Co-funded by the European Union

Průvodce pro mezigenerační vzdělávání

Příručka pro vzdělavatele

BRIDGE
Food, Care and Digitalisation

BRINGING DIGITALISATION TO THE OLDER GENERATION

Project-N° 2022-1-HU01-KA220-ADU-000087910

Co-funded by the European Union

BRIDGE
Food, Care and Digitalisation

Tento dokument lze kopírovat nebo upravovat v souladu s výše uvedenými pravidly. Kromě toho musí být zřetelně uveden odkaz na autory dokumentu a všechny příslušné části oznámení o autorských právech.

CC-BY-NC-SA

Všechna práva vyhrazena.
© Copyright 2023 BRIDGE

Vedoucí a editor: Maďarsko - M-Around, Nizozemsko - Blankcon, Itálie - Assoziazone 2050, Rumunsko – Spektrum Educational Center Foundation, Česká republika – APSS ČR, Španělsko - CREA360

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Autoři	Hans Blankestijn, Elke Halm, Marina Zmajche, Rita Both, redakce a korektury Sandra Rainero
Země	Nizozemsko - Blankcon, Maďarsko - M-Around a Itálie - Associazione 2050

Obsah

1. Úvod 5
2. Gender a diverzita v didaktice a vzdělávací praxi 6
3. Jak používat tuto příručku? 8
4. Metodická doporučení 12
4.1 Didaktické kompetence 12
4.2 Pokyny pro realizaci didaktiky ve vzdělávání starších osob 13
4.3 Principy neformálního vzdělávání 17
5. Komunikace a interakce se staršími lidmi 19
6. Rozvoj digitálních kompetencí v oblasti péče o seniory 25
6.1 Identifikace digitálních kompetencí pro zaměstnance a dobrovolníky 25
6.2 Digitální kompetence zaměstnanců a dobrovolníků v oblasti péče o seniory 27
6.3 Hodnocení digitálních kompetencí zaměstnanců a starších osob 30
6.4 Rozvoj digitálních kompetencí zaměstnanců a dobrovolníků 30
7. Hodnocení procesů učení 31
8. Osvědčené postupy s digitálními programy v péči o seniory 34
9. Výukové materiály pro zaměstnance a dobrovolníky v oblasti digitálních kompetencí 36
9.1 Praktické pokyny: Jak efektivně používat výukový materiál? 36
VÝUKOVÝ MATERIÁL 37
10. Mezigenerační učení 59
PŘÍLOHY 70
Příloha 1: Hodnocení digitálních kompetencí zaměstnanců a starších osob 70
Příloha 2: Šablona "plánu digitálního vzdělávání pro seniory" (s příkladem) 74
REFERENCE 75

1. ÚVOD

Vážení zaměstnanci a dobrovolníci v oblasti péče o seniory,

ve svém profesním nebo dobrovolnickém životě máte tu čest pracovat se staršími lidmi. Ať už poskytujete péči jednotlivcům doma, nebo se staráte o potřeby více klientů v domovech pro seniory, jistě si uvědomujete, jak se vyvíjí společenské prostředí, zejména pokud jde o nové dovednosti, a jak velký dopad má digitalizace a technologie na oblast péče o seniory. Tento vliv se rozšiřuje i na samotné seniory, kteří se bez základních digitálních dovedností mohou dostat do izolace, což je problém, který musíme řešit, neboť osamělost je jedním z nejvýznamnějších problémů, kterým dnes senioři čelí.

Účel této studijní příručky

Jsme rádi, že můžeme představit tuto příručku v rámci evropského projektu "Bringing Digitalization of the Older Generation" (BRIDGE). Hlavním cílem tohoto projektu je pomoci vám při vzdělávání seniorů prostřednictvím poutavých a neformálních vzdělávacích metod s konečným cílem zvýšit jejich digitální kompetence a podpořit jejich začlenění do společnosti 21. století. Tato příručka nejenže podpoří rozvoj vašich vlastních profesních dovedností, ale nabízí také neocenitelné poznatky o tom, jak můžete efektivně školit seniory, posilovat jejich digitální kompetence a podporovat tak jejich aktivní zapojení do společnosti.

Průvodce se zaměřuje na tři klíčová témata:

1. **Metodické (didaktické) kompetence**: V této části získáte základní dovednosti, jak efektivně školit seniory. Tato část zahrnuje i praktická cvičení.

2. **Digitální kompetence:** Tato část se zabývá nejen vlastními digitálními kompetencemi, ale poskytuje také praktické výukové materiály, které seniorům pomáhají pohybovat se v digitální oblasti s větší jistotou.

3. **Základní informace o neformálním vzdělávání**: Tato část nabízí informace o významu neformálního vzdělávání a o tom, jak jej lze účinně začlenit do přístupu ke vzdělávání.

Pokud se chcete o projektu BRIDGE dozvědět více, navštivte naše webové stránky: www.foodandcare.eu.

2. GENDER A ROZMANITOST V DIDAKTICE A VZDĚLÁVACÍ PRAXI

Na úvod je třeba zmínit, že muži a ženy prožívají proces stárnutí odlišně, a to v důsledku působení různých biologických, sociálních a kulturních faktorů. Těmito faktory je například rasa, etnický původ, socioekonomický status, sexuální orientace a zdravotní postižení. Zohlednění genderového (a s ním i diverzitního) přístupu při výuce digitálních dovedností seniorů je zásadním krokem k vytvoření inkluzivního a spravedlivého vzdělávacího prostředí, které pomáhá ocenit rozmanitost jednotlivců.

Genderově specifické rysy stárnutí se odvíjejí od socioekonomického postavení a zdravotního stavu, přes finanční zabezpečení až po kulturní normy a zvyky. Ženy mají v porovnání s muži obvykle delší průměrnou délku života, ale často čelí většímu zatížení chronickými zdravotními potížemi a zdravotním postižením. Genderové rozdíly v digitálních dovednostech a přístupu k technologiím mohou ovlivnit způsob, jakým muži a ženy seniorního věku využívají digitální zdroje a služby.

Ženy v rodinách i komunitách tradičně zastávají **pečovatelské role** a mají tendenci mít širší sociální sítě než muži a ve stáří se mohou více spoléhat na systémy sociální podpory. Rozdíly mezi pohlavími v oblasti finančního zabezpečení se ve stáří ještě zvýrazňují: ženy mají v průměru nižší celoživotní příjmy, omezený přístup k důchodům a čelí ekonomickým problémům v důsledku přerušení kariéry kvůli pečovatelským povinnostem.

Uplatňování genderového přístupu znamená zohlednění genderových (a dalších) rozdílů při koncipování vzdělávání. Zde je několik **bodů, kterým je třeba věnovat pozornost**.

- Začněte tím, že pochopíte a uznáte, že mohou existovat rozdíly v **přístupu k technologiím a digitálním zdrojům** na základě pohlaví a dalších vzájemně se ovlivňujících faktorů, jako je rasa, etnický původ, socioekonomický status a geografická poloha. Ženy seniorky, zejména ty z marginalizovaných komunit, mohou čelit dalším překážkám v přístupu k digitálním nástrojům a vzdělávacím příležitostem. Zajistěte, aby byly vzdělávací zdroje snadno přístupné a dostupné všem.

- Ženy seniorky mohou mít **nižší míru důvěry, pokud jde o** používání technologií, kvůli zkušenostem z minulosti nebo společenským normám. Vytvářejte podpůrné a pozitivní vzdělávací prostředí, které se zaměřuje na budování sebedůvěry.

- Zpochybňujte a **vyvracejte běžné stereotypy a mýty týkající se genderu a digitální gramotnosti**. Ženy seniorky se totiž častěji mohou setkat s předsudky ohledně úrovně svých digitálních dovedností nebo zájmu o technologie. Vytvoření

podpůrného a neodsuzujícího vzdělávacího prostředí jim může pomoci tyto předsudky překonat.

- Ženy mohou být neúměrně často terčem **podvodů a výhrůžek na internetu**. Výslovně se zabývejte důležitostí online bezpečnosti a ochrany soukromí a poskytněte praktické tipy a pokyny k ochraně osobních údajů a předcházení potenciálním nebezpečím.

- Zařaďte školení digitálních dovedností do kontextu odpovídajícímu **zájmům a zkušenostem žen seniorek**. Zdůrazněte, jak mohou technologie zlepšit různé aspekty jejich života v reálných situacích, jako je udržování spojení s rodinou a přáteli, přístup ke zdravotním informacím nebo provozování koníčků. Dále dbejte na to, aby použité výukové **materiály a příklady byly různorodé a inkluzivní a představovaly osoby s různou genderovou identitou a z různých prostředí**. Vyzdvihování úspěšných příběhů žen seniorek, které si osvojily digitální dovednosti, může sloužit jako inspirativní vzor (a je jich více, než si myslíte).

- Ženy často oceňují, když se mohou **vzdělávat společně** a mohou si vyměňovat znalosti a zkušenosti s ostatními. Některé ženy seniorky se mohou cítit příjemněji tehdy, když je vzdělávací aktivita určena pouze pro ženy nebo když je zaměřena na budování komunity.

- Vezměte v úvahu, že ženy seniorky mohou mít stále **povinnosti související s péčí o druhé** nebo jiné závazky, které vyžadují flexibilitu v plánování. Nabídněte možnosti flexibilních vzdělávacích formátů, abyste se přizpůsobili jejich specifickým potřebám a omezením.

3. JAK POUŽÍVAT TUTO PŘÍRUČKU?

Úvod

V této příručce má značný význam pojem "kompetence" a již v kapitole 1 o něm byla řeč. Co to ale přesně znamená? Pro přehlednost si tento pojem definujme:

Definice kompetence
Kompetence je soubor dovedností v kombinaci se znalostmi a schopnostmi, které umožňují efektivní výkon určité práce nebo jednání v určité situaci.

Abyste se mohli stát úspěšným pracovníkem v oblasti péče o seniory nebo dobrovolníkem, je třeba mít řadu kompetencí. Tyto kompetence jsou různorodé. Patří mezi ně například odborné znalosti, pedagogické a didaktické dovednosti, schopnost efektivní spolupráce a komunikace, organizační zdatnost a kompetence k sebereflexi a osobnímu rozvoji.

Ačkoli tato příručka předpokládá, že zaměstnanci a dobrovolníci již mají své odborné a komunikační kompetence, hlavní pozornost bude věnována **rozvoji didaktických a digitálních kompetencí** potřebných pro školení seniorů.

Jako budoucí školitel jste po přečtení předchozích řádků získal prvotní informace o kontextu projektu BRIDGE. Víte, jaké kompetence potřebujete, abyste byli ve svém školení úspěšní? Jak se můžete připravit na školení seniorů v oblasti zlepšování jejich digitálních kompetencí? S těmito otázkami vám můžeme pomoci.

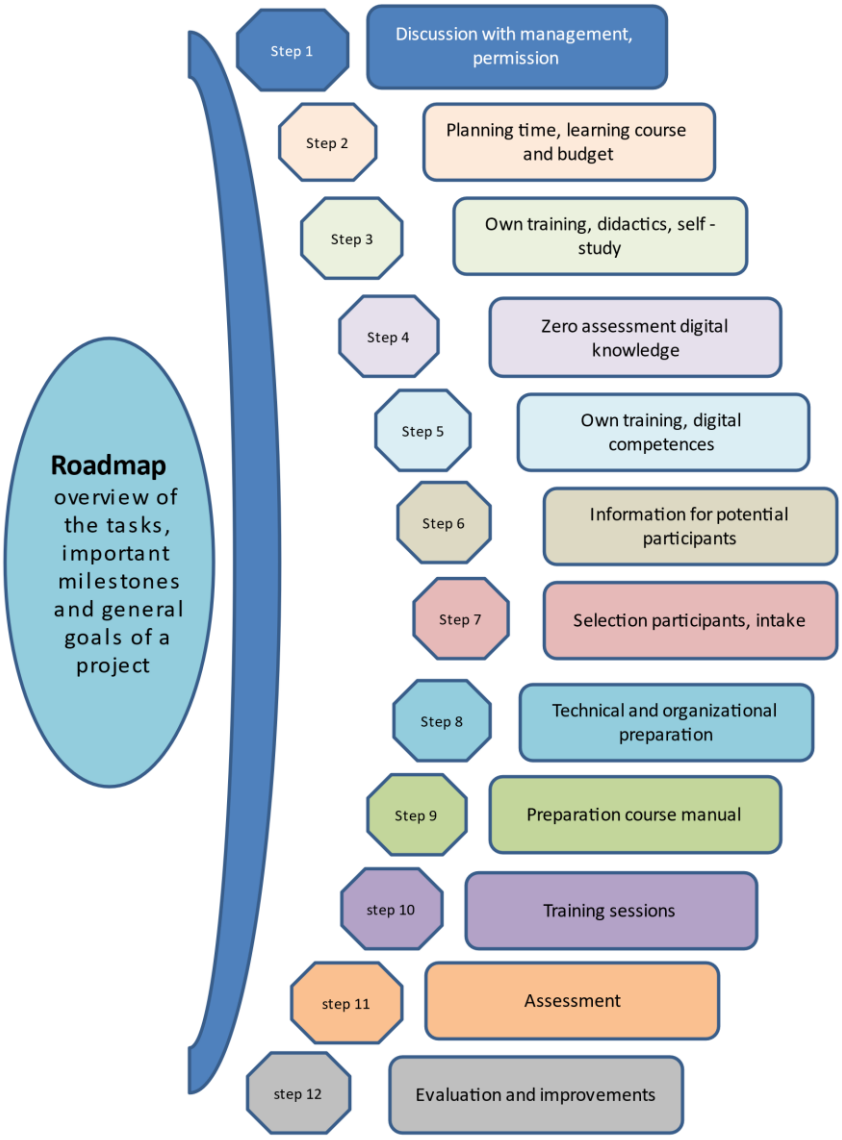
Úspěšný trénink začíná dobrou přípravou. Tato příprava vyžaduje čas. Je na vás, abyste si ji zorganizovali. Tato kapitola vám k tomu poskytne užitečné podklady.

Přehled možných kroků při organizaci digitálních vzdělávacích aktivit se seniory/harmonogram

Přehled kroků/harmonogram:
je ucelený přehled úkolů, důležitých milníků a obecných cílů projektu. Plán by měl být základem strategického plánování každého projektu.

Tento plán (obrázek 1) popisuje všech 12 kroků nezbytných pro zavedení digitálních vzdělávacích aktivit pro seniory.

Vzhledem k tomu, že se situace v jednotlivých zemích zapojených do projektu BRIDGE může lišit, je obtížné stanovit konkrétní časový plán. Někteří zaměstnanci mohou potřebovat více času na zlepšení vlastních kompetencí a v některých organizacích budou rozhodnutí vyžadovat více času. Proto si připusťte, že potřebujete čas! Organizace vzdělávacích aktivit se seniory může trvat i více než 6 měsíců.



Obrázek 1: Plán projektu BRIDGE

Doporučujeme vám projít si tento plán. Které kroky jsou potřeba? Kolik času vám to zabere? Můžete si vytvořit vlastní podrobný plán? Které kroky jsou pro vás důležité?

Přehled kroků při přípravě digitálních vzdělávacích aktivit se seniory

Krok	Popis	Poznámky	Kapitola průvodce
1	Diskuse s vedením, souhlas s realizací.	Připravte a prodiskutujte plánovaný vzdělávací kurz s vedením a získejte od něj souhlas k jeho realizaci.	
2	Plánování času, průběhu výuky a rozpočtu.	Po kroku 1 byste si měli naplánovat průběh učení pomocí plánu osobního rozvoje.	Kapitola 7
3	Vlastní školení, didaktika, samostudium.	Začněte studovat kapitoly Metodická doporučení (Didaktické kompetence a Zásady neformálního vzdělávání) a Komunikační a vzdělávací aktivity se seniory.	Kapitola 4 a 5
4	Hodnocení digitálních znalostí.	Nejprve byste si měli ověřit své vlastní digitální znalosti. Proveďte si hodnocení svých vlastních digitálních znalostí.	Příloha 1
5	Vlastní školení, digitální kompetence.	Na základě těchto výsledků byste měli zahájit vlastní samostudium za pomoci studijních materiálů projektu BRIDGE.	Kapitola 9
6	Informace pro potenciální účastníky.	Při plánování vzdělávacího kurzu se seniorů zeptejte na jejich zájmy a těmto kurz přizpůsobte, aby pro ně byl zajímavý.	Kapitola 4.1
7	Výběr účastníků, příjem.	Pokud víte, kolik lidí se kurzu zúčastní, vytvořte malou skupinu; doporučujeme maximálně 10 osob.	Kapitola 4.1
8	Technická a organizační příprava.	Proveďte veškeré technické a organizační přípravy tak, abyste se jak vy, tak i účastníci cítili pohodlně (digitální technika, pohodlná místnost, tabule na psaní atd.).	
9	Příprava příručky ke kurzu.	Vypracujte "plán digitálního vzdělávání pro seniory".	Kapitola 6 Příloha 2 - Vzor "plánu digitálního vzdělávání pro seniory"

10	**Samotné školení.**	**Používejte učební materiály (a didaktické poznámky a sdělení).**	**Kapitola 5 a 9**
11	**Hodnocení.**	**A je to tady. Vaši účastníci jsou zde a chtějí se učit. Abyste znali úroveň jejich digitálních znalostí, začněte s hodnocením. Tím zjistíte, jaký obsah vašeho sezení je pro skupinu důležitý.**	**Kapitola 6** **Příloha 1**
12	**Zpětná vazba a návrhy na zlepšení.**	**Po skončení sezení jej účastníci zhodnotí. Připravili jsme pro vás materiál (kapitola 7), který vám pomůže školení dobře vyhodnotit a vyvodit z připomínek závěry pro sebe.**	**Kapitola 7**
13	**Příprava dalšího kurzu.**	**Začněte krokem 1**	**Přehled kroků/harmonogram**

Domácí úkoly

Vypracujte si vlastní přehled kroků/harmonogram, a to s ohledem na svou konkrétní pracovní situaci.

