

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Okem seniora: Mezigenerační volnočasový projekt pro seniory

Eye of senior: Intergenerational leisure project for seniors

Bc. Veronika Bartoušková

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství (B7505)

Studijní obor: BC-VYCH (7505R008)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Okem seniora potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 18. dubna 2021

.....

Bc. Veronika Bartoušková

Mé poděkování patří PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, cenné rady a odborný dohled.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je připravit a zrealizovat volnočasový projekt pro seniory, který bude koncipován jako edukativní a společenská volnočasová aktivita s ohledem na skupinu seniorských účastníků. Volnočasový projekt pro seniory nese název *Okem seniora*, protože tematicky je zaměřen na kvalitu zraku a jeho potíže v seniorském věku. Praktická část práce popisuje průběh projektu, tedy od jeho přípravy, přes realizaci a hodnocení výsledků této činnosti. Podkladem pro hodnocení úspěšnosti akce byly předem připravené dotazníky, které senioři vyplnili na závěr akce a z jejich odpovědí lze posoudit, zda byly naplněny požadavky této volnočasové aktivity. Projekt pro seniory se podařilo uskutečnit v lednu roku 2020, a v jeho závěru seniorky projevíly zájem se opět setkat a pokračovat v další volnočasové činnosti, tentokrát v jiném oboru. Projekt *Okem seniora*, který byl zrealizován, seniorské účastnice velmi kladně ohodnotily a pozitivně přijaly. Zrealizovaný projekt splnil očekávání, protože došlo k odstranění komunikačních bariér mezi generacemi a všichni účastníci dospěli k poznání nových situací a skutečností, nevšedních zkušeností a dovedností. Obě skupiny účastníků k sobě velmi rychle našly cestu a byl posílen vzájemný respekt mezi nimi.

KLÍČOVÁ SLOVA

oko, senior, volný čas, výchova

ABSTRACT

The aim of this bachelor's thesis is to prepare and implement a leisure time project for seniors, which will be conceived as an educational and social leisure activity with regard to a group of senior participants. The leisure time project for seniors is called Through the Senior's Eye, because it is thematically focused on the quality of vision and its problems at senior age. The practical part of the work describes the progress of the project, i.e. from its preparation, through the implementation and evaluation of the results of this activity. The basis for evaluating the success of the event were pre-prepared questionnaires, which seniors filled out at the end of the event, and their answers can be used to assess whether the requirements of this leisure activity were met. The project for seniors was completed in January 2020, and at the end of it, the seniors showed interest in meeting again and continuing in other leisure activities, this time in another field. The project Through the Senior's Eye, which was implemented, was very positively evaluated and positively received by the female senior participants. The implemented project met expectations, because communication barriers between generations were removed and all participants came to meet new situations and facts, unusual experience, and skills. Both groups of participants found their way to each other very quickly and mutual respect between them was strengthened.

KEYWORDS

Education, eye, leisure time, senior

OBSAH

ÚVOD	8
1 VOLNÝ ČAS A JEHO VÝZNAM V ŽIVOTĚ JEDINCE I SPOLEČNOSTI	9
1.1 Výchova ve volném čase	11
1.2 Funkce, cíle a požadavky výchovy ve volném čase	14
1.2.1 Funkce výchovy ve volném čase	14
1.2.2 Cíle výchovy ve volném čase	16
1.2.3 Požadavky na výchovu ve volném čase	16
1.3 Význam volného času pro jedince a společnost	17
2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ.....	18
2.1 Vymezení základních pojmů – stáří a stárnutí	18
2.1.1 Kdy se člověk stává seniorem?.....	19
2.2 Význam volného času a jeho přínos v seniorském věku.....	20
2.2.1 Výběr volnočasových aktivit seniorů a jejich zastřešující organizace	22
3 ZDRAVOTNÍ PROBLEMATIKA SENIORŮ.....	25
3.1 Stručný přehled nejčastějších zdravotních omezení seniorů.....	25
3.1.1 Zrak seniora a jeho nejčastější poruchy a patologie	26
4 VOLNOČASOVÝ PROJEKT – OKEM SENIORA.....	29
4.1 Příprava projektu	29
4.1.1 Žáci – účastníci projektu a jejich příprava.....	30
4.1.2 Senioři ze střediska – účastníci projektu	32
4.2 Realizace projektu „Okem seniora“	34
4.2.1 Nabídka aktivit pro seniory v průběhu projektu.....	35
4.2.2 Jaký význam měl projekt pro seniory	39

4.2.3	Jaký význam měl projekt pro žáky	41
4.2.4	Hodnocení projektu žáky	42
4.2.5	Hodnocení projektu seniory.....	45
ZÁVĚR		49
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ		51
SEZNAM PŘÍLOH		53

ÚVOD

Cílem bakalářské práce je vytvořit, popsat a zhodnotit mezigenerační volnočasový projekt pro skupinu seniorů. Kromě samotných seniorů se projektu zúčastní i žáci střední školy oboru Oční optik a stanou se osobními průvodci pro seniory této volnočasové aktivity. Volnočasový projekt, který je věnován seniorům, nese totožný název jako tato bakalářská práce, tedy „Okem seniora“ a bude tematicky zaměřen na péči o zrak a jeho možnosti korekce v seniorském věku. Odborné informace seniorským účastníkům budou předávat žáci (junioři), aby byly podpořeny a rozvíjeny jejich komunikativní dovednosti a zároveň došlo k odstranění případných předsudků a byl posílen respekt a tolerance ke starší generaci. Vlastní projekt bude probíhat interaktivní formou, a to v prostředí střední školy, konkrétně v optických laboratořích a v refrakční místnosti. Tyto prostory jsou pro žáky důvěrně známé a žáci se zde budou chovat s větší jistotou než v neznámém prostředí. Pro seniory bude školní prostředí zajímavé a vyvolá spousty otázek, ale i nápadů a jistě pozitivně podpoří celý projekt a jedinečný zážitek pro všechny jeho účastníky.

1 VOLNÝ ČAS A JEHO VÝZNAM V ŽIVOTĚ JEDINCE I SPOLEČNOSTI

Volný čas je termín, který lze vysvětlit z různých hledisek, a to na základě individuálních potřeb jedince nebo skupin jedinců, které tvoří děti, adolescenti, dospělí lidé v produktivním věku a také senioři. Pro každého z nás znamená termín „volný čas“ jiné pojetí a zejména znamená odlišnou představu, jak volný čas naplnit. Koncept a pochopení významu volného času jsou v naší současné společnosti různorodé, ale směřují ke společnému cíli, a to je jeho smysluplné naplnění, jako je načerpání nových fyzických nebo duševních sil, získání nových zkušeností a zážitků, posílení mezilidských vztahů, naplnění osobních potřeb a umožnění dalšího osobnostního a sociálního rozvoje. Moderní pedagogické vědy se zabývají významem volného času, protože ten je nedílnou součástí každodenního života člověka a lze jej chápat jako důležitý faktor ovlivňující krátkodobé i dlouhodobou jednání člověka. Konkrétní vědní disciplína, která se zabývá výchovou ve volném čase a výchovou k volnému času, je pedagogika volného času. Tento obor čerpá teoretické i praktické poznatky z obecné pedagogiky, sociální pedagogiky, z psychologie, ze sociologie, ale také z biologie člověka a ostatních humanitních, ale i přírodních věd a pracuje s nimi tak, aby si tato relativně mladá pedagogická věda vymezila specifické cíle, prostředky a podmínky výchovy ve volném čase. Předmětem zájmu pedagogiky volného času je výchova ve volném čase a výchova k volnému času. Předmětem volnočasové pedagogiky je i nepochybně vzdělávání, ovšem to nelze zaměňovat za vzdělávání v rámci tradiční pedagogiky, tedy záměrného vzdělávání ve školních institucích, ale jde spíše o působení prostřednictvím záměrné či nezáměrné výchovy pedagogů volného času, vlivu společnosti a prostředí.

Na koho cílí pedagogika volného času? Kdo je v jejím hledáčku? Mnoho z nás napadá, že pedagogika volného času směřuje k dětem, zejména k těm, které jsou součástí vzdělávacího systému. Ano, děti tvoří jednu velkou skupinu, na kterou se pedagogika volného času soustředí. Vedle dětí je další významnou cílovou skupinou mládež. Nezapomínejme však, že nejen děti a mládež disponují volným časem, ale patří sem i další skupiny osob a těmi jsou dospělí v produktivním věku a poměrně dost široká skupina seniorů. Pro každého zástupce jednotlivé věkové kategorie je vnímání volného času odlišné a stejně tak se budou lišit cíle, obsah a metody práce, jak zhodnotit svůj volný čas. Obecně platí, že pedagogika volného času se orientuje na člověka, a to nezávisle na jeho věku.

Na každého jedince lze záměrně a cíleně působit, každého jedince lze formovat a umožnit mu jeho další osobní rozvoj.

Z následující formulace lze velmi jednoduše pochopit, co se myslí pedagogikou volného času. Uvedená definice z Pedagogického slovníku je srozumitelná a to nejen pro pedagogické pracovníky.

Pedagogika volného času je *Disciplína pedagogiky, zaměřená na výchovné a vzdělávací prostředky, napomáhající autonomnímu a smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících a dospělých.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s.198) Tato formulace potvrzuje zaměření pedagogických věd nejen na děti a mládež, ale i na dospělé jedince, kteří nejsou součástí školního vzdělávání. Pedagogiku volného času lze dle autorů Pedagogického slovníku chápat také jako prostředek prevence rizikového chování a podporu duševního i fyzického zdraví člověka.

K zamyšlení proto stojí, zda je možné najít jednoznačné odpovědi na následující otázky, zdánlivě prosté a srozumitelné? Jak lze chápat výraz volný čas? Jak lze popsat, charakterizovat a vyčlenit tento časový úsek, kterým může disponovat každý z nás? Potřebuje člověk volný čas? Jak získat volný čas a jak jej efektivně využít? Kdo má nejvíce volného času? Kolik volného času člověk potřebuje? Má být činnost jedince v době volného času pasivní nebo aktivní? Mají být volnočasové aktivity řízené? Je to jen malý zlomek otázek k tématu, který je úzce spjatý s pedagogickou vědou a odpovědi můžeme nalézt nejen při studiu pedagogiky volného času, ale také sociální pedagogiky.

Jak tedy definují volný čas pedagogičtí odborníci a zástupci pedagogiky volného času?

Volný čas je: *Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009 s.341)

Čas, ve kterém se jedinec rozhoduje sám, jakými činnostmi jej naplní. (Kolář a kolektiv, 2012, s.162)

Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s.10)

Na základě formulací volného času definovaných odborníky lze obecně volný čas vyjádřit jako čas, který náleží každému člověku, a to v souvislosti s jeho povinnostmi. Je to časový úsek, se kterým člověk nakládá sám, o kterém sám rozhoduje a tuto dobu věnuje sobě samému, pro svůj prospěch a uspokojení. Veškerou činnost, kterou člověk koná v době volného času, vykonává dobrovolně, se zájmem, s radostí a svobodně. Volnočasové aktivity mohou být ojedinělé, mohou se nepravidelně opakovat anebo je člověk vykonává periodicky. Lidské jednání ve volném čase může mít charakter pasivní i aktivní, podle vlastního uvážení, potřeb a možností člověka. Protože volný čas má k dispozici každý jedinec lidské společnosti, proto pedagogičtí odborníci ve svých vymezeních volného času nespecifikují a neupřednostňují žádnou skupinu jedinců, ale definice zobecňují pro všechny členy společnosti. Problematice volného času, výchově a vzdělávání ve volném čase se věnuje již zmiňovaná pedagogika volného času, ta hledá prostředky a podmínky výchovy k dosažení stanovených pedagogických cílů, zároveň záměrně ovlivňuje a zhodnocuje volný čas.

Vzhledem k faktu, že volný čas je předmětem pedagogických věd, je možné usuzovat, že jeho význam bude pro život jedince a jeho rozvoj neodmyslitelný.

1.1 Výchova ve volném čase

Výchovou ve volném čase se zabývají pedagogové volného času a jejich úkolem je zhodnocení a ovlivnění volného času.

Zhodnocení a ovlivnění volného času není jen úkolem pro pedagogy volného času, ale je také úkolem pro vychovatele ve školních družinách a ve školských klubech, pro vychovatele působící v domovech mládeže, ve výchovných zařízeních pro ústavní výchovu, v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež, v dětských domovech, ale je také úkolem pro sociální pedagogy a terénní pracovníky. Významné je působení pedagogů volného času v zařízeních pro dospělé, jakými jsou např. domovy pro seniory nebo seniorská centra.

Výchovou ve volném čase se zabývají také dobrovolníci, kteří vedou různé zájmové útvary nejen pro děti, ale zároveň nabízejí zájmové volnočasové aktivity jiným skupinám osob, kterými jsou senioři, osoby tělesně nebo mentálně postižené, cizinci, přistěhovalci a národnostní menšiny, osoby různého pohlaví a věku. (Bendl et al., 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Na otázku „Jak lze volný čas zhodnotit a ovlivnit?“ je možné odpovědět jedině tehdy, budeme-li znát jakou funkci, cíle a požadavky má výchova ve volném čase. V následujícím textu práce uvádím vybrané definice výchovy a výchovy ve volném čase od našich předních pedagogů.

Výchova je dle Pedagogického slovníku *Proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s.345), dále podle autorů je výchova proces záměrný a cílevědomý, při kterém se vytvářejí ideální podmínky pro rozvoj každého jedince ve společnosti. (Průcha, Walterová, Mareš, 2009)

Profesor Bendl v úvodu učebnice *Vychovatelství* uvádí, že *Výchova je jedním z nejsložitějších společenských jevů.* (Bendl et al.,2015, s.12) a doplňuje, že výchova je společně se vzděláváním předmětem pedagogiky. Dále Bendl uvádí, že výchova je různými autory poměrně široce uchopena a jedna definice výchovy nemůže výchovu zcela přesně vyjádřit. Proto také dnešní pedagogika rozlišuje výchovu na intencionální a výchovu funkcionální. Intencionální výchova je v tomto smyslu výchovou záměrnou, neustálou, směřující k cíli, organizovanou a působící na člověka. Vedle stojí výchova funkcionální, ta představuje výchovu nepřímou, nezáměrnou a neuvědomovanou. (Bendl, 2015)

Zdeněk Kolář s kolektivem spolupracovníků a autorů popisuje výchovu ve *Výkladovém slovníku pedagogiky* jako specifickou lidskou činnost. Podle autorů slovníku je možné výchovu vyjádřit jako cílevědomé, dlouhodobé, krátkodobé i jednorázové jednání, jehož smyslem je optimální rozvoj člověka k dosažení pozitivních změn v osobnosti jedince. *Výchova je tak organickou součástí socializace člověka.* (Kolář et al., 2012, s. 163) říkají autoři publikace. (Kolář et al., 2012)

Výchova ve volném čase je pojem, který nelze jednoznačně a úzce charakterizovat. Přesto, že čas je fyzikální pojem, který můžeme s vysokou přesností měřit a následně popsat pomocí základních fyzikálních jednotek, pak výchova ve volném čase je mimo dosah fyzikálních tabulek. Výchova ve volném čase je mimořádný nebo zvláštní typ výchovy, pro který existuje několik pedagogických vymezení. Ve *Výkladovém slovníku pedagogiky* nalezneme vysvětlení, že tzv. *výchova ve volném čase má povahu spíše sebevýchovy* (Kolář et al., 2012, s. 162), zde autoři uvažují, že o volném čase a o aktivitách konaných v této době rozhoduje samotný jedinec, a to na základě svých zájmů a potřeb. J. Pávková

v publikaci Pedagogické ovlivňování volného času, vysvětluje výchovu ve volném čase jako výchovu se specifickými podmínkami a pojmem výchova ve volném čase označuje volnočasové aktivity, kompetentní instituce a použité metody a formy výchovy (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011; Kolář et. al 2012).

