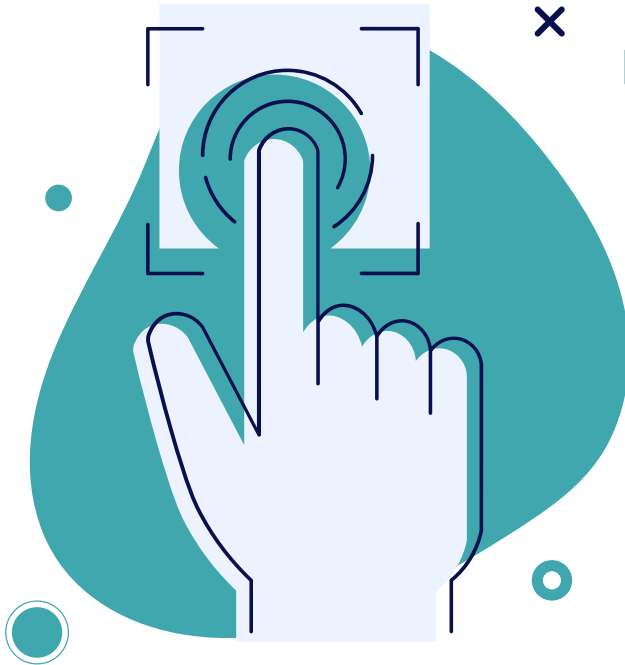




×

Podnoszenie kompetencji cyfrowych
osób starszych w celu poprawy ich
integracji społecznej i rozwoju



PRZEWODNIK DLA TRENERÓW

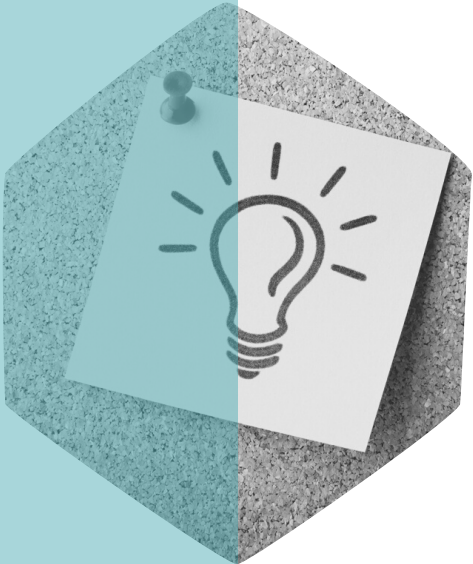
Fundacja Instytut Re-Integracji Społecznej



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla stworzenia tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych. Projekt nr. 2019-1-PT01-KA204-060701

Informacja o projekcie



AKRONIM PROJEKTU:	DIGITALISE ME
TYTUŁ PROJEKTU:	PODNOSENIE KOMPETENCJI CYFROWYCH OSÓB STARSZYCH W CELU POPRAWY ICH INTEGRACJI SPOŁECZNEJ I ROZWOJU
NUMER PROJEKTU:	2019-1-PT01-KA204-060701
PODPROGRAM LUB AKCJA KLUCZOWA:	KA2 WSPÓŁPRACA NA RZECZ INNOWACJI I WYMIANY DOBRYCH PRAKTYK
STRONA INTERNETOWA PROJEKTU:	WWW.DIGITALISEME.EU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla stworzenia tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Projekt nr. 2019-1-PT01-KA204-060701

Konsorcjum



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla stworzenia tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych. Projekt nr. 2019-1-PT01-KA204-060701

Wprowadzenie

Internet, sieci społecznościowe, media cyfrowe i urządzenia inteligentne w stosunkowo krótkim czasie przekształciły wiele aspektów życia prywatnego, zawodowego i społecznego ludzi.

Nabycie umiejętności w zakresie TIK (technologii informacyjno-komunikacyjnych) i technologii cyfrowych może przyczynić się do sprostania tego wyzwania społecznego poprzez przyjęcie TIK i technologii cyfrowych. Zapewnienie osobom starszym możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym jest bardzo ważne, aby nasze społeczeństwa stały się bardziej integralne.