4. METODICKÁ DOPORUČENÍ

4.1 Didaktické kompetence

Úvod

Nyní máte první představu o kompetencích. Možná se vám to zdá ještě trochu abstraktní. Abychom to konkretizovali, předpokládejme, že máte jednu konkrétní kompetenci, pak ji můžete projevit určitým chováním. Tomu se říká "výkon". Výkon je tedy prokázání konkrétní kompetence prostřednictvím pozorovatelného chování.

Definice výkonu

Výkon je činnost, jejímž cílem je realizace daného úkolu, a zahrnuje "konání". Prostřednictvím výkonu můžete prokázat, že máte určitou kompetenci. Zahrnuje to znalosti, dovednosti a postoje.

Mít jasnou představu o tom, jak je definována kompetence a výkon je jedna věc, ale k tomu, abychom mohli školit seniory v tom, aby zlepšili své digitální kompetence, to nestačí. K tomu je zapotřebí, abyste jako zaměstnanci nebo dobrovolníci měli další typ kompetencí, a to **kompetence didaktické**. V této kapitole uvádíme několik praktických pokynů, které vám pomohou tyto kompetence realizovat. Stačí si vybrat otázky, které se vztahují k vaší konkrétní situaci. Konkrétnější informace o metodách učení najdete v kapitole o neformálním vzdělávání (2.2), které může být vhodnou metodou pro vaše seniory.

Definice didaktiky

Didaktika je umění vyučovat a učit se.

Při vzdělávání seniorů je nezbytné, aby se **jejich (individuální) potřeby staly středobodem vzdělávacího procesu.** Uvědomte si, že senioři se neučí hůře, ale učí se způsobem, který se může lišit od ostatních mladších studentů. A proto je zapotřebí je v jejich učebních aktivitách podporovat a povzbuzovat. Následující pokyny vám chtějí nabídnout návrhy, jak organizovat praktické vzdělávací aktivity, které vyhovují jejich specifickým potřebám.

4.2 Pokyny pro realizaci didaktiky ve vzdělávání seniorů

1. Podporujte nové metody, nové myšlenky a nové perspektivy

Jako zaměstnanec nebo dobrovolník nemusíte být zvyklý pracovat jako učitel nebo školitel. Tímto se vám otevírá nový svět. Již přehled kroků/harmonogram ukázal, že výuka seniorů vyžaduje pečlivé plánování. Udělejte si tedy čas na zvážení následujících otázek, abyste zajistili pečlivé plánování a úspěšné provedení školení:

- Jaké jsou představy seniorů o vzdělávání?
- Jaké nápady má moje organizace ohledně vzdělávání?
- Jaké nápady mám já, jakožto zaměstnanec nebo dobrovolník?
- Jakého cíle chci vzděláváním dosáhnout?
- Jaké plánovací kroky jsou nutné k dosažení tohoto cíle?
- Jak věnuji pozornost kulturně citlivým, sociálním a generačním hlediskům?

2. Respektujte rozmanitost a rozdíly a odbourávejte stereotypy a předsudky

Nezapomeňte, že senioři jsou různí. Na předchozích stránkách jsme se zmínili o genderovém přístupu a rozmanitosti. Respekt k rozdílům mezi jednotlivci totiž považujeme za velmi důležitou součást vzdělávacího procesu. Chcete-li se na vzdělávací kurz dobře připravit, věnujte se předem následujícím otázkám:

- Jakou konkrétní cílovou skupinu mám na mysli? Jsou to obyvatelé domova pro seniory nebo jednotlivci pozvaní do kurzu?
- Jaký bude jejich věk a jaké jsou jejich fyzické a duševní předpoklady? Jak budu podle toho vybírat účastníky?
- Jaké rozdíly v původu, vzdělání, věku a mobilitě mohu mezi účastníky očekávat?
- Jak budu při výběru témat a koncipování kurzu řešit rozdíly mezi pohlavími?

3. Vytvořte vazby na životní prostředí seniorů

Školení seniorů není ani tak o znalostech, jako spíše o tématech, která jsou pro ně důležitá. Váš kurz jim chce pomoci zlepšit jejich nezávislost a začlenění do digitálního světa 21. století.

Tyto cíle nelze realizovat snadno. Kurz proto musí být koncipován na delší období. Kromě toho by mělo být jasné, že vzdělávání seniorů není povinné. Jedná se o další vzdělávání z důvodu osobního zájmu a v závislosti na faktorech, jako je zdravotní stav, dostupnost atd.

Chcete-li vytvořit smysluplný a dlouhodobý kurz, zvažte následující otázky:

- Jak mohu účastníky aktivně zapojit do procesu učení?
- Jak mohu respektovat a uznat jejich individuální zázemí a zkušenosti?
- Jak mohu určit správná témata a vhodné úrovně pro daný kurz (např. pomocí sebehodnocení)?
- Jaké metody výuky jsou vhodné pro potřeby účastníků (např. seminář, cyklus přednášek, praktická práce)?
- Jak mohu účastníky motivovat a inspirovat k zapojení do procesu učení?
- Jak mě může můj tým během kurzu smysluplně podpořit?
- Jak mohu propagovat, podporovat a integrovat metody neformálního vzdělávání, aby se zlepšila zkušenost s učením?

4. Organizace kurzu

Aby byl kurz úspěšný a udržitelný, musí být organizován dlouhodobě. To je nejlepší způsob, jak dosáhnout zvýšení znalostí o digitálních nástrojích, posílit sebedůvěru a lépe seniory integrovat. Udržitelnost začíná již dobrým plánem. Stejně důležitá jako příprava je i dobrá následná kontrola (např. zpětná vazba, následná setkání).

Otázky, které vám mohou pomoci:

- Jak tento kurz ovlivní sociální procesy mezi účastníky?
- Jak mohu zapojit účastníky do procesu plánování a navrhování struktury kurzu?
- Jakým způsobem mohu ocenit úsilí jednotlivců a pokrok skupiny v průběhu kurzu?

5. Kompetentní vedení

Jako zaměstnanec nebo dobrovolník hrajete klíčovou roli při poskytování vzdělávacích aktivit šitých na míru seniorům. Efektivní komunikace a jasné vedení jsou nezbytné pro naplnění jejich potřeb a očekávání.

Otázky ke zvážení:

- Jaká jsou má očekávání a požadavky na kurz?
- Jak efektivně komunikovat s jednotlivci i se skupinou jako celkem?
- Jak mohu projevit úctu ke starším lidem, když s nimi komunikuji?
- Jak podpořit jejich samostatnost v procesu učení?
- Jak zajistím, aby si procesu učení vážili?

6. Využívejte kreativní metody a přístupy

Jak již bylo zmíněno, vaše školení je účinné, pokud používáte metody, které se týkají:

- cíle;
- účastníků;
- respektu k individualitě jednotlivců;
- výběru a rozmanitosti výukových metod a využití předchozích zkušeností účastníků;
- udržitelnosti konceptu školení.

Můžete využít širokou škálu kreativních metod a přístupů, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů, oslovit a předat znalosti a know-how různým cílovým skupinám a účastníkům a definovat udržitelný způsob vzdělávání.

Otázky, které vám mohou pomoci:

- Jak mohu využít podmínky a vybavení místnosti, podnětné výukové materiály a různé sociální formy, vizualizaci, úvod do témat ke zlepšení výukového prostředí?
- Jaké tvůrčí metody mohu použít pro uvedení témat a zakončení kurzu?
- Jaká omezení je třeba vzít v úvahu, například počet účastníků, rozpočtová omezení a čas, který je k dispozici na přípravu a realizaci?

7. Identifikovat a omezit předsudky a překážky

Aktivní účast na vzdělávacích aktivitách vyžaduje příznivé sociální podmínky (např. místo konání, čas konání, informace) a správné individuální smýšlení účastníků. Identifikace a řešení překážek (např. negativní zkušenosti s učením, nedostatek sebedůvěry, nedostatečná motivace, rodinné povinnosti, fyzický stav) je zásadní pro vytvoření inkluzivního a podpůrného vzdělávacího prostředí.

Otázky, které vám mohou pomoci:

- Jaké překážky předpokládám?
- Jak na ně mohu aktivně reagovat?
- Jakých zlepšení lze dosáhnout okamžitě, ve střednědobém a dlouhodobém horizontu?
- Jaké problémy nelze změnit a jak s nimi můžeme pracovat?

8. Kontrola a další rozvoj kvality

Vaše školení je dobré, pokud splňuje osobní požadavky a představy vašich klientů. Zůstane dobré, pokud je pravidelně kontrolováno a dále rozvíjeno.

Otázky, které vám mohou pomoci:

- Jaká měřitelná kritéria kvality mám pro svou školicí práci?
- Jak hodnotím svou práci a jaká opatření na základě výsledků hodnocení podniknu?
- Existují nějaké negativní vlivy na další vývoj kvality vzdělávání, které je třeba řešit?
- Jak mohu zajistit dlouhodobou udržitelnost své práce?

Domácí úkoly

Chcete-li se efektivně připravit na kurz, věnujte čas zodpovězení výše uvedených otázek. I když to může vyžadovat značné úsilí, je tato příprava zásadní pro vytvoření úspěšného a obohacujícího vzdělávacího zážitku pro seniory.

Další informace naleznete v sekci Reference.

4.3 Zásady neformálního vzdělávání

Úvod

Všichni jsme se učili v několika typech učebních procesů. Po základní škole většina z nás pokračovala na střední škole, gymnáziu, odborné škole nebo univerzitě. A když jsme studium dokončili a nastoupili do zaměstnání, bylo jasné, že tím učení nekončí.

Následně jsme absolvovali různé kurzy a školení a učení pokračuje formou našeho celoživotního vzdělávání. Je také zřejmé, že způsob, jakým jsme se učili, se v průběhu času měnil.

Jakožto zaměstnanci nebo dobrovolníci, kteří chtějí školit seniory v digitálních kompetencích, si jistě uvědomujete, že tradiční formální vzdělávání nemusí být nejvhodnějším přístupem. Pojďme tedy prozkoumat různé typy učení a určit ty, které jsou pro školení seniorů nejpřínosnější.

Formální, neformální a informální vzdělávání

Odborníci na vzdělávání z Evropského střediska pro rozvoj odborné přípravy (CEDEFOP) rozlišují tři typy učení:

- Formální vzdělávání
- Neformální vzdělávání
- Informální vzdělávání

Zjistěme nyní, jaké jsou mezi nimi rozdíly.

Formální vzdělávání

Je definováno jako „*učení, které probíhá v organizovaném a strukturovaném kontextu (např. ve vzdělávací nebo školicí instituci nebo na pracovišti. Je výslovně označeno jako učení a je strukturováno z hlediska cílů, doby nebo podpory učení. Formální učení je z pohledu studujícího účelné a zpravidla vede k získání osvědčení*.“
Tato forma výuky probíhá ve školách a na učilištích.

Neformální vzdělávání

Je definováno jako „*učení, které probíhá v každodenním životě, v práci, v rodinném kruhu nebo ve volném čase. Není organizováno ani strukturováno z hlediska cílů, doby nebo podpory učení. Neformální učení není ve většině případů z pohledu učícího se výslovně zamýšleno*“.
Výsledkem neformálního učení jsou neformálně získané kompetence a obvykle nevedou k získání osvědčení. Za určitých okolností mohou být validovány a certifikovány v rámci uznávání dříve získaných znalostí z jiných forem vzdělávání.

Informální vzdělávání

Je chápáno jako "*učení, které je obsaženo v plánovaných činnostech, které nejsou výslovně označeny jako učení (z hlediska cílů, doby nebo podpory učení), ale které obsahují zřetelný prvek učení. Informální učení je z pohledu učícího se záměrné*".
Informální učení se také označuje jako „polostrukturované učení“. Výstupy mohou být ověřeny a certifikovány. Informální učení lze efektivně využít v procesu učení seniorů.

Výběr správného stylu vzdělávání pro seniory

Vzhledem k těmto třem typům učení nemusí být formální učení pro starší lidi ideální volbou. Místo toho je vhodnější kombinace neformálního a informálního učení, a to na základě faktorů, jako je kognitivní úroveň a možnosti učení, které mají starší lidé k dispozici.

Příklad neformálního vzdělávání ze Švédska

Andreas Fejes ve svém odborném článku popisuje příklad švédského Folkbildningu. Tyto aktivity jsou popsány jako bezplatné a dobrovolné. Vzhledem k tomu, že neexistují žádné národní osnovy, podle kterých by se muselo postupovat a neexistuje žádný konkrétní obsah, který by musel být zahrnut, tak mají učitelé při vytváření kurzů větší volnost než v případě formálního vzdělávacího systému. Výuka seniorů v rámci neformálního vzdělávání klade důraz na jiné hodnoty, cíle a zásady než v případě formálního učení. Jedná se například o odkazy na předchozí zkušenosti účastníků vzdělávání. Přístup založený na vnitřních hodnotách je jedním ze základních kamenů švédského Folkbildningu.

Další informace naleznete v části Odkazy.

5. KOMUNIKACE A INTERAKCE SE SENIORY

Úvod

S postupným stárnutím populace v Evropě se zvyšuje i náš kontakt se seniory. V naší interakci s nimi účinná komunikace nejenže snižuje nedorozumění, konflikty a stres, ale je také důležitá pro udržení veselé nálady a pro podporu dobrých mezilidských vztahů.

Při komunikaci se seniory se snažte být chápaví a umět se vyjadřovat. Efekt komunikace je výsledkem vzájemného ovlivňování, stejně jako pohled do zrcadla. Efektivní komunikace závisí na úsilí obou stran; odesílatele i příjemce.

Abyste byli efektivní a úspěšně prováděli jakékoli komunikační strategie a techniky, musíte se spoléhat na svou empatii a soustředit komunikaci na osobu, se kterou chcete komunikovat.

Komunikační strategie zaměřené na klienta

Dříve, než začnete komunikovat se seniory, měli byste zvážit několik věcí:

- Poznejte lépe své klienty. Víte, jaká jsou jejich přání v oblasti digitalizace? Jaké jsou jejich hodnoty, přesvědčení a kulturní normy?
- Identifikujte překážky v komunikaci a co nejvíce je snižte.
- Uvědomte si sami sebe, abyste mohli řešit osobní překážky.
- Buďte připraveni vyjednávat a dělat kompromisy.
- Vyvarujte se předsudků o tom, že senioři mají omezené schopnosti účinně komunikovat.
- Proveďte vhodné úpravy, abyste se přizpůsobili případným fyzickým nebo kognitivním změnám, které mohou ovlivnit výuku.
- Upřednostněte bezpečnost, pohodlí a pohodu seniorů.

Zde je několik tipů a cvičení pro zaměstnance a dobrovolníky, které můžete využít při práci se seniory a zejména při vzdělávaní.

Podmínky pro dobrou komunikaci

Pro komunikaci je důležité věnovat pozornost fyzickým a psychologickým aspektům účastníků a podmínkám okolního prostředí účastníků. Zásadní je promyšlenost a také vhodné časové uspořádání.
Během vzdělávání můžete využít například tyto komunikační dovednosti:

1. Pozorné naslouchání

Tři kroky pozorného naslouchání se dají popsat následovně:

1. Naslouchejte trpělivě.

2. Snažte se porozumět sdělení.
3. Pokuste se identifikovat i skrytý význam sdělení.

Praktické tipy pro pozorné naslouchání

Vzpomeňte si na některé nedávné rozhovory, které jste vedli se seniory ve své práci. Jak jste dali najevo, že jim pozorně nasloucháte? Vyjmenujte tři činnosti, které byste mohli podniknout, abyste v praxi rozvíjeli své dovednosti aktivního naslouchání. Může jít o diskusi s kolegou nebo o využití hraní rolí, abyste si své dovednosti vyzkoušeli v bezpečném prostředí.

Řeč těla:

Když navážete oční kontakt, dáváte tím najevo, že dáváte pozor. Ne nadarmo se tomu říká řeč těla: zkřížené ruce nebo sevřené čelisti naznačují hněv, zatímco uvolněné ruce a silný oční kontakt naznačují uvolněnou, přátelskou konverzaci. Pokud se někdo po položení otázky začne vrtět, může mu to být nepříjemné nebo se chystá říct něco upřímného.

Usmějte se a přikývněte:

Ujistěte se, že se druhá osoba cítí příjemně, usmívejte se a přikyvujte, abyste dali najevo, že přijímáte informace a rozumíte tomu, co říká. Používejte příjemný tón hlasu.

