

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra andragogiky a managementu vzdělávání

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií v Lukách nad Jihlavou.

Education of seniors in modern technologies in Luka nad Jihlavou.

Bc. Lucie Pertlíková

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Dostálová, Ph.D.

Studijní program: Andragogika a management vzdělávání

Studijní obor: Andragogika a management vzdělávání

Odevzdáním této diplomové práce na téma vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií v Lukách nad Jihlavou potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně, za použití uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 10. 4. 2024

Ráda bych touto cestou poděkovala mé vedoucí práce, paní Mgr. Vladimíře Dostálové, Ph.D., za ochotu, trpělivost a odborné rady, které mi byly nápomocné. Také bych ráda poděkovala seniorkám, které se zúčastnily mého vzdělávacího kurzu a v neposlední řadě mé rodině, která mě na této dlouhé cestě vytrvale podporovala.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na vzdělávání seniorů v moderních technologiích v obci Luka nad Jihlavou. V dnešní digitalizované společnosti je nezbytné, aby i starší generace zvládla orientaci v moderních technologiích, což přispívá k jejich lepší sociální integraci a samostatnosti. Digitálně gramotný jedinec umí tyto technologie správně využít a je si vědom i potencionálních rizik s tím spojených. Cílem této práce je vytvořit vzdělávací kurz pro seniory, aby splňoval všechna kritéria tvorby vzdělávacího kurzu a zároveň ověřit jeho efektivitu v rámci dotazníkového šetření uskutečněného před a po realizaci kurzu. V teoretické části jsou definovány klíčové pojmy související s problematikou stárnutí, stáří, specifika vzdělávání seniorů, digitální technologie nebo tvorby vzdělávacího kurzu. Praktická část navazuje na teoretická východiska diplomové práce a soustředí se na plánování, realizaci a hodnocení vzdělávacího kurzu. Součástí je i metodika a analýza zpětné vazby od účastníků, získaná pomocí dotazníkového šetření před a po absolvování kurzu. Jsou představeny aplikace jako je Čtečka QR kódů, Záchranka, Mapy.cz, WhatsApp nebo třeba aplikace Překladač. Vše je podpořeno vytvořenými pracovními listy, které fungují jako důležitá vizuální pomůcka pro tuto cílovou skupinu. Tato práce také reflektuje očekávané přínosy digitálního vzdělávání pro zvýšení kvality života seniorů a zdůrazňuje význam přístupu, který respektuje jejich specifický a individuální učební styl a tempo.

KLÍČOVÁ SLOVA

stárnutí, stáří, senioři, vzdělávání, moderní technologie, vzdělávací kurz, Luka nad Jihlavou

ABSTRACT

This thesis focuses on the education of seniors in modern technologies in the Luka nad Jihlavou municipality. In today's digitalized society, it is essential for the older generation to navigate modern technologies, which contributes to their better social integration and independence. A digitally literate individual knows how to use these technologies correctly and is aware of the potential risks associated with them. The goal of this work is to create an educational course for seniors that meets all the criteria for educational course creation and to verify its effectiveness through a questionnaire survey conducted before and after the course implementation. The theoretical part defines key concepts related to the issues of aging, old age, specifics of senior education, digital technology, or the creation of an educational course. The practical part builds on the theoretical foundations of the thesis and focuses on the planning, implementation, and evaluation of the educational course. It includes the methodology and analysis of feedback from participants, obtained through a questionnaire survey before and after completing the course. Applications such as QR code reader, Emergency, Mapy.cz, WhatsApp, and Translator are introduced. This is supported by the created worksheets, which serve as an important visual aid for this target group. This work also reflects on the expected benefits of digital education for improving the quality of life of seniors and emphasizes the importance of an approach that respects their specific and individual learning style and pace.

KEYWORDS

aging, old age, seniors, education, modern technologies, educational course, Luka nad Jihlavou

Obsah

Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Stárnutí a stáří	10
1.1 Stárnutí	10
1.1.1 Fyzické projevy stárnutí.....	11
1.1.2 Koncept úspěšného stárnutí.....	13
1.1.3 Seniorská populace v České republice.....	14
1.2 Stáří	15
1.2.1 Členění věkových kategorií.....	16
1.2.2 Autonomie ve stáří.....	18
1.3 Shrnutí	19
2 Edukace seniorů	20
2.1 Funkce edukace seniorů	22
2.2 Motivace seniorů ke vzdělávání	23
2.3 Možnosti vzdělávání seniorů v České republice	25
2.4 Shrnutí	27
3 Digitální technologie	28
3.1 Senioři a digitální technologie	29
3.1.1 Mobilní telefon.....	30
3.1.2 Internet.....	31
3.2 Digitální vyloučení	33
3.2.1 Korelace se sociálním vyloučením.....	34
3.3 Shrnutí	35
4 Vzdělávací kurz	36
4.1 Fáze didaktického procesu	37
4.2 Principy vzdělávacího procesu	38

4.3	Projekt vzdělávací akce	39
4.3.1	Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb	40
4.3.2	Cíle vzdělávací akce.....	40
4.3.3	Organizační a technické zabezpečení	41
4.3.4	Formy a metody vzdělávací akce	41
4.3.5	Vyhodnocení finální akce.....	42
4.4	Shrnutí.....	43
5	<i>Luka nad Jihlavou</i>	44
5.1	Historie Luk nad Jihlavou	45
5.2	Senioři v Lukách nad Jihlavou	45
5.3	Shrnutí.....	46
	<i>PRAKTICKÁ ČÁST</i>.....	47
6	<i>Vzdělávací kurz</i>	47
6.1	Výzkumné otázky	47
6.2	Metodologie výzkumu.....	48
6.3	Cíl kurzu	49
6.4	Etické zásady kurzu	50
6.5	Vlastní příprava před kurzem	51
6.6	Představení aplikací	54
6.7	Místo a technické zabezpečení kurzu	55
6.8	Učební plán.....	56
6.8.1	Časový harmonogram	58
6.9	Účastníci vzdělávacího kurzu.....	60
6.10	Vyhodnocení dotazníkového šetření před zahájením kurzu.....	61
6.10.1	Shrnutí dotazníkového šetření před zahájením kurzu	63
6.11	Realizace kurzu	64
6.11.1	Metody výuky.....	64

6.11.2	Průběh kurzu	65
6.12	Závěrečné vyhodnocení kurzu	68
6.12.1	Přínos a úroveň kurzu	70
6.13	Limity kurzu	72
6.14	Analýza výzkumných otázek.....	73
6.15	Moje subjektivní zhodnocení proběhlého kurzu	74
6.16	Doporučení, zamyšlení a návrhy.....	75
Závěr	77
Seznam použitých informačních zdrojů.....	79
Seznam použitých symbolů a zkratk	86

Úvod

Digitální technologie jsou v dnešní době všude kolem nás. Je to takovéto klišé, které momentálně rezonuje celou českou společností. Avšak, jak se říká, pokrok nelze zastavit a naším úkolem je se na všechny tyto změny adaptovat. Naše generace s moderními technologiemi takřkajíc vyrostla, ale generace našich prarodičů se s tím začala seznamovat až v pozdějších letech. Z tohoto důvodu pro ně může a mohlo být složitější tyto změny zachytit včas, protože v dřívějších letech to nutné nebylo. Úkolem mladších generací proto vyvstává vzdělávat tyto generační skupiny tak, aby minimalizovali riziko sociálního vyloučení a snažili se o udržení autonomie seniorů nejdéle, jak to jen půjde.

S tím souvisí důležitost celoživotního učení, jehož myšlenka tkví v nepřetržitém procesu rozšiřování znalostí a dovedností po celý život jedince, jak popisuje Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí (2014) „od kolébky po hrob“. Velice důležitý je zde pojem učení se, který poukazuje na důležitost samostudia a informálního učení. Avšak celý pojem celoživotního učení je rozdělen do tří složek – formální vzdělávání, neformální vzdělávání a informální učení. Cílem je naučit společnost učení se kontinuálně po celý život (Fryč et al., 2020, s. 38). Do toho zapadá i koncept edukace seniorů, kterému se věnují mezinárodní a návazně i národní plány, které se snaží tuto problematiku reflektovat a zahrnovat ji do svých strategických plánů.

V pohledu na seniorskou populaci, které nespočetně přibývá, musím konstatovat, že vzdělávání seniorů je a bude nezbytnou výzvou v následujících letech. Český statistický úřad predikuje, že v roce 2101 bude podíl seniorů kulminovat na hranici 30 % (Český statistický úřad, 2018).

Tudíž cílem mé práce je vytvořit vzdělávací kurz, který pomůže vybrané skupině seniorů získat digitální kompetence v používání určitých mobilních aplikací. Díky dotazníkovému šetření zjistím aktuální stav jejich dovedností a po skončení vzdělávacího kurzu reflektuji změny, které u vybraných seniorů vznikly. Předpokládám, že po skončení kurzu by se většina z nich měla v těchto dovednostech zlepšit. Inspiraci pro tvorbu tohoto kurzu jsem získala i od mého prarodiče, kterému používání těchto aplikací dělá nemalý problém a cítím potřebu této cílové skupině v tomto ohledu pomoci.

V teoretické části mé práce postupně popíšu definice pojmů stárnutí, stáří a takéž edukaci seniorů. Opírám se i o data z Českého statistického úřadu, který vydává různé statistiky o seniorské populaci. Ať už o počtu obyvatel nebo použití digitálních technologií napříč Českou republikou i Evropou. Také definuji pojmy jako jsou digitální technologie, digitální vyloučení a tvorba vzdělávacího kurzu.

Hlavním cílem této práce je tedy zjistit, zda vybraní senioři dojdou ke kýženému výsledku, tedy ke zlepšení svých dovedností v práci s vybranými aplikacemi mobilního telefonu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stárnutí a stáří

Jako první kapitolu své diplomové práce jsem si zvolila popis stárnutí, fyzických projevů stárnutí, stáří, členění věkových kategorií, a autonomii ve stáří.

Věda, která se zabývá stárnutím a stářím, se nazývá gerontologie, odvozená z řeckého *gerón* – starý člověk a *logos* – nauka. Gerontologie je interdisciplinární věda, která zkoumá zákonitosti, příčiny, projevy stárnutí, problémy a život lidí ve stáří. Gerontologii dělíme na experimentální, klinickou (geriatrii) a sociální. Experimentální gerontologie se věnuje zkoumáním procesů a příčin stárnutí, tzn. proč a jak živé organismy stárnou. Klinická gerontologie, označovaná také jako geriatrie, se zabývá zdravotním stavem seniorů, povaze nemocí, diagnostice, léčbě, prevenci a rekonvalescenci. Sociální gerontologie zkoumá aspekty života ve stáří, interakce a vztahy mezi staršími lidmi, společností, a také celkovým procesem stárnutí populace (Pacovský, 1990, s. 15; Čevela et al., 2012, s. 63).

1.1 Stárnutí

Stárnutí nebo také gerontogeneze je zákonitý, celoživotní proces a nelze nalézt druh živého organismu, který by nepodléhal procesu stárnutí. Involuční projevy, tzn. přirozeně zmenšující se, zanikající nebo zhoršující se, se stávají zřejmější na přelomu 4. a 5. decennia (desetiletí). Stárnutí představuje jedinečný proces, kdy každý jedinec stárne do určité míry svým vlastním tempem. To je ovlivněno nejen genetickými predispozicemi, ale také životními podmínkami, interakcemi s prostředím, zdravotním stavem a životním stylem. Stárnutí je rovněž proces asynchronní, který nerovnoměrně ovlivňuje struktury a funkce organismu. To je opět spojeno s jejich zatěžováním, aktivitou či poškozováním (Mühlpachr, 2009, s. 22-27; Čevela et al., 2012, s. 20).

Stuart-Hamilton (1999, s. 18) popisuje všeobecné charakteristiky, které sdílejí i ostatní starší lidé. Rozděluje je na dva druhy: Univerzální znaky stárnutí, kterými obvykle oplývají všichni staří lidé (př. vrásčitá kůže) a probabilistické znaky stárnutí, které nejsou pravidlem, ale ani výjimkou (př. artróza).

Pacovský (1990, s. 30) definoval stárnutí: „*Stárnutí v úzkém slova smyslu je přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím. Stárnutí je velmi složitý multifaktoriální děj. Je výslednicí vzájemného působení genetických podmínek a faktorů zevního prostředí.*“

Důležité je však zmínit, že struktura osobnosti se při fyziologickém stárnutí kvalitativně nemění. Charakteristické rysy osobnosti mohou s přibývajícím věkem upadat nebo naopak nabírat na intenzitě. Pro lepší představu této skutečnosti je příklad osoby introverta, která stupňuje své samotářství a nechce se stýkat s ostatními lidmi. Pozitivní však je, že některé psychické funkce se s nárůstem věku nemění. Jedná se podle Pacovského (1990) o slovní zásobu, jazykové dovednosti a skrytý intelekt (Pacovský, 1990, s. 39-40).

Čevela et al. (2012, s. 21) popsal dvě hlavní skupiny teorie stárnutí:

1. Teorie stochastické – předpokládají, že stárnutí je shoda náhod. S věkem se zvyšuje opotřebení, poškození, poruchy a jiné.
2. Teorie nestochastické – předpokládají, že stárnutí je předem geneticky naprogramováno.

Veteška (2016, s. 150) tvrdí, že pro každé období lidské civilizace najdeme rysy, které jsou pro ni typické. Současnou společnost můžeme označit jako stárnoucí populaci a lze v ní najít několik problémů, které se budou do budoucna více prohlubovat:

- Ekonomický problém (snižuje se počet osob, které jsou ekonomicky aktivní).
- Demografický problém (nízká hranice porodnosti).
- Sociologický problém (změna sociálních struktur).
- Psychologický problém (vztahové problémy, osamělost, samota).
- Sociální problém (zajištění důstojného stáří).

1.1.1 Fyzické projevy stárnutí

Thorová (2015, s. 454) tvrdí, že fyziologické změny související s věkem se v lidském těle objevují již od útlého věku a jejich průběh je velmi individuální. Involuční neboli degenerativní fyziologické změny jsou výraznější převážně v pozdní dospělosti.

Změny v metabolismu: Metabolismus se v průběhu každých deseti let zpomalí o 5-10 %. Pokud jedinec na tuto změnu nezareaguje změnou jídelníčku a nastavením přiměřené fyzické

aktivitu, dochází k přibývání na váze. Důsledkem zpomalení metabolismu jsou jedinci vystaveni vyšší náchylnosti cukrovce II. typu (diabetes mellitus II. typu) z důvodu stárnoucích buněk, které využívají glukózu v krvi (Thorová, 2015, s. 454).

Snížení schopnosti termoregulace: Pro staršího člověka je obtížnější přizpůsobit se teplotním změnám, změnám klimatu, chladu nebo naopak velkému horku (Thorová, 2015, s. 454).

Změny na kůži: Ubýváním podkožního tuku, obsahu vody v kůži, počtu elastinových a kolagenových vláken. Kůže ztrácí pevnost, svěžest a elasticitu. Na pokožce se začínají objevovat vrásky a pigmentové skvrny (Thorová, 2015, s. 455).

Oslabení smyslových receptorů: Barva duhovky bledne, dochází ke ztrátě očního tuku a zapadlosti očí. Čočka ztrácí pružnost a zhoršuje se zaostřování na blízko. Lidé nad 60 let hůře rozeznávají modrou a žlutou barvu. Také se s přibývajícím věkem zhoršuje sluch, což nazýváme presbycusis. Z důvodu horšího sluchu starší lidé těžce rozeznávají řeč a musejí se na tuto činnost více soustředit (Thorová, 2015, s. 455; Špatenková a Smékalová, 2015, s. 64).

Snížení výkonnosti orgánů: Množství vody v organismu klesá, a to má za důsledek zmenšování orgánů. Rovněž se méně oksylichují a tím se zhoršuje jejich výkonnost. Cévní výstelky degenerují, ve vnitřní stěně tepen se usazuje tuk a vznikají aterosklerotické pláty. Mozek je náchylnější ke vzniku různých onemocnění z důvodu pomalejšího cévního zásobení (Thorová, 2015, s. 455).

Involuce endokrinního a rozmnožovacího systému: S přibývajícím věkem klesá hladina hormonů jak u mužů, tak u žen, což zvyšuje jejich náchylnost k endokrinním onemocněním. Roste nebezpečí vzniku onemocnění prostaty u mužů a rakoviny prsu u žen. Souvisí s tím i rozvoj deprese, osteoporózy (řídnutí kostí) a oslabení svalové hmoty (Thorová, 2015, s. 455-456).

Degenerativní změny v pohybovém ústrojí: V důsledku stárnutí podléhají involučním změnám svaly, kosti i pojivové tkáně. Po dosažení věku 40 let dochází k postupné ztrátě svalové hmoty, a to až o 5 % za každý desetiletý interval. Ta je nahrazena tukovou tkání a po 65. roku života se toto procento pomalu zvyšuje. Klesajícím podílem vody

v meziobratlových ploténkách se člověk zmenšuje zhruba o 3-5 cm. Opotřebovávají se klouby a snižuje se jejich pohyblivost. Z tohoto důvodu vznikají závažné kloubní onemocnění známé jako artróza. S poklesem obsahu vápníku, který se ukládá do kostí, začínají být kosti křehčí a náchylnější ke zlomeninám. Stejně tak ochabují hlasivky, hlas začíná být slabší a jemnější (Thorová, 2015, s. 456-457).

Vyšší náchylnost k nemocem: Z důsledku vyššího věku se snižuje obranyschopnost organismu. Starší lidé jsou náchylnější k různým nemocem, často chronického rázu. Rovněž dochází k nespavosti a vyšší únavě. Zde si dovoluji vsuvku od pana profesora Matthew Walkera (2018, s. 124), který ve své knize píše o zvýšeném riziku nespavosti seniorů, kterým se s přibývajícím věkem mění cirkadiánní rytmus a tím i kvalita spánku. Pro seniory je spánek jeden z velmi důležitých aspektů dobrého zdraví a neměli by ho podceňovat, avšak ani přeceňovat. Starší lidé by se měli soustředit na kvalitu spánku v okně tomu určeném, tedy v noci (Thorová, 2015, s. 457).

1.1.2 Koncept úspěšného stárnutí

Tento koncept vznikl v USA za cílem zvyšovat počet osob, které budou v dobrém zdravotním stavu natolik, aby se předcházelo závislosti na ostatních osobách.

Hlavními faktory, které ovlivňují kvalitu stáří jsou:

- Biologická involuce.
- Chorobné procesy.
- Životní způsob.
- Životní podmínky.
- Subjektivní hodnocení a prožívání života (Mühlpachr, 2009, s. 33-34).

Pro úspěšné stárnutí a následném stáří je zapotřebí splňovat tři podmínky – absence nemoci, aktivní účast na životě, vysoká úroveň fyzických a psychických sil (Čevela et al., 2012, s. 31). Podobně o tom píšou Špatenková a Smékalová (2015), které vidí východisko v aktivním zapojení do společnosti. Zvýšená sociální integrace totiž souvisí s nižším počtem sebevražd, lepším fyzickým zdravím, sníženou úmrtností a vyšší úrovní psychické pohody (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 62).

1.1.3 Seniorská populace v České republice

Abychom si lépe uvědomili, jak důležité je téma vzdělávání seniorů, zaměříme se na relevantní statistická data od Českého statistického úřadu. Klíčovým aspektem významu vzdělávání seniorů a jeho zdokonalování je zjištění, kolik potenciálních klientů bude dostupných pro tuto formu vzdělávání.

Obrázek 1: Projekce obyvatelstva České republiky

Tab. 7 Očekávaný vývoj počtu obyvatel 65 a více let (k 1. 1., v tis.), střední varianta

Věková skupina	2017*	2018*	2021	2031	2041	2051	2061	2071	2081	2091	2101
65–69	691,4	684,5	674,8	611,3	792,2	691,0	612,0	541,5	620,4	600,9	567,7
70–74	532,7	569,7	624,8	541,9	580,8	761,0	643,6	493,5	628,0	619,8	553,2
75–79	340,1	358,6	421,4	538,5	509,1	681,5	608,8	549,7	495,1	574,2	561,6
80–84	229,2	226,6	247,0	429,1	395,9	448,6	610,5	534,5	421,0	547,7	549,5
85–89	138,7	141,8	141,8	216,4	302,6	311,8	446,8	418,3	393,4	370,9	443,5
90–94	49,0	49,9	56,7	73,3	143,7	147,6	188,2	275,7	262,0	220,3	304,4
95–99	7,3	8,5	11,0	16,2	30,4	48,8	58,8	96,2	98,2	100,0	106,3
100+	0,7	0,7	0,7	1,8	2,9	6,6	8,0	12,4	20,4	22,6	21,7
65+ celkem (abs.)	1 988,9	2 040,2	2 178,1	2 428,4	2 757,6	3 096,9	3 176,7	2 921,8	2 938,5	3 056,4	3 107,8
Podíl 65 a víceletých v populaci (%)	18,8	19,2	20,4	22,5	25,7	28,8	29,8	27,9	28,2	29,2	29,5

* Reálná data.

Zdroj: Projekce obyvatelstva České republiky (Český statistický úřad, 2018)

Podle prognózy Českého statistického úřadu, vzroste celkový počet osob nad 65 let každým desetiletím průměrně o 110 tisíc obyvatel až do roku 2101. Nejvyšší kulminaci můžeme vidět mezi lety 2051 až 2061. Podle ČSÚ dojde roku 2059 k nejvyššímu počtu obyvatel nad 65 let. Dojdeme k číslu až 3,205 milionu, což je o 1,164 milionu více (přesně o 57 %) než tomu bylo na prahu projekce mezi lety 2017 až 2018. To znamená, že v tomto období se předpokládá skoro 30% podíl osob nad 65 let v české populaci (Český statistický úřad, 2018).

Podle obr. 1 je také patrné, že od roku 2061 dojde po dobu následujících 15 let k poklesu seniorské populace, která ale po této době opět začne pozvolně růst podle prognózy (Český statistický úřad, 2018).

1.2 Stáří

Definovat stáří, přesněji jeho začátek, je velmi složité a opírá se o tuto teorii několik autorů (Pacovský, 1990; Haškovcová, 2010; Thorová, 2015; Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2007; Špatenková, 2011; Čevela et al., 2012; Čeledová et al., 2016, Veteška, 2016; Veteška, 2017; Stuart-Hamilton, 1999). Podle Thorové (2015, s. 463) je důležité rozlišovat stáří normální a patologické, které může zahrnovat zdravotní problémy nebo traumatické události. „*Nástup dílčích projevů, které považujeme za ukazatele stáří, a míra involuce bývají do značné míry individuální. Nepodílí se na nich pouze dědičnost, ale také naše chování*“ (Thorová, 2015, s. 463).

Každý jedinec se pokládá za starého v jiné fázi života, nehledě na věk. Záleží na mnoha proměnných, které jej ovlivňují. Za prvé musíme brát v úvahu individuální variabilitu jedince, za druhé jsou markantní rozdíly mezi jedinci v tělesné a duševní zdatnosti a za třetí, s růstem kvality zdravotní péče se přímo úměrně zvyšuje i zdravotní stav seniorů. Lze říci, že člověk je tak starý, za jak starého ho považují ostatní členové společnosti (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 213).

Stáří můžeme vymezit jako poslední etapu našeho života, jako obecné označení pozdní fáze ontogeneze, která by nám měla přinést moudrost, pocit naplnění, dosažení vlastní integrity, ale také celkový pokles fyzických i psychických sil (Vágnerová, 2007, s. 299; Špatenková, 2011, s. 16). Počátek stáří je v odborné literatuře obvykle stanoven v intervalu od začátku 60. do 65. roku života jednotlivce a říkáme tomu tzv. raný neboli mezní věk (Veteška, 2016, s. 150; Veteška, 2017, s. 41). Vágnerová (2007, s. 299) označuje raný/mezní věk jako věk třetí. Tento věk se může stát pro seniory novou pozitivní identitou jako začátek nové etapy života, která otevírá dveře novému poznání a učení (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 53).

