

Walk'n'Talk
Trénink prevence a komunikace
pro seniory nad 65 let věku



Kurikulum pro kurzy Walk'n'Talk Pact 65+

**Autoři:**

Volkshochschule Lingen gGmbH: Ingrid Kawlowski

Sastamalan Opisto: Sini-Mari Lepistö, Tuija Hyvönen

Centre for the innovation and development of education and technology:

Hector Saiz, Javier Martínez, Andrea Gallardo

Dachverband burgenländischer Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstellen:

Doris Horvath, Sabine Hoschopf

ProEduca z.s.: Lucie Brzakova

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi: Mihail Radu Robota

Archivio della Memoria: Sergio Pelliccioni, Milena Iaffaldano

Dizajn:

Archivio della Memoria: Iaffaldano Pelliccioni, Milena Iaffaldano

Editoři:

CIDET: Nicole Alcobendas, Andrea Gallardo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tento projekt byl financovaný Evropskou komisí. Obsah této publikace nereprezentuje oficiální názor Evropské Unie. Za informace a názory zde obsažené zodpovídají výhradně autoři publikace. Číslo projektu: 2016-1-DE02-KA204-003413



Pokud není uvedeno jinak, tato práce je licencovaná v rámci Creative Commons Attribution 4.0 International License – Attribution Walk'n'Talk. Kopie licence je k nahlédnutí zde: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> anebo se můžete dotázat na adrese: Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Obsah

Walk'n'Talk	1
Trénink prevence a komunikace	1
pro seniory nad 65 let věku	1
Kurikulum pro kurzy Walk'n'Talk Pact 65+	1
Předmluva	4
Konzorcium	6
1 Úvod do výzkumu	8
1.1 Přehled informací o projektu a souhlas se spoluprací.....	9
1.2 Dotazník pro cílovou skupinu	13
2 Pedagogika	20
2.1 Úvod do andragogiky	20
2.2 Formální, neformální a informální vzdělávání: Jaký je mezi nimi rozdíl?.....	23
3 Student	25
3.1 Kvalita života	25
3.2 Stárnutí	27
3.3 Senioři ve společnosti.....	28
4 Školitel	30
4.1 Mění se prostředí pro vzdělávání seniorů	30
4.2. Dovednosti vzdělavatelů dospělých	30
4.3 Jak motivovat studenty - seniory	31
5 Procházky	33
6 Posluchači a cíle projektu	35
7 Kurikulum kurzů Walk'n'Talk	36
7.1 Stručný přehled kurzů Walk'n'Talk	36
7.2 Walk'n'Talk Angličtina A2 – podrobně	37
7.3 Walkn'n'talk SMART	39
7.4 Kurz Walky Talky English	44
7.5 Kurz WISE	47
7.6 Digitální příběhy	50
7.7 Matematická cesta.....	54
7.8 Walk'n'Talk kurz recitování poezie	58
8. Material pro hodnocení kurzů Walk'n'Talk	60



Předmluva

Na pozadí demografických změn a stárnutí populace v EU je pro poskytovatele vzdělávání dospělých v celé Evropě výzvou poskytování vhodného vzdělávání této stále rostoucí a důležitou skupinu lidí ve věku nad 65 let, kteří dosáhli věku odchodu do důchodu a odešli z trhu práce..

V současné době je odchod do důchodu nadále považován za aktivní fázi života, kdy starší lidé mají stále příležitost dále být společensky prospěšní. Chtějí být nezávislí, mají participativní život a přebírají odpovědnost za vlastní pohodu. To však vyžaduje fyzické a duševní zdraví.

Výzkumy ukazují, že pravidelná fyzická aktivita je jednou z nejdůležitějších věcí, které je třeba dělat pro dosažení zdravého životního stylu. Má pozitivní účinek na kosti a svaly, pomáhá snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění, hypertenze, diabetes, deprese a pokles kognitivních funkcí: zdravotní problémy, které často přicházejí s věkem a mají za následek ztrátu autonomie.

Z uvedených důvodů se partneři zaměřili nalezení vhodného a inovativního přístupu pro tuto cílovou skupinu. Cílem by bylo vyvinout, otestovat a nabídnout sadu speciálních kurzů pro seniory, které kombinují fyzickou aktivitu s kognitivními prvky.

Tyto principy v sobě kombinuje koncepce Walk'n'Talk: Chůze, zejména pro lidi, kteří pravidelně necvičí, nevyžaduje žádné speciální dovednosti a je skvělým způsobem, jak udržet si fyzickou způsobilost. Všichni partneři, kteří mají rozsáhlé zkušenosti s poskytováním vzdělávání dospělých, by mohli tento koncept snadno integrovat do svých učebních osnov.

V roce 2016 partneři přihlásili svůj projekt do výzvy Strategická partnerství ve vzdělávání dospělých programu Erasmus+ a na svou práci získali finanční podporu.

Konsorcium vyvinulo celkem čtyři zásadní výstupy projektu (tady a dále budeme pro ně užívat zkratku IO z anglického originálu *intellectual output*), a jsou to: **Výzkumná zpráva** (IO1) s názvem "Senioři v Evropské Unii: pocit životní pohody jako odraz kvality života, ve které jsou identifikovány nejdůležitější důvody senior pro vykonávání fyzických a vzdělávacích aktivit; **Kurikulum pro kurzy Walk'n'Talk Pact 65+** (IO2),



které obsahuje celkem 7 různých kurzů postavených na výsledcích a analýze našeho výzkumu; **Tréninkový materiál pro kurzy Walk'n'Talk Pact 65+** (IO3) použitý při vývoji a realizaci uvedených kurzů; a **Manuál pro komunikaci se zainteresovanými stranami pro kurzy Walk'n'Talk Pact 65+** (IO4), který poskytuje vzory textů, které mohou usnadnit využití navržených kurzů případným vzdělavatelům nebo jiným zainteresovaným stranám.

Tento dokument se zabývá zásadním výstupem IO2, ostatní výstupy jsou dostupné na oficiální stránce projektu: <http://www.walkandtalkproject.eu/>.



Konzorcium

V tomto **konzorciu** spolupracovali dvě centra pro vzdělávání dospělých (Německo a Finsko), malý podnik (Španělsko), kulturní asociace (Itálie), univerzita (Rumunsko), organizace poskytující poradenství pro ženy (Rakousko) a nezisková organizace poskytující poradenství a vzdělávání pro učitele (Česká republika) ze sedmi členských států EU.

NĚMECKO

Volkshochschule Lingen gGmbH

Am Pulverturm 3

49808 Lingen (Ems)

Ingrid Kawlowski

i.kawlowski@vhs-lingen.de

www.vhs-lingen.de



RAKOUSKO

Dachverband burgenländischer Frauen-,

Mädchen- und Familienberatungsstellen

Spitalstraße 11

7350 Oberpullendorf

Doris Horvath

doris.horvath@frauen-op.at

www.frauendachverband.at



ČESKÁ REPUBLIKA

ProEduca z.s.

Mládežnická 1310/2

37316 Dobrá Voda u Českých Budějovic

Lucie Brzakova

lucie.brzakova@proeduca.cz

www.proeduca.cz





RUMUNSKO

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi

Bulevardul Carol I 11

Mihail Radu Robota

700506 Iasi

contact@uaic.ro

www.uaic.ro



UNIVERSITATEA
„ALEXANDRU IOAN CUZA”
din IAȘI

ITÁLIE

Archivio della Memoria

Via Ufente 11

00198 Rome

Sergio Pelliccioni

sergio@archiviodellamemoria.it

www.archiviodellamemoria.it



ŠPAN2LSKO

CIDET

Espaitec 1 - Universitat Jaume I

Av. Vicent Sos Baynat, S/N

12006 Castellón

Roger Esteller Curto

esteller@cidet.es

www.cidet.es



FINSKO

Sastamalan opisto

Onkiniemenkatu 1

38200 Sastamala

Sini-Mari Lepistö

sini-mari@sastamalanopisto.fi

<https://www.sastamalanopisto.fi/>





1 Úvod do výzkumu

Demografická změna a stárnutí obyvatelstva jsou výzvou pro oblast vzdělávání dospělých, přesto mají starší lidé stále příležitost být společensky prospěšní a žít samostatný život. V tomto smyslu a pro dosažení tohoto cíle potřebují senioři podmínky pro zdravé tělesné a duševní stárnutí. Walk'n'Talk je projekt, jehož cílem je umožnit dospělým získávat zdravé návyky, podporovat sociální dovednosti a učit se v podmínkách neformálního prostředí. Subjektivní pocit blahobytu má v tomto projektu významnou úlohu a odhaluje, jak lidé cítí, fungují a hodnotí svůj život, včetně štěstí, smyslu, spokojenosti a autonomie. Potenciální hnací síly blahobytu se však týkají jak externích aspektů (příjmu, vzdělání, sociálních sítí), tak i vnitřních (zdravotních, sebeúčelových) aspektů. **Walk'n'Talk Trénink prevence a komunikace pro seniory nad 65 let** je projektem Strategického partnerství program Erasmus +, Klíčová akce 2, který je zaměřený na poskytnutí inovativních příležitostí pro vzdělávání a zvyšování kvality života senior. Do projektu se zapojilo 7 partnerů ze 7 zemí EU: **VHS Lingen** (Německo), **ProEduca z.s.** (Česká republika), **Frauenberatungsstelle Oberpullendorf** (Rakousko), **Sastamalan Opisto** (Finsko), **Archivio della Memoria** (Itálie), **UAIC** (Rumunsko) and **CIDET** (Španělsko).

Ještě před zahájením výzkumu jsme prozkoumali mnoho studií o aktivním stárnutí, které vedly k vývoji spolehlivých nástrojů pro zlepšení kvality života seniorů a jejich trvalé sociální integrace. Cílem této studie je proto zhodnotit potřeby a možnosti pro tělesnou aktivitu seniorů starších a pochopit, jak myslí, cítí a vyjadřují se. Tyto výsledky nám pomohou vytvořit vhodný rámec pro efektivní a smysluplné aktivity a workshopy.

S cílem poskytnout objektivní studii, zpracovali jsme statistický přehled názorů a postojů senior ohledně vnímání kvality jejich vlastních životů. Pro analýzu jsme použili pět nástrojů: **GSES - General Self-Efficacy Scale** (česky "vnímaná osobní účinnost", která hodnotí optimistickou víru ve vlastní schopnost vypořádat se s životními překážkami), **AIS - Aspirations Index Scale** (česky "index aspirací" který hodnotí lidské spirale v členění na intrinsické a extrinsické a zaměřuje se jejich důležitost pro jedince a míru jejich skutečného naplnění), **MPAM-R Motives for Physical Activities**



Measure -Revised (česky “motivy pro fyzickou aktivitu – R”, který měří závažnost motivů pro vykonávání fyzických aktivit), **BNP Basic Psychological Needs-Scale** (česky “základní psychologické potřeby” které srovnává naplnění potřeb jako kompetentnost, samostatnost a sounáležitost) a nakonec **PWI Personal Well-Being Index - A** (česky “index pocitu životní pohody”, který měří naplnění specifických oblastí kvality života).

V závěru výzkum poskytuje statistický přehled o různých aspektech, které mohou souviset s pocitem blahobytu seniorů, a má za cíl určit, které aspekty je třeba vzít v úvahu při vyvíjení praktických aktivit ke zlepšení kvality jejich života. První část výzkumu odhalila, že demografické podmínky a vnímaná osobní účinnost neměly vliv na to, jak starší lidé vnímají svůj život. Naopak, účast ve fyzických aktivitách k pocitu blahobytu přispívá. Stejně tak jej ovlivňuje samostatnost a pocit sounáležitosti s ostatními.

Ve druhé části byla zkoumána hierarchie cílů života a hierarchie motivů pro fyzickou aktivitu v seniorském věku v závislosti na zemi. Přestože mezi zeměmi existují mírné rozdíly, zjistili jsme, že nejzávažnějšími problémy jsou dobré tělesné zdraví, kvalita vztahů a touha po samostatnosti. Tyto důvody je vždy třeba vzít v úvahu při zapojování seniorů do fyzických aktivit.

Závěrem lze konstatovat, že zapojování seniorů do aktivit, ve kterých se mísí fyzická aktivita s nějakou formou vzdělávání, významně ovlivňuje upevnění jejich pocitu blahobytu.

1.1 Přehled informací o projektu a souhlas se spoluprací

Zde uvádíme podobu textů v dokumentech, kterými jsme informovali účastníky průzkumu o našich zámerech v projektu a o způsobu nakládání s jejich údaji.

Dokument 1:

Walk'n'Talk Pact 65+

ERASMUS+ Project 2016-1-DE02-KA204-003413



Přehled informací pro účastníky

Tento průzkum tvoří součást studie financované programem Erasmus+. Tímto vás pozýváme k aktivní účasti na této studii. Dřív, než vyjádříte svůj souhlas, je důležité, abyste pochopili poslání a povahu tohoto průzkumu, a co bude – pokud budete souhlasit - vaše účast v něm zahrnovat.

Prosím, pečlivě si přečtete následující informace a pokud vám cokoli není jasné, nebo pokud potřebujete více informací, zeptejte se. Kontaktní údaje jsou uvedeny na konci tohoto dokumentu.

Hlavní cíle projektu se vztahují k otázkám aktivního stárnutí. Abychom mohli aktivní stárnutí prosazovat a propagovat, rádi bychom zahrnuli různé myšlenky a koncepty do osnov inovativního programu, který v projektu vytvoříme, vyvinuli osnovy, které umožní pružné použití různých témat (od cizích jazyků přes vyprávění příběhu až po osobní koučing) v modulu “Talk”, rozšířili povědomí o potřebě udržovat si kvalitní život pomocí trénování jak těla tak mozku mezi seniory a vytvořili mezinárodní síť “Walk&Talk klubů”.

Na základě všech uvedených skutečností budeme schopni vyvinout kurz v oblasti rozvoje tělesného a mentálního zdraví a nabídnout jej na trh se vzdělávacími aktivitami pro dospělé.

Obecnými cíli tohoto průzkumu jsou:

- shromáždit informace vztahující se k otázce věku cílové skupiny např. učení, sociální život, existující kurzy podporující aktivní stárnutí + příklady dobré praxe;
- zjistit, jaké jsou hlavní potřeby a dovednosti, které považují senioři za důležité, a jaký se jejich postoj k aktivnímu a zdravému stárnutí;
- shromáždit nejrozličnější osobní zkušenosti a přístupy, které by nám mohly pomoci při zpracování metodiky použité v projektu;
- získat informace o tom, jak prosazovat zdravé a aktivní stárnutí, jak k němu motivovat ostatní a další přístupy vztahující se k tomuto projektu.

Metodika průzkumu využívá částečně strukturované rozhovory o potřebách cílové skupiny - lidí ve věku 65 let a více. Rozhovory povedeme s osobami pracujícími v organizacích, které se zabývají staršími lidmi, také se seniory, kteří momentálně



navštěvují aktivity organizace, ale také s nejrůznějšími zainteresovanými stranami, které pracují se seniory, např. s jinými vzdělávacími centry, dobrovolnickými centry, které nabízejí aktivity v oblasti aktivního stárnutí, s cílem porozumět kontextu, zájmu a motivaci.

Interview potrvá asi 50 minut a bude z něj pořízen zvukový záznam. Všechny shromážděné informace v průběhu studie budou považovány za důvěrné uchované v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů.

Jediná osoba, která vás bude osobně znát, je ta, co s vámi povede rozhovor. Vaše jméno nebude použito nikde jinde, než na nahrávce rozhovoru. Vaše role a údaje o organizaci budou použity v závěrečné zprávě průzkumu a v dalších diseminačních publikacích projektu. Po ukončení výzkumu a uzavření projektu ze strany poskytovatele grantu budou všechny nahrávky znehodnoceny

Účast je naprosto dobrovolná. Je na vás, zda se průzkumu účastníte, nebo ne. Pokud se rozhodnete pro účast, budete požádáni o podpis Souhlasu. Rozhovor můžete kdykoli ukončit i bez udání důvodu. Pokud tak uděláte, žádné poskytnuté informace a údaje nebudou ve studii použity.

Děkujeme za přečtení tohoto informačního textu. Po podepsání Souhlasu dostanete jeden výtisk pro vlastní potřebu.

Pokud vám cokoli není jasné, nebo pokud potřebujete více informací, zeptejte se osoby, která s vámi povede rozhovor.



Dokument 2:

Walk'n'Talk Pact 65+

ERASMUS+ Project 2016-1-DE02-KA204-003413

Souhlas se spoluprací

Jméno.....

Zaškrtnutím okénka označíte souhlas s tvrzením:

Potvrzuji, že jsem si přečetl(a) a rozumím Přehledu informací o průzkumu ze dne 27.3.2017. Na moje otázky a žádosti o dodatečné informace jsem obdržel(a) ☐ uspokojivé odpovědi.

Chápu, že má účast je dobrovolná a rozhovor mohu kdykoli ukončit i bez udání důvodu. ☐

Rozumím tomu, že s údaji poskytnutými v rozhovoru budou pracovat členové výzkumného týmu. Souhlasím s tím, že bude rozhovor nahráván a citace z rozhovoru budou použity anonymně v závěrečné výzkumné zprávě a v dalších publikacích, které z této práce vzejdou. ☐

K otázkám důvěrnosti tohoto rozhovoru chci dodat další podmínky nebo omezení ☐
.....

Souhlasím s účastí v tomto průzkumu

Jméno účastníka

Podpis

Datum

Jméno výzkumníka

Podpis

Datum



1.2 Dotazník pro cílovou skupinu

Projekt W&T Dotazníkové šetření

Obecné demografické údaje

Vaše iniciály _____

Věk _____

Pohlaví Muž ☐ Žena ☐

Země trvalého pobytu _____

Ve které zemi jste se narodil(a)? _____

Žijete na venkově ☐ ve městě ☐

Rodinný stav

☐ Svobodný/svobodná

☐ Ženatý/vdaná nebo ☐ Žijete s partnerem ve společné domácnosti

☐ Rozvedený/rozvedená nebo ☐ Jste s partnerem odloučení

☐ Vdovec/vdova nebo ☐ jiná situace _____

Nejvyšší dosažené vzdělání:

☐ základní

☐ středoškolské

☐ vysokoškolské

Vaše povolání/zaměstnání před nástupem do důchodu

V kolika letech jste šel/šla do důchodu

Velikost vašeho bytu (v metrech čtverečních – přibližně) _____

S kým žijete v domácnosti? (můžete vybrat víc než jednu možnost)

☐ Žiji sám/sama

anebo

☐ Žiji s partnerem

☐ Žiji s jinými členy rodiny

☐ Žiji s lidmi, kteří nejsou členy mé rodiny

Kolik lidí žije s vámi v domě/bytě _____?

Váš měsíční příjem (na jednu osobu žijící ve stejném domě/bytě):

V eurech _____ nebo v korunách _____



Údaje o běžných aktivitách (odpovídejte přibližně)

V kolik hodin obvykle vstáváte? _____

V kolik hodin chodíte obvykle spát? _____

Kolik hodin spíte během dne? (pokud přes den nespíte, zadejte 0) _____
hodin/den

Kolik hodin za den strávíte doma (kromě spánku) _____ hodin/den.

Kolik času týdně strávíte domácím úklidem? (pokud sami neuklízíte, uveďte 0) _____
hodin/týden.

Kolik času týdně strávíte na nákupech? (pokud sami nenakupujete, uveďte 0) _____
hodin/týden.

Kolik času týdně strávíte vařením? (pokud nevaříte, uveďte 0) _____ hodin/týden

Kolik času týdně strávíte prací v zahradě? (pokud v zahradě nepracujete, uveďte 0) _____
hodin/týden.

Kolik času týdně strávíte chozením? (včetně chůze např. při nákupu v supermarketu) _____ hodin/týden.

Kolik času týdně strávíte pravidelnými fyzickými aktivitami (kromě úklidu, nákupů, vaření, zahradničení a chození) (např. gymnastika, tanec, běh, jízda na kole ...) _____
hodin/týden.

Kolik času týdně strávíte skupinovými aktivitami (např. setkání s přáteli, klubové aktivity, dobrovolnická práce, návštěva kostela, kultura) _____ hodin/týden.

Kolik času denně strávíte logickými hrami (skládačky, křížovky, hádanky) _____
minut/den.

Používání počítače/laptopu nebo podobného zařízení (např. tablet) _____
minut/den.

Sledování televize _____ minut/den.

Pohyb na sociálních sítích nebo na internetu _____ minut/den.

Rozhovor (hlasové nebo video konverzace) telefonem, na Skypu _____
minut/den.

Psané konverzace (např. SMS, nebo chat na internetu) s použitím jakýchkoliv zařízení _____ minut/den.



AIS-s

Každý člověk má dlouhodobé cíle nebo plány. Jsou věci, které bychom chtěli ve svém životě zvládnout. V této sekci najdete řadu nejrozumnějších životních cílů, a ke každému z nich vám položíme tři otázky.

- (a) Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- (b) Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- (c) Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?

Prosím, použijte následující škálu pro vaše odpovědi.

vůbec		středně/částečně				velmi/hodně	
1	2	3	4	5	6	7	

1. Životní cíl: Být fyzicky zdravý

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?

2. Životní cíl: Udržet si aktivní a bystrou mysl.

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?

3. Životní cíl: Mít fyzicky aktivní životní styl.

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?

4. Životní cíl: Rozhodovat o tom, co chci v život dělat

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?



5. Životní cíl: Úspěšně skrývat příznaky stárnutí.

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?

6. Životní cíl: Cítit, že jsou lidé, co mě milují, a které miluji já.

- ___ a. Jak důležitý je tento cíl pro vás?
- ___ b. Jak moc je pravděpodobné, že tento cíl v budoucnu dosáhnete?
- ___ c. Kolik jste z tohoto cíle již dosáhli?
- ___ c. How much have you already attained this goal?

GSES

Textu níže naleznete deset tvrzení se kterými můžete nebo nemusíte souhlasit. Označte, nakolik s danými tvrzeními souhlasíte. Použijte škálu 1 - 4 uvedenou níže. Prosím, odpovídejte otevřeně a upřímně.

1 - V žádném případě nesouhlasím

2 - Nesouhlasím

3 - Částečně souhlasím

4 - Naprosto souhlasím

- ___ 1. Pokud se snažím, vždycky dovedu vyřešit i složité problémy.
- ___ 2. Když mi někdo oponuje, dovedu najít způsoby, jak dosáhnout, co potřebuji.
- ___ 3. Je pro mne snadné setrvat u mých cílů a dosáhnout výsledků.
- ___ 4. Jsem si jistý/jistá, že se dovedu vypořádat i s neočekávanými událostmi.
- ___ 5. Díky své vynalézavosti dovedu zvládnout neočekávané situace.
- ___ 6. Pokud se dostatečně snažím, vyřeším většinu problémů.
- ___ 7. Když se ocitnu v potížích, zůstávám klidný/klidná, protože se mohu spolehnout na svou schopnost je zvládnout.
- ___ 8. Když jsem vystaven problému, obvykle dovedu najít několik řešení.
- ___ 9. Když jsem v potížích, obvykle znám řešení.
- ___ 10. Zpravidla zvládnou vše, co potřebuji.



MPA-SM

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují fyzickým aktivitám, cvičení a sportu.

Zamyslete se teď nad fyzickou aktivitou, které se věnujete nejvíce a ohodnoťte na škále 1 - 7, do jaké míry se ztotožňujete s daným důvodem, proč tuto aktivitu děláte.

1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nesouhlasím				Naprosto souhlasím		

- ___ 1. Protože chci být v kondici.
- ___ 2. Protože je to zábava.
- ___ 3. Protože se rád/ráda věnuji aktivitám, které jsou fyzicky náročné.
- ___ 4. Protože chci získat novou dovednost.
- ___ 5. Protože chci zhubnout , abych vypadal/vypadala lépe.
- ___ 6. Protože chci být se svými přáteli.
- ___ 7. Protože mám tuto činnost rád/ráda.
- ___ 8. Protože si chci vylepšit své stávající dovednosti.
- ___ 9. Protože rád/ráda soutěžím
- ___ 10. Protože si chci vyrýsovat svaly, abych lépe vypadal/vypadala.
- ___ 11. Protože mě to činí šťastným/šťastnou.
- ___ 12. Protože si chci udržet své současné dovednosti.
- ___ 13. Protože chci mít více energie.
- ___ 14. Protože mám rád/ráda fyzicky náročné aktivity.
- ___ 15. Protože se chci setkávat s jinými lidmi, kteří mají tuto aktivitu taky rádi.
- ___ 16. Protože si chci zlepšit stav svého oběhového (kardiovaskulárního) systému.
- ___ 17. Protože si chci vylepšit svůj vzhled.
- ___ 18. Protože si myslím, že je tato aktivita zajímavá.
- ___ 19. Protože si chci zachovat životní sílu pro zdravý život.
- ___ 20. Protože chci být pro ostatní přitažlivý/přitažlivá.
- ___ 21. Protože se chci setkávat s novými lidmi.
- ___ 22. Protože mám tuto aktivitu rád.
- ___ 23. Protože si chci zachovat fyzické zdraví a životní pohodu.
- ___ 24. Protože si chci vylepšit postavu.
- ___ 25. Protože se v této aktivitě chci zlepšit.
- ___ 26. Protože mi tato aktivita připadá povzbuzující.
- ___ 27. Protože pokud bych tuto aktivitu nedělal/nedělala, nebyl/nebyla bych fyzicky atraktivní.
- ___ 28. Protože moji přátelé chtějí, abych se této aktivitě věnoval/věnovala.
- ___ 29. Protože mám rád/ráda vzrušení z toho, že se této aktivity účastním.
- ___ 30. Protože rád/ráda trávím svůj čas s ostatními, kteří taky dělají tuto aktivitu.



