

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Senioři online – učíme se vzájemně

Bakalářská práce

Autor: Valentýna Daňková

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová Ph.D. et Ph.D.

2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Valentýna Daňková

Specializace v pedagogice
Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Senioři online – učíme se vzájemně

Název anglicky

Up to date elderly – how we can learn from each other

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je popsat projektování vzdělávací akce, definovat a charakterizovat vzdělávání seniorů v oblasti digitální technologie formou mezigeneračního učení. Hlavním cílem práce je vytvořit vhodnou vzdělávací akci pro seniory v domově pečovatelské služby s cílem naučit seniory ovládat základní funkce digitální technologie v praxi.

Metodika

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: Obsahem teoretické části bakalářské práce bude popsat definice pojmů stáří, senior, senioři v dnešní době, mezigenerační učení a digitální technologie. V praktické části práce pak bude vytvořen na základě rozhovoru se seniory v domově pečovatelské služby obsah vzdělávacího projektu, následně dle daných požadavků na tvorbu vzdělávacího projektu celý projekt, který se zaměří na digitální technologie pro seniory za pomoci mezigeneračního učení.
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.

Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do poloviny února (prezenční studenti). Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do konce března 2022.

Doporučený rozsah práce

Dle pravidel pro psaní bakalářské práce.

Klíčová slova

Stáří, senior, digitální technologie, mezigenerační učení, dům pečovatelské služby, senioři v dnešní době

Doporučené zdroje informací

JIRÁSEK, Ivo. Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase). Vydání první.

Praha: Portál, 2019. 265 stran. Gymnasion; svazek 06. ISBN 978-80-262-1485-4.

MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. 304 stran. ISBN 978-80-271-2030-7.

RABUŠICOVÁ, Milada et al. Mezigenerační učení: teorie, výzkum, praxe. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 294 stran. ISBN 978-80-210-8460-5.

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

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

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 21. 5. 2021

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 5. 2021

Ing. Karel Němejč, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 09. 11. 2021

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Senioři online – učíme se vzájemně

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma že, na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych ráda poděkovala mé vedoucí práce, PhDr. Lucie Smékalová Ph.D. et Ph.D., za ochotu, trpělivost a připomínky, které mi byly oporou při zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na vzdělávání seniorů v oblasti digitální technologie, a to především na vzdělávání obyvatel domova pečovatelské služby. Cílem bakalářské práce je naučit obyvatele domova pečovatelské služby ovládat základní funkce digitálních technologií v praxi prostřednictvím mezigeneračního učení a seznámit seniory s důležitými pojmy, které se v dané oblasti užívají.

V teoretické části jsou vymezeny definice základních pojmů, jež se seniory a digitálními technologiemi souvisí. Jmenovitě jsou charakterizovány koncepty stáří, senior, digitální technologie, mezigenerační učení, dům pečovatelské služby a senioři v dnešní době. Následně se práce věnuje pojmu vzdělávací projekt.

Praktická část bakalářské práce se zabývá konkrétním vzdělávacím projektem, který je určen obyvatelům domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Tento projekt vznikl na základě rozhovorů s ředitelkou a obyvateli domova místní pečovatelské služby, byl veden formou mezigeneračního učení, přičemž jako lektori projektu působili vybraní žáci devátých tříd základní školy.

Klíčová slova

stáří, senior, digitální technologie, mezigenerační učení, dům pečovatelské služby, senioři v dnešní době

Abstract

This bachelor thesis is focusing on education of the elderly in the field of digital technologies, particularly on education of nursing home residents. The aim of the bachelor thesis is to teach the inhabitants of the nursing home how to properly use the basic functions of digital technologies in practice through intergenerational learning and to acquaint seniors with important terms that are used in the field.

The definition of basic terms related to seniors and digital technologies is provided in the theoretical part of the thesis. Namely, the concepts of old age, senior, digital technology, intergenerational learning, nursing home, and seniors today are characterized. Subsequently, the work introduces the concept of an educational project.

The practical part of the bachelor thesis presents a specific educational project, which is designed for residents of the nursing home in Brandýs nad Labem. This project was carried out through interviews with the headmistress and residents of the local nursing home. It was conducted in the form of intergenerational learning. The role of lecturers in the project was given to a selected group of ninth-grade elementary school students.

Keywords

old age, senior, digital technology, intergenerational learning, nursing home, seniors in today's age

OBSAH

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Cíl a metodika.....	12
2 Vzdělávací projekt.....	13
2.1 Tvorba vzdělávacího projektu.....	13
2.2 Cíl vzdělávací akce	14
2.3 Cílová skupina vzdělávací akce	15
2.4 Obsah vzdělávací akce	15
2.5 Formy vzdělávání.....	15
2.6 Metody vzdělávání	16
2.7 Didaktické pomůcky	16
2.8 Evaluace vzdělávací akce.....	16
2.9 Závěr	17
3 Stáří.....	18
3.1 Vymezení základních pojmů.....	18
3.1.1. Stárnutí.....	18
3.1.2. Stáří.....	19
3.2 Periodizace stáří	20
3.3 Demografické změny	22
4 Senior.....	23
4.1 Vymezení základních pojmů.....	23
4.1.1. Senior	23
4.1.2. Potřeby seniora	23
4.1.3. Komunikace se seniory.....	25

4.1.4.	Edukace seniorů.....	26
4.2	Formy péče o seniory	27
4.2.1.	Domácí péče	28
4.2.2.	Zdravotní péče	29
4.2.3.	Sociální péče	29
4.3	Dům pečovatelské služby.....	29
5	Mezigenerační učení.....	31
5.1	Vymezení základních pojmů.....	31
5.1.1.	Mezigenerační učení	31
5.1.2.	Generace	31
5.1.3.	Mezigenerační vztahy	32
6	Digitální technologie	33
6.1	Vymezení základních pojmů.....	33
6.1.1.	Digitální technologie.....	33
6.1.2.	Digitálně gramotný člověk.....	33
6.1.3.	Digitální kompetence	33
6.1.4.	Počítač.....	34
7	Senioři jako uživatelé digitální technologie	36
PRAKTICKÁ ČÁST		38
8	Senioři online – učíme se vzájemně	38
8.1	Úvod.....	38
8.2	Představení projektu.....	38
8.3	Cílová skupina.....	40
8.4	Cíle projektu.....	40
8.5	Postup a kroky realizace projektu	41

8.6	Proces realizace	41
8.7	Místo konání vzdělávací akce	44
8.8	Technické a materiální zabezpečení.....	44
8.9	Marketing vzdělávacího projektu.....	45
8.10	Finanční rozpočet projektu.....	46
8.11	Harmonogram vzdělávacího projektu.....	48
8.12	Závěrečné vyhodnocení vzdělávacího projektu.....	51
8.13	Závěr vzdělávacího projektu	51
ZÁVĚR		53
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		54
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ A SCHÉMAT		58

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je zaměřeno na seniory v oblasti digitální technologie. Dané téma jsem se rozhodla vytvořit na základě současné doby, ve které se nacházíme. Ta je z velké části ovlivněna pandemií COVID-19, která se ke dnešnímu dni stala pro celý svět nedílnou součástí hned v několika oblastech lidského života. Jednou z nejvíce zasaženou oblastí, kterou pandemie zapříčinila, je ztráta mezilidského kontaktu. Tato ztráta má negativní dopad na duševní zdraví jedinců a v některých případech může vést k úplné sociální izolaci. Senioři jako nejvíce ohrožená skupina, jsou nuceni přerušit mezilidské kontakty na co nejmenší možnou úroveň. Seniorům nezbyvá nic jiného než ke komunikaci využívat digitální technologie, které se staly nedílnou a důležitou součástí lidského života. V současné době se dá říci, že skoro vše, co člověk využívá, či může využívat, má, co dočinění s digitální technologií. Avšak věkové rozhraní uživatelů digitálních technologií se výrazně liší.

Cílovou skupinou bakalářské práce jsou obyvatelé domova pečovatelské služby, kteří v době COVID-19 byli donuceni ve velké míře omezit kontakty a izolovat se. Ke komunikaci s okolím jim proto nezbyvá nic jiného než využití digitální technologie. Díky formě mezigeneračního učení, bude vzdělávací projekt pro obyvatele domova pečovatelské služby zpestřením v jejich všedních životech a příležitost, naučit se novým věcem.

Cílem práce v teoretické části bude seznámení se s důležitými pojmy, které pod oblast senior a digitální technologie spadají.

Cílem praktické části práce bude sestavení vzdělávacího projektu na téma „Senioři online – učíme se vzájemně“, který je určen obyvatelům domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

Záměrem bakalářské práce bylo vytvořit vhodnou vzdělávací akci, která si klade za cíl naučit seniory z domova pečovatelské služby ovládat v praxi základní funkce digitální technologie.

Cíle:

- Popsat tvorbu vzdělávacího projektu
- Definovat a charakterizovat seniory v oblasti digitální technologie za pomoci mezigeneračního učení

Metodika:

- V teoretické části vymezit pojmy stáří, senior, digitální technologie, mezigenerační učení, dům pečovatelské služby, senioři v dnešní době
- V praktické části vytvořit na základě rozhovoru se seniory obsah vzdělávacího projektu
- Na základě požadavků na tvorbu vzdělávacího projektu vytvořit celý projekt zaměřený na digitální technologie pro seniory za pomoci mezigeneračního učení

2 Vzdělávací projekt

Podle Bartoňkové (2011, s.10) se „termín vzdělávací program může používat v několika významech. V kontextu tohoto modulu a tohoto textu na něj budeme pohlížet jako na projekt/scénář výukové jednotky (či výukových jednotek) vytvořený za účelem překlenutí mezery mezi tím, jak jedinec (případně skupina osob) danou problematiku momentálně zvládá a tím, jak je žádoucí, aby tuto problematiku z nějakých důvodů zvládal/zvládala.“

2.1 Tvorba vzdělávacího projektu

Do jisté míry je efektivita každé vzdělávací akce značně ovlivněna mírou kvality projektu. Každý projekt vzdělávací akce by v sobě měl nést odpovědi na tyto otázky, kterými jsou: Proč? Koho? Co? Kdy? Jak? Kdo? Kde? Zač? (Bartoňková, 2011, s.10)

Dle Bartoňkové (2011, s.10) se projekt vzdělávací akce skládá z těchto kroků:

- „Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb
- Interpretace výsledků analýzy
- Volba forem, metod a technik vzdělávání
- Přehled lektorů
- Organizační zabezpečení realizace
- Materiální, technické a finanční zabezpečení
- Návrh způsobu evaluace.“

Bartoňková (2011, s.11) dále uvádí nejdůležitější krok pro lektory vzdělávací akce, kterým je „tvorba scénáře výukových jednotek.“ V tomto případě uvádí podstatné body, jakými jsou:

- „Určení cílové skupiny
- Stanovení cílů
- Návrh obsahu
- Volba metod a technik
- Volba prostředků didaktické techniky a didaktických pomůcek
- Návrh evaluace vzdělávací akce.“

2.2 Cíl vzdělávací akce

Na proces vzdělávacích potřeb navazuje proces interpretace. Interpretace je dalším krokem v procesu projektování vzdělávacích aktivit. Souvisí s otázkou, zda je problém identifikovaný při analýze vzdělávacích potřeb možný vyřešit vzděláváním. Pokud ano, je třeba rozhodnout, jakým způsobem bude vzdělávání uskutečněno – kým, kdy, kde a za jakou cenu. Je nutné začít pracovat na scénáři výukových jednotek. Důležité je, že konečný výsledek má být měřitelný a viditelný. Cíle jsou prvním krokem v plánování činnosti. Cíle vzdělávací akce v podstatě představují konkretizaci dané potřeby, která je řešitelná vzděláváním (Bartoňková, 2011, s.13).

V souvislosti s cíli vzdělávání hovoříme o takzvané posloupnosti cílů neboli hierarchii. Těchto hierarchií je celá řada, mezi nejčastěji využívanou patří:

- Výkonnostní cíl
- Učební/studijní cíl
- Umožňující/specifický cíl

Správně zvolený cíl se vyznačuje:

- „Vyplývá z něj obsah
- Je měřitelná změna znalostí, dovedností, postojů
- Usnadní nám evaluaci
- Má usměrňující, dynamizující a integrující funkci pro vzdělávací akci, změny cíle ovlivňují změny vztahů jednotlivých prvků vzdělávací akce, ale ovlivňují i prostředky realizace tohoto cíle.“

Jedinec se může setkat i vlastnosti cílů, kterými jsou komplexnost, konzistentnost, kontrolovatelnost a přiměřenost.

Struktura cílů může být různá. Nejčastěji se rozdělují podle dimenzí učení:

- Kognitivní – teoretické vědomosti
- Afektivní – postoje, emoce
- Psychomotorické – praktické dovednosti (Bartoňková, 2011, s.16).

2.3 Cílová skupina vzdělávací akce

Cílová skupina by správně měla vyplynout z požadavků zadavatele. K těmto požadavkům nám napomůže správná formulace cíle, z čehož by měly vyplynout požadované vstupy a očekávané výstupy (profil účastníka vzdělávací akce a profil absolventa vzdělávací akce) (Bartoňková, 2011, s.21).

2.4 Obsah vzdělávací akce

„Proces didaktické transformace znamená převedení cílů vzdělávací akce do obsahu vzdělávací akce. V procesu didaktické transformace, a tedy v procesu tvorby obsahu vzdělávací akce jde zejména o tvorbu:

- a) inventáře disciplín,
- b) studijního plánu,
- c) osnov vzdělávání, eventuálně dalších kurikulárních dokumentů (tezí, anotací, scénářů dané výukové jednotky),
- d) studijních materiálů (tištěné, elektronické).

Tyto čtyři podoby obsahu vzdělávací akce tak představují jednotlivé dílčí etapy didaktické transformace. Proces didaktické transformace, tedy tvorba obsahu vzdělávací akce se děje na základě odhadu potřeb a stanovených cílů“ (Bartoňková, 2011, s. 23).

2.5 Formy vzdělávání

Formy vzdělávání/didaktické formy navazují na stanovené cíle a volbu vzdělávacího obsahu.

Forma vzdělávání je obvykle již rozhodnuta ve chvíli, kdy se na přípravě vzdělávací akce začne podílet lektor.

Obecně se forma liší mírou a kontaktem lektora s účastníkem vzdělávací akce. Jedinec se může setkat se třemi možnými formami. Jsou jimi prezenční forma, nepřímý kontakt, či kombinovaná forma výuky, která je kombinací dvou předchozích forem (Bartoňková, 2011, s.29).

2.6 Metody vzdělávání

Dle Bartoňkové (2011, s. 31) metodu můžeme charakterizovat jako postup k určitému cíli, který se spojuje s naplňováním stanovených vzdělávacích cílů, s optimálním zvládnutím obsahu vzdělávání a je realizován pomocí stanovené vzdělávací formy a za určitých výukových situací a podmínek.

V současné době je množství metod, které se využívají, či jsou využitelné v oblasti vzdělávání dospělých a pracovníků velmi široké, z tohoto důvodu jsou spíše podstatnější samotná kritéria, díky kterým se volba metody vybírá. Patří k nim například charakter učebních cílů, stupeň aktivizace žáků, rámcové podmínky, fáze učebního procesu a charakter obsahu výuky (Bartoňková, 2011, s.31).

2.7 Didaktické pomůcky

Pojem obecně zahrnuje všechny materiální předměty, které napomáhají dosažení cílů vzdělávání. Díky didaktickým pomůckám může lektor zpřístupnit, prohloubit, a především rozšířit informace, které sděluje. Didaktické pomůcky plní informativní, formativní, motivační, i instrumentální funkci (Bartoňková, 2011, s.41).

Důležitým pravidlem se stává, že správně zvolenou kombinací forem, metod, didaktických postupů a pomůcek výrazně zefektivníme proces učení během dané vzdělávací akce (Bartoňková, 2011, s.43).

2.8 Evaluace vzdělávací akce

Návrh evaluace neboli hodnocení je důležitým krokem celé vzdělávací akce. O způsobu evaluace bychom měli být rozhodnutí již při formulování cílů vzdělávací akce. Evaluaci je důležité brát jako komplexní proces, který v sobě zahrnuje celkové přínosy, ale i náklady. Jinými slovy můžeme vyhodnocovat efektivitu andragogickou (pedagogickou a didaktickou) a efektivitu ekonomickou. Obecně evaluaci/hodnocení vzdělávací akce můžeme chápat jako proces, který stanoví, zda byl problém vyřešen (Bartoňová, 2011, s.47).

2.9 Závěr

Desatero nejcennějších zkušeností podle Bartoňkové (2011, s.57):

1. „Lektora na kurzu snadno poznáte. Je to ten, který usíná jako poslední.
2. Moudrý lektor si vybírá místo u dveří nebo u okna v přízemí.
3. Lektor není vševěd. Když neví, ptá se účastníků. Pokud ví, nediví se tomu před účastníky.
4. Lektor může za všechny potíže na kurzu. Nikdy však do té míry, aby si to připouštěl.
5. Účastníky nikdy nebijeme, můžeme je lépe potrestat zvýšením nudy.
6. Z úmluvy o mučení nepřímo vyplývá, že účastník i lektor mají právo na přestávku.
7. Dobrý lektor si váží svých účastníků. Nezapomíná ovšem, že bez nich by mu to šlo lépe.
8. Pokud ví lektor všechno, pak obvykle o ničem. Nemá tedy smysl jej obtěžovat dotazy.
9. Někteří lektori sice nevědí nic, ale zato o všem. S těmi si naopak účastníci popovídají nejlépe.
10. A poslední dobrá rada nad zlato, kterou jsem si ověřila za léta svého lektorského působení: Nikdy nezapomínejte na to, jaké to je být studentem. V tom je celá didaktika!“

3 Stáří

3.1 Vymezení základních pojmů

3.1.1. Stárnutí

Pojem stárnutí společně s pojmem stáří nesou v odborné literatuře celou řadu charakteristik. Nicméně ani v jednom z případů nelze hovořit o zcela jednoznačné definici. Obecně se jedná o období, při kterém dochází k přirozenému biologickému procesu, který s přibývajícím věkem vede k poklesu vitality a nárůstu náchylnosti k různým chorobám. Proces stárnutí začíná již od prvního dne narození, ovšem nejčastěji se udává od středního věku, kdy je možné začít pozorovat primární znaky samotného stárnutí. Podle Stuart-Hamiltona (1999, s.18) je za potřebí stárnutí posuzovat jako součást kontinuální proměny. Z důvodu, že se jedná o proměnu kontinuální, je nesnadné nalézt uspokojivou definici, kdy pozdní věk končí a začíná samotné stáří. Langmeier a Krejčířová (2006, s.202) definují stárnutí jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které mají za následek zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince. Mlýnková (2011, s.12) hovoří o stárnutí jako o procesu, kdy v lidském těle dochází k degenerativním změnám buněk a jejich funkcí. U každého člověka tyto změny nastupují s individuální rychlostí. Tato rychlost je geneticky zakódována, z velké části je však ovlivněna okolními faktory, jako jsou například životní styl, prostředí, kde se člověk nachází a pohybuje, práce a stres. Rozdíly v rychlosti stárnutí mezi jedinci jsou zcela značné. Velký podíl v těchto rozdílech nesou environmentální faktory, kterými jsou například špatné hygienické návyky, či chudá strava. Nejvíce jsou pak těmito faktory postiženy země třetího světa, u kterých v porovnání se západními zeměmi dochází k velmi nízké hodnotě střední délky života. (Stuart-Hamilton, 1999, s.16). „Děle žijící jedinci mají tendenci plodit děle žijící potomstvo (Murphy, 1978), což je pokládáno za důkaz genetické podmíněnosti rychlosti stárnutí“ (Stuart-Hamilton, 1999, s.17). Pichaud a Thareauová (1998, s.23) popisují některé fyziologické změny, které nesou s přibývajícím věkem příznaky stárnutí. U každého jedince jsou tyto změny více, či méně zjevné. Dochází k vysušování a srašťování kůže, šedivění vlasů a chlupů, zhoršování sluchu a zraku,

ochabování svalstva, zvětšování únavy při námaze, či dochází k přetváření imunitního systému.

3.1.2. Stáří

Stáří je poslední vývojovou etapou a nevyhnutelným prvkem lidského života. Je výsledkem celého procesu stárnutí. Není zcela jednoznačné, co vše si jedinec může pod pojmem stáří představit. Vždy záleží, z jakého úhlu pohledu se na stáří díváme. Určit věk, kdy se člověk stane „starým“ je velice nesnadné hned z několika hledisek. „Obecně můžeme říci, že z hlediska společenského je člověk „starý“, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti.“ (Langmeier, Krejčířová, 2003, s.203). Sak a Kolesárová (2012, s.13) definují stáří jako životní fázi, která je ohraničená dvěma časovými body. Zatímco horní věkový úsek je vymezen smrtí, spodní věková hranice tvoří jevy a procesy, které do života starému člověku vstupují postupně. Tyto procesy a jevy vstupují do lidského života v určitém limitovaném věkovém rozmezí, nicméně u každého v jiném individuálním věku. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) charakterizují tři důvody, proč nelze na otázku „kdy nastupuje stáří“ jednoznačně odpovědět. První z důvodů je intraindividuální variabilita, kterou jinými slovy můžeme chápat jako vykazování poklesu výkonnosti v některé činnosti, zatímco výkonnost v jiné činnosti je stabilně zachována, či stoupá. Druhý z důvodů jsou pak rozdíly mezi jedinci, které se oproti dřívějším obdobím ve stáří více prosazují. Zatímco jedni vykazují silné známky stárnutí, jiní vykazují duševní i tělesnou zdatnost. Poslední, třetí z důvodů jsou pokroky v oblasti zdravotní péče a celkové společenské změny. Tyto pokroky a změny přináší příznivé změny ve zdravotním stavu obyvatelstva.

Samotné prožívání stáří závisí především na individuálním přístupu každého seniora. Z velké části k prožívání přispívají osobnost, povahové rysy, životních zkušenosti a celý prožitý život (Jarošová, 2006, s.28).

Můžeme se setkat s celou řadou klasifikací základních typů reakcí na příchod stáří. Nejvíce uváděna je však klasifikace pěti strategických adjustačních modelů, které uvedl v roce 1966 D. B. Bromley.

1. Konstruktivní přístup
 - Jedinec je smířen se stárnutím, a dále se těší ze života. Je soběstačný, otevřený, přizpůsobivý a velmi pozitivní. Snadno navazuje kontakty s okolím.
2. Strategie závislosti
 - Jedinec spoléhá na pomoc ostatních, a to jak ve hmotné, tak citové stránce. Je smířený s odchodem do penze. Upřednostňuje odpočinek, pohodlí a bezpečí.
3. Obranná strategie
 - Jedinec odmítá přijmout stáří. Jedná se o profesně úspěšného jedince, který byl za celý svůj život zvyklý více dávat než brát. Jedinec se bojí závislosti.
4. Nepřátelský postoj
 - Jedinec, který ve svém životě nebyl úspěšný má tendenci svalovat vinu na jiné. Je agresivní a podezřívavý. Stáří vnímá jako nepřízeň osudu. Většinou žije sám, v ústraní.
5. Strategie sebenávisti
 - Zatímco jedinec v předcházející kategorii svaluje vinu na okolí, jedinci této kategorie svalují vinu za své nezdary pouze na sebe. Svůj život a sami sebe hodnotí velmi kriticky. Mají sklony k depresím. Zanedbávají společenské styky. Často se jedinci cítí osamělí a zbyteční.

Všechny strategie se v průběhu života mohou kombinovat, či modifikovat především podle samotné povahy člověka a životních zkušenostech (Haškovcová, 1989, s.116).

3.2 Periodizace stáří

V odborné literatuře se člověk setkává s několika způsoby dělení stáří, avšak nejčastěji většina lidí používá k posuzování stáří kalendářní neboli chronologický věk. Kalendářní neboli chronologický věk je možno charakterizovat, jako přesné a snadné označení stáří, které je dáno dosažením stanoveného věku (kdy se jedinec narodil). Nejobvyklejší věková hranice pro určení začátku stáří, se podle většiny odborníků stává rozmezí mezi šedesáti až šedesáti pěti lety života jedince, na základě nejvíce značných fyzických a psychologických změn, které člověku do života přicházejí.

Příklady:

Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation), dělí stáří na tři období, vycházející z kalendářního věku:

- 60–74 let (rané stáří)
- 75–89 let (vlastní stáří)
- 90 let a více (dlouhověkost)

(tato věková kategorizace je nejvíce rozšířena)

V. Příhoda klasifikoval stáří do tří etap:

- Genescence (60 - 75let)
- Kmenství (75–90)
- Patriarchium (nad 90 let) (Senioři a pohybová aktivita, 2011)

Kalvach a spol. (2004, s.47) pak rozdělují kalendářní věk seniorů do tří kategorií:

- mladí senioři: 65–74 let
- staří senioři: 75–84 let
- velmi staří senioři: od 85 let

Mlýnková (2011, s.14) rozlišuje dva termíny, které v souvislosti s věkem existují – kalendářní stáří a biologické stáří. Zatímco kalendářní stáří je určeno věkem člověka, biologické stáří je podmíněno zdravím, vitalitou a zdatností seniora. Dále uvádí, že kalendářní věk nemusí odpovídat věku biologickému. Ke kalendářnímu a biologickému věku Stuart-Hamilton (1999, s.21) přidává věk sociální a psychologický. Při čemž se sociální věk vztahuje ke společenskému očekávání chování, které by mělo být přiměřené určitému věku. „Západní společnost očekává, že lidé, kteří překročili šedesátku, se budou chovat v zásadě klidně a usedle, a proto také není překvapivé, že za znak počátku stáří se považuje ukončení pracovního poměru na plný úvazek a odchod do důchodu“ (Stuart-Hamilton, 1999, s.19).

3.3 Demografické změny

„V minulosti se lidé většinou nedoživali „požehnaného“ věku, i když samozřejmě určitá část populace měla to štěstí, že se skutečně starou stala. Být starý, stát se starým bylo velmi málo pravděpodobné, a tak se logicky vysoký věk stával vytouženým cílem a snem každého jednotlivého člověka“ (Haškovcová, 1989, s.60).

Z hlediska demografického vývoje postupně dochází ke stárnutí populace (nárůst procentuálního zastoupení seniorů). Tento nárůst je přisuzován stále se prodlužující délce života. Jen v České republice k roku 2020 počet jedinců, jež reprezentují seniorské složky (osoby starší 65 let) dosáhl na hranici 20 %, což je v historii České republiky vůbec poprvé (2021).

4 Senior

4.1 Vymezení základních pojmů

4.1.1. Senior

Definice pojmu senior není jednoznačně vymezena. Obecně pojem senior označuje staršího člověka, který dosáhl věku šedesát let a více. Na pojem senior lze pohlížet z věkového, sociálního, či ekonomického hlediska. Věkové hledisko seniora mívá různé interpretace, nejčastěji se však udává věk šedesát až šedesát pět let. Sociální hledisko pohlíží na úroveň a fáze sociálního života seniora. Klade důraz na postavení seniora ve společnosti, v rodině a blízkém okolí. Ekonomické hledisko posuzuje, zda je člověk stále výdělečně činný (ekonomicky aktivní), či pobírá důchodové dávky (pasivní). Často se můžeme setkat se synonymy, která se na tento pojem vážou. Jedná se například o slova: starý člověk, důchodce, geront, penzista. Jan Cieslar (2012) na stránkách Českého statistického úřadu uvádí, že dle věku není u nás, ani ve světě statistická definice jednotná. Navíc dodává, že pojem senior spadá do kategorie sociologické, nikoli právní, či statistické.

Slovník spisovné češtiny charakterizuje pojem senior jako:

1. Staršího ze dvou lidí, kteří nesou stejné jméno, zpravidla se jedná o otce (senior)
2. Nejstarší člen společnosti
3. Sportovec starší věkové třídy

(Senioři, důchodci, penzisté, třetí věk, 60+ ... aneb Zrádné názvosloví, 2008)

4.1.2. Potřeby seniora

Potřebu lze chápat jako stav, umožňující normální fungování lidského těla. Jedná se o projev nedostatku, jehož odstranění je žádoucí. Potřeba je něco, co člověk potřebuje pro svůj vývoj a samotný život (Jarošová, 2006, s.32) Lidské potřeby jsou u každého jedince zcela individuální. Mění se v závislosti na životních situacích a jednotlivých fázích vývoje člověka. Například potřeby dospělých budou zcela odlišné od potřeb dětí předškolního věku.

U potřeb v seniorském věku dochází k určitým změnám lišících se od mladší a střední generace. Upřednostňovány jsou především potřeby zdraví, spokojenosti, klidu a bezpečí. Naopak potřeby seberealizace a sebeaktualizace jsou převážně uspokojené (Mlýnková, 2011, s.48).

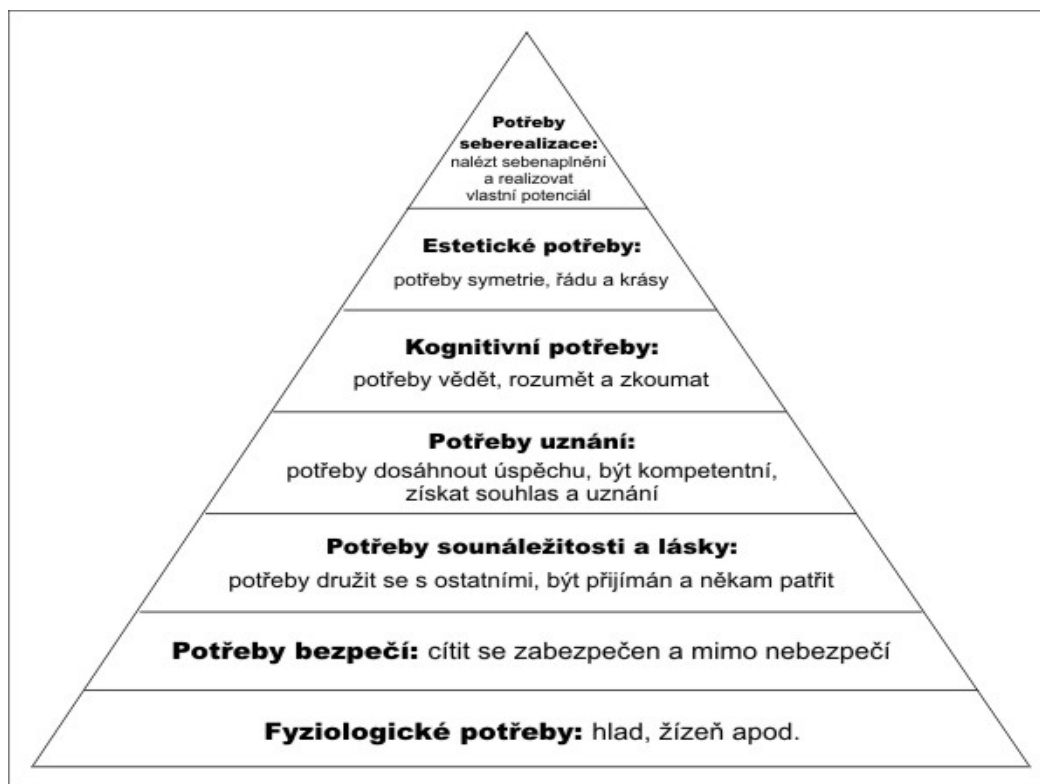
Pichaud, Thareauová (1998, s.36) uvádí fakt, že starší lidé některé potřeby málokdy pocítují. Uvedeno na příkladu s pitným režimem, který je důležitou lidskou potřebou. Starší lidé, si o pití říkají jen zřídka, to má za následek pokles příjmu tekutin, která může vést až k dehydrataci.

Americký psycholog A. H. Maslow shrnul a vytvořil hierarchickou pyramidu potřeb, kde rozčlenil základní lidské potřeby do pěti kategorií:

1. Biologické, fyzické potřeby
 - Vyjadřují potřebu organismu (potřeba vylučování, dýchání, spánku, pohybu)
2. Potřeba bezpečí a jistoty
 - Objevuje se v situacích jakéhokoliv nebezpečí (potřeba ekonomického, fyzického a sociálního bezpečí)
3. Sociální potřeby
 - Potřeba kontaktu, komunikace, patřit do sociální skupiny (potřeba informovanosti, potřeba náležet k nějaké skupině, potřeba lásky, potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut)
4. Potřeba uznání a sebeúcty
 - Potřeba získat ztracené sociální hodnoty, rozhodovat sám za sebe
5. Potřeba sebeaktualizace
 - Potřeba po nalezení smyslu svého života, realizovat své schopnosti.

(Jarošová, 2006, s.32)

Obrázek 1: Maslowova pyramida lidských potřeb



Zdroj: Maslowova pyramida lidských potřeb, 2011

4.1.3. Komunikace se seniory

S pojmem komunikace se člověk setkává každý den po celý jeho život. Lze ji chápat jako proces, vzájemné sdílení mezi dvěma či více lidmi. Jedná se tedy o výměnu informací, kdy člověk sděluje, či informaci přijímá. Tyto informace si pak předáváme za pomoci verbální komunikace (komunikace pomocí slov), neverbální komunikace (mimoslovní sdělování informací), či komunikace činem. U komunikace platí jednoduché pravidlo, které zní – není možné nekomunikovat. Důležitým bodem, týkající se komunikace je fakt, kde a s kým komunikuji.

Pro pocit sounáležitosti s ostatními lidmi a pocitu „existence“, potřebuje člověk komunikovat, být slyšen a naslouchán (Pichaud, Thareauová, 1998, s.82).

Samotný proces komunikace je velmi složitý. Často dochází k překážkám bránících ve srozumitelné komunikaci. Tyto překážky si jedinec uvědomí zejména v okamžiku, kdy si po komunikaci s jiným jedincem neodnáší potřebné informace, které z komunikace měly vzejít. Při komunikaci se starými lidmi je potřeba činit zvláštní opatření, jelikož

se zde ve většině případů k obecným komunikačním problémům, přidávají specifické potíže, jako je například špatná nedoslýchavost. U špatné nedoslýchavosti je potřeba dbát na artikulaci, a pomalý, hlasitý, srozumitelný projev. Velkou překážkou v komunikaci se starším člověkem je únava. Při únavě starý člověk potřebuje delší dobu na porozumění sděleného obsahu a čas na nalezení odpovědi (Pichaud, Thareauová, 1998, s.84). Dalšími překážkami pak mohou být psychické bariéry, somatické bariéry, nedůvěřivost a neochota mluvit (Mlýnková, 2011, s.53).

Pichaud, Thareauová (1998, s.84) uvádí prostředky komunikace, kterými by se měl jedinec při komunikaci se seniory řídit. Mezi prostředky patří správná vzdálenost při naslouchání, která je velmi důležitým aspektem celé komunikace. Na správnou vzdálenost naslouchání můžeme pohlížet ze dvou aspektů. První z aspektů je fyzická vzdálenost mezi jedinci, při čemž stojíme u starého člověka buď příliš blízko, nebo příliš daleko. Druhý z aspektů můžeme chápat jako obrazné vyjádření – příliš vzdálení. Přichází v okamžiku, kdy si na starého člověka neuděláme dostatek času, který k rozhovoru potřebuje.

Důležitým prostředkem je vhodně zvolena pozice starého člověka. Zatímco starý člověk většinu času při komunikaci sedí nebo leží, všichni ostatní kolem něho postávají. Tyto pozice jsou značně symbolické. Řadí starého člověka do podřazené pozice.

Dalšími uvedenými prostředky jsou mlčení, pohled a hmat. Především poukazují na důležitost neverbální komunikace, která při porozumění určitého sdělení tvoří 55 %.

4.1.4. Edukace seniorů

Pojem edukace je vymezován, jako situace, při které dochází k různým druhům učení (probíhají edukační procesy). V pedagogickém a andragogickém pojetí pokrývá edukace všechny druhy formálního i neformálního vzdělávání, včetně vzdělávání dospělých a seniorů. V moderní pedagogické vědě je pojem edukace mnohem vhodnější než výrazy „výchova a vzdělávání“ (Průcha, Veteška, 2012, s.85). Mühlpachr (2004, s. 132) charakterizuje edukaci jako celoživotní proces, který se v dnešní době neřadí jen do období dětství a mládí.

Oblast edukace seniorů je velmi rozsáhlá. Netvoří žádný provázaný jednotný systém. Může mít charakter od profesního vzdělávání (prohlubování znalostí a setrvání v oblasti trhu práce), přes zájmové vzdělávání (rozvoj dovedností v zájmových aktivitách) (Špatenková, Smékalová, 2015, s.35).

„Vzdělávací aktivity mají pro seniory velký emocionální a sociální význam. V případě edukace seniorů nejde jen o vědomosti, ale také (a možná především) o kontakt s okolním prostředím, lektory a ostatními účastníky vzdělávání. Pro seniory, jejichž společenský život doznal odchodem do starobního důchodu zpravidla značných změn a silné redukce, je sociální velmi důležitý. Senioři oceňují možnost setkat se s vrstevníky, což je mnohdy hlavním motivem k účasti na seniorském vzdělávání. Navazování přátelství nepochybně eliminuje nebo alespoň omezuje pocit samoty. Senioři mohou se svými vrstevníky konzultovat své problémy a vzájemně si poskytovat pomoc, podporu a informace. Nalézají (pozitivní i negativní) vzory a modely pro zvládání problémů, které s sebou stárnutí a stáří přinášejí. Senioři účastí na vzdělávací aktivitě nezískávají jen vědomosti, znalosti a dovednosti, ale také pocit potřebnosti a užitečnosti“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s.34).

K edukaci seniorů přispívají nejrůznější instituce, které napomáhají s novou životní fází, která nastává s odchodem do důchodu. Do základních institucí spadají univerzity třetího věku, kluby seniorů a univerzity volného času.

Mezi hlavní cíle edukace seniorů patří: rozvoj schopností, obohacení znalostí, rozvoj seberealizace, kultivace života, udržování duševní i tělesné aktivity a usnadnění adaptace na změněný způsob života (Edukace seniorů, 2016).

4.2 Formy péče o seniory

První snahy o poskytnutí péče spadají již do středověku. Zde začaly vznikat první hospici, které ovšem v porovnání s těmi dnešními poskytovaly čistě jen zázemí, možnost vyspání a trochu potravy. Péče zde nebyla nijak specializována a byla poskytnuta každému.

V průběhu času se oblast péče začala více rozvíjet. Mezníkem v péči bylo zakládání nemocnic v době vlády Josefa II., a jeho matky Marie Terezie. Podle zákona, jež vydal Josef II. v roce 1781, se ve velkých městech začala zakládat specializovaná lůžková

zařízení – porodnice, všeobecné nemocnice, nalezince, chorobince a ústavy pro choromyslné. Avšak ani tyto ústavy nebyly primárně určené osobám staršího věku. Až po zestátnění všech léčebných a ošetrovacích ústavů po druhé světové válce, začaly vznikat specializované domovy pro seniory, léčebny pro dlouhodobě nemocné a hospici (Mlýnková, 2011, s.58).

V dnešní době formy péče o seniory řadíme do tří základních skupin:

1. Domácí péče
2. Zdravotní péče
3. Sociální péče (Mlýnková, 2011, s.60)

4.2.1. Domácí péče

Jedná se o zcela přirozený způsob péče, který zaznamenáváme již od nejstarších dob. Světová zdravotnická organizace (1993) definuje domácí péči jako jakoukoliv formu péče poskytovanou lidem v jejich domovech. Patří k jednomu z nejrychleji se rozvíjejících sektorů zdravotnictví. Seniorovi je poskytována péče v jeho přirozeném prostředí, který s dalšími faktory napomáhá ke zlepšování psychické pohody, což hraje velkou roli v procesu uzdravování. Na rozvoj domácí péče má vliv mnoho faktorů – ekonomika, demografické stárnutí populace, politické faktory, rozvoj moderních technologií a vzrůstající poptávka o poskytování služeb v domácím prostředí (Jarošová, 2006, s.54). Setkáváme se ovšem i s řadou negativ, které zdravotní péče poskytuje. Jsou jimi například vypjaté vztahy v rodinném prostředí, ztráta soukromí všech účastníků domácnosti, nespokojenost seniora).

Mlýnková (2011, s.63) definuje pět překážek, týkajících se poskytování domácí péče rodinnými příslušníky:

1. Nevyhovující bydlení
2. Zaměstnanost střední generace
3. Povinnost vůči vlastní rodině
4. Vzdálenost rodiny
5. Vyčerpání a únava rodinných příslušníků při péči o seniora

4.2.2. Zdravotní péče

Zdravotní péče představuje péči o zdraví, na kterém se podílí zdravotníci. Podle ministerstva zdravotnictví (Druhy a formy zdravotní péče, 2022) lze zdravotní péči rozdělit dle forem na ambulantní péči, jednodenní péči, lůžkovou péči a zdravotní péči.

Ambulantní péče je taková péče, při níž se nevyžaduje hospitalizace pacienta. Jedná se například o praktického lékaře, zubaře, gynekologa.

Jednodenní péče vyžaduje pobyt pacienta na lůžku po dobu kratší 24 hodin.

Lůžková péče vyžaduje nezbytnou hospitalizaci pacienta na dobu neurčitou.

Zdravotní péče obvykle probíhá ve zdravotnických zařízeních, při čemž jsou poskytovány zdravotnické služby. Zdravotní služby vykonává vždy odborně způsobilý zdravotní pracovník.

Jedná se například o nemocnice, hospice, ambulantní a terénní službu a geriatrická denní centra (Mlýnková, 2011, s.65).

4.2.3. Sociální péče

Sociální péče je realizována státními i nestátními subjekty. Především zahrnuje poskytování sociálních dávek a sociálních služeb (Jarošová, 2006, s.47). Cílem sociální péče je umožnit osobám v nejvyšší možné míře zapojení se do běžného života společnosti, zajistit důstojné zacházení a prostředí, v neposlední řadě zajistit fyzickou a psychickou samostatnost. Některé vybrané instituce, kde sociální péče probíhá – domy pro seniory, domy se zvláštním režimem, domy s pečovatelskou službou, domovinky, stacionáře a pečovatelské služby (Mlýnková, 2011, s.65).

4.3 Dům pečovatelské služby

Domovy pečovatelské služby jako jedny z mnoha spadají do kategorie sociální péče. Jedná se o pobytové sociální zařízení, které vlastní obec, či město. Z pohledu formy péče jsou určeny relativně zdravým seniorům. Tito senioři nejsou závislí na pomoci ošetřujících osob, ani se u nich nevyžaduje komplexní ústavní péče. Domovy pečovatelské služby umožňují seniorům žít v přirozených podmínkách v pronajatých bytech, které jsou přizpůsobené dle potřeb seniora (například bezbariérový přístup).

Byty jsou určeny jak jedincům, tak i manželským párům. Senioři zde mohou využívat pečovatelské služby sociální péče dostupné 24 hodin denně (Mlýnková, 2011, s.65).

5 Mezigenerační učení

5.1 Vymezení základních pojmů

5.1.1. Mezigenerační učení

Jak už z názvu pojmu vyplývá, mezigenerační učení probíhá mezi generacemi. Jedná se o přirozený proces, díky kterému mohou jedinci každé věkové kategorie získávat různé dovednosti, znalosti, postoje a hodnoty. Jedná se o učení záměrné i nezáměrné, vědomé i nevědomé, formální, neformální, senzomotorické a sociální, a v neposlední řadě celoživotní a všeživotní (Rabušicová, 2011, s.17). S mezigeneračním učením se člověk střetává defacto kdekoliv a kdykoliv. První takový střed přichází již v dětství, kdy dochází ke konfrontaci s rodiči, prarodiči, sourozenci a jinými členy rodiny, které na dítě působí. S přibývajícím věkem pak dítě navazuje samovolně řadu konfrontací (mateřská škola, základní škola, zájmové kroužky, střední škola, zaměstnání), díky kterým dochází k různým formám mezigeneračního učení.

Současný nárůst stárnoucí populace dává značný prostor mezigeneračnímu učení.

5.1.2. Generace

Pojmem generace označujeme velkou skupinu lidí, která je spojena způsobem myšlení, životním stylem a životními zkušenostmi, vycházející z doby, ve které vyrůstali. Jedinci každé generace vykazují společné znaky, kterými jsou například věk, způsob uvažování a etické hodnoty (Generace Y, 2017).

Na pojem generace lze nahlížet z několika hledisek:

- Biologické hledisko generace představuje proces generování života (jinými slovy – rozmnožování).
- Z hlediska rodokmenu pohlížíme na generaci jako na pořadí řady posloupnosti (rodiče jsou považovány za první generaci, děti druhou generaci a vnoučata třetí generaci).
- Historické hledisko představuje skupinu lidí, která je narozena ve stejném určitém období. Charakterizuje ji stejný způsob myšlení, životní styl a zkušenosti (Význam generace, 2022).

5.1.3. Mezigenerační vztahy

„Stáří a dětství jsou životní fáze od sebe nejvíce vzdálené, a přesto mají k sobě blízko. Stáří i dětství jsou ohraničené nebytím, dítě přichází z nebytí, starý člověk do něho odchází. Dítě získává na síle a jeho schopnosti rostou, senior sílu ztrácí a jeho schopnosti klesají“ (Sak, Kolesárová, 2012, s.13).

S problematikou mezigeneračních vztahů se lidstvo potýká již od pradávna. Problematika je dána různorodostí a odlišností mezi generacemi. Každá generace má svůj specifický pohled na svět. Tento pohled vzniká na základě rozdílných životních zkušeností, jako jsou politické změny, prostředí a období, ve kterém jedinec vyrůstal, studium a z velké části historické zkušenosti, jež ovlivňují rozhodnutí člověka. Mezigenerační vztahy jsou ovlivněni především předsudky, objektivními generačními názory a subjektivními generačními názory.

Důležité je si uvědomit, že každá generace v sobě nese určité nedostatky, i přednosti. K přednostem mladé generace patří především elán, energie, přizpůsobivost, a síla objevovat nové a neznámé věci. Často bývají kritičtí a lehkomyšní. Starší generace je naopak opatrnější, zodpovědnější a mnohdy si vystačí s málem. Na rozdíl od mladé generace oplývá životními zkušenostmi v různých životních oblastech. Na druhou stranu jedinci starší generace bývají často konzervativní, jež vede k nesmyslnému lpění na zásadách a normách (Mezigenerační vztahy a nevyhnutelné střety generací, 2015).

6 Digitální technologie

6.1 Vymezení základních pojmů

6.1.1. Digitální technologie

V současné době se s pojmem digitální technologie střetáváme den, co den, v každé oblasti života. Dá se říct, že skoro vše, co člověk využívá, či může využívat, má, co dočinění s digitální technologií. Digitální technologie v současné době krom mladé generace, výrazně ovlivňuje i život seniorů. Například napomáhá k jednoduché a rychlé komunikaci, k získávání nejnovějších informací, či k rychlému sdílení zážitků formou fotografií, či video záznamů.

Obecně jsou digitální technologie definovány jako elektrické nástroje, systémy, zařízení a zdroje, jenž ukládají, zpracovávají, či generují data. Digitální technologie mají v současné době významný dopad na celou společnost. Ovlivňují způsoby komunikace, formy učení, zdraví, práci, či vzdělávání a výchovu. Nejčastěji jsou využívány při práci s digitálním obsahem (často využíván výraz „digitální média“).

Velký dopad mají digitální technologie na fungování u samotného jedince, u kterého přispívají ke zlepšení kvality života, či k udržení či zlepšení pozice ve společnosti (Digitální technologie).

6.1.2. Digitálně gramotný člověk

Tento pojem definuje jedince, který využívá široké spektrum digitálních technologií, za účelem poznávání, učení, spolupráce a v neposlední řadě pro naplnění dalších osobních potřeb. Následně se snadněji přizpůsobuje změnám v prostředí a je schopen ovládat nové digitální technologie. Digitálně gramotný člověk ovládá soubor dovedností, které se dají v digitálním světě univerzálně používat (Můj digitální zpravodaj, 2020).

6.1.3. Digitální kompetence

Obecně jsou definovány jako soubor vědomostí, dovedností a zkušeností, které jsou nutné k identifikaci, pochopení, interpretaci, vytváření, komunikování a účelnému,

bezpečnému používání digitálních technologií. Napomáhají k udržení, či zlepšení kvality života a kvality života svého okolí. V opačném případě, nízká úroveň digitálních kompetencí může vést k digitálnímu vyloučení.

Pro snazší pochopení celé podstaty digitální kompetence, vyhotovila Evropská komise evropský rámec digitální kompetence pro občany, který je rozdělen do pěti oblastí:

1. Informační a datová gramotnost
 - Oblast je zaměřena na dovednost vyhledávat, filtrovat a pracovat s informacemi.
2. Komunikace a spolupráce
 - Oblast se zabývá komunikací a spoluprací uživatelů digitálního prostředí, za pomoci různých programů a aplikací.
3. Tvorba digitálního obsahu
 - Patří k základním dovednostem digitálně gramotného člověka. Jedná se o schopnost digitální obsah vytvářet a upravovat.
4. Bezpečnost
 - Jedná se o schopnost, chránit své osobní údaje a soukromí, obsah a samotné digitální zařízení.
5. Řešení problémů.
 - Jedná se o schopnost určit, které digitální kompetence je potřeba dále rozvíjet (Můj digitální zpravodaj, 2020).

6.1.4. Počítač

„Počítače jsou na světě už řadu let. Za tu dobu stihly urazit dlouhou cestu – od obrovských sálových strojů, které zabíraly celé místnosti až po kapesní počítače dneška“ (Dusíková, 2010, s.7).

Je známo, že pojem počítač nezahrnuje pouze notebook, či osobní počítač. Zahrnuje širokou škálu zařízení, kterými jsme každodenně obklopeni v nejrůznějších oblastech.

V oblasti vzdělávání hraje počítač velmi důležitou roli. Ve výuce se můžeme setkat se dvěma základními oblastmi, které se po většinu času prolínají a nejsou zcela oddělitelné. Jedná se o výuku o počítači a výuku s počítačem. Výuka o počítači popisuje poznatky získané o hardwaru, softwaru, a vše související s jejich obsluhou.

Naopak výuka s počítači v sobě zahrnuje všechny způsoby využití počítače jako vzdělávací pomůcky pro žáka a učitele. Počítač má ve výuce několik funkcí. Především se jedná o učební pomůcku, didaktický prostředek a pracovní nástroj učitele. Počítač rozvíjí kreativitu, zvyšuje motivaci k učení, dochází ke zvýšení zapamatování učiva prostřednictvím sluchu i zraku a interaktivnosti výuky (Role počítače ve vzdělávání).

7 Senioři jako uživatelé digitální technologie

„Svět informačních a komunikačních technologií život ve stáří postupně proměňuje, včetně vzdělávání, soběstačnosti, autonomie a sociálního začleňování. Zvykli jsme si spojovat informační a komunikační technologie s mladou generací, přitom však jejich potenciál je také v proměně společenské a profesní pozice seniorů a zabezpečení starších lidí se závažným zdravotním postižením“ (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 102).

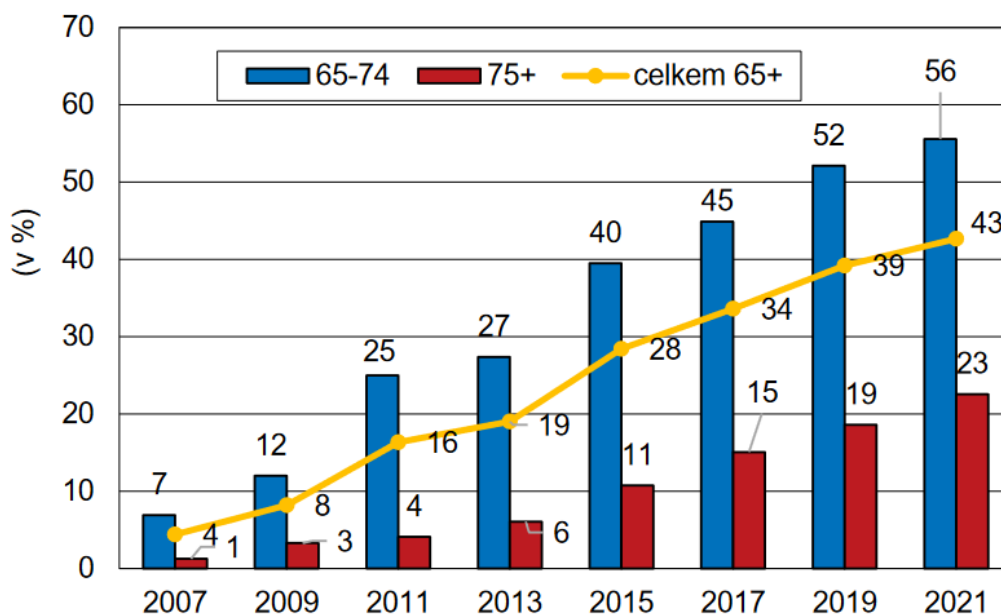
Současné stárnutí populace je jedním z celosvětově důležitých faktorů. Proces stárnutí populace ovlivňuje řadu společenských jevů. V současné době je stárnutí populace výrazně ovlivněno zcela novými technologiemi, se kterými společnost přichází dennodenně do styku, a to ať dobrovolně, či nedobrovolně. (Štěpánková, Höschl, Vidovicová, 2014, s.227).

Zatímco mladší generace využívá digitální technologie po celý život, starší generace se teprve s digitální technologií postupně seznamuje. Podle Českého statistického úřadu (2021) dochází v České republice ke vzestupu používání digitální technologie jedinci starší věkové kategorie (osoby starší 65 let).

Nejvíce osvojenou digitální technologií posledních let se stal mobilní telefon. Ten v roce 2021 vlastnilo 96 % osob starších 65 let. Nicméně, v průměru jen 3 z 10 seniorů jsou vlastníky chytrých telefonů, zbytek seniorů vlastní telefony tlačítkové.

Další významnou technologií je internet. Zatímco v roce 2013 využívalo internet jen 13 % seniorů, v roce 2021 jej využívalo již 43 %. Z toho pravidelně každý den 29 % seniorů. Velké rozdíly můžeme nalézt v procentuálním využívání mezi mladšími a staršími seniory. Z mladších seniorů (senioři ve věkovém rozhraní 65 až 74 let) internet používá 56 %, ze starších seniorů (senioři nad 75 let) pak jen 23 %. Nejčastěji senioři v České republice používají internet na notebooku, či mobilním telefonu (Senioři v ČR v datech, 2021). Krom zjišťování informací, internet umožňuje i mnohostrannou komunikaci, která slouží jako náhražka přímé osobní komunikace, což vede k lepšímu sociálnímu začlenění seniorů v digitálním světě (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, str. 102).

Obrázek 2: Senioři 65+ používající internet, podle věku



Zdroj: Výběrové šetření o používání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci, 2021

Ačkoliv používání digitálních technologií jedinci starší věkové kategorie má značný vzestup, stále se můžeme setkat s častými příčinami nevyužívání digitálních technologií neboli digitálním vyloučením. Digitální vyloučení vzniká ze dvou hlavních důvodů. Prvním z důvodů je ten, že senioři nemají většinou žádnou předchozí praktickou zkušenost s digitální technologií. Druhým důvodem jsou zdravotní problémy, které přichází postupně s věkem. Jsou jimi například kognitivní problémy, zhoršení senzomotorického vnímání (zrak, sluch) a různé motorické problémy (Štěpánková, Höschl, Vidovicová, 2014, s. 230).

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Senioři online – učíme se vzájemně

8.1 Úvod

Vzdělávací projekt „Senioři online – učíme se vzájemně“ jsem se rozhodla vytvořit na základě současné doby, ve které se nacházíme. Tato doba je z velké části ovlivněna pandemií COVID-19, která se ke dnešnímu dni stala pro celý svět nedílnou součástí, a to hned v několika oblastech lidského života. Značný vliv má pandemie COVID-19 na mezilidské vztahy a kontakty. Ty, z hlediska ochrany sebe i okolí populace ve značné míře omezila. Tento krok pak nejvíce pociťují senioři, kteří jako ohrožená skupina zůstávají v dlouhodobé izolaci. Tato izolace vede často ke zhoršující se psychice seniora a pocitu osamělosti.

V rámci mého vzdělávacího projektu se zaměříme na vzdělávání obyvatel seniorského věku v domově pečovatelské služby v Brandýse nad Labem, a to v oblasti stále se vyvíjející digitální technologie. Digitální technologie spoluvytváří současnou společnost a výrazně ovlivňuje život každé generace. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla výuku pojmut formou mezigeneračního učení, jelikož kdo je vhodnějším učitelem než jedinec, který po boku digitální technologie vyrůstá?

8.2 Představení projektu

Celý vzdělávací projekt jsem nejprve konzultovala s ředitelkou domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem, zdali by byl o projekt zájem, a zda je za současných podmínek vůbec realizovatelný. Dále sem přešla na rozhovory s obyvateli domova pečovatelské služby, kde jsem popisovala vize a cíle vzdělávacího projektu, základní informace týkající se obsahu projektu, a nakonec jakou formou by vzdělávací projekt měl být realizován. U všech 21 obyvatel jsem se setkala s kladnou reakcí.

Při další konzultaci s ředitelkou domova pečovatelské služby jsem zjistila, že se současná doba velmi podepsala i na obyvatele domova pečovatelské služby. Ti v době proticovidových opatření zůstávají často osamoceni, jelikož kontakty jsou zde velmi omezené.

Obyvatelům nezbyvá nic jiného než ke komunikaci využívat digitální technologie. Ovšem, ze všech obyvatelů pečovatelského domu jen 1/7 vlastní notebook, který využívá k bezplatné komunikaci s rodinou, avšak chybí jim základní povědomí o samotném používání počítače. Zbytek obyvatel takovou možnost nemá, a když se jim náhodou vyskytne, neumí počítač ovládat.

Při tvorbě vzdělávacího projektu jsem kladla apel na všechny aspekty, kterými si obyvatelé domova pečovatelské služby v současné době prochází. Proto jsem se rozhodla vytvořit takový vzdělávací projekt, který nebude pouze naučný, ale pro obyvatele domova pečovatelské služby bude zpestřením jejich současných životů.

Celý vzdělávací projekt je pod mou režii. K nápomoci mi bude ředitelka domova pečovatelské služby, společně se sociálními pracovnicemi domova. Celá vzdělávací akce se bude konat pod záštitou domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Důležitým činitelem k realizaci vzdělávacího projektu je učitel výpočetní techniky základní školy společně s vybranými žáky 9. tříd základní školy v Brandýse nad Labem, díky kterým projekt můžeme realizovat. Vybraní žáci 9. tříd se v mém vzdělávacím projektu stanou lektory akce, při čemž každému z nich bude náhodně vybrán účastník akce, kterému se pak individuálně bude věnovat po celou dobu vzdělávacího projektu.

Na základě vytyčených cílů vypracuje učitel výpočetní techniky na základní škole, který je v oblasti digitálních technologií odborník, přehledný obsah vzdělávacího projektu. Společně pak s mnou dopomocí seznámíme s obsahem vybrané žáky, které zároveň na průběh vzdělávací akce připravíme.

Účastníci si projdou teoretickou, i praktickou částí. Hlavním cílem celého vzdělávacího projektu je vytvoření vzdělávací akce, pro kterou je hlavní prioritou naučit obyvatele pečovatelského domu ovládat základní funkce digitální technologie, konkrétně počítač.

Projekt bude financován za pomoci dotace, kterou jsme žádali od MAS neboli Místní akční skupiny Střední Polabí, o. s. pod kterou naše město spadá, a poté díky finančním sponzorským darům. Zbýlý zisk pak rozdělíme mezi obyvatele domova pečovatelské služby.

8.3 Cílová skupina

Vzdělávací projekt je zaměřen a vypracován přímo na míru pro obyvatele domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Obyvatele se skládají z 21 osob v seniorském věku. V porovnání pohlaví většinu obyvatel tvoří mužská populace. Těch je v domově pečovatelské služby celkem 13. Zbytek pak tvoří populace ženská, kterou zastupuje dohromady 8 žen. Věkové rozhraní všech obyvatel se pohybuje v rozmezí mezi 70-92 lety.

Cílovou skupinu by měli tvořit obyvatelé domova pečovatelské služby, kteří mají jen minimální zkušenosti s digitální technologií (počítač).

8.4 Cíle projektu

Cílem vzdělávacího projektu „Senioři online-učíme se vzájemně“ je vytvoření vzdělávací akce pro obyvatele domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Vzdělávací akce bude mít prioritně za cíl naučit obyvatele domova pečovatelské služby ovládat základní funkce digitální technologie, kterou se pro tento projekt stal konkrétně počítač. Obyvatelé domova pečovatelské služby si osvojí základní praktické dovednosti při práci s počítačem, naučí se využívat internetové vyhledávání, e-mail a aplikaci Skype. Další z cílů bude seznámit obyvatele s důležitými pojmy, které se k oblasti digitální technologie pojí.

Účastníci kurzu jsou na konci akce:

- Teoreticky seznámení s pojmy – digitální technologie, digitálně gramotný člověk, digitální kompetence, počítač a jeho funkce, internet
- Seznámení s výhodami, které počítač přináší
- Prakticky seznámení se stolním počítačem a jeho funkcemi
- Účastníci si dokážou počítač zapnout a pomoci přihlašovacími údaji se do počítače přihlásit
- Dokážou si otevřít internetový prohlížeč, na kterém jsou schopni vyhledávat všeobecné informace, které zrovna potřebují
- Přihlásit se do svého e-mailu

- Zvládnou si prohlížet videa a fotografie, a to jak stažené, tak vyhledané na internetovém prohlížeči
- Jsou schopni pomocí aplikace Skype bezplatně komunikovat s rodinnými příslušníky, kamarády a známými.

8.5 Postup a kroky realizace projektu

Postup a kroky realizace projektu jsou důležitým stavebním kamenem celého projektu. Z tohoto důvodu je velmi důležité vše s důkladností promyslet. Průběh celého projektu společně s organizací bude hlavním úkolem mě samotné. Po domluvě s ředitelkou domova pečovatelské služby se projekt bude konat pod záštitou domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Od ředitelky mi byla poskytnuta nabídka výpomoci v oblasti organizace projektu. Dále mi přislíbila pomoc od všech sociálních pracovníků, které v domově pečovatelské služby působí.

Důležitým činitelem k realizaci vzdělávacího projektu je základní škola v Brandýse nad Labem, díky které můžeme projekt vést formou mezigeneračního učení. To vše díky vybraným 21 žákům z 9.tříd a učitele výpočetní techniky, který si jako odborník v oblasti digitální technologie, vezme obsah projektu na starost.

8.6 Proces realizace

1. Oslovení ředitele a učitele základní školy

Ředitele základní školy v Brandýse nad Labem oslovím z žádostí o vytvoření školního kroužku, který bude určen žákům 9.tříd. Jediným kritériem, které bude muset žák pro vstup do kroužku splňovat jsou osvojené základní dovednosti a znalosti v oblasti digitální technologie. S výběrem žáků napomůže učitel výpočetní techniky na základní škole.

V dalším kroku oslovím samotného učitele výpočetní techniky o pomoc se zpracováním celého obsahu vzdělávacího projektu. Ten navíc bude ku pomoci řediteli základní školy při výběru 21 vhodných žáků, které během školního kroužku (který vznikne na základě vzdělávacího projektu) seznámí s celým projektem, vyznačí nejdůležitější body, cíle projektu a žáky na celou vzdělávací akci připraví.

2. Žádost o dotaci

Dotaci na vzdělávací projekt budu žádat ve spolku MAS (Místní akční skupiny Střední Polabí, o. s.). Ten má na starosti všechny dotace týkající se našeho okresu. Jako další krok pak vypracuji žádost o podporu projektu.

3. Oslovení sponzorů

Mnou vybrané potencionální sponzory oslovím za pomoci osobní schůzky, či po telefonické domluvě. Prosba se bude týkat drobných finančních obnosů, a materiálních věcí, kterými jsou například papíry, tužky, propisky, drobné občerstvení a vody.

4. Domluvení vhodného termínu konání vzdělávacího projektu

Tento krok bude probíhat za přítomnosti ředitelky pečovatelského domu, ředitele základní školy, učitele výpočetní techniky na základní škole a samozřejmě mě samotné.

Termíny konání vzdělávacího kurzu pak vyjdou po domluvě, při čemž nejvíce bude pohlíženo na aktivity obyvatel pečovatelské služby v dané dny a zvoleným dnem, kdy školní kroužek bude probíhat.

5. Vytvoření časového harmonogramu vzdělávacího projektu

Časový harmonogram vytvoříme společně s učitelem výpočetní techniky na základní škole. Vzdělávací projekt proběhne v 6 blocích každý pátek, po dobu 6 týdnů.

6. Konzultace s pracovníky domova pečovatelské služby

Ty se projektu budou plnohodnotně účastnit jen v nejkrajnější nouzi, ale je dobré je se vzdělávacím projektem seznámit.

7. Vytvoření finančního rozpočtu

8. Příprava potřebných materiálů, zajištění materiálních a technických potřeb

Po stanovení obsahu vzdělávacího projektu vytvoří učitel výpočetní techniky s vybranými 21 žáky potřebný materiál a učební pomůcky.

Den před prvním blokem vzdělávacího projektu vytvoříme ve společenské místnosti vhodné zázemí pro celý průběh akce. Stoly uspořádáme do písmene U, k nim vhodně uspořádáme židle, aby zrak všech účastníků mířil doprostřed stolů.

Nejdůležitější části pak budou samotné stolní počítače, které do společenské místnosti převezeme ze skladu základní školy. Stolní počítače uspořádáme na připravené stoly, a s pomocí učitele výpočetní techniky zapojíme a přesvědčíme se o správném fungování každého počítače zvlášť.

9. Marketing a reklama projektu

Jedinou viditelnou propagací, jež vzdělávací projekt bude mít, bude článek v městských listech Brandýsa nad Labem, který vyjde až po ukončení projektu. Dále bude vyvěšen na webových stránkách základní školy a domova pečovatelské služby. Ve článku dojde se zhodnocení celého projektu, zhodnocení spolupráce mezi generacemi a v neposlední řadě k přínosům, které projekt nabízí.

10. Hygienické podmínky

Současná doba přináší spousta nepříjemností, které ve značné míře ovlivňují život všem jedincům. Tyto nepříjemnosti se dotýkají i mého vzdělávacího projektu. Jelikož domov pečovatelské služby skoro zcela omezil kontakty obyvatelů s okolním světem, musí tedy projekt dbát na všechna povinná hygienická opatření, jako jsou například testy na COVID19, respirátory, dezinfekce. Ve všech podmínkách, které lektori budou muset projít, budou seznámeni na začátku vzdělávacího projektu.

8.7 Místo konání vzdělávací akce

Vzdělávací akce „Senioři online-učíme se vzájemně“ se uskuteční v prostorách domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem. Domov pečovatelské služby se nachází skoro na samotném konci Brandýsa nad Labem, v blízkosti řeky Labe. Největší výhodou zvoleného místa je docházková vzdálenost mezi samotným domovem pečovatelské služby a základní školou, díky ní jsme schopni zprostředkovat formu mezigeneračního učení. Místo je zvoleno tak, aby obyvatelé nemuseli opouštět to, co je pro ně dobře známé a první radě se cítili dobře. Pro akci zde bude vyčleněna společenská místnost, která při normálním fungování slouží obyvatelům domova pečovatelské služby především jako místo pro každodenní styk, komunikaci a společné aktivity, které zde vykonávají. K dispozici na vzdělávací akci bude poskytnuto od domova pečovatelské služby 6 velkých stolů a 42 židlí, aby se každý účastník vzdělávací akce mohl posadit.

Společenská místnost bude uspořádána tak, aby vyhovovala potřebám celé vzdělávací akce. Na vzdělávací akci jsou stoly uspořádány do tvaru obdélníku, při čemž jedna strana chybí (písmeno U). Všichni z účastněných sedí tváří směrem ke středu (tato variace uspořádání stolů je zvolena na základě aktivit, které vzdělávací akce nabízí, navíc toto uspořádání významně podněcuje interakci a komunikaci).

Velkou výhodou využití společenské místnosti domova pečovatelské služby je stránka finanční. Díky využití společenské místnosti ušetříme za případné pronájmy školících místností.

8.8 Technické a materiální zabezpečení

Technické a materiální zabezpečení je nedílnou součástí celé akce, která musí být dobře promyšlena a připravena.

Díky sponzorským darům, které nám městský úřad Brandýsa nad Labem ze svých zásob poskytne, zcela zaštitíme materiální složku celého projektu, kterou tvoří čisté papíry, bloky, propisky a zvýrazňovače, které jsou určeny obyvatelům pečovatelského domu k sepisování poznámek.

Dále bude mít každý vybraný žák 9. třídy připravené potřebné materiály a učební pomůcky, které účastníkům na konci akce zůstanou k dispozici. Materiál a tisk zde zaštituje samotná základní škola.

Technickou stránku pak z velké části zaštití ředitel základní školy v Brandýse nad Labem, který se po rozhovoru se mnou a ředitelkou domova pečovatelské služby rozhodl darovat 21 funkčních stolních počítačů, které nevyužívá, a zbytečně uchovává ve skladu školy. Na mně pak zůstává pořízení prodlužovacích přívodů, které zajistí chod stolních počítačů ve společenské místnosti.

Díky sponzorským darům bude zajištěno malé občerstvení a pitný režim.

8.9 Marketing vzdělávacího projektu

Jelikož vzdělávací projekt „Senioři online-učíme se vzájemně“ je určen pouze obyvatelům domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem, není zapotřebí viditelné propagace a marketingu projektu.

Senioři se o projektu dozví po rozhovoru, který s nimi povedu já osobně. Během rozhovoru předložím všechny důležité aspekty a základní informace, které se projektu týkají. To stejné se bude týkat vybraných žáků 9. tříd základní školy.

Jediná viditelná propagace projektu proběhne po ukončení projektu ve článku v Městských listech Brandýsa nad Labem, na webových stránkách domova pečovatelské služby a webových stránkách základní školy. Ve článku dojde ke zhodnocení celého projektu, zhodnocení spolupráce mezi generacemi a v neposlední řadě k přínosům, které projekt nabízí.

Jelikož není za potřebí velkých sponzorských darů v podobě finanční pomoci, dojde k oslovení jen několika vytipovaných sponzorů pomocí osobní schůzky, či po telefonické domluvě.

Doufám, že vzdělávací projekt bude inspirací dalším sociálním zařízením, které ve městě působí. A postupně bude docházet k rozvoji mezigenerační spolupráce.

8.10 Finanční rozpočet projektu

Z hlediska finančního rozpočtu vzdělávací projekt „Senioři online-učíme se vzájemně“ nebude realizován za účelem zisku. Díky sponzorským darům a dotacím budou umožněny finanční náklady v co nejmenším rozsahu.

Částka, která nám po vzdělávacím projektu zbude, rozpočítáme mezi všechny obyvatele domova pečovatelské služby a přispějeme tak na jimi potřebné služby, které pečovatelská služba nabízí.

Finanční rozpočet

NÁKLADY		Poznámky
Organizátor akce (JÁ)	0,- Kč	
Ředitel	0,- Kč	Mají v náplni práce
Žáci 9.tříd základní školy	0,- Kč	Jedná se o školní kroužek
Učitel informatiky na základní škole	0,- Kč	Učitel je placen školou
Sociální pracovníce	0,- Kč	Mají v náplni práce
Pronájem zasedací místnosti	0,- Kč	Využití prostoru domova pečovatelské služby
Inzerce v Městských listech	500,- Kč	
Tisk propagačních materiálů	250,- Kč	
Materiální vybavení	0,- Kč	* sponzorský dar
Technické vybavení - prodlužovací přírůdky	2.000,- Kč	
Občerstvení a pitný režim	0,- Kč	* sponzorský dar
Nečekané výdaje	1.000,- Kč	
CELKEM NÁKLADY	3.750,- Kč	
VÝNOSY	+ 5.000,- Kč	Finanční sponzorské dary
	+ 10.000,- Kč	Získané dotace
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ	15.000,- Kč – 3.750,- Kč = 11.250,-	

8.11 Harmonogram vzdělávacího projektu

Vzdělávací projekt bude rozdělen do 6 bloků, které budou probíhat každý pátek po dobu 6 týdnů. Vzdělávací bloky budou dvouhodinové. Začátek bude vždy ve 13.30, předpokládaný konec pak v 15.30.

1. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků vzdělávacího projektu ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku
- 13.35 – Krátké shrnutí celého projektu od organizátora (já), kde shrne hlavní cíle, vize, a přínosy. Účastníci se zde seznámí s harmonogramem vzdělávacího projektu.
- 13.50 – Seznámení lektorů (v mém případě žáci 9.tříd základní školy) s účastníky vzdělávací akce. V tomto bodě organizátor přidělí každému účastníkovi lektora, který se bude vybranému účastníkovi individuálně věnovat po celou dobu vzdělávací akce. (Na 21 obyvatel domova pečovatelské služby připadá 21 žáků – lektorů).
- 14.10 – Teoretická část – Účastníci jsou seznámeni se základními pojmy týkající se digitální technologie pomocí otevřené diskuse všech zúčastněných, kterou si lektori připravili.
- 14.40 – Praktická část – Každý účastník se posadí k počítači, který si vybere. Toho bude následovat přidělený lektor, který za pomoci připravených učebních materiálů individuálně seznámí účastníka s pojmem počítač. Dále si společně ukážou, jak se počítač zapíná a společnou spoluprací vytvoří přihlašovací údaje, které poslouží účastníkovi k přihlášení do počítače.
- 15.25 – Krátké shrnutí bloku z pohledu účastníků v otevřené diskusi
- 15.30 – Konec bloku

2. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků a lektorů ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku
- 13.35 – Účastníci shrnou svému zvolenému lektorovi poznatky z minulého bloku + položí doplňující otázky, které mohli v bloku nastat

- 13.45 – Každý lektor teoreticky seznámí svého zvoleného účastníka s pojmem internet a internetový prohlížeč za pomoci učebních materiálů, které si připravil.
- 14.05 – Účastník pak zapne počítač a za pomoci přihlašovacích údajů se přihlásí. To vše sleduje lektor, který na účastníka dohlíží.
- 14.10 – Prakticky se pak společně lektor s účastníkem seznámí s internetovým prohlížečem a vyhledáváním na něm.
- 15.00 – Účastník si sám vyzkouší stažení fotografií a videí z internetu do počítače
- 15.25 – Krátké shrnutí bloku z pohledu účastníků v otevřené diskusi
- 15.30 – Konec bloku

3. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků a lektorů ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku
- 13.35 – Účastníci shrnou svému zvolenému lektorovi poznatky z minulého bloku
- 13.45 – Lektorů za pomoci otevřené diskuse všech účastníků otevřou téma „e-mail“. Zde bude shrnut samotný pojem, využití a vytvoření účtu.
- 14.15 – Lektorů se věnují individuálně svému zvolenému účastníkovi. Společně pak vytvářejí účet, a seznamují se se všemi možnostmi, které e-mail poskytuje.
- 15.25 – Krátké shrnutí bloku z pohledu účastníků v otevřené diskusi
- 15.30 – Konec bloku

4. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků a lektorů ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku
- 13.35 – Účastníci shrnou svému zvolenému lektorovi poznatky z minulého bloku
- 13.45 – Lektorů si připraví pro účastníky krátkou prezentaci na téma

„aplikace Skype“, zde vyzdvihnou všechny výhody a možnosti, které aplikace nabízí

- 14.10 – Lektoři se věnují individuálně svému zvolenému účastníkovi. Účastník si zde prakticky vyzkouší využití Skype + přes aplikaci Skype zkusí kontaktovat rodinného člena
- 15.25 – Krátké shrnutí bloku z pohledu účastníků v otevřené diskusi
- 15.30 – Konec bloku

5. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků a lektorů ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku.
- 13.35 – Účastníci shrnou svému zvolenému lektorovi poznatky z minulého bloku.
- 13.45 – Tento blok bude věnován shrnutí. Lektoři si pro účastníky připraví test, ve kterém účastníci dokážou, co se doposavad stihli naučit.
- 14.40 – Hodnocení výsledků testu, zpětná vazba lektorů, zaměření se na chyby účastníka
- 15.25 – Krátké shrnutí bloku z pohledu účastníků v otevřené diskusi
- 15.30 – Konec 5. bloku

6. Blok

- 13.30 – Sraz účastníků a lektorů ve společenské místnosti + seznámení se s tématem bloku
- 13.35 – Účastníci shrnou svému zvolenému lektorovi poznatky z minulého bloku
- 13.45 – Tento blok bude čistě na individuální domluvě lektora s účastníkem. Každá dvojice si najde program bloku sama. Může se jednat o praktickou ale i teoretickou činnost. Účastník zde dostane možnost vytvořit téma tohoto bloku. Například – účastník si přeje používat některou ze sociálních sítí, která nebyla v obsahu vzdělávacího projektu. Lektor se pak bude snažit, aby všechny žádosti splnil a ukázal účastníkovi vše potřebné.

- 14.00 – Závěrečná otevřená diskuse všech účastníků a lektorů vzdělávací akce, která bude zakončena závěrečnou řečí ředitelky domova pečovatelské služby, učitele informační techniky základní školy a v neposlední řadě organizátorky celé akce
- 15.30 – Ukončení vzdělávacího projektu

8.12 Závěrečné vyhodnocení vzdělávacího projektu

Poslední vzdělávací blok bude rozdělen na dvě části. První část se bude týkat potřeb samotného účastníka akce. Účastník zde dostane prostor k činnostem na počítači, které nepatřili mezi hlavní body vzdělávacího projektu. Dostane možnost, sám si vzdělávací blok zvolit. Lektor se pak bude snažit naplnit všechny potřeby účastníka a odpovědět/ ukázat mu v oblasti digitální technologie, o co si účastník žádá.

Druhá část se pak bude věnovat hodnocení. Celý vzdělávací projekt bude zakončen závěrečným shrnutím mezi lektory, účastníky a hlavními organizátory. Každý účastník vzdělávacího projektu zde bude mít prostor projekt zhodnotit, říci své postřehy, pozitiva, negativa a získané zkušenosti, které si ze vzdělávacího projektu odnáší. To stejné platí pro lektory, kteří se po závěrečném shrnutí odeberou ke svému přiřazenému účastníkovi a společně zhodnotí průběh celého projektu. Lektoři vypíchnou účastníkům nejdůležitější body, které by si vzdělávacího projektu měli odnést.

Poté vystoupí ředitelka domova pečovatelské služby společně s učitelem výpočetní techniky základní školy, kteří celou vzdělávací akci shrnou.

V neposlední řadě vystoupí organizátor (já), který zhodnotí průběh celé vzdělávací akce, a nakonec poděkuje všem zúčastněným.

8.13 Závěr vzdělávacího projektu

Vzdělávací projekt věnovaný obyvatelům domova pečovatelské služby jsem se snažila vytvořit tak, aby byla v co největší míře splněna všechna požadovaná kritéria a potřeby jak obyvatelů, tak ředitelky domova pečovatelské služby. Do projektu jsem vdechla svoje vize a cíle, které vidím v současné době jako důležitý krok pro populaci. Jsem vděčná za příležitost konzultací, které mi byly poskytnuty od ředitelky domova

pečovatelské služby. Dále za ochotu spolupracovat a podílet se na vzdělávacím projektu vděčím základní škole v Brandýse nad Labem. Nejvíce sem pak vděčná za vřelý přístup všech obyvatelů domova pečovatelské služby a za jejich stále neustávající radost ze života i v této nelehké době.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Senioři online – učíme se vzájemně“ se zabývala tvorbou vzdělávacího projektu, který se s pomocí mezigeneračního učení zaměřil na digitální technologie určené seniorům.

Bakalářská práce byla členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla dále rozdělena na 6 hlavních kapitol – vzdělávací projekt, stáří, senior, mezigenerační učení, digitální technologie a senioři jako uživatelé digitální technologie. Mezi hlavní cíle teoretické části patřilo popsání projektování vzdělávací akce, charakteristika a definice vzdělávání seniorů v oblasti digitální technologie formou mezigeneračního učení. Praktická část se zaměřila na samotnou tvorbu vzdělávacího projektu, který byl určen obyvatelům domova pečovatelské služby. Tento vzdělávací projekt si kladl jako hlavní cíl naučit seniory v praktické rovině ovládat základní funkce digitální technologie a seznámit je s důležitými pojmy, které pod oblast digitální technologie spadají.

Cílovou skupinu bakalářské práce tvořili obyvatelé domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem, se kterými jsem měla možnost osobně komunikovat. Vzdělávací projekt jsem se snažila vytvořit na základě potřeb a požadavků všech obyvatel, aby v co největší míře splňoval požadovaná kritéria. Velkou pomocí při zpracování mi pak byla konzultace s ředitelkou domova pečovatelské služby v Brandýse nad Labem, která mi dala cenné rady a poznatky, které jsem při zpracování bakalářské práce v hojně míře využila.

Typ vzdělávacího projektu, který využívá formu mezigeneračního učení je pro domov pečovatelské služby v Brandýse nad Labem zcela neznámí a inovativní, jelikož žádný podobný vzdělávací projekt s formou mezigeneračního učení zde prozatím neproběhl. Ovšem po představení projektu jsem se u ředitelky a samotných obyvatel domova pečovatelské služby setkala jen s pozitivním ohlasem a přijetím. Za pomoci získaných dotací a sponzorských darů se pokusím v budoucnu vzdělávací projekt realizovat, a alespoň tímto způsobem přinést obyvatelům krom naučné stránky i zpestření jejich současných životů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BARTOŇKOVÁ, Hana. *Metodika a didaktika vzdělávání dospělých: Studijní text pro kurz Certifikovaný lektor vzdělávání dospělých, specificky připravený pro pedagogické pracovníky škol zapojených do projektu UNIV 2 Kraje*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2716-4.

DUSÍKOVÁ, Tereza. *První kroky s počítačem*. Brno: Computer press, 2010. ISBN 978-80-251-2918-0.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

KALVACH, Zdeněk Kalvach, Zdeněk ZADÁK, Roman JIRÁK, Petr SUCHARDA a Helena ZAVÁZALOVÁ. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Čtvrté. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Druhé. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

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

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

RABUŠICOVÁ, Milada. *Mezigenerační učení. Teorie, výzkum, praxe*. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8460-5.

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

SMÉKALOVÁ, Lucie a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL, Lucie VIDOVIČOVÁ a kolektiv. *Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicínských a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Repronis Ostrava, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

Aktuální populační vývoj v kostce [online]. 2021, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

CIESLAR, Jan. *ČSÚ statistiky nezkrusuje* [online]. 2012, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/csu_statistiky_nezkrusuje20121001

Digitální technologie [online]. 1 [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: <https://portaldigi.cz/digislovník/digitalni-technologie/>

Druhy a formy zdravotní péče [online]. 2022, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.nzsp.cz/clanek/1080-druhy-a-formy-zdravotni-pece>

Mezigenerační vztahy a nevyhnutelné střety generací [online]. 2015, 1 [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/laska-a-vztahy/mezigeneracni-vztahy-a-nevyhnutelne-strety-generaci>

Můj digitální zpravodaj [online]. 2020, 4 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: https://portaldigi.cz/wp-content/uploads/2020/03/01_DIGI_mesicnik_duben_2019_A4_9.pdf

Pavel Loužecký: Seniori, důchodci, penzisté, třetí věk, 60+ ... aneb Zrádné názvosloví? [online]. 2008, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.pozitivnynoviny.cz/cz/clanek-2008070084>

Seniori a pohybová aktivita [online]. 2011, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>

Seniori v ČR v datech - 2021 [online]. 2022, 89 [cit. 2022-03-02]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2021>

SZOTKOWSKI, Mgr. René. *Role počítače ve vzdělávání* [online]. 18 [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/3344568/?fbclid=IwAR15lXbmTYxEG3DeMjXYalps09mk5qS0BsOedKWWcAQf5yRqdS3-7ImU9s>

VÝZNAM GENERACE (CO TO JE, POJEM A DEFINICE) [online]. 2022 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://cs.encyclopedia-titanica.com/significado-de-generaci-n>

ZELENÍKOVÁ, PhDr. Renáta. *Edukace seniorů* [online]. 2016, 1 [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: https://www.seniorzone.cz/33/edukace-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErxKYmFTDcoCT5QN_zexlKE/

ZIMA, Tomáš. *Generace Y* [online]. 2017, 1 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/generace-y-7952f7cdf510>

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

OBRÁZEK 1: MASLOWOVA PYRAMIDA LIDSKÝCH POTŘEB.....	25
OBRÁZEK 2: SENIOŘI 65+ POUŽÍVAJÍCÍ INTERNET, PODLE VĚKU	37