



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 1: Porozumění diskriminaci na základě
věku



Přehled modulu

Tento modul představuje koncept věkové diskriminace a stereotypů se zaměřením na to, jak negativně ovlivňují starší dospělé v různých prostředích. Zvyšuje povědomí o zjevných i skrytých známkách ageismu a poskytuje strategie pro rozpoznání a řešení těchto předsudků s cílem podpořit inkluzivnější a ohleduplnější interakce se staršími lidmi.

Cíle

1. Definovat věkovou diskriminaci a věkové stereotypy.
2. Identifikovat zjevné i skryté známky věkové diskriminace v různých kontextech.
3. Pochopit negativní účinky ageismu na duševní zdraví a pohodu starších dospělých.
4. Rozpoznat běžné stereotypy související s věkem a zpochybněte je fakty.
5. Vyvinout strategie pro prevenci a řešení věkové diskriminace v osobních a profesních interakcích se staršími dospělými.
6. Podporovat inkluzivnější a ohleduplnější přístup ke stárnutí ve svých komunitách a na pracovištích.

Název plánu lekce: Porozumění věkové diskriminaci

Cíl:

Představit koncept věkové diskriminace a její dopad na seniory prostřednictvím prožitkových cvičení a poskytnout strategie k jejich řešení.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Aktivita 1: Cvičení na hraní rolí (20 minut)
- o Aktivita 2: Aktivita v malé skupině – Identifikace stereotypů (20 minut)
- o Aktivita 3: Video případová studie (20 minut)



Potřebné materiály:

Aktivita 1:

- ✓ Předem napsané scénáře hraní rolí.
- ✓ Jmenovky pro účastníky hraní rolí.

o Aktivita 2:

- ✓ Předem napsané scénáře s vloženými stereotypy.
- ✓ Flip charty a fixy

o Aktivita 3:

- ✓ Krátké video o věkové diskriminaci (3-5 minut).
<https://youtu.be/UYCxAIqjyCA?si=lcZO7Xz1gYPQh7lo>
<https://youtu.be/pweTKIMB4RM?si=BkPKQxalPaUz64YI>
- ✓ Projektor a plátno.

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- o Identifikovat klíčové aspekty věkové diskriminace
- o Analyzovat emocionální a sociální dopady
- o Vyvinout a navrhnout antidiskriminační strategie
- o Zapojit se do empatických diskusí zaměřených na řešení



Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Eurostat. (2020). Věková diskriminace v Evropské unii: klíčové statistiky.

Smith, J. (2019). Hraní rolí jako nástroj k pochopení diskriminace. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.

Jones, M. (2021). Stereotypy a ageismus v moderní společnosti. *Čtvrtletník sociální psychologie*, 84(1), 33-47

Parker, L. (2020). Vizuální případové studie o ageismu. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 1: Porozumění diskriminaci na základě věku

Aktivita 1: Cvičení s hraním rolí

Skupinová aktivita



Název aktivity: Cvičení na hraní rolí

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Hraní rolí může vytvořit silné prostředí pro zážitkové učení. Účastníci simulují scénáře ze skutečného života zahrnující věkovou diskriminaci, aby rozvinuli empatii a povědomí o problému. Vybízí k zamyšlení nad osobními předsudky a společenskými normami.

Cíle a cíle činnosti:

- o Rozpoznat případy věkové diskriminace v každodenních situacích.
- o Zamyslet se nad emocionálními a psychickými dopady na seniory.
- o Vymyslet strategie reakce na věkovou diskriminaci.

Potřebné materiály:

- o Předem napsané scénáře hraní rolí.
- o Jmenovky pro hraní rolí.

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu aktivity:

Hraní rolí je dynamická učební strategie, která účastníky ponoří do scénářů ze skutečného života a zvýší empatii a povědomí o věkové diskriminaci. Tato aktivita vybízí účastníky, aby konfrontovali své předsudky a zamysleli se nad společenskými normami, které přispívají k ageismu. Účastníci budou identifikovat případy diskriminace na základě věku v různých kontextech, zamyslí se nad emocionálními důsledky pro seniory a vymyslí účinné strategie pro řešení takové diskriminace. Účastníci budou rozděleni do dvojic, z nichž každá obdrží předem napsaný scénář, který zobrazuje diskriminaci na základě věku (např. při pracovních pohovorech nebo ve zdravotnictví). Po 5 minutách přípravy budou skupiny provádět své scénáře po dobu 2–3 minut, po nichž bude následovat skupinová diskuse zdůrazňující klíčové poznatky a získané poznatky.