V odborné publikaci S. Bendla a kolektivu autorů Vychovatelství, J. Pávková také zdůrazňuje, že výchova ve volném čase má svá specifika, ale i přes tato specifika zůstává výchovným procesem se všemi bazálními prvky výchovy, tedy zůstává cílevědomá, ovlivňuje, formuje a utváří jednání a chování člověka. Výchovné působení ve volném čase je citlivé a nenásilné a jeho účastníci se na činnostech ve volném čase podílí dobrovolně, nenuceně, bez příkazů, se zájmem a s radostí. Podle Pávkové se *činnosti ve volném čase mohou stát výchovnými prostředky*. (Bendl et al., 2015, s. 121)

Je zcela evidentní, že výchova a výchova ve volném čase jsou procesy zcela související, nelze je nijak oddělit. Oba jevy jsou zájmem a předmětem pedagogických věd, a to jak teoretických, tak praktických. Oba jevy se týkají člověka a společnosti, oba jevy ovlivňují chování a jednání člověka, oba jevy mají cíl, prostředky a podmínky. Dalo by se říct, že výchova ve volném čase je specifická výchova se specifickými cíli, s konkrétními metodami a formami výchovy a s různorodými podmínkami. Je-li cílem výchovy pozitivní rozvoj osobnosti a jeho požadovaná změna chování, pak obecným cílem výchovy ve volném čase je schopnost člověka efektivně s volným časem zacházet a využít ve svůj prospěch a významně jej zhodnotit. Neexistuje jedinec, kterého by se výchova nebo výchova ve volném čase nedotýkala, protože vliv výchovy nemusí být vždy manifestní. Ovlivnění výchovou a výchovným procesem jsou všichni jedinci napříč celé lidské společnosti, tedy od dětí až po seniory. Zcela podstatný a nepostradatelný význam ve výchově ve volném čase má rodina. Přestože rodiče a ostatní rodinní příslušníci nejsou zpravidla pedagogickými odborníky, jejich výchova je také cílevědomá a záměrná, jen v jiných podmínkách. V případě funkční rodiny se zájmem o dítě a v příznivém rodinném prostředí, jsou rodiče těmi, kteří svou výchovou a působením pozitivně formují a ovlivňují chování svého dítěte. Společné volnočasové aktivity, nejčastěji rodičů s dětmi, jsou nepostradatelnou složkou v rodinné výchově dětí. Rodiče, ale i prarodiče, či jiní rodinní příslušníci se pro děti stávají pozitivními vzory, jak zhodnotit a ovlivnit volný čas. Děti přebírají zkušenosti a zvyky od svých nejbližších, upevňují se jejich vzájemné citové vazby s rodiči, a dochází k žádoucímu psychickému i motorickému vývoji dítěte. Dítě,

kteří je rodinou podporováno a všestranně rozvíjeno, se snadno socializuje, má zdravé sebevědomí, dokáže být tolerantní k ostatním lidem a dokáže změnit pozitivně své formy chování. Takové dítě je empatické, komunikativní a rozpozná své limity. Aktivitu rodičů a prarodičů ve volném čase, jejich zájmy, hobby a koníčky neovlivňují jen malé děti, ale mohou být i vzorem pro adolescenty, kteří řeší jistou osobní vývojovou krizi, a právě vzor v rodině může být východiskem ze svízelné situace. Někdy je velmi obtížné najít tu správnou aktivitu a způsob, jak zhodnotit svůj volný čas. Činnosti konané ve volném čase by neměly být jednostranného zaměření, ale u dětí by měly být všestranné s respektem na požadavky dítěte. Taková činnost by dětem měla přinášet radost, měla by je motivovat k rozvíjení vlastní činnosti nebo podporovat do dalších aktivit. Významnými účastníky volnočasové činnosti dětí jsou velmi často prarodiče, kteří suplují rodiče, zaneprázdněné zaměstnáním, domácími povinnostmi, studiem apod. Zde pak dochází k setkání dvou různých generací s různými zkušenostmi, zájmy a možnostmi, ale s totožným cílem, a tím je společné naplnění volného času. Zástupci dvou věkových generací, příslušníci jedné rodiny, děti a prarodiče se tak aktivně stávají účastníky volného času a společně jej smysluplně zhodnocují a naplňují.

Ani rodiče, ani prarodiče a ani děti nepřemýšlí nad funkcí a významem volného času. Hodnotí společně prožitý volný čas pozitivně nebo negativně, hledají nové varianty aktivit, sdělují si své dojmy, těší se na nové zážitky nebo na aktivity, které by chtěli prožít společně. Podstatné pro všechny aktivní účastníky je, že využijí svůj volný čas efektivně, že něco nového poznají nebo poznávají, že vzájemně upevní své vztahy a, že jsou spolu v úzkém kontaktu. Z pohledu rodiny je důležité společné prožívání volného času, protože dochází k posílení a k vytvoření pozitivních rodinných vazeb, k respektu a ke vzájemné toleranci. Zároveň se posílí dojem, že člověk někam patří, má své bezpečné místo, zázemí a domov, dochází k podpoře vlastní identity každého člena rodiny.

1.2 Funkce, cíle a požadavky výchovy ve volném čase

1.2.1 Funkce výchovy ve volném čase

Stejně jako je výchova ve volném čase výchovou specifickou, tak specifické jsou i její cíle, požadavky a funkce. Odborníci výchovy ve volném čase uvádí čtyři její základní funkce.

Těmi základními funkcemi jsou: výchovně-vzdělávací, zdravotní, preventivní a sociální. (Bendl et al., 2015)

Jaký význam mají jednotlivé funkce pro člověka v dnešní společnosti? Výchovně-vzdělávací funkce vychází obecně z výchovy, která je předmětem pedagogiky, a to společně se vzděláváním. Tyto dva procesy není možné od sebe izolovat. Výchova, která je záměrná a cílevědomá, ovlivňuje chování člověka a pozitivně působí na jeho vývoj, formuje jedince ve všech jeho složkách osobnosti, a to pomocí vhodně vybraných prostředků. Stejně tak při výchově ve volném čase volíme prostředky výchovy podle typu různých aktivit, odpovídající věku a schopnostem účastníků, tak aby jejich volnočasová činnost byla v souladu s požadavky na výchovu ve volném čase. Některé aktivity mohou být jednorázové, jiné se periodicky a pravidelně opakují, ale vždy kromě radosti a uspokojení svých potřeb přináší jejich účastníkům nové zkušenosti, které jsou výsledkem nenásilného učení a lze je dále využít pro vlastní rozvoj osobnosti anebo je předávat dál. (Bendl et al., 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Zdravotní funkce výchovy je významná pro podporu tělesného i duševního zdraví jedince. Nezáleží na tom, zda účastníci v době volného času aktivně sportují, pracují na zahradě, věnují se rybolovu nebo čtou knihu, podstatné je, že v době volného času regenerují, rekreují se, seberealizují se, a to vše ve svůj prospěch. Zdravotní funkci výchovy podporují i samotní vychovatelé, a to vhodnou časovou organizací jednotlivých fyzických činností, dodržováním správných hygienických pravidel, dodržováním pravidelných stravovacích návyků, podporou pitného režimu, péčí o svůj zevnějšek a také péčí o prostředí, kde probíhají volnočasové aktivity. (Bendl et al., 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Funkce preventivní představuje význačnou úlohu výchovy a výchovy ve volném čase. Zřejmá je prostupnost dvou specifických pedagogických oblastí, a to pedagogiky volného času a sociální pedagogiky, které se obě zabývají primární prevencí rizikového chování dětí a mládeže, ale také dospělých osob. Sociální pedagogika hledá konkrétní příčiny poruch chování a jejich možná východiska pomocí primární, sekundární a terciární prevence kriminality, a to nejčastěji prostřednictvím expertů a příslušných institucí. Pedagogika volného času volí rozmanité prostředky, kterými dosahuje naplnění stanovených cílů a zároveň nenápadně eliminuje rizikové faktory, které jsou příčinou deviantního chování jedince či skupiny jedinců. Výchova ve volném čase pomáhá naučit se hospodařit se svým volným časem a předchází tak, patřičně zvolenými metodami,

negativním až patologickým formám chování, jakými jsou např. agresivita, vandalismus, šikana, užívání návykových látek, krádeže, záškoláctví, podvody, lhaní, gamblerství a další negativní jednání. (Bendl et al., 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Poslední funkci, kterou zajišťuje výchova ve volném čase je funkce sociální. Pokud bychom se zamysleli, zda je pro člověka významnější být vzděláván a být vzdělaný nebo být socializován, tak z určitého úhlu pohledu je možné upřednostnit socializaci před institucionalizovaným vzděláváním. Socializace umožňuje začlenění člověka do společnosti. Socializace probíhá celoživotně a prostřednictvím sociálního učení. Socializace probíhá v rodině, ve škole i mimo školu, v různých sociálních skupinách, vlivem prostředí, médií a práce. Výsledkem nevhodné socializace mohou být poruchy chování jedince a potom i výchova ve volném čase dokáže svou nabídkou aktivit předcházet těmto negativním jevům. (Bendl et al., 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

1.2.2 Cíle výchovy ve volném čase

Definice výchovy říkají, že výchova je proces záměrný a cílevědomý, proto si pedagogové a vychovatelé stanovují dosažitelné výchovné cíle. Výchovné cíle mohou být obecné, ale také partikulární a zejména u výchovy ve volném čase je možné je konkretizovat, a to vzhledem k účastníkům, na které se výchova soustředí. Ve výchově ve volném čase musí pedagog volného času akceptovat věk, pohlaví a požadavky vychovávaných a zároveň by měl akceptovat prostředí, ve kterém výchovný proces probíhá nebo probíhat bude. Na základě znalosti o svých svěřencích a s využitím výchovného vlivu prostředí lze vytknout velmi specifické výchovné cíle. Nejčastější obecný cíl výchovy ve volném čase, který uvádějí autoři pedagogiky volného času je schopnost naučit se hospodařit s volným časem. Tedy každý jedinec by měl umět maximálně zhodnotit svůj volný čas. Další, spíše typické cíle výchovy ve volném čase, jsou následující: naučit se a umět odpočívat, rozvíjet své zájmy a schopnosti, kultivovat svou osobnost, vzdělávat se v každém období života jedince. Proto, aby došlo k naplnění výchovných cílů je potřeba zvolit vhodné výchovné prostředky. (Bendl, 2015; Hájek Hofbauer, Pávková, 2011)

1.2.3 Požadavky na výchovu ve volném čase

V této části textu jsou uvedeny požadavky na realizaci výchovy ve volném čase, tak jak je ve své práci uvádí J. Pávková. Jednotlivé požadavky výchovy ve volném čase

lze rozdělit na tři základní kategorie, a to od nejobecnějších požadavků až po velmi specifické požadavky či potřeby volnočasové výchovy. Obecné požadavky jsou označeny jako pedagogické principy a do těchto obecných požadavků lze zařadit např. požadavek humanity, požadavek demokratičnosti, požadavek vědeckosti. Pedagogické zásady jsou požadavky konkrétnější a mezi ně patří zásady cílevědomosti, trvalosti, soustavnosti, přiměřenosti. Mezi specifické požadavky výchovy ve volném čase náleží požadavek dobrovolnosti, aktivity, seberealizace, pestrosti a přitažlivosti, oddechu, zotavení a rekreace, emotivity a emocionality, kvality, reflexe a zpětné vazby, a výrazný požadavek pedagogického ovlivňování volného času. (Bendl et al, 2015; Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

1.3 Význam volného času pro jedince a společnost

Jaký je význam volného času pro jedince a pro společnost vyplývá z předchozího textu práce nebo lze alespoň z textu odvodit. Na výchově ve volném čase se podílí více subjektů, a to od rodiny, přes výchovné instituce až po různorodá zájmová sdružení. Vhodná laická i odborná výchova ve volném čase záměrně utváří jedince (skupinu jedinců) s cílem změnit jeho (jejich) chování, a umožnit pozitivní rozvoj osobnosti. Výchova ve volném čase zajistí účastníkům výchovy získat nové nebo upevnit stávající kompetence v různých oborech lidské činnosti, jakými mohou být kompetence sociální, pracovní, komunikativní, ale také kompetence k učení. Velmi významným cílem výchovy ve volném čase je účinné řízení volného času všech účastníků výchovy. Pokud se člověk naučí hospodařit s volným časem a vhodně jej zhodnotit, potom významně snižuje výskyt faktorů, které mohou být příčinou psychických poruch, snižuje se riziko deviantního chování, člověk se kultivuje, zvládá profesní zátěž, nachází smysl života, stává se zdatným duševně i fyzicky, a tvoří tak základ pro funkční společnost.

2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Tématika volného času a volnočasové činnosti se nesoustředí jen na děti a mládež, pro které má bezesporu podstatný význam, ale soustředí se i na ostatní skupiny členů naší společnosti. Neopomenutelnou sociální skupinou, pro kterou jsou volnočasové aktivity přínosné, a zhodnocení volného času je nedílnou součástí každodenního života, jsou senioři. I pro tuto společenskou skupinu a její činnosti konané v jejich volném čase platí stejné obecné zákonitosti a definice volného času, které jsou zmiňovány v kapitole 1 této práce.

2.1 Vymezení základních pojmů – stáří a stárnutí

Považuji za vhodné uvést a vysvětlit základní pojmy, které se vztahují k termínům stáří a stárnutí. Kdo je starý nebo koho můžeme považovat za starého? Co je stáří a jak lze výraz stáří charakterizovat?