Rané stáří nemusí ve všech případech znamenat zásadnější omezení. Na počátku 60. roku života si lidé začínají uvědomovat, že stáří se nevyhnutelně blíží, avšak to zatím nemusí mít žádné výraznější dopady. Většina těchto lidí má přijatelnou úroveň tělesných i duševních schopností, které jim umožní žít spokojený a nezávislý život. Může dojít i k tomu, že v tomto věku jedinec bude žít svobodněji než kdy dříve, z důvodu úbytku povinností, které jsou od něj očekávány (Vágnerová, 2007, s. 302).

Na třetí věk navazuje věk čtvrtý. Stuart-Hamilton (1999, s. 20-21) rozlišuje třetí a čtvrtý věk tím, že jedinec ve čtvrtém věku častěji potřebuje pomoc od druhých a stává se více závislým na podpoře a péči ostatních. Podobně o tom píše Mühlpachr (2009, s. 20), který používá pro tuto fázi označení „fáze závislosti“. Začátek čtvrtého věku není jednoduché vymezit, protože u každého jedince je to odlišné a vysoce individuální. Ale nejčastěji se jedná o osoby ve věku 85 a více let. V této fázi života jsou senioři velmi křehcí, zranitelní a z velké části odkázáni na pomoc druhých (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 53).

Starý člověk by měl svůj život přijmout jako dokončené dílo, aby byl schopen přijmout i jeho konec. K dosažení integrity je nezbytné, aby byl jedinec pravdivý k sobě samému, schopen vidět svůj život takový, jaký skutečně byl. Důležité je, aby se smířil s cestou, jakou si na svém životním putování vybral (Vágnerová, 2007, s. 299-300). Paní doktorka Haškovcová (2010, s. 16) ve své literatuře zmiňuje, že stárnutí, stejně jako smrt, je jediná spravedlivá jistota, kterou máme.

Avšak při pohledu na dnešní populaci je zřejmé, že délka doby dožití se zvyšuje, stejně tak zdravotní péče o stárnoucí populaci. Senioři žijí déle, jsou v lepším fyzickém stavu a celkově jsou zdravější. Tento trend se bude v budoucnu čím dál více prohlubovat (Čevela et al., 2012, s. 20).

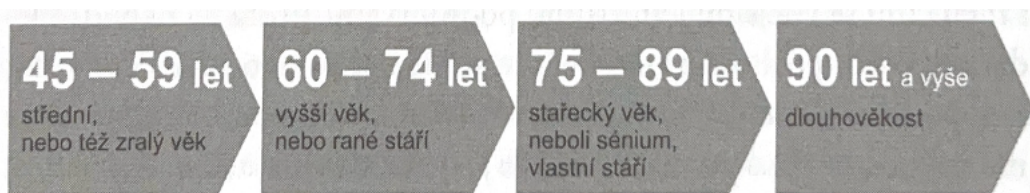
1.2.1 Členění věkových kategorií

V odborné literatuře se můžeme setkat s různým členěním věkových kategorií seniorského věku. Pro naše potřeby jsem vybrala pár z nich, abychom lépe pochopili, jak někteří autoři nad touto problematikou přemýšlí a jak moc se odlišují. Nejčastěji je toto členění posuzováno, jak již bylo řečeno, podle kalendářního neboli chronologického stáří, tzn. dosažením určitého věku. Výhodou tohoto vymezení je jednoznačnost, jednoduchost a snadné porovnávání. Nevýhodou tohoto vymezení je pouze schématické naznačení věkových skupin, které se mohou výrazně lišit v závislosti na konkrétním jedinci (Mühlpachr, 2009, s. 20).

První periodizace stáří je od Světové zdravotnické organizace (WHO), která se řadí mezi nejčastější periodizaci stáří a uvádí ji ve své publikaci Haškovcová (2012, s. 99):

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

Obrázek 2: Členění věků



Zdroj: Haškovcová, 2010, s. 20

Mühlpachr (2009, s. 21) ve své knize zmiňuje trochu jiné členění:

- 65-74 let – mladí senioři (dochází k adaptaci na penzi, více volného času).
- 75-84 let – staří senioři (změna fyzické zdatnosti, zvyšující se počet chorob).
- 85 a více let – velmi staří senioři (snižování soběstačnosti a zabezpečení).

Thorová (2015, s. 463) stáří definuje skrze:

- Chronologický věk: Kalendářní věk nám přesně určuje, jak jsme staří. Avšak věk, jenom jako číslo, nemusí odpovídat subjektivnímu pocitu jedince. Průměrná doba dožití jedince se každým rokem zvyšuje, a proto v dnešní době považujeme hranici 60 až 65 let za počátek raného stáří.
- Biologický věk a výkonnost: Klesají fyzické síly, kognitivní schopnosti a celková výkonnost organismu. Jak již bylo napsáno, biologický a kalendářní věk nejsou zcela totožné, a proto tyto projevy mohou nastat mezi stejně starými jedinci v jiný čas (nemusí nastat současně).
- Změny v sociálních rolích: Stáří se často určuje na základě sociálního začlenění, skončením aktivního rodičovství a přechodem do důchodu.

Čevela et al. (2012, s. 29) se také zabývá periodizací stáří, ale spíše ve formální rovině. Přiklání se k majoritní důležitosti funkčního stavu jedince než k prioritizaci kalendářního věku. Věří, že existují i senioři, kteří jsou schopni podávat elitní výkony do vysokého věku. Jsou stále v dobré fyzické kondici, zvládají běžné životní situace a jsou schopni se o sebe plně postarat. Naproti tomu je známo, že existují jedinci, kteří jsou křehcí, závislí na pomoci druhých nebo dokonce vyžadující paliativní péči.

1.2.2 Autonomie ve stáří

Autonomie je klíčovým prvkem považovaným za významnou hodnotu, ovlivňující kvalitu života jednotlivce. Pojem autonomie se užívá v širším kontextu a zahrnuje aspekty jako sebeurčení, nezávislost, svobodu a kontrolu nad vlastními rozhodnutími. V podstatě vyjadřuje schopnost jednotlivce dosáhnout svých životních cílů prostřednictvím vlastních zdrojů. Myšleno fyzických a duševních schopností a dovedností, finančních prostředků, sociální pomoci, moci a prestiže (Žumárová a Balogová, 2009, s. 16). Autonomii lze rozčlenit do dimenzí funkčních, tělesných, smyslových, postojoyých, emocionálních a konfliktních (Kalvach et al., 2011, s. 34).

Autonomii také můžeme definovat jako synonymum pro „být nezávislý“, tzn. schopnost být soběstačný vůči vlastním zdrojům. Slovo autonomie pochází z řeckých slov *autos* – self, sám a *nomos* – norma, pravidlo, zákon (Sýkorová, 2007, s. 73).

Starší lidé mají právo se rozhodovat a převzít kontrolu nad celou řadou otázek. Řídit si svůj vlastní život, včetně místa bydlení, vztahů, jaké oblečení budou nosit, jak tráví volný čas i zda podstoupí léčbu či nikoliv. Záleží to na mnoha faktorech, včetně vnitřní kapacity jedince, prostředí, ve kterém žijí, osobních a finančních zdrojích, které mohou čerpat, a neméně i příležitostí, které mají k dispozici. Společně tyto faktory určují autonomii starších lidí. Prokázalo se, že mají silný vliv na jejich důstojnost, integritu, svobodu, nezávislost, a která byla opakovaně identifikována jako klíčová součást jejich celkového blaha (World Health Organization, 2015, s. 219).

WHO (2015) definuje akční kroky, které budou důležité pro umožnění autonomie ve stáří:

- Legislativa na ochranu práv starších lidí.
- Poskytování služeb, které usnadňují fungování ve stáří.

- Zajišťování mechanismů pro předběžné plánování péče, podpora samostatného rozhodování, které umožní starším lidem zachování maximální úrovně kontroly nad svým životem.
- Vytváření dostupných příležitostí pro celoživotní učení (World Health Organization, 2015, s. 219-220).

Podle Sýkorové (2007, s. 85-86) jsou senioři autonomní ve chvíli, kdy se cítí být fyzicky soběstační, což znamená, že jsou schopni samostatně zvládat běžné denní úkony bez pomoci druhých. Také důležitým faktorem, se kterým se pojí autonomie, je zvládnutí samostatného bydlení, aniž by bydleli institucionalizovaně, tj. v domovech pro seniory. Ve stejné rovině se nachází i finanční nezávislost a schopnost efektivně hospodařit s finančními prostředky. Často se u seniorů vyskytuje interpretace finanční nezávislosti se schopností obdarovávat druhé nebo je dokonce významněji finančně podporovat (Sýkorová, 2007, s. 85-86).

Charakteristickým rysem pro seniory je jejich komplexní pohled na autonomii, tedy obvykle vnímaná jako vzájemně propojené aspekty výše uvedených druhů autonomie (Sýkorová, 2007, s. 88).

1.3 Shrnutí

První kapitola diplomové práce se zaměřuje na stárnutí a stáří, včetně fyzických projevů stárnutí, členění věkových kategorií a autonomie ve stáří. Gerontologie jako interdisciplinární věda zkoumá procesy stárnutí a život seniorů z různých perspektiv jejich života. Rozlišení mezi raným stářím a čtvrtým věkem ukazuje na proměnlivost potřeb a schopností seniorů, což vyžaduje, při práci s nimi, individuální přístup. Stárnutí je prezentováno jako asynchronní proces, který je ovlivněn genetickými predispozicemi, ale i vnějšími faktory. Kapitola 1.2.2 (str. 18) poukazuje na důležitost autonomie ve stáří, která umožňuje seniorům udržet kontrolu nad vlastním životem bez pomoci druhých osob. Zdůrazněna je rovněž potřeba od WHO vytvářet prostředí podporující celoživotní učení a zajištění důstojného stáří.

2 Edukace seniorů

V dřívějších dobách jsme se tradičně setkávali s názvem vzdělávání seniorů, avšak dnes se z větší části nahrazuje termínem edukace seniorů. Hlavním důvodem je přesnější vymezení celé této problematiky. Tato konkrétní oblast ve vzdělávání dospělých nyní zapadá do konceptu celoživotního učení a reflektuje aktuální směry v oblasti dalšího vzdělávání (Veteška, 2016, s. 150; Veteška, 2017, s. 91). Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, vycházející z Madridského mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí z roku 2002 (MPSV, 2002), definuje celoživotní učení jako neustálý proces získávání a rozvíjení vědomostí, schopností a praktických dovedností, během celého života. Kromě formálního vzdělávání zahrnující počáteční a následné organizované formy vzdělávání, má rovněž klíčový význam neformální učení spojené s osobními zájmy a praxí, a také informální učení, které vede k novým znalostem a dovednostem (MPSV, 2014, s. 13-14).

Důležitým aspektem podporující udržení autonomie ve stáří je sféra vzdělávání a vzdělávacích aktivit. Se zvyšujícím se počtem seniorů ve společnosti se očekává, že význam vzdělávacích programů pro tuto věkovou skupinu bude stále narůstat (Matýsková, 2004, s. 254). Avšak Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 tvrdí, že v České republice chybí plně rozvinutý systém celoživotního vzdělávání, zejména pokud jde o podporu základních občanských a informačních dovedností, které jsou klíčové pro udržení autonomie ve vyšším věku. Doba trvání vzdělávání se prodlužuje, ale současně, v důsledku inovací, technologickým změnám a rostoucí globální konkurenci se získané znalosti stávají rychle zastaralými (MPSV, 2021, s. 29-30). Z tohoto důvodu Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) vymyslelo desatero přípravy na stárnutí společnosti, kde je jedním z významných prvků i celoživotní učení. Dává si za cíl zvýšit počet vzdělávacích kurzů ve smyslu získávání občanských kompetencí, což představuje přípravu na plnohodnotné a aktivní stáří (MPSV, 2021, s. 40).

Průcha (2009, s. 483) definuje vzdělávání seniorů jako: *„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. Zabývá se specifiky působení pedagogických zákonitostí na seniory, definuje osobnost seniora ve*

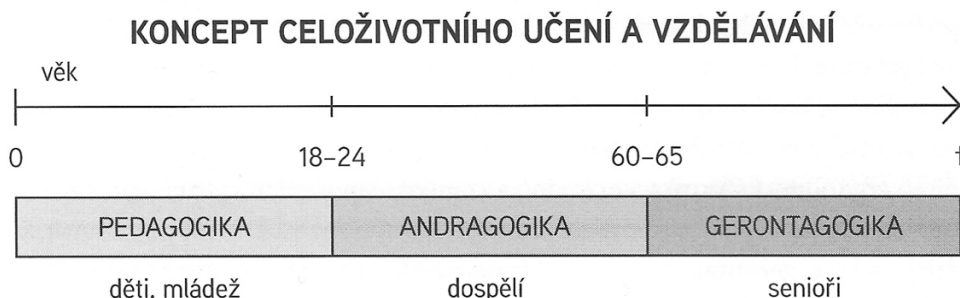
výchovném a vzdělávacím procesu, systému výchovy vzdělávání seniorské populace a také zvláštností ve vztahu k ostatním pedagogickým a společenským vědám.“

Edukaci seniorů můžeme shrnout do stále se vyvíjející vědní disciplíny gerontagogiky. S velkou pravděpodobností tento pojem poprvé použil Ferdinand Adalbert Kehrler v roce 1952. Touto problematikou se zabýval i Otto Friedrich Bollnow, který v roce 1962 představil koncept gerontagogiky, jako výzkumnou disciplínu zabývající se vzděláváním starších lidí (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 17). Gerontagogika je podle některých autorů aplikovanou vědní disciplínou andragogiky (vzdělávání dospělých), která se soustředí na výchovu a vzdělávání seniorů ve stáří a ke stáří (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 52). Na rozdíl od andragogiky se gerontagogika věnuje odlišným tématům, která jsou více specifická pro danou cílovou skupinu. Gerontagogika z velké části čerpá z andragogických disciplín, ale rozdílnost dospělého a seniora ve vzdělávacím procesu je tak markantní, že se na tyto subjekty musí pohlížet zcela jinou perspektivou. Dalo by se říct, že andragogika se zaměřuje na produktivního dospělého a gerontagogika na postproduktivního jedince (Veteška, 2017, s. 91-93).

Je nezbytné, aby společnost vytvářela prostředí a programy, které umožní starším lidem přizpůsobit se novým poznatkům a informačním technologiím. Tyto prvky povedou k rozvoji tvůrčích schopností seniorů, pomohou jim zvládat nároky moderní společnosti a naplňovat jejich zájmy a potřeby. Rovněž je klíčové zdůrazňovat význam vzdělávání napříč všemi věkovými skupinami a připravovat jedince na proces stárnutí. To by mělo také zahrnovat formaci pro vytváření pevných vztahů, porozumění potřebám a výzvam seniorů, podporu respektu a porozumění vůči nim. Zvláštní důraz by měl být kladen na vzdělávání mladé generace, aby rozvíjela pozitivní postoj ke stárnutí a seniorům (Benešová, 2014, s. 89).

V odborné literatuře je možné se setkat s několika pojmy, které nazývají tuto disciplínu odlišně, ale v jádru znamenají to samé. Gerontopedagogika, geragogika, gerontagogika, gerontogogika, geragogie, vzdělávací gerontologie, gerontologické vzdělání, vzdělávání seniorů, eldergogy (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 17-18). Pro účely této práce budu používat pojem gerontagogika, protože navazuje na pojmy pedagogika a andragogika (viz obrázek 3).

Obrázek 3: Koncept celoživotního učení a vzdělávání



Zdroj: Veteška (2017, s. 94)

Podle Benešové (2014, s. 95) je jedním z nejdůležitějších znaků vzdělávání seniorů dobrovolná účast. Při vzdělávacích aktivitách pro seniorskou populaci je nutno dodržovat určité zásady a pravidla, aby byl vzdělávací obsah dostupný pro všechny a bylo dosaženo požadovaných cílů. V praxi to znamená:

- Zvolení vhodných forem a metod vzdělávání.
- Správná struktura vzdělávací aktivity.
- Individuální přístup (každý jedinec má své vlastní tempo a přístup k učení).
- Ohleduplnost vůči specifickým aspektům vyplývajícím z psychických i fyzických změn v průběhu stárnutí.
- Poskytování podpory na emocionální úrovni.
- Podporování aktivního přístupu ke vzdělávání a životu.

2.1 Funkce edukace seniorů

Podle Haškovcové (2010, s. 129) vzdělávání seniorů neplní funkci profesní přípravy, protože v tomto věku už tato funkce není ve většině případů aktuální. Místo toho plní funkce:

- Preventivní – pozitivní vliv na stárnutí a kvalitu života.
- Rehabilitační – rozvoj a udržení duševních schopností seniorů.
- Posilovací – smysluplné využití volného času seniorů.
- Komunikační – rozvíjení sociálních interakcí.

Podle Čevely et al. (2012, s. 38) má vzdělávání seniorů v České republice také spíše neprofesní charakter. Vzdělávání seniorů v rámci úspěšného stárnutí rozděluje na 4 oblasti:

1. Preventivní – informace o stáří, o nemocech, o příležitostech, prevence závažných onemocnění.
2. Rehabilitační – rehabilitace znalostí, dovedností a schopností.
3. Volnočasovou – vyplnění volného času, rozšíření sociálních kontaktů, zjištění nových informací.
4. Anticipační – poskytnutí informací o nových jevech ve společnosti, o nových technologiích, aby se cítili vtaženi do dnešní doby.

2.2 Motivace seniorů ke vzdělávání

Jako rozhodující faktor úspěšného a efektivního vzdělávání se považuje intenzita a orientace motivů účastníka. Motivace je souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které nás vybízí k určité aktivitě a akci. Aktivují, zaměřují a řídí lidské jednání a prožívání (Beneš, 2014, s. 104).

Právě motivace hraje klíčovou roli ve vzdělávání seniorů a rozhoduje, zda senior do vzdělávání vůbec vstoupí a zdali v něm zůstane nebo studium ukončí. Specifické na vzdělávání seniorů je to, že na ně není vyvíjen tlak k získání nebo zvýšení pracovní kvalifikace. Vnější motivace je tedy v tomto případě minimální, protože senioři už se ve většině případu neohlíží na názory či potřeby druhých. Avšak vnitřní motivace nabývá na významu, protože vzniká z vlastních pohnutek a Hartl (1999, s. 134) ji považuje za jednu z nejhodnotnějších. Každý senior si může individuálně zvolit vzdělávací zaměření, které jej nejvíce zajímá (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 72; Hartl, 1999, s. 134).

Beneš (2014, s. 112) uvádí, že motivace seniorů k dalšímu vzdělávání záleží na již dosaženém vzdělání, účasti na jiném dalším vzdělávání, či na druhu vzdělávání. Mezi hlavní motivy této věkové kategorie patří:

- Touha po sociálních kontaktech.
- Snaha najít smysl života ve vědomí vlastní konečnosti.
- Udržování vlastních sil.
- Zvládání psychických, fyzických a sociálních změn.

Velmi podobně popisuje motivy ke vzdělávání Šerák (2009, s. 193), který uvádí, že motivy mohou být velmi různorodé. Například:

- Udržení psychické a sociální aktivity.
- Snížení pocitu osamocení.
- Socializace.
- Podpora nezávislosti.
- Naplnění individuálních zájmů.

Velmi zajímavým motivem je snaha věnovat se oboru, kterému se chtěli věnovat už v minulosti, ale okolnosti byli proti nim, anebo se chtějí věnovat tomu, co ve svých dobách ekonomické aktivity nestihli (Šerák, 2009, s. 194).

Zajímavým výzkumem, který zkoumal motivaci seniorů ke studiu na univerzitách třetího věku (v českém jazyce používaná zkratka U3V) bylo šetření provedené na Masarykově univerzitě v Brně v akademickém roce 2006/2007. Bylo definováno 11 možných pozitivních motivů ke studiu a respondenti jej hodnotili na pětistupňových Likertových škálách. Největší intenzity dosáhl motiv „touha získat nové poznatky a informace“ a nejslabším motivem bylo „získání osvědčení o absolvování“ (Adamec et al., 2010, s. 359-364).

Krystoň a Selecký (2021, s. 80-81) popisují důležité faktory, které povzbuzují motivaci seniorů ke vzdělávání:

- Touha poznat „novinky“ ze světa. Nejvíce se to týká informačních technologií.
- Získání stejných anebo podobných kompetencí, jaké mají lidé z nejbližšího okolí.
- Udržení profesní aktivity, která vyžaduje neustálé vzdělávání pro podávání kvalitního pracovního výkonu (pouze v případě ekonomicky činných jedinců).
- Uplatnění na pracovním trhu – opět se jedná o mladší jedince, kteří mohou být v této době ještě ekonomicky činní.
- Tlak ze strany okolí – snaha držet krok s ostatními vrstevníky, kteří mají větší kompetence, např. s využíváním digitálních technologií.

2.3 Možnosti vzdělávání seniorů v České republice

Tato kapitola poskytuje přehled o různých institucích v České republice, které se věnují vzdělávání seniorů. Zaměřuje se na univerzity třetího věku, virtuální univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby seniorů, přičemž zdůrazňuje jejich roli a přínos pro jejich vzdělávání.

Univerzity třetího věku v anglickém jazyce Universities of the Third Age (U3A) jsou spojovány s vysokými školami a univerzitami. Z logického hlediska jsou následně považovány za záruku kvality poskytovaného vzdělání, což také zvyšuje jejich prestiž. Taktéž představují jednu ze složek celoživotního učení a vzdělávání a řadí se do oblasti zájmového vzdělávání dospělých (Veteška, 2017, s. 102-103).

U3V jsou pravděpodobně nejznámějšími vzdělávacími institucemi pro seniory. V roce 1973 byla první univerzita třetího věku založena profesorem práva a ekonomických věd Pierrem Vellasem na Univerzitě společenských věd v Toulouse ve Francii. Jejím hlavním účelem bylo vytvořit prostor pro vzdělávání stárnoucí populace, kteří se nespokojí jen se svými zálibami a koníčky. Profesor Vellas také stál u zrodu mezinárodní asociace univerzit třetího věku známe jako AIUTA (Association internationale des universites de troisième âge). O třináct let později, tedy v roce 1986, vznikla první univerzita třetího věku v České republice, přesněji v Olomouci. Praha následovala hned ten následující rok na nynější 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Asociace univerzit třetího věku v České republice vznikla až roku 1993, aktuálně má 23 členů a sídlí v Brně. Téhož roku, díky oblíbenosti a aktivitě seniorů, se stal Rokem univerzit třetího věku v Evropě. V dnešní době nalezneme U3V skoro na všech veřejných vysokých školách (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 89-90; Veteška, 2017, s. 103-104; Haškovcová, 2010, s. 127-128; Ondráková et al., 2012, s. 45-46; Šerák, 2009, s. 196-198; Čeledová et al., 2016, s. 96; Asociace univerzit třetího věku).

Hlavním cílem vzdělávání seniorů je, podle Haškovcové (2010, s. 128-129), smysluplné kultivování volného času. Bylo doloženo, že seniori, kteří se aktivně věnují a účastní se některého studijního programu U3V, jsou odolnější a méně si všímají existujících osobních problémů. Studijní zátěž jim nedovolí lenivět, mají méně času i energie na své trápení a následné navštěvování lékařů.

