

Vypracovala: Eliška Misařová

Třída: 6. - 7.

Hodinová dotace: 1h

Téma hodiny: Mezinárodní den seniorů

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Mezipředmětové vztahy: **Občanská výchova, Výtvarná výchova**

Výchovně vzdělávací cíle:

Žák hodnotí stáří pozitivně a je k seniorům ohleduplný.

Žák se aktivně účastní hodiny a vyjadřuje své nápady vhodnou formou.

Klíčové kompetence:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální

Očekávané výstupy:

Žák má pozitivní vztah ke stáří, stárnutí a seniorům.

Žák chápe proces stárnutí.

Žák se chová ohleduplně k seniorům.

Žák dokáže výtvarně vyjádřit své nápady.

Pojmy opěrné:

stáří, stárnutí, senior, respekt, důstojnost

Pojmy nové:

den seniorů, diskriminace, univerzita třetího věku, fitness pro seniory,

Použité metody:

výklad, diskuze, samostatná práce

Použité formy:

frontální výuka, skupinová výuka, individuální výuka

Použité prostředky:

papíry, okopírované fotografie, lepidlo, pastelky, fixy, psací potřeby, pracovní list

Teoretická příprava na hodinu:

Nastudování teorie viz. teoretická část

Citáty příloha č. 1

Pracovní list příloha č. 2

Předmluva ke koláži příloha č. 3

Rozpracování scénáře hodiny:

DÚ: donést si staré fotografií rodinných příslušníků (hlavně prarodičů), míst (města, domu, ulice, chaty atd.) Na úvod jsou žáci seznámeni s cílem hodiny. Jsou řečeny základní informace o mezinárodním dni seniorů. (10 min.)

Aktivita č. 1: Citáty. Děti dostanou citát, který mají přečíst a svými slovy vysvětlit, říct na něj svůj názor. (5 min.)

Aktivita č. 2: Pracovní list. Vyplnění a kontrola prac. listu. (10 min.)

Aktivita č. 3: Koláž. Žáci si přinesou na vyučovací hodinu staré pohlednice a fotografie vesnice, města, budov apod. z doby mládí jejich babiček a dědečků. Společně si je prohlížejí a diskutují o nich. Učitel jim vybrané obrázky nakopíruje, žáci je rozstříhají a vytváří lepením útržků nová zobrazení. Uspořádají výstavku koláží a postupně své výtvary prezentují. Zpestřením výuky je společné vyhledání a návštěva míst, sídel a budov, které jsou na starých vyobrazeních a porovnání dojmů z pohlednic a fotografií s dojmy ze skutečnosti. (20 min.)

Aktivita č. 3: Koláž (jiná alternativa). Žáci si přinesou na vyučovací hodinu staré i novější fotografie rodičů, prarodičů či jiných rod. příslušníků. Společně si je prohlížejí a diskutují o nich. Učitel jim vybrané obrázky nakopíruje, žáci je rozstříhají a vytváří lepením útržků nová zobrazení, příběh, vzpomínku. Uspořádají výstavku koláží a postupně své výtvary prezentují. Cílem je zjistit, zda děti něco ví o mládí a životě rodičů a prarodičů. Na závěr zhodnotíme výuku a aktivitu žáků. (3 min.)

Teoretická příprava:

Mezinárodní den seniorů

Již od roku 1998 si vždy 1. října připomínáme Mezinárodní den seniorů. Právě 1. října 1998 byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Mezinárodní den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé, a zvyšuje povědomí o problémech, se kterým se potýkají, jako např. zneužívání starších lidí, šikana.

Zdroj: http://ec.europa.eu/employment_social/fdad/cms/stopdiscrimination/news_events/news/news028.html?langid=cs

Stárnutí populace je celosvětový fenomén. Česká i světová společnost se nachází v nové, dosud neznámé situaci, na kterou je třeba reagovat na úrovni jednotlivce i všech systémů společnosti. Ukazuje se, že mnoho lidí problematiku stárání, života ve stáří, stárnutí populace, také úskalí a rizika s tím spojená nezná, že ve společnosti existují závažné mýty i předsudky. Proto je potřebné zařadit problematiku stárnutí a mezigeneračních vztahů do výuky. Základním cílem je navození racionálně pozitivního vztahu ke stáří, citlivosti k problémům a potřebám starých lidí se zdravotním postižením, vědomí osobní zodpovědnosti za vlastní život včetně stárání a posílení žádoucích mezigeneračních vztahů.

Definice starého člověka je obtížná a měla by být pojata pozitivně. Neměla by tedy být zdůrazňována např. blízkost smrti, nemocnost, nezdátost, ztráta soběstačnosti, chudoba. I když jde o reálná rizika vyššího věku, neměla by být v dětech fixována jako dominantní charakteristiky či nezbytné zákonitosti. Definice z příručky Respektování lidské důstojnosti zní: *Senioři jsou lidé, kteří toho mnoho prožili a mohou vyprávět mnoho příběhů.* Teprve v tomto kontextu by si děti měly osvojit vědomí, že existuje také neúspěšné stárnutí a nemocné stáří, že riziko a výskyt nemocí je ve stáří vyšší než v mladším věku a že senioři se závažným zdravotním postižením (zvláště zrakovým, sluchovým a pohybovým včetně zvýšeného rizika pádů) vyžadují ohleduplnost, pomoc, bezbariérové prostředí a podporu, aby mohli zůstat sami sebou v domácím prostředí. Připomenuto by mělo být i riziko osamělosti starých lidí v souvislosti s ovdověním. Konečně by měla být prioritně zdůrazněna osobní zodpovědnost člověka za svůj život včetně vlastního stárání (životospráva, prevence chorob, ekonomické zabezpečení, sociální vazby).

Zdroj: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2464/proc-se-zabyvat-otazkou-starnuti-a-stari.html/>

Příloha č. 1 Citáty

Mladá generace si i dnes váží stáří. Ovšem jen pokud jde o víno, whisky a nábytek.

Truman Capote

Stupeň úcty ke stáří udává stupeň ušlechtilosti a pravé ceny u všech národů a kultur.

Ladislav Klíma

Učení v mládí je rytí do kamene, učení ve stáří psaní do písku.

Čínské přísloví

Mládí žije z nadějí, stáří ze vzpomínek. Francouzské přísloví

Láska nepozná stáří.

Henri Stendhal

Stáří není tak velké neštěstí, uvážíme-li druhou možnost

Ernest Hemingway

Kdo se chce dožít stáří, musí s tím začít už v mládí.

Anglické přísloví

Být mladý umí každé tele. Ale umět stárnout, to je kumšt.

Karel Čapek

Mládí je něco, co mají jen mladí a čeho by jen staří dovedli moudře využívat.

Thomas Wolfe

Mezinárodní den seniorů

Co se to vybaví, když se řekne stáří?

Vzdělávání seniorů

Univerzita třetího věku



Zkušenosti seniorů s Univerzitou třetího věku:

...Univerzitu třetího věku jsem začal studovat v sedmdesáti šesti letech. Oslovil mě studijní program Péče o člověka a jeho zdraví na Zdravotně sociální fakultě, nadchly mě přednášky z medicínských oborů, filozofie, psychologie a sociologie. Studoval jsem pilně a s plnou vážností. Pročetl jsem více než sedmdesát knih z nejrůznějších vědních oborů, vypracoval řadu seminárních prací a stanovisek k řadě společenskovedních témat. Především jsem ale sám sobě dokázal, že mám ještě dost životního potenciálu a vůle, abych studium se ctí zvládl....

....Opět se dostalo na zlé jazyky, prý je to tím, že nás netrápí vlastní zdraví... kéž by to byla pravda. Zase, ač stále mluvím za sebe, troufnu si tvrdit, že není mezi mými novými spolužáky nikdo zcela zdrav. Ovšem při našich hodinách se dá tak krásně zapomínat na zabandážované nohy, čerstvě vyoperované žlučnickové kameny či dorůstající vlasy po nedávno prodělané neurologické operaci....

Myslíš si, že je další vzdělávání pro seniory přínosem? Proč?

Péče o seniory:

Spoj, co k sobe patří.

Ošetrovatelská péče

Je třeba písemná žádost a přijímání jsou lidé, kteří netrpí vážnými nemocemi a mohou se o sebe sami postarat. Na jejich pobyt v zařízení přispívá stát.

Ústavní sociální péče

Každý den dochází k seniorovi domů odborně vyškolená osoba a pomáhá mu s čím potřebuje (osobní hygiena, zdravotnické úkony). Je ale nákladná, jelikož ji provozují soukromé firmy.

Domov důchodců

Pobyt zde si platí senioři nebo jejich rodiny samy. Je určen pro seniory, kteří se o sebe umí postarat a netrpí nějakou vážnější nemocí.

Penzion pro seniory

Je snad nejlepší řešení a měla by být prováděna doku je to možné, protože je senior ve svém domácím prostředí, na které je zvyklý, se svými příbuznými, které zná.

Péče rodinného příslušníka:

Pobyt zde si platí senioři nebo jejich rodiny samy. Je určen pro starší občany, kteří trpí nemocemi a potřebují komplexnější péči

Ve které péči by jsi chtěl strávit své stáří ty???

Sportovní vyžití seniorů

Sport park nabídne seniorům fitness v přírodě

Moderní park se speciálními cvičebními stroji, relaxační otevřený areál rozdělený na aktivní a klidovou zónu, místo aktivního odpočinku převážně pro seniory, ale samozřejmě nejen pro ně – to všechno v jednom představuje nově vybudovaný Sport park pro seniory v Podolí.