Termín stáří se obecně používá pro označení pozdní fáze ontogenetického vývoje života jedince. Stáří je etapa v životě jedince, vymezena biologickými i psychologickými specifiky, které jsou charakteristické pro pokročilý věk člověka. Tři základní aspekty, které lze použít pro vyobrazení stáří jsou dle autorů titulu Úvod do gerontologie (2016) následující: biologický věk, sociální věk a kalendářní věk. Kalendářní věk je pro mnohé srozumitelný a simplexní parametr, ovšem jeho použití pro definici stáří není zcela přesné a pro různé kultury a společnosti může být absolutně odlišné. Sociální věk posuzuje stáří zejména z ekonomického hlediska, tedy odchodem do penze, při kterém se mění i sociální status jedince ve společnosti. Biologický věk je aspekt, rozhodující pro biochemické, biomechanické a biofyzikální změny ve vývoji a zrání člověka, které jsou podmíněny přibývajícím věkem. Fyziologické změny, které doprovází stárnutí organismu člověka, jsou ireversibilní a zároveň ovlivňují konání a život jedince individuálně. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Problematikou stárnutí se zabývá poměrně mladá vědecká disciplína – gerontologie. Gerontologie je doslova věda (logos) o stáří (gerontos = stařec). Tento specializovaný vědní obor se dále člení na gerontologii experimentální, sociální a klinickou (geriatrie). Tato nauka se zabývá stářím z biologického hlediska, tedy hledá a popisuje mechanismy stárnutí člověka z hlediska medicínského, kdy studuje choroby přicházející s vyšším

věkem a zároveň se věnuje sociální problematice v populaci seniorů. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Z jiného a spíše z vlídnějšího úhlu pohledu popisuje stáří Helena Haškovcová jako fenomén. *Fenomén je pojem, který označuje jev.* (Haškovcová, 2010, s.7) Také stáří se člověku nějakým způsobem subjektivně zdá, nějak mu připadá, nějak se jeví. Odtud tedy pojem fenomén stáří. Dále autorka uvádí, že člověk stárne od narození. To je tvrzení, které nemusí být zcela sdíleno, protože, aby člověk mohl stárnout, je potřeba nejprve jeho určitý fyzický i psychický vývoj, který v daném období života jedince dosáhne svého vrcholu a dojde k postupné modifikaci evoluce v involuci. Potom možná přichází stáří.

Stáří je bezpochyby významná část života člověka, mnohdy trvající až několik desítek let. Proces stáří lze rozdělit periodicky dle věku jedince, a to od počínajícího raného stáří (60–74 let), přes vlastní stáří neboli sénium (75–89 let) až do fáze dlouhověkosti (od 90 let výše). (Janiš, Skopalová, 2016)

2.1.1 Kdy se člověk stává seniorem?

V naší české společnosti je termín senior jednoznačně chápán jako označení pro osobu vyššího věku s manifestními znaky stárnutí. Ovšem chápání toho, kdo je senior nebo zda se nám tak jeví, je velmi individuální. Existuje velké množství faktorů, které lze použít pro označení osoby jako seniora, nicméně tyto faktory nejsou zcela vypovídající. Objektivním činitelem pro zařazení jedince do kategorie senior se tak stává kalendářní věk. Ve vyspělých státech, a to i v České republice se dle věku označují za seniory osoby od 65 let výše. Kromě věku je vhodné použít i další kritéria pro zařazení osoby mezi seniory a těmi jsou nebo mohou být následující vybrané aspekty:

- celkový fyzický stav a zdatnost jedince, funkční stav a soběstačnost;
- psychická aktivita či pasivita;
- zachování a změny paměťových funkcí;
- schopnost adaptace na přicházející životní změny;
- odchod do penze (starobní důchod);
- schopnost sociální komunikace a zachování sociálních kompetencí.

Přesně vymezující interpretace termínu senior není jednoduchá a jednoznačná, je podmíněna biologickými, psychologickými i sociálními hledisky a přístupem celé společnosti. (Janiš, Skopalová, 2016)

2.2 Význam volného času a jeho přínos v seniorském věku

Co je volný čas a výchova ve volném čase, jak lze zhodnotit volný čas a jaký je jeho obecný význam pro jedince je popsáno v kapitole 1 této práce. Již několikrát bylo v textu práce uvedeno, že význam efektivního využití volného času se vztahuje ke všem jedincům společnosti, a to bez ohledu na jejich věk. Také účinné využití volného času v období stáří člověka je velmi významné pro jeho osobnost a zachování fyzických, psychických a sociálních funkcí, pro zajištění kvality života a uspokojení vlastních potřeb.

Volný čas seniorů se zejména při odchodu do penze stává významnou složkou jejich každodenního života. Při odchodu do starobního důchodu si každý senior sám určuje, co bude dělat a jakou dobu se bude věnovat určité činnosti. Odchodem do penze nastává situace, kdy senior získává více volného času nebo dokonce až jeho přebytek, než tomu bylo v jeho předchozím produktivním věku. Z pohledu zaměstnaného člověka je nadbytek volného času velmi lákavou výzvou, ovšem z pohledu seniora, který změnil svůj sociální status a přetransformoval svůj dosavadní život, může být tento stav krokem do neznáma a do nejistoty. Výhodné je, pokud si senior uchoval ze svého dosavadního života nějaké záliby a koníčky a může ve své zájmové činnosti pokračovat dále, protože změna jeho životního stylu nebude tak výrazná. Zvýhodněný bude i ten senior, který si naplánoval na život v penzi aktivity, kterým by se chtěl více a pravidelně věnovat a doposud na ně neměl čas. V tomto případě dochází k uspokojení jeho osobních potřeb, což je cílem volnočasových aktivit. Pokud je člověk v seniorském věku přiměřeně zdravý a aktivní, pak by mu nemělo nic bránit tomu věnovat se sám sobě, pro vlastní prospěch, a to tak, aby byl jeho život co nejkvalitnější. Už jenom samotné plánování volnočasových aktivit seniora zaměstnává a přináší s sebou nové zážitky a nevědomé situace, které mohou být nečekanou výzvou a zároveň hnacím motorem, jak se vyhnout stereotypním dnům. Výběr volnočasových aktivit není závislý jen na jejich nabídce, ale především na samotném seniorovi. Činorodost osob ve stáří je podmíněna jejich momentálním tělesným a duševním stavem, který se s přibývajícím věkem s velkou pravděpodobností bude měnit a negativně ovlivňovat jejich zdravotní stav. Rozhodujícím kritériem pro konkrétní volbu činností

v době volného času může být také cíl těchto aktivit. Otázkou tedy je, co je cílem volnočasových aktivit u seniorů a zda je totožný s cílem výchovy ve volném čase u dětí a mládeže? Obecné cíle volnočasových aktivit seniorů a dětí budou totožné, každý účastník výchovy ve volném čase se učí hospodařit se svým volným časem, dále se osobnostně rozvíjí, učí se odpočívat a formuje své vlastní jednání. Děti, které jsou nejčastějšími účastníky volnočasových činností, získávají s nimi nové zážitky a zkušenosti a dále je, dle svých potřeb, využívají a rozvíjejí. Seniori při zájmových aktivitách uplatňují své získané životní zkušenosti a kompetence a mohou je dále zdokonalovat. Efektivní výchova ve volném čase dětí formuje a pozitivně ovlivňuje jejich chování. Předpokladem je, že většina seniorů byla v průběhu svého života také formována a neočekávají se závažné poruchy chování a deviantní jednání v jejich vyšším věku. Ale kultivovat člověka je jistě možné v každém věku, pokud k tomu budou příznivé podmínky, tedy jak jeho individuální postoj, tak kladný přístup a vliv sociálního prostředí. Jednotlivé a konkrétní cíle výchovy ve volném čase dětí a ve volném čase seniorů budou odlišné, protože se zástupci těchto různých věkových kategorií nacházejí v naprosto odlišné fyzické i psychické vývojové fázi a mají odlišné požadavky na volný čas. Důležitým cílem činností ve volném čase seniorů je jejich aktivizace. Pro každého seniora to znamená odlišný způsob jejich každodenní a volnočasové činnosti, tedy zda bude senior ve volném čase aktivní pohybově nebo společensky, jaké jsou jeho limity, osobní a životní podmínky a jaká je jeho motivace. Význam aktivního trávení volného času seniorů je takřka nenahraditelný, představuje totiž svou preventivní, zdravotní a sociální funkci. Funkce výchovně-vzdělávací se jeví mírně upozaděna, ale je to jen prvotní dojem, protože vzdělávací složka této funkce je volnočasovými aktivitami seniorů výrazně podporována. Efektivní využití volného času seniorů vede k podpoře jejich celkového zdravotního stavu, udržuje seniory v psychické a fyzické kondici a zajišťuje určitou kvalitu života. Jaké jsou konkrétní cíle volnočasových aktivit seniorů, které mohou být pozitivním přínosem pro život v pozdějším věku? Požadovaným cílem je zabránit samotě a s ní zabránit duševním poruchám, depresím, pocitům vyloučení a nepotřebnosti.

Cílem aktivit ve volném čase je zajistit seniorům pocit užitečnosti pro společnost, tedy že mohou být společnosti nápomocni dle svých možností, mohou předávat své životní zkušenosti a část své kultury. Významným cílem volnočasových aktivit seniorů je zachovat co nejdéle jejich vlastní soběstačnost, nezanedbávat osobní péči, posílit si zdravé

sebevědomí a zároveň se seberealizovat a obohacovat se kulturně i sociálně. (Janiš, Skopalová, 2016)

2.2.1 Výběr volnočasových aktivit seniorů a jejich zastřešující organizace

Volnočasové aktivity pro seniory jsou prakticky neomezené a lze je provozovat samostatně, v domácím prostředí, s rodinou, s přáteli anebo organizovaně s pomocí volnočasových institucí. Každý senior si volí tu činnost, která je mu příjemná, která mu přináší radost a na základě svých fyzických i psychických, ale i ekonomických možností. Senioři mají na výběr několik variant, jak naplnit svůj volný čas.

Své uplatnění nacházejí senioři v rodině, a to při péči o svá vnoučata, kterým radostně věnují svůj čas a zároveň tak posilují své pocity užitečnosti a potřebnosti, rozvíjí své komunikativní a sociální kompetence. Senior se svým emočně kladným vztahem k rodině a svou nezištnou pomocí se stává pozitivním vzorem pro své děti a pro svá vnoučata. Výpomoc v rodině, s péčí o vnoučata, se může u seniorů transformovat do jejich volnočasových aktivit, při zajištění a dodržení základních požadavků na volný čas.

Mezigenerační programy jsou sociální formou organizovaných volnočasových aktivit pro seniory, které umožňují setkání s mladší generací. Nejde jen o pasivní setkávání, ale o interaktivní programy za účelem podpořit vzájemné mezigenerační vztahy. V jednom z těchto programů navštěvují senioři mateřské školy a zde čtou dětem pohádky a stávají se z nich pohádkové babičky a dědečkové. Tuto formu setkání lze také otočit a to tak, že děti navštěvují seniory v jejich zařízeních a volný čas tráví společně s předem připravenou aktivitou. (Macháčová, Holmerová et al., 2019; Janiš, Skopalová 2016)

Pohyb znamená život. (Macháčová, Holmerová et al., 2019, s.202) A proto je pohyb jedna z nejpřirozenějších aktivit člověka, která zajišťuje udržet fyzickou i psychickou kondici. Ani senioři by se pohybu neměli vyhýbat, ale naopak se dle svých možností měli aktivně hýbat. I senior s handicapem, např.na vozičku nebo s chodítkem, se může hýbat a pokud je tento pohyb organizovaný ve společnosti vrstevníků, tak může být tato společná aktivita příjemným zážitkem přinášejícím radost z překonávání bariér. Fyzická (pohybová) aktivita má pro seniora nejen pozitivní krátkodobý, ale i dlouhodobý význam. Při pohybu dochází k eliminaci stresu a napětí, dochází ke zlepšení kardiovaskulárních funkcí, zlepšuje

se kvalita spánku, rovnováha, koordinace a zabraňuje se rychlejšímu úbytku jemné a hrubé motoriky. (Macháčová, Holmerová et al., 2019; Janiš, Skopalová 2016)

Jakým konkrétním aktivitám se senioři mohou věnovat? Senioři velmi často pracují na zahradě, starají se o domácí a hospodářská zvířata, věnují se kutilství, chodí do knihoven a čtou knihy, sledují televizi, chodí do kin a do divadel, učí se pracovat na počítači, objevují možnosti internetu, chodí na procházky a výlety do přírody, cestují s přáteli, jezdí na kole, jezdí na lyžích, malují, hrají na hudební nástroje, zpívají, fotografují atd. Seniorské je také možné zapojit do dobrovolnické činnosti, ve které mohou využít své získané profesní i životní zkušenosti a mohou se zapojit do veřejného života společnosti ve své obci a jejím okolí. (Petrová Kafková, 2013)

Senioři se i ve svém věku a ve svém volném čase mohou nadále vzdělávat, protože vzdělávání nemá věkové hranice. Vzdělávací aktivity pro seniory zajišťují vzdělávací organizace a instituce. Na vzdělávání seniorů se podílejí kluby pro seniory, ale také seniorská centra. Tyto organizace nejsou prvotně vzdělávací, spíše obstarávají pro seniory sociální péči, a to vytvářením prostoru pro jejich setkávání, nicméně pořádají pro seniory vzdělávací projekty prostřednictvím besed, přednášek a exkurzí. V současné době se vzdělávání seniorů zaměřuje na oblast využití a obsluhu komunikačních technologií, zejména na práci s počítačem, a to tak, aby senioři získali základní dovednosti v oblasti komunikačních médií, a využití internetu pro jejich osobní potřeby a pro možnost virtuálního spojení se světem. Instituce, které zajišťují vzdělávací aktivity seniorů, jsou univerzity třetího věku, které jsou realizovány pouze prostřednictvím vysokých škol a nabídka vzdělávacích programů odpovídá oborům příslušné vysoké školy. Významem studia na univerzitě třetího věku není jen jeho absolvování, ale také setkávání seniorů mezi sebou, seznámení se s pedagogy, s vědeckými experty fakult a se životem na vysoké škole. Důležitým faktorem tohoto studia je umožnit a podpořit aktivitu seniorů.