Účastníci U3V mají ve většině případů statut posluchače vysoké školy, ale není jim přiznán právní statut studenta dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách (Škoda et al., 2023, s. 34). Na konci této studijní etapy dostávají osvědčení o absolvování. Důležitým cílem univerzit je mimo jiné i setkávání generací, výměna osobních zkušeností a změna prostředí. Signifikantním posláním U3V je zabezpečování práv seniorů na učení a vzdělávání, udržování psychické i fyzické kondice a podpora zájmového učení (Mühlpachr, 2009, s. 140-142).

Relativně novou, moderní a specifickou vzdělávací příležitostí pro seniory jsou virtuální univerzity třetího věku (VU3V). Efektivně kombinuje přednosti distančního vzdělávání a e-learningu s důležitými aspekty tradičních prezenčních přednášek (setkávání seniorů se stejnými zájmy, společným učením ve skupinkách i samostudiem). Přestože chybí osobní kontakt s lektorem, toto omezení nijak neoslabuje cíl VU3V, kterým je poskytovat přístup seniorům ke vzdělávacím aktivitám na univerzitní úrovni (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 96; Veteška, 2017, s. 111).

Existují i akademie třetího věku (A3V), které jsou tzv. předchůdci U3V. A3V vznikají obvykle v oblastech, kde vysoké školy neposkytují dostatečnou nabídku. Navíc nemají regulární legislativní rámec, což umožňuje zakládat tyto organizace téměř kdekoli a kýmkoli, převážně různými institucemi (Červený kříž, muzea, kulturní domy a jiné). Aktivity A3V jsou oproti U3V méně náročné, kladou větší důraz na jasnost, jednoduchost výkladu a snaží se svůj obsah přizpůsobit místním potřebám (Šerák, 2009, s. 198). Výhodou těchto institucí je personalizování obsahu místním potřebám. A3V neklade důraz pouze na vzdělávací aktivity, ale také na širokou škálu doplňkových činností, včetně turistiky, výletů a kulturně-uměleckých aktivit. Stát se posluchačem A3V může kdokoliv, bez nutnosti prokázání určité úrovně předchozího vzdělání a programy nejsou zakončeny zkouškou pro ověření znalostí nebo dovedností (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 94).

Dále sem můžeme zařadit i kluby seniorů, které obvykle fungují jako kulturně-vzdělávací střediska. Nabízí prostor pro setkávání lidí podobného věkového rozmezí a společných zálib, což napomáhá ke kvalitnímu vyplnění volného času. Tyto kluby nabízejí širokou paletu vzdělávacích aktivit, zpravidla jsou zaměřeny na zájmy členů, a probíhají příležitostně. Patří sem různé přednášky, exkurze, návštěvy vzdělávacích či zájmových institucí nebo

i relaxační aktivity. Mezi další instituce zabývající se edukací seniorů lze zařadit soukromé vzdělávací agentury, kulturní domy a střediska, domy dětí a mládeže a knihovny (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 99).

2.4 Shrnutí

Termín edukace seniorů se v rámci konceptu celoživotního učení zabývá formálním, neformálním i informálním učením. Důležitost edukace seniorů roste s přibývajícím počtem starší populace a reflektuje potřebu adaptace na nové informace a technologie. Gerontagogika, věda zabývající se edukací seniorů, vychází z andragogiky a zaměřuje se specifika starší generace. Klíčové je vytváření příležitostí pro seniory k rozvoji dovedností, což podporuje jejich autonomii a sociální zapojení. V České republice existuje řada možností pro vzdělávání seniorů, včetně univerzit třetího věku, virtuálních univerzit, akademií třetího věku nebo klubů seniorů, které napomáhají k aktivnímu stárnutí a podporují sociální integraci. Edukace seniorů tak představuje důležitou součást strategie pro kvalitní a plnohodnotné stárnutí a následné stáří.

3 Digitální technologie

Digitální technologie jsou v dnešní době všude kolem nás. Je možné konstatovat, že současné aplikace a systémy napříč různými sektory, které jsou závislé na elektrické energii pro svůj provoz, v širokém rozsahu integrují či mají potenciál pro integraci digitálních technologií (PortálDigi, 2020). Tato kapitola popisuje využití vybraných digitálních technologií seniory a představuje i srovnání s Evropskou Unií (dále jen EU). Všechna data níže zmíněná jsou dostupná od Českého statistického úřadu.

Digitální technologie přetvářejí svět a každý z nás je jimi ovlivňován. Jsou nedílnou součástí našich životů a provázejí nás na každém kroku. S tím přicházejí nové nároky, výzvy a potenciální hrozby, kterým lidé musí čelit. Vystává potřeba učit se novým dovednostem a postojům k těmto technologiím. Bučková s Dostálem (2020) popisují, že v závislosti nových podnětů z digitálního světa se pomalu ale jistě začíná měnit i lidské myšlení (Bučková a Dostál, 2020, s. 30).

V informační společnosti, tedy ve společnosti, která oplývá neomezenými informačními toky, jsou technologie a lidské dovednosti klíčovými faktory. Podporují vytváření kapitálu prostřednictvím elektronických služeb a obrovského množství informací. Rozsáhlé možnosti používání počítačů v každodenním životě mají vliv na způsoby práce a životní styl současných lidí (Tomczyk, 2015, s. 77).

Koncepce přípravy na život v budoucnosti, který prožijeme, vychází z konceptu "digitálně gramotného jedince". Digitálně gramotná osoba umí využívat moderní digitální technologie k učení, spolupráci a splnění osobních potřeb, což jí umožňuje snadněji se přizpůsobit změnám v prostředí a účinně ovládat nové digitální technologie. Vzhledem k trvale rostoucímu významu digitálních technologií ve společnosti, by měly být digitální dovednosti považovány za základní složku funkční gramotnosti jedince. Digitálně gramotný jedinec disponuje univerzálně použitelným souborem dovedností v digitálním světě, nazývaným digitální kompetence. Člověk, který usiluje o zdokonalení svých digitálních dovedností, zároveň posiluje svou schopnost konkurovat okolí. Je však důležité zdůraznit, že digitální technologie by měly být spíše užitečným nástrojem, nikoliv pánem, který nás ovládá (PortálDigi, 2020).

Dokládá tomu i fakt, že digitální kompetence jsou zařazeny v Evropském referenčním rámci pro celoživotní učení z roku 2018, který byl vydán na doporučení Evropské Rady. Definuje osm klíčových kompetencí, včetně zmíněných digitálních kompetencí, které by měl jedinec v dnešním, rychle se měnícím světě ovládat (Veteška a Tureckiová, 2020, s. 82-83).

3.1 Senioři a digitální technologie

Existence nových technologií má značný vliv na proces stárnutí společnosti i za předpokladu, zda tyto nové technologie senioři využívají či nikoliv. Pronikáním technologií do jejich každodenního života přímo ovlivňuje, pozitivně či negativně, jejich život. Jen uvědoměním toho, jak občas s těmito technologiemi bojujeme my, kteří jsme s nimi takřikajíc vyrostli, musí být pro starší populaci tento pokrok velké břímě (Slavík, 2014, s. 227-228).

Rozvoj informačních a komunikačních technologií (dále jen ICT) má postupný vliv na život seniorů, včetně jejich vzdělávání, nezávislosti, samostatnosti a sociální integrace. Dříve jsme tuto oblast spojovali především s mladší generací, ale nyní uznáváme, že tyto technologie mají potenciál pozitivně ovlivňovat i postavení starších osob a zajišťovat bezpečnost těch, kteří trpí vážnými zdravotními problémy. Pro seniory zůstává hlavním důvodem komunikace s rodinou, přáteli, kolegy, a to i přes mobilní telefon a e-mail. Nicméně stále více seniorů využívá i sociální sítě jako součást svého každodenního života. Zde sdílí odkazy, fotografie, videa, novinky a aktualizují svůj status. ICT se staly jako náhražka přímé osobní komunikace, avšak pro seniory, kteří jsou ku příkladu méně mobilní, pomáhá a překonává osamocení a napomáhá jejich sociálnímu začlenění (Čeledová et al., 2016, s. 102).

V době, kdy se společnost stále více zaměřuje na ICT, má pro seniory velký význam se s těmito technologiemi seznamovat. Neschopnost seniorů pracovat s ICT nebo neznalost těchto technologií může způsobit sociální vyloučení (více v kapitole 3.2, str. 33) a narušení vztahů mezi generacemi, například mezi vnuky a prarodiči. Dále může bránit starším lidem v nalezení zaměstnání a omezovat jejich uplatnění na trhu práce (Čevela et al., 2012, s. 43-44).

Čevela et al. (2012, s. 44) popisuje několik pozitiv, které senioři mohou získat díky používání digitálních technologií:

- Zvyšují nezávislost.
- Umožňují jednodušší a efektivnější interakci s ostatními.
- Poskytují možnost okamžitého spojení s tísňovou péčí, což může zásadně zkrátit dobu potřebnou pro řešení krizových situací.
- Pomáhají při získávání vzdělání a udržení informovanosti o událostech ve svém okolí.
- Umožňují ovládání a správu chytré domácnosti („smart house“).
- Zvyšují sebevědomí, posilují pocit osobní samostatnosti a také zvyšují kvalitu volného času.
- Poskytují možnost sledovat a lokalizovat pacienty s pokročilými zdravotními problémy.

V letech 2019-2020 byl proveden výzkum na univerzitách třetího věku ve vybraných evropských zemích (v Portugalsku, Španělsku, Polsku, České republice a na Slovensku) za účelem zjistit, co studenti U3V považují za inovaci a inovativní postupy ve svém studiu. Z analýzy odpovědí vyplynulo, že inovace považují za pozitivní jev obohacující vzdělávání, zlepšují kvalitu a přitahují studenty. Nejvíce jsou senioři otevření využívání nových technologií spojené s možností komunikace (Skype, Messenger, WhatsApp, Viber) a taky navázání sociálních kontaktů (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube) (Selecký a Krystoň, 2021, s. 218-220).

3.1.1 Mobilní telefon

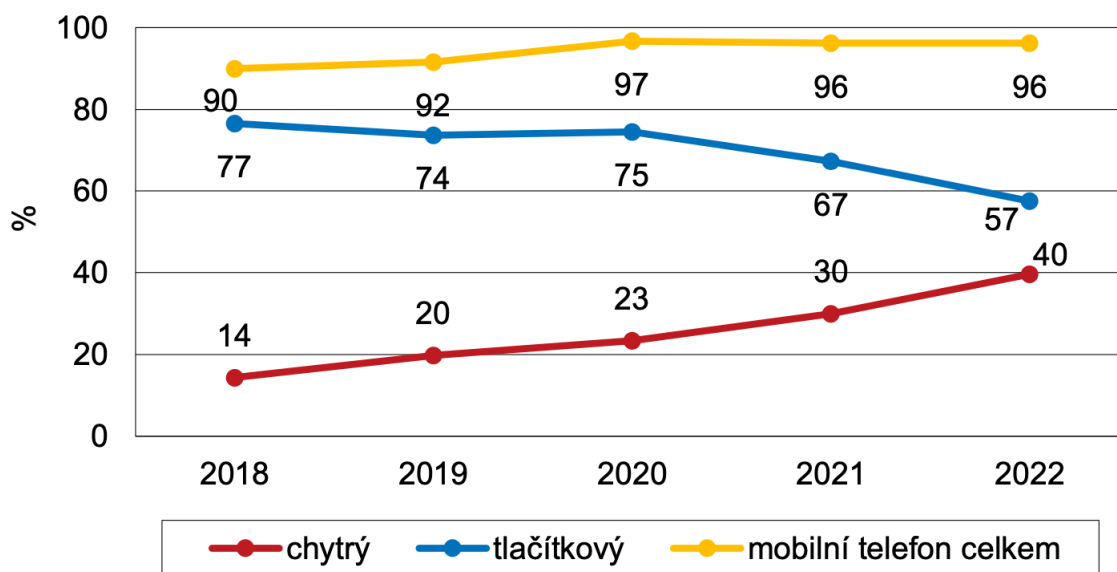
Mobilní telefon se stal nejpoužívanější digitální technologií mezi seniory. Je tomu tak z velmi logického důvodu. Používání mobilního telefonu umožňuje všem, bez rozdílu věku, zůstat v kontaktu se svým blízkým okolím (Český statistický úřad, 2022).

V roce 2022 používalo mobilní telefon 96 % osob starších 65 let (viz obr. 4). Více než polovina z nich (57 %) používá mobil tlačítkový, avšak jak je patrné z grafu, používání tlačítkových telefonů postupně klesá, a naopak stoupá využití chytrých telefonů (v roce 2022

to bylo 40 %). Podle doloženého trendu se dá v nejbližších letech předpokládat, že chytré telefony předeženou v používání mobily tlačítkové (Český statistický úřad, 2022).

Internet v mobilním telefonu využívá 30 % seniorů. Přes Wi-Fi se dokáže připojit na 28 % seniorů a mobilní data v telefonu využívá 22 % z nich (Český statistický úřad, 2022).

Obrázek 4: Seniori starší 65 let používající mobilní telefon



Zdroj: Seniori v ČR v datech, ČSÚ, 2022

3.1.2 Internet

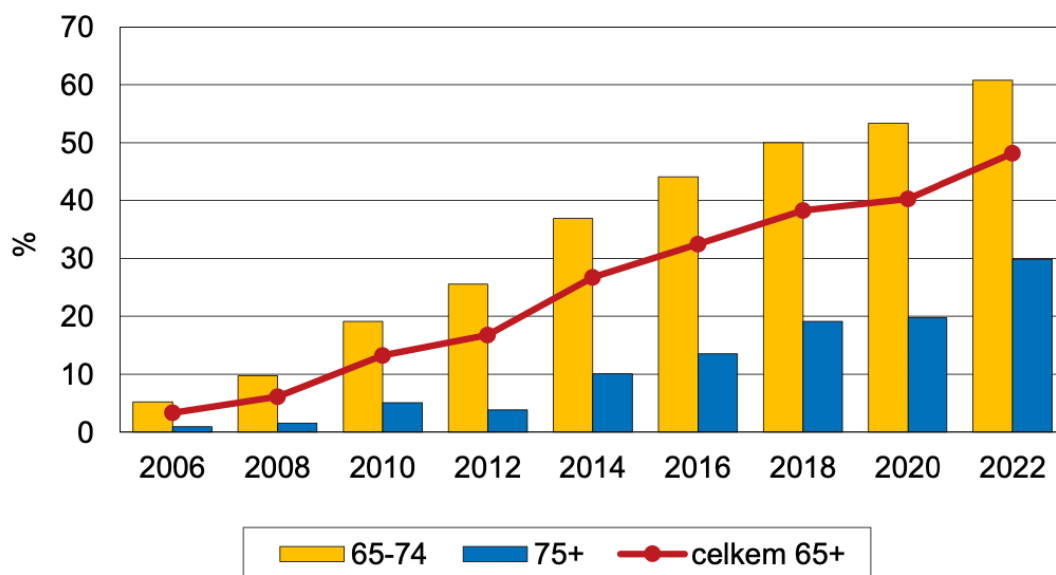
Internet stejně jako mobilní telefon patří mezi jednu z nejčastěji používaných technologií i z důvodu několika sociálních funkcí (Slavík, 2014, s. 232). Seniori ho využívají nejčastěji, dle Českého statistického úřadu (2022) ke čtení zpravodajství, zasílání a čtení e-mailů, vyhledávání informací ohledně služeb či zboží, vyhledávání informací o zdraví, správou bankovníctví nebo nakupováním.

Jak je patrné z grafu (obr. 5), počet seniorů využívající internet stále roste, ale jsou velké rozdíly mezi mladšími a staršími seniory. Mladých seniorů (65-74 let), kteří využívali internet v roce 2022 bylo 61 %. Starších seniorů (75+) bylo pouze 30 % osob, i když trend

používání internetu mezi seniory stále roste. Dokládá to porovnání používání internetu mezi seniory v letech od 2015 až do roku 2022. Došlo k 20 % nárůstu používání internetu z 28 % na 48 % (Český statistický úřad, 2022).

Také zajímavé srovnání můžeme nalézt v rozdílu používání internetu u mužů a žen. Muži senioři používají internet o 11 % více než ženy. Musíme brát však v potaz, že muži si osvojují digitální kompetence rychleji než ženy a také, že ženy seniorky jsou v průměru starší než muži senioři z důvodu vyšší průměrné délky dožití (Český statistický úřad, 2018).

Obrázek 5: Senioři používající internet podle věku

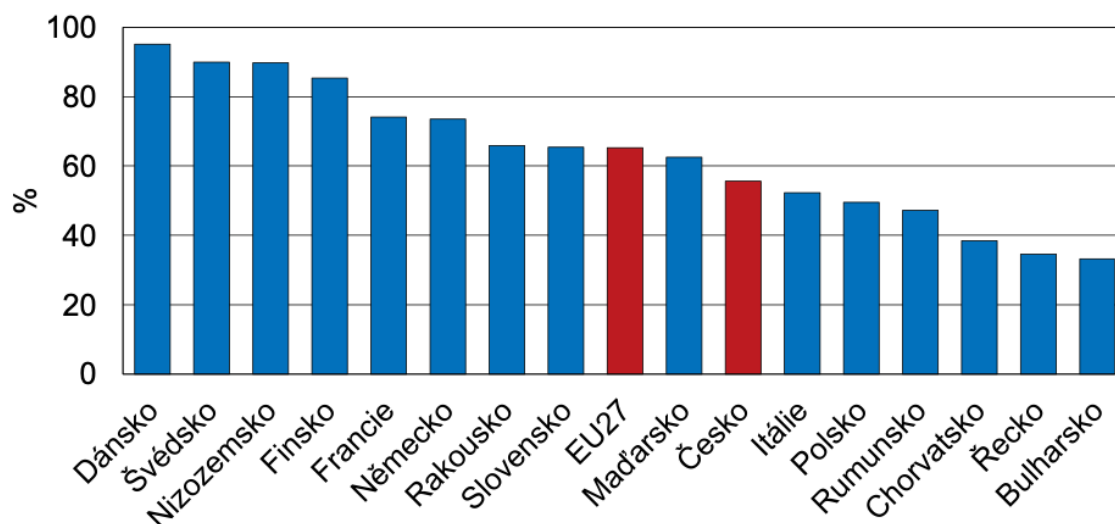


Zdroj: Senioři v ČR v datech, ČSÚ, 2022

S ohledem na vývoj z předchozích let lze očekávat, že českými seniory bude internet v následujících letech využíván stále více. Tento trend nachází paralely i ve státech severní Evropy a některých zemích západní Evropy, kde je již v současnosti vysoký podíl seniorních uživatelů internetu. Příkladem jsou Island a Norsko, kde dosahuje podíl uživatelů internetu ve věkové skupině 65 až 74 let již 97 %. Dánsko pak eviduje podíl 95 %. Bohužel, údaje o starších seniorech (75 let a více) využívajících internet nejsou pro většinu evropských zemí k dispozici (Český statistický úřad, 2022).

Obrázek 6 demonstruje využití internetu seniory v zemích EU. Největší procentuální zastoupení je u států severní Evropy (Dánsko, Švédsko, Nizozemsko a Finsko), kde nalezneme až 90 % seniorů používající internet. Jak již bylo zmíněno, Dánsko dosahuje podílu až 95 %, což je v porovnání s Bulharskem, pouze nějakých 30 %, velmi markantní rozdíl. Českou republiku lze nalézt na pomezí 50–60 %, což je pod průměrným využitím internetu v celé EU, která dosahuje skoro 70 % (Český statistický úřad, 2022).

Obrázek 6: Senioři ve věku 65-74 let používající internet ve vybraných zemích EU v roce 2021



Zdroj: Senioři v ČR v datech, ČSÚ, 2022

3.2 Digitální vyloučení

Kooperace seniorů s moderními technologiemi má své limity a řada seniorů je z tohoto používání bohužel vyloučena. Na rozdíl od mladších jedinců (děti, mládež, mladí a starší dospělí), kteří v době informačních technologií, virtuální reality, internetu a dalších nových medií vyrůstali. Dochází tak k jevu pojmenovanému v anglickém jazyce jako „digital divide“ nebo „digital gap“, který se přejímá do češtiny jako digitální vyloučení, propast nebo negramotnost. Toto je situace, kdy v současném společenském kontextu, který je téměř závislý na počítačích a jejich různých variantách, existuje skupina lidí, kteří nemají či nechtějí mít přístup k těmto možnostem, které tato moderní společnost a způsob života v ní

nabízí. Příčiny mohou nabývat různého charakteru, ale nejčastěji se setkáme se špatnou sociální situací (nedostatek finančních prostředků k pořízení zařízení), fyzickým stavem (zhoršení zraku, pohyblivost, kognitivní problémy), technologickými omezeními (nedostupnost internetového připojení) až k nekompetentnosti komunikovat s těmito zařízeními (Slavík, 2014, s. 229-230; Tomczyk, 2015, s. 91).

Tomczyk (2015, s. 93-94) rozděluje informační společnost na tři skupiny:

1. E-občané – mají k dispozici dovednosti potřebné pro využívání online služeb.
2. Reálně digitálně vyloučení – nedisponují potřebnými schopnostmi ani počítačovou technikou, což má značný dopad na jejich každodenní život. Typický příklad digitálního vyloučení.
3. Zdánlivě digitálně vyloučení – tato skupina nemá žádný zájem o nejmodernější informační technologie. Dochází i k absenci motivace se těmito technologiím učit.

3.2.1 Korelace se sociálním vyloučením

Chceme-li plně porozumět novému jevu digitálního vyloučení, je nezbytné jasně formulovat spojitost mezi sociálním vyloučením a informační propastí. V obvyklém smyslu je sociální exkluze spojena s několika faktory, jako je nedostatečné finanční zabezpečení bránící plné účasti ve společnosti, nízké vzdělání nebo zastaralé znalosti. Digitální vyloučení představuje konkrétní formu sociální exkluze (vyloučení), ale zároveň se odlišuje od jiných forem marginalizace, jako je nezaměstnanost nebo postižení. Klíčovou otázkou je zde schopnost a povědomí digitálně vyloučené osoby o možnostech, které ztrácí kvůli nedostatku přístupu k běžně využívaným elektronickým službám (Tomczyk, 2015, s. 95).

Obrázek 7 ilustruje tyto spojitosti a potvrzuje, že digitální vyloučení představuje jeden z aspektů sociální exkluze, který se běžně vyskytuje v moderní, digitalizované společnosti.

Obrázek 7: Sociální vs digitální vyloučení

Sociální vyloučení	Digitální vyloučení
Zhoršení materiálních podmínek, nezaměstnanost	Nemožnost najít zaměstnání v dynamicky se vyvíjejícím sektoru IT, nemožnost pracovat na pozicích, jež vyžadují počítačové dovednosti.
Poruchy komunikace se společnostmi	Nemožnost udržovat kontakty s příslušníky informační společnosti pomocí dostupných nástrojů synchronní (komunikátory, chaty) či asynchronní (elektronická pošta, diskusní fóra) komunikace.
Omezení nebo nemožnost využívat veřejné instituce	Omezení možností využívat služeb e-vlády a e-správy (např. hlasování prostřednictvím Internetu, online předkládání žádostí či návrhů ve správním řízení).
Diskriminace	Absence účinných legislativních řešení, jež by měla reálný vliv na minimalizování bílých míst na mapě přístupu k síti a vzdělávání jednotlivců zaměřené na kompetence v oblasti IT.
Chybějící přístup k veřejnému trhu služeb a obchodu	Nemožnost nakupovat zboží a služby na Internetu, či využívat další e-řešení (např. e-bankovníctví, e-zdraví, e-knihovny).
Absence kulturního života	Omezený přístup ke kultuře tvořené na Internetu (hudba, umělecká díla, e-knihy).

