STRONG2GETHER

IZOBRAŽEVALNI PAKET ZA AKTIVNO STARANJE

Didaktične smernice za prostovoljce

AVTOR:
KONZORCIJ

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni, da podpira njeno vsebino, ki odraža izključno stališča avtorjev, Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt N°:2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Funded by the European Union

STRONG2GETHER

PODATKI O PROJEKTU

KRATICA PROJEKTA:	STRONG2GETHER
NAZIV PROJEKTA	KREPITEV ODPORNOSTI IN PRILAGODLJIVOSTI STAREJŠIH V POSTKOVIDNI DOBI S PROGRAMOM VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA, KI TEMELJI NA DIGITALNI TEHNOLOGIJI IN SPODBUJA DRŽAVLJANSKO UDEJSTVOVANJE VSEH STAROSTI
ŠTEVILKA PROJEKTA	2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532
POD-PROGRAM oz KA:	KA220-ADU - PARTNERSTVA ZA SODELOVANJE V IZOBRAŽEVANJU ODRASLIH
SPLETNA STRAN:	HTTPS://STRONG2GETHER.EU/

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Emphasys CENTRE

PSP PROSCIENTIAPUBLICA

ZDUS zveza društev upokojencev slovenije

ATERMON EDUCATIONAL PLAY

ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΟΥ ΔΟΜΕΤΙΟΥ

Hälsinglands Utbildningsförbund

VSEBINA

Uvod v program STRONG2GETHER 4

PR2 – Cilji in naloge 5

Modul 1: Digitalna doba in duševno zdravje 7

Modul 2: Motivacija za digitalno izpopolnjevanje 10

Modul 3: Obdelava informacij z vsega sveta 16

Modul 4: Aktivno staranje in socializacija 19

Modul 5: Komuniciranje in sodelovanje 23

Modul 6: Spletna plačila in storitve 26

Digitalno bančništvo v Sloveniji: *32*

Modul 7: Uporaba tehnoloških pripomočkov 33

Izobraževalno gradivo 37

Modul 1: Digitalna doba in duševno zdravje 37

Modul 2: Motivacija za digitalno izpopolnjevanje 38

Modul 3: Obdelava informacij z vsega sveta 40

Modul 4: Aktivno staranje in socializacija 41

Modul 5: Komuniciranje in sodelovanje 42

Modul 6: Spletna plačila in storitve 43

Modul 7: Uporaba tehnoloških pripomočkov 44

Profil starejših kot učečih se 45

1. Andragogika: *45*

2. Starejši kot učeči se: potrebe, značilnosti in učni stili: *48*

3. Vloga mladih (prostovoljcev): *50*

4. Omejitve in odprava izzivov: *52*

Zaključek 55

Uvod v program STRONG2GETHER

Internet, družbena omrežja, digitalni mediji in pametne naprave na splošno so v razmeroma kratkem času spremenili številne vidike zasebnega, poklicnega in družabnega življenja ljudi. Zlasti starejši so izpostavljeni največjemu tveganju digitalne izključenosti: v veliki meri jim primanjkuje potrebnih digitalnih spretnosti, da bi lahko bili v celoti dejavni in udeleženi v civilnem in družbenem življenju.

Pridobivanje IKT in digitalnih spretnosti lahko prispeva k reševanju tega družbenega izziva s spodbujanjem uporabe IKT in digitalnih tehnologij. Zagotavljanje priložnosti, da imajo starejši možnost aktivnega sodelovanja v družbi, je zelo pomembno pri zagotavljanju večje vključenosti v družbo.

V skladu z akcijskim načrtom Evropske komisije za digitalno izobraževanje: ***"Digitalne kompetence so del prenovljenega evropskega referenčnega okvira za vseživljenjsko učenje, ki bi jih morali imeti vsi državljani."***

Kljub temu pa obstaja velik del prebivalstva, predvsem starejših od 60 let, ki nimajo ustreznega znanja za vključitev v "digitalno dobo" niti niso pridobili potrebnih umskih, digitalnih in socialnih kompetenc, da bi lahko dejavno sodelovali v družbi. Spodbujanje dostopa do možnosti vseživljenjskega učenja, ki jim bodo to omogočile, ter širjenje kompetenc izobraževalcev in mladih, ki delajo z njimi, bo glavni cilj projekta **STRONG2GETHER**.

Projekt STRONG2GETHER vključuje naslednje cilje:

1. Spodbujanje inovativnih metod, ki jih uporabljajo izobraževalci odraslih, in pomoč pri pridobivanju digitalnih spretnosti;
2. Seznaniti starejše s procesi, kot sta **digitalizacija** in **modernizacija**;
3. **Izboljšati sodelovanje** in učno uspešnost starejših ter pedagoške metode;
4. **Omogočiti medgeneracijsko učenje** med starejšimi (mentorji) in mlajšimi generacijami ter informirati YP o nujnosti prostovoljstva;
5. **Povečati družbeno udeležbo** ter preprečevati osamljenost in težave v duševnem zdravju med starejšimi;
6. **Zagotoviti strokovno izpopolnjevanje izobraževalcev odraslih in mladih prostovoljcev,** ki jim bo omogočilo ustrezno podporo starejšim.

PR2 – Cilji in naloge

PR2 bo zagotovil ustrezne podatke za profiliranje potreb starejših. To bo omogočilo razvoj kakovostnega programa za izpopolnjevanje na področju pridobivanja digitalnih znanj in drugih kompetenc, kot so boljše duševno zdravje in dobro počutje, sposobnost za izvajanje spletnih dejavnosti itd.

Za dosego tega cilja bodo partnerji:

- Razvili okvir in metodologijo kombiniranega tečaja usposabljanja za starejše odrasle učence.
- Razvili vsebino in gradivo za kombinirani tečaj.
- Oblikovali smernice in delavnice za izobraževalce, ki bodo izvajali tečaj v partnerskih državah.
- Pilotno izvedli kombinirani tečaj za starejše.
- Sodelovali pri testiranju tečaja.

‘Vodnik za prostovoljce” vsebuje vse potrebne informacije in navodila za izobraževalce odraslih, kako izvajati program usposabljanja STRONG2GETHER.

Vodnik vsebuje:

- Informacije o vsakem modulu / učnem gradivu
- Okvir vsakega modula, ki opisuje učne izide in cilje vsakega modula
- Andragogiko in didaktiko v izobraževanju starejših

Pričakovani rezultati projekta STRONG2GETHER so:

1. MEDGENERACIJSKI PROGRAM STRONG2GETHER
2. PAKET IZOBRAŽEVALNIH DEJAVNOSTI IN DEJAVNOSTI ZA AKTIVNO STARANJE STRONG2GETHER
3. MEŠANI TEČAJ STROKOVNEGA IZPOPOLNJEVANJA ZA IZOBRAŽEVALCE ODRASLIH
4. USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJCE V SKUPNOSTI
5. MOBILNA APLIKACIJA za integracijo orodja za zaposlovanje med prostovoljci in starejšimi
6. Platforma za e-učenje za prostovoljce in izobraževalce odraslih
7. Platforma e-AKADEMIJE za starejše
8. Nabor orodij in paket priporočil za politike za opredelitev trenutnih potreb in vrzeli v agendi EU za aktivno staranje v zvezi s programi digitalnega preoblikovanja za starejše v starosti Covid-19
9. Orodje za e-kartiranje z digitalnimi videoposnetki pripovedovanja zgodb

Okvir usposobljenosti (kompetenc) STRONG2GETHER

Opis metodologije in ogrodja:

Predlagani okvir temelji na zahtevah projekta:

● **Pripovedovanje zgodb** izobraževalcev odraslih in starejših v obliki videoposnetkov

● Izvedba **anket** za izobraževalce odraslih in starejše, da se opredelijo vrzeli in potrebe obeh ciljnih skupin

● Izvedba **transnacionalnega partnerskega pregleda**, na katerem so vsi partnerji izmenjali svoje ugotovitve in opredelili ključne in skupne potrebe ciljnih skupin.

Modul 1: Digitalna doba in duševno zdravje

Splošen opis modula

V tem modulu bo predstavljen predmet duševno zdravje in pojasnjeni dejavniki, ki vplivajo nanj, ter znaki in simptomi, ki prispevajo k duševnim boleznim. Poleg tega bo pojasnil, kaj je digitalizacija, in njene posledice, vključno s pozitivnimi in negativnimi učinki, hkrati pa razložil spremenljivke, ki vplivajo na duševno zdravje, ter mehanizme in načine zdravljenja, ki jih je mogoče izvajati za njegovo izboljšanje.

Namen modula je zagotoviti pregled kategorij, modulov in tem, ki spodbujajo duševno zdravje. Ciljni skupini bo pomagal pridobiti vpogled v področja, ki spadajo v vsak modul, in prikazal različne kompetence in veščine, ki jih je treba razvijati, da se bodo lahko spoprijeli z izzivi 21. stoletja.

Ključne besede: duševno zdravje, digitalizacija, zdravljenje motenj v duševnem zdravju

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Uvod v duševno zdravje

V tej temi se bodo udeleženci seznanili z opredelitvijo duševnega zdravja, spoznali elemente duševnega zdravja, kot so duševna stiska, težave v duševnem zdravju in duševna motnja, ter dejavnike, ki prispevajo k težavam z duševnim zdravjem. Ob koncu bodo raziskali znake in simptome duševnega zdravja.

Tema 2: Povezava med digitalizacijo in duševnim zdravjem

V tej temi se bodo učenci seznanili z opredelitvijo digitalnega sveta in digitalizacije, spoznali bodo glavne cilje in izzive digitalizacije ter raziskali prednosti in pomanjkljivosti digitalizacije na področju duševnega zdravja. Na koncu bodo spoznali še duševno zdravje v 21. stoletju.

Tema 3: Digitalni in okoljski dejavniki

Udeleženci se bodo pri tej temi seznanili s spremenljivkami duševnega zdravja ter mehanizmi in načini zdravljenja duševnega zdravja.

Modul 1: Digitalna doba in duševno zdravje

Kategorija	Učni cilj	Teme	Učni rezultati		
			Znanje in razumevanje	Spretnosti	Vrednote in odnosi
1. Uvod v duševno zdravje	Cilj te teme je predstaviti opredelitev duševnega zdravja, vidik pozitivnega in negativnega duševnega zdravja ter različne duševne bolezni, s katerimi se lahko srečujejo starejši ljudje.	1. Opredelitev duševnega zdravja in duševne bolezni. 2. Znaki, vzroki in sprožilci duševnih bolezni.	1. Razumevanje pomena in razlikovanja med duševnim zdravjem in duševno boleznijo. 2. Pridobiti znanje o znakih in simptomih, ki se pojavijo ob	1. Udeleženci bodo pridobili sposobnost razlikovanja med duševnim zdravjem in boleznijo. 2. Naučili se bodo prepoznavati kategorije različnih simptomov, ki	1. Večja ozaveščenost o duševnih motnjah in se poučiti o tem, kaj je duševno zdravje. 2. Pridobiti širše razumevanje o simptomih in sprožilcih duševnih motenj.

			manjših težavah z duševnim zdravjem.	spremljajo manjše motnje.	
2. Povezava med digitalizacijo in duševnim zdravjem	Cilj te teme je starejšim pojasniti pomen, prednosti in slabosti digitalnega sveta, hkrati pa izpostaviti vplive digitalne dobe na duševno zdravje starejših.	1. Uvod v definicije in sestavine digitalnega sveta. 2. Prednosti, slabosti in učinki digitalizacije na duševno zdravje.	1. Razumeti različne namene in funkcije digitalnega sveta. 2. Izboljšano znanje o tem, kako lahko digitalna doba prinese tako pozitivne kot negativne vplive na duševno zdravje.	1. Ciljna skupina bo pridobila spretnosti za prepoznavanje namenov digitalnega sveta in izvajanje teh spretnosti v vsakdanjem življenju. 2. Ciljna skupina bo razvila spretnosti, potrebne za prepoznavanje, katere sestavine digitalne dobe so koristne in katere ne.	1. Udeleženci bodo vzpostavili bolj pozitiven in pogumen odnos do digitalnega sveta. 2. Udeleženci bodo v svoje vrednote vključili boljše razumevanje digitalne dobe ter prepoznavanje njenih pozitivnih in negativnih lastnosti.
3. Digitalni in okoljski dejavniki	Ta tema bo udeležencem ponudila poglobljene informacije o okoljskih in osebnih dejavnikih, ki vplivajo na duševno zdravje, ter o verodostojnih metodah spoprijemanja s temi izzivi.	1. Predstavitev nekaterih dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje, npr. Covid-19, stres, izolacija in vsakodnevna neodvisnost. 2. Predstavitev nekaterih mehanizmov za spoprijemanje s težavami in načinov zdravljenja za lajšanje blagih simptomov duševnega zdravja.	1. Razumeti, kateri dejavniki lahko povzročijo in kateri ublažijo izzive duševnega zdravja. 2. Udeleženci bodo spoznali različne metode in nasvete, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju, da bi ublažili težave v duševnem zdravju.	1. Izboljšajte njihove spretnosti pri odkrivanju dejavnikov, ki sprožijo simptome. 2. Te mehanizme uvedejo v svoj vsakdanjik, da bi zmanjšali raven stresa, tesnobe in depresije.	1. Izboljšati spretnosti potrebne za ravnanje s temi dejavniki, s prepoznavanjem njihove etiologije. 2. Povečati samozavest posameznikov, ki trpijo zaradi podobnih stanj in izobraževanje drugih o podpori uporabnikom.

Modul 2: Motivacija za digitalno izpopolnjevanje

Splošen opis modula

Motivacijski modul za digitalno izpopolnjevanje starejših je zasnovan tako, da starejšim, ki želijo izboljšati svoje digitalne spretnosti, zagotavlja smernice in podporo. Ob priznavanju vse večjega pomena tehnologije v naši družbi je cilj modula spodbuditi in motivirati starejše, da izkoristijo priložnosti, ki jih ponuja digitalni svet. Modul se začne z razlago koristi in prednosti digitalnega izpopolnjevanja za starejše. Pri tem izpostavljamo, kako lahko tehnologija izboljša kakovost življenja, spodbuja socialno vključenost, olajša komunikacijo s prijatelji in družino, omogoča dostop do koristnih informacij in storitev ter odpira vrata do izobraževalnih in delovnih priložnosti.

Modul nato obravnava morebitne ovire in pomisleke starejših ljudi v zvezi z digitalnim učenjem. Pri tem so na voljo strategije in praktični nasveti za premagovanje teh ovir, kot so odpravljanje strahu pred tehnologijo, iskanje osebne motivacije, učenje v udobnem tempu in iskanje pomoči pri zaupanja vrednih virih.

Poleg tega modul ponuja praktične vire, dejavnosti in uporabna orodja, ki starejšim pomagajo začeti proces digitalnega izpopolnjevanja, kar lahko vključuje informacije o spletnih tečajih, vadnicah, aplikacijah in programih, ki ustrezajo njihovim potrebam in interesom. Poudarja tudi pomen iskanja lokalnih podpornih skupin, kot so skupnostni centri ali organizacije, namenjene starejšim, kjer se lahko udeleženci učijo v prijaznem in sodelovalnem okolju.
Ključne besede: digitalno izpopolnjevanje, motivacija, samostojnost, premagovanje ovir

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Premagovanje strahu in odpora

Opis: Obravnavani so pogosti pomisleki in strahovi, povezani z učenjem in uporabo digitalne tehnologije pri starejših ljudeh. Predstavljene so strategije za premagovanje teh ovir, kot so ustrezna tehnična podpora, postopno razvijanje spretnosti, ustvarjanje vključujočega in spodbudnega učnega okolja ter zgodbe o uspehu drugih starejših, ki so se lotili izboljšanja digitalnih spretnosti.

Tema 2: Samostojnost in opolnomočenje

Opis: Poudarek, kako lahko izboljšanje digitalnih spretnosti poveča samostojnost, neodvisnost in moč starejših ljudi. Raziščite digitalne vire in orodja, ki lahko olajšajo dostop do informacij, storitev in dejavnosti, ki so bili prej omejeni. Poudarite pomen vseživljenjskega učenja in spodbudite starejše, da postanejo protagonisti lastnega digitalnega razvoja.

Tema 3: Družbena podpora in sodelovanje

Opis : Poudarite pomen družbene podpore in sodelovanja v procesu izboljševanja digitalnih spretnosti. Raziščite načine, kako se lahko starejši vključijo v učne skupine, spletne skupnosti ali mentorske programe, kjer lahko izmenjujejo izkušnje, znanje in se medsebojno motivirajo. Predstavite spodbudne študije primerov starejših, ki jim je družbena podpora pomagala na poti digitalnega učenja.

Tema 4: Prilagajanje tehnološkim spremembam

Opis: Obravnava hiter razvoj digitalnih tehnologij in kako se lahko starejši prilagodijo tem spremembam. Pogovorite se o strategijah za obvladovanje nenehno posodabljajočih se naprav, aplikacij in platform, kot so razvijanje raziskovalnih spretnosti, dostop do spletnih učnih virov in iskanje zanesljive tehnične pomoči. Spodbujajte starejše, naj se nenehno učijo in tehnološke spremembe razumejo kot priložnost za osebno rast.

Modul 2: Motivacija za digitalno izpopolnjevanje				
Tema 2.1: Premagovanje strahu in odpora	**Glavni cilji:** 1. Razumeti glavne strahove in skrbi starejših v zvezi zlearning and using digital technology.	**Znanje** (V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)	**Veščine** *(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)*	**Dejavnosti**

	2. Opredelitev učinkovitih strategij za premagovanje strahu in odpora do digitalne tehnologije. 3. Spodbuditi zaupanje in motivacijo starejših, da se vključijo v proces izboljševanja digitalnih spretnosti.	1. Raziskati glavne ovire in skupne skrbi starejših v zvezi z digitalno tehnologijo. 2. Razumeti psihološke in čustvene dejavnike, ki lahko prispevajo k strahu in odporu do tehnologije. 3. Razprava o pomenu prijaznega in podpornega učnega okolja, ki starejšim pomaga premagati njihove pomisleke.	1. Predstavitev praktičnih strategij za krepitev digitalnega zaupanja starejših. 2. Opredelitev učnih virov in tehnične pomoči, ki so na voljo za pomoč v procesu izboljševanja spretnosti. 3. Razvoj spretnosti reševanja problemov, povezanih s tehnologijo, s pomočjo praktičnih primerov in interaktivnih vaj. 4. Vadba tehnik ohranjanja stresa in samozavesti za spopadanje s tehnološkimi izzivi.	*1 - 4*

Tema 2.2: Samostojnost in opolnomočenje	**Cilji:** 1. Razumeti koncept digitalne avtonomije in kako lahko pozitivno vpliva na življenje starejših. 2. Raziskati načine za spodbujanje opolnomočenja starejših z izboljšanjem digitalnih spretnosti. 3. Opolnomočiti starejše, da sprejemajo ozaveščene odločitve in so aktivni udeleženci v digitalni družbi.	1. Uvod v koncept digitalnega opolnomočenja in njegov pomen za starejše. 2. Razprava o prednostih digitalnega opolnomočenja, kot so dostop do informacij, storitev in priložnosti. 3. Raziskovanje digitalnih pravic starejših ter vprašanj, povezanih s spletno zasebnostjo in varnostjo.	1. Prepoznavanje in uporaba digitalnih orodij in virov, ki spodbujajo samostojnost in krepitev moči starejših. 2. Razvijanje spretnosti iskanja in vrednotenja spletnih informacij za ozaveščeno odločanje. 3. Raziskovanje platform za družbeno udeležbo in spodbujanje na digitalnem področju. 4. Prakticiranje digitalnih tehnik samostojnega upravljanja in organiziranja za povečanje učinkovitosti in produktivnosti.	*5 - 8*

Tema 2.3: **Družbena podpora in sodelovanje**	**Cilji:** 1. Razumeti pomen družbene podpore in sodelovanja v procesu izboljševanja digitalnih spretnosti starejših. 2. Raziskati načine, kako se lahko starejši vključijo v učne skupine, spletne skupnosti ali mentorske programe. 3. Spodbujati izmenjavo znanja in izkušenj med starejšimi, da bi spodbudili sodelovalno učenje.	1. Raziskovanje prednosti socialne podpore v procesu učenja in pridobivanja digitalnih spretnosti. 2. Razprava o pomenu vzpostavljanja spletnih socialnih omrežij za starejše ljudi. 3. Raziskovanje različnih vrst učnih skupnosti in podpornih virov, ki so starejšim na voljo v digitalnem kontekstu.	1. Prepoznavanje in sodelovanje v spletnih učnih skupinah, namenjenih starejšim. 2. Razvijanje veščin digitalnega komuniciranja in sodelovanja. 3. Raziskovanje spletnih platform za sodelovanje, kot so forumi, diskusijske skupine in družbeni mediji. 4. Prakticiranje izmenjave znanja in izkušenj z blogi, videoposnetki ali drugimi oblikami digitalnih vsebin.	*9 -12*

Tema 2.4: **Prilagajanje tehnološkim spremembam**	**Cilji:** 1. Razumeti pomen stalnega prilagajanja tehnološkim spremembam za starejše ljudi. 2. Raziskati strategije in vire, ki starejšim pomagajo pri posodabljanju in pridobivanju novih digitalnih spretnosti. 3. Omogočiti starejšim, da se počutijo samozavestne in se lahko spoprijemajo s stalnimi tehnološkimi spremembami.	1. Razprava o hitrosti tehnoloških sprememb in njihovem vplivu na življenje starejših. 2. Raziskovanje zanesljivih virov informacij o najnovejših trendih in tehnoloških posodobitvah, pomembnih za starejše ljudi. 3. Razumevanje različnih učnih stilov in prilagodljivih učnih strategij za sledenje tehnološkim spremembam.	1. Razviti spletne raziskovalne spretnosti za iskanje ustreznih virov in učnih gradiv za učenje novih tehnologij. 2. Praksa samostojnega učenja z uporabo spletnih učnih platform in interaktivnih virov. 3. Raziskovanje strategij reševanja težav, povezanih s tehnologijo, kot so branje navodil za uporabo, sodelovanje v forumih za podporo in iskanje tehnične pomoči.	*13 - 16*

Modul 3: Obdelava informacij z vsega sveta

Splošen opis modula

Modul obravnava značilnosti izobraževanja odraslih. Podane bodo tudi teme, povezane z različnimi načini dela z učečimi se starejšimi. Teme bodo poudarile potrebo po zavedanju človekovega vedenja pri učenju ter možnost različnih načinov in težav z razumevanjem. Iz tega modula se lahko naučite tudi različnih načinov poučevanja in izbire najboljših možnosti za učence.

Ključne besede: Posebnosti izobraževanja odraslih; Kolbov učni krog; biografsko učenje

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Posebnosti izobraževanja odraslih
Kratek opis: Izobraževalci odraslih bodo bolje razumeli motivacijo svojih učencev, seznanili se bodo z osnovnimi pojmi, povezanimi z izobraževanjem odraslih, ter krepili ozaveščenost in razumeli pomen dela in učenja z drugimi ljudmi.

Tema 2: **Kolbov učni krog**
Kratek opis: Tema predstavi Kolbov učni krog. Predstavljeni bodo različni stili učenja, njihov pomen in uporabnost v izobraževanju odraslih, zlasti pri delu s starejšimi.

Tema 3: Biografsko učenje
Kratek opis: Udeleženci bodo dobili informacije, povezane z biografskim učenjem in njegovo uporabnostjo za poučevanje starejših. Naučili se bodo, kako uporabljati biografsko učenje, zakaj je pomembno pri delu s starejšimi, ter poudarili vlogo empatije in potrpežljivosti. Tema bo predstavila tudi možnosti, kako ga uporabiti v praksi.

Modul 3: Obdelava informacij z vsega sveta				
		Znanje (V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)	**Veščine** *(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)*	**Dejavnosti**
Tema 1: Posebnosti izobraževanja odraslih	**Cilji:** Namen modula je seznaniti udeležence s ključnimi informacijami o poučevanju starejših. Poudaril bo pomen učenja z drugimi in predstavil motivacijo starejših učencev.	- Poznam tri vrste izobraževanja - Poznam koncept vseživljenjskega učenja - Razumem pomen socialnega učenja in socialne participacije - Poznam posebnosti in družbeno funkcijo izobraževanja odraslih - Poznam koncept samostojnega učenja - Razumem motivacijo starejših/odraslih učencev - Poznam značilnosti odraslih udeležencev izobraževanja - Zavedam se omejitev starejših udeležencev izobraževanja - Razumem pomen aktivnega staranja	- Opazim značilnosti učencev - Sposoben sem opaziti omejitve učencev - Znam motivirati učence	

Tema 2: Kolbov učni krog	**Cilji**: Glavni cilj je udeležencem predstaviti Kolbov učni krog in učne stile. Učenci bodo tako spoznali, kako pomembno je učenje z izkušnjami in vajami ter kako spodbujati učenje starejših.	- Poznam stile učenja - Poznam Kolbov učni krog/ model izkustvenega učenja - Vem, kako izbrati slog poučevanja - Vem, kako uporabiti praktično učenje - Vem, kako zagotoviti pouk po modelu izkustvenega učenja - Vem, kako pritegniti učence in podpirati njihovo učenje	1 Uporabljati znam različne učne stile 2 Sposoben sem prepoznati učne potrebe učencev 3 Znam poučevati z uporabo Kolbovega učnega kroga	

Tema 3: Biografsko učenje	**Cilji:** Cilj je predstaviti biografsko učenje in njegove možnosti. Izobraževalci odraslih se bodo naučili, kako uporabiti biografsko učenje s svojimi skupinami in kako podpreti svoje udeležence. Poudarjena bo vloga čustev in samorazumevanja.	- Vem, kaj je biografsko učenje - Vem, kako pomembna je refleksija - Poznam proces biografskega učenja -Razumem vlogo pripovedi pri biografskem učenju -Poznam učni/vzgojni potencial biografskega učenja - Razumem proces učenja z biografijo - Razumem, da je biografija pot - Razumem pomen čustev in se zavedam, da se moram pripraviti na različna čustva - Poznam razsežnosti biografskega učenja	- Vem, kako uporabljati pripovedovanje v procesu učenja/poučevanja - Vem, kako uporabiti biografsko učenje med usposabljanjem - Učence znam spodbujati k učenju z biografijo	

Modul 4: Aktivno staranje in socializacija

Splošen opis modula

Modul 4 vsebuje informacije, ki ljudem pomagajo razumeti pomen aktivnega staranja in koristi druženja ter vključevanja v telesne, umske, izobraževalne in zabavne dejavnosti. Poleg tega je cilj tega modula uveljavljanje pravice do dostojanstvenega življenja in priznavanje pomena vključevanja v družbo. Nenazadnje je cilj tega modula pomagati starejšim ljudem razviti spretnosti za zmanjšanje stresa in osamljenosti zaradi travmatičnih izkušenj (na primer izgube družbene vloge, izgube družinskega člana e.tc,), spodbujati zdrave spretnosti in vedenja za spoprijemanje s stresom, izboljšati duševno zdravje s pomočjo socialnih stikov in navezati smiselne stike.

Ključne besede: Aktivno staranje, socializacija, vključenost, starejši ljudje, načela, dimenzije dobrega počutja, ICAA, življenjski slog, dejavniki aktivnega staranja, dobro počutje, družbene dejavnosti, dejavnosti, življenjski prehod, koristi, zabava, prostovoljstvo, prostovoljno delo, solidarnost, most med starostmi

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Načela aktivnega staranja;

Kratek opis: Tema se osredotoča na razumevanje devetih načel aktivnega staranja in sedmih razsežnosti dobrega počutja.

Tema 2: Okvir aktivnega staranja

Kratek opis: Tema se osredotoča na okvir aktivnega staranja in uporabne nasvete o življenjskem slogu. Natančneje, vsebuje informacije o okviru aktivnega staranja, determinantah in dejavnikih aktivnega staranja ter nekaj koristnih nasvetov o življenjskem slogu za starejše ljudi.

Tema 3: Proces socializacije starejših

Kratek opis: Ta modul obravnava pomen socializacije starejših in predlaga načine, kako jo doseči, da bi postali aktivni člani družbe in imeli "srečnejše starejše".

Modul 4: Aktivno staranje in socializacija				
Tema 4.1: Načela aktivnega staranja;	**Cilji:** Glavni cilj je udeležencem predstaviti načela aktivnega staranja. Poglavje vključuje	**Znanje** (V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)	**Veščine** *(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)*	**Dejavnosti**

	teoretične vidike, povezane z devetimi načeli, in nekaj vprašanj, ki učence spodbudijo k razmisleku. S to temo je povezanih šest dejavnosti, ki bodo učencem pomagale bolje razumeti temo, saj jih bodo izvajali v varnem okolju pod vodstvom izobraževalca/prostovoljc.	- Razumem pojem aktivnega staranja. - Razumem devet načel aktivnega staranja	1. Poznam pojem aktivnega staranja 2. Poznam devet načel aktivnega staranja 3. Poznam politike svoje države na področju starejših in aktivnega staranja	*1 - 6*

Tema 4.2: Okvir aktivnega staranja;	**Cilji**: V tem razdelku so na voljo informacije o okviru aktivnega staranja, dejavnikih in dejavnikih aktivnega staranja ter koristni nasveti o življenjskem slogu za starejše. Veliko praktičnih dejavnosti za razmislek o dejavnikih aktivnega staranja in osebnosti starejših, da bi ugotovili njihove vsakdanje poteze in življenjski slog.	1. Razumem štiri ključne stebre aktivnega staranja 2. Razumem dejavnike aktivnega staranja 3. Razumem nasvete o življenjskem slogu, ki jih vsebuje modul.	- Poznam štiri ključne stebre aktivnega staranja - Poznam dejavnike aktivnega staranja - Poznam nasvete o življenjskem slogu, ki bodo starejšim pomagali pri njihovem življenju.	*7-14*

Tema 4.3: Proces socializacije starejših;	**Cilji:** V tem poglavju je opisana pomembnost druženja starejših ljudi ter predlagani načini, kako to doseči.	1. Razumem, zakaj je druženje pomembno in kakšne so njegove koristi. 2. Razumem, da obstaja veliko družabnih dejavnosti, ki jih lahko izvajajo starejši ljudje.	1. Poznam prednosti socializacije in vem, zakaj je pomembna 2. Poznam številne družabne dejavnosti, ki jih lahko izvajajo starejši ljudje 3. Poznam programe in storitve za starejše ljudi v bližnji skupnosti	*15-20*

Modul 5: Komuniciranje in sodelovanje

Splošen opis modula

Namen tega modula je seznaniti starejše z družabnimi mediji in načinom dela z njimi za aktivno in vključujoče družabno življenje.

Pridobili bodo osnovne spretnosti, kako komunicirati in sodelovati prek različnih družabnih medijev.

Poleg tega bo podano znanje o varnosti družabnih medijev; opredeljeni bodo pojmi, računi, elektronska pošta, netiketa in spletno sodelovanje.

Z uporabo družabnih medijev je mogoče ostati v stiku s prijatelji in družino, deliti interese z drugimi, poiskati nov hobi ali razvijati tistega, ki ga imajo.

Družabni mediji pomenijo večjo neodvisnost in aktivno družabno življenje.

Uporaba interneta in zlasti družabnih medijev je dober način za urjenje spomina.

Ključne besede: internet, družabni mediji, sodelovanje, vključenost

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Kako komunicirati na spletu

Kratek opis: Tema opisuje razliko med osebnim in spletnim komuniciranjem, oblike komuniciranja in netiketo (spletni bonton).

Tema 2: Orodja za spletno komuniciranje

Kratek opis: Tema zajema osnovne informacije o spletu in mobilnih podatkih, pametnih telefonih in prenosnih računalnikih ter predstavi več aplikacij za komunikacijo.

Tema 3: Spletno sodelovanje - družabni mediji

Kratek opis: Družabni mediji so pojem za različne internetne aplikacije, ki uporabnikom omogočajo ustvarjanje vsebine in medsebojno komuniciranje. So del svetovnega spleta in se pojavljajo v številnih oblikah, vključno z blogi, forumi, poslovnimi omrežji, platformami za izmenjavo fotografij, družabnimi igrami, aplikacijami za klepet in nenazadnje družabnimi omrežji.

Družabni mediji so računalniška tehnologija, ki omogoča izmenjavo idej in informacij ter vzpostavljanje virtualnih omrežij in skupnosti. To je orodje, ki ga ljudje uporabljajo za povezovanje s prijatelji in družino. Uporabniki lahko objavljajo in delijo fotografije in videoposnetke, ustvarijo svoj blog, igrajo igre z drugimi z drugega mesta na svetu, pošiljajo sporočila itd. Zelo pomembno je tudi za podjetja, saj jim omogoča, da pridejo do novih strank in partnerjev.

Tema 4: Orodja za spletno sodelovanje in zagotavljanje varnosti

Kratek opis: V poglavju je pojasnjeno:

- kako ustvariti google račun, e-pošto za uporabo klepetalnih sporočil in video klicev. Ponuja pregled aplikacij za sodelovanje in kje jih lahko dobite.

-najpogostejše grožnje za spletno varnost (ribarjenje, pharming, oglaševalska programska oprema, zlonamerna programska oprema, izsiljevalska programska oprema). Nevarnosti pri nakupovanju in brskanju po spletu ter uporabi družabnih medijev in nasveti, kako biti varen na spletu.

<table>
<tr><th colspan="5">Modul 5: Komuniciranje in sodelovanje</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Tema 5.1 - 5.2</td><td rowspan="2">Cilji:
Komunikacija v digitalni dobi se spreminja in zahteva nova znanja, besedišče in tehniko. Da bi starejši ostali družbeno vključeni in bili aktiven del družbe jih morajo obvladati.</td><td>Znanje
(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)</td><td>Veščine
(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)</td><td>Dejavnosti</td></tr>
<tr><td>1. Razumeti prednosti in pomanjkljivosti spletnega komuniciranja

2. Naučite se kako komunicirati prek spleta</td><td>1. Naučite se komunicirati v digitalnem "jeziku"
2. Izgubite strah pred novimi tehnologijami
3. Naučite se namestiti in uporabljati družbene aplikacije
4. Razvijte digitalno pismenost za varno uporabo aplikacij</td><td>1-10</td></tr>
</table>

Tema 5.3-5.4	Cilji: Novi načini sodelovanja temeljijo na digitalnih aplikacijah in spretnostih	Najbolj priljubljene aplikacije za sodelovanje in njihova uporaba (zoom, MOOC, ...)	1. Razumeti prednosti in pomanjkljivosti spletnega komuniciranja 2. Naučiti se spletnega sodelovanja	11-28

Modul 6: Spletna plačila in storitve

Splošen opis modula

Ta modul obravnava spletna plačila in storitve ter starejšim ljudem zagotavlja znanje in spretnosti, potrebne za izvajanje finančnih transakcij ter udoben in varen dostop do storitev prek interneta. Udeleženci se bodo seznanili z različnimi načini spletnih plačil ter kako nastaviti in uporabljati plačilne aplikacije in spletna mesta.

V tem modulu bodo starejši spoznali prednosti in slabosti spletnih plačil in storitev ter odkrili udobje spletnega nakupovanja, plačevanja računov in bančnih storitev, s čimer bodo prihranili čas in trud. Poleg tega bodo spoznali varnost in zaščito podatkov med spletnimi transakcijami ter razumeli najboljše prakse za preprečevanje goljufij in prevar. Obravnavali pa bodo tudi morebitne skrbi, kot sta kibernetska varnost in izpostavljenost spletnim tveganjem.

V tem modulu bodo obravnavane teme "Uvod v spletna plačila in storitve", "Konfiguracija in uporaba plačilnih aplikacij in spletnih mest", "Varnost in varstvo podatkov" ter " Obravnava spletnih storitev".

Te teme bodo omogočile celovit pregled spletnih plačil in storitev, da bi starejši razumeli in učinkovito ter varno uporabljali ta orodja.

Ključne besede: Spletna plačila, spletne storitve, varnost podatkov, zaščita

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Uvod v spletna plačila in storitve

Kratek opis: Namen te teme je predstaviti spletno plačevanje in storitve z uporabo sistema JCCsmart Payment System (JCC). Na voljo so opredelitev spletnih plačil in storitev ter predstavitev sistema JCCsmart in informacije za prijavo in plačilo globe z uporabo sistema JCCsmart.

Tema 2: Nastavitev in uporaba aplikacij in plačilnih spletnih strani

Kratek opis: V tej temi se bodo starejši po korakih naučili, kako konfigurirati in uporabljati plačilne aplikacije in spletna mesta za varno in priročno izvajanje spletnih transakcij. Vodeni bodo skozi postopek ustvarjanja računov, povezovanja plačilnih metod in krmarjenja po funkcionalnostih teh platform.

Tema 3: Varnost podatkov in zaščita.

Kratek opis: V tej temi bodo starejši spoznali pomen varnosti in varstva podatkov pri spletnih transakcijah in dejavnostih. Starejši bodo spoznali pogoste kibernetske grožnje, kot sta ribarjenje in zlonamerna programska oprema, ter se naučili, kako se pred njimi zaščititi. Poleg tega bodo obravnavane najboljše prakse za ohranjanje varnosti osebnih in finančnih podatkov med uporabo spletnih storitev in plačil.

Tema 4: Raziskovanje spletnih storitev

Kratek opis: V tej temi bodo starejši spoznali različne spletne storitve, ki so na voljo, in se naučili, kako jih učinkovito raziskati in uporabljati. Odkrili bodo različne uporabne storitve, kot so spletno nakupovanje, rezervacije potovanj, spletno bančništvo in druge, ter pridobili samozavest za njihovo uporabo v vsakdanjem življenju.

Modul 6: Spletna plačila in storitve				
6.1 Uvod v spletna plačila in storitve	**Cilji:** 1. Seznaniti starejše ljudi z glavnimi načini spletnega in njihove posebne značilnosti.	**Znanje** (V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)	**Veščine** *(V okviru EOK je znanje opisano kot teoretično in/ali faktografsko)*	**Dejavnosti**

	2. Razumeti prednosti in slabosti vsake metode z vidika varnosti, sprejemljivosti in priročnosti. 3. Opolnomočiti starejše osebe, da izberejo najprimernejši način plačila za svoje specifične potrebe in okoliščine.	1. Podrobna razlaga različnih načinov spletnega plačevanja, vključno s kreditnimi in debetnimi karticami, digitalnimi denarnicami (kot sta PayPal, MBWay) in elektronskimi bančnimi prenosi. 2. Razprava o značilnostih, prednostih in slabostih vsake metode, kot so globalna sprejemljivost, zaščita potrošnikov, varnost transakcij in povezani stroški. 3. Informacije o tem, kako povezati in uporabljati različne spletne plačilne metode v spletnih trgovinah, spletnih mestih za e-trgovanje in plačilnih aplikacijah.	1. Praktični prikaz, kako nastaviti in povezati različne načine spletnega plačevanja. 2. Vaja uporabe različnih načinov plačevanja pri simulacijah spletnega nakupovanja, finančnih transakcijah in plačevanju računov. 3. Analiza in primerjava različnih načinov plačevanja z vidika enostavnosti uporabe, varnosti in priročnosti. 4. Razprava o najboljših praksah za zaščito osebnih in finančnih podatkov pri uporabi spletnih načinov plačevanja.	*1 - 4.*

Tema 6.2: **Nastavitev in uporaba aplikacij in plačilnih spletnih strani**	**Cilji:** 1. Omogočiti starejšim ljudem, da lahko samozavestno namestijo in uporabljajo plačilne aplikacije in spletna mesta. 2. Starejše ljudi voditi skozi korake, potrebne za vzpostavitev varnega računa na teh platformah. 3. Raziskovanje funkcionalnosti in virov, ki jih ponujajo plačilne aplikacije in spletna strani. 4. Praktično izvajanje nakupov in plačilnih transakcij z uporabo teh platform.	1. Podrobna razlaga, kako ustvariti račun v plačilnih aplikacijah in spletnih straneh. 2. Informacije o pomenu ustvarjanja močnih gesel in uporabe dvofaktorske avtentikacije za zaščito računov. 3. Razprava o možnostih za povezovanje plačilnih metod, kot so kreditne kartice, debetne kartice in bančni računi. 4. Navodila za krmarjenje po ključnih funkcijah, kot so dodajanje sredstev, izvajanje plačil in preverjanje zgodovine transakcij.	1. Praktični prikaz ustvarjanja računa v določeni plačilni aplikaciji ali spletni strani. 2. Praksa povezovanja različnih načinov plačila z računom. 3. Vaje za navigacijo in raziskovanje funkcionalnosti platforme. 4. Simulacija resničnih transakcij, kot so nakupovanje v spletnih trgovinah, pošiljanje in prejemanje plačil ter prenos sredstev med računi.	*5 - 8.*

Tema 6.3: **Varnost podatkov in zaščita.**	**Cilji:** 1. Ozaveščanje starejših ljudi o spletnih varnostnih tveganjih in pomenu varovanja osebnih podatkov. 2. Prepoznati in razumeti običajne kibernetske grožnje, kot so ribarjenje, zlonamerna programska oprema in kraja identitete. 3. Opolnomočiti stare ljudi, da sprejmejo ustrezne varnostne ukrepe pri sklepanju poslov in uporabi spletnih storitev. 4. Spodbujanje zaupanja in varnosti starejših pri uporabi aplikacij, spletnih mest in spletnih plačilnih storitev.	1. Podrobna razlaga pogostih kibernetskih groženj, kot je ribarjenje, pri katerem hekerji poskušajo pridobiti osebne in finančne podatke prek goljufivih e-poštnih sporočil ali lažnih spletnih strani. 2. Informacije o opozorilnih znakih morebitnih kibernetskih groženj in o tem, kako se izogniti temu, da bi nasedli spletnim prevaram. 3. Razprava o najboljših praksah za ohranjanje varnosti gesel, kot so ustvarjanje močnih in edinstvenih gesel, ter nasveti o dvofaktorski avtentikaciji. 4. Navodila, kako pri spletnem poslovanju preveriti varnost spletnih strani, tako da poiščete protokol "https" in simbol ključavnice.	1. Praktični primeri, kako prepoznati in prijaviti poskuse ribarjenja prek e-pošte ali sumljivih sporočil. 2. Simulacijske vaje za prepoznavanje varnih spletnih strani in prepoznavanje sumljivih značilnosti na nezaupljivih spletnih straneh. 3. Praksa ustvarjanja in vzdrževanja varnih gesel z uporabo tehnik, kot sta uporaba zapletenih fraz in varno shranjevanje gesel. 4. Praktični prikaz, kako nastaviti in uporabljati funkcije dvostopenjskega preverjanja pristnosti, da spletnim računom dodamo dodatno raven varnosti.	*9 - 12.*

Tema 6.4: **Raziskovanje spletnih storitev**	**Cilji:** 1. Seznaniti starejše ljudi z različnimi spletnimi storitvami in njihovimi funkcionalnostmi. 2. Omogočiti starejšim, da raziskujejo, dostopajo in uporabljajo spletne storitve, ki ustrezajo njihovim potrebam. 3. Spodbujati avtonomijo starejših pri izvajanju transakcij in interakcij s spletnimi storitvami. 4. Povečati zaupanje starejših pri varni in učinkoviti uporabi spletnih storitev.	1. Predstavitev različnih vrst spletnih storitev, kot so nakupovanje v virtualnih trgovinah, bančne storitve, rezervacije potovanj, naročanje hrane in druge. 2. Informacije o prednostih uporabe spletnih storitev, kot so priročnost, dostop do različnih možnosti in možnost primerjave cen. 3. Razprava o potrebnih varnostnih ukrepih pri uporabi spletnih storitev, kot so preverjanje ugleda spletnih strani ter zaščita osebnih in finančnih podatkov.	1. Praktični prikaz navigacije po različnih spletnih straneh in aplikacijah za spletne storitve. 2. Praksa iskanja, izbire in nakupa izdelkov v virtualnih trgovinah. 3. Vaje spletnih rezervacij potovanj, kot so nakup letalskih vozovnic in rezervacija hotelov. 4. Simulacija uporabe storitev spletnega bančništva, kot so preverjanje stanja, opravljanje nakazil in plačevanje računov.	*13 - 16.*

Digitalno bančništvo v Sloveniji:

Kategorija	Učni cilj	Teme	Učni izidi		
			Znanje in razumevanje	Spretnosti	Vrednote in odnosi

Digitalno bančništvo	Cilj tega modula je omogočiti udeležencem, da razumejo temeljna načela spletnih plačil in storitev ter razvijejo praktične spretnosti za uporabo spletne in mobilne banke ter varno izvajanje plačil v digitalnih okoljih.	1.Digitalno bančništvo 2.Varno spletno nakupovanje in plačevanje 3.Flik plačila	Kako delujeta spletna in mobilna banka Poznati razlike med spletno in mobilno banko	Varno plačevanja v spletni in mobilni banki ter aplikaciji Flik	1.Odgovornost pri upravljanju finančnih informacij. 2.Občutljivost za vprašanja varnosti in zasebnosti. 3.Odprtost za učenje in prilagajanje tehnološkim spremembam.

Modul 7: Uporaba tehnoloških pripomočkov

Splošen opis modula

V tem modulu bomo analizirali uporabo treh tehnoloških naprav. Mobilni telefoni, tablični računalniki in osebni računalniki. Naslednja naloga bo vsebovala navodila po korakih za izvajanje nekaterih preprostih nalog na omenjenih tehnoloških napravah. Z zaključkom tega modula bo udeleženec znal uporabljati različne funkcionalnosti naprav.

Ključne besede: *Tehnologija, internet, tehnološke naprave, mobilni telefon, računalnik, tablica*

Seznam obravnavanih tem:

Tema 1: Pametni telefoni iOS/Android

Kratek opis: Starejši se bodo naučili uporabljati mobilne telefone. Raziskovali bodo lahko internet (Google Chrome), poslali sporočilo in posneli fotografijo.

Tema 2: Tablica

Kratek opis: Starejši se bodo naučili uporabljati tablični računalnik. Raziskovali bodo internet in nameščali aplikacije iz trgovine Play.

Tema 3: Računalnik

Kratek opis: V tej temi se bodo dijaki naučili uporabljati funkcije osebnega računalnika, ustvarjati mape in podmape, raziskovati internet (Google Chrome) in uporabljati funkcije paketa Microsoft Office.

Kategorija	Učni cilj	Teme	Učni izidi		
			Znanje in razumevanje	Spretnosti	Vrednote in odnosi

Pametni telefoni iOS/Android	Starejši se bodo naučili uporabljati mobilne telefone. Raziskovali bodo lahko internet, poslali sporočilo in posneli fotografijo.	1. Odprite in zaprite mobilni telefon 2. Oglejte si glavne funkcije mobilnega telefona (datum/čas/vreme) 3. Odprite Google Chrome ali Safari 4. Poiščite različna spletna mesta 5. Posnemite fotografijo in si jo oglejte v galeriji 6. Pošlji besedilno sporočilo in sporočilo s fotografijo prek interneta	1.Rrazumevanje glavnih funkcij mobilnega telefona v operacijskih sistemih iOS in Android 2. Znati odpreti in raziskati internet 3. Vedeti, kako posneti fotografije 4. Vedeti, kako poslati sporočilo	1. Razviti sposobnost popolne uporabe mobilnega telefona 2. Razviti sposobnost uporabe različnih aplikacij in funkcij mobilnega telefona	1. Samostojna uporaba mobilnega telefona brez pomoči
2.Tablica	Starejši se bodo naučili uporabljati tablični računalnik. Raziskovali bodo internet in nameščali aplikacije iz trgovine Play.	1. Odprite in zaprite tablični računalnik 2. Oglejte si glavne funkcije tabličnega računalnika 3. Odprite Google Chrome 4. Poiščite različna spletna mesta 5. Odprite trgovino Play in namestite nekaj aplikacij 6. Odprite te aplikacije	1. razumevanje glavnih funkcij tabličnega računalnika 2. znajo odpreti in raziskati internet 3. znajo odpreti in namestiti aplikacije iz trgovine Play	1. Razviti sposobnost popolne uporabe tabličnega računalnika 2. Razviti sposobnost uporabe različnih aplikacij in funkcij tabličnega računalnika	1. Samostojna uporaba tablice brez pomoči.

3.Računalnik	Starejši se bodo naučili uporabljati osebni računalnik. Naučili se bodo ustvariti mapo, uporabljati internet in ustvariti dokument.	1. Odprite osebni računalnik 2. Oglejte si različne sestavne dele osebnega računalnika 3. Ustvarite mapo in podmapo za shranjevanje datotek in fotografij 4. Uporaba programa google chrome za raziskovanje različnih spletnih strani 5. Odprite program Microsoft Word in ustvarite dokument	1. Razumeti glavne funkcije osebnega računalnika 2. Znati odpreti in raziskati internet 3. Vedeti, kako ustvariti mapo in shraniti datoteke 4. Znati ustvariti dokumente z uporabo programa Microsoft Word	1. Razviti sposobnost popolne uporabe osebnega računalnika. 2. Razviti sposobnost uporabe različnih aplikacij in funkcij osebnega računalnika.	1. Samostojna uporaba računalnika brez pomoči

Izobraževalno gradivo

Modul 1: Digitalna doba in duševno zdravje

Modul 1 - Modul "Digitalna doba in duševno zdravje" ponuja pregled kategorij, modulov in tem, ki spodbujajo duševno zdravje starejših. Ta modul bo mladim in prostovoljcem pomagal pridobiti vpogled v vzročne dejavnike, znake, simptome, posledice in mehanizem zdravljenja. Spoznali bodo tudi različne kompetence in veščine, ki jih je treba gojiti, da bi se lahko spoprijeli z izzivi 21. stoletja.

Ključne besede: duševno zdravje, digitalizacija, zdravljenje motenj v duševnem zdravju, znaki duševnega zdravja, duševne motnje, vseživljenjsko učenje, staranje, psihopedagogika, osebno zdravje.

Modul Digitalna doba in duševno zdravje vključuje:

- opredelitev duševnega zdravja
- elemente duševnega zdravja
- dejavnike, ki prispevajo k težavam z duševnim zdravjem
- znake in simptome
- opredelitev digitalnega sveta in digitalizacije
- glavne cilje digitalizacije
- Izzivi digitalizacije
- prednosti/pomanjkljivosti digitalizacije na duševno zdravje
- spremenljivke duševnega zdravja

- mehanizmi in načini obravnave težav v duševnem zdravju

Prostovoljci bodo uporabljali in sledili učnim načrtom ter navodilom za vsako temo in izvedli modul 1 ''Digitalna doba in duševno zdravje''.

Modul 2: Motivacija za digitalno izpopolnjevanje

Modul 2 - Modul "Motivacija za digitalno izpopolnjevanje" za starejše je namenjen informiranju, navdihovanju in opolnomočenju starejših, da uporabljajo tehnologijo in izboljšajo svoje digitalne spretnosti. Modul ponuja praktične smernice in uporabne vire, da bi udeležencem pomagal premagati ovire in sprejeti zanimive priložnosti, ki jih ponuja digitalni svet.

Ključne besede: Notranja motivacija, zunanja motivacija, vseživljenjsko učenje, osebni razvoj, samoodločanje, osebni interesi, notranje zadovoljstvo, zunanje nagrade, osebni in poklicni cilji, odpornost, samostojnost, usposobljenost, upoštevanje, strategije samomotivacije.

Modul Motivacija za digitalno izpopolnjevanje vključuje naslednje dejavnosti:

- Izvedba samoocene osebnih spretnosti in interesov za opredelitev prednostnih področij učenja.
- Raziskovanje in izbira učnih virov, ki ustrezajo posameznim ciljem.
- Oblikovanje osebnega učnega načrta, vključno s posebnimi cilji in časovnim razporedom za njihovo doseganje.
- Razvoj praktičnega projekta, povezanega s temami, ki zanimajo udeleženca, za uporabo pridobljenega znanja.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

- Osebno razmišljanje o napredku, izzivih, s katerimi se je udeleženec soočal, in pridobljenih izkušnjah med procesom stalnega učenja.
- Individualno razmišljanje o osebnih interesih in vrednotah, ki lahko služijo kot vir notranje motivaci
- Opredelitev specifičnih in ustreznih učnih ciljev za spodbujanje notranje motivacije.
- Uporaba navdihujočih zgodb ljudi, ki so dosegli uspeh z notranjo in zunanjo motivacijo.
- Skupinske razprave o učinkovitih strategijah za povečanje in ohranjanje motivacije pri dejavnostih digitalnega izpopolnjevanja.
- Oblikovanje prilagojenega akcijskega načrta, vključno z mejniki in nagradami za spodbujanje motivacije na tej poti.
- Redno samoocenjevanje napredka in po potrebi prilagajanje strategije za ohranjanje motivacije.
- Skupinske razprave o pomenu medosebnih in medgeneracijskih odnosov.
- Vaje aktivnega poslušanja in vadba empatije, kot je vodenje intervjujev ali sodelovanje v simulacijah zahtevnih situacij.
- Vaje za reševanje konfliktov, pri katerih lahko udeleženci vadijo pogajanja in iščejo skupne rešitve.
- Raziskovanje digitalnih platform in orodij, ki olajšujejo medgeneracijsko komunikacijo in interakcijo.

Udeleženci bodo uporabljali in upoštevali učne načrte/izročke za vsako temo ter izvedli modul 2 "Motivacija za digitalno izpopolnjevanje".

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Modul 3: Obdelava informacij z vsega sveta

Modul 3 - Obdelava informacij iz sveta prinaša znanje o obdelavi informacij in izbiri ustreznega vira informacij ter o tem, zakaj pri tem delamo napake. Izvedeli bomo, kako izbrati zanesljiv vir informacij, s kakšnimi tveganji se lahko srečamo tako osebno kot na spletu in kako jih lahko preprečimo. Udeleženci se bodo seznanili s tem, kaj je kritično razmišljanje in kako ga uporabiti v vsakdanjem življenju.

Foto: Ivan Samkov

Ključne besede: Ključne besede: kritično razmišljanje, informacije, varnost, ustvarjalnost, analiza, samozavedanje, psihološke ovire, grožnje, prevara, na spletu in zunaj njega, sokratska metoda, lažne novice, ADAM, SIFT, CRAAP, dezinformacije, napačne informacije, zanesljivost, viri informacij.

Modul “Obdelava informacij iz celega sveta” vključuje:

- Kaj je kritično mišljenje
- Zakaj je kritično mišljenje postalo ključna kompetenca
- Kako uporabljati kritično mišljenje
- Kaj je metakognicija
- Kakšne so lahko posledice nepreverjanja informacij
- Kako preprečiti tveganja
- Zaradi katerih psiholoških ovir smo pripravljeni v nekaj verjeti ali ne
- Kako se spopasti s psihološkimi ovirami
- Kaj so lažne novice, dezinformacije in napačne informacije
- Kako in zakaj se uporabljajo "vabe za klikanja" (clickbaits)

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

- Kdo je lahko žrtev lažnih novic
- Metode in pristopi za preverjanje vira informacij
- Kako uporabljati Googlovo povratno iskanje
- Kako prepoznati lažno e-pošto/pisma
- Kako izboljšati sposobnost kritičnega mišljenja

Udeleženci bodo uporabljali in upoštevali učne načrte/izročke za vsako temo ter izvedli modul 3 "Obdelava informacij z vsega sveta".

Modul 4: Aktivno staranje in socializacija

Modul 4 vsebuje informacije, ki ljudem pomagajo razumeti pomen aktivnega staranja in koristi druženja ter vključevanja v telesne, duševne, izobraževalne in zabavne dejavnosti. Poleg tega je cilj tega modula uveljavljanje pravice do dostojanstvenega življenja in priznavanje pomena vključevanja v družbo. Končno je cilj tega modula pomagati starejšim ljudem razviti spretnosti za zmanjšanje stresa in osamljenosti, spodbujati zdrave spretnosti in vedenja za spoprijemanje s stresom, izboljšati duševno zdravje s pomočjo socialnih stikov in vzpostaviti smiselne povezave.

Ključne besede: Aktivno staranje, socializacija, vključenost, starejši ljudje, načela, dimenzije dobrega počutja, ICAA, življenjski slog, dejavniki aktivnega staranja, dobro počutje, družbene dejavnosti, dejavnosti, življenjski prehod, koristi, zabava, prostovoljstvo, prostovoljno delo, solidarnost, most med generacijami.

<u>Modul Aktivno staranje in socializacija vključuje</u>: / Ob koncu modula boste znali:

- Devet načel aktivnega staranja
- Sedem dimenzij dobrega počutja
- Štirje stebri aktivnega staranja
- Osem dejavnikov aktivnega življenja

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

- Nasveti za življenjski slog in dejavnosti, ki lahko izboljšajo življenje in dolgoživost starejših ter izboljšajo kakovost njihovega življenja
- Prednosti druženja in družabnih dejavnosti

Udeleženci izobraževanja odraslih se bodo poslužili učnih načrtov in navodil za vsako temo ter izvedli modul 4 - Aktivno staranje in socializacija.

Modul 5: Komuniciranje in sodelovanje

Namen tega modula je seznaniti starejše z družabnimi mediji in načinom dela z njimi za aktivno in vključujoče družabno življenje.

Foto: Centre for Aging Better

Pridobili boste osnovne spretnosti komuniciranja in sodelovanja prek različnih družbenih medijev.

Poleg tega bo pridobljeno znanje o varnosti družbenih medijev; Opredeljeni bodo pojmi, računi, elektronska pošta, netiketa in spletno sodelovanje.

Z uporabo družabnih medijev lahko ostanete v stiku s prijatelji in družino, delite svoje interese z drugimi, poiščete nov hobi ali izboljšate obstoječega.

Družabni mediji pomenijo večjo neodvisnost in aktivno družabno življenje.

Uporaba interneta in zlasti družabnih medijev je dober način za urjenje spomina.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

***Ključne besede**:* Komunikacija, sodelovanje, e-pošta, Gmail, družbeni mediji, storitve takojšnjega sporočanja, YouTube, Messenger, Viber, WhatsApp, Skype, netiketa (spletni bonton).

Odrasli učenci bodo uporabljali in upoštevali učne načrte/izročke za vsako temo ter izvedli modul 5 - Komunikacija in sodelovanje.

Modul 6: Spletna plačila in storitve

Modul 6 - V tem modulu bodo starejši spoznali različne načine plačevanja in spletne storitve, ki so na voljo, da lahko varno in udobno opravljajo transakcije. Starejše osebe bodo korak za korakom vodene skozi postopek vzpostavljanja računov (registracija), uporabe aplikacij in plačilnih mest ter raziskovanja različnih spletnih storitev, kot so nakupovanje, bančništvo in plačevanje računov.

Ključne besede: spletna plačila in storitve, načini spletnega plačevanja, uporaba aplikacij, plačilne aplikacije in spletna mesta.

Modul "Spletna plačila in storitve" vključuje naslednje dejavnosti:

- Ustvarite račun na spletnem mestu za nakupovanje, kot sta Amazon ali eBay.
- Raziščite različne kategorije izdelkov, ki so na voljo v spletni trgovini, in dodajte izdelke v nakupovalno košarico.
- Izvedite simulacijo spletnega nakupa, izberite izdelek, navedite podatke za plačilo in zaključite transakcijo.
- Vzpostavite račun v aplikaciji za mobilna plačila, kot sta PayPal ali Venmo.
- Pošljite denar prijatelju ali družinskemu članu z uporabo mobilne plačilne aplikacije.
- Na spletni strani za potovanja, kot sta Booking.com ali Expedia, rezervirajte hotel ali let.
- Iščite in primerjajte cene izdelkov na različnih spletnih nakupovalnih mestih.
- Dostopajte do spletnega mesta banke in izvedite simulacijo plačila računa ali prenosa sredstev.
- Raziščite spletne storitve dostave hrane in naročite obrok.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

- Poiščite informacije o storitvah pretakanja filmov in glasbe, kot sta Netflix ali Spotify, in ustvarite uporabniški račun.
- Raziščite aplikacije za prevoz, kot sta Uber ali Lyft, in simulirajte zahtevo za prevoz.

Udeleženci bodo uporabljali in upoštevali učne načrte/priročnike za vsako temo in predstavili modul 6 "Spletna plačila in storitve".

Modul 7: Uporaba tehnoloških pripomočkov

Modul 7 - "Uporaba tehnoloških naprav" je namenjen pomoči mladim in prostovoljcem, da po korakih sledijo navodilom, s katerimi bodo starejše naučili, kako v vsakdanjem življenju uporabljati mobilni telefon, tablični računalnik in osebni računalnik. Ta modul jih bo tudi vodil pri učenju različnih funkcij vsake digitalne naprave.

Ključne besede: *tehnologija, internet, tehnološke naprave, mobilni telefon, računalnik, tablica, starejši ljudje, digitalna pismenost, vseživljenjsko učenje*

Modul "Spletna plačila in storitve" vsebuje:

- Kako uporabljati mobilno okolje in aplikacije
- Kako uporabljati mobilni telefon za pošiljanje besedilnih sporočil in fotografij
- Kako raziskati internet (Google Chrome)
- Kako uporabljati funkcije mize
- Kako uporabljati trgovino play/apple za nameščanje in uporabo aplikacij
- Kako uporabljati funkcije osebnega računalnika
- Kako ustvariti mape in podmape
- Kako uporabljati funkcije Microsoft office

Prostovoljci bodo uporabljali in upoštevali učne načrte/priročnike za vsako temo in predstavili modul 7 "Uporaba tehnoloških naprav".

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Profil starejših kot učečih se

1. Andragogika:

V procesu poučevanja in učenja je treba upoštevati številne spremenljivke. Zato je treba najprej na kratko razumeti koncept andragogike in njena temeljna načela.

Andragogika je izobraževanje v izobraževanju odraslih in temelji na motivaciji in samozavedanju, poleg tega pa kot temeljni element upošteva izkušnje učenca. Deluje s praktičnimi vsebinami in se uporablja v vsakdanjih situacijah (doseganje koristnih takojšnjih rezultatov je motivacijski dejavnik za učence).

Starejši udeleženci poskušajo usmerjati svoje učenje tako, da se osredotočajo na naloge in rešujejo konkretne probleme. Za starejše mora obstajati razlog za učenje, pri čemer mora biti pomen učenja jasen v smislu pomembnosti in ustreznosti za pomoč pri reševanju njihovih problemov.

Zato priporočamo, da se dejavnosti izobraževanja/usposabljanja odraslih začnejo z dejavnostmi, ki spodbujajo samostojno učenje.

Za andragogiko kot model izobraževanja odraslih je značilna metodologija, ki spodbuja aktivno udeležbo študentov s prožnostjo (tudi pri organizaciji učnega načrta) in osredotočenostjo na proces namesto na vsebino, s čimer se želi prilagoditi posebnostim vsakega odraslega.

Okvir usposabljanja mora odražati prakse medsebojnega spoštovanja, sodelovanja, zaupanja, podpore in pomoči, odprtosti in pristnosti ter celo užitka, ki vedno vključuje vse udeležence, tj. učence in učitelje/vodje usposabljanja. V skladu z andragoškim modelom so značilnosti spodbudnega okolja za učenje udobje, neformalnost in spoštovanje, kar zagotavlja, da se učenec počuti varno in samozavestno.

Andragogični model pojmuje situacije usposabljanja, ki so same po sebi bolj kot izvajalec spodbujevalci učenja. Kar zadeva izvajalce usposabljanja, veljajo za spodbujevalce, zato je njihov odnos z učenci horizontalen, glavne značilnosti pa so dialog, spoštovanje, sodelovanje in zaupanje.

Ker pa procesi usposabljanja vse bolj vključujejo raznolikost in prilagajanje metodologij skupinam in okoliščinam, so informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT) neverjetno povzročile pomembne spremembe v učnih procesih in rezultatih.

Informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT) so že neločljivo povezane z 21. stoletjem. Uporaba multimedijskih sredstev je prinesla številne prednosti v proces poučevanja in učenja, zato je ključnega pomena razumeti, kako se z njimi spoprijema starejša populacija.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Starejši ljudje se namreč niso rodili z napravami in informacijami, ki so na voljo današnjim mladim. Vendar pa sama starost ni odločilen dejavnik za njihovo uporabo in razumevanje. Študije kažejo, da na lahkotnost ali težavnost uporabe IKT vpliva več dejavnikov, med drugim geografska lega, stopnja izobrazbe, ekonomska, socialna, dostopnost (do opreme in interneta), strah pred okvaro (naprav), negotovost pri uporabi interneta (prevare itd.) in drugi. Po drugi strani pa sta radovednost in želja po učenju človeku prirojeni, zato si tudi odrasli/starejši ljudje želijo spoznati IKT. Kljub temu se želijo učiti z vidika zadovoljevanja potreb in koristi, ki jih prinaša (na primer občutek manjše izoliranosti in komunikacija/bližina, ki jo lahko vzpostavijo z družino in prijatelji).

Multimedijska gradiva v proces poučevanja in učenja vnašajo novo dinamiko, omogočajo predstavitev kompleksnejših konceptov na preprostejši način, predvsem pa omogočajo večjo samostojnost in interaktivnost ter postajajo motivacijski dejavniki.

Po branju nekaterih akademskih dokumentov, priročnikov, raziskav in tudi rezultatov pogovorov na konferencah so v nadaljevanju predstavljene nekatere **značilnosti** in dogovorni **načini ukrepanja**, ki jih lahko **izobraževalci razvijejo** v izobraževalnem kontekstu **s starejšimi, da bi spodbudili boljše učne rezultate:**

Praktični napotki

✓Več praktične kot teoretične vsebine
✓ Prilagodite govor/ imejte zaznaven jezik
✓ Govorite počasi
✓ Bodite praktični in neposredni
✓ Namesto navodil prikažite možnosti
✓ Uporabite kratka in jasna sporočila / neposreden in jasen govor
Uporabljajte preproste izraze
✓ Uporabljajte znan jezik
✓ Spoštujte ritem vsakega učenca: odzivni časi (besedni in izvedba nalog) vsakega učenca
✓ Izvajajte dejavnosti ponavljanja
✓ Delajte manjše postanke
✓ Prostor z dobro osvetlitvijo
✓ Ustrezna velikost in osvetlitev monitorja
✓ Tipkovnica in miška s posebno obliko
✓ Uporaba velikih pisav
✓ Podporno gradivo z velikimi in močnimi znaki

V razmislek

✓ Spodbujanje učenja z izkušnjami (delom)

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

✓ Namenite čas spoznavanju učencev (pričakovanja, interesi, potrebe ...)

✓ Izogibajte se dejavnostim razmišljanja, ki zahtevajo logično analizo in abstraktne pojme.

✓ Zagotovite, da so na voljo že izbrane informacije

✓ Izbira metodologij neformalnega in participativnega izobraževanja

✓ Imeti dobro teoretično znanje

✓ Čim bolj vključiti ljudi v proces načrtovanja in učenja

✓ Zagotovite učno gradivo, ki učencu omogoča, da sam vodi proces (učite se, kjer in kadar želite)

✓ Učenje poteka v majhnih skupinah (5-6 oseb)

✓ En učenec na računalnik

✓ Začnite z igrami in igrivimi dejavnostmi

✓ Uporaba življenjskih izkušenj starejših

✓ Izhajanje iz kontekstualnih situacij

✓ Uporaba glasbe in umetnosti kot sredstev/dopolnitev pri prenosu znanja in gradiva

✓ Ne izvajajte pritiska na učenje/ doseganje rezultatov

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Zaželene lastnosti mladih (prostovoljcev) z osebnega vidika in vidika medsebojnih odnosov (transverzalne spretnosti)

- ✓ Dobre veščine medosebnih odnosov
- ✓ Razpoložljivost v odnosih
- ✓ Spodbujajo čustveno in čustveno vez
- ✓ Biti empatičen
- ✓ Biti potrpežljiv
- ✓ Biti naklonjen
- ✓ Biti razumevajoč
- ✓ Bodite prilagodljivi in dajte prostor za pogovore (izven teme)
- ✓ Ponižnost - upoštevanje dejstva, da vsi vedo (in ne le izobraževalec /trener)
- ✓ Aktivno poslušanje
- ✓ Sposobnost prilagajanja (zahtevam udeležencev)
- ✓ Biti ustvarjalen in predan
- ✓ Dobre komunikacijske sposobnosti
- ✓ Biti spodbuden
- ✓ Dobro razpoloženje
- ✓ Pripravljenost tudi za učenje
- ✓ Obvladovanje čustev

2. Starejši kot učeči se: potrebe, značilnosti in učni stili:

- *Opis starejših kot učečih se - kaj moramo upoštevati itd.*

  ❖ ***Mladi/prostovoljci*** *morajo biti pripravljeni na zagotavljanje informacij in smernic o neformalnem in priložnostnem učenju, da bi starejšim pomagali bolje razumeti spretnosti in učno gradivo.*

  ❖ ***Dejavnosti*** *bodo starejšim pomagale bolje razumeti module in pozitivno vplivale nanje v smislu ciljev projekta.*

  ❖ ***Medgeneracijsko*** *okolje je primernejše za zmanjševanje razlik med generacijami.*

  ❖ ***Ne pozabite****, da so učenci strokovnjaki za svoje potrebe. Starejše osebe je treba vključiti v oblikovanje učnih priložnosti.*

  ❖ ***Besedila in učna gradiva*** *morajo biti velika in barvita, da jih starejši zlahka preberejo.*

  ❖ ***Prostovoljci*** *morajo biti pripravljeni odgovarjati na vprašanja starejših, biti potrpežljivi z njimi, občutljivi za njihove potrebe ter jim nuditi podporo in spodbudo.*

- *Razpravljajte o duševnih, čustvenih, telesnih in psiholoških potrebah starejših.*

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

❖ ***Osebne povezave:*** *Ohranjanje stikov z družinskimi člani, prijatelji in drugimi podobno mislečimi starejšimi je osnovna potreba starejših ljudi. Te povezave zmanjšujejo težave z osamljenostjo in depresijo, spodbujajo čustveno stabilnost in aktivnost pri dejavnostih druženja.*

❖ ***Skupnost****: če lahko starejši ostanejo dejavni v svoji skupnosti, se bodo čustveno bolje počutili in izpolnili potrebo po neodvisnosti (pomembna psihološka potreba).*

❖ ***Namen****: postavljanje uresničljivih in dosegljivih osebnih ciljev, tudi v starosti, bo zadovoljilo čustvene in psihološke potrebe ter izboljšalo njihovo vsakdanje življenje.*

❖ ***Umska stimulacija:*** *Starejše ljudi je treba spodbujati k večji družabnosti, branju, igranju besednih iger, spominjanju srečnih življenjskih dogodkov in izmenjavi osebnih zgodb, da bi spodbudili svoje možgane in tako zmanjšali tveganje za upad kognitivnih sposobnosti*

❖ ***Varnost in zaščita:*** *ena od najpomembnejših potreb starejših ljudi je, da se počutijo čustveno varne in zaščitene. Iskanje načinov, kako se počutiti varno, bo zmanjšalo njihovo tesnobo. Na primer: sistem zdravstvenih opozoril za zmanjšanje zaskrbljenosti, povezane z zdravjem, ustrezne prilagoditve doma itd. Prav tako je pomembno, da starejši zaupajo svojim negovalcem, prostovoljcem in izobraževalcem odraslih v dnevnih centrih in na domu.*

❖ ***Izražanje misli in občutkov:*** *Med njihove psihološke potrebe spada tudi izražanje misli in čustev. Starejše osebe vključite v odločanje o njihovih dejavnostih ini drugih njihovih zadevah.*

- *<u>Razpravljajte o vrsti potreb v zvezi z učenjem - uporaba digitalnih orodij, komunikacija z družino za preprečevanje izključenosti itd.</u>*

❖ *Prostovoljci morajo biti prilagodljivi, da starejšim zagotovijo informacije, razlage in navodila o gradivu in dejavnostih modula.*

❖ *Poleg tega morajo starejšim pomagati, da ugotovijo, katere spretnosti so že pridobili ali se jih bodo še naučili in kako lahko te spretnosti uporabiti.*

❖ *Omogočanje pisnega gradiva starejšim pomaga okrepiti učenje in jim pomaga pri priklicu informacij. S postavljanjem vprašanj lahko ugotovite, ali so razumeli, kar so prebrali - se naučili.*

❖ *Besedilo mora biti lahko berljivo - z uporabo velikih črk z visokim kontrastom med črnilom in papirjem.*

❖ *Uporabljajte preprost jezik, da boste zagotovili, da bodo starejši ljudje sledili vašim navodilom. Izogibajte se tehničnim in medicinskim izrazom.*

❖ *Prepričajte starejše, da razumejo pomen uporabe digitalnih spretnosti v sodobni družbi/digitalni dobi. Uporaba digitalnih spretnosti jim lahko pomaga na številne načine v vsakdanjem življenju, na primer pri spletnem nakupovanju, bančništvu in komuniciranju z bližnjimi.*

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

❖ *Prostovoljci/mladi morajo starejšim pomagati pri pridobivanju digitalnih spretnosti z usmerjanjem in preprostimi navodili.*

❖ *Učni proces mora vključevati videoposnetke, slike ter interaktivne dejavnosti in igre.*

❖ *Prostovoljci morajo poskrbeti, da imajo starejši dostop do računalnikov, tabličnih računalnikov, pametnih telefonov itd. V primeru, da starejši nimajo lastne opreme, je mogoče uporabiti vire skupnosti.*

- *<u>Značilnosti starejših - pri učenju in na splošno, ki si jih morajo prostovoljci zapomniti</u>*

❖ *Uporabite osebne izkušnje kot vir učenja.*

❖ *Učni proces starejših je njihova osebna izbira / samousmerjena narava / njihova motivacija.*

❖ *Starost ni ovira za učenje.*

❖ *Starejši ljudje pričakujejo, da bodo znanje, ki so ga pridobili, tudi uporabili.*

❖ *Starejši ljudje se običajno učijo počasneje, vendar na koncu pridobijo znanje.*

❖ *Starejši ljudje slabše opravljajo naloge, ki zahtevajo domišljijo in pomnjenje, vendar to nadoknadijo z modrostjo in praktičnim znanjem, ki temelji na življenjskih izkušnjah.*

❖ *Starejši ljudje pri določenih nalogah uporabljajo več možganov.*

❖ *Starejši ljudje niso vsi enaki in imajo različne značilnosti in učne stile, npr. medosebni, vizualni, slušni, logični, učijo se z delom in ne z branjem.*

3. Vloga mladih (prostovoljcev):

Danes je digitalna tehnologija vse bolj prisotna v naši družbi in je postala bistveni del vsakdanjega življenja, vključno z dostopom do informacij, komunikacije, zabave in celo nakupovanja. Kljub temu veliko starejših še vedno nima dovolj znanja o digitalni tehnologiji in se lahko počutijo izolirane in izključene iz digitalnega sveta.

Po drugi strani pa so mladi generacija, ki zelo dobro pozna digitalno tehnologijo in ima veščine za učinkovito uporabo mobilnih naprav in računalnikov. Z združitvijo teh dveh ciljnih skupin - mladih prostovoljcev in starejših - lahko torej ustvarimo priložnost, da mladi svoje digitalno znanje in spretnosti delijo s starejšimi in jim tako pomagajo, da se bolje znajdejo in spoznajo digitalne tehnologije.

Cilj tega projekta je izboljšati kakovost življenja starejših, jim omogočiti večjo neodvisnost in socialno vključenost ter povečati medgeneracijsko razumevanje z ustvarjanjem vezi in povezav med mladimi in starimi v skupnosti.

Medgeneracijsko učenje je pomembno iz več razlogov. Prvič, tehnologija je bistveno spremenila način, kako ljudje komunicirajo, se učijo in sodelujejo s svetom okoli sebe. Zato lahko mladi bolje in širše razumejo tehnologijo, medtem ko mnogi starejši težko sledijo tem spremembam.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Tehnološka vrzel lahko povzroči generacijski razkorak, saj se starejši lahko počutijo izključene iz digitalnega sveta in sodobne komunikacije, kar lahko negativno vpliva na kakovost njihovega življenja. Z medgeneracijskim učenjem pa lahko starejši dostopajo do znanja in spretnosti mladih ter se tako naučijo uporabljati tehnologijo na način, ki jim omogoča boljšo komunikacijo, dostop do informacij in socialno vključenost.

Poleg tega medgeneracijsko učenje pomaga tudi pri ustvarjanju povezav in vezi med mladimi in starejšimi, saj obema skupinama omogoča, da se učita iz izkušenj drug drugega. S komunikacijo in izmenjavo znanja lahko starejši učijo mlade o zgodovini in tradiciji svoje skupnosti, mladi pa lahko z njimi delijo svoje izkušnje s tehnologijo in sodobno kulturo.

Nenazadnje pa medgeneracijsko učenje pomaga tudi pri ustvarjanju bolj povezane in solidarnejše družbe, saj se različne starostne skupine naučijo sodelovati, da bi ustvarile močnejšo in enotnejšo skupnost. To je še posebej pomembno v svetu, v katerem tehnologija in globalizacija hitro spreminjata način, kako se povezujemo in družimo. Medgeneracijsko učenje lahko pomaga zagotoviti, da se bodo ljudje različnih starosti znali prilagoditi tem spremembam in skupaj graditi boljšo prihodnost.

Mladi lahko starejšim pomagajo pri vsakodnevnih opravilih in učenju na več načinov. Navajamo nekaj možnosti:

- Tehnološko usposabljanje: Mladi lahko starejšim pomagajo pri učenju uporabe mobilnih naprav, računalnikov in drugih elektronskih naprav, kot so pametni telefoni, tablični in prenosni računalniki. Razložijo lahko osnovne funkcije in pokažejo, kako uporabljati aplikacije za sporočanje, družbena omrežja, elektronsko pošto, pomagajo pa tudi pri brskanju po internetu.
- Komunikacija: Mladi lahko starejšim pomagajo pri komuniciranju s prijatelji in družino prek družabnih omrežij, e-pošte in drugih elektronskih sredstev. Starejše lahko naučijo uporabljati aplikacije za videokonference, kot sta Zoom ali Skype, da se lahko pogovarjajo s prijatelji in družino, ki so daleč stran.
- Dostop do informacij: Mladi lahko starejšim pomagajo pri iskanju informacij na spletu, kot so novice, zdravstvene storitve in drugi viri, pomembni za njihovo skupnost. Lahko jih naučijo, kako iskati po internetu in kako dostopati do zaupanja vrednih spletnih strani.
- Spletno nakupovanje: Mladi lahko starejšim pomagajo pri spletnem nakupovanju, na primer pri naročanju hrane, zdravil ali drugih osnovnih potrebščin. Naučijo jih lahko, kako najti zanesljiva spletna mesta za nakupovanje, opraviti spletno plačilo in spremljati pošiljko.
- Družabno povezovanje: Mladi lahko starejšim pomagajo poiskati interesne skupine na internetu, kjer lahko delijo svoje hobije, ideje in mnenja ali se celo naučijo novih spretnosti, in se jim pridružijo. Poleg tega lahko starejšim pomagajo ohranjati stike z lokalno skupnostjo prek interneta.

To je le nekaj možnosti, kako lahko mladi pomagajo starejšim pri vsakodnevnih opravilih in učenju. Na splošno je pomembno, da mladi sodelujejo s starejšimi ter spoštujejo njihov tempo in raven znanja. Biti morajo potrpežljivi, skrbni in spodbudni ter ustvariti odnos zaupanja in vzajemnega učenja.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Mladi bi morali pri delu s starejšimi pridobiti več spretnosti in znanj. Tukaj je nekaj pomembnih mehkih veščin, ki jih je treba razviti:

- ● Komunikacija in aktivno poslušanje: Mladi morajo biti sposobni učinkovito komunicirati s starejšimi, pri tem pa uporabljati jasen in preprost jezik. Poleg tega morajo biti dobri poslušalci, ki so sposobni razumeti potrebe in skrbi starejših.
- Potrpežljivost in empatija: Mladi morajo biti potrpežljivi in empatični ter se zavedati, da starejši ljudje potrebujejo več časa za razumevanje informacij in imajo težave s tehnologijo. Sposobni morajo biti razumeti čustva in izzive starejših ter jim pomagati premagovati ovire.
- Spretnosti poučevanja: Mladi bi morali biti dobri učitelji, ki znajo starejšim jasno in učinkovito posredovati nove spretnosti in informacije. Svoj pristop k poučevanju morajo znati prilagoditi ritmu in potrebam starejših.
- Tehnološko znanje: Mladi bi morali imeti dobro tehnološko znanje in biti sposobni starejše naučiti, kako uporabljati mobilne naprave, računalnike in druge elektronske naprave. Dobro morajo poznati aplikacije za sporočanje, družabna omrežja in druge tehnologije, ki so pomembne za starejše.
- Prilagodljivost in prilagajanje: Mladi morajo biti prilagodljivi in sposobni prilagoditi svoj pristop poučevanja in komunikacije potrebam in sposobnostim starejših. Sposobni morajo biti obvladovati izzive in spremembe v učnem procesu starejših.

To je nekaj pomembnih mehkih veščin, ki jih mladi morajo razviti pri delu s starejšimi. Splošno gledano je pomembno, da k delu s starejšimi pristopijo z odprtim umom, pozitivno naravnanostjo ter pripravljenostjo za učenje in poučevanje. Medgeneracijsko delo je lahko obogatitev za obe vpleteni strani, saj starejšim omogoča, da ostanejo povezani s skupnostjo in mladimi, mladim pa, da se učijo iz modrosti in življenjskih izkušenj starejših.

4. Omejitve in odprava izzivov:

Pri poučevanju starejših oseb je treba upoštevati vrsto ovir. Čeprav te težave morda ne veljajo za vse in vsakogar od njih, so starejši pogosto opazovani v izobraževalnem kontekstu. Obstajajo pa različne metode za njihovo odpravo. Na primer:

a. Kognitivni izzivi

Pogosto poročajo o kognitivnih spremembah pri starejših, kot na primer o poslabšanju spomina, hitrosti obdelovanja podatkov in pozornosti. Zaradi tega se lahko težje učijo in zapomnijo nove informacije.

Nasveti

- Upoštevajte ritem vsakega učenca: odzivni časi (besedni in izvedba nalog) vsakega učenca
- Delajte korak za korakom. Ne hitite.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

- Ključno je ponavljanje. Zaradi zmanjšanega kratkoročnega spomina potrebujejo veliko ponavljanja, vprašanj za preverjanje stopnje pomnjenja in praktične vaje.
- Bodite potrpežljivi! Dajte jim čas za razumevanje in izvajanje dejavnosti.

b. Izzivi povezani z zdravjem

Pri starejših ljudeh se pogosto pojavljajo zdravstvene težave, kot sta izguba sluha ali vida. Te težave lahko zmanjšajo njihovo zmožnost, da lahko celovito sodelujejo v učnem procesu.

Nasveti

- Govorite počasi

- Gradivo z veliko in poudarjeno pisavo

c. Obstoječe znanje

Starejši imajo močna prepričanja, navade in poglede, zaradi česar težko sprejemajo nove ideje in drugačne pristope.

Nasveti

-Spoznajte svoje udeležence in poglejte, kako lahko naredite vzporednico predmetov z njihovimi življenjskimi izkušnjami/potrebami

- Znanje, da se prilagodite (zahtevam udeležencev)

d. Motivacija in samozavest

Starejšim zaradi strahu pred neuspehom ali neprilagojenostjo novemu učnemu okolju, primanjkuje samozavesti in zagona, da bi se vključili v učne dejavnosti. Hkrati pa se sprašujejo, ali je njihov trud v tem življenjskem obdobju smiseln.

Nasveti

- Učne ure za starejše morajo biti majhne in primerno dolge (dve uri z vmesnim odmorom).
- Zavedajte se, da lahko starejši podcenjujejo svoje digitalne spretnosti.
- Pojasnite vrednost učenja osnovnih digitalnih orodij in kako koristna so lahko v vsakdanjem življenju.
- Krepite njihovo samozavest z majhnimi priznanji (majhnimi zmagami).

e. Jezikovne in pismene spretnosti

Glede na izobrazbo in življenjske izkušnje imajo lahko starejši udeleženci izobraževanja različne ravni jezikovnega znanja in pismenosti, zaradi česar imajo težave z razumevanjem in izražanjem.

Nasveti

- Uporabite enostaven jezik
- Izogibajte se žargonu: Poskusite prevesti/razložiti izraze s preprostim, vsakdanjim jezikom.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

-Prilagodite govor/ uporabljajte razumljiv jezik

Na splošno upoštevajte, da starejši udeleženci niso strokovnjaki, temveč začetniki na področju digitalnih orodij. Zato potrebujejo čas za igranje in spoznavanje aplikacij brez ovir. Bodite praktični, neposredni in uporabite domišljijo, da bo poučevanje digitalnih spretnosti zanimivo.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union

Zaključek

Projekt STRONG2GETHER, ki opisuje pomembne digitalne kompetence učečih se odraslih za boljšo družbeno in državljansko udejstvovanje, ter **Vodnik za izobraževalce** zagotavljata potrebne **informacije in navodila izobraževalcem odraslih, za izvedbo programa usposabljanja STRONG2GETHER.**

V tem vodniku za mlade/prostovoljce so vključene didaktične vsebine e-izobraževanja za mlade/prostovoljce, na katere se je treba osredotočiti. Zlasti se osredotoča na:

- **Praktične smernice:** Kako izvesti program usposabljanja STRONG2GETHER
- **Bistvene presečne spretnosti**, ki jih morajo mladi/prostovoljci izboljšati in nadgraditi za izobraževanje odraslih.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije. Projekt št.: 2021-1-PT01-KA220-ADU-00003532

Co-funded by the European Union