Na aktivním stáří se také podílejí další spolky a organizace. Jedním z nich je spolek Bud' Fit Seniore, z.s., který motivuje seniory k pohybové aktivitě a ke zdravému životnímu stylu a ve spolupráci s Českou asociací sportu pro všechny pořádá každý rok v České republice tzv. Sportovní hry seniorů. Významný projekt, který byl vytvořen pro seniory v roce 2012 je projekt SenSen (Senzační senioři), který vznikl pod záštitou Nadace Charta 77. Cílem projektu je podpořit a aktivizovat seniory, pozitivně je motivovat do nových činností, posílit jejich sebevědomí a sebedůvěru, aby došlo k upevnění jejich pocitu,

že zůstávají nedílnou a nezbytnou součástí společnosti. (Janiš, Skopalová, 2016; Macháčková, Holmerová et al., 2019)

3 ZDRAVOTNÍ PROBLEMATIKA SENIORŮ

Klíčovým problémem seniorů jsou zdravotní potíže přicházející s vyšším věkem. Tímto problémem se zabývá na základě vědeckého prokázání Světová zdravotnická organizace (WHO), která dokonce vydala doporučení, jakým způsobem je možné co nejefektivněji předcházet zdravotním potížím v seniorském věku, jakým způsobem lze tyto potíže kompenzovat, jak zlepšit zdravotní stav a tím i umožnit kvalitnější životní úroveň ve stáří. (Macháčková, Holmerová et al., 2019)

3.1 Stručný přehled nejčastějších zdravotních omezení seniorů

Kvalita života je podmíněna zdravotním stavem jedince. Obecně je možné „zdraví“ charakterizovat pomocí tří odlišných dimenzí, které jsou vzájemně spjaty v jeden celek. Zdraví jedince tedy tvoří dimenze fyzického zdraví a zároveň zdraví psychické a sociální. S přibývajícím věkem u seniorů dochází k negativním změnám, a to v rozsahu všech tří zdravotních dimenzí. Tyto změny, které probíhají v rámci stárnutí, jsou podmíněny věkem i poruchami adaptačních mechanismů organismu, jsou ireversibilní a vedou k oslabení a omezení fyziologických funkcí. (Janiš, Skopalová, 2016; Machová, Kubátová, 2015)

K jakým zdravotním potížím dochází ve stáří nejčastěji? U seniorů dochází velmi často k poruchám mobility, které jsou podmíněny úbytkem svalové hmoty, onemocněním kloubů a páteře. Výrazně ubývá tělesná kondice, která je závislá nejen na věku a zdravotním stavu, ale také na genetické zátěži, na vlivu životního prostředí a zejména významný je vliv životního stylu jedince. Další choroby, které značně zhoršují zdravotní stav seniorů, jsou choroby kardiovaskulárního systému, ty negativně ovlivňují funkci celého organismu člověka. V důsledku zhoršujícího se zdravotního stavu tělesného, dochází i k potížím v oblasti psychické. Dochází ke zpomalení kognitivních funkcí, negativně se mění paměťové funkce, i funkce v oblasti pozornosti, také se objevují stavy úzkosti, deprese a poruchy spánku. Poruchy zdraví v seniorském věku jsou zpravidla polymorbidní, tedy senioři jsou zatíženi více závažnými chorobami souvisle. Stejně tak se s vyšším věkem vyskytují poruchy sluchu a zraku. (Macháčková, Holmerová et al; 2019; Janiš, Skopalová 2016)

3.1.1 Zrak seniora a jeho nejčastější poruchy a patologie

Změny některých zrakových funkcí a určité patologie zraku patří k typickým projevům stárnutí organismu. Ke snížení zrakové kvality dochází v důsledku fyziologických nebo patologických změn zrakového orgánu. Důsledky postižení zraku v době stáří jsou závislé zejména na tom, které části oka jsou zasaženy, na celkovém zdravotním stavu člověka a na jeho genetických dispozicích.

Presbyopie

Presbyopie je fyziologická vada zraku, která je podmíněna přibývajícím věkem a je zároveň jedním z brzkých znaků stárnutí jedince. Nejedná se o běžnou refrakční vadu, jakými jsou myopie, hypermetropie a oční astigmatismus, ale její příčinou je úbytek akomodace oka. Akomodace oka je schopnost oka zajistit ostrý sítnicový obraz pozorovaných předmětů, ležících v různých vzdálenostech od oka. Akomodace je fyziologický proces oka, který není ovlivněn naší vůlí a umožní člověku vidět ostře při změnách pohledu z nekonečna do blízka a naopak (deakomodace). Hlavní orgán oka, který se podílí na akomodaci je oční čočka. Oční čočka je průhledný avaskulární orgán, který je elastický a díky změnám svého tvaru umožní změnit svou optickou lomivost a tato změna zajistí ostrost sítnicového obrazu při pohledu do blízka. Akomodační činnost je proces, který je stejně velký pro obě oči zároveň, je to proces, který není vrozený, ale vyvíjí se od 4. měsíce života dítěte, v závislosti na vývoji oční čočky a centrální nervové soustavy. Zároveň je to proces, který není k dispozici po celou dobu života člověka. V době mezi 40. – 45. rokem života dochází k pomalému fyziologickému úbytku akomodace, a to v důsledku biochemických a biomechanických změn, to se subjektivně projeví neostrým viděním do blízka. Tato negativní změna zrakové ostrosti do blízka se označuje jako presbyopie. Projevy presbyopie jsou zároveň prvními příznaky stárnutí organismu člověka, ovšem do seniorského věku je ještě daleko. Schopnost akomodace klesá až do asi 60 let věku života, kdy se ustálí a již nedochází k výrazným změnám kvality vidění při pohledu do blízka. Nejefektivnějším řešením presbyopických potíží je korekce zraku pomocí brýlových čoček do blízka. Presbyopie je nevratný proces lidského oka a zároveň je to proces spravedlivý, protože postihne každého z nás. Helena Štrofová ve své publikaci Praktická oftalmologie, vysvětluje původ slova presbyopie takto: *Slovo presbyopie pochází z řeckého slova „presbys“, což znamená „starý muž“ nebo „starší“, a „ops, opsos“, „oko“, tedy v překladu „staré oči.* (Štrofová, 2018, s.43), (Štrofová, 2018)

Senilní katarakta

Katarakta je zákal optického prostředí oka, konkrétně oční čočky a u laické veřejnosti je znám spíše pod termínem šedý zákal. Katarakta se může vyskytnout kdykoliv v průběhu života, a to na základě specifických příčin. Katarakta s přívlastkem „senilní“ je typickou patologií zraku, která se vyskytuje ve vyšším věku, nejčastěji od 60 let věku života. Příčiny senilní katarakty jsou multifaktoriální, tedy kromě věku se na zákalu oční čočky podílí celkový zdravotní stav jedince, množství užívaných léků, stravovací návyky a životní styl. Oční čočka v průběhu stárnutí organismu nabývá na své hmotnosti, ztrácí elasticitu a hmota čočky se přeměňuje vlivem metabolických změn. Postupující katarakta způsobuje změny refrakce oka, až do stavu výrazného poklesu jeho zrakové ostrosti. Senilní katarakta bývá většinou oboustranná, ale s různým stupněm postižením oka. Dnešní medicína nabízí v našich podmínkách jediné, ale účinné řešení, a to formou chirurgického zákroku, kdy je z oka vyjmuta vlastní zakalená čočka a je nahrazena umělou nitrooční čočkou. Podle H. Štrofové se, jen v ČR se ročně provede více než 120 000 operací šedého zákalu s nitrooční čočkou (Štrofová, 2018, s.239). Zraková ostrost pacienta se po operaci katarakty výrazně vylepší a umožní zkvalitnění jeho životní úrovně. Katarakta je celosvětově nejčastější příčinou slepoty (48 % všech nevidomých v dospělosti). (Štrofová, 2018, s. 233)

Glaukom

Glaukom je neurodegenerativní a progresivní onemocnění zrkového nervu, způsobené nejčastěji zvýšeným nitroočním tlakem. Pro glaukom se také používá termín zelený zákal, ale je nutné jej odlišit od katarakty (šedého zákalu). Glaukom není typický zákal optického prostředí, jeho následky jsou velmi vážné a mohou skončit až faktickou ztrátou zraku. Kromě poklesu zrakové ostrosti, dochází u glaukomu k nevratným poruchám a omezením zorného pole, a to v důsledku atrofie zrkového nervu. Přestože se glaukom může vyskytnout v průběhu celého života, jeho nejčastější výskyt je podmíněn vyšším věkem. Je také výzkumy prokázáný vztah mezi glaukomem a cévními chorobami, onemocněním štítné žlázy, diabetem mellitus, užíváním některých typů léků a genetickým zatížením v rodině. Glaukom může být jednostranný i oboustranný, s rozdílným objektivním i subjektivním nálezem a postižením. Léčba glaukomu není tak příznivá jako u katarakty, odvíjí se od typu glaukomu. Terapie glaukomu je možná konzervativní, lokální i celková, prostřednictvím podávání léků, dále pomocí laserových a chirurgických zákroků. Současné

možnosti léčby umožní pozastavit nebo zpomalit progresi onemocnění, bohužel změny vidění způsobené degenerací zrakového nervu nelze navrátit zpět. (Štrofová, 2018) Glaukom je *druhou nejčastější příčinou slepoty, na které se v celosvětovém měřítku podílí 13 %*. (Štrofová, 2018, s. 246)

Věkem podmíněná makulární degenerace (senilní makulární degenerace)

Oční choroba, která se v populaci vyskytuje v závislosti na věku, je věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD), která je také označována za senilní makulární degeneraci, protože se jedná o onemocnění přicházející ve stáří. Na vzniku této choroby se podílí zase více faktorů, než je jen samotný věk, ale také celkový zdravotní stav, nezdravý způsob stravování, kouření cigaret, obezita, kardiovaskulární choroby, dlouhodobá expozice UV záření v průběhu života jedince a pozitivní rodinná anamnéza. Postižené místo degenerací je v oblasti makuly (žlutá skvrna) sítnice, to je místo zajišťující nejostřejší vidění a centrální zrakovou ostrost. Degenerativní změny, ke kterým dochází v makulární oblasti sítnice, jsou nevratné a výrazně snižují kvalitu vidění až do stavu slabozrakých či nevidomých. VPMD je oboustranné onemocnění, s různým stupněm postižení mezi pravým a levým okem. Léčba VPMD není zcela účinná, jejím cílem je zastavit nebo zpomalit degeneraci sítnice a zabránit tak trvalé ztrátě zraku. Terapie VPMD se odvíjí od typu postižení, opírá se o okamžitou změnu životního stylu, to znamená přestat kouřit, zdravě se stravovat, do jídelníčku zařadit ovoce, zeleninu a ryby, chránit si zrak kvalitnímu UV blokátory. Pokud to fyzický stav dovoluje, tak se doporučuje pravidelně a více se hýbat a svůj volný čas trávit na čerstvém vzduchu. Účinná léčba této choroby zraku zatím neexistuje. (Štrofová, 2018) *Věkem podmíněná makulární degenerace je rostoucí zdravotní zátěž na celém světě a je třetí nejčastější příčinou zrakového postižení.* (Štrofová, 2018, s. 306)

4 VOLNOČASOVÝ PROJEKT – OKEM SENIORA

Jak jsem již uvedla v úvodu, cílem této bakalářské práce je vytvořit, popsat a zhodnotit volnočasový projekt pro seniory, který bude realizován společně s žáky střední odborné školy. Název projektu a zároveň bakalářské práce jsem zvolila s ohledem na stěžejní téma, které tento projekt provází, protože právě „oko seniora“ je základním předmětem tohoto volnočasového projektu. Zároveň lze „oko seniora“ hypoteticky chápat jako reflexi, zda projekt splnil očekávání skupiny, na kterou byl primárně zaměřen. A proč je název projektu uveden v singuláru, proč v názvu není „Očima seniora“? Vysvětlení je jednoduché a velmi prosté. Přestože je lidské oko párovým orgánem a vzájemná binokulární spolupráce zajišťuje kvalitní zrakový vjem, může každé oko samostatně vykazovat fyziologické, anatomické i patologické abnormality. Také v důsledku refrakčních vad a změn v lomivosti optického systému jednoho oka se může výsledné optické zobrazení lišit, a to i výrazně, mezi pravým a levým okem. Ve své praxi se s pravidelností setkávám s rozdílným refrakčním stavem obou očí, tedy s menší či větší anizometrií očního páru. Někdy zrakový vjem jedním okem může být nekvalitní, někdy naopak vidění pouze jedním okem může být bezproblémové a neomezuující. Jaké oko použili senioři, kteří se stali účastníky volnočasového projektu, to jsem nechala na nich. Zda museli oko přimhouřit nebo otevřeli obě oči více dokořán, záleželo na zajímavosti nabídky této aktivity a na podmínkách, které jsme jim společně s žáky vytvořili.

Volnočasový projekt Okem seniora jsem rozfázovala do tří základních částí, a to na přípravný, realizační a hodnotící úsek.

4.1 Příprava projektu

Při přípravě volnočasového projektu jsem musela vzít v úvahu několik faktorů, v tu chvíli známých i neznámých, vycházet z vlastních praktických zkušeností pedagogického pracovníka, ale také z teoretických znalostí volnočasové pedagogiky a vychovatelství. Pro přípravu projektu byla rovněž důležitá znalost prostředí, konkrétního prostoru pro samotnou aktivitu a jeho vybavení. Protože jsem do projektu plánovala začlenit skupinu svých žáků, bylo důležité zvážit jakým způsobem tuto skupinu vyberu.

Stěžejním úkolem přípravné fáze bylo určení tématu celého projektu, které bude zajímavé, a možná nevšední, a osloví vybranou skupinu účastníků. Myšlenka volnočasové aktivity

pro seniory nebyla nijak spontánní, protože jsem podobné aktivity již se svými žáky pro seniory připravovala, a to vždy s ohledem na požadavky účastnických skupin, tedy jak seniorů, tak žáků. Většina našich aktivit probíhala v prostředí domovů pro seniory, tedy v prostředí seniorům známém a blízkém. Tyto aktivity byly spíše koncipovány formou služeb z oblasti oční optiky, jakými jsou úprava brýlí, drobné opravy brýlových obrub, čištění brýlových čoček a odborného poradenství. Cílem těchto aktivit bylo umožnit mým žákům setkání s klienty, procvičit si své komunikační a manuální kompetence z oboru a prezentovat své dovednosti smysluplně a bez úplaty. Hlavní vizí projektu Okem seniora nebyla nabídka služeb, ale realizace společenské a edukativní volnočasové aktivity, při které cílovou skupinou jsou senioři, kteří si dobrovolně tuto aktivitu vybrali, aby efektivně a dle svých potřeb naplnili svůj volný čas. Smyslem projektu bylo a je společenské setkání dvou věkově odlišných generací, zároveň podpora a posílení jejich socializace. Vzdělávacím cílem projektu pro seniory je poznání konkrétních dovedností očního optika, možnost vyzkoušet si nové činnosti i v seniorském věku, seznámit se se studijním oborem a životem na střední škole. Senioři svou účastí mohou získat informace ohledně fyziologie zraku a vybraných patologií zraku, které jsou podmíněny věkem, ale také předat své životní postřehy a zkušenosti nové nastupující generaci. Volba prostoru pro projekt byla jednoznačná, a to prezentovat výsledky získaných praktických dovedností a teoretických znalostí žáků v prostorách střední školy, přímo v učebně optických laboratoří a v refrakční místnosti. Tyto učebny jsou vybaveny optickými digitálními i analogovými přístroji, automatickými brusnými systémy, ručními diamantovými brusy, očním mikroskopem s kamerou a monitorem, interaktivní tabulí a potřebným ručním nářadím pro úpravu brýlí. Předpokládala jsem, že samotný prostor pro realizaci volnočasové aktivity bude pro seniory atraktivním a poutavým místem.