Niemniej jednak istnieje duży sektor społeczeństwa, głównie osoby w wieku 65+, które nie dorastały w tak zwanej Erze Cyfrowej i nie nabyły niezbędnych umiejętności cyfrowych, aby móc aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Promowanie ich dostępu do opcji uczenia się przez całe życie, które ich do tego przygotowują, jak również poszerzanie kompetencji pracujących z nimi edukatorów i mentorów będzie głównym celem **projektu DIGITALISE ME**.

”

*Kompetencje cyfrowe
są częścią
zrewidowanego
europejskiego systemu
odniesienia procesu
uczenia się przez całe
życie, które powinni
posiadać wszyscy
obywatele.*

Cele w ramach projektu DIGITALISE ME

1.

Zaproponowanie
innowacyjnych
metodologii kształcenia i
szkolenia starszych
dorosłych w celu poprawy
ich umiejętności
cyfrowych i ICT.

2.

Poprawa dostępu osób
starszych do wysokiej
jakości szkoleń i edukacji
poprzez wzmocnienie
współpracy
międzysektorowej na
poziomie lokalnym.

3.

Podniesienie kompetencji
instruktażowych i
edukacyjnych edukatorów
dorosłych pracujących ze
starszymi dorosłymi
poprzez opracowanie i
wdrożenie mieszanego
kursu szkoleniowego.

Wprowadzenie

„Przewodnik dla trenerów” zawiera wszystkie niezbędne informacje i instrukcje dla edukatorów osób dorosłych, na temat tego jak wdrożyć "Program szkoleniowy DIGITALISE ME".

Przewodnik ten zawiera:

CELE PROJEKTU



ZAKRES



MATERIAŁY DYDAKTYCZNE



ANDRAGOGIKA I DYDAKTYKA

Materiały dydaktyczne - Moduły



**KOMUNIKACJA I
WSPÓŁPRACA**

BEZPIECZEŃSTWO

**UMIEJĘTNOŚĆ
KORZYSTANIA
Z MEDIÓW**



**UMIEJĘTNOŚĆ
KORZYSTANIA
Z DANYCH
I INFORMACJI**

**TWORZENIE
TREŚCI
CYFROWYCH**

**ROZWIĄZYWANIE
PROBLEMÓW**

Umiejętność korzystania z danych i informacji

Moduł 1 - Umiejętność korzystania z danych i informacji ma na celu zapoznanie uczestników z Internetem i światem cyfrowym poprzez dostarczenie definicji, przykładów i opisów związanych z umiejętnością korzystania z danych. Głównym celem tego modułu jest dostarczenie wiedzy na temat pozyskiwania i zarządzania informacjami i danymi w trybie online i offline. Moduł ten zajmuje się również obsługą i organizacją danych na komputerze oraz tym, jak używać słów kluczowych i zaawansowanego filtrowania.

Moduł "Umiejętność korzystania z danych i informacji" obejmuje:

- Co to jest Internet i jak uzyskać do niego dostęp,
- Jak rozpoznać typowe ikony takie jak pliki, foldery, aplikacje, drukarki, sterowniki, skróty, koszt, itd.,
- Jak wybrać i przenieść ikony,
- Jak otworzyć i zamknąć przeglądarkę, otworzyć/odświeżyć/zamknąć stronę internetową, pokazać poprzednio odwiedzane adresy URL,
- Jak korzystać z wyszukiwarek w celu uzyskania informacji online,
- Jak przejść do historii przeglądarki,
- Jak tworzyć/przeglądać/usuwać zakładki,
- Jak znaleźć konkretne treści, takie jak zdjęcia, wiadomości, filmy,
- Jak drukować dokumenty,
- Jak korzystać z dostępnych funkcji pomocy i z wyszukiwania zaawansowanego,
- Jak używać filtrów i słów kluczowych do wyszukiwania informacji online,
- Jak rozpoznać różne typy plików, takie jak obrazy, PDF, dokumenty itp.,
- Jak otworzyć/ zapisać dokument,
- Czym jest Dysk Google i jak się zalogować.