Zrcadlení:

I když obvykle doporučujeme usmívat se, pokud vám někdo sděluje těžké informace nebo špatné zprávy, můžete projevit empatii tím, že budete odrážet jeho mimiku nebo řeč těla. Pokud se vyhýbají očnímu kontaktu, nezírejte na ně přímo; dejte jim prostor. Možná si všimnete, že jejich postoj je velmi strnulý a nepříjemný, a odpovídající vzpřímené držení těla jim pomůže cítit se uvolněněji. Tato dovednost neverbální komunikace projeví vaši emoční inteligenci a připomene klientům, že jste tu proto, abyste jim pomohli.

2. Techniky v konverzaci

Kromě tipů týkajících se aktivního naslouchání je pro zlepšení komunikace a porozumění zásadní používat při rozhovorech se seniory různé techniky.

Vhodná rychlost a tón řeči:

Přizpůsobte rychlost a tón řeči potřebám staršího člověka. Mluvte pomalu a zřetelně a zajistěte, aby stihli bez problémů sledovat tok rozhovoru.

Vhodné kladení otázek:

V případě potřeby používejte návodné otázky, které vedou rozhovor k odpovědím „ano“ nebo „ne“. To může pomoci získat cenné informace a zapojit seniory do diskuse.

Dejte ostatním příležitost promluvit:

Vyhněte se dominantnímu postavení v rozhovoru a povzbuďte seniory, aby se aktivně zapojili.

V případě potřeby změňte témata:

Pokud se vám zdá, že klient/senior nemá o dané téma zájem nebo se nezapojuje, použijte signály z okolí k přesměrování diskuse. Můžete se například zeptat na zvláštní šaty, které má někdo na sobě.

Výuková aktivita: Konverzační techniky

Jak můžete ve své práci zlepšit komunikaci se seniory? Jakou podporu senioři potřebují?

Mluvte zřetelně:

Pokud mumláte nebo mluvíte potichu, vypadá to, že si nejste jisti tím, co říkáte. Mluvte přiměřeně hlasitě a dobře artikulujte, ale nezapomeňte nespěchat. Zřetelná mluva je důležitá zejména během telefonních hovorů, které mohou být ovlivněné kvalitou spojení.

Správné držení těla:

Špatné držení těla může naznačovat nedostatek sebedůvěry, a právě tento neverbální signál nechcete posluchačům dávat. I když nemáte zrovna nejlepší den, při rozhovoru s klienty seďte rovně. Připomínka, že si věříte, jim může pomoci věřit i v sebe.

Otevřeně komunikujte:

Zapojujte se do konverzace, protože nyní jste v pozici autority. Udržujte uvolněný a otevřený postoj, který seniory uklidní. Používejte jemná gesta, abyste nezabírali prostor a nedominovali v rozhovoru. Naslouchejte s otevřenou myslí a povzbuzujte klienty k upřímné účasti.

Začněte:

Než začnete, zeptejte se klientů, jak probíhá jejich den. Je to nejen způsob, jak prolomit ledy, ale také skvělý způsob, jak klienty uvolnit; navíc jim to připomene, že vám na nich záleží.

Buďte přátelští, přímí a upřímní, ale také uctiví:

Používejte jméno dané osoby.
Neskákejte do řeči: V případě potřeby si dělejte poznámky a nepřerušujte konverzaci, abyste se vmísili do hovoru, a počkejte, dokud senior nedořekne svůj názor.
Dejte seniorovi čas na rozmyšlenou.

3. Používání jazyka

Při čtení textu je důležité, abyste dobře ovládali jazyk.
Několik příkladů:
Používejte jednoduchá a konkrétní slova, např. místo „užívejte více vlákniny“ použijte „vezměte si po každém jídle jedno ovoce“.
Používejte krátké a jednoduché věty, např. pouze jedno sdělení v každé větě.

<u>Techniky neverbální komunikace</u>

- **Přístup:** buďte přátelští, milí, upřímní a uctiví, vyvarujte se netrpělivosti, lhostejnosti nebo pohrdání.
- **Oční kontakt**: udržujte oční kontakt, abyste ukázali pozornost a zaujetí, ale nezírejte!
- **Výraz obličeje**: odráží různé nálady a vyjadřuje empatii a porozumění.
- **Postoj a gesta**: používejte vhodnou řeč těla, např. kývání hlavou, vhodné pohyby a vhodné rozmístění židlí v místnosti.
- **Dotyk**: např. držení za ruku, poplácání po ruce, objetí (Pozor: dotyk používejte přiměřeně, s ohledem na pohlaví seniora, váš vztah k němu a jeho kulturní prostředí).

4. Pokyny pro zvládání emočně náročných situací

Komunikace zahrnuje mnoho aspektů. Je nezbytné zvládat emočně náročné situace s rozvahou. Následující tabulky poskytují další poznatky o zvládání takových situací a zároveň se překrývají s předchozím textem.

Tabulka 1. Průvodce zvládáním emočně náročných situací

Přestaňte mluvit	Snažte se pozorně naslouchat tomu, co dotyčný říká a odolejte nutkání mluvit.
Aktivně naslouchejte	Dejte osobě příležitost promluvit a povzbuďte ji neverbální komunikací, například přikyvováním a drobnými odměnami, jako jsou slova „Aha“ a „Už chápu“.
Reflektujte obsah	Přemýšlejte o tom, co daná osoba říká, abyste ukázali, že posloucháte.
Jednejte s empatií	Ukažte druhé osobě, že si uvědomujete, co říká a jak se cítí.
Řešení námitek	Vyslechněte si námitky a stížnosti druhé osoby a projevte ochotu se jimi zabývat.

Tabulka 2. Překážky efektivní komunikace

Překážky okolního prostředí	Organizační překážky	Překážky související s ošetřovatelskou praxí
Přerušování Nedostatek soukromí Omezený fyzický přístup Přítomnost zdravotnického vybavení Zaměstnanci / dobrovolníci Špatné osvětlení Nepříjemná teplota v místnosti Neznámé prostředí Neuklizené nebo nehygienické prostředí	Nepružné systémy schůzek Nedostatek proškoleného personálu Způsob komunikace, například využívání telefonu místo osobních konzultací Krátké schůzky	Ageistické postoje Tzv. Elderspeak, tedy nepřiměřené přizpůsobování mluveného projevu domnělým potřebám seniora Poskytování příliš mnoha informací najednou Skákání do řeči Nedostatek odborných znalostí Lékařský žargon Zneužití moci Špatný oční kontakt Špatné naslouchání Příliš rychlé mluvení Nepřátelské nebo neuctivé chování
Odkazy: Yorkston et al 2010, Daly 2017)	Odkazy: Waterworth et al 2018	Odkazy: Moss 2012, Marcinowicz et al 2014

TABULKA 3. Bariéry bránící efektivní komunikaci se seniory a způsoby jejich odstranění

	Bariéry	Způsoby odstranění
1. Fyzický aspekt	**Sluch** a jeho zhoršená kvalita **Zrak** - častým problémem seniorů je šedý zákal a dalekozrakost	• Mluvte hlasitěji • Mluvte pomaleji • Povzbuďte staršího člověka, aby používal vhodné sluchadlo • Používejte gesta a mimiku • Použijte schémata nebo napište zprávu, aby si ji starší člověk mohl přečíst • Představte prostředí a lidi v okolí
2. Psychologický aspekt	**Myšlení** - rozdíl ve způsobu myšlení - předsudky **Nálada** - může ovlivnit kvalitu komunikace	• Oceňte postoj a pocity druhých z jejich úhlu pohledu • Poskytujte zpětnou vazbu, aby se snížil počet nedorozumění • Diskutujte s cílem dosáhnout dohody • Dejte si pozor na to, zda je váš názor logický a relevantně podložený • Nedovolte, aby nelogická přesvědčení ovlivňovala váš úsudek • Věnujte pozornost náladě toho druhého • Buďte ohleduplní a kroťte své emoce
3. Aspekt okolního prostředí	**Narušení** - ovlivňuje soustředění **Soukromí** - obzvláště důležité, pokud se jedná o osobní nebo důvěrná témata. **Dostatečný čas** - Může usnadnit srozumitelnost komunikace	• Snižte úroveň hluku a rušivých vlivů v prostředí • Zajistěte příjemné prostředí • Zachovejte soukromí pro zajištění pocitu bezpečí • Vhodně uspořádejte čas

6. ROZVOJ DIGITÁLNÍCH KOMPETENCÍ V PÉČI O SENIORY

V dnešním rychle se rozvíjejícím digitálním prostředí je stále důležitější integrace technologií v různých oblastech, a to včetně péče o seniory. Jako zaměstnanci a dobrovolníci v oblasti péče o seniory tedy potřebujete mít odpovídající digitální dovednosti.

Mapa digitálních kompetencí, o níž pojednává tato kapitola, slouží jako komplexní průvodce popisující nejdůležitější kompetence potřebné pro práci se seniory.

Mapa digitálních kompetencí seznamuje zaměstnance a dobrovolníky se základními dovednostmi a znalostmi, které jsou nezbytné pro efektivní využívání digitálních nástrojů při práci se seniory. Poskytuje strukturovaný rámec, který je v souladu s modelem DigComp a popisuje informační a datovou gramotnost, komunikaci a spolupráci, tvorbu digitálního obsahu, online aktivity, bezpečnost, internet a sociální média, řešení problémů a digitální bezpečnost. Na základě mapy kompetencí mohou pracovníci a dobrovolníci v péči o seniory identifikovat své stávající znalosti a zdokonalovat je.

Mapa digitálních kompetencí obsahuje:

- Digitální kompetence
- Tzv. digitální výkony
- Učební materiály pro jednotlivé oblasti kompetencí.

Mapa digitálních kompetencí slouží jako cenný nástroj pro identifikaci, rozvoj a hodnocení digitálních kompetencí nezbytných pro poskytování vysoce kvalitní péče, zajištění bezpečnosti klientů a podporu pohody starších osob ve stále více digitalizovaném prostředí zdravotní péče.

Práci s touto mapou začněte tak, že provedete sebehodnocení. Tento výsledek by měl být základem pro zaměření se na chybějící digitální kompetence, které potřebujete pro svou práci a pro školení seniorů.

6.1 Identifikace digitálních kompetencí pro zaměstnance a dobrovolníky

Úvod

Kromě toho, že je důležité vybavit seniory základními digitálními dovednostmi, je stejně důležité, aby personál a dobrovolníci v oblasti péče o seniory měli dostatečné vlastní digitální kompetence. Pro posouzení úrovně digitálních dovedností této cílové skupiny a identifikaci faktorů, které tyto dovednosti ovlivňují, byl navržen níže uvedený dotazník, který tyto kompetence měří a mapuje.

Definice kompetence:

Kompetence je soubor dovedností v kombinaci se znalostmi a schopnostmi, které umožňují efektivní výkon určité práce nebo jednání v určité situaci.

Tyto digitální kompetence pro zaměstnance a dobrovolníky v oblasti péče o seniory jsou vypracovány na základě předchozího výzkumu v rámci projektu BRIDGE. Kompetence jsou formulovány stejně jako **výkony.**

Definice výkonu

Výkon je činnost, jejímž cílem je realizace daného úkolu, a zahrnuje "konání". Prostřednictvím výkonu můžete prokázat, že máte určitou kompetenci. Zahrnuje to znalosti, dovednosti a postoje.

Mapa digitálních kompetencí projektu BRIDGE se řídí pěti oblastmi kompetencí DigComp. Klíčové složky digitálních kompetencí jsou rozděleny do 5 oblastí, které jsou shrnuty v následující tabulce.

Oblasti kompetencí: 1 (informační a datová gramotnost), 2 (komunikace a spolupráce), 3 (tvorba digitálního obsahu) se zabývají kompetencemi zaměřenými na konkrétní digitální činnosti. Oblasti kompetencí 4 (bezpečnost) a 5 (řešení problémů) jsou "průřezové", neboť se vztahují na jakýkoli typ činnosti prováděné digitálními prostředky.

Výzkum provedený na začátku projektu BRIDGE poskytl některé důležité informace a vstupy. Pomohl nám identifikovat řadu kompetencí a byl výchozím bodem pro vypracování tohoto dokumentu. Každý učební materiál uvedený v této příručce je proto spojen s jednou ze sedmi kompetencí, a to následovně:

6.2 Digitální kompetence zaměstnanců a dobrovolníků v oblasti péče o seniory

č.	Kompetence	Výkon
1	**Informační a datová gramotnost** Znalost relevantních digitálních informací a jejich zdrojů: důležitost zabezpečení dat a důležitost ochrany PC/mobilního telefonu, vytváření digitálních informací pro seniory.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Umím efektivně vyhledávat a získávat relevantní informace z online zdrojů, včetně lékařských databází, výzkumných článků a důvěryhodných webových stránek. - Dokážu posoudit důvěryhodnost a spolehlivost online informací týkajících se péče o seniory. - Znám zákony a předpisy o ochraně osobních údajů při nakládání s citlivými údaji klientů. - Umím organizovat a spravovat digitální soubory a dokumenty týkající se péče o seniory.
2	**Komunikace a spolupráce** Interakce prostřednictvím digitálních technologií: Interakce prostřednictvím různých digitálních technologií a porozumění vhodné digitální komunikaci s osobami v péči o seniory.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Umím používat různé komunikační nástroje, jako je e-mail, instant messaging a videokonference. - Využívám sociální média a online platformy k navázání kontaktu s komunitou, sdílení informací a zvyšování povědomí o péči o seniory. - Umím přizpůsobit komunikační strategii specifickým potřebám a preferencím seniorů, a to například tím, že používám jednoduchý jazyk, vizuální pomůcky a asistenční technologie.
3	**Tvorba digitálního obsahu** Znalost digitálního obsahu: Znát práva duševního vlastnictví: vytvářet a sdílet digitální obsah, používat digitální nástroje a technologie pro navrhování.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Umím vytvářet a sdílet digitální obsah, například vzdělávací materiály, instruktážní videa a infografiky. - Umím používat prezentační software, nástroje pro grafický design a software pro střih videa, abych vytvořil vizuálně atraktivní a poutavý obsah. - Znám předpisy o autorských právech a duševním vlastnictví při používání a sdílení digitálního obsahu vytvořeného jinými osobami.

4	**Online aktivity** Dovednost týkající se online aktivit: být online na cestách, mít online kontakty s rodinou a přáteli, používat vyhledávací nástroje, používat aplikace pro spolupráci, online nakupování a online bankovnictví.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Znám to, jaké možnosti mi nabízí online prostředí. Umím: - Vysvětlit, které aplikace pro vzájemnou komunikaci existují (rodina, přátelé) a jak je používat. - Vysvětlit, které nástroje pro vyhledávání existují a jak je používat. - Rozlišit aplikace pro spolupráci a ovládám online nakupování a online bankovnictví.
5	**Internet a sociální média** Mít přehled o tom, co obnáší používání internetu a sociálních médií: organizace, ukládání a vyhledávání dat, informovanost a obsah v digitálním prostředí.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Umím předat své znalosti o používání internetu a sociálních médií seniorům. - Umím uspořádat informace, data a obsah tak, aby je bylo možné snadno ukládat a vyhledávat. - Umím si organizovat informace, data a obsah.
6	**Digitální bezpečnost** Ochrana osobních údajů a soukromí v digitálním prostředí: Rozumět tomu, jak používat a sdílet osobní údaje a zároveň umět chránit sebe i ostatní. Pochopit, že digitální služby používají "Zásady ochrany osobních údajů", které informují o tom, jak jsou osobní údaje používány. **Digitální zabezpečení** Znalost významu digitálního zabezpečení: Určit opatření pro digitální bezpečnost, ukládání dat a používání digitálního prostředí.	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Dovedu vysvětlit běžné způsoby ochrany mých osobních údajů a soukromí v digitálním prostředí. - Umím vysvětlit to, jak používat a sdílet informace umožňující osobní identifikaci a zároveň chránit sebe i ostatní před zneužitím údajů. - Umím zmínit prohlášení o ochraně osobních údajů a o tom, jak jsou osobní údaje používány v online prostředí. - Vím o postupech týkajících se kybernetické bezpečnosti a umím rozpoznat a reagovat na potenciální online hrozby, jako jsou například pokusy o phishing, malware a úniky dat. - Umím používat zabezpečené platformy a nástroje pro zpracování a přenos citlivých informací o klientech. - Rozumím etickým aspektům a právním povinnostem souvisejícím s používáním technologií ve zdravotnictví, včetně důvěrnosti a souhlasu klienta.

7	**Řešení problémů** Identifikace potřeb a technologických řešení – posouzení potřeb a vyhodnocení toho, jak vybírat a používat digitální nástroje a technologická řešení. Přizpůsobit digitální prostředí osobním potřebám (např. přístupnost).	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Jsem schopen řešit běžné technické problémy, které mohou vzniknout při používání digitálních nástrojů a systémů. - Dokážu se přizpůsobit novým technologiím a aktualizacím softwaru a efektivně je začlenit do každodenních pracovních postupů. - Dokážu využívat digitální nástroje a zdroje k analýze a řešení složitých problémů souvisejících se zdravotní péčí o seniory, jako je například správa léků, vzdálené sledování klientů a individuální plánování péče.

6.3 Hodnocení digitálních kompetencí zaměstnanců a seniorů

Hodnocení digitálních kompetencí zaměstnanců a seniorů na začátku a na konci vzdělávacího kurzu je nezbytným krokem pro neustálé zlepšování a vytváření cílenějšího, efektivnějšího a na míru šitého programu dalšího vzdělávání.
V této kapitole bylo vypracováno hodnocení digitálních dovedností zaměstnanců a seniorů. Toto hodnocení je možné použít také k ověření vlastních dovedností.

Viz hodnotící dotazník v příloze 1.

6.4 Rozvoj digitálních kompetencí zaměstnanců a dobrovolníků

Pro vás, jakožto zaměstnance a/nebo dobrovolníky pracující se seniory je nezbytné rozvíjet své digitální dovednosti, abyste mohli tyto dovednosti předávat i jim. Proč je to důležité?

- **Digitální gramotnost a zkušenosti**: Výukové materiály slouží jako most, který vám pomůže překlenout digitální propast a poskytne vám znalosti a dovednosti potřebné k tomu, abyste se mohli s jistotou pohybovat v prostředí digitálních nástrojů a platforem.
- **Digitální dovednosti pro efektivní správu a využívání digitálních informací, nástrojů a zdrojů**: Učební materiály vám pomohou pochopit osvědčené postupy pro informační a datovou gramotnost, komunikaci, spolupráci, tvorbu digitálního obsahu, bezpečnost a řešení problémů.
- **Používání digitálních nástrojů ze strany seniorů**: Učební materiály vás informují o nových technologiích a o jejich využití v péči o seniory.
- **Vytváření a sdílení personalizovaného vzdělávacího obsahu**: Učební materiály vás vybaví potřebnými znalostmi a nástroji pro tvorbu vizuálně atraktivního a přístupného digitálního obsahu. To umožňuje seniorům aktivně se podílet na vlastní zdravotní péči a podporuje pocit nezávislosti a pohody.
- **Digitální bezpečnost a zabezpečení**: Výukový materiál poskytuje pokyny k osvědčeným postupům v oblasti kybernetické bezpečnosti, ochraně osobních údajů klientů a etickým aspektům. Pochopením těchto aspektů mohou zaměstnanci

a dobrovolníci zmírnit rizika, chránit citlivé informace a zajistit bezpečné digitální prostředí pro sebe i starší klienty.

Výukový materiál, který najdete v kapitole 8, slouží jako základ pro další profesní rozvoj. Pomáhá vytvořit si učební myšlení a povzbuzuje ke zkoumání a aktualizaci digitálních pokroků v oblasti péče o seniory. Podporuje k průběžnému sebevzdělávání a učení se novým technikám řešení problémů. Vybízí k využívání online výukových programů, zapojování se do webinářů a spolupráci s kolegy s cílem zlepšit dovednosti v oblasti řešení problémů.

7. HODNOCENÍ PROCESŮ UČENÍ

Fakt, že jsou zaměstnanci a dobrovolníci vybaveni potřebnými dovednostmi a znalostmi pomáhá organizacím zvýšit schopnost uspokojovat individuální potřeby, preference a přání seniorů. Prostřednictvím digitálních nástrojů lze vytvářet personalizované plány digitálního vzdělávání a podporovat rozvoj digitálních kompetencí.

Návrhy na hodnocení procesu učení jsou následující:

1. Provádění hodnocení

- Otestujte si své digitální znalosti pomocí nějakého hodnotícího nástroje. Zamyslete se nad svými dovednostmi, znalostmi a oblastmi, ve kterých se můžete zlepšit.
  Pokud chcete/pokud je to nutné, můžete hodnotící nástroj upravit. Zvažte však následující:
  - Přizpůsobte/doplňte hodnotící nástroj, který zahrnuje různé aspekty digitálních kompetencí seniorů, jako je například používání internetu a sociálních médií. Ohodnoťte své vlastní znalosti v jednotlivých oblastech kompetencí a uveďte vysvětlení svého sebehodnocení.
  - Zamyslete se nad svými zkušenostmi a uveďte konkrétní situace nebo problémy, se kterými jste se setkali. Napište své úvahy a plán, jak jste tyto situace zvládli a co jste se z nich naučili.
  - Vytvořte si **plán osobního rozvoje** na základě výsledků sebehodnocení. Stanovte si konkrétní cíle pro zlepšení, načrtněte kroky k dosažení těchto cílů a určete si časový plán své cesty za vzděláním.

Plán osobního rozvoje (příklad)

Cíl / úkoly *Co se chci naučit?*		Datum zahájení	
		Datum ukončení	
Aktivity *Co musím udělat?*		Podpora *Jakou budu mít podporu?*	
Zdroje *K jakým zdrojům budu mít přístup?*		Pokrok / recenze *Jak jsem si vedl/a?*	

Další informace: (https://www.skillsforcare.org.uk/resources/documents/Developing-your-workforce/Care-Certificate/Care-Certificate-Standards/Standard-2.pdf)

2. Přijímání a poskytování konstruktivní zpětné vazby

Cílem moderního vzdělávání není jen zvládnutí základních technických dovedností, ale také sociálních kompetencí, jako je například samostatnost, osobní zodpovědnost a komunikace. To zahrnuje přímé poskytování a přijímání zpětné vazby související s prací a praxí.

Zpětná vazba není hodnocení ani interpretace, není to soud, není to provokace a už vůbec ne obvinění. Je to pouze informace o tom, co jsem slyšel a viděl a jak jsem se cítil/a. Poskytnutí zpětné vazby je nejjednodušší způsob, jak předcházet nedorozumění.

3. Kontrolní hodnocení

S odstupem času je dobré provést tzv. kontrolní hodnocení a tím zmapovat to, kolik informací si účastník vzdělávání zapamatoval. Tato hodnocení mohou zahrnovat kvízy, praktické ukázky nebo simulace, které hodnotí vaši schopnost dlouhodobě aplikovat to, co jste se naučili. Zvažte následující praktické kroky:

- Naplánujte kontrolní hodnocení několik měsíců po úvodním školení. Zúčastněte se kvízů, praktických ukázek nebo simulovaných scénářů, abyste si vyzkoušeli aplikaci poznatků v reálných situacích.
- Absolvujte opakovací školení nebo online opakování, abyste si upevnili klíčové pojmy a dovednosti, které jste získali během úvodního školení. Změřte svůj pokrok prostřednictvím opakovaného hodnocení.

- Účastněte se hodnocení na pracovišti, kde nadřízení nebo mentoři pozorují váš výkon při konkrétních úkolech nebo postupech souvisejících s péčí o seniory. Získejte cílené hodnocení a podporu.

4. Příležitosti k průběžnému vzdělávání

Využijte možnosti průběžného vzdělávání, jako jsou například workshopy, semináře, nebo online kurzy. Účastněte se konferencí nebo akcí profesního rozvoje týkajících se péče o seniory. Sledujte nejnovější poznatky v oboru.

Zvažte následující praktické kroky: (odkazy jsou pouze v angličtině)

* Zúčastněte se workshopů nebo seminářů vedených odborníky v oblasti péče o seniory. (https://soundgenerations.org/gmhworkshops/) Tato setkání se zabývají novými trendy, novým výzkumem a inovativními přístupy. Zúčastněte se buď osobně, nebo prostřednictvím virtuálních platforem.

* Zapište se do online kurzů nebo webinářů nabízených renomovanými organizacemi nebo vzdělávacími institucemi.

(https://www.futurelearn.com/courses/older-people)

* Vyhledávejte příležitosti k účasti na konferencích nebo akcích zaměřených na profesní rozvoj v oblasti péče o seniory. Po návratu se podělte o cenné poznatky a znalosti se svými kolegy. (https://globalageing2023.com/)

8. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE TÝKAJÍCÍ SE ŠKOLENÍ SENIORŮ V OBLASTI DIGITÁLNÍCH KOMPETENCÍ

Nyní budeme prezentovat několik příkladů vzdělávacích programů organizovaných s cílem rozvíjet digitální dovednosti seniorů v partnerských zemích našeho projektu BRIDGE. Podívejte se na ně a inspirujte se pro své vlastní aktivity.

Itálie

Prarodiče na internetu: **stačí kliknout, abychom zůstali spolu** (2009_Národní projekt): Jedná se o národní projekt, který zahrnuje mnoho italských regionů a jehož cílem je rozšířit digitální kulturu mezi co nejvíce lidí. Studenti z různých typů škol po celé Itálii doučují seniory, aby překonali digitální propast, která jim brání plně využívat potenciál, který nové technologie nabízejí. V rámci tohoto projektu bylo také sestaveno několik příruček a průvodců pro seniory (všechny příručky jsou volně ke stažení online).

Do It Ourselves – Manual, Digital and Functional Literacy for Active Aging (2017-2019_Umbria Regional Project). Hlavní aktivity: Kurzy digitální gramotnosti se zaměřením na zdraví a služby, workshopy zaměřené na bezpečnost a drobné opravy v domácnosti, workshopy pro ženy na téma módní tvorby, mini workshop digitální výroby a designu pomůcek (hole, židle, chodítka atd.) ve spolupráci s místními sdruženími.

Projekty **Gioia a Gioia+** byly v Itálii realizovány tak, že provozovatelé, kteří pocházejí ze sociální oblasti, plní úlohu "digitálních zprostředkovatelů". Kromě toho, že sociálně-digitální operátoři vysvětlují a pomáhají lidem pochopit hlavní funkce internetu, některých aplikací nebo sociálních sítí, poskytují také tradičnější formy podpory a péče. Mohou to být například operátoři pracující pro sociální družstvo, kteří – poté, co jsou vyškoleni – organizují socializační a vzdělávací akce věnované digitálním nástrojům. Nebo dobrovolníci ze sdružení, kteří kromě poskytování péče pomáhají starším lidem udržovat kontakt s jejich rodinami prostřednictvím aplikací pro zasílání zpráv online.

Rumunsko

Cílem projektu **DIGITALISE ME** spolufinancovaného Evropskou unií bylo vytvořit soubor vzdělávacích nástrojů pro zlepšení dovedností v používání digitálních nástrojů, přizpůsobených potřebám seniorů, které mohou pedagogové a poskytovatelé vzdělávání zavést ve svých zemích. https://www.digitaliseme.eu/ro/course.

Česká republika

Vzdělávací program ICT4Elders v České republice – podpořil znalosti seniorů v oblasti ICT a pomohl jim přizpůsobit se neustále se měnícímu modernímu světu a stát se aktivními členy společnosti. Program je tvořen třemi online vzdělávacími moduly. Každý modul je rozdělen do několika lekcí, které jsou doplněny krátkými úkoly a slovníčkem základních pojmů. https://elearning.ict4elders.eu/

Sociální experiment týkající se falešných zpráv – experiment byl zaměřen na vnímavost seniorů vůči falešným zprávám, přičemž byly prezentovány příběhy, které zahrnovaly jak zprávy z důvěryhodných zdrojů, tak falešné zprávy. Účastníci zprávy posuzovali a pod vedením lektora vybírali ty falešné. https://www.ict4elders.eu/wp-content/uploads/2021/10/ICT4Elders_IO1_Final-Report_v.02.pdf

Španělsko

Conectados od společnosti Telefonica byla úspěšná iniciativa, která podporovala rozvoj digitálních dovedností a sociální propojení mezi seniory ve Španělsku. Program byl navržen tak, aby byl přístupný a inkluzivní a aby školení byla přizpůsobena potřebám a schopnostem každého účastníka. Školení se týkala celé řady témat, včetně používání chytrých telefonů, sociálních médií a aplikací pro zasílání zpráv. Program by mohl být replikován v jiných komunitách s cílem podpořit digitální začlenění a sociální propojení seniorů. https://mejorconectados.com/

Digitální program ECO byl ve Španělsku úspěšný v tom, že seniorům poskytl dovednosti a znalosti potřebné k tomu, aby mohli využívat technologie ke zlepšení svého zdraví a pohody. Školení se týkala celé řady témat, včetně toho, jak používat zdravotní aplikace, online zdroje pro zvládání chronických onemocnění a sociální média pro udržení kontaktu s ostatními. Účastníci uvedli, že se cítí jistější při používání digitálních zařízení a platforem pro správu svého zdraví, a mnozí z nich uvedli, že se díky programu zlepšilo jejich fyzické i duševní zdraví.

9. VÝUKOVÉ MATERIÁLY O DIGITÁLNÍCH KOMPETENCÍCH PRO ZAMĚSTNANCE A DOBROVOLNÍKY

Komplexní výukový materiál byl pečlivě sestaven tak, aby vám poskytl strukturovaný a atraktivní přístup k samostudiu, praktická cvičení, metody sebehodnocení a další výukové zdroje. S pomocí tohoto materiálu zvýšíte své digitální kompetence, abyste mohli s důvěrou podporovat a vést seniory při jejich orientaci v digitálním prostředí. Lze jej používat individuálně nebo v rámci skupinového vzdělávání.

9.1 Praktické pokyny: Jak efektivně používat výukový materiál?

1. **Začněte hodnocením** (viz příloha 1), abyste zjistili aktuální znalosti a dovednosti zaměstnanců a dobrovolníků. To vám pomůže identifikovat mezery ve znalostech a umožní vám zaměřit se na oblasti, které je třeba zlepšit.
2. Před zavedením výukového materiálu **zhodnoťte konkrétní potřeby a úroveň dovedností** zaměstnanců a dobrovolníků pracujících se seniory. To vám pomůže určit oblasti, kde je zapotřebí dalšího školení a podpory.
3. Poskytněte **přehled učebních materiálů** a zdůrazněte význam a důležitost rozvoje digitálních kompetencí v oblasti péče o seniory. Zdůrazněte přínosy jak pro zaměstnance a dobrovolníky, tak hlavně pro seniory. (viz Mapa digitálních kompetencí)
4. Vypracujte **"Plán digitálního vzdělávání"** (viz příloha 2 s příkladem) pro poskytování výukových materiálů. Zvažte téma, vzdělávací cíl (výsledek), vzdělávací program, vzdělávací obsah, dostupný čas, počet účastníků a nejvhodnější vzdělávací formát (např. semináře, online moduly nebo jejich kombinace).
5. Využívejte **různé metody přednášení** k účinnému zapojení účastníků. Mohou to být prezentace, skupinové diskuse, praktické činnosti, případové studie a interaktivní online moduly.
6. Zahrňte do výukových materiálů praktická **cvičení.** Může se jednat o vytváření digitálního obsahu, provádění modelových komunikačních scénářů nebo používání simulačních nástrojů pro navigaci v digitálních platformách.
7. Vytvářejte pro ně příležitosti ke **sdílení zkušeností, výzev** a osvědčených postupů týkajících se digitálních dovedností v péči o seniory. Usnadněte otevřené diskuse a poskytněte konstruktivní zpětnou vazbu.
8. Proveďte **hodnocení** (viz příloha 1), abyste změřili pokrok a účinnost vzdělávacích kurzů. Vyhodnoťte dopad školení na digitální kompetence účastníků a jejich schopnost uplatnit nově získané dovednosti ve své práci.
9. Uvědomte si, že učení je **nepřetržitý proces**. Nabízejte průběžnou podporu a příležitosti k dalšímu vzdělávání, jako jsou například opakovací kurzy.

V příloze 2 naleznete vzor "plánu digitálního vzdělávání pro seniory"**.**

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Informační a datová gramotnost**
Ukazatel výkonnosti	- Umím efektivně vyhledávat a získávat relevantní informace z online zdrojů, včetně lékařských databází, výzkumných článků a spolehlivých webových stránek. - Dokážu posoudit důvěryhodnost a spolehlivost online informací týkajících se péče o seniory. - Znám zákony a předpisy o ochraně osobních údajů při nakládání s citlivými údaji klientů. - Umím organizovat a spravovat digitální soubory a dokumenty týkající se péče o seniory.
Cíle učení	Znalost relevantních digitálních informací a jejich zdrojů: důležitost zabezpečení dat a důležitost ochrany PC/mobilního telefonu, vytváření digitálních informací pro seniory.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky a prozkoumejte význam informační a datové gramotnosti při poskytování kvalitní péče starším osobám. 1. Co je informační gramotnost? Jak nám pomáhá poskytovat lepší péči o seniory? 2. Představte si, že potřebujete najít spolehlivé informace o správě léků u seniorů. Uveďte tři důvěryhodné zdroje, které byste použili ke shromáždění těchto informací. Zdroj 1: Zdroj 2: Zdroj 3: 3. Definujte datovou gramotnost jednoduchými pojmy. Proč je důležitá pro informované rozhodování v péči o seniory? 4. Zamyslete se nad nedávným rozhodnutím, které jste učinili v souvislosti s péčí o seniory. Jak jste při rozhodování využili informace nebo údaje? Krátce vysvětlete. 5. Vyjmenujte tři výhody informační a datové gramotnosti při péči o seniory. Benefit 1: Benefit 2: Benefit 3:

Metoda sebehodnocení	**Kontrolní seznam pro sebehodnocení** Dovednosti/kompetence | Hodnocení (1-5) 1 znamená nízkou úroveň znalostí nebo porozumění. 3 znamená střední úroveň znalostí nebo porozumění. 5 znamená vysokou úroveň úspěchu nebo porozumění. 1. Vyhledávání a získávání relevantních informací | [1 2 3 4 5] 2. Důvěryhodnost a spolehlivost online informací | [1 2 3 4 5] 3. Znalost zákonů a předpisů o ochraně osobních údajů | [1 2 3 4 5] 4. Organizace a správa digitálních souborů a dokumentů | [1 2 3 4 5] **Reflexe případové studie** Představte scénář případové studie týkající se péče o seniory, který zahrnuje informační a datovou gramotnost. Příklad šablony reflexe: Případová studie: [Stručně popište scénář] Reflexe: - Kroky podniknuté za účelem vyhledání relevantních informací: - Proces hodnocení pro určení důvěryhodnosti a spolehlivosti: - Dodržování zákonů a předpisů o ochraně osobních údajů: - Organizace a správa digitálních souborů a dokumentů:
Zdroje pro další studium/praxi	Odkaz na případové studie: https://www.springer.com/journal/10433
Aktivita 2	
Typ činnosti	Praktické cvičení
Pokyny	Pokyny: Postupujte podle následujících kroků a využijte své dovednosti v oblasti informační a datové gramotnosti v kontextu péče o seniory. Krok 1: Zvolte si konkrétní téma – Vyberte si téma, které vás zajímá v souvislosti s péčí o seniory, jako je například výživa, pomůcky pro mobilitu nebo duševní zdraví. Krok 2: Vyhledání informací – Pomocí internetu, knih nebo jiných zdrojů shromážděte informace o zvoleném tématu. Zaznamenejte si klíčové body nebo myšlenky. Krok 3: Vyhodnocení zdrojů – Podívejte se na nalezené zdroje. Vyberte si jeden zdroj a zhodnoťte jeho důvěryhodnost zodpovězením následujících otázek: a) Kdo je autorem nebo organizací, která za informacemi stojí? b) Jsou informace aktuální? c) Můžete najít podobné informace z jiných spolehlivých zdrojů? Krok 4: Shrňte svá zjištění – Napište stručné shrnutí klíčových informací, které jste o zvoleném tématu zjistili. Uveďte zdroje, které jste použili. Krok 5: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání starších lidí v oblasti informační a datové gramotnosti. Krok 6: Reflexe procesu – Zvažte hodnotu informační a datové gramotnosti na své cestě za vzděláním. Zamyslete se nad tím, jak mohou tyto dovednosti přispět k poskytování efektivní péče seniorům.

Metoda sebehodnocení	Reflexe cílů učení: - Jaké konkrétní dovednosti v oblasti informační a datové gramotnosti jste chtěli během praktických cvičení rozvíjet? - Jak dobře jste podle vás těchto cílů dosáhli? - Dokážete určit oblasti, ve kterých se cítíte jistější ve svých dovednostech, a oblasti, ve kterých se možná budete potřebovat ještě zlepšit? Vyhodnocení výkonu: Zhodnoťte svůj výkon během praktických cvičení na základě následujících otázek: - Vybrali jste si efektivně konkrétní téma týkající se péče o seniory? - Byli jste schopni najít relevantní informace z různých zdrojů, například z internetu, knih nebo výzkumných článků? - Jak dobře jste vyhodnotili důvěryhodnost a spolehlivost nalezených zdrojů? - Dokázali jste svá zjištění shrnout jasně a stručně? - Zamýšleli jste se nad hodnotou dovedností v oblasti informační a datové gramotnosti při poskytování efektivní péče starším osobám?
Zdroje pro další studium/praxi	https://d3.youthmetre.eu/module-1-information-and-data-literacy/ https://www.fit4internet.at/view/komp-umgang/&lang=EN https://digital-competence.eu/dc/en/front/what-is-digital-competence/ https://foodandcare.eu/

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Komunikace a spolupráce**
Ukazatel výkonnosti	Umím: - používat různé komunikační nástroje, jako je e-mail, instant messaging a videokonference, a to k efektivní komunikaci s kolegy, klienty a jejich rodinami. - využívat sociální média a online platformy k navázání kontaktu s komunitou, sdílení informací a zvyšováním povědomí o péči o seniory. - přizpůsobit komunikační strategie specifickým potřebám a preferencím seniorů jako je používání jednoduchého jazyka, vizuálních pomůcek a asistenčních technologií.
Cíle učení	Interakce prostřednictvím digitálních technologií: Interakce prostřednictvím různých digitálních technologií a porozumění vhodné digitální komunikaci s osobami v péči o seniory.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky a prozkoumejte komunikační nástroje a strategie, které mohou zlepšit komunikaci v péči o seniory. 1. Proč je při poskytování péče seniorům důležitá efektivní komunikace? 2. Vyjmenujte dvě výhody používání komunikačních nástrojů v péči o seniory. Benefit 1: Benefit 2: 3. Vyjmenujte tři běžně používané komunikační nástroje nebo technologie v péči o seniory. Nástroj/technologie 1: Nástroj/technologie 2: Nástroj/technologie 3: 4. Jak může aktivní naslouchání zlepšit komunikaci se seniory? Popište jednu strategii pro přizpůsobení komunikace specifickým potřebám seniorů.

<table>
<tr><td>Metoda sebehodnocení</td><td>Sebehodnocení
<table>
<tr><th>DIGITÁLNÍ KOMPETENCE/KOMUNIKACE</th><th>Ano</th><th>Ne</th></tr>
<tr><td>Dokážete efektivně komunikovat se seniory pomocí různých digitálních technologií při běžných interakcích?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dokážete při práci se seniory vybrat vhodné digitální komunikační technologie pro různé situace?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dokážete přizpůsobit svůj styl digitální komunikace potřebám a preferencím seniorů?</td><td></td><td></td></tr>
</table>
Šablona hodnocení:
Cíl výuky: [uveďte konkrétní cíl týkající se komunikačních nástrojů a strategií]
Hodnocení výkonu:
- Popis výkonu: [Uveďte stručný přehled svého výkonu ve vztahu k cíli]
- Silné stránky: [Uveďte oblasti, ve kterých jste přesně identifikovali a vysvětlili běžně používané komunikační nástroje]
- Oblasti pro zlepšení: [Zvýrazněte oblasti, které potřebujete dále prozkoumat nebo jim porozumět]</td></tr>
<tr><td>Zdroje pro další studium/praxi</td><td>https://d3.youthmetre.eu/module-3/
https://gerontology.ku.edu/sites/gerontology.drupal.ku.edu/files/docs/GSACommunicating%20with%20Older%20Adults%20low%20Final.pdf</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Aktivita 2</td><td></td></tr>
<tr><td>Typ činnosti</td><td>Praktické cvičení</td></tr>
<tr><td>Pokyny</td><td>Pokyny: Použijte účinné komunikační nástroje a strategie v kontextu péče o seniory. Postupujte podle následujících kroků:

Krok 1: Vyberte jeden komunikační nástroj nebo technologii. Pro praktické cvičení vyberte jeden nástroj z tohoto seznamu:

- Platformy pro videohovory (např. Zoom, Skype, FaceTime)
- Platformy sociálních médií (např. Facebook, Instagram)
- Aplikace pro zasílání zpráv (např. WhatsApp, Viber, Telegram)
- Software pro správu péče (např. CareZone, CaregiverApp, MyMeds).
- Virtuální asistenti ovládaní hlasem (např. Amazon Echo, Google Home).
- Platformy telehealth (např. Doctor On Demand, Amwell).
- Osobní systémy tísňové reakce (např. Life Alert, Medical Guardian).

Krok 2: Seznamte se s vybraným nástrojem. Prozkoumejte jeho vlastnosti, funkce a výhody. Procvičte si používání nástroje, abyste se s ním lépe seznámili a osvojili si jeho používání.</td></tr>
</table>

	Krok 3: Zamyslete se nad komunikačním scénářem v péči o seniory, kde může být vybraný nástroj užitečný, např. aktualizace informací pro rodinu na dálku, připomenutí schůzky nebo rozpis léků. Krok 4: Použijte vybraný komunikační nástroj k řešení zjištěného komunikačního scénáře. Procvičte si posílání zpráv, telefonování nebo používání nástroje způsobem, který vyhovuje specifickým potřebám zúčastněných starších osob. Krok 5: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání seniorů se zaměřením na digitální nástroje pro komunikaci. Krok 6: Zamyslete se nad účinností komunikačního nástroje a jeho dopadem na zlepšení komunikace v péči o seniory. Zvažte výhody a potenciální problémy spojené s používáním nástroje v různých situacích.
Metoda sebehodnocení	Kontrolní seznam sebehodnocení: | Hodnocení (1-5) 1 znamená nízkou úroveň znalostí nebo porozumění. 3 znamená střední úroveň znalostí nebo porozumění. 5 znamená vysokou úroveň úspěchu nebo porozumění. - Dobře rozumím vlastnostem a funkcím vybraného komunikačního nástroje. [1 2 3 4 5] - Jsem zkušený uživatel a umím používat tento nástroj pro komunikační účely. [1 2 3 4 5] - Prozkoumala jsem a využila různé výhody, které vybraný nástroj v péči o seniory nabízí. [1 2 3 4 5] - Úspěšně jsem identifikovala komunikační scénář v péči o seniory, kde by mohl být zvolený nástroj užitečný. [1 2 3 4 5] - Zvolený komunikační nástroj zlepšil komunikaci ve vybraném scénáři péče o seniory. [1 2 3 4 5] - Pozoroval jsem pozitivní výsledky nebo přínosy plynoucí z používání tohoto nástroje. [1 2 3 4 5] - Setkal jsem se s problémy nebo omezeními spojenými s používáním nástroje a řešil je. [1 2 3 4 5]
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/efc56a004efc69f1b7ccf79ea2e2f365/Better+Together+-+A+Practical+Guide+to+Effective+Engagement+with+Older+People.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-efc56a004efc69f1b7ccf79ea2e2f365-nwLmRMW https://crimsonpublishers.com/ggs/pdf/GGS.000615.pdf https://digital-competence.eu/dc/en/front/start/ https://foodandcare.eu/ https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home https://www.euromedinfo.eu/teaching-older-adults.html/

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Tvorba digitálního obsahu**
Ukazatel výkonnosti	Samostatně, podle vlastních potřeb a požadavků: - Umím vytvářet a sdílet digitální obsah, jako jsou vzdělávací materiály, instruktážní videa a infografiky, abych zlepšil porozumění seniorů a jejich rodin o tématech péče o seniory. - Umím používat prezentační software, nástroje pro grafický design a software pro střih videa, abych vytvořil vizuálně atraktivní a poutavý obsah. - Znám předpisy o autorských právech a duševním vlastnictví při používání a sdílení digitálního obsahu vytvořeného jinými osobami.
Cíle učení	Znalost digitálního obsahu: Znát práva duševního vlastnictví: vytvářet a sdílet digitální obsah, používat digitální nástroje a technologie pro navrhování.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky a prozkoumejte proces a techniky tvorby digitálního obsahu pro efektivní komunikaci v oblasti péče o seniory. 1. Proč je tvorba digitálního obsahu důležitá v kontextu péče o seniory? 2. Vyjmenujte dvě výhody používání digitálního obsahu pro komunikaci v péči o seniory. Benefit 1: Benefit 2: 3. Vyjmenujte tři typy digitálního obsahu, které lze vytvořit pro efektivní komunikaci v oblasti péče o seniory. Typ 1: Typ 2: Typ 3: 4. Jak lze vyprávění příběhů využít jako účinnou techniku při tvorbě digitálního obsahu pro péči o seniory? 5. Popište jednu strategii pro zajištění přístupnosti a použitelnosti digitálního obsahu pro starší osoby.
Metoda sebehodnocení	**Kontrolní seznam sebehodnocení:** 1 znamená nízkou úroveň znalostí nebo porozumění. 3 znamená střední úroveň znalostí nebo porozumění. 5 znamená vysokou úroveň úspěchu nebo porozumění. - Uvědomuji si význam tvorby digitálního obsahu pro zlepšení komunikace v oblasti péče o seniory. [1 2 3 4 5] - Chápu, jak může digitální obsah podpořit a zlepšit celkovou pohodu starších osob. [1 2 3 4 5] - Jsem si vědom výhod spojených s využíváním digitálního obsahu pro komunikaci v péči o seniory. [1 2 3 4 5]

	- Chápu, jak může digitální obsah usnadnit zapojení, sdílení informací nebo emocionální spojení se staršími lidmi. [1 2 3 4 5] - Dokážu identifikovat tři různé typy digitálního obsahu vhodného pro efektivní komunikaci v péči o seniory. [1 2 3 4 5] - Chápu, jak lze efektivně využít vyprávění příběhů při tvorbě digitálního obsahu pro péči o seniory. [1 2 3 4 5] - Mohu zavést opatření, aby byl digitální obsah inkluzivní a uživatelsky přívětivý pro starší uživatele. [1 2 3 4 5]
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9859096/ https://medcraveonline.com/MOJPH/narrative-gerontology-and-digital-storytelling-what-benefits-for-elders.html https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/16094069221111118 https://www.researchgate.net/publication/262144126_Older_Adults_as_Digital_Content_Producers
Aktivita 2	
Typ činnosti	Praktické cvičení
Pokyny	Pokyny: Použijte strategie a techniky pro tvorbu digitálního obsahu v kontextu péče o seniory. Postupujte podle následujících kroků: Krok 1: Vyberte jeden typ digitálního obsahu z poskytnutého seznamu. - Vizuální znázornění informací nebo dat, která jsou snadno pochopitelná a sdílená. - Poutavá a informativní videa, která mohou demonstrovat techniky, sdílet příběhy nebo poskytovat vzdělávací obsah. - Psané články nebo příspěvky na blogové platformě, které nabízejí postřehy, tipy nebo osobní zkušenosti týkající se péče o seniory. - Krátké a výstižné zprávy nebo obrázky sdílené na platformách sociálních médií, které informují, zapojují nebo inspirují komunitu pečující o seniory. - Podcasty: Zvukové nahrávky nebo rozhovory na konkrétní témata týkající se péče o seniory, které si můžete pustit a poslechnout na vyžádání. Krok 2: Určete účel a cíl tvorby digitálního obsahu. Určete, jaké sdělení nebo informace chcete předat publiku v péči o seniory. Krok 3: Načrtněte strukturu a klíčové prvky digitálního obsahu. Zvažte aspekt vyprávění příběhu, poutavé vizuální prvky a další mediální prvky, které mohou zvýšit účinnost vašeho obsahu. Krok 4: Využijte vhodný software nebo nástroje pro tvorbu digitálního obsahu. To může zahrnovat tvorbu grafiky, nahrávání videí, navrhování infografik nebo psaní poutavých příspěvků na blog či článků. Krok 5: Zkontrolujte a otestujte přístupnost a použitelnost digitálního obsahu. Ujistěte se, že je uživatelsky přívětivý, snadno ovladatelný a vhodný pro seniory. Proveďte případné úpravy nebo vylepšení a to s ohledem na rozdílné zkušenosti účastníků. .

<table>
<tr><td></td><td>Krok 6: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání seniorů v oblasti tvorby digitálního obsahu.

Krok 7: Zveřejněte nebo sdílejte svůj digitální obsah prostřednictvím vhodných kanálů nebo platforem. Zvažte sociální média, webové stránky, e-mailové zpravodaje nebo specializované online zpravodaje.</td></tr>
<tr><td>Metoda sebehodnocení</td><td>
<table>
<tr><th colspan="7">TVORBA DIGITÁLNÍHO OBSAHU</th></tr>
<tr><td>Umím používat nástroje grafického designu, jako je Adobe Photoshop nebo Canva, k vytváření brožur nebo plakátů pro informování seniorů nebo propagaci akcí.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Vím, jak vytvořit vizuálně přitažlivý obsah pro seniory (pomocí vhodných barev, typografie a kompozice rozvržení).</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Vím, jak vytvořit poutavý digitální obsah.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Umím vytvářet vzdělávací materiály a instruktážní videa na témata související s péčí o seniory.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Dokážu vytvořit informativní a přístupný obsah pomocí vizuálních pomůcek, jednoduchého jazyka a jasných pokynů.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Umím upravovat videa, přidávat titulky nebo podtitulky a zapojovat vizuální a zvukové prvky do tvorby poutavého multimediálního obsahu.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Vím, jak optimalizovat obsah, aby oslovil širší publikum.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>O mnou vytvořený digitální obsah se vždy podělím se svými kolegy nebo nadřízenými, a to za účelem získání zpětné vazby a případného vylepšení.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Zdroje pro další studium/praxi</td><td>Canva: Uživatelsky přívětivý nástroj pro grafický design s předpřipravenými šablonami pro tvorbu grafiky, infografiky a vizuálů pro sociální média. (https://www.canva.com/)

Adobe Photoshop: Photoshop je výkonný software pro úpravu obrázků, který slouží k vytváření vlastní grafiky, úpravám fotografií a vizuálnímu designu. (https://www.adobe.com/express/feature/image/editor)

OBS Studio: OBS: Bezplatný software s otevřeným zdrojovým kódem pro nahrávání a streamování videí ve vysoké kvalitě. (https://obsproject.com/)</td></tr>
</table>

	Filmora WonderShare: Profesionální software pro střih videa, který umožňuje vytvářet a upravovat videa s pokročilými funkcemi a efekty. (https://filmora.wondershare.net/) Visme: Platforma, která nabízí řadu šablon a možností designu pro tvorbu interaktivních infografik, grafů a prezentací. (https://www.visme.co/) Dokumenty Google: cloudový nástroj pro editaci dokumentů, který umožňuje společné psaní a snadné sdílení příspěvků na blogu a článků. (www.google.com/docs/about/) WordPress: Populární systém pro správu obsahu, který poskytuje uživatelsky přívětivé rozhraní pro vytváření a publikování příspěvků na blogu a článků. (https://wordpress.com/)

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Online aktivity**
Ukazatel výkonnosti	Umím: - seniorům vysvětlit, jak používat aplikace - vysvětlit, které komunikační aplikace existují pro osobní kontakty (rodina, přátelé) a vím, jak je používat - vysvětlit, které vyhledávací nástroje existují a jak je používat - vysvětlit princip nákupu na e-shopu a online bankovnictví
Cíle učení	Znalost online možností: být online na cestách, mít online kontakty s rodinou a přáteli, používat vyhledávací nástroje, používat aplikace pro spolupráci, online nakupování a online bankovnictví.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky a prozkoumejte význam online aktivit a rozvíjejte své digitální kompetence při pomoci seniorům. 1. Jaké jsou možnosti online aktivit? Jaký přínos mají pro seniory při udržování kontaktu a zvládání úkolů? 2. Představte si, že starší člověk chce komunikovat se svou rodinou a přáteli online. Vyjmenujte tři komunikační aplikace, které mohou tyto osobní kontakty usnadnit. Aplikace 1: Aplikace 2: Aplikace 3: 3. Vysvětlete účel vyhledávačů a jejich význam v online aktivitách. Uveďte příklad známého vyhledávače a způsob jeho efektivního využití. 4. Aplikace pro spolupráci mohou pomoci při společné práci na projektech nebo úkolech online. Jmenujte dvě aplikace pro spolupráci, které mohou být užitečné pro seniory. Stručně vysvětlete jejich funkce. Aplikace 1: Aplikace 2: 5. Proberte výhody online nakupování a online bankovnictví z hlediska dostupnosti, úspory času a bezpečnosti.

<table>
<tr><td>Metoda sebehodnocení</td><td>Sebehodnocení
<table>
<tr><th>DIGITÁLNÍ KOMPETENCE/AKTIVITY ONLINE</th><th>Ano</th><th>Ne</th></tr>
<tr><td>Umím seniorům vysvětlit, jak používat mobilní aplikace.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Umím poskytnout informace o různých komunikačních aplikacích pro osobní kontakty (rodina, přátelé) a vysvětlit, jak je používat?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Umím vysvětlit, jaké vyhledávače jsou k dispozici a jak je efektivně používat pro vyhledávání na internetu?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Umím poskytnout návod, jak efektivně využívat online nákupní platformy pro nákup zboží a služeb?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Umím seniorům vysvětlit, jak využívat internetové bankovnictví a poradit jim, jak ho používat bezpečně?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dokážete prokázat, že rozumíte možnostem a příležitostem zapojení do online aktivit?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dokážete seniorům pomoci s navigací a prozkoumáním různých online platforem pro zábavu, vzdělávání nebo komunikaci?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dokážete řešit běžné problémy, které mohou nastat při online aktivitách, a pomáhat seniorům s jejich řešením?</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Umíte poskytovat personalizovaná doporučení a návrhy online aktivit na základě zájmů a preferencí seniorů?</td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Zdroje pro další studium/praxi</td><td>https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/getting-online/
https://www.advocare.org.au/news/7-benefits-of-being-online-as-an-older-person/#:~:text=Udržujte%20kognitivní%20zdraví.&text=Online%20"mozkové%20hry"%20jako%20Tetris,Friends%2C%20Mahjong%20a%20Candy%20Crush.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Aktivita 2</td><td></td></tr>
<tr><td>Typ činnosti</td><td>Praktické cvičení</td></tr>
<tr><td>Pokyny</td><td>Pokyny: Postupujte podle následujících kroků a využijte své znalosti online aktivit a pomozte seniorovi efektivně využívat digitální nástroje.

Krok 1: Pomoc s aplikací:

Vyberte aplikaci, která může seniorům pomoci na cestách (např. navigační aplikace). Vysvětlete, jak tuto aplikaci stáhnout a používat, a poskytněte pokyny krok za krokem.

Krok 2: Vedení komunikační aplikace:

Vyberte komunikační aplikaci (např. WhatsApp) a vysvětlete, jak ji nastavit, přidat kontakty a zahájit konverzaci s rodinou a přáteli. Pokud je to možné, poskytněte jasné pokyny se snímky obrazovky.

Krok 3: Průzkum vyhledávače:</td></tr>
</table>

	Uveďte staršího člověka do procesu vyhledávání pomocí vyhledávače dle jeho výběru (např. Google). Naučte je zadávat klíčová slova, vyhodnocovat výsledky vyhledávání a klikat na relevantní odkazy. Krok 4: Představení aplikace pro spolupráci: Představte aplikaci pro spolupráci (např. Dokumenty Google) a předveďte její funkce, jako je vytváření a úprava dokumentů společně s ostatními. Pomozte jednotlivci pochopit, jak ji efektivně používat pro společné úkoly. Krok 5: Nakupování a bankovnictví online: Vysvětlete, jak nakupovat online a jak používat online bankovnictví, a zdůrazněte bezpečnostní opatření, jako jsou bezpečné webové stránky, silná hesla a vyhýbání se phishingovým podvodům. Ukažte, jak nakupovat nebo provádět bankovní transakce online. Krok 6: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání seniorů v oblasti online aktivit. Krok 7: Reflexe: Zamyslete se nad procesem učení a zvažte hodnotu online aktivit pro seniory. Diskutujte o tom, jak mohou tyto digitální kompetence přispět k jejich nezávislosti a celkové pohodě.
Metoda sebehodnocení	Kontrolní seznam sebehodnocení: 1 znamená nízkou úroveň znalostí nebo porozumění. 3 znamená střední úroveň znalostí nebo porozumění. 5 znamená vysokou úroveň úspěchu nebo porozumění. - Umím vybrat vhodnou aplikaci, která může pomoci seniorům s cestováním. [1 2 3 4 5] - Jsem schopen poskytnout jasné pokyny krok za krokem, jak si vybranou aplikaci stáhnout a používat. [1 2 3 4 5] - Umím si vybrat komunikační aplikaci a vysvětlit postup jejího nastavení, přidání kontaktů a zahájení konverzace. [1 2 3 4 5] - Seniorům umím poradit s vyhledáváním pomocí webového vyhledávače, například se zadáváním klíčových slov a vyhodnocováním výsledků vyhledávání. [1 2 3 4 5] - Umím představit aplikaci pro spolupráci a předvést její funkce, zejména při vytváření a úpravách dokumentů společně s ostatními. [1 2 3 4 5] - Rozumím postupu online nakupování a online bankovnictví, včetně bezpečnostních opatření, jako jsou bezpečné webové stránky, silná hesla a vyhýbání se phishingovým podvodům. [1 2 3 4 5] - Umím efektivně vysvětlit a předvést, jak provést nákup nebo bankovní transakci online. [1 2 3 4 5] - Chápu, jak tyto digitální kompetence mohou přispět k jejich nezávislosti a celkové pohodě. [1 2 3 4 5]
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.rescusaveslives.com/blog/the-best-personal-safety-apps-for-seniors-on-the-go/ https://www.seniorlifestyle.com/resources/blog/top-8-mobile-apps-active-seniors/ https://www.agespace.org/top-10-useful-apps-help-elderly

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Bezpečnost a digitální zabezpečení**
Ukazatel výkonnosti	- Vysvětlit dobře definované a běžné způsoby ochrany mých osobních údajů a soukromí v digitálním prostředí. - Vysvětlit dobře definované a běžné způsoby používání a sdílení informací umožňujících osobní identifikaci a zároveň chránit sebe i ostatní před škodami. - Uvést jasně definované a běžné prohlášení o ochraně osobních údajů, jak jsou osobní údaje používány v digitálních službách. - Znám osvědčené postupy v oblasti kybernetické bezpečnosti a umím rozpoznat a reagovat na potenciální online hrozby, jako jsou pokusy o phishing, malware a úniky dat. - Umím používat zabezpečené platformy a nástroje pro zpracování a přenos citlivých informací o klientech. - Rozumím etickým aspektům a právním povinnostem souvisejícím s používáním technologií ve zdravotnictví, včetně důvěrnosti a souhlasu klienta.
Cíle učení	Ochrana osobních údajů a soukromí v digitálním prostředí. Porozumět tomu, jak používat a sdílet osobní údaje a zároveň umět chránit sebe i ostatní před škodami. Pochopit, že digitální služby používají "Zásady ochrany osobních údajů", které informují o tom, jak jsou osobní údaje používány. Znalost významu digitálního zabezpečení: Určit opatření pro digitální bezpečnost, ukládání dat a používání digitálního prostředí.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky, abyste pochopili význam kybernetické bezpečnosti a ochrany dat v péči o seniory. 1. Proč je kybernetická bezpečnost při poskytování péče seniorům důležitá? 2. Jaká jsou dvě potenciální rizika nebo hrozby kybernetické bezpečnosti v zařízeních pro péči o seniory? Zamyslete se nad rozmanitostí a pohlavím a nad tím, jak se mohou lišit. Riziko/hrozba 1: Riziko/hrozba 2: 3. Vyjmenujte tři postupy pro zajištění ochrany údajů v péči o seniory. Cvičení 1: Cvičení 2: Cvičení 3:

	4. Jak mohou pečovatelé přispět k udržení kybernetické bezpečnosti a ochraně dat? Příklad 1: Příklad 2:

Metoda sebehodnocení	**Sebehodnocení**

BEZPEČNOST ONLINE, DIGITÁLNÍ A DATOVÁ BEZPEČNOST						
Vím, jak bezpečně sdílet data s kolegy.	1	2	3	4	5	6
Vím, jak bezpečně sdílet data s kolegy z jiných organizací.	1	2	3	4	5	6
Vím, jak používat ochranu heslem.	1	2	3	4	5	6
Dokážu přesně vyplnit digitální záznamy.	1	2	3	4	5	6
Vím, jak bezpečně ukládat informace.	1	2	3	4	5	6
Umím vhodným způsobem používat vyměnitelná paměťová zařízení.	1	2	3	4	5	6
Umím bezpečně zaznamenávat osobní údaje.	1	2	3	4	5	6
V případě potřeby mohu aktualizovat svůj systém zabezpečení počítače, abych zabránil/a virům a dalším rizikům.	1	2	3	4	5	6
Zabezpečené webové stránky poznám podle visacího zámku a https v adresním řádku.	1	2	3	4	5	6
Vždy dbám na to, abych nesdílel ani nepoužíval cizí data nebo duševní vlastnictví bez jejich souhlasu.	1	2	3	4	5	6

Zdroje pro další studium/praxi	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34182769/ https://www.morganstanley.com/articles/cybersecurity-for-seniors https://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2046&context=gscis_etd https://multiculturalcaregiving.net/cybersecurity-for-the-elderly/ https://www.ncoa.org/article/how-older-adults-can-improve-their-personal-cyber-security https://www.preludeservices.com/blog/cybersecurity-best-practices-for-senior-living-communities/

	https://alayacare.com/blog/cybersecurity-in-homecare/
Aktivita 2	
Typ činnosti	Praktické cvičení
Pokyny	Pokyny: Použijte postupy kybernetické bezpečnosti a ochrany dat k zajištění bezpečnosti citlivých informací v kontextu péče o seniory. Postupujte podle níže uvedených kroků: Krok 1: Zhodnoťte postupy ukládání dat, zacházení s nimi a komunikace v rámci péče o seniory. Identifikujte potenciální zranitelná místa, jako jsou slabá hesla nebo nezabezpečené sítě. Krok 2: Podporujte používání silných a jedinečných hesel pro všechny systémy a účty. Poskytněte pokyny k vytváření bezpečných hesel a podporujte pravidelnou aktualizaci hesel. Krok 3: Nastavte šifrování citlivých dat a zajistěte bezpečné síťové připojení, abyste zabránili neoprávněnému přístupu. V případě potřeby využijte virtuální privátní sítě (VPN) pro bezpečný vzdálený přístup. Krok 4: Zajistěte, aby veškerý software, operační systémy a bezpečnostní nástroje byly aktualizovány pomocí nejnovějších záplat a aktualizací. Pravidelně kontrolujte zranitelnosti a aplikujte potřebné bezpečnostní opravy. Krok 5: Zaveďte postupy pro pravidelné zálohování dat, aby se minimalizovalo riziko jejich ztráty. Používejte bezpečná off-line nebo cloudová zálohovací řešení a pravidelně testujte proces obnovy. Krok 6: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání seniorů v oblasti digitální bezpečnosti a ochrany dat.
Metoda sebehodnocení	**Otevřené otázky:** - Co jste se během tohoto cvičení dozvěděli o kybernetické bezpečnosti a postupech ochrany dat? - Nakolik jste si jisti svou schopností identifikovat potenciální zranitelná místa v postupech ukládání dat, nakládání s nimi a jejich komunikace? - Popište všechny problémy, se kterými jste se setkali při zavádění opatření kybernetické bezpečnosti v prostředí péče o seniory. - Jak plánujete využít znalosti a dovednosti získané při tomto cvičení při své budoucí práci se seniory? **Formát kontrolního seznamu:** - Hodnotili jste postupy ukládání dat, zacházení s nimi a komunikace v rámci péče o seniory? - Podporovali jste používání silných a jedinečných hesel pro všechny systémy a účty? - Nastavili jste šifrování citlivých dat a zajistili bezpečné síťové připojení? - Zkontrolovali jste a použili nejnovější záplaty a aktualizace softwaru, operačních systémů a bezpečnostních nástrojů?

	- Zavedli jste postupy pravidelného zálohování dat?
Zdroje pro další studium/praxi	(https://support.google.com/accounts/answer/32040?hl=en) (https://www.proofpoint.com/us/threat-reference/vpn) (https://www.pcworld.com/article/407569/the-best-free-backup-software-and-services.html)

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Internet a sociální média**
Ukazatel výkonnosti	Umím: - předat své znalosti o používání internetu a sociálních médií starším lidem. - uspořádat informace, data a obsah tak, aby je bylo možné snadno ukládat a vyhledávat. - organizovat informace, data a obsah ve strukturovaném prostředí.
Cíle učení	Organizovat, ukládat a vyhledávat data, informace a obsah v digitálním prostředí. Organizovat a zpracovávat je.
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky, abyste pochopili výhody a strategie zapojení komunity prostřednictvím sociálních médií v kontextu péče o seniory. 1. Proč je v péči o seniory důležité zapojit komunitu prostřednictvím sociálních médií? 2. Vyjmenujte dvě výhody využití sociálních médií pro zapojení komunity v péči o seniory, zamyslete se nad rozmanitostí a genderovým aspektem a nad tím, jak se účastníci mohou lišit. Výhoda 1: Výhoda 2: 3. Vyjmenujte tři populární platformy sociálních médií, které lze využít pro zapojení komunity do péče o seniory. Platforma 1: Platforma 2: Platforma 3: 4. Jak mohou sociální média usnadnit komunikaci a spolupráci mezi pečovateli, seniory a jejich rodinami? 5. Popište jednu strategii pro vytváření smysluplného a poutavého obsahu na platformách sociálních médií pro komunitu uživatelů pečujících o seniory.
Metoda sebehodnocení	**Otevřené otázky:** - Co jste se dozvěděli o výhodách a strategiích zapojení komunity prostřednictvím sociálních médií v kontextu péče o seniory? - Jak hodláte tyto znalosti uplatnit při své práci, abyste zvýšili zapojení komunity? - Zamyslete se nad případnými výzvami, které předpokládáte při zavádění strategií sociálních médií pro zapojení komunity v oblasti

	péče o seniory, přemýšlejte o rozmanitosti a pohlaví a o tom, jak se mohou lišit. - Popište, jak můžete měřit dopad svých aktivit na sociálních sítích při zapojování komunity pečující o seniory. **Formát kontrolního seznamu:** - Pochopili jste význam zapojení komunity prostřednictvím sociálních médií v péči o seniory? - Identifikovali jste dva přínosy využití sociálních médií pro zapojení komunity v oblasti péče o seniory? - Vyjmenovali jste tři populární platformy sociálních médií, které lze využít pro zapojení komunity do péče o seniory? - Zjistili jste, jak mohou sociální média usnadnit komunikaci a spolupráci mezi pečovateli, seniory a jejich rodinami? - Popsali jste alespoň jednu strategii pro vytváření smysluplného a poutavého obsahu na platformách sociálních médií pro komunitu pečující o seniory?
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-health-studies/resource/why-social-networks-are-important-to-aging-adults https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8465959/ https://www.researchgate.net/publication/290137690_The_role_of_social_media_in_supporting_elderly_quality_daily_life https://mylifehomecare.co.uk/13-reasons-why-older-people-should-use-social-media/ https://www.newportcare.com/blog/positive-impact-social-media-seniors
Aktivita 2	
Typ činnosti	Praktické cvičení
Pokyny	Pokyny: Použijte strategie pro zapojení komunity pečující o seniory prostřednictvím sociálních médií. Postupujte podle následujících kroků: Krok 1: Vyberte si jednu platformu sociálních médií (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter...). Krok 2: Seznamte se s vybranou platformou. Prozkoumejte její funkce, demografické údaje o sledujících a pokyny pro komunitu. Pochopte, jak se lidé na platformě zapojují a komunikují. Krok 3: Definujte konkrétní segment komunity pečujících o seniory, který chcete oslovit, například pečovatele, seniory nebo rodinné příslušníky. Poznejte jejich potřeby, zájmy a preference. Krok 4: Vytvořte obsah, který je relevantní a hodnotný pro vaši cílovou skupinu. Může to zahrnovat vzdělávací články, tipy, inspirativní příběhy nebo interaktivní příspěvky, které podporují účast.

	Krok 5: Aktivně se zapojte do vybrané platformy sociálních médií tím, že budete zveřejňovat obsah, reagovat na komentáře a iniciovat diskuse. Komunikujte s jednotlivci, organizacemi a skupinami souvisejícími s péčí o seniory. Krok 6: Na základě svých nových dovedností a znalostí vypracujte plán vzdělávání seniorů zaměřený na využívání internetu a sociálních médií. Krok 7: Zamyslete se nad dopadem vašeho zapojení do komunity prostřednictvím sociálních médií. Zvažte přínosy, výzvy a příležitosti pro budování kontaktů, sdílení znalostí a podporu prostředí v oblasti péče o seniory.
Metoda sebehodnocení	**Měřítko: 1 (nízká) - 5 (vysoká)** - Mám jasnou představu o vlastnostech a funkcích vybrané platformy sociálních médií. [1 2 3 4 5] - Umím se orientovat v platformě a efektivně ji využívat pro komunikaci s komunitou pečující o seniory. [1 2 3 4 5] - Důsledně zveřejňuji obsah na vybrané platformě sociálních médií, abych se zapojil do komunity. [1 2 3 4 5] - Aktivně reaguji na komentáře a vzkazy od publika a podporuji konverzaci. [1 2 3 4 5]
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.domestika.org/en/blog/8200-13-free-essential-tutorials-for-mastering-social-media

KOMPETENCE	VÝUKOVÝ MATERIÁL
Oblast působnosti	**Řešení problémů**
Ukazatel výkonnosti	- Jsem schopen řešit běžné technické problémy, které mohou vzniknout při používání digitálních nástrojů a systémů. - Dokážu se přizpůsobit novým technologiím a aktualizacím softwaru a efektivně je začlenit do každodenních pracovních postupů. - Dokážu využívat digitální nástroje a zdroje k analýze a řešení složitých problémů souvisejících se zdravotní péčí o seniory, jako je správa léků, vzdálené sledování klientů a individuální plánování péče.
Cíle učení	Identifikace potřeb a technologických řešení – posouzení potřeb a identifikace, vyhodnocení, výběr a použití digitálních nástrojů a možných technologických řešení. Přizpůsobit digitální prostředí osobním potřebám seniorů (např. přístupnost).
Aktivita 1	
Typ činnosti	Samostudium
Pokyny	Pokyny: Odpovězte na následující otázky, abyste si osvojili dovednosti řešení problémů pomocí digitálních nástrojů a zdrojů a vyřešili základní problémy při každodenní práci související s péčí o seniory. 1. Určete tři běžné výzvy nebo problémy, které se mohou vyskytnout při každodenní práci pečovatelů poskytujících péči o seniory. Výzva/problém 1: Výzva/problém 2: Výzva/problém 3: 2. Jak mohou digitální nástroje a zdroje pomoci při řešení těchto výzev nebo problémů? Uveďte konkrétní příklady. Příklad 1: Příklad 2: Příklad 3: 3. Vyjmenujte tři digitální nástroje nebo zdroje, které mohou být užitečné při řešení problémů v oblasti péče o seniory. Nástroj/zdroj 1: Nástroj/zdroj 2: Nástroj/zdroj 3: 4. Jak mohou pečovatelé rozvíjet dovednosti pro řešení problémů, aby mohli efektivně využívat digitální nástroje a zdroje? Uveďte dvě strategie nebo přístupy. Strategie 1: Strategie 2:

Metoda sebehodnocení	**Sebehodnocení** Měřítko: 1 (nízká) - 5 (vysoká) - Dokážu identifikovat běžné výzvy nebo problémy, se kterými se pečovatelé potýkají při každodenní péči o seniory. [1 2 3 4 5] - Vím, jak mohou digitální nástroje a zdroje pomoci řešit zjištěné výzvy nebo problémy. [1 2 3 4 5] - Mohu uvést konkrétní příklady, jak lze digitální nástroje a zdroje použít k řešení těchto problémů. [1 2 3 4 5] - Chápu výhody a efektivitu využívání digitálních nástrojů a zdrojů při řešení každodenních pracovních problémů. [1 2 3 4 5] - Znám tři digitální nástroje nebo zdroje, které mohou být užitečné při řešení problémů v oblasti péče o seniory. [1 2 3 4 5] - Umím vysvětlit vlastnosti a funkce jednotlivých nástrojů/zdrojů. [1 2 3 4 5] - Chápu, jak jednotlivé nástroje/zdroje mohou konkrétně řešit identifikované problémy. [1 2 3 4 5]
Zdroje pro další studium/praxi	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162523000045 https://eptanetwork.org/images/documents/minutes/EPTA_report_2019.pdf https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198719/
Aktivita 2	
Typ činnosti	Praktické cvičení
Pokyny	Pokyny: Použijte dovednosti pro řešení problémů s využitím digitálních nástrojů a zdrojů k řešení základních problémů při každodenní práci související s péčí o seniory. Postupujte podle následujících kroků: Krok 1: Vyberte si jednu z výzev nebo problémů uvedených v otázce 1 pracovního listu, kterou byste chtěli řešit. (např. https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-problems-daily-living) Krok 2: Využijte online platformy, webové stránky nebo mobilní aplikace k nalezení relevantních digitálních nástrojů a zdrojů, které mohou pomoci vyřešit identifikovaný problém. Zaměřte se na nástroje, které se snadno používají a vyhovují potřebám péče o seniory. Krok 3: Zařaďte vybraný digitální nástroj nebo zdroj do své každodenní praxe, abyste vyřešili identifikovaný problém. *Příklad:* Zavedení aplikace pro připomínání léků (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client&hl=en_US&pli=1) Výzva: Jednou z častých výzev v péči o seniory je řízení rozpisu léků a zajištění jejich včasného podávání. Vybraný digitální nástroj: Aplikace pro připomínání léků Pokyny:

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
1. Stáhněte si a nainstalujte do svého chytrého telefonu nebo tabletu renomovanou aplikaci pro připomínání léků.
2. Vytvořte si účet a nastavte aplikaci podle poskytnutých pokynů.
3. Do aplikace zadejte údaje o lécích, včetně jejich názvu, dávkování a frekvence.
4. Nastavte upomínky pro jednotlivé léky podle předepsaného rozvrhu.
5. Povolte všechny další funkce nebo oznámení, které aplikace nabízí, například zvuková upozornění nebo vibrace.
6. Seznamte se s rozhraním a funkcemi aplikace.
7. Ujistěte se, že víte, jak označit léky jako užité, v případě potřeby odložte připomenutí a ověřte si, že víte, jak přistupovat k dalším informacím nebo zdrojům poskytovaným aplikací.
8. Zařaďte aplikaci do své každodenní praxe a používejte ji ke správě rozpisů léků pro seniory ve vaší péči.
9. Řiďte se upomínkami a výzvami aplikace a podávejte léky ve vhodnou dobu.
10. Pravidelně aktualizujte aplikaci o veškeré změny v rozpisu nebo dávkování léků podle pokynů zdravotnických pracovníků.
11. Sledujte účinnosti aplikace pro připomínání léků při zajišťování včasného podávání léků a dodržování jejich rozpisu.
12. Upravte nastavení aplikace nebo v případě potřeby prozkoumejte alternativní aplikace na základě svých zkušeností a zpětné vazby od starších osob nebo jejich poskytovatelů zdravotní péče.
Krok 4: Zhodnoťte účinnost vybraného digitálního nástroje nebo zdroje při řešení problému. Posuďte jeho dopad na efektivitu, úsporu času a celkovou kvalitu poskytované péče.

Krok 5: Prodiskutujte své zkušenosti s dalšími pečovateli nebo odborníky v oboru. Podělte se o postřehy, tipy a doporučení týkající se vybraného digitálního nástroje nebo zdroje pro řešení identifikovaného problému.

Krok 6: Zjistěte si aktuální informace o nových digitálních nástrojích a zdrojích, které jsou důležité pro řešení problémů v oblasti péče o seniory. Neustále zlepšujte své dovednosti v oblasti řešení problémů zkoumáním nových technologií a učením se ze zkušeností ostatních.
</td>
</tr>
<tr>
<td>Metoda sebehodnocení</td>
<td>
<table>
<tr><th colspan="7">ZÁKLADNÍ DIGITÁLNÍ DOVEDNOSTI/ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</th></tr>
<tr><td>Vím, jak udržovat profil na sociálních sítích.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Umím spravovat soubory, složky, organizovat a ukládat informace vhodným způsobem.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Umím zapnout zařízení a přihlásit se do všech účtů/profilů, které mám.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Umím připojit zařízení k síti Wi-Fi.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

	Dokážu najít a používat aplikace nebo programy v zařízení.	1	2	3	4	5	6
	Umím spravovat soubory, složky, organizovat a ukládat informace vhodným způsobem.	1	2	3	4	5	6
	Umím používat záložky k ukládání a vyhledávání webových stránek a informací.	1	2	3	4	5	6
	Umím používat a aktualizovat digitální plán péče.	1	2	3	4	5	6
	Umím používat systém vzdáleného sledování klientů prostřednictvím chytrého telefonu.	1	2	3	4	5	6
Zdroje pro další studium/praxi	https://careers.startprofile.com/page/digital-problems https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162523000045 https://digital-competence.eu/dc/en/front/start/ https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home						

10. MEZIGENERAČNÍ UČENÍ

Mezigeneračním učením se rozumí **výměna znalostí, dovedností a zkušeností mezi jednotlivci různých věkových skupin,** zejména mezi seniory a mladšími generacemi. Jedná se o silný koncept, který uznává hodnotu překonávání generačních rozdílů a podporuje vzájemné porozumění, respekt a spolupráci.

Starší lidé disponují bohatými znalostmi, životními zkušenostmi a moudrostí nashromážděnou během let. Mezigenerační učení jim poskytuje platformu, kde mohou sdílet své poznatky, příběhy a dovednosti s mladšími generacemi. Prostřednictvím aktivního zapojení seniorů mohou pracovníci a dobrovolníci v centrech sociální péče pomoci uchovat tyto cenné znalosti a zajistit, aby se neztratily nebo nebyly zapomenuty. Senioři se také často potýkají se sociální izolací a pocity osamělosti, což může mít nepříznivý vliv na jejich duševní a fyzickou pohodu. Mezigenerační učení nabízí příležitost k vytváření smysluplných vazeb a k boji proti těmto problémům. Zprostředkování interakcí mezi seniory a mladšími jedinci, zaměstnanci a dobrovolníky může pomoci zmírnit pocity izolace a posílit u seniorů pocit sounáležitosti a smysluplnosti.

Mezigenerační učení je obousměrný proces, z něhož mají prospěch jak senioři, tak mladší generace. Zatímco senioři sdílejí své životní zkušenosti a odborné znalosti, mladší lidé přinášejí nové perspektivy, technologické dovednosti a nové nápady. Prostřednictvím těchto výměn se obě strany mohou od sebe navzájem učit a rozvíjejí tím hlubší porozumění mezi sebou a lépe chápou kulturní a společenské změny. U seniorů může interakce s mladšími generacemi vyvolat pocit radosti, cílevědomosti a naplnění. Budování mezigeneračních vztahů může povznést jejich náladu, posílit sebevědomí a zvýšit celkovou emoční pohodu. Zaměstnanci a dobrovolníci pracující se seniory mají jedinečnou příležitost usnadnit navázání těchto kontaktů a přispět ke štěstí a spokojenosti svých obyvatel. Mezigenerační učení podporuje mezikulturní porozumění, zpochybňuje stereotypy a podporuje inkluzivní společnost. Spojením lidí z různých věkových skupin mohou centra sociální péče pomoci překonat bariéry a vyvrátit mylné představy o stárnutí. Zaměstnanci a dobrovolníci hrají klíčovou roli při vytváření inkluzivního prostředí, které podporuje dialog, respekt a uznání různých perspektiv.

Interakce se seniory v prostředí sociální péče vyžaduje promyšlený a na člověka zaměřený přístup. Zde je několik pokynů pro zaměstnance a dobrovolníky, jak komunikovat se seniory:

Aktivní naslouchání a empatie:

Zaměstnanci a dobrovolníci by měli seniorům aktivně naslouchat a projevovat skutečný zájem o jejich příběhy, obavy a zkušenosti. Projevování empatie a soucitu pomáhá navázat důvěru a pocit sounáležitosti.

Jasná a respektující komunikace:

Při komunikaci se seniory je nutné používat jasný a jednoduchý jazyk, zejména pokud mají poruchy sluchu nebo kognitivní potíže. Pomalá řeč, používání gest nebo vizuálních pomůcek a udržování očního kontaktu může zlepšit porozumění a zajistit efektivní komunikaci.

Podpora účasti a zapojení:

Zaměstnanci a dobrovolníci by měli podporovat aktivní účast a zapojení seniorů do různých činností a mohou jim nabídnout i možnost volby zapojit se do rozhodovacích procesů. Vytváření podpůrné a neodsuzující atmosféry totiž podporuje pocit samostatnosti a spoluúčasti.

Organizace mezigeneračních aktivit:

Na podporu mezigeneračního učení mohou zaměstnanci a dobrovolníci organizovat různé aktivity, které usnadňují interakci mezi seniory a mladšími generacemi. Může se jednat například o:

- Vyprávění příběhů: Na těchto setkáních se senioři mohou podělit o své životní zkušenosti a mladší lidé se s nimi mohou podělit o své příběhy nebo jim předčítat knihy.
- Výtvarné a řemeslné dílny: Tyto aktivity podporují výměnu uměleckých dovedností a kreativity mezi generacemi.
- Technologické workshopy: Tato setkání pomohou seniorům při učení a ovládání moderních technologií, a to s pomocí mladších generací.
- Hry a hádanky: Organizování mezigeneračních her, které podporují socializaci, kognitivní stimulaci a týmovou spolupráci.

Činnosti neformálního a informálního učení:

Mezigenerační učení může probíhat prostřednictvím neformálních a informálních aktivit, které se zaměřují na praktické znalosti, sociální dovednosti a osobní růst. Toto učení může mít formu:

- Mezigeneračních mentoringových programů. Jde o párování seniorů s mladšími osobami za účelem sdílení dovedností a vzájemného poradenství.
- Mezigeneračních projektů zaměřených na zahradničení nebo vaření. Jedná se o aktivity, které podporují učení, spolupráci a sdílení znalostí.
- Mezigenerační komunitní práce. Tedy podněcování seniorů a mladých ke spolupráci na dobrovolnických projektech, jako je podpora místních charitativních organizací nebo pořádání komunitních akcí.

Potřebné znalosti a dovednosti:

Zaměstnanci a dobrovolníci pracující se by měli mít:

- Znalost aspektů souvisejících se stárnutím, včetně fyzických a kognitivních změn a emoční pohody.
- Znalost komunikačních technik vhodných pro osoby se sluchovým postižením, demencí nebo jinými kognitivními problémy.
- Porozumění mezigenerační dynamice, kulturní citlivost a schopnost řešit generační stereotypy.
- Sociální a pedagogické dovednosti, jako je aktivní naslouchání, empatie, facilitace a řešení konfliktů.
- Trpělivost, flexibilitu a pozitivní přístup k budování vztahů mezi generacemi.

Vytvoření podpůrného prostředí:

Úspěšné mezigenerační vzdělávací prostředí vyžaduje vytvoření podpůrné a inkluzivní atmosféry. To zahrnuje:

- Uznávání a oceňování přínosu a silných stránek každé generace.
- Podporu vzájemného respektu, porozumění a otevřenosti mezi účastníky.
- Poskytování příležitostí pro smysluplné interakce, spolupráci a budování vztahů.
- Respekt k rozmanitosti a podporu pocitu sounáležitosti pro jednotlivce všech věkových kategorií.

Síla mezigeneračního učení spočívá v jeho schopnosti posilovat vazby, uchovávat znalosti, bojovat proti sociální izolaci a podporovat inkluzi. Dobrovolníci a zaměstnanci pracující se seniory v centrech sociální péče mají jedinečnou příležitost vytvořit prostředí, v němž mezigenerační vztahy vzkvétají, což prospívá blahu všech účastníků a obohacuje životy zúčastněných.

Vzájemná interakce mezi mladými a staršími lidmi při různých aktivitách je zásadní, protože přináší řadu výhod pro obě generace. Výměna zkušeností, znalostí a perspektiv podporuje vzájemné porozumění, překlenuje generační rozdíly a posiluje pocit propojení a společenství.

Mezigenerační interakce je mocnou silou, která spojuje různé generace, podporuje vzájemné vazby a obohacuje život nesčetnými způsoby. Přínosy jsou dalekosáhlé pro mladé i starší lidi. Počínaje osobním a emocionálním rozvojem přes kognitivní stimulaci až po kulturní výměnu a soudržnost komunity. Jeden z klíčových přínosů mezigenerační interakce spočívá v osobním a emocionálním rozvoji. Pro mladé lidi je to příležitost rozvíjet empatii, trpělivost a úctu ke starším lidem a získat hlubší porozumění procesu stárnutí a výzvám, které to přináší. Senioři naopak díky smysluplným kontaktům s mladšími generacemi zažívají obnovený pocit smysluplnosti a lepší emoční pohody. Osamělost a sociální izolace, které mohou být mezi seniory časté, se díky těmto kontaktům účinně potírají a posilují pocit sounáležitosti a společenství.

Významnou výhodou mezigenerační interakce je také kognitivní stimulace a rozvoj dovedností. Mladí lidé mají možnost učit se z životních zkušeností a praktických dovedností seniorů a získávat tak cenné poznatky a znalosti. Zároveň zapojení do mezigeneračních aktivit poskytuje starším lidem kognitivní stimulaci, udržuje jejich mysl aktivní a podporuje řešení problémů, vybavování si vzpomínek a učení se novým dovednostem. Mezigenerační interakce také usnadňuje kulturní výměnu a ocenění. Mladí lidé se prostřednictvím interakcí se staršími osobami z různých prostředí seznamují s různými kulturami, tradicemi a perspektivami. Senioři mají zase možnost předávat své kulturní znalosti, tradice a hodnoty mladším generacím, čímž se zachovává jejich kulturní dědictví a posiluje se pocit hrdosti a identity. Dalším důležitým aspektem mezigenerační interakce je překonávání generačních rozdílů. Prostřednictvím těchto kontaktů se prohlubuje porozumění, boří stereotypy a zpochybňují předsudky související s věkem, což přispívá k inkluzivnější společnosti. Vzájemný respekt, uznání a oslava jedinečných silných stránek a přínosu každé generace se stávají základem silnějších komunit. Mezigenerační interakce slouží také jako důležitý zdroj sociální a emocionální podpory. Mladí lidé poskytují seniorům společnost, emocionální podporu a nový pohled na věc, čímž podporují jejich celkovou pohodu a duševní zdraví. Na druhé straně senioři nabízejí mladším generacím vedení, moudrost a rady do života a působí jako mentoři a vzory. Tyto mezigenerační vztahy se stávají zdrojem síly a podpory pro obě strany. Mezigenerační interakce usnadňuje přenos znalostí mezi generacemi. Výměna znalostí, dovedností a zkušeností zachovává tradiční postupy, praktické dovednosti a historické poznatky, které by jinak mohly být ztraceny. Mladí lidé mají příležitost naučit se praktickým dovednostem, získat moudrost a rozvíjet odolnost díky nashromážděným znalostem a životním zkušenostem starších lidí, a těžit tak z bohatství moudrosti, které přesahuje rámec formálního vzdělávání.

Mezigenerační interakce podporuje komunitu a sociální soudržnost. Podporuje pocit sounáležitosti a společenství, vytváří vazby, které přesahují rodinné vazby, a překonává rozdíly mezi různými věkovými skupinami ve společnosti. Tyto vazby posilují sociální sítě,

podporují mezigenerační solidaritu a zvyšují soudržnost komunity, což vede k harmoničtější a živější společnosti.

Výhody interakce pro mladé a pro seniory:

Mladí lidé mají možnost učit se z životních zkušeností, moudrosti a praktických dovedností seniorů. Tato výměna pomáhá rozšířit jejich znalosti o historii, kultuře a tradicích a zároveň posiluje empatii a úctu ke starším generacím.

Starší lidé často zažívají pocity sociální izolace a osamělosti. Prostřednictvím interakce s mladými lidmi získávají společnost, emocionální podporu a obnovený pocit smysluplnosti a sounáležitosti.

Mezigenerační aktivity zpochybňují stereotypy spojené se stárnutím a mládeží. Mladí lidé mohou získat přesnější představu o seniorech a mohou si uvědomit, že mají jedinečné schopnosti, znalosti a perspektivy, které přesahují běžné stereotypy.

Příklady činností zahrnujících mládež a seniory:

Vaření a pečení: Mladí lidé se mohou zapojit do vaření nebo pečení se staršími lidmi, vyměňovat si rodinné recepty, sdílet kulinářské techniky a společně vytvářet chutná jídla. Tato činnost podporuje mezigenerační vazby a zároveň usnadňuje předávání kulturních tradic v oblasti stravování.

Tanec a pohyb: Taneční lekce nebo pohybová setkání poskytují oběma generacím příležitost k fyzické aktivitě, podporují pohodu a sdílejí lásku k hudbě a tanci. Mladí mohou učit nové taneční styly, zatímco starší mohou předávat tradiční tance nebo se dokonce podělit o zkušenosti s hudbou ze své doby.

Vyprávění příběhů a psaní memoárů: Mladí lidé mohou organizovat vyprávění příběhů, při kterém naslouchají životním příběhům seniorů a dokumentují je. Mohou se také konat semináře zaměřené na psaní vzpomínek, které umožní seniorům zanechat odkaz budoucím generacím. Tato činnost zachovává jejich osobní historii a zároveň rozvíjí vypravěčské schopnosti mladých lidí.

TADY

Semináře digitálních dovedností: Mladí lidé mohou seniorům pomáhat s rozvojem digitálních dovedností, jako je používání chytrých telefonů, sociálních médií, videohovorů nebo přístupu k online zdrojům. Tyto workshopy umožňují seniorům zůstat ve spojení se svými blízkými, získat přístup k informacím a zapojit se do digitálního světa, čímž se zvyšují jejich dovednosti.

Mezigenerační hry a hádanky: Deskové hry, karetní hry nebo hlavolamy poskytují platformu pro přátelské soutěžení, kognitivní stimulaci a sociální interakci mezi mladými a staršími lidmi. Tato aktivita podporuje týmovou práci, řešení problémů a posiluje pocit kamarádství.

Umělecké a řemeslné workshopy: Společné umělecké projekty umožňují mladým a starším lidem vyjádřit svou kreativitu, sdílet techniky a společně vytvářet umělecká díla. Tato činnost podporuje sebevyjádření, zlepšuje jemnou motoriku a poskytuje platformu pro výměnu uměleckých znalostí a inspirace.

Zahradničení: Zahradničení, sázení květin, péče o zeleninový záhon nebo vytváření komunitní zahrady podporuje fyzickou aktivitu, relaxaci a pocit úspěchu. Mladí lidé se mohou seznámit s technikou zahradničení a starší lidé se mohou podělit o svou zahradnickou moudrost a zkušenosti.

Mezigenerační knižní klub: Knižní klub je aktivita, během níž se setkávají mladí a starší lidé, aby společně četli a diskutovali o literatuře. Tato aktivita podporuje kritické myšlení, pěstuje lásku ke čtení a usnadňuje mezigenerační rozhovory o různých perspektivách a tématech.

Hudební a pěvecká setkání: Na hudebních setkáních mohou starší a mladší poznat a sdílet různé hudební žánry. Může to mít podobu zpívání písní z různých období, výuku hry na hudební nástroje nebo dokonce vytvoření mezigeneračního sboru či kapely.

Venkovní procházky a poznávání přírody: Procházky v parcích, přírodních rezervacích nebo botanických zahradách umožňují oběma generacím kontakt s přírodou, pobyt na čerstvém vzduchu a konverzaci. Tato aktivita podporuje fyzické cvičení, pohodu a poskytuje příležitost ke sdílení znalostí o místní flóře a fauně.

Dobrovolnické projekty: Mladí a starší lidé se mohou společně zapojit do dobrovolnických aktivit, jako je účast na veřejně prospěšných projektech, podpora místních charitativních organizací nebo pořádání sbírek. Tato společná zkušenost podporuje smysl pro společenskou odpovědnost a angažovanost v komunitě.

Kulturní výměny: Kulturní výměny jsou setkání, při nichž se mladí a starší lidé dělí o své kulturní tradice, zvyky a oslavy. Může jít o vaření a ochutnávání tradičních jídel, předvádění tradičních oděvů nebo tanečních vystoupení a poznávání kulturního dědictví.

Sdílení paměti: Mladí a starší lidé mohou sdílet a dokumentovat své osobní vzpomínky. Může jít o vytváření vzpomínkových krabic, alb nebo digitálních alb, která uchovávají a oslavují jejich životní příběhy.

Mezigenerační interakce přináší řadu výhod z osobního, kognitivního, kulturního i společenského hlediska. Obohacuje životy mladých i starších lidí, podporuje porozumění, vzájemnou podporu a pocit propojení, který překračuje generační hranice. Mezigenerační aktivity slouží jako katalyzátor těchto interakcí. Aktivity lze přizpůsobit zájmům a schopnostem obou generací. Tyto aktivity vytvářejí prostor pro sdílení znalostí, výměnu zkušeností a navazování vztahů. Prostřednictvím mezigeneračních aktivit je podporován osobní růst a rozvoj. Mladí lidé získávají cenné poznatky, životní dovednosti a více si váží různých perspektiv, když se učí z moudrosti a životních zkušeností starších lidí. Rozvíjejí si empatii, trpělivost a respekt, což jsou vlastnosti, které jsou nezbytné pro budování silných a inkluzivních komunit. Senioři mohou během těchto aktivit zakusit znovuobnovený pocit své užitečnosti, prohloubit své sociální vazby a emocionální pohodu, protože se zapojují do práce s mladšími lidmi a přispívají tak k jejich růstu.

Pokud budeme i nadále podporovat mezigenerační aktivity, vytvoříme společnost, ve které se generace od sebe navzájem učí a inspirují, čímž se vytvářejí trvalá pouta, která obohacují životy a budují harmoničtější budoucnost.

PŘÍLOHY

Příloha 1: Hodnocení digitálních kompetencí zaměstnanců a starších osob

Pokyny pro uživatele

Digitální dovednosti jsou pro vás jednou z výzev 21. století. Pro zlepšení vašich znalostí pomocí specifických školení pro váš osobní růst potřebujeme znát vaše znalosti a dovednosti při používání digitálních nástrojů.

Toto hodnocení použijete **před zahájením** výuky **a po jejím ukončení.**

Krok 1

Nechte si odpovědět nebo si odpovězte sami na hodnocení. Můžete použít online nebo papírovou verzi.

Krok 2

Obdrželi jste upřímné odpovědi z hodnocení.

Nyní je úkolem pracovníků sestavit na základě těchto odpovědí vzdělávací program. Pokud přejdete na přehled kompetencí, najdete příslušný vzdělávací program. (viz bod 5.3)

Jedná se o individuální vzdělávací program pro každého účastníka.

Vytvořte skupiny s podobnou úrovní znalostí. Dodržujte metodická doporučení (viz bod 2) a komunikační a vzdělávací aktivity se seniory (viz bod 3).

Vyplňte prosím následující formulář se svými údaji.

Věkové rozmezí:

60-64
65-69
70-74
75-79
80-84
85+

Pohlaví:

Muži

Ženy

Země:

Česká republika

Maďarsko

Itálie

Rumunsko

Španělsko

Nizozemsko

Další

Odpovězte prosím upřímně na všechny otázky, aby pro vás mohl být na tomto základě vytvořen vzdělávací program.

ZÁKLADNÍ DIGITÁLNÍ DOVEDNOSTI/ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	Ano	Ne
Umím zapnout digitální zařízení (počítač, tablet, smartphone) a přihlásit se do všech účtů/profilů, které mám.		
Umím připojit zařízení k síti WIFI.		
Dokážu najít a používat aplikace nebo programy v zařízení.		
Umím použít nabídku „nastavení zařízení“, abych si jej přizpůsobil/uživatelsky zpříjemnil (změnit tapetu, zvětšit velikost písma, aby se lépe četlo atd.).		
Umím uspořádat své dokumenty/fotografie pomocí souborů a složek.		
Umím používat záložky k ukládání a vyhledávání webových stránek a informací.		
KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE, ONLINE AKTIVITY	**Ano**	**Ne**
Umím komunikovat se členy své rodiny a přáteli pomocí digitálních komunikačních kanálů (e-mail, Messenger).		
Umím mluvit se členy své rodiny a přáteli prostřednictvím video nástrojů (Zoom, Skype, Messenger, FaceTime).		
Umím zveřejňovat obsah a/nebo komunikovat na platformách sociálních médií (fotografie, zprávy, videa).		
Dokážu se přes internet objednat k lékaři nebo jiným poskytovatelům služeb.		
Na cestách umím používat různé digitální navigační programy (Wazze, Google Maps).		
Pomocí vyhledávacích nástrojů umím najít informace, které mě zajímají (jízdní řád vlaků/autobusů, otevírací doba obchodů atd.).		
Potraviny a oblečení si zvládnu pořídit online.		
Umím platit prostřednictvím internetového bankovnictví.		

BEZPEČNOST ONLINE, DIGITÁLNÍ A DATOVÁ BEZPEČNOST	Ano	Ne
Dokážu zajistit svou bezpečnost na internetu tím, že pro přístup používám různá a bezpečná hesla k účtům.		
Umím znovu aktivovat účet, když jsem zapomněl heslo.		
Umím rozpoznat podezřelé odkazy v e-mailech, na webových stránkách, ve zprávách na sociálních sítích a ve vyskakovacích oknech a vyhnout se jim a vím, že kliknutí na tyto odkazy představuje riziko.		
V případě potřeby dokážu aktualizovat svůj systém zabezpečení na počítači/telefonu, abych zabránil/a virům a dalším rizikům.		
Zabezpečené webové stránky poznám podle ikony visacího zámku a „https“ v adresním řádku.		
Vždy dbám na to, abych nesdílel ani nepoužíval cizí data nebo duševní vlastnictví bez jejich souhlasu.		
Dávám si pozor na to, co sdílím/publikuji na internetu, protože vím, že online aktivity jsou trvale zaznamenávány a mohou k nim mít přístup ostatní.		

Příloha 2: Šablona „plánu digitálního vzdělávání pro seniory“ (s příkladem)

Šablona „plánu digitálního vzdělávání pro seniory“ (s příkladem)

Téma	Cíl učení (výsledek)	Vzdělávací program	Vzdělávací obsah	Formát výuky	Doba učení	Termíny a účastníci
Internet a sociální média	Přehled a správa internetu a sociálních médií Založení a používání e-mailového účtu Psaní e-mailu Vývoj datového účtu Ukládání obrázků z e-mailu do souboru Organizace, ukládání a vyhledávání dat, Podívejte se na digitální mapu kompetencí	Viz mapa kompetencí – výukový materiál (název programu)	Viz výukové materiály	Workshop, online modul, ...	6 hodin	Plánované údaje a počet účastníků

ODKAZY

Kapitola 4

Hanns Sauter (Erzdiözese Wien) a Dagmar Heidecker (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)

https://www.pedocs.de/volltexte/2013/7430/pdf/Erwachsenenbildung_13_2011_Bruenner_Leitprinzipien_und_didaktische.pdf

Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender a aktivní stárnutí v Evropě. European Journal of Ageing, 10, 3-10.

Kolland, Franz (2005): (Kolland): Bildungschancen für ältere Menschen. Ansprüche an ein gelungenes Leben. Wien: LIT-Verlag.

Kolland, Franz/Pegah, Ahmadi (2010): Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand. Bielefeld: W. Bertelsmann.

Simon, Gertrud (2006/2007): Lernen und Bildung im Interesse älterer Menschen. Untersuchung der wichtigsten Konzepte zum Lebenslangen Lernen im 3. und 4. Lebensalter. Bericht für das österr. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Wien.

West, M., Kraut, R., & Ei Chew, H. (2019). I'd blush if I could: Clearing gender divides in digital skills through education (Červenala bych se, kdybych mohla: odstraňování genderových rozdílů v digitálních dovednostech prostřednictvím vzdělávání).

Withnall, Alexandra/McGivney, Veronica/Soulsby, Jim (2004): Vzdělávání starších lidí - mýty a realita: Department for education and skills, nice promoting adult learning. Leicester: NIACE.

Withnall, Alexandra/Percy, Keith (1994): Vhodná praxe ve vzdělávání a odborné přípravě starších osob. Ashgate Publishing Ltd.

Kapitola 4.3

https://www.cedefop.europa.eu/files/4073_en.pdf

https://www.coe.int/en/web/lang-migrants/formal-non-formal-and-informal-learning#:~:text=Učení%20které%20je%20formální%20nebo,%2C%20však%2C%20je%20výhradně%20náhodné.

Bjursell, C. (2019). Švédská seniorská univerzita: Bildung and fellowship. In M. Formosa (Ed.), Univerzita třetího věku a aktivní stárnutí: European and Asian-Pacific perspectives (s. 131-142). Springer. [Crossref],

Fejes, A., Aman, R., & Nyström, S. (2021). "Branding bildung": (Bildung"): komodifikace jedinečnosti populárního vzdělávání (Commodifying the unique of popular education). Adult Education Quarterly, 71(2), 111-127. https://doi.org/10.1177/0741713620957944 [Crossref],

Magnus Schoultz: School of Humanities, Education and Social Sciences, Örebro University, Örebro, Švédsko; https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00313831.2023.2196543

Kapitola 5

https://www.elderly.gov.hk/english/carers_corner/communication_skills/comm_skilful.html

Co-funded by
the European Union

BRIDGE
Food, Care and Digitalisation

www.foodandcare.eu

BRINGING DIGITALISATION TO THE OLDER GENERATION

Project-N° 2022-1-HU01-KA220-ADU-000087910