

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra občanské výchovy a filosofie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Stáří člověka jako téma ve výuce občanské výchovy

Human age as a topic of civic education

Bc. Žaneta Šimová

Vedoucí práce: Ing. Michaela Dvořáková, Ph. D.
Studijní program: Učitelství základů společenských věd pro 2. stupeň základní školy
a střední školy
Studijní obor: N ZSV-ČJ

2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Stáří člověka ve výuce občanské výchovy potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.*

V Praze dne 10.7. 2024

Poděkování

Děkuji paní Ing. Michaele Dvořákové, Ph.D. za cenné rady, konstruktivní kritiku, všechna povzbudivá slova a trpělivost při psaní této diplomové práce.

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce je stáří člověka ve výuce občanské výchovy. Práce předkládá vybraná dílčí témata týkající se stárnutí a stáří člověka. Tyto poznatky jsou využity v didaktickém zpracování problematiky stáří. Cílem práce je představení fenoménu stáří v jeho obširnosti a různorodosti. Práce zodpovídá otázku, kdo a za jakých podmínek je považován za seniora a nabízí pohled na hranici stáří coby sociálního konstruktů. V podkapitolách jsou představeny nejrůznější kontexty stárnutí – demografické, mediální, sociologické, ekonomické a další, které jsou důležité pro porozumění komplexnosti tématu stáří. Demografické stárnutí a z něho vycházející statistické prognózy předznamenávají proměnu a výzvu pro českou společnost, na které je nutné reagovat. Vzhledem k tomu klade didaktické zpracování důraz na zvýšení zájmu žáků o své vlastní stáří i o stáří ostatních a zvýšení vzájemného respektu mezi jednotlivými generacemi. To se odráží také v předloženém pojmání přípravy na stáří coby celoživotního úkolu. Představený návrh výuky zahrnuje celkem tři vyučovací bloky – terénní výzkum, únikovou hru zaměřenou na „záchranu uvězněných seniorů v zahradě“ a reflexi celého vyučovacího bloku o stáří. Navržené aktivity se zaměřují na různá dílčí témata a problémy, které jsou zpracovány v první a druhé kapitole této práce, a respektují typ výuky, jejíž základem je aktivita žáků. Kromě popisu aktivit jsou zde poskytnuty také doporučení pro učitele.

KLÍČOVÁ SLOVA

stáří, senior, stárnutí populace, občanská výchova, stereotypy, ageismus, úniková hra

ABSTRACT

The topic of the thesis is the age of man in the subject of civic education. The thesis presents selected sub-topics related to ageing and human old age. These findings are used in the didactic part of the issue of old age. The aim of the thesis is to introduce the phenomenon of old age in its various contexts and diversity. The thesis answers the question of who and under what conditions is considered to be an elderly person and offers a point of view of the boundaries of old age as a social construct. The subchapters describe the various contexts of ageing – demographic, media, sociological, economic and others – which are important for understanding the complexity of the topic of old age. Demographic ageing and the resulting statistical forecasts predict a transformation and a challenge for Czech society, that must be respond to. In view of this, the didactic part emphasises increasing interest of students in their own and others' old age and increasing mutual respect between the different generations. This is also reflected in the presented conception of preparing for old age as a lifelong task. The teaching design presented includes three teaching blocks in total – field research, an escape game focusing on „rescuing trapped elderly people in the garden“ and a reflection on the whole teaching block of an old age. The proposed activities focus on the various sub-themes and issues developed in chapters one and two of this thesis, and respect the type of learning that is based on student activity. In addition to describing the activities, recommendations for teachers are also provided.

KEYWORDS

old age, senior, ageing population, social sciences, stereotypes, ageism, escape room

OBSAH

Úvod	8
1 Vybrané aspekty stáří	10
1.1 Věk – jenom číslo?	10
1.1.1 Vybraný příklad z médií	15
1.2 Kdo jsou ti senioři?	17
1.3 Mladí a staří – dva odlišné světy?	20
1.4 Přístupy ke stáří	21
2 Kontexty stárnutí aneb o čem může být řeč ve škole?	27
2.1 Demografické souvislosti stárnutí	27
2.2 Mediální souvislosti.....	31
2.2.1 Mediální gramotnost	31
2.2.2 Stereotypy a mýty o stáří.....	31
2.3 Sociologické souvislosti	35
2.3.1 Soužití generací v ČR.....	35
2.3.2 Mezigenerační vztahy a učení.....	41
2.3.3 Proměna rodiny a péče o seniory	43
2.4. Ekonomické souvislosti.....	45
2.4.1 Produktivita	45
2.4.2 Silver economy.....	46
2.5 Psychologické souvislosti.....	47
2.5.1 Stáří jako vývojová fáze.....	47
2.5.2 Kognitivní změny a charakteristika demence	48
2.6 Filosofické souvislosti	50
2.6.1 Výchova ke stáří a postoje ke smrti	50
3 Didaktické zpracování tématu	52
3.1 Opora v Rámcovém vzdělávacím programu	52

3.2 Gamifikace a game-based learning.....	53
3.3 Návrh výuky	55
3.3.1 Blok 1: Terénní průzkum – Hranice stáří.....	56
3.3.2 Blok 2: Úniková hra – Postavení seniorů ve společnosti.....	59
3.3.3 Blok 3: Reflexe výukového bloku o stáří – Co jsme zjistili?.....	72
Závěr.....	74
Seznam použitých informačních zdrojů:	76
Seznam příloh.....	81
Příloha č. 1 – Záznamový arch (Blok č. 1: Terénní průzkum – Hranice stáří).....	82
Příloha č. 2: Úvodní zpráva (Blok č. 2: Úniková hra).....	83
Příloha č. 3 – Stanoviště 1 (Blok č. 2: Úniková hra).....	84
Příloha č. 4 – Stanoviště 2 (Blok č. 2: Úniková hra).....	85
Příloha č. 5 – Stanoviště 3 (Blok č. 2: Úniková hra).....	86
Příloha č. 6 – Stanoviště 4 (Blok č. 2: Úniková hra).....	88
Příloha č. 7 – Stanoviště 5 (Blok č. 2: Úniková hra).....	89
Příloha č. 8 – Stanoviště 6 (Blok č. 2: Úniková hra).....	90
Příloha č. 9 – Stanoviště 7 (Blok č. 2: Úniková hra).....	91
Příloha č. 10 – Příklad QR kódu odkazujícího na digitální zámky (Blok č. 2: Úniková hra)	92

Úvod

Problematika stárnutí může vedle současně rezonujících témat (např. umělá inteligence) působit neatraktivně. Téma stárnutí ve smyslu stárnutí populace a jeho důsledků, zejména ve spojení s důchodovou reformou, je ve veřejném prostoru časté, rozhodně také aktuální téma, bohužel ale spíše negativně. I když stárnutí a stáří není pro lidstvo nic nového, stále nás může v mnoha ohledech zaskočit a překvapit. Neměli bychom proto zapomínat na „bohatství“, které toto téma přináší.

Cílem práce je představit význam stáří z různých perspektiv a poukázat na jeho pozitiva, jelikož samotné téma stáří a stárnutí člověka je ve veřejném prostoru často pojímán jednostranně, stereotypně. Zejména bývá prezentováno v souvislosti s globálním stárnutím populace a problémy, především těmi ekonomickými, které toto téma přináší. Téma stáří je tak pro veřejný prostor sice aktuální, ale spíše negativním způsobem.

Hned v úvodu si položíme otázku, proč a čím by téma stáří a stárnutí mohlo, nebo spíše mělo, zaujmout naši pozornost. Tematika stáří a stárnutí je zajímavá pro mě osobně, nicméně vzhledem k demografickému vývoji se témata související se soužitím generací jeví jako velmi důležitá i pro celou společnost. Já sama jsem od útlého dětství byla v kontaktu se seniory velmi často. Jednak jsem vyrůstala v mezigenerační domácnosti a jednak je moje maminka pečovatelkou v domově pro seniory. Dalším motivem, který mě přivedl k výběru tohoto tématu, je skutečnost, že jsem se jako bývalý student oboru vzdělávání dospělých účastnila stáže v centru Elpida (vznik 2003), jejíž zakladatelé ji označují jako vzdělávací a kulturní prostor pro aktivní seniory. Mým tehdejším úkolem bylo přiblížení tématu stáří lektorům Elpidy. Měla jsem tu čest podílet se na brožuru s názvem „*Barvy stáří*“, které mají evokovat heterogenitu spojenou se stářím. V tomto duchu chci přistupovat k tématu i v této diplomové práci.

Otázky spojené se stárnutím a věkem vstupují do života každého z nás. Mním tím fakt, že právě s tímto tématem se bude dříve či později setkávat každý člověk bez ohledu na jeho moc či postavení. Každý přitom bude stáří zakoušet individuálním způsobem. I vy čtenáři, pokud jste tak již neučinili, budete si jednou klást otázku, jestli vy sami jste již staří, nakolik ono stáří skutečně pociťujete či jaké pocity ohledně toho vlastně prožíváte. Pokud si tedy náhodou kladete otázku, zda stárnete, vězte, že odpověď zní nekompromisně – ano. A děje se tomu tak již od narození. Ale přemýšlíme tímto způsobem o stárnutí, nebo si stárnutí spojujeme jen s posledními kapitolami života?

V práci se pokusím uvést nejrůznější aspekty stáří a zvážit, jak tomuto důležitému období lidského života lépe porozumět, a hlavně, jakým způsobem vnést tuto problematiku mladším generacím do školních lavic. Přestože mládež může považovat poslední etapu života jako velmi vzdálenou, téma staří do společenskovední výuky bezesporu patří.

V první kapitole se věnuji vybraným aspektům stáří, hledám odpověď na otázku, kdo je senior a jakou roli hraje věk člověka. Ve druhé kapitole se zaměřuji na představení různorodých kontextů stárnutí. Třetí kapitola se věnuje didaktickému zpracování. Součástí práce je návrh výuky na téma stáří, vytvořený na základě uvedených poznatků z předchozích kapitol.

Návrh výuky obsahuje celkem tři bloky – terénní průzkum, únikovou hru tematicky zaměřenou na „záchranu uvězněných seniorů“ a reflexi všech tří bloků. Předpokladem je, že žáci prostřednictvím navržených aktivit nejen nahlédnou toto období z různých perspektiv, uvědomí si stereotypy spojované se stářím, ale také že toto období začnou vnímat jako téma spojené s nutnou celoživotní přípravou.

1 Vybrané aspekty stáří

1.1 Věk – jenom číslo?

Otázka, zda je věk pouhým číslem, otevírá fascinující a podnětnou společenskou diskusi. Proč společnost považuje dotazy ohledně věku za neslušné? Jaké důvody vedou člověka ke studu ohledně přiznání svého věku? Do jaké míry ovlivňuje věk naši roli ve společnosti? Nakolik je opodstatněné užívat věk coby nástroj pro definování (a tím i limitování) životních možností člověka?

V České republice se jedinec stává plnoletým při dosažení 18. roku života. To prakticky znamená, že ještě dnes může být jedinci 17 let, nemůže se účastnit voleb nebo vlastnit řidičský průkaz na auto. Až se ovšem zítra probudí, bude mu, pochopitelně za určitých podmínek, umožněno obojí. Znamená to, že přes půlnoc se jedinec změnil natolik, že dokáže kompetentně odvolit, že dokáže bezpečně řídit automobil, zkrátka že včera mohou být lidé ještě dětmi a další den už stoprocentně dospělými?

Vymezení rozhraní mezi životními fázemi kontinuálního vývoje se jeví jako citlivé, ale ze statistického a výzkumného hlediska je dělení dle věku potřebné, jelikož usnadňuje sběr a analýzu dat (Čeledová et al., 2016, s. 11). Je však nutné brát v potaz, že „*periodizace lidského života je popisný artefakt orientačního významu s nejednotnými kritérii.*“ (Čeledová et al., 2016, s. 13) Proto jsou namísto otázky typu *Kdy dítě přestává být dítětem a stává se plně dospělým?* nebo *Kdy dospělý přestává být dospělým na vrcholu a stává se „starcem“?* Případně zda je poslední otázka vůbec správně formulována, když přihlídneme k tomu, že stáří je součástí období dospělosti. Věk a stáří vůbec může být pojímáno subjektivně, ale společnost vykazuje tendenci pokoušet se o objektivní vymezení.

Věk je možné nahlížet hned několika způsoby. Dokazuje to, že věk není tak jednoduchou záležitostí, jak by se na první pohled mohlo zdát, jako spíše komplexním konceptem. Trojice českých gerontologů Čeledová, Kalvach a Čevela (2016, s. 13–14) píšou o tzv. třech perspektivách stáří, potažmo věku obecně: **1. kalendářním stáří, 2. sociálním stáří a 3. biologickém stáří.**

Kalendářní věk (chronologický věk) je vyjádřen konkrétním číslem. To je jeho možnou výhodou – dané číslo je jednoznačně vymežitelné, konkrétní a srozumitelné (Ondrušová a Krahulcová, 2019, s. 18). Číselná hodnota vyjadřuje počet let od data narození jedince. S kalendářním věkem se běžně operuje v úředních dokumentech i každodenní komunikaci. Věk je ze společenského hlediska klíčový pro životní události jako např. nástup do školy, nástup do

penze, způsobilost k různým činnostem aj. Dnes si jen těžko umíme představit situaci, kdy bychom neznali náš věk / datum narození, natož vůbec že se na tento ukazatel neklade ve společnosti důraz. Tak tomu skutečně v minulosti bylo. S nástupem průmyslové revoluce však dochází k významným společenským změnám. Dnes v České republice užíváme identifikátor rodného čísla, ze kterého lze rozpoznat věk i pohlaví, tedy dva nejvíce diskriminované faktory na trhu práce. Jako dobrý výukový příklad toho, že i v dnešním světě jsou stále skupiny lidí, kteří nepotřebují sledovat konkrétní hodnotu vlastního věku a mnohdy tento údaj skutečně neznají, může být zmínka v dokumentárním snímku *Framing The Other* (v češtině *Ti druzi*)¹.

Jednou z nevýhod tohoto kalendářního vnímání věku je nemožnost postihnout interindividuální rozdíly jedinců, což nepochybně může vést k nepřesným závěrům týkajících se schopností či potřeb jednotlivců. Kalendářní pohled na věk tak může být v rozporu s věkem biologickým nebo sociologickým (Čeledová et al., 2016, s. 14). Další nevýhodou kalendářního věku je jeho spojitost s určitými věkovými předsudky a stereotypy (viz podkapitola 2.2.2).

Věkové hranice se v průběhu času, vzhledem ke zlepšování zdravotního a funkčního stavu, posouvají – např. dnes se společnost v závislosti na usnesení mezinárodních organizací víceméně shoduje na tom, že stáří počíná 65. rokem života, nebylo tomu však vždy. Stáří je sociálním konstruktem (Sýkorová, 2007, s. 47; Čeledová et al., 2016, s. 14) – znamená to, že věková hranice nemůže být nikdy objektivně dána, naopak je znovu a znovu konstruována v rámci sociální interakce a komunikace (Petrušek, 2018). Toto stanovisko obhajuje také Gillear (2023), podle něj by chápání věku a stárnutí nemělo být redukováno na naplňování charakteristiky fyzického nebo biologického fenoménu, naopak shodně potvrzuje, že při definování toho, co vůbec znamená být starý, se nevyhneme užití sociálních konstruktů, a kromě biologické skutečnosti se relevantními stávají taktéž sociální aspekty.

Obrázek níže zaznamenává nejčastěji vymezovanou věkovou hranici stáří (Haškovcová, 2010, s. 20), která vychází z pojetí stařeckého věku od Organizace spojených národů. V modernějších pojetích lze zaznamenat snahu o detailnější diferenciaci staršího věku, která je dána zvyšujícím se věkem dožití. A pokud jde v této kapitole mimo jiné o čísla, je vhodné zde uvést číslo 120 – to je aktuální maximální přirozená délka života, která však bývá zkracována chorobami / úrazy, nevhodným životním stylem (Čeledová et al., 2016, s. 13).

¹ Od autorů Willem Timmers a Ilja Kok (dostupné na portálu Jeden svět na školách: <https://www.jsns.cz/lekce/15555-ti-druzi>)



Nejčastější členění druhé poloviny života (Zdroj: Haškovcová, 2010, s. 20)

Existuje několik principů, podle kterých je možné období staršího věku členit, výše zmíněné členění využívá např. vývojová psychologie. Každodenní praxe nabízí ještě trochu jinou hranici stáří, která je daná věkem odchodu do penze. Přestože se jednotlivé penzijní systémy v různých zemích mohou lišit, v současné době ale bývá tato hranice většinou ustanovena na 65 letech, stejně je tomu i u nás. Hranice odchodu do penze však není stálá a postupně se posunuje směrem výš, což obnáší i posunutí hranice období stáří (Haškovcová, 2010, s. 20). Čeledová et al. (2016, s. 15) pak pracují s kategorizací, kdy seniory v období 65-74 let nazývají jako mladé seniory (young old), v období 75-84 let jako staré seniory (middle-old) a ve věku 85 let a více se jedná o velmi staré seniory (oldest-old). Vzhledem k nejasným přechodům mezi jednotlivými obdobími se často setkáváme i s variantou označování věkových skupin v podobě 50+, 60+, 70+, což má i své společenské důvody (Haškovcová, 2010, s. 21).

Jak velkou roli může sehrávat ve společnosti právě věk (konkrétní číslo) bylo již nastíněno. Stejně důležité je však poukázat na to, že z antidiskriminačního hlediska by nikdo neměl být vylučován pouze na základě věku. Oprávněné důvody pro takové vyloučení jsou „[...] výhradně závažné, občanské kompetence limitující onemocnění (např. pokročilý syndrom demence).“ (Čeledová et al., 2016, s. 15) V tomto ohledu se stává relevantním pojem bezvěká společnost, ve které věk nehraje žádnou, nebo pouze minimální, roli v přístupu ke zdrojům, příležitostem a určování sociálního postavení.

Na rozdíl od kalendářního stáří tzv. **sociální stáří** „odráží proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění.“ (Suchomelová, 2016, s. 24) Tato perspektiva souvisí s většinovým očekáváním společnosti, kdy se od člověka v konkrétní životní fázi očekává, že byl měl vypadat určitým způsobem, měl by se určitým způsobem vyjadřovat a určitým způsobem i jednat. Tato očekávání jsou závislá na kulturních normách. Každé vymykání se z této očekávané normy může být hodnoceno velmi negativně. S každým věkem se pojí celá škála stereotypů, autostereotypů nevyjímaje. „Lze stereotypizovat „typické dítě“ i „typického starce““ (Čeledová et al., 2016, s. 11) – obojí má ovšem úskalí. Jednotlivé charakteristiky

sociálního stáří reagují na přiznané možnosti člověka vyplývající z dosažení určitého kalendářního věku.

Zatímco na jedné straně existují tendence vnímat stáří a jeho hranice v rámci sociální konstruovanosti, na druhé straně jsou tendence vymezovat věk poněkud jednoznačněji, např. že za počátek stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování, což by v současných pracovně-právních podmínkách odpovídalo kalendářnímu věku 65 let (Suchomelová, 2016, s. 24).

Z pohledu produktivity je možné lidský život ve vyspělé společnosti periodizovat na celkem čtyři věky, přičemž s první věkem (předproduktivní období) se pojí období dětství a mládí. Druhý věk (produktivní období) je věkem dospělosti a je spojován s aspektem vysoké produktivity jak v oblasti ekonomické, tak biologické. Poslední dva věky čili třetí (postproduktivní období) a čtvrtý je spojován se samotným stářím. Tyto dva věky nelze pevně vymezit kalendářním věkem, jelikož záleží na individuálních podmínkách. Rozdíl mezi těmito věky spočívá v míře samostatnosti a závislosti, pro kterou je charakterizován právě čtvrtý věk. Pro čtvrtý věk je charakteristická akumulace zdravotních problémů a vysoká závislost na péči druhých (Petrová Kafková, 2013, s. 33).

Gerontologové (Čeledová et al., 2016, s. 11) definují pojmy produktivita, postproduktivita a obecně vzato čtvrtý věk, vnímá jako nebezpečné, a to v tom smyslu, že ztráta soběstačnosti se může tvářit jako nezbytný důsledek našich dlouhých životů, což je jednoznačně v rozporu s nastolenými koncepty úspěšného stárnutí, zdravého stárnutí. Pasivní přístup k důchodcovství je oproti tomu pojímán spíše jako projev neúspěšného stárnutí.

Čtvrtý věk tak vyvolává otázky ohledně hojně zmiňovaného zachování důstojnosti ve stáří. „*Důstojný život a smrt ve vysokém stáří stávají vzhledem k značnému nárůstu demencí (především Alzheimerovy demence) obtížnými. Demence totiž vedou ke ztrátě mnoha lidských vlastností jako autonomie, identita, sociální vztahovost či intencionalita.*“ (Petrová Kafková, 2013, s. 32)

Z teorie vyplývá, že gerontologie coby nauka zabývající se stárnutím a životem ve stáří dlouhou dobu upřednostňovala zkoumání právě třetího věku, zatímco čtvrtý věk zůstával v ústraní. Přitom právě zkoumání čtvrtého věku je velkou výzvou k mezioborové kooperaci. Velkou část poznatků tohoto období totiž přinášela v zásadě jen medicína, a tak vznikl prostor zapojení dalších disciplín (Petrová Kafková, 2013, s. 32).

Důležitým aspektem chápání věku není jen očekávání ostatních, ale též vnímání sebe sama v daném věku. Je pravda, že lidé se obecně vnímají jako o něco mladší? Pokud by odpověď zněla ano, je to zajímavé vzhledem k dětskému pojetí, které má často opačnou tendenci. Děti se totiž mnohdy považují předčasně za dospělé. Typickými příklady situací, kdy dochází k vlastní reflexi věku, může být okamžik, kdy druhá osoba začne jedinci vykat nebo když mu v hromadné dopravě někdo uvolní místo.

Zdá se, že třetí pojetí, **biologické stáří**, by mělo vyjadřovat stáří exaktním způsobem. Jedná se o výsledek skutečného stárnutí a opotřebenosti organismu, které rozhodně nemusí být v souladu s kalendářním věkem. Jedinci může být kalendářně 60 let, ale jeho biologický věk může odpovídat např. 50 letům v závislosti na jeho životní stylu a genetickým predispozicím. „*Biologické stárnutí je objektivní danost, univerzální zákonitost živé přírody – vše živé se rozvíjí, stárne a umírá.*“ (Čeledová et al., 2016, s. 11) V jednotném vymezení biologického věku však nepanuje shoda. Pro účely této práce postačí, že biologické stáří odráží „*konkrétní míru involučních změn daného jedince*“, což zahrnuje hodnocení funkčního stavu člověka, jeho výkonnosti, stárnutí buněk apod.

Za stárnutím biologickým stojí změny organismu na fyziologické i chemické úrovni spolu s úbytkem celkových funkčních rezerv organismu (Dziechciaż a Filip, 2014, s. 835). Důsledky těchto nastalých změn v těle člověka jsou oproti jiným často vizuálně patrné. Přestože takové proměny nenastávají v období lidského života u všech lidí jednotně a neprobíhají u každého jedince stejným tempem, obecně si na první pohled všimáme u starších lidí existence vrásek (ztráta elasticity kůže), šedivých vlasů (ztráta melaninu), problémů s držením těla apod. Jako důležitý se jeví fakt, že biologické změny týkající se stárnutí jsou nevratné.

Přestože na stáří je v této práci nahlíženo primárně ze společenskovedního hlediska, nelze si vystačit pouze s pohledy kulturních věd. Podle klasifikace věd (viz Anzenbacher 2010, s. 21) biologie spadá do rámce přírodovědného zaměření. Tento pohled je pro porozumění fenoménu stáří neopomenutelný. Čeledová a kol. (2016, s. 11) upozorňuje, že biologické aspekty stárnutí jsou nepochybně prolunty s aspekty sociálními, zároveň podle autorů Dziechciaże a Filipa (2014, s. 835) se dokonce ani u posuzování psychického rozvoje člověka neobejdeme bez biologické perspektivy.

Většina biologů (Dziechciaż a Filip, 2014, s. 835) zařazuje samotné stárnutí ke čtvrté dekádě života, jiný pohled shledává stárnutí jako celoživotní proces (např. Petrová Kafková 2019, s. 199). Tento proces, který zahrnuje komplex jevů a je vysoce individualizovaný, vede ke

svému konci – smrti biologického života. Svůj podíl sehrávají dědičné předpoklady spolu s důsledky nakumulovaných vnějších vlivů (Vágnerová, 2007, s. 311).

Kromě na první pohled vizuálních změn nastávají v těle i ty na první pohled méně zřejmé. Mezi biologicky podmíněné změny v procesu stárnutí patří úbytek mozkové tkáně. To má komplexní dopad na fungování lidského mozku, a to především kvůli ztrátě neuronů, změn v neurotransmiterech a celkových změn v mozkové struktuře. Koukolík (2014, s. 348) vyvrací poznatky z konce 19. století, že by vlivem stárnutí nervové buňky ubývaly v hojném počtu. Buňky sice ubývají, ale pouze v 10 až 15 %. K takovému ubývání dochází především v oblastech čelních a spánkových laloků. Důvod zmínění těchto oblastí tkví v tom, že právě tyto oblasti stojí za komplexitou procesů myšlení, o kterých píšou v podkapitole 2.5.2. V důsledku oněch funkčních změn se zhoršuje celková integrita kognitivních funkcí. Významné propady lze zaznamenat např. v pozornosti a paměti, tj. v efektivitě a rychlosti přenosu informací, což má za následek omezení schopnosti učení se. Nutná je také zmínka o riziku čím dál častější neurodegenerativních onemocnění mozku (Vágnerová, 2007, s. 316).

Je jistě dobré uvědomit si, že stárnutí je přirozenou vlastností lidí, stejně jako jiných živočichů i neživých věcí. „*V průběhu plynutí času se lidský organismus mění, vyvíjí, regeneruje a degeneruje, přičemž se tyto změny kumulují, skládají na sebe a vedou k zániku organismu – ke smrti.*“ (Vidovičová (2014, s. 33)

A tak snažíme-li se shrnout fakta k tomu, abychom mohli odpovědět na otázku, kdo je starý, stačí nám vlastně málo. Uvědomit si, že stáří bychom mohli pojímat jako tzv. sociální konstrukt. Stáří je totiž do jisté míry přisuzováno. „*Starý je ten, kdo se jako starý prezentuje a zvláště ten, koho za starého (za staré) označí nebo jako starého (staré) intuitivně, zvykově vnímá společnost.*“ (Čeledová et al., 2016, s. 12) A to je nezbytný předpoklad pro celou práci.

1.1.1 Vybraný příklad z médií

Vhodným příkladem vzbuzení diskuse ohledně výběru mediálního obsahu je i online příspěvek Deníku N na konci března roku 2024². Na své facebookové stránce sdílel článek na téma dlouhodobého investování s úvodní fotografií znázorňující starší ženu. Pod tímto příspěvkem se začaly objevovat komentáře reagující na tuto fotografii. Žena na obrázku má viditelné vrásky a šedé vlasy. To ale není důvod, který vyvolal v lidech otazníky. Jako problémové shledali čtenáři nesoulad mezi zvolenou ilustrační fotografií a popiskem „*Je mi 45. [...]*“. To je

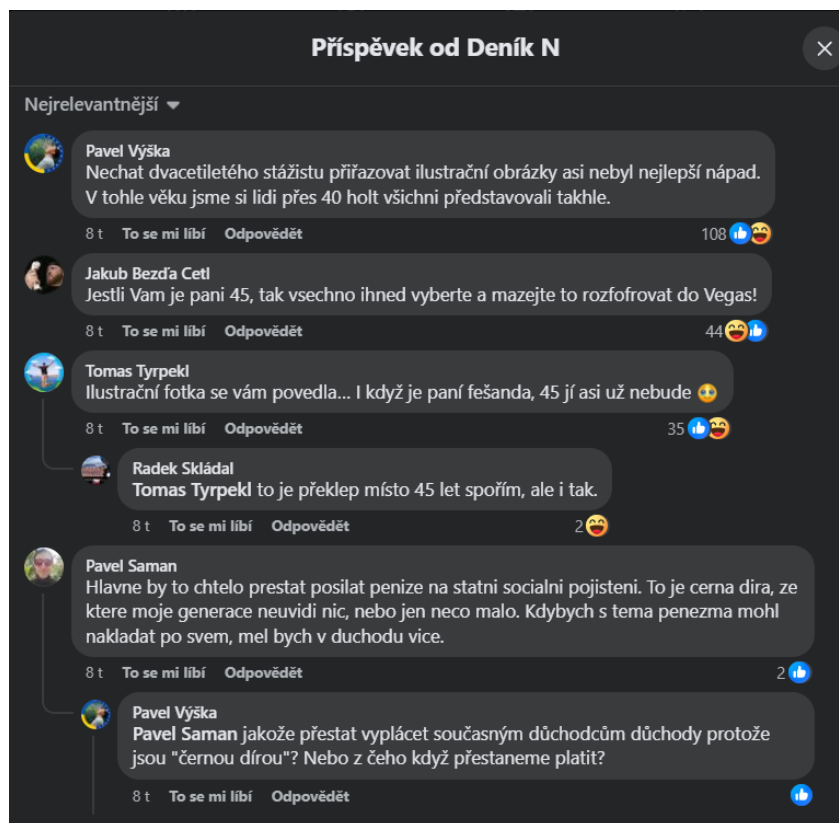
² Dostupné na: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=807505938069826&set=a.469706505183106>

důkazem pro každodenním operováním s tzv. sociálním věkem. Čtenáři si všímají chronologického věku 45 a na tomto základě si vytváří očekávání, v tomto případě toho, jak má člověk kolem čtyřiceti let vypadat. Nedokážu zcela přesně interpretovat představu čtenářů o tom, jak by člověk v takovém věku měl vypadat, ale je zřejmé, že tyto představy se rozchází s tím, koho znázorňuje fotografie s ženou.



Příspěvek na Facebooku (zdroj: Deník N, 2024)

V komentářích od čtenářů se objevují jednak vyjádření odmítající spojitost úvodního komentáře s ilustrativní fotografií a jednak vyjádření k tomu, kdo je tvůrcem. I v této záležitosti se nacházíme u posuzování věku, protože tvůrce je komentátory identifikován na „jednoznačně mladého“, možná „dvacetiletého stážistu“. Takových situací nastává v médiích mnoho, stačí být všímavý. Jednou z možných výukových aktivit, které se zde vybízí, je tvorba titulků na základě ilustrační fotografie a následné porovnání s originálním článkem.



Komentáře k facebookovému příspěvku (zdroj: Deník N)

1.2 Kdo jsou ti senioři?

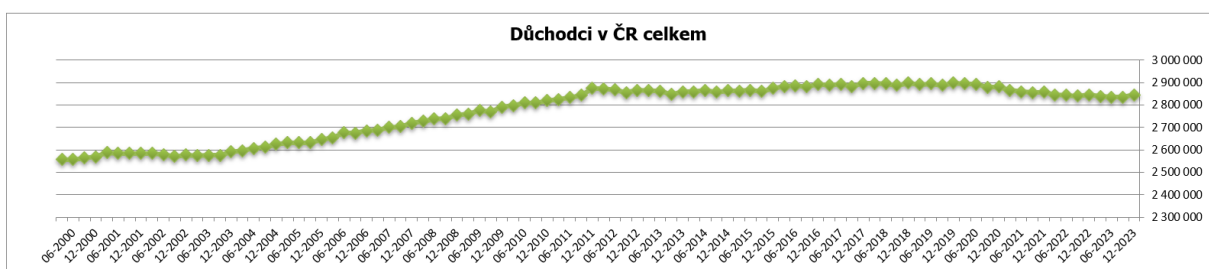
Ačkoliv pojem senior patří do aktivní slovní zásoby většiny lidí, při detailnějším prozkoumávání jeho obsahu se střetáváme s jeho nejasnou a rozostřenou konturou. Pojmem senior se obvykle označuje člověk staršího věku. Zde vyvstává otázka, co si představit pod oním starším věkem?

Oproti dětem nebo mladistvým, s jejichž pojmy je běžně operováno v českém právním systému, kde je za dítě považovaná lidská bytost mladší 18 let, jsou senioři poměrně vágní sociální skupinou, na jejíž definici může mít vliv konkrétní kontext, konkrétní země nebo organizace. Pro usnadnění kategorizace populace a demografické statistice hraje v tomto ohledu velkou roli kritérium kalendářního / chronologického věku, což je zřetelné i v definici dítěte, jak již bylo avizováno v předchozí části. Jak je to ale se seniorem?

Snadné a jednoznačné to není, nejenže se hranice stáří historicky proměňuje (zvyšuje), ale ani v současné odborné literatuře nepanuje shoda, a tak se se stářím spojují různé variace věkového limitu. Jednotlivé možnosti přitom vycházejí z různých pohledů. Na počátek seniorského věku lze hledět z ekonomického hlediska (ukončení pracovních aktivit), ze sociálního hlediska (např.

přijetí nové role prarodičovství) a v potaz může být brána i zdravotní kondice člověka, fyzická i mentální (Niemiczyk, 2024, s. 2). Jinak tomu není ani v souhrnné datové analýze o seniorech (ČSÚ, 2023b, s. 6), kde v úvodu stojí: „Vymezení pojmu seniorské populace není v publikaci jednoznačné – a odvíjí se od obsahu každé kapitoly. Statistická data mohou být založena pouze na chronologickém věku jako měřitelné proměnné. Oproti tomu „sociální věk“ se váže na jednotlivé etapy a fáze života, které jsou historicky proměnlivé.“ Dnes je v českém prostoru za seniora běžně považovaná osoba ve věku 65 let a více, vedle této hranice lze však ve zdrojích nalézt informaci o věkové hranici 60 let (např. Petrová Kafková, 2013, s. 41)

Antošová et al. (2016, s. 6) nabízí definici, kde je operováno ještě s jiným označením: „Jako senior (důchodce) je chápána osoba, která pobírá důchod (starobní důchod, resp. vdovský či invalidní) a řadí se do skupiny důchodce.“ Zde je nutné upozornit. Někdy bývá pojem „senior“ zaměňován s pojmem „důchodce“, to však není přesné. Ne každý důchodce musí být nutně seniorem. Ze statistik vyplývá, že počet důchodců převyšuje počet seniorů. To je způsobeno tím, že důchodce, jak napovídá název, je označení pro kohokoliv, kdo pobírá jakýkoliv typ důchodu, což bezpochyby zahrnuje i obyvatele v tzv. produktivní skupině čili ve věku 15 – 64 let. Pojem důchodce je více ekonomicky zatížen. Důchodci tak tvoří heterogenní skupinu lidí, ke které spadají starobní důchodci včetně důchodců s předčasným starobním důchodem, dále invalidní důchodci a tzv. pozůstalostní důchodci (vdovy, vdovci, sirotci) (Česká správa sociálního zabezpečení, s. 5). Tabulka níže mapuje vývoj počtu důchodců v České republice od roku 2000 do konce roku 2004, je z ní zřetelné, že důchodců je téměř ke třem milionům, což je více než je současných seniorů (blíže kapitola 2.1 o demografii).



Vývoj počtu důchodců v ČR (Zdroj: ČSSZ, 2024, s. 2)

Důležité je pracovat s tím, že stejně jako důchodci mohou být heterogenní skupinou, senioři také, podle Vidovičové (2014, s. 33) dokonce tou nejvíce heterogenní skupinou ve společnosti. Společná nálepka senioři v jejich očích zastiňuje fakt, že se jedná o jedince nejen různého věku a pohlaví, ale také vzdělání, různého sociálně ekonomického statusu, s různými sociálními

vazbami, různou měrou vlastní aktivity aj. (MPSV, 2021, s. 7). Přičemž platí, že stejně jako ve skupině mladých lidí se i v této skupině nacházejí lidé, kteří žijí v jednočlenné i vícečlenné domácnosti; kteří jsou dobří i ne úplně dobří; kteří jsou velmi inteligentní a moudří; i ti, kteří mají kognitivní poruchy nejrůznějšího stupně.

Na tomto místě považuji za vhodné upozornit i na drobný detail ohledně jednoho zdroje této práce. Konkrétně se jedná o publikaci Senior – zákazník budoucnosti (Andreas Reindl, 2012). Tato publikace nese podtitul „Marketing orientovaný na generaci 50+“, což napomáhá představit, že za seniora jsou považováni lidé již od 50. roku života.

Tabulka níže zaznamenává výsledky jednotlivých šetření hledající odpověď na otázku, kdy stáří začíná (Od jakého věku stáří začíná?). Ve výsledcích jsou zaznamenány pouze odpovědi těch respondentů, kteří se domnívají, že taková hranice lze určit věkem, přičemž platí, že starší respondenti hranici stáří posunují výše.

		Podskupina respondentů	Průměr odpovědí
1996	Senioři 50+	50+	66,9
		60+	67,8
2002	Život ve stáří	60+	64,7
2003	Ageismus	50+	65,7
		60+	66,2
		populace 15-83 let	63,6
2007	Ageismus	50+	66
		60+	66,3
		populace 18-80 let	64,4
		[otázka na konec mládí]	41,1
2012	Ageismus	50+	64,9
		60+	64,7
		Populace (18-80)	63
		Konec mládí	40,3

Kdy začíná stáří? (Zdroj: zjednodušená data dle Vidovičová 2014, s. 40)

Z dat českého šetření Ageismus (2012) také vyplývá, že v českém veřejném prostoru lidé upřednostňují pojmenování senioři před dalšími alternativami jako starší občané, dědové a babičky či stařecci a stařenky.

Pro poskytnutí odpovědi na otázku, kdo jsou senioři, zdaleka nevystačí obsah této kapitoly. Prostřednictvím dalších kapitol budou přidávány další střípky, aby byl obraz této cílové skupiny co nejkomplexnější. Chápání pojmu senior by měl být vzhledem k různorodosti aktualizován a k tomu je vhodné vést i žáky. „*Stáří jako vyvrcholení a konečná fáze individuálního života je také důsledkem společnosti, v níž žil a žije. Stáří nelze chápat bez kontextu celého životního cyklu, všech prožitých etap.*“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 11)

1.3 Mladí a staří – dva odlišné světy?

Jedním z důsledků nového uzpůsobení života je tzv. věková homogenita. Společenské změny v rámci rodiny se projeví i v uzpůsobení našich současných životů, kdy téměř celý život trávíme čas s lidmi nám blízkého věku, ať už je řeč o školních třídách segregovaných dle věku nebo třeba domovech pro seniory. Vidovičová (2022) poukazuje na fakt, kdy dříve v rodinách s dvanácti dětmi měli mezi sebou sourozenci různě velké odstupy, a proto se lidé již v útlém věku přirozeně pohybovali v prostoru různě starých jedinců. Tato zkušenost nám dnes chybí a je proto lehké octnout se v mentálním nastavení generačního boje.

Častokrát jsme svědci zjednodušujících tvrzení zástupců jednotlivých generací. Ať už se jedná o výkřiky „staří jsou špatní“ nebo „mladí jsou špatní“, při doptávání se hlasatelů na detaily, hlasatel častokrát přizná, že ne vždy s lidmi z jiné generace má špatné zkušenosti, to se týká zejména rodinných příslušníků (Jirásková et al., 2005, s. 27).

Koncept pocházející ze 60. let ovšem poukazuje jinou perspektivu – mladí a staří nikoliv jako mezigenerační protivníci, ale spojenci. Nakolik si jsou tyto dvě skupiny vlastně podobné? Jedno je jasné, pokud se generace setkávají, pak jsou schopny vidět, co mají společného. Jednotlivé generace podle Vidovičové (2022) musí být spojenci, protože péče o ty nejmladší zaručuje míru péče o budoucí stárnutí. Zatímco pro tradiční rodinu není vícegenerační soužití neobvyklé, rodiny na prahu 21. století jsou vysoce individualizované a proměnlivé, což může mít negativní vliv na sílu mezigeneračního přenosu.

Jednou z nastalých výhod demografické proměny, o které bude dále pojednáváno podkapitole 2.1, je vysoká míra pravděpodobnosti, že jedinci budou mít více šancí a prostoru být v kontaktu se svými babičkami a dědečky v dospělosti, totéž platí i obráceně. To se jeví jako dobrý základ pro fungování a udržování mezigeneračních vztahů, a to mezi dětmi, rodiči, prarodiči i praprarodiči (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 23). Lze tedy pozorovat oba trendy – na jedné straně dochází k oslabování mezigeneračních vazeb v důsledku individualizace rodinného

chování, na druhé straně je možné pozorovat zvyšující se možnost pro setkávání generací, což je podmíněno právě prodlužujícím se životem prarodičů.

„[...] složení a struktura rodiny ovlivňuje život jednotlivých členů rodiny, zejména jejich šance získat rodinnou podporu ve chvíli, kdy ji potřebují.“ (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 23)

V souvislosti prozkoumávání světa „mladých“ a „starých“ nelze nezmínit určitý druh diskriminace – ageismu. Většina definicí v odborných publikacích se odvolává na slova ředitele amerického Národního institutu pro stárnutí Roberta N. Butlera, který na konci 60. let s tímto pojmem pracuje (Vidovičová, 2008, s. 109). Např. Vidovičová (2014, s. 31) s odkazem na zmíněného Butlera definuje ageismus jako „*ideologii založenou na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovanou skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku či jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci*“. Jednodušeji řečeno se jedná o diskriminaci lidí na základě jejich věku. Ve výuce je ovšem zapotřebí dbát na tom, aby ageismus byl představen jako jev, který se může týkat zásadě všech, tedy nikoliv jen starší věkové skupiny. I to je důvod výběru definice od Vidovičové. Mnohdy je do definic vtažený pouze aspekt skutečného stáří – seniorského věku, což však není komplexní pohled. Ageismus, který se týká seniorů, získává podporu v mýtech o stáří (viz podkapitola 2.2.2).

Drobný a Šerák (2006, s. 8) jako možné primární příčiny sociálního vyloučení a diskriminace seniorů označují tyto jevy:

- ohrožení chudobou
- nezaměstnatelnost
- zdravotní omezení
- obtížné zvládnání moderních technologií
- sociální a prostorová izolace
- systémová segregace
- předsudky, ageismus

1.4 Přístupy ke stáří

Generalizace stáří přináší velmi zkreslený obraz stáří, jelikož „*dnes víme, že podoba stáří je podstatně rozdílná a heterogenní*“ (Reidl, 2012, s. 20).

Česká republika, podobně jako jiné vyspělé státy, usiluje o politiku, která zahrnuje témata týkající se stáří a přípravy na něj. Koordinátorem této politiky je Ministerstvo práce a sociálních

věcí (MPSV). Kromě tvorby strategických dokumentů politiky stárnutí, má ve svých kompetencích zasedání tzv. Rady pro seniory a stárnutí populace nebo implementaci politiky stárnutí na krajskou úroveň. Důležitými součástmi jsou také osvěta v tomto tématu a pochopitelně mezinárodní spolupráce v oblasti přípravy na stárnutí. V rámci české politiky a jejího přístupu k řešení otázek stárnoucí populace považují za důležité zmínit přinejmenším jeden dokument – Manuál přípravy na stáří pro občany (MPSV a Centrum pro sociální a ekonomické strategie FSV UK, 2020), který pracuje s tzv. jedenácti rozhodovacími uzly v jednotlivých etapách života. Dokument je určen všem a samotný čtenář je tak postaven před výzvu zhodnotit svůj život a možnosti v daném období. Rozhodovací uzly jsou vztaženy k následujícím oblastem (MPSV a Centrum pro sociální a ekonomické strategie FSV UK, 2020, s. 5-6):

- Zdravý životní styl
- Vzdělání
- Mít děti?
- Partnerský život
- Dlouhodobé finanční investice do stáří
- Povinné důchodové pojištění
- Dobrovolné penzijní spoření
- Přátelé a známí
- Uvolněním proti stresu
- Život aktivní
- Život s nemocemi

Disciplína, která se plně věnuje aspektům stáří zejména v medicínském smyslu, přístupům ke stárnutí a života ve stáří, se nazývá gerontologie. Pro tuto práci je ovšem významné i představení pojmů proseniorská edukace a preseniorská edukace, které se zaměřují na odlišné věkové skupiny a životní fáze.

Proseniorská edukace je svou podstatou zaměřena zejména na mladší lidi. Cílem je zde porozumění potřebám a specifikům seniorské populace. Tuto optiku lze však převrátit, aby se i senioři pokoušeli pochopit mladé lidi, aby i senioři uvažovali o mladých v dobrém. To by pomohlo vyvrátit zjednodušující tvrzení typu stáří rovná se nemoc nebo mladí lidé rovná se lenost a závislost na mobilech. Je proto zřejmé, že v tomto typu edukace je posilována síla mezigeneračního učení a rozvíjena je i vzájemná solidarita. Vedle toho je zde zahrnuta příprava

na stáří, která by měla být ideálně celoživotní, tak jak je avizováno např. v již zmíněném Manuálu přípravy na stáří pro občany, se kterým je možné pracovat i při výuce.

Cílovou skupinou v rámci **preseniorské edukace** na rozdíl od té proseniorské jsou lidé ve středním věku, tedy lidé, kterých se stáří a jeho projevy zanedlouho budou osobně týkat. Jejím cílem je skutečná příprava na budoucí stárnutí, ať už v otázce bydlení nebo rodinných záležitostech. I zde ovšem platí, že je výhodné o takových tématech uvažovat již v nízkém věku.

Pokud bychom měli kategorizovat přístupy ke stáří, pak by se jednalo o přístupy na obecné a individuální úrovni. Na obecné úrovni se může jednat o přístupy založené na jednotlivých vědeckých oborech, řeč může být o biologické perspektivě, psychologické, sociologické, ekonomické, kulturní a antropologické či filosofické. Zmínit lze i holistický přístup, který pracuje se všestranným pohledem na život starších lidí, často zahrnuje i myšlenku celoživotního vzdělávání bez ohledu na věk jedince. Na rovině individuální je v současné době ve spojitosti se stářím kladen důraz zejména na vyvíjení aktivity. Petrová Kafková (2019, s. 198) dokonce uvádí, že pojem aktivita nelze od pojmu stárnutí ani oddělit. Je nutné zdůraznit, že kromě aktivity se všech rovin lidství týká i pasivita životního stylu (Čeledová et al., 2016, s. 24):

1. Tělesná úroveň (nedostatečná kondice může vést k předčasné ztrátě soběstačnosti)
2. Duševní úroveň (netrérování kognitivních zdatností může vést k sociální exkluzi)
3. Sociální úroveň (neudržování a neopečovávaní vztahů může vést k osamělosti)
4. Spirituální / existenciální úroveň (pasivita zde může vést ke ztrátě životního smyslu)

Snaha o aktivitu by měla nabývat dlouhodobějšího charakteru se stabilními základy. Světová zdravotnická organizace (2002) vybízí k tomuto úsilí coby tzv. celoživotnímu projektu. To kopíruje přirozenost stárnutí, které je v podstatě také celoživotní. Proto mimo jiné vidím smysl v existenci tohoto tématu ve výuce již od útlého věku. Dozvídat se o stáří a jeho aspektech těsně před hranicí stáří je pozdě.

Aktivní přijetí procesu stárnutí vede k zachování fyzické i psychické svěžesti a zlepšení kvality života seniorů. Takový přístup vyzdvihuje důležitost plánování, podpory zdraví a obecně aktivního zapojení seniorské složky populace do společnosti. Výhody oné aktivity si uvědomuje lidstvo již dlouhý čas, teprve od „50. let 20. století gerontologové kladou stále větší důraz na aktivitu jako nezbytný zdroj vyrovnávání se stářím.“ (Petrová Kafková, 2019, s. 198)

Pozornosti a společenské podpory se dostává konceptům aktivního stárnutí a úspěšného stárnutí. Oba koncepty pracují s realitou, kdy se naděje dožití ve vyspělých zemích neustále

zvyšuje. Koncept aktivního stárnutí byl iniciován v 90. letech, nyní dostává prostor i v mezinárodních a národních dokumentech. Cílem úspěšného stárnutí je dosažení určité fyzické a psychosociální pohody a celkové adaptaci ve stáří (Drobný a Šerák, 2006, s. 8).

WHO (2002, s. 12) ve snaze o co největší inkluzi aktivitu nahlíží v širší perspektivě, tj. aktivita nespočívá primárně ve fyzickém výkonu člověka, ale spíše v možnosti participace na společenském dění (tzn. nejen pracovní zapojení, ale i aktivní účast na rodinném prostředí, sousedství či v rámci jiných komunit). Petrová Kafková (2013, s. 28) upozorňuje na pojetí participace v definici WHO, prospěšnost totiž vidí v jakémkoliv typu participace a aktivity ve společnosti, nikoliv pouze aktivní stárnutí zredukované na ekonomickém pojetí, které pro mnohé národní dokumenty znamená v podstatě jen navýšení hranice odchodu do důchodu.

Cílem tohoto všestranného vnímání aktivity je především komplexní zlepšení kvality života seniorů, neobejdeme se však bez kritického pohledu. Podle Hasmanová Marhánková (2013, s. 18) je: *„Koncept aktivního stárnutí je tak paradoxně rovněž charakteristický obtížným hledáním shody nad jeho konkrétním významem.“*

Boudiny (2013) kategorizuje celkem tři přístupy v pokusech o definování konceptu aktivního stárnutí. **První přístup** pracuje pouze s jednou dimenzí, která využívá především ekonomických pojmů (zapojení seniorů na trhu práce). Hasmanová Marhánková (2013, s. 17) ovšem kritizuje takto široké pojetí, především z toho důvodu, že postrádá konkrétní rysy charakteristiky konceptu aktivního stárnutí, a také jako spousta autorů poukazuje na časté zúžení konceptu na dimenzi stárnoucí pracovní síly s důrazem na prodloužení pracovní schopnosti jako bylo řečeno výše. **Druhý přístup** podle Boudiny (2013) rozšiřuje první přístup o další roviny. Kromě aktivity na pracovním trhu, zahrnuje i aktivity mimo něj, tj. aktivní trávení volného času. **Třetí přístup**, na rozdíl od prvních dvou, neklade důraz na konkrétní aktivity či chování, ale spíše se zaměřuje na celkovou životní situaci, která by ideálně umožnila soběstačnost a poskytla možnosti osobního rozvoje. Jak je napovězeno, v tomto ohledu by nesoběstační (závislí) lidé tohoto ideálu nemohli dosáhnout.

Koncept aktivního stárnutí si i přes všechny kritiky i nadále ponechává potenciál a jeho přínos pro veřejné politiky stárnutí mu nemůže být odepřen. Tento model stárnutí ve společnosti je vnímán jako žádoucí. Aby strategie aktivního stárnutí byla úspěšná je dobré uvědomit si, že tento koncept by měl mít primárně preventivní charakter, což by obnášelo zahrnutí všech věkových kategorií k celoživotnímu uvažování nad stárnutím (Petrová Kafková, 2013, s. 30).

Kromě gerontologické teorie se koncept projevuje i v praxi při sledování chodu organizací zaměřujících se na práci se seniory (kluby aktivního stáří, kluby seniorů aj.). V České republice začala centra pro seniory vznikat zejména ve druhé polovině 90. let, což odpovídá době iniciace konceptu aktivního stárnutí, a jejich cílem bylo nabídnout seniorům trávit volný čas aktivním způsobem, ať už se jedná o pohybové aktivity nebo nejrůznější vzdělávací kurzy. Zdá se, že trávit čas ve stáří aktivně není možností jako spíše povinností (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 30 a 34). V současné době lidé odcházejí do starobního důchodu v lepším stavu, než tomu bylo dříve, výsledkem lepší lékařské péče a zdravějšího životního stylu je chuť pokračovat v aktivní činnosti i nadále v tomto období. Jednou z oblastí celoživotního vzdělávání jsou tzv. univerzity třetího věku, které jsou mezi starší složkou obyvatelstva čím dál oblíbenější. Prostřednictvím specializovaných kurzů, které vysoké školy pravidelně vypisují, se senioři mohou seznamovat s novými technologiemi nebo poznatky, přičemž toto vzdělání neslouží primárně k dosažení kvalifikace, ale právě k poskytnutí kvalitní náplně volného času. Kurzy jsou často pořádány ve spolupráci s institucemi jako jsou knihovny, muzea, galerie apod.

Za nejčastěji uváděné důvody účasti seniorů na vzdělávání jsou (Drobný a Šerák, 2006, s. 12):

- *Saturace zájmových a poznávacích potřeb*
- *Aktivizace a udržení kognitivních i fyzických funkcí*
- *Osobní rozvoj a růst*
- *Kvalitní naplnění volného času*
- *Přizpůsobení se probíhajícím změnám*
- *Zprostředkování a udržování sociálních kontaktů*
- *Pochopení možností a omezení seniorského věku*
- *Změny postojů a chování nutných ke kvalitnímu a plnohodnotnému prožívání stáří*
- *Udržení a rozvoj mezigenerační komunikace*

Předchozí odstavce se věnovaly seniorům, kteří jsou zdraví jak intelektuálně, tak fyzicky, proto si mohou dovolit být aktivní. Z této skupiny tak byli automaticky vyčleněni ti, kteří vyžadují péči. A přestože většina obsahu této kapitoly byla věnována právě aktivitě, je nutné nahlédnout věc realisticky. Řeč je o pasivních tendencích, tedy nedostatečném vyvinutí aktivity. Pasivní stárnutí není žádným konceptem, ale pro účely této práce slouží jako kontrastní postup vůči strategii aktivního stárnutí. Tato pasivita může být výsledkem různých faktorů, ať už se jedná o omezené možnosti fyzické aktivity, mentální stagnaci nebo sociální izolaci spojenou s nízkou

sebedůvěrou či strachem. Příčinou pasivity také může být omezená dostupnost k aktivizujícím kurzům či jiným programům, např. pro seniory žijící na venkově.

2 Kontexty stárnutí aneb o čem může být řeč ve škole?

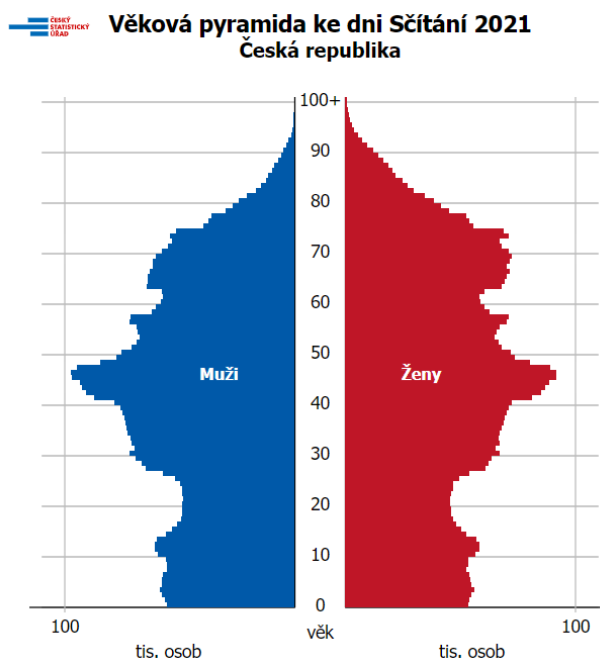
2.1 Demografické souvislosti stárnutí

Demografie představuje demografický vývoj a identifikuje výzvy a problémy, které tento vývoj přináší. Studuje tedy zákonitosti reprodukce populace a nejrůznější podmínky, které na ni mají vliv, zahrnuje analýzu nejrůznějších aspektů populace jako např. velikost, strukturu, porodnost, úmrtnost, migraci apod. (Hůle, 2014). Hlavním východiskem této části práce jsou data a jednotlivé zprávy z Českého statistického úřadu (dále ČSÚ).

Většina lidí dnes očekává, že se dostane do seniorského věku (nelze zaměnit s důchodovým věkem – penzí), stárí se stalo společenskou samozřejmostí. Jedním z úkolů ČSÚ je pravidelně analyzovat současnou demografickou situaci a vytvářet projekce budoucí situace.

Vyjděme z toho, že v době psaní této práce žije v České republice cca 10,81 milionu lidí, přičemž současná projekce předpovídá, že na začátku příštího století by se tento počet mohl dostat pod hranici 10 milionů. Ačkoliv by se pokles populace měl odehrávat již od 30. let 21. století, důležitá budou v tomto ohledu 50. a 60. léta – v tomto období se zmíněný proces zrychlí, jelikož budou vymírat lidé narození v 70. letech, tedy ty nejsilnější ročníky vůbec. Stejně jako v předchozích projekcích je nutné počítat s výraznou proměnou věkového složení obyvatelstva (ČSÚ, 2023a, s. 10).

Současná věková struktura, někdy přezdívaná jako věková pyramida, české populace je poměrně nepravidelná. Často se hovoří o připodobnění ke stromečku. Může za to typické střídání silných a slabých ročníků. Na grafu níže je možné poukázat na početně velmi slabé „dvacátníky“ roku 2021 čili ročníky narození kolem roku 1998. Tento graf také odhaluje další zajímavou informaci: „*V průběhu stárnutí narůstá v seniorské populaci převaha žen*“ (Čeledová et al., 2016, s. 31). Muži v průměru umírají dříve než ženy, a tak přibývá počet žen, které ovdověly. „*V celé populaci 65+ tvoří ženy sice jen 60 %, ale ve věku 85+ jde již téměř o tři čtvrtiny.*“ (Čeledová et al., 2016, s. 31) Mužská nadúmrtnost není charakteristická pouze pro českou populaci, podobná situace nastává také v ostatních zemích Evropské unie.



Věková pyramida české populace (Zdroj: ČSÚ, 2021)

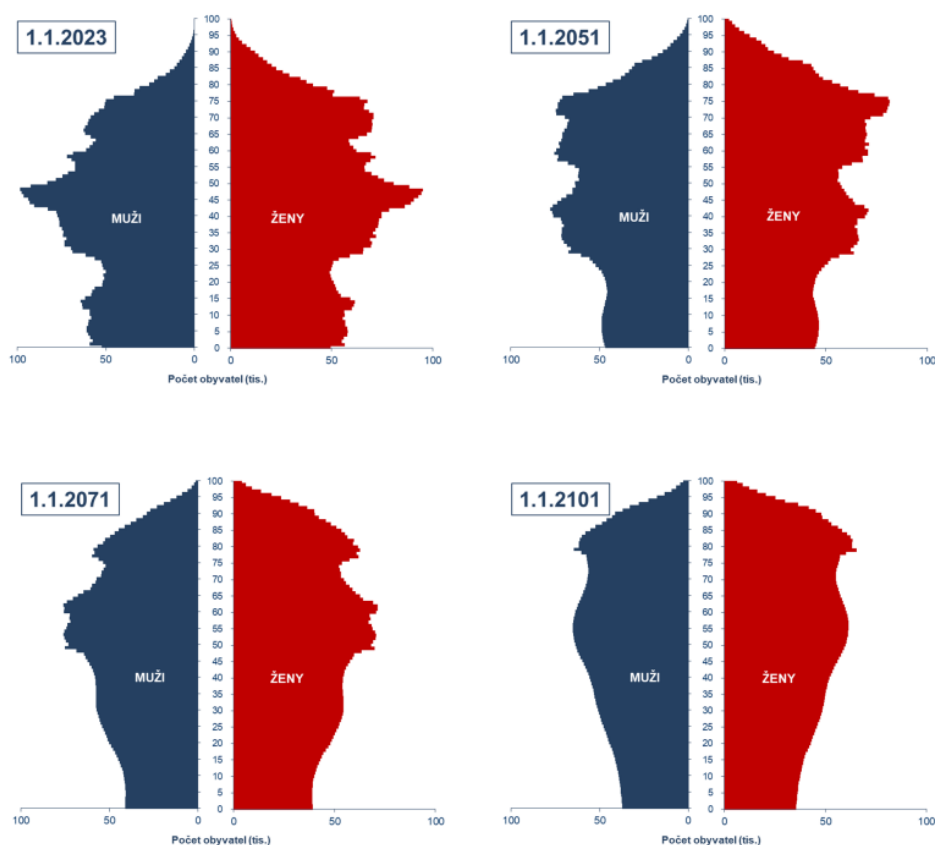
Demografická data nicméně hovoří jasně – česká společnost stárne. Za stárnutím společnosti stojí dlouhodobý pokles plodnosti a úmrtnosti, kojenecká úmrtnost se historicky velmi snížila a vedle toho se naděje dožití (průměrná délka života) postupně prodlužuje. Délka života se dramaticky zrychluje. „Za posledních devadesát let se naděje dožití při narození prodloužila u mužů o 27,3 roků a u žen o 31 roků.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 89) „V roce 1997 v ČR poprvé počet starších 60 let převýšil počet dětí ve věku 0-14 let.“ (Čeledová et al., 2016, s. 30) A toto tvrzení se jeví jako platné i v globálním měřítku. Stárnutí společnosti je totiž jedním z tzv. megatrendů současnosti. Zatímco věková kategorie 15-64 postupně klesá, kategorie 65+ bude mít vzrůstající charakter. Průměrný věk populace České republiky je na konci století odhadován k 50 rokům, přičemž současný průměrný věk je 42,6. (ČSÚ, 2023a, s. 14).

Přibližně kolem roku 2010 se přes hranici 65 let věku začaly přehupovat silné ročníky narozené ve 40. letech 20. století. Zesilování seniorské složky je však možné sledovat celkem již 40 let, tedy přibližně od 80. let minulého století, přičemž tento demografický trend, až na mírný meziroční pokles během roku 2022, přetrvává dodnes. Ke konci roku 2022 je tak ve věkové skupině 65+ přibližně 2,2 milionu obyvatel české populace (ČSÚ, 2023b, s. 8–10).

Podíl lidí ve věkové skupině 65+ v rámci české populace činil v roce 2005 14 % obyvatel (Sedláková, 2008, s. 196), růstová tendence i nadále pokračuje, podle dat ČSÚ (2022, s. 11) se jednalo v roce 2011 o 16,2 %, v roce 2017 o 19,2 % a v roce 2021 byla poprvé pokořena hranice

20 %. Současná míra se pohybuje kolem 20,4 % z dostupných dat za rok 2022 (ČSÚ, 2023b, s. 13). Podle Eurostatu (Eurostat, 2024) se evropský průměr pohyboval za rok 2023 na 21,3 % a je tedy o něco málo vyšší než ryze česká statistika.)

Trend rozšiřování seniorské složky bude údajně probíhat celou první polovinu 21. století a očekává se, že v roce 2050 se míra počtu seniorů vyšplhá na 29 %, což by znamenalo, že každý třetí člověk ve společnosti bude senior (MPSV, 2021, s. 6). Níže je zaznamenán vývoj proměny věkové struktury obyvatelstva České republiky.



Projektované složení obyvatelstva ČR (Zdroj: ČSÚ, 2023a, s. 12)

Následuje tabulka s přehledem událostí ovlivňujících vývoj české populace do 90. let:

Období	Demografické projevy, okolnosti
1. světová válka a období po ní	- válka přináší pokles porodnosti - častá emigrace mladých lidí
30. léta – období krize	- ženy se stále více zapojují do pracovního procesu - pokles sňatečnosti i porodnosti
2. světová válka	- porodnost vzrůstá

	<ul style="list-style-type: none"> - v plodném období se nacházejí populačně silné ročníky - méně mužů odešlo do války - konec války přináší vyšší úmrtnost
50. léta	<ul style="list-style-type: none"> - až do roku 1961 se porodnost snižuje - v roce 1958 – legalizace umělého přerušení těhotenství
70. – 90. léta	<ul style="list-style-type: none"> 1974 - maximum počtu živě narozených dětí - od 90. let klesá počet sňatků, věk prvorodiček se zvyšuje

Podle Petrové Kafkové (2013, s. 39): „*Ať už přistoupíme na optimistickou vizi, že populační stárnutí je jeden z největších úspěchů lidstva, protože tento fenomén vznikl díky zásadnímu prodloužení lidského života, nebo popřejeme sluchu pesimistickým vyhlídkám především ekonomů, nelze zastříit, že populační stárnutí přináší zásadní proměnu společnosti.*“

Tyto možné společenské důsledky jsou významné a odehrávají se na mnoha úrovních (ekonomické, politické aj.). Vybraným kontextům se budu dále věnovat v jednotlivých podkapitolách, nyní alespoň zmiňme některé z důsledků: vyšší zátěž pro zdravotní systémy a sociální služby, otázka nedostatku pracovní síly a s tím spojené prodlužování věku odchodu do penze, zvyšování vlivu seniorů na politiku³, zvýšení poptávky po kurzech celoživotního vzdělávání; stárnutí populace ale také může vést k většímu respektu vůči seniorům a může dojít k posílení mezigeneračního učení.

Zde je shrnutí všech vizí vytyčených ve Strategickém rámci přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 (MPSV, 2021, s. 3-4):

1. Zajištění důstojného a spravedlivého finančního zajištění ve stáří zahrnující i ohrožené skupiny (ženy, osoby pracující v náročných profesích)
2. Zajištění dostupného a bezbariérového bydlení pro seniory
3. Posílení preventivní zdravotní péče, zdravého životního stylu, ale rovněž specializované geriatrické péče

³ Tzv. grey power – síla seniorů ovlivňující dění ve společnosti. Projevuje se na několika úrovních sociální, ekonomické i politické.

4. Systémové nastavení financování sociálních služeb, včetně zajištění podpory neformálních pečujících
5. Zlepšení podpory na trhu práce pro starší osoby a zvýšení jejich mobility
6. Posílení pocitu bezpečí a prevence zneužití, boj proti diskriminaci a tvorbě dezinformací

2.2 Mediální souvislosti

2.2.1 Mediální gramotnost

Vzhledem k tomu, že nás média provázejí na každém kroku a jsme až „zaplavováni“ velkým množstvím mediálního obsahu, je vyvíjen stále silnější tlak na posilování mediální gramotnosti, proto ani v této práci nemůže chybět kapitola propojující média a tematiku stáří. Osvojení mediální gramotnosti lidem umožní využívat média ku prospěchu a díky získaným znalostem a zkušenostem budou jedinci usilovat o co nejmenší negativní ovlivňování médií.

Co to ale mediální gramotnost vůbec je? Definice existuje celá řada. České pojetí bývá ovšem úzce zaměřeno na různá jako dezinformace a fake news, a proto mnohdy nedokáže nabídnout komplexní pohled na mediální gramotnost. Toto širší pojetí nabízí třeba UNESCO⁴, které kombinuje mediální gramotnost s informační gramotností, tomu odpovídá zkratka MIL (z angl. Media and Information Literacy), se kterou organizace pracuje. V pojetí UNESCO (2013, s. 29) se pod mediální a informační gramotností ukrývá: „*Soubor kompetencí, které občanům umožňují přistupovat k informacím a mediálnímu obsahu ve všech formátech, získávat je, chápat, hodnotit a používat, vytvářet je a sdílet je s využitím nejrůznějších nástrojů, a to kritickým, etickým a efektivním způsobem, aby se mohli podílet na osobních, profesních a společenských aktivitách a zapojit se do nich.*“ I v této definici lze zaznamenat kladení důrazu na vybraný aspekt, v tomto případě se jedná o aktivní občanskou participaci. Pro ještě ucelenější obraz mediální gramotnosti může dobře sloužit pojetí, jehož cílem je z lidí učinit nejen moudré a kritické konzumenty, ale také odpovědné tvůrce mediálních sdělení (Digital Citizenship Utah, 2017).

2.2.2 Stereotypy a mýty o stáří

Mediální gramotnost úzce souvisí s pochopením stereotypů a předsudků, jelikož právě tyto kategorie sehrávají velkou roli při utváření našeho obrazu světa. „*Ustálené, navyklé vzorce chování a myšlení*“ – tak jsou charakterizovány stereotypy v Příručce mediální výchovy (Krouželová, 2010, s. 36). Stereotypy nabízejí lidem zkreslené, zjednodušující či jinak

⁴ Celým názvem United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; česky Organizace OSN pro vzdělávání, vědu a kulturu

překroucené obrazy reality, které jsou často přejímány z jiných zdrojů, než je naše vlastní zkušenost. Podle Sedlákové (2008, s. 197) „*stereotypy fungují jako nástroje umístování osob v rámci univerza*“. Jiráček (2005) do své definice stereotypů aplikuje teorii sociální percepce ze sociální psychologie. Dodává, že stereotypům se jen tak nelze vyhnout, jelikož představují důležitý nástroj pro orientaci v životě a jsou tak „*nevyhnutelnou součástí sociální konstrukce skutečnosti*“. Stereotypizace je tak myšlenkovým procesem, který není nutné zcela odsuzovat, ale je potřeba jej sledovat a vyvarovat se jeho možných negativních sociálních důsledků, pokud jsou stereotypy médií podporovány. V souvislosti se stereotypem je často zmiňován ještě pojem předsudek, který je obecně vnímán jako předpojatý a uzavřený postoj, často jedné skupiny vůči druhé.

Do jisté míry Jiráček (2005) zpochybňuje negativní hodnocení u pojmů „zkreslení“ a „zjednodušení“ a poukazuje na pozitivní aspekty procesu stereotypizace. I přesto však varuje před nebezpečím příliš zjednodušujících obrazů reality, které často mohou nést prvky sexistické, rasové, etnické aj. Všechny tyto kroky pak následně mohou vést kromě pohrdání a nevraživosti až do extrému – sociální exkluze jedinců a celých skupin. Relevantními příklady pro český prostor mohou být „nepřízřivobiví Romové“ nebo „přihlouplé blondýny“, v jeho příkladech nechybí ani skupinu stereotypů týkající se stáří.

Opakování stereotypů a předsudků posiluje vliv na veřejné mínění, často je také užita i generalizace. Stereotypy mohou přerůst v diskriminaci ve společnosti, právě v tom tkví nebezpečí. V procesu stereotypizace nastává propast mezi skupinou já / my a skupinou oni. Jinakost se proto zdá být něčím negativním jen proto, že představuje odchylku od nastolené normality (Sedláková, 2008, s. 197). Lidé by tak měli přijmout výzvu – nepřijímat normalitu ve své objímající samozřejmosti, ale vystavovat ji kritickým otázkám. Stereotypy užívané v médiích jednoznačně ovlivňují realitu konzumentů a mohou mít dopady na postoje a chování lidí a obecně mezilidské vztahy. Pro překonání těchto negativních dopadů je klíčová právě mediální gramotnost.

Je již zřejmé, že na obrazu stáří, který je ve společnosti vytvářen, se mohou kromě našich vlastních zkušeností podílet i stereotypy. Podle Reidla (2012, s. 19) formují společenskou podobu stáří celkem čtyři aktéři. Těmito aktéry jsou **1) samotné generace mezi sebou, 2) pohled veřejného mínění, 3) marketingoví a reklamní manažeři** a za neméně důležitého aktéra jsou považována právě **4) média**. Konečná podoba stáří nakonec vždy záleží na představách, komunikaci a konkrétních prožitcích. Média do svých produktů, někdy méně, jindy více, zahrnují již zmíněný typ zjednodušování a tím posilují stereotypizaci ve veřejném

prostoru (Jirák, 2005). Co se týče tematiky stáří, mediální sdělení se o něm zmiňují většinou jen vybraným způsobem, přičemž nejčastější způsob podání je prostřednictvím ekonomického pohledu. Média například často vyvolávají diskuse o reformách důchodového systému a výkonnosti české ekonomiky.

Vidovičová (2014, s. 38) píše v této souvislosti o existenci negativních očekávání: „*Nelze si povšimnout velkého nárůstu negativních očekávání ve spojení demografického vývoje a výkonnosti české ekonomiky, nepochybně motivovaných špatnými zkušenostmi s dozvuky ekonomické krize. Zároveň je nutné podtrhnout, že se jedná o postojový artefakt – nedávná ekonomická krize měla své příčiny zcela jinde [...]*“

„*Demografické stárnutí se v České republice stalo tématem politického i mediálního diskurzu.*“ (Sedláková, 2008, s. 196) Z výzkumu Vidovičové a Rabušice (2003) vyplývá, že pouhých 5 % dotázaných hodnotilo zvyšování podílu lidí ve věkové kategorii 65+ pozitivně, přičemž většina (72 %) tento jev hodnotila negativně. Pokud bychom takto zobecnili stav veřejného mínění, pak je možné tvrdit, že lidé s tímto názorem se v mediálních sděleních s podobně nastavenou rétorikou ve svém názoru ještě více utvrzují.

Príspevek Sedlákové (2008, s. 196) vyzdvihuje dva důležité momenty. Jednak česká veřejnost odhaduje počet seniorů vyšší, než jaká je skutečnost, a jednak většina populace (podle výzkumu z roku 2001 se jedná o představu 72 % populace) vnímají nárůst seniorské složky jako špatný. V souvislosti s těmito názory se pak objevují hesla typu „společenská přítěž“ nebo „překážka vývoje“, což může mít za následek sociální exkluzi starších lidí spojenou s diskriminací.

Petrová Kafková (2013, s. 33) poukazuje na kontradikci obrazů stáří: „*Na jedné straně je představa relativně mladého seniora aktivně a plnoprávně participujícího ve všech sférách společnosti. Na straně druhé existuje obraz seniora ve vysokém věku, závislého na pomoci druhých, s omezenou autonomií, a tedy i omezenou možností aktivně rozhodovat o vlastním životě.*“ O dvou protichůdných obrazech seniorů v reklamních sděleních píše také Reidl (2012, s. 19), zatímco na jedné straně lze pozorovat „*chřadnoucího starce vyžadující péči*“, na druhém pólu se nachází představa typu „*opáleného penzisty na Mallorce*“.

V médiích se tak často objevují negativně uchopené titulky, které využívají generalizování. A jak bylo výše napsáno, že samotné generalizování nedokáže ukázat stáří ve své rozmanitosti. Zazníť mohou slova o zveličování bojů mezi generacemi; nadbytku penzistů, kteří pro sovu „neproduktivnost“ mohou být označeni za neužitečné nebo slova o starých lidech zaručeně způsobující dopravní nehody. Protikladně k předchozímu, senioři podle Reidla (2012, s. 19)

dostávají stále větší prostor v reklamních spotech, které ukazují nikoliv na slabé stránky stáří, nýbrž na ty silné a je tedy „[...] žádoucí, aby se názory v médiích přizpůsobily reálné představě vyššího věku.“ (Reidl, 2012, s. 19)

Mýtů týkajících se stáří lze s různými variacemi objevit mnoho. S pojmem mýtus se zde pracuje ve významu nepravdivého tvrzení, jak je tento pojem využíván v běžné každodenní komunikaci. Osvětu zaměřenou na stereotypy a mýty o stáří v českém prostoru tematizují především autorky Tošnerová (2002), Sýkorová (2007), Haškovcová (2010) a Vidovičová (2008). Z těchto zdrojů vychází i následující přehled mýtů:

1. Mýtus homogenity

Mýtus, v jehož jádru se nachází myšlenka, že senioři tvoří stejnorodou skupinu jedinců, inspiroval vznik celé práce. Nesprávně se uvažuje o tom, že staří mají stejné potřeby nebo že stáří u všech lidí vypadá stejně. Vidovičová (2008) správně poznamenává, že etapa běžně pojímaného stáří zahrnuje 40 let (od 60-100 let), tento věkový rozdíl pak připodobňuje rozdíl, který mezi sebou má novorozenec a čtyřicátník. V této souvislosti téměř nikdo nepochybuje o tom, že novorozenec a čtyřicátník mají stejné zájmy, stejné volební preference nebo potřeby. Právě k tomuto uvědomění v přístupu ke stáří Vidovičová vyzývá. Na tomto místě je také vhodné si připomenout, že: „*Starší osoby nejsou jen důchodci, vdovy, vdovci a prarodiče, ale také rodiče, snachy a tchánové, manželé, synové a dcery, sourozenci, širší příbuzenstvo, fiktivní příbuzní, sexuální partneři, živitelé rodin, násilníci a oběti, mentoři, pečovatelé a osoby vyžadující péči.*“ (Stolley a Hill, 1996, s. 34)

2. Mýtus o nemocném a nesoběstačném stáří

Tento mýtus bývá asi nejčastěji zmiňován, pravděpodobně vyplývá ze zjištění, že u starších lidí je vyšší šance k propuknutí některých nemocí. Podmínkou stáří ovšem nemoc není. Tento mýtus se často pojí s „nutností“ upoutání na lůžko, což vyžaduje celodenní péči druhých, a to vede k nesprávnému dojmu, že staří jsou nesoběstační a v souhrnu i zbyteční. Do tohoto typu zařazují i mýtus demenčního stáří, ale s odkazem na podkapitolu 2.5.2, ani demence nemůže být typická charakteristika stáří.

3. Mýtus ošklivosti

Tento mýtus je založen na představě, kdy krása je apriori spojována s mládím. Zahrnou sem lze i různá expresivní pojmenování užívaná v pohádkách: ježibaba, fosilie, scvrklý dědek atd. K tomuto chápání mnohdy napomáhají média, která pracují s ideálem mládí coby krásy, výkonnosti a úspěšnosti.

4. Mýtus neužitečnosti

Navazuje na předchozí slova. Lidé mohou trpět dojmem, že ten, kdo nechodí do práce, nemá tedy nic dalšího na práci a stává se tak nedůležitým členem společnosti. Kromě toho, že ve skupině seniorů však nalezneme velkou část pracujících seniorů, je zde problém i v tom, že práce a její užitečnost je redukována na ekonomicky produktivní sféru. Seniori tak bývají vnímáni jako ti, kteří mají čas na „nicnedělání“.

5. Mýtus (ne)aktivity

Je mylné smýšlet v obrazech, kdy považujeme seniory za ty, kteří jsou neradi aktivní. Pokud by to byla pravda, instituce zaměřené na vzdělávání a rozvoj seniorů by byly prázdné – a to rozhodně nejsou. V souvislosti s tímto mýtem zmíním i mýtus o technologické nezdatnosti seniorů. Je pravdou, že mladší ročníky mají jistou výhodu v porozumění novým technologiím, není však pravdou, že všichni seniori s technologií neumějí, i na rozvoj těchto kompetencí jsou pořádány nejrůznější kurzy.

6. Mýtus impotentního stáří

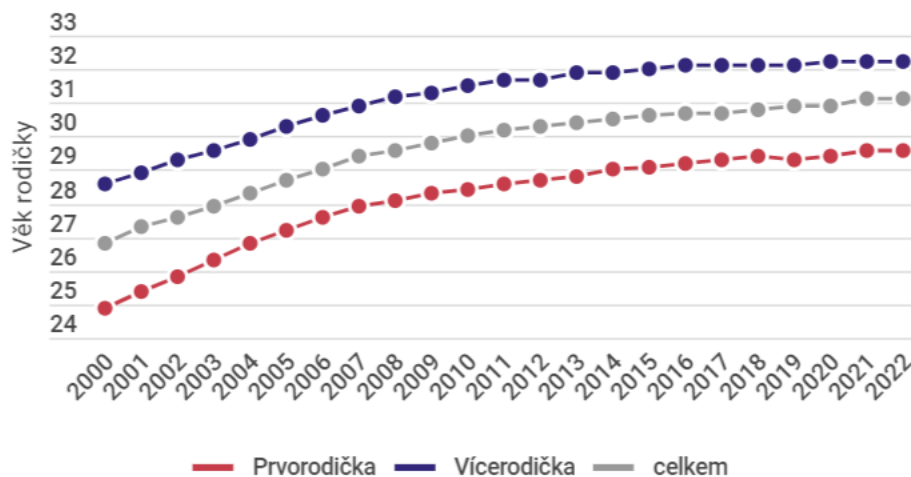
Kontroverzní a tabuizované téma, i proto má místo v této práci. Společnost trpí představou, že sex je pouze pro mladé a být sexuálně aktivní v seniorském věku je za hranicí morálky. Lidé se domnívají, že starší věk přináší nutně konec touhám a představám. Fyzický vzhled i fyzické síly se s nabývajícím věkem pochopitelně mění, tato forma aktivity nemusí nutně vymizet a spolu s dalšími formami jako dotek nebo polibek hraje dále důležitou roli.

2.3 Sociologické souvislosti

2.3.1 Soužití generací v ČR

Podle internetové Sociologické encyklopedie (2018) je pojem generace neboli pokolení vymezen jako „*velká sociálně diferenciovaná skupina osob, které jsou spojené dobově podmíněným stylem myšlení a jednání a prožívající podstatná období své socializace ve shodných historických a kulturních podmínkách*“. V demografických souvislostech je pak pojem generace zaměnitelný s pojmy vrstevníci či kohorta.

Důvodem upřednostňování sociologické charakteristiky před biologickou je fakt, že „(...) jedna generace by zahrnovala delší časový úsek než kdykoli dříve, protože porod se odsouvá na pozdější dobu než kdykoli předtím. V průměru se doba mezi narozením rodičů a narozením



Věk rodiček v ČR (Zdroj: Infografika porodnosti v ČR, dostupné na: <https://www.nzip.cz/clanek/1831-infografika-porodnost-ceska-republika>)

jejich potomků protáhla ze dvou desetiletí na více než tři.“ (McCrindle, 2014, s. 1) Tento věkový nárůst znázorňuje graf výše.

Ještě nikdy ve společnosti vedle sebe nekoexistovalo tolik generací jako dnes. K tomuto setkávání dochází jak v domácnosti, ve škole, tak na trhu i pracovišti. V důsledku toho se ve společnosti objevuje mnohem vyšší rozmanitost. Generační uvažování o společnosti má kořeny ve studii z roku 1991, jejímiž autoři byli Američané William Strauss a Neil Howe. Teprve později se ve veřejném prostoru ustálily dnes zejména v mediálním prostoru populární názvy generace X, Y a Z. Přestože každá generace disponuje svými specifiky a nese si vlastní životní zkušenosti, neznamená to, že by tyto generace neměly nic společného, stejně jako pro výše zmíněné americké autory, hraje významnou roli pro konceptualizaci generace společná historická zkušenost. V rámci generace se však přirozeně vyskytuje různorodost, proto bychom se měli vyhnout generalizacím typu „Generace X jedná pouze takto“, dopustili bychom se jedné velké stereotypizace (viz podkapitola 2.2.2).

Ve snaze o bližší charakteristiku se ovšem touto zjednodušením nelze vyhnout, nicméně podrobnější charakteristiky jednotlivých generací, které dále v textu uvádím, pojmám spíše za názor než za obecnou pravdu. Následující tabulka ukazuje rozmanité snahy o uchopení generací, je možné zaznamenat věkové nuance (Bejtkovský, 2016, s. 107):

Howe & Strauss (2005)	Silent Generation 1925 – 1943	Boom Generation 1943 – 1960	13th Generation 1961 – 1981	Millennial Generation 1982 – 2000	Generation Z 2004 – 2025
Lancaster & Stillman (2010)	Traditionalists	Baby Boomers	Generation Xers	Millennial Generation	
				Echo Boomer	
				Generation Y	
				Baby Busters	
	1900 – 1945	1946 – 1964	1965 – 1980	1981 – 1999	
Martin & Tulgan (2002)	Silent Generation 1925 – 1942	Baby Boomers 1946 – 1960	Generation X 1965 – 1977	Millennials 1978 – 2000	
Oblinger & Oblinger (2005)	Matures	Baby Boomers	Gen-Xers	Gen-Y	Post-Millennials
				NetGen	
				Millennials	
	< 1946	1947 – 1964	1965 – 1980	1981 – 1995	1995 – Present
Tapscott (2009)		Baby Boom Generation 1946 – 1964	Generation X 1965 – 1975	Digital Generation 1976 – 2000	
Zemke, Raines, & Filipczak (2000)	Veterans	Baby Boomers	Gen-Xers	Nexters	
	1922 – 1943	1943 – 1960	1960 – 1980	1980 – 1999	

Přehled označení jednotlivých generací (Zdroj: Bejtkovský, 2016)

V českém prostoru se setkáváme ještě s pojmy tichá generace, babyboomers, generace Husákových a Havlových dětí apod. Právě tento bod je jedním z kritických momentů při pokusech o třídění generací. Problém spočívá v tom, že koncept generací vznikl v Americe a odtud je obdobným stylem různými autory přenášen na jinak specifická území, příkladem je i česká populace. Pro náš prostor se ale jako daleko důležitější zlom jeví rok 1989, který americká koncepce rozhodně nezahrnuje. Jinak jsou na tom lidé, kteří vstoupili do školství v demokratických poměrech a jinak ti, kteří ne. Podobný zlom mohou znamenat i technologie. Je bezpochyby rozdílné vyrůstat odmalička s novými technologiemi a vyrůstat bez mobilu a existence internetu.

Konceptualizovat generace na makroúrovni se tak jeví jako problematické, jelikož se jedná o kategorie, které jsou vnímány subjektivně (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 27). Může se zdát, že pokud jedinec náleží k určité generaci (přehledněme fakt, že často se člověku ani nedaří s charakteristikami ztotožnit), konzumuje a touží po podobných věcech, smýšlí podobným

způsobem o životě a budoucnosti. Právě to je jeden z limitů takového generačního vnímání. Často navíc není důležité to, kdy se člověk narodil, jako spíše jiná specifika, např. socioekonomické souvislosti. Příkladem také může být situace, kdy lidé, kterým se narodí dítě ve dvaceti letech, žijí docela podobným způsobem jako lidé, kterým se zrovna narodilo první dítě po třicítce. Oproti těmto lidem budou jedinci ve stejném věku bez narozeného dítěte žít jinak, to se může projevit např. ve způsobech trávení volného času.

Následující tabulka (Sak, 2017) slouží jako souhrn všech šesti žijících generací v České republice. Vůči popisu generací v českém prostoru se ohrazuje např. Rabušicová et al. (2016, s. 28), která píše, že „[...] pro českou situaci nemáme empiricky použitelnou periodizaci generací,“ a každá taková periodizace by v určitých aspektech selhávala.

Název generace	Rozmezí let narození
Tichá generace	1925-1945
Poválečná generace	1946-1964
Generace X	1965-1980
Generace Y	1981-1999
Generace Z	2000-2010
Generace alfa	2010 - ???

Přehled současně žijících generací (Zdroj: Sak, 2017)

Přístupme k ukázkám popisu jednotlivých generací. Mělo by být evidentní, že níže představené charakteristiky jsou pouhým zobecněním a zjednodušením dle výsledků zkoumání autorů Moniky van den Berg (2020) a Petra Saka (2017) .

Tichá generace (1925-1942)

Príslušníci tiché generace (tzv. silent generation) zažili druhou světovou válku a období po ní. Většina lidí v Evropě i Americe se tak musela potýkat s chudobou, nedostatkem a všestranným strádáním. Pravděpodobně kvůli tomu tito jedinci mají upřednostňovat konzervativní model chování, pro který je typický i atribut tvrdé práce. Přívlastek „tichá“ charakterizuje nízkou míru aktivismu této generace. Jako tichá generace se identifikovali nejprve lidé této generace především v USA a Kanadě (Sak, 2017, s. 18).

Poválečná generace (1946-1964)

Tato generace má vyrůstat za dočasné ekonomické prosperity těsně po druhé světové válce. Demograficky je početnější než generace jejich rodičů. Společně s poválečnou generací přicházejí i kulturní obraty – hnutí hippies nebo punk (Sak, 2017, s. 19). V této době v Americe také poprvé spatřuje světlo světa prototyp nezávislé ženy – ikonická Barbie. U nás má tato doba svá specifika kvůli budováním socialismu (van den Berg, 2020, s. 132).

Generace let X (1965-1980)

Tuto generaci lze označit jako první, která vyrostla s počítači a která je svědkem zrodu internetu. V českém prostoru získává tato generace příhodnější nálepku Husákovy děti, která má dvě roviny – jednak politickou, jednak demografickou. Za silnou populační vlnou 70. let (jako vrchol se udává ročník 1974) stojí nastolená prorodinná politika Komunistické strany Československa pod vedením Gustava Husáka. Rodičové a novomanželé byli podporováni půjčkami, možnostmi bydlení v panelových domech, dostupnějším dětským zbožím aj. Tato podpora se však s koncem 70. let eliminuje a porodnost tak v Československu znovu klesá. Specifikem socialistického fungování byla nulová nezaměstnanost. Nepracovat spadalo pod trestný čin příživnictví. Vzhledem k situaci po roce 1989 měla tato generace zároveň mnoho příležitostí k seberealizaci (Strašilová, 2014).

Příklad obav ekonomických důsledků stárnutí poskytuje (Strašilová, 2014):

„Až jednou odejdou do starobního důchodu, důchodový systém by se mohl zhroutit. Při zachování stávajících podmínek by totiž pracující mohli mít potíže tak početný zástup seniorů „uživit“. S klesající porodností se totiž dlouhodobě snižuje počet pracujících, kteří připadají na počet důchodců.“

Demografickou strukturu České republiky vlivem dění mezi lety 1969-1975 je možné nazývat jako specifickou. V tomto období dochází k tzv. zesílení baby boomu. Tato doba vyprodukovala téměř o 30 % více dětí než při běžně očekávaných podmínkách, což vedlo struktuře obyvatelstva podle věku připomínající vánoční stromeček. Ke třetímu opakování již nedošlo z důvodu odkládání plodnosti na později (Vidovičová, 2014, s. 36)

Generace let 1981-1999 (Y)

Pro generaci Y je příznačné též označení mileniálové. Tato generace má očekávat nadějně vyhlídky, snaží se o co nejlepší podmínky, proto se při cestě za dosažením co nejvyšší míry flexibility nebojí pracovních změn. Work-life balance může pro tuto generaci být velmi

důležitým aspektem. Jsou technologicky zdatní, což jim umožňuje kromě pracovních výhod i propojení se světem. Generace jejich rodičů pracovala, aby zajistila svým potomkům vše, co potřebují. Mají být silně formováni informačními technologiemi, jejich práce se začala uskutečňovat i z domova.

Pokud se dětem narozeným v 70. letech říkalo Husákovy děti, pak je možné děti narozené v 90. letech zahrnout v našem prostředí pod nálepku Havlových dětí. Početně nejslabší ročník je 1999.

Van den Berg (2020, s. 135) na základě svého zkoumání tvrdí: *„Vznikla tak pragmatická generace, dalo by se říci bez lásky, nezávislá nebo jinak řečeno spoléhající se jen na sebe – od státu a systému se nedá nic očekávat, k zajištění sebe a své rodiny je ochotna obětovat pracovní čas navíc.“*

Generace let Z (2000-2010)

Rodina v pohledu generace Z údajně nepředstavuje žádnou trvalou instituci. V jejich zájmu stojí seberozvoj. Nemají, ani neřeší, materiální nedostatek, zato jsou v minimálním kontaktu s přírodou. *„Jejich život na sociálních sítích je obrazem toho, jak chtějí, aby je viděli ostatní, ale rozhodně není obrazem jejich životů.“* (van den Berg, 2020, s. 137)

Podle Saka (2017, s. 21): „Jsou intelektuálně vyspělí, dospívající příliš rychle, nechápou termíny jako status quo nebo tradice a tak nějak v podvědomí cítí, že svůj svět si budou muset vybudovat sami.“

Členy mladších ročníků předchozí generace Y a této generace Z označujeme často jako tzv. sněhové vločky. Tento pojem může znázorňovat domnělou emocionální citlivost této generace, či unikátnost každého jejího člena. Je otázkou, zda pojem sněhových vloček přispívá společné diskusi, či naopak vede k vyostření mezi generacemi. Tuto otázku bychom si ale měli klást u všech generací, protože mohou pomoci pochopit, stejně jako se mohou stát nebezpečnými – přispět ke stereotypům a nevraživosti. V tomto ohledu je společnost vybízena k úkolu dosáhnout vzájemného mezigeneračního porozumění. Stejně jako se výrobcům vyvíjejí produkty a služby snadněji, pokud porozumějí myšlení a chování vybrané cílové skupiny na trhu, mohla by i komunikace mezi generacemi být úspěšná za předpokladu snahy o vzájemné porozumění (McCrindle, 2014), blíže se tomu věnuji v následující podkapitole.

Generace Alfa (2010 a dál)

Generace alfa je tou nejmladší generací, proto se ne vždy definuje samostatně, odděleně od generace Z. Van den Berg tuto generaci ani nezmiňuje. Tato generace zahrnuje ročníky 2010 a dál. Již od nízkého věku se sžívají s digitálními technologiemi a mají s nimi být ještě spjatější než předchozí generace. Vzhledem k mládí této generace neexistuje zatím mnoho dat k detailnějšímu popisu této generace.

Výše byly charakterizovány, s jistou mírou nevyhnutelného zjednodušení, jednotlivé generace. Tyto charakteristiky vyplývají ze společných formujících zážitků v dané době (např. Husákovy děti) nebo ze spotřebních a pracovních návyků dle amerického vzoru (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 27). A jelikož tyto generace nežijí izolovaně vedle sebe, je důležité zaměřit se také na jejich vzájemné interakce, ať už v rámci rodiny, sousedských komunit nebo celé společnosti.

2.3.2 Mezigenerační vztahy a učení

I přes pokusy obecně charakterizovat generace v předchozí části je důležité mít na paměti, že konkrétní identity lze pozorovat právě ve vlastní interakci s druhými, v mikrosvětěch jako jsou školy, pracoviště či jiné komunity k tomu vybízející (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 27 a 38).

Při vzájemném setkávání a komunikaci jednotlivých generací dochází k určitému transferu na základě rozdílných generačních perspektiv – mezigeneračnímu učení, přičemž toto učení může být záměrné i nezáměrné, vědomé i nevědomé. Mezigenerační učení není jednosměrné, ale obousměrné, v tom tkví jeho podstata. Lidé různého věku se učí od sebe navzájem a důležité je, že každý může přinést vlastní zkušenost, nový pohled na problém apod., přičemž výsledkem je obohacení na obou stranách. K takovému procesu učení může docházet na úrovni formální (nejrůznější vzdělávací mezigenerační programy) nebo na úrovni neformální (v rámci rodiny, sousedství nebo jiném typu komunity). Tento proces lze posoudit jako žádoucí, jelikož jedním z cílů takového druhu učení je posílení mezigenerační solidarity a porozumění. Vzájemný kontakt a společná aktivita generací může být přínosem pro všechny. U starších generací se zmiňuje např. snížení pocitu osamělosti, udržení kognitivních funkcí nebo získání pocitu smysluplnosti. U mladších generací se mluví o zisku cenných zkušeností, porozumění historickým souvislostem prostřednictvím konkrétních a skutečných příběhů starších lidí či rozvoji empatie. Rabušicová se odkazuje na pojmy „učení jeden od druhého“, „učení se společně“ a „učení jeden o druhém“ (Milada Rabušicová et al., 2016, s. 17–21).

Pro pochopení dynamiky vztahů mezi jednotlivými generacemi se nelze vyhnout problému mezigeneračních konfliktů coby střetnutí protikladných sil a tendencí. Jirásková a kol. (2005, s. 27) zdůrazňuje, že tento typ mezilidských sporů je vedle manželských konfliktů jedním z nejčastějších. Údajně jen za menšinou takových sporů stojí skutečný problém typu zcela odlišných povah zúčastněných a v mnohem větší míře se za těmito spory schovávají vzájemné pokřivené představy jedné generace vůči druhé. Mezigenerační konflikty mohou nabývat nejrůznější podoby z hlediska intenzity, od drobných neshod po velké spory v důležitých společenských otázkách. K těmto problémům pak může docházet jak v prostředí rodiny, tak v pracovní oblasti nebo ve veřejném prostoru.

Při snaze zvládnout daný mezigenerační konflikt je zapotřebí dbát na efektivní komunikaci a sebereflexi, která pomůže odhalit příčiny nedorozumění. Zprvu si jedinec vlastní postoj ke konfliktu neuvědomuje, dojde k tomu až po identifikaci a analýze vlastních pocitů. Nedorozumění jsou v běžné komunikační praxi častá a pokud má jedinec dojít k ponaučení a případné změně jednání, potřebuje k tomu vlastní uvědomění, ochotu a dovednosti spočívající právě v efektivní komunikaci a aktivním naslouchání (Jirásková a kol., 2005, s. 28-30).

Je dobré si uvědomit, že zatímco některé neshody mají snadná řešení, existují i komplikované spory, které se mohou stát dokonce neřešitelnými. Jirásková a kol. (2005, s. 32) apeluje: „*Každé pouhé vyjasnění potřeb zúčastněných, konfrontace argumentů i názorů, otevření různých úhlů pohledu v jednotlivých konfliktech stojí za vyvinuté úsilí. I když to „nedopadne“, vždy se něco naučíme a dozvíme o sobě samých i o druhých.*“

Mezi bariéry v komunikaci, které naplňují mezigenerační parametry, lze zahrnout např. (Jirásková a kol., 2005, s. 63):

- *Diskriminace s ohledem na věk (ageismus)*
- *Prožití „historické“ události*
- *Charakter společenských poměrů, v nichž se odehrála převažující část života*
- *Rozdílně založené a rozvíjené vzdělání*
- *Rozdílné životní zkušenosti*
- *Zdravotní stav jedince*
- *Příležitosti seberealizace*
- *Orientace ve světě moderních technologií*
- *Představy o patřičném a slušném jednání*
- *Kvalita mluveného i psaného projevu*

- *Pojetí důstojnosti*

Jak bylo naznačeno, k mezigeneračním konfliktům dochází často z určitého neporozumění, proto je dobré, aby byla komunikace mezi generacemi podporována, např. prostřednictvím společných aktivit a společné komunikace, ať už v rodině nebo v rámci mezigeneračních programů. K posílení mezigeneračních vztahů obecně může významně přispět institut dobrovolnictví (Čeledová et al, 2016, s. 95).

2.3.3 Proměna rodiny a péče o seniory

Proměna rodiny je rozsáhlým tématem, kterému se věnuje mnoho autorů, přičemž na našem území je jedním z nejcitovanějších Ivo Možný (1932-2016). V této podkapitole nebude sledována proměna rodiny napříč celou historií. A ačkoliv by bylo možné zkoumat detailní rozdíly v rodinných strukturách ve feudalismu, kapitalismu, socialismu aj., bude proměna rodiny načrtnuta jen do té míry, aby byla zřejmá souvislost mezi vývojem rodinných vztahů a změnami ve vnímání starších lidí. Jak dále nastíním, proměna instituce rodiny ovlivňuje i veřejný systém pečovatelských služeb.

Podle Sociologické encyklopedie (2018) je za rodinu považována: *„Obecně původní a nejdůležitější společenská skupina a instituce, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou, a jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova, resp. socializace potomstva, ale i přenos kulturních vzorů a zachování kontinuity vývoje.“* Z této definice vyplývají základní funkce rodiny, a to reprodukční a socializační. Význam dalších funkcí jako ekonomická, emocionální a výchovná v průběhu vývoje sílil a naopak. Současné pojetí rodiny je založeno na příbuzenství a kromě pouta krve je někdy určujícím prvkem také společné bydliště nebo společná práce v rámci rodiny (Haškovcová, 2010, s. 53).

V dřívějších dobách fungovala mezigenerační výměnná služba – senioři spolu s dětmi i přes jejich výpomoc byli považováni za ekonomicky závislé. Byli rodinou tolerováni, přičemž u seniorů tomu tak bylo především z důvodu „splacení dluhu“ za již odvedenou výživu a výchovu. Vícegenerační soužití poskytovalo dětem možnost nahlédnout na jednání rodičů vůči prarodičům, a tak si mnohdy nezáměrně osvojily způsoby, jak pečovat o staré (Haškovcová, 2010, s. 53-54).

Tradiční model zemědělské rodiny se začal rozplývat. V 19. století se svět v reakci na průmyslovou revoluci výrazně proměňuje a z dřívějšího jediného místa, které v sobě zahrnovalo bydliště i pracoviště, se stávají dvě od sebe oddělená místa, a tak staří lidé zůstávají

povětšinou sami na venkově a jsou odsunuti mimo hlavní vývojový proud. V popředí pracovního života stáli zprvu jen praceschopní muži, později i ženy (Haškovcová, 2010, s. 58-59).

Dnešní podoby moderních (podle některých postmoderních rodin jsou rozdílné. Narůstá počet rodičů samoživitelů, zvyšuje se počet rozvedených manželů a mnozí žijí v tzv. nesezdaném partnerství. Otázka početí dítěte je přesouvána na pozdější věk, což se projevuje ve vyšším průměrném věku prvorodiček. Děti v rodinách se nerodí tolik jako dříve a generační soužití není příliš oblíbenou formou bydlení. Z poměrně velké rodiny se tak stává skupina s malým počtem členů, což se odráží v současném pojetí péče o seniory.

Péče o seniory má v podstatě jen dvě varianty. I nadále jsou to, zejména v počátečních fázích, rodinní příslušníci, kteří pečují o seniory, přičemž tuto péči zajišťuje nejčastěji *manželský partner, partnerka, anebo děti a jejich partneři*; a převážně ženy. Tuto formu péče označujeme za rodinnou a z historického hlediska se jedná o model primární, který je ověřen několika generacemi. Od takové primární rodinné péče je nutné odlišit péči institucionální. Pod touto formou si lze představit pobyt seniora mimo rodinné prostředí, nejčastěji se jedná o seniorské domy, sanatoria, nemocnice, hospice atd. Oba druhy mohou mít významně rozdílnou podobu. Systém sociální péče onu primární rodinnou péči doplňuje, případně i nahrazuje (domy pro seniory, domy s pečovatelskou službou a podobná zařízení). V obou kategoriích stojí funguje pečování na třech principech: zdravotní, sociální a emoční (Jeřábek, 2013, s. 43-45).

Jeřábek (2013, s. 46-47) rozděluje péči do tří stupňů z hlediska naléhavosti potřeb:

1. **podpůrná péče** (*zahrnující např. finanční podporu, dopravu k lékaři, případné obstarání povinností na úřadech*)
2. **neosobní péče** (*zahrnující péči o domácnost, vaření, úklid v domácnosti; cyklická péče*)
3. **osobní péče** (*ze všech tří stupňů je nenáročnější jak po stránce fyzické, psychické i časové; zahrnuje osobní hygienu, podávání léků, krmení, zvedání a ukládání aj.*)

Při charakterizování institucionální péče je nutné přihlídnout k tomu, za jakých podmínek a do jaké míry plánovaně senior do domova s pečovatelskou službou vstupuje. Zda na toto rozhodnutí měl senior sám vliv, či tento postup byl vynucený okolnostmi. Samotný přesun seniora z rodiny do pečovatelské instituce může být pro všechny zúčastněné silně traumatizující. Rodinní příslušníci se mohou trápit výčitkami, pocity selhání apod., také však může přijít jistá míra úlevy (Jeřábek, 2013, s. 44-45).

K opodstatnění přesouvání péče o seniory z rodiny do domova seniorů či jiného typu instituce je nezbytné porozumět změnám, které se odehrály v rámci rodinných struktur napříč historií. V neprospěch rodinné péče přispěly např. následující fakta: roste důraz na svobodu jedince (liberalizace hodnot; nízká míra univerzálnosti manželství); klesá plodnost žen (roste počet bezdětných párů, počet dětí v rodině se snižuje); průměrný věk člověka se prodlužuje (stále více starších lidí je nesoběstačných na sklonku života) aj. Všechny tyto faktory mají za následek oslabování rodinné péče, proto bývá kladem důraz na zkvalitňování a rozšiřování péče institucionální (Jeřábek, 2013, s. 44-45).

2.4. Ekonomické souvislosti

2.4.1 Produktivita

Společnost západního světa formuje prostřednictvím médií podobu stáří zejména z ekonomického hlediska. Již v úvodní kapitole jsme se dotkli ekonomického pohledu na stáří, které v sobě zahrnuje aspekt produktivity. Termín *ekonomicky aktivní obyvatelstvo* označuje skupinu populace, jež se nachází v tzv. produktivním věku. Obvykle se jedná o lidi ve věkovém rozmezí 15 až 64 let, tito lidé jsou buď zaměstnaní, nebo samostatně podnikají či jsou jinak aktivní na trhu. Z této kategorizace následně vyplývá, že neproduktivní skupiny obyvatelstva jsou dvě – ti věku mladší 15 let, vedle nich pak ti ze strany druhé, lidé starší 64 let. Jako jedna z charakteristik osob starších 60 let je považována ekonomická neaktivita, což usnadňuje médiím konstruovat obraz seniorů coby zatížení pro státní rozpočet. V souvislosti s tím jsou pravidelně vyvolávány diskuse ohledně důchodové reformy. Právě problematika pobírání důchodů může být dalším tématem ekonomických souvislostí stáří. Druhy důchodů jsou zmíněny v kapitole 1.2. Pobírat starobní důchod je právem českého občana, nikoliv jeho povinností. Samotnému přiznání starobního důchodu předchází žádost, kterou musí sám občan podat. Pro přiznání starobního důchodu je nezbytné splnit dvě podmínky, které jsou stanoveny zákonem o důchodovém pojištění (zákon č. 155/1995 Sb.). Jednak by měl člověk dosáhnout stanoveného důchodového věku (výjimkou je tzv. předčasný odchod do důchodu) a jednak by měl získat potřebnou dobu důchodového pojištění. Výpočet výše důchodu obsahuje jednotlivé proměnné, proto by měl učitel při jeho případném představení vycházet vždy z aktuálních dat.

Pracovní kariéra se ovšem postupně prodlužuje, u žen i mužů. Zatímco v roce 2013 nepracovalo 87 % lidí ve věkové kategorii 60+, o deset let později se tento ukazatel pohybuje kolem 81 %. Míra zaměstnanosti se u žen seniorek projevila historicky více než u mužů. Značné jsou regionální rozdíly, přičemž není překvapivé, že nejvyšší míra zaměstnanosti seniorů je v Praze.

Zaobírat se nezaměstnaností seniorů je statisticky nevýznamné. Vzhledem k tomu, že každý desátý člověk z ekonomicky aktivního obyvatelstva je ve věku nad 60 let, zvýšila se i jejich význam na straně zaměstnavatele (ČSÚ, 2023b, s. 46-48). V sekci řízení pracovníků a péče o ně se stárnutí populace projevuje zejména v přijímání konceptu *age managementu*, ve kterém je kladen důraz na zohledňování věku zaměstnanců. Usiluje také o efektivní porozumění a komunikaci mezi jednotlivými generacemi a vzájemný transfer znalostí.

2.4.2 Silver economy

„České marketingové společnosti sice zaspávají, ale statistické úřady a sociologické průzkumy naopak seniory systematicky zkoumají jako spotřebitele. Přitom se ukazuje, že nejsou stejnorodou skupinou.“ Reidl (2012, s. 21)

Uchopit problematiku stárnutí v rámci ekonomické propedeutiky je možné prostřednictvím konceptu **silver economy**, též stříbrné ekonomie (v češtině méně užívaný překlad). V návaznosti na slova o obrazu seniorů jako symbolu zatížení státního rozpočtu považují za nezbytné se tomuto konceptu, který nabývá na stále větší síle, věnovat.

Reidl (2012, s. 23) vyzývá: *„Opravte negativní podobu stáří. Starší lidé nesmí být viděni pouze jako činitelé nákladů, nýbrž také jako zisk a podpora naší společnosti.“*

Tímto termínem je označen trh a hospodářství spojené právě se starší populací. Zahrnuje specifické produkty, které odrážejí potřeby, preference a možnosti této cílové skupiny. Silver economy vnímá Evropská unie jako novou příležitost – tím, že demografické předpovědi ukazují budoucí rapidní nárůst starší populace, očekává se také růst a prosperita tohoto druhu ekonomiky. S tímto rozvojem by pak mohly vzniknout nové pracovní příležitosti hned v několika odvětvích, zejména v módě, kultuře a volného času obecně, cestovním ruchu, inteligentní domácnosti, servisní robotice aj. (Evropská komise, 2021, s. 8–9). Silver economy v souvislosti s demografickou proměnou postupně nabývá na důležitosti a stává se atraktivním segmentem pro podnikatele a investory.

V této oblasti lze žáky zapojit velmi aktivním způsobem. Stejně jako podnikatel musí nejprve prozkoumat trh, mohl by i učitel přimět žáky samotné k přemýšlení o konkrétních produktech, které v sortimentu chybí a seniorská složka obyvatelstva by je uvítala. V takovém případě je však nutné pracovat i s tím, jaké jsou zdravotní možnosti této cílové skupiny. Žáci by měli zakusit, jak nesnadné může být nazouvání bot, ohýbání se, rozbalování bonbonu apod. V tomto ohledu se zdají být užitečné tzv. simulátory stáří, které by mladším lidem mohli usnadnit představu a pomoci jim v porozumění.

Podle Sedlákové (2008, s. 196) se senioři stávají nejen významným segmentem společnosti, ale taktéž důležitou cílovou skupinou, na kterou mohou působit nejen síly ekonomických subjektů, ale také nejrůznější politická rozhodnutí. Stejně se vyjadřuje i Šerák (2006, s. 7), který seniorskou složku charakterizuje jako lukrativní zákaznickou skupinu, k tomu doplňuje, že další expandující oblastí zaměřenou na seniory je vzdělávání, které se vlivem demografického vývoje dostává čím dál víc do popředí.

2.5 Psychologické souvislosti

Zkoumání stáří a života starších lidí pohledem psychologie přináší řadu poznatků, které lze široce rozvádět. Tato podkapitola poskytne pouze několik vybraných aspektů, které je možné transformovat do výukového obsahu, ať už jde o kognitivní změny probíhající u starších lidí nebo sebepojetí člověka v tomto životním období.

2.5.1 Stáří jako vývojová fáze

Pro nastínění širších kontextů tématu stáří a stárnutí je nezbytné zmínit přinejmenším autory nejzmiňovanějších vývojových teorií, i přesto že nebudou podrobně rozebrány. Jsou jimi např.:

- Sigmund Freud (1856-1939) – teorie psychosexuálního vývoje
- Jean Piaget (1896-1980) – teorie kognitivního vývoje
- Erik H. Erikson (1902-1994) – teorie osmi věků člověka
- Lawrence Kohlberg (1927-1987) – teorie mravního vývoje

I přes svou kritiku tyto teorie poskytují základní stavební kámen pro současné studie v oblasti porozumění vývojových fází člověka. Teorie také definují určité pojmy a koncepty, které mohou pomoci v orientaci tématu stáří, a mnohé z nich mají interdisciplinární dosah, tyto poznatky jsou využity např. v pedagogice.

Přestože podle Vagnerové (2007, s. 250) je „*cílem pozdní dospělosti spíše udržení osvojených kognitivních kompetencí než získávání nových poznatků a dovedností.*“, není pravdou, že životní období stáří již jedincům nepřináší nic nového. Např. podle teorie E. Eriksona jedinec čelí novému vývojovému úkolu v podobě dosažení integrity vlastního já a usilování o jeho zvládnutí člověku přináší nové zkušenosti. Podle Carla G. Junga stáří představuje dokonce vrchol rozvoje osobnosti (Vágnerová, 2007, s. 302). Stárnoucí jedinci mají tendenci vyhledávat spíše klid a pohodu. Mnoho starších lidí oproti těm mladším navíc dosahuje vrcholu své emoční resilience (Vágnerová, 2007, s. 257 a 259).

Důležité je vlastní pojetí sebe sama ve stáří. Toto sebepojetí zahrnuje přijímání identity, která může být tvořena (Vágnerová, 2007, s. 306-308):

- minulými a současnými sociálními rolemi
(„*Starý člověk rád připomíná, kým byl, popřípadě, jak vypadal, čeho dosáhl ...*“)
- zachovanými kompetencemi
(„*Starší člověk se musí vyrovnávat se ztrátami a s negativní proměnou své osobnosti*“)
- příslušností k určitým lidem
- příslušností k určitému teritoriu
- zdravotním stavem
- postojem k vlastní smrti

V této souvislosti je nezbytné zmínit odchod seniorů do kteréhokoliv typu zařízení pro seniory. Jedinec tak opouští místo, na které je fixován, a sociální skupinu, k níž náleží. Tento přesun zapříčiňuje určitou míru anonymizace jedince, což může mít za následek ochuzení jeho vlastní identity.

2.5.2 Kognitivní změny a charakteristika demence

Při snaze charakterizovat psychické funkce ve stáří Vágnerová (2007) rozlišuje etapu raného stáří, kterému odpovídá věk 60 – 75 let, a období pravého stáří čili od 75 let výše. Jedním z důležitých aspektů stáří jsou nastávající změny na kognitivní úrovni (vnímání a pozornost, představy, paměť, myšlení). Takové změny jsou individuální, nerovnoměrné a u každého jedince probíhají jiným tempem a v jiné intenzitě. Jsou navíc přirozené. Ani v tomto případě se nevyhneme překryvu jednotlivých faktorů. Mnohé změny jsou totiž podmíněny biologicky, jiné psychosociálně a mnohdy na to má vliv vzájemná interakce těchto faktorů (Vágnerová, 2007, s. 315).

Vzhledem ke kognitivním změnám je vhodné poukázat také na potřebu odlišné organizace procesu učení. Učení v tomto věku je odlišné od učení v předchozích fázích. Mělo by být zřejmé proč. Stárnoucí člověk se rychleji unaví, nedokáže se tak dobře koncentrovat a jeho tempo je pomalejší (Vágnerová, 2007, s. 255-256).

Biologické změny projevující se např. jako celkové zpomalení organismu a psychomotorického tempa, obtíže v zapamatování a následným vybavování informací jsou považovány za normální, přičemž samozřejmě nelze zpochybnit, že se může jednat o počáteční projevy chorobných procesů, jejichž existence v období stáří je vysoce pravděpodobná (Vágnerová,

2007, s. 315). Vagnerová (2007, s. 317) dále zmiňuje tzv. kognitivní plasticitu, což je schopnost člověka využít svůj potenciál. Zatímco tato plasticita je v mladším věku poměrně velká, po 60. roce života už tomu tak není a nadále dochází k jejímu poklesu.

Vlivem biologických změn v mozku a zbytku nervové soustavy v období stáří dochází ke zpomalení kognitivních procesů, samotná percepce podnětů se také snižuje. Právě zhoršování paměti je jedním z nejzmiňovanějších projevů procesu stárnutí. Paměťové funkce jsou ovlivněny „*genetickými předpoklady, aktuálním zdravím, ale i zkušenostmi a postoji k duševní činnosti*“, jejich uchování závisí také na „*vzdělání člověka, jeho úrovni rozumových schopností a míře užívání paměti*“ (Vagnerová, 2007, s. 322). Je tedy zřejmé, že v tomto ohledu mohou být zvýhodněni jedinci s vyšším vzděláním a jedinci, jejichž povolání zahrnuje intelektuální činnosti.

Stále častějším problémem je výskyt demence, kterou si ovšem lidé často mylně spojují pouze se stářím. Výraz *stařecká demence* je proto velmi zavádějící, jelikož demence se může projevit již ve čtyřicátém roku života. Pravdou ale je, že jde spíše o vzácné případy. Relevantním podnětem do výuky může být film *Pořád jsem to já* (Still Alice)⁵, kde hlavní hrdince, profesorce lingvistiky, je ve středním věku diagnostikována Alzheimerova nemoc v rané formě. Příčin vzniku demence může být více, jednou z nejčastěji zmiňovaných je ale právě Alzheimerova nemoc.

Jak bylo naznačeno, může se zdát, že demence a stárnutí k sobě patří – zdravý obraz stárnutí je ovšem něco zcela jiného, demenci je nutné vnímat jako nemoc. Pod pojmem demence se skrývá celá skupina chorobných progresivních neurodegenerativních onemocnění, tzn. že v průběhu času se stav člověka stále více zhoršuje. Demence způsobuje zásadní proměny mozku a zbytku nervové soustavy. V mozku je zaznamenán velký pokles neuronů a tím dochází k úbytku kognitivních funkcí, což je jeden z hlavních projevů. Demence ale zahrnuje řadu dalších různých symptomů. Úbytek poznávacích schopností se projevuje zejména v paměťových procesech, myšlení, řeči a orientaci. Vlivem postupného úbytku soběstačnosti dochází i k proměně osobnosti jako celku. U takto nemocného člověka jsou časté změny nálad. Člověk trpící demencí má tedy dříve či později problémy s ukládáním do dlouhodobé i krátkodobé paměti a následným vybavováním si požadovaných informací. Tyto problémy mohou vést až do stadia neschopnosti rozpoznat druhé, lidé ztrácejí schopnost plánování, často u nich převažují problémy s vyjadřováním. Člověk trpící demencí později ztrácí schopnost provozovat

⁵ Režie: Richard Glatzer a Wash Westmoreland, 2014, USA

běžné lidské činnosti jako je například jízda hromadnou dopravou nebo vaření (Česká Alzheimerovská společnost, 2015).

2.6 Filosofické souvislosti

2.6.1 Výchova ke stáří a postoje ke smrti

Na poli české filosofie zmiňme alespoň autora Radima Palouše (1924-2015). Ve svých dílech se totiž věnoval také tématu výchovy ve stáří. Inspirací mu byl Jan Amos Komenský a jeho Vševýchova.

Stáří se ve společnosti objevuje pod stínem, jako bychom o stáří neměli, možná i nechtěli, slyšet ani mluvit. Pokud však změním perspektivu, je možné tuto etapu života exponovat, a to tím způsobem, že na ni bude nahlíženo nikoliv jako na pouhou závěrečnou fázi charakterizovanou neproduktivností, ale jako na nejvyšší a nejzkušenější období lidského života. Palouš poukazuje na křehkost a zranitelnost tohoto období, která pramení právě z nedostatečného zájmu společnosti dnešní doby. Na tomto místě se odkazuji k již zmíněnému vnímání starších lidí perspektivou produktivity, prostřednictvím které jsou vyhodnoceni jako ti nepotřební, nevynášející zisk, jako ti, kteří nenaplnují ideály mládeže. (Recinová, 2014, s. 107).

Není potom divu, že při převaze takového diskurzu, je stáří nahlíženo spíše negativním způsobem. A právě to souvisí i se způsobem nahlížení smrti člověka. Recinová (2014, s. 107) uvádí, že k programovému popírání / vytěšňování smrti z našich životů může docházet právě v souvislosti s negativním vnímáním stáří. Téma smrti se v tomto kontextu může jevit jako obtěžující a tabu.

Vzhledem k tomu, že smrt je nevyhnutelná součást života, považuji za relevantní na tomto místě propojit tuto podkapitolu s umíráním a smrtí. Je logické, ne-li přímo nutné, v souvislosti se závěrečnou fází života přemýšlet i o smrti. V tomto věku se smrt stává neodvratitelnou skutečností. Nemůžeme si však dovolit tvrdit, že přemýšlení o smrti se týká jen tohoto posledního věku. Myšlenky o smrti jsou a měly by být součástí i těch předchozích fází života. „Smrt představuje klíčovou marginální situaci, tj. situaci, jež má schopnost zásadně narušit samozřejmost každodenního života a otrást sociálně přijímanou definici reality.“ (Vido, 2011, s. 7) To je moment, kdy se každý z nás dotýká oboru filosofie.

Postoje ke smrti mohou být individuální a v průběhu času se proměňují, stejně jako postoje ke stáří. Záleží při tom na vícero faktorech, jako např. kulturní, náboženské, spirituální, osobní zkušenosti nebo sociální a zdravotní podmínky. Dost možná lze o smrti mluvit o jako tabu

tématu. Je totiž patrné, že smrt jako nevyhnutelná součást každého života je v současné společnosti až programově vytěšňována. Tomu nasvědčuje i diskurz odborných i veřejných debat na téma smrt v moderních společnostech, který odpovídal tomu, že smrt je společenské tabu a ve velké míře dochází k jejímu popírání. Téma smrti je v tomto ohledu připodobňováno k dřívějšímu pojmání sexuality v široké společnosti (Vido, 2011, s. 8).

Jak se ovšem domnívá Vido (2011, s. 10), tento diskurz pro českou společnost, alespoň tedy pro sociálněvědní prostředí, již není zcela platný a tabu kolem smrti se čím dál více rozměňuje. Toto ovšem nemůžeme tvrdit o prostoru širší veřejnosti, kde k popírání tématu smrti stále ještě dochází. Totéž uvádí i dvojice Preissová Krejčí a Špatenková (2013, s. 230): „*Je to okrajové téma, o kterém se moc nemluví, natož aby se o něm diskutovalo např. v prostředí školy.*“ O tabuizaci tohoto tématu v našich sociokulturních podmínkách píše i Vágnerová (2007, s. 429).

S postupujícím věkem se pro člověka stále více zvyšuje aktuálnost tématu smrti, avšak u jedinců, kteří si zachovávají dobrou duševní i tělesnou kondici a žijí v příznivých životních podmínkách, se často projevuje tendence popírat či odmítat tuto realitu a odkládat její závažnost na později (Vágnerová, 2007, s. 429).

3 Didaktické zpracování tématu

3.1 Opora v Rámcovém vzdělávacím programu

V této části vycházím především z Rámcového vzdělávacího programu (dále jen RVP) pro střední odborné vzdělávání (dále jen SOV). Jelikož je RVP SOV diferenciované, vybírám si cílovou skupinu oborů kategorie H⁶, tedy obory vzdělání s výučním listem. Vedou mě k tomu dva důvody. Jednak sama na učilišti vyučuji a s žáky těchto oborů se tedy setkávám a jednak mi připadá, že v didaktických zpracováních nejrozličnějších obsahů se na učňovské obory mnohdy zapomíná a upřednostňuje vycházet z RVP pro gymnázia. Neznamená to, že by snad RVP pro gymnázia a jiné obory vzdělání neumožňovaly zařazení tématu stáří do výuky občanské výchovy nebo základů společenských věd.

V oblasti společenskovedního vzdělávání je učivo v RVP SOV pro obory H rozděleno na pět kategorií, a to (MŠMT, 2023, s. 24–26):

1. Člověk v lidském společenství
2. Člověk jako občan
3. Člověk a právo
4. Člověk a hospodářství
5. Česká republika, Evropa a svět

Ve vztahu k tematice stáří nalezneme v první oblasti příklady učiva s názvem „*lidská společnost a společenské skupiny*“, „*odpovědnost, slušnost, optimismus a dobrý vztah k lidem jako základ demokratického soužití v rodině i v širší komunitě*“ a „*sociální nerovnost*“. V rámci tohoto vzdělávacího obsahu je možné pracovat s těmito výsledky vzdělávání (MŠMT, 2023, s. 24):

- *Popíše na základě pozorování lidí kolem sebe a informací z médií, jak jsou lidé v současné české společnosti rozvrstveni z hlediska [...] sociálního postavení*
- *Dovede aplikovat zásady slušného chování v běžných životních situacích*
- *Uvede příklady sousedské pomoci a spolupráce, lásky, přátelství a dalších hodnot*
- *Je schopen rozeznat zcela zřejmé konkrétní příklady ovlivňování veřejnosti (např. v médiích [...])*

⁶ Konkrétně pracuji s RVP SOV oboru 53 – 41 – H/01 Ošetřovatel

Ve druhé oblasti je téma stáří možné vztáhnout k tomuto příkladu učiva: občanská společnost, občanské ctnosti potřebné pro demokracii a multikulturní soužití. Pro tuto oblast by pak byl vhodný výsledek vzdělávání, který říká (MŠMT, 2023, s. 25):

- *Uvede konkrétní příklad pozitivní občanské angažovanosti*

Ve čtvrté oblasti zaměřené na hospodářství je možné uvést výstup (MŠMT, 2023, s. 25):

- *Vysvětlí, jak je možné se zabezpečit na stáří*
- *Vysvětlí, proč občané platí daně, sociální a zdravotní pojištění*

V páté oblasti je možné tematiku stáří vztáhnout k demografickému stárnutí populace coby globálního problému, proto je relevantní výstup (MŠMT, 2023, s. 27):

- *Uvede hlavní problémy dnešního světa (globální problémy)*

3.2 Gamifikace a game-based learning

Návrh výuky představen v dalších podkapitolách užívá herních prvků, které mají zvýšit zájem žáků o problematiku stáří, proto považuji za důležité věnovat se zvláště tématu gamifikace a game-based learningu.

Gamifikací se rozumí takový proces učení, do kterého jsou zahrnuty herní prvky. Robert Čapek (2015, s. 204) ve své *Moderní didaktice v souvislosti se začleňováním herních prvků do primárně neherního prostředí připomíná tzv. Jenský plán* vytvořený v období po 1. světové válce Peterem Petersonem (1884-1952). V tomto pedagogickém směru je hra považována za jednu ze čtyř prvotních vzdělávacích příležitostí (rozhovor, práce, hra, slavnost). Gamifikace je často využívána institucemi jako jsou muzea nebo galerie, a to z toho důvodu, aby se vybrané expozice staly pro návštěvníky atraktivnější. Vše je vymyšleno na jednoduchém předpokladu – všichni si přece rádi hrajeme. Právě na to se často zapomíná.

Podle Čapka (2015) je hra „*činnost, která by měla být osou edukační činnosti nejen nejmladších žáků, ale žáků všeho věku (včetně dospělých) vůbec.*“ Hra může navodit pocit, že se v danou chvíli neučíme. Ve hře jsou její účastníci vystaveni problémové situaci a během jejího řešení se nacházejí v aktivních rolích, přemýšlejí, vytvářejí a prokazují míru samostatnosti a kreativity, tak jako v každodenním životě.

Vedle gamifikace přichází na řadu ještě tzv. game-based learning neboli učení založené na hře (Smekalová, 2023). Tyto dva pojmy často splývají, ale je možné od sebe rozlišit. Např. již zmíněný Čapek (2015) pracuje obecně pouze s pojmem gamifikace a game-based learning od

něj neodděluje, ani jinak nezmiňuje. Prostřednictvím gamifikace je podporováno dosažení žádoucího chování a žádoucích výsledků učení. Mezi herní prvky, které jsou v rámci gamifikace využívány, lze zařadit systémy odměn (např. v podobě zisku odznaků nebo bodů), nejrůznější mechanismy soutěžení, herních žebříčků aj. Žákovi jsou během výuky poskytovány nejrůznější pobídky, které ho nadále motivují dosáhnout cíle, s kterým často přichází nějaká forma odměny. Cílem gamifikace je zakomponování zábavy a podpora stimulace do procesu učení, využívá zejména motivace žáků a jejich přirozené hravosti. Tento způsob zapojování herních prvků do výuky může mít dlouhodobější charakter, často se třeba vztahuje na celé pololetí v rámci daného předmětu, učitel tak nemusí gamifikaci omezovat pouze na jednu vyučovací hodinu (Smekalová, 2023).

Game-based learning oproti tomu využívá herních prvků k dosažení učebního výsledku. Nejčastěji je využit nějaký fiktivní příběh, který respektuje vytyčené cíle a obsah výuky. Typickým příkladem jsou tzv. pokladové hry, kde se účastníci po zvládnutí dílčích úkolů dostanou k odměně v podobě pokladu. Výhodou takového přístupu je vysoký vliv na míru zapamatování si obsahu.

Žáci prostřednictvím gamifikace aktivizují svou přirozenou vlastnost – hravost, která u mnohých může být systémem utlumována. Pokud tedy učitel zvolí zapojení gamifikace do výuky, může tím zvýšit potenciál a motivaci mnohých žáků.

Užití gamifikace ve vzdělávání má řadu výhod. Smekalová (2023) na platformě EPALE⁷ uvádí např. tyto:

- Zvyšování zájmu žáků
- Podpora aktivního učení žáků
- Podpora kooperace a komunikace mezi žáky
- Individualizace procesu učení
- Rozvoj klíčových kompetencí

Přestože gamifikace může fungovat jako účinný nástroj ve vzdělávání, její principy se neobejdou bez stinných stránek (Dobeš, 2020):

⁷ EPALE je zkratkou pro Elektronickou platformu pro vzdělávání dospělých v Evropě. Dostupné na: <https://epale.ec.europa.eu/en>

- Vhodný design (aby se učení nestalo jen povrchní zábavou)
- Časová náročnost (příprava i realizace)
- Srovnávání se, podpora soutěživosti
- Erudovanost pedagogů
- Podpora v závislosti na “displejích”

O gamifikaci se uvažuje především v souvislosti s digitálními médii, a přestože digitální forma disponuje určitými výhodami, mohou být herní prvky implementovány i manuálně. Je možné využít QR kódů, papírových zadání, nejrůznějších digitálních nástrojů.

Určitým spojením gamifikace a game-based learning je úniková hra. Zdroje v českém jazyce k tématu únikových her ve vzdělávání nejsou téměř dostupné. Za přínosnou se v tuzemském prostředí jeví diplomová práce Patrika Vaňka (2023)⁸, kde se zabýval dopadem koronavirové pandemie na distanční výuku v oblasti únikových her. Zasloužil se také o vznik webové stránky *unikovkyveskolstvi.cz* a facebookové stránky “Únikové hry ve školství”. Tato stránka se stala prostorem ke sdílení únikových her a nápadů mezi pedagogy.

Úniková hra, únikovka, escape room, šifrovačka – pod těmito pojmy se ukrývá forma problémového vyučování, kdy se žáci snaží prostřednictvím spolupráce, znalostí a důvtipu vyřešit zadané úkoly a hádanky, čímž se později vyprostí ven z dané situace (problému / místnosti). Únikové hry lze klasifikovat do tří skupin, a to na komerční, volnočasové a edukativní. Za variantu únikové hry je považována i pokladová hra, která využívá týmové spolupráce a komunikace. Účastníci procházejí jednotlivými stanovišti, kde plní dílčí úkoly. Každý splněný úkol je posouvá blíže k cíli. Pokladovou hru je možné připravit tak, že se účastní více týmů najednou a v zásadě mezi sebou soupeří o časové prvenství. Míra soutěživosti se ovšem dá omezit (Blog Tajný Učitel, 2017).

3.3 Návrh výuky

Pro téma stáří by bylo vhodné využít celý projektový den, zejména kvůli dostatku času. Vhodným termínem by mohlo být období kolem 1. října. Tento den je totiž Organizací spojených národů vyhlášen Mezinárodním dnem seniorů a je každoročně připomínán již od roku 1991.

Navržený výukový plán je strukturován do tří výukových bloků:

⁸ Práce je dostupná na: <https://theses.cz/id/ma5110/?lang=cs>

- Blok 1: Terénní průzkum – Hranice stáří
- Blok 2: Úniková hra – Postavení seniorů ve společnosti
- Blok 3: Komplexní reflexe – Co jsme se dozvěděli?

Návrh výuky vychází z následující generalizace: Česká společnost stárne stejně jako většina zemí vyspělého světa. Seniorská složka obyvatelstva se rozšiřuje, což přinese změnu do života společnosti i jejího uspořádání. Míra zastoupení lidí ve věku nad 65 let v České republice vzroste ze současných 20 % na téměř 30 % v polovině 21. století a každý třetí člověk ve společnosti tak bude senior. Vzhledem k heterogenitě této skupiny bychom měli usilovat o změnu v chápání pojmu senior a bojovat proti obrazu stáří ovlivňovaným stereotypním vnímáním stáří.

Za stěžejní pojmy, jejichž porozumění dovede žáky k celkovému vhledu do problematiky stáří, považují: senior, důchodce, stárnutí, věk, aktivní stárnutí, stereotypy a mýty o stáří, mezigenerační solidarita, silver economy, demence a Alzheimerova choroba

Hlavním cílem navržených aktivit v následujících třech blocích je přimět žáky k uvažování o stáří v širších kontextech již od nízkého věku a představit jim přípravu na vlastní stáří jako celoživotní úkol. Vzhledem k narůstajícímu počtu obyvatel nad 65 let považují za naléhavé zvýšit povědomí o problematice stárnutí, přičemž podpora mezigenerační solidarity je klíčová pro zkvalitnění života seniorů. Žáci by tak měli porozumět rozmanitosti seniorské složky obyvatelstva. Cíle jednotlivých aktivit uvádím v rámci každého bloku.

Hodnotit je možné každý blok zvlášť, aktivity jsou ale navrženy spíše za účelem dosažení určitých postojových změn a vzhledem k častému skupinovému pojetí úkolů by bylo složité hodnotit každého žáka zvlášť. Já doporučuji především hodnocení eseje (např. dle předem stanovených kritérií) zpracované na základě rozhovoru s vybraným seniorem v bloku č. 3, jelikož tento úkol jedinec zpracovává individuálně.

3.3.1 Blok 1: Terénní průzkum – Hranice stáří

V této části výuky vstoupí žáci do problematiky stáří, a prostřednictvím terénního průzkumu. Vybraná venkovní aktivita spočívající v dotazování kolemjdoucích na počátek stáří má žákům nastínit částečný vhled do společenského obrazu stáří. Naslouchání názorům druhým žáky může pobídnout ke zhodnocení a porovnávání se svým vlastním. Aktivita může zároveň působit provokativně, jelikož kromě sbírání dat žáci pravděpodobně nevědomě dávají dotazovaným podněty k zamyšlení – o stáří obecně, o svém stáří apod. Tento úkol považuji za neméně důležitý.

První hodina je založena na aktivitě probíhající v terénu a skládá se z těchto fází:

- Sběr dat (dotazování)
- Analýza a porovnání odpovědí
- Hodnocení výpovědí
- Reflexe aktivity

Téma:	Hranice stáří
Cílová skupina:	1.ročník, SOV
Délka hodiny	45 minut
Vzdělávací cíle:	<ul style="list-style-type: none"> - Žák zdůvodní subjektivitu vnímání stáří - Žák provede krátký rozhovor s lidmi různého věku na téma počátek stáří a jejich odpovědi porovná se svými - Žák kriticky promýšlí úskalí pojmu senior - Žák prohlubuje zájem o dané téma

Téma stáří může být nejprve otevřeno otázkou, odkdy se člověk stává starým, přičemž předpoklad je takový, že většina odpovědí bude charakterizováno věkem v rozmezí kolem 60-65 let, což odpovídá převládajícímu názoru a současnému pojetí stáří. Odpovědi žáků se pravděpodobně budou lišit. Slyšet rozdílné názory spolužáků ovšem vede k naplnění výukového cíle a hlubšímu porozumění.

Výběr terénu by měl splňovat podmínku vyšší frekventovanosti lidí (potenciálních respondentů). Žáky rozdělíme do dvojic, maximálně do trojic (dle volného výběru). Úkolem každé dvojice, resp. trojice, je oslovit kolemjdoucí (respondenty) a zaznamenat zjištěné informace do archu. Arch obsahuje tři sloupce:

1. **Věk R** – sem žáci zaznamenávají věk respondenta, pokud je ochotný jej sdělit
2. **Odpověď** – sem žáci zaznamenávají odpověď respondenta

3. **Poznámka** – sem žáci zaznamenávají tři klíčová slova, které se respondentům vybaví k tématu stáří

KDY ZAČÍNÁ STÁŘÍ? PRŮZKUM STUDENTŮ		
1 V rámci průzkumu doplňte tabulku na základě odpovědí respondentů (R).		
VĚK R	ODPOVĚĎ (ČÍSLO)	POZNÁMKA

Ukázka záznamového archu (zdroj: vlastní zpracování)

Kromě toho, že žáci zjišťují názory respondentů na hranici stáří, se žáci učí také praktickým komunikačním dovednostem. Své respondenty totiž musí nejprve oslovit, stručně se představit a sdělit své cíle, přičemž naplňují zásady slušného chování. Pro mnohé z nich to může znamenat vystoupení mimo svou komfortní zónu. Je nutné žáky upozornit na možné odmítnutí ze strany respondentů. Učitel žáky podpoří a případně nabídne svou pomoc. Žáky vyzveme k tomu, aby usilovali o to, aby odpovědí nebyl jen věk, ale aby respondenti svou odpověď rozvedli a vysvětlili ji.

Po získání dat budou žáci vyzváni k zodpovězení několika otázek vedoucích k reflexi této aktivity. Níže se nachází návrh otázek a úkolů:

- Co lze ze získaných odpovědí vyvodit?
- Porovnejte věk, který respondenti uváděli pro hranici stáří.

- Porovnejte odpovědi mladých, lidí středního věku a starších (tyto kategorie nejprve společně definujte)
- Vytvořte T-graf, na jednu stranu vypište všechny pozitivně vyznívající klíčová slova respondentů a na druhou všechna negativně vyznívající slova. Která skupina slov převažuje?
- Zaznamenejte nejčastěji uváděné klíčové slovo.

Při závěrečném prezentování každá dvojice slovně shrne vlastní proces dotazování, překážky, na které narazila, i vlastní pocity z průběhu průzkumu. Rovněž okomentují výsledky, zejména věkové údaje respondentů. Cílem je ukázat, že hranice stáří není stanovena pevně a je vnímána subjektivně. Tento závěr by se mohli po společné prezentaci pokusit vyvodit sami žáci.

Bylo zde řečeno, že při dotazování respondentů by měli žáci usilovat o naplnění zásad slušnosti. Aktivita je ovšem navržena tak, že v jednom bodě nutí jednu ze zásad slušnosti porušit. Je možné, že s tím přijdou sami žáci, že dotazovat se na věk je neslušné. Také je možné, že projeví neochotu se na věk zeptat. Je to v pořádku, stejně jako je podle mě v pořádku se na věk se vši slušností zeptat a respektovat případné nezodpovězení. Skýtá nám to možnost kriticky hodnotit tento společenský zvyk, který se týká především žen, zamýšlet se nad jeho opodstatněním a hledat odpovědi na otázku *Proč?*

Učitel zde má prostor pro vysvětlení několika věcí, např. pojem kalendářní věk (jeho pozitiva a negativa), pojem sociální konstrukt nebo pojetí stáří pohledem ekonomické produktivity, prostřednictvím kterého mohou žáci lépe porozumět, proč je často operováno s věkem 65 let jako hranicí stáří.

3.3.2 Blok 2: Úniková hra – Postavení seniorů ve společnosti

V další fázi se žáci prostřednictvím únikové hry budou seznamovat s dalšími informacemi o postavení seniorů ve společnosti. Žáci v této aktivitě bojují proti izolaci této skupiny, záměrem je zde rozpoznání a překonání problémů vyplývajících ze stáří. Ve dvou vyučovacích hodinách odehrávajících se bezprostředně za sebou budou skupiny žáků prostřednictvím fiktivního příběhu o uvězněných seniorech plnit různé úkoly a aktivity. Rozuzlení příběhu je závislé na splnění těchto aktivit. Následovat bude reflexe ve formě myšlenkové mapy.

Téma:	Úniková hra – Postavení seniorů ve společnosti
Cílová skupina:	1.ročník, SOV
Časová dotace:	2x 45 minut
Vzdělávací cíle:	<ul style="list-style-type: none"> - Žák spolupracuje ve skupině - Žák rozpozná a překoná problém vyplývající ze stárnutí populace - Žák identifikuje nejčastější mýty o stáří a aktivně proti nim bojuje - Žák se orientuje v demografické situaci týkající se stárnutí populace
Didaktické pomůcky:	Mobilní zařízení (s přístupem k internetu) Mapa se stanovišti QR kódy s odkazem na digitální zámky Vytisknutá zadání a pracovní materiály (viz jednotlivé přílohy)
Poznámka:	Připraveno jako venkovní hra; možná realizace i uvnitř
Typy aktivit:	Křížovka, tvorba seznamu aktivit pro seniory, kvíz, doplňování informací do textu o demografii, nabourávání mýtů o stáří, tvorba titulku

Uvedení do příběhu

Příběh počíná zprávou o uvěznění seniorů v tajemné zahradě (viz příloha č. 2). Senioři jsou různého věku, mají odlišné zájmy, zkušenosti, životní postoje a příběhy. To má znázorňovat heterogenitu seniorské skupiny. Společnost je vyzvána k jejich záchraně, resp. k odemčení všech zámků od jediných vrátek do zahrady. Teprve tehdy bude umožněno seniorům vykročit ven ze zahrady a zapojit se tak do života s ostatními lidmi. Otázkou je, zda nakonec tento krok senioři učiní, jelikož v samotném závěru příběhu hrozí, že senioři podlehnou mýtům o stáří ve společnosti a nebudou se chtít navrátit. Uvěznění senioři symbolizují nežádoucí izolovanost seniorské složky obyvatelstva. Cílem je, aby si účastníci hry uvědomili onu různorodost a prospěšnost seniorské složky pro společnost a v souvislosti s jejich záchranou i důležitost mezigeneračních vztahů.

Předložená úniková hra se skládá z celkem sedmi stanovišť. Na stanovištích je vždy připraveno:

- zadání úkolu
- případné materiály potřebné k jeho vyřešení (pracovní listy, informační texty apod.)
- QR kód, který žáky odkáže k digitálním zámkům

Právě vzhledem k poslednímu bodu je nutné, aby každá skupina disponovala alespoň jedním mobilem s přístupem na internet. Pokud skupiny správně vyřeší zadaný úkol, získají kód, kterým digitální zámek odemknou. Kód může mít trojí podobu: slovní, číselnou či kombinaci obojího. Po odemčení zámku je skupina nasměrována na další stanoviště. V některých případech jsou žáci nuceni vyhledat učitele, který zkontroluje řešení úkolu a teprve potom poskytne náповědu ke klíči. Žáci také kdykoliv mohou využít pomoc učitele, který je bude směřovat a vhodně jim napovídat.

Počet digitálních zámků odpovídá počtu stanovišť. V případě odemčení daný zámek změní barvu na zelenou. Je důležité, aby žáci četli i pokyny uvedené u jednotlivých zámků, mnohdy popisek může napomocť při vkládání získaného kódu. Pro odemčení jednotlivých zámků musí skupiny splnit požadované úkoly na předem připravených stanovištích. Aktivity na příslušných stanovištích jsou různorodé, zaměřují se na jiná dílčí témata a mají jiné cíle, proto budou uvedeny u jednotlivých zadání. Každé stanoviště je barevně odlišené a barva se shoduje s vyznačeným místem na mapě, žáci tedy musí nejprve stanoviště podle mapy objevit.

Příprava kterékoliv game-based learningu je časově náročná, jinak tomu není ani v tomto případě. Je nutné s tím počítat.

Zadání jednotlivých stanovišť

Než skupiny přistoupí k řešení prvního zadání, dostanou od učitele výzvu v novinách (viz zmíněná příloha č. 2), v tomto znění:

Zahrada plná seniorů!

Písek 2024 – Dnes ráno byla objevena opuštěná zahrada skrývající tajemství. Uvnitř zahrady jsou uvězněni senioři různého věku, které od okolního světa odděluje tajemný vysoký plot. Tento plot nelze přelézt, ani jinak překonat. Policie našla jediný možný vchod do zahrady. Šedá vrátka jsou však uzamčena sedmi digitálními zámky, jejichž kódy jsou zatím neznámé. Za osvobození lidí ze zahrady je nabídnuta odměna, což přitahuje dobrodruhy i hrdiny. Podle policie zatím není jasné, proč jsou senioři v zahradě uvězněni, ani jak dlouho tam přežívají. Údajně seniorům nehrozí žádná nebezpečí. Přestože je případ v rukou specialistů, policie žádá veřejnost o aktivní

pomoc při znovuzачlenění seniorů do našeho společného prostoru. Kdo dokáže osvobodit uvězněné seniory a umožní jim návrat do běžného života?

Už teď je jasné, že svět bez existence starší populace by byl ochuzen. Do redakce nám posíláte dopisy, ve kterých vypisujete důvody, proč chcete seniory zpět. Vaše slova budou zveřejněna v příštím vydání. Připojte se i vy!

Stanoviště č. 1

Na tomto stanovišti se žáci obklopí osmi pojmy souvisejícími se stárnutím spolu s jejich definicemi. Přestože vybrané pojmy sice pouze otevírají jednotlivá témata, poskytují žákům rámec pro porozumění komplexnosti a různorodosti stárnutí. Některé z nich žáci již znají a budou jim pouze připomenuty, některé další si osvojí. Předpokladem je, že žáci s těmito pojmy budou dále pracovat – vytvářet síť a přemýšlet o nich.

Typ úkolu	křížovka
Kód k zámku	ageismus (z přesmyčky)
Cíl:	Žák identifikuje pojmy týkající se stáří dle patřičné nápovědy. Žák vlastními slovy vysvětlí pojem ageismus. Žák vyhledává a využívá dostupné zdroje informací.
Pojmy:	mládí, aktivita, Alzheimer, starobní důchod, demografie, stříbrná ekonomika, univerzita třetího věku, Husákovy děti

Zadání: Doplňte křížovku. Označená žlutá místa představují potřebná písmena k vytvoření přesmyčky písmen, po jejímž rozluštění odhalíte potřebný kód. Tento kód je nutné později vlastními slovy vysvětlit.

Stanoviště č. 2:

Na druhém stanovišti žáci zpracovávají seznam tří aktivit pro seniory v jejich městě. Prostřednictvím tohoto úkolu je podporována empatie i porozumění vůči seniorům, což je předpokladem pro vzájemnou spolupráci generací (viz podkapitoly 2.3.1 a 2.3.2).

Typ aktivity:	Vymýšlení aktivit pro seniory
Kód k zámku:	Aktivita (předá učitel)
Cíl:	<ul style="list-style-type: none">- Žák zhodnotí, v kterých oblastech jsou senioři přínosní pro společnost.- Žák vytvoří návrh aktivit vhodných pro seniory v jejich městě

Zadání: Navrhněte vhodnou aktivitu, činnost nebo práci, kterou by vybrané postavy seniorů ve vašem městě mohli vykonávat, aby přispěli komunitě.

- a) Anna, 75 let, pracovala jako zdravotní sestra
- b) Eva, 70 let, pracovala jako vychovatelka
- c) František, 90 let, má zkušenosti s laděním klavírů; sám na klavír hraje
- d) Lada, 83 let, odkázaná na vozíček, velmi ráda zpívá

Po sepsání aktivit skupina vyhledá učitele, který nápady zkontroluje, případně se doptá na další informace. Tento úkol nemá jediné správné řešení, každá skupina může přispět vlastními návrhy, které dohromady dají celý seznam aktivit. O jednotlivých návrzích je možné diskutovat v reflexi únikové hry.

Stanoviště č. 3

Na čtvrtém stanovišti žáky čeká dvojí úkol s textem zaměřující se na českou demografii (viz problematika podkapitoly 2.1): jednak žáci musí správně složit ústřižky textu a jednak musí zvládnout doplnit do textu chybějící části. Při snaze doplnit správně části textu je podporováno hlubší porozumění textu, což je v souladu s rozvojem čtenářské gramotnosti.

Typ aktivity:	Skládání textu a doplňování vynechaných informací
Kód k zámku:	7539816
Cíl:	<ul style="list-style-type: none">- Žák se na základě textu seznámí s demografickými fakty týkající se stárnutí společnosti.

- | | |
|--|---|
| | - Žák přiřadí jednotlivé úryvky na vynechaná místa v textu, aby text byl věcně správný. |
|--|---|

Zadání: Nejprve složte rozstříhané části tak, aby vznikl kompletní text. Potom rozhodněte, které části textu patří na vynechaná místa. Pozor, některé části nevyužijete. Kód tvoří čísla doplněných částí v takovém pořadí, ve kterém jsou použity v textu.

Následuje výchozí text:⁹

Seniorů přibývá

Základním rysem demografického vývoje bude výrazné **stárnutí** obyvatelstva. Ukazuje to nová projekce obyvatelstva České republiky pokrývající období let 2023 až 2100. Výrazně se zvýší podíl seniorů, méně pak bude v polovině století obyvatel ve věku 15 až 64 let.

„Trvalým rysem populačního vývoje v příštích třiceti pěti letech bude nárůst počtu obyvatel ve věku 65 a více let. Počet seniorů, který na počátku letošního roku činil 2,2 milionu, se do konce 50. let vyšplhá na tři a čtvrt milionu. Ještě v polovině století by přitom mohly nejpočetnější skupinu obyvatel představovat silné ročníky narozených v druhé polovině 70. let 20. století, které budou v té době patřit již mezi sedmdesátníky.“

V průběhu let 2012–2021 vzrostl v České republice počet seniorů, respektive osob **65letých a starších**, o více než 400 tisíc z 1,70 milionu k 1. 1. 2012 na 2,17 milionu k 31. 12. 2021. To odpovídalo nárůstu o 27 %. Souběžně s tím se postupně zvyšovalo i zastoupení seniorské složky v populaci jako celku. Mezi seniory pravidelně převažují **ženy nad muži**. Na konci roku 2021 bylo mezi seniory 58 % žen a 42 % mužů, na 100 žen tak připadalo 73 mužů.

Zatímco na počátku roku 2012 bylo ve věku 65 či více let 16,2 % obyvatel, zkraje dvacátých let tvořili senioři, poprvé v historii, již více než jednu pětinu obyvatelstva. K 31. 12. 2021 to bylo **20,6 %**. Očekává se, že v roce 2050 se míra seniorské skupiny vyšplhá na 29 %, což by znamenalo, že každý třetí člověk v české společnosti bude senior. Počátek tohoto trendu lze přitom datovat již do druhé poloviny 80. let 20. století, kdy senioři představovali 12 % populace. Ve druhém desetiletí 21. století se na rostoucím počtu a podílu osob ve věku 65 a více let podílelo jednak stárnutí osob z početně silných generací narozených po druhé světové válce a

⁹ Text vychází ze dvou online zdrojů. Převzaté části nejsou téměř vůbec upravovány. Němečková a Štyglerová, 2022 [cit.]. Dostupné na: <https://statistikaamy.csu.gov.cz/senioru-pribyva-i-pres-vyssi-umrtnost>. ČSÚ, 2023. [cit.] Dostupné na: <https://csu.gov.cz/produkty/pocet-senioru-v-pristich-desetiletich-vyrazne-vzroste>

jednak dlouhodobě se prodlužující střední délka života (**naděje dožití**), i když její růst byl v letech 2019-2021 zbrzděn epidemií **covidu-19**.

Početně největší skupinu seniorů tradičně představují ti nejmladší ve věku 65–69 let, což v roce 2021 představovalo 30 % všech seniorů. Od roku 2016 však tato skupina mírně oslabuje a postupně se tak sbližuje s věkovou skupinou 70–74 let, ve které naopak až do roku 2021 počet obyvatel rostl s tím, jak se do staršího věku přesouvaly početně silné **generace** osob narozených po skončení druhé světové války.

Možnosti chybějících částí:

1. covidu-19
2. 50letých a starších
3. ženy nad muži
4. muži nad ženami
5. 65letých a starších
6. generace
7. stárnutí
8. naděje dožití
9. 20,6 %

Stanoviště č. 4 (červená)

Další aktivitou je kvíz s jednou správnou odpovědí. Při této aktivitě žák aplikuje teoretické znalosti o stáří, částečně o demografii, a posiluje motivaci pro hlubší znalosti o stáří. Správné odpovědi dají dohromady písmena a znak v pořadí *s-t-á-ř-i-!*, což je požadovaný kód pro odemčení digitálního zámku.

Typ aktivity:	Kvíz s možnostmi
Kód zámku:	stáří!
Cíl:	Žák si ověřuje porozumění jednotlivým aspektům stáří. Žák si rozšiřuje spektrum informací o životě ve stáří.

Zadání: Označte správné odpovědi. Vždy je správná pouze jedna varianta. Nápomocné mohou být texty, případně užití informací na internetu. Správné odpovědi dají dohromady písmena ve správném pořadí – tím odhalíte požadovaný kód k zámku.

Kvízové otázky se správným řešením:

1. Co znamená zkratka U3V?

s) univerzita třetího věku

t) údržba třetího vozidla

p) univerzální trojice vitaminů pro seniory

2. Které tvrzení je správné?

a) senior a důchodce jsou totožné pojmy

t) seniorů je méně než důchodců

e) seniorů je více než důchodců

3. Věková hranice odchodu do penze je v ČR momentálně:

á) 65 let

i) 67 let

p) 60 let

4. Vyššího věku se v ČR dožívají spíše:

ř) ženy

ž) muži

5. Ageismus je diskriminace na základě věku. Ageismus se proto může týkat:

á) pouze seniorů

é) pouze mladších ročníků

i) všech

6) Očekává se, že v roce 2050 v naší zemi bude přibližně:

?) 15 % seniorů

!) 29 % seniorů

.) 40 % seniorů

Stanoviště č. 5

Pátou aktivitu pojmám jako poněkud oddechovou a vzhledem k předcházejícím typům aktivit ji mohou žáci zvládnout za velmi krátký čas. Po přečtení textu o Alzheimerově chorobě si každý člen týmu zapamatuje jednu informaci, kterou z paměti přeřiká učitelovi. Informace tak zachytí nejprve zrakem a později i sluchem. Žáci si tak osvojí více informací o čím dál častěji diagnostikované nemoci.

Typ aktivity:	Zapamatování informací na základě prostudovaného textu
----------------------	--

Kód k zámku:	nemoc (vhodnou nápovědou sdělí učitel)
Cíl:	Žák si na základě přečteného textu o Alzheimerově chorobě zapamatuje minimálně jednu informaci a tuto informaci poté zreprodukuje.

Zadání: Následující text si nejprve přečtěte. Úkolem každého z vás je zapamatovat si jednu informaci z textu, kterou následně zreprodukujete učiteli. Učitele vyhledejte. Po splnění úkolu vám sdělí kód.

Následuje výchozí text¹⁰ pro toto stanoviště (Česká alzheimerovská společnost, 2015):

Česká alzheimerovská společnost: Co je demence?

Demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba, v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost. Alzheimerova choroba stojí za 50–60 % případů demence, dalšími typy demence jsou například vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky a frontotemporální demence.

- Demence má, bez ohledu na příčinu, obdobné příznaky:
- problémy s pamětí
- problémy s myšlením a plánováním
- problémy s vyjadřováním
- neschopnost rozpoznávat lidi či věci
- změna osobnosti

Vědci si stále nejsou jisti příčinami Alzheimerovy nemoci. Rizikovými faktory jsou věk a rodinné dispozice. Není jisté, zda je Alzheimerova nemoc dědičná. Ale v rodinách, kde se vyskytuje, je její pravděpodobnost větší. Pokud se v rodině vyskytuje Alzheimerova nemoc u více jejích členů, jedná se většinou o nejbližší příbuzné (rodiče, bratr, sestra). Je tedy možné, že určitá genetická dispozice zde roli hraje, nebo že všichni tito lidé byli vystaveni působení nějakého faktoru, který Alzheimerova nemoc způsobuje.

Přestože většina nemocných je starších 65 let, stává se, že onemocní i lidé 30 až 50letí. Bývá to kolem 10 % celkového počtu lidí postižených Alzheimerovou nemocí.

¹⁰ Text je přímo převzat z příspěvků na webu České alzheimerovské společnosti (Dostupné na: <https://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/>)

Stanoviště č. 6

Na tomto stanovišti se žáci pokusí vytvořit vhodný titulek k fotografii z médií. Vytvořené titulky všech skupin budou ve fázi reflexe žákům představeny a porovnány se skutečně použitým komentářem (viz příklad v podkapitole 1.1.1)

Typ aktivity:	Tvorba titulku k fotografii
Kód k zámku:	média (vhodnou nápovědou sdělí učitel)
Cíl:	Žák vytvoří k dané fotografii znázorňující starší ženu vhodný titulek. Žák si všímá očekávaných charakteristik přisuzovaných na základě věku.

Zadání: Vytvořte k této fotografii vhodný titulek k následující ilustrativní fotografii. Pokuste se zahrnout věk ženy z fotografie.



Ilustrativní fotografie (Zdroj: Deník N)

V reflexi únikové hry mohou být vytvořené titulky porovnány se skutečným komentářem „*Je mi 45. ...*“, který vzbudil u čtenářů rozruch z důvodu věkového očekávání.

Stanoviště č. 7 – extra úkol

Na tomto stanovišti se žáci nacházejí těsně před vysvobozením seniorů. Očekávání jsou pravděpodobně taková, že by zachránění senioři měli s radostí vyjít ze zahrady, to se ovšem nemusí naplnit. Žáci dostávají informaci o vývoji příběhu. Senioři si na zahradu natolik zvykli, že se obávají návratu. Při sdílení vlastních zkušeností uvěřili v mýty o stáří a nabyli tak dojmu, že jsou mladším lidem na obtíž. Před tak žáky stojí nejdůležitější úkol – přesvědčit tyto seniory,

že jsou nedílnou součástí společnosti a že mýty o stáří nejsou pravdivé. Teprve poté může příběh skončit dobře a žáci se mohou prostřednictvím medailonků seznámit s dočasně vězněnými seniory, přičemž si mohou ověřit, že tito senioři jsou velmi rozdílní jedinci.

Typ aktivity:	Vyvrácení mýtů o stáří
Kód k zámku:	mýtus (vhodnou náповědou sdělí učitel)
Cíl:	Žák obhajuje místo seniorů ve společnosti. Žák na základě vlastní zkušenosti vyvrátí zažitá mýty o stáří.

Zadání: Sepište minimálně 3 důvody, proč mohou být senioři pro společnost potřební a uveďte několik příkladů z vlastní zkušenosti, které dokazují nepravdivost minimálně tří mýtů z nabídky.

Výběr mýtů o stáří:

- a) Všichni staří jsou nemocní.
- b) Staří lidé jsou technologicky neschopní.
- c) Senioři jsou stejní.
- d) Senioři jsou neužiteční.

Reflexe únikové hry

V rámci reflexe únikové hry bude využita práce s myšlenkovou mapou. Žákům bude předložena předpřipravená verze mapy, kde budou uvedeny klíčové body vztahující se k jednotlivým tématům únikové hry. Úkolem žáků je doplnit ke každému tématu nějaké informace nebo myšlenky, které si po dokončení únikové hry dokáže vybavit. Aktivita je navržena nejdříve jako individuální práce, poté proběhne sdílení ve dvojicích a následně sdílení ve čtveřicích. Každé sdílení může žákům myšlenkové mapy rozšířit.

Předpřipravený návrh myšlenkové mapy obsahuje následující body: klíčová slova k tématu stáří, počátek stáří, ageismus, obraz stáří a mýty o stáří, Alzheimerova choroba, demografický vývoj, senior versus důchodce, postavení seniorů ve společnosti. Je možné přiřadit také bod až budu starý, kam si žáci zapíšou vlastní myšlenky a přání. Cílem takové myšlenkové mapy je kromě shrnutí poznatků také zhodnocení vlastního vztahu ke stáří. Učitel zde může projít obsah jednotlivých stanovišť, upozornit na klíčové informace a zodpovědět žákům případné dotazy.

Ideální je také shrnout a porovnat úkoly, které vyžadovaly rozdílné odpovědi skupin (např. vhodné aktivity pro seniory nebo titulek k fotografii).

Technické informace k realizaci únikové hry

Jak již bylo zmíněno, příprava únikové hry je náročnou aktivitou. Kromě tisku jednotlivých zadání a materiálů. Je možné vytvořit mapu se zakreslenými stanovišti dle barevného označení. Příklad níže odpovídá prostorům pro Střední odbornou školu a Střední odborné učiliště Písek.



Příklad mapy stanovišť (zdroj: Google mapy)

Pro vygenerování QR kódů byl použit generátor, který je součástí editoru Canva. Při vytváření je ovšem možné využít kteréhokoliv z dalších volně přístupných generátorů na internetu. Většina mobilních zařízení již má zabudovanou čtečku QR kódu přímo ve fotoaparátu, případně



Digitální zámky (zdroj: Virtual Breakout - Flippity.net)

je nutné mít nainstalovanou aplikaci čtečky. Na každém stanovišti se tak žáci dostanou do online prostředí nástroje Virutal Break Out v rámci aplikace Flippity.net.

Dalším tipem pro učitele je určit každé skupině jiné první stanoviště, aby se minimalizoval přetlak skupin u jednotlivých úkolů.

3.3.3 Blok 3: Reflexe výukového bloku o stáří – Co jsme zjistili?

Celá jedna vyučovací jednotka se věnuje reflektování bloku zaměřenému na stáří. Učit o stáří bez přímé interakce se seniorem považují za nedostačující. Právě s touto zkušeností má přijít žák na tuto hodinu, kde s ostatními bude reflektovat vlastní rozhovor s vybraným seniorem a prostřednictvím sdílení a diskuse budou zreflektovány poznatky z celého bloku věnovanému stáří. Hodina obsahuje následující tři fáze:

- Sdílení poznatků z rozhovorů se seniory
- Společná diskuse

Téma:	Co jsme zjistili?
Cílová skupina:	1.ročník, SOV
Délka hodiny	45 minut
Vzdělávací cíle:	<ul style="list-style-type: none"> - Žák si prostřednictvím rozhovoru s vybraným seniorem buduje pozitivní vztah ke stáří. - Žák si uvědomuje různorodost lidí ve věkové kategorii 60+. - Žák prostřednictvím diskuse prokáže porozumění různým aspektům stáří a jejich dopadu na jedince i společnost.

Postup:

Žáci na tuto hodinu přinesou zpracovaný dlouhodobě zadaný úkol (učitel tak musí úkol včas zadat). Esej má vycházet z provedeného rozhovoru s vybraným seniorem, v této eseji by se měl žák vyjádřit k následujícím bodům:

- přehled nejdůležitějších životních bodů v životě seniora
- postoj seniora k vlastnímu stáří
- možné zkušenosti s diskriminací (ageismem)
- vzkaz seniora pro mladší generace

Žákům je možné při zadání této eseje doporučit, aby si rozhovor se seniorem zvukově zaznamenali (se souhlasem seniora). Může to být výhodné jak pro pozdější zpracování eseje i z důvodu uchování vzpomínky. Dále navrhuji, aby žáci předem dostali tabulku kritérií pro hodnocení, podle které bude učitel odevzdanou esej hodnotit.

V hodině pak žáci před samotným odevzdáním eseje budou sdílet konkrétní zkušenosti vybraných seniorů dle požadovaných bodů výše, sdílení proběhne ve dvojicích. Vzkazy jednotlivých seniorů je potom možné zpracovat na jeden papír, který může viset na nástěnce ve třídě.

Následně je otázkou *Jak výuka o stáří ovlivnila náš vztah ke stáří a seniorům?* otevřena diskuse, kterou učitel moderuje. Učitel také může pracovat s *Manuálem ke stáří pro občany*, který žákům nejprve představí a poté je nechá do dokumentu nahlédnout a reflektovat některé z rozhodovacích uzlů (viz podkapitola 1.4).

Závěr

Diplomová práce zahrnuje vybraná data a dílčí témata o stárnutí a stáří, která jsou potřebná pro naplnění cíle – představit stáří v jeho různorodosti. Části prvního úseku zodpovídají základní otázky týkající se toho, jak lze pojímat věk a stáří, koho vůbec za seniora považujeme nebo jak lze ke stáří vlastně přistupovat. Hranice stáří se ukázala jako nejednoznačná, někdy je stanovena na kalendářním věku 60 let, jindy se pracuje s mezníkem charakterizovaným odchodem do penze, což pro naše území představuje věk 65 let. Hranici počátku stáří tak lze považovat za sociální konstrukt, přičemž platí že za starého je považován ten, koho jako starého společnost označí. Označení senior vykazuje určitá úskalí a jeho vymezení není příliš jasné. V žádném zákoně není pojem senior definován. Vedle označení senior je ve společnosti hojně používán pojem důchodce. Mnohdy jsou tyto pojmy zaměňovány, ale označení důchodce pojímá více skupin obyvatel než pouze seniory. Vzhledem k různým druhům důchodů je důchodců více než samotných seniorů.

Ve druhé části je nastíněná současná demografická situace. Populace nejen v České republice stárne, a to zejména ze dvou hlavních důvodů – lidé se dožívají stále vyššího věku a současně klesá míra porodnosti. To obnáší nejrůznější dopady ve společnosti, které jsou představeny ve v dalších podkapitolách, které zároveň slouží jako spektrum témat, které mohou být transformovány do didaktického obsahu výuky občanské výchovy, resp. základů společenských věd. (např. obraz stáří založený na nejčastěji zmiňovaných mýtech o stáří, soužití generací a jejich vztahy, proměna rodiny, stříbrná ekonomika, smrt aj.).

Při studiu informací o generačním třídění (podkapitola 2.3.1) jsem došla k závěru, že klasifikace jsou často roztržštěné, liší se mezníky a jednotlivé názvy generací jsou vesměs užívány jako nálepky, které často ani „nefungují“. Tyto nálepky jsou hojně užívány v mediálním nebo marketingovém prostředí. Nabídnuté „charakteristiky“ generací jsou prezentovány pouze jako výsledek bádání jednotlivých autorů, přičemž jejich společným rysem je, že se jedná vždy o zobecněná a zjednodušující tvrzení, které nelze aplikovat na všechny jedince dané generace.

Ve třetí části se věnuji didaktickému zpracování tématu stáří. Vytvořila jsem návrh tří bloků, jejichž záměrem je představení stáří v širších kontextech tak, aby žáci o svém stárnutí začali přemýšlet dříve než pár let před odchodem do penze. Jako cílovou skupinu jsem zvolila 1. ročník středního odborného vzdělávání, konkrétně jsem vycházela z RVP SOV pro OBOR „Ošetřovatel“. Žáky tohoto oboru sama učím a téma stáří by pro ně vzhledem k oboru mělo být relevantní. Návrh obsahuje terénní průzkum, během kterého žáci zjišťují počínající mezník stáří

náhodných kolemjdoucích; dále zahrnuje metodické pokyny k únikové hře, kde jsou jednotlivá stanoviště zaměřena na různá témata, která stáří přináší; a poslední částí je komplexní reflexe, kde žáci mimo jiné sdílí zjištěné poznatky z vlastních rozhovorů se seniory. V navržené výuce je tak žákům zpřístupněno téma stáří nejen prostřednictvím informací o stáří, ale také přímým kontaktem se seniorem.

Dva ze tří bloků jsou koncipovány jako venkovní aktivita, přičemž únikovou hru lze přesunout i do větších vnitřních prostorů. Tvorba únikové hry pro mě byla velmi náročným úkolem. Samotnou myšlenku izolovaných seniorů, která příběh prolíná, ale považuji za celkem zdařilou.

Stárnutí společnosti se ukázalo být tématem, které se týká všech generací a které se projevuje na mnoha úrovních napříč společnostmi. Vnést téma stáří do výuky občanské výchovy nebo společenských věd proto považuji za velmi důležitý úkol. Žáky je zapotřebí k tomuto tématu přivádět velmi brzy, i to mimo jiné může sloužit jako prevence před přílišnou diskriminací starších lidí.

Seznam použitých informačních zdrojů:

- ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filosofie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-727-5.
- ANTOŠOVÁ, V., BÉDIOVÁ, M., BIRČIAKOVÁ, N., KUBÍČKOVÁ, L. a RAŠTICOVÁ, M. *Analýza kvality života seniorů v České republice* [online]. 2016 [cit. 2024-06-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a
- BEJTKOVSKÝ, Jiří. The Employees of Baby Boomers Generation, Generation X, Generation Y and Generation Z in Selected Czech Corporations as Conceivers of Development and Competitiveness in their Corporation. *Journal of Competitiveness* [online]. 2016, 8(4), s. 105–123. [cit. 2024-05-20]. ISSN 1804-1728. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/314782724_The_Employees_of_Baby_Boomers_Generation_Generation_X_Generation_Y_and_Generation_Z_in_Selected_Czech_Corporations_as_Conceivers_of_Development_and_Competitiveness_in_their_Corporation
- BOUDINY, Kim. ‘Active ageing’: from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society* [online]. 2013 (33), s. 1077–1098. [cit. 2024-06-12]. ISSN 1469-1779. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/255178938_%27Active_ageing%27_From_empty_rhetoric_to_effective_policy_tool
- ČAPEK, Robert, 2015. *Moderní didaktika. Lexikon výukových a hodnoticích metod*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3450-7.
- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
- Česká alzheimerovská společnost. Co je demence. *Česká alzheimerovská společnost* [online]. 2015. [cit. 2024-05-13]. Dostupné z: <https://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/>
- Česká správa sociálního zabezpečení. *Důchodová statistika - Přehled statistik týkajících se důchodového pojištění* [online]. 2021. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: https://www.cssz.cz/documents/20143/99428/duchodci_v_cr_v_casove_rade.pdf/c75ba336-7353-69a0-7595-eb4d027db7dd
- ČSÚ. *Senioři v datech* [online]. Praha: ČSÚ, 2022 [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165397788/31003422.pdf/7e1fd9c7-e5fb-4155-9e88-882ba3cb1712?version=1.5>
- ČSÚ. *Projekce obyvatelstva České republiky 2023-2100* [online]. 2023a [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/191186777/13013923.pdf/2cf4ca35-38fa-46a9-9c37-eeadde18a4ea?version=1.1>
- ČSÚ. *Senioři v datech* [online]. Praha: Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2023b. [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/190537086/31003423.pdf/51b9a00e-39f9-4829-a535-20080aa9d71f?version=1.0>

ČSÚ. Počet seniorů v příštích desetiletích výrazně vzroste [online]. ČSÚ, 2023c. [cit. 2024-05-01]. Dostupné na: <https://csu.gov.cz/produkty/pocet-senioru-v-pristich-desetiletich-vyrazne-vzroste>

Digital Citizenship Utah. Media Literacy. *Digital Citizenship Utah* [online]. 2017. [cit. 2024-06-06]. Dostupné z: <https://digidigitutah.com/media-literacy/>

DOBEŠ, Martin. Gamifikace v době krize? Pro a proti. *EPALE - Elektronická platforma pro vzdělávání dospělých v Evropě* [online]. 2020. [cit. 2024-05-19]. Dostupné z: <https://epale.ec.europa.eu/cs/content/gamifikace-v-dobe-krize-pro-proti>

DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu. Metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum, 2006. ISBN 978-80-7028-484-1.

DZIECHCIAŻ, Małgorzata a Rafał FILIP. Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* [online]. 2014, 21(4), s. 835–838. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: doi:10.5604/12321966.1129943

EUROSTAT. *Population structure and ageing* [online]. 2024. [cit. 2024-06-30]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase

EVROPSKÁ KOMISE. *Zelená kniha o stárnutí: Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* [online]. 2021. [cit. 2024-06-06]. Dostupné z: https://commission.europa.eu/system/files/2021-02/com_2021_50_fl_green_paper_cs.pdf

GILLEARD, Chris. Revisiting the social construction of old age. *Ageing & Society*. 2023, s. 1–14. [cit. 2024-06-13]. ISSN 1469-1779. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/revisiting-the-social-construction-of-old-age/6778F0EA8E9817F769820B5AC344E155>

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt. Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HŮLE, Daniel. *Demografie* [online]. 2004. [cit. 2024-06-24]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_demromvek=

JEŘÁBEK, Hynek. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-117-6.

JIRÁK, Jan. O stereotypch v médiích aneb Svět, který vidí média. *NPI. Metodický portál RVP.CZ* [online]. 2005. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/284/O-STEREOTYPECH-V-MEDIICH-ANEBSVET-KTERY-VIDI-MEDIA.html>

JIRÁSKOVÁ, Věra, Jan SOKOL, Ilona SEMRÁDOVÁ, Ivana HAVLÍNOVÁ, Helena HAZUKOVÁ, Anna HOGENOVÁ, Naděžda PELCOVÁ, Jana COCCO a Jana SKRIPNIKOVÁ. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. Praha: EUROLEX BOHEMIA, s. r. o., 2005. ISBN 80-86861-80-5.

KOUKOLÍK, František. *Metuzalém. O stárnutí a stáří* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2014. [cit. 2024-05-12]. ISBN 978-80-246-2889-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/metuzalem-1662800/#>

KROUŽELOVÁ, Dana. *Příručka mediální výchovy. Mediální výchova na gymnáziích* [online]. Koalice nevládek Pardubicka, o. s: 2010. [cit. 2024-06-06]. Dostupné z: http://www.mediasetbox.cz/data/_text/000004/prirucka-medialni-vychovy.pdf

MCCRINDLE, Mark. *THE ABC OF X Y Z - UNDERSTANDING THE GLOBAL GENERATIONS* [online]. 2014. [cit. 2024-06-03]. ISBN 9780992483906. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/328347222_The_ABC_of_XYZ_Understanding_the_Global_Generations

MILADA RABUŠICOVÁ, Karla BRÜCKNEROVÁ, Lenka KAMANOVÁ, Petr NOVOTNÝ, Kateřina PEVNÁ a Zuzana VAŘEJKOVÁ. *Mezigenerační učení. Teorie, výzkum, praxe* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8770-5.

MPSV. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025*. 2021. [cit. 2024-03-12]. Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/strategicky-ramec-pripravy-na-starnuti-spolecnosti-2021-2025>

MPSV A CENTRUM PRO SOCIÁLNÍ A EKONOMICKÉ STRATEGIE FSV UK. *Manuál přípravy na stáří pro občany* [online]. 2020. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53 – 41 – H/01 Ošetřovatel*. [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvpsov/ciste/53-41-H01.pdf>

NĚMEČKOVÁ, Michaela a Terezie Štyglerová. Seniorů přibývá i přes vyšší úmrtnost. *Statistika a My* [online]. 2022. [cit. 2024-06-15]. Dostupné na: <https://statistikaamy.csu.gov.cz/senioru-pribyva-i-pres-vyssi-umrtnost>

NIEMCZYK, Agata. *The Silver Economy: An Ageing Society in the European Union*. Abingdon, England: Routledge, 2024. ISBN 978-1-03-245506-8.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita - Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Preference aktivního životního stylu v kontextu věku amíry ekonomického, sociálního a kulturního kapitálu. *Sociológia*. 2019, 51(2), s. 198–218. [cit. 2024-04-02].

PETRUSEK, Miloslav. Heslo: konstruktivismus sociologický. In: *Sociologická encyklopedie* [online]. 2018. [cit. 2024-04-16]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Konstruktivismus_sociologick%C3%BD

PREISSOVÁ KREJČÍ, Andrea a Naděžda ŠPATENKOVÁ. Detabuizace problematiky smrti v prostředí školy jako cesta k nové spiritualitě. *Paidagogos - časopis pro pedagogiku v souvislostech*. 2013 (2), 230–249. [cit. 2024-04-12]. ISSN 1213-3809. Dostupné na: <https://www.paidagogos.net/issues/2013/2/article.php?id=15>

RECINOVÁ, Kristýna. Výchova ve stáří jako šance pro každého z nás. In: Zuzana SVOBODOVÁ, ed. *Výchova ve světověku*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-789-2.

REIDL, Andreas, 2012. *Senior - zákazník budoucnosti. Marketing orientovaný na generaci 50+*. Brno: Albatros media. ISBN 978-80-265-0018-6.

SAK, Petr. Generace mládeže v globalizaci a v kyberprostoru. *Sociológia a spoločnosť* [online]. 2017. [cit. 2024-06-14]. ISSN 2644-5980. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/342759097_Generace_mladeze_v_globalizaci_a_v_kyberprostoru

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

SEDLÁKOVÁ, Renáta. Mediální obraz stáří a seniorů v hlavních zpravodajských relacích českých celoplošných televizí. *Faculty of Philosophy and Arts Review*. 2008, s. 196–208.

SMEKALOVÁ, Monika. Země zázraků ve vzdělávání - hry a gamifikace. *EPALE - Elektronická platforma pro vzdělávání dospělých v Evropě* [online]. 2023 [cit. 2024-05-10]. Dostupné z: <https://epale.ec.europa.eu/cs/blog/zeme-zazraku-ve-vzdelavani-hry-gamifikace>

STOLLEY, Kathy S. a Archie E. HILL. Presentations of the Elderly in Textbooks on Marriage and Family. *Teaching Sociology*. 1996, 4(1), 34–45.

STRAŠILOVÁ, Gabriela. „Husákovy" versus „Havlovy" děti. *ČSÚ* [online], 2014. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/52002e2055>

SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita*. Praha: Návrat domů, 2014. ISBN 978-80-7255-361-7.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. Stárnutí české společnosti - objektivní charakteristiky a subjektivní percepce. In: *Gerontologie. Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

Tajný učitel. *Metoda „Escape room“ v klasické třídě* [online]. 2017. [cit. 2024-05-16]. Blog: tajnyucitel.wordpress.com. Dostupné z: <https://tajnyucitel.wordpress.com/2017/09/20/metoda-escape-room-v-klasicke-tride/>

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002.

UNESCO. *Global Media and Information Literacy (MIL): Assessment Framework: Country Readiness and Competencies* [online]. Paris: United Nations Educational, 2013. [cit. 2024-07-01]. ISBN 978-92-3-001221-2.

Dostupné z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000224655>

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

VAN DEN BERG, Monika. *Jak se vzájemně chápat. Generace X, Y, Z*. Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1589-1.

VIDO, Roman. Smrt - blízká, či vzdálená? *Sociální studia, FSS MUNI* [online]. 2011, 8(2), s. 7–12. [cit. 2024-06-01]. ISSN 1803-6104. Dostupné na: https://journals.muni.cz/socialni_studia/article/view/5889

VIDOVICOVÁ, Lucie. *Stárutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita - Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

VIDOVICOVÁ, Lucie. *Mladší a starší generace – spojenci nebo rivalové?* [Video přednáška YouTube]. 2022 [cit. 2024-04-12]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=WOmQbwoMdcS>

VIDOVIČOVÁ, Lucie, Lucie GALČANOVÁ, Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ a Dana SÝKOROVÁ. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Brno: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-141-1.

WHO. *Active Ageing - A Policy Framework* [online]. 2002. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Záznamový arch: Hranice stáří (Blok č. 1: Terénní průzkum)

Příloha č. 2 – Úvodní zpráva (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 3 – Stanoviště 1 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 4 – Stanoviště 2 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 5 – Stanoviště 3 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 6 – Stanoviště 4 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 7 – Stanoviště 5 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 8 – Stanoviště č. 6 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 9 – Stanoviště 7 (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 10 – Příklad QR kódu odkazujícího na digitální zámky (Blok č. 2: Úniková hra)

Příloha č. 1 – Záznamový arch (Blok č. 1: Terénní průzkum – Hranice stáří)

KDY ZAČÍNÁ STÁŘÍ?

PRŮZKUM STUDENTŮ

1 V rámci průzkumu doplňte tabulku na základě odpovědí respondentů (R).

VĚK R	ODPOVĚĎ (ČÍSLO)	POZNÁMKA

SPECIÁLNÍ
VYDÁNÍ

Výzva dne:

SPECIÁLNÍ
VADÁNÍ

POMOZTE SENIORŮM DOSTAT SE VEN ZE ZAHRADY

ZAHRADA PLNÁ SENIORŮ!

Písek 2024 – Dnes ráno byla objevena opuštěná zahrada skrývající tajemství. Uvnitř zahrady jsou uvězněni senioři různého věku, které od okolního světa odděluje tajemný vysoký plot. Tento plot nelze přelézt, ani jinak překonat. Policie našla jediný možný vchod do zahrady. Šedá vrátka jsou však uzamčena sedmi digitálními zámky, jejichž kódy jsou zatím neznámé.

Za osvobození lidí ze zahrady je nabídnuta odměna, což přitahuje dobrodruhy i hrdiny. Podle policie zatím není jasné, proč jsou senioři v zahradě uvězněni, ani jak dlouho tam přežívají. Údajně seniorům nehrozí žádné nebezpečí. Přestože je případ v rukou specialistů, policie žádá veřejnost o aktivní pomoc při znovuzачlenění seniorů do našeho společného prostoru. **Kdo dokáže osvobodit uvězněné seniory a umožní jim návrat do běžného života?**



Už teď je jasné, že svět bez existence starší populace by byl ochuzen. Do redakce nám posíláte dopisy, ve kterých vypisujete důvody, proč chcete seniory zpět. Vaše slova budou zveřejněna v příštím vydání. Připojte se i vy!

SPECIÁLNÍ



VYDÁNÍ



2024

Příloha č. 4 – Stanoviště 2 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Navrhněte vhodnou aktivitu, činnost nebo práci, kterou by vybrané postavy seniorů ve vašem městě mohli vykonávat, aby přispěli komunitě.

- a) Anna, 75 let, pracovala jako zdravotní sestra
- b) Eva, 70 let, pracovala jako vychovatelka
- c) František, 90 let, má zkušenosti s laděním klavírů; sám na klavír hraje
- d) Lada, 83 let, odkázaná na vozíček, velmi ráda zpívá

Příloha č. 5 – Stanoviště 3 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Nejprve složte rozstříhané části tak, aby vznikl kompletní text. Potom rozhodněte, které části textu patří na vynechaná místa. Pozor, některé části nevyužijete. Kód tvoří čísla doplněných částí v takovém pořadí, ve kterém jsou použity v textu.

Seniorů přibývá

Základním rysem demografického vývoje bude výrazné _____ obyvatelstva. Ukazuje to nová projekce obyvatelstva České republiky pokrývající období let 2023 až 2100. Výrazně se zvýší podíl seniorů, méně pak bude v polovině století obyvatel ve věku 15 až 64 let.

„Trvalým rysem populačního vývoje v příštích třiceti pěti letech bude nárůst počtu obyvatel ve věku 65 a více let. Počet seniorů, který na počátku letošního roku činil 2,2 milionu, se do konce 50. let vyšplhá na tři a čtvrt milionu. Ještě v polovině století by přitom mohly nejpočetnější skupinu obyvatel představovat silné počínky narozených v druhé polovině 70. let 20. století, které budou v té době patřit již mezi sedmdesátníky.“

V průběhu let 2012–2021 vzrostl v České republice počet seniorů, respektive osob _____, o více než 400 tisíc z 1,70 milionu k 1. 1. 2012 na 2,17 milionu k 31. 12. 2021. To odpovídalo nárůstu o 27 %. Souběžně s tím se postupně zvyšovalo i zastoupení seniorské složky v populaci jako celku. Mezi seniory pravidelně převažují _____. Na konci roku 2021 bylo mezi seniory 58 % žen a 42 % mužů, na 100 žen tak připadalo 73 mužů.

Zatímco na počátku roku 2012 bylo ve věku 65 či více let 16,2 % obyvatel, zkraje dvacátých let tvořili seniory, poprvé v historii, již více než jednu pětinu obyvatelstva. K 31. 12. 2021 to bylo _____. Počátek tohoto trendu lze přitom datovat již do druhé poloviny 80. let 20. století, kdy seniory představovali 12 % populace. Ve druhém desetiletí 21. století se na rostoucím počtu a podílu osob ve věku 65 a více let podílelo jednak stárnutí osob z početné silných generací narozených po druhé světové válce, a jednak dlouhodobě se prodlužující střední délka života (_____), i když její růst byl v letech 2019–2021 zbrzděn epidemií _____.

Početně největší skupinu seniorů tradičně představují ti nejmladší ve věku 65–69 let, což v roce 2021 představovalo 30 % všech seniorů. Od roku 2016 však tato skupina mírně oslabuje a postupně se tak sblíží s věkovou skupinou 70–74 let, ve které naopak až do roku 2021 počet obyvatel rostl s tím, jak se do staršího věku přesouvaly početně silné _____ osob narozených po skončení druhé světové války.

	2012	2016	2019	2020	2021
muži	723 555	829 745	897 977	909 451	912 781
ženy	1 044 063	1 159 177	1 233 653	1 248 871	1 256 328
celkem	1 767 618	1 988 922	2 131 630	2 158 322	2 169 109
v tom ve věku: 65–69	635 869	691 356	678 927	672 416	659 696
70–74	423 602	532 653	602 974	621 177	615 177
75–79	301 966	340 072	408 629	417 201	443 093
80–84	238 033	229 227	234 497	244 137	252 668
85–89	126 082	138 667	142 589	138 490	134 175
90+	42 066	56 947	64 016	64 899	64 300
podíl 65+letých v populaci (%)	16,8	18,8	19,9	20,2	20,6

Zdroj: ČSÚ

Článek si můžete přečíst v dubnovém čísle časopisu Statistika&My.

Možnosti chybějících částí:

1. covidu-19
2. 50letých a starších
3. ženy nad muži
4. muži nad ženami
5. 65letých a starších
6. generace
7. stárnutí
8. naděje dožití
9. 20,6 %

Příloha č. 6 – Stanoviště 4 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Označte správné odpovědi. Vždy je správná pouze jedna varianta. Nápomocné mohou být texty, případně užíjte informací na internetu. Správné odpovědi dají dohromady písmena ve správném pořadí – tím odhalíte požadovaný kód k zámku.

Kvízové otázky se správným řešením:

1. Co znamená zkratka U3V?

- s) univerzita třetího věku
- t) údržba třetího vozidla
- p) univerzální trojice vitaminů pro seniory

2. Které tvrzení je správné?

- a) senior a důchodce jsou totožné pojmy
- t) seniorů je méně než důchodců
- e) seniorů je více než důchodců

3. Věková hranice odchodu do penze je v ČR momentálně:

- á) 65 let
- í) 67 let
- p) 60 let

4. Vyššího věku se v ČR dožívají spíše:

- ř) ženy
- ž) muži

5. Ageismus je diskriminace na základě věku. Ageismus se proto může týkat:

- á) pouze seniorů
- é) pouze mladších ročníků
- í) všech

6) Očekává se, že v roce 2050 v naší zemi bude přibližně:

- ?) 15 % seniorů
- !) 29 % seniorů
- .) 40 % seniorů

Příloha č. 7 – Stanoviště 5 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Následující text si nejprve přečtěte. Úkolem každého z vás je zapamatovat si jednu informaci z textu, kterou následně zreprodukujete učiteli. Učitele vyhledejte. Po splnění úkolu vám sdělí kód.

Česká alzheimerská společnost: Co je demence? ¹¹

Demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba, v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost. Alzheimerova choroba stojí za 50–60 % případů demence, dalšími typy demence jsou například vaskulární demence, demence s Lewyho tělisky a frontotemporální demence.

- Demence má, bez ohledu na příčinu, obdobné příznaky:
- problémy s pamětí
- problémy s myšlením a plánováním
- problémy s vyjadřováním
- neschopnost rozpoznávat lidi či věci
- změna osobnosti

Vědci si stále nejsou jisti příčinami Alzheimerovy nemoci. Rizikovými faktory jsou věk a rodinné dispozice. Není jisté, zda je Alzheimerova nemoc dědičná. Ale v rodinách, kde se vyskytuje, je její pravděpodobnost větší. Pokud se v rodině vyskytuje Alzheimerova nemoc u více jejích členů, jedná se většinou o nejbližší příbuzné (rodiče, bratr, sestra). Je tedy možné, že určitá genetická dispozice zde roli hraje, nebo že všichni tito lidé byli vystaveni působení nějakého faktoru, který Alzheimerova nemoc způsobuje.

Přestože většina nemocných je starších 65 let, stává se, že onemocní i lidé 30 až 50letí. Bývá to kolem 10 % celkového počtu lidí postižených Alzheimerovou nemocí.

¹¹ Text je přímo převzat z příspěvků na webu České alzheimerské společnosti (Dostupné na: <https://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/>)

Příloha č. 8 – Stanoviště 6 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Vytvořte vhodný mediální titulek k následující ilustrativní fotografii. Pokuste se zahrnout věk ženy z fotografie. Poté vyhledejte učitele, který vám sdělí potřebný kód.



Ilustrativní fotografie (Zdroj: Deník N)

Příloha č. 9 – Stanoviště 7 (Blok č. 2: Úniková hra)

Zadání: Sepište minimálně 3 důvody, proč mohou být senioři pro společnost potřební a uveďte několik příkladů z vlastní zkušenosti, které dokazují nepravdivost minimálně tří mýtů z nabídky. Poté vyhledejte učitele.

Výběr mýtů o stáří:

- a) Všichni staří jsou nemocní.
- b) Staří lidé jsou technologicky neschopní.
- c) Senioři jsou stejní.
- d) Senioři jsou neužiteční.

**Příloha č. 10 – Příklad QR kódu odkazujícího na digitální zámky (Blok č. 2:
Úniková hra)**