4.1.1 Žáci – účastníci projektu a jejich příprava

Protože volba prostoru pro volnočasový projekt byla zřejmá a jistá, zaměřila jsem tedy na výběr skupiny žáků, kteří by se dobrovolně do této aktivity zapojili. V době plánování projektu jsem působila ve škole čtrnáctým rokem jako pedagog odborných předmětů a to ve všech ročnících střední i vyšší odborné školy. Proto jsem měla poměrně široký výběr ze žakovské a studentské skupiny. Z mých žáků a studentů jsem vybírala ty skupiny, ve kterých jsem vyučovala praktické předměty, protože jsem tak měla přehled o jejich dovednostech jak manuálních, ale i o komunikačních. Rozhodujícím kritériem volby

pro mě nebyl studijní prospěch žáků, ale jejich chuť o nevšední zážitek ve školním prostředí, zájem o nové zkušenosti a výjimečné setkání s lidmi, kteří běžně do školy nechodí. Jedním měřítkem výběru žáků byla jejich ochota rozdělit se dobrovolně o svůj volný čas. První volbou pro mě byl čtvrtý ročník žáků, kteří ve školním roce 2019/2020 končili své studium maturitní zkouškou a zároveň jsem v tomto ročníku a v této třídě působila jako třídní učitel. Tyto žáky jsem znala nejlépe a nepochybovala jsem o tom, že je mohu oslovit. Nejjednodušší způsob byl oslovit žáky přímo a vysvětlit jim svůj záměr, tedy vytvořit zajímavý volnočasový projekt pro seniory, na kterém se žáci našeho oboru budou podílet, a to předvedením činností očního optika, poradenstvím a provedením seniorů oborem a školním prostředím. Žáky jsem motivovala tím faktem, že mají neobyčejnou šanci vyzkoušet si a zdokonalit si své komunikační schopnosti s lidmi, které zcela dobře neznají, ale v budoucnu je ve svém oboru budou často potkávat. Vnitřním motivačním prvkem žáků byla jejich laskavost a ochota se ve svém volném čase, mimo vyučování, dobrovolně věnovat skupině seniorů, naslouchat jim, vést rozhovor, nabídnout jim radu a pomoc, poskytnout možnost sociálního kontaktu, chovat se prosociálně. Věřila jsem v úspěch, že nebudu odmítnuta a ve velmi krátkém časovém úseku se do projektu přihlásilo osm žáků, respektive osm žákyň z maturitního ročníku. Větší počet žáků nebyl ani žádoucí, a to vzhledem k omezenému počtu pracovních míst v optické laboratoři. Dále bylo potřeba zohlednit ještě přítomnost seniorů, kteří se projektu zúčastní, tak, aby byl vytvořen dostatečně bezpečný prostor pro každého účastníka akce.

Skupina žáků, která se přihlásila do našeho společného projektu, je skupinou adolescentů ve věku 18–20 let. Obecně lze předpokládat, že tato skupina účastníků projektu z psychologického hlediska dosahuje takové intelektové úrovně, že je schopna předvést své maximum, zejména pokud bude silně, a hlavně vnitřně motivována. Tato skupina adolescentů již není tak kritická k dospělé osobě a ani k osobě učitele, i když v našem případě je kritický pohled žádoucí, a to pro zdokonalení vlastní pedagogické aktivity. Adolescentní účastníci projektu se mohou více přiblížit světu dospělých, do kterého neomylně směřují, protože ponесou určitý díl zodpovědnosti, prověří si své schopnosti a své místo, kam patří, obohatí se o další životní zkušenost. Všechny účastnice projektu, které se přihlásily, jsme měla možnost poznat v průběhu několika let, a to na základě naší vzájemné spolupráce v rolích pedagog – žák. Protože jsem s těmito žáky pracovala 13 hodin týdně, v rámci výchovně-vzdělávacího přímého pedagogického působení, poznala jsem jejich charakter, schopnosti, přednosti i malicherné nedostatky, ale také

jejich osobní a rodinné problémy, se kterými se museli ve svém dosavadním životě vyrovnat. Bylo pro mě samozřejmostí být těmto žákům na blízku, pokud řešili více i méně vážné osobní a školní potíže, znala jsem jejich příběhy a osudy, naslouchala jsem jim, a zároveň důvěřovala, aby byla naše společná cesta smysluplná. V této části přípravy projektu jsme neměla obavy o jeho uskutečnění, protože personálně byl zajištěn.

Jestliže byl vytvořen tým, který se bude podílet na realizaci projektu Okem seniora, bylo nutné rozdělit si jednotlivé kompetence mezi sebou, aby byla aktivita pro seniory srozumitelná a aby byl naplněn její cíl – získat nové vědomosti, objasnit si některé nepřesné znalosti, poznat lépe neznámé lidi, navázat nové vztahy a užít si radostně svůj volný čas. Úkolem žáků bylo rozplánovat si jednotlivé činnosti, které budou prezentovat v průběhu projektu seniorům, a to i se slovním výkladem a popisem. Adolescentní účastnice projektu se podle svého výběru rozdělily do dvojic a každá dvojice si vybrala tu pracovní činnost, která jim je nejbližší, ve které se cítí nejjistěji. Společně jsme si naplánovali tyto výrobní postupy, které budou seniorům prezentovány: pájení kovových brýlových obrub, zábrus brýlových čoček na automatickém brusku, ruční zábrus skleněných brýlových čoček na ručním diamantovém brusku a barvení plastových brýlových čoček a jejich následné gravírování. Vybrali jsme základní technologické procesy pro zpracování a opravu brýlí a brýlových čoček, které nejsou pro prezentaci nijak náročné, a pozorovatel snadno pochopí jednotlivé výrobní postupy a zároveň uvidí výsledek těchto činností. Dále jsem požádala své žáky, aby společně s mou pomocí, písemně vytvořili stručný přehled nejčastějších refrakčních vad a poruch zraku. Přehled zrakových vad musí být vytvořen tak, aby každá porucha byla srozumitelně charakterizována, tedy aby byla pochopena neodbornou veřejností, v našem případě seniory.

4.1.2 Senioři ze střediska – účastníci projektu

Nezbytným krokem pro uskutečnění projektu bylo oslovit organizaci sdružující seniory a nabídnout jim volnočasovou aktivitu, která bude určena právě jim. Ještě v prosinci roku 2019 jsem prostřednictvím emailu zaslala nabídku plánované aktivity do Střediska sociálních služeb v Praze 1. Záměrně jsem zvolila nejbližší organizaci sdružující seniory, a to vzhledem ke vzdálenosti od školy, protože její budova je umístěna ve stejné městské části. Vzala jsem v úvahu fakt, že senioři budou cestovat za námi, tak bylo žádoucí, aby jejich cesta byla co nejkratší a nejbezpečnější. Reakce ze střediska byla velmi rychlá

a vstřícná, okamžitě jsme se shodli na termínu projektu, aby vyhovoval oběma stranám. Domluvili jsme se, že se sejdeme a zrealizujeme projekt ve čtvrtek 23.1.2020 v době od 14 do 16 hodin. I když byla naše akce plánovaná na leden a mohli jsme předpokládat nepříznivé počasí, které by mohlo ztížit nebo znemožnit cestu seniorům, byl leden pro středisko seniorů přijatelný. Protože aktivit v zimních měsících, zejména v lednu, mívají ve středisku méně, tak tento fakt urychlil i naše společné setkání. Prostřednictvím mailové komunikace jsme si vzájemně upřesnili podmínky a požadavky na akci. Ze strany střediska byla podmínka ohledně časového vymezení, a to v rozsahu maximálně dvou hodin, tedy 120 minut, a to s ohledem na věk seniorů a jejich celkový fyzický, duševní i zdravotní stav, aby naši seniorští účastníci nebyli, v průběhu akce a po ní, příliš vyčerpaní. Z naší strany byl požadavek účasti maximálně 10 seniorů, abychom se mohli všem intenzivně věnovat a aby byla dodržena jejich bezpečnost, protože se budou nacházet v neznámém prostředí a zároveň v těsné blízkosti přístrojů, které budou v provozu. Plánovanou volnočasovou aktivitu uveřejnilo středisko pro své klienty na svém webu, a zde se mohli senioři na akci hned přihlásit. Zároveň na webových stránkách střediska si mohli senioři přečíst charakteristiku aktivity, která byla popsána jako volnočasová vzdělávací exkurze na střední školu a společné mezigenerační setkání s žáky, velmi specifického, zdravotně-technického oboru oční optik. V rámci tohoto setkání se senioři seznámí s výrobou brýlové korekce a s technologickým zpracováním brýlových čoček. Současně také získají nové poznatky, jak pečovat o svůj zrak a jak se starat o brýle. Dále senioři získají informace o nejčastějších zrakových vadách a chorobách, které se mohou v jejich věku vyskytnout, jak se na ně připravit, jak je řešit a kdy je čas navštívit odborníka.

Středisko sociálních služeb Praha 1 je příspěvkovou organizací, jejímž zřizovatelem je Městská část Praha 1. Klienty střediska nejsou jen senioři, ale také osoby se zdravotním handicapem, či rodiny, kterým se narodilo najednou tři a více dětí. Všem těmto klientům nabízí středisko širokou škálu služeb, které jim zajišťují vést důstojný život a umožní překonávat bariéry, vyplývající z jejich sociálního nebo zdravotního omezení. Pracovníci střediska zajišťují pomoc při jídle a pití, při osobní hygieně, s mobilitou, ale také s donáškou nákupů, léků, s domácím úklidem a běžnými domácími pracemi. Vedle pečovatelských služeb a nájemného bydlení v domech s pečovatelskou službou, tísňové služby a denního stacionáře se středisko stará o volnočasové aktivity pro své klienty. Volnočasové aktivity jsou pro klienty střediska zajištěny bezplatně, a to v klubech seniorů,

v domovech s pečovatelskou službou, v tělocvičně střediska a také mimo zázemí střediska a jeho institucí. Účastnit volnočasových aktivit se mohou všichni senioři nebo zdravotně postižené osoby žijící na území Prahy 1. Nabídka volnočasových aktivit střediska je velmi široká a zajímavá a jejich klientům umožňuje efektivní využití a zhodnocení volného času. Středisko nabízí a provozuje volnočasové aktivity vzdělávací, společenské, pohybové, kulturní, rekreační a hobby aktivity, pravidelně se opakující nebo jen příležitostně, ale vždy jsou na bázi dobrovolnosti. Mezi konkrétní a pravidelné volnočasové aktivity seniorů střediska patří jóga, sebeobrana, cvičení na zmírnění a odstranění bolestí zad, cvičení na židlích a na žíněnkách, turistika, konverzační kurzy anglického, německého a francouzského jazyka, kurzy práce na PC a kurz trénování paměti. Aktivní senioři se mohou také společně setkávat při besedách a přednáškách. Své klienty středisko nijak neomezuje, respektuje jejich osobní potřeby a svobodnou volbu výběru nabídek a činností. Příprava seniorů na projekt byla velmi jednoduchá. Z jejich strany, se stačilo jen dobrovolně přihlásit přes koordinátorku střediska do naší volnočasové aktivity a těšit se na společenské setkání s mladou generací ve školním prostředí, na nevšední zkušenosti a nové zážitky.

4.2 Realizace projektu „Okem seniora“

V určený den a čas realizace volnočasového projektu přišlo do školy osm sympatických a příjemných senierek společně se svou koordinátorkou volnočasových aktivit střediska sociálních služeb. Skupinka senierek, přicházejících na naše společné setkání byla od samého počátku plná energie, elánu a velmi dobře naladěna. Všechny seniorky byly značně vitální, výborně pohyblivé, pozitivně naladěné a připravené na nevšední zážitky.

V úvodu akce jsem zavedla naše seniorské účastnice projektu do připravené místnosti, určené pro naše první společné setkání, aby si zde seniorky mohly odpočinout, odložit si své tašky a svršky oděvů. V této malé učebně jsem je přivítala, seznámila je stručně s oborem oční optik a informovala je o tom, jak bude naše společné setkání probíhat. Seniorky dostaly informace, do jakých prostor školy se podíváme, kdo je bude projektem provázet a co zde mohou vidět. Seniorkám jsme sdělila, že si mohou některé vybrané činnosti vyzkoušet a mohou se kdykoliv obrátit na mě nebo na žákyně s dotazy ohledně brýlí a zraku nebo činnosti oboru. Po praktických ukázkách ještě společně pobesedujeme

o zraku, jak o něj pečovat, jak svůj zrak chránit a za jakých podmínek navštívit očního lékaře, očního optika nebo optometristu.

Skupinku účastnic projektu tvořily seniorky ve věkovém rozpětí od 61 do 84 let, kdy věkový průměr skupiny byl 72 let. Naše seniorky byly s různými životními zkušenostmi a osudy, dámy různých profesí, které v průběhu svého života vykonávaly až do odchodu do penze. Dámy, které přišly na projekt byly odlišného zdravotního i rodinného stavu, odlišných i podobných sociálních rolí a vztahů. Jedno měly však společné, a to navzdory věku a obtížím spojených se stářím, měly zájem o společnost, o nové zážitky, o nové životní cíle, o nové informace a obohacení tak svého současného seniorského života. Seniorky, které nás přišly navštívit, měly zájem být aktivní, nevzdávat se mnohdy samotě a přijímat nové výzvy. Takové seniorky, ale i senioři, jsou pro mladší generaci vzorem, jak smysluplně žít svůj život, jak i v době odchodu do starobního důchodu lze využít efektivně veškerý svůj čas, jak být nedílnou součástí společnosti. Celý projekt „Okem seniora“ byl koncipován s ohledem na skupinu seniorů, tedy na jejich tělesné i psychické schopnosti. Zohlednila jsem fakt, že duševní činnost seniorů je individuálně rozdílná a s pomalejším tempem než u skupiny mladých žáků. Proto veškeré plánované činnosti této akce byly zvoleny tak, aby je bylo možné jednoduše popsat, popř. zopakovat, abychom mohli dělat pauzy podle potřeb našich účastnic. Zároveň jsem předpokládala a respektovala i případné zhoršené zrakové a sluchové percepcie a připravila se společně se svými žákyněmi na možné komunikační potíže, které ale netvoří nepřekonatelnou překážku projektu.

4.2.1 Nabídka aktivit pro seniory v průběhu projektu

Samotná prezentace dovedností žákyň oboru oční optik probíhala v optické laboratoři, která je pro tuto specifickou činnost vybavena. Ve zvolené místnosti byla vytvořena čtyři stanoviště pro ukázkou specifických technologických postupů, doplněna místy navíc, aby si seniorky mohly dle své osobní potřeby sednout a sledovat jednání žákyň nebo si jednotlivé a konkrétní činnosti sami vyzkoušet.

Žákyně na prvním stanovišti prezentovaly pájení (letování) kovových brýlových obrub, které umožní spojení jednotlivých kovových částí brýlové obruby za pomoci stříbrné pájky a vysoké teploty plamene propanbutanové páječky. Tento proces opravy brýlových obrub je zajímavý právě pro užití otevřeného ohně o teplotě okolo 700°C, ale také proto, že nelze

tento postup nahradit žádným automatem, nelze jej vykonávat strojově ani řízeně pomocí počítače. Pájení kovových částí brýlové obruby je ruční práce, při které je potřeba zapojit jemnou motoriku rukou, zrak, postřeh a soustředění se vzájemným propojením s teoretickými znalostmi o používaných materiálech a jejich vlastnostech.

Proč jsem zvolila předvedení pájení brýlové obruby? Protože prezentace pájení nebyla pro naše seniorky nijak náročná, a to pro její snadné porozumění. Tento celý technologický postup činnosti byl prezentován postupně, po jednotlivých krocích a byl doplněn slovním výkladem. Tato činnost nepotřebuje žádné složité digitální technologie a prvky, což naše seniorky přivítaly a zároveň ocenily zručnost žákyň a obdivovaly jejich práci s plamenem. Technologický postup pájení se několik desítek let nemění, jedná se o tradiční výrobní postup, který se zdokonaluje použitím nových materiálů, ale podstata práce zůstává stále stejná jako před více než sto lety. Tento fakt jsem chtěla zdůraznit seniorkám, aby věděly, co užitečného nám předchozí generace předaly a my používáme i dnes.