Zdroj: Tomczyk, 2015, s. 95

3.3 Shrnutí

Digitální technologie jsou neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti. Tato kapitola poukazuje na význam digitálních kompetencí, které pomáhají seniorům zapojit se do společnosti, zvyšovat jejich nezávislost a sociální integraci. Výzkumy poukazují na rostoucí využívání mobilních telefonů a internetu seniory, přičemž chytré telefony nabývají na popularitě a internet slouží k různým aktivitám, od komunikace po bankovníctví nebo třeba nakupování.

Nesmíme však opomenout digitální vyloučení, které se týká těch seniorů, kteří nemají přístup nebo požadované schopnosti využívat moderní technologie, což může vést až k sociální exkluzi. Rozdíly ve využívání digitálních technologií mezi seniory v ČR a jinými zeměmi EU jsou značné, avšak trend používání těchto technologií neustále roste.

4 Vzdělávací kurz

Šerák a Dvořáková (2009, s. 82) definují vzdělávací akci jako: „*Konkrétní podobu promyšleného a organizovaného působení na jednotlivce nebo skupiny, jehož cílem je předávání vědomostí, dovedností, názorů a postojů.*“

Při přípravě vzdělávacího kurzu by si každý lektor měl uvědomit, že nejde jenom o vzdělávací aktivitu. Pro úspěšný průběh celé akce, z obou stran, je zapotřebí navázat s klienty (vzdělávanými) pozitivní a přátelský vztah. Hned na začátku kurzu by se měl lektor krátce představit. Dále by měl klientům oznámit cíl kurzu, tedy jaké konkrétní kroky by měly být uskutečněny, aby se dosáhlo vytyčeného cíle. Poté by je měl informovat, jak bude probíhat výuka, a měla by být prezentována stručná osnova celého kurzu. Následně by měli být účastníci seznámeni s organizačním uspořádáním kurzu – jak dlouho kurz bude trvat, jak bude rozvržen a jakým způsobem bude probíhat ukončení vzdělávacího kurzu (Bertl, 2018, s. 97).

Vzdělavatel seniorů (lektor) zastává v celém vzdělávacím procesu mnoho úloh, jako je motivace účastníků, facilitace celého kurzu, poradenská činnost, kde tento celek vytváří vzdělávací prostředí přizpůsobené potřebám starších účastníků. Zároveň podněcuje jejich aktivitu a motivaci k sociální interakci během vzdělávacího procesu (Čípová, 2011, s. 146).

Důležitým faktorem pro udržení přirozené pozornosti posluchačů je pohyb lektora, který by neměl dlouho setrvávat na jednom místě. Kultivovaný pohyb po místnosti vyvolává vyšší pozornost a zájem klientů. Také verbální a neverbální složka je velmi klíčová. Lektor by měl dbát na to, aby tyto dvě zmíněné činnosti byly vždy ve shodě. To znamená, že co vyjadřuje slovy by mělo být podpořeno neverbálními neboli doprovodnými prvky. Gesta, mimika, postoj těla, oční kontakt nebo třeba práce se vzdáleností mezi klienty (Bertl, 2018, s. 98).

Ukončení kurzu by mělo zahrnovat i závěrečné shrnutí. Lektor by měl stručně zopakovat hlavní témata kurzu obsažená v osnově. Rovněž zhodnotí, zda podle jeho názoru byly splněny stanovené cíle a jaký přínos si účastníci odnesou z kurzu – jakou novou zkušenost získali a jak hodnotí tuto vzdělávací akci (Bertl, 2018, s. 98).

Důležitou součástí každého kurzu jsou i přestávky. Četnost přestávek záleží na věkovém průměru účastníků – čím vyšší věk, tím by měl být počet přestávek pravidelnější.

Frekvence přestávek je ovlivněna i tím, v jaké části dne vzdělávání probíhá. V odpoledních a večerních hodinách je nutné zařazovat přestávky s větší pravidelností než v hodinách dopoledních (Bertl, 2018, s. 99).

4.1 Fáze didaktického procesu

Didaktika je disciplínou, která se zabývá teoretickým zkoumáním záměrných a účelově plánovaných vzdělávacích procesů. Zaměřuje se na metody učení a vyučování, modely obsahů a cílů, forem a postupů výuky, stejně tak i na stanovení cílů vzdělávání (Bertl, 2018, s. 109; Průcha, 2009, s. 651).

Didaktický proces zahrnuje předávání poznatků, nazývané též transferem, od lektora směrem ke vzdělávaným. Jeho podstata spočívá v otázce, jak účinně, za použití různých metod, sdělit vzdělávací obsah. Značný důraz se klade na vzdělavatele, na jeho schopnosti a dovednosti a didakticko-metodické kompetence (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 161).

Didaktický proces je rozdělen do několika fází, Špatenková a Smékalová (2015, s. 160) píšou o tzv. sekvencích:

1. Fáze motivační.
2. Fáze expoziční.
3. Fáze fixační.
4. Fáze diagnostická (kontrolní).
5. Fáze aplikační.

V první fázi má lektor za úkol vzdělávané motivovat. Jeho motivace nemusí nutně odpovídat motivaci účastníků vzdělávacího kurzu, kteří mohou mít mnoho negativních zkušeností a předsudků spojených s předešlým vzděláváním. K odstranění obav může pomoci přátelský přístup, projevený zájem o přednášející obor, snaha lektora vytvořit příjemné prostředí a tvůrčí charakter kurzu. V této fázi by měl být sdělen cíl kurzu a vysvětleny účastníkům všechny potřebné informace. Na fázi motivační navazuje fáze expoziční, kde probíhá samotný výklad kurzu. Lektor by měl přednášející látku vysvětlovat tak, aby byla pro všechny účastníky smysluplná a zároveň na sebe plně navazovala. Důležitým faktorem je i znalost „nejslabšího“ účastníka kurzu, kterému by měl lektor věnovat zvýšenou pozornost. Třetí fáze didaktického procesu je fáze fixační, která se zaměřuje na opakování probírané

látky. Zde lektor analyzuje, jaké informace si účastníci odnesli a zda si pamatují důležité části kurzu. Předposlední fází je fáze diagnostická, někdy uváděna jako kontrolní. Tato fáze by nikdy neměla být vnímána jako něco špatného. Pouze si lektor ověřuje, jaký kýžený efekt kurz na účastníky měl a na čem by měl do budoucna zapracovat. Poslední fází didaktického procesu je aplikační, kde dochází k přenosu získaných vědomostí do praktické roviny (Bertl, 2018, s. 109-112; Špatenková a Smékalová, 2015, s. 160-181).

4.2 Principy vzdělávacího procesu

Dodržování didaktických zásad, podmínek a principů je nezbytným předpokladem pro úspěšnou realizaci didaktického procesu. Didaktické zásady představují všeobecné požadavky, které platí pro všechny aktéry, včetně lektora, účastníků vzdělávání, učiva, metod, forem atd. Rozdíl mezi didaktickými principy a zásadami spočívá v míře jejich obecnosti, protože principy jsou obecnějšími zásadami (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 147).

Klvetová a Dlabalová (2008, s. 55) určují specifické didaktické zásady při vzdělávání seniorů:

- Senior potřebuje k porozumění nových informací vlastní přístup a tempo.
- Senior potřebuje mít k dispozici jasné a názorné informace.
- Senior nezvládne přijmout příliš mnoho informací najednou, je proto nezbytné obsah rozdělit do několika částí.
- Je potřeba se doptávat, zda tomu všichni rozumí.
- Je nevhodné dávat seniorovi mnoho úkolů najednou.
- Nelze po seniorovi očekávat, aby se učil věci nazpaměť.
- Je důležité ocenit snahu a úsilí seniora.

Důležitým faktorem vzdělávání seniorů je zvolení správných forem a metod výuky. Mezi vhodné formy pro seniory lze zařadit hromadnou výuku, kooperativní výuku (skupinová nebo párová) nebo individuální výuku (1v1). Velmi důležité je i prostředí vzdělávacího kurzu, ve kterém by se senioři měli cítit příjemně a útulně. Tato skutečnost zvyšuje pozornost a jejich motivaci, což v konečné fázi přináší snadnější zapamatování, získávání nových

zkušeností a prožitků. To dokonce i přispívá ke komplexnímu rozvoji a formování osobnosti seniora (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 145).

Při práci s didaktickými materiály je vhodné, aby lektor předem zkontroloval jejich funkčnost a kompatibilitu s používaným zařízením (například ověřil, zda se digitální pomůcky zobrazují správně na obrazovce a jestli jsou k dispozici potřebné digitální nástroje). Během demonstrace materiálů musí lektor vždy dbát na to, aby byly všechny prezentované informace dostatečně viditelné (velikost písma) a slyšitelné (hlasitost projevu, nahrávek, videí). Důležité je věnovat pozornost i tištěným materiálům, které jsou pro seniory velmi cennou komoditou, jako jsou brožury nebo prezentace. Je nutné pečlivě sledovat rozložení stran, množství obrázků a textu, barevné rozlišení atd. Doporučuje se pohybovat v tištěných materiálech v rozsahu čtyř stran, přičemž při použití obrázků a grafů lze rozsah rozšířit. Pro seniory je obzvláště přínosné zahrnout praktické příklady, které mohou využít ve svém každodenním životě (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 145-146).

4.3 Projekt vzdělávací akce

Každá vzdělávací akce, ať už se jedná o krátkodobou nebo dlouhodobou, by měla být pečlivě promyšlena a měla by odpovídat na základní otázky: Koho chceme učit, co ho chceme naučit, proč, jak, kde, kdy, kdo a za kolik (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 82).

Abychom mohli takovou akci zprostředkovat, je zapotřebí postupovat podle následujících kroků:

1. Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb.
2. Plánování programu vzdělávací akce.
 - a. Cíle, obsah.
 - b. Formy, metody.
 - c. Místo, čas.
 - d. Lektoři.
3. Organizační a technické zabezpečení.
4. Realizace finální akce.
5. Vyhodnocení finální akce (Bartoňková, 2011, s. 11; Bartoňková, 2013, s. 15-16; Šerák a Dvořáková, 2009, s. 83).

4.3.1 Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb

Vzdělávací potřeby vznikají v situaci, kdy si jedinec buď uvědomuje, nebo plně neuvědomuje, že mu chybí určité znalosti nebo dovednosti. Ty mohou být podstatné pro jeho další existenci nebo pro udržení psychických, fyzických či sociálních funkcí. Potřeba v tomto kontextu tedy představuje jakoukoliv nerovnováhu mezi znalostmi, dovednostmi, přístupem a pochopením problému na straně jednotlivce (Bartoňková, 2013, s. 18).

Identifikaci vzdělávacích potřeb obvykle chápeme jako proces definování rozdílů mezi stávajícími a požadovanými znalostmi, dovednostmi, postoji apod. Jinými slovy, jde o odhalení rozdílu mezi tím, co aktuálně existuje, a tím, co by mělo být dosaženo nebo zlepšeno (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 84).

4.3.2 Cíle vzdělávací akce

Šerák a Dvořáková (2009, s. 85) definují cíl jako: „*Očekávaný a zamýšlený výsledek, kterého mají účastníci vzdělávací akce dosáhnout.*“

Definování cílů vzdělávací akce a jejich následné sdělení účastníkům na začátku vzdělávací akce jsou zásadními, avšak často opomíjenými kroky. Správně definované cíle plní tři základní funkce: motivační, regulativní a kontrolní (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 85-86).

Studijní cíl je konkrétní formulací znalostí a dovedností, které by měl účastník ovládat po dokončení vzdělávací akce. Zahrnuje to, co by měl účastník vědět nebo umět na konci učební jednotky. Studijní cíle nepopisují, co lektori plánují nebo mohou dělat, ale především se zaměřují na konečné chování účastníka (Bartoňková, 2013, s. 40).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 199) rozdělují cíle na kognitivní, afektivní a psychomotorické. Kognitivní (tzn. poznávací) cíle jsou definovány jako soubor znalostí a dovedností, kterých by měl účastník vzdělávacího procesu dosáhnout. Tyto cíle představují stěžejní složku vzdělávacích cílů a jsou nezbytné pro dosažení celkového úspěchu v jakémkoli vzdělávacím programu. Afektivní (tzn. emocionální) cíle se snaží dotknout pocitů a emocí účastníků vzdělávání. Chtějí, aby si účastníci uvědomili hodnotu toho, co se učí, a aby se jejich postoje a názory začaly ubírat směrem, který oceňuje to, co poznávají. Je to o tom, vést lidi k tomu, aby si vážili nových informací a aby tyto informace ovlivňovaly

jejich hodnoty a rozhodování v pozitivním smyslu. Psychomotorické (tzn. výcvikové) cíle jsou zaměřené na rozvoj praktických dovedností.

Vzdělávací cíle by měly být tvořeny jasně a srozumitelně, nejlépe podle pravidla SMART. To nám zajistí, že cíl bude specifický, měřitelný, dosažitelný, reálný nebo relevantní a časově vymezený (Bartoňková 2013, s. 43; Šerák a Dvořáková, 2009, s. 86).

4.3.3 Organizační a technické zabezpečení

Organizačně zabezpečit vzdělávací akci zahrnuje vytvoření časového a místního plánu celé akce, stejně jako vypracování a řízení finančního rozpočtu. Příprava časového a místního plánu a jeho dodržování představují rozhodující kroky pro úspěšnou realizaci vzdělávací akce (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 101).

Místo konání vzdělávací akce musí být vybráno s ohledem na splnění cílů samotné akce a je třeba zohlednit několik faktorů – počet účastníků akce, délku vzdělávací akce, použité formy a metody výuky, potřebné materiální didaktické prostředky nebo třeba i dostupnost pro účastníky vzdělávací akce (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 102).

4.3.4 Formy a metody vzdělávací akce

Formy vzdělávání představují celkové organizační opatření a strukturu výuky, což znamená způsoby řízení a organizace didaktického procesu. Formy můžeme podle počtu účastníků rozdělit na individuální (účastník – lektor), skupinové (maximálně 20 účastníků) a hromadné (především frontální výuka ve školách, nebo více jak 20 účastníků). Dále můžeme formy rozdělit podle interakce mezi vyučujícími a účastníky vzdělávacího procesu. To jsou formy prezenční, kombinované, distanční a sebevzdělávací (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 93).

Metodou vzdělávání se rozumí systematický, cílevědomý a záměrný postup, který je v souladu s principy pedagogiky (v případě dospělých též andragogiky), didaktiky a uskutečňuje edukační proces s cílem dosáhnout určeného vzdělávacího cíle (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 93). Bartoňková (2013, s. 31) definuje metodu jako postup k určitému cíli.

Metody ve vzdělávání dospělých můžeme rozdělit podle obsahového zaměření na:

- Metody teoretické – ideální pro předávání teoretických znalostí (přednáška, cvičení, seminář).
- Metody teoreticko-praktické – předávání teoretických znalostí podpořené o praktické využití (diskusní metody, problémové metody, projektové metody atd.).
- Metody praktické – jedná se o praktickou výuku (instruktáž, mentoring, koučink, stáž, rotace práce) (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 94).

4.3.5 Vyhodnocení finální akce

Vyhodnocení vzdělávací akce představuje proces, který určuje, zda byl problém, identifikovaný během analýzy vzdělávacích potřeb, efektivně vyřešen. Tento proces je klíčovou součástí celého vzdělávacího cyklu, a v podstatě představuje porovnání stanovených cílů s dosaženými výsledky (Bartoňková, 2013, s. 88-89).

Hodnocení obvykle označuje posuzování toho, co účastníci vzdělávacího kurzu získali, tzn. jejich nově nabyté znalosti, dovednosti a postoje. Naopak, evaluace představuje systematické zkoumání kvality nebo hodnoty vzdělávacího kurzu, která umožňuje odhadnout celkovou účinnost studia. Cílem je určit hodnotu a efektivitu vzdělávacího programu (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 104).

Velmi známou formou evaluace vzdělávací akce je Kirkpatrickův model evaluace, který se skládá ze čtyř kroků:

1. Reakce – Líbil se kurz?
2. Učení – Naučili se to?
3. Chování – Změnilo to nějak jejich chování?
4. Výsledky – Došlo ke kýženým výsledkům?

(Bartoňková, 2013, s. 92; Šerák a Dvořáková, 2009, s. 107).

4.4 Shrnutí

Kapitola se zabývá podstatou a strukturou vzdělávacích kurzů, s důrazem na didaktický proces a specifika vzdělávání seniorů. Základem je pochopení, že kromě předávání znalostí je klíčový vztah lektora s účastníky, neméně tak osobnostní charakteristiky lektora, průběh vzdělávací akce, použité formy a metody, místo vzdělávání a aktivní zapojení seniorů pro větší efektivitu celého vzdělávacího kurzu. Didaktický proces se skládá z motivační, expoziční, fixační, diagnostické a aplikační fáze. Pro úspěch ve vzdělávání seniorů je důležité přizpůsobení vzdělávacího obsahu a tempa seniorům. Důraz je kladen na plánování, organizaci a evaluaci vzdělávacích aktivit. Cíle se dělí na kognitivní, afektivní, psychomotorické a měly by odpovídat SMART kritériím. Vyhodnocení akce představuje proces, který určí, zda bylo cílů dosaženo.

5 Luka nad Jihlavou

Tato kapitola se zabývá městysem Luka nad Jihlavou, kde jsem uspořádala kurz pro seniory. Krátce popisuje nejzajímavější objekty a památky městyse, kterými se můžou Luka nad Jihlavou pyšnit. Také stručně přibližuje historii Luk a jak se vyvíjí počet seniorské populace v tomto městyse.

Městys Luka nad Jihlavou, jak napovídá jeho název, se rozkládá podél řeky Jihlavy, přibližně 8 kilometrů vzdušnou čarou směrem na jihovýchod od krajského města kraje Vysočina, Jihlavy (Trojan a Trojanová, 2010, s. 70). Mezi nejvýznamnější historické památky patří kostel sv. Bartoloměje z 18.století a barokní zámek postavený počátkem 16.století, který je obklopen devatenáctihektarovým anglickým parkem. Mezi další významné objekty můžeme zařadit zrekonstruované koupaliště, cyklostezku, která se rozprostírá kolem řeky Jihlavy nebo sjezdovku s čtyřsedačkovou lanovkou (Luka nad Jihlavou, 2008).

Městys Luka nad Jihlavou má také dva významnější objekty zabývající se péčí o seniory – Dům s pečovatelskou službou a stacionář Pohodář pro seniory (Luka nad Jihlavou, 2008). Dům s pečovatelskou službou poskytuje služby pro seniory a jedince se zdravotním znevýhodněním, jak pro občany Luk nad Jihlavou, tak i pro občany z okolních vesnic jako jsou Bítovčice, Velký Beranov, Vysoké Studnice, Puklice a Kozlov. Pomoc je zaměřena na ty, kteří kvůli věku, chronickému onemocnění nebo zdravotním omezením potřebují asistenci druhé osoby (Péče.cz, 2020). Denní stacionář Pohodář poskytuje pomoc seniorům, lidem s tělesným postižením a chronicky nemocným v Lukách nad Jihlavou a okolí, kteří kvůli omezené soběstačnosti a pocitu osamělosti nejsou schopni zůstat doma sami. V rámci denního programu se stacionář zaměřuje na individuální péči odpovídající potřebám každého klienta a poskytuje prostředí pro bezpečné a aktivní trávení času (Oblastní charita Jihlava).

Luka nad Jihlavou má také spoustu spolků, které sdružují nadšence do určitého oboru, zájmu. Pro naše potřeby jsou důležité dva – Klub seniorů a Klub přátel Luk. Klub seniorů je místem setkávání starších občanů, kteří se scházejí jednou za měsíc k vzájemnému sdílení zájmů a aktivit. Klub přátel Luk je složený z dobrovolníků, v dnešní době především ze

seniorů, kteří se zajímají o historii Luk a spravují i místní muzeum (Luka nad Jihlavou Spolky).

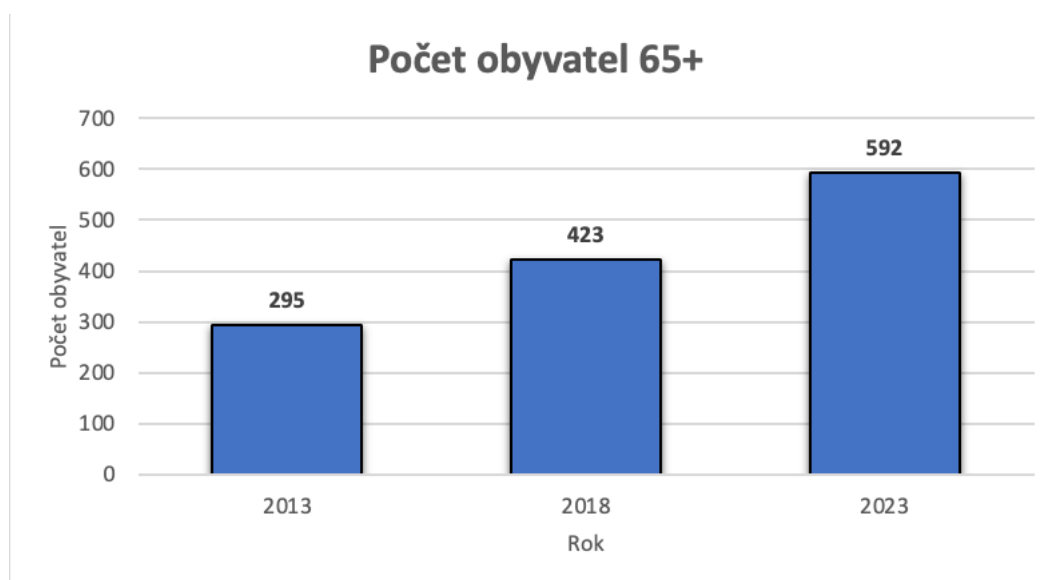
5.1 Historie Luk nad Jihlavou

Historie Luk nad Jihlavou je obvykle datována od roku 1378, kdy se v listině faráře Bartoloměje z Vílance z 10. května toho roku objevují jako svědci faráři Petr z Luk, v té době zvaný Petro de Luca a Mikuláš z Petrovic. Tento záznam je považován za nejstarší důkaz existence Luk samotných, avšak románská okna na věži kostela dokládají vyšší stáří Luk, které není nijak datováno (Sadílek, 2021, s. 12; Luka nad Jihlavou, 2008).

Císařovna Marie Terezie udělila obci Luka nad Jihlavou statut městečka svým dekretem ze dne 24. května 1755. Významný rozvoj obce začal s příchodem železnice v roce 1870, kdy měly Luka 1 347 obyvatel. Na začátku 20. století se tento počet zvýšil na 1 802 a v roce 1910 poprvé překročil dvoutisícovou hranici dosahující 2 007 obyvatel (Luka nad Jihlavou, 2008).

5.2 Senioři v Lukách nad Jihlavou

Obrázek 8: Počet obyvatel 65+ v Lukách nad Jihlavou



Zdroj: Archiv Luka nad Jihlavou (vlastní zpracování)

V obci se v průběhu posledního desetiletí výrazně proměňuje demografická struktura (viz obr. 8), zvláště co se týče rostoucího počtu seniorů. V roce 2013 bylo evidováno 295 seniorů a během následujících pěti let došlo k pozoruhodnému nárůstu, kdy v roce 2018 jejich počet stoupl na 423. Aktuální data pro rok 2023 (datováno k 23. 10. 2023) potvrzují pokračující dynamiku tohoto trendu, kdy počet seniorů vzrostl na 592. Tento markantní nárůst, který zahrnuje téměř dvojnásobek za posledních deset let, poukazuje na významný demografický posun v obci. Pro porovnání s celkovým počtem obyvatel, který činí k datu 23. 10. 2023 3175 obyvatel všech věkových kategorií, je poměr seniorů v Lukách nad Jihlavou skoro 19 %. V roce 2013 byl tento poměr pouze 14,1 % (2081 obyvatel všech věkových kategorií na 295 seniorů) (Archiv Luka nad Jihlavou).

5.3 Shrnutí

Luka nad Jihlavou je městy s bohatou historií, která sahá až do roku 1378. Statut městečka získaly Luka od Marie Terezie v roce 1755 a výrazný rozvoj obce souvisel s příchodem železnice v 19. století. Mezi významné památky patří kostel sv. Bartoloměje z 18. století, barokní zámek a jeho park, koupaliště, cyklostezka a sjezdovka. Dům s pečovatelskou službou a stacionář Pohodář patří mezi významné objekty zabývající se péčí o seniory. Seniorský komunitní život je podporován Klubem seniorů, Klubem přátel Luk a dalšími společenskými aktivitami, které jsou pořádány obcí nebo těmito spolky. Demografická struktura se mění s narůstajícím počtem seniorů, tzn. z 295 seniorů v roce 2013 na 592 počet obyvatel v seniorském věku v roce 2023, což je téměř dvojnásobek a odráží významný posun ve struktuře obyvatelstva.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Vzdelávací kurz

V rámci této části diplomové práce se zaměřuji na jednu z klíčových oblastí vzdělávání seniorů zaměřené na moderní technologie – používání mobilních telefonů, přesněji využití vybraných mobilních aplikací. Mobilní telefony jsou v dnešní době nepostradatelnou součástí našich životů. Poskytují nejenom prostředek k telefonování, čtení zpráv, ale také přístupu k informacím, sociálním sítím, různým aplikacím a mnoha dalším funkcím, které mohou vylepšit kvalitu života seniorů. Jak velký význam vzdělávání seniorů má, včetně jejich vzdělávání v moderních technologiích, jsem již přiblížila v teoretické části této práce.

Hlavním cílem této diplomové práce bylo navrhnout, realizovat a zjistit účinnost vzdělávacího kurzu, který byl zaměřen na využití vybraných mobilních aplikací pro seniory v obci Luka nad Jihlavou. Tento kurz měl za cíl poskytnout účastníkům potřebné dovednosti a znalosti k efektivnímu a pohodlnému využívání vybraných mobilních aplikací ve svém každodenním životě.

Práce obsahuje popis metodologie výzkumu, stejně jako podrobný popis přípravných fází, včetně etických zásad, které kurzu udávají morální rámec. Dále je zde uveden kompletní učební plán, detailní časový harmonogram, popis účastníků a technické požadavky pro úspěšnou realizaci kurzu. Realizace a následné vyhodnocení kurzu odhalují jeho přínosy a limity, přičemž závěr obsahuje moji osobní reflexi.

6.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky v této práci se zaměřují na hodnocení přínosu vzdělávacího kurzu a zjištění bariér spojených s používáním mobilních aplikací u seniorů v obci Luka nad Jihlavou. Důraz je kladen na měřitelnost a časově ohraničené sledování změn, které kurz přináší, s cílem poskytnout ucelený pohled na jeho účinnost a přínos pro cílovou skupinu.

Celé znění výzkumných otázek:

1. Jak se změní dovednost seniorů v používání mobilních aplikací po absolvování vzdělávacího kurzu?
2. Jaké aplikace budou pro účastníky proběhlého kurzu nejpřínosnější?

3. Jaké překážky brání účastníkům kurzu v participaci na vzdělávání?

6.2 Metodologie výzkumu

Metodologie se zaměřuje na organizaci, analýzu a formulaci strategií a technik výzkumu. Jejím zájmem je studium metod a postupů používaných ve vědeckém zkoumání. Metodologie vědy představuje obor zabývající se základními principy, strategiemi, procesy, prostředky a standardy podporujícími objektivní poznání a praktické využití (Skutil et al., 2011, s. 17).

Vědecký výzkum posouvá hranice lidského poznání a představuje proces generování nových poznatků a ověřování existujících. Jedná se o organizovanou, metodickou a pečlivě plánovanou aktivitu, jejímž cílem je odpovědět na výzkumné otázky a posunout daný obor vpřed. Je charakterizován svým vlastním, racionálním a cíleným přístupem k využívání metodických a technických prostředků k řešení problémů v daném kontextu. Jeho struktura je tak organizovaná, že badatelé mohou s důvěrou přistupovat k výsledkům výzkumu, přičemž subjektivní pohledy jsou ověřovány prostřednictvím objektivní reality (Skutil et al., 2011, s. 17-18).

Průcha (2014, s. 28) charakterizuje andragogický výzkum jako systematickou aktivitu zaměřenou na podrobný popis, analýzu a objasnění jevů a procesů spojených s celoživotním vzděláváním a vzděláváním dospělých. Tento druh výzkumu se zabývá studiem andragogické reality a je založen na praktických aspektech lidské činnosti, které zkoumá.

V rámci této práce byl použit akční výzkum, přesněji jeho první fáze. Cílem tohoto výzkumného přístupu je ovlivňování, rozvíjení a vylepšování edukační praxe k dosažení vyšší kvality edukačního procesu. Představuje nástroj, kde vzdělavatelé systematicky reflektují profesní situace s ambicí jejího dalšího vývoje. Je pojímán jako efektivní nástroj pro adresování a řešení výzev v edukačním procesu a současně pro implementaci inovací přímo v praxi. V tomto procesu se vzdělavatel ocitá v komplexní roli jak výzkumníka, tak aktivního účastníka změn (Hartl a Hartlová, 2000, s. 686; Janík, 2003, s. 4; Průcha et al., 2003, s. 14).

6.3 Cíl kurzu

Zamýšlené výsledky vzdělávací akce představují cíl, ke kterému by měli účastníci směřovat a kterého by měli být schopni dosáhnout (viz kapitola 4.3.2, str. 40). Je to směr, kterým se účastníci budou ubírat během kurzu, a konečný výsledek, který by měl být dosažen prostřednictvím získaných znalostí, dovedností a změn v chování. Měly by taktéž plnit tři základní funkce: regulativní, motivační a kontrolní (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 85).

Důraz byl kladen v rámci tohoto kurzu na praktické cvičení a osvojení si konkrétních dovedností spojených s používáním mobilních aplikací, které byly vybrány s ohledem na potřeby a zájmy cílové skupiny. Kurz byl navržen tak, aby splňoval požadavky cílové skupiny, včetně ohledu na jejich stávající úroveň technologických dovedností.

Také jsem měla za cíl zhodnotit účinnost tohoto vzdělávacího kurzu a zjistit, zda skutečně přispěl k lepší orientaci seniorů v oblasti používání mobilních aplikací. Změny v chování, dovednostech, postojích účastníků byly sledovány a analyzovány prostřednictvím dotazníkového šetření jak před kurzem, tak po skončení vzdělávacího kurzu.

V rámci přípravy kurzu byly stanoveny kognitivní, afektivní a psychomotorické cíle, kterých má být na konci kurzu dosaženo:

Kognitivní cíle:

- Účastníci budou schopni vysvětlit podstatu používání aplikací Čtečka QR kódů, Záchranka, Mapy.cz, WhatsApp a Překladač.
- Účastníci budou schopni vyjmenovat hlavní funkce těchto aplikací.
- Účastníci budou schopni identifikovat situace, ve kterých je vhodné použít jednotlivé aplikace.

Afektivní cíle:

- Účastníci budou schopni ocenit praktický přínos a význam mobilních aplikací (Čtečka QR kódů, Záchranka, Mapy.cz, WhatsApp, Překladač) pro zjednodušení a obohacení každodenního života.
- Účastníci budou schopni prokazovat zvýšenou sebedůvěru a samostatnost v používání těchto aplikací.

- Účastníci budou schopni ohodnotit význam a užitečnost těchto aplikací ve svém životě.

Psychomotorické cíle:

- Účastníci budou schopni připojit svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti.
- Účastníci budou schopni stáhnout mobilní aplikace z Obchodu Play – pro mobilní telefony s operačním systémem Android, nebo z App Store – pro mobilní telefony s operačním systémem iOS.
- Účastníci budou schopni efektivně používat aplikace Čtečka QR kódů, Záchranka, Mapy.cz, Překladač a WhatsApp.
- Účastníci budou schopni naskenovat jakýkoliv QR kód.
- Účastníci budou schopni přivolat první pomoc pomocí aplikace Záchranka.
- Účastníci budou schopni pohybovat se podle mapy.
- Účastníci budou schopni uskutečnit hovor, videohovor, zaslat sdílenou polohu či vytvořit anketu v aplikaci WhatsApp.
- Účastníci budou schopni používat fotoaparát v mobilním telefonu k přeložení textu z jednoho jazyka do druhého.

6.4 Etické zásady kurzu

Jedna z klíčových etických zásad výzkumu spočívá v ochraně anonymity respondentů, což je zásadní pro zachování jejich soukromí. Nedostatek anonymity by mohl vést ke zkreslení výsledků, protože respondenti by se mohli bát poskytnout pravdivé informace, pokud by výsledky byly spojovány s jejich jménem (Skutil et al., 2011, s. 25-26). Švaříček a Šed'ová (2007, s. 45) popisují anonymitu respondentů jako důvěrnost (confidentiality). Další klíčovou zásadou je podepsání informovaného souhlasu o účasti ve výzkumu a seznámení o cílech výzkumu, záměrech a zpracování výsledků (Skutil et al., 2011, s. 27, Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 46).

Můj vzdělávací kurz se řídí těmito etickými zásadami, které zajišťují respektování práv a ochranu soukromí účastníků. Jedním z klíčových prvků kurzu bylo podepsání informovaného souhlasu účastníků o jejich zapojení do výzkumného šetření, který souvisí s mou praktickou částí diplomové práce.

Důležitým aspektem souhlasu bylo zajištění toho, že účastníci jsou informováni o participaci na výzkumu a souhlasí se svým zapojením v něm. Nejprve jsem vše vysvětlila já osobně a následně jsem jim informovaný souhlas předložila v tištěné podobě, kde měli možnost se seznámit se všemi podmínkami a následně s nimi souhlasit svým podpisem. To vše probíhalo na úplném začátku našeho setkání.

V rámci informovaného souhlasu (viz příloha 1) bylo zdůrazněno, že identifikační údaje účastníků (jméno a další osobní informace) nebudou nikde zveřejněny v souvislosti s jejich osobou a jsou v bezpečí. Tento krok byl velice důležitý v zajištění ochrany soukromí účastníků a v dodání jistoty, že jejich osobní údaje budou zachovány v důvěrnosti. Tímto způsobem jsem zajistila transparentnost a otevřenost vůči účastníkům kurzu a umožnila jim mít jasnou představu o tom, do čeho se zapojují. Samozřejmě bylo součástí souhlasu i to, že mohou svoji účast kdykoliv v tomto výzkumu ukončit.

Dalším velmi důležitým etickým aspektem je respektování účastníků kurzu jako jednotlivce s individuálními potřebami, představami, schopnostmi a zkušenostmi. Žádný z účastníků kurzu by se neměl cítit méněcenný a jako nezpůsobilý participace v tomto vzdělávacím kurzu. Velmi důležité bylo zajistit prostředí, kde se každý účastník cítil respektován, podporován a motivován k aktivnímu zapojení. Dodržování těchto etických principů nejenom chránilo práva účastníků, ale také posilovalo integritu celého kurzu a zajišťovalo důvěru mezi mnou jako lektorem a účastníky vzdělávacího kurzu.

6.5 Vlastní příprava před kurzem

Inspirace k vytvoření vzdělávacího kurzu o moderních technologiích v Lukách nad Jihlavou vzešla z osobní zkušenosti a potřeby mého prarodiče, který se s používáním mobilního telefonu stále potýká. Během dlouhého rozhovoru na toto téma jsem si uvědomila, že podobné výzvy mohou mít i další senioři v této lokalitě. Rozhodla jsem se tedy přiblížit se k této cílové skupině prostřednictvím Klubu seniorů v Lukách nad Jihlavou. Vedoucí tohoto klubu je paní Marie, která pro ně jednou do měsíce realizuje program na různorodá témata. V souladu s etickými standardy jsem od paní Marie obdržela podepsaný informovaný souhlas s použitím jejího jména v této práci. Vzor informovaného souhlasu je přiložen v Příloze 2. Zajistila jsem si kontakt na paní Marii a sešla jsem se s ní. Spolu jsme diskutovaly o potřebách vzdělávání v Klubu seniorů a došly jsme společně k závěru, že jim

dělá velký problém stažení aplikací do mobilního telefonu a následné používání. Také jsem zjistila, že již absolvovali určité školení zaměřené na používání mobilního telefonu pod vedením organizace Moudrá sovička z.s., která se zaměřuje na pomoc a vzdělávání seniorů. Následně jsme se společně domluvily na vzdělávacím kurzu, který bude tyto potřeby reflektovat. Termín kurzu byl zvolen na čtvrtek 1. února a následně hned pátek 2. února roku 2024. Paní Marie měla tři požadavky na výběr aplikací – WhatsApp, Mapy.cz a Překladač. Aplikaci WhatsApp na základní úrovni už používají, protože se přes ni domlouvají na různá setkání. Avšak požadavek byl na větší detail a pokročilejší funkce této aplikace, kterou brala za klíčovou pro správnou komunikaci směrem ke klubu. Aplikaci Mapy.cz požadovala kvůli následnému setkání, protože plánuje turistický výlet. Překladač byl zvolen z důvodu občasných cest do zahraničí.

Před samotným zahájením tvorby tohoto vzdělávacího kurzu jsem se věnovala důkladné přípravě, kterou jsem považovala za zásadní pro úspěšné vytvoření, průběh a dosažení cílů kurzu. Jedním z prvních kroků této přípravy bylo navštívení prodejny Magenta Experience Centra na pražském Pankráci od společnosti T-Mobile, které se mimo jiné zaměřuje i na pořádání kurzů v oblasti vzdělávání seniorů, a to zcela zdarma. Tím dosahují početné návštěvnosti na každém jejich kurzu. V souvislosti s mojí návštěvou a plánovaným výzkumem jsem obdržela informovaný souhlas od zástupců Centra, který mi umožňuje zmínit tyto aktivity a Centrum samotné ve své diplomové práci. Bylo mi umožněno se na jejich kurz jít podívat a načerpat inspiraci pro vlastní vzdělávací kurz. Jejich kurzy jsou rozděleny do dvou sekcí – začátečníci a pokročilí. Každý z nich je ještě rozdělen do 4 modulů, ve kterých se zaměřují vždy na jiné téma. Já jsem se byla podívat na kurz pro začátečníky, přesněji na využití vybraných mobilních aplikací v mobilním telefonu, protože jsme se dříve s paní Marií domluvily na uspořádání podobného vzdělávacího kurzu v Klubu seniorů.

Během mé návštěvy jsem získala důležitou inspiraci a náhled na to, jak by měl přibližně probíhat vzdělávací kurz a jak efektivně předávat informace účastníkům. Velmi mě zaujal způsob, jakým byly prezentovány informace pomocí dalších moderních technologií. Konkrétně jsem se inspirovala jejich metodou propojení mobilního telefonu s projekčním zařízením, které umožňovalo účastníkům vidět na velkém plátně každý pohyb a kliknutí na

displeji mobilního telefonu. Po skončení tohoto vzdělávání jsem ještě vedla diskusi s lektorem kurzu, který mi předal pár užitečných rad, jak s touto cílovou skupinou pracovat. Jednalo se převážně o pomalý průchod probíranou látkou, neustále ujišťování se, že každý z účastníků chápe, co má dělat a udržuje krok s lektorem a neméně také několikrát zopakovat postup, díky kterému jsme se dostali k požadovanému výsledku. Také zajímavým zjištěním bylo, že někteří senioři chodí na jeden vzdělávací blok opakovaně, aby si dříve probíranou látku znovu procvičili.

Tato zkušenost mě motivovala k tomu, abych i já v rámci svého kurzu využila podobný přístup. Rozhodla jsem se využít projektor k propojení mého počítače a mobilního telefonu, což mi umožnilo přenášet svůj displej na velké plátno v místnosti. Tímto způsobem jsem mohla účastníkům předvést každý krok, který jsem prováděla na svém mobilním telefonu, a zároveň jim vysvětlit jednotlivé funkce a aplikace v reálném čase.

Tato příprava mi dala jistotu, že budu schopna efektivně komunikovat s účastníky kurzu a předat jim potřebné informace tak, aby je co nejlépe pochopili a osvojili si je. Díky inspiraci z Magenta Experience Centra jsem si na vlastní kůži také uvědomila, jak je důležitá interaktivnost a vizuálnost ve vzdělávání seniorů, která podporuje jejich aktivní zapojení a lepší porozumění probíranému tématu.

V dalším kroku přípravy vzdělávacího kurzu jsem se zaměřila na výběr mobilních aplikací, které by byly pro seniory nejvíce přínosné. V Magenta Experience Centru představovali aplikace: Záchranka, WhatsApp a Čtečka QR kódů. Tyto tři aplikace jsem se také následně rozhodla zařadit do svého vzdělávacího kurzu, načež jsem, po domluvě s paní Marií, přidala zmiňované aplikace Mapy.cz a Překladač.

Neméně důležitým krokem mé přípravy bylo také vytvoření dotazníků (viz příloha 3 a 4), určených pro hodnocení dovedností účastníků před začátkem a po absolvování kurzu. S vědomím, že vizuální prvky ve vzdělávání seniorů hrají zásadní roli, rozhodla jsem se sestavit pracovní listy (viz příloha 5). V nich jsem představila krátký úvod do vzdělávacího kurzu a stručně se představila. Zároveň jsem do nich začlenila vybrané aplikace s příloženými QR kódy pro snadné stažení. Tyto listy nabízely nejen prostor pro osobní poznámky, ale rovněž příležitost procvičit si skenování QR kódů. Jako završení jsem na poslední stránku zařadila křížovku, která byla přímo inspirována obsahem kurzu, čímž jsem

obohatila učební proces o zábavný a interaktivní element, který shrnoval celý vzdělávací kurz.

6.6 Představení aplikací

Čtečka QR kódů, zkratka QR znamená v anglickém jazyce „quick response“, umožňuje nahrát jakýkoliv QR kód. V posledních letech se zaznamenává vzrůstající popularita tohoto typu kódu. Tento trend je zcela logický, neboť skenování kódu poskytuje uživatelům přístup k široké škále informací a zároveň zjednodušuje vykonávání určitých činností, jako je například připojení k bezdrátové síti Wi-Fi. K načtení tohoto kódu stačí pouze chytrý telefon a k tomu určená aplikace. Novější modely chytrých telefonů zvládnou naskenovat kód i bez stažení aplikace, skrz samotný fotoaparát (QRFY – Často kladené otázky).

Aplikace Záchranka poskytuje možnost okamžitého přivolání první pomoci díky přímému propojení se systémem záchranných služeb České republiky. Důležitou funkcionalitou je povolení polohových služeb, což v praxi znamená, že zdravotnické zařízení bude mít okamžitou informaci o naší poloze. Pro přivolání záchranné služby je zapotřebí přidržení červeného pole na hlavní stránce aplikace po dobu 3 vteřin. V aplikaci lze vyplnit i dodatečné informace, např. alergie či chronická onemocnění, které bude mít záchranný systém ihned k dispozici (Dobrovský, 2022; Záchranka – Časté dotazy).

Mapy.cz představují skvělý nástroj pro zobrazení jakékoliv trasy z bodu A do bodu B. Nabízí výběr mezi několika dopravními možnostmi, včetně turistických tras. Aplikace nabízí i funkci plánování tras, která umožňuje uživatelům přidávat zastávky mezi výchozí a cílovou destinací. Velkou výhodou těchto map je i možnost stažení požadovaného území do mobilního telefonu a pro zobrazení trasy není zapotřebí využití Wi-Fi připojení nebo mobilních dat (Seznam.cz Náповěda).

Aplikace WhatsApp umožňuje rychlou a bezpečnou komunikaci napříč celým světem. Lze ji využít k zasílání zpráv, uskutečňování hovorů i videohovorů. Mezi pokročilejší funkce aplikace patří tvorba anket, sdílení polohy, zasílání obrázků, videí nebo souborů, a také tvorby skupinových chatů nebo komunit (WhatsApp Help Center).

Aplikace Překladač představuje uživatelsky přívětivý nástroj pro okamžité překlady mezi různými jazyky. S její širokou paletou jazykových možností, které pokrývají celý svět, se

stává nenahraditelným pomocníkem pro snadnou komunikaci nebo překládání jakéhokoliv textu. Taktéž vyniká svou schopností překládat text v reálném čase prostřednictvím fotoaparátu mobilního telefonu. Tato funkce umožňuje uživatelům jednoduše namířit telefon na jakýkoliv textový materiál – ať už jde o cedule, menu v restauraci, nebo stránky knihy – a okamžitě získat jeho překlad v požadovaném jazyce (Google – Tipy a triky).

6.7 Místo a technické zabezpečení kurzu

Výběr vhodného místa pro konání vzdělávacího kurzu je zásadním faktorem pro jeho úspěšnost a efektivitu. Mělo by plně odpovídat potřebám cílové skupiny účastníků a zajistit optimální prostředí pro vzdělávání a interakci, ať už se jedná o docházkovou vzdálenost, uspořádání učebny a její kapacitu, aby se všichni zúčastnění mohli aktivně podílet na samotném kurzu.

Vzdělávací kurz se uskutečnil v prostorách stacionáře Pohodář v Lukách nad Jihlavou, přesněji ve druhém patře v zasedací místnosti. Jedním z hlavních benefitů této budovy je přítomnost bezbariérového výtahu, který umožnil snadný přístup do druhého patra, kde se kurz uskutečnil. Budova stacionáře je umístěna kousek od náměstí, takže umožňovala snadnou dostupnost pro všechny zúčastněné. Nutno zmínit, že všichni účastníci kurzu bydlí v obci Luka. Také nám velmi pomohlo mít tyto prostory k dispozici bez finančního pronájmu, protože budovu stacionáře vlastní obec Luka nad Jihlavou a Klub seniorů může tyto prostory, pro své aktivity, používat bezplatně.

Velmi důležitým faktorem byla kapacita a uspořádání učebny. S ohledem na počet členů Klubu seniorů, který se pohybuje kolem 30, avšak s vědomím, že ne všichni disponují chytrým telefonem, a s ohledem na možné absence z důvodu nemoci, jsem předpokládala účast zhruba 25 z nich. Pro uspořádání učebny jsem zvolila písmeno U, které se ukázalo jako ideální volba. Tento dispoziční plán umožnil všem účastníkům snadný přístup ke mně jako lektorovi a zároveň zajistil dobrou viditelnost pro všechny přítomné. Díky této uspořádanosti jsem byla schopna poskytovat individuální pomoc a podporu účastníkům v průběhu celého kurzu.

Podle dříve zjištěných informací jsem věděla, že zasedací místnost disponuje dataprojektorem, díky kterému jsem schopna promítat obrazovku z mobilního telefonu přes

počítač ve velkém formátu na zed'. V ranních hodinách prvního dne programu jsem proto navštívila místo konání s cílem ověřit funkčnost veškerého potřebného vybavení. Počáteční testování proběhlo bez komplikací, avšak brzy došlo k narušení kvality projekce, která se projevovala zrněním a výpadky obrazu. Situaci bylo možné rychle vyřešit díky spolupráci s odpovědnou osobou za technické vybavení na daném místě, která mi poskytla náhradní dataprojektor pod podmínkou jeho bezpečného vrácení po skončení kurzu. Po instalaci nového zařízení následovala série testů, během nichž jsem ověřila jeho plnou funkčnost, včetně kompatibility s dalším vybavením, jako je osobní počítač či mobilní telefon.

Během dopolední návštěvy stacionáře jsem se zaměřila i na zajištění Wi-Fi připojení pro účastníky kurzu. Po prozkoumání dostupných možností jsem zjistila, že v budově existuje několik Wi-Fi sítí, avšak všechny byly zabezpečené heslem. S ohledem na potřebu připojení k internetu pro stahování aplikací a plynulý průběh kurzu jsem se opět obrátila na odpovědnou osobu, která mi poskytla heslo k jedné z Wi-Fi sítí. Toto heslo jsem následně mohla sdílet i s účastníky kurzu, což bylo nezbytné pro efektivní využití mobilních telefonů během kurzu.

Tímto opatřením bylo zajištěno, že všechny potřebné technické komponenty budou fungovat.

6.8 Učební plán

Učební plán má za cíl jasně definovat osnovu kurzu. Tabulka 1 stručně popisuje, jakými celky se vzdělávací kurz zabýval. Ve žlutě zbarvených polích jsou následně vypsány: název vzdělávacího kurzu, časová dotace kurzu a cíl kurzu. Na to navazuje část s představením kurzu, popis činností u vybraných aplikací a na závěr zakončení a vyhodnocení samotného vzdělávacího kurzu. Na učební plán navazuje kapitola 6.9.1, str. 58, která tento plán reflektuje v podrobnějším představení časového harmonogramu, který je rozdělen do dvou po sobě jdoucích dní.

Tabulka 1: Učební plán

Název vzdělávacího kurzu	Mobilní aplikace pro seniory
Časová dotace kurzu	4 hodiny (2x 120 minut)
Cíl kurzu	Tento kurz má za cíl poskytnout účastníkům potřebné dovednosti a znalosti k efektivnímu a pohodlnému využívání vybraných mobilních aplikací ve svém každodenním životě. Pomocí praktických cvičení si vyzkoušet a osvojit potřebné funkce daných aplikací, aby byl účastník schopen je používat i po absolvování kurzu.
Téma	Popis učiva
Představení kurzu	Podrobné představení kurzu (výzkumu) a všech jeho částí, podepsání informovaného souhlasu, vyplnění dotazníku před kurzem, připojení účastníků k Wi-Fi síti.
Čtečka QR kódů	Nainstalování aplikace, základní popis a využití aplikace, praktické vyzkoušení načítání QR kódů.
Záchranka	Nainstalování aplikace pomocí QR kódu, společné vyplnění všech požadovaných informací ke správnému fungování aplikace, vysvětlení všech funkcí aplikace, praktické zkušební funkcionality aplikace.
Mapy.cz	Nainstalování aplikace pomocí QR kódu, praktická ukázka hlavních funkcí aplikace, vyhledávání míst a praktická ukázka různých možností tras, které aplikace nabízí.

WhatsApp	Nainstalování aplikace pomocí QR kódu, základní funkce (chat, hovor, videohovor), praktická ukázka pokročilých funkcí aplikace (tvorba anket, sdílení polohy).
Překladač	Nainstalování aplikace pomocí QR kódu, základní využití, použití pokročilých funkcí aplikace pomocí mobilního fotoaparátu.
Zakončení a vyhodnocení kurzu	Ukončení a zhodnocení kurzu, vyplnění dotazníku po absolvování kurzu, diskuse.

Zdroj: Vlastní zpracování

6.8.1 Časový harmonogram

Časový harmonogram slouží jako nástroj pro dokumentaci a analýzu jednotlivých činností a tematických bloků, které byly součástí kurzu. Jedná se o přehledový plán, který reflektuje organizaci a časové rozvržení aktivit během jednotlivých částí a dnů kurzu.

V následujících sekcích jsou uvedeny časové údaje a popis jednotlivých činností, které byly realizovány během kurzu. Tyto informace poskytují podrobný obraz průběhu kurzu a slouží jako záznam o jednotlivých částech, které se konaly v rámci vzdělávacího programu.

V rámci optimalizace učebního procesu byl vzdělávací kurz rozdělen do dvou po sobě jdoucích dnů. Toto rozhodnutí bylo založeno na snaze poskytnout účastníkům dostatek času k postupnému a důkladnému prostudování jednotlivých témat a následné diskusi. Díky rozdělení kurzu na dva dny bylo možné efektivněji strukturovat obsah a zajistit vhodné tempo pro přijímání nových informací a praktických dovedností. Každý vzdělávací blok měl 120 minut, což umožnilo důkladně se věnovat jednotlivým tématům a zároveň respektovat specifické potřeby seniorské populace. Kratší intervaly výuky byly zohledněny na potřeby seniorů, kteří mohou mít nižší schopnost pozornosti a potřebují látku vícekrát zopakovat pro absorbování nových znalostí a dovedností. Velmi důležitým prvkem v celém procesu jsou i přestávky, které umožní seniorům si odpočinout a obnovit energii na další blok vzdělávání.

Tabulka 2: Časový harmonogram 1. den (1. 2. 2024)

Čas	Obsah
14:40 - 15:00	Příchod účastníků.
15:00 - 15:30	Představení lektora (mě samotné), výzkumu, vzdělávacího kurzu, obsahu, cílů a všech povinných částí (informovaný souhlas, dotazník před kurzem, dotazník po kurzu), které jsou součástí praktické části diplomové práce.
15:30 - 16:15	První blok vzdělávání (připojení účastníků k Wi-Fi, stažení aplikace Čtečka QR kódů a následné seznámení s touto aplikací).
16:15-16:30	Přestávka 15 minut.
16:30 - 17:10	Druhý blok vzdělávání (stažení aplikace Záchranka, krátké představení a nastavení této aplikace pro efektivní používání).
17:10 - 17:30	Shrnutí a zopakování probrané látky, rozloučení a odchod účastníků.

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3: Časový harmonogram 2. den (2. 2. 2024)

Čas	Obsah
14:40 - 15:00	Příchod účastníků.
15:00 - 15:30	Opakování z předešlého dne (aplikace Čtečka QR kódů a aplikace Záchranka).
15:30 - 16:00	Třetí blok vzdělávání (stažení aplikace Mapy.cz a procvičování hlavních funkcí).
16:00 - 16:15	Přestávka 15 minut.
16:15 - 17:00	Čtvrtý blok vzdělávání (pokročilé funkce aplikace WhatsApp, stažení aplikace Překladač a ukázání základního použití).

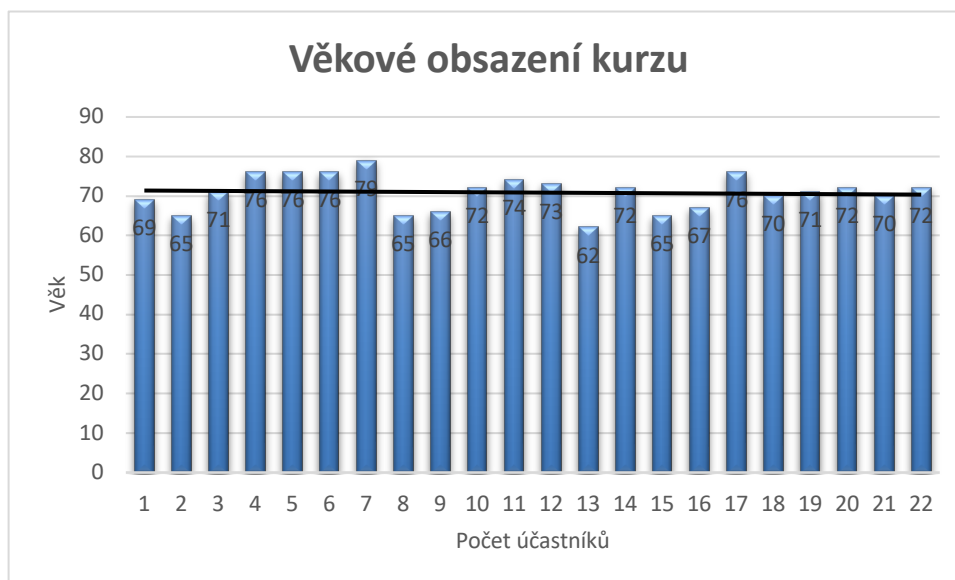
17:00 - 17:30	Shrnutí a zopakování látky, vyplnění dotazníku po kurzu, zodpovězení dotazů, diskuse a následné poděkování a rozloučení s účastníky kurzu.
---------------	--

Zdroj: Vlastní zpracování

6.9 Účastníci vzdělávacího kurzu

Kapitola o účastnících vzdělávacího kurzu je klíčovou součástí celé práce, neboť se zaměřuje na skupinu lidí, pro kterou byl kurz vytvořen. V tomto konkrétním případě se jednalo o 22 žen (důležité zmínit, že všech 22 žen přišlo oba dny, dokonce druhý den přišlo o jednu paní navíc, avšak tu jsem do výzkumu už nezahrnula), jejichž věk se pohyboval v rozmezí od 62 do 79 let. Od této chvíle budu účastníky vzdělávacího kurzu označovat v ženském rodě. Průměrný věk účastnic byl 70,86 let (znázorňuje černá vodorovná čára v grafu 1), což naznačuje, že cílovou skupinou byly seniorky ve vyšším věku.

Graf 1: Věkové obsazení kurzu



Zdroj: Vlastní zpracování

Vzhledem k věku účastnic bylo nutné zvolit metody výuky a přístupy, které byly vhodné pro jejich věkovou skupinu. Bylo zapotřebí zajistit přátelské a podporující prostředí, které umožnilo účastnicím cítit se pohodlně a bezpečně při učení nových dovedností. Důležitým faktorem byla také flexibilita a ohleduplnost vůči individuálním potřebám každé účastnice, neboť každá z nich měla odlišnou úroveň znalostí a dovedností v oblasti používání mobilního telefonu (viz kapitola 6.11, str. 61).

6.10 Vyhodnocení dotazníkového šetření před zahájením kurzu

Velmi důležitou částí před zahájením kurzu bylo vyplnění dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno převážně na hodnocení jejich digitálních kompetencí, včetně hodnocení dovedností v používání daných aplikací. Důležité zmínit, že dotazník vyplňovala každá účastnice zvlášť a hodnotila své schopnosti a dovednosti podle svých, subjektivních pocitů. Tyto údaje mi umožnily lépe pochopit, jaké byly stávající kompetence účastnic v používání těchto aplikací a jaká vyvstávala potřeba se těmto aplikacím detailněji věnovat.

Každá aplikace byla hodnocena na základě tří kritérií. 1. Zním / nezním danou aplikaci. 2. Pokud jste zvolil/a možnost znám, tak aplikaci používám / nepoužívám? 3. Pokud používáte, ohodnoťte svoji dovednost v používání této aplikace (hodnocení na likertově škále sestávalo z 5 známek, 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná). Pokud byla odpověď nezním, či nepoužívám, účastnice byly vyzvány k přechodu na další otázku či část dotazníku. Pro zpracování výsledků byl použit aritmetický průměr hodnot, což znamená, že součet všech udělených známek byl vydělen počtem odpovědí, což umožnilo určit průměrnou známku za každou aplikaci. Čím nižší tato průměrná známka je, tím vyšší je úroveň dovednosti.

Tabulka 4: Znalost aplikací před vzdělávacím kurzem

Aplikace	Zním (počet účastnic)	Používám (počet účastnic)	Ohodnocení dovednosti (průměr z počtu používám)
Čtečka QR kódů	10	4	2,5

Záchranka	8	1	4
Mapy.cz	12	10	2,8
WhatsApp	22	22	2,3
Překladač	7	6	2,7

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky 4 je patrné, že nejznámější aplikací mezi účastnicemi kurzu byl WhatsApp, který znalo a používalo všech 22 účastnic. Tato aplikace také dosáhla nejlepšího průměrného hodnocení dovednosti a to 2,3. Na druhé straně skončila aplikace Záchranka, kterou účastnice kurzu spíše neznaly (pouze 8 účastnic znalo a 14 neznalo) a jenom 1 z 8 účastnic aplikaci používala, avšak s hodnocením 4, což vypovídá o malé znalosti této aplikace. Další aplikace, jako jsou Čtečka QR kódů, Mapy.cz a Překladač ukazují různé úrovně znalostí a používání mezi účastnicemi. Mapy.cz znalo 12 účastnic a 10 z nich tuto aplikaci používalo s průměrným hodnocením dovednosti 2,8. Zbylé dvě aplikace, Čtečka QR kódů a Překladač ukazují menší rozšíření mezi účastnicemi kurzu, avšak hodnocení jejich dovednosti bylo na průměrných hodnotách (2,5 a 2,7).

Tabulka 5: Předešlé vzdělávání o mobilním telefonu

Vzdělávaly jste se někdy o mobilním telefonu? Pokud ano, jak?	Počet odpovědí
Moudrá sovička s.r.o.	16
Vnoučata	4
U3V	3
Učil mě manžel	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5 popisuje zkušenost účastnic s předešlým vzděláváním o mobilním telefonu. Tato otázka byla otevřená, což znamená, že účastnice mohly napsat více možností vzdělávání. Nejčastěji se účastnice vzdělávaly, přesněji 16 z nich, díky organizaci Moudrá sovička s.r.o., která je v Klubu seniorů navštívila celkem dvakrát. Dalším významným zdrojem vzdělávání

o mobilním telefonu nacházejí účastnice v rodinných příslušnících, kde čtyři uvedly, že je vzdělávala vnoučata. Jedna účastnice uvedla, že ji vzdělával manžel. Institucionální vzdělávání, jako jsou kurzy Univerzit třetího věku, uvedly 3 účastnice.

Z této tabulky je patrné, že z vlastní iniciativy seniorky organizované vzdělávání spíše nevyhledávají, upřednostňují neformální vzdělávání nebo informální učení a hledají „první“ pomoc u rodinných příslušníků. Díky iniciativě vedení Klubu seniorů měly možnost vzdělávání o mobilním telefonu celkem dvakrát.

Tabulka 6: Překážky ve vzdělávání

Jaké překážky brání ve Vaší účasti na vzdělávání	Počet odpovědí
Nedostatek motivace	8
Nedůvěra ve své schopnosti a dovednosti	5
Nízká informovanost o kurzech	5
Žádné	4
Strach z nezvládnutí kurzu	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 6 navazuje na tabulku 5, protože popisuje překážky bránící seniorkám účasti na vzdělávání. Tato otázka byla dobrovolná a účastnice nemusely odpovídat vůbec, nebo naopak mohly zaškrtnout více odpovědí. Největší počet získala odpověď „nedostatek motivace“, celkem 8 účastnic uvedlo, že oplývají malou motivací k účasti na vzdělávání. Po 5 odpovědích získaly možnosti „nedůvěra ve své schopnosti“, „nízká informovanost o kurzech“. Možnost „žádné“ zvolily 4 účastnice, které si nejsou vědomy žádných překážek. Pouze jedna účastnice uvedla, že by měla potencionální strach z nezvládnutí vzdělávacího kurzu.

6.10.1 Shrnutí dotazníkového šetření před zahájením kurzu

Tato analýza znalostí a dovedností v používání aplikací účastnic kurzu (tabulka 4) mi poskytla základní přehled o jejich dovednostech a mohla jsem hned, v reálném čase,

reagovat. Hojně jsme o těchto aplikacích diskutovaly, aby získané informace, znalosti a dovednosti byly co nejvíce přínosné do jejich každodenního života.

Z tabulky 6 vyplývá, že pro efektivnější zapojení seniorů do vzdělávacích programů je důležitá přesnější komunikace o obsahu a přínosu kurzů. Zvýšená transparentnost ohledně toho, co kurzy obsahují a jaké jsou jejich výstupy, může přispět k redukci bariér spojených s nedostatkem motivace, nedůvěrou ve vlastní schopnosti a obav z neúspěchu.

6.11 Realizace kurzu

V této kapitole se zaměřím na samotnou realizaci kurzu. Jsou zde popsány použité metody výuky a následně průběh celého vzdělávacího kurzu.

6.11.1 Metody výuky

Jak je již popsáno v teoretické části této práce – metoda ve vzdělávání nám představuje cestu k vytyčenému cíli. Jedná se o soubor různých postupů, technik a způsobů, které lze využít pro efektivnější vzdělávací proces.

Při tvorbě tohoto kurzu jsem se zamýšlela, jaké metody mohu a jsem schopna využít. Došla jsem k závěru, že propojím všechny tři: teoretické, teoreticko-praktické i čistě praktické. Teoretickou metodu jsem využila v představování aplikací, popisování jejich funkcností, vysvětlování funkcionalit. Teoreticko-praktická metoda se vyznačuje předáváním teoretických východisek podpořené o praktické činnosti. Jedná se třeba o diskusi nebo řešení problému. Při představování aplikací jsme s účastnicemi diskutovaly o dalších možnostech využití, a také jsem se snažila zařadit problémovou metodu, aby si na dané řešení přišly samy. Třetí metodu, tedy metodu praktickou jsme využívaly hojně na procvičení daných aplikací, ať už se jednalo o načítání QR kódů, nebo třeba posílání sdílené polohy do skupinového chatu. Nelze opomenout i pracovní listy, které dodávaly účastnicím přehled v průběhu kurzu s interaktivní křížovkou na konci.

Variabilita použitých metod se taktéž odrazila na kvalitě a efektivitě celého kurzu. Pomáhaly k udržení pozornosti, návaznosti probírané látky a neméně také k upevnění nově nabytých dovedností.

6.11.2 Průběh kurzu

První den – čtvrtek 1. 2. 2024

Pomůcky:

- Mobilní telefony
- Notebook
- Dataprojektor
- Propiska, tužka
- Informovaný souhlas
- Dotazník před kurzem
- Pracovní listy

Průběh kurzu plně navazuje na časový harmonogram. Ve čtvrtek 1. 2. 2024, přibližně v 15:00 jsme tento kurz zahájily.

1. Část – Informační a motivační fáze

Nejprve jsem se představila a sdělila hlavní cíle, které nás čekají. Také jsem účastnice seznámila s tím, že jsou součástí výzkumného šetření, a že od nich potřebuji podepsat informovaný souhlas, který zaručuje důvěrnost a anonymitu všech zúčastněných. Důležité bylo také zmínit, že mohou kdykoliv z výzkumu dobrovolně odstoupit. Dále jsem jim popsala oba dotazníky, které bude nutno vyplnit pro správné vypracování praktické části diplomové práce. Jako poslední jsem jim představila pracovní listy, které jsem pro ně připravila, jakožto podpůrnou a vizuální pomůcku pro efektivní průběh vzdělávacího kurzu. Důležitým prvkem bylo vytvoření bezpečného prostředí pro tvůrčí a interaktivní charakter kurzu.

2. Část – Expoziční

Následovala expoziční, výkladová část. Prvním krokem bylo připojení všech účastnic k Wi-Fi síti. Po prvotních problémech s připojením jsme byly všechny připojeny a začala jsem představovat první z aplikací, Čtečku QR kódů. Vybrala jsem tuto aplikaci jako první z prostého důvodu – v rámci pracovních listů byly u každé aplikace k dispozici QR kódy,

které odkazovaly na stáhnutí dané aplikace. Cílem bylo, aby se účastnice naučily aplikaci používat efektivně, což poté zjednodušilo i další práci s následnými QR kódy. Po několika cvičeních s načítáním daných QR kódů následovala 15minutová přestávka.

Po přestávce jsme pokračovaly v programu kurzu představením druhé aplikace – Záchranky. Nejprve bylo zapotřebí, aby všechny účastnice měly tuto aplikaci nainstalovanou, což bylo usnadněno díky QR kódům na pracovních listech. Opět došlo k procvičení skenování QR kódů. Následně jsem přešla k představování a konfiguraci aplikace Záchranka. Bylo důležité povolit polohové služby v mobilním telefonu, z důvodu přivolání první pomoci přímo na místo, kde se momentálně vyskytují. Zajímavostí bylo, že některé účastnice se zprvu této aplikace obávaly z důvodu nechtěného přivolání záchranné služby. Po diskusi na toto téma pochopily, že je to technicky takřka nemožné.

3. Část – Fixační a diagnostická

Závěrečná fáze prvního dne vzdělávacího procesu byla věnována konsolidaci a evaluaci získaných znalostí. Interaktivním způsobem, prostřednictvím cílených otázek na téma jednotlivých aplikací, jsem vytvořila prostor pro diskusi a reflexi, což umožnilo zjistit míru retence učiva. Tato fáze byla zakončena poděkováním, závěrečným pozdravem a následným odchodem účastnic.

Druhý den – pátek 2. 2. 2024

Pomůcky:

- Mobilní telefony
- Notebook
- Dataprojektor
- Propiska, tužka
- Pracovní listy
- Dotazník po kurzu

1. Část – Informační a motivační fáze

Zahájila jsem druhý den přivítáním účastnic a iniciací reflektivní diskuse, zaměřené na rekapitulaci předchozího dne. Vyzvala jsem je, aby sdílely své zážitky a zejména momenty,

kteřé na ně udělaly největší dojem, a získala tak cenný přehled o jejich retenčních schopnostech v rámci uplynulého učebního cyklu. Poté jsme rychle zopakovaly práci s aplikacemi Čtečka QR kódů a Záchranka, což nám umožnilo plynule přejít k dalším aplikacím, a tedy obsahu druhého vzdělávacího dne.

2. Část – Expoziční

V průběhu třetího vzdělávacího bloku se naše pozornost zaměřila na aplikaci Mapy.cz. S využitím přiložených QR kódů z pracovních listů jsme aplikaci rychle nainstalovaly a spustily. Primárním cílem této fáze bylo nejen naučit účastnice, jak se dostat z bodu A do bodu B s využitím různých dopravních prostředků, ale také zdokonalit jejich schopnosti v hledání míst a plánování tras skřze praktické příklady a opakované cvičení, aby se dovednosti staly intuitivními. Poté následovala 15minutová přestávka.

Po patnáctiminutové přestávce jsme pokračovaly s aplikací WhatsApp ve čtvrtém vzdělávacím bloku. Jelikož dotazníky a předběžná diskuse naznačily základní znalost aplikace, zaměřily jsme se na osvojení pokročilých funkcí, jako jsou hlasové a video hovory, tvorba anket a sdílení polohy. Aplikovaným způsobem, kde si účastnice praxi osvojily nové funkce skřze vzájemné volání a sdílení polohy ve skupinovém chatu, jsem zajistila praktické osvojení látky.

Následně jsme opět přes QR kódy nainstalovaly aplikaci Překladač. Představila jsem základní funkce a demonstrovala, jak mohou pomocí fotoaparátu v mobilním telefonu okamžitě překládat texty v cizích jazycích, což je podle mého názoru nezbytná dovednost pro rychlou orientaci v cizojazyčných materiálech.

3. Část – Fixační a diagnostická

Na závěr celého kurzu byla provedena konsolidace a opakování probraného učiva. S využitím různorodých otázek bylo cílem získat od účastnic zpětnou vazbu ohledně toho, jak by aplikovaly získané znalosti a dovednosti v praxi, při řešení specifických úkolů. Poté jsem celý kurz shrnula, zmínila nejdůležitější body našeho setkání a vyzvala k diskusi nad reflexí kurzu.

Poté účastnice vyplnily evaluační dotazník pro získání zpětné vazby a posouzení rozvoje jejich dovedností. Tato zpětná vazba z evaluačních dotazníků byla pečlivě analyzována s cílem identifikovat oblasti pro další rozvoj a zdokonalení budoucích iterací kurzu.

Na konec jsem účastnicím upřímně poděkovala za jejich angažovanost a aktivitu při kurzu, která byla jedním ze zásadních prvků našeho kurzu. Vzájemné poděkování ukončilo kurz na pozitivní notě a s přáním úspěchů v dalším používání mobilních telefonů se účastnice rozešly ke svým domovům.

6.12 Závěrečné vyhodnocení kurzu

V rámci závěrečného vyhodnocení tohoto kurzu jsem se zaměřila na analýzu změn, ke kterým došlo u účastnic před a po absolvování kurzu s ohledem na splnění cílů, které jsem si stanovila před začátkem tvorby celého tohoto kurzu. V první části vyhodnocení jsem prozkoumala posun účastnic ve stažení aplikace do mobilního telefonu (tabulka 7) a taktéž subjektivní hodnocení jejich dovedností s danými mobilními aplikacemi (tabulka 8). V další části jsem se soustředila na vyhodnocení efektivity kurzu, tzn. přínos a úroveň kurzu pro účastnice kurzu. Toto vyhodnocení nejenže ukazuje, jaký pokrok účastnice učinily, ale také poskytuje cenné vhledy do efektivity kurzu jako celku, umožňující nám lépe pochopit jeho přínos a identifikovat oblasti pro další zlepšení.

Tabulka 7: Stažení aplikace do mobilního telefonu

Aktivita	Ohodnocení dovednosti před kurzem (průměr)	Ohodnocení dovednosti po kurzu (průměr)
Stažení aplikace do mobilního telefonu	2,95	2,36

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 7 reflektuje srovnání dovedností účastnic, jak si myslí, že zvládají stažení aplikace do mobilního telefonu před a po absolvování kurzu. Hodnotily se na škále jako ve škole, 1 = velmi dobrá, 5 = špatná a výsledek je opět aritmetickým průměrem zvolených známek. Průměrné hodnocení bylo před absolvováním kurzu 2,95 a po absolvování kurzu se snížilo

na 2,36, což je pokles o 0,59 hodnoty známky. Důležité také zmínit, že medián před kurzem byla známka 3 a po absolvování kurzu byl medián 2. Tento výsledek ukazuje, že kurz měl pozitivní dopad na kompetenci účastnic, které si nyní jsou více vědomy svých dovedností a hodnotí se lépe než před zahájením kurzu.

Tabulka 8: Srovnání ohodnocení dovednosti před a po absolvování kurzu

Aplikace	Ohodnocení dovednosti před kurzem (průměr)	Ohodnocení dovednosti po kurzu (průměr)
Čtečka QR kódů	2,5	1,82
Záchranka	4	2,18
Mapy.cz	2,8	2,23
WhatsApp	2,3	1,68
Překladač	2,67	2,14

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 8 představuje srovnání sebehodnocení dovedností účastnic v práci s danými aplikacemi před a po absolvování kurzu. Z hodnot je zřejmé, že ve všech aplikacích se účastnice zlepšily a hodnotí svoje dovednosti lepšími známkami. Důležité je však zmínit, že ne všechny účastnice hodnotily svoji dovednost před kurzem, protože pokud danou aplikaci neznaly, nebo ji nepoužívaly, nemohly hodnotit svoji dovednost.

Největší zlepšení je vidět u aplikace Čtečka QR kódů, WhatsApp a u aplikace Záchranka. Čtečku QR kódů jsme procvičovaly nejvíce, protože díky pracovním listům si tuto aplikaci zkoušely neustále – ke stahování dalších aplikací. Aplikace WhatsApp dosáhla největší znalosti mezi účastnicemi před vzdělávacím kurzem, avšak zde je také patrné, že se účastnice hodnotily mnohem lépe, než tomu bylo před absolvováním kurzu. Aplikace Záchranka zaznamenala taktéž velký posun v hodnocení dovednosti, avšak to přisuzuji k tomu, že pouze jedna účastnice tuto aplikaci používala před začátkem kurzu. Posun z průměrné známky 4 na známku 2,18 považuji za velký úspěch.

6.12.1 Přínos a úroveň kurzu

Při vyhodnocování účinnosti kurzu bylo pro mě zásadní zjistit, jaký přínos kurz měl pro účastnice a zda naplnil jejich očekávání. Tabulka 9 a 10, ukazující průměrné hodnoty zvolených známek, je důležitá k zprostředkování zpětné vazby a určení případného prostoru pro zlepšení. Hodnocení bylo provedeno opět ve stejném principu ke školnímu známkování, kde 1 = velmi dobré a 5 = špatné. Znovu byl využit aritmetický průměr ze součtu všech hodnot.

Tabulka 9: Přínos kurzu

Přínos kurzu	Průměr známek
Splnil kurz Vaše očekávání	1,32
Více se orientujete v práci s mobilním telefonem	1,45
Přínos kurzu pro Váš každodenní život	1,36

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 9 reflektuje hodnocení přínosu kurzu. Podle výsledků lze vidět, že kurz naplnil očekávání účastnic (průměrná známka 1,32) a také, že má přesah do jejich každodenního života (průměrná známka 1,36). Bod „Více se orientuji v práci s mobilním telefonem“ dosahuje na pomezí známek 1 a 2, což ukazuje na prostor pro zlepšení. Avšak přes omezený časový rámec 2x 120 minut lze výsledky považovat za výrazně pozitivní.

Tabulka 10: Úroveň kurzu

Úroveň kurzu	Průměr známek
Celkové hodnocení lektora	1,00
Prostředí kurzu	1,09
Srozumitelnost výkladu	1,05
Tempo výkladu	1,05

Zajímavost výkladu	1,05
--------------------	------

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 10, která se zaměřuje na úroveň kurzu, poskytuje přehled o jeho kvalitě z pohledu účastnic. Zobrazuje hodnocení různých aspektů kurzu, včetně celkového hodnocení lektora, prostředí kurzu, srozumitelnosti, tempa a zajímavosti výkladu. Je povzbudivé vidět, že průměrné známky jsou výjimečně vysoké. Celkové hodnocení lektora, tedy mě samotné, dokonce dosahuje na samé jedničky. I ostatní hodnocení jsou blízko k dokonalosti, což ukazuje, že kurz byl považován za dobře strukturovaný, srozumitelný a zajímavý. Nejhůře dopadlo „Prostředí kurzu“ a to se známkou 1,09. Podle mého názoru je to způsobené tím, že v jedné místnosti bylo 22 žen a prostředí bylo velmi hlučné. Avšak tyto výsledky poskytují pozitivní obraz na efektivitu výuky a naznačují, že účastnice kurzu byly s nabízeným obsahem a jeho prezentací velmi spokojeny.

Tabulka 11: Nejvíce přínosné aplikace

Nejvíce přínosné aplikace	Počet odpovědí
Záchranka	14
Mapy.cz	9
Čtečka QR kódů	5
WhatsApp	5
Překladač	5

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 11 reflektuje, jaké aplikace byly pro účastnice nejvíce přínosné. Tato otázka patřila mezi otevřené a nebyla povinná. Z výsledků je patrné, že zvítězila aplikace Záchranka, která dosáhla 14 odpovědí. To koreluje i s výsledky z tabulky 8, kde došlo u této aplikace k markantnímu zvýšení dovednosti účastnic. Druhou nejvíce přínosnou aplikací byly Mapy.cz s celkem 9 odpověďmi. Aplikace Čtečka QR kódů, WhatsApp a Překladač dosáhly stejného počtu odpovědí, a to 5. Z těchto výsledků je patrné, že pro každou z účastnic byla důležitá a přínosná jiná aplikace, a to svědčí o diverzitě zúčastněných tohoto kurzu.

V rámci této otázky byly účastnice dotázány také na aplikaci, kterou považovaly za nejméně přínosnou. Pouze jedna respondentka uvedla aplikaci Překladač. Tento omezený počet odpovědí naznačuje kvalitně naplánovaný kurz, který účastnice hodnotily jako velice přínosný (viz tabulka 9 a 10).

6.13 Limity kurzu

Během vzdělávacího kurzu jsem identifikovala několik limitujících faktorů, které ovlivnily jeho průběh a efektivitu celého vzdělávacího procesu. Tyto limity představují výzvy, se kterými jsem se musela v průběhu kurzu vypořádat a které ovlivnily celkový efekt a výsledek kurzu.

Prvním, z mého pohledu významným limitem, byl nedostatek času pro opětovné zkoušení nabytých dovedností. Účastnice kurzu vykazovaly potřebu opakovaného procvičování jednotlivých dovedností spojených s používáním mobilních aplikací. Avšak kvůli omezené délce kurzu (2x 120 minut) nebylo možné jim poskytnout dostatečný počet opakování, což mělo za následek nižší úroveň jejich osvojených dovedností.

Jako další limit výzkumu se ukázalo sebehodnocení účastnic ohledně jejich dovedností v používání mobilních aplikací. V průběhu kurzu jsem vyzorovala, že seniorky měly tendenci přeceňovat své schopnosti a dovednosti, což vedlo k rozporu mezi jejich sebezpojetím a skutečnými výsledky osvojování nových dovedností, které jsem já, jakožto lektor, vyzorovala. Toto nadhodnocení mohlo být příčinou jejich menší připravenosti na náročnější úkoly a bylo zřetelně reflektováno ve zpomalování tempa edukačního procesu, protože jsme se často vracely, k již několikrát probranému učivu.

Třetím z výrazných limitů tohoto kurzu byla omezená dostupnost Wi-Fi připojení v prostorách stacionáře. Čelily jsme výzvám spojeným s přetížením místní Wi-Fi sítě, což v některých případech zpomalovalo nebo zcela znemožňovalo stáhnutí nezbytných aplikací. Tato technická omezení nejen způsobila zpoždění ve vzdělávacím procesu, ale také výrazně omezovala možnosti praktického využití a testování aplikací, což mělo nepříznivý dopad na celkovou efektivitu kurzu. Pro zvýšení plynulosti a interaktivity budoucích kurzů by bylo vhodné zabezpečit stabilní a silné Wi-Fi připojení, schopné zvládat vysoký počet připojení současně.

Tyto limity představují důležité faktory, které je třeba zohlednit při plánování a realizaci budoucích vzdělávacích kurzů, nejen pro seniory. Jejich identifikace a řešení přispívá k neustálému zlepšování vzdělávacích programů a zajištění optimálního vzdělávacího prostředí pro účastníky kurzu.

6.14 Analýza výzkumných otázek

V rámci této práce byly vytyčeny tři výzkumné otázky, které se odrážely ve všech aspektech celého kurzu.

1. Jak se změní dovednost seniorů v používání mobilních aplikací po absolvování vzdělávacího kurzu?

Díky analýze dat získaných z dotazníkového šetření, které bylo provedeno před začátkem a po dokončení vzdělávacího kurzu, jsem měla k dispozici dostatečné množství informací pro zhodnocení změn ve využívání mobilních aplikací. Analýza odhalila významné zlepšení dovedností účastnic v oblasti používání vybraných mobilních aplikací. K vyhodnocení výsledků byl použit aritmetický průměr všech známek, přičemž platilo, že čím nižší hodnota, tím vyšší úroveň dovedností. U aplikace Čtečka QR kódů došlo k vylepšení z průměrné známky 2,5 na 1,82. Záchranka zaznamenala posun ze známky 4 na 2,18, Mapy.cz z průměrné známky 2,8 na 2,23, WhatsApp z 2,3 na 1,68 a aplikace Překladač se změnila z 2,67 na 2,14 průměrné známky (viz tabulka 8).

2. Jaké aplikace budou pro účastníky proběhlého kurzu nejpřínosnější?

Účastnice hodnotily nejpřínosnější aplikací Záchranku, která získala celkem 14 hlasů. Na druhém místě skončila aplikace Mapy.cz pro plánování tras s 9 hlasy, a následovaly aplikace Čtečka QR kódů, WhatsApp a Překladač, každá s 5 hlasy. Tyto výsledky odhalují, že preference účastnic byly rozmanité, což dokládá, že v rámci kurzu se podařilo efektivně reagovat na různorodé požadavky a potřeby účastnic (viz tabulka 11).

3. Jaké překážky brání účastníkům kurzu v participaci na vzdělávání?

V rámci dotazníku před zahájením kurzu byly zjišťovány i překážky bránící seniorkám v účasti na vzdělávání. Mezi nejčastěji uvedené překážky patřil nedostatek motivace, nedůvěra ve své schopnosti a dovednosti, a nízká informovanost o dostupných vzdělávacích příležitostech. Tyto faktory byly účastnicemi nejčastěji označeny jako hlavní bariéry pro

jejich zapojení. Naopak, čtyři účastnice uvedly, že nevnímají žádné významné překážky, které by jim bránily v participaci na vzdělávacích kurzech (viz tabulka 6).

Zajímavé srovnání s překážkami (bariérami) bránící seniorům ve vzdělávání s výsledky této práce, je studie z roku 2023 zaměřující se na vliv zdravotního stavu ve stáří na vzdělávací aktivity seniorů. V rámci dotazníkového šetření byly zjišťovány i překážky bránící seniorům ve vzdělávání. Možnost „nedostatek motivace“ nebyla v této studii zvolena ani jednou, načež v mém dotazníku tato možnost získala nejvíce „bodů“. Z toho je patrné, že potřeby a obavy seniorů jsou vysoce individuální a nelze je generalizovat (Krupková et al., 2023, s. 97).

6.15 Moje subjektivní zhodnocení proběhlého kurzu

Prvotní myšlenka uspořádat takovýto kurz vzešla ze společného dialogu s vedoucí této diplomové práce, paní Mgr. Vladimírou Dostálovou, Ph.D. Tímto bych ji chtěla znovu poděkovat, za podněcení k tvorbě tohoto kurzu, za odbornou pomoc, komentáře k vylepšení či změně práce a vskutku bezproblémovou spolupráci.

Hlavní myšlenky celého výzkumu byly takové, že moje práce bude mít reálný dopad na účastníky kurzu, v mém případě na účastnice kurzu, který bude mít přesah i do jejich každodenních životů. Musím říct, že v pozici lektora na takové akci jsem byla úplně poprvé, takže související nervozita z nevědomosti, co mě čeká, byla na místě. Avšak kurz se nesl ve velmi pozitivním duchu. Cítila jsem, že účastnice kurzu jsou vděčné za čas, který jsem s nimi strávila. Dva dny jsem se jim totiž plně věnovala a snažila jsem se jim vysvětlit vše, co bylo v mých silách.

Díky promyšlenému plánu, technickému vybavení, místu a času jsem měla výbornou výchozí pozici, která už záležela jen na mně, jak ji budu schopna využít. Vše proběhlo podle plánu, nebylo snad nic, co by mě překvapilo, nebo co bych nečekala. Až mě to upřímně překvapilo.

Jsem za tuto zkušenost nesmírně vděčná a ráda, že z toho byly všechny účastnice nadšené. Není nic příjemnějšího než potkat účastnice kurzu na ulici v Lukách nad Jihlavou, které Vás zastaví a plné emoci sdělí, že to byl nejlepší kurz, na kterém byly, a že za něj ještě jednou moc děkují.

6.16 Doporučení, zamyšlení a návrhy

V rámci první fáze akčního výzkumu, zaměřeného na navrhnutí, realizaci a evaluaci vzdělávacího kurzu, bylo dosaženo vytyčených cílů. Analýza výsledků odhalila, že kurz měl pozitivní dopad na zlepšení dovedností účastnic v oblasti ovládání mobilních aplikací. Kromě toho, celková úroveň spokojenosti s kurzem a jeho přínosy byly hodnoceny velmi kladně, což svědčí o efektivitě realizovaného vzdělávacího programu.

Nicméně, během kurzu byla identifikována řada limitujících faktorů, které představují potenciální prostor pro další zlepšení. Mezi hlavní identifikované limity patří nedostatečné připojení k Wi-Fi síti, subjektivní hodnocení vlastních dovedností účastnicemi a omezený čas vyhrazený pro osvojení a fixaci učiva. Tyto faktory mohou významně ovlivnit celkovou účinnost vzdělávacího procesu a jeho výsledky. V další fázi akčního výzkumu by měly být tyto limitující faktory zohledněny.

Z důvodu zjištěného limitu časové nedostatečnosti by bylo vhodné ke každé aplikaci přidat dalších 15-20 minut k opakování probrané látky, aby došlo k větší retenci znalostí. Celková dotace kurzu by tedy byla 2x 180 minut. Toto rozšíření by zároveň umožnilo zařadit více přestávek pro odpočinek, načerpání fyzických i mentálních sil a občerstvení účastníků. Zde přikládám i návrh časového harmonogramu, jak by mohl vypadat první den kurzu:

Tabulka 12: Návrh časového harmonogramu

Čas	Obsah
14:40 - 15:00	Příchod účastníků.
15:00 - 15:30	Představení lektora (mě samotné), výzkumu, vzdělávacího kurzu, obsahu, cílů a všech povinných částí, které kurz obsahuje (informovaný souhlas, dotazník před kurzem, dotazník po kurzu), které jsou součástí praktické části diplomové práce.
15:30 - 15:40	Přestávka 10 minut.

15:40 - 16:40	První blok vzdělávání (připojení účastníků k Wi-Fi, stažení aplikace Čtečka QR kódů, seznámení s touto aplikací, procvičování načítání kódů).
16:40 - 16:50	Přestávka 10 minut.
16:50 - 17:45	Druhý blok vzdělávání (stažení aplikace Záchranka, krátké představení a nastavení této aplikace pro efektivní používání).
17:45 - 18:10	Shrnutí a zopakování probrané látky, rozloučení a odchod účastníků.

Zdroj: Vlastní zpracování

Uvědomuji si však, že ne vždy je prostor pro delší vzdělávací kurz, který záleží na domluvě, formátu a celé myšlenky kurzu. Lze to tedy doplnit o audiovizuální metody, jakožto vzdělávací videa nebo krátké interaktivní hry, které by si účastníci kurzu mohli zopakovat i v domácím prostředí.

Další fáze akčního výzkumu by proto měla být zaměřena na inovaci a rozšíření vzdělávacího obsahu a metodiky, a to v návaznosti na získané poznatky z předchozího cyklu. To zahrnuje nejen prodloužení celkového času kurzu pro umožnění hlubšího osvojení látky a zavedení dodatečných přestávek pro odpočinek účastníků, ale také zlepšení technických podmínek a zavedení objektivnějších metod hodnocení účastníků.

Rozptyl v preferencích výběru aplikací podtrhuje důležitost nabízení širokého spektra aplikací v rámci kurzu, aby se maximalizovala jeho relevance a přínos pro co nejširší skupinu účastníků. V budoucích iteracích kurzu by mohlo být užitečné zahrnout další segmentace a personalizace obsahu, aby se ještě více zohlednily individuální potřeby a zájmy účastníků.

Specifický návrh na zvýšení časové dotace kurzu na dvě tříhodinové sezení umožní zařadit více praktických cvičení a opakování, což by mělo vést k lepší retenci znalostí a dovedností. Zároveň by měl být vypracován detailní časový harmonogram, který by reflektoval tyto změny a umožnil efektivní rozložení učiva a aktivit.

Závěr

Tato diplomová práce se soustředila na problematiku vzdělávání seniorů v moderních technologiích v Lukách nad Jihlavou. Zkoumala, jaký bude mít vytvořený vzdělávací kurz dopad na účastníky, v tomto případě účastnice kurzu.

V teoretické části této práce jsem se zaměřila na zkoumání fenoménů stárnutí a stáří, opírajíc se o relevantní odbornou literaturu. Přiblížila jsem i změny v demografické struktuře seniorské populace v České republice, ale i specificky v Lukách nad Jihlavou. Ve druhé kapitole jsem se věnovala edukaci seniorů, jejich motivaci ke vzdělávání a institucemi zabývající se touto problematikou. Ve třetí kapitole jsem se soustředila na technologické aspekty života seniorů, zejména na využívání mobilních telefonů a internetu. Následoval popis tvorby vzdělávací akce a teoretickou část jsem zakončila kratší kapitolou o Lukách nad Jihlavou.

V praktické části jsem se zaměřila na konkrétní návrh a tvorbu vzdělávacího kurzu na vybrané aplikace mobilního telefonu v Lukách nad Jihlavou. Hlavním cílem bylo zjištění, jaký pokrok seniorky učinily v ovládnání a pochopení těchto aplikací po dokončení kurzu a zda byly informace přínosné i do jejich každodenního života.

Z logického uvážení vyplývá, že by ke zlepšení dojít mělo, pokud absolvují vzdělávací kurz. Toto tvrzení potvrzují i nasbíraná data z dotazníků, které seniorky vyplňovaly před i po absolvování kurzu. U všech 22 účastnic došlo ke zlepšení, a to jak v dovednosti stažení aplikace, tak i v používání vybraných pěti aplikací. Dovednost stažení aplikace do mobilního telefonu se posunula z průměrné známky 2,95 na 2,36 (čím menší známka, tím lepší výsledek). U Čtečky QR kódů došlo k posunu z 2,5 na 1,82, u aplikace Záchranka z 4 na 2,18, Mapy.cz byly před kurzem hodnoceny průměrnou známkou 2,8 a na konci kurzu 2,33, WhatsApp z 2,3 na 1,68 a u aplikace Překladač došlo ke zlepšení z 2,67 na 2,14. Všechny hodnoty ukazují, že se účastnice zlepšily ve všech pěti aplikacích.

Velmi pozitivní bylo i hodnocení přínosu a úrovně kurzu. První zmíněný parametr obsahoval tři dotazy: Splnil kurz Vaše očekávání, více se orientujete v práci s mobilním telefonem a zda měl kurz přínos do Vašeho každodenního života. Všechny začínaly známkou 1, přesněji 1,32; 1,45; 1,36. Úroveň kurzu obsahovala pět dotazů a to: Celkové hodnocení

lektora, prostředí kurzu, srozumitelnost výkladu, tempo výkladu a zajímavost výkladu. Hodnocení bylo ještě lepší než u předešlého výčtu. Průměr všech odpovědí se dostal pod hodnotu 1,1 a celkové hodnocení lektora dostalo čistou 1 a dalo mi zpětnou vazbu, že se kurz líbil a měl pro účastnice adekvátní vypovídající hodnotu. Vzdělávací kurz, který seniory nejen baví, ale také nachází uplatnění v jejich každodenním životě, je z mého pohledu velmi přínosný.

Tímto byl úspěšně zakončen první cyklus akčního výzkumu, který představuje základ pro další etapy. Kritické zhodnocení dosažených úspěchů a identifikace oblastí pro zlepšení umožní vylepšit kurz pro budoucí implementaci a poskytne podklad pro opětovné provedení výzkumného šetření. Tento proces je klíčový pro kontinuální rozvoj a optimalizaci vzdělávacích metodik s cílem zvýšit jejich efektivitu a přínos pro cílovou skupinu.

Seznam použitých informačních zdrojů

ADAMEC, P., J. DAN a B. HAŠKOVÁ, 2010. Přínos univerzit třetího věku ke kvalitě života seniorů. In: ŘEHULKA, E., *Škola a zdraví pro 21. století. Výchova ke zdraví: Souvislosti a inspirace* [online]. s. 359-364 [cit. 2023-09-13]. ISBN 978-80-210-5259-8. Dostupné z: https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/contexts_cze.pdf.

Archiv Luka nad Jihlavou

Asociace univerzit třetího věku [online]. Dostupné z: <https://www.au3v.cz> [cit. 22. ledna 2024].

BARTOŇKOVÁ, H., 2011. 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 v Olomouci. ISBN 978-80-244-2716-4.

BARTOŇKOVÁ, H., 2013. *Projektování vzdělávací akce pro andragogy: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024435473.

BENEŠ, M., 2014. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024748245.

BENEŠOVÁ, D., 2014. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 9788074520396.

BERTL, I., 2018. *Aktuální témata teorie a praxe vzdělávání dospělých a seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost. Česká a slovenská andragogika. ISBN 9788090689435.

BUČKOVÁ, H. a J. DOSTÁL, 2020. *Kurikulum informatiky a digitálních technologií z pohledu učitelů 2. stupně základních škol*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-5903-5.

ČELEDOVÁ, L., Z. KALVACH a R. ČEVELA, 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024634043.

Český statistický úřad, 2018. *Projekce obyvatelstva České republiky*. [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/61566242/13013918u.pdf/6e70728f-c460-4a82-b096-3e73776d0950?version=1.2>. [cit. 9. srpna 2023].

Český statistický úřad, 2022. *Senioři v ČR v datech*. [online] Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165397788/31003422.pdf/7e1fd9c7-e5fb-4155-9e88-882ba3cb1712?version=1.7>. [cit. 23. srpna 2023].

ČEVELA, R., Z. KALVACH a L. ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 9788024739014.

ČÍPOVÁ, Š., 2011. Geragogické možnosti ovlivňující edukační rovinu seniorů. In: VETEŠKA, J. a T. VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých – Andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, s. 121-150. ISBN 978-80-7452-012-9.

DOBROVSKÝ, M., 2022. *Nejlepší mobilní APLIKACE Pro Seniors: Asenior.cz.cz, Asenior.cz*. Dostupné z: https://www.asenior.cz/nejlepsi-mobilni-aplikace-pro-seniory/?_zn=aWQIM0Q5OTgwOTY0ODUxNzA5ODAxNTQyJTdDdCUzRDE3MDA0MDk3MTYuMjM0JTdDdGUIM0QxNzA0NjI5MTEzLjM2MSU3Q2MIM0QyMEE3QTkzMDkyMEUyNUU1NDMwOUZFRkY3NDNBQjBFMw%3D%3D [cit. 15. února 2024].

FRYČ, J. et al., 2020. *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. ISBN 978-80-87601-46-4.

Google. *Tipy a triky – nápověda Google translate* [online]. Dostupné z: https://support.google.com/translate/answer/10421057?hl=cs&ref_topic=7011755&sjid=10924624235164885706-EU [cit. 22. března 2024].

HARTL, P., 1999. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum. ISBN 8071848417.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 807178303x.

HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.

JANÍK T., 2003. *Akční výzkum pro učitele. Příručka pro teorii a praxi*. [online] Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/jaro2006/ZS1BP_ZPM/um/um/TJ_akcni_vyzkum.pdf [cit. 22. března 2024].

KALVACH, Z. et al., 2011. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada. ISBN 9788024740263.

KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 9788024721699.

KRYSTOŇ, M. a E. SELECKÝ, 2021. *Inovacie v edukácii seniorov*. Praha: Česká andragogická společnost. Česká a slovenská andragogika. ISBN 9788090780996.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 8024712849.

Luka nad Jihlavou – oficiální stránky městyse, 2008. *Historie a současnost*. [online] Dostupné z: <https://lukanadjihlavou.cz/historie%2Da%2Dsoucasnost/d-113710/p1=19310> [cit. 4. prosince 2023].

Luka nad Jihlavou – oficiální stránky městyse. *Spolky* [online]. Dostupné z: <https://www.lukanadjihlavou.cz/spolky/os-43061> [cit. 29. prosince 2023].

MATÝSKOVÁ, D. a ed., 2004. *Vzdělávací aktivity v seniorském věku*. In: SÝKOROVÁ, D. a O. CHYTIL. *Autonomie ve stáří*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, s. 254-261. ISBN 80-7326-026-3.

MPSV, 2002. *Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002* [online] Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372805/madrid.pdf/bd37397e-d804-a44c-d69a-5d27882c252b> [cit. 8. března 2024].

MPSV, 2021. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025* [online] Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategicky_ramec_pripravy_na_starnuti

[spolecnosti_2021-2025.pdf/99bc6a48-abcf-e555-c291-1005da36d02e](#) [cit. 7. prosince 2023].

MPSV, 2014. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 [online] Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2 [cit. 7. ledna 2024].

MÜHLPACHR, P., 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021050297.

Oblastní charita Jihlava. Denní stacionář Pohodář [online]. Dostupné z: <https://jihlava.charita.cz/co-delame-nase-sluzby/vypis-sluzeb/denni-stacionar-pohodar/> [cit. 29. prosince 2023].

ONDRÁKOVÁ, J. et al., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 9788074650383.

PACOVSKÝ, V., 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 8020100768.

Péče.cz, 2020. Dům s pečovatelskou službou Luka nad Jihlavou [online]. Dostupné z: <https://pece.cz/zarizeni-sluzby/seznam/dum-pecovatelskou-sluzbou-luka-nad-jihlavou.html> [cit. 29. prosince 2023].

PortálDigi, 2020. DIGI zpravodaj 01 [online] Dostupné z: https://portaldigi.cz/wp-content/uploads/2020/03/01_DIGI_mesicnik_duben_2019_A4_9.pdf [cit. 11. prosince 2023].

PRŮCHA, J., J. MAREŠ a E. WALTEROVÁ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 8071787728.

PRŮCHA, J. a ed., 2009. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, J., 2014. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

QRFY. Často kladené otázky (FAQ) [online]. Dostupné z: <https://qrfy.com/cs/faq> [cit. 22. března 2024].

SADÍLEK, J., 2021. *Luka nad Jihlavou: historie a vývoj osídlení městyse*. Žďár nad Sázavou: Tváře. ISBN 9788088041788.

SELECKÝ, E. a M. KRYSTOŇ, 2021. The innovative approaches in senior education. In: VETEŠKA, J. a M. KURSCH, ed. *Vzdělávání dospělých 2020 - reflexe, realita a potenciál virtuálního světa*, Praha: Česká andragogická společnost, s. 215-223. ISBN 978-80-907809-7-2. ISSN 2571-385X.

Seznam.cz Nápověda. Mapy.cz pro mobilní zařízení Android a iOS [online]. Dostupné z: <https://napoveda.seznam.cz/cz/mapy/mapy.cz-pro-mobilni-zarizeni-android-ios/vlastnosti-funkce-aplikace-mapy/> [cit. 22. března 2024].

SKUTIL, M. et al., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

SLAVÍK, P., 2014. *Komunikace seniorů s moderními technologiemi*. In: ŠTĚPÁNKOVÁ, H., C. HÖSCHL a L. VIDOVIČOVÁ, ed. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicínských a společenských věd*. Praha: Karolinum, s. 227-246. ISBN 978-80-246-2628-4.

STUART-HAMILTON, I., 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 8071782742.

SÝKOROVÁ, D., 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 9788086429625.

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

ŠERÁK, M. a M. DVOŘÁKOVÁ, 2009. *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství. ISBN 978-80-213-2001-7.

ŠKODA J., P. DOULÍK a S. KYKALOVÁ, 2023. Semilongitudinální výzkum změn v motivaci seniorů ke vzdělávání v rámci univerzit třetího věku. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 13 (1): 31–50.

- ŠPATENKOVÁ, N., 2011. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024428932.
- ŠPATENKOVÁ, N. a L. SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024754468.
- ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TOMCZYK, Ł., 2015. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Přeložil Joanna SZANIAWSKA. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. ISBN 9788090453197.
- TROJAN, J. a I. TROJANOVÁ, 2010. Na křídlech za poznáním obcí Jihlavsko: [118 samostatných obcí a městysů, města a zajímavosti Jihlavsko]. Velké Meziříčí: Studio Tulák. ISBN 9788090416925.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VETEŠKA, J., 2016. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1026-9.
- VETEŠKA, J., 2017. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-7-3.
- VETEŠKA, J. a M. TURECKIOVÁ, 2020. *Kompetence ve vzdělávání a profesním rozvoji*. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 9788090780958.
- WALKER, M., P., 2018. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.
- WhatsApp Help Center. Get Started [online]. Dostupné z: <https://faq.whatsapp.com/> [cit. 22. března 2024].

World report on ageing and health, 2015. [online] Geneva, Switzerland: World report on ageing and health World Health Organization [cit. 2023-08-15]. ISBN 9789240694798.

Záchranka. Časté dotazy [online]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/cs/faq> [cit. 22. března 2024].

ŽUMÁROVÁ, M. a B. BALOGOVÁ, 2009. *Medzigeneračné mosty*. [Košice]: MENTA MEDIA. ISBN 9788089392087.

Seznam použitých symbolů a zkratk

A3V	Akademie třetího věku
ČSÚ	Český statistický úřad
EU	Evropská unie
ICT	Informační a komunikační technologie
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
U3A	University of the Third Age
U3V	Univerzita třetího věku
VU3V	Virtuální univerzity třetího věku
WHO	World Health Organization

Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas o účasti ve výzkumu

Příloha 2 – Informovaný souhlas o zmínění v práci

Příloha 3 – Dotazník před kurzem

Příloha 4 – Dotazník po kurzu

Příloha 5 – Pracovní listy

Seznam obrázků

Obrázek 1: Projekce obyvatelstva České republiky 14

Obrázek 2: Členění věků 17

Obrázek 3: Koncept celoživotního učení a vzdělávání 22

Obrázek 4: Senioři starší 65 let používající mobilní telefon 31

Obrázek 5: Senioři používající internet podle věku 32

Obrázek 6: Senioři ve věku 65-74 let používající internet ve vybraných zemích EU v roce 2021 33

Obrázek 7: Sociální vs digitální vyloučení 35

Obrázek 8: Počet obyvatel 65+ v Lukách nad Jihlavou 45

Seznam tabulek

Tabulka 1: Učební plán 57

Tabulka 2: Časový harmonogram 1. den (1. 2. 2024) 59

Tabulka 3: Časový harmonogram 2. den (2. 2. 2024) 59

Tabulka 4: Znalost aplikací před vzdělávacím kurzem 61

Tabulka 5: Předešlé vzdělávání o mobilním telefonu 62

Tabulka 6: Překážky ve vzdělávání 63

Tabulka 7: Stažení aplikace do mobilního telefonu 68

Tabulka 8: Srovnání ohodnocení dovednosti před a po absolvování kurzu 69

Tabulka 9: Přínos kurzu 70

Tabulka 10: Úroveň kurzu.....	70
Tabulka 11: Nejvíce přínosné aplikace	71
Tabulka 12: Návrh časového harmonogramu.....	75

Seznam grafů

Graf 1: Věkové obsazení kurzu	60
-------------------------------------	----

Informovaný souhlas o účasti ve výzkumu

Název studie (projektu): Vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií v Lukách nad Jihlavou

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis osoby pověřené touto studií:

Místo:

Datum:

Informovaný souhlas o zmínění v práci

Název studie (projektu): Vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií v Lukách nad Jihlavou

Diplomová práce se zaměřuje na tvorbu vzdělávacího kurzu pro seniory v obci Lukách nad Jihlavou. Cílem této diplomové práce bylo navrhnout, realizovat a zjistit účinnost vzdělávacího kurzu, který byl zaměřen na využití vybraných mobilních aplikací pro seniory v obci Luka nad Jihlavou. Tento kurz měl za cíl poskytnout účastníkům potřebné dovednosti a znalosti k efektivnímu a pohodlnému využívání vybraných mobilních aplikací ve svém každodenním životě.

a. Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.

b. Prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a беру je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s poskytnutím citlivých údajů pro potřeby této práce.

c. Prohlašuji, že souhlasím s uvedením jména nebo názvu organizace, výhradně jen pro účely této práce.

d. Prohlašuji, že беру na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Poskytovatel souhlasu:

Datum a podpis:

.....

Příjemce souhlasu:

Datum a podpis:

.....

Příloha 3 – Dotazník před kurzem

Vážení účastníci,

je mi velkou ctí Vás přivítat na vzdělávacím kurzu o digitálních technologiích, zaměřeného na používání vybraných mobilních aplikací. V průběhu tohoto kurzu budu představovat několik mobilních aplikací, které vám mohou výrazně usnadnit každodenní život. Před začátkem kurzu bych vás chtěla požádat o vyplnění krátkého dotazníku. Po dokončení celého kurzu naváže na tento dotazník další, který mi pomůže zhodnotit efektivitu a vaše dojmy z celé vzdělávací akce. Vaše spolupráce je pro mě velmi cenná.

Pokud budete mít během kurzu nějaké dotazy, neváhejte se na mě obrátit – jsem zde pro vás, děkuji a přeji příjemně strávený čas, Lucie Pertlíková.

A. Mobilní telefon je pro mě prostředkem pro:

1. Telefonování				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

2. Zaslání zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

3. Čtení každodenních zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

4. Vyhledávání informací na internetu, kromě čtení každodenních zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

5. Jiné (pokud ano, uveďte, prosím, jaké)				

B. Jak se aktuálně orientujete v používání mobilního telefonu? Ohodnoťte se na stupnici od 1 až 5 práci s ním.

Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná					
Stáhnutí aplikace do mobilního telefonu	1	2	3	4	5

Jaká je vaše znalost těchto aplikací:

1. Záchranka	
Znám	Neznám

1.1. Pokud jste zvolil/a možnost **neznám**, pokračujte, prosím, na další aplikaci (Mapy.cz)

1.2. Pokud jste zvolil/a možnost znám , tak aplikaci Záchranka:	
Používám	Nepoužívám

1.3. Pokud jste zvolil/a možnost **nepoužívám**, pokračujte prosím na další aplikaci (Mapy.cz)

1.4. V případě, že aplikaci Záchranka používáte , ohodnoťte Vaši dovednost používání této aplikace na stupnici 1 až 5.

Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná				
1	2	3	4	5

2. Mapy.cz	
Znám	Neznám

2.1. Pokud jste zvolil/a možnost **neznám**, pokračujte, prosím, na další aplikaci (Čtečka QR kódů)

2.2. Pokud jste zvolil/a možnost znám , tak aplikaci Mapy.cz:	
Používám	Nepoužívám

2.3. Pokud jste zvolil/a možnost **nepoužívám**, pokračujte prosím na další aplikaci (Čtečka QR kódů)

2.4. V případě, že aplikaci Mapy.cz používáte , ohodnoťte Vaši dovednost používání této aplikace na stupnici 1 až 5.				
Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná				
1	2	3	4	5

3. Čtečka QR kódů	
Znám	Neznám

3.1. Pokud jste zvolil/a možnost **neznám**, pokračujte, prosím, na další aplikaci (WhatsApp)

3.2. Pokud jste zvolil/a možnost znám , tak aplikaci Čtečka QR kódů:	
Používám	Nepoužívám

3.3. Pokud jste zvolil/a možnost **nepoužívám**, pokračujte prosím na další aplikaci (WhatsApp)

3.4. V případě, že aplikaci Čtečka QR kódů používáte , ohodnoťte Vaši dovednost používání této aplikace na stupnici 1 až 5.				
Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná				
1	2	3	4	5

4. WhatsApp	
Znám	Neznám

4.1. Pokud jste zvolil/a možnost **neznám**, pokračujte, prosím, na další aplikaci (Překladač)

4.2. Pokud jste zvolil/a možnost znám , tak aplikaci WhatsApp:	
Používám	Nepoužívám

4.3. Pokud jste zvolil/a možnost **nepoužívám**, pokračujte prosím na další aplikaci (Překladač)

4.4. V případě, že aplikaci WhatsApp používáte , ohodnoťte Vaši dovednost používání této aplikace na stupnici 1 až 5.				
Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná				
1	2	3	4	5

5. Překladač	
Znám	Neznám

5.1. Pokud jste zvolil/a možnost **neznám**, pokračujte, prosím, na další sekci (C.)

5.2. Pokud jste zvolil/a možnost znám , tak aplikaci Překladač:	
Používám	Nepoužívám

5.3. Pokud jste zvolil/a možnost **nepoužívám**, pokračujte prosím na další sekci (C.)

5.4. V případě, že aplikaci Překladač používáte , ohodnoťte Vaši dovednost používání této aplikace na stupnici 1 až 5.				
Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná				
1	2	3	4	5

C. Vzdělávali jste se někdy v práci s mobilním telefonem? Pokud ano, tak jak?

.....
.....

D. Jaké překážky brání vaší účasti ve vzdělávání?

*lze zaškrtnout více odpovědí

- a) Nedostatek motivace
- b) Zdravotní důvody
- c) Nízká informovanost o kurzech
- d) Nedůvěra ve své schopnosti a dovednosti
- e) Strach z učení
- f) Finanční náklady
- g) Strach z nezvládnutí kurzu
- h) Doprava
- i) Žádné
- j) Jiné:

E. Jaké dovednosti nebo znalosti byste chtěli získat v tomto kurzu?

.....
.....
.....

F. Napište, prosím, Vaše datum narození

.....

Příloha 4 – Dotazník po kurzu

Vážení účastníci,

teď vás poprosím o vyplnění dotazníku po skončení kurzu. V první otázce (A.) naleznete stejné otázky jako v předešlém dotazníku pro zhodnocení, zda nastala nějaká změna. Děkuji za spolupráci a přeji úspěšnou práci s mobilním telefonem. S optimismem, Lucie Pertlíková.

B. Mobilní telefon je pro mě prostředkem pro:

1. Telefonování				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

2. Zasílání zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

3. Čtení každodenních zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

4. Vyhledávání informací na internetu, kromě čtení každodenních zpráv				
Úplně souhlasím	Spíše souhlasím	Nedokážu posoudit	Spíše nesouhlasím	Úplně nesouhlasím

5. Jiné (pokud ano, uveďte, prosím, jaké)				

B. Jak se aktuálně orientujete v používání mobilního telefonu? Ohodnoťte se na stupnici od 1 až 5 práci s ním.

Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná					
Stáhnutí aplikace do mobilního telefonu	1	2	3	4	5

Jak byste nyní ohodnotili Vaši dovednost v těchto aplikacích					
Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná					
Záchranka	1	2	3	4	5
Mapy.cz	1	2	3	4	5
Čtečka QR kódů	1	2	3	4	5
WhatsApp	1	2	3	4	5
Překladač	1	2	3	4	5

B. Přínos kurzu

Škála: 1 = ano, 2 = spíše ano, 3 = průměrně, 4 = spíše ne, 5 = vůbec ne					
Splnil kurz Vaše očekávání	1	2	3	4	5
Více se orientuji v práci s mob. telefonem	1	2	3	4	5
Přínos kurzu pro Váš každodenní život	1	2	3	4	5

C. Úroveň kurzu

Škála: 1 = velmi dobrá, 2 = dobrá, 3 = průměrná, 4 = nepříliš dobrá, 5 = špatná					
Celkové hodnocení lektora	1	2	3	4	5
Prostředí kurzu	1	2	3	4	5
Srozumitelnost výkladu	1	2	3	4	5
Tempo výkladu	1	2	3	4	5
Zajímavost výkladu	1	2	3	4	5

E. Vaše preference a návrhy

Uveďte zde, prosím, co se Vám na proběhlém kurzu líbilo **nejvíce**.

.....
.....

Uveďte zde, prosím, co se Vám na proběhlém kurzu líbilo **nejméně**.

.....
.....

Uveďte zde, prosím, jaká aplikace Vám přišla **nejvíce** přínosná, popřípadě, jaká aplikace **nejméně**.

Nejvíce:

.....

Nejméně:

.....

VZDĚLÁVACÍ KURZ



Vítám Vás na vzdělávacím kurzu o moderních technologiích. Přesněji tedy na téma zajímavé aplikace v mobilním telefonu, které by pro Vás mohly být v běžném životě prospěšné.

Budu velmi ráda, když tento kurz pojmem interaktivně a budeme společně aktivně spolupracovat. Nezapomínejme, že žádný dotaz není zbytečný a ráda Vám se vším pomohu.

Berte tyto pracovní listy jako průvodce a pomocníček při procvičování probraného učiva.

Dovolte mi se krátce představit:

Jmenuji se Lucie Pertlíková a jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského oboru Andragogika a management vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.

Mimo studium velmi ráda sportuji (i když už ne vrcholově) nebo se vzdělávám v různých oblastech, které mě zajímají.

Doufám, že si tento společně strávený čas užijeme a odnesete si co nejvíce nových informací.

ČTEČKA QR KÓDŮ



KE STAŽENÍ:

Obchod play

App Store



MOJE POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ZÁCHRANKA



KE STAŽENÍ:

Obchod play



App Store



MOJE POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MAPY.CZ



KE STAŽENÍ:

Obchod play



App Store



MOJE POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WHATSAPP



KE STAŽENÍ:

Obchod play



App Store



MOJE POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PŘEKLADAČ



KE STAŽENÍ:

Obchod play



App Store



MOJE POZNÁMKY:

.....

.....

.....

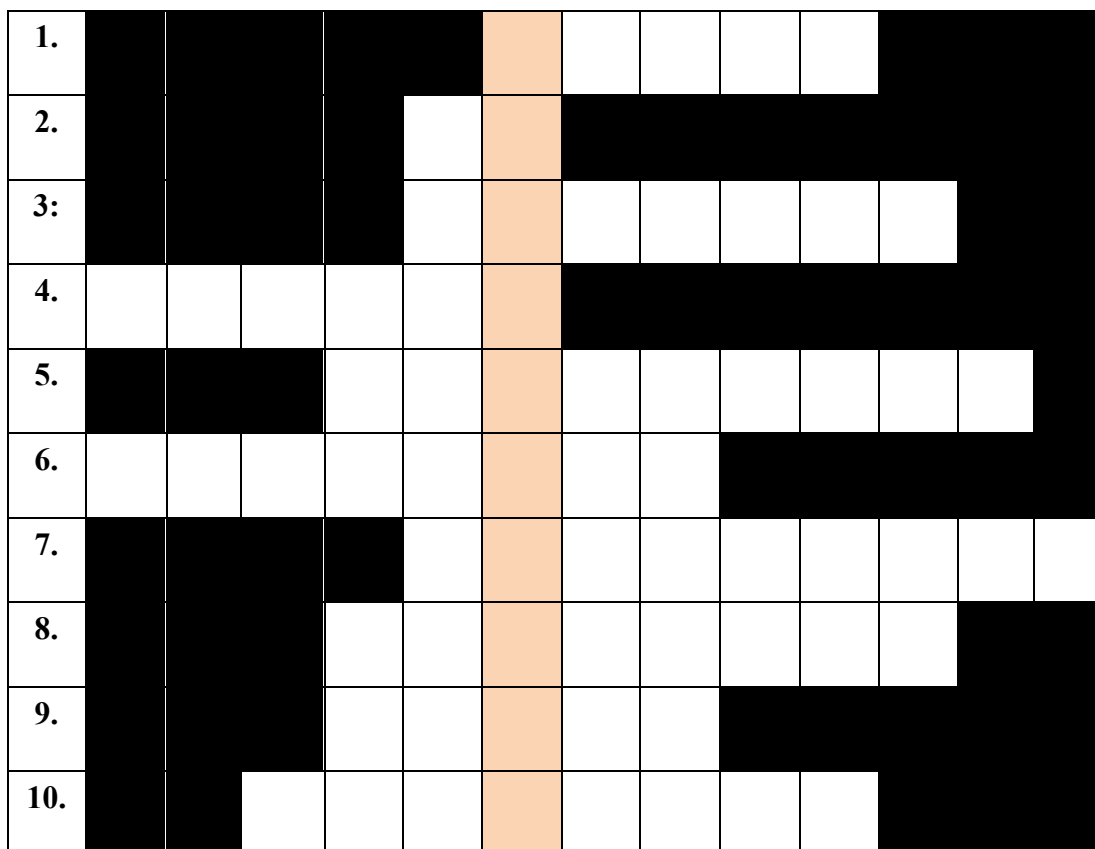
.....

.....

.....

.....

KŘÍŽOVKA



1. Ve kterém městě lektorka kurzu studuje vysokou školu?
2. Jaké slovo chybí v: Čtečka .. kódů (počet teček může pomoci)
3. Jaké zařízení nám umožňuje někomu zavolat?
4. Jaká aplikace nám ukáže trasu z bodu A do bodu B?
5. Pomocí které aplikace jsme schopni přeložit text z cizího jazyka?
6. Jméno aplikace, která nám zvládne přivolat pomoc.
7. Jméno budovy, ve které jsme měli vzdělávací kurz.
8. Pomocí které aplikace jsme schopni být v kontaktu s přáteli (online)?
9. Křestní jméno lektorky kurzu.

10.Co nám umožňuje být online? (*nápověda*: největší globální síť propojující miliardu zařízení umožňující být online)