Zaujal tě článek? Jaký máš názor na podporu sportovního vyžití seniorů? Provozuje nějaký senior v tvém okolí nějaký sport?

Příklady dalších témat k diskuzi:

šikana na seniorech (neuctivost veřejnosti, týrání a zanedbávání ze strany rodinných příslušníků...)

zapojování seniorů do kulturního dění (dobrovolnické akce...)

senioři a děti (mezilidské vztahy, prospěšnost vlivu prarodičů na vnoučata...)

Citace a řešení

Zkušenosti seniorů s Univerzitou třetího věku:

...Univerzitu třetího věku jsem začal studovat v sedmdesáti šesti letech. Oslovil mě studijní program Péče o člověka a jeho zdraví na Zdravotně sociální fakultě, nadchly mě přednášky z medicínských oborů, filozofie, psychologie a sociologie. Studoval jsem pilně a s plnou vážností. Pročetl jsem více než sedmdesát knih z nejrůznějších vědních oborů, vypracoval řadu seminárních prací a stanovisek k řadě společenskovedních témat. Především jsem ale sám sobě dokázal, že mám ještě dost životního potenciálu a vůle, abych studium se ctí zvládl....

Citováno z: <http://au3v.vutbr.cz/zpravy.php>

....Opět se dostalo na zlé jazyky, prý je to tím, že nás netrápí vlastní zdraví... kéž by to byla pravda. Zase, ač stále mluvím za sebe, troufnu si tvrdit, že není mezi mými novými spolužáky nikdo zcela zdrav. Ovšem při našich hodinách se dá tak krásně zapomínat na zabandážované nohy, čerstvě vyoperované žlučnickové kameny či dorůstající vlasy po nedávno prodělané neurologické operaci....

Citováno z: <http://www.kafe.cz/ctenarsky-koutek/fejtony/fejton-co-pro-me-znamenau3v-cili-univerzita-tretiho-veku-2010.aspx>

Sport park nabídne seniorům fitness v přírodě

Moderní park se speciálními cvičebními stroji, relaxační otevřený areál rozdělený na aktivní a klidovou zónu, místo aktivního odpočinku převážně pro seniory, ale samozřejmě nejen pro ně – to všechno v jednom představuje nově vybudovaný Sport park pro seniory v Podolí.

Citováno z: http://www.praha4.cz/2681_Sport-park-nabizi-fitness-v-prirode

Řešení:

Ošetřovatelská péče:

Každý den dochází k seniorovi domů odborně vyškolená osoba a pomáhá mu s čím potřebuje (osobní hygiena, zdravotnické úkony). Je ale nákladná, jelikož ji provozují soukromé firmy.

Ústavní sociální péče:

Je třeba písemná žádost a přijímání jsou lidé, kteří netrpí vážnými nemocemi a mohou se o sebe sami postarat. Na jejich pobyt v zařízení přispívá stát.

Domov důchodců:

Pobyt zde si platí senioři nebo jejich rodiny samy. Je určen pro starší občany, kteří trpí nemocemi a potřebují komplexnější péči.

Penzion pro seniory:

Pobyt zde si platí senioři nebo jejich rodiny samy. Je určen pro seniory, kteří se o sebe umí postarat a netrpí nějakou vážnější nemocí.

Péče rodinného příslušníka:

Je snad nejlepší řešení a měla by být prováděna doku je to možné, protože je senior ve svém domácím prostředí, na které je zvyklý, se svými příbuznými, které zná.

Příloha č. 3

Nejzajímavějším a nejpřitažlivějším místem byla obvykle půda. Prohlížením časem zežloutlých černobílých fotografií, obrazů znázorňujících práci na statku a na poli a útržků starých novin jsme se pomalu přenášeli v myšlenkách do starých časů. Naše putování minulostí bylo doplňováno a posilováno poutavým vyprávěním babičky a dědečka. Ideálním časem pro všechny ty výpravy za dobrodružstvím starých časů byly prázdniny.

Prožívají dnešní děti něco podobného? Není již klasická babička z knihy Boženy Němcové ohroženým druhem? Možná ano, protože současná generace babiček a dědečků se ubírá jiným směrem. Se zvyšující se životní úrovní roste počet lidí v důchodovém věku, kteří aktivně sportují, pracují a využívají různých volno-časových aktivit. Dnešní babička neskrývá pod šátkem šedivé vlasy, ale pod cyklistickou helmou čerstvé opálení.

Jaké jsou vaše babičky a vaši dědečkové? Pokud se vyjádřit koláží váš vztah, nějaký zážitek či příhodu nebo jejich život v obrazech.