Słowa kluczowe



A

ADRES URL
ADRES WWW
APLIKACJA

K

KOSZ

U

UMIEJĘTNOŚĆ
KORZYSTANIA
Z DANYCH

D

DOMENA
DRUKARKA
DYSK GOOGLE

P

PRZECHOWYWANIE
DANYCH ONLINE

PRZEGLĄDARKA

PLIK

PULPIT

UMIEJĘTNOŚĆ
KORZYSTANIA
Z INFORMACJI

F

FOLDER

W

WYSZUKIWARKA

I

INTERNET

S

SKRÓT

Z

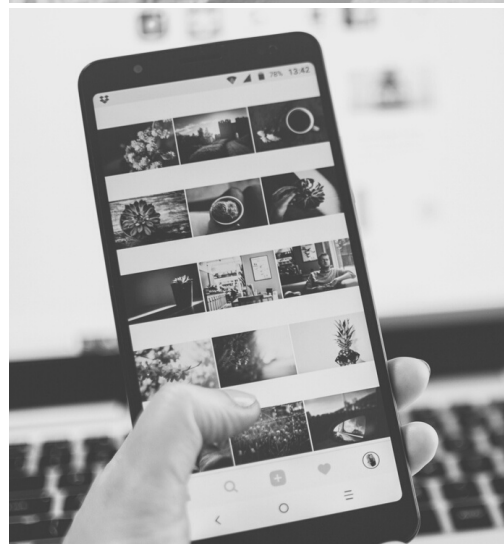
ZAKŁADKA

Komunikacja i współpraca

Moduł 2 - Komunikacja i współpraca dostarcza dorosłym słuchaczom informacji jak założyć konto e-mail, jak korzystać z Facebooka i YouTube, jak korzystać z komunikatorów internetowych takich jak Messenger, Viber, WhatsApp i Skype oraz wszystkich niezbędnych informacji dotyczących obywatelstwa cyfrowego.

Moduł "Komunikacja i współpraca" obejmuje:

- Jak założyć konto e-mail,
- Jak wysyłać i odbierać pocztę elektroniczną,
- Jak stworzyć profil na Facebooku/YouTube/Viber/ i konto WhatsApp/Skype,
- Jak wyświetlać przesyłane/przeglądane/edytowane filmy,
- Jak komunikować się z przyjaciółmi i bliskimi za pomocą tekstu, głosu i wideo,
- Jak zachowywać się w sieci, np. nie trollować ludzi, nie przeklinać i nie używać obraźliwego języka, unikać odpowiadania na negatywne komentarze kolejnymi negatywnymi komentarzami, itp.,
- Co zamieszczać/nie zamieszczać w sieci,
- Jak zarządzać ustawieniami np. kontami w mediach społecznościowych.



Słowa kluczowe



C

CIASZTECZKA

**CYFROWY ŚLAD
ONLINE**

H

**HISTORIA
PRZEGLĄDANIA**

U

**USŁUGI
WIADOMOŚCI
NATYCHMIA-
STOWYCH**

E

E-MAIL

K

KOMUNIKACJA

V

USTAWIENIA

VIBER

F

FACEBOOK

M

MESSENGER

**MEDIA
SPOŁECZNOŚCIOWE**

W

WHATSAPP

WSPÓŁPRACA

G

GMAIL

S

SKYPE

Y

YOUTUBE



Tworzenie treści cyfrowych

Moduł 3 - Tworzenie treści cyfrowych zawiera informacje dla dorosłych uczniów o podstawowych pojęciach potrzebnych do rozpoczęcia tworzenia treści online: komponenty i funkcje komputerów i smartfonów, główne aplikacje i programy oraz platformy i narzędzia do pracy online. Moduł omawia również główne i najistotniejsze aspekty aktualnego rozporządzenia o prawie autorskim i ochronie danych. Zajmuje się również tym, jak tego typu licencje powinny być stosowane przy tworzeniu nowych treści.

Moduł "Tworzenie treści cyfrowych" obejmuje:

- Jakie są różne przeglądarki i jak z nich korzystać,
- Jak zorganizować pulpit,
- Jak tworzyć pliki za pomocą Word/Excel/PowerPoint/Paint,
- Jak pracować w chmurze,
- Jak używać linków i hiperłączy,
- Jak tworzyć cyfrowe produkcje za pomocą nowych narzędzi (Canva, Infogram itp.),
- Co to jest prawo autorskie i jak je stosować w naszej pracy.

Słowa kluczowe



C

**CREATIVE
COMMONS**

K

KONTO

O

OFFLINE

ONLINE

**OPEN DRIVE -
magazyn w chmurze**

OPROGRAMOWANIE

D

DROPBOX

L

LINK

F

FUNKCJE

M

**MICROSOFT:
EXCEL
POWERPOINT
WORD**

P

PROGRAM

PULPIT

PRZESYŁANIE

POBIERANIE

PRAWA AUTORSKIE

PAINT

PROCESOR

G

GOOGLE

N

NARZĘDZIA

Bezpieczeństwo

Moduł 4 - Bezpieczeństwo zawiera informacje dla dorosłych słuchaczy dotyczące ochrony podczas korzystania z nowych technologii, takich jak telefony komórkowe i komputery. Moduł przedstawia pewne koncepcje i procedury, które pomogą dowiedzieć się jak bezpiecznie korzystać z Internetu, nauczyć się jak chronić urządzenia, dane osobowe i prywatność, zdrowie oraz dobre samopoczucie.

Moduł "Bezpieczeństwo" obejmuje:

- Czym jest zaporę sieciową,
- Czym jest oprogramowanie antywirusowe,
- Czym są aplikacje,
- Czym są złośliwe oprogramowanie, oprogramowanie szpiegujące, wirusy, robaki, trojany itp.,
- Co oznacza cyberprzemoc i cyberprzestępczość,
- Jak włączyć zaporę sieciową,
- Jak stosować aktualizacje,
- Jak zainstalować oprogramowanie/programy/aplikacje antywirusowe,
- Jak postępować podczas surfowania po Internecie, aby zachować i zapewnić bezpieczeństwo,
- Czym są cyberprzemoc i cyberprzestępczość.



Słowa kluczowe



A APLIKACJE
AKTUALIZACJE

K KOŃ TROJAŃSKI

T TELEFONY
KOMÓRKOWE

B BEZPIECZEŃSTWO

O OCHRONA
OPROGRAMOWANIE
ANTYWIRUSOWE

U URZĄDZENIA

C CYBERPRZEMOC
CYBERPRZESTĘPCZOŚĆ

P PRYWATNOŚĆ

W WIRUSY

D DOBRE SAMOPOCZUCIE
I ZDROWIE
DANE OSOBOWE

R ROBAKI

Z ZŁOŚLIWE
OPROGRA-
MOWANIE
ZAPORA
SIECIOWA

Rozwiązywanie problemów

Moduł 5 - Rozwiązywanie problemów dostarcza informacji o tym, jak podejmować świadome decyzje dotyczące najbardziej odpowiednich narzędzi cyfrowych w zależności od celu lub potrzeby, wykorzystywać technologie w kreatywny sposób oraz rozwiązywać problemy techniczne. Moduł ten pomoże ludziom rozwiązywać najczęstsze problemy, które pojawiają się podczas korzystania z urządzeń elektronicznych i być na bieżąco z cyfrową ewolucją. Jednocześnie wyjaśni, jak reagować na codzienne potrzeby przy użyciu technologii i narzędzi cyfrowych.

Moduł "Rozwiązywanie problemów" obejmuje:

- Jak aktualizować i utrzymywać programy i aplikacje komputerowe,
- Jak szukać rozwiązań w Internecie,
- Jak utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi za pomocą narzędzi cyfrowych,
- Jak robić zakupy online,
- Jak korzystać z bankowości internetowej,
- Jak robić zdjęcia za pomocą smartphone 'a ,
- Jak prywatnie udostępniać zdjęcia online,
- Jakich narzędzi cyfrowych używać do swojego hobby,
- Co to jest Internet rzeczy.



