sociálním službám.

Základní instituce poskytující vzdělávání seniorů jsou univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času, kluby seniorů, veřejné knihovny, ale také domy dětí a mládeže. Netradičním způsobem se na edukaci seniorů podílí experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata, virtuální univerzity třetího věku, soukromé vzdělávací agentury, kulturní střediska a další. V oblasti vzdělávání seniorů jde zejména o celkové zlepšení

kvality života, ale také o rozšíření znalostí, vědomostí a dovedností (Dvořáčková 2012, s. 31, Čornaničová 2007, s. 90, Špatenková, aj. 2015, s. 99).

Čornaničová (2007, s. 90, 91) uvádí typy programů a možnosti edukace a aktivit seniorů, např. vzdělávací aktivity veřejných knihoven, poznávací zájezdy pro seniory, programy zaměřené na přípravu na stáří a zdravé stárnutí, tréninky paměti, programy zaměřené na pohybovou aktivitu seniorů apod.

Univerzity třetího věku jsou nejznámějšími institucemi, které poskytují vzdělávání seniorům. Dnes toto vzdělávání nabízí téměř všechny univerzity v České republice. Jedná se o nejnáročnější vzdělávání, které je srovnatelné s vysokoškolským vzděláním. Nejčastěji se vyučuje formou přednášek, seminářů a laboratorních/teoretických cvičení (Špatenková, aj. 2015, s. 89–91).

Univerzity třetího věku (U3V) si kladou za cíl seznámení občanů s novými vědeckými poznatky, sebepoznání, získání nadhledu, ulehčení orientace a přizpůsobování se světu (Dvořáčková 2012, s. 31, 32; Čeledová, aj. 2016, s. 97, 98).

Akademie třetího věku jsou vzdělávací instituce, které jsou seniorům dostupné na místech, kde se nenachází univerzity. Nabízí seniorům středně náročnou formu studia. Nejčastěji se jedná o jednorázové akce s aktuální tematikou, které jsou pod záštitou institucí (např. kulturní dům, střední škola, knihovna apod.). Studium je často doplněno dalšími aktivitami, které se týkají zájmů a pohybu (turistika, kultura, umění atd.), (Špatenková, aj. 2015, s. 94).

Čornaničová (2007, s. 101) uvádí, že vzdělávání seniorů v rámci akademií třetího věku má různé obsahové zaměření, jde o předávání poznatků v oblasti podpory zdravého stárnutí, přípravy na stáří, zdravé životosprávy, soběstačnost v domácím prostředí, porozumění sociálním změnám v současnosti a zapojení se do společnosti. Součástí jsou i témata jako

např. kultura, literatura, historie, ekologie a umění. ATV<sup>6</sup> jsou zaměřené i na pohybové aktivity (jóga, kondiční cvičení atd.).

Univerzity volného času jsou otevřeny všem občanům starším 18 let a mají formu systematického zájmového vzdělávání (Špatenková, aj. 2015, s. 94).

„Kluby seniorů představují obvykle institucionalizovaná kulturně-výchovná zařízení, která umožňují setkávání lidí podobného věku i zájmů, a tím přispívají k plnohodnotnému trávení jejich volného času“ (Špatenková, aj. 2015, s. 99).

Kluby nejčastěji pořádají besedy, přednášky, zájezdy, exkurze, vycházky, návštěvy výstav, divadel a koncertů, relaxační a pohybové aktivity apod. (Čornaničová 2007, s. 103, 104).

Veřejné knihovny jsou veřejně přístupné kulturně vzdělávací instituce, jejichž aktivity mají zpravidla mezigenerační charakter. Seniori však mohou být nejen účastníky aktivit, ale i vedoucími čtenářských kroužků, lektory, organizátory a tvůrci vzdělávacích programů (Čornaničová 2007, s. 109, 110).

Mimo uvedené nabízí vzdělávací a volnočasové aktivity pro seniory domy dětí a mládeže. Většina těchto aktivit však není přímo cílená pro seniory, ale pro širokou veřejnost (DDM Větrník 2016).

Výchovou a vzděláváním seniorů se zabývá vědní disciplína nazývaná se gerontopedagogika. Tato disciplína se snaží jedince připravit na konečnou fázi lidského života a vymezit úlohu člověka v této vývojové etapě (Klevetová, aj. 2008, s. 52).

Průcha (2009, s. 743, 745) píše o gerontopedagogice jako o specializované teoreticko-empirické pedagogické disciplíně, která vychází z interdisciplinárních aspektů gerontologie a navazuje na poznatky gerontopsychologie. Tato disciplína se zabývá problémy zvládnutí procesu stárnutí v souvislosti s aplikací individuálně přizpůsobených programů, které jsou zaměřené na výchovu a vzdělávání seniorů. Předmětem

---

<sup>6</sup> Akademie třetího věku.

gerontopedagogiky je edukace, péče, pomoc a podpora jednotlivců i sociálních skupin v seniorském věku. Cílem této pedagogické disciplíny je inkluze seniorů do běžné reality.

## **2.11 Stereotypní postoje ke starým lidem**

„Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní, odmítavý a podceňující“ (Vágnerová 2007, s. 306). Obecně jsou staří lidé považováni za chátrající a jejich zkušenosti a kompetence ztrácejí na významu (Vágnerová 2007, s. 308).

Staří lidé jsou očima společnosti považováni za protivné, unavené, pomalé, bezmocné a nevykonné osoby. Cílem naší společnosti by mělo být posouzení každého člověka individuálně, ne podle stereotypů a předsudků (Thorová 2015, s. 467, 468).

Je obecně známo, že v naší společnosti je kladen důraz na mládí a výkon, a člověk je posuzován chronologickým věkem, nikoliv dle reálného výkonu a přínosu, a proto starší lidé hůře nacházejí zaměstnání. Věkovou diskriminaci nazývá Butler pojmem ageismus (in Thorová 2015, s. 467).

Vágnerová (2007, s. 308, 309) definuje ageismus jako postoj vyjadřující obecně sdílené přesvědčení o nekompetentnosti stáří a o jeho nízké hodnotě. Stáří je považováno za období ztrát, zhoršené kvality života a celkového úpadku. Lidé od starých lidí nic neočekávají, přisuzují jim nežádoucí vlastnosti, nízký sociální status a nízké kompetence. Projev ageismu je podceňování, odmítání a odpor ke starým lidem. Důsledkem ageistického postoje je diskriminace na základě stáří. Ageismus považuje všechny seniory za méněcenné a nebere ohled na individualitu. Navíc má tendenci seniory izolovat a z toho ve výsledku vyplývá rozpad rodinných vazeb.

„Ageismus obsahuje celou řadu dílčích předsudků ke starším lidem jako k lidem obecně ošklivým, neužitečným a zbytečným, impotentním a dříve či později nutně tělesně i duševně nemocným, dospívajícím k celkovému úpadku a demenci“ (Langmeier, aj. 2006, s. 214).



„Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob skupin na základě chronologického věku anebo na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Vidovičová in Pokorná 2010, s. 70).

### **3 Metodika a didaktika volnočasových aktivit seniorů**

Metodikou je chápáno teoreticko-praktické schéma, které určuje postup provádění odborné činnosti, vychází z empirie a vědeckého poznání, a přesně vymezuje jednotlivé postupy pro výkon dané činnosti (Anon 1998, s. 112).

Skalková (in Zormanová 2014, s. 10) definuje didaktiku jako teorii, která se zabývá vzděláváním a zaměřuje se zejména na problematiku obsahu a na proces, v rámci něhož si žáci osvojují daný obsah, tedy učení a vyučování.

Dle Špatenkové et al. (2015, s. 117) mezi základní didaktické kategorie patří cíle, metody, formy a prostředky, didaktické zásady a podmínky.

Dále do této kategorie dále patří komunikace, motivace, učení, funkce edukace seniorů, faktory ovlivňující proces edukace seniorů a vzdělatelnost seniorů.

#### **Didaktické cíle edukace seniorů**

Prusáková (in Čornaničová 2007, s. 81, 82) vymezuje tři skupiny základních cílů – poznávací, postojevé a psychomotorické. Cíle poznávací jsou orientovány na prohlubování a získávání vědomostí v oboru, o který měl senior zájem v mládí. Postojové cíle se zaměřují na budování vztahu k danému životnímu období, vytváření hodnotové orientace a vztah k různým věkovým skupinám. Cíle psychomotorické se zabývají psychickými i tělesnými způsobilostmi – pravidelnou pohybovou aktivitou.

Petty (in Špatenková, aj. 2015, s. 118, 119) dělí cíle vzdělávání seniorů na kognitivní (poznávací), afektivní (emocionální) a psychomotorické (výcvikové). Kognitivní cíle vymezují, co vše by měl senior znát, afektivní apelují na pocity a vyzdvihují hodnotu poznatků (týkají se názorů, hodnot apod.), psychomotorické spočívají v rozvíjení praktických dovedností (např. dovednosti týkající se pohybů a vzájemné koordinace vjemů a pohybů).

Špatenková et al. (2015, s. 121) popisuje, že formulace cílů je sofistikovanou záležitostí a je nutné zohlednit požadavky na formulaci (aktivní slovesa) cílů a také na vlastnosti cílů, ke kterým patří jednoznačnost, kontrolovatelnost, přiměřenost, konzistentnost.

## **Metody**

„Didaktické metody jsou charakterizovány jako koordinovaný systém vyučovacích činností vzdělavatele (resp. lektora) a učebních aktivit vzdělávajícího se (v našem případě seniora), který je zaměřen na dosažení stanovených cílů“ (Maňák in Špatenková, aj. 2015, s. 125).

Mužík (in Šerák 2009, s. 68) shrnuje metody dle obsahového zaměření na teoretické, teoreticko-praktické a praktické. Dále uvádí nejznámější metody, mezi které řadí přednášky, dialogické metody, projektové metody, samostatnou aktivitu jedince a hraní rolí.

Fábry (in Šerák 2009, s. 68) dělí metody na monologické, dialogické, organizační a kombinované.

## **Formy a prostředky**

Didaktické formy, které lze také označit jako organizační formy, jsou způsoby organizačního uspořádání v rámci didaktického prostoru v čase i prostoru. Existují čtyři formy ve vzdělávání dospělých – přímá výuka, distanční výuka, kombinovaná výuka, sebevzdělávání. Ve vzdělávání cílové skupiny seniorů převažuje přímá výuka a sebevzdělávání. Přímá výuka nabízí využití těchto didaktických forem – hromadná výuka, kooperativní výuka a problémová výuka. Velmi vhodné jsou také exkurze, výlety, zájezdy, výstavy, návštěvy muzeí apod. (Špatenková, aj. 2015, st. 144, 145).

Šerák (2009, s. 77) navíc dělí formy na individuální (interakce mezi lektorem a účastníkem), skupinové (aktivita je zejména na straně účastníků), frontální (standardní způsob výuky s hlavním přednášejícím) a smíšené (kombinace předchozích přístupů). Rovněž odlišuje jednorázové a cyklické formy.

Didaktickými prostředky se rozumí vše, co vede k dosažení cílů v rámci didaktického procesu. Tyto prostředky můžeme rozdělit na nemateriální (např. formy a metody) a materiálně-didaktické (např. pomůcky, prostory, technika apod.), (Špatenková, aj. 2015, s. 145, 146).

### **Didaktické zásady (gerodidaktika – problémové okruhy)**

Kurelová (in Špatenková, aj. 2015, s. 147) vymezuje didaktické zásady jako obecné požadavky vztahující se na všechny činitele didaktického procesu (tj. seniory – účastníky, lektorovu činnost, metody, učivo, formy atd.). Důležitý je obsah (co mají didaktické zásady zajistit v didaktickém procesu) a využití (způsob uplatnění zásady v didaktickém procesu).

„Předmět gerodidaktiky soustředí pozornost na čtyři problémové okruhy: plánování edukace, organizování a technologie edukace, vyhodnocování (evaluace) edukace, optimalizování edukace“ (Čornaničová 2007, s. 83). Při plánování edukačních aktivit je nezbytné zohlednit zájmy seniorů, podle nichž je poté vytvářen projekt. Během organizování a realizace aktivit se využívají metody, které vychází z poznatků psychologie učení. Hodnocení není o hodnocení účastníků, ale o hodnocení průběhu a výsledků procesu edukace. Cílem je získat reálný a ucelený obraz o výsledku edukačních aktivit. Optimalizace edukace je proces zohledňování nových teoretických a metodických poznatků a praktických zkušeností z edukace (Čornaničová 2007, s. 83).

Předpokladem pro úspěšnou realizaci didaktického procesu je respektování didaktických zásad a podmínek. Mezi didaktické zásady patří:

- zásada zaměření na sebeaktualizaci osobnosti seniora,
- zásada partnerského přístupu,
- zásada nepřetržité zpětné vazby,
- zásada systematičnosti,
- zásada redukce,
- zásada rekonstrukce,
- zásada uvědomělosti a aktivity,

- zásada operativnosti,
- zásada názornosti,
- zásada zajímavosti,
- zásada přiměřenosti,
- zásada soustavnosti,
- zásada vědeckosti,
- zásada přirozenosti,
- zásada posloupnosti,
- zásada individuálního přístupu,
- zásada trvalosti (Špatenková, aj. 2015, s. 146–152).

V rámci projektu je využita zejména zásada nepřetržité zpětné vazby, která lektorovi umožňuje získávat informace o kvalitě, efektivitě a průběhu didaktického procesu. Lektor u účastníků didaktického procesu nepřetržitě zjišťuje úroveň motivace a pozornosti, ověřuje, zda rozumí informacím, pokládá zjišťovací otázky, sleduje tempo při zpracování konkrétních činností a povzbuzuje je (Špatenková, aj. 2015, s. 146–152, Zormanová 2014, s. 64–66).

### **Podmínky**

Obst (in Špatenková, aj. 2015, s. 75) píše, že podstatný vliv na vzdělávání seniorů mají podmínky, proměnlivé vnější a vnitřní okolnosti didaktického procesu. Vnitřními podmínkami je např. fyzický stav účastníků (věk, biologické potřeby, zdravotní stav atd.) a psychický stav (motivace, únava, vlastnosti osobnosti, emocionální bariéry atd.). Vnější podmínky jsou hygienické prostředí, relaxační prostředí, emocionální atmosféra, estetický dojem prostředí.

### **Komunikace**

„Komunikace je předávání informací, pocitů, postojů, očekávání, v komunikaci se odráží vztah k člověku, se kterým právě hovoříme“ (Mlýnková 2011, s. 52).

Při komunikaci se seniory je důležité využívat specifické postupy, které slouží k podpoře účinné komunikace a také ke vzájemnému porozumění s ohledem na individuální zdravotní stav seniorů (Pokorná 2010, s. 61).

Je nutné zohlednit faktory, které komunikaci se seniory ovlivňují. Mezi tyto faktory patří například věk, vzdělání, zdravotní stav, smyslové poruchy, časový prostor, snížení kognitivních funkcí seniora a vliv prostředí (Malíková 2010, s. 229).

Jedním z důležitých faktorů komunikace se starými lidmi je umění naslouchat. Senioři potřebují, aby jedinec naslouchal jeho životnímu příběhu a daroval mu tak svůj čas. Znalost a pochopení seniorova životního příběhu usnadní jedinci objevení vhodného způsobu komunikace (Klvetová, aj. 2008, 107, 108).

V komunikaci seniorů se mohou projevit percepční problémy, které mohou ovlivnit kvalitní zpracování přijímané informace. U seniorů je velmi častá nedoslýchavost. Musí věnovat obsahu sdělení mnohem větší pozornost, a to je velice unavující. Komunikace seniorů je pomalejší, což narušuje komunikaci s příslušníky mladší generace. Paměťové problémy narušují krátkodobé uchování informací a také vybavení slov. Senioři mají tendenci svá sdělení opakovat právě z důvodu nedostatečné kapacity krátkodobé paměti anebo špatné koncentrace. Ve stáří se zhoršuje schopnost užívání slovní zásoby a naučených jazykových dovedností. Projevují se také potíže v porozumění textu. Senioři mají navíc tendenci klást význam každodennímu dění a banálním problémům z důvodu života v úzké sociální skupině a úbytku zajímavých událostí (Vágnerová 2007, s. 351–353).

Překážky v komunikaci na straně seniora představují zejména únavu a nechuť sdělovat informace, nedůvěru k naslouchající osobě, somatické bariéry (nedoslýchavost, bolest, zhoršený zrak, sluch, řeč apod.), psychické bariéry (strach, úzkost, stres) a neochotu svěřovat se v intimní oblasti (Mlýnková 2011, s. 52, 53).

Pokorná (2010, s. 53, 63) vymezuje interní bariéry v komunikaci, které vyplývají z individuálních dovedností a schopností jedince, jeho zdravotního stavu a prožívání. Mezi interní bariéry řadí obavy z neúspěchu, negativní emoce (tj. zlost, strach), nepřipravenost, bariéry postoje (xenofobie), fyzické nepohodí a nemoc. Píše o charakteristické řeči seniorů,

kteřou nazývá elderspeak. „Hlavní charakteristiky elderspeaku dle Caporaela jsou: zpomalení řečového tempa, zvýšený tón hlasu, zdůrazněná intonace, častější opakování, jednodušší slovník a gramatika než v normální řeči dospělých“ (Pokorná 2010, s. 63).

## **Motivace**

Motivace je velmi důležitým faktorem ve vzdělávání seniorů, ovlivňujícím skutečnost, zda senior bude aktivitu vykonávat, setrvá u ní nebo ji ukončí. Vnější motivace je v případě edukace minimální, jelikož na seniory není vyvíjen tlak na získání kvalifikace. Velmi významná je však vnitřní motivace, která vychází z vlastního popudu. Důvodem seniorů ke vzdělávání je často touha po sociálním kontaktu, udržování vlastních sil, snaha najít smysl života, zvládání tělesných, psychických a sociálních změn (Špatenková, aj. 2015, s. 72, 73).

Klevetová et al. (2008, s. 36) uvádí tři klíče k motivaci – touhu dosáhnout cíle, důvěru ve své schopnosti a vlastní představu dosažené změny.

Čornaničová (2007, s. 80, 81) zmiňuje, že senioři jsou nejčastěji motivováni ke studiu potřebou a snahou doplnit, rozšířit nebo získat nové poznatky, připravovat se na stárnutí, kompenzovat pokles výkonnosti, porozumět sami sobě či dát životu pořádek a strukturu.

Beneš (2003, s. 139–141) uvádí, že motivace k učení a schopnosti seniorů záleží na působení dvou faktorů – osobnosti a životní situaci. Motivace dalšího vzdělávání seniorů záleží také na dosaženém vzdělání, druhu vzdělání, předchozí účasti na dalším vzdělávání, na rozvinutých zájmech, na sociální aktivitě, na účasti na kulturním životě, na politické angažovanosti apod.

## **Učení**

K pochopení „nového“ senioři potřebují vlastní tempo a vlastní způsob osvojení si nového. Často využívají k učení se poznatkům. K dispozici potřebují mít písemné informace, které jsou přehledně seřazené. Při výuce je třeba postupovat pomaleji a srozumitelně vysvětlovat, ptát se, zda byla informace pochopitelná. Není vhodné po seniorech požadovat, aby se něco učili nazpaměť. Vhodnější je informace uložit do dlouhodobé

paměti opakováním. Je velmi důležité seniory za jejich snahu a píli ocenit, protože pocit úspěchu motivuje ke zvládnání dalších úkolů (Klvetová, aj. 2008, s. 54, 55).

### **Funkce edukace seniorů**

Čornaničová (2007, s. 74–76) dělí funkce edukace seniorů podle primárního cíle edukace (primární orientace) a podle specifického zaměření. Podle primárního cíle edukace dělí funkce na vzdělávací, kulturně-kultivační a sociálně-psychologické. Dle specifického zaměření funkce rozděluje na preventivní, anticipační, rehabilitační, adaptační, posilující (stimulační), komunikační, kompenzační, aktivizační, relaxační a funkci mezigeneračního působení.

### **Faktory ovlivňující proces edukace seniorů**

Faktory ovlivňující proces edukace seniorů lze vymezit na čtyři okruhy – charakteristiky účastníků edukace, charakteristiky organizátorů, animátorů, učitelů a dalších pracovníků podílejících se na procesu edukace seniorů, charakteristiky edukačních konstruktů a charakteristiky realizačního prostředí edukace. Charakteristiky účastníků edukace lze rozdělit na kognitivní, afektivní, fyzické, sociální a sociokulturní. Charakteristiky organizátorů, animátorů, učitelů a dalších pracovníků podílejících se na procesu edukace seniorů se dělí na osobnostní a profesní. Charakteristiky edukačních konstruktů zahrnují kurikulum, učebnice a evaluační nástroje. V realizačním prostředí edukace seniorů se zohledňuje materiální vybavenost a dostupnost (Průcha in Čornaničová 2007, s. 76, 77).

Faktory ovlivňující proces edukace seniorů se dále dělí na tělesné a intelektuální. Tělesné faktory představují především sníženou smyslovou výkonnost a sníženou a problémovou pohyblivost. Mezi nejčastější intelektuální faktory patří zmenšující se kapacita učení, lehkost učení, intenzita procesu učení, trvanlivost výsledků učení atd. (Čornaničová 2007, s. 78).

### **Vzdělavatelnost seniorů**

Hartl (in Čornaničová 2007, s. 77) uvádí, že vzdělavatelnost seniorů závisí na vnitřních a vnějších podmínkách. Mezi vnitřní podmínky řadí uzpůsobenost kognitivních funkcí



a celé osobnosti, motivaci, zdravotní stav, umění učit se a úroveň vědomostí. Vnitřní podmínky však ovlivňují biologické, sociální a psychické změny, které jsou součástí stárnutí. Vnější podmínky zahrnují přístup ke vzdělání, ekonomický a společenský tlak.

## **4 Projekt – volný čas seniorů**

Cílem diplomové práce bylo vytvoření, realizace a vyhodnocení projektu pro cílovou skupinu seniorů (65+) v pobytové sociální službě. Projekt zabývající se volným časem seniorů je zaměřený na keramickou tvorbu. Základní podnětem pro vytvoření tohoto projektu byla návštěva Domu seniorů v Liberci, v rámci předmětu Odborná výchovná praxe v 1. ročníku navazujícího magisterského studia, kdy došlo k předběžnému souhlasu s realizací projektu.

### **4.1 Metoda výzkumu**

Metodou výzkumu práce byl projekt. Projekt byl vypracován po všech stránkách, tj. organizační (prostorové, personální), materiální a finanční.

Je nutné zmínit, že pro účely této diplomové práce se nejedná projekt z pohledu projektového vyučování, ale o jeden z 20 typů výzkumu – evaluaci. Evaluace předpokládá provedení projektu nebo programu určitým způsobem a s odpovídajícími cíli. Průběh projektu je analyzován a vyhodnocen (Hendl, aj. in Zaháněl 2014, s. 23, 24).

#### **4.1.1 Etika výzkumu**

Během výzkumu byly dodržovány základní etické principy. Účastníci byli informováni o dobrovolnosti účasti, neškodnosti výzkumu, anonymitě a důvěrnosti výzkumu a záměrech výzkumu (Hendl, aj. 2017, s. 62, 63).

### **4.2 Místo realizace projektu**

Obsahová náplň projektu byla realizována v domě seniorů – Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace, IČ: 712 20 054, se sídlem Domažlická 880/8, Liberec 460 07. Zřizovatelem Domu seniorů je Liberecký kraj. Dům seniorů vznikl 1. července

2004, do OR<sup>7</sup> byl zapsán 4. listopadu 2005. Do roku 2008 organizace působila pod názvem Domov důchodců Liberec – Františkov, příspěvková organizace a následně byla přejmenována (Ministerstvo spravedlnosti České republiky 2015).

Dům seniorů, nacházející se v části Liberce Františkov, zajišťuje celoroční pobytovou sociální službu pro klienty starší 65 let, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu onemocnění demencí. Mimo pobytových služeb tento Dům seniorů klientům zajišťuje stravování, celodenní pomoc při zvládnání denních činností a nabízí klientům různorodé aktivity (Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace 2017).

Dle OR Dům seniorů nabízí následující služby:

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (Ministerstvo spravedlnosti České republiky 2015).

Dům seniorů představuje komplex tří budov, z nichž každá má dvanáct pater. Celková kapacita Domu seniorů je 166 míst a klienti jsou ubytováni v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích. Celý areál je bezbariérový, jednotlivé budovy jsou pojmenovány Adam, Cilka, Bára (Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace 2017).

Součástí poskytovaných služeb je i služba Domov se zvláštním režimem, která je určena pro klienty s Alzheimerovou nemocí nebo jiným typem demence, kteří si již nedokážou

---

<sup>7</sup> Obchodní rejstřík.

poradit s běžnými denními činnostmi, uvědomovat si rizika a nebezpečí, ale dokážou se stálou pomocí využívat některé své schopnosti. Dům seniorů poskytuje těmto klientům kvalitní služby, což prokazuje získaná a obhájená certifikace „VÁŽKA“, kterou uděluje Česká alzheimerovská společnost (Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace 2017).

Seniorům a jejich rodinným příslušníkům je poskytována podpora, konzultace a poradenství. Dále jsou jim nabízeny informační materiály, sešity na procvičování paměti a možnosti jejího testování (Ministerstvo spravedlnosti České republiky 2015).

Klientům je zajišťována pravidelná dopomoc a soustavná péče. Míra pomoci klientům je individuální dle aktuálních schopností a individuálních potřeb. Dle potřeby je některým klientům poskytována přímá podpora i několik hodin denně nebo v noci, někteří klienti potřebují pomoc například pouze jednou denně (Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace 2017).

Pracovníci Domu seniorů podporují klienty zejména v rozhodování o způsobu a stylu svého života, ve využívání svých schopností, v udržování dovedností potřebných k životu co nejméně závislému na pomoci druhých, ve využívání veřejných míst a služeb v okolí a v udržování kontaktů s rodinou a blízkými lidmi. Pro klienty vytváří nabídku skupinových a individuálních volnočasových činností s cílem podporovat jejich soběstačnost, fyzickou a psychickou kondici. Mezi volnočasové aktivity poskytované domem seniorů patří lekce keramiky, které se pravidelně konají každé úterý dopoledne (Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace 2017).

### **4.3 Popis a cíle projektu**

#### **Název projektu**

Keramické tvoření pro seniory

#### **Specifikace projektu**

Projekt se zaměřuje na keramickou tvorbu ve volném čase seniorů. Spočívá ve vytvoření návrhu a následné realizaci šesti lekcí, jež cílí na rozvoj schopností seniorů při práci na konkrétních keramických výrobcích.

### **Cíle projektu**

Hlavním cílem projektu je rozvoj soběstačnosti seniorů. Dílčími cíli projektu jsou rozvoj jemné motoriky, stimulace psychické aktivity a výkonnosti, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, strukturace volného času seniorů, poskytnutí kvalitní náplně volného času a také obohacení života seniorů. Cílem projektu není vytvoření samotného výrobku, ale proces vytváření, během něž by mělo docházet k rozvoji schopností a osobnosti účastníků.

### **Cílová skupina a počet účastníků**

Pro projekt byla vybrána cílová skupina seniorů 65+, zahrnující ženy a muže, v pobytové sociální službě (viz kapitola 4.2). Předpokládaný minimální počet účastníků projektu jsou 2 osoby, předpokládaný maximální počet účastníků je 10 osob.

V provedeném výzkumu se jednalo o záměrný výběr respondentů, konkrétně výběr na základě principu dobrovolnosti a zájmu potenciálních respondentů, který spočíval v aktivní reakci (formou účasti) na nabídku účastnit se volnočasové aktivity (Hendl, aj. 2017, s. 141, 142; Vojtíšek 2012, s. 20).

### **Časový harmonogram projektu**

Předběžný souhlas k realizaci projektu byl dán v březnu roku 2019 při návštěvě Domu seniorů v rámci naslechové praxe v 1. ročníku navazujícího studia. Příprava a zpracování projektu probíhaly od října do prosince roku 2019. Setkání ohledně realizace, kde byly dohodnuty a upřesněny podrobnosti včetně časového rozvrhu, bylo plánováno na prosinec roku 2019. Cílem setkání byl konkrétní časový harmonogram realizace. V případě odmítnutí spolupráce při realizaci by byl osloven jiný domov pro seniory v Liberci nebo v nejbližším okolí Liberce. Termín uskutečnění realizace projektu byl naplánován na leden 2020.

Bylo plánováno uskutečnění šesti lekcí po 60 minutách:

- lekce 1: keramický výrobek – Zápichy do záhonků,
- lekce 2: keramický výrobek – Motýli,
- lekce 3: keramický výrobek – Ovečky,
- lekce 4: keramický výrobek – Ptáčci,
- lekce 5: keramický výrobek – Květiny,
- lekce 6: dokončení výrobků – Glazování.

Vyhodnocení projektu bylo uskutečněno po jeho realizaci v měsíci únoru a březnu 2020.

### **Předpokládané prostorové zajištění**

Pro realizaci projektu se předpokládal pronájem místnosti přímo v pobytovém zařízení, případně bezplatné využití prostor pobytového zařízení na základě dohody.

### **Předpokládané personální zajištění**

Vzhledem k předpokládanému počtu účastníků (2–10 osob) a věku cílové skupiny se pro personální zajištění počítalo se dvěma osobami, které lze různě variovat:

- autorka projektu a dobrovolník,
- autorka projektu a zaměstnanec pobytového sociálního zařízení (na základě dohody),
- osoba z oboru mající praxi ve výrobě keramiky, autorka projektu jako pomocná osoba.

### **Materiální zajištění**

K realizaci projektu bylo potřeba na osobu přibližně 2 kg keramické hlíny, glazury, burel<sup>8</sup> a voda.

---

<sup>8</sup> Burel je černý prášek, který se po smíchání s vodou používá pro patinování přezahnutých keramických výrobků. Nanáší se zpravidla štětcem a po zaschnutí se stírá houbičkou. Tím se dosáhne výsledného efektu, kdy burel zůstane ve vytvořených strukturách, rýhách apod. (Artikon 2020).

Dále je potřeba šlikr<sup>9</sup>, který však lze jednoduše vyrobit bez nutnosti speciálních pomůcek.

Pro práci s keramickou hlínou jsou dále potřeba následující pomůcky a nástroje: plátno 30 × 40 cm (lze použít zbytky látek, starý oděv), papírové šablony, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, jehla na keramiku, nožik na keramiku, mistička, špachtle, vykrajovátko ve tvaru kytky a kolečka, štětec, uzavíratelná sklenice, krajka, děrovač a hadřík.

### Předpokládané náklady projektu

- Předpokládané náklady na organizační zajištění (personální a prostorové zajištění)

Předpokládané náklady na organizační zajištění projektu jsou uvedeny v jednotlivých tabulkách (tabulka 1–3) s ohledem na možnosti personálního zajištění – autorka projektu a dobrovolník (varianta A), autorka projektu a zaměstnanec pobytového sociálního zařízení (varianta B), osoba z oboru mající praxi ve výrobě keramiky (dále jen lektor) a autorka projektu jako pomocná osoba (varianta C). Zahrnují náklady na personální zajištění a pronájem prostor. Za pronájem místnosti se počítá s částkou 400 Kč/hod, která odpovídá současné průměrné ceně pronájmu učebny. Cena za lektora je převzata z webové stránky <https://prace.krouzky.cz/>.

*Tabulka 1: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta A)*

Varianta A	Autorka projektu (Kč/hod)	Dobrovolník (Kč/hod)	Pronájem prostor (Kč/hod)	Počet hodin	Náklady celkem (Kč)
	0	0	400	6	2400

Zdroj: vlastní

*Tabulka 2: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta B)*

Varianta B	Autorka projektu (Kč/hod)	Zaměstnanec (Kč/hod)	Pronájem prostor (Kč/hod)	Počet hodin	Náklady celkem (Kč)
	0	0	400	6	2400

Zdroj: vlastní

---

<sup>9</sup> Hmota, vytvořená z hlíny a vody, která je určena k lepení částí hlíny k sobě v průběhu práce s hlínou. Neslouží k lepení po vypálení.

Tabulka 3: Předpokládané náklady na organizační zajištění (varianta C)

Varianta C	Lektor (Kč/hod)	Autorka projektu (Kč/hod)	Pronájem prostor (Kč/hod)	Počet hodin	Náklady celkem (Kč)
	250	0	400	6	3900

Zdroj: vlastní

U varianty A a B jsou předpokládané náklady na organizační zajištění stejné, ve výši 2400 Kč. U varianty C jsou nejvyšší, tj. 3900 Kč.

- Předpokládané náklady na materiální zajištění (materiál a pomůcky)

Předpokládané náklady na materiální zajištění (tj. materiál a pomůcky) pro 1–10 osob jsou uvedeny v tabulce 4. Položky s nulovou hodnotou budou pro účastníky zajištěny zdarma: plátna (zbytky oděvů), papírové šablony, mističky (kelímky od jogurtů), uzavíratelné sklenice (zavařovací sklenice) a hadříky (zbytky oděvů). Spotřeba vody je započtena v ceně pronájmu prostoru (náklad na prostorové zajištění). Ceny materiálu jsou aktuální, převzaty z internetových zdrojů.



Tabulka 4: Předpokládané náklady na materiální zajištění

Poř. č.	Položka materiálu	Počet osob a odpovídající náklady (Kč)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Keramická hlína	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240
2.	Voda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Glazury a burel	64	128	192	256	320	384	448	512	576	640
4.	Plátno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.	Šablony	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	Váleček na keramickou hlínu	63	126	189	252	315	378	441	504	567	630
7.	Podložka	34	68	102	136	170	204	238	272	306	340
8.	Jehla na keramiku	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250
9.	Nožík na keramiku	55	110	165	220	275	330	385	440	495	550
10.	Mistička	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Špachtle	55	110	165	220	275	330	385	440	495	550
12.	Vykrajovátko	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
13.	Štětec	57	114	171	228	285	342	399	456	513	570
14.	Uzavíratelná sklenice	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.	Krajka	18	36	54	72	90	108	126	144	162	180
16.	Děrovač	49	98	147	196	245	294	343	392	441	490
17.	Hadřík	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Náklady celkem (Kč)	474	948	1422	1896	2370	2844	3318	3792	4266	4740

Zdroj: ceny převzaty z <https://www.crhak.cz/>, <https://www.keramickepomucky.cz/>, <https://www.potreby-proskoly.cz/>, <https://www.latka.cz/> <https://www.artikon.cz/hliny-hmoty-glazury/glazura-leskla-15-barev>

Náklady na materiální zajištění pro 1 osobu činí 474 Kč. Pro maximální počet účastníků (10 osob) činí náklady 4740 Kč, pro minimální počet účastníků (2 osoby) činí 948 Kč. Náklady pro 5 osob činí 2370 Kč.

- Celkové předpokládané náklady

Celkové předpokládané náklady na realizaci projektu (personální a prostorové zajištění, materiální zajištění) jsou uvedené v tabulkách 5–7 opět s ohledem na různorodé organizační zajištění (varianta A–C).

Tabulka 5: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta A)

Počet osob	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Organizační zajištění (Kč)	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400
Materiální zajištění (Kč)	948	1422	1896	2370	2844	3318	3792	4266	4740
Náklady celkem (Kč)	3348	3822	4296	4770	5244	5718	6192	6666	7140

Zdroj: vlastní

Celkové předpokládané náklady pro maximální počet osob (10 osob) činí 7140 Kč. Pro minimální počet osob (2 osoby) činí 3348 Kč. Celkové náklady pro 5 osob činí 4770 Kč.

Tabulka 6: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta B)

Počet osob	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Organizační zajištění (Kč)	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400
Materiální zajištění (Kč)	948	1422	1896	2370	2844	3318	3792	4266	4740
Náklady celkem (Kč)	3348	3822	4296	4770	5244	5718	6192	6666	7140

Zdroj: vlastní

Celkové předpokládané náklady jsou stejné jako u přechozí varianty. Pro maximální počet osob (10 osob) jsou náklady 7140 Kč. Pro minimální počet osob (2 osoby) činí 3348 Kč. Celkové náklady pro 5 osob činí 4770 Kč.

Tabulka 7: Celkové náklady pro 2–10 osob (varianta C)

Počet osob	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Organizační zajištění (Kč)	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900
Materiální zajištění (Kč)	948	1422	1896	2370	2844	3318	3792	4266	4740
Náklady celkem (Kč)	4848	5322	5796	6270	6744	7218	7692	8166	8640

Zdroj: vlastní

Pro maximální počet osob (10 osob) činí náklady 8640 Kč. Pro minimální počet osob (2 osoby) činí 4848 Kč. Celkové náklady pro 5 osob činí 6270 Kč.

Náklady na variantu A a B jsou stejné. Nejvyšší náklady představuje varianta C. Pro realizaci projektu by byla nejvhodnější varianta A nebo B (nejnižší náklady).

Průměrné náklady dle uvedených variant v závislosti na počtu osob jsou uvedené v tabulce 8. Průměrné náklady u varianty A, B jsou stejné a u varianty C jsou vyšší. Pro maximální počet osob (10 osob) u varianty A a B činí průměrné náklady 714 Kč na osobu, u varianty C činí 864 Kč. Pro minimální počet osob (2 osoby) činí náklady u varianty A a B 1674 Kč, u varianty C činí 2424 Kč. Průměrné náklady pro 5 osob u varianty A a B činí 954 Kč a u varianty C činí 1254 Kč. Z uvedených tabulek vyplývá, že nejvýhodnější je varianta A nebo B při maximální účasti 10 osob. Menší počet účastníků představuje vyšší náklady.

*Tabulka 8: Průměrné náklady na osobu (zaokrouhleno na celé Kč)*

Varianta	Počet osob a odpovídající průměrné náklady (Kč)								
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1674	1274	1074	954	874	817	774	741	714
B	1674	1274	1074	954	874	817	774	741	714
C	2424	1774	1449	1254	1124	1031	962	907	864

Zdroj: vlastní

### **Finanční zajištění**

V rámci finančního zajištění projektu (kdy maximální náklady mohou být ve výši 8640 Kč) se počítá s oslovením soukromých firem v blízkém okolí a žádostí o sponzorský dar.

### **Možná rizika projektu**

V průběhu realizace projektu se mohou objevit různá rizika, např:

- odmítnutí spolupráce Domu seniorů při realizaci projektu (nezbytné oslovit jinou organizaci),
- časový posun realizace,
- odmítnutí sponzorského daru (nutné uhrazení nákladů autorkou projektu),
- malá nebo žádná účast seniorů na projektu (nemožnost vyhodnocení výsledků),
- rozbití keramické pece (nutné sehnat prostory k vypálení výrobků),
- nevhodně upravená místnost (ostré hrany stolů, nedostatečný prostor k pohybu atd.).

Předpokládaná možná rizika realizace obsahové náplně projektu týkající se bezpečnosti účastníků a konkrétní lekce jsou součástí přípravy jednotlivých lekcí (kapitola 4.4).

V případě, že by došlo ke zranění účastníků projektu bude postupováno v souladu s vnitřním řádem organizace.

### **Výstup projektu**

Přestože cílem práce nejsou hotové výrobky, ale proces vytváření, je nutné zmínit, že materiálním výstupem projektu jsou dokončené keramické výrobky, které si účastníci ponechají. Celkem je naplánováno vytvoření a dokončení 5 výrobků, které jsou tematicky zaměřené na jaro (zápich, motýl, ovečka, ptáček, květina).

## **4.4 Přípravy lekcí**

Příprava každé lekce je rozepsána do následujících bodů: motivace účastníků – jak by měli být účastníci motivováni, materiál pro konkrétní výrobek, použité pomůcky a nástroje, technika provedení, kdy základní postup práce je pro všechny lekce stejný, výstup každé lekce (konkrétní výrobek) a cíl jednotlivých lekcí. Dále zahrnuje možná rizika, popis dokončení výrobku a způsob zpětné vazby (reflexe).

Ze čtyř základních technik ručního zpracování hlíny (dle Taylorové) byla s přihlédnutím ke zdravotním a fyzickým indispozicím účastníků zvolena technika modelování z plátů. Jedná se o snadnou techniku, která je vhodná pro začátečníky.

Před zahájením první lekce je nutné připravit každému účastníkovi šlikr, který se vyrobí smícháním hlíny a vody ve sklenici a následně se do sklenice uzavře (viz str. 62).

### **Lekce 1 – Zápichy do záhonků**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** keramická hlína, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** plátno cca 30 × 40 cm, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, papírová šablona, nožík na keramiku, mistička, jehla na keramiku, špachtle, vykrajovátko ve tvaru kytky, štětec, šlikr, krajka.

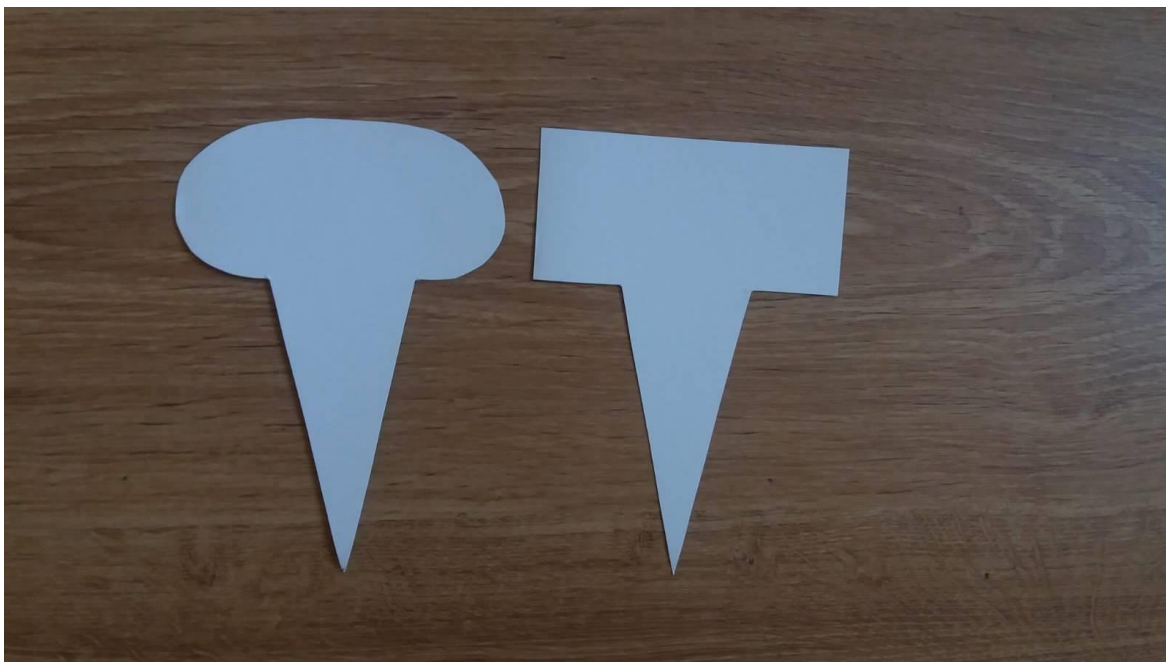
**Technika provedení:** modelování z plátu.

**Výstup lekce:** keramický zápich do záhonku o rozměrech délka cca 20 cm, šířka cca 10 cm, tloušťka cca 0,5 cm.

**Cíl lekce:** rozvoj jemné motoriky účastníků, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, rozvoj schopností a strukturace volného času seniorů.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, nezvládnutí rozválení plátu hlíny účastníkem z důvodu nedostatečné fyzické síly, poranění účastníků nástroji, neschopnost účastníků požádat o pomoc např. z důvodu obavy ze selhání, nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení výrobku.

**Základní postup práce:** Každý účastník obdrží plátno a kus měkké hlíny a pokusí se ji samostatně rozpracovat mačkáním. Plátno se využívá jako podložka ke zpracování hlíny. V případě, že by některý z účastníků nezvládl hlínu rozpracovat, je nutné mu pomoci. Po důkladném prohnětení hlíny následuje vyválnění plátu o tloušťce přibližně 0,5 cm, plát by měl být stejně vysoký na všech stranách. Pro vyválnění se použije váleček na keramickou hlínu. Po vyválnění plátu dostane každý účastník šablonu zápichu (viz obrázek 1). Šablonu položí na hliněný plát a dle ní vyřízne požadovaný tvar. K vyříznutí se použije nožík na keramickou hlínu. Na hliněný plát lze aplikovat jednu až dvě šablony dle velikosti plátu. Poté šablonu odejme a účastníci zbylou hlínu zpracují opět hnětením do kuličky. Kuličky hlíny se vyberou od účastníků na konci lekce zpět a zpracují se. Tento přebytečný materiál se použije pro další výrobky. Dále dostane každý účastník k dispozici mističku s vodou, do které si namočí prst a zahladí okraje vyříznutého tvaru.



*Obrázek 1: Šablony zápichů do záhonků*  
Zdroj: vlastní

**Dokončení výrobku:** Účastník do připraveného tvaru zápichu jemně vytlačí název bylinky nebo zeleniny, kterou si vybral pomocí jehly na keramiku. Pokud se mu název na zápich vejde, může jej vytlačit silněji. V případě, že se mu název na zápich nevejde, upraví nápis tak, že jej pomocí špachtle a namočeného prstu zahladí a vytlačí znovu. Přebytné kousky hlíny, které vznikly vytlačováním názvu, odebere. Pokud na zápichu zůstanou přebytné kousky hlíny, je třeba je znovu zahladit vodou, aby byl povrch hladký. Nakonec účastník ozdobí povrch zápichu otlačením dostupné struktury za použití krajky, přidáním vykrojené kytičky (použije se vykrajovátko kytička, kdy se kytička vykrojí ze zbytku hlíny) nebo vytlačení tvaru/ozdoby do hlíny (např. mírným vytlačení vykrajovátko do hlíny). Vykrojená kytička se přilepí předem připraveným šlikrem (s použitím štětce). Zápich přemístí na dřevěnou podložku, přikryje plátnem a nechá při pokojové teplotě pomalu vyschnout. Doba schnutí výrobku je přibližně jeden týden. Poté se vypálí v peci a výrobek je připraven ke glazování.

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.

## **Lekce 2 – Motýli**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** keramická hlína, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** plátno cca 30 × 40 cm, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, papírová šablona, nožík na keramiku, mistička, jehla na keramiku, špachtle, vykrajovátko ve tvaru kytky, krajka, děrovač.

**Technika provedení:** modelování z plátu.

**Výstup lekce:** keramický motýl o rozměrech délka cca 20 cm, šířka cca 23 cm, tloušťka cca 0,5 cm.

**Cíle lekce:** rozvoj soběstačnosti a jemné motoriky seniorů, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace účastníků.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, nezvládnutí rozválčení plátu hlíny účastníkem z důvodu nedostatečné fyzické síly, poranění účastníků nástroji, proříznutí průřezů ve výrobku příliš u okraje (hrozí poničení výrobku při vypalování v peci), nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení výrobku.

**Základní postup práce:** Každý účastník obdrží plátno a kus měkké hlíny a pokusí se ji samostatně rozpracovat mačkáním. Plátno se využívá jako podložka ke zpracování hlíny. V případě, že by některý z účastníků nezvládl hlínu rozpracovat, je nutné mu pomoci. Po důkladném prohnětení hlíny následuje vyválnění plátu o tloušťce přibližně 0,5 cm, plát by měl být stejně vysoký na všech stranách. Pro vyválnění se použije váleček na keramickou hlínu. Po vyválnění plátu dostane každý účastník šablonu motýla (viz obrázek 2). Šablonu položí na hliněný plát a dle ní vyřízne požadovaný tvar. K vyříznutí se použije nožík na keramickou hlínu. Na hliněný plát lze aplikovat jednu šablonu. Poté se šablona odejme a účastníci zbylou hlínu zpracují opět hnětením do kuličky. Kuličky hlíny se vyberou od účastníků na konci lekce zpět a zpracují se. Tento přebytečný materiál se

použije pro další výrobky. Dále dostane každý účastník k dispozici mističku s vodou, do které si namočí prst a zahladí okraje vyříznutého tvaru.



Obrázek 2: Šablona motýl  
Zdroj: vlastní

**Dokončení výrobku:** Účastník pomocí jehly na keramiku jemně vytlačí tvary, které bude následně vyřezávat do křídel vyříznutého a zahlazeného tvaru motýla. Vytvoří symetrické průřezy o velikosti 0,5–2 cm s podmínkou, že průřezy budou na křídlech motýla ve vzdálenosti alespoň 0,5 cm od okraje. Průřezy do motýla účastník vyřízne nožikem na keramiku. Po vytvoření průřezů vyjme hlinu, která mu vznikla průřezem a namočeným prstem zahladí okraje vyříznutých průřezů. Následně účastník motýla libovolně dozdobí. Může použít keramickou jehlu k vytlačení různých tvarů a linií, obtisknout strukturu (krajku), jemně obtisknout vykrajovátko ve tvaru kytky nebo vyhladit povrch hlíny špachtlí. Posledním krokem k dokončení výrobku je vytvoření dírky děrovačem do hlavy motýla, která může sloužit k případnému navázání provázku a pověšení na zeď. Motýla účastník opatrně přemístí na dřevěnou podložku, přikryje plátnem a nechá jej při pokojové teplotě pomalu vyschnout. Doba schnutí výrobku je přibližně jeden týden. Poté se vypálí v peci a výrobek je připraven ke glazování.

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.



### **Lekce 3 – Ovečky**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** keramická hlína, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** plátno cca 30 × 40, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, papírová šablona, nožik na keramiku, mistička, jehla na keramiku, špachtle, vykrajovátko, krajka, štětec, šlikr, děrovač s hrotem.

**Technika provedení:** modelování z plátu.

**Výstup lekce:** keramická ovečka o rozměrech délka cca 16 cm, šířka cca 17 cm, tloušťka cca 0,5 cm.

**Cíle lekce:** rozvoj jemné motoriky, soběstačnosti, schopností a osobnosti účastníků, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace účastníků.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, nezvládnutí rozválčení plátu hlíny účastníkem z důvodu nedostatečné fyzické síly, poranění účastníků nástroji, nezvládnutí vytvoření nohou ovečky bez šablony z důvodu zhoršené jemné motoriky, nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení výrobku.

**Základní postup práce:** Každý účastník obdrží plátno a kus měkké hlíny a pokusí se ji samostatně rozpracovat mačkáním. Plátno se využívá jako podložka ke zpracování hlíny. V případě, že by některý z účastníků nezvládl hlínu rozpracovat, je nutné mu pomoci. Po důkladném prohnětení hlíny následuje vyválnění plátu o tloušťce přibližně 0,5 cm, plát by měl být stejně vysoký na všech stranách. Pro vyválnění se použije váleček na keramickou hlínu. Po vyválnění plátu dostane každý účastník šablonu ovečky – tělo a hlavu (viz obrázek 3). Šablony postupně položí na hliněný plát a dle nich vyřízne oba požadované tvary. K vyříznutí se použije nožik na keramickou hlínu. Na hliněný plát lze aplikovat jednu až dvě šablony (celé ovečky) dle velikosti plátu. Poté šablonu odejme.

Dále dostane každý účastník k dispozici mističku s vodou, do které si namočí prst a zahladí okraje vyříznutého tvaru.



Obrázek 3: Šablona ovečka

Zdroj: vlastní

**Dokončení výrobku:** K dokončení výrobku je nutné, aby se účastník zaměřil na oba vyříznuté tvary – tělo i hlavu. Než začne pracovat s těmito vyříznutými tvary, vytvoří ovečce nohy. Dvě nohy ve tvaru kapky vytvoří z odříznuté části hlíny, která zbyla po vyříznutí hlavních tvarů. Tvar kapek jemně vytlačí do hlíny keramickou jehlou. V případě, že by se kapky nepovedly, lze za pomoci špachtle a namočeného prstu vytlačený tvar zahladit a vytlačit znovu. Jakmile je s tvarem nohou spokojený, nohy vyřízne nožikem, okraje zahladí mokrým prstem a v obou nohách vytvoří dírky děrovačem. Poté účastník dokončí hlavu ovečky. Do vyříznutého tvaru hlavy účastník vytlačí jehlou část „čepičky“ (vytlačí obloučky) tak, aby navazovala na vyříznutý tvar, dále vytlačí oči, čumák a tlamu. Následně ozdobí tělo ovečky vytlačením linií, otláčením vykrajovátkem, otisknutím struktury (krajka) apod. Poté je nutné nožikem nasekat druhou stranu hlavy a tu část těla, kam se hlava přilepí. Jakmile jsou obě části nasekány, natrou se za pomoci štětce šlikrem, hlava se přilepí k tělu a chvíli přidrží. Nakonec účastník vytvoří jednu díрку děrovačem na těle ovečky, aby se mohla po dokončení zavěsit na zeď a také dvě dírky na zavěšení nohou. Poté se ovečka překryje plátnem a nechá se při pokojové teplotě pomalu vyschnout (doba schnutí je přibližně jeden týden), poté se vypálí v peci.

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.

#### **Lekce 4 – Ptáčci**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** keramická hlína, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** plátno cca 30 × 40 cm, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, papírová šablona, nožik na keramiku, mistička, jehla na keramiku, špachtle, vykrajovátko, krajka, štětec, šlikr, děrovač s hrotem

**Technika provedení:** modelování z plátu.

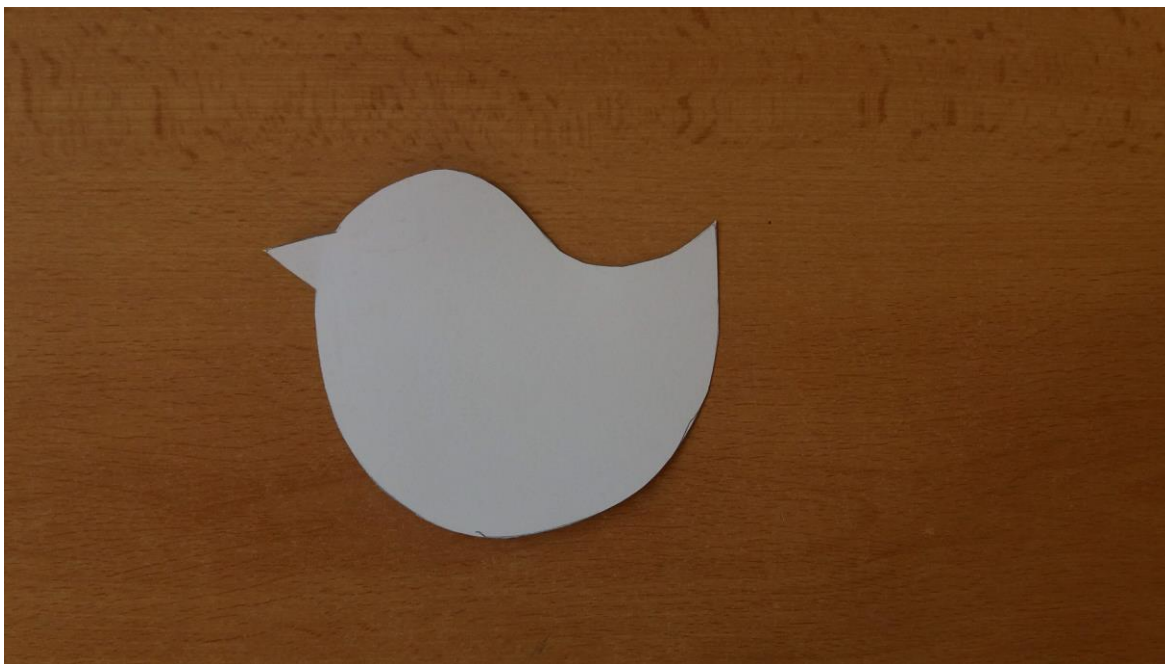
**Výstup lekce:** keramický ptáček o rozměrech délka cca 10 cm, šířka cca 12 cm, tloušťka cca 0,5 cm.

**Cíle lekce:** rozvoj jemné motoriky účastníků, stimulace psychické aktivity a výkonnosti seniorů, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, strukturace volného času seniorů.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, nezvládnutí rozválení plátu hlíny účastníkem z důvodu nedostatečné fyzické síly, poranění účastníků nástroji, obtíže s vytvořením křídla bez šablony, nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení výrobku.

**Základní postup práce:** Každý účastník obdrží plátno a kus měkké hlíny a pokusí se ji samostatně rozpracovat mačkáním. Plátno se využívá jako podložka ke zpracování hlíny. V případě, že by některý z účastníků nezvládl hlínu rozpracovat, je nutné mu pomoci. Po důkladném prohnětení hlíny následuje vyválnění plátu o tloušťce přibližně 0,5 cm, plát by měl být stejně vysoký na všech stranách. Pro vyválnění se použije váleček na keramickou hlínu. Po vyválnění plátu dostane každý účastník šablonu ptáčka (viz obrázek 4). Šablonu položí na hliněný plát a dle ní vyřízne požadovaný tvar. K vyříznutí se

použije nožik na keramickou hlínu. Na hliněný plát lze aplikovat jednu až dvě šablony dle velikosti plátu. Poté šablonu odejme, zbylou hlínu dá stranou a použije v další fázi. Dále dostane každý účastník k dispozici mističku s vodou, do které si namočí prst a zahladí okraje vyřiznutého tvaru.



*Obrázek 4: Šablona ptáček*  
Zdroj: vlastní

**Dokončení výrobku:** Účastník nejprve ptáčkovi vytvoří oko buď vykrojením a přilepením kolečka ze zbylé hlíny nebo lehkým vytlačením vykrajovátka přímo do hlavičky ptáčka (oboje za použití vykrajovátka ve tvaru kolečka). Pokud se rozhodne pro lepenou variantu, musí po vykrojení nasekat místo, kam bude oko lepit, tak samotné oko. Po nasekání natře štětcem obě nasekané plochy šlikrem a přilepí. Následujícím krokem je vytvoření křídla. Křídlo účastník jemně vytlačí jehlou na keramiku do zbylé části hlíny, pokud se mu tvar nepodaří, tvar pomocí namočeného prstu a špachtle zahladí a zkusí znovu. Jakmile je křídlo do hlíny vytlačené, účastník ho vyřizne nožikem. Před přilepením křídla se však musí nasekat i místo na ptáčkovi, kam bude křídlo umístěno a natřít šlikrem. Poté účastník ptáčka libovolně dozdobí – otláčením struktury (krajka), vytlačením peříček nebo jiných ozdob do hlíny jehlou apod. Účastník nakonec vytvoří děrovačem díрку na těle ptáčka, která bude sloužit na zavěšení. Ptáčka přemístí na dřevěnou podložku, přikryje plátnem a nechá při pokojové teplotě pomalu vyschnout. Doba schnutí výrobku je přibližně jeden týden. Poté se vypálí v peci a výrobek je připraven ke glazování.

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.

## **Lekce 5 – Květiny**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** keramická hlína, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** plátno cca 30 × 40 cm, váleček na keramickou hlínu, podložka cca 30 × 30 cm, papírová šablona, nožik na keramiku, mistička, jehla na keramiku, špachtle, vykrajovátko, krajka, štětec, šlikr, děrovač s hrotem.

**Technika provedení:** modelování z plátu, modelování z válečků.

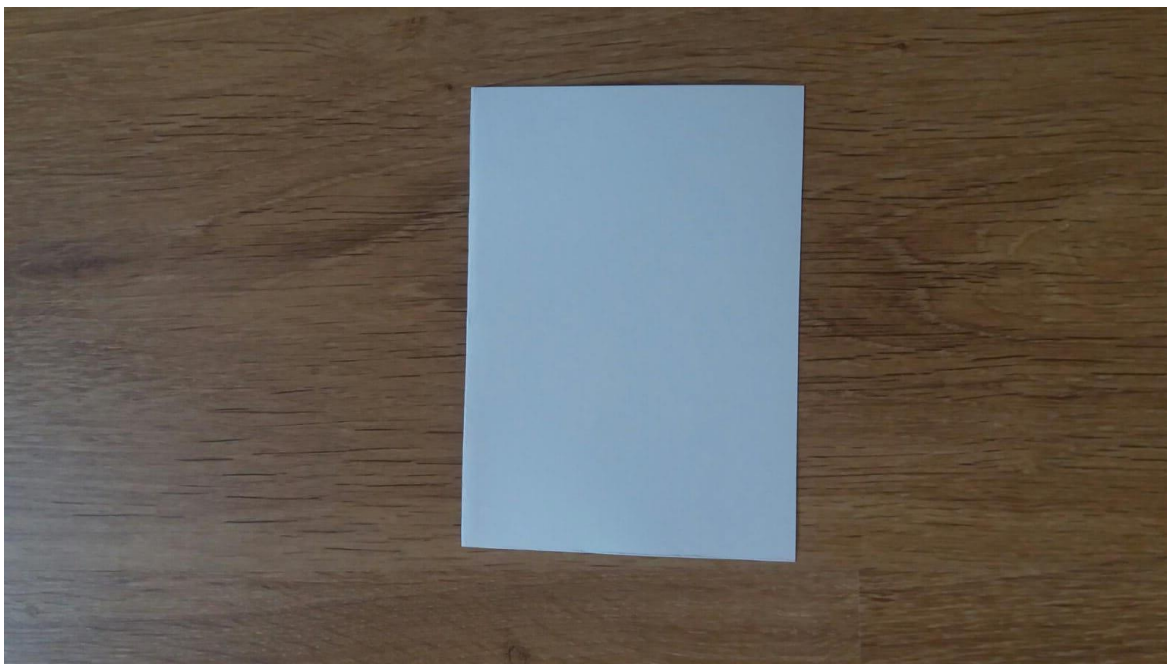
**Výstup lekce:** keramické květiny o rozměrech délka cca 15 cm, šířka cca 11 cm, tloušťka cca 0,5 cm.

**Cíle lekce:** rozvoj schopností a jemné motoriky účastníků, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, obohacení života a poskytnutí kvalitní náplně volného času seniorů.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, nezvládnutí rozválení plátu hlíny účastníkem z důvodu nedostatečné fyzické síly, nezvládnutí vyválení válečků z důvodu zhoršené jemné motoriky, poranění účastníků nástroji, nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení výrobku.

**Základní postup práce:** Každý účastník obdrží plátno a kus měkké hlíny a pokusí se ji samostatně rozpracovat mačkáním. Plátno se využívá jako podložka ke zpracování hlíny. V případě, že by některý z účastníků nezvládl hlínu rozpracovat, je nutné mu pomoci. Po důkladném prohnětení hlíny následuje vyválení plátu o tloušťce přibližně 0,5 cm, plát by měl být stejně vysoký na všech stranách. Pro vyválení se použije váleček na keramickou hlínu. Po vyválení plátu dostane každý účastník šablonu obdélníku, podle které se bude tvořit květina (viz obrázek 5). Šablonu obdélníku položí na hliněný plát a dle

ní vyřízne požadovaný tvar. K vyříznutí se použije nožik na keramickou hlínu. Poté šablonu odejme, zbylou hlínu dá stranou a použije v další fázi. Dále dostane každý účastník k dispozici mističku s vodou, do které si namočí prst a zahladí okraje vyříznutého tvaru.



*Obrázek 5: Šablona květiny*  
Zdroj: vlastní

**Dokončení výrobku:** Jakmile má účastník připravený vyříznutý obdélník (formát A6), jemně si vytlačí jehlou na keramiku do hlíny květinu i s listy, kterou bude modelovat z válečků. Účastník si vytlačenou květinu nožikem naseká po celé ploše, aby mohl válečky po vymodelování nalepit. Poté přichází na řadu modelování válečků. Účastník začne po kouskách postupně válet hlínu do tenkých válečků. Při této činnosti je nutné udržovat hlínu a ruce stále vlhké a nenechat je vysušit. Pokud by hlína nebyla dostatečně vlhká, vymodelovaný váleček by se při ohýbání rozpadl. Po vymodelování jednotlivých válečků účastník ověří, zdali mu délka válečku dostačuje na zamýšlený tvar (na stonek, květ, vnitřek květiny). Pokud je délka válečku dostačující, váleček z jedné strany naseká nožikem, potřebě nasekanou část válečku za pomoci štětce šlikrem, potřebě i vybranou nasekanou část na vyříznutém tvaru a přilepí. Tento postup opakuje, dokud nejsou všechny vymodelované části přilepené. Důležité je hlídat si tloušťku válečku a vlhkost hlíny. Jakmile má účastník všechny válečky přilepené na svém místě, zahladí je namočeným prstem tak, aby na sebe linie jednotlivých válečků navazovaly. Poté špachtlí upraví povrch

výrobku a dozdobí pozadí výrobku vyškrabáním linií jehlou nebo obtisknutím struktury (krajka). Nakonec účastník jehlou vyryje své iniciály do dolního rohu, vytvoří děrovačem díрку v horní části a výrobek je téměř připravený k vysychání. Květinu přemístí na dřevěnou podložku, přikryje plátnem a nechá při pokojové teplotě pomalu vyschnout. Doba schnutí výrobku je přibližně jeden týden. Poté se vypálí v peci a výrobek je připraven ke glazování.

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.

## **Lekce 6 – Glazování**

**Motivace:** osobní kontakt realizátorky projektu s účastníkem je spojen se slovní motivací, která účastníka uvádí do tématu plánované lekce.

**Materiál (pro 1 osobu):** burel, glazury, voda.

**Pomůcky a nástroje (pro 1 osobu):** podložka, štětec, mističky (na každou glazuru), hadřík.

**Technika provedení:** glazování.

**Výstup lekce:** dokončené naglazované výrobky.

**Cíle lekce:** rozvoj jemné motoriky účastníků, stimulace psychické aktivity a výkonnosti seniorů, strukturace volného času a poskytnutí kvalitní náplně volného času seniorů.

**Možná rizika:** odmítnutí spolupráce účastníků, poranění účastníků nástroji (nutná zvýšená opatrnost při glazování, glazury by neměly přijít do přímého styku s pokožkou), nedodržení časového plánu lekce a následného nedokončení glazování výrobku.

**Dokončení výrobku:** Realizátorka projektu se zaměstnancem předem namíchají glazury s vodou a připraví je do mističek tak, aby měl každý účastník své mističky se základními barvami. Každý z účastníků dostane své vypálené výrobky, které bude glazovat nebo natírat burelem. Výrobek určený ke glazování/natírání burelem účastník umístí

na podložku a štětcem natírá výrobky. Lze natřít části výrobku nebo celý výrobek. Jakmile je výrobek natřen glazurou nebo burelem, umístí se vedle a účastník pokračuje v natírání dalšího výrobku. Na pořadí glazování výrobků nezáleží. Nakonec lekce provede realizátorka s aktivizační pracovnící očištění spodních částí výrobků, aby nedošlo k poškození při vypalování.

Po glazování probíhá vypálení výrobků v peci, kdy teplota pece musí odpovídat tavitelnosti glazury. Glazury však nemají přesný bod tavení a mění se z tuhé do tekuté kaše. V průběhu tavení působí glazura na keramický výrobek, který je rovněž taven. Z toho vyplývá, že bod, při kterém měkne hlína, musí ležet výš než bod, při kterém taje glazura (zabránění měknutí a deformaci výrobku), (Rada, 1996, s. 68).

**Reflexe:** zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které lektor neustále získává informace o průběhu, kvalitě a efektivitě didaktického procesu.

## 4.5 Realizace projektu

Příprava a zpracování pedagogického projektu probíhala od října do prosince 2019. Obsahová náplň projektu byla realizována v měsíci lednu a únoru 2020, od 13. 1. do 17. 2. v původně plánovaných 6 lekcích. Lekce probíhaly po vzájemné dohodě 1× týdně po 45 minutách – 1 vyučovací hodina. Původním záměrem byl delší časový rozsah lekcí (60 min), ale po uskutečnění schůzky před samotnou realizací byly lekce po vzájemné dohodě s aktivizační pracovnící<sup>10</sup> stanoveny na 45 min, zejména z důvodu zdravotních indispozic účastníků.

Prostorové zajištění poskytl Dům seniorů, který má vlastní keramickou dílnu. Byla tedy zajištěna jak materiální, tak finanční stránka projektu. Personální zajištění projektu

---

<sup>10</sup> Aktivizační pracovník organizuje zájmové činnosti klientů, poskytuje klientům psychickou podporu, přispívá k udržování potenciálu klientů, poskytuje seniorům psychickou úlevu a rozptýlení, přizpůsobuje zájmovou činnost klientů novým nebo momentálním možnostem zařízení (Musil 2006, s. 60, 61).



odpovídalo variantě B, tj. realizátorka projektu a zaměstnanec pobytové sociální služby (aktivizační pracovnice) – viz kapitola 4.3.

Lekce probíhaly ve výše uvedeném časovém období pravidelně v pondělí odpoledne od 14:00 hod. v keramické dílně, kterou má Dům seniorů zřízenou. Dílna je vybavena stoly, židlemi, pecí a veškerým potřebným materiálem pro keramickou tvorbu. Účastníci docházeli na lekce samostatně nebo za asistence pracovníků Domu seniorů (pracovníci po dobu lekcí nebyli přítomni). Každou lekci navštívil jiný počet účastníků. Nejmenší počet účastníků byly 2 osoby, nejvyšší 6 osob. Podrobné údaje o účasti na jednotlivých lekcích jsou uvedeny v tabulce 9. V průměru se každé lekce zúčastnilo 3,5 účastníka, přičemž někteří z účastníků se dostavili opakovaně, někteří pouze jednou. Lekcí se účastnily především ženy, které o keramiku projevily větší zájem. Počet mužů byl velmi nízký, první lekce se zúčastnili pouze dva muži. Na lekci ovečky a glazování přišel vždy jen jeden muž. Z tabulky dále vyplývá, že nejvyšší počet účastníků se dostavil na první lekci (6 účastníků). Jedním z účastníků první lekce byla žena s Alzheimerovou nemocí (viz kapitola 4.2, odst. 5). Jednu lekci navštívilo pět osob (ovečky). Dvakrát se zúčastnily tři osoby (motýli, glazování), dvakrát pouze dvě osoby (ptáčky, květiny). Původně plánovaný nejvyšší počet účastníků nebyl ani jednou naplněn.

*Tabulka 9: Účast na lekcích*

<b>Lekce</b>	<b>Téma</b>	<b>Datum uskutečnění</b>	<b>Počet mužů</b>	<b>Počet žen</b>	<b>Celkem účastníků</b>
1.	Zápichy do záhonků	13.1.2020	2	4	6
2.	Motýli	20.1.2020	0	3	3
3.	Ovečky	27.1.2020	1	4	5
4.	Ptáčky	3.2.2020	0	2	2
5.	Květiny	10.2.2020	0	2	2
6.	Glazování	17.2.2020	1	2	3

Zdroj: vlastní

#### **4.5.1 Průběh lekcí**

##### **Lekce 1 – Zápichy do záhonků**

Motivace účastníků probíhala již na pokojích, kam za seniory přišla aktivizační pracovnice s nabídkou keramických lekcí. Lekce začala představením realizátorky projektu

a vysvětlením důvodu navýšení lekcí keramiky v Domě seniorů (v Domě seniorů probíhají lekce keramiky pravidelně každé úterý dopoledne). Realizátorka účastníkům sdělila, že budou tvořit zápichy do záhonků a účastníci zavzpomínali, co kdysi na zahradách pěstovali. Dále vysvětlila podrobný postup tvorby zápichů. Účastníci byli realizátorkou upozorněni na možná rizika, která hrozí při nesprávném používání nástrojů.

Lekce se zúčastnilo celkem 6 osob, které již měly zkušenost s keramickou tvorbou, včetně paní s Alzheimerovou nemocí, které po konzultaci s aktivizační pracovnící byla přidělena jednodušší práce.

Základní postup byl proveden dle plánu. Některým účastníkům bylo nutné pomoci s rozválením plátu, na nějž bylo potřeba vynaložit fyzickou sílu. Účastníci preferovali šablonu s obdélníkovým tvarem horní části zápichu. Většině účastníků se nepovedlo vytlačit nápis jehlou na zápich napoprvé (nevešel se), a tak jej účastníci namočeným prstem a špachtlí zahladili, a poté vytlačili nápis znovu. Napodruhé se nápis povedl všem. Účastníci volili spíše jednodušší zdobení zápichu (otlačení tvaru kytičky nebo kolečka).

Strukturace volného času seniorů byla splněna uskutečněním lekce keramiky. Rozvoj jemné motoriky účastníků probíhal zejména hnětením hlíny, vytlačováním názvu rostliny na zápich, odebráním přebytečných kousků hlíny (které vznikly při vytlačování názvu a struktur do hlíny) a prací s drobnými tvary (vykrajováním, natíráním a lepením kytiček). Potřeba sociálního kontaktu a komunikace byla uspokojována v průběhu lekce, kdy senioři komunikovali mezi sebou o aktuálním keramickém tvoření a o proběhlých událostech v Domě seniorů. Komunikovali také s realizátorkou projektu, avšak nejen na téma keramického tvoření, ale zajímali se i o její osobní život. Schopnosti seniorů byly rozvíjeny především v oblasti práce s keramickou hlínou.

V průběhu lekce bylo zjištěno, že je nutné účastníkům rozdávat pomůcky postupně s respektem individuálního pracovního tempa. Bylo také zjištěno, že účastníkům činí problém pracovat bez obrazové předlohy (nedostatek představivosti a fantazie), a proto bylo s aktivizační pracovnící dohodnuto, že na další lekce bude mít každý účastník svou předlohu.

Účastníci byli pozitivně naladěni, velmi dobře se koncentrovali na práci, avšak bylo nezbytné jim jednotlivě připomínat postup práce, dopomáhat při některých činnostech, zejména při válení hliněného plátu z důvodu nedostatečné fyzické síly.

Během realizace se postupovalo dle původního plánu a došlo k úspěšnému vyhotovení výrobků (obrázek 6), každý z účastníků vyrobil nejméně dva zápichy mimo účastnice s Alzheimerovou nemocí, která zápichy nedělala, ale vykrajovala kytičky. Účastnice se tedy neúčastnila realizace obsahové části projektu.



Obrázek 6: Vyrobené zápichy do záhonků (lekce 1)  
Zdroj: vlastní

## **Lekce 2 – Motýli**

Na začátku lekce došlo k opětovnému představení realizátorky, vysvětlení její přítomnosti a důvodu navýšení lekcí oproti pravidelným úterním hodinám keramiky pořádaných v Domě seniorů. Účastníci byli motivováni krátkým vyprávěním o blížícím se ročním období, kdy se začínají objevovat motýli. Poté byla účastníkům ukázána předloha výrobku a sdělen postup práce při vytváření výrobku. Před samotným tvořením byla zopakována rizika, která hrozí při nevhodném zacházení s pomůckami a nástroji.

Návštěvnost druhé lekce se snížila na polovinu (celkem 3 osoby – ženy), díky tomu bylo možné se každé účastnici věnovat intenzivněji. Dvě z účastnic byly přítomné i na minulé lekci.

Základní postup práce byl beze změn dodržen. Účastnicím činilo potíže vyválet plát do takových rozměrů, aby se na něj šablona motýla vešla, a tak jim byla poskytnuta potřebná pomoc. Jakmile účastnice plát rozválely do potřebných rozměrů, vyřízly a zahladily vyříznutý tvar a pokračovaly vytlačením symetrických tvarů do křídel motýla. Vytlačení a vyříznutí průřezů trvalo déle, než se původně očekávalo (účastnice byly velmi pečlivé), avšak časový harmonogram lekce byl dodržen. Při dokončování motýla účastnice zvolily vytlačení reálných prvků (linie křídel, tělo, hlava) a poté vytvořily díрку k zavěšení pomocí děrovače.

Na rozvoji soběstačnosti se pracovalo v průběhu celé lekce. Vzhledem k tomu, že dvě ze třech účastnic byly přítomné na minulé lekci, byla jim věnována menší pozornost než účastnici třetí, a tak většinu činností zvládly bez pomoci realizátorky a aktivizační pracovnice. Jemná motorika byla rozvíjena hnětením hlíny, vytvářením symetrických průřezů do křídel, vytlačováním a obtisknutím struktury do motýla. Sociální kontakt a potřeba komunikace účastníků byly uspokojovány skrze přítomnost na lekci keramiky. Účastnice se mezi sebou dobře znaly a hovořily o pravidelných aktivitách pořádaných Domem seniorů, které společně navštěvují.

Vytvoření motýla bylo pro účastnice oproti zápichům obtížnější (dvě účastnice byly přítomné na první lekci). Na začátku lekce bylo zjištěno, že jedna účastnice ještě nikdy nepracovala s keramickou hlínou, z toho důvodu jí byla věnována větší pozornost a pomoc v průběhu samotného tvoření.

Účastnicím se nedařilo vyválet plát do větších rozměrů, a proto jim byla poskytnuta pomoc realizátorky nebo aktivizační pracovnice. Dalším drobným problémem byla symetričnost průřezů do křídel motýla. Účastnicím byla nabídnuta vykrajovátka různých tvarů, avšak nakonec všechny provedly průřezy i bez použití vykrajovátek.

U účastnice, která neměla zkušenosti s keramickou tvorbou, nebyly pozorované žádné zásadní rozdíly ve výkonu oproti zkušeným účastnicím. Účastnice byla velmi samostatná a zručná.

Postup práce při vytváření výrobku byl beze změn dodržen. Každá z účastnic úspěšně vyhotovila jednoho keramického motýla (obrázek 7).



Obrázek 7: Vyrobený motýl (lekce 2)  
Zdroj: vlastní

### **Lekce 3 – Ovečky**

Lekce začala krátkým zopakováním představení realizátorky a motivací v podobě vyprávění o Velikonocích a následné diskuzi o tom, jak účastníci v minulosti slavili Velikonoce. Jednalo se o zapojení reminiscenčních technik, tudíž docházelo k naplňování zvoleného cíle. Společnou diskuzí se realizátorka s účastníky dostala k tématu velikonočních symbolů. Následně realizátorka účastníkům ukázala, jaký výrobek budou vyrábět a jak budou postupovat. Účastníkům byla zopakována hrozící rizika při nevhodném zacházení s pomůckami a nástroji.

Na třetí lekci se počet účastníků zvýšil na 5 osob. Jednalo se o seniory, kteří se již účastnili přechozích lekcí.

Hnětení hlíny a rozválení plátu šlo účastníkům velmi dobře. Některé účastníky poté zdrželo vyřezávání drobných obloučků na hlavě ovečky. Během práce se realizátorka s účastníky domluvila, že nožičky vytvářet nemusí (vytvoření nožiček bylo dobrovolné), protože se účastníkům tvorba nožiček zdála příliš obtížná. Jakmile účastníci dokončili hlavičku ovečky vytlačáním obloučků, očí, čumáku a tlamy, dozdobili tělo ovečky. Většina účastníků zvolila otlačení dostupné struktury nebo vytlačení linií. Pouze jeden účastník se rozhodl na ovečku lepit kytičky. Nakonec účastníci nasekali zadní část hlavičky a část těla, potřeli obě plochy šlikrem a hlavu k tělu přilepili. Posledním krokem bylo vytvoření dírky v těle ovečky.

Jemná motorika byla rozvíjena skrze hnětení hlíny, vyříznutím oblých tvarů těla a hlavy ovečky, vytlačováním linií do vyříznutého tvaru, nasekáním, natíráním a lepením hlavy k tělu. Zúčastnění senioři pracovali na své soběstačnosti a rozvíjeli své schopnosti a osobnost keramickým tvořením, během kterého využívali svůj potenciál. Potřeba sociálního kontaktu a komunikace účastníků byla uspokojována skrze přítomnost na lekci, kde účastníci komunikovali zejména mezi sebou. Hovory se mimo jiné týkaly také vzpomínek na chov domácích zvířat.

Vzhledem k tomu, že se senioři účastnili opakovaně, práce s hlínou šla všem lépe. Výjimku tvořilo vyříznutí obloučků na hlavě ovečky. Během této lekce se tak prvně u jedné účastnice objevila obava z neúspěchu, která se projevila právě před vyříznutím tvaru hlavičky. Účastníci se podařilo s malou pomocí vyříznout tvar velmi dobře.

Podle původního popisu měli účastníci vytvořit ovečce nožičky bez šablony. Z důvodu náročnosti úkolu účastníci nožičky tvořit nechtěli, a tak byla tato část ponechána jako dobrovolná. Tento způsob zvolili dva účastníci, ostatní účastníci nožičky nevytvořili. Každý z účastníků vyrobil 1–2 ovečky (viz obrázek 8).

Lekce byla z původních 45 min navýšena o 10 min z důvodu pomalejšího pracovního tempa jednoho z přítomných účastníků.



Obrázek 8: Ovečky (lekce 3)  
Zdroj: vlastní

#### **Lekce 4 – Ptáčci**

Čtvrtá lekce začala představením realizátorky a odůvodněním její přítomnosti. Motivací účastníků bylo povídání o příchodu jara a návratu tažných ptáků. Účastníkům byla ukázána a rozdána předloha ptáčků a byl jim vysvětlen postup práce při tvorbě. Dále realizátorka zopakovala rizika, která hrozí při nesprávném zacházení s předměty a nástroji potřebnými ke keramické tvorbě.

Vzhledem ke zvýšené nemocnosti v Domě seniorů se lekce zúčastnily pouze dvě ženy, přičemž jedna z nich se účastnila opakovaně, druhá poprvé, ale předchozí zkušenosti s keramikou již měla.

Plánovaný postup práce byl dodržen. Účastnice samostatně rozválely hliněný plát, vyřízly požadovaný tvar, vytvořily oko i křídlo ptáčka takřka bez pomoci. Seniorky oko tvořily vykrojením kolečka, vykrojením kolečka a vytlačení kolečka, vytlačení oka a přilepením vykrojeného kolečka. Křídlo vytvořily přilepením a u dalších ptáčků volily místo křídla různé ozdoby – vytlačování linií, lepení kytiček. Během práce jedna z účastnic zapomněla nasekat křídlo, což se následně snadno napravilo. Nakonec vytvořily dírky pro zavěšení. Obě účastnice byly velmi nápadité, ani jeden ptáček nebyl stejný.



Strukturace volného času seniorů byla naplněna prostřednictvím uskutečnění lekce. Jemná motorika účastníků byla rozvíjena hnětením hlíny, vyříznutím tvaru ptáčka, vytvořením, nasekáním a přilepením oka a křídla, vytlačáním linií do ptáčka. Skrze proces učení se a poznávání techniky modelování z plátu docházelo ke stimulaci psychické aktivity a výkonnosti seniorů. Potřeba sociálního kontaktu a komunikace byla uspokojována přítomností na lekci, kde měly účastnice možnost komunikovat mezi sebou, s aktivizační pracovnící a realizátorkou projektu. Vzhledem k tomu, že se účastnice dosud neznaly, na začátku lekce mezi sebou nekomunikovaly. Později si začaly povídat o tom, co se tvořilo na předešlých lekcích.

Drobné obtíže při tvorbě činila práce s drobnými kytičkami a tvorba jejich struktury, avšak účastnice tento úkol zvládly samostatně. Bylo zjištěno, že jedna z účastnic zapoměla před lepením křídla nasekat obě plochy. Křídlo muselo být odlepeno, dodatečně nasekáno a opětovně přilepeno.

Během lekce se postupovalo dle původního plánu. Účastnice byly velmi šikovné a téměř nepotřebovaly pomoc. Oběma se podařilo vytvořit a dokončit celkem 3 různé ptáčky (obrázek 9).



Obrázek 9: Ptáčci (lekce 4)

Zdroj: vlastní



## **Lekce 5 – Květiny**

Lekce začala motivací, která opět souvisela s jarním tématem a povídání si o květinách, které na jaře rostou. Realizátorka následně vysvětlila účastníkům, co budou tvořit, ukázal a rozdal předlohy výrobků a vysvětlil pracovní postup, který se mírně lišil oproti předchozím lekcím. Účastníci byli také opětovně seznámeni s riziky, která hrozí při nedodržení postupu práce s nástroji a pomůckami. Realizátorka účastníkům doporučila, jak správně pracovat s hlinou při modelování válečků, aby se předešlo poškození válečků.

Pátou lekci navštívily opět pouze dvě účastnice, a proto mohla být lekce, stejně jako ta předchozí, téměř individuální. Obě účastnice již navštívily alespoň jednu z předchozích lekcí.

Účastnice úspěšně vyválely plát a vyřízly požadovaný tvar dle šablony. Poté následovalo vytlačení květiny do keramické hlíny a nasekání plochy květiny. Dále účastnice pokračovaly modelováním válečků, dle pokynů realizátorky (nutné udržovat hlinu a ruce stále vlhké). Přestože se účastnice snažily pokyny dodržovat, jedné z účastnic se vymodelované válečky rozpadaly a praskaly. Problém se vyřešil opětovným namočením rukou a hlíny, zpracováním hlíny a poté již válení šlo dobře. Jakmile měly účastnice válečky připravené, ověřily, zda jim délka válečku stačí na pokrytí tvaru. Jedna z účastnic měla válečky kratší, a tak je ještě rozválela. Dále obě účastnice válečky z jedné strany nasekaly, natřely nasekanou květinu i část válečku a postupně nalepily všechny válečky. Poté zahladily povrch nalepených válečků namočeným prstem. Následně špachtlí a namočenými prsty zahladily případně rýhy, které se nezakryly nalepením válečků, dozdobily pozadí vytlačení linií a vytlačily své iniciály do dolního rohu výrobku. Výrobek jedné z účastnic byl lehce rozpraskaný (nalepené válečky), avšak to ničemu nevadilo.

Schopnosti a jemná motorika účastníků byly rozvíjeny prostřednictvím hnětení hlíny, vytlačení květiny, modelování, nasekání a lepení válečků, zahlazování válečků a také vytlačení linií. Uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace seniorů proběhlo díky přítomnosti účastníků na lekci. Účastnice se mezi sebou tentokrát znaly, avšak příliš nekomunikovaly. Jejich hovor se týkal pouze keramického tvoření. Seniorům byla

poskytnuta kvalitní náplň volného času a jejich život byl obohacen o zážitek z keramického tvoření.

Jedné z účastnic se nedařilo vymodelovat válečky, avšak po důsledném navlhčení rukou i hlíny se jí vymodelování podařilo a výrobek dokončila. Je však patrné (viz obrázek 10, výrobek vlevo), že výsledná úroveň dokončeného výrobku je nižší než úroveň výrobku druhé účastnice (viz obrázek 10, výrobek vpravo).

Během lekce se postupovalo dle původního plánu, avšak časová dotace byla navýšena o 10 min z důvodu pomalejšího pracovního tempa jedné z účastnic. Každá účastnice vyhotovila jeden výrobek (viz obrázek 10).



*Obrázek 10: Květiny (lekce 5)*

Zdroj: vlastní

## **Lekce 6 – Glazování**

Poslední lekce představením realizátorky nezačala z toho důvodu, že všichni přítomní účastníci na předchozích lekcích již byli. Realizátorka uvedla opět účastníky do tématu jara, v jehož duchu se nesly všechny vytvářené výrobky. Popsala, jak bude lekce probíhat a ukázala účastníkům vypálený naglazovaný výrobek a vypálený výrobek natřený burelem. Lekce byla zcela odlišná, protože se výrobky nevytvářely, ale dokončovaly. Účastníci byli upozorněni na rizika, která hrozí při neopatrném zacházení s glazurami.

Lekce poslední, která byla zaměřena na dokončení předchozích výrobků, tj. glazování výrobků, se zúčastnili 3 osoby stejně jako ve druhé lekci.

Účastníci měli předem namíchané a připravené glazury, které jim realizátorka a aktivizační pracovnice rozdaly. Dále dostal každý účastník své výrobky určené ke glazování nebo natírání burelem. Pořadí natírání výrobků si volili sami. Účastníci glazovali motýly, ovečky, ptáčky a květiny. Zápichy natřeli burelem. Po dokončení svých výrobků účastníci pokračovali v glazování výrobků ostatních účastníků. Nakonec realizátorka s aktivizační pracovnicí očistily spodní části naglazovaných výrobků a setřeli vrstvu burelu houbičkou.

Jemná motorika účastníků byla rozvíjena natíráním výrobku glazurou nebo burelem. Pedagogický cíl spočívající ve stimulaci psychické aktivity a výkonnosti seniorů byl naplněn procesem učení a poznávání při práci s glazurami. Strukturace volného času a poskytnutí kvalitní náplně volného času byly seniorům zprostředkovány skrze uskutečnění lekce a přítomnosti na ní.

Ještě před příchodem účastníků se základní glazury a burel namíchaly s vodou do mističek tak, aby měl každý své mističky. Před samotným natíráním se glazura promíchala, aby nedocházelo k usazení glazury na dně.

Výrobky účastníků, kteří byli přítomní, se dokončily. Účastníci poté pracovali i na dokončení výrobků ostatních účastníků, kteří se lekce nezúčastnili (viz obrázek 11). Vzhledem k časové dotaci lekce se nestihly naglazovat všechny výrobky ostatních účastníků.

Očištění spodní části naglazovaných výrobků prováděla autorka projektu a zaměstnanec. Tímto byly práce dokončeny. Výrobky, které se naglazovat nestihly, účastníci dokončí na lekcích keramiky pořádaných Domem seniorů. Po dohodě s aktivizační pracovnicí budou vypálené výrobky rozdány účastníkům na lekcích keramiky pořádaných Domem seniorů.



Obrázek 11: Glazování (lekce 6)  
Zdroj: vlastní

#### 4.6 Vyhodnocení projektu

Příprava a zpracování projektu proběhly v plánovaném termínu. Na prosincové schůzce se potvrdila skutečnost, že obsahová část projektu bude realizována v Domě seniorů Františkov, nebylo tedy nutné řešit oslovení jiné organizace. Oproti původnímu plánu došlo pouze k časovému posunu realizace obsahové části projektu. Původně se očekávalo, že lekce budou probíhat již v prvním týdnu v lednu, avšak s realizací se začalo až ve třetím týdnu, tím došlo k ukončení realizace až v únoru.

Vzhledem k tomu, že místo realizace projektu bylo dohodnuto před započatím přípravy projektu, prostorové zajištění poskytl Dům seniorů, který má vlastní keramickou dílnu, a rovněž byla tedy zajištěna materiální stránka. Dům seniorů poskytl prostory dílny (včetně vypalovací pece), materiál (keramická hlína, burel, glazury i voda) a pomůcky zcela zdarma. Během realizace obsahové části projektu byla přítomna jedna z aktivizačních pracovníků, a tak bylo zabezpečeno bezplatně i personální zajištění. Náklady na realizaci obsahové části projektu byly nulové a nebylo nutné shánět sponzory.

Rozdíl oproti předchozímu plánování projektu byl zejména v časové náročnosti lekcí. Z důvodu zdravotních indispozic účastníků sešlo z původního záměru, kdy byl čas jedné lekce zkrácen z 60 min na 45 min.

Předpokládaný maximální počet účastníků na lekci byl 10 a předpokládaný minimální počet účastníků byly 2 osoby. Při samotné realizaci byla však maximální účast 6 osob, a to pouze na jedné lekci, minima počtu účastníků bylo dosaženo dvakrát.

V průběhu projektu došlo k vyhotovení všech plánovaných výrobků, v každé lekci účastník vytvořil alespoň jeden výrobek. Stanovený postup práce v jednotlivých lekcích byl dodržen a nebylo nutné jej výrazně měnit. Na poslední lekci někteří pravidelní účastníci dokončili výrobky nepřítomných účastníků, jež navštívili minulé lekce. Po předchozí dohodě s aktivizační pracovnící zůstaly nedokončené výrobky v keramické dílně a účastníci si je dokončí v rámci standardních hodin keramiky, které pravidelně Dům seniorů uskutečňuje. Dokončené výrobky byly po vypálení rozdány účastníkům na standardních lekcích keramiky. Původně bylo zamýšleno, že si senioři všechny výrobky ponechají, avšak došlo k drobné úpravě. Některé vyhotovené výrobky si senioři ponechali pro sebe, obdarovali jimi své blízké nebo je vystavili na patře budovy, ve které jsou ubytováni. Část výrobků se bude prodávat na jarmarku, který pořádá dům seniorů. Výtěžek z prodeje výrobků se využije k zajištění dalších aktivit.

Senioři byli schopní během lekcí pracovat převážně samostatně, ale nedokázali si výrobek dobře představit. Z toho důvodu jim vyhovovalo pracovat s předlohou. U některých účastníků se potvrdilo riziko nezvládnutí vyvážení plátu z důvodu nedostatečné fyzické síly, které bylo vyřešeno individuální výpomocí realizátorkou nebo aktivizační pracovnící. Dále se vyskytl problém s vymodelováním válečků, který se vyřešil dostatečným navlhčením rukou a hlíny, kdy nakonec účastnice dokončila práci samostatně. Další obava, která se vyskytla, se týkala problému vytvoření některých drobných tvarů bez použití šablony (nožičky u oveček). Účastníci se obávali, že tvar bez šablony nezvládnou, podařilo se jim to však velmi dobře.

U dvou lekcí (Ovečky, Kytíčky) došlo k nedodržení časového plánu. Z důvodu potřeby delšího časového úseku na dokončení výrobků byly tyto dvě lekce prodlouženy o 10 min.

Očekávané riziko nezvládnutí dokončení výrobků z důvodu nedostatku času se částečně naplnilo pouze v poslední lekci, během níž se výrobky glazovaly. Nebylo v silách všech účastníků naglazovat všechny výrobky (včetně výrobků nepřítomných účastníků).

Rizika, ke kterým mohlo dojít v průběhu lekcí, tj. odmítnutí spolupráce, neschopnost požádat o pomoc a nesprávné prořiznutí průřezů (lekce Motýli) se nenaplnila. Předpokládaná možná rizika při realizaci obsahové náplně projektu týkající se bezpečnosti účastníků nebyla naplněna, tudíž nebylo nutné postupovat v souladu s vnitřním řádem organizace. Riziko nulové účasti také nebylo naplněno.

Na první lekci byl zjištěn zdravotní stav a fyzická zdatnost účastníků. Po vyhodnocení situace bylo rozhodnuto, že vzhledem ke zdravotním a fyzickým indispozicím účastníkům je nutné dávat pomůcky postupně při jednotlivých úkolech v rámci každé lekce, čímž se předchází případným poraněním, úrazům, zničení pomůcek nebo znehodnocení materiálu.

Realizací bylo zjištěno, že při nižším počtu zúčastněných se lektor může účastníkům věnovat intenzivněji a zohlednit individuální potřeby účastníků. Zpětná vazba byla zajišťována jednou z didaktických zásad uvedených v kapitole 3 – nepřetržitou zpětnou vazbou, která spočívala zejména v získávání informací o průběhu procesu, zjišťování, zdali účastníci porozuměli zadání, formulování zjišťovacích otázek, kontrole rychlosti řečového projevu, tempu seniorů v průběhu činnosti, sledování úrovně pozornosti, motivaci a poskytování povzbuzení. Na základě této zpětné vazby mohl být projekt upravován a přizpůsobován (např. již uvedené rozdávání pomůcek a práce s předlohou).

Díky realizaci obsahové části projektu došlo k ověření a potvrzení poznatků uvedených v kapitolách 2 a 3, tj. obtížnější rozhodování seniorů, kdy rozhodnutí jim trvá déle, zrakové a sluchové vnímání seniorů je zhoršeno, paměť je také zhoršena, zejména v oblasti uchování nových informací. Dále bylo ověřeno, že účast je velmi závislá na zdravotním stavu seniorů.

Pedagogické cíle, které se stanovily na začátku projektu, tj. rozvoj soběstačnosti, rozvoj jemné motoriky, rozvoj schopností a osobnosti účastníků, stimulace psychické aktivity a výkonnosti, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, strukturace volného času seniorů, poskytnutí kvalitní náplně volného času a také obohacení života seniorů byly

naplněny, ale pouze částečně vzhledem k délce projektu. V rámci delšího časového horizontu by byly výsledky více zřejmé a měřitelné.

Rozvoj soběstačnosti seniorů spočíval v důkladném popisu a případném předvedení činností, zopakování postupu a pomoci při jednotlivých činnostech (např. řádné zpracování hlíny, zahlazování okrajů vyříznutého tvaru, lepení částí hlíny k sobě apod.). Tímto se směřovalo k tomu, aby účastníci zvládali činnosti dle jejich možností nejen bez pomoci realizátorky v průběhu realizace obsahové části projektu, ale i bez pomoci pracovníků při pravidelných lekcích keramiky v Domě seniorů.

Jemná motorika účastníků byla rozvíjena zejména hnětením hlíny, vyřezáváním tvarů a průřezů do hlíny, vytlačováním názvu, linií a struktur do vyříznutých tvarů, odebíráním přebytečných kousků hlíny, prací s drobnými tvary (nasekáním, natíráním a lepením), obtiskáváním struktur, modelováním válečků, natíráním výrobků glazurou nebo burelem atd. Díky těmto činnostem byly rozvíjeny také schopnosti účastníků a tvůrčí činnosti probíhal rozvoj osobnosti účastníků v umělecké oblasti.

Skrze proces učení se a poznávání techniky modelování z plátu, modelování z válečků a glazování docházelo ke stimulaci psychické aktivity a výkonnosti seniorů.

Potřeba sociálního kontaktu a komunikace seniorů byla uspokojována díky přítomnosti účastníků na lekci. Účastníci se mezi sebou často znali, hovořili o běžných věcech, např. co bylo k obědu, jaké události v Domě seniorů probíhali nebo budou probíhat, jak se po zdravotní stránce cítí, kdo je navštívil nebo navštíví. Jejich hovory se také týkaly probíhajícího keramického tvoření a tématu jara. Účastníci vzpomínali na to, jak kdysi slavili Velikonoce, porovnávali oslavy Velikonoc za jejich dob a nyní a sdíleli osobní vzpomínky na konkrétní zážitky.

Uskutečněním lekcí keramiky a účastí na nich, byla seniorům poskytnuta kvalitní náplň volného času, jejich volný čas byl strukturován a život obohacen.

Naplňování pedagogických cílů, zejména rozvoj soběstačnosti, jemné motoriky a schopností, bylo velmi dobře pozorovatelné na účastnících, která byla přítomna na všech lekcích. Na posledních lekcích byla tato účastnice schopna pracovat samostatně (kromě

pomoci s válením plátu), pamatovala si postup a dle něj také postupovala, její výrobky byly velmi dobře zpracované (pečlivě vyříznuté tvary, plynulé linie, hladké okraje aj.).

#### **4.7 Shrnutí a diskuze**

Jako hlavní cíl projektu byl stanoven rozvoj soběstačnosti seniorů, dále byly určeny dílčí cíle – rozvoj jemné motoriky, stimulace psychické aktivity a výkonnosti, uspokojení potřeby sociálního kontaktu a komunikace, strukturace volného času seniorů, poskytnutí kvalitní náplně volného času a také obohacení života seniorů. Je nutné podotknout, že stanovené cíle byly naplňovány – tj. docházelo k rozvíjení, ale vzhledem ke krátkému časovému úseku nedošlo k rozvoji. Vyhodnocení, zdali jsou kurzy přínosné, úzce souvisí s naplněním cílů.

Realizací projektu byly ověřeny poznatky autorů, kteří rozebírají stárnutí a stáří a zabývají se kognitivními, psychickými a fyzickými změnami u stárnoucí populace. Názory těchto autorů se potvrdily, zejména pak zhoršující se zdravotní stav seniorů a s ním související polymorbidita, zhoršená hrubá i jemná motorika, zhoršená krátkodobá paměť apod., mající vliv na jejich výkon.

Dále také je patrné, že do nových aktivit se jim příliš nechce, což může být způsobeno buď zdravotním stavem seniorů nebo neochotou zkoušet nové věci. Lze tedy usuzovat, že trávení volného času seniorů je závislé jednak na zdravotním stavu jedince (potvrzeno účastnicí s Alzheimerovou nemocí), ale i na motivaci a nabídce volnočasových aktivit v pobytové sociální službě.

Vzhledem k tomu, že v Domě seniorů probíhá keramika pravidelně každé úterý dopoledne, je možné, že z tohoto důvodu byla návštěvnost lekcí menší. Navýšení lekcí keramiky bylo zajištěno pouze pro účely této diplomové práce. Je také možné, že senioři neměli zájem se účastnit, z důvodu očekávání neznámého. Tím se potvrzuje, že senioři nemají rádi změny a jsou v určitých směrech konzervativní. Navíc je možné, že seniorům nevyhovoval čas keramických lekcí, protože v odpoledních hodinách mají více návštěv a odpočívají. Téměř všechny volnočasové aktivity v Domě seniorů probíhají v dopoledních hodinách.



U výsledků z provedeného projektu lze nalézt některé shodné prvky jako u provedeného výzkumu Suchanové a Tirpákové (2006, s. 63–67), který se zaměřoval na seniory a volnočasové aktivity. Výsledky výzkumu vypovídají o tom, že senioři se velmi málo účastní aktivit, které jsou zaměřené na vzdělání a rozvoj osobnosti a dále na pohybové aktivity. Autorky výzkumu navíc zjistily, že oproti předchozím aktivitám se senioři více věnují kulturně poznávacím aktivitám a velmi oblíbené jsou pasivní aktivity, jako například poslouchání rádia nebo sledování televize.

Po realizaci a vyhodnocení projektu se lze zamýšlet nad tím, jak seniorům žijícím v pobytové sociální službě zatraktivnit volnočasové aktivity, které u nich probíhají pravidelně i nárazově. Na základě zjištěných výsledků lze doporučit, aby se jeden zaměstnanec věnoval maximálně pěti seniorům, aby se pomůcky klientům rozdávaly postupně při konkrétních úkolech minimálně z důvodu snížení rizika poranění a z důvodu lepšího přizpůsobení se situaci. Dále lze doporučit pravidelnou motivaci seniorů, protože jejich zájem o aktivitu má tendenci klesat a při jednotlivých lekcích je opakovat postup práce a případné výrobky vizualizovat.

Vzhledem k výše uvedenému je nutné brát v úvahu, že projekt byl časově omezen a realizován pouze v jednom domově pro seniory a zkoumaný vzorek tak není dostatečně reprezentativní (průměrná účast 3,5 osoby na lekci). Zjištěné výsledky výzkumu byly rovněž ovlivněny nižším počtem účastníků a nepoměrem mužů a žen. Z těchto důvodů není možné výsledky výzkumného projektu zobecňovat v obecném měřítku.

Je také zřejmé, že pokud by byl projekt realizován ve všech domovech pro seniory v České republice a počet účastníků by byl vyšší, bylo by lépe ověřitelné, zda byly cíle naplněny. Je rovněž pravděpodobné, že realizací projektu v jiném domově pro seniory by byly zjištěny jiné výsledky, proto nelze získané výsledky zobecňovat na celou populaci. Je také možné, že opakováním realizace (realizací ve stejném Domě seniorů se stejnými účastníky) by výsledná data byla odlišná.

## Závěr

Cílem diplomové práce s názvem Volný čas seniorů bylo vytvořit projekt pro cílovou skupinu seniorů starších 65 let v pobytové sociální službě, realizovat jeho obsahovou část a poté ji vyhodnotit. Cíl práce byl splněn po všech stránkách, tj. projekt byl vytvořen, obsahová část byla realizována a vyhodnocena.

Vytvoření projektu spočívalo v naplánování postupu, vytvoření časového harmonogramu, stanovení a spočítání nákladů (prostorové, personální, materiální, finanční zajištění) a přípravě lekcí. Projekt „Keramické tvoření pro seniory“ byl zaměřený zejména na rozvoj soběstačnosti a jemné motoriky seniorů, strukturaci volného času seniorů a poskytnutí kvalitní náplně volného času účastníkům projektu.

Během realizace obsahové části projektu, v rámci práce se seniory, byly dodržovány metodické a didaktické postupy a zásady uvedené v teoretické části práce v kapitole 3. Zejména se osvědčila zásada nepřetržité zpětné vazby, díky které bylo možné činnosti upravovat a přizpůsobovat individuálně dle potřeb účastníků (např. zkrácení časové dotace lekcí, práce s předlohou, rozdávání pomůcek).

Bylo zjištěno, že senioři žijící v pobytové sociální službě musí být opakovaně motivováni, protože jejich zájem o aktivity postupně klesá. Účast seniorů na volnočasových aktivitách nezávisí jen na motivaci, je také ovlivněna zdravotním stavem seniorů.

Dále byly ověřeny a potvrzeny teoretické poznatky týkající se seniorů, které byly získané rešerší literárních zdrojů, např. častá polymorbidita, o které píše M. Vágnerová, problémy s učením se nových věcí, které popisuje L. Čeledová a R. Čevela, zhoršení smyslového vnímání zmiňuje J. Langmeier a D. Krejčířová. Z pozorování také vyplynulo, že úroveň schopností seniorů je individuální, a jak uvádí např. J. Šramo, je vhodné se na stáří připravovat již ve středním věku.

Na závěr lze podotknout, že přestože většinu změn, které přichází s věkem, nelze ovlivnit, je důležité tyto změny akceptovat a vyrovnat se s nimi. Člověk je totiž pouze tak starý, jak se cítí a prožívaný věk nemusí odpovídat chronologickému a biologickému stáří.

## Seznam použitých zdrojů

- AION CS, s.r.o., 2020. Vyhláška č. 55/2011 Sb. - Vyhláška o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 19. 10. 2019 [vid. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-55>
- AION CS, s.r.o., 2020. Zákon č. 108/2006 Sb. - Zákon o sociálních službách. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 1. 7. 2019 [vid. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>
- AION CS, s.r.o., 2020. Zákon č. 112/2016 Sb. - Zákon o evidenci tržeb. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 1. 2. 2020 [vid. 26. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-112>
- AION CS, s.r.o., 2020. Zákon č. 155/1995 Sb. - Zákon o důchodovém pojištění. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 1. 12. 2019 [vid. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155>
- AION CS, s.r.o., 2020. Zákon č. 381/2015 Sb. - Zákon o jednorázovém příspěvku důchodci. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 28. 12. 2015 [vid. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-381>
- AION CS, s.r.o., 2020. Zákon č. 582/1991 Sb. - Zákon České národní rady o organizaci a provádění sociálního zabezpečení. In: *Zákony pro lidi* [online]. Aktualizováno 1. 3. 2020 [vid. 26. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1991-582>
- ANON., 1998. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích*. 1. vyd. Praha: Nakladatelský dům OP. ISBN 80-85841-35-5.
- Artikon* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.artikon.cz/>
- BENEŠ, M., 2003. *Andragogika – teoretické základy*. 2. vyd. Praha: Eurolex Bohemia. ISBN 80-86432-23-8.
- Crhak – vše pro uměleckou dílnu* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.crhak.cz/>

- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2017. *Člověk ve zdraví i v nemoci*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3828-7.
- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2010. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČELEDOVÁ, L., KAVLACH, Z., ČEVELA, R., 2016. *Úvod do gerontologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
- ČEVELA, R., KAVLACH, Z., ČELEDOVÁ, L., 2012. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-7995-9.
- ČORNANIČOVÁ, R., 2007. *Edukácia seniorov – vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 80-223-1206-1.
- DDM VĚTRNÍK, 2016. Kroužky. In: *Větrník – Dům dětí a mládeže Liberec* [online]. [vid. 5. 9. 2019]. Dostupné z: <https://www.ddmliberec.cz/krouzky>
- DŮM SENIORŮ LIBEREC – FRANTIŠKOV, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE, 2017. Domov seniorů. In: *Dům seniorů* [online]. [vid. 28. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.dsfrantiskov.cz/domov-senioru/>
- DŮM SENIORŮ LIBEREC – FRANTIŠKOV, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE, 2017. Domov se zvláštním režimem – s akreditací "Vážka". In: *Dům seniorů* [online]. [vid. 28. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.dsfrantiskov.cz/domov-se-zvlastnim-rezimem-s-akreditaci-vazka>
- DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- ENGELOVÁ, L., LEPKOVÁ, H., MUCHOVÁ, M., 2013. *Pohybové aktivity seniorů*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně. ISBN 978-80-214-4732-5.
- FINDSEN, B., FORMOSA, M., 2011. *Lifelong Learning in Later Life: A Handbook on Older Adult Learning*. 1. vyd. Rotterdam: Sense Publishers. ISBN 978-94-609-1649-6.

- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. 2. dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HENDL, J., REMR, J., 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.
- HOLMEROVÁ, I., aj., 2014. *Průvodce vyšším věkem*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3119-6.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K., 2003. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 1. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost. ISBN 80-86541-12-6.
- GILLERNOVÁ, I., aj., 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2798-1.
- GRUSS, P., 2009. *Perspektivy stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- JANDOUREK, J., 2012. *Slovník sociologických pojmů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3679-2.
- JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JAROŠOVÁ, D., 2006. *Péče o seniory*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 80-7368-110-2.
- KAVLACH, Z., aj., 2004. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- KeramickePomucky.cz* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.keramickepomucky.cz/>

- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KROUŽKY, 2017. Lektor/ka zájmových kroužků pro děti. In: *Kroužky* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://prace.krouzky.cz/koho-hledame/lektorka-zajmovych-krouzku>
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
- Latka.cz* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.latka.cz/>
- MALÍKOVÁ, E., 2010. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY, 2015. Úplný výpis z obchodního rejstříku Dům seniorů Liberec – Františkov, příspěvková organizace, Pr 638 vedená u Krajského soudu v Ústí nad Labem. In: *Veřejný rejstřík a sbírka listin* [online]. Aktualizováno 2. 7. 2017 [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://or.justice.cz/ias/ui/rejstrik-firma.vysledky?subjektId=289545&typ=UPLNY&sp=H4sIAAAAAAAAAAAKtWykvMTU0JSCwCUiWpRcVKVtHVStmplUpWSpnJ%252BUo6SmWJOaWpQJ65oZGRgYGp%250D%250AiVKtDkxBVmpeQE5iSV4qkrKwYFdnD79IpdrYWgAP%252F5rgXAAAAA%253D%253D%250D%250A>
- MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MUSIL, L., KUBALČÍKOVÁ, K., HUBÍKOVÁ, O., 2006. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory* [online]. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí. [vid. 9. 3. 2020]. Dostupné z: [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_221.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_221.pdf)
- VOJTÍŠEK, P., 2012. *Výzkumné metody* [online]. 1. vyd. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní. [vid. 5. 5. 2020]. Dostupné z: [http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9\\_metody.pdf](http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf)

- MÜHLPACHR, P., 2009. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- ONDRÁKOVÁ, J., aj., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 1. vyd. Červený Kostelec: Pavel Mervant. ISBN 978-80-7465-038-3.
- ONDRUŠOVÁ, J., 2011. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2008. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- POKORNÁ, A., 2010. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3271-8.
- Potřeby pro školy* [online]. [vid. 23. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.potreby-pro-skoly.cz/>
- PRŮCHA, J., 2009. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-546-2
- PRŮCHA, J., VETEŠKA, J., 2014. *Andragogický slovník*. 2. aktualiz. a rozš. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4748-4.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1995. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8.
- RADA, P., 1996. *Techniky keramiky*. 2. vyd. Praha: Aventium nakladatelství. ISBN 80-85277-88-3.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SUCHANOVÁ, R., TIRPÁKOVÁ, L., 2006. Senioři a volnočasové aktivity. *Geriatrics* [online], roč. 12, č. 2, s. 62–67 [vid. 20. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/21539010/geriatrics-2-2006-slovenska-gerontologicka-a-geriatricka-spolocnost>
- SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3.

- ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠRAMO, J., 2012. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 978-80-87638-00-2.
- TAYLOROVÁ, L., 2013. *Současná tvář keramiky*. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2115-0.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-262-0714-6.
- ZAHÁNĚL, J., HELLENBRANDT, V., SEBERA, M., 2014. *Metodologie výzkumné práce* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. [vid. 9. 3. 2020]. ISBN 978-80-210-6857-5. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace\\_2014.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf)
- ZORMANOVÁ, L., 2014. *Obecná didaktika pro studium a praxi*. 1 vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4590-9.