

STAROBA



 Učenie nás baví

Hlavné a čiastkové ciele zážitkového bloku: Hlavným cieľom bloku je pomocou aktivít založených na zážitkovom učení sprostredkovať tému staroby v kontexte princípov pozitívnej psychológie. Staroba, ako vývinové obdobie uzatvárajúce väčšinu učebníc vývinovej psychológie, je nazeraná cez tému hodnôt, mýtov a faktov, pozitívnych zážitkov, emócií a vlastností ale i cez otázky pomoci a podpory seniorom a seniorkám.

Priblíženie obsahového zamerania: Za posledný rok, rok poznačený najmä pandemiou koronavírusu, sa pojmy ako staroba či seniorstvo (ľudia vo veku nad 65 rokov) spomínali častejšie ako obvykle. Boli a sú považovaní za najzraniteľnejšiu skupinu, ktorá by mala byť obozretnjšia, a ktorej by sme mali venovať zvýšenú pozornosť práve v tomto období. Vyhradené hodiny na nákupy, výrazne obmedzený pohyb a kontakt s rodinou, susedmi či známymi, to boli len niektoré z nariadených a odporúčaných opatrení, ktoré boli často zvýšnou časťou populácie diskutované. Aký je ale vlastne náš vzťah k starobe a čo o nej vieme? Už rok 2018 bol z pohľadu sledovania starnutia slovenskej populácie prelomový. Ako ukázali štatistiky, počet a podiel seniorov (16%) v tomto roku historicky prvýkrát prevýšil počet a podiel detí (15,7%, deti do 14 rokov). Na Slovensku tak na 100 detí pripadlo až 102 seniorov a naša populácia ďalej nezadržateľne starne. V podstate je starnutie jedinou istotou, ktorú máme, a ktorej sa nevyhneme. Ako pekne píše Martin M. Šimečka (2020): „*Zákonitá je smrť, nie život.*“ Zrejme to vieme, no snažíme sa na to často nemyslieť. Staroba býva vnímaná často negatívne a stereotypne, ako akýsi bezvýhodiskový stav, ktorý jednoducho musíme pretrpieť a tešiť sa na jeho koniec. V e-booku sa však snažíme ukázať aj trochu iný obraz – obraz šťastného staršieho človeka, ktorý si dôchodok užíva, je spokojný s množstvom voľného času príležitostí na jeho trávenie. Zarážajúce je, že takýto obraz môže byť pre mnohých prekvapivý. Nemal by však byť.

Cieľová skupina: Zážitkový blok je možné realizovať so žiakmi a žiačkami nižšieho i vyššieho sekundárneho vzdelávania. Veľkosť je ideálnou skupina nepresahujúca počet 20 osôb, ale aktivity je možné samozrejme robiť aj s väčšou skupinou (max. 30 osôb). V prípade takýchto skupín odporúčame aktivity uskutočniť v menších podskupinách, napr. po štyroch či piatich.

Špecifiká týkajúce sa osoby vedúcej zážitkový blok: Na vedenie skupiny stačí jedna osoba.

Dĺžka trvania a časový harmonogram: Blok obsahuje 5 samostatných aktivít v trvaní minimálne 270 minút, jednu domácu úlohu (priniesť si na konkrétnu vyučovaciu hodinu predmet, ktorý si už dlhšie žiaci a žiačky vážia) plus tri návrhy na doplnenie či modifikáciu existujúcich aktivít označené symbolom žiarovky (vysvetlenie nižšie). Dĺžka trvania jednotlivých aktivít je uvedená priamo pri nich.

Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém: Podľa zamerania sú aktivity využiteľné v rámci prierezových tém Osobnostného a sociálneho rozvoja a Multikultúrnej výchovy.

Medzipredmetové vzťahy: Jednotlivé aktivity možno v nami ponúkanej či modifikovanej podobe využiť v rámci vyučovania predmetov vzdelávacích oblastí Človek a hodnoty (etická

¹ Šimečka, M. M. (2020). Toto je vojna, ktorú sme si ešte nestihli priznať. Denník N, uverejnené 16.3.2020.

<https://dennikn.sk/1803109/toto-je-vojna-ktoru-sme-si-este-destihli-priznat/?cst=4df93dbf2fd632f3f387afca271359357d56d7ad>

výchova), Človek a spoločnosť (občianska náuka, dejepis), Jazyk a komunikácia či Matematika a práca s informáciami. Využiteľné sú samozrejme ale i v rámci vyučovacích predmetov psychológia a sociálno-psychologický tréning.