U druhého stanoviště také probíhala prezentace manuální dovednosti očního optika a tou byl ruční zábrus minerálních brýlových čoček do brýlové obruby. Jedná se o nejstarší dovednost očního optika, tzv. tvarové opracování brýlových čoček pomocí brusných kotoučů, za cílem vsazení čoček do očnice brýlové obruby. Ruční opracování brýlových čoček je základní dovedností očního optika. Přestože v současné době je tato činnost nahrazena automatickými brusnými systémy, zůstává ruční zábrus významnou činností, při které optik získává a upevňuje svou zručnost, rozvíjí potřebný cit pro manuální práci a manipulaci s různými materiály brýlových čoček a obrub. Pro ruční zábrus brýlových čoček se používají diamantové řezače skla, štípací optické kleště a brusy s brusným kotoučem.

Proč jsem zvolila prezentaci ručního zábrusu? Ruční zábrus vyžaduje k získání této dovednosti dostatek času (několik desítek až stovky hodin práce), ale je to technologicky jednoduchá činnost, při které se opracovává materiál brýlové čočky do požadovaného tvaru. Při prezentaci ručního zábrusu lze předvést dílčí kroky činnosti, lze je opakovat, přerušit, zvolit efektivnější varianty a některé postupy zjednodušit. Opět se jedná o výrobní či pracovní postup, který je jednoduchý, není řízený počítačem a jeho výsledek je závislý na zručnosti a schopnosti očního optika. Naše seniorské účastnice projektu mohly jednotlivé kroky opracování brýlových čoček sledovat a zároveň měly možnost si jeho jakýkoliv krok vyzkoušet. Dámy byly překvapeny tím, kolik síly se musí vyvinout,

aby bylo dosaženo přesného tvaru a přesných parametrů brýlové čočky při jejím zhotovení. Tato aktivita naše seniorské účastnice zaujala a každá z nich si chtěla, alespoň jednou vyzkoušet ruční zábrus čočky na brusku. Největší zájem o ruční zábrus měla nejstarší paní (84let), vyzkoušela si všechny kroky opracování brýlové čočky, velmi aktivně naslouchala radám žákyň, které se jí věnovaly. Jejich vzájemná komunikace byla vlídná, milá a respektující obě strany účastníků. Některé z dam vzpomínaly na dobu, kdy profesně pracovaly, mnohdy také manuálně, s pomocí jednoduchých přístrojů a zároveň se významně zajímaly o výrobce našich pracovních pomůcek, přitom oceňovaly, že některé nástroje a stroje se stále vyrábí v České republice.

Třetí stanoviště představovalo také prezentaci zábrusu brýlových čoček, ale v tomto případě automatického zábrusu. Šlo tedy o technologický posun výrobního postupu do současnosti. Automatický zábrus brýlových čoček, jak minerálních, tak plastových, je dnes jednoznačně prováděn pomocí automatických brusných systémů, které jsou řízeny počítačem a jednotlivé kroky zábrusu jsou pomocí automatu výrazně urychleny a umožňují vyrobit velmi přesné tvary brýlových čoček, a to na setinu milimetru. Oční optik, který obsluhuje tento automat, zadává do jeho počítače požadované parametry budoucí brýlové korekce, a to v závislosti na znalostech opracovávaných materiálů. Obsluha automatu je jednoduchá, nejčastěji pomocí dotykového displeje, a to prostřednictvím volby odborných termínů nebo obrázkových piktogramů.

Proč jsem zvolila prezentaci automatického zábrusu brýlových čoček? Protože tento způsob opracování brýlových čoček je dnes v praxi oční optika nejčastější a nejpřesnější. Automatický zábrus umožňuje opracovávat i takové specifické materiály jakými je polykarbonát, trivex, vysokoindexové plastové i minerální čočky, tedy takové materiály, které by se ručně opracovávaly velmi těžko a výsledná brýlová korekce by nebyla estetická. Proto byl celý sled automatického zábrusu brýlových čoček předveden a vysvětlen seniorkám a současně byl porovnán s ručním zábrusem. Dámy uvítaly možnost sledovat zábrus brýlových čoček na automatu, protože do této doby neměly představu o tom, jak takový proces probíhá. Jejich představa byla taková, že se v oční optice opracovává, resp. obrušuje brýlová čočka po obou jejích plochách, ale skutečnost je taková, že se brýlová čočka bez ohledu na materiál brousí po obvodu, tedy pomocí brusného diamantového kotouče se odebírá její materiál až do požadovaného tvaru. Pro účastnice projektu to byla nová a zajímavá informace, která možná zcelila jejich

neúplný a nepřesný dojem o zhotovování brýlí v cennou zkušenost. Málokdo má totiž možnost sledovat výrobní proces na jehož konci je funkční a estetická korekční pomůcka, jakými jsou brýle. Prezentací automatického zábrusu čoček jsme našim seniorkám umožnili zcela nevšední zážitek, který byl podpořen možností interaktivně do tohoto procesu vstoupit a každá ze seniorek měla možnost obsluhovat automat za pomoci a podpory žákyň.

Čtvrté stanoviště představovalo více kreativní činnost, než je výrobní technologický postup v oční optice. Protože naše setkání nebylo jen edukativní, ale také společenské, zvolili jsme oblíbenou a odpočinkovou činnost žáků v optických dílnách a tím je barvení plastových brýlových čoček. Barvení brýlových čoček je jejich povrchovou úpravou, za účelem získání estetické nebo ochranné vrstvy pro nositele brýlí. Protože lze plastové materiály velmi dobře barvit i v běžných podmínkách, využívám tento proces pro žáky spíše jako oddychovou formu činnosti.

Proč jsem zvolila tuto činnost pro projekt se seniory? Moje volba byla totožná se záměrem, kdy tuto činnost zadávám žákům, tedy umožnit našim účastníkům projektu méně náročnou činnost, při které není nutné přesně dodržovat technické parametry a technologické postupy při opracovávání brýlových čoček. Tato činnost je spíše chápána jako nenáročná, relaxační a tvořivá. Barvení plastových brýlových čoček probíhá ve směsi destilované vody a barvy určené pro tuto specifickou proceduru, a to při teplotě nepřesahující 90°C. Potom kromě destilované vody a specifického barviva potřebujeme k barvení ještě tepelný zdroj, nejčastěji plotýnkový vaříč, pro zahřívání barvicí směsi, a nádoby, do kterých se budou čočky namáčet. Před samotným barvením je nutné brýlové čočky odmastit a vyčistit, aby barva dobře přilnula na povrch čoček. Intenzita obarvení je dána časovým intervalem, po který bude čočka uložena v barvicí lázni. Technologii barvení brýlových čoček lze srovnat s barvením velikonočních vajec, které seniorky znají ze svého života a domovů. Proto byla tato činnost našimi seniorkami přijata s nadšením, protože zde mohly dámy uplatnit své životní zkušenosti. A stejně, jako se obarvená velikonoční vejce dají ještě dále ozdobit, tak i naše nabarvené brýlové čočky lze nadále dotvořit dle své fantazie každého ze zúčastněných. K dekorování brýlových čoček lze použít ruční frézku s kovovými nástavci různých tvarů a velikostí. Touto frézku lze potom do povrchu brýlové čočky mechanicky vygravírovat jakýkoliv nápis, obrázek či motiv. Naše seniorské účastnice projektu uplatnily svou kreativitu a nápaditost při barvení a zdobení brýlových

čoček. Tvořily s radostí, s elánem, se zaujetím, a s opojením, vlastní výtvarná díla a nebylo v ten moment rozdílu mezi nadšením žáků a senierek. Žákyně, které připravovaly a realizovaly projekt, vyrobily seniorkám z nabarvených a z gravírovaných brýlových čoček ozdobné dárky, jako milou vzpomínku na tento den a na tuto společnou akci ve škole.

4.2.2 Jaký význam měl projekt pro seniory

Nelze vytvořit žebříček popularity, co bylo nejzajímavější nebo naopak nejméně zajímavé, kdo byl nejčinnorodější, nejpracovitější, nejaktivnější, nejzvědavější. Každý účastník projektu si odnesl vlastní zážitky a zkušenosti a sestavil si svou osobní stupnici hodnot těch momentů a postřehů, které získal při přípravě nebo realizaci samotného projektu. Naše seniorky měly oči dokořán, ale i ostatní své smysly využily maximálně, aby získaly co nejvíce informací, aby je dokázaly zpracovat a ještě i nadále využít pro svou potřebu. Dámy si odnesly mimořádné zážitky, dojmy a pocity, protože na vlastní oči viděly, svým hmatem cítily a rukama se dotýkaly neobvyklých částí a dílů brýlí v jejich různých fázích rozpracování. Také si odnesly vlastnoručně obarvené brýlové čočky zároveň s těmi, které pro naše společné setkání připravila děvčata v optické laboratoři.

Kromě nevšedních zážitků a nového poznání jsem se rozhodla seniorkám předat i potřebné informace o nejčastějších refrakčních vadách a chorobách zraku, se kterými by se mohly ve své seniorské fázi života setkat, protože tyto patologie oka přicházejí s věkem a jejich výskyt je s přibývajícím věkem pravděpodobnější. V době přípravy projektu jsme stručný a jednoduchý přehled zrakových refrakčních, fyziologických, patologických vad a stavů společně s děvčaty oboru vytvořily v písemné podobě. Předpokládala jsem, že v průběhu našeho setkání se seniory určitě dojde na dotazy ohledně poruch zraku, které jsou mnohdy pro starší lidi obtěžující a omezující. Má domněnka se potvrdila velmi rychle, seniorky nebyly připraveny jen na prezentaci činností a dovedností žáků, ale měly připravené konkrétní dotazy právě ohledně zrakových vad. Většina z nich čerpala z osobních zkušeností. Každá ze senierek, které byly účastnicemi projektu, potřebuje minimálně korekci zraku do blízka, protože již několik let je jejich zrak zatížen presbyopií. Některé dámy již prodělaly operaci katarakty (šedý zákal) a ostatní na ni zatím čekají. Jiné seniorky popisovaly potíže spojené s makulární degenerací sítnice, a to jak z vlastní zkušenosti, tak i ze zkušeností svých blízkých osob, rodinných příslušníků a přátel, přibližně stejného

věku. Nejčastější dotazy mířily na rozdíly mezi kataraktou (šedý zákal) a glaukomem (zelený zákal), hlavně jak probíhá vyšetření a léčba, zda je nutné chirurgické řešení, proč pomohou nebo nepomohou brýle a jaká je prognóza obou onemocnění. V běžné praxi se totiž převážně používají termíny šedý a zelený zákal, ale takové užívání pojmů není zcela přesné a vede k nepochopení difference mezi těmito patologiemi. Senioři mnohdy chápou šedý i zelený zákal za obdobné onemocnění zraku, a proto jsem jim obě oční choroby stručně popsala, a to s důrazem na jejich projevy a hlavní odlišnosti. Seniorkám jsem odpovídala na jejich otázky a pro upevnění předávaných informací jsme využila prostředí refrakční místnosti s edukativními kresbami oka, vyšetřovacími přístroji zraku a předem připraveným tištěným přehledem nejčastějších očních vad. Již zmiňovaný přehled zrakových vad (viz. příloha práce) je elementární rekapitulací refrakčních stavů optického systému oka, zároveň také primárních zrakových chorob. V souhrnu je popsána presbyopie, katarakta, glaukom, hypermetropie (dalekozrakost), myopie (krátkozrakost) a věkem podmíněná makulární degenerace. V tomto přehledu jsou jmenované oční vady jednoduše vysvětleny, a to s důrazem na jejich nejběžnější subjektivní projevy, které významně snižují kvalitu zraku. Přehled sděluje, jaké jsou možnosti a dostupná řešení případných zrakových potíží a na koho se obrátit o pomoc. Právě nad tímto souhrnem probíhala improvizovaná debata, protože každá ze seniorek identifikovala své potíže se zrakem a chtěla se podělit o své zkušenosti, a zároveň si ověřit, zda prošla řádnou péčí a co může pro svůj zrak ještě preventivně udělat. Tak jak byly seniorky nadšené a udivené v části prezentace dovedností a opracování brýlových čoček, tak v této diskusní části jejich nadšení bylo naprosto neočekávané a upřímné. Seniorské účastnice projektu zcela otevřeně komunikovaly, svěřovaly se a velmi pozorně naslouchaly, a to nejen mně, osobě zastřešující akci, ale především mým žákyním. V tento moment došlo k naplnění jednoho z dílčích cílů akce, a to k posílení komunikace a vytvoření přirozeného respektu mezi oběma skupinami účastníků. S koordinátorkou střediska seniorů jsme se domluvily, že ještě pro jejich seniory z centra připravíme přehledné znázornění zrakových subjektivních potíží, které není vhodné podceňovat, ale naopak jsou častým varovným signálem, že není čas váhat s návštěvou u očního lékaře. Doufám, že seniorské návštěvnice od nás odcházely s vírou, že existují odborníci, kterým jejich starosti nejsou lhostejné, kteří je vyslechnou a pomohou jim vyřešit jejich případné potíže se zrakem. Dámy odcházely z projektu s výhledem dalšího setkání, na kterém jsme se společně domluvily a tentokrát na téma *Zub za zub*.

Mou snahou bylo, aby si senioři z projektu odnesli dobrý pocit, že naplnění jejich volného času, který strávili společně s námi ve škole, bylo pro ně efektivní a nikdo z nich nemusel přitom zavřít ani jedno oko.

4.2.3 Jaký význam měl projekt pro žáky

Žákyně, které se podílely na přípravě a samotné realizaci projektu, se do této akce přihlásily dobrovolně a důvody, které je k tomu vedly, byly různé. Děvčata byla ochotna věnovat svůj volný čas neznámým lidem, o několik generací starším, a zároveň strávit tento čas ve škole, kde jsou povinně každý den několik hodin. Netuším, jaká byla jejich konkrétní motivace, ale předpokládám, že pro mnohé z nich to byla nabídka či výzva neobvyklého setkání ve školním prostředí. Dále předpokládám, že děvčata chtěla prezentovat školu a obor, který studují a své získané dovednosti předvést i mimo vyučování. Motivem k účasti na projektu byla i jistá změna sociální role z žáka na odborníka svého studovaného oboru, ale i dobrovolníka, který se chová nezištně pro pocit radosti a uspokojení druhých osob.

Právě osobní pocity radosti a uspokojení si žákyně ze setkání se seniory jednoznačně odnesly. Při hodnocení projektu děvčata nehodnotila svou činnost, co se jim povedlo nebo nepovedlo, ale velmi pozitivně a obdivně hodnotily seniorky, se kterými se setkaly. Děvčata byla překvapena entuziasmem, nadšením, elánem a energií seniorek. Překvapilo je naprosto vše, tedy jak byly seniorky aktivní při všech činnostech, jak užasle obdivovaly i pro nás všední situace, jak byly zvědavé, ale také jak byly dámy komunikativní a příjemně společenské.

Žákyně si ověřily, že se musí při komunikaci se seniorkami soustředit, a to jak na přiměřenou formu verbálních, ale i neverbálních prostředků. To, jakým způsobem vzájemnou komunikaci povedou, vyplynulo z jejich momentálních rolí nejen poradců, ale i naslouchajících. Žákyně si byly vědomy, že komunikují s osobami mimo jejich specifický obor, a proto bylo vhodné používat v rozhovorech méně odborných výrazů a volit takové prostředky, aby každé sdělení bylo pro druhou stranu srozumitelné a jasné. Vzájemná komunikace byla ovlivněna i prostředím, ve kterém probíhala, jelikož byla narušena hlukem strojů v činnosti, a tak bylo předvídaté si komunikaci aktuálně načasovat.

Žákyně si z projektu odnesly, stejně jako seniorky, neopakovatelné zážitky ze společenského setkání, které pro ně bylo velmi pozitivní a naplňující, absolutně bez stísněné a skleslé atmosféry. Děvčata si odnesla respekt ke starší generaci, a to díky jejímu bližšímu, až osobnímu poznání a pochopení. Povzbuzujícím pro děvčata byl respekt, který mladá generace získala naopak od seniorek, a to za jejich předvedení svých dovedností a především za své empatické jednání.

Zkušenosti, které předaly seniorky mladé generaci, jsou takové, že i ve stáří může být člověk aktivní, neustále se zdokonalovat a pořád zůstat nedílnou součástí společnosti.

4.2.4 Hodnocení projektu žáky

Při hodnocení projektu žáky, kteří se na něm podíleli, nebylo pro mě podstatné, to, zda vnímali projekt jako vydařený z hlediska jeho organizace a přípravy, ale podstatné na jejich hodnocení bylo, jaké zkušenosti získali a zda mohou získané poznatky využít pro svůj osobnostně sociální i profesní rozvoj. Hodnocení žáků by mělo obsahovat jejich postřehy a pocity, které získali při setkání a komunikaci se seniory. Cílem reflexe žáků bylo zamyslet se nad tím, co v projektu seniorům nabídli a co naopak od nich získali. Samotné hodnocení žáků neproběhlo bezprostředně po akci, ale až druhý den ráno, kdy jsem se s děvčaty znovu plánovaně setkala a měly jsme čas si společně popovídat o tom, co jsme předchozí den zažily a co jsme získaly.

Reflexe žáků proběhla na základě tří otázek. Zároveň jsem z jejich ústních odpovědí získala podklady pro mé vlastní hodnocení projektu, zda byly naplněny jeho stanovené cíle. Odpovědi žákyň jsem přepsala do textu práce.

Takto odpovídala děvčata na první zadanou otázku „Naplnila se má očekávání od účasti na volnočasovém projektu pro seniory?“:

- *„Bylo to lepší, než jsem si myslela, bála jsem se, že to nebude pro seniory tak zajímavé. Myslela jsem si, že se budou víc ptát na to, jak zacházet s brýlemi a netušila jsem, že je bude zajímat zábrus.“*
- *„Nečekala jsem, že se budou na všechno tak ptát a že budou tak překvapené.“*
- *„Neočekávala jsem, že to bude tak náročné. Seniorky byly fajn, ale musela jsem se pořád na něco soustředit, abych neudělala chybu. Ale bylo to v pohodě.“*

- „Doufala jsem, že je něco z naší činnosti bude zajímat, ale že je bude zajímat všechno, co děláme, tak to jsem nečekala.“
- „Obávala jsem se, že to bude nuda, hlavně když na mě někdo kouká, ale vůbec jsem se nenudila. Byla jsem ráda, že můžu ukázat, co jsem se naučila.“
- „Myslela jsem si, že tu bude ticho a klid, seniorky se jen tak rychle podívají, co děláme. Ale nad vším se zastavily a debatovaly, jak se jim to líbí. Byly strašně zvědavé a upovídané, myslím to, že jako v dobrém.“
- „Vůbec jsem nebyla ve stresu, jako když brousíme na známky, musím říct, že jsem si to užila.“
- „Měla jsem radost, že seniorky mají radost, nečekala jsem, jak budou milé!“

Očekávání žákyň nebyla individuálně příliš rozdílná. Spíše, než očekávání u nich převládaly obavy, jak vše zvládnou, zda si budou se seniory rozumět, co se stane, když udělají chybu a co mají říkat. Žákyň nečekávaly takový zájem seniorek o dovednosti, které jim prezentovaly, a proto je tento zájem potěšil. U děvčat převládalo očekávání, že celá akce proběhne více monotónněji a fádněji, nečekala tak pozitivní emoce a jednání. Důležité je, že i mladá generace ocenila, že se seniory nebyla nuda, že čas s nimi strávený plynul rychle a příjemně.

Odpovědi žáků na druhou otázku „Čím jsem byl(a) nejvíce překvapen(a)?“, jsou zde:

- „Já jsem byla překvapená, kolik let bylo té paní, jak pořád zkoušela ruční zábrus. Chápete to, je jí 84 let! Hrozně ji to bavilo, byla nadšená. Mně to setkání dalo smysl.“
- „Mě překvapilo, jak byla každá jiná. Normálně mi přijde, že jsou senioři stejní, ale u nás nebyli. Překvapila mě ta menší paní, jak si prohlížela všechny brusy, jako kdo je vyrobil a zajímala se dokonce o to, jaký mají motor.“
- „Překvapilo mě, jak byly seniorky aktivní, pořád se nás na něco ptaly. Byly komunikativní, ale poslouchaly i nás, co jim říkáme.“
- „Zajímavé bylo, že si na nic nestěžovaly. Sice povídaly o svých nemocech oka, o kataraktě a tak, ale nijak to neřešily. Zajímala je naše práce.“
- „Mě překvapilo, že se pořád něco dělo, seniorek byla plná laborka, některé činnosti dělaly opakovaně. A pořád se usmívaly, vlastně mě překvapila jejich dobrá nálada.“

- *„Tak mě překvapila ta jejich snaha se něco dozvědět a naučit se něco nového. My většinou už jsme otrávený, když máme něco dělat a ony byly nadšený.“*
- *„Já byla překvapená, jak byly veselé a byly vděčné za vše, co jsme jim řekly. Bavilo mě to, myslím i to, si s nimi povídat.“*
- *„Nejvíc mě překvapilo, jak byly slušné, jak mluvily spisovně, děkovaly a mávaly, když odcházely. Já sama jsem za ně měla radost!“*

Žákyně byly nejspíše nejvíce překvapené a užaslé nad aktivitou senierek. Udivil je všestranný zájem senierek o nové informace a dovednosti, které mohly při akci sdílet a sledovat. Překvapilo je také příjemné vzájemné jednání a celková pozitivní atmosféra. Děvčata vyjádřila, že setkání se seniory mělo smysl pro obě strany. A takové obyčejné lidské setkání dodalo žákyním energii do jejich další práce.

Na třetí otázku „Jak získané zkušenosti z projektu využiji pro sebe?“ odpovídala děvčata takto:

- *„Naučila jsem se, že rozdat radost je jednoduché a lehké. Jen stačí chtít“*
- *„Pochopila jsem a poznala jsem, že starší lidé si chtějí povídat a jsou velmi milí.“*
- *„Poznala jsem, že jsem se ve škole něco naučila a něco umím a můžu to předat dále a učit někoho jiného.“*
- *„Asi bych chtěla v projektu nebo v podobných projektech pokračovat, někteří lidé mi nejsou lhostejní, měla jsem z toho setkání dobrý pocit.“*
- *„Více jsem si hlídala, co říkám a jak. Snad mi to pomůže u maturity, byla to taková zkouška nanečisto.“*
- *„Asi se budu jinak dívat na starší zákazníky v optice, jinak tedy myslím lépe, abych jim mohla pomoc.“*
- *„Chtěla bych být také tak aktivní, jako byly seniorky, občas jsem bez nálady a nic mě nebaví. Jsem ráda, že jsem se přihlásila a měla možnost někoho potěšit.“*

Ačkoliv to děvčata nečekala, jejich účast na projektu byla i pro ně významná a obohacující. Přestože žákyně působily v projektu jako průvodkyně a poradkyně senierek, tak samy od nich získaly nové zkušenosti. Hlavně si upevnily respekt ke starší generaci, a to díky vzájemné vlídné a tolerantní komunikaci. Účast na projektu umožnila žákyním darovat seniorkám nejen svůj čas, ale také radost. Z hlediska společenského setkání se naplnil smysl projektu.

4.2.5 Hodnocení projektu seniory

O našem projektu se seniorky dočetly na webu sociálního střediska, kde byla uveřejněna nabídka volnočasové akce prostřednictvím koordinátorky centra. Důvody, které vedly seniorky přihlásit se do projektu a navštívit nás, byly velmi prozaické. Většina z nich chtěla získat nové informace o brýlích a brýlových čočkách, porovnat tak své zkušenosti nositele brýlové korekce s odborným názorem a doporučením. Velký zájem měly seniorky o zrakové vady, zejména se chtěly dozvědět kdy, v jaké situaci, je nutné navštívit očního lékaře a jak o svůj zrak pečovat. Veškerá očekávání seniorek ohledně korekčních pomůcek a chorob zraku byla naplněna a doplněna dalšími neočekávanými poznatky, zážitky a dojmy. Kromě zájmu o zrakové pomůcky byl dalším důvodem seniorek k návštěvě zájem vidět školu a její vybavení a porovnat se vzpomínkami na dobu, kdy ony byly žákyněmi a studentkami. Jedna z přítomných dam pracovala před penzí ve zdravotnictví a chtěla si prohlédnout dnešní zdravotnickou školu. Jiná dáma pracovala jako dělnice v továrně a zajímala se o přístrojové vybavení školy. Všechny dámy však měly zájem o společenské setkání, aby smysluplně naplnily svůj volný čas.

Před závěrem našeho setkání jsem poprosila dámy o dobrovolné vyplnění velmi krátkého dotazníku, abych sama mohla projekt zhodnotit a získat tak potřebné informace o pozitivěch nebo negativěch akce a poučit se z vlastních nedostatků jeho organizování a uskutečnění. Vyplňování dotazníku seniorky pobavilo, protože se svěřily, že již dlouho nic v ruce nepsaly a obávaly se potíží se psáním. Všechny však poctivě dotazníky vyplňovaly, a to vnímám jako odměnu za naše společné a příjemné setkání. Dotazník na jedné straně listu obsahoval pouze čtyři otevřené otázky a na druhé straně bodově hodnotící stupnici projektu. Záměrně jsem zvolila jen čtyři otázky, abych navýšila pravděpodobnost napsaných odpovědí od seniorů, domnívala jsem se, že větší počet otázek by mohl vést k únavě účastníků. Dotazník vyplnily všechny účastníci se seniorky, a já jsem z jejich odpovědí získala pro sebe zpětnou vazbu, tedy zda projekt splnil jejich očekávání a požadavky volnočasové aktivity. Jednotlivé odpovědi jsem z dotazníků doslovně přepsala do textu této práce a zde je také subjektivně zhodnotím.

Na dotaz č. 1 „Napište, prosím, jaké jsou důvody Vaší účasti na této akci?“ jsem získala tyto odpovědi.:

- „Přivedl mě zájem o zákulisí práce očních optiků.“
- „Zajímají mě nové věci, chtěla jsem i zjistit něco k mému poškození oka – sítnice.“

- *Nosím brýle, tak jsem byla zvědavá, jak probíhá výroba.*“
- *„Chtěla jsem získat nové informace.“*
- *„Nosím brýle a nevím, jak se vyrábí.“*
- *„Zájem o nabízenou akci, rozšíření obzorů u pro nás důležitou komoditu, jsme nositelé (uživatelé) brýlí.“*
- *„Zajímají mě nové poznatky, které se jen tak nevidí a neuvidí.“*
- *„Vědět, jak se vyrábí brýle.“*

Na první otázku odpovídaly seniorky velmi podobně a z jejich odpovědí je patrné, že je k účasti na projekt přivedl zájem o nové poznatky. Seniorky očekávaly, že získají zajímavé informace, jen neměly přesnou představu jaké. Dámy chtěly získat nové informace vztahující se k brýlovým obrubám, jak a kdy je používat, jak o ně pečovat a jak se takové kompletní brýle zhotoví pro konkrétního člověka. Jsem toho názoru, že nové a nevěšdní informace získaly a některé pro ně byly velmi neočekávané.

Na dotaz č. 2 „Uveďte, co bylo pro Vás na této akci překvapivé?“ odpověděly seniorky takto:

- *„Krásné vysvětlení, jak se vyrobí čočky, jak se čočky brousí a zasadí do obrouček, jak se změří všechny údaje a přenesou na čočku.“*
- *„Vše bylo pro mě překvapivé.“*
- *„Překvapilo mě technické vybavení a zručnost studentek.“*
- *„Jak se brousí brýlové čočky.“*
- *„Vše jsem uvítala, díky.“*
- *„Že i bílá skla mají UV filtr.“*
- *„Příjemné prostředí, vstřícnost paní učitelky i studentek. Stroj na automatické broušení.“*
- *„Komunikace mezi studenty a seniory, a to, jak senioři pozorně naslouchají mladým a nechali si od nich poradit.“*

Přestože seniorky měly svou vlastní představu, jak probíhá výroba brýlové korekce, tak se jejich představa zdaleka nerovnila tomu, co viděly ve skutečnosti, v průběhu prezentace činností. Pro mě byl překvapující fakt, že i dámy v seniorském věku dokázaly ocenit přístrojové vybavení školy a velmi aktivně převzaly do svého slovníku vybrané odborné výrazy. Dámy nehodnotily však jen vybavení školy a specifické činnosti očního optika, ale hodnotily i to, jak se u nás cítily a zda byly nebo nebyly spokojené

v přítomnosti mladé generace. Poslední odpověď na druhou otázku v dotazníku vystihla další cíl našeho projektu a to, že komunikace mezi starší a mladší generací probíhala bez nejmenších potíží, se vzájemnou úctou a respektem.

Odpovědi na otázku č. 3 „Jaké nové informace, postřehy a poznatky si z dnešní akce odnášíte?“ jsou:

- *„Potěšující zjištění, že studenti mají o tento obor upřímný zájem a práce jejich pedagogů tak přináší potřebné plody a věřím, že z toho mají radost a my pacienti potom užitek.“*
- *„Doporučení do vojenské nemocnice a jak zlepšit péči o oči.“*
- *„Viděla jsem zabrušování čoček, jak se zaměřují a vsazují čočky do obrouček.“*
- *„Oprava obrouček brýlí.“*
- *„Již si dovedeme představit, proč si pro brýle chodíme po několika dnech od zaměření v optice.“*
- *„Neobvyklé poznatky o oku i o používané technice.“*
- *„Všechny práce byly velice zajímavé, zajímavé přístroje na zjišťování údajů k výrobě čoček.“*
- *„Bylo mi ve společnosti vaší školy a se studentkami velmi dobře, díky.“*

Odpovědi na třetí otázku jsou pro mě velmi významné, protože z nich vyčtu, zda předané informace měly nějaký užitek a zda byly pro účastníky akce zajímavé a použitelné. Z odpovědí lze usoudit, že u seniorek převládalo nadšení z prezentovaných technologických postupů při zábrusu brýlových čoček, sestavení a oprav brýlí. Byly to úvodní dovednosti, které jsme seniorkám prezentovaly. Možná, že v tu chvíli byly dámy ještě plné energie a lépe se soustředily, s přibývajícím časem dost možná u nich přicházela únava a soustředění se tak snižovalo. Je pravděpodobné, že si seniorky nejvíce zapamatovaly právě ty činnosti, které si samy mohly vyzkoušet a viděly je v reálu, proto je také nejvíce ocenily. Samotné praktické dovednosti dámy zaujaly o něco více než teoretické informace o zrakových vadách, které nejsou tolik překvapivé, protože s nimi mají seniorky vlastní zkušenosti. Avšak při ústní debatě se o poruchy zraku a jejich léčbu aktivně zajímaly a vyžádaly si dodatečné písemné informace i doporučení k očním lékařům či do očních optik.

Na poslední otázku č. 4 „Byla dnešní akce pro Vás užitečná? Z jakého hlediska?“ uvádím odpovědi zde:

- *„Ukázka technologie výroby brýlí a zábrus brýlových čoček, informace o zraku a jeho chorobách a setkání se studenty střední školy.“*
- *„Velice hezké prostředí školy, vstřícnost ode všech, díky.“*
- *„Určitě vybavení laboratoří, setkání se studenty, setkání s pedagožkou.“*
- *„Ukázka technologie brýlí, zábrus brýlových čoček.“*
- *„Akce byla určitě velmi užitečná a podnětná, získané informace určitě dobře zúročím. Velice zajímavé bylo sledovat zábrus čoček, příjemné jednání studentek a zajímavé informace paní profesorky.“*
- *„Byla to neobyčejná příležitost to vidět a slyšet. Mladé dívky byly příjemné vůči nám.“*
- *„Zajímavé jsou laboratoře, studenti výborní a velmi vstřícní, i jsem se něco naučila, paní profesorka byla také báječná.“*
- *„Výborná společensko-odborná akce. Děkuji velmi za uskutečnění, organizaci a průběh a za vlídné přijetí.“*

Můj poslední rozbor se týká odpovědí na čtvrtou otázku nebo spíše otázky, které jsem v dotazníku zvolila. Avšak nezvolila jsem je příliš šťastně, myslím, že formulace otázek nemusela být seniorkám zcela jasná, a proto bych při příštím setkání uvedla jiné typy otázek jako např. „Doporučili byste náš projekt svým přátelům a proč?“ nebo „Měli byste zájem o pokračování společných aktivit a s jakým tématem?“ Tento typ otázek jsem použila jen v hodnotící části dotazníku prostřednictvím bodů, bez možnosti odpovědět. I tak jsem ráda, že seniorky na zadané otázky odpověděly a výsledkem je, že byly spokojené s prezentací dovedností žákyň oboru oční optik, že se jim líbilo prostředí školy a vybavení laboratoří, že ocenily zajímavost volnočasové nabídky a zároveň nám vyjádřily svůj dík za vlídné přijetí. Jejich bodové hodnocení akce bylo maximální.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo připravit a zrealizovat volnočasový projekt pro seniory, kteří tvořili jeho hlavní účastnickou skupinu. Druhou skupinou v projektu byli žáci střední školy, oboru oční optik, kteří se přihlásili do projektu dobrovolně, aby mi byli nápomocni a seniory provedli touto aktivitou. Bez žáků bych projekt nebyla schopna realizovat v takové míře a proběhl by spíše více teoreticky, bez možnosti aktivní účasti a osobního začlenění seniorů. Projekt byl i tak plánován pro menší skupinu seniorů, maximálně do deseti osob, tak abychom se jim společně s žáky mohli více věnovat a byla tak zajištěna bezpečnost všech účastníků. Záměrně jsem pro projekt *Okem seniora* využila pro mě známé prostředí školy a zejména učeben oboru oční optik, aby prezentace činností byla co nejuhospodárnější a my mohli seniorům předat informace přímo a bez zkrácení. Vliv prostředí na probíhající projekt byl významný, protože u seniorek vyvolával zájem a ovlivnil naši vzájemnou komunikaci, která byla věcná a nedocházelo k odklonu od tématu.

Při samotné realizaci projektu žáci prezentovali své dovednosti a umožnili také seniorům, aby si jednotlivé činnosti vyzkoušeli. Prezentovány byly konkrétní dovednosti očního optika, broušení brýlových čoček v ruce i na automatu, opravy brýlí a úpravy brýlových čoček. Žákyně při ukázkách pracovních činností dokázaly se seniory vstřícně komunikovat a trpělivě jim ukazovaly jednotlivé postupy zhotovení brýlové korekce. Senioři naopak pozorně a se zájmem naslouchali radám žáků a ochotně se zapojili do práce. V upoutávce na volnočasovou aktivitu byla i nabídka poradenství ohledně častých zrakových vad a poruch, které se v populaci vyskytují s přibývajícím věkem. Proto jsme seniorům připravili ve zjednodušené formě tištěné informace o zrakových vadách a patologiích a předané informace jsme slovně okomentovali. Od původně plánované nabídky jednotlivých typů brýlových čoček jsem v průběhu přípravy a realizace projektu upustila, protože už by byl projekt poměrně časově rozsáhlý a nesplnil by požadavky ze strany seniorů. Sdělování většího množství informací by mohlo být pro seniory náročnější a mohlo by způsobit zbytečné zmatky a nejistotu seniorů. Mým přáním bylo vytvořit takovou atmosféru, ve které se senioři budou cítit dobře a příjemně. Protože hodnocení projektu ze strany seniorů bylo velmi pozitivní, předpokládám, že se podařilo vytvořit pro ně příznivé prostředí, které podpořilo význam tohoto setkání. Reakce žáků byly také kladné a většině z nich přinesl projekt poznání, že jejich mladá generace není středobodem společnosti, ale že do společnosti patří všichni lidé bez ohledu na jejich věk.

Na základě získané zkušenosti z realizace projektu mohu usoudit, že má smysl pokračovat v podobných mezigeneračních programech. Možnosti společně sdílených volnočasových aktivit různých generací jsou takřka neomezené, záleží jen na každém z nás, jaký k nim zaujmeme postoj. Cílem takových setkání v době volného času je posílit a upevnit sociální vazby, najít vzájemné pochopení a porozumění a naplnit svůj volný čas smysluplně, podle osobních potřeb. Každá škola má jistě co nabídnout a společně se svými žáky může vytvořit obdobné projekty pro seniory. Nemusí však zůstat jen u prezentací různých studijních oborů, ale žáci a studenti mohou se seniory sportovat, hrát divadlo, soutěžit ve vědomostních kvízech, hrát počítačové hry, výtvarně tvořit, společně hospodařit na školní zahradě nebo na zahradě seniorských zařízení. Důležité je najít společnou cestu a překonat tak mezigenerační bariéry.

Co důležitého jsem při práci na projektu získala? Minimálně předpokládanou zkušenost, že smysluplně strávený volný čas je významným přínosem pro každého jedince ve společnosti. Podařilo se mi uskutečnit setkání dvou odlišných generací, které našly nejen společnou řeč, ale projevily vzájemnou úctu a respekt vůči sobě, tímto byl splněn dílčí cíl projektu. V průběhu projektu jsem pozorně sledovala chování a jednání všech jeho účastníků, a musím konstatovat, že žáci pracovali s velkou zodpovědností a senioři projevovali zájem o všechny prezentované dovednosti a velmi aktivně přijímali teoretické informace k nabízenému tématu. Na základě zpětné vazby od seniorů se domnívám, že jejich volný čas s námi byl efektivně naplněn. Bohužel další setkání nám vzhledem k pandemii nebylo umožněno, ale neznamená to, že bychom v podobném projektu nemohli v budoucnu pokračovat.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

- BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.
- BENDL, Stanislav. *Základy sociální pedagogiky: učebnice teoretických základů oboru*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-7290-881-3.
- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele: učebnice teoretických základů oboru*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-7367-273-7.
- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-0030-7.
- HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy: učebnice teoretických základů oboru*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6.
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- KOLÁŘ A KOLEKTIV, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
- KOLÍN, Jan. *Oftalmologie praktického lékaře*. Praha: Karolinum, 1994. Medical services. ISBN 80-706-6861-X.
- MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ et al. *Aktivní gerontologie aneb jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-7571-037-6 (FHS UK).

- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-271-5351-5.
- PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: učebnice teoretických základů oboru*. Šesté, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Portál, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-1228-7.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: úvod do studia oboru*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. Pedagogika (Grada). ISBN 80-717-8944-5.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- Středisko sociálních služeb Praha 1: volnočasové aktivity* [online]. Praha, c2018 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: <https://www.socialnisluzby-praha1.cz/sluzby/volnocasove-aktivity/>
- ŠTROFOVÁ, Helena. *Praktická oftalmologie*. Praha: Mladá fronta, 2018. Medical services. ISBN 978-80-204-4888-0.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Stručný přehled nejčastějších vad a poruch zraku	I
Příloha 2 Doporučení, kdy neváhat s návštěvou u očního lékaře, pokud Vás trápí tyto zrakové potíže:	II
Příloha 3 Dotazník pro účastníky akce „Okem seniora“	III

Příloha 1 Stručný přehled nejčastějších vad a poruch zraku

Okem seniora – stručný přehled nejčastějších vad a poruch zraku

<p>Presbyopie je fyziologická vada podmíněna věkem, přichází nejčastěji ve věku okolo 45.let věku života. Člověk v presbyopickém věku vidí neostře do blízka, má tzv. „krátké ruce“.</p> <p>Presbyopie se koriguje brýlemi do blízka.</p> <p>Prevence stavu neexistuje, přichází nevyhnutelně, a postihuje každého z nás.</p>
<p>Katarakta je název pro šedý zákal oční čočky, která se postupně zakalí a projevuje se neostřím, mlhavým viděním na všechny vzdálenosti. Člověk s kataraktou je více citlivý na světlo a oslnění.</p> <p>Kataraktu nelze korigovat brýlemi, zakalená čočka se odstraní z oka chirurgickým zákrokem a nahradí se umělou průhlednou čočkou. Operace je ambulantní a bez narkózy, po zákroku hned odcházíte domů. Několik dní po zákroku Vám lékař předepíše brýle, které zaostří Vaše vidění.</p> <p>Po operaci můžete číst, můžete sledovat televizi, můžete se ohýbat a dělat běžné domácí práce.</p> <p>Dokonalá prevence neexistuje, dodržujte zdravý styl života, nekuřte a chraňte si zrak před škodlivým zářením.</p>
<p>Glaukom je vážné onemocnění zraku, česky <i>zelený zákal</i>. Kvalita vidění se nemusí vůbec měnit, k lékaři Vás často přivede silná bolest oka.</p> <p>Doporučujeme pravidelné preventivní prohlídky u očního lékaře, který Vám změří hodnoty nitroočního tlaku a zachytí onemocnění v jeho počátku. Neléčený glaukom končí ztrátou zraku postiženého oka.</p> <p>Brýle u glaukomu vidění nezlepší, ale stačí si denně kapat do očí kapky na předpis od lékaře.</p>
<p>Hypermetropie (dalekozrakost) je běžná refrakční vada zraku, kterou lze korigovat pomocí brýlí na všechny vzdálenosti.</p> <p>Brýle Vám předepíše lékař nebo optometrista.</p> <p>Prevence hypermetropie neexistuje.</p>
<p>Myopie (krátkozrakost) je běžná refrakční vada, kdy člověk vidí neostře na dálku.</p> <p>Brýle Vám předepíše lékař nebo optometrista.</p> <p>Prevence vady neexistuje, ale doporučuje se lékařem kontrolovat oční pozadí, které může být u vysokých hodnot vady (nad 10D) poškozeno.</p>
<p>Věkem podmíněná makulární degenerace je vážné degenerativní poškození sítnice, při kterém výrazně klesá kvalita vidění, postižený vnímá před okem skvrnu ve velikosti desetikoruny a zkreslený (zvlněný) obraz pozorovaných předmětů.</p> <p>Léčba je závislá na rozsahu poškození sítnice a je pouze podpůrná a spočívá v aplikaci injekcí přímo do oka k postižené oblasti.</p> <p>Brýle stav oka a jeho vidění nezlepší.</p> <p>Důležitá je prevence! Doporučuje se zdravý životní styl, předcházet obezitě, být aktivní a hýbat se, nekouřit, omezit sladkosti, alkohol a průmyslově vyráběné potraviny.</p> <p>Pravidelně chodte na preventivní prohlídky k očnímu lékaři.</p>

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 2 Doporučení, kdy neváhat s návštěvou u očního lékaře, pokud Vás trápí tyto zrakové potíže:

- nesnesitelná bolest oka a za okem
- vnímání záblesků, černých mušek, padajících sazí a pocit zatažené opony
- náhlý (akutní) pokles vidění
- výrazné překrvení a zčervenání oka
- vnímání světlých nebo tmavých skvrn před okem omezující běžnou činnost (čtení, chůze)
- náhlé dvojité vidění s motáním hlavy a pocitu na zvracení
- všechny úrazy oka (i ty drobné)
- změna tvaru a barvy kůže víček a kůže v okolí oka

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 3 Dotazník pro účastníky akce „Okem seniora“

návštěvník akce – senior

Vážení účastníci projektu,

prosíme Vás o vyplnění následujícího dotazníku, abychom mohli zhodnotit dnešní akci. Na základě získaných informací od Vás, můžeme vylepšit další setkání a připravit se dle Vašich konkrétních požadavků. Za vyplnění dotazníku Vám děkujeme!

Veronika Bartoušková, pedagogové a studenti oboru oční optik.

Vyplňte prosím Váš věk: ... a označte, zda jste muž x žena

- 1. Napište prosím, jaké jsou důvody Vaší účasti na této akci?**
.....
.....
.....
.....
.....
- 2. Uveďte, co pro Vás bylo na této akci překvapivé?**
.....
.....
.....
.....
.....
- 3. Jaké nové informace, postřehy a poznatky si z dnešní akce odnášíte?**
.....
.....
.....
.....
- 4. Byla dnešní akce pro Vás užitečná? Z jakého hlediska (např. prohlídka školy a jejího vy bavení, ukázka technologie výroby brýlí a zábrus brýlových čoček,**

setkání se studenty střední školy, setkání s pedagogy a odborníky v oboru oční optik, nevšední společenská akce, informace o zraku a jeho chorobách, činnost očního optika, optometristy a očního lékaře atd.)?

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

Prosíme, ohodnoťte dnešní setkání body.

Bodové hodnocení akce:

(1 b. – nejnižší hodnocení; 5 b. – nejvyšší hodnocení)

5. Splnila akce „Okem seniora“ Vaše očekávání?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Jsou pro Vás dnes získané informace užitečné?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Byl dnes Váš volný čas smysluplně naplněn?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Ohodnoťte Vaši spokojenost s organizací akce

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Doporučíte tuto akci svým přátelům a kolegům (seniorům)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Vyjádřete, zda by z Vaší strany byl zájem o pokračování této akce:

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

Děkujeme za Vaše komentáře a účast a budeme se těšit na další milé setkání!