- o Krok 1. Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin.
- o Krok 2. Poskytněte každé skupině scénář, kde dochází k diskriminaci na základě věku (např. pracovní pohovory, zdravotnická zařízení).
- o Krok 3. Nechte skupiny 5 minut, aby si přečetly scénáře a připravily si fráze. Pak 2-3 minuty na provedení jejich scénáře. Pokud některý z párů zahraje scénář za méně než 2-3 minuty, může si role obrátit a přehrát jej znovu, můžete je požádat, aby role obrátili.
- o Krok 4. Po každém hraní rolí ved'te skupinovou diskusi o klíčových poznatcích a o tom, co se dozvěděli o diskriminaci a jejím dopadu.

Případné variace aktivity:

- o Zapojte členy publika do poskytování alternativních, pozitivních reakcí během hraní rolí. Příklady povzbuzení:
 - "Představ si, že jsi v kůži této postavy. Co bys mohl říct?"
 - "Zvažme jinou odpověď!"
 - "Jaká jiná slova nebo tón by se tu daly použít?"
 - "Pokud byste chtěli změnit výsledek této interakce, co byste udělali?"
- o Upravte scénáře tak, aby odrážely různé kulturní kontexty.

Tipy a doporučení:

- o Vyberte scénáře relevantní pro skupinu (např. pracoviště, sociální služby).
- o Povzbud'te účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak se starší lidé mohou v těchto situacích cítit, tím, že se podělí o to, jak se cítili během hraní rolí.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Smith, J. (2019). Hraní rolí jako nástroj k pochopení diskriminace. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.



Lekce 1. Aktivita 1. Předem napsané scénáře

Scénář 1: Diskriminace při pracovním pohovoru

- **Kontext** : Starší dospělý je na pohovoru o práci a má dobrou kvalifikaci s mnohaletými zkušenostmi. Zdá se však, že tazatel se zaměřuje spíše na věk kandidáta než na jeho kvalifikaci.

- **Role** :

1. **Tazatel ROLE 1**: Mladší náborář, který nenápadně zpochybňuje schopnost kandidáta držet krok s novými technologiemi a adaptovat se na rychle se měnící prostředí. Některé výzvy:

Nenápadně zpochybnit adaptabilitu kandidáta bez přímého zmínky o věku.

„Jsme rychle se rozvíjející společnost, která pravidelně využívá nové technologie. Jak jste spokojeni s rychlým přizpůsobováním se novým systémům a nástrojům?“

Naznačit, že věk kandidáta může omezit jeho obeznámenost s moderními nástroji.

"Náš tým neustále experimentuje s nejnovějšími nástroji a metodami. Jak si udržujete aktuální informace v tak rychle se vyvíjejícím oboru?"

Nenápadně naznačit, že věk může být překážkou spojení s mladším týmem.

"Tato pozice vyžaduje rozsáhlou spolupráci s mladým dynamickým týmem. Jak byste zapadl do takového prostředí?"

2. **ROLE 2 Kandidát**: Starší dospělý (55+ let), který má zkušenosti a potřebné dovednosti pro danou práci, ale má pocit, že se pohovor příliš zaměřuje na jejich věk. Některé výzvy:

Ujistit tazatele, že věk nebrání adaptabilitě nebo ochotě učit se.

"Měl jsem dlouhou kariéru, kdy jsem se často přizpůsoboval novým technologiím a změnám v oboru, včetně [specifických nástrojů nebo technologií]. Zjistil jsem, že neustálé učení bylo pro můj úspěch zásadní."

Zdůraznit nedávné snahy zůstat aktuální a relevantní a vyvrátit domněnky o věku.

"Mám ve zvyku zůstat aktuální tím, že se zapojuji do oborových publikací, navštěvuji webináře a absolvuji školicí kurzy. Nedávno



jsem například dokončil [příslušné školení nebo certifikaci]. Zjistil jsem, že mě to udržuje dobře připravené na dynamická prostředí."

Řešit naznačený zájem o práci s mladším týmem a prokázat přizpůsobivost a týmovou práci.

"Práce s různorodými týmy byla hlavní součástí mé kariéry. Zjistil jsem, že se zkušenostmi přichází i schopnost mentorovat a učit se od ostatních, bez ohledu na jejich věk. Těším se, že přispěju vašemu týmu stejným způsobem."

- **Cíl :**
 - Tazatel **musí** nenápadně zpochybnit schopnosti kandidáta na základě věku, aniž by to bylo příliš zřejmé.
 - Kandidát **by se měl** profesionálně zabývat obavami tazatele a obhajovat jejich dovednosti a zkušenosti a zároveň si uvědomovat jemnou věkovou diskriminaci.

Scénář 2: Diskriminace ve zdravotnictví

- **Kontext :** Starší dospělý navštívil ordinaci kvůli zdravotnímu problému, ale zdá se, že lékař jeho obavy odmítá jako „součást stárnutí“ a nebere je vážně.
- **Role :**
 1. **ROLE 1 Lékař:** Zdravotnický pracovník, který se domnívá, že mnoho stížností starších pacientů je typickými známkami stárnutí a nevyžaduje další vyšetřování. Některé výzvy:

Naznačit, že symptomy pacienta jednoduše souvisí s věkem a nevyžadují další pozornost.

"Je velmi běžné pociťovat tyto druhy bolestí, když stárneme. Obvykle se jich není třeba obávat."

Nenápadně naznačit, že pacient by měl spíše počítat s určitými omezeními s věkem, než aby problém řešil.

"Mnoho pacientů ve vašem věku zjišťuje, že mírné zpomalení může pomoci tyto příznaky zmírnit. Uvažoval jste o tom, že to vezmete s nadhledem a přizpůsobíte se těmto přirozeným změnám?"

Minimalizovat pacientovy obavy tím, že symptomy kategorizujeme jako „normální“ vzhledem k jejich věku, spíše než je dále zkoumat.



"Chápu, že to může být frustrující, ale ve vašem věku je často normální cítit se unavenější nebo pociťovat menší nepohodlí. Ty jsou obecně jen součástí procesu stárnutí."

2. **ROLE Pacient:** Starší osoba (70+ let), která má pocit, že její příznaky jsou přehlíženy a minimalizovány kvůli svému věku. Některé výzvy:

Prosadit potřebu dalšího vyšetřování bez přímého zpochybňování zaujatosti lékaře.

"Chápu, že stárnutí přichází se změnami, ale tyto symptomy jsou odlišné od toho, co jsem zažil předtím. Opravdu bych ocenil bližší pohled, abych pochopil, co se může dít."

Sdělovat, jak příznaky ovlivňují kvalitu života, a nenápadně tlačit na důkladnější hodnocení.

"I když vím, že se některé věci s věkem mění, mám obavy, protože tyto problémy ovlivňují můj každodenní život více než dříve. Mohli bychom prozkoumat nějaké testy, abychom vyloučili jiné možnosti?"

Uctivě se zasazovat o další pozornost a zdůrazňovat neobvyklou povahu příznaků vzhledem k jejich osobní zdravotní anamnéze.

"Byl jsem docela zdravý, takže tyto příznaky mi připadají neobvyklé. Cítil bych se mnohem klidněji, kdybychom to mohli prozkoumat trochu víc, abychom si byli jisti, že se nic jiného neděje."

- **Cíl :**
 - Lékař by měl prokázat jemnou zaujatost tím , že zlehčuje pacientovy obavy.
 - Pacient by měl vyjádřit frustraci ze zlehčování a zasadit se o řádnou péči a pozornost, aniž by přímo obviňoval lékaře z věkové diskriminace
 -



Scénář 3: Školení technologie na pracovišti

- **Kontext** : Společnost zavádí nové technologické systémy a starší zaměstnanec se během školení cítí vyloučen. Školitel, mladší kolega, předpokládá, že starší zaměstnanec nebude schopen nové technologie uchopit a nezapojuje je tolik jako mladší zaměstnanec.

- **Role** :

1. **Školitel ROLE 1:** Mladší kolega vedoucí technologické školení, který předpokládá, že starší zaměstnanec může mít problém udržet krok, a proto mu nabízí méně pozornosti a podpory.

Zlehčit složitost pro mladší zaměstnance a zároveň naznačit, že starší zaměstnanci mohou mít větší potíže.

"Tato část může být pro některé trochu složitá, takže pokud někdo potřebuje další pomoc, neváhejte se zeptat - i když by to mělo být docela jednoduché, jakmile to pochopíte."

Naznačit, že někteří mohou potřebovat více času, aniž by přímo nabízeli zvláštní podporu staršímu zaměstnanci.

"Zatím se zaměřím jen na základy, ale pokud se někdo cítí dobře, přejdeme příště k pokročilým funkcím. Někteří z vás to možná pochopí rychleji, a to je úplně v pořádku!"

Naznačit, že starší zaměstnanec může potřebovat více času nebo nebude následovat tak rychle jako mladší kolegové.

"Toto školení je navrženo tak, aby šlo samo, takže se nebojte, pokud přesně nedržíte krok se zbytkem. Jen mi dejte vědět, pokud je něco, na čem jste se zasekli."

2. **ROLE 2 Starší zaměstnanec:** Dlouholetý zaměstnanec (60+ let), který se chce naučit nový systém, ale během školení se cítí ignorován a podceňován.

Prosadit touhu učit se důkladně a vyžadovat od trenéra větší zapojení, aniž by to znělo defenzivně.

"Velmi mě zajímá, jak tyto funkce fungují. Mohl byste mi ten poslední krok ukázat ještě jednou? Chci si být jistý, že ho dodržuji správně."

Vyjádřit touhu porozumět a nenápadně vyzvat školitele k inkluzivnější podpoře.



"Myslím, že základy mám, ale rád bych se ponořil trochu hlouběji do toho, jak to všechno souvisí. Mohl bych tady dostat trochu více pokynů?"

Aktivně vyhledávat stejnou pozornost a podtrhnout závazek učit se technologii.

"Je pro mě opravdu důležité být s tímto novým systémem stejně zběhlý jako všichni ostatní. Pokud si všimnete, že mi něco chybí, dejte mi prosím vědět - chci držet krok."

- **Cíl :**
 - Školitel by měl nenápadně demonstrovat zaujatost tím, že předpokládá, že starší zaměstnanec se nemůže snadno přizpůsobit nové technologii.
 - Starší zaměstnanec by se měl pokusit aktivně zapojit a požádat o podporu, kterou potřebuje, a zároveň reagovat na odmítavý postoj školitele.

Scénář 4: Maloobchodní zákaznický servis

- **Kontext :** Starší zákazník nakupuje chytrý telefon, ale prodejce předpokládá, že zákazník nerozumí technologii, a tlačí ho na méně pokročilé modely, aniž by plně vysvětlil vlastnosti zařízení vyšší třídy.
- **Role :**
 1. **ROLE 1 Prodejce:** Mladý zaměstnanec v maloobchodě, který předpokládá, že starší zákazník není technicky zdatný, a snaží se mu prodat jednodušší, zastaralé modely.

Abychom nenápadně navrhli jednodušší modely, za předpokladu, že zákazník chce pouze základní funkce.

"Máme několik snadno použitelných modelů, které jsou ideální pro základní volání a SMS, pokud je to to, co hledáte."

Naznačit, že pokročilé funkce mohou být pro zákazníka příliš složité, aniž by to bylo výslovně uvedeno.

"Doporučuji tento model - je přímočarý a má vše, co potřebujete, bez dalších složitostí jako u vyšší třídy."

Chcete-li nasměrovat zákazníka k méně pokročilé možnosti, za předpokladu, že prioritou je jednoduchost.



"Tento má velmi uživatelsky přívětivé rozhraní, takže je ideální, pokud hledáte něco jednoduchého."

2. **ROLE 2 Starší zákazník:** Starší člověk (65+ let), který je technicky zdatný a hledá špičkový smartphone, ale cítí se podceňovaný prodejcem.

Vyjádřit zájem o pokročilé funkce a nasměrovat konverzaci na špičkové možnosti.

"Vlastně mám zájem o něco s kvalitním fotoaparátem a rychlým procesorem. Mohl byste mi ukázat své nejnovější modely?"

Prosadit obeznámenost s pokročilou technologií, zpochybnit předpoklady prodejce, aniž byste je přímo konfrontovali.

"Konkrétně hledám model, který podporuje 5G a má silné možnosti multitaskingu. Mohl byste mi o těchto funkcích říci více?"

Aby bylo jasné, že jednodušší modely nejsou zajímavé, a nenápadně povzbuzovali prodejce, aby přehodnotil své předpoklady.

"Oceňuji tento návrh, ale ve skutečnosti hledám něco se sofistikovanějšími možnostmi, jako je rozpoznávání obličeje a rozsáhlá podpora aplikací. Mohli bychom se na ty modely podívat?"

- **Cíl :**
 - Prodejce by měl prokázat zaujatost tím, že předpokládá, že starší zákazník nemá zájem nebo není schopen porozumět složité technologii.
 - Starší zákazník by měl zatlačit zpět tím, že bude pokládat konkrétní otázky týkající se pokročilých funkcí a upozorní na předpoklady prodejce.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 1: Porozumění diskriminaci na základě věku

Aktivita 2: Identifikace stereotypů

Aktivita v malých skupinách



Titul aktivity: Aktivita v malých skupinách - Identifikace stereotypů

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Stereotypy o stárnutí udržují věkovou diskriminaci. V této aktivitě účastníci identifikují běžné stereotypy v různých scénářích a vymýšlejí způsoby, jak tyto stereotypy zpochybnit. Skupinové diskuse podporují kritické myšlení a společné řešení problémů

Cíle a činnosti:

- o Identifikovat a analyzovat věkově podmíněné stereotypy.
- o Rozvíjet strategie, jak čelit stereotypům v každodenních interakcích.
- o Podporovat společný dialog o škodlivých účincích ageismu

Potřebné materiály:

- o Předem napsané scénáře s vloženými stereotypy.
- o Flip charty a fixy

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

Stereotypy hrají zásadní roli při udržování věkové diskriminace. Tato aktivita povzbuzuje účastníky, aby identifikovali a zpochybňovali běžné stereotypy spojené se stárnutím, a podporuje atmosféru spolupráce pro kritickou diskusi. Účastníci budou analyzovat převládající věkově podmíněné stereotypy a vyvinou strategie k potlačení těchto předpokladů v každodenních interakcích a zároveň se zapojí do smysluplného dialogu o škodlivých účincích ageismu. Účastníci vytvoří malé skupiny po 3–4 a obdrží scénáře, které ilustrují stereotypy související s věkem (např.



zobrazování starších jedinců jako zapomnětlivých). Každá skupina identifikuje stereotypy, které se hrají, prodiskutuje, jak je zpochybnit, a předloží své poznatky a navrhané strategie větší skupině.

- o Krok 1. Rozdělte účastníky do malých skupin po 3-4.
- o Krok 2. Poskytněte každé skupině scénář zahrnující věkové stereotypy (např. starší jedinci jsou zobrazováni jako zapomnětliví nebo neschopní).
- o Krok 3. Požádejte skupiny, aby identifikovaly stereotypy a diskutovaly o tom, jak by jim mohly čelit v situacích skutečného života.
- o Krok 4. Nechte každou skupinu prezentovat své poznatky a strategie větší skupině.

Případné variace aktivity:

- o Požádejte skupiny, aby vytvořily své vlastní scénáře založené na osobních zkušenostech nebo zprávách

Tipy a doporučení:

- o Zajistěte různé scénáře, které odrážejí různé oblasti života, jako je zdravotní péče, zaměstnání a rodinná dynamika.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Jones, M. (2021). Stereotypy a ageismus v moderní společnosti. Čtvrtletník sociální psychologie, 84(1), 33-47



Lekce 1 – Aktivita 2. Předem napsané scénáře

Scénář 1: Starší dospělí a fyzická aktivita

- Kontext: Místní komunitní centrum pořádá fitness program. Někteří mladší členové vyjadřují obavy ze začlenění starších dospělých do stejné cvičební třídy, za předpokladu, že nebudou schopni držet krok.
- Stereotyp: Starší dospělí jsou příliš slabí nebo křehcí na to, aby se mohli věnovat fyzickým aktivitám nebo cvičení na stejné úrovni jako mladší lidé.
- Body diskuze:
 - Je spravedlivé předpokládat, že starší dospělí se nemohou věnovat pohybovým aktivitám?
 - Jak lze přizpůsobit fyzickou zdatnost všem věkovým kategoriím?
 - Jak tento stereotyp ovlivňuje ochotu starších dospělých účastnit se komunitních aktivit?

Scénář 2: Starší dospělí a učení se novým dovednostem

- Kontext: Komunitní organizace nabízí lekce digitální gramotnosti. Instruktor věří, že starší dospělí budou mít problémy s učením a adaptací na nové technologie ve srovnání s mladšími účastníky, a proto je tempo hodiny zpomalené.
- Stereotyp: Starší dospělí nejsou schopni učit se novým dovednostem, zejména pokud jde o technologie.
- Body diskuze:
 - Existují důkazy, že starší dospělí více bojují s technologií učení?
 - Jaký dopad má předpoklad pomalejšího tempa pro starší dospělé na jejich učení?
 - Jak mohou vzdělávací prostředí zahrnovat všechny věkové kategorie?



Scénář 3: Starší dospělí a socializace

- Kontext: Na společenském setkání se někteří mladší účastníci vyhýbají konverzaci se starší osobou za předpokladu, že nebudou sdílet stejné zájmy nebo nerozumí moderním tématům.
- Stereotyp: Starší dospělí jsou mimo kontakt s moderní kulturou, trendy a technologiemi, díky čemuž jsou v sociálních situacích nezajímaví nebo irelevantní.
- Body diskuze:
 - Jak tento stereotyp vytváří sociální izolaci pro starší dospělé?
 - Jsou starší lidé nutně odtrženi od moderní kultury?
 - Jak lze podporovat mezigenerační sociální interakce?

Scénář 4: Starší dospělí a řízení

- Kontext: Rodina diskutuje o tom, zda by jejich 70letý příbuzný měl pokračovat v řízení. Někteří členové rodiny předpokládají, že kvůli svému věku nejsou automaticky způsobilí k řízení, aniž by vzali v úvahu skutečné řidičské schopnosti nebo zdraví příbuzného.
- Stereotyp: Všichni starší dospělí jsou špatní řidiči kvůli svému věku a neměli by mít dovoleno řídit.
- Body diskuze:
 - Jaké jiné faktory než věk je třeba vzít v úvahu při určování schopnosti řídit?
 - Jak můžeme spravedlivě posoudit řidičské schopnosti staršího dospělého, aniž bychom se spoléhali na stereotypy?
 - Jaký dopad má tento stereotyp na nezávislost starších dospělých?

Scénář 5: Starší dospělí a zaměstnanost

- Kontext: Společnost prochází restrukturalizací a starší zaměstnanec (58 let) je vyřazen z povýšení. Osoby s rozhodovací pravomocí předpokládají, že zaměstnanec je příliš blízko důchodu, aby do něj investoval, i když zaměstnanec vyjádřil přání pokračovat v práci ještě několik let.
- Stereotyp: Do starších zaměstnanců se nevyplatí investovat do dlouhodobých rolí, protože jsou blízko důchodu.
- Body diskuze:



- o Jak tento stereotyp ovlivňuje kariérní příležitosti starších lidí?
- o Je spravedlivé předpokládat něčí důchodové plány pouze na základě jeho věku?
- o Jak se mohou pracoviště stát inkluzivnějšími a podporovat starší zaměstnance?

Tyto scénáře povzbuzují účastníky, aby rozpoznali a zpochybnili stereotypy často spojené s věkem, a podporují diskusi o tom, jak tyto stereotypy ovlivňují starší lidi v různých aspektech života.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 1: Porozumění diskriminaci na základě věku

Aktivita 3: Videopřípadová studie

Individuální aktivita



Titul aktivity: Video případová studie

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Případové studie poskytují konkrétní příklady věkové diskriminace a usnadňují kritickou reflexi. Video případové studie jsou obzvláště působivé, protože nabízejí vizuální reprezentaci toho, jak se ageismus projevuje v různých prostředích

Cíle a činnosti:

- o Analyzovat reálný příklad věkové diskriminace.
- o Uvažovat o emocionálních a sociálních dopadech prostřednictvím řízené diskuse.
- o Vyvinout strategie pro řešení a prevenci věkové diskriminace.

Potřebné materiály:

- o Krátké video o věkové diskriminaci (3-5 minut).
<https://youtu.be/UYCxAIqjyCA?si=lcZO7Xz1gYPQh7lo>
<https://youtu.be/pweTKIMB4RM?si=BkPKQxalPaUz64YI>
- o Projektor a plátno.

Doba trvání aktivity:

20 minut (5 minut na video, 15 minut na diskusi)

Popis postupu činnosti:

Video případové studie poskytují hmatatelné příklady diskriminace na základě věku a nabízejí účastníkům vizuální představu o problému. Tento formát nejen upoutá pozornost, ale také vybízí ke kritické reflexi emocionálních a sociálních dopadů. Účastníci budou analyzovat případ diskriminace na základě věku v reálném světě, zamyslet se nad jejími emocionálními důsledky a diskutovat o strategiích řešení a předcházení podobným situacím v budoucnu. Aktivita začíná 3-5 minutovým videem zachycujícím případ diskriminace na základě věku (např. na pracovišti nebo ve



zdravotnictví). Po videu se účastníci zapojí do řízené diskuse s využitím klíčových otázek, aby prozkoumali hlavní problémy, alternativní přístupy a preventivní opatření proti věkové diskriminaci.

- o Krok 1. Ukažte krátké video, které upozorňuje na případ diskriminace na základě věku (např. na pracovišti, ve zdravotnictví nebo v médiích).
- o Krok 2. Po videu požádejte účastníky, aby se zamysleli nad emocionálním dopadem a sociálními důsledky. Některá doporučení:
 - "Jaké pocity ve vás vyvolalo sledování tohoto videa a proč si myslíte, že jste se tak cítili?"
 - "Jaké emoce si myslíte, že tvůrci chtěli, abychom cítili, a jak tyto emoce formují naše chápání společenského problému?"
 - "Jaké emoce jste u postav pozorovali a jak mohou tyto emoce utvářet jejich chování nebo volby?"
 - "Jakých sociálních problémů nebo stereotypů jste si ve videu všimli?"
 - "Změnilo video váš názor na tento problém? Pokud ano, jak?"
- o Krok 3. Veďte diskusi s klíčovými otázkami, jako jsou: Jaké byly hlavní problémy? Jak mohla být situace řešena jinak? Co můžeme udělat, abychom tomuto typu diskriminace zabránili?

Případné variace aktivity:

- o Účastníci mohou sledovat různé případové studie v menších skupinách a sdílet své úvahy s větší skupinou.

Tipy a doporučení:

- o Vyberte video, které je relevantní pro kontext publika (např. pracovní prostředí, rodinné role).
- o Připravte si předem otázky do diskuse.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):



Parker, L. (2020). Vizuální případové studie o ageismu. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.

Obsahové tipy:

- Zapojte účastníky různými styly učení pomocí vizuálních (infografika, video) i aktivních (hraní rolí, skupinová práce) metod.
- Zajistěte, aby prostředí podporovalo otevřenou diskusi o citlivých otázkách.
- Během aktivit zdůrazněte empatii a budování povědomí.

Reference (styl APA):

- Eurostat. (2020). Věková diskriminace v Evropské unii: klíčové statistiky. Převzato z [odkaz].
- Jones, M. (2021). Stereotypy a ageismus v moderní společnosti. *Sociální psychologický čtvrtletník*, 84(1), 33-47.
- Parker, L. (2020). Vizuální případové studie o ageismu. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.
- Smith, J. (2019). Hraní rolí jako nástroj k pochopení diskriminace. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.