Metódy: dialogické a diskusné metódy, problémové metódy, prípadové štúdie, práca s textom

Pomôcky, prílohy a pracovné listy: K aktivitám sú vytvorené pracovné listy, pričom pri každej aktivite je detailne opísané, v akom počte a akým spôsobom ich treba pripraviť. Okrem toho bude potrebné mať k dispozícii nožnice (rozstrihanie pracovných listov, vizitiek a pod.), obálky, príp. lano, dataprojektor, počítač a reproduktory, tabuľa či flipchart.

Usporiadanie miestnosti: Všetky aktivity sú realizovateľné v jednej miestnosti, kde stačí premiestniť podľa potreby stoly a stoličky do kruhu či vytvoriť modulové sedenie.

ZOZNAM AKTIVÍT:

- Domáca úloha: *Oblúbený predmet*
- Hodnota spomienok (trvanie: 90 minút, 9 strany pracovných listov)
- Mýty o starobe (trvanie: 45 minút, 1 pracovný list)
- Čo sa z prísloví o starobe dozvieš (trvanie: 45 minút, 3 strany pracovných listov)
- Šťastná staroba (trvanie: 45 minút, 3 strany pracovných listov)
- Starostlivosť – príklady dobrej praxe (trvanie: 45 minút, 7 strán pracovných listov)

Celý dokument má rozsah 34 strán.

Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné využitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je Vidar Nordli-Mathisen, ktorý ju zverejnil v rámci databázy Unsplash. Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky www.ucenienasbavi.sk sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie dokumentu). Farebnosť slúži ľahšej orientácii medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie v tlačnom dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

JEDNA Z AKTIVÍT ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

MÝTY O STAROBE

Cieľ: identifikovať časté mýty týkajúce sa staroby, vyhľadať informácie negujúce či potvrdzujúce tvrdenia o starobe, kriticky posúdiť stereotypy týkajúce sa staroby, spoznať pojem ageizmus

Trvanie: 45 minút

Veľkosť skupiny: max. 30

Pomôcky: každému zo skupiny pracovný list *Čo viete o starobe?*², písacie potreby

Postup: Učiteľ/učiteľka vyvesí na tabuľu flipchart z predchádzajúcej hodiny s výrokmí a vyjadreniami k téme staroba. Žiakom a žiačkam zdôrazní, že minulý týždeň sa rozprávali o ich postojoch a názoroch na starobu a starých ľudí a na dnešnej hodine sa v téme pokračuje a pozrú sa konkrétne fakty. Podľa veľkosti skupiny pracujú žiaci a žiačky samostatne s pracovným listom obsahujúcim mýty, a potom sa odpovede skontrolujú v celej skupine a doplnia sa k položkám potrebné informácie (napr. podľa učebnice vývinovej psychológie) alebo pracujú žiaci a žiačky v podskupinách od začiatku hodiny.

Kontrola a doplnenie informácií k jednotlivým výrokom môže prebiehať v celej triede, alebo možno výroky rozstrihať a rozdeliť do podskupín, ktoré pomocou literatúry vysvetlia jednotlivé výroky a zdôraznia tak ich (ne)platnosť.

V závere hodiny vedie učiteľ/učiteľka diskusiu: *Ktoré výroky vás najviac prekvapili? Čo sa zmení vo vašom vnímaní staroby a seniorov po tomto cvičení?*

Riešenie k pracovnému listu: správne odpovede sú ÁNO pre otázky 14, 16 a 19, ostatné položky sú NIE.

Doplnenie:

Výskum MUDr. Tamary Tošnerovej (2002), ktorá použila rovnaký dotazník medzi zdravotníckymi pracovníkmi a pracovníčkami, okrem iného ukázal, že nikto (ani geriater) neodpovedal na všetky otázky bezchybne. Podľa Tošnerovej sa chybné odpovede týkali najmä prvých štyroch otázok z dotazníka:

- *Väčšina ľudí sa skôr či neskôr stane "senilnými", keď sa dožijú vyššieho veku.*
- *Inteligencia klesá s vekom.*
- *U starších je malý záujem o milostný pomer.*
- *Rodiny opúšťajú svoju starú rodinu.*

Autorka sa domnieva, že pravdepodobne každodenný kontakt so starobou negatívne ovplyvňuje správanie odborníkov. Vzťah medzi poskytovateľom/poskytovateľkou zdravotnej starostlivosti a klientelou je často ukončený u starších ľudí smrťou alebo presunom klienta/klientky do iného zariadenia v často sa zhoršujúcom stave. Podvedomá obrana opatrovateľiek/opatrovateľov je podľa nej snaha príliš sa emocionálne neangažovať a takéto

² Mýty využitie v pracovnom liste vychádzajú z dotazníka Univerzity v Berkeley: Aging - modul Ageism, ktorého českú verziu vypracovala MUDr. Tamara Tošnerová (Tošnerová, T. (2002). *Ageismus průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky 3. LF UK Praha a FNKV Praha.)

obranné reakcie tak často vedú i k syndrómu vyhorenia, ktorý je typický pre pomáhajúce profesie.

V roku 2019 dosiahla stredná dĺžka života žien pri narodení hodnotu 80,84 roka a stredná dĺžka života mužov pri narodení 74,31 roka. Medziročne vzrástla stredná dĺžka života u žien o 0,49 roka a u mužov poklesla o 0,49 roka. Od roku 2010 rokov vzrástla stredná dĺžka života pri narodení u žien o 2,69 roka, u mužov o 2 roky. Významným trendom je znižovanie rozdielu hodnôt strednej dĺžky života pri narodení medzi pohlaviami. V roku 2010 bol rozdiel medzi pohlaviami 7,22 roka, do roku 2019 poklesol na 6,53 roka.³

Najčastejšie mýty, ktoré sa viažu na obdobie staroby, sa týkajú chorobnosti (fyzickej i psychickej), impotencie, straty vizuálnej atraktivity, poklesu kognitívnych schopností, vnímanej zbytočnosti pre spoločnosť, sociálnej izolácie či chudoby. V prípade takýchto mýtov hovoríme o pojme **ageizmus**, čo je termín označujúci stereotypizáciu a diskrimináciu ľudí staršieho veku. Publikácie venujúce sa tejto téme prezentujú mnoho mýtov o starobe rôzneho druhu. Pre rozšírenie témy a možnosti diskusie pridávame ešte mýty H. Haškovcovej (1990)⁴, podľa ktorej ide o:

- 1, Mýtus falošných myšlienok** - ktorý je založený na presvedčení spoločnosti, že väčšina starých ľudí si nárokuje len ekonomicko-materiálne zabezpečenie, ktoré je pre nich samo o sebe zárukou spokojnosti.
- 2, Mýtus zjednodušenej demografie** – pramení z mylného názoru, že človek sa stáva starým v deň odchodu do dôchodku, kedy stratí všetok zmysel svojho života.
- 3, Mýtus homogenity** - vychádza z vonkajších prejavov staroby, z myšlienky veľkej podobnosti skupiny seniorov.
- 4, Mýtus neužitočného času** – kedy sa užitočnosť viaže na pracovný pomer, kedy seniori, ktorí už nepracujú, sú nepoužiteľní a odpočívajú.
- 5, Mýtus nevedomosti** - vznikol z predchádzajúceho mýtu a súvisí s názorom, že prenos skúseností medzi generáciami stratil v súčasnej zrýchlenej dobe svoj význam a starý človek pre nás prestáva byť partnerom.
- 6, Mýtus o úpadku v oblasti sexu**, ku ktorému dochádza často v dôsledku redukcie sexuality len na koitálnej aktivity.
- 7, Mýtus schematizmu a automatizmu** na základe myšlienky, že seniori využívajú len minulé skúsenosti a neprijímajú nové informácie.

³ Využitie údaje pochádzajú z oficiálnych národných príp. medzinárodných zdrojov a databáz.

⁴ HAŠKOVCOVÁ, H. (1990). *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. 407 s.

Čo viete o starobe?

Sú nasledujúce tvrdenia pravdivé alebo nepravdivé?

ČÍSLO	VÝROK	PRAVDA	NEPRAVDA
1.	Väčšina ľudí sa skôr či neskôr stane "senilnými", keď sa dožijú vyššieho veku.		
2.	Inteligencia klesá vekom.		
3.	U starších ľudí je malý záujem o milostný pomer.		
4.	Rodiny opúšťajú svojich starých členov/členky.		
5.	Najmenej štvrtina starších ľudí žije v ústavnej starostlivosti.		
6.	Seniori majú viac dopravných nehôd ako mladší vodiči.		
7.	Depresia je jedným z najčastejších problémov staršej populácie.		
8.	Len u detí je potrebné konzumovať viac vápnika.		
9.	Viac mužov ako žien sa dožije staroby.		
10.	Starší ľudia majú tendenciu viac veriť.		
11.	Väčšina starších ľudí je sociálne izolovaná a osamelá.		
12.	Priemerná dĺžka života žien v Slovenskej republike je o 4 roky vyššia ako u mužov.		
13.	Osobnosť sa mení vekom, rovnako ako farba vlasov a štruktúra kože.		
14.	S vekom sa mení citlivosť všetkých piatich zmyslov.		
15.	Dôchodcovia sú najchudobnejšou skupinou v Slovenskej republike.		