



Co-funded by
the European Union

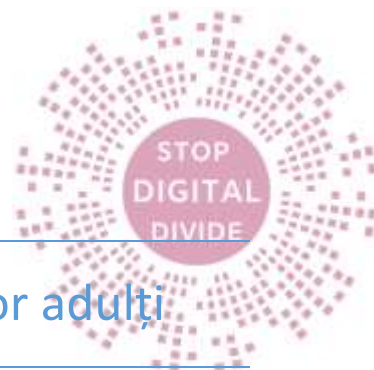


STOP DIGITAL DIVIDE

Curs de formare pentru educatorii cursanților adulti

Coaching social pentru integrarea digitală a adultilor





Curs de formare pentru educatorii cursanților adulți

2021-2-RO01-KA210-ADU-000048969

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

Opriți decalajul digital

Revizuire: v.1.0

Rezultatul proiectului	PR2 - Curs de formare pentru educatorii de adulți
Activitate	Dezvoltarea conținutului cursului
Lider de livrare	Formative Footprint
Data	2022
Autori	Nicoleta Acomi, Flavia Chiarelli, Luis Ochoa Siguencia, Melia Ana Abdula, Agnieszka Chęcińska-Kopiec
Rezumat	Acest curs "Coaching social pentru integrarea digitală a adulților" îi echipează pe educatorii de adulți cu cunoștințele și instrumentele necesare pentru a îmbunătăți competențele digitale ale elevilor adulți prin ateliere de lucru, activități practice și inițiative de incluziune socială. Acesta acoperă o gamă largă de instrumente online și instrumente software, oferind perspective teoretice, exemple din lumea reală și cazuri de utilizare practică. Aliniat la cadrul DigComp, cursul îi ghidează pe educatori prin integrarea competențelor digitale esențiale, susținute de modelul de proiectare instrucțională 5E. Metodele de evaluare asigură eficacitatea formării, iar cursul pune accentul pe transferabilitatea competențelor în viața de zi cu zi, la locul de muncă și în activitățile sociale. În cele din urmă, cursul urmărește să permită transformarea individuală prin promovarea incluziunii sociale digitale în rândul adulților, prin îmbunătățirea competențelor digitale ale acestora și prin încurajarea participării active în era digitală.
Cuvinte cheie	Instrumente digitale, Educație pentru adulți, Incluziune digitală

**Recunoaștere**

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de Grant-2021-2-RO01-KA210-ADU-000048969, ERASMUS+ Small Scale Partnerships pentru implementarea proiectului: Stop Digital Divide.

Disclaimer

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în această publicație.

Notă privind drepturile de autor

© 2022 - 2024 Consorțiul SDD

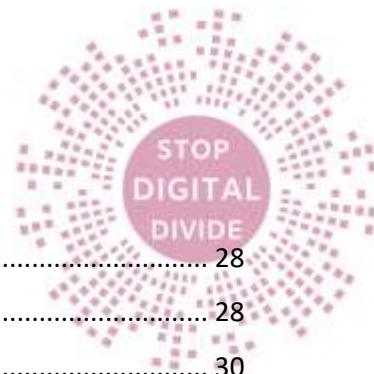
Licența Creative Commons Atribuirea CC BY permite altora să distribuie, să remixeze, să adapteze și să construiască pe baza operei dvs., chiar și în scopuri comerciale, atâta timp cât vă dau credit pentru creația originală. Aceasta este cea mai permisivă dintre licențele oferite. Recomandată pentru o diseminare și utilizare maximă a materialelor licențiate.



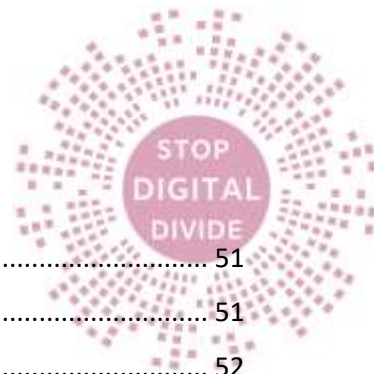


Cuprins

Introducere	9
1. Padlet - Roata vieții	10
Obiective.....	10
Caz de utilizare	10
Metoda	11
Teorie.....	11
Etaple de facilitare.....	14
Evaluare	16
Transferabilitate	16
2. Îi vor înlocui roboții pe profesori?	18
Obiective.....	18
Caz de utilizare	18
Metoda	18
Teorie.....	18
Etaple de facilitare.....	19
Evaluare	21
Transferabilitate	21
3. Thinglink - Creați harta cursului DigComp	22
Obiective.....	22
Caz de utilizare	22
Metoda	22
Teorie.....	22
Etaple de facilitare.....	24
Evaluare	27
Transferabilitate	27
4. Jamboard - Lucru colaborativ pentru a evalua informațiile cu ajutorul criteriilor CRAAP	28
Obiective.....	28
Caz de utilizare	28



Metoda	28
Teorie.....	28
Etapele de facilitare.....	30
Evaluare	31
Transferabilitate	32
5. Google Site - Portofoliu digital pentru educatori	33
Obiective.....	33
Caz de utilizare	33
Metoda	33
Teorie.....	33
Etapele de facilitare.....	35
Evaluare	37
Transferabilitate	37
6. PbWorks și informații	38
Obiective.....	38
Caz de utilizare	38
Metoda	39
Teorie.....	39
Etapele de facilitare.....	41
Evaluare	42
Transferabilitate	42
7. Comunicarea cu ceilalți.....	44
Obiective.....	44
Introducere.....	44
Caz de utilizare	45
Metoda	46
Teorie.....	46
Etapele de facilitare.....	48
Evaluare	49
Transferabilitate	49
8. Crearea de conținut cu Canva	51

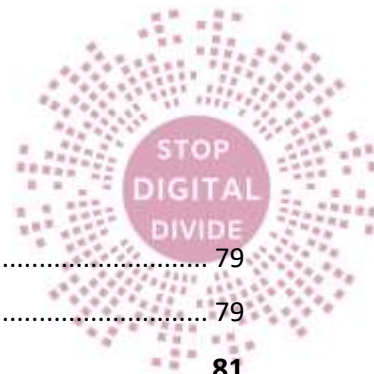


Obiective.....	51
Introducere.....	51
Caz de utilizare	52
Metoda	52
Teorie.....	53
Etapele de facilitare.....	54
Evaluare	55
Transferabilitate	55
9. Învățați să fiți în siguranță cibernetică	57
Obiective.....	57
Introducere.....	57
Caz de utilizare	58
Metoda	59
Teorie.....	59
Etapele de facilitare.....	60
Evaluare	61
Transferabilitate	61
10. Rezolvarea problemelor cu "Lumosity"	63
Obiective.....	63
Introducere.....	63
Caz de utilizare	64
Metoda	64
Teorie.....	65
Etapele de facilitare.....	67
Evaluare	69
Transferabilitate	69
11. Storytelling cu Storydice.....	75
Obiective.....	75
Caz de utilizare	75
Metoda	75
Teorie.....	75
Etapele de facilitare.....	78

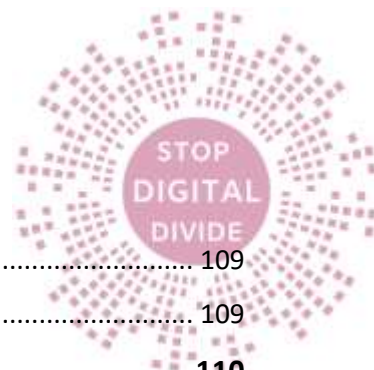
Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Evaluare	79
Transferabilitate	79
12. Formatori pentru o zi prin utilizarea Genial.ly	81
Obiective.....	81
Caz de utilizare	81
Metoda	81
Teorie.....	82
Etaple de facilitare.....	85
Evaluare	87
Transferabilitate	88
13. Buletin informativ cu TinyLetter	89
Obiective.....	89
Caz de utilizare	89
Metoda	89
Teorie.....	89
Etaple de facilitare.....	93
Transferabilitate	94
14. TedED împotriva riscurilor generate de mediul digital	96
Obiective.....	96
Caz de utilizare	96
Metoda	96
Teorie.....	96
Etaple de facilitare.....	100
Evaluare	102
Transferabilitate	102
15. Rezolvarea problemelor cu Mural	103
Obiective.....	103
Caz de utilizare	103
Metoda	103
Teorie.....	104
Etaple de facilitare.....	107



Evaluare	109
Transferabilitate	109
Concluzii și recomandări.....	110
Referințe.....	111



Introducere

Bine ați venit la cursul "Coaching social pentru integrarea digitală a adulților"!

În era digitalizării, rolul educatorilor de adulți este mai important ca niciodată. Pe măsură ce tehnologia devine din ce în ce mai integrată în viața noastră de zi cu zi, capacitatea de a utiliza instrumente digitale nu mai este un lux, ci o necesitate. Educatorii de adulți joacă un rol important în reducerea decalajului digital și în asigurarea faptului că adulții din toate mediile au acces la competențele și cunoștințele necesare pentru a prospera în era digitală.

Acest curs este conceput pentru a dota educatorii de adulți cu expertiza și instrumentele necesare pentru a îndeplini această misiune esențială. Printr-o abordare structurată care include ateliere de lucru, activități practice și inițiative de incluziune socială, educatorii vor fi bine pregătiți să își ghideze elevii într-o călătorie de descoperire digitală. Cursul prezintă o gamă variată de instrumente online și de instrumente software, fiecare cu potențialul său unic de îmbogățire a experienței de învățare. De la Padlet și Thinglink la Jamboard și Mural, aceste instrumente deschid căi interesante pentru implicare și creativitate.

Dincolo de aplicațiile practice, participanții vor aprofunda fundamentele teoretice ale acestor instrumente digitale. Înțelegerea "de ce" din spatele "cum" este crucială pentru ca educatorii să se adapteze și să inoveze în mod eficient.

Exemple din lumea reală și cazuri de utilizare oferă educatorilor informații despre modul în care aceste instrumente pot fi integrate fără probleme în metodele lor de predare. Credem că învățarea din scenarii din lumea reală este cheia către măiestrie. Cursul se aliniază la cadrul DigComp, abordând informațiile, comunicarea, crearea de conținut, siguranța și rezolvarea problemelor. Acest lucru asigură faptul că abilitățile transmise sunt cuprinzătoare și relevante în peisajul digital.

Pentru a facilita o predare eficientă, autorii introduc modelul de design instrucțional 5E (Engage, Explore, Explain, Elaborate, and Evaluate). Educatorii vor învăța cum să creeze planuri de lecții captivante care să maximizeze impactul instrumentelor digitale.

În plus, cursul oferă îndrumări cu privire la diverse metode de evaluare, inclusiv observarea îmbunătățirii abilităților, măsurarea participării, evaluarea interacțiunii și evaluarea abilităților de prezentare. Aceste măsurători sunt esențiale pentru a măsura eficiența cursului și progresul cursanților.

Fără să se limiteze la sala de clasă, autorii subliniază modul în care competențele și metodele dobândite pot fi transferate pentru a îmbogăți viața de zi cu zi, pentru a împlinici sarcinile legate de muncă și pentru a îmbunătăți activitățile sociale pentru adulți și seniori. În centrul acestui curs se află noțiunea de incluziune socială. Prin îmbunătățirea competențelor digitale și prin încurajarea participării la inițiativele de incluziune socială, cursul urmărește să permită transformarea individuală și să capaciteze adulții să contribuie activ în societatea digitală.

În cele din urmă, cursul "Coaching social pentru integrarea digitală a adulților" nu se referă doar la dobândirea de cunoștințe, ci și la producerea de schimbări pozitive. Prin dedicare și angajament, educatorii de adulți joacă un rol vital în îmbunătățirea alfabetizării digitale, promovarea incluziunii și modelarea unui viitor mai luminos pentru elevii adulți în era digitală.



1. Padlet - Roata vieții

Obiective

Roata vieții este un instrument vizual utilizat în educația adulților și în coaching pentru a-i ajuta pe cursanți să înțeleagă rapid cât de echilibrată sau împlinită este viața lor într-un anumit moment. Această sesiune este concepută pentru a-i face pe participanți să conștientizeze care sunt PILONII PRINCIPALI AI UNEI VIEȚI ARMONICE, beneficiile lor și cum să contribuie la un proiect de colaborare pe Roata Vieții.

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii;
- Observați mai multe proiecte pentru a vă inspira și evaluați-le;
- Profitați de avantajele muncii în echipă și folosiți rezultatele colaborării.

Acest instrument oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competențe DigComp: Competența în domeniul informației și al datelor și Comunicare și colaborare. Acesta poate fi utilizat în fazele de învățare Elaborare și Explorare.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual și/sau în colaborare. Facilitatorul prezintă conceptul de ROTITORUL VIEȚII și modul în care fiecare persoană își **poate autoevalua situația actuală de viață** prin evaluarea gradului de realizare sau de împlinire pe fiecare dintre pilonii vieții (axa). Fiecare participant **identifică activitățile care pot îmbunătăți situația actuală individuală** pe fiecare axă. Apoi, în mod colaborativ, aceștia folosesc platforma online PADLET **pentru a împărtăși idei/activități care pot maximiza performanța** pe pilonii principali ai unei vieți armonioase.



https://goal-life.com/en/tool/wheel_life?utm_term=article



Prin contribuția și schimbul de idei, participanții își dezvoltă propriile abilități de coaching social, înțeleg pe deplin beneficiile și provocările legate de maximizarea unui pilon în detrimentul celuilalt și sunt capabili să **distingă domeniile de îmbunătățire** a propriului echilibru de viață. Ulterior, participanții își accesează propria Roată a vieții pentru a o adapta la situația actuală.

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este proiectul colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de demonstrații, prezentări, lucru individual și în colaborare, precum și întrebări de bilanț pentru a permite participanților să învețe prin practică și prin schimb de informații.

Teorie

Atelierul este organizat în așa fel încât să stimuleze conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului, schimbând experiențe și opinii despre modalitățile prin care ne putem menține bunăstarea personală de-a lungul vieții. Participanții sunt încurajați să facă schimb de bune practici pentru a acoperi fiecare domeniu care definește calitatea vieții. Ei încep cu o evaluare inițială a celor opt sectoare, după care exersează brainstormingul pentru a finaliza acțiuni benefice pentru fiecare sector al vieții:

- Dezvoltare personală
- Spiritual
- Cariera
- Finanțe
- Prieteni
- Distracție/recreere
- Familie
- Sănătate și fitness

Pentru a facilita conversația și discuțiile, dați-le câteva indicații. Acestea pot fi întrebări despre situația actuală și nivelul de satisfacție, dar pot fi și unele "idei de reflecție" (participanții nu vor fi obligați să răspundă la aceste întrebări, ci pot reflecta individual la îmbunătățirea fiecărei categorii).

Dezvoltare personală

Cum ați evalua nivelul de responsabilitate pe care l-ați avut până acum în legătură cu deciziile pe care le-ați luat?

Cât de aproape sau de departe simțiți că sunteți de statutul de lider?

10 - Sunt un lider adevărat; 1 - Nu vreau să fiu lider

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Cum ați evalua deschiderea dvs. față de noi metode de dezvoltare personală în comparație cu cele pe care le practicați în prezent?

Spiritual

Cum v-ați evalua starea mentală, calmul, dispoziția și stabilitatea emoțională?

Cum vă evaluați bunăstarea emoțională?

Cât de bine vă gestionați nervii și provocările emoționale cu care vă confrunțați zilnic?

Reflecție individuală: Cum vă vedeți în ceea ce privește realizarea obiectivelor stabilite și viața emoțională peste un an?

Cariera

Cât de mulțumit sunteți de locul de muncă actual sau de activitatea pe care o desfășurați? (oricare ar fi aceasta)

Pe o scală de la 1 la 10, cum ați evalua prezența și potențialul dumneavoastră de a vă îndeplini misiunea/scopul?

10 - înseamnă că faci ceva în fiecare zi pentru a te dezvolta în această direcție; 1 - dacă nu ai fost sigur de scopul/misiunea ta până acum

Reflecție individuală: Unde vă vedeți din punct de vedere profesional/misiune peste 3 ani?

Finanțe

Cât de sigur din punct de vedere financiar vă simțiți în acest moment?

10 - Nu mă preocupă deloc finanțele; 1 - Nu am nicio siguranță financiară

Cum îți evaluezi venitul actual în comparație cu ceea ce crezi că ești capabil și meriți?

10 - Sunt plătit în funcție de valoarea pe care o ofer; 1 - Merit mult mai mult pentru munca pe care o fac

Evaluați-vă nivelul de bunăstare financiară.

10 - Îmi gestionez foarte bine banii, activele mele sunt sănătoase, sunt la zi cu datoriile și sunt foarte încrezător în acest domeniu; 1 - Am datorii și o instabilitate financiară constantă, datoriile mă copleșesc și simt un disconfort financiar

Reflecție individuală: Cum vă vedeți sănătatea financiară peste 3 ani?

Prieteni/ Contribuție

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Pe o scară de la 1 la 10, cum apreciați capacitatea de a vă bucura și de a sărbători viața - indiferent ce înseamnă asta pentru dumneavoastră?

Cum îți evaluezi capacitatea de a te conecta și de a împărtăși talentele personale și alte "daruri" specifice cu cei din jurul tău, din comunitatea ta? Cu alte cuvinte, contribuiți cu generozitate și necondiționat (fără a aștepta recompense)?

Reflecție individuală: În ce măsură vă doriți ca în 1-3 ani să vă creșteți contribuția față de ceilalți și față de comunitate?

Distracție/recreere

Cât de eficient și de productiv sunteți în stabilirea și îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor zilnice?

Ce părere aveți despre timpul rămas pentru a vă urmări pasiunile și a lucra la obiectivele personale, în afara sarcinilor zilnice?

Cum v-ați evalua capacitatea de a face față sarcinilor multiple și de a îndeplini sarcini personale și profesionale?

Reflecție individuală: Cum vă vedeți managementul timpului, eficiența și productivitatea în 6 luni?

Familie

Cum ați descrie calitatea relațiilor dvs. romantice, atât din trecut cât și din prezent?

Cum evaluați calitatea relației cu membrii familiei și protecția acesteia?

Cum ați evalua calitatea relațiilor pe care le-ați avut până acum cu prietenii, colegii, partenerii romantici și partenerii de afaceri?

Reflecție individuală: Unde vă vedeți în ceea ce privește relațiile peste un an?

Sănătate și fitness

Cât de fericit te simți în acest moment în ceea ce privește sănătatea și bunăstarea ta generală?

Cum ați evalua nivelul de energie pe care îl mențineți pe parcursul unei zile?

Dacă ar fi să vă acordați o notă în funcție de cantitatea de activitate fizică pe care o faceți zilnic în raport cu greutatea corporală, care ar fi această notă?

Reflecție individuală: Cum vă imaginați sănătatea și activitatea fizică peste un an?

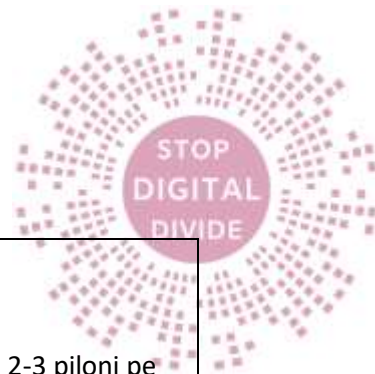


Etapele de facilitare

TITLUL: Roata vieții

Scenariul atelierului

Scop	Oferă participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competență DigComp: Alfabetizarea în domeniul informației și al datelor și Comunicare și colaborare, creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid cât de echilibrată sau împlinită este viața lor într-un anumit moment.
Timp	1,5 - 2 ore
Grup țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii; Observați mai multe proiecte pentru a vă inspira, apoi evaluați și selectați cele adecvate; Profitați de avantajele muncii în echipă și de rezultatele obținute în colaborare.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Ajutați participanții să se familiarizeze cu subiectul și creați un angajament prin crearea unui wordcloud pe https://www.mentimeter.com/ sau pur și simplu puneți întrebarea: Care sunt cei mai importanți piloni ai unei vieți armonioase? (scrieți 3 cuvinte). Explorați (15 min) Oferiți-le o imagine de ansamblu a conceptului de roată a vieții, invitându-i să exploreze multiplele fațete ale fiecărei categorii. Prezentați roata vieții sub formă de Fișă de lucru (baze de hârtie) și Aplicație web. Permiteți-le să acceseze Aplicația și să exploreze asupra semnificației fiecărei axe, să reflecteze asupra statutului lor actual pe fiecare dintre ele. Oferiți câteva indicații. De exemplu, pentru categoria "sănătate și fitness", se pot gândi la: spațiu de lucru ergonomic, masă sănătoasă, să bea suficientă apă pe zi, meditație zilnică. Explicați (15 min) Explicați și discutați cu publicul despre semnificația și importanța echilibrului în viață. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Folosiți diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare categorie.



Elaborat (45 min)

Activitate de grup. Formați grupuri de 4-5 participanți și indicați-le 2-3 piloni pe care vor lucra. Invitați fiecare grup să acceseze linkul din Padlet (instrument de colaborare), să discute pe aceste teme și să scrie activitățile, micile obiective sau acțiunile care aduc satisfacție pe pilonii alocați.

Explicați că rezultatul colaborării nu va fi roata vieții personale a cuiva. Acesta poate fi un ghid pentru potențiale îmbunătățiri ulterioare.



<https://padlet.com/nicoletaacomi/the-main-pillars-of-a-harmonious-life-qo61ypa8j8y6hob1>

Pentru a-i ajuta să facă brainstorming, dați-le câteva idei. Să presupunem că un grup dorește să îmbunătățească categoria "familie". Toți sunt de acord că petrecerea mai mult timp cu familia poate îmbunătăți acest domeniu. Câteva acțiuni ar putea fi:

Faceți o mică excursie în familie în fiecare duminică (de exemplu, vizitați grădina zoologică)

Să ia micul dejun împreună de cel puțin trei ori pe săptămână

Ajutați copiii cu temele sau proiectele școlare de două ori pe săptămână

Să am o seară de întâlnire o dată pe săptămână cu partenerul meu

Evaluați (20 min.)

Invitați participanții să reflecteze și să discute despre rezultatele din Padlet. Cereți fiecărui grup să prezinte nota luată pentru fiecare dintre piloni. Invitați audiența să adauge alte lucruri pe care le consideră importante și care nu au fost menționate anterior.

Întrebări pentru debriefing:

Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane?

Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități?