BNSG-S

Postup: Prosím, přečtěte si pozorně následující položky a přemýšlejte o tom, jak se to vztahuje k vašemu životu a potom ohodnoťte, do jaké míry se s daným tvrzením ztotožňujete. Pro hodnocení použijte následující škálu:

1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nesouhlasím				Naprosto souhlasím		

1. Cítím, že mohu svobodně rozhodovat o svém životě. ____
2. Skutečně mám rád/ráda lidi, se kterými přicházím do styku. ____
3. Často se cítím ne příliš zdatný/zdatná. ____
4. Cítím, že je na mne vyvíjen tlak. ____
5. Mí známí mi říkají, že jsem dobrý/dobrá v tom, co dělám. ____
6. Vycházím s lidmi, se kterými se setkávám. ____
7. Jsem uzavřený/uzavřená a nemám moc společenských vazeb. ____
8. Obvykle svobodně vyjádřuji své myšlenky a názory. ____
9. Lidi, se kterými pravidelně přicházím do styku, považuji za přátele. ____
10. V poslední době se mi povedlo naučit se novým věcem. ____
11. V běžném životě mi často říkají, co mám dělat. ____
12. Lidem v mém okolí na mně záleží. ____
13. Většinou cítím zadostiučinění z toho, co dělám. ____
14. Lidé, se kterými se denně setkávám berou v úvahu mé city a pocity. ____
15. Nemám v životě mnoho příležitostí ukázat své schopnosti. ____
16. Není mnoho lidí, ke kterým mám blízko. ____
17. V každodenním životě cítím, že mohu být sám sebou. ____
18. Zdá se mi, že lidé, se kterými se pravidelně setkávám, mě nemají moc rádi. ____
19. Často se mi stává, že se cítím neschopný/neschopná. ____
20. Nemám mnoho příležitostí, abych mohl/mohla sám/sama rozhodnout o věcech v mém životě. ____
21. Lidé jsou ke mně obvykle velmi přátelští. ____



1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nesouhlasím				Naprosto souhlasím		

- ____ Vě většině věcí se můj život blíží ideálu.
- ____ Žiji ve skvělých podmínkách.
- ____ Jsem spokojen se svým životem.
- ____ Dosáhl jsem všech důležitých věcí, které jsem od života očekával.
- ____ Kdybych mohl žít ještě jednou, asi bych nic podstatného neměnil.

PWI

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Naprostá
spokojenost

- ____ 1. Když vezmete svůj vlastní život a vaše osobní životní okolnosti, jak jste spokojen se svým životem jako takovým?
- ____ 2. Jak jste spokojen se svou životní úrovní?
- ____ 3. Jak jste spokojen se svým zdravím?
- ____ 4. Jak jste spokojen se svými životními úspěchy?
- ____ 5. Jak jste spokojen se svými vztahy?
- ____ 6. Jak jste spokojen s pocitem vlastního bezpečí?
- ____ 7. Jak jste spokojen s pocitem sounáležitosti se společností?
- ____ 8. Jak jste spokojen s pocitem vašeho budoucího bezpečí?
- ____ 9. Jak jste spokojen se svou duchovní stránkou nebo vírou?



2 Pedagogika

2.1 Úvod do andragogiky

Učit jiné lidi je velmi náročné, pokud někdo učí, pak se může potýkat s následujícími výzvami: jaké strategie použít, jak motivovat posluchače, jakou jim ponechat samostatnost atd. Naštěstí existuje vědecká disciplína, která se zabývá výukou a jejím dopadem na proces „učení se“ u studentů. Původně se jako jediný název pro výzkum v tomto oboru používal termín pedagogika. Avšak tento obor se posléze dále rozvinul do dalšího oboru pod názvem andragogika, který se od toho prvního určitým způsobem liší.

Termín pedagogika asi znáte, ale slyšeli jste už někdy předtím slovo „andragogika“? V tomto oddíle se budeme zabývat jeho původem a významem a budeme poučení o rozdílech mezi těmito dvěma obory: pedagogikou a andragogikou, přičemž se budeme soustředit na ten druhý.

Pojem andragogika se objevil v šedesátých letech dvacátého století a použil jej Malcolm Knowles při popisu učení se dospělých. Knowles popsal andragogiku jako vědu a umění učení dospělých, vztahující se na jakoukoli formu jejich vzdělávání (Kearsley, 2010). Jinými slovy se používá pro označení výuky odpovídající potřebám dospělých a jejím specifickým je, že se soustředí více na proces učení se než na obsah toho, co se učí. Do té doby byl všechna výzkum prováděný na poli pedagogiky zaměřený na studie výuky dětí. Poskytoval informace pouze o tom, jak se učí děti, soustředil se na jejich potřeby, které se ovšem značně odlišují od potřeb dospělých. Proto vznikla andragogika. Je odpovědí na potřebu takového přístupu k výuce, který se zaměřuje na dospělé.

Informace, které jsme získali v rámci vzdělávání dětí, neplatí, pokud se chystáme učit dospělé či seniory. Proto Malcolm Knowles rozvinul svůj andragogický přístup založený na pěti zásadních předpokladech, kterými se odlišují dospělí studenti, přičemž poslední byl přidán až dodatečně.



Představa o sobě samém

Tím, jak člověk zraje, mění se jeho představa o sobě samém, od osoby závislé k osobě, která řídí sama sebe. Na rozdíl od dětí, jejichž školní docházka se vyžaduje ze zákona, dospělí si mohou vybrat, zda se chtějí vzdělávat a zda v tom vytrvají. Proto by toho měl školitel využít a podporovat sebeřízení studenta.

Zkušenosti dospělého studenta

Tím, jak člověk zraje, získává narůstající množství zkušeností, které jsou velkým zdrojem pro vzdělávání. Dospělí studenti mají mnoho zážitků a zkušeností a mohou z nich kdykoli čerpat. Jejich učení je založeno na předchozích znalostech a zkušenostech.

Ochota studovat

Tím, jak člověk zraje, jeho připravenost učit se stále více zaměřuje na rozvíjení se v rámci role, kterou plní ve společnosti. Dospělí jsou ochotni učit se tomu, co je pro ně prospěšné a užitečné v jejich životě.

Zaměření studia

Tím, jak člověk zraje, posouvá se od následného využití znalostí k okamžitému použití znalostí. V důsledku tohoto se jeho zaměření na učení posouvá od zaměření se na obory k zaměření se na problémy.

Motivace ke studiu

Tím, jak člověk zraje, jeho motivace k učení se se mění na vnitřní (Knowles 1984:12). Dospělí studenti jsou opravdu motivováni ke studiu a získávání nových dovedností, jejich cílem není pouze projít z daného předmětu.

Je proto vhodné používat stejné metody výuky bez ohledu na věk studentů? Musíme přiznat, že to možné není, jelikož se dospělí učí jinak než děti. Metodu výuky je zapotřebí přizpůsobit potřebám posluchačů, přičemž je třeba brát v potaz i věk studentů. Dospělí se spoléhají na své životní zkušenosti a vlastní cíle, motivace je u nich veledůležitým faktorem. Kurzy se musí uzpůsobovat posluchačům a školitel by měl vytvářet motivační strategie na základě výše uvedených předpokladů andragogiky.

.



Srovnání aspektů pedagogiky a andragogiky

I když je předmět andragogiky velmi blízký předmětu pedagogiky, Knowles zdůrazňoval rozdíly těchto dvou oborů. Tvrdil, že pedagogika je zaměřená na obsah, kdežto andragogika na postup. Následuje tabulka hlavních rozdílů v obou disciplínách:

Pedagogika	Andragogika
Učitel řídí dění ve třídě, student je závislý	Student je samostatnější a méně závislý na učiteli
Za studium odpovídá učitel	Za studium je odpovědný sám student
Nezahrnuje mnoho získávání zkušeností	Zahrnuje mnoho získávání zkušeností
Učební osnovy jsou standardizované a určuje je společnost	Obsah studia se přizpůsobuje využití v praxi
Zaměření se na daný předmět a naučení se znalostem	Zaměření se na postupy a řešení problémů
Vnější motivace	Vnitřní motivace

Tato tabulka výborně shrnuje pět předpokladů vzdělávání dospělých: dospělý student je samostatnější a pohání jej vnitřní motivace. Na základě těchto předpokladů Knowles rozvinul také teoretické principy vzdělávání dospělých uvedené níže:

- Dospělí se musí spolupodílet na vytváření a rozvoji vlastního vzdělávání.
- Zkušenosti a zážitky by měly být základem všech úkolů a aktivit
- Kurzy musí být zaměřeny na skutečné využití v životě.
- Dospělým studentům je spíše zapotřebí dát možnost vstřebat informace, než se je učit nazpaměť.

Při vytváření kurzů pro seniory a dospělé je nezbytné dodržovat tyto teoretické principy vzdělávání dospělých.



2.2 Formální, neformální a informální vzdělávání: Jaký je mezi nimi rozdíl?

V této části si představíme formální, neformální a informální vzdělávání seniorů. V současné společnosti existují tři různé typy vzdělávání. Do určité míry jsme asi všichni byli jejich součástí, ať už v rámci školní docházky, účasti na letních kurzech či učení se novým věcem od našich rodičů či přátel doma i kdekoli jinde. Níže uvádíme různé druhy vzdělávání v závislosti na místě konání, poznávání či účasti učitele.

- Formální vzdělávání se odehrává zejména ve školách. Jeho prostřednictvím lze získat oficiální potvrzení, např. výuční list, maturitu, vysokoškolský diplom. Ve formálním vzdělávání bývá přesně definováno, co se učí, proč se to učí, jak se to učí, jak se to ověřuje atd. Obvykle je součástí státem organizovaného vzdělávání a výuka probíhá prostřednictvím odborníků, jako jsou středoškolští i vysokoškolští učitelé.
- Na druhé straně neformální vzdělávání probíhá mimo formální školní prostředí, avšak v rámci nějaké organizace. Poskytují jej sportovní kluby, zaměstnavatelé, umělecké školy, knihovny, volnočasové neziskové organizace, dětské oddíly atd. Neformální vzdělávání často vede k jiným dovednostem, než vzdělávání formální. Aby měly výsledky neformálního vzdělávání stejnou váhu, je zpravidla potřeba je nechat uznat příslušným orgánem nebo institucí. Toto vzdělávání se obvykle neřídí žádnými stanovenými osnovami. Tento typ vzdělávání může vést kvalifikovaný učitel. Odehrává se na základě vědomého rozhodnutí a snahy studenta, který chce zvládnout určitou činnost či naučit se určitým dovednostem. Nejde o diplom, ale o osobní rozvoj studenta.
- Informální učení je zejména neplánované a spontánní, probíhá mimochodem při každodenních běžných činnostech v práci, doma či volném čase. Dále zahrnuje také sebevzdělávání. Jinými slovy, člověk získává nové představy a dovednosti, aniž by si to uvědomoval či se nějak snažil. Děje se tak prostřednictvím spolupráce, organizace aktivit či dopouštěním se chyb. Odehrává se bez přítomnosti učitele.

Pravděpodobně nejlepší možností pro dospělé je neformální vzdělávání, protože nabízí svobodu objevování, možnost rozhodovat se, co se chci učit a také pořadí, v jakém se chci co učit a jaké chci získat dovednosti. Každopádně je třeba zdůraznit



výhody neformálního vzdělávání, které umožňuje učení se měkkým a průřezovým dovednostem zároveň s učením se jiným dovednostem. Lze například absolvovat kurz angličtiny (neformální vzdělávání), na kterém se zároveň naučíme toleranci a empatii (informální vzdělávání). V rámci projektu Walk´n´Talk se učení odehrává v rámci plánovaných vzdělávacích aktivit. Nesmíme zapomenout, že neformálně získané dovednosti přispívají k rozvoji dalších dovedností studenta, přinášejí do vzdělávání více zkušenostního učení, emocí a radosti. Vše probíhá v rámci vzdělávací aktivity i po ní (v rámci rodiny i mezi přáteli).

Metody sebevzdělávání jsou:

- Využití pomoci členů rodiny, přátel a kolegů, například využití rad, pozorování jiných při nějaké činnosti, obrácení se o radu na někoho jiného atd.
- Využití tištěných materiálů – jedná se o použití literatury v papírové formě (skripta, odborný tisk – například Právnícké listy) pro získání vědomostí. Lidé tyto materiály používají na základě vlastní iniciativy, není to součást osnov kurzu, ani je nedoporučil učitel/školitel jako domácí práci.
- Využití počítačových programů a internetu – využití online návodů, knih, obchodních materiálů, jazykových kurzů atd.
- Využití výukových programů vysílaných v televizi či na rádiu.
- Navštěvování badatelských institucí, jako jsou například knihovny, a využívání jejich informačních zdrojů.

Formální a neformální vzdělávání je částečně záměrné i náhodné: když se vědomě snažíme něco se naučit, učíme se i věci, které součástí našeho vzdělávacího cíle nejsou. Informální vzdělávání je pak zcela náhodné. Měkké dovednosti se vážou na naše mezilidské vztahy: komunikace, vedení, spolupráce atd. Například podnikatelské měkké dovednosti zahrnují kreativitu, houževnatost, vynalézavost, sebevědomí, iniciativnost, odpovědnost či týmovou spolupráci. Získávání takovýchto měkkých dovedností zahrnuje roky činění zkušeností a dělání chyb, to nelze nějak zhodnotit či doložit. Takové dovednosti získáváme spoluprací s jinými lidmi či organizací práce ve skupině, po letech práce, vedení týmu, zkoumání a inovací. Tak právě toto je informální vzdělávání, které je nejvhodnějším způsobem získávání měkkých dovedností, přístupů a hodnot. Avšak neslouží k předávání cílených informací, ale učení se postupům.



3 Student

Když zestárneme, dochází k velkým změnám v osobním životě, ať už společensky či fyzicky, školitelé by si tohoto měli být vědomi a uzpůsobit výuku situaci těchto vzdělávaných dospělých. V této kapitole probereme tyto změny, proces stárnutí a vyrovnávání se s ním. Abychom se lépe přizpůsobili potřebám a očekáváním dospělých studentů, musíme vzít do úvahy možnosti vzdělávání seniorů i podporu, kterou potřebují k tomu, aby se zvýšila kvalita jejich života během vzdělávání.

3.1 Kvalita života

Kvalita života je abstraktní pojem, jehož význam dokáže asi každý odhadnout, i když je možná těžké definovat jej přesně. Lidé si obvykle kvalitu života spojují s tělesnou a duševní pohodou, dobrou prací, pocitem štěstí, zdravím či bohatstvím. Ale kromě toho má každý své vlastní představy o tom, co znamená kvalita života, takže je to pojem velmi subjektivní.

V moderní společnosti je kvalita života pro občany prioritou. Jak můžeme zjistit, zda je kvalita života určitého člověka vysoká nebo nízká? Za účelem měřitelnosti kvality života určitého člověka Maslow stanovil hierarchii potřeb (Maslow & Cox), která zahrnuje základní životní podmínky, které je zapotřebí splnit, aby bylo dosaženo vyšší kvality života. Avšak v naší společnosti mají nejvyšší vliv na kvalitu života právě subjektivní složky, jako osobní vnímání jedince v kontextu kultury a systému hodnot, ve kterých žijí.

Jak lidé stárnou, dochází u nich k fyzickým, psychickým i sociálním změnám, díky kterým jsou více vystaveni nepředvídatelným situacím. To, jak těmto situacím čelí, zvyšuje či snižuje jejich subjektivní vnímání kvality života. Existují i další faktory, které ohrožují tento proces: ztráta kontroly, zhoršení smyslů, potíže s přizpůsobením a další hrozby. Aby mohli těmto hrozbám čelit a minimalizovat jejich dopad, musí senioři mít pozitivní přístup k tomuto přirozenému procesu stárnutí. Pozitivní přístup zvyšuje pocit kvality života seniorů.

A jak lze zlepšit kvalitu života seniorů?

- **Adaptovat se:** V průběhu života musíme čelit změnám našeho těla, v životě i okolním prostředí, tyto změny mohou ovlivňovat kvalitu našeho života, ať už



pozitivně či negativně. Ti, kteří se umí změnám přizpůsobit, si pravděpodobněji udrží svou kvalitu života.

- **Být aktivní ve společnosti:** Spokojenost seniorů se zvyšuje, pokud se účastní aktivit v rámci rodiny, komunity, na pracovišti atd. Díky tomu využívají své schopnosti a rozvíjí svou osobnost, což také zvyšuje vnímání kvality života.
- **Získávat a poskytovat podporu:** Získání podpory a společenský kontakt s jinými skupinami zvyšují začlenění seniorů do společnosti. Mohou se tak cítit být součástí skupiny, vytvářet mezilidské vztahy, získávat afektivní a asertivní dovednosti atd. Toto vše má pozitivní vliv na kvalitu života.
- **Být aktivní:** Je důležité mít nadále nějaké životní cíle a být aktivně činní v nějaké sociální skupině, jelikož to má pozitivní vliv na zdraví.
- **Stále se učit:** Je prokázáno, že celoživotní vzdělávání přispívá ke zlepšení kvality života. Vzdělávání činí jedince aktivními, umožňuje jim zlepšovat jejich kreativitu a rozvíjet se osobně, v mezilidských vztazích a být spokojenější v životě (Brocket 1985, Ladmin 1997, Schuller 2004).

Kvalita života má komplexní charakter a neexistuje pouze jediná a jednoduchá cesta k jejímu zlepšení. Avšak vzdělávání pomáhá kvalitu života zvyšovat nebo ji přinejmenším udržuje. Správně nastavené společensko-vzdělávací akce lze využít pro vzdělávání seniorů a zároveň jim mohou pomoci získat nové dovednosti a postoje.

Senioři jsou velmi heterogenní skupinou, každý jednotlivec má své specifické potřeby a problémy. Pojem kvalita života je z pohledu jednotlivce ještě složitější. Vzdělávání může být velmi užitečným nástrojem, jelikož povzbuzuje a rozvíjí schopnost neustále se učit, učit se z toho, co se děje okolo nás a co se děje nám samým. Kvalita života je spojená s přijetím nás samých, s našimi limity a překážkami v našem životě. Právě díky procesu vzdělávání v sobě můžeme objevit nový potenciál, zábavu, o které jsme neměli ani tušení, nové způsoby, jak být šťastní, produktivní a užiteční pro ostatní. Vzdělávání nám může pomoci dosáhnout dříve stanovených cílů, zejména prostřednictvím neformálního vzdělávání, které umožňuje získání nejen specifických dovedností, ale i průřezových a měkkých dovedností: schopnost komunikace, spolupráci, kreativitu, schopnost vést atd.



3.2 Stárnutí

Jak lidé stárnou, procházejí různými fázemi života, různými emocemi, objevují se nové hrozby i způsoby myšlení. Stárnutí není pouze psychologický proces, ale jakási cesta k poslední fázi života, na níž jsme konfrontováni s psychologickými výzvami, které postupně přicházejí. Jedinci přicházejí o dřívější role a dostávají se do jiných, kde se střetávají s novými situacemi a činiteli, toto vše vyžaduje učení se a změnu pohledu na sebe sama.

V naší společnosti narůstá počet seniorů nad 65 let, ti jsou navíc aktivnější než senioři stejného věku v předchozí generaci. V současné době vzrostl zájem těchto seniorů o celoživotní vzdělávání, proto by vzdělavatelé a učitelé měli mít aspoň základní znalosti o stárnutí, aby jim mohli lépe vyhovět.

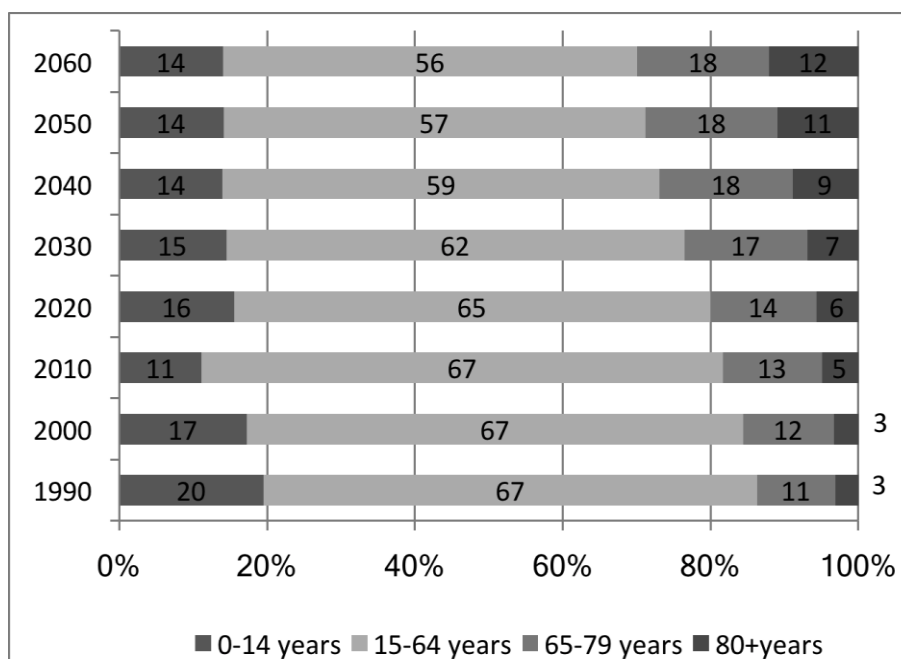
Stárnutí přináší mnoho výzev, jednou z nich může být i ztráta samostatnosti, omezené fyzické schopnosti či věková diskriminace. Avšak navzdory obecnému přesvědčení, že se starší lidé neradi učí, protože mají zhoršenou paměť, mají stále dobré schopnosti poznávání, mohou žít normální život a účastnit se celoživotního vzdělávání (Suutame 2010). Existuje termín senescence (stárnutí), který představuje proces stárnutí zahrnující biologické, emoční, intelektuální, sociální i duševní změny. Mnoho starších lidí zůstává vysoce soběstačných, avšak jiní vyžadují péči. Protože většina seniorů již nepracuje, stávají se problémem i finance. Kvůli kulturnímu neporozumění se starší lidé stávají cílem mnoha zesměšňujících stereotypů. Ve starším věku čelíme mnoha výzvám, ale nemusíme stárnout nedůstojně. Lidé mohou mít vlastní přístup ke stárnutí. Stárnutí nám přináší nový rozhled, proto bychom se měli vyhnout generalizaci, pokud mluvíme o seniorech.

Celoživotní vzdělávání seniorů vyžaduje profesionální učitele, kteří mají znalosti o stáří a pozitivní přístup ke stárnoucím i starým lidem. Senioři, i ve vysokém věku, pokud nemají snížené rozpoznávací schopnosti z důvodu nemoci (zejména Alzheimer a podobné nemoci), nemají ve vzdělávání jiné překážky než vlastní motivaci. Proto je potřebná široká nabídka vzdělávacích aktivit odpovídajících potřebám a očekáváním seniorů. Senioři jsou nejvíce heterogenní skupinou lidí, která vyžaduje aktivity uzpůsobené jim na míru.

Je třeba mít na paměti, že senioři v naší společnosti čelí věkové diskriminaci, která jim klade překážky v účasti na vzdělávacích aktivitách. Proto je nezbytné bojovat proti nesprávným informacím a přístupům a podporovat celoživotní vzdělávání, které podporuje kvalitu života seniorů.

3.3 Senioři ve společnosti

Populace Evropy stárne vzhledem k vyššímu věku dožití a nízké porodnosti. V důsledku toho bude proces tohoto stárnutí pokračovat a podíl seniorů bude narůstat. Dopad demografického stárnutí v Evropské unii bude v nadcházejících desetiletích velmi silný a bude vést k významným změnám.



Obrázek 1. Procentní podíl v celkové populaci

Existuje také značný rozdíl ve věku dožití mezi pohlavími. Obecně lze v souladu se statistikami konstatovat, že ženy žijí déle než muži. Jelikož podíl stárnoucí populace bude stále narůstat, musíme být připraveni na společenské změny, které to přinese, i na roli, kterou budou senioři v budoucnu ve společnosti hrát.

Je dokázáno, že společenské kontakty a mezilidské vztahy mají velký vliv na osobní pocit pohody a štěstí. Naopak špatné mezilidské vztahy a omezené společenské kontakty vedou k izolaci. V roce 2006 výzkum EU-SILC uvedl, že „ve všech zemích



narůstá s věkem počet lidí bez přátel“. Senioři často se stoupajícím věkem přicházejí o společenské vztahy, rodina pak hraje hlavní roli v tom, aby se neocitli v izolaci. V procesu stárnutí hraje podpora ze strany rodiny důležitou roli.

V důsledku těchto demografických změn a problémů s nimi spojených se zrodil pojem **aktivní stárnutí**. Aktivní stárnutí představuje produktivní strategii stárnutí, která klade důraz na kvalitu života a pocit pohody. Zabývá se procesem stárnutí, ne až tak stářím samotným. Senioři, z nichž je většina v důchodu, by měli mít příležitost být nadále prospěšní společnosti, aby se cítili být její součástí. Možností je dobrovolnická činnost, rodinné i volnočasové aktivity. Tyto aktivity by měly klást důraz na aspekty zdravého životního stylu. Zvyšování potenciálu těchto občanů i jejich kvality života je včleňuje do společnosti a přispívá k ekonomické udržitelnosti.

Jak už jsme uvedli výše, společenské zapojení je základním kamenem pohody seniorů, kteří žijí samostatně (Caballero et al. 2007, Corinne 2005, Golden et al. 2009). Seniors je třeba zapojit do společenského dění, zaměstnat je a udržovat aktivní, musí potkávat jiné lidi. Tato opatření jsou prevencí společenského vyloučení a zvyšují pocit štěstí a pohody.

Jak lidé stárnou a vstupují do třetí fáze života, stává se dobrovolnická činnost dobrou náhradou společenských rolí, o které přišli. Dobrovolnická činnost seniorů má pozitivní dopad na společnost i seniory samotné, pomáhá totiž s poskytováním služeb, které by jinak nebyly dostupné či by byly drahé. Dobrovolnická činnost ze strany seniorů pomáhá omezovat izolaci, posiluje uplatnění v komunitě, zvyšuje sebevědomí dobrovolníků, mění stereotypy a zvyšuje sociální a politické povědomí. Tím, že pomáhají jiným, pomáhají tito senioři také sobě. Zvyšují svou fyzickou, mentální a sociální pohodu, brání se tak nástrahám důchodového věku, fyzického chátrání a nečinnosti. Zapojení se do společnosti, které je spojené s dobrovolnictvím, zvyšuje pocit pohody díky omezení společenské izolace, která obvykle vede k depresi.

Informační technologie se obvykle považují za nástroj spojený s pracovním životem člověka, ale to se mění. Mnoho způsobů dobrovolnické práce a aktivního stárnutí se v současné době děje prostřednictvím nových technologií. To klade velký důraz na význam celoživotního vzdělávání. Senioři potřebují dovednosti nezbytné pro používání informačních technologií, aby se vyrovnali s naší dobou a neztráceli kontakt se světem.



4 Školitel

Jak již bylo uvedeno v předešlých kapitolách, stoupající množství seniorů a lidí v důchodu vedlo ke změnám ve společnosti i ve vzdělávání. Vzdělavatelé si musí tyto změny uvědomovat a kurzy vytvářet na míru seniorům. Abychom byli schopní vytvořit kurz, který splní očekávání seniorů, nejprve musíme zjistit, jakou roli má plnit vzdělavatel dospělých; jaké dovednosti tito lidé musí mít, aby vzdělávali úspěšně; jak a kde tyto lidi najít a najmout; a také jak je udržet ve vzdělávacím systému.

4.1 Mění se prostředí pro vzdělávání seniorů

Stejně, jako se mění senioři v průběhu různých fází svého života, mění se i prostředí kolem nich. Obvykle si slovo „vzdělávání“ spojujeme se školami a universitami, ale dospělí studenti se častěji setkávají s neformálním a informálním vzděláváním.

Nové metody výuky a učení se, motivace, různé způsoby interakce mezi učiteli a studenty a vliv informačních technologií vzdělávací prostředí silně ovlivnily. Vzdělavatelé dospělých se těmto změnám musí přizpůsobit a ve své výuce umožnit studentům větší autoregulaci a seberozhodování. Student ví mnohem lépe, jaké dovednosti chce získat a vyžaduje praktické a relevantní informace. Obecně lze říct, že jejich cílem je zlepšení kvality jejich života.

Jak už jsme dříve uvedli, změny ve vzdělávání dospělých vyžadují změnu role vzdělavatelů dospělých. Zapotřebí jsou tyto změny:

- Je zapotřebí více se soustředit na studenty tak, aby to odpovídalo potřebám dospělých studentů.
- Nabízet takové kurzy na takových místech, kde se k nabídce senioři dostanou.
- Vytvořit trh a nabízet udržitelné kurzy, které si senioři mohou dovolit.
- Vést a podporovat studenty v procesu učení i během kurzu.
- Využívat média a znalost IT.
- Mít koncepci vzdělávání a plánovat poskytované kurzy.

4.2. Dovednosti vzdělavatelů dospělých

Pobídky Evropské unie v oblasti IT nejsou cíleny přímo na seniory. Proto musí vzdělavatelé dospělých získat mnoho dovedností, aby motivovali starší studenty a své znalosti jim předali.



Technologie nejsou předmětem samy o sobě. Naopak, je to spíše průřezová dovednost, která je nezbytná k tomu, aby senioři nebyli vyloučeni ze společnosti. Vzdělavatelé dospělých musí vzít do úvahy tyto předpoklady, změnit svůj postoj vůči digitální gramotnosti seniorů a uvědomit si její výhody.

Učitelé a školitelé dospělých musí mít tyto hlavní dovednosti:

- Musí se celoživotně sami vzdělávat. Věnovat se vzdělávacím potřebám a stanovovat cíle vzdělávání.
- Musí být prostředníkem, týmovým hráčem a tmelit kolektiv. Musí komunikovat se studenty jasným a přímým jazykem.
- Musí cítit odpovědnost za další rozvoj vzdělávání dospělých. Musí monitorovat proces učení a přizpůsobovat pokyny.
- Musí být odborníkem. Musí znát daný obor a mít dovednosti k jeho učení a předání vědomostí posluchačům.
- Musí být schopný používat různé metody a styly výuky, zvládat didaktické techniky efektivní pro vzdělávání dospělých. Dávat pokyny tak, aby narůstala gramotnost studentů v oblasti technologií a digitálních médií.
- Musí motivovat a poskytovat podporu dospělým studentům. Musí studenty aktivně zapojit, aby naslouchali a vedli dialog, čímž podpoří jejich učení a motivuje je ve splnění jejich cílů.
- Musí být schopní vést různorodé skupiny. Musí mít pochopení pro různorodost.

4.3 Jak motivovat studenty - seniory

Pro dosažení dobrých výsledků vzdělávání je nezbytná motivace. Během průběhu kurzu může motivace studentů klesat, či se zcela vytratit, vzhledem k překážkám a těžkostem, se kterými se senioři během učení potýkají. Toho si musí být vzdělavatelé dospělých vědomi a neustále tyto studenty motivovat.

Někdy se studenti kurzu účastní proto, že je k tomu někdo přemluvil, nebo jsou demotivovaní, protože nestačí tempu ostatních studentů. V takových případech mají jen malou motivaci. Avšak pro studenty i školitele existují strategie pomáhající zvýšit motivaci i zájem o kurz. Co musíme vzít do úvahy?

- Vzdělávací aktivity musí dávat smysl. Senioři musí být vědět, co se naučí, jinak bude jejich zájem rychle klesat. Je třeba brát ohled na vzdělávací potřeby. Učit, co je důležité a nezbytné, a musí to dávat smysl.



- Studenti v postproduktivním věku chtějí vědět, co je účelem vzdělávání. Obsah kurzu musí zahrnovat to podstatné. Senioři si váží svého času, nechťejí jím plýtvat na nesmyslné aktivity.
- Je zapotřebí využít osobních podmínek každého studenta. Obsah toho, co je zaměřeno na seniory, by se měl vztahovat k podmínkám, které studenti znají a na oblasti jejich dřívějšího zaměstnání a zájmů. Snažte se vyhnout běžným aktivitám s učebnicemi a zkoušením.
- Studenti v postproduktivním věku mají více zkušeností. Senioři mají zvláštní specifika, mají více životních zkušeností, jsou zdrojem nápadů i vědomostí. Využijte jejich znalostí a zapojte je do vytváření kurzu.
- Motivace je důležitá. Tam, kde chybí motivace, je méně možností, jak se něco úspěšně naučit. Klíčem k navýšení motivace jedince je zájem a ochota se učit.
- Zacházejte s lidmi individuálně. Věnujte pozornost jejich fyzickým a psychologickým rozdílům. Lidé, a senioři zejména, jsou rádi, když cítí, že jim někdo věnuje pozornost a péči.
- Pomozte seniorům překonat negativní myšlenky. Studenti v seniorském věku mohou pociťovat stud, nepohodu a strach. Tyto pocity pak mohou vést k negativním postojům, proto jim musí školitelé pomoci těmto překážkám čelit. Zvyšování sebevědomí jim pomůže dosáhnout stanovených cílů.
- Musíte být připraveni čelit zklamání. Starší studenti potřebují nadstandardní podporu a stimulaci, jelikož si jsou většinou nejistí svými rozpoznávacími a fyzickými schopnostmi.
- Studenti v postproduktivním věku musí vzdělávací programy spolutvořit. Zkuste je zapojit do plánování a rozvržení kurzu tak, aby měli pocit, že se lekce přizpůsobují jejich potřebám.
- Umožněte jim, aby se cítili pohodlně. Ve skupině se jedinci obvykle porovnávají s ostatními, což často může vést k pocitu méněcennosti a ztráty motivace. Snažte se povzbudit jejich sebevědomí prostřednictvím pochval, pokud dosáhnou pokroku.

Student se cítí motivován, pokud dosahuje úspěchu, má dobrou náladu, je chválen, cítí se být součástí skupiny a ví, že vynaložené úsilí je pro něj opravdu přínosné. Pokud jsou všechny tyto faktory splněny, bude student považovat učení za příjemnou a zábavnou aktivitu.



5 Procházky

Pokud studijní prostředí přesuneme do venkovních podmínek, odstraníme tak překážky, které u seniorů mohou vyvstávat v tradiční třídě, a umožníme jim získávat skutečné zkušenosti. Učení venku je praktické a srozumitelné. Znalosti, které studenti takto získají, jsou nejen skutečné, ale i nezapomenutelné.

Poskytuje prostor k učení nad rámec daného předmětu a studenti si mohou propojit různé oblasti učení. Mezipředmětové aktivity tohoto druhu umožňují seniorům rozvíjet znalosti, lépe pochopit, zvyšovat jejich organizační dovednosti, týmovou spolupráci a schopnost uplatnit naučené v nevyzkoušených a podnětných oblastech.

Možná jednou z nejvýznamnějších výhod učení venku je propojení procesu učení s reálným prostředím a životem. Také výběr prostředí pro takové učení je neomezený, můžete se učit v kavárně, na procházce či výletu, v divadle atd. Senioři se venku mohou učit čemukoli a zároveň tak získávají zdravé návyky, jako je chození na procházky či socializace.

Učení venku přináší velké množství příležitostí pro osobní rozvoj. Tento druh učení obohacuje životní zkušenosti studenta, rozvíjí jeho sebevědomí a dosažené pokroky. Umožňuje studentům zároveň rozvíjet intelektuální, fyzické, emocionální, estetické a duševní dovednosti.

Existuje mnoho možností, kde vést kurz Walk'n'Talk. Může se odehrávat v centru města, v parku, na různých stezkách či cestách. Každé místo má svá pro a proti. Pokud kurz probíhá v ulicích města, je dobré uskutečnit jej v době, kdy není dopravní špička. U velkých skupin je dobrou volbou procházka v parku. Nemusíte dávat pozor na auta a studenti se mohou volně pohybovat.

Může se stát, že někteří senioři nebudou mít dostatečnou fyzickou kondici, je třeba myslet na to, že hlavním cílem aktivity je učit se a zároveň si užívat chůze. Hlavním cílem je učení, prostředí pro učení lze změnit. Snažte se nevytvářet tísnivé a nepříjemné situace. Ale i tak jasně uveďte, že studenti budou muset chodit.



Během těchto procházek se mohou studenti nevědomě učit i průřezové a měkké dovednosti. Využijte následující:

- Studenti si zvyknou chodit na procházky a chápou je jako příjemné cvičení prováděné v přírodním prostředí (přírodní parky) nebo ve městech (pohled občana). Zároveň je tato aktivita spojená s podporou zdravého životního stylu (životospráva), ekologickým postojem (recyklace a ochrana přírody), studiem (zkoumání živočichů a rostlin, objevování krajiny i občanské uvědomění při procházkách městem).
- Jelikož se tato aktivita opakuje po celou dobu kurzu (jednou nebo dvakrát měsíčně), stmeluje to skupinu, studenti se mezi sebou poznávají, vzájemně se podporují a vytvářejí přátelství. Cílem je omezit izolovanost a nečinnost.
- Vytvoření pocitu příjemného tělesného pohybu při procházkách, kdy pak toto přetrvává i po skončení kurzu.
- Vytvoření pocitu dosažení cíle, pocitu úspěchu po vynaloženém úsilí a tmelení kolektivu.
- Podpora politiky EU týkající se Zdravého stárnutí a priorit Světové zdravotnické organizace.

V rámci tohoto projektu navrhujeme několik aktivit, které může jakýkoli školitel použít přímo nebo je začlenit do svých kurzů. Metodika Walk´n´Talk je snadno přenosná.

Další návrhy:

- Navrhujeme, abyste teoretický obsah, který se lze naučit v rámci třídy – historii, umění, sociologii, antropologii, přírodní vědy, jazyky, literaturu, atd., propojili s venkovními aktivitami, kdy studenti navštěvují a objevují to, co se naučili dříve. Tyto aktivity obohacují dříve naučené a spojují je se zážitky.
- Studenti mohou spolupracovat na přípravě takové aktivity a později mohou tyto zkušenosti předávat dál. Toto může přispět k lepším výsledkům učení, protože jej umocní emocionálním prožitkem, vzbudí povědomí studentů, zapojí je do komunity (vytváření propojení i při předávání zkušeností), podporuje aktivní stárnutí (získávání znalostí a jejich předávání).
- Předávejte zkušenosti z těchto aktivit dál. Využijte naučené či to, co bylo v rámci kurzu vytvořeno studenty. To lze učinit snadno, pokud je aktivita spojena s fotografováním či natáčením videí, s psaním textů (jazykový kurz) či zpráv (umění, historie).



6 Posluchači a cíle projektu

Struktura projektu Walk´n´Talk je vytvořena tak, aby zlepšovala kvalitu života seniorů, jak jejich fyzickou, tak i duševní pohodu. Tento projekt byl zaměřen na následující:

- poskytovatele vzdělávání dospělých;
- školitele a vzdělavatele;
- občany v seniorském věku;
- osoby s rozhodovacími pravomocemi;
- sdružení seniorů;
- domovy důchodců;
- geriatrická zařízení;
- úřady zaměřené na seniory;
- dobrovolnická centra;
- mezigenerační domovy;
- sportovní kluby
- a jakékoli jiné druhy organizací či soukromých osob, které poskytují neformální a informální vzdělávání.

S ohledem na posluchače je všeobecným cílem projektu Walk´n´Talk propagace aktivního stárnutí: Výzkumy ukazují, že fyzická aktivita, čerstvý vzduch, učení se venku a sociální interakce vedou ke zlepšení zdraví seniorů, což obvykle přináší pocit spokojenosti. Různé kurzy Walk´n´Talk určené posluchačům nad 65 let, s různým zaměřením a odlišnými výstupy výuky, přispívají k získání evropských klíčových kompetencí, vedou seniory k účasti na celoživotním vzdělávání, zlepšují kvalitu jejich života a včleňují je do společnosti.

Hlavními cíli tohoto projektu je následující:

- Nabízet neformální kurzy speciálně vytvořené pro seniory s různými přístupy, metodami i výsledky vzdělávání, za použití nových způsobů výuky a učení.
- Nabízet nové strategie, díky kterým jsou senioři vzdělávání dynamickým a inovativním způsobem.
- Vytvořit praktické návody nabízející nové metody, jak zaujmout neustále se zvětšující skupinu seniorů v Evropské unii.

Doufáme, že **kdokoli, kdo má zájem o práci se seniory**, získá nápady, jak vytvořit kluby Walk´n´Talk ve vlastních komunitách. Dále představujeme metodiku, kterou lze jednoduše přizpůsobit jakékoli cílové skupině či tématu.



7 Kurikulum kurzů Walk'n'Talk

7.1 Stručný přehled kurzů Walk'n'Talk

V tabulce uvádíme seznam kurzů (lekcí), které byly vyvinuty v rámci projektu Walk'n'Talk:

Kurzy Walk'n'Talk		Lekce
1	Walk'n'Talk Angličtina A2	8 lekcí, každá 1,5 hodiny
2	Walk'n'Talk SMART	13 lekcí, každá 2,5 hodiny
3	Walky Talky Angličtina	2 lekcí, každá 1,5 hodiny
4	Walk'n'Talk WISE	9 lekcí, každá 2 hodiny
5	Walk'n'Talk Digitální vyprávění	12 lekcí, každá 50 minut
6	Matematická cesta	3 lekce, 4 hodiny každá
7	Walk'n'Talk Kurz recitování poezie	31 lekcí, 45 minutes každá

Delka jednotlivých lekcí se liší podle zvyklostí v dané organizaci, také počet vyvinutých lekcí odpovídá požadavkům daného kurzu. V následující části najdete podrobný popis jednotlivých lekcí.



7.2 Walk'n'Talk Angličtina A2 – podrobně

Zvláštním rysem kurzu Walk'n'Talk Angličtina je kombinace chůze, mluvení a učení. Kurz neprobíhá v tradičních třídách, ale venku na čerstvém vzduchu. Navrhované rozvržení kurzu Walk'n'Talk Angličtina je následující:

Téma	Učební materiál	hodiny
Seznámení	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o rodině	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o prázdninách	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o koníčcích a zájmech	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o pití a jídle	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o vzpomínkách na dětství	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o oblíbených místech	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o stárnutí	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Vykládání vtipů	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5
Povídání o budoucnosti a hodnocení kurzu	• Poznámky pro učitele • Pracovní list • Aktivita	1.5

Rozvržení kurzu

Níže uvedené návrhy jsou založené na zkušenostech, které jsme získali při realizaci kurzu během testovací a pilotní fáze.

- Kurz Walk'n'Talk Angličtina A2 zahrnuje 10 (nebo 20) vyučovacích hodin, přičemž se jedná o dvě vyučovací hodiny během procházky/týdně (1 lekce = 45 minut)
- Práce na vzdělávacích materiálech (pracovních listech) pro přípravu na procházku zabere zhruba 1 hodinu týdně.

Rozvržení kurzu lze měnit v závislosti na možnosti realizace a fyzického zdraví účastníků. Pokud studenti nejsou zdatní na devadesátiminutovou procházku, dělejte



jen jednu aktivitu za procházku. Každá procházka a téma zahrnují dvě aktivity, které lze rozdělit na dvě části a časová dotace na procházku se sníží na jednu vyučovací hodinu týdně, čímž se počet procházek zvýší na 20.

Učební materiál

Učební materiál pro každé téma zahrnuje:

- poznámky pro učitele
- pracovní list včetně seznamu užitečných slovíček, určité oblasti gramatiky a několika cvičení
- karty s aktivitami obsahující různé soubory otázek k použití na procházkách

Učební materiály lze snadno přizpůsobit zájmům a dovednostem studentů, obsah lze rozdělit, navýšit či zcela vynechat.

Většina karet s aktivitami obsahuje návodné otázky nebo slovní hry, které lze použít pro rozhovor s ostatními, navázání konverzace, rozpróudění diskuse a vyprávění osobního příběhu.

Poznámka: Na konci každé procházky rozdejte kopie pracovních listů pro příští procházku a téma. Přečtěte si poznámky pro učitele, abyste v případě potřeby mohli poskytnout další rady.

Tip: Při kopírování karet s aktivitami použijte, pokud je to možné, kartonový papír, protože je tužší než běžný kancelářský papír a kopie tak více vydrží.

Cílová skupina:

Na základě zkušeností získaných během testovací a pilotní fáze se jako ideální velikost skupiny jeví 10 – 12 dospělých nebo seniorů, tak školitel nemá problém udržet skupinu pohromadě.

Jelikož studenti obvykle chodí v párech a v porovnání s klasickou výukou ve třídách mají více času na povídání, je možné mít ve skupině i vyšší počet studentů, pokud školiteli vysoký počet studentů nečiní problémy.

Metody

- Najděte někoho, kdo
- Rychlé seznamování
- Popisování slov (Tabu)
- Vzájemné kladení otázek
- Vyprávování příběhů
- Kvíz



7.3 Walkn'n'talk SMART

Úvod

Samostatnost a aktivní životní styl se ukázaly být nejdůležitějšími tématy pro rakouské důchodce, kteří se účastnili výzkumu provedeného v rámci Walk'n'Talk. Na základě těchto výsledků a dalších důležitých témat – aktivní mysl a duševní zdraví – jsme se snažili pro naši cílovou skupinu vytvořit kurz na míru.

Účastníci sami iniciativně požádali o získání více digitálních dovedností na smartphonech a

tabletech. Procházky až tak moc žádané nebyly, takže jsme zorganizovali pouze jedno odpoledne strávené venku na konci kurzu a procházky jsme nabízeli odděleně.

Cíle

Přehled toho, co se studenti naučí

- Typy smartphone a tabletů
- Smartphone nebo tablet?
- Zjednodušení každodenního života
- Přizpůsobení (čas, jazyk, velikost písma, ...)
- Komunikace
- Ochrana soukromí
- Focení, ukládání a sdílení fotek
- Zábava a hry
- Aplikace
- Sociální média
- Vytvoření Whatsapp skupiny
- Diář

Přehled měkkých dovedností, které studenti získají

- Zvýšené sebevědomí
- Snížení pocitu odloučenosti
- Zvýšené zapojení se do komunity
- Zvýšení mobility
- Rozvíjení a zachování kognitivních funkcí



Cílová skupina

- Studenti, kteří se chtějí více dovědět o použití smartphone a tabletů
- Studenti, kteří se chtějí učit ve společenském prostředí a potkat nové lidi

Metodika

- Učení prostřednictvím lektora (1 lektor na 3-4 studenty) & samostatné učení

Podrobnosti o kurzu

Lekce 1 – Workshop na téma smartphone „Začátky“

- Seznámení lektorského týmu a studentů Jaké typy smartphone existují (Android, Blackberry, Apple...) a jak je používat.
- Prostřednictvím moderovacích karet dají studenti najevo, co od kurzu očekávají.
- Materiály se stručným vysvětlením technických termínů spojených se smartphony a tablety.
- Použití smartphonu jako telefonu
- Správa kontaktů (telefonní seznamy, vytváření nových kontaktů a úprava kontaktů).

Podklady

- Leták „Ikony na smartphonech“
- Leták „jednoduché vysvětlení technických termínů“
- Jednoduchá domovská obrazovka®• Android: Nastavení domovské obrazovky
- Zvětšení displeje® obrazovka ®• iOS: Nastavení
- www.iloveandroid.de: Video pro začátečníky – od nastavení obrazovky po instalaci aplikací.

Lekce 2 – „Svět aplikací“

Cíle

- Pochopit, jak fungují aplikace a App Store
- Jak si stáhnout a nainstalovat aplikace

Realizace



Fáze 1: Prostudování App Store a vyhledávání aplikací

Fáze 2: Debata v rámci skupiny

- Čemu máme v App Storu zejména věnovat pozornost?
- Čemu máme zejména věnovat pozornost během stahování aplikace?
- Jak poznáme dobrou aplikaci?
- Co znamená autorizace aplikace? Jaká přístupová práva bych měl povolit v jakých případech, jaká raději ne?
- Jak stahovat hudbu?

Lekce 3 - „Pošlete své fotky do světa“

Začněte debatou. Zeptejte se na nové problémy a náměty, které vyvstaly během praktikování v průběhu uplynulého týdne.

Cíle

- Fotíte a editujete fotky prostřednictvím svého smartphonu/tabletu
- Sdílejte fotky s jinými lidmi (rodina, přátelé) přes internet (např. prostřednictvím e-mailu, Whatsappu atd.)

Realizace

Fáze 1 – Výklad lektora

Všichni budou seznámeni se základními funkcemi zařízení (kamera, zpracování fotek, případně e-mailový program).

Fáze 2 - Focení

Na flipchartu jsou uvedeny základní kroky. V rámci skupin studenti svým tempem fotí a zpracovávají fotky předmětů v místnosti/budově. Každý student se rozhodne, komu by chtěl poslat e-mail s fotkou. Pokud neznají e-mailové adresy, mohou poslat e-mail organizátorovi.

Fáze 3 – Vytvořte pokyny krok za krokem

Každý student si vytvoří vlastní návod, jak krok za krokem fotit. Kromě toho můžete pokračovat ve focení a získávat praxi.



Aplikace

- Sdílení fotek Sociální sítě - Instagram, WhatsApp, Facebook Messenger atd.
- Ukládání fotek - Dropbox, Google Drive, iCloud, Windows OneDrive, Picasa
- E-mailové adresy zdarma - např. Gmail, Yahoo! Mail

Lekce 4 - „Whatsapp a aplikace místní samosprávy. Plus používání kalendáře“

Začněte debatou. Zeptejte se na nové problémy a náměty, které vyvstaly během praktikování v průběhu uplynulého týdne.

Cíle

- Porozumění Whatsappu, vytvoření skupiny
- Porozumění aplikaci místní samosprávy
- Používání kalendáře (připomenutí narozenin, zapisování schůzek atd.)

Požadavky

Ujistěte se, že si všichni studenti mezi sebou vymění svá telefonní čísla (pokud chtějí); najděte na jejich zařízení kalendář.

Realizace

Fáze 1 – Výklad lektora

Všichni se krátce seznámí se základními funkcemi aplikace Whatsapp.

Fáze 2 – Vytvořte skupinu

První skupinu vytvoří lektor a pozve do ní studenty. Společná práce – psaní komentářů, focení, přidávání odkazů nebo obrázků z internetu, informace o formátu GIF.

Pak si studenti vytváří vlastní skupiny, zvou tam lidi, dávají skupinám názvy atd.

Fáze 3 – instalace nové aplikace

Instalace nové aplikace naší samosprávy probíhá přes Whatsapp. Všechny informace sdílíme v rámci naší čerstvě založené skupiny.

Kalendář

- Ikonu kalendáře dáme na pracovní plochu smartphonu a ujistíme se, zda jsou data správná



- Zadáme si nějaké společné schůzky
- Nastavíme si upozornění pro zvláštní události (narozeniny)

Podrobný časový rozvrh lekce 1 (jako názorný příklad pro nezkušené lektory)

Čas	Téma
14:00 20 min	Úvod do kurzu Úvod tématu Představení skupiny
14:20 5 min	Rozdejte kartičky „Představte se/Seznamte se“. Čtěte dialogy, jeden po druhém Nejprve studenti pouze poslouchají, pak i čtou.
09:40 10 min	Pokud je to nezbytné, opakujte fráze všichni nahlas. Pak požádejte studenty, aby si dialogy vyzkoušeli při chůzi. Po každém dialogu změňte dvojice studentů.
09:50 5 min	Studenti jdou ve skupinách po třech a za chůze procvičují „Seznamte se“. Po každé konverzaci změňte partnery.
09:55 15 min	přestávka
10:10 15 min	Opakování s novou sadou karet (karty beze slov, pouze s obrázkem scénky)
10:25 5 min	Zpětná vazba a rozdání letáku s procvičenými frázemi.
10:30	Konec první procházky



7.4 Kurz Walky Talky English

Popis

Na základě výsledků průzkumu je hlavním cílem českých seniorů zůstat fyzicky zdraví. Tento cíl je v souladu s hlavním důvodem, proč se senioři zapojují do fyzických aktivit, chtějí být fit. Po shrnutí výsledků lze konstatovat, že sociální interakce, osobní výzvy či zábava jsou méně důležité než fyzické zdraví. Zdá se, že je fyzické zdraví důležitější, protože je nezbytnou podmínkou pro to, abychom si mohli užívat ostatní věci.

Motivy pro fyzickou aktivitu - *sociální důvody* (být s jinými lidmi a mít sociální interakci), *získání dovedností* (touha po naplnění osobních cílů) a *zábava* (potěšení z bavení se).

V Klubu Aktiv jsou kurzy angličtiny velmi oblíbené, členové klubu se do kurzu přihlašují pravidelně každý rok.

Vzhledem k výše uvedenému jsme se rozhodli spojit fyzickou aktivitu s výukou angličtiny, což se dá skloubit poměrně snadno.

- Odhodlaní studenti;
- Nadšený lektor;
- Zajímavá metodika výuky (tematické zaměření);
- Vhodné přírodní podmínky na procházky spojené s lekcemi.

Cíle

V průběhu tematických lekcí se studenti:

- naučí a procvičí si novou slovní zásobu (v závislosti na přírodním prostředí vybraném pro procházku);
- naučí a procvičí určité téma (například nějaký gramatický jev nebo jakoukoli jinou věc související s programem kurzu);
- procvičí tělo díky chůzi a pohybu na čerstvém vzduchu;
- odpočinou v příjemném prostředí.

Studenti zároveň získají určité měkké dovednosti, zejména následující

- zvýšení sebevědomí;
- zvýšení pocitu fyzického zdraví a pohody;
- snížení pocitu odloučenosti;
- zvýšení zapojení se do komunity;
- zvýšení pohyblivosti;



- snížení stresu;
- rozvíjení a zachování kognitivních schopností.

Cílová skupina

Účastníci běžných kurzů angličtiny bez ohledu na jejich úroveň. Tato metodika umožňuje využít procházky, mluvení a výuku jakéhokoli jazyka v souladu s plánem kurzu a zájmy skupiny studentů.

Procházka

Jako prostředí pro tyto lekce jsme vybrali vhodná místa

- Přírodní rezervaci Vrbenské rybníky (soustavu rybníků v množství vodní fauny)
- Klet' – přírodní rezervace v oblasti Blanského lesa
- České Budějovice – centrum města

Metodika

Tematicky zaměřené jazykové kurzy s procházkami zajímavým způsobem účinně kombinují několik druhů výuky, jazykovou lekci zaměřenou na zvládnutí určitého jevu umísťují do přírodního prostředí, které poskytuje mnoho podnětů díky tomu, co studenti vidí nebo cítí. Zároveň si užívají čerstvého vzduchu.

Lektor řídí diskusi, opakuje vyučované téma za použití nové slovní zásoby k danému tématu a umožňuje to vyučované skupině vstřebat učivo v optimálním tempu studentů. Za účelem podpory procesu výuky může lektor připravit kartičky se slovní zásobou a kartičky s pokyny a individuálními úkoly pro studenty.

Lekce trvá zhruba 1 – 1,5 hodiny. Za velmi dobrých podmínek může samotná procházka trvat déle, s výukovou částí i bez ní (tu lze zcela i částečně zopakovat, dle rozhodnutí lektora).

Podrobný časový rozvrh a plán lekcí:

Časový rozvrh by se měl vypracovávat zvlášť pro každou lekci, s ohledem na prostředí procházky, probíranou látku v angličtině a fyzický stav studentů.

Podrobný popis

Cíle lekce

- Naučit se slovní zásobu k danému tématu (s ohledem na prostředí)
- Naučit se a procvičit jev anglické gramatiky (časování, číslovky, předložky)



- Zaměřit se na svižnou schůzi mezi kontrolními stanovišti
- Zaměřit se na učení se během chození, kdy je tělo maximálně zásobováno kyslíkem
- Fotit/natáčet videa (pro vzpomínky na procházku, pro upomenutí si dojmů, pro použití v další lekci – popis příběhu, užití minulého času)
- Užít si příjemné zakončení vycházky v kavárně (důležitá součást všech aktivit seniorů)

Materiály

- Karty se slovy či obrázky
- Individuální úkoly
- Mapa s trasou vycházky
- Smartphone - fotoaparát
- Smartphone – photocamera

Podrobný plán vyučovací hodiny

Fyzická aktivita	Lekce angličtiny	Přibližný čas
Chůze	Vnímání okolí/chůze/běh/jiné aktivity	10 min
Zastávka	Rozdání karet, jejich rychlé prohlédnutí (slovní zásoba), procvičení výslovnosti – ve skupině	5 min
Chůze	Během procházky si studenti opakují slovní zásobu	10 min
Zastávka	Práce ve skupině, lektor hlasitě opakuje slovní zásobu a ukazuje na jednotlivé položky Rozdání karet s pokyny Lektor se skupinou projde tyto pokyny	5 min
Chůze	Studenti jednotlivě plní úkoly a opakují si je během celé doby chůze	10 min
Zastávka	Skupinová práce s úkoly ještě jednou. Lektor se ptá studentů, ti odpovídají. Lektor opravuje chyby	10 min
Chůze	Studenti si ještě jednou zopakují slovní zásobu. Používají vybrané gramatické jevy Studenti ještě jednou splní úkoly, za použití karet s pokyny	10 min



7.5 Kurz WISE

Popis

Nejdůležitějším cílem rumunských seniorů je fyzické zdraví. To je výrazně ovlivněno názorem, že zdraví je nezbytnou podmínkou dobrého života ve starším věku. Dalšími důležitými cíli rumunských seniorů je aktivní mysl a udržování vztahů. Toto jsou hlavní cíle seniorů, dokazuje to zájem o udržení si dobrých mentálních schopností, udržení si dobrých vztahů s ostatními (což odráží potřebu socializace) i udržení si či zlepšení osobního aktivního životního stylu.

Kurz WISE spojuje podporu všech těchto důležitých cílů rumunských seniorů v rámci čtyřdílné struktury kurzu. První část (první modul) je zaměřena na lepší pochopení a rychlejší rozpoznání příznaků mrtvice. Druhý a třetí modul jsou zaměřené na rozvoj sebepoznání, sebe prezentace a sebeotevření v seniorském věku za použití technik pracujících se skupinovou dynamikou. Poslední modul nabízí použitelný model rozvoje empatie k sobě samému a procvičování nenásilné komunikace v každodenním životě.

Hlavními cíli tohoto kurzu jsou:

- Poskytnutí základních informací o tom, jak rozpoznat a zareagovat v případě mrtvice a jak jí předcházet.
- Rozvoj schopností fyzického sebepozorování u seniorů
- Zvýšení znalosti sebe samých, sebe prezentace a sebeotevření u seniorů
- Rozvoj porozumění a empatie k sobě samému
- Neinvasivní stimulace aktivních společenských kontaktů
- Stimulace mozku a ducha za účelem obohacení a nalezení smyslu života ve stáří
- Studenti zároveň získají nejrůznější dovednosti,
- zlepšení povědomí o vlastním zdravotním stavu;
- Zvýšení sebevědomí a vyrovnání se s nejistotami v životě;
- Omezení pocitu izolace a stresu;
- Aktivace rozumových schopností;
- Zlepšení komunikačních dovedností a socializace.

Cílová skupina

Senioři různého věku a s různým vzděláním.



Procházka/přírodní prostředí

Procházky v rámci „Walk’n’Talk“ (setkání 2, 4, 6, 8) se konaly na následujících místech

- Botanická zahrada university UAIC
- Nádvoří muzea Bojdeuca lui Creangă (Copou)
- Výstavní zahrada – největší veřejná zahrada v Iasi
- Park Copou

Metodika

Použitá metodika se přizpůsobuje tématu modulů a lekcí. U prvního modulu se zejména používá inscenační metoda (za účelem procvičení rychlých reakcí v případě mrtvice), nacvičování preventivních opatření proti mrtvici (pohyb, zdravá strava, rychlá chůze). Druhý modul používá různé techniky a metody pracující se skupinovou dynamikou (např. cvičení Vytvořte erb). Třetí modul se soustředí na rozvoj schopnosti vyprávění příběhů, procvičování mluvení. V posledním modulu se pak pracuje se zvláštními komunikačními technikami vhodnými pro nenásilnou komunikaci.

Skupina zahrnuje 8 – 12 účastníků. Účastníci se mohou zapsat na celý program nebo jen na určitý modul. Lekce zaberou zhruba 2 hodiny a mohou na ně navazovat neformální aktivity skupiny v závislosti na zájmy účastníků (např. společné jídlo, setkání se při kávě či čaji).

Pravidla fungování skupiny jsou určena na začátku programu v souladu s potřebami, očekáváními a zájmy účastníků. Všichni účastníci budou požádáni, aby volně vyjádřili své názory/pocity/myšlenky, aniž by se báli odsouzení.

Fotky a videa se dělají v dohodnuté době během lekce tak, aby byla zajištěno soukromí a upevnilo se společenství skupiny.

Podrobný časový rozvrh

Časový rozvrh si předem dohodnou účastníci kurzu a lektor. Lekce 2, 4, 6 a 8 se připravují individuálně, v potaz se bere dostupnost přírodního prostředí, počasí a fyzická zdatnost skupiny.

Materiály

- Papíry a tužky/propisky



- Křída (barevná)
- Karty se slovy či obrázky
- Pracovní listy
- Smartphone – fotoaparát (nepovinné)
- Podklady ke čtení

Podrobná struktura kurzu

Moduly	Témata	Přibližný čas
Modul 1	Zdravé stáří – rychlé rozpoznání záchvatu mrtvice F. A.S.T.	Celkem 4 hodiny
Lekce 1	Mrtvice - obvyklé příčiny, symptomy a model rozpoznání F. A.S.T.	2 hodiny
Lekce 2	Mrtvice - jak jí předejít a co udělat, když ji dostaneme	2 hodiny
Modul 2	Cvičení sebeprezentace v rámci skupinové dynamiky pro seniory na 65 let	Celkem 4 hodiny
Lekce 3	Aspekty a rozpory vlastního já v soukromí a na veřejnosti	2 hodiny
Lekce 4	Strategie sebeprezentace jako nástroje pro odstranění neshod	2 hodiny
Modul 3	Strom života, vyprávění o vašem životě	Celkem 4 hodiny
Lekce 5	Vyprávění příběhů – cesta k propojení sebe sama, lidí a přírody	2 hodiny
Lekce 6	Strom života – procvičování vypravování	2 hodiny
Modul 4	Model nenásilné komunikace	Celkem 4 hodiny
Lekce 7	Principy modelu nenásilné komunikace	2 hodiny
Lekce 8	Praktikování modelu nenásilné komunikace	2 hodiny



7.6 Digitální příběhy

Popis

Vypravování je zavedená metoda výuky a je považována za efektivní, protože příběh bývá snadněji srozumitelný a zapamatovatelný než výklad, jelikož využívá stejných strategií, jaké lidé používají pro nalezení smyslu toho, co je obklopuje. Zachovává rovinu každodenně používaného jazyka.

Využití vypravování ve vzdělávání zahrnuje první fázi, v rámci které se učí gramatika potřebná pro vypravování, a druhou fázi, kdy se vytváří příběhy jako nástroj pro rozvoj nových dovedností.

Nové technologie nabízí mnoho nástrojů pro tvorbu příběhů a zkombinování umění vytvořit příběh a využití množství multimediálních nástrojů, jako jsou grafika, audio, video a internet se nazývá „digitální vypravování příběhů“. I když se vytvoření takového produktu může zdát být snadné, tak vyžaduje detailní naplánování postupů, které je zapotřebí provést a u studentů vyžaduje využití mnoha technologických nástrojů. Musí řešit problémy, ke kterým dochází během jejich použití, ať už s technickým zvládnutím nebo s dynamikou organizace.

Při realizaci digitálního vypravování se v praxi setkáváme se čtyřmi rolemi -

1. *Autor & scénář*

Role autora je určit, ve spolupráci s jinými členy skupiny, hlavní téma vyprávění. Po určení hlavního tématu autor může autor sepsat několik bodů.

2. *Režisér a kameraman*

Role režiséra je představit si, jaké obrázky či fotky by podpořily hlavní téma příběhu. Nafocení fotek či natočení jednoho či dvou videí může významně podpořit audiovizuální sílu příběhu.

3. *Hudební a zvukový technik*

Hudba a skutečné zvuky místa, kde se workshop odehrává, jsou důležité.

4. *Editace a sdílení na sociálních sítích*

Konečná editace dává výsledku finální charakter. Výsledek se pak sdílí prostřednictvím sociálních médií.



Přehled úkolů, se kterými se studenti setkají

Realizace s audio-video obsahem je obvykle rozdělena do tří větších fází -

- zkušební fáze – spojená se sháněním financování a spolupracovníků, což zahrnuje i scénář;
- obsazení, výběr filmového štábu a výběr lokace;
- produkční fáze, kdy se uskutečňují záběry dle připraveného programu a scénáře, a jako poslední post-produkce videa, kdy se editují záběry a spojují se s audiem a titulky.

Cílová skupina

Tento kurz je zaměřený na lidi přes 65 let, kteří by rádi objevili nové formy kreativity a vizuální komunikace prostřednictvím procházek v přírodě i ve městě.

Procházka

Procházky lze naplánovat na různých místech – v malé vesnici, ve velkém městě nebo v horách, neexistuje žádné omezení. Co je důležité, je mít cíl a zaměřit se na konečné digitální vypravování, které chce skupina, či jedinec, uskutečnit.

Metodika

V rámci lekcí digitálního vypravování kombinujeme výuku IT technik s produkcí videa a znalostí editování, dále je zahrnuto vypravování a autorská kompozice, což je vše spojeno s dynamickým a aktivním přístupem k zdravému a aktivnímu stárnutí. Jedná se o multidisciplinární aktivitu, kterou by měly realizovat školy i vzdělávací organizace.

Podrobný časový rozvrh

Lekce 1

Čas	Doba trvání	Téma Role
09.00	50	Úvod do digitálního vypravování a storyboard
10.00	50	Autor a scénář; režisér a kameraman
11.00	50	Hudba a zvuk, editace a sdílení na sociálních sítích

Podrobný popis

Lekce 1 – (Vysvětlení a rozdělení rolí v rámci skupiny)



Cíle – Studenti se poučí o úlohách jednotlivých rolí a rozhodnou se, co by během procesu učení chtěli dělat.

Materiály

Mobilní telefon, tablet, počítač.

Podrobný plán lekce (lekce 1): Studenti budou poučeni o dovednostech potřebných pro každou z těchto čtyř rolí.

Lekce 2

Čas	Doba trvání	Téma Produkce videa a fotografií
09.00	50	Jak vytvořit video
10.00	50	Jak sdělit příběh prostřednictvím fotografií
11.00	50	Vzorec „3 + 1“ ingredience

Podrobný popis

Lekce 2 – (Fotografování je umění – snaha o vytvoření trvalých obrazů za pomoci světla – i obchod, kromě dalších využití při rekreaci, koníčcích či v masové komunikaci.)

Materiály

Mobilní telefon, tablet, počítač.

Podrobný plán lekce (lekce 2): Studenti budou poučeni o dovednostech potřebných pro produkci videa prostřednictvím mobilního telefonu.

Lekce 3

Čas	Doba trvání	Téma Editace videí a fotografií
09.00	50	Post-produkce
10.00	50	Software na editaci videa
11.00	50	Jak editovat video s fotkami a hudbou

Podrobný popis



Lekce 3 – (Editace je proces výběru a přípravy psaných, vizuálních, poslechových či filmových médií za účelem předání určité informace. Editace zahrnuje opravy, kondenzaci, organizaci a mnoho dalších úprav za účelem vytvoření konzistentního a sdělného závěrečného díla.)

Materiály

Mobilní telefon, tablet, počítač.

Podrobný plán lekce (lekce 2): Studenti budou poučeni o dovednostech potřebných pro post-produkci videa prostřednictvím mobilního telefonu.

Lekce 4

Čas	Doba trvání	Téma Sdílení videa
09.00	50	Sociální síť
10.00	50	Jak sdílet video
11.00	50	Závěrečné hodnocení, oblíbenost, rozšíření

Podrobný popis

Lekce 4 – (Naučit se nahrávat videa na Facebook či jiné sociální sítě prostřednictvím počítače či mobilního telefonu).

Materiály

Mobilní telefon, tablet, počítač.

Podrobný plán lekce (lekce 4): Studenti budou poučeni o dovednostech potřebných pro sdílení videa na sociálních sítích prostřednictvím mobilního telefonu.



7.7 Matematická cesta

Popis

Matematika je jednou z osmi klíčových dovedností stanovených Evropskou komisí, ve které je nezbytné se celoživotně vzdělávat. Tento kurz se snaží o zlepšení myšlení dospělých v oblasti konstruktivního myšlení, logiky i počítání. Kurz propojuje matematické pojmy, které lze najít v ulicích města či v přírodě, s teorií, kterou se běžně učíme ve třídách. Učitel vytvoří trasu, na které studenti najdou objekty vystavěné na základě matematiky a uplatní pojmy a logiku, které znají ze třídy. Než se začne s procházkami, musí studenti prozkoumat teoretické pojmy, které jim umožní vyrazit na trasu. Po skončení procházky studenti sdílí své poznatky se zbytkem skupiny, tak pomohou tyto pojmy pochopit i ostatním studentům.

Cíle

Studenti získají

- schopnost logicky myslet a pracovat s čísly a matematickými pojmy
- schopnost myslet konstruktivně a řešit problémy v reálných životních situacích
- pochopení matematických pojmů a schopnost je aplikovat
- schopnost učit se
- vytvoření pozitivně kritického přístupu k matematice, který lze uplatnit i v životě
- schopnost provádět základní výpočty (schopnost počítat)
- znalost principů přírody (logika)

Přehled měkkých dovedností, které studenti získají. (Následují příklady, které se vašeho kurzu nemusí týkat)

- zvýšené sebevědomí
- logické schopnosti
- zvýšení pocitu fyzického zdraví a pohody;
- omezení pocitu izolace a stresu;
- zvýšení zapojení se do komunity;
- pozitivní kritické myšlení
- rozvíjení a zachování kognitivních funkcí

Cílová skupina

Senioři s dostatečnou fyzickou zdatností pro krátké procházky (2 – 4 kilometry) ve volném tempu. Tito senioři by se měli zajímat o matematiku a přírodní vědy.



Procházka

Kurz lze uskutečnit v ulicích města. Městské prostředí je skvělým místem pro práci s matematikou. Učitelé mohou využít prvků městského prostředí (budovy, nápisy, stromy atd.) A použít je k získání nových logických dovedností a osvojení matematických pojmů.

Metodika

- Studenti získají teoretické informace o aktivitách, které je čekají během procházky. Studenti budou po výkladu učitele požádáni o vyhledání probraných pojmů.
- Začátek procházky, studenti začnou provádět příslušné aktivity. - 3. Studenti dokončí aktivitu i úkoly. Měli by mezi sebou sdílet své poznatky a vyměňovat si názory.

Podrobný časový rozvrh

Čas	Doba trvání	Téma
09:00	30 min	Setkání na dobře známém místě, kde se bude procházka odehrávat. Představení teoretických pojmů. Rozdělení úkolů, které mají studenti plnit.
09:30 hrs	1 hodina	Procházka městem a hledání prvků, které lze vysvětlit z hlediska matematiky (ulice, náměstí, budovy atd.)
10:30 hrs	30 min	Přestávka na občerstvení
11:00 hrs	1 hodina	Shrnutí procházky
12:00 hrs	1 hodina	Shrnutí, zpětná vazba, návrhy pro příště, sdílení nápadů, společné psaní či sdílení na sociálních médiích atd.

Podrobný popis

Procházka 1 – Matematika ve městě Část 1

Cíle

Na této trase se dozvíme následující:



- Tvary
- Čísla
- Symboly

Materiály

Studenti dostanou pracovní list s úkoly, které musí splnit během cesty.

Podrobný plán vyučovací hodiny Procházka 1 -

- Studenti jsou poučeni o tvarech, nejprve teoreticky, pak prakticky (pozorování tvarů ve městě).
- Hledají geometrické vzorce na zemi a popisují jejich kompozici. (Provádění aktivity).
- Studenti jsou seznámeni s čísly, nejdříve teoreticky, pak prakticky.
- Na ulicích musí nacházet příklady čísel a plnit další aktivity.
- Studenti jsou seznámeni se symboly, teoreticky i prakticky.
- Na zemi musí najít matematický vzorec a popsat prvky, které obsahuje.

Procházka 2 – Matematika ve městě Část 2

Cíle

Na této procházce budeme zkoumat následující -

- Statistiku
- Váhy
- Využití geometrie ve městě

Materiály

Studenti dostanou pracovní list s úkoly, které musí splnit během cesty.

Podrobný plán vyučovací hodiny Procházka 2

- Studenti jsou seznámeni se statistikou, nejdříve teoreticky, pak prakticky.
- Musí se účastnit aktivity, v rámci které počítají průměrný počet aut, která zastaví na semaforu (dostanou pokyny).

Procházka 3 – Matematika v městském prostředí

Cíle

Na této trase budeme zkoumat následující -



- Jak změřit výšku budovy
- Plochu a objem

Materiály

Studenti dostanou pracovní list s úkoly, které musí splnit během cesty.

Podrobný plán vyučovací hodiny Procházka 3

- Studenti budou poučeni o dvou technikách měření výšek, které nelze změřit pomocí metru.
- Musí vypočítat výšku dvou prvků ve městě za použití obou navrhovaných metod.
- Studenti jsou poučeni o ploše a objemu a dozví se, jak vypočítat plochu a objem objektů.
- Musí vypočítat plochu a objem náhodného objektu, který se ve městě vyskytuje.

Procházka 4 – Matematika v přírodě

Cíle

Na této trase budeme zkoumat následující -

- Symetrii
- Parabolu
- Zlatý řez a číslo ϕ
- Spirálu - slunečnice nebo hlemýždi
- Geometrické tvary v přírodě

Materiály

Studenti dostanou pracovní list s úkoly, které musí splnit během cesty.

Podrobný plán vyučovací hodiny Procházka 4

- Studenti jsou poučeni o symetrii.
- Musí najít dva příklady symetrického rozložení podél osy v přírodě.
- Studenti jsou poučeni o parabolách a dozví se o příkladech ze života.
- Musí najít dva příklady paraboly v přírodě.
- Studenti jsou poučeni o zlatém řezu - jejich významu, použití a umístění.
- Musí najít prvek, který obsahuje logaritmickou spirálu (zlaté číslo).
- Studenti jsou poučeni o geometrických tvarech a seznámeni s příklady.
- Musí najít nějaký polygon, geometrický tvar či hvězdu u rostlin, ovoce atd.



7.8 Walk´n´Talk kurz recitování poezie

1. Stručný popis kurzu

V rámci tohoto recitačního kurzu Walk´n´Talk budeme chodit mnoha různými způsoby a číst poezii. Nejprve budeme ve skupinách chodit za použití různých pokynů a zároveň se nazpaměť budeme učit básně. Pak budeme plnit ve skupinách úkoly a procvičovat recitaci. V průběhu kurzu dostaneme i přednášku o chůzi.

2. Další popis

Cíle

a) obsahové cíle (co se na kurzu naučíme)

V rámci tohoto kurzu zjistíme, že chůze může být kreativní, hravá, zábavná a přínosná pro tělo i mysl. Také se naučíme různé způsoby, jak se naučit básně nazpaměť a recitovat poezii. Objevíme fyzickou interpretaci básní. Naučíme se nestydět a nový způsob, jak trávit čas procházkami s přáteli a poezií.

b) Další cíle (např. zvýšené sebeuvědomění, sebevědomí, přínos pro zdraví a pocit pohody, aktivní zapojení, zvýšená mobilita, nové vztahy, snížení stresu atd.)

V rámci tohoto kurzu účastníci překonávají sami sebe a své představy. Do něčeho se ponoří a nebudou se stydět. Procvičování správného výrazu a pozitivní zpětná vazba zvyšují sebevědomí. Zlepšení interakce a vznik pocitu sounáležitosti se skupinou. Cílem je také snížení stresu v relaxující a kreativní atmosféře.

3. Popis cílové skupiny

Kurz je vhodný pro kohokoli, kdo má rád poezii, procházky a práci ve skupině.

4. Fyzické prostředí kurzu

V závislosti na počasí kurz probíhá venku. Skupinová cvičení budou probíhat ve vymezeném prostoru a na konci kurzu budou i cvičení v recitaci uvnitř.

5. Metodika

Přizpůsobení cvičení ve čtení a hraní různým stylům chůze.

Přizpůsobení cvičení řeči těla chůzi i mluvě. Propojení imaginace a recitace s chůzí a mluvením.



6. Časový rozvrh kurzu

Mezi březnem a dubnem proběhly čtyři setkání testovací fáze s peer-lektorem. Během nich skupiny chodily a recitovaly poezii.

1/06/2018, 17:30 – 21:00	Chůze, poezie, kontakt
2/06/2018, 10:00 – 16:00	Chůze, poezie a řeč těla
3/06/2018, 10:00 – 15:00	Chůze, poezie a hlasové schopnosti
5/06/2018, 17:30 – 21:30	Chůze, poezie a celková prezentace
6/06/2018, 18:00	Příprava a vystoupení před posluchači
7/06/2018	Příprava a vystoupení v rámci hlavního setkání projektu
1/06/2018, 17:30 – 21:00	Chůze, poezie, kontakt

7. Materiály

Procvičované básně



Návod: Niže vidíte sedm tvrzení, se kterými můžete nebo nemusíte souhlasit. Na stupnici 1 až 7 označte, do jaké s daným tvrzením souhlasíte. Ve svých odpovědích buďte, porosím, upřímní a otevření.

Otázky týkající se osobní spokojenosti

60



Otázky na osobní názory na průběh kurzu

Otázky	Hodnocení
1. Absolvování kurzu mě pozitivně ovlivnilo	
2. Kurz se mi líbil	
3. Kurz bych doporučila svým známým	
4. Lekce v přírodě a mimo učebnu vylepšily kurz.	
5. Lekce v přírodě a mimo učebnu zlepšily mou motivovanost.	
6. Opět bych nastoupil do podobného kurzu	
7. Cíle, které jsem od kurzu očekával, se naplnily.	

Je něco, čím byste doporučili kurz vylepšit?

Myslíte, že v něm něco chybělo?

Jsou poskytnuté materiály vhodné?

Můžete uvést některé klady a zápory této metodiky (Walk and talk)?

Změnily lekce mimo učebnu a v přírodě váš názor na vzdělávání?