Słowa kluczowe



A

AKTUALIZACJE

N

**NARZĘDZIA
CYFROWE**

T

TECHNOLOGIE

B

**BANKOWOŚĆ
INTERNETOWA**

BLUETOOTH

P

**PROBLEMY
TECHNICZNE**

**PRZEWODNIK PO
KOMPUTERACH**

U

**UDOSTĘPNIANIE
DOKUMENTÓW**

**UTRZYMYWANIE
KOMPUTERÓW**

E

E-CZYTNIK

R

**ROZMOWA
WIDEO**

**ROZWIĄZYWANIE
PROBLEMÓW**

Z

**ZAKUPY
ONLINE**

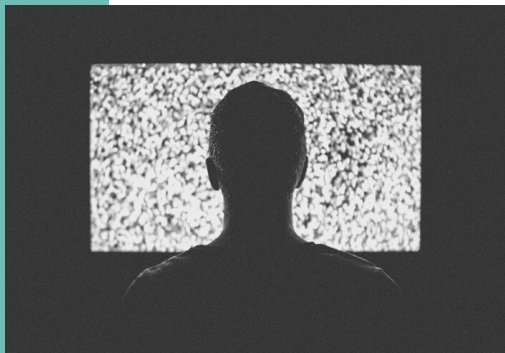
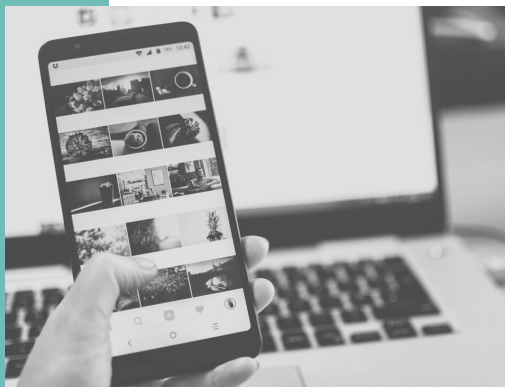
F

**FOLDER W
CHMURZE**

S

**SYSTEM
OPERACYJNY**

Umiejętność korzystania z mediów



Moduł 6 - Umiejętność korzystania z mediów dostarcza informacji na temat praktyk, które pozwalają ludziom na dostęp, krytyczną ocenę i tworzenie lub manipulowanie mediami. Głównym celem tego modułu jest kształtowanie świadomości seniorów na temat wpływu mediów. Seniorzy zostaną wyposażeni w narzędzia, które pomogą im krytycznie analizować wiadomości.

Moduł będzie również oferować seniorom różne możliwości, aby poszerzyć swoje doświadczenie z mediami, i pomóc im rozwijać umiejętności twórcze w tworzeniu własnych komunikatów medialnych. Uczniowie ze starszych pokoleń zapoznają się z różnymi rodzajami informacji, aby móc wybrać najbardziej wiarygodne źródło informacji, będą potrafili krytycznie je ocenić, a także podniosą swoją świadomość zagrożeń, jakie niosą nowe media.

Moduł "Umiejętność korzystania z mediów" obejmuje:

- Z jakich rodzajów źródeł i usług informacyjnych możemy wybierać,
- Dlaczego dywersyfikacja i wybór źródeł doradztwa lub informacji jest tak ważny,
- Jak określić wiarygodność źródeł informacji,
- Jak ocenić wiarygodność informacji, z którymi się stykamy,
- Jak krytycznie oceniać informacje,
- Jak media manipulują,
- Dlaczego bezpieczeństwo w sieci jest związane z umiejętnością korzystania z technologii cyfrowych,
- Jak zarządzać naszą reputacją w sieci.



Słowa kluczowe



B

BAZY DANYCH

**BEZPIECZEŃSTWO
W SIECI**

I

INFODEMIA

O

OSZUSTWO

C

CLICKBAIT

CYBERPRZEMOC

K

KSIĄŻKI

P

PHISHING

POST

PROPAGANDA

D

DEZINFORMACJA

M

**MANIPULACJA
W MEDIACH**

Ź

**ŹRÓDŁA
INFORMACJI**

F

**FAŁSZYWE
WIADOMOŚCI**

**FAKTY
ALTERNATYWNE**

N

NEWSLETTERY

Andragogika i dydaktyka w e-learningu

Andragogika opiera się na motywacji i samowiedzy, a także uwzględnia doświadczenie ucznia jako podstawowy element. Pracuje z treściami praktycznymi i odnosi się do codziennych sytuacji (osiąganie użytecznych, natychmiastowych rezultatów jest czynnikiem motywującym dla uczniów). *Wspiera kształcenie ustawiczne osób dorosłych.*

Starsi uczniowie próbują kierować swoją nauką *poprzez koncentrowanie się na zadaniach i rozwiązywaniu konkretnych problemów.* Dla dorosłego/starszego studenta musi istnieć powód do nauki, a znaczenie musi być jasne pod względem istotności i przydatności do rozwiązywania problemów.

Kontekst szkolenia powinien odzwierciedlać praktyki *wzajemnego szacunku, współpracy, wzajemnego zaufania, wsparcia i pomocy, otwartości i autentyczności,* a nawet przyjemności, zawsze z udziałem wszystkich uczestników, tj. uczniów i nauczycieli/trenerów. Zgodnie z modelem andragogicznym, klimat sprzyjający uczeniu się charakteryzuje się komfortem, nieformalnością i szacunkiem, co daje uczniowi poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie.

Jeśli chodzi o trenerów, są oni uważani za pomocników i jako tacy, ich relacje z uczniami mają charakter *horyzontalny, z dialogiem, szacunkiem, współpracą i zaufaniem jako głównymi cechami charakterystycznymi.*



Praktyczne wskazówki dla trenerów/edukatorów osób dorosłych

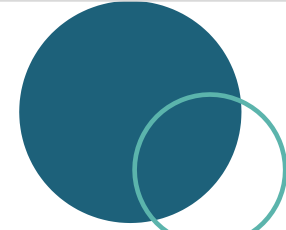
- Więcej treści praktycznych niż teoretycznych,
- Dostosować mowę / być wyczulonym językowo,
- Mówić powoli,
- Być praktycznym i bezpośrednim,
- Wyświetlać opcje zamiast instrukcji,
- Używać krótkich i jasnych komunikatów / bezpośredniej i prostej wypowiedzi,
- Używać prostych terminów,
- Używać znanego języka,



- Szanować rytm każdego ucznia: czas reakcji (werbalnej i na wykonanie zadania) każdego ucznia,
- Wykonać czynności powtarzające się,
- Robić małe przerwy,
- Zapewnić dobrze oświetlone pomieszczenie ,
- Zapewnić właściwy rozmiar monitora i podświetlenie ,
- Zapewnić klawiaturę i mysz o specjalnej konstrukcji,
- Stosować duże czcionki,
- Stosować materiały pomocnicze z dużymi i mocnymi znakami,

Praktyczne wskazówki dla trenerów/edukatorów osób dorosłych

- Promować uczenie się przez doświadczenie (działanie),
- Poświęcać czas na poznanie uczniów (oczekiwania, zainteresowania, potrzeby, ...),
- Unikać czynności, które wymagają logicznej analizy i abstrakcyjnych pojęć,
- Udostępniać wcześniej wybrane informacje,
- Wybierać nieformalne i partycypacyjne metodologie edukacyjne,
- Posiadać solidną wiedzę teoretyczną,
- Angażować ludzi jak to tylko możliwe w proces planowania i uczenia się,
- Zapewniać materiały dydaktyczne, które pozwolą uczniowi samodzielnie zarządzać procesem (uczyć się gdzie i kiedy chce),
- Prowadzić zajęcia w małych grupach (3-4 osoby),
- Jeden uczeń na jeden komputer,
- Zacząć od gier i zabaw,
- Wykorzystać doświadczenie życiowe seniorów,
- Wychodzić od kontekstualnych sytuacji,
- Wykorzystać muzykę i sztukę jako środków/uzupełnień w przekazywaniu wiedzy i materiałów,
- Nie wywierać presji na naukę/osiągnięcie wyników.



Pożądane cechy trenera - Umiejętności przekrojowe



Skontaktuj się z nami

<http://www.digitaliseme.eu/pl>



@digitaliseme.project