	Revenind la roata individuală a vieții, care dintre aceste categorii ați dori cel mai mult să le îmbunătățiți? Care este cel mai mic pas pe care l-ați putea face pentru a începe? Care este scorul realist pentru acea categorie exactă? Sfaturi pentru public: echilibrați roata vieții, fără a uita că cercul perfect este doar într-o lume ideală.
Metode	Demonstrații Prezentare Lucru individual și în colaborare Brainstorming Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit, ce ar putea fi făcut diferit: Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? Cum vă putem îmbunătăți experiența? Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://www.mentimeter.com/ https://goal-life.com/en/wheel-of-life https://padlet.com/

Evaluare

Acesta are două componente. Evaluarea de către facilitator, care se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera instrumentele digitale (mentimetru, padlet) în propria activitate zilnică;
- Folosiți ideile ca direcții de îmbunătățire a propriilor piloni ai unei vieți armonioase;
- Deveniți un coach pentru a-i ajuta pe alții să își construiască propria roată a vieții și să lucreze la ea;
- Înțelegeți că informațiile trebuie să fie privite în contextul pentru care au fost create;
- Capacitatea de a analiza și de a selecta activitățile, acțiunile sau micile obiective care sunt adecvate;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.





2. Îi vor înlocui roboții pe profesori?

Obiective

ROBOT VERSUS PROFESOR este un atelier conceput pentru ca participanții să conștientizeze impactul roboților în viața elevilor și în viața de zi cu zi a acestora, astfel încât, dacă aceștia fac parte din viața lor, să poată fi folosiți pentru cât mai multe beneficii și să înlocuiască total sau parțial activitățile din viața participanților, cu alte cuvinte să le facă viața mai ușoară!

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- să interacționeze și să colaboreze cu cei din echipă,
- să își dezvolte gândirea critică pentru a observa și analiza informațiile, pentru a lua decizii conștiente și informate pentru ei,
- au avantajul de a lucra în echipă pentru a cultiva și dezvolta abilitățile sociale.

Acest instrument le oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și Rezolvare de probleme.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual sau în echipe. Facilitatorul prezintă activitatea profesorului în condițiile pandemiei și modul în care au fost utilizate diverse instrumente digitale. Apoi, participanții sunt invitați să argumenteze în favoarea utilizării roboților în raport cu profesorii, făcând referire la propria interacțiune cu roboții în viața de zi cu zi.

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este un proiect colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de argumentare și dezbateri, muncă individuală și colaborativă, precum și dezbateri, pentru a permite participanților să învețe prin practică și prin schimb de informații și să găsească cele mai potrivite soluții pentru contextul dezbătut.

Teorie

Atelierul este organizat sub forma unei dezbateri între 2 echipe: Avocați pentru roboți și Avocați pentru profesori, fiecare echipă aducând argumente pro sau contra, pentru a convinge audiența, pentru a-și împărtăși experiențele în vederea identificării celor mai potrivite contexte în care roboții pot sau nu pot înlocui profesorii. Publicul va putea fi convins de o echipă sau de cealaltă.

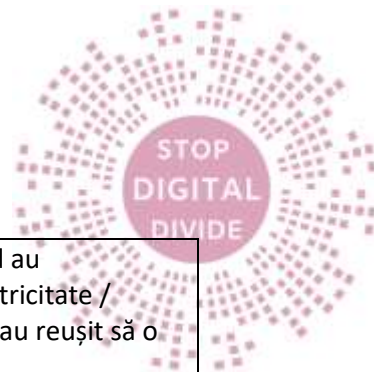


Etapele de facilitare

TITLUL: Vor înlocui roboții pe profesori?

Scenariul atelierului

Scop	Oferă participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competență DigComp: Information and Data Literacy și Problem-Solving, creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid cum este afectată calitatea vieții lor de prezența roboților sau a persoanelor care prestează diverse servicii în viața de zi cu zi, cum ar fi categoria profesională a profesorilor.
Timp	1,5 - 2 ore
Grup țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	- să interacționeze și să colaboreze cu cei din echipă, - să își dezvolte gândirea critică pentru a observa și analiza informațiile, pentru a lua decizii conștiente și informate pentru ei, - au avantajul de a lucra în echipă pentru a cultiva și dezvolta abilitățile sociale.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Ajutați participanții să se familiarizeze cu subiectul și creați un angajament prin crearea unui wordcloud pe https://www.mentimeter.com/ sau pur și simplu puneți întrebarea: - Care este primul cuvânt care vă vine în minte când auziți profesor/robot? - De exemplu: pentru profesori: interacțiunea, emoția, creativitatea, empatia și adaptarea la nevoile grupului, pentru roboți: servicii algoritmizate care imprimă un mod de gândire algoritmizat, durata lungă de prestare a serviciilor (pentru a nu îmbolnăvi oamenii) etc. Explorați (15 min) Oferiți o privire de ansamblu asupra predării pandemiei, invitându-i să exploreze multiplele fațete ale fiecărei categorii profesor/robot. Prezentați profesorul / robotul sub forma unei Fișe de lucru (pe suport de hârtie) și a unei aplicații web. Lăsați-i să acceseze Aplicația și să exploreze semnificația fiecărei coloane, reflectând asupra experiențelor lor de viață pentru fiecare dintre ele. Oferiți



câteva indicații. De exemplu, cum a fost experiența lor atunci când au interacționat cu un robot atunci când au sunat la furnizorii de electricitate / telefonie mobilă pentru informații sau pentru a rezolva o situație, au reușit să o rezolve? Cum a fost procesul pentru ei?

Explicați (15 min)

Explicați și discutați cu publicul despre impactul roboților în viața lor față de oamenii care oferă servicii, cum ar fi profesorii. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Utilizați diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare categorie.

Cele 2 categorii Profesori și Roboți sunt supuse votului participanților.

Elaborat (45 min)

Activitate de grup. Formați 2 grupe de câte 4 avocați pentru roboți și avocați pentru profesori și indicați-le cele 2 categorii de argumente sau contraargumente. Invitați fiecare grup să acceseze linkul din Kiallo (instrument de colaborare), să discute pe aceste subiecte și să scrie argumentele pentru fiecare categorie.



Apoi, cele 2 echipe își vor prezenta argumentele, care vor fi contraargumentate de echipa adversă.

Evaluați (20 min.)

Invitați audiența să reflecteze și să discute despre rezultatele de la Kiallo. Invitați-i să voteze din nou pe tema prezentată la începutul unei sesiuni, iar ei ar putea să-și împărtășească opiniile despre aceasta.

Întrebări pentru debriefing:



	- Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane? - Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități?
Metode	- Argumentare și dezbateri - Gândire critică - Lucru individual și în colaborare - Brainstorming - Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit, ce ar putea fi făcut diferit: - Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) - Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? - Cum vă putem îmbunătăți experiența? - Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://www.mentimeter.com/ https://www.kialo.com/tour https://www.kialo.com/can-teaching-textbooks-be-replaced-by-online-resources-15106 https://www.kialo.com/will-the-robots-replace-the-teachers-63953?path=63953.0~63953.3&active=~63953.3

Evaluare

Evaluarea are două componente: Evaluarea de către facilitator și se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera instrumentele digitale (Mentimetru, Kiallo) în propria activitate zilnică;
- Să folosească gândirea critică pentru a lua cele mai bune decizii în viața lor;
- Înțelegeți că informațiile trebuie privite în contextul pentru care au fost create;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.



3. Thinglink - Creați harta cursului DigComp

Obiective

Această sesiune este concepută pentru a-i ajuta pe participanți să descopere natura înconjurătoare chiar dacă locuiesc în diferite zone ale unor orașe mari, cum ar fi Constanța, să identifice problemele de mediu din orașul în care locuiesc, să dezvolte o atitudine proactivă față de protejarea naturii și cum să contribuie la un proiect de colaborare.

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- exersați procesul de conectare și colaborare cu colegii;
- Dezvoltarea de abilități, cunoștințe și atitudini;
- Profitați de avantajul de a lucra în echipă și folosiți rezultatele colaborării.

Acest instrument le oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și Crearea de conținut.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual și/sau în colaborare. Facilitatorul prezintă conceptul de "Atitudine verde", iar după un brainstorming "Care sunt, în opinia dumneavoastră, principalele probleme de mediu din orașul Constanța?", scrieți toate răspunsurile pe minitartal sau pe flipchart. Apoi, un participant din fiecare grup alege o problemă de mediu din orașul Constanța din lista pentru un grup, etc.

Fiecare grup realizează un plan de recuperare pe Thinglink, pentru problema care i-a fost atribuită în căutarea de informații pe internet, pe care îl prezintă publicului, după ce facilitatorul prezintă un studiu de caz.

Prin contribuția și schimbul de idei, participanții își dezvoltă propriile abilități sociale, înțeleg pe deplin beneficiile și provocările unui mediu natural sănătos și nepoluat pentru a se bucura de o viață sănătoasă și sunt capabili să distingă domeniile de îmbunătățire a propriilor "competențe verzi".

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este un proiect colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de inițiativă individuală, acțiune colectivă, adaptabilitate, gândire critică, prezentare, muncă individuală și colaborativă, brainstorming, precum și întrebări de bilanț pentru a permite participanților să învețe prin acțiune și prin schimb de informații.

Teorie

Atelierul este organizat în așa fel încât să stimuleze conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului, la început, aceștia vor participa la brainstormingul "Care sunt, în opinia dumneavoastră, principalele



probleme de mediu din orașul Constanța?" și vor scrie toate răspunsurile pe minitartal sau pe flipchart. Apoi, un participant din fiecare grup alege o problemă ecologică din listă pentru un grup, etc.

Fiecare grup elaborează un plan de recuperare pe Thinglink, pentru problema care i-a fost atribuită, căutând informații pe internet, pe care îl prezintă publicului.

Pentru a facilita conversația și discuțiile, dați-le câteva indicații; acestea pot fi întrebări despre localizarea problemei de mediu, identificarea cauzelor, stabilirea de legături cu instituțiile din domeniul protecției mediului și cu factorii de decizie locali, alegerea celor mai bune soluții etc.



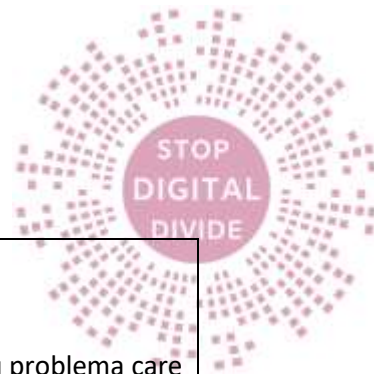
Etapele de facilitare

Această secțiune conține o explicație a utilizării instrumentelor și materialelor și a modului de implementare a activității, pentru a menține implicarea grupului țintă și pentru a contribui la îmbunătățirea competențelor.

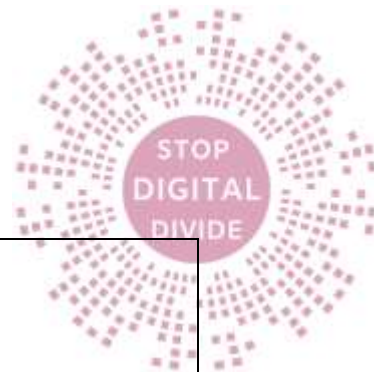
TITLUL: "Atitudine verde"

Scenariul atelierului

Scop	Să ofere participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și Creare de conținut, creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid importanța beneficiilor unui mediu natural sănătos și nepoluat pentru a se bucura de o viață sănătoasă
Timp	1,5 - 2 ore
Grupul țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	- Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii; - Dezvoltarea abilităților, cunoștințelor și atitudinilor; - Profitați de avantajele muncii în echipă și de rezultatele obținute în colaborare.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) - Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Facilitatorul prezintă conceptul de "Atitudine verde". Explorați (15 min) În etapa următoare, ei vor participa la brainstormingul "Care sunt, în opinia dumneavoastră, principalele probleme de mediu din orașul Constanța?" și vor scrie toate răspunsurile pe minitartal sau pe flipchart. Apoi, un participant din fiecare grup alege o problemă din listă pentru un grup, etc. Explicați (15 min.) Explicați și discutați cu publicul despre un caz de studiu* în vederea pregătirii unui plan de recuperare. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Utilizați diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare termen.



	Elaborat (45 min) Fiecare grup realizează un plan de recuperare pe Thinglink, pentru problema care i-a fost atribuită, pentru a găsi cele mai bune soluții, căutând informații pe internet etc., pe care îl prezintă publicului. Ei pot prezenta informații, imagini, grafice etc. despre localizarea problemei de mediu, identificarea cauzelor, stabilirea de legături cu instituțiile din domeniul protecției mediului și cu factorii de decizie locali, alegerea celor mai bune soluții etc. https://www.thinglink.com/view/scene/1350525742303150083 Evaluati (20 min.) Invitați participanții să reflecteze și să discute rezultatele din Thinglink. Cereți fiecărui grup să își prezinte proiectul în fața publicului. Invitați publicul să adauge alte lucruri pe care le consideră importante și care nu au fost menționate anterior.  https://www.thinglink.com/view/scene/1350525742303150083 Întrebări pentru debriefing: - Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane? - Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități? - Care este cel mai mic pas pe care l-ai putea face pentru a începe să te dezvolți personal?
Metode	- Inițiativă individuală, - Acțiune colectivă, - Adaptabilitate, - Gândire critică



	- Presentare - Lucru individual și în colaborare - Brainstorming - Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit, ce ar putea fi făcut diferit: - Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) - Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? - Cum vă putem îmbunătăți experiența? - Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://www.thinglink.com/view/scene/1350525742303150083

*Studiu de caz

"Fatima este o profesoară foarte atentă cu elevii săi și care ar vrea să îi scoată la o lecție în aer liber. Cu toate acestea, cu toții consideră că acest lucru este imposibil din cauza stării dezastruoase a mediului natural din comunitatea sa, inclusiv a râului său important. De fapt, localnicii preferă să se deplaseze în alte locuri din afara regiunii lor pentru a petrece timp în natură.

În prezent, râul este poluat cu deșeuri toxice de la industria din apropiere și cu deșeuri menajere, cum ar fi plasticul. Zona înconjurătoare seamănă cu o groapă de gunoi și necesită restaurare. Comunitatea locală stă departe de această parte a regiunii, în special familiile și femeile. Starea de abandon a acestei zone transmite un sentiment de nesiguranță și lipsa condițiilor sănătoase. Declinul locului este, de asemenea, asociat cu o potențială infracționalitate.

Pornind de la viziunea sa, a început să caute cauzele problemelor profunde ale sustenabilității actuale legate de această zonă verde. Ea a identificat cauzele directe și indirecte, a pus accentul pe cauzele antropice și le-a clasificat în funcție de reversibilitate și complexitate. Pentru a obține o imagine de ansamblu, Fatima a cerut ajutorul angajaților consiliului local. Aceștia sunt responsabili de zonă și știu care sunt principalele surse de poluare.

Pe baza acestor informații, ea a explorat noi căi de schimbare pentru comunitatea sa, de exemplu, punând accentul pe întreprinderile locale și găsind stimulente pentru a construi un centru local al economiei circulare.

În același timp, oamenii ar trebui să adopte stiluri de viață mai ecologice, cum ar fi reducerea utilizării plasticului de unică folosință și, în cele din urmă, renunțarea completă la acesta, precum și utilizarea spațiilor verzi pentru mai multe plimbări. În acest sens, investițiile publice și private ar trebui să acorde prioritate introducerii transportului public ecologic atât pentru gospodării, cât și pentru întreprinderi.

Deși a fost destul de reticentă la început, a renunțat să mai meargă cu mașina și a început să facă naveta la școală cu autobuzul. Împreună cu câțiva părinți, a depus o petiție la cantina școlii pentru ca mâncărurile să

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



fie vegetariene, cu o opțiune vegană pe zi. Nu este, sau cel puțin nu este încă vegetariană. Dimineața, sâmbătă, ea a organizat o vânătoare de comori pentru întreaga comunitate. Premiul pentru colectarea celor mai multe deșeuri a inclus instrumente pentru promovarea conservării polenizatorilor, cum ar fi margărete pentru a fi plantate și unelte de grădinărit - la mâna a doua."

Evaluare

Acesta are două componente: Evaluarea de către un facilitator și aceasta se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii și a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera instrumentele digitale (Thinglink) în propria activitate zilnică;
- Folosiți ideile ca direcții pentru "Atitudinea verde" personală;
- Deveniți o persoană care îi inspiră pe ceilalți să dezvolte o atitudine proactivă față de protejarea naturii;
- Înțelegeți că informațiile trebuie să fie privite în contextul pentru care au fost create;
- Capacitatea de a analiza și de a selecta activitățile, acțiunile sau micile obiective care sunt adecvate;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.



4. Jamboard - Lucru colaborativ pentru a evalua informațiile cu ajutorul criteriilor CRAAP

Obiective

Această sesiune este concepută pentru a-i ajuta pe participanți să se descopere pe ei înșiși, să realizeze care sunt obiectivele lor în viață și cum să contribuie la un proiect de colaborare.

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- exersați procesul de conectare și colaborare cu colegii;
- Dezvoltarea de competențe, cunoștințe și atitudini;
- Profitați de avantajul de a lucra în echipă și folosiți rezultatele colaborării.

Acest instrument oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și comunicare.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual și/sau în colaborare. Facilitatorul prezintă conceptul de călătorie, conceptul de călător versus turist, iar după brainstormingul "Unde aș călători în jurul lumii?", scrie toate răspunsurile pe mentimetru sau pe flipchart. Apoi, un participant din fiecare grup alege o destinație de călătorie din listă pentru un grup, etc.

Fiecare grup realizează pe tablă un plan de călătorie pentru destinația care i-a fost atribuită, căutând informații pe internet, pe care îl prezintă publicului.

Prin contribuția și schimbul de idei, participanții își dezvoltă propriile abilități sociale, înțeleg pe deplin beneficiile și provocările dezvoltării personale și ale autocunoașterii și sunt capabili să **distingă domeniile de îmbunătățire** a propriilor competențe.

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este un proiect colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de demonstrații, prezentări, muncă individuală și în colaborare, brainstorming, precum și întrebări de bilanț pentru a permite participanților să învețe prin practică și prin schimb de informații.

Teorie

Atelierul este organizat în așa fel încât să stimuleze conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului, la început, aceștia vor participa la brainstormingul "Unde aș călători în jurul lumii?" și vor nota toate răspunsurile pe mentimetru sau pe flipchart. Apoi, câte un participant din fiecare grup alege o destinație de călătorie din listă pentru un grup, etc.



Fiecare grup realizează pe tablă un plan de călătorie pentru destinația care i-a fost atribuită, căutând informații pe internet, pe care îl prezintă publicului.

Pentru a facilita conversația și discuțiile, dați-le câteva indicații; acestea pot fi întrebări despre ce peisaje naturale se află în zona vizată, ce atracții turistice există și pentru care zona respectivă este renumită, ce alimente specifice zonei, tradiții, obiceiuri, muzică locală etc.



Etapele de facilitare

TITLUL: "Unde aş călători în jurul lumii?"

Scenariul atelierului

Scop	Să ofere participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și comunicare., creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid importanța dezvoltării personale și a cunoașterii de sine.
Timp	1,5 - 2 ore
Grup țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	- exersați procesul de conectare și colaborare cu colegii; - Dezvoltarea de abilități, cunoștințe și atitudini; - Profitați de avantajul de a lucra în echipă și de a avea acces la rezultatele colaborării.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) - Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Facilitatorul prezintă conceptul de călătorie, conceptul de călător față de cel de turist. Explorați (15 min) În etapa următoare, ei vor participa la brainstormingul "Unde aş călători în jurul lumii?" și vor scrie toate răspunsurile pe minitartal sau pe flipchart. Apoi, un participant din fiecare grup alege o destinație de călătorie din listă pentru un grup, etc. Explicați (15 min) Explicați și discutați cu audiența noțiunile de călător și turist; întrebați-i ce surse de informare turistică folosesc pentru a pregăti o vacanță, o excursie etc. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Utilizați diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare termen. Elaborat (45 min)



	Fiecare grup realizează pe tablă un plan de călătorie pentru destinația care i-a fost atribuită, căutând informații pe internet, pe care îl prezintă publicului. Ei pot prezenta informații, imagini, videoclipuri etc. despre ce peisaje naturale se află în zona vizată, ce atracții turistice există pentru care zona respectivă este renumită, ce alimente specifice zonei, tradiții, obiceiuri, muzică locală etc. https://edu.google.com/jamboard/ Evaluați (20 min.) Invitați participanții să reflecteze și să discute rezultatele de pe Jamboard. Cereți fiecărui grup să își prezinte proiectul în fața publicului. Invitați audiența să adauge alte lucruri pe care le consideră importante și care nu au fost menționate anterior. Întrebări pentru debriefing: - Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane? - Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități? - Care este cel mai mic pas pe care l-ai putea face pentru a începe să te dezvolti personal?
Metode	- Demonstrații - Prezentare - Lucru individual și în colaborare - Brainstorming - Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit și ce ar putea fi făcut diferit: - Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) - Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? - Cum vă putem îmbunătăți experiența? - Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://edu.google.com/jamboard/

Evaluare

Evaluarea are două componente: Evaluarea de către facilitator și se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera instrumentele digitale (Jamboard) în propria activitate zilnică;
- Folosiți ideile ca direcții de dezvoltare personală;
- Deveniți o persoană care îi inspiră pe ceilalți să își descopere preferințele pentru vacanță;
- Înțelegeți că informațiile trebuie să fie privite în contextul pentru care au fost create;
- Capacitatea de a analiza și de a selecta activitățile, acțiunile sau obiectivele mici care sunt adecvate;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.



5. Google Site - Portofoliu digital pentru educatori

Obiective

Această sesiune este concepută pentru a-i ajuta pe participanți să se descopere pe ei înșiși, să-și dea seama care sunt punctele forte și competențele lor și cum să contribuie la un proiect de colaborare.

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- exersați procesul de conectare și colaborare cu colegii;
- Dezvoltarea de abilități, cunoștințe și atitudini;
- Profitați de avantajul de a lucra în echipă și folosiți rezultatele colaborării.

Acest instrument oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în două dintre domeniile de competență DigComp: Informare și Siguranță.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual și/sau în colaborare. Facilitatorul prezintă conceptul de identitate, "Cine sunt eu?", prezentându-i pe participanți în perechi, unul față de celălalt, timp de 2 minute, apoi se schimbă rolurile. În plus, fiecare participant își face prezentarea sub forma unei steme.

Pe baza prezentărilor, participanții vor crea un site web ca o carte de vizită personală, folosind informațiile din prezentarea personală.

Prin contribuția și schimbul de idei, participanții își dezvoltă propriile abilități sociale, înțeleg pe deplin beneficiile și provocările dezvoltării personale și ale autocunoașterii și sunt capabili să **distingă domeniile de îmbunătățire** a propriilor competențe.

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este un proiect colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de demonstrații, prezentări, muncă individuală și în colaborare, precum și întrebări de bilanț pentru a permite participanților să învețe prin practică și prin schimb de informații.

Teorie

Atelierul este organizat în așa fel încât să stimuleze conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului, la început se vor prezenta în fața unui coleg timp de 2 minute, prezentând ceea ce vor să se spună despre ei, apoi se schimbă rolurile între cei 2 colegi pentru alte 2 minute; apoi, fiecare participant va prezenta un coleg pe baza a ceea ce i-a spus colegul său.

În etapa următoare, fiecare participant va pregăti o prezentare sub forma unei steme cu următorul conținut:

1. 3 lucruri pe care le faci foarte bine

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- 2. 2 lucruri pe care ai vrea să le schimbi/îmbunătățești la tine însuși
 - 3. 2 lucruri/trăsături pentru care cei din jurul tău te apreciază
 - 4. obiective personale pentru viitor, unul pe termen scurt și unul pe termen lung
- Sau un SWOT personal la alegerea facilitatorului.



Etapele de facilitare

TITLUL: "Permiteți-mi să mă prezint"

Scenariul atelierului

Scop	Oferă participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competență DigComp: Informare și Siguranță, creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid importanța dezvoltării personale și a cunoașterii de sine.
Timp	1,5 - 2 ore
Grup țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	- Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii; - Dezvoltarea abilităților, cunoștințelor și atitudinilor; - Profitați de avantajele muncii în echipă și de rezultatele obținute în colaborare.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) - Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Facilitatorul împarte participanții în grupuri de 2 persoane și le cere să facă o scurtă prezentare colegului lor în 2 minute, care va răspunde la întrebarea "Cine sunt eu?", apoi rolurile se schimbă între cei 2 colegi pentru încă 2 minute; apoi, fiecare participant va prezenta un coleg pe baza a ceea ce i-a spus colegul său. Explorați (15 min) În etapa următoare, fiecare participant va pregăti o prezentare sub forma unei steme cu următorul conținut: 1. 3 lucruri pe care le faci foarte bine 2. 2 lucruri pe care ai vrea să le schimbi/îmbunătățești la tine însuși 3. 2 lucruri/trăsături pentru care cei din jurul tău te apreciază 4. obiective personale pentru viitor, unul pe termen scurt și unul pe termen lung



Sau un SWOT personal la alegerea facilitatorului; urmat de turul galeriei pentru toate prezentările.

Explicați (15 min.)

Explicați și discutați cu publicul despre noțiunile de identitate personală, identitate profesională. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Folosiți diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare termen.

Elaborat (45 min)

Activitate de grup. Formați grupuri de 4-5 participanți și cereți-le să creeze un site web pentru prezentarea lor. Invitați fiecare grup să acceseze linkul din Google Site, să discute despre subiectele respective și să scrie contextul, experiențele, noutățile etc.



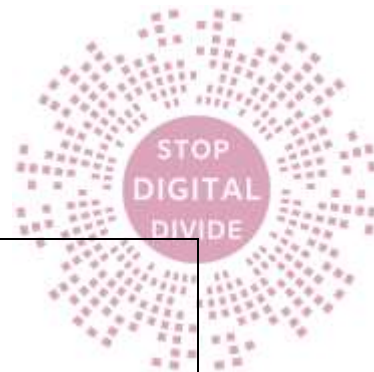
<https://sites.google.com/d/1eQ2o9DbZoq1Y3jCAKj71wSks7IkDRxHC/p/1wnAk-j7dy3BWUHT6BM7KPMa9khavEJ9a/edit>

Evaluati (20 min.)

Invitați participanții să reflecteze și să discute rezultatele obținute în cadrul Google Site. Cereți fiecărui grup să își prezinte Site-ul în fața publicului. Invitați publicul să adauge alte lucruri pe care le consideră importante și care nu au fost menționate anterior.

Întrebări pentru debriefing:

- Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane?
- Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități?
- Care este cel mai mic pas pe care l-ai putea face pentru a începe să te dezvolti personal?



Metode	- Demonstrații - Prezentare - Lucru individual și în colaborare - Brainstorming - Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit, ce ar putea fi făcut diferit: - Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) - Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? - Cum vă putem îmbunătăți experiența? - Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://sites.google.com/ https://sites.google.com/d/1eQ2o9DbZoq1Y3jCAKj71wSks7IkDRxHC/p/1wnAk-j7dy3BWUHT6BM7KPMa9khavEJ9a/edit

Evaluare

Evaluarea are două componente. Evaluarea de către facilitator și aceasta se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera în propria muncă de zi cu zi, la instrumentele digitale (Google Site);
- Folosiți ideile ca direcții de dezvoltare personală;
- Deveniți o persoană care îi inspiră pe ceilalți să își descopere potențialul;
- Înțelegeți că informațiile trebuie să fie privite în contextul pentru care au fost create;
- Capacitatea de a analiza și de a selecta activitățile, acțiunile sau obiectivele mici care sunt adecvate;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.



6. PbWorks și informații

Obiective

Scopul cursului este de a prezenta contextul mai larg al competențelor digitale. Bazat pe DigComp, care definește cinci domenii de competență în cadrul cărora fiecare cetățean ar trebui să se dezvolte.

"Fii un căutător de cunoștințe și păstrează-ți comoara online: Pbworks" urmărește să arate cum se poate utiliza platforma PbWorks pentru a îmbunătăți competența de procesare a informațiilor (regăsire, evaluare, stocare).

După terminarea acestui curs, cursanții vor fi capabili să:

- Răsfoiți, căutați și filtrați date, informații și conținut digital
- Evaluați datele, informațiile și conținutul digital
- Gestionați datele, informațiile și conținutul digital
- Aplicarea sprijinului TIC pentru producerea și publicarea de **resurse digitale de învățare**
- Revizuirea și crearea de planuri / strategii referitoare la introducerea tehnologiei informației pentru învățare
- Definirea și reflectarea critică a competențelor digitale
- Lucrează pe cont propriu și în echipă cu Cadrul european de referință
- Înțelegerea relației dintre societatea informațională și competențele digitale

Caz de utilizare

<https://www.pbworks.com/>

Utilizarea platformei PBworks în educația persoanelor în vârstă poate fi o modalitate eficientă de a oferi persoanelor în vârstă acces la materiale educaționale, de a permite colaborarea și învățarea online și de a încuraja participarea activă la procesul educațional. Iată câteva moduri în care PBworks poate fi utilizat în educația seniorilor:

- Creați o bază de cunoștințe: puteți crea un wiki pe PBworks care să conțină informații utile, ghiduri și materiale educaționale adaptate pentru persoanele în vârstă. Acestea ar putea include instrucțiuni despre tehnologie, stiluri de viață sănătoase, istorie, cultură sau alte subiecte de interes pentru un grup de seniori.
- Cursuri online: crearea de cursuri online pe PBworks poate permite seniorilor să învețe oricând și oriunde. Puteți partaja videoclipuri, PDF-uri, teste și exerciții, iar seniorii le pot accesa folosind computerul sau smartphone-ul.
- Colaborarea și schimbul de informații: PBworks permite crearea de grupuri și comunități online în care persoanele în vârstă își pot împărtăși cunoștințele, experiențele și interesele. Acest lucru poate crea un mediu propice pentru interacțiune și activare mentală.
- Activitățile proiectului: Încurajați seniorii să participe la proiecte de colaborare la PBworks. Acestea pot fi proiecte comunitare, de istorie, de artă, de artizanat sau de altă natură. Lucrul împreună la un proiect poate fi atât educativ, cât și satisfăcător.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- Bloguri și jurnale: Seniorii își pot ține blogurile sau jurnalele online pe PBworks, în care își vor împărtăși gândurile, reflecțiile, poveștile de viață și creativitatea. Acest lucru le va permite să se exprime și să împărtășească experiențele lor cu ceilalți.
- Calendarul evenimentelor: Folosiți funcția de calendar PBworks pentru a planifica și promova evenimente educaționale, conferințe, ateliere și întâlniri pentru seniori. Acest lucru le va permite seniorilor să urmărească evenimentele viitoare și să participe la acestea.
- Sprijin și asistență tehnică: Este posibil ca persoanele în vârstă să aibă adesea nevoie de asistență tehnică pentru a utiliza platforma. Oferiți-le formare și asistență corespunzătoare pentru a-i ajuta să se familiarizeze cu PBworks.
- Facilități de accesibilitate: Asigurați-vă că platforma este adaptată la nevoile persoanelor în vârstă în ceea ce privește interfața cu utilizatorul, dimensiunea fontului și alte caracteristici de accesibilitate.

Merită să ne amintim că educația persoanelor în vârstă poate fi mai eficientă atunci când se ține cont de nevoile individuale și de ritmul de învățare al acestora. Prin urmare, este important să se adapteze abordarea la grupuri specifice de seniori și să li se ofere sprijin în procesul educațional. PBworks poate oferi o platformă valoroasă pentru atingerea acestor obiective.

Metoda

PBworks poate fi un instrument util pentru învățarea seniorilor, în special în ceea ce privește colaborarea, accesul la materiale de învățare și monitorizarea progreselor. Cu toate acestea, succesul depinde de adaptarea platformei la nevoile și abilitățile seniorilor și de oferirea de sprijin și formare corespunzătoare.

Teorie

PBworks este o platformă bazată pe cloud, ceea ce înseamnă că nu este instalată pe un anumit dispozitiv, ca un software tradițional, ci poate fi accesată online prin intermediul unui browser web. Pentru a începe să folosiți PBworks, nu trebuie să instalați nimic pe computerul dumneavoastră. Iată cum să începeți să utilizați PBworks:

1. Pregătiți accesul la internet: Asigurați-vă că aveți acces la internet și un browser web funcțional. PBworks funcționează în majoritatea browserelor moderne, cum ar fi Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge și Safari.
2. Deschideți site-ul PBworks: Într-un browser web, accesați site-ul PBworks, disponibil la adresa <https://www.pbworks.com/>.
3. Înregistrați-vă sau conectați-vă: Dacă aveți deja un cont pe PBworks, vă puteți autentifica folosind adresa de e-mail și parola dumneavoastră. Dacă nu aveți un cont, va trebui să vă înregistrați făcând clic pe opțiunea corespunzătoare.
4. Alegeți un plan și începeți: După ce vă autentificați sau vă înregistrați, veți putea alege planul sau versiunea de PBworks care se potrivește cel mai bine nevoilor dumneavoastră. PBworks oferă diverse planuri, inclusiv o versiune de încercare gratuită și planuri plătite cu caracteristici suplimentare. Selectați planul care vă interesează și urmați instrucțiunile de pe ecran.



5. Începeți: După ce v-ați logat și ați selectat un plan, veți putea începe să lucrați cu PBworks. Puteți crea proiecte, documente, wiki-uri și alte resurse de învățare și puteți colabora cu alte persoane pe această platformă.
6. Navigarea și utilizarea funcțiilor: PBworks oferă o varietate de funcții, cum ar fi crearea de pagini wiki, partajarea de documente, crearea de sarcini și multe altele. Pentru a învăța cum să utilizați aceste caracteristici, puteți folosi instrucțiunile și ajutorul disponibile pe site.

Vă rugăm să rețineți că procesul specific de înregistrare și acces poate varia ușor în funcție de termenii și condițiile actuale ale PBworks, așa că merită întotdeauna să verificați cele mai recente informații pe site-ul oficial PBworks sau să contactați serviciul de asistență pentru clienți dacă aveți întrebări sau nelămuriri.

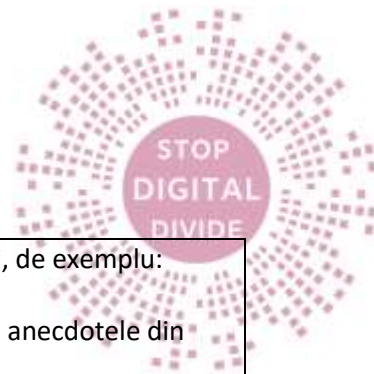


Etapele de facilitare

TITLUL: PbWorks și informații

Scenariul atelierului

Scop	Platforma PBworks este un instrument flexibil, care poate fi adaptat la diferite scopuri. În exemplele de mai sus, sunt propuse sarcini care permit seniorilor să își împărtășească amintirile, să colaboreze cu familia sau cu alți seniori și să creeze resurse personalizate. Cu ajutorul interfeței simple a PBworks, seniorii pot gestiona și partaja cu ușurință conținutul online.
Etapele de facilitare	Iată câteva exemple de sarcini pentru seniori care pot fi realizate cu ajutorul platformei PBworks, cu descrieri pas cu pas: Exercițiul 1 Crearea propriului site web: (30 minute) Pasul 1: Conectați-vă la contul dumneavoastră PBworks sau înregistrați-vă dacă nu aveți deja un cont. Pasul 2: În tabloul de bord PBworks, faceți clic pe butonul "Create a new page" (Creați o pagină nouă) sau "Create a new project" (Creați un proiect nou). Pasul 3: Selectați o pagină sau un șablon de proiect. De exemplu, puteți alege un șablon de site web. Pasul 4: Începeți să vă editați pagina, adăugând text, imagini și alte elemente. PBworks dispune de un editor WYSIWYG (What You See Is What You Get) încorporat, deci nu sunt necesare cunoștințe de codare. Pasul 5: Adăugați conținut, cum ar fi o descriere a dvs., interesele dvs., fotografii sau povești de viață. Pasul 6: Dați clic pe butonul "Save" (Salvează) sau "Publish" (Publică) pentru a partaja site-ul dvs. cu alți utilizatori PBworks sau pentru a-l păstra privat. Exercițiul 2. Crearea unei liste de teme comune cu familia: (30 de minute) Pasul 1: Conectați-vă la contul dumneavoastră PBworks și creați un nou proiect numit "Homework". Pasul 2: Adăugați o secțiune pentru fiecare persoană din familie, de exemplu: "Bunica", "Bunicul", "Fiul", "Fiica". Pasul 3: Sub fiecare secțiune, adăugați o listă de lucruri de făcut, cum ar fi cumpărăturile, treburile casnice sau programările pentru medicamente. Pasul 4: Și alți membri ai familiei se pot conecta la PBworks și pot marca sarcinile ca fiind finalizate. Pasul 5: Actualizați periodic lista de sarcini, astfel încât toată lumea să aibă acces la cele mai recente informații. Exercițiul 3: Crearea unei istorii familiale comune: (30 minute) Pasul 1: Creați un nou proiect în PBworks numit "Family History".



	Pasul 2: Adăugați secțiuni pentru diferite perioade ale vieții, de exemplu: "Tinerețe", "Viața adultă", "Familie și carieră". Pasul 3: La fiecare secțiune, descrieți amintirile, poveștile și anecdotile din acea perioadă a vieții dumneavoastră. Pasul 4: Și alți membri ai familiei își pot adăuga amintirile și poveștile. Pasul 5: Cu PBworks, puteți crea o istorie familială personalizată care poate fi împărtășită cu alți membri ai familiei. Exercițiul 4: Crearea unui inventar al cărților citite de seniori: (30 minute) Pasul 1: Creați un nou proiect numit "Cărțile mele preferate". Pasul 2: Adăugați secțiuni pentru diferite categorii de cărți, de exemplu, "Romane", "Biografii", "Criminali". Pasul 3: În fiecare categorie, adăugați titlurile cărților pe care le-ați citit, precum și scurte recenzii sau opinii despre ele. Pasul 4: Și alți seniori sau membri ai familiei pot adăuga cărțile și opiniile lor preferate. Pasul 5: Crearea unei astfel de liste vă va ajuta să împărtășiți recomandări de cărți și să faceți schimb de experiențe de lectură.
Referințe	https://www.pbworks.com/. https://martaeichelearning.wordpress.com/2011/10/31/pbworks-narzedzie-do-tworzenia-wiki/ <u>E-learning</u>: projektowanie, organizowanie, realizowanie i ocena. Metode, narzędzia i dobre praktyki

Evaluare

Evaluarea are două componente:

Evaluare de către facilitator: observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției.

Feedback: Feedback informal în orice moment pe parcursul desfășurării cursului; Feedback formal; Feedback formativ; Feedback sumativ; Feedback între colegi; Auto-feedback; Feedback constructiv.

Transferabilitate

Platforma PBworks poate fi utilă atât în viața de zi cu zi, cât și la locul de muncă. Mai jos, prezint câteva dintre modurile în care PBworks poate fi utilizat în diferite aspecte ale vieții:

În viața de zi cu zi:

1. Organizați-vă programul zilnic: puteți crea un wiki sau un proiect privat pe PBworks pentru a vă organiza programul zilnic. Puteți crea liste de lucruri de făcut, note și memento-uri pentru a vă ajuta să vă gestionați mai bine timpul.



2. Crearea unei liste de cumpărături: Creați un proiect numit "Lista de cumpărături" și partajați-l cu familia dumneavoastră. Toată lumea poate adăuga produse care trebuie cumpărate și le poate marca ca fiind cumpărate atunci când sunt cumpărate. Acest lucru va face mai ușoară planificarea cumpărăturilor.
3. Managementul datelor medicale: Persoanele în vârstă pot utiliza PBworks pentru a stoca informații medicale, cum ar fi istoricul medical, lista de medicamente și rezultatele testelor. Acest lucru facilitează urmărirea stării de sănătate și împărtășirea acestor informații cu medicii.
4. Creați o listă de rețete preferate: Creați un proiect cu rețetele dvs. preferate din bucătărie și descrieri pas cu pas. Acest lucru va facilita găsirea rețetelor și va face ca gătitul să fie mai distractiv.

La locul de muncă:

1. Colaborarea și gestionarea proiectelor: PBworks este instrumentul ideal pentru a colabora în echipă la proiecte. Puteți să creați proiecte, să partajați documente și sarcini, să monitorizați progresul și să comunicați cu colegii.
2. Crearea unui wiki intern: Creați un wiki intern pentru companie, unde puteți stoca documentația, procedurile, informațiile de contact și alte informații importante pentru angajați. Acest lucru va facilita accesul la datele relevante.
3. Managementul proiectelor de cercetare: Dacă lucrați la un proiect de cercetare, puteți utiliza PBworks pentru a organiza notițe, literatură, rezultate de cercetare și alte materiale. De asemenea, puteți colabora cu alți cercetători.
4. Activități de marketing și planificarea campaniilor: PBworks poate ajuta la planificarea campaniilor de marketing, la stocarea materialelor creative, la analiza datelor și la coordonarea activităților de marketing.
5. Asistență tehnică și bază de cunoștințe: Creați o bază de cunoștințe sau un sistem de asistență în care personalul poate găsi răspunsuri la întrebările frecvente și poate rezolva problemele.
6. Creați rapoarte și analizați datele: Stocați date și rapoarte de afaceri în PBworks pentru a facilita accesul la informații relevante și pentru a analiza performanța afacerii.

Platforma PBworks este un instrument flexibil care poate fi adaptat la diferite nevoi atât în viața de zi cu zi, cât și la locul de muncă. Cu posibilitatea de a crea proiecte, wiki-uri, documente și sarcini, PBworks ajută la organizarea muncii și la gestionarea eficientă a informațiilor.



7. Comunicarea cu ceilalți

Obiective

Scopul cursului este de a prezenta contextul mai larg al competențelor digitale. Bazat pe DigComp, care definește cinci domenii de competență în cadrul cărora fiecare cetățean ar trebui să se dezvolte.

"Fii un lider și împărtășește-ți ideile cu ceilalți: WhatsApp Messenger" urmărește să arate cum se poate utiliza WhatsApp Messenger pentru a îmbunătăți domeniul de competență Comunicare și colaborare.

După terminarea acestui curs, cursanții vor fi capabili să:

- Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale
- Împărtășirea prin intermediul tehnologiilor digitale
- Implicarea în cetățenie prin intermediul tehnologiilor digitale
- Colaborați prin intermediul tehnologiilor digitale
- Netiquette
- Gestionarea identității digitale
- Definirea și reflectarea critică a competențelor digitale
- Lucrează pe cont propriu și în echipă cu Cadrul european de referință
- Înțelegerea relației dintre societatea informațională și competențele digitale

Introducere

WhatsApp este o aplicație populară de mesagerie mobilă care permite utilizatorilor să trimită mesaje text, mesaje vocale, imagini, videoclipuri și alte materiale multimedia între ei. Iată câteva caracteristici și informații cheie despre WhatsApp:

1. Comunicarea prin SMS: WhatsApp permite utilizatorilor să trimită mesaje text între ei. Puteți avea conversații individuale sau în grup.
2. Apeluri vocale și video: Aplicația permite, de asemenea, efectuarea de apeluri vocale și video pe internet. Utilizatorii se pot suna reciproc gratuit folosind o conexiune Wi-Fi sau date mobile.
3. Trimiteți fișiere și materiale multimedia: WhatsApp vă permite să partajați imagini, videoclipuri, documente, fișiere audio și alte fișiere multimedia. De asemenea, se poate trimite și locația geografică.
4. Criptare end-to-end: WhatsApp utilizează o criptare puternică de la un capăt la altul, ceea ce înseamnă că conținutul trimis între utilizatori este protejat și nu poate fi accesat de terți, nici măcar de WhatsApp însuși.
5. Situații: Utilizatorii pot partaja scurte statusuri sau povești sub formă de fotografii sau videoclipuri, care sunt vizibile pentru contactele lor pentru o perioadă limitată de timp.
6. Grupuri: WhatsApp vă permite să creați grupuri în care membrii pot avea conversații de grup, pot partaja fișiere și se pot coordona ca o echipă.
7. WhatsApp Business: există, de asemenea, o versiune de WhatsApp Business care este destinată companiilor. Aceasta vă permite să comunicați cu clienții dumneavoastră, să împărtășiți informații și oferte ale companiei și să vă gestionați mesajele.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



8. Disponibilitate pe mai multe platforme: WhatsApp este disponibil pe mai multe platforme, inclusiv Android, iOS, Windows și computere, permițând utilizatorilor să îl utilizeze pe o varietate de dispozitive.
9. Numărul de telefon ca ID: Pentru a utiliza WhatsApp, aveți nevoie de un număr de telefon. Acesta este ID-ul dvs. în aplicație, ceea ce înseamnă că nu trebuie să creați un cont sau un nume de utilizator separat.
10. Apeluri internaționale plătite: WhatsApp vă permite, de asemenea, să apelați numere de telefonie mobilă și fixă din întreaga lume, dar costul acestor apeluri poate fi legat de planul de apelare sau de tarifele furnizorului dumneavoastră.

WhatsApp este o aplicație de comunicare utilizată pe scară largă în întreaga lume și oferă o modalitate simplă și convenabilă pentru ca utilizatorii să comunice între ei, fie în scopuri personale, fie în scopuri profesionale.

Caz de utilizare

WhatsApp poate fi un instrument util în educarea persoanelor în vârstă, deoarece este ușor de utilizat și este disponibil pe multe dispozitive. Iată câteva moduri în care WhatsApp poate fi utilizat în educația persoanelor în vârstă:

1. Cursuri online: instructorii pot crea grupuri pe WhatsApp unde seniorii pot participa la cursuri online. Instructorii pot încărca materiale de învățare, cum ar fi fișiere PDF, fotografii sau înregistrări audio, și pot oferi îndrumare și răspunsuri la întrebări.
2. Împărtășiri materiale educaționale: Profesorii pot împărtăși cu seniorii materiale educaționale, cum ar fi articole, notițe sau cărți electronice care pot fi utile pentru învățare. De asemenea, poate fi creată o bibliotecă digitală de materiale de învățare.
3. Exerciții și teme: instructorii pot încărca exerciții și teme zilnice sau săptămânale în grupul WhatsApp. Seniorii pot lucra la ele în orice moment și pot trimite răspunsurile lor în mesaje text sau fotografii.
4. Grupuri de discuții: Profesorii pot crea grupuri de discuții pe WhatsApp unde seniorii pot discuta subiecte de învățare, pot pune întrebări și pot face schimb de opinii. Acest lucru poate încuraja participarea activă și schimbul de cunoștințe.
5. Asistență și întrebări: Seniorii pot folosi WhatsApp pentru a contacta instructorii dacă au întrebări sau au nevoie de ajutor pentru a înțelege materia. Este un mod rapid și convenabil de a obține sprijin educațional.
6. Jurnale online: persoanele în vârstă pot ține jurnale online pe WhatsApp pentru a-și înregistra gândurile, obiectivele de învățare și progresele înregistrate. Acest lucru îi poate ajuta să își monitorizeze propria învățare și îi poate motiva să continue.
7. Participarea la evenimente culturale: WhatsApp poate fi folosit pentru a informa persoanele în vârstă despre evenimente culturale, conferințe online, seminarii web și alte activități legate de educație și divertisment.
8. Exerciții mentale: Profesorii pot crea sarcini și puzzle-uri pentru a-i ajuta pe seniori să își dezvolte abilitățile cognitive, cum ar fi gândirea logică sau memoria.
9. Împărtășirea inspirației și a faptelor interesante: Persoanele în vârstă pot împărtăși articole interesante, videoclipuri sau alte informații educaționale într-un grup WhatsApp, care pot fi o sursă de inspirație și dezvoltare intelectuală.
10. Rezumate și repetări: profesorii pot trimite seniorilor rezumate ale materiei sau repetări înainte de examene sau teste, ceea ce ajută la consolidarea cunoștințelor.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Metoda

Este important să ne amintim că nu toți seniorii sunt familiarizați cu tehnologia și cu WhatsApp, așa că este important să oferim sprijin și instrucțiuni adecvate privind modul de utilizare a acestei platforme de învățare.

Teorie

Instalarea WhatsApp pe telefon și pe computer este relativ simplă. Iată care sunt pașii pe care trebuie să-i urmați pentru a instala WhatsApp pe ambele dispozitive:

Instalarea WhatsApp pe telefon:

- Deschideți magazinul de aplicații: Accesați magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dumneavoastră. Pe dispozitivele Android, acesta este Google Play Store, iar pe dispozitivele Apple iOS este App Store.
- Căutați WhatsApp: Introduceți "WhatsApp Messenger" în caseta de căutare și selectați aplicația relevantă din rezultatele căutării.
- Descărcați și instalați: Faceți clic pe pictograma WhatsApp și selectați "Download" (Descărcare) sau "Install" (Instalare). Aplicația va fi descărcată și instalată pe telefonul dumneavoastră.
- Configurare: După ce instalarea este finalizată, lansați WhatsApp. Vi se va cere să acceptați termenii de utilizare și să introduceți numărul de telefon pentru verificare. Puteți apoi să finalizați procesul de configurare prin stabilirea detaliilor profilului dvs. etc.

Instalarea WhatsApp pe computerul dumneavoastră:

WhatsApp pe un computer poate fi folosit prin WhatsApp Web sau WhatsApp Desktop. Iată cum se procedează:

WhatsApp Web:

- Deschideți un browser web: Mergeți la WhatsApp Web.
- Lansați WhatsApp pe telefon: Deschideți WhatsApp pe telefon.
- Utilizați funcția de scanare a codurilor QR: În aplicația WhatsApp de pe telefon, accesați opțiunile (trei puncte în colțul din dreapta sus) și selectați "WhatsApp Web". Scanați codul QR găsit pe WhatsApp Web folosind camera foto a telefonului dvs.
- Conectați-vă contul: După scanarea codului QR, WhatsApp din browser va fi conectat la contul de WhatsApp de pe telefon.

WhatsApp Desktop:

- Descărcați și instalați aplicația: Accesați pagina de descărcare a aplicației WhatsApp Desktop și descărcați versiunea potrivită pentru sistemul dumneavoastră de operare (Windows sau macOS).
- Porniți aplicația: După ce aplicația este instalată, lansați-o pe computer.



- Scanarea codului QR: deschideți WhatsApp pe telefon, accesați opțiunile (trei puncte în colțul din dreapta sus) și selectați "WhatsApp Web". Apoi, scanați codul QR care apare pe ecranul WhatsApp Desktop folosind camera telefonului dvs.
- Conectați-vă contul: După scanarea codului QR, WhatsApp de pe computer va fi conectat la contul de WhatsApp de pe telefon.

Acum puteți utiliza WhatsApp pe telefon și pe computer în același timp. Asigurați-vă că aveți acces la internet pe ambele dispozitive pentru a vă păstra mesajele și contactele sincronizate.

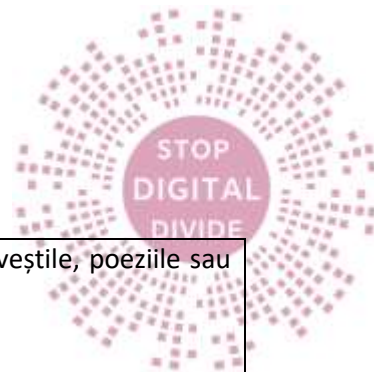


Etapele de facilitare

TITLUL: Comunicarea cu ceilalți

Scenariul atelierului

Scop	WhatsApp este în primul rând o aplicație pentru comunicare prin text, voce și video, mai degrabă decât o platformă pentru exerciții fizice. Cu toate acestea, există modalități prin care puteți folosi WhatsApp pentru a organiza exerciții simple pentru seniori, în special când vine vorba de exerciții mentale și de relaxare.
Etapele de facilitare	Iată câteva idei pe care le puteți folosi cu grupurile de seniori. Fiecare exercițiu durează aproximativ 30 de minute. Exercițiul 1: Exerciții mentale: (30 minute) • Cuvinte încrucișate și sudoku: Puteți trimite cuvinte încrucișate sau sudoku prin WhatsApp sub formă de imagini sau texte pentru a le rezolva. Persoanele în vârstă își pot petrece timpul rezolvând puzzle-uri și exersându-și mintea. • Jocuri de cuvinte: Organizați jocuri de cuvinte, cum ar fi "Spânzurătoarea" sau "Ghicește cuvântul". Seniorii pot schimba cuvinte sau litere pentru a ghici parola. Exercițiul 2 : Exerciții de relaxare: (30 minute) • Yoga și meditație: Împărtășiți scurte instrucțiuni video sau audio pentru sesiuni de yoga sau meditație pe care seniorii le pot face acasă. WhatsApp permite partajarea de fișiere audio și video. • Tehnici de respirație: Învățați-i pe vârstnici tehnici simple de respirație pentru a ajuta la relaxarea corpului și a minții. Puteți trimite instrucțiuni prin text sau înregistrări audio. Exercițiul 3: Exerciții comunitare: (30 minute) • Discuții pe teme: Organizați periodic discuții tematice pe WhatsApp, în cadrul cărora seniorii își pot împărtăși opiniile pe teme care variază de la hobby-uri la povești de viață. • Cluburi de lectură: Dacă seniorilor le place să citească, înființați un club de lectură virtual în care să discutați despre anumite cărți. Exercițiul 4: Exerciții creative: (30 minute) • Desen și artă: Încurajați-i pe vârstnici să creeze desene, picturi sau obiecte de artizanat și să le împărtășească prin intermediul fotografiilor sau a unor scurte videoclipuri pe WhatsApp.



	• Scrierea: persoanele în vârstă își pot împărtăși poveștile, poeziile sau amintirile prin intermediul mesajelor text. Exercițiul 5. Exerciții de mișcare: (30 minute) • Exerciții la catedră: Puteți înregistra videoclipuri scurte sau instrucțiuni pentru exerciții pe scaun, ușor de făcut acasă. • Plimbare virtuală: Organizați plimbări virtuale în cadrul cărora persoanele în vârstă pot împărtăși fotografii și descrieri ale locurilor în care merg la plimbare.
Referințe	https://www.whatsapp.com/?lang=pl_PL https://antyweb.pl/kanaly-whatsapp-juz-w-polsce-jak-z-nich-skorzystac https://www.wirtualnemedi.pl/arttykul/kanaly-whatsapp-jak-wlaczyc-jak-obszrowac https://pl.wikipedia.org/wiki/WhatsApp

Evaluare

Acesta are două componente:

Evaluare de către facilitator: observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției.

Feedback: Feedback informal în orice moment pe parcursul desfășurării cursului; Feedback formal; Feedback formativ; Feedback sumativ; Feedback între colegi; Auto-feedback; Feedback constructiv.

Transferabilitate

Atunci când se organizează ateliere de lucru și exerciții pe WhatsApp pentru seniori, este important să le adaptați la nivelul de competențe și la interesele participanților. Aceste activități pot contribui la menținerea seniorilor activi din punct de vedere mental și social și îi pot ajuta să creeze legături în grup.

WhatsApp este o aplicație versatilă, care găsește multe utilizări atât la locul de muncă, cât și la persoanele în vârstă. Iată câteva dintre modurile în care WhatsApp poate fi folosit în aceste domenii:

La locul de muncă:

- Comunicarea cu echipa: WhatsApp poate fi folosit pentru a comunica cu colegii sau cu membrii echipei. Seniorii îl pot folosi pentru a face schimb de informații, pentru a coordona proiecte și pentru a rezolva probleme în curs de desfășurare.
- Planificarea de reuniuni și evenimente: Seniorii pot organiza întâlniri, conferințe telefonice sau evenimente corporative prin intermediul WhatsApp. Acest instrument facilitează stabilirea datelor și orelor și informarea participanților cu privire la detalii.
- Partajarea documentelor și a fișierelor: WhatsApp vă permite să trimiteți fișiere, fotografii și documente, facilitând astfel schimbul de informații și materiale legate de muncă.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- Asistență tehnică: persoanele în vârstă pot folosi WhatsApp pentru a obține asistență tehnică din partea echipei lor sau a furnizorilor de servicii.
- Monitorizarea informațiilor curente: WhatsApp poate fi folosit pentru a primi actualizări din domeniu, știri și informații legate de muncă.

În viața de zi cu zi:

- Păstrarea legăturii cu familia și prietenii: WhatsApp este un instrument popular pentru a păstra legătura cu cei dragi. Persoanele în vârstă pot folosi mesageria text, apelurile vocale și video pentru a vorbi cu familia și prietenii, mai ales dacă locuiesc departe unii de alții.
- Împărtășirea fotografiilor și a amintirilor: WhatsApp permite persoanelor în vârstă să partajeze fotografii și amintiri cu familia și prietenii.
- Organizarea de evenimente de familie: Persoanele în vârstă pot folosi WhatsApp pentru a planifica sărbătorile de familie, cum ar fi zilele de naștere, aniversările sau reuniunile de Crăciun.
- Comunicarea cu asistenții medicali: WhatsApp poate fi folosit pentru a contacta asistenții medicali sau medicii pentru sfaturi și monitorizarea stării de sănătate.
- Participarea în grupuri de interese: Persoanele în vârstă se pot alătura grupurilor tematice de pe WhatsApp care acoperă interesele lor, cum ar fi hobby-urile, cultura, călătoriile sau sportul.
- Cumpărături online: Din ce în ce mai multe companii permit comunicarea cu clienții prin intermediul WhatsApp, ceea ce poate facilita cumpărăturile online pentru persoanele în vârstă și obținerea de asistență din partea companiilor.
- Consultanță și educație la distanță: WhatsApp poate fi utilizat pentru a obține sfaturi și asistență de la profesioniști, de exemplu din domeniul sănătății sau al educației.

În concluzie, WhatsApp poate îndeplini multe funcții atât în viața profesională, cât și în viața persoanelor în vârstă, facilitând comunicarea, planificarea, schimbul de informații și menținerea legăturii cu ceilalți. Este un instrument util pentru comunicarea și organizarea vieții de zi cu zi.



8. Crearea de conținut cu Canva

Obiective

Scopul cursului este de a prezenta contextul mai larg al competențelor digitale. Bazat pe DigComp, care definește cinci domenii de competență în cadrul cărora fiecare cetățean ar trebui să se dezvolte.

"Canva in Your Hands: Împărtășește și descoperă lumi vizuale" își propune să arate cum să utilizeze Canva pentru a îmbunătăți domeniul de competență "Creație de conținut digital".

După terminarea acestui curs, cursanții vor fi capabili să:

- Dezvoltarea conținutului digital
- Integrarea și reelaborarea conținutului digital
- Înțelegerea drepturilor de autor și a licențelor
- Utilizarea instrumentelor de programare de bază
- Definirea și reflectarea critică a competențelor digitale
- Lucrează pe cont propriu și în echipă cu Cadrul european de referință
- Înțelegerea relației dintre societatea informațională și competențele digitale

Introducere

Canva este o platformă populară pentru design grafic și crearea de conținut vizual. Este disponibilă în browsere web și ca aplicație pentru diverse dispozitive, inclusiv smartphone-uri și tablete. Canva oferă o gamă largă de instrumente și șabloane care le permit utilizatorilor să proiecteze grafică, prezentări, postere, bannere, materiale de marketing, social media, invitații, felicitări și multe alte elemente vizuale.

Principalele caracteristici și funcții ale Canva sunt:

1. Modele și modele: Canva oferă sute de șabloane predefinite care facilitează crearea diferitelor tipuri de materiale vizuale. Utilizatorii pot personaliza aceste șabloane adăugând propriul conținut, grafică și culori.
2. Editor grafic: Canva are un editor grafic intuitiv care vă permite să creați, să redimensionați, să tăiați, să rotiți și să modificați imagini și text. De asemenea, pot fi adăugate efecte speciale și filtre.
3. Biblioteca de resurse: Canva oferă acces la o bibliotecă imensă de resurse, cum ar fi imagini, pictograme, forme, fonturi și multe alte elemente care pot fi utilizate în proiecte.
4. Colaborarea online: Canva permite mai multor persoane să colaboreze la un proiect în timp real. Este un instrument util pentru echipele care lucrează la proiecte de design grafic.
5. Imprimare și export: Puteți să vă imprimați desenele direct sau să le exportați în diverse formate, cum ar fi PDF, PNG sau JPEG.
6. Planificarea conținutului pentru social media: Canva oferă instrumente pentru proiectarea de conținut pentru social media, cum ar fi postări pe Facebook, Instagram sau Twitter.
7. Integrări: Canva oferă integrări cu alte instrumente, cum ar fi Dropbox, Google Drive și multe altele, facilitând partajarea și stocarea proiectelor.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Canva este popular printre persoanele fizice și juridice care au nevoie de un instrument de design grafic, dar nu au neapărat abilități avansate de design grafic. Este utilizat în domenii precum marketingul, educația, designul web, social media și multe alte contexte în care este importantă crearea de grafice atractive și eficiente. Canva oferă o versiune gratuită, dar și abonamente plătite care oferă acces la caracteristici și resurse suplimentare.

Caz de utilizare

Canva poate fi folosit eficient în învățământul superior, atât ca instrument de creare de materiale didactice, cât și pentru organizarea activităților de învățare. Iată câteva moduri în care Canva poate fi folosit în învățământul pentru seniori:

- Crearea de prezentări educaționale: Seniorii pot folosi Canva pentru a crea prezentări care îi ajută să își împărtășească cunoștințele pe o varietate de subiecte. Ei pot adăuga text, imagini și grafice pentru a prezenta informațiile într-un mod atractiv și accesibil.
- Proiectarea materialelor didactice: Canva poate fi folosit pentru a proiecta materiale didactice, cum ar fi postere, pliante, cărți educaționale și infografice. Acest lucru permite seniorilor să își creeze propriile instrumente de învățare sau să le împărtășească cu alții.
- Crearea de notițe și fișe de studiu: Seniorii pot crea notițe de studiu, fișe și diagrame cu ajutorul Canva pentru a-i ajuta să-și amintească informațiile.
- Organizarea de cursuri și ateliere de lucru: Seniorii pot folosi Canva pentru a proiecta afișe și materiale publicitare pentru a promova cursurile și atelierele pe care le organizează. De asemenea, ei pot crea programe de curs și materiale pentru cursuri.
- Crearea de programe vizuale: Canva vă permite să creați programe sau orare vizuale pentru a-i ajuta pe seniori să țină evidența activităților și responsabilităților lor.
- Lucrează la proiecte artistice: Seniorii interesați de artă și meșteșuguri pot folosi Canva pentru a-și crea lucrări de artă, postere sau desene.
- Crearea de albume și cărți: Persoanele în vârstă pot folosi Canva pentru a crea albume foto vizuale, cărți de amintiri de familie sau autobiografii.
- Îmbunătățirea competențelor digitale: Învățându-i pe seniori să folosească Canva, le puteți dezvolta în același timp competențele informatice și digitale.
- Organizarea de concursuri și proiecte de grup: Seniorii pot crea proiecte de grup și concursuri care implică alți participanți, iar Canva poate ajuta la proiectarea premiilor și a afișelor publicitare.
- Crearea de rezumate vizuale: După un curs sau o activitate, seniorii pot folosi Canva pentru a crea rezumate vizuale sau rapoarte care să evidențieze punctele cheie și lecțiile învățate.

Metoda

Canva este disponibil în browsere web și ca aplicație mobilă, ceea ce îl face accesibil și ușor de învățat pentru persoanele în vârstă. Acesta poate fi un instrument util pentru crearea de materiale de învățare atractive și pentru a sprijini învățarea într-un grup de seniori.



Teorie

Pentru a instala Canva pe computer și pe telefon, urmați pașii de mai jos:

Instalarea Canva pe un computer:

1. Deschideți un browser web: Începeți procesul de instalare Canva deschizând orice browser web de pe computerul dumneavoastră.
2. Accesați site-ul Canva: Scrieți "www.canva.com" în bara de adrese a browserului dvs. și apăsați Enter.
3. Conectați-vă sau creați un cont: Dacă aveți deja un cont Canva, conectați-vă introducând datele de conectare. Dacă nu aveți un cont, vă puteți crea unul nou făcând clic pe opțiunea "Create a free account" (Creați un cont gratuit) sau pe un buton similar.
4. Alegeți un plan: Când vă conectați sau vă creați un cont, Canva vă poate întreba ce tip de plan doriți. Puteți alege un plan gratuit sau, eventual, opțiuni cu plată, dacă aveți nevoie de funcții mai avansate.
5. Conectați-vă la contul dumneavoastră: După ce v-ați ales planul și ați ajuns pe pagina principală a Canva, conectați-vă, dacă nu ați făcut-o deja.
6. Utilizați Canva online: Acum sunteți gata să folosiți Canva online fără a fi nevoie să descărcați și să instalați vreun software suplimentar. Pur și simplu lucrați în browserul dvs. web.

Instalarea Canva pe telefon:

Pentru Android:

1. Deschideți Google Play Store: Deschideți aplicația Google Play Store de pe telefon.
2. Căutați Canva: Introduceți "Canva" în caseta de căutare și apăsați Enter.
3. Instalați Canva: Faceți clic pe aplicația Canva în rezultatele căutării și apăsați butonul "Install". După ce instalarea este finalizată, aplicația va apărea pe telefon.
4. Deschideți Canva: După instalare, deschideți Canva și apoi conectați-vă sau creați un cont nou.
5. Folosiți Canva pe telefon: Acum puteți utiliza Canva pe telefon.

Pentru iOS (iPhone/iPad):

1. Deschideți App Store: Deschideți aplicația App Store de pe dispozitiv.
2. Căutați Canva: Introduceți "Canva" în caseta de căutare și apăsați Enter.
3. Descărcați Canva: Faceți clic pe aplicația Canva în rezultatele căutării și apăsați butonul "Download". După ce descărcarea este finalizată, aplicația va fi instalată pe dispozitivul dvs.
4. Deschideți Canva: După instalare, deschideți Canva și apoi conectați-vă sau creați un cont nou.
5. Utilizați Canva pe iPhone sau iPad: Acum puteți utiliza Canva pe dispozitivul dumneavoastră iOS.

Canva este disponibil atât pentru desktop, cât și pentru dispozitive mobile, astfel încât îl puteți adapta cu ușurință la nevoile dvs. și puteți lucra la proiecte atât online, cât și offline.



Etapele de facilitare

TITLUL: Crearea de conținut cu Canva

Scenariul atelierului

Scop	Canva este un instrument destinat în primul rând designului grafic, deci nu este o aplicație tipică pentru exerciții sau activități interactive cu persoanele în vârstă. Cu toate acestea, puteți utiliza Canva pentru a pregăti materiale educaționale sau informative legate de exerciții fizice și stiluri de viață sănătoase.
Etapele de facilitare	Iată exemple pas cu pas despre cum să creați astfel de materiale folosind Canva: Exercițiul 1: Afiș cu o serie de exerciții: (60 minute) 1. Conectați-vă la Canva de pe computer sau smartphone. 2. Proiect nou: Faceți clic pe butonul "Create project" sau "New project" și selectați un format de poster. 3. Adăugarea de text: Selectați instrumentul de text și adăugați titlul "Serie de exerciții pentru sănătate" și o scurtă descriere. 4. Adăugarea de imagini: Folosiți opțiunile "Elemente" sau "Fotografii" din Canva pentru a găsi imagini care să ilustreze diferite exerciții, cum ar fi gimnastica, yoga sau mersul pe jos. 5. Dispunerea exercițiilor: Mutați și aranjați imaginile exercițiilor pe poster. Puteți utiliza instrumentele pentru a tăia, redimensiona și roti imaginile pentru a se potrivi designului dvs. 6. Adăugarea de instrucțiuni: Adăugați instrucțiuni scurte sub fiecare imagine de exercițiu, descriind cum se face exercițiul. Folosiți instrumentele de text pentru a ajusta stilul și dimensiunea fontului. 7. Personalizați-vă posterul: Adăugați elemente grafice suplimentare, cum ar fi pictograme de sănătate sau citate motivaționale. 8. Salvați și imprimați: După ce ați terminat proiectul, salvați-l și imprimați-l. De asemenea, îl puteți partaja cu seniorii ca fișier PDF sau imagine. Exercițiul 2: Infografic cu sfaturi de sănătate: (60 de minute) ● Conectați-vă la Canva de pe computer sau smartphone. ● Proiect nou: Faceți clic pe butonul "Create project" sau "New project" și selectați formatul infograficului. ● Adăugarea de secțiuni: Creați mai multe secțiuni, fiecare dintre ele conținând diferite sfaturi de sănătate, de exemplu "Alimentație sănătoasă" sau "Activitate fizică". ● Adăugarea de pictograme: Folosiți instrumentele din Canva pentru a adăuga pictograme adecvate fiecărei secțiuni pentru a ilustra sfaturile



	(de exemplu, o farfurie de mâncare sau o persoană care face exerciții fizice). ● Text și descrieri: Adăugați scurte descrieri sub pictograme care să explice de ce este important acest sfat și cum să îl aplicați. ● Adăugarea de culoare: Personalizați infograficul cu culorile și fonturile potrivite pentru a atrage atenția. ● Adăugarea de surse de informații: Dacă folosiți surse științifice, adăugați linkuri către sursele de informare în partea de jos a infograficului. ● Salvați și partajați: Odată ce proiectul este finalizat, salvați-l și partajați-l ca fișier grafic sau PDF care poate fi partajat cu persoanele în vârstă.
Referințe	https://www.canva.com/ https://widoczni.com/blog/najwiekszy-slownik-marketingu-internetowego-w-polsce/canva/ https://mrpost.pl/aktualnosci/co-to-jest-canva/

Evaluare

Acesta are două componente.

Evaluare de către facilitator: observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției.

Feedback: Feedback informal în orice moment pe parcursul desfășurării cursului; Feedback formal; Feedback formativ; Feedback sumativ; Feedback între colegi; Auto-feedback; Feedback constructiv.

Transferabilitate

Canva este un instrument versatil pentru crearea de grafice și proiectarea de materiale educaționale care pot fi personalizate pentru seniori, în special atunci când vine vorba de educație pentru sănătate și fitness. Asigurați-vă că materialele sunt clare și atractive din punct de vedere vizual pentru a le face mai accesibile pentru seniori

Canva poate fi folosită pe scară largă în viața de zi cu zi și în activitatea persoanelor în vârstă, ajutându-le în diverse domenii. Iată câteva exemple de utilizare a Canva în viața de zi cu zi a seniorilor:

La locul de muncă:

- Crearea de prezentări și documente: Seniorii pot folosi Canva pentru a crea prezentări, rapoarte sau documente legate de munca sau interesele lor. Canva oferă o serie de șabloane care facilitează crearea de materiale profesionale.
- Proiectarea materialelor de marketing: Dacă seniorii conduc o mică afacere sau o organizație, Canva poate fi folosit pentru a proiecta pliante, bannere, postere și alte materiale de marketing.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- Crearea de grafice pentru social media: Dacă seniorii sunt implicați în social media, pot folosi Canva pentru a crea grafice atractive pentru postările și reclamele lor.
- Crearea de cărți de vizită: Persoanele în vârstă cu spirit de afaceri își pot crea propriile cărți de vizită folosind Canva.
- Documentarea proiectelor și activităților: Canva îi poate ajuta pe seniori să își documenteze proiectele și activitățile prin crearea de infografice, diagrame sau prezentări.

În viața de zi cu zi:

- Crearea de invitații și felicitări: Seniorii pot crea invitații pentru zile de naștere, felicitări de Crăciun sau felicitări pentru diverse evenimente de familie.
- Albume foto: Canva este un instrument util pentru a crea albume foto pentru a colecta amintiri și a le împărtăși cu familia și prietenii.
- Personalizarea cadourilor: Persoanele în vârstă pot crea cadouri personalizate, cum ar fi postere cu fotografii speciale sau calendare cu familiile lor.
- Planificarea evenimentelor de familie: Organizarea sărbătorilor de familie, cum ar fi zilele de naștere sau aniversările, poate fi ușurată cu ajutorul Canva, care vă ajută să concepeți invitații și decorațiuni.
- Crearea de liste de cumpărături: Canva vă poate ajuta să concepeți liste de cumpărături sau planuri de masă personalizate, care pot fi deosebit de utile atunci când vine vorba de o alimentație sănătoasă.
- Crearea de agende și notițe: Persoanele în vârstă își pot concepe propriile agende sau notițe pentru a le ajuta să își urmărească obiectivele și progresele zilnice.
- Înfrumusețarea documentelor și a scrisorilor: Canva poate fi folosit pentru a crea plicuri frumoase, antete de scrisori și alte documente.

Canva este disponibil în browsere web și ca aplicație pentru mobil, ceea ce îl face un instrument ușor de personalizat pentru persoanele în vârstă. Cu o gamă largă de funcții și acces la șabloane, Canva îi poate ajuta pe seniori să creeze materiale atractive și personalizate și să faciliteze multe sarcini zilnice și profesionale.



9. Învățați să fiți în siguranță cibernetică

Obiective

Scopul cursului este de a prezenta contextul mai larg al competențelor digitale. Bazat pe DigComp, care definește cinci domenii de competență în cadrul cărora fiecare cetățean ar trebui să se dezvolte.

"Deveniți un agent de securitate digital: Interlandia" urmărește să arate cum se poate utiliza Interlandia pentru a îmbunătăți domeniul de competență în materie de siguranță.

După terminarea acestui curs, cursanții vor fi capabili să:

- Protejați dispozitivele
- Protejarea datelor personale și a vieții private
- Protejarea sănătății și a bunăstării
- Protejarea mediului
- Definirea și reflectarea critică a competențelor digitale
- Lucrează pe cont propriu și în echipă cu Cadrul european de referință
- Înțelegerea relației dintre societatea informațională și competențele digitale

Introducere

Porniți în căutarea de a respinge hackerii, de a distruge phisherii, de a depăși hărțuitorii ciberneticici, de a fi mai isteți decât "cei care împărtășesc prea mult" și de a deveni un explorator online încrezător. Prin intermediul acestor activități, elevii pot învăța importanța de a fi precauți atunci când utilizează internetul și au ocazia de a învăța termeni cheie. Cu ajutorul întrebărilor sau sarcinilor din joc, elevii învață importanța utilizării corecte a internetului. Punctele sunt tabelate pe parcursul jocului, iar la final există un scurt test pentru a consolida ideile principale ale "insulei". Rezolvă-le corect pentru a câștiga mai multe puncte! Odată terminat, scorul final este afișat împreună cu o recapitulare a ceea ce a fost abordat pe insulă. Finalizați jocul și imprimați un certificat de realizare! Apoi, puteți juca din nou jocul sau puteți trece la o altă insulă.

Să aruncăm o privire la fiecare dintre jocurile din cadrul Interland și să aflăm cum îi pot ajuta pe elevi să devină geniali pe Internet! (<https://www.teq.com/be-internet-awesome/>)

"Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" este un joc creat de Google pentru a educa copiii și tinerii cu privire la principiile de siguranță online. Jocul urmărește să promoveze utilizarea informată și responsabilă a internetului și să dezvolte abilitățile necesare pentru a păstra confidențialitatea și siguranța online.

Aici sunt principalele caracteristici și descrierea jocului "Interlandia: Joacă și devino un as al internetului":

1. Educație privind regulile de siguranță online: jocul "Interlandia" se concentrează pe educarea copiilor și tinerilor cu privire la regulile de siguranță online. Jocul îi ajută pe tinerii utilizatori să înțeleagă cum să-și protejeze informațiile personale, ce comportamente online sunt sigure și care sunt riscante.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



2. Grafică prietenoasă pentru copii: Jocul este conceput într-o grafică colorată și prietenoasă pentru copii, ceea ce îl face atractiv pentru jucătorii mai tineri.
3. Exerciții interactive: "Interlandia" oferă exerciții și sarcini interactive care îi învață pe copii despre diferite aspecte ale siguranței online. Jucătorii trebuie să ia decizii și să rezolve probleme legate de utilizarea internetului.
4. Cinci lumi tematice: Jocul este împărțit în cinci lumi tematice diferite, legate de diferite aspecte ale securității online, cum ar fi securitatea parolelor, bunul simț online sau confidențialitatea. Fiecare lume are propriile sarcini de îndeplinit.
5. Principiile fair-play: Jocul promovează fair-play-ul, învățându-i pe copii cum să fie responsabili și respectuoși față de ceilalți participanți online.
6. Premii și insigne: Copiii pot câștiga recompense și insigne pentru îndeplinirea sarcinilor și atingerea obiectivelor din joc, ceea ce oferă o motivație suplimentară.
7. Accesibilitate: jocul "Interlandia" este disponibil online, ceea ce înseamnă că poate fi jucat pe mai multe platforme, inclusiv pe computere, tablete și smartphone-uri.
8. Gratuit: Jocul este disponibil gratuit, ceea ce îl face mai accesibil pentru o gamă largă de utilizatori.

"Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" este un instrument educațional valoros care îi ajută pe copii și tineri să înțeleagă importanța siguranței online și să dezvolte abilitățile de care au nevoie pentru a-și proteja viața privată și siguranța online. Jocul este atractiv și captivant, făcând învățarea o plăcere.

Caz de utilizare

Jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" poate fi util în educarea persoanelor în vârstă, mai ales în cazul celor care nu sunt familiarizați cu siguranța online sau au nevoie de o pregătire de bază în acest sens. Iată cum poate fi folosit jocul în educația seniorilor:

- Noțiuni de bază privind siguranța online: Persoanele în vârstă care nu cunosc internetul pot folosi jocul "Interlandia" pentru a învăța elementele de bază ale siguranței online. Jocul prezintă diversele pericole legate de utilizarea internetului, cum ar fi phishing-ul, parolele nesigure sau schimbul de informații personale, iar apoi învață cum să se apere împotriva lor.
- Învățarea terminologiei internetului: În timpul jocului "Interlandia", seniorii pot învăța despre terminologia internetului, cum ar fi parolele, e-mailurile, confidențialitatea online, atacurile de phishing etc. Acest lucru îi poate ajuta să înțeleagă despre ce vorbesc alte surse de informații despre securitatea online.
- Exercițierea abilităților de luare a deciziilor: Jocul le cere jucătorilor să ia decizii în contextul siguranței online. Seniorii își pot exercisa abilitățile de recunoaștere a riscurilor și de luare a unor măsuri adecvate în caz de amenințări.
- Protecția datelor: Seniorii pot afla de ce este important să își protejeze informațiile personale și ce măsuri pot fi luate pentru a le proteja. Jocul arată că este periculos să dezvălui prea multe informații despre tine online.
- Rezolvarea problemelor: "Interlandia" conține o varietate de sarcini care implică rezolvarea unor probleme legate de siguranța online. Acest lucru îi poate ajuta pe seniori să-și dezvolte gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor.



- Autoevaluare: jocul le permite jucătorilor să își evalueze abilitățile și progresele în materie de siguranță online. Seniorii își pot urmări realizările și progresul în joc.
- Exersați într-un mediu sigur: "Interlandia" oferă exemple practice de situații de siguranță online. Seniorii își pot exersa abilitățile într-un mediu de joc sigur și controlat.

Metoda

Cu jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului", persoanele în vârstă pot dobândi cunoștințe și abilități de bază despre siguranța online într-un mod atractiv și interactiv. Acest lucru este important pentru a-i ajuta să utilizeze internetul în mod responsabil și să-și protejeze viața privată.

Teorie

Jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" este disponibil online și este un joc educațional bazat pe browser, dezvoltat de Google. Iată care sunt pașii pe care îi puteți urma pentru a juca acest joc:

Instalarea jocului "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului":

1. **Deschideți un browser web:** Începeți procesul de instalare a jocului "Interlandia" deschizând orice browser web de pe calculatorul dumneavoastră.
2. **Accesați site-ul web Interlandia:** în bara de adrese a browserului dumneavoastră, tastați "https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_pl/interland" și apăsați Enter. Acesta este site-ul oficial al jocului "Interlandia".
3. **Începeți jocul:** Când intrați pe pagina de joc "Interlandia", puteți alege ce lume doriți să vizitați și să jucați. Alegeți una dintre cele cinci lumi tematice și jocul va începe în categoria selectată.
4. **Joacă:** Faceți clic pe sarcina sau nivelul dorit și începeți jocul. Jocul "Interlandia" este disponibil fără instalare sau descărcare. Puteți juca direct în browserul dvs. web.
5. **Învățare și divertisment:** În timpul jocului, veți învăța despre regulile de siguranță online și vă veți exersa abilitățile într-un mod interactiv. Jocul combină educația cu divertismentul.
6. **Monitorizarea progreselor:** Pe măsură ce jucați, veți putea să vă urmăriți progresul și realizările în siguranță online.
7. **Disponibilitate offline:** jocul "Interlandia" este disponibil online, dar poate fi folosit și sub formă de materiale educaționale tipărite, disponibile pe site-ul web al jocului.

Jocul "Interlandia" nu necesită instalarea tradițională pe un computer, fiind disponibil ca joc educațional bazat pe browser. Îl puteți rula într-un browser web și îl puteți utiliza direct pe site-ul web "Interlandia", disponibil la https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_pl/interland.



Etapele de facilitare

TITLUL: Învățarea de a fi în siguranță cibernetică

Scenariul atelierului

Scop	Jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" este conceput în primul rând pentru copii și tineri, pentru a-i învăța despre regulile de siguranță online. Cu toate acestea, și persoanele în vârstă pot beneficia de acest joc, mai ales dacă sunt la început de drum pe internet sau dacă au nevoie de o reamintire de bază a regulilor de siguranță online.
Etapele de facilitare	Iată câteva exemple de sarcini din jocul Interlandia pentru seniori: Exercițiul 1: Lumea "Bandiților parolelor": • Sarcină: În această lume, seniorii pot învăța cum să creeze și să gestioneze parole sigure. • Descriere: În timpul jocului, persoanele în vârstă sunt încurajate să creeze parole puternice care sunt greu de spart de către potențialii infractori online. De asemenea, ei pot învăța de ce este important să evite dezvăluirea parolelor altora. Exercițiul 2: Lumea "bunului simț în materie de confidențialitate": • Sarcină: Această lume îi învață pe seniori cum să își protejeze confidențialitatea online. • Descriere: Seniorii vor afla ce informații pot fi dezvăluite online și care ar trebui păstrate pentru ei înșiși. Jocul arată că trebuie să fie atenți la împărtășirea informațiilor personale online. Exercițiul 3: Lumea "Fake News Bad Place": • Sarcină: Această lume îi ajută pe seniori să recunoască știrile false și spam-ul online. • Descriere: Seniorii învață cum să recunoască știrile false, escrocheriile și potențialele amenințări online. Ei pot învăța caracteristicile tipice ale știrilor false și cum să evite să dea click pe link-uri suspecte. Exercițiul 4: Lumea "Hacks of Things": • Sarcină: În această lume, seniorii pot învăța despre pericolele pe care le prezintă dispozitivele IoT (Internet of Things) și despre cum să le protejeze. • Descriere: Jocul educă persoanele în vârstă cu privire la riscurile potențiale asociate cu dispozitivele conectate la internet, cum ar fi televizoarele inteligente și frigiderul. Îi învață cum să își protejeze dispozitivele de atacurile hackerilor. Exercițiul 5: "Citatele ca parole" lume:



	• Sarcină: În această lume, persoanele în vârstă pot învăța cum să folosească în siguranță rețelele de socializare și cum să recunoască escrocheriile online. • Descriere: Seniorii învață cât de periculos poate fi să dezvăluie prea multe informații despre ei înșiși pe rețelele de socializare și care sunt riscurile împărtășirii de date private online.
Referințe	https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all/ https://sowiweb.com/edukacyjna-gra-dla-dzieci-bezpieczny-internet/

Evaluare

Acesta are două componente:

Evaluare de către facilitator: observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției.

Feedback: Feedback informal în orice moment pe parcursul desfășurării cursului; Feedback formal; Feedback formativ; Feedback sumativ; Feedback între colegi; Auto-feedback; Feedback constructiv.

Transferabilitate

Jocul "Interlandia" poate fi un instrument educațional util pentru persoanele în vârstă care doresc să învețe mai multe despre regulile de siguranță online sau care au nevoie să le reamintească aceste reguli. Jocul promovează utilizarea informată și sigură a internetului, ceea ce este important pentru toate categoriile de vârstă.

Jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" poate fi util în viața și activitatea persoanelor în vârstă în diverse moduri:

În viața de zi cu zi a seniorilor:

1. **Predarea noțiunilor de bază privind siguranța online:** Seniorii pot folosi jocul "Interlandia" pentru a învăța elementele de bază ale siguranței online, cum ar fi cum să creeze parole puternice, cum să recunoască informațiile false sau cum să își protejeze confidențialitatea online. Acest lucru îi ajută să se simtă mai în siguranță atunci când folosesc internetul.
2. **Confidențialitate:** Jocul poate ajuta persoanele în vârstă să înțeleagă de ce este important să păstreze confidențialitatea online și ce măsuri trebuie luate pentru a-și proteja informațiile personale de accesul neautorizat.
3. **Înțelegerea riscurilor:** Persoanele în vârstă pot învăța despre diferitele tipuri de riscuri online, cum ar fi phishing-ul sau spam-ul, și care sunt caracteristicile tipice ale escrocheriilor online. Acest lucru îi ajută să evite capcanele online.



4. Evitarea înșelăciunilor: jocul îi învață pe vârstnici cum să recunoască și să evite înșelătoriile online, care pot fi deosebit de periculoase pentru persoanele în vârstă.
5. **Câștigarea încrederii:** Înțelegând riscurile online și dobândind abilități pentru a se proteja, persoanele în vârstă pot căpăta încredere în utilizarea internetului.

În activitățile profesionale sau sociale ale persoanelor în vârstă:

1. **Sprijin pentru munca la distanță: Persoanele** în vârstă care lucrează la distanță sau folosesc internetul la locul de muncă pot folosi abilitățile pe care le-au învățat prin intermediul jocului Interlandia pentru a-și face munca online mai sigură.
2. **Educarea celorlalți:** Persoanele în vârstă care sunt mai avansate în utilizarea internetului își pot folosi cunoștințele și experiența pentru a-i educa pe alți seniori cu privire la siguranța online, de exemplu în cadrul cluburilor de seniori sau al cursurilor educaționale.
3. **Dezvoltarea abilităților de comunicare:** Jocul "Interlandia" îi poate ajuta pe vârstnici să își dezvolte abilitățile de comunicare online, care pot fi utile pentru a se conecta cu prietenii și familia prin intermediul rețelelor de socializare sau al mesageriei instantanee.
4. **Securizarea datelor organizaționale:** Seniorii care lucrează în organizații sau cluburi de seniori pot folosi expertiza în domeniul securității online pentru a proteja confidențialitatea membrilor lor și pentru a evita încălcarea securității datelor.

În general, jocul "Interlandia: Joacă-te și devino un as al internetului" îi poate ajuta pe seniori să înțeleagă principiile siguranței online și să își dezvolte abilitățile necesare pentru a utiliza internetul în siguranță. Acest lucru îi poate ajuta să se simtă mai în siguranță și să își protejeze informațiile personale în lumea online, contribuind totodată la educarea altor seniori pe această temă.



10. Rezolvarea problemelor cu "Lumosity"

Obiective

Scopul cursului este de a prezenta contextul mai larg al competențelor digitale. Bazat pe DigComp, care definește cinci domenii de competență în cadrul cărora fiecare cetățean ar trebui să se dezvolte.

"Deveniți un antrenor de rezolvare a problemelor: Lumosity" urmărește să arate cum se poate utiliza Lumosity pentru a îmbunătăți domeniul de competență "Rezolvarea problemelor".

După terminarea acestui curs, cursanții vor fi capabili să:

- Rezolvarea problemelor tehnice
- Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice
- Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale
- Identificați lacunele de competență digitală
- Definirea și reflectarea critică a competențelor digitale
- Lucrează pe cont propriu și în echipă cu Cadrul european de referință
- Înțelegerea relației dintre societatea informațională și competențele digitale

Introducere

Lumosity este o platformă de învățare populară care se concentrează pe antrenarea minții și îmbunătățirea funcțiilor cognitive, cum ar fi memoria, atenția, gândirea logică și alte abilități cognitive. Programul a fost dezvoltat de Lumos Labs și este disponibil atât pentru computere personale, cât și pentru dispozitive mobile. Lumosity oferă o varietate de jocuri și exerciții care au fost dezvoltate pe baza cercetărilor privind neuroplasticitatea creierului, capacitatea creierului de a se adapta și de a învăța pe parcursul vieții.

Iată care sunt principalele caracteristici și aspecte ale Lumosity:

1. Antrenarea minții: Lumosity oferă un set de jocuri și exerciții pentru a ajuta la antrenarea diferitelor aspecte ale funcției cognitive, cum ar fi memoria pe termen scurt, atenția, gândirea spațială, viteza de gândire și rezolvarea problemelor.
2. Personalizare: După ce se înregistrează pe platformă, utilizatorii încep cu o serie de teste care le evaluează abilitățile cognitive actuale. Pe baza rezultatelor, Lumosity adaptează un program de antrenament în funcție de nevoile individuale ale utilizatorului.
3. Sarcini zilnice: După testare, utilizatorii primesc un set de sarcini zilnice pentru a-i ajuta să își antreneze mintea în mod regulat și să își monitorizeze progresul.
4. Statistici și urmărirea progreselor: Lumosity urmărește performanța utilizatorului, producând grafice și statistici care arată ce abilități au fost îmbunătățite și unde mai pot fi aduse îmbunătățiri.
5. Acces mobil: Lumosity este disponibil pentru dispozitivele mobile, permițând utilizatorilor să își antreneze mintea oriunde și oricând.
6. Concurență și clasamente: Utilizatorii pot concura cu alți jucători și își pot verifica locul în clasament.
7. Cercetare științifică: Lumos Labs efectuează cercetări științifice pentru a evalua eficacitatea exercițiilor și jocurilor sale, ceea ce influențează îmbunătățirea continuă a programului.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



8. Abonamente: Lumosity oferă o versiune gratuită cu caracteristici de bază, dar și abonamente plătite care oferă acces la jocuri și instrumente suplimentare.

Lumosity este un instrument popular în rândul persoanelor de toate vârstele care doresc să își mențină funcțiile cognitive în formă, să își antreneze mintea și să își îmbunătățească performanțele intelectuale. Acest lucru ajută nu numai în viața de zi cu zi, ci și în domeniile profesional, științific și educațional. Cu toate acestea, merită să ne amintim că exercițiile cognitive ar trebui să fie doar o parte a îngrijirii sănătății creierului, care include, de asemenea, o dietă sănătoasă, activitate fizică și un somn regulat.

Caz de utilizare

<https://www.lumosity.com/> [exercițiu de memorie]

Lumosity poate fi un instrument valoros în educația persoanelor în vârstă, ajutând la antrenarea minții și la îmbunătățirea funcției cognitive. Iată câteva moduri în care Lumosity poate fi utilizat în educația seniorilor:

1. Dezvoltarea abilităților cognitive: Seniorii pot folosi Lumosity pentru a exersa o varietate de abilități cognitive, cum ar fi memoria, atenția, gândirea logică, rezolvarea problemelor și viteza de gândire. Exercițiile fizice regulate pot ajuta la menținerea și îmbunătățirea acestor abilități.
2. Personalizarea formării: Lumosity oferă o personalizare a programului de antrenament în funcție de abilitățile și nevoile individuale ale utilizatorului. Acest lucru le permite seniorilor să se concentreze asupra domeniilor care necesită cea mai mare atenție.
3. Sarcini zilnice: Persoanele în vârstă pot folosi sarcinile zilnice din Lumosity ca parte a rutinei lor, ceea ce îi ajută să își antreneze mintea în mod regulat și să își monitorizeze progresul.
4. Menținerea activității mentale: Este important pentru mulți seniori să își mențină mintea activă, mai ales la bătrânețe. Lumosity oferă o varietate de exerciții pentru a menține mintea activă.
5. Motivație și implicare: cu elementele sale de joc și competiția cu alți jucători, Lumosity poate fi motivant pentru persoanele în vârstă, încurajându-le să-și antreneze mintea în mod regulat.
6. Cercetarea propriilor progrese: Lumosity urmărește performanțele utilizatorilor, permițându-le seniorilor să își monitorizeze progresul în diverse abilități cognitive. Acest lucru poate fi motivant și ajută la îmbunătățirea conștientă a abilităților.
7. Sprijin pentru învățare: Dacă persoanele în vârstă învață noi abilități sau limbi străine, antrenamentul mental regulat la Lumosity le poate îmbunătăți capacitatea de a absorbi cunoștințe.
8. Integrarea cu alte activități: Puteți combina utilizarea Lumosity cu alte activități educaționale și culturale pentru a crea un program educațional mai complet.
9. Grupuri de formare: Seniorii pot forma grupuri de antrenament și competiții la Lumosity, ceea ce îi ajută să creeze legături sociale și îi menține motivați să se antreneze.
10. Sănătatea creierului: Utilizarea Lumosity poate ajuta la menținerea creierului sănătos și activ, ceea ce este important pentru o îmbătrânire sănătoasă și activă.

Metoda

Este important ca persoanele în vârstă să folosească Lumosity cu moderație și cu înțelegerea faptului că antrenamentul mental face parte din îngrijirea generală a sănătății, care include, de asemenea, o dietă sănătoasă, activitate fizică și alte aspecte ale îngrijirii de sine. Lumosity poate fi un instrument valoros în această strategie holistică.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Teorie

Iată care sunt pașii pe care îi puteți urma pentru a instala Lumosity pe computer și pe telefon:

Instalarea Lumosity pe un computer:

1. Deschideți un browser web: Începeți procesul de instalare Lumosity deschizând orice browser web de pe computerul dumneavoastră.
2. Accesați site-ul web Lumosity: în bara de adrese a browserului dumneavoastră scrieți "www.lumosity.com" și apăsați Enter.
3. Înregistrare sau autentificare: Dacă aveți deja un cont pe Lumosity, conectați-vă introducând datele de conectare. Dacă nu aveți un cont, faceți clic pe opțiunea "Înregistrare" sau pe un buton similar pentru a crea un cont nou.
4. Selectarea planului: Când vă conectați sau vă creați un cont, Lumosity vă poate întreba despre tipul de plan. Puteți alege un plan gratuit sau, eventual, opțiuni cu plată dacă aveți nevoie de acces la întreaga gamă de exerciții și caracteristici.
5. Introducerea datelor: În funcție de planul selectat, este posibil să vi se ceară să introduceți date suplimentare, cum ar fi informații despre plată.
6. Conectați-vă la contul dumneavoastră: După ce v-ați selectat planul și ați ajuns pe site-ul Lumosity, conectați-vă, dacă nu ați făcut-o deja.
7. Începeți pregătirea: După ce v-ați logat, puteți începe antrenamentul mental cu ajutorul diferitelor jocuri și sarcini disponibile pe platforma Lumosity.

Instalarea Lumosity pe telefon:

Pentru Android:

1. Deschideți Google Play Store: Deschideți aplicația Google Play Store de pe telefon.
2. Căutați Lumosity: Introduceți "Lumosity" în caseta de căutare și apăsați Enter.
3. Instalați Lumosity: faceți clic pe aplicația Lumosity în rezultatele căutării și apăsați butonul "Install". După ce instalarea este finalizată, aplicația va apărea pe telefon.
4. Deschideți Lumosity: După instalare, deschideți Lumosity și apoi conectați-vă sau creați un cont nou.

Începeți pregătirea: După ce v-ați logat, puteți începe antrenamentul mental cu diverse jocuri și sarcini disponibile în aplicație.

Pentru iOS (iPhone/iPad):

1. Deschideți App Store: Deschideți aplicația App Store pe dispozitivul iOS.
2. Căutați Lumosity: Introduceți "Lumosity" în caseta de căutare și apăsați Enter.
3. Descărcați Lumosity: faceți clic pe aplicația Lumosity în rezultatele căutării și apăsați butonul "Download". După ce descărcarea este finalizată, aplicația va fi instalată pe dispozitivul dvs.
4. Deschideți Lumosity: După instalare, deschideți Lumosity și apoi conectați-vă sau creați un cont nou.
5. Începeți pregătirea: După ce v-ați logat, puteți începe antrenamentul mental cu diverse jocuri și sarcini disponibile în aplicație.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Acum puteți folosi Lumosity pe computer sau pe telefon pentru a vă exersa abilitățile cognitive și pentru a vă îmbunătăți funcția cerebrală. Nu uitați că Lumosity oferă o versiune gratuită cu funcții de bază, dar și abonamente plătite care vă oferă acces la exerciții și instrumente suplimentare.



Etapele de facilitare

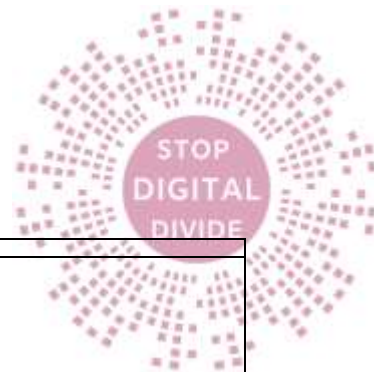
TITLUL: Rezolvarea problemelor cu ajutorul "Lumosity"

Scenariul atelierului

Scop	Aceștia sunt pașii de bază pe care seniorii îi pot face pentru a se familiariza cu jocul Lumosity și pentru a începe antrenamentul mental. Platforma oferă numeroase exerciții și jocuri, astfel încât seniorii își pot adapta antrenamentul la propriile nevoi și preferințe. Este important ca antrenamentul să fie regulat, deoarece regularitatea este cea care aduce cele mai bune rezultate în dezvoltarea abilităților cognitive.
Etapele de facilitare	lată câțiva pași pe care seniorii îi pot face pentru a se familiariza cu jocul Lumosity și pentru a începe să îl folosească: 1. Înregistrare sau autentificare: • Pasul 1: Deschideți site-ul web sau aplicația Lumosity pe computer sau pe dispozitivul dvs. mobil. • Pasul 2: Faceți clic pe "Register" (Înregistrare) sau "Login" (Autentificare), în funcție de faptul că aveți deja un cont sau nu. • Pasul 3: Creați un cont nou, dacă nu aveți deja un cont, introducând datele dumneavoastră, cum ar fi numele, adresa de e-mail și parola. Dacă aveți un cont, conectați-vă folosind datele de conectare. 2 Test inițial: • Pasul 4: După ce vă conectați, Lumosity vă poate oferi să începeți un test de bază pentru a evalua abilitățile cognitive actuale. Seniorii pot face acest test pentru a obține un punct de plecare pentru antrenamentul lor. 3. Selectarea planului: • Pasul 5: După finalizarea testului inițial, seniorii pot alege un plan de antrenament adecvat, care poate fi adaptat la abilitățile și nevoile lor. Ei pot alege un plan gratuit sau un plan plătit dacă doresc să aibă acces la întreaga gamă de exerciții. 4. Începerea formării: • Pasul 6: După ce planul a fost selectat, seniorii pot începe antrenamentul făcând clic pe jocurile și exercițiile relevante disponibile pe platformă. Aceștia pot începe cu sarcini zilnice sau pot alege exerciții specifice pe care doresc să le facă. 5. monitorizarea progreselor: • Pasul 7: Lumosity urmărește progresul seniorilor în diverse abilități cognitive. Seniorii își pot monitoriza performanțele prin verificarea graficelor și statisticilor disponibile pe platformă. 6. Regularitatea formării: • Pasul 8: Pentru cele mai bune rezultate, seniorii pot încerca să-și antreneze mintea în mod regulat. Ei își pot stabili un program fix de antrenament, cum ar fi în fiecare zi pentru o perioadă de timp determinată.



	7. examinarea funcțiilor suplimentare: - Pasul 9: Seniorii pot explora diferitele jocuri și exerciții disponibile pe Lumosity și pot afla ce abilități sunt dezvoltate prin fiecare dintre aceste jocuri. 8. sprijin și motivare: - Pasul 10: Dacă seniorii doresc, se pot alătura unui grup de antrenament sau unei competiții pentru a crește motivația și a participa la competiții cu alți jucători. Iată câteva exemple de exerciții pas cu pas din aplicația Lumosity pe care le pot face seniorii: Exercițiul 1: "Carte de colorat" Scop: Îmbunătățirea vitezei de procesare a informațiilor și a concentrării. Pasul 1: Începeți o sesiune a jocului "Cartea colorată" de la Lumosity. Pasul 2: Veți vedea o pagină cu litere și numere colorate. Sarcina ta este să găsești un anumit simbol, de exemplu "A", și să faci clic pe el atunci când apare pe pagină. Pasul 3: Jocul va deveni din ce în ce mai provocator pe măsură ce simbolurile devin din ce în ce mai rapide. Scopul tău este să obții cât mai multe puncte înainte de încheierea sesiunii. Pasul 4: După ce ai terminat exercițiul, poți vedea rezultatele și progresele înregistrate în ceea ce privește viteza de procesare a informațiilor. Exercițiul 2: "Mimóžensko-Možensko comparison". Scop: Exersarea gândirii logice și a abilităților de raționament. Pasul 1: Începeți o sesiune a jocului "Mimozhensko-Mozhensko comparison" în Lumosity. Pasul 2: Veți vedea un set de două desene care prezintă obiecte sau scene diferite. Sarcina dumneavoastră este să comparați aceste desene și să indicați în ce fel diferă ele. Pasul 3: Asigurați-vă că analizați cu atenție ambele părți și aflați dacă diferențele constau în forme, culori sau alte detalii. Pasul 4: După ce ai terminat exercițiul, poți vedea rezultatele și progresul dvs. în ceea ce privește gândirea logică. Exercițiul 3: "Remembering Forward" Obiectiv: Formarea memoriei pe termen scurt și a atenției. Pasul 1: Începeți o sesiune a jocului Memory Forward de la Lumosity. Pasul 2: Veți vedea un set de blocuri colorate care clipește într-o anumită secvență. Sarcina dumneavoastră este să vă amintiți această secvență. Pasul 3: După ce secvența de blocuri este completă, trebuie să faceți clic pe aceleași blocuri în ordinea exactă în care au apărut. Pasul 4: Jocul va deveni din ce în ce mai dificil pe măsură ce secvențele devin mai lungi și mai complexe. Pasul 5: După ce ai finalizat exercițiul, vă puteți vedea rezultatele și progresul în ceea ce privește memoria pe termen scurt.
--	---



Referințe	https://www.lumosity.com/en/ https://antyweb.pl/aplikacja-nie-czyni-madrzejszym https://www.programosy.pl/program,android-lumosity.html https://en.wikipedia.org/wiki/Lumosity https://progsoft.net/pl/software/lumosity
-----------	---

Evaluare

Evaluarea are două componente.

Evaluare de către facilitator: observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției.

Feedback: Feedback informal în orice moment pe parcursul desfășurării cursului; Feedback formal; Feedback formativ; Feedback sumativ; Feedback între colegi; Auto-feedback; Feedback constructiv.

Transferabilitate

Aceste exemple de exerciții Lumosity acoperă o varietate de abilități cognitive, cum ar fi viteza de procesare a informațiilor, gândirea logică și memoria. Este important să exersați aceste abilități în mod regulat pentru a vă menține mintea în formă bună. Seniorii pot ajusta dificultatea exercițiilor la nivelul lor și își pot urmări progresul, ceea ce face din Lumosity un instrument util pentru antrenamentul mental.

Lumosity.com își bazează toate exercițiile pentru creier pe cercetări extinse; consiliul științific include oameni de știință de la instituții precum UCSF și Stanford.

Folosind provocări care se adaptează constant, exercițiile Lumosity se concentrează strategic pe zone ale creierului precum memoria, atenția și viteza de procesare.

Exercițiile sunt grupate în funcție de obiectivele de antrenament și (dacă este cazul) de afecțiunile medicale (ADHD, mTBI, recuperare de cancer, PTSD).

Lumosity poate fi folosit de către persoanele în vârstă atât la locul de muncă, cât și în viața de zi cu zi, pentru a-și îmbunătăți funcția cognitivă și calitatea vieții. Iată câteva exemple despre cum poate fi folosită Lumosity în aceste două sfere:

Utilizarea Lumosity la locul de muncă:

1. **Îmbunătățirea productivității:** Persoanele în vârstă care lucrează pot folosi Lumosity pentru a-și îmbunătăți concentrarea, atenția și viteza de procesare a informațiilor. Cu o pregătire mentală regulată, ei pot fi mai productivi și mai concentrați asupra sarcinilor lor.
2. **Rezolvarea problemelor:** Lumosity include exerciții și jocuri pentru a ajuta la dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și a gândirii logice. Seniorii care lucrează în domenii care necesită o gândire creativă pot folosi aceste abilități la locul de muncă.
3. **Memorie și organizare:** persoanele în vârstă care trebuie să țină minte date importante, informații de contact sau date pot folosi Lumosity pentru antrenarea memoriei și organizare.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



4. **Creativitate:** cei care lucrează la proiecte creative, cum ar fi designul grafic, scrisul sau arta, pot folosi Lumosity pentru a-și stimula creativitatea și gândirea creativă.

Utilizarea Lumosity în viața de zi cu zi:

1. **Menținerea unei minți sănătoase:** Lumosity îi poate ajuta pe seniori să își mențină o minte activă și sănătoasă la bătrânețe, ceea ce afectează calitatea generală a vieții lor.
2. **Menținerea independenței:** Îmbunătățirea funcției cognitive îi poate ajuta pe vârstnici să își mențină independența în viața de zi cu zi, permițându-le să facă față mai eficient situațiilor cotidiene.
3. **Divertisment:** jocul Lumosity poate oferi o formă de divertisment și relaxare pentru persoanele în vârstă. Cu o varietate de jocuri și exerciții, aceștia își pot petrece timpul într-un mod captivant și satisfăcător.
4. **Contactul social:** seniorii pot forma grupuri de antrenament în Lumosity sau pot concura cu alți jucători, ceea ce poate încuraja legăturile și relațiile sociale.
5. **Activitatea cognitivă:** Lumosity îi poate ajuta pe seniori să mențină activitatea cognitivă după pensionare, ceea ce poate preveni declinul cognitiv.

În general, Lumosity oferă un instrument de antrenament mental care poate fi adaptat la nevoile și preferințele individuale ale persoanelor în vârstă, atât la locul de muncă, cât și în viața de zi cu zi. Cu un antrenament mental regulat, aceștia își pot îmbunătăți calitatea vieții, capacitatea de a face față provocărilor zilnice și de a-și menține independența la bătrânețe.

Alternative la Lumosity

Comandă Puzzle



Puzzle Command îți antrenează creierul în fiecare zi. Jucați peste 12 jocuri care vă tachinează creierul pe aproape orice dispozitiv. Efectuați exerciții de antrenament pentru a îmbunătăți memoria, atenția și capacitatea cognitivă generală. Un nou puzzle unic este publicat în fiecare zi. C... Gratuit Android Tabletă Android iPad iPad iPhone Web-Based Android

Booster de memorie



Memory Booster este unul dintre cele mai bune jocuri pentru a stimula memoria, pentru a crește puterea memoriei. - Factorul principal al Memory Booster afectează memoria. - Memory Booster pentru copii este un joc de societate care ajută la dezvoltarea abilităților de memorie. - Mai multe p...

Gratuit iPad iPhone



Amintiți-vă Repetați



Îmbunătățește-ți memoria în timp ce joci Remember Repeat. Remember Repeat este un joc de puzzle în care trebuie să vă amintiți un model de blocuri albastre, iar după ce acestea dispar trebuie să repetați modelul. Este un puzzle de memorie care te obligă să lucrezi rapid cu memoria....

Android gratuit

KOGNITIVO



Analiza activității cognitive pe baza mai multor jocuri scurte. Fiecare test se bazează pe patru domenii diferite: abilități analitice, atenție, reacție și memorie. Fiecare test nu durează mai mult de două minute. Ca urmare, capacitatea cognitivă ...

Freemium Android Tabletă Android Kindle Fire Android

Creier N-Back



Este o clonă simplă a Brain Workshop, care acceptă orice combinație (poziție, sunet, culoare, imagine).

Android gratuit

Test IQ - Cât de inteligent ești?



Aplicația de testare a coeficientului de inteligență (IQ) vă permite să obțineți un scor IQ de bază și să îl comparați cu scorurile altor utilizatori, precum și să vă provocați prietenii de pe Facebook, Twitter, Google+, Gmail și alte rețele sociale. - Nu există cerințe...

Android gratuit

Legume Rechini



Ajută-i pe rechini să mănânce toate legumele! Rechinii sunt flămânzi și vor să mănânce! Numai legumele le pot da puterea și vitaminele de care au nevoie. Prin urmare, trebuie să-i ajuti să mănânce toate legumele, ceea ce necesită memoria și abilitățile tale de percepție! Câte runde de hrănire pot ...

Android personal gratuit

Memo-Shaper

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Acest joc este o modalitate excelentă de a antrena și îmbunătăți memoria vizuală, inteligența, concentrarea și organizarea. Acest joc de puzzle logic este conceput pentru copii și adulți, deoarece antrenarea zilnică a memoriei este importantă la orice vârstă: când ești m...

Tabletă Android Freemium

Calea poli



Poly Path este un joc de concentrare și atenție. Schimbă căile pentru a-i ghida pe micuții tăi spre locul potrivit! Peste 100 de nivele de stăpânit Gameplay captivant Colectează stele în funcție de performanța ta Deblochează recompense cu stelele tale C...

Android gratuit

Memoria Buster



Găsește și combină cărți potrivite în această aventură fantastică cu multe niveluri diferite. Găsește 3 cărți la rând pentru a crea o mișcare specială. Joacă-te cu timp sau cu un număr limitat de mutări. Dovedește-ți abilitățile atunci când trebuie să găsești anumite k...

Android gratuit

BrainScale.net



Dual N-Back, CWM, Mental Math și alte exerciții online cu ratingul rezultatelor de top și statistici de progres.

Freemium bazat pe web

Sum Fun



Un puzzle cu numere distractive pentru a-ți antrena creierul! Cum se joacă: - la un număr și adaugă-l pe tablă - Dacă se potrivește cu ultima cifră a sumei vecinilor tăi, aceștia sunt aruncați în aer! - Repetați până când tabla este goală - Concurează cu prietenii pentru a vedea...

Gratuit iPad iPhone

Evolve - Jocuri pentru creier și antrenament cognitiv Lite



Evolve este o aplicație de antrenament cognitiv cu mini-jocuri concepute pentru a antrena mintea. Evolve este împărțită în șase domenii: reacție, logică, memorie, concentrare, limbaj și multitasking. Evolve pregătește sesiuni de exerciții pentru dumneavoastră, pro...

Freemium Android

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



BrainHQ



Gândiți mai repede, concentrați-vă mai bine, amintiți-vă mai mult - cu exercițiile de fitness pentru creier Brain HQ, dovedite clinic.

Freemium bazat pe web

Traseu de animale



Animalele din pădure sunt flămânde și trebuie să le conduci la prânzul lor! Stabilește calea corectă pentru ca animalele drăguțe și pufoase să ajungă la mâncarea lor preferată. Este un joc frenetic și distractiv de multitasking! Atingeți furculița pentru a crea traseul potrivit pentru prietenii dvs. animale...

Android comercial

BrainMania



BrainMania este un joc distractiv și educațional care testează și îmbunătățește gândirea logică, matematica, timpul de reacție, coordonarea mână-ochi și multe alte instrumente importante. BrainMania nu necesită cunoștințe speciale, așa că oricine îl poate juca. Funcția ...

Freemium Android Tabletă Android iPad iPhone Android

BrainExer



Îmbunătățiți-vă abilitățile cognitive, memoria și atenția prin exerciții de antrenament cerebral

Android gratuit bazat pe web

Eyeq

Programul eyeQ folosește zeci de exerciții dovedite științific pentru a vă antrena ochii și creierul să citească și să proceseze informațiile mai rapid. Vedeți cum vă îmbunătățiți pe măsură ce programul se ajustează automat în funcție de performanțele dumneavoastră. Sta...

Comercial bazat pe Web



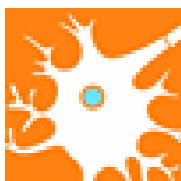
2x2 - Antrenează-ți creierul



Un joc ușor de puzzle pentru a stăpâni abilitățile matematice și pentru a dovedi că nu ai lipsit de la școală până la urmă! Beneficii uimitoare: - Gameplay ușor. Descărcați și jucați imediat. - Acces offline. Fie că ești în aer sau după ...

Gratuit iPad iPhone

NeuroArcade



O bibliotecă imensă de jocuri gratuite pentru creier.

Gratuit bazat pe Web



11. Storytelling cu Storydice

Obiective

Storytelling cu Storydice este o abordare dinamică utilizată în educația adulților și în coaching pentru a dota cursanții cu abilitățile de a utiliza în mod eficient instrumentele digitale pentru exprimare creativă.

Această sesiune interesantă își propune să familiarizeze participanții cu conceptul de STORYTELLING THROUGH STORYDICE, subliniind semnificația acestuia și demonstrând crearea de proiecte în colaborare.

Participanții se vor familiariza cu elementele cheie care constituie o narațiune convingătoare, vor descoperi avantajele acestuia și vor pătrunde în procesul de elaborare a proiectelor de povești colective.

În cadrul acestei sesiuni, participanții vor explora, de asemenea, oportunitățile de interacțiune între colegi și se vor inspira din diverse proiecte existente. Acest instrument își găsește cea mai valoroasă aplicare în timpul fazelor de elaborare și explorare a învățării, ajutându-i pe adulți să stăpânească instrumentele digitale pentru eforturi inovatoare de povestire.

Utilizarea Storydice încurajează imaginația și creativitatea, în timp ce utilizarea Google Drive le permite participanților să-și dezvolte competențele digitale de bază, cum ar fi procesarea de text și partajarea de fișiere. Prin combinarea acestor două elemente, participanții pot crea o poveste unică și personală pe care o pot împărtăși cu ceilalți, primind feedback și dezvoltându-și în continuare abilitățile.

Caz de utilizare

Activitatea poate fi desfășurată în grupuri sau individual. Prezențați conceptul de Storydice și aplicarea sa în povestire. Încurajați participanții să se angajeze în exerciții creative de povestire folosind Storydice pentru a-și îmbunătăți abilitățile de **comunicare, colaborare și alfabetizare digitală**. Activitatea se poate desfășura atât online, cât și față în față, permițând participanților să își exerseze abilitățile în diverse contexte.

Metoda

Folosiți o abordare centrată pe cursant, încurajând participanții să participe activ la discuții și la activitățile de grup. Utilizați o combinație de prelegeri, exerciții interactive și discuții de grup pentru a facilita învățarea. Oferiți participanților posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, ideile și poveștile, promovând un mediu de învățare colaborativ.

Teorie

- **Prezențați instrumentul digital și funcționarea acestuia: cum se utilizează Storydice**
 1. Descărcați și instalați: Vizitați magazinul de aplicații de pe dispozitivul dvs. mobil (iOS sau Android) și căutați "Storydice". Descărcați și instalați aplicația Storydice pe dispozitivul dumneavoastră.
 2. Lansați aplicația: Deschideți aplicația Storydice de pe ecranul principal al dispozitivului.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



3. Agitați dispozitivul: Scuturați dispozitivul pentru a arunca Storydice-ul virtual. Zarurile vor afișa diverse imagini sau simboluri asociate cu sugestii de povestire.
4. Interpretați imaginile: Examinați imaginile afișate pe zarurile aruncate. Fiecare imagine reprezintă un element diferit de povestire, cum ar fi un personaj, un decor, un obiect sau o acțiune.
5. Creați o poveste: Folosiți imaginile rulate ca îndemnuri pentru a crea o poveste unică. Combinați elementele de pe zaruri într-o narațiune coerentă, încorporând personaje, decoruri și acțiuni reprezentate de imagini.
6. Repetați procesul: Dacă doriți, agitați din nou dispozitivul pentru a arunca zarurile și a genera noi indicații de povestire. Utilizați noul set de imagini pentru a crea o altă poveste.

- **Explicați elementele esențiale pe care trebuie să le cunoașteți pentru a scrie o poveste**

Această secțiune acoperă aspectele teoretice ale povestirii, subliniind importanța narațiunilor, a personajelor, a dezvoltării intrigii și a tehnicilor de povestire atractive. Introduceți diverse formate și stiluri de povestire pentru a lărgi înțelegerea participanților și a le inspira creativitatea.

În ceea ce privește aspectele teoretice ale povestirii, este esențial să aprofundăm componentele cheie care fac poveștile convingătoare și captivante. Iată câteva detalii suplimentare pe care le puteți include:

1. **Narațiuni:** Explicați conceptul de narațiune și rolul acesteia în povestire. Narațiunile reprezintă coloana vertebrală a unei povești, oferind o structură care leagă evenimentele, personajele și temele. Discutați elementele unei narațiuni, cum ar fi expunerea, acțiunea ascendentă, punctul culminant, acțiunea descendentă și rezolvarea.
2. **Personaje:** Evidențiați importanța personajelor bine dezvoltate în povestirea de povești. Personajele dau viață poveștii și ajută publicul să se conecteze emoțional. Discutați despre semnificația trăsăturilor de caracter, a motivațiilor și a conflictelor în ceea ce privește progresul intrigii. Explorați diferite arhetipuri de personaje și impactul pe care acestea îl au asupra povestirii.
3. **Dezvoltarea parcele:** Discutați procesul de dezvoltare a intrigii și modul în care aceasta creează tensiune, suspans și interes într-o poveste. Explicați diferitele structuri ale intrigii, cum ar fi structura tradițională în trei acte (început, mijloc și sfârșit) sau structuri alternative, cum ar fi narațiunile neliniare. Subliniați importanța ritmului, a prefigurării și a răsturnărilor de situație pentru a menține implicarea publicului.
4. **Tehnici de povestire captivante:** Prezentați participanților diverse tehnici de povestire care captivează și mențin atenția publicului. Printre exemple se numără descrierile vii, dialogul, detaliile senzoriale și limbajul figurativ. Discutați despre puterea dispozitivelor de povestire, cum ar fi flashback-urile, prefigurarea, simbolismul și ironia, pentru a îmbunătăți experiența povestirii.
5. **Formate și stiluri de povestire:** Extindeți înțelegerea participanților cu privire la povestirea de povești prin prezentarea diferitelor formate și stiluri. Discutați formatele tradiționale, cum ar fi povestirile scurte, romanele și povestirile orale, precum și formatele contemporane, cum ar fi povestirile digitale, narațiunile interactive și povestirile transmedia. Explorați diverse stiluri de povestire, cum ar



fi povestirile umoristice, de suspans, inspiraționale sau personale, pentru a inspira creativitatea participanților.

6. **Implicarea publicului:** Subliniați importanța luării în considerare a publicului țintă atunci când elaborați o poveste. Discutați tehnicile de implicare și de conectare cu publicul, cum ar fi crearea de personaje ușor de identificat, încorporarea unor teme universale și abordarea emoțiilor, valorilor și intereselor publicului.

Oferiți un set de teme sugerate pentru scrierea poveștii: Inspirat de tapiseria vibrantă a problemelor și priorităților europene, oferiți o selecție de subiecte captivante pentru călătoria de povestire:

- Sustenabilitatea mediului
- Inovare digitală
- Patrimoniul cultural
- Incluziune socială
- Egalitatea de gen
- Importanța educației

Fiecare subiect reflectă o fațetă esențială a peisajului Uniunii Europene, invitându-l pe participant să-și îmbogățească talentul de povestitor cu semnificația socială și ingeniozitatea creativă.



Etapele de facilitare

TITLUL: Storytelling cu Storydice

Scenariul atelierului

Timp	2 ore
Grup țintă	Cursanți adulți cu competențe digitale reduse
Materiale	• Storydice (pot fi achiziționate online sau realizate cu imagini/simboluri pe zaruri) • Note digitale • Calculatoare sau tablete cu acces la internet • Conturi Google Drive pentru fiecare participant • Proiector și ecran pentru afișarea instrucțiunilor și a exemplurilor
Etapele de facilitare	Introducere (10 minute) • urați bun venit participanților și explicați scopul activității • Arătați exemple de povestiri și explicați importanța povestirii în comunicare și învățare • Introduceți conceptul de Storydice și cum poate fi folosit pentru a genera povești. • Împărțiți participanții în grupuri mici (3-4 participanți pe grup). Selectarea subiectului (5 minute) • Oferiți participanților o selecție de subiecte europene captivante (descrise mai sus), fiecare reflectând teme și priorități vitale ale UE. • Încurajați fiecare grup să aleagă un subiect care să rezoneze cu interesele și pasiunile lor pentru călătoria lor de povestire. Activitatea Storydice (30 de minute) • Puneți la dispoziția fiecărui grup aplicația Storydice și notițe digitale • Instruiți participanții să arunce zarurile și să creeze o poveste bazată pe imaginile sau simbolurile care apar în funcție de tema aleasă. • Încurajați participanții să fie creativi și plini de imaginație și să colaboreze cu membrii grupului lor pentru a crea o poveste coerentă și captivantă. • Acordați 20-25 de minute pentru ca participanții să-și creeze poveștile. Scrierea poveștilor digitale (30 minute)



	• Instruiți participanții să creeze un cont Google Drive (dacă nu au deja unul). • Oferiți un scurt tutorial despre cum să utilizați Google Drive pentru a scrie și a partaja documente • Instruiți participanții să folosească Google Drive pentru a scrie povestea lor din activitatea anterioară. • Acordați 20-25 de minute pentru ca participanții să își scrie poveștile Împărtășire și feedback (20 de minute) • Instruiți participanții să își împărtășească poveștile cu membrii grupului lor folosind Google Drive. • Încurajați membrii grupului să citească poveștile celorlalți și să ofere feedback cu privire la poveștile lor, concentrându-se asupra clarității moralei/mesajului și asupra creativității și coerenței generale a poveștii. • Acordați 10-15 minute pentru ca membrii grupului să împărtășească și să ofere feedback cu privire la poveștile lor. Încheiere (10 minute) • Mulțumiți participanților pentru participare și încurajați-i să continue să-și exerseze abilitățile de povestire și abilitățile digitale. • Furnizați orice feedback final sau sugestii de îmbunătățire
--	--

Evaluare

- Ce părere ai despre povestea pe care tu și grupul tău ați creat-o folosind Storydice?
- Au existat răsturnări de situație sau elemente surprinzătoare care au apărut în timpul procesului de povestire?
- Cum a influențat colaborarea cu ceilalți în timpul activității Storydice experiența ta de povestire?
- Ce vi s-a părut cel mai satisfăcător când ați lucrat împreună pentru a crea o poveste?
- Cum a influențat utilizarea Storydice și a instrumentelor digitale nivelul tău de confort în ceea ce privește exprimarea creativă într-un format digital?
- Încorporarea elementelor digitale a îmbunătățit experiența ta de povestire?
- Ce aspecte ale abilităților tale de povestire ai dori să îmbunătățești sau să perfecționezi în activitățile viitoare?
- Cum s-ar putea aplica abilitățile și cunoștințele dobândite în cadrul acestei activități Storydice la alte aspecte ale vieții tale personale sau profesionale?
- Îți poți imagina scenarii în care povestirea colaborativă și instrumentele digitale ar putea juca un rol în viitoarele tale proiecte?

Transferabilitate

Discutați despre modul în care participanții își pot aplica abilitățile de storytelling în scenarii din viața reală, cum ar fi prezentările profesionale, discursurile publice sau crearea de conținut pentru social media.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Subliniați transferabilitatea abilităților dezvoltate în timpul cursului în diferite contexte și încurajați participanții să exploreze și să valorifice aceste abilități în viața lor personală și profesională.



12. Formatori pentru o zi prin utilizarea Genial.ly

Obiective

Această lecție practică are ca scop promovarea gândirii critice și a competențelor mediatică în rândul adulților cu competențe digitale reduse, cu un accent specific pe tema dezinformării și a știrilor false. Utilizând Genial.ly, un instrument online de creare de conținut interactiv, participanții vor putea să conceapă conținut atractiv și informativ pe această temă și să își exerseze în același timp competențele digitale.

Aceștia vor fi, de asemenea, împuterniciți cu abilitățile necesare pentru a deveni formatori pricepuți, capabili să conceapă sesiuni de formare captivante folosind platforma Genial.ly.

Pe lângă dezvoltarea abilităților de creare de conținut, prin activități interactive și de colaborare, participanții își vor dezvolta și capacitatea de a analiza și evalua dezinformarea și știrile false, precum și de a conștientiza riscurile și impactul acestora asupra societății și indivizilor.

În general, obiectivul acestei activități este de a împuternici participanții să devină formatori pentru o zi, care pot împărtăși cunoștințele și ideile lor despre educația media cu comunitățile și rețelele lor.

Caz de utilizare

Grup. Prezența participanților conceptul de a deveni "Formatori pentru o zi" și utilizați platforma Genial.ly pentru a le facilita experiența. Această activitate se poate desfășura atât online, cât și față în față, permițând participanților să își dezvolte competențele digitale, abilitățile de prezentare și creativitatea în timp ce își asumă rolul de formatori.

Acesta oferă o abordare interactivă și atractivă a învățării, încurajând participarea activă și colaborarea între participanți.

Metoda

Metoda utilizată de educatorii de adulți în acest plan de lecție va fi centrată pe cursant și interactivă, cu accent pe învățarea prin colaborare și experiență. Aceasta va oferi participanților oportunități de a se implica activ în discuții, activități practice și exerciții de grup.

Facilitatorul va oferi un scurt tutorial privind modul de utilizare a Genial.ly, dar participanții vor fi încurajați să exploreze și să experimenteze singuri cu acest instrument, iar facilitatorul va oferi îndrumare și feedback după cum este necesar. Activitățile vor fi concepute pentru a promova implicarea și participarea activă, cum ar fi lucrul în perechi sau în grupuri mici pentru a crea conținut interactiv și a analiza dezinformarea și știrile false.

Pentru a veni în întâmpinarea participanților cu abilități digitale reduse, facilitatorul va oferi, de asemenea, sprijin și îndrumare suplimentară, după cum este necesar, cum ar fi explicarea termenilor tehnici, demonstrarea procedurilor pas cu pas și acordarea de timp suplimentar pentru practica practică. De asemenea, facilitatorul va încuraja participanții să își împărtășească cunoștințele și experiențele și să învețe din perspectivele și perspectivele celorlalți. În cele din urmă, facilitatorul va oferi oportunități pentru

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



feedback și reflecție, pentru a-i ajuta pe participanți să își consolideze învățarea și să o aplice în utilizarea zilnică a mediilor digitale.

Teorie

Fundamentul teoretic care stă la baza activității de prezentare interactivă pe tema dezinformării și a știrilor false se inspiră din teoriile constructivismului, învățării active și alfabetizării mediatice. Această activitate este concepută în mod strategic pentru a implica participanții în învățarea experiențială și colaborativă, favorizând dezvoltarea abilităților de creare de conținut, a abilităților de selectare a informațiilor și a competenței de cunoaștere a datelor. Următoarele teorii contribuie la structura pedagogică a acestei activități:

Constructivismul: Înrădăcinat în lucrările lui Jean Piaget și Lev Vygotsky, constructivismul subliniază faptul că elevii își construiesc în mod activ înțelegerea prin interacțiunea cu mediul înconjurător și prin reflectarea asupra experiențelor. În această activitate, participanții își asumă rolul de creatori de conținut, construindu-și interpretările dezinformării și ale știrilor false. Prin interacțiunea practică cu platforma Genial.ly, participanții își sintetizează înțelegerea conceptelor de educație mediatică și aplică gândirea critică pentru a selecta și prezenta exemple de știri false. Această abordare încurajează participanții să își însușească învățarea și să își construiască cunoștințele într-un context social.

Învățare activă: Bazându-se pe lucrările unor teoreticieni ai educației precum David Kolb, învățarea activă pune accentul pe învățarea prin acțiune, reflecție și experiență. Activitatea de prezentare interactivă întruhidează acest principiu, solicitând participanților să creeze conținut în mod activ. Implicându-se în procesul de selectare, analiză și prezentare a unor exemple de știri false, participanții experimentează direct provocările și nuanțele manipulării mediatice și ale dezinformării. Această implicare activă cultivă o înțelegere mai profundă și o gândire critică pe măsură ce participanții se confruntă cu complexitatea conținutului mediatic.

Alfabetizarea mediatică și alfabetizarea informațională: Încorporând elemente ale teoriei alfabetizării mediatice, această activitate vizează dezvoltarea capacității participanților de a analiza și evalua critic conținutul mediatic. Participanții selectează și prezintă exemple de știri false, cerându-le să evalueze credibilitatea, acuratețea și intențiile din spatele informațiilor. În plus, abilitățile de selectare a informațiilor și de cunoaștere a datelor trec în prim-plan pe măsură ce participanții trec prin diverse surse pentru a alege exemple care ilustrează cel mai bine tacticile de dezinformare. Acest lucru se aliniază cu obiectivul general de a încuraja consumatorii de media informați și cu discernământ.

Fazele de explorare și elaborare: Utilizarea platformei Genial.ly în fazele de explorare și elaborare se aliniază cu teoria învățării experiențiale. Prin explorarea capacităților instrumentului și prin experimentarea creării de conținut, participanții își construiesc în mod activ înțelegerea strategiilor de comunicare și prezentare eficiente. Faza de elaborare implică rafinarea prezentărilor lor interactive, favorizând un ciclu de reflecție, adaptare și îmbunătățire care este paralel cu procesul de învățare experiențială.

Prin interacțiunea acestor perspective teoretice, participanții se angajează într-o experiență de învățare dinamică care transcende metodele tradiționale bazate pe cursuri. Devenind creatori de conținut și utilizând Genial.ly ca instrument, participanții sintetizează cunoștințele, își perfecționează abilitățile de analiză critică și își dezvoltă competența de selectare a informațiilor. Structura activității reflectă o abordare centrată pe cursant, în care participanții își însușesc călătoria de învățare, transformându-i în participanți activi în domeniul alfabetizării mediatice și al conștientizării dezinformării.

**Prezentați instrumentul digital și funcționarea acestuia: cum se utilizează Genial.ly****1. Creați un cont:**

- Vizitați site-ul web Genial.ly (www.genial.ly) și faceți clic pe butonul "Sign Up" sau "Get Started".
- Completați informațiile necesare pentru a vă crea un cont, cum ar fi numele, adresa de e-mail și parola.
- Alternativ, vă puteți înscrie folosind contul Google sau Facebook.

2. Explorați tabloul de bord:

- După ce ați creat un cont și v-ați logat, veți fi direcționat către tabloul de bord Genial.ly.
- Familiarizați-vă cu interfața tabloului de bord, care afișează, de obicei, proiectele salvate și opțiunile pentru crearea de conținut nou.

3. Creați un proiect nou:

- Faceți clic pe butonul "Create New" (Creare nou) sau "New Project" (Proiect nou) pentru a începe un nou proiect.
- Alegeți un șablon: Genial.ly oferă o gamă largă de șabloane personalizabile pentru diverse scopuri. Răsfoiți opțiunile de șabloane și selectați unul care se potrivește obiectivelor proiectului dvs.
- Personalizați proiectul: După ce ați selectat un șablon, puteți începe să îl personalizați. Modificați textul, adăugați imagini, clipuri video, pictograme, forme, butoane și elemente interactive în proiect cu ajutorul editorului ușor de utilizat de tip drag-and-drop.
- Modificați proiectul: Personalizați designul proiectului prin selectarea diferitelor scheme de culori, fonturi, fundaluri și layout-uri pentru a vă alinia la marca dumneavoastră sau la estetica vizuală dorită.

4. Adăugați interactivitate:

- Genial.ly vă permite să adăugați elemente interactive la proiectul dumneavoastră, sporind implicarea și interactivitatea.
- Explorați funcțiile interactive disponibile, cum ar fi chestionare, sondaje, anchete, hotspot-uri, pop-up-uri, butoane de navigare și animații.
- Faceți clic pe opțiunea "Interactive" sau "Add Interactivity" pentru a accesa biblioteca de elemente interactive și selectați cele care se potrivesc obiectivelor proiectului dumneavoastră.

5. Integrați media:

- Încorporați elemente multimedia pentru a vă îmbogăți proiectul.
- Faceți clic pe opțiunea "Media" sau "Add Media" pentru a insera imagini, videoclipuri, fișiere audio sau alte fișiere media direct în proiect.
- Puteți încărca fișiere media de pe computerul dvs. sau puteți alege din biblioteca media Genial.ly.

6. Personalizați navigația:

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- Configurați setările de navigare ale proiectului dvs. pentru a crea o experiență de utilizare fără cusur.
- Definiți ordinea în care va fi prezentat conținutul și configurați butoane de navigare sau meniuri pentru a permite utilizatorilor să navigheze între secțiuni sau pagini.

7. Previzualizare și publicare:

- Folosiți funcția de previzualizare pentru a vă revizui proiectul și a vă asigura că totul este conform destinației.
- Când sunteți mulțumit de proiectul dumneavoastră, faceți clic pe butonul "Publish" (Publicare) sau "Share" (Împărtășire).
- Alegeți opțiunile de publicare preferate: Puteți să vă publicați proiectul ca o pagină web de sine stătătoare, să îl încorporați pe site-ul dvs. web sau pe blogul dvs. sau să îl distribuiți direct prin canalele de socializare sau prin e-mail.

8. Colaborare și partajare:

- Genial.ly oferă funcții de colaborare care vă permit să lucrați la proiecte împreună cu alte persoane.

Crearea a 3 infografice rezumative cu ajutorul Genial.ly pentru a explica cursanților conținutul teoretic și practic:

- Constructivism, învățare activă și teorii ale alfabetizării mediatice
- Cum se utilizează Genial.ly
- Diferitele instrumente pentru a distinge știrile false



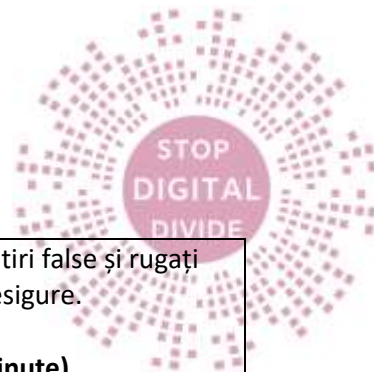
Etapele de facilitare

Această secțiune conține explicații cu privire la utilizarea instrumentelor și materialelor și la modul de implementare a activității, pentru ca grupul țintă să rămână implicat și să contribuie la îmbunătățirea competențelor.

TITLUL: Formatori pentru o zi prin utilizarea Genial.ly

Scenariul atelierului

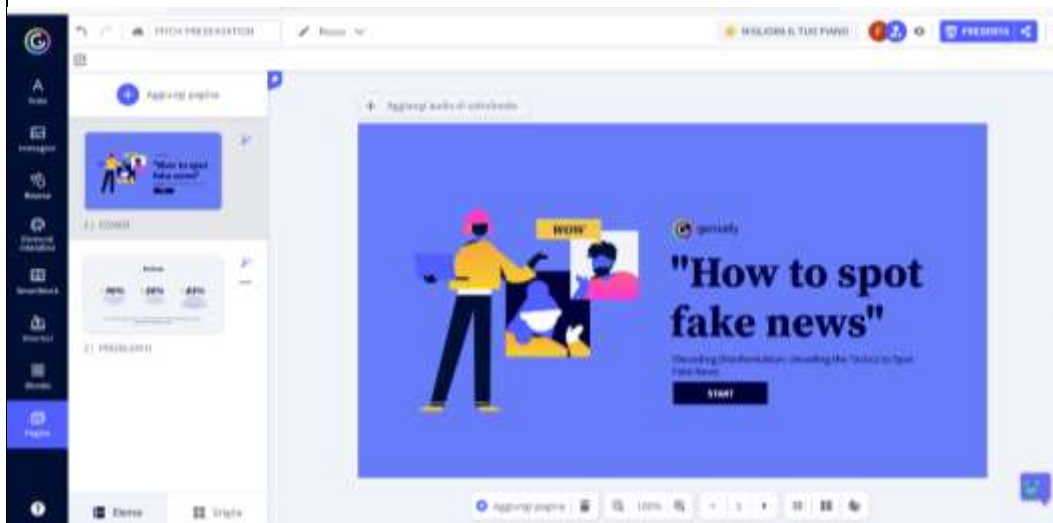
Timp	1h40
Grup țintă	Cursanți adulți cu competențe digitale reduse
Obiective	- Promovarea gândirii critice și a competențelor media în rândul adulților cu competențe digitale reduse prin utilizarea Genial.ly, un instrument online de creare de conținut interactiv. - Să sensibilizeze publicul cu privire la riscurile și impactul dezinformării și al știrilor false asupra societății și a indivizilor.
Materiale	- Calculatoare sau tablete cu acces la internet: Participanții vor avea nevoie de acces la un computer sau o tabletă cu acces la internet pentru a utiliza Genial.ly și a căuta resurse online legate de tema dezinformării și a știrilor false. - Contul Genial.ly: Participanții vor trebui să creeze un cont gratuit pe Genial.ly pentru a accesa platforma și a crea conținut interactiv. Este posibil ca facilitatorul să fie nevoit să ofere îndrumări cu privire la modul de creare a unui cont și de utilizare a platformei. - Resurse online: Facilitatorul va trebui să ofere acces la resurse online legate de tema dezinformării și a știrilor false, cum ar fi articole de presă, videoclipuri și infografice. Aceste resurse pot fi curatoriate în prealabil sau pot fi căutate în colaborare cu participanții. - Instrumente de prezentare: Este posibil ca participanții să fie nevoiți să utilizeze instrumente de prezentare precum PowerPoint sau Google Slides pentru a-și organiza conținutul și ideile înainte de a crea conținut interactiv pe Genial.ly. - Formulare de feedback: Este posibil ca facilitatorul să fie nevoit să pregătească formulare de feedback sau sondaje pentru a colecta feedback de la participanți cu privire la experiența lor de învățare și la eficacitatea planului de lecție.
Etapele de facilitare	Introducere (10 minute) - Urați bun venit participanților și prezentați-vă în calitate de facilitator. - Explicați obiectivul și relevanța lecției și întrebați participanții despre cunoștințele și experiențele lor anterioare în materie de dezinformare și știri false.



3. Împărtășiți câteva exemple de dezinformare recentă și de știri false și rugați participanții să identifice ce le face să fie înșelătoare sau nesigure.

Activitatea 1: Crearea de conținut interactiv cu Genial.ly (40 de minute)

1. Explicați-le participanților că vor lucra în perechi sau în grupuri mici pentru a crea conținut interactiv și atractiv pe un subiect legat de dezinformare și știri false, folosind Genial.ly.
2. Oferiți un scurt tutorial despre cum să utilizați Genial.ly, inclusiv cum să alegeți șabloane, să adăugați text și elemente multimedia și să creați caracteristici interactive, cum ar fi chestionare, sondaje și hotspoturi.
3. Atribuiți fiecărui grup un anumit subiect:
 - "Cum să recunoști știrile false"
 - "Impactul dezinformării asupra sănătății publice"
 - "Rolul social media în răspândirea dezinformării".
4. Oferiți grupurilor timp pentru a face brainstorming de idei, pentru a căuta informații și pentru a concepe conținutul lor folosind șabloanele și funcțiile Genial.ly.



5. Cereți fiecărui grup să prezinte conținutul lor restului grupului și încurajați feedback-ul și întrebările.

Activitatea 2: Evaluarea dezinformării și a știrilor false (40 de minute)

1. Distribuți pliante cu exemple de dezinformare și știri false și rugați participanții să lucreze în perechi sau în grupuri mici pentru a le analiza și evalua.



	2. Oferiți o prezentare cu un set de criterii de evaluare, cum ar fi acuratețea, credibilitatea sursei, contextul, tonul și scopul, și rugați participanții să le aplice la exemple. 3. Facilitați o discuție de grup privind constatările și concluziile și rugați participanții să își împărtășească opiniile și reflecțiile cu privire la riscurile și impactul dezinformării și al știrilor false asupra societății și a indivizilor. Concluzie (10 minute) 1. Rezumați punctele cheie și ideile din lecție și cereți participanților să ofere feedback și sugestii de îmbunătățire. 2. Încurajați participanții să continue să își exerseze gândirea critică și competențele mediatice, aplicându-le în utilizarea zilnică a mediilor digitale. 3. Mulțumiți participanților pentru participare și atenție.
Evaluare	Colectați feedback-uri pentru a evalua activitatea (15 minute): ○ În ce măsură v-ați implicat activ/participanții în activitățile atelierului? ○ Ați colaborat/participanții au colaborat eficient în perechi sau grupuri în timpul sarcinilor de creare și analiză a conținutului? ○ Cât de bine ați utilizat voi/participanții platforma Genial.ly pentru a crea conținut interactiv pe tema dezinformării și a știrilor false? ○ Cât de eficient ați analizat și evaluat dumneavoastră/participanții exemplele de dezinformare și știri false? ○ Analiza și evaluarea au fost perspicace și au reflectat o înțelegere critică a conținutului media? ○ Ați demonstrat dumneavoastră/participanții capacitatea de a identifica elementele cheie ale tacticilor de dezinformare în exemplele analizate? ○ În ce mod intenționați să aplicați abilitățile și cunoștințele dobândite în cadrul atelierului în viața de zi cu zi sau în interacțiunile cu mediile digitale?
Referințe	"Genial.ly - Creați și distribuiți conținut interactiv uimitor"; "Fake News, alfabetizare mediatică și gândire critică" - Universitatea din Hong Kong

Evaluare

Întrebările de evaluare de mai sus vor fi adresate atât participanților, cât și formatorilor, pentru a evalua în mod cuprinzător eficacitatea, impactul și rezultatele atelierului. Această dublă abordare de evaluare asigură o înțelegere completă a succesului activității în atingerea obiectivelor sale și în promovarea unor experiențe de învățare semnificative. Acest feedback va fi esențial pentru perfecționarea viitoarelor iterații ale activității și pentru îmbunătățirea contribuției acestora la abilitățile de educație mediatică și de gândire critică ale participanților.



Transferabilitate

Participanții pot transfera abilitățile și cunoștințele dobândite în urma activității în diverse aspecte ale vieții lor:

- Formare profesională și prezentări: Aplicarea unor tehnici eficiente de formare și de prezentare atunci când transmiteți informații colegilor, clienților sau părților interesate.
- Cadre didactice și educaționale: Utilizați principiile de proiectare a instruirii și instrumentele interactive pentru a crea materiale de învățare atractive pentru studenți.
- Angajamente de discursuri publice: Utilizați încrederea și abilitățile nou descoperite pentru a face prezentări de impact pentru a captiva publicul și a transmite idei în mod eficient.
- Colaborarea în echipă: Aplicați abilitățile de facilitare și comunicare în cadrul echipelor, conducând ședințe și desfășurând sesiuni de formare eficiente.



13. Buletin informativ cu TinyLetter

Obiective

Acest atelier își propune să doteze participanții cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a utiliza TinyLetter, un serviciu ușor de utilizat de newsletter prin e-mail, pentru a crea și distribui buletine de știri atractive, informative și profesionale. Participanții vor învăța bazele teoretice ale comunicării eficiente a buletinelor informative și vor dobândi experiență practică în utilizarea TinyLetter pentru a proiecta, gestiona și distribui buletine informative.

În cadrul acestei sesiuni, participanții își vor îmbunătăți abilitățile de creare de conținut și de comunicare prin elaborarea unui newsletter pe o temă la alegere dintre cele propuse de trainer. Newsletter-ul va fi apoi distribuit prin e-mail și prin rețelele sociale. Acest instrument poate fi integrat în fazele de dezvoltare.

Această lecție practică are ca scop promovarea gândirii critice și a competențelor mediatice în rândul adulților cu competențe digitale limitate.

Caz de utilizare

În cadrul unui atelier de grup online sau la fața locului, activitatea "Buletinul informativ cu TinyLetter" îi implică pe participanți în îmbunătățirea competențelor digitale prin crearea de conținut și comunicare.

Educatorul prezintă conceptul, ghidează participanții în selectarea subiectelor de interes și facilitează crearea practică a buletinului informativ cu ajutorul TinyLetter. Participanții creează și distribuie buletine de știri, oferă feedback din partea colegilor și analizează parametrii de implicare, dezvoltând abilități de rezolvare a problemelor.

Metoda

Metoda folosită de educatorii de adulți în acest plan de lecție va fi non-formală și de învățare între egali, deoarece adulții învață în colaborare cu colegii lor. Această metodă încurajează schimbul de experiențe și sprijinul reciproc. Amalgamul de metodologii integrează fără probleme diverse elemente, cum ar fi demonstrații informative, prezentări interactive, sarcini individuale și de grup și sesiuni de bilanț bine gândite. Aceste elemente creează în mod colectiv o experiență de învățare imersivă, concepută pentru a le permite participanților să învețe prin implicare practică și prin schimbul de informații și perspective valoroase.

Teorie

Atelierul este structurat astfel încât să încurajeze dialoguri deschise și curajoase, valorificând înțelepciunea colectivă a participanților. Acesta încurajează schimbul de experiențe și de puncte de vedere și lucrul pe teme legate de domeniul digital de interes pentru participanți.

1. **Accentuarea importanței buletinelor informative:** Evidențiați rolul esențial al buletinelor informative în domeniul educațional, elucidând funcțiile lor multifacetate în cultivarea legăturilor,



diseminarea informațiilor vitale, stimularea implicării active și cultivarea unui sentiment de comunitate în rândul destinatarilor.

2. **Comunicarea eficientă a buletinului informativ:** Prezentați principiile fundamentale care stau la baza unei comunicări eficiente a buletinelor de știri, cuprinzând arta de a articula gândurile în mod succint, de a crea un conținut care să captiveze, de a insufla atracție vizuală, de a menține o identitate de marcă coerentă și de a transmite mesaje personalizate care să rezoneze. Prezentați exemple de buletine informative existente și eficiente.
3. **Arta analizei audienței:** Explorați aspectul esențial al înțelegerii destinatarilor, elucidând procesul de armonizare a conținutului buletinului informativ cu cerințele, fascinațiile și preferințele distincte ale acestora. Accentuați impactul profund al segmentării audienței și al strategiilor de comunicare personalizată în stimularea implicării.
4. **Deslușirea structurii și a structurii buletinului informativ:** Oferiți informații despre planurile structurale care compun buletinele de știri convingătoare, dezvăluind straturile secțiunilor, inclusiv titlurile captivante, introducerile atrăgătoare, conținuturile principale, actualizările dinamice ale știrilor, evenimentele anticipate, resursele valoroase și apelurile convingătoare la acțiune. Participați la un discurs despre practicile optime în ceea ce privește aspectul vizual, utilizarea judicioasă a imaginilor, finețea tipografică și integrarea perfectă a elementelor de branding.

Teme propuse participanților:

- **Dezinformarea virală în materie de sănătate:** Abordarea răspândirii de informații false despre sănătate pe rețelele de socializare, făcând referire la cazurile în care sfaturile înșelătoare au avut un impact asupra sănătății publice.
- **Provocarea știrilor satirice:** Explorați cazurile în care articole de știri satirice au fost considerate informații reale, subliniind importanța înțelegerii satirei.
- **Puterea Clickbait-ului:** Analizați atracția titlurilor de tip clickbait și potențialul lor de a induce cititorii în eroare și de a consuma conținut senzationalist sau inexact.
- **Manipularea fotografiilor eșuează:** Prezintă cazuri în care imaginile modificate au devenit virale, subliniind necesitatea de a examina critic imaginile pentru autenticitate.
- **Provocările din social media care au dat greș:** Examinați provocările care au câștigat popularitate pe platformele de socializare și evidențiați cazurile în care participanții s-au confruntat cu consecințe neintenționate.
- **Dezinformarea electorală:** Discutați impactul campaniilor de dezinformare în timpul alegerilor, folosind exemple reale pentru a sublinia consecințele potențiale ale dezinformării.
- **Titluri senzaționale de știri:** Prezentați cazuri în care titlurile de știri au fost înșelătoare sau exagerate, ilustrând modul în care este necesară gândirea critică pentru a discerne informațiile corecte.

**Furnizarea de informații privind modul de utilizare a TinyLetter:**

- **Creați un cont:**
 - Vizitați site-ul TinyLetter (www.tinyletter.com) și faceți clic pe butonul "Get Started" sau "Create Account".
 - Completați informațiile necesare pentru a vă crea un cont, cum ar fi adresa de e-mail, numele de utilizator dorit și parola.
 - Alternativ, vă puteți înscrie folosind contul Mailchimp existent, dacă aveți unul.
- **Configurați-vă buletinul informativ:**
 - După ce ați creat un cont și v-ați conectat, veți fi direcționat către tabloul de bord TinyLetter.
 - Faceți clic pe fila "Cont" sau "Setări" pentru a vă configura preferințele pentru buletinul informativ.
 - Personalizați-vă numele buletinului informativ, adresa de e-mail a expeditorului și alte opțiuni, cum ar fi titlul, descrierea și logo-ul buletinului informativ.
- **Concepeți-vă buletinul informativ:**
 - Faceți clic pe fila "Design" sau "Customize" pentru a accesa editorul de șabloane TinyLetter.
 - Alegeți un șablon: TinyLetter oferă o selecție de șabloane predefinite pentru buletinul dvs. informativ. Răsfoiți opțiunile și selectați unul care se aliniază cu preferințele dvs.
 - Personalizați șablonul: Modificați aspectul, fonturile, culorile și alte elemente vizuale ale șablonului pentru a se potrivi cu marca dvs. sau cu estetica vizuală dorită. De asemenea, puteți adăuga propriile imagini sau logo-uri.
- **Creați conținut pentru buletinul informativ:**
 - Faceți clic pe fila "Compose" sau "Write" pentru a începe să creați conținutul pentru buletinul dvs. informativ.
 - Adăugați o linie de subiect: Scrieți un subiect atractiv care să atragă atenția cititorului și să îl determine să deschidă newsletter-ul.
 - Scrieți-vă conținutul: Utilizați editorul de text furnizat pentru a compune conținutul buletinului dvs. informativ. Formatați textul, adăugați imagini, inserați hyperlink-uri și creați secțiuni atractive și informative.
 - Previzualizați-vă buletinul informativ: Utilizați funcția de previzualizare pentru a vedea cum va apărea buletinul dvs. pentru abonați înainte de a-l trimite.
- **Gestionați abonații:**
 - Faceți clic pe fila "Abonați" sau "Listă" pentru a vă gestiona lista de abonați.
 - Adăugați abonați: Adăugați abonați manual, introducând adresele de e-mail ale acestora, una câte una, sau importați o listă de abonați dintr-un fișier CSV.
 - Formulare de înscriere: Personalizați și încorporați un formular de înscriere pe site-ul dvs. web sau pe platformele de socializare pentru a permite vizitatorilor să se aboneze la newsletter.



- Opțiuni de dezabonare: Asigurați-vă că buletinul dvs. informativ include un link ușor și vizibil de dezabonare pentru a respecta reglementările privind confidențialitatea și pentru a oferi o experiență pozitivă utilizatorilor.
- **Trimiterea și urmărirea buletinelor informative:**
 - După ce ați finalizat conținutul buletinului informativ și lista de abonați, faceți clic pe butonul "Send" sau "Send Newsletter".
 - Alegeți opțiunile de trimitere: Selectați dacă doriți să trimiteți buletinul informativ imediat sau să îl programați pentru o dată ulterioară.
 - Urmăriți performanța buletinului informativ: TinyLetter oferă analize de bază care vă permit să urmăriți parametri precum ratele de deschidere și ratele de clicuri. Folosiți aceste informații pentru a evalua eficacitatea buletinului dvs. informativ.



Etapele de facilitare

TITLUL: Buletin informativ cu TinyLetter

Scenariul atelierului

Timp	2h30
Grup țintă	Cursanți adulți cu competențe digitale reduse
Obiective	• Dotarea participanților cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a crea și distribui buletine informative folosind TinyLetter. • Îmbunătățirea abilităților de creare de conținut și de comunicare. • Promovarea gândirii critice și a educației mediatice în rândul participanților.
Materiale	1. Proiector și ecran pentru prezentări. 2. Laptopuri sau tablete cu acces la internet pentru participanți. 3. Prezentări PPT cu puncte cheie și instrucțiuni. 4. Tablă albă și markere.
Etapele de facilitare	• Încălzire (10 minute): Întrebați-i pe cursanți dacă s-au abonat vreodată la un buletin informativ și, dacă da, rugați-i să împărtășească ce le place sau nu le place la buletinele informative pe care le primesc. Folosiți răspunsurile lor pentru a genera o discuție despre importanța buletinelor informative ca instrument de comunicare și despre modul în care acestea pot fi folosite pentru a împărtăși informații și idei, principiile pentru a crea o comunicare eficientă cu ajutorul buletinelor informative prin prezentarea unor exemple, analiza audienței. • Instruire (20 de minute): Prezentăți TinyLetter ca fiind o platformă simplă și ușor de utilizat pentru crearea și trimiterea de buletine informative. Ghidați cursanții prin procesul de configurare a unui cont și de creare a primului lor buletin informativ, inclusiv adăugarea unui titlu, scrierea unei scurte introduceri și selectarea unei teme. Oferiți-le o listă de verificare pentru crearea unor buletine informative atractive și eficiente. • Activitate (50 de minute): Cereți cursanților să aleagă dintre subiectele propuse. Încurajați-i să decidă mai întâi titlul și structura și apoi să scrie buletinul informativ. Încurajați-i să se gândească la ceea ce face ca



	subiectul lor să fie unic sau relevant și la modul în care pot oferi valoare cititorilor lor. ● Discuții (20 de minute): După ce cursanții au avut timp să se gândească, rugați-i să se împartă în perechi și să își împărtășească ideile între ei. Instruiți-i să ofere feedback și sugestii pentru îmbunătățirea buletinului informativ al partenerului lor, inclusiv modalități de a face conținutul mai atractiv, relevant sau informativ. ● Încheiere (10 minute): Adunați cursanții și rugați-i să își împărtășească experiențele cu TinyLetter și problemele de actualitate pe care le-au ales. Încurajați-i să continue să exploreze diferite subiecte și să utilizeze buletinele de știri ca instrument pentru a-și împărtăși ideile și perspectivele cu ceilalți. ● Teme pentru acasă (30 de minute): Rugați cursanții să termine de creat buletinele de știri și să le trimită unui prieten, membru al familiei sau coleg. Instruiți-i să ceară feedback și să ia în considerare modalități de îmbunătățire a buletinelor de știri pentru edițiile viitoare.
Evaluare	1. Ați considerat că principiile comunicării eficiente a newsletter-ului sunt valoroase pentru crearea newsletter-ului dumneavoastră? 2. Cum a influențat analiza metricilor de implicare înțelegerea implicării publicului? 3. Împărtășiți-ne o idee cheie pe care ați dobândit-o despre educația mediatică în urma acestui atelier. 4. Cum ți-a îmbunătățit abilitățile de creare de conținut crearea și partajarea de newslettere? 5. Ce provocări ați întâmpinat în procesul de creare a newsletter-ului și cum le-ați depășit? 6. Experiența practică de utilizare a TinyLetter a răspuns așteptărilor dumneavoastră? De ce sau de ce nu? 7. Cum intenționați să aplicați cunoștințele și abilitățile dobândite în cadrul acestui atelier în viitoarele dumneavoastră activități?
Referințe	"Tutorial TinyLetter: Cum să începi un buletin informativ de e-mail gratuit" de OptinMonster; "Ghidul pentru buletinul informativ" de Nicole Bianchi

Transferabilitate

Competențele dobândite în cadrul atelierului "Newsletter cu TinyLetter" au aplicații largi. Participanții pot aplica aceste abilități în comunicarea personală, în contexte profesionale pentru un marketing și o comunicare internă eficientă, în contexte educaționale pentru implicarea studenților, în inițiative antreprenoriale, în acțiuni de advocacy socială și în implicarea în comunitate. Accentul pus de atelier pe

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



gândirea critică și pe educația mediatică îi echipează pe indivizi pentru a naviga în mod responsabil prin informațiile digitale, contribuind în mod pozitiv la diverse sfere ale vieții.



14. TedED împotriva riscurilor generate de mediul digital

Obiective

Activitatea "TedED împotriva riscurilor digitale" are ca scop educarea participanților cu privire la pericolele potențiale asociate cu tehnologia digitală. Prin intermediul unor discuții TedED captivante, participanții obțin informații despre riscurile activităților online, confidențialitatea datelor și securitatea cibernetică. Obiectivul principal este de a sensibiliza indivizii, sporindu-le cunoștințele digitale și abilitățile de gândire critică. Analizând scenarii din viața reală și studii de caz, participanții dezvoltă o înțelegere profundă a vulnerabilităților digitale. În plus, activitatea încurajează participanții să adopte comportamente online responsabile și le dă posibilitatea de a lua decizii în cunoștință de cauză în timp ce navighează în peisajul digital. Obiectivul general este de a dota participanții cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a-și proteja prezența online și pentru a asigura o experiență digitală mai sigură.

Caz de utilizare

Acest modul este aplicabil atât în contexte online, cât și față în față. El poate fi realizat cu persoane individuale sau în grupuri, în funcție de preferințele și nevoile cursanților adulți. El se aliniază la cadrul DigComp, concentrându-se în mod specific pe dezvoltarea competențelor de gestionare a informațiilor, comunicare, creare de conținut, siguranță și rezolvare a problemelor.

Metoda

Activitatea "TedED împotriva riscurilor digitale" folosește discuții TedED, discuții interactive și studii de caz din viața reală pentru a educa participanții cu privire la riscurile digitale. Metoda încorporează **învățarea experiențială**, implicând adulții prin activități practice care au legătură cu propriile lor experiențe. **Învățarea colaborativă** este parte integrantă, încurajând colaborarea în grup, unde participanții își împărtășesc diverse perspective și învață din experiența celorlalți. Scenariile din viața reală încurajează gândirea critică, ajutând participanții să evalueze riscurile digitale și să facă alegeri în cunoștință de cauză. Prin alinierea la cadrul DigComp, metoda îmbunătățește alfabetizarea digitală în ceea ce privește gestionarea informațiilor, comunicarea, siguranța și rezolvarea problemelor. În cele din urmă, metoda îi împuternicește pe participanți să navigheze în peisajul digital în mod responsabil și asigură o experiență online mai sigură.

Teorie

Aspectele teoretice abordate în acest modul includ înțelegerea diferitelor tipuri de riscuri digitale, strategii pentru protejarea informațiilor personale online, recunoașterea comportamentelor online suspecte, practicarea cetățeniei digitale și dezvoltarea abilităților de gândire critică pentru a evalua conținutul online.

Conținutul setului de instrumente de siguranță digitală:

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- 1. Crearea unei parole puternice:** Creați parole puternice și unice pentru fiecare cont online. Folosiți un amestec de litere majuscule și minuscule, numere și simboluri. Evitați să folosiți informații ușor de ghicit, cum ar fi zilele de naștere sau numele.
- 2. Autentificarea cu doi factori (2FA):** Activați 2FA ori de câte ori este posibil. Aceasta adaugă un nivel suplimentar de securitate prin solicitarea unui al doilea pas de verificare, de obicei printr-un mesaj text sau o aplicație de autentificare.
- 3. Revizuirea setărilor de confidențialitate:** Revizuiți în mod regulat setările de confidențialitate de pe conturile, aplicațiile și dispozitivele dvs. de socializare. Controlați cine vă poate vedea postările, informațiile personale și locația.
- 4. Gândiți-vă înainte de a da clic:** Fiți precaut atunci când dați clic pe link-uri, în special în e-mailurile de la expeditori necunoscuți. Treceți peste linkuri pentru a previzualiza URL-ul înainte de a da clic. Nu descărcați atașamente din surse necunoscute.
- 5. Evitați înșelătoriile de tip phishing:** Feriți-vă de e-mailurile, mesajele sau apelurile de tip phishing prin care vi se solicită informații sensibile. Organizațiile legitime nu vă vor cere parole sau detalii financiare prin e-mail.
- 6. Conexiune Wi-Fi securizată:** Utilizați rețele Wi-Fi securizate și protejate prin parolă. Evitați rețelele Wi-Fi publice pentru activități sensibile, cum ar fi serviciile bancare online sau cumpărăturile.
- 7. Actualizări regulate ale software-ului:** Păstrați-vă dispozitivele și aplicațiile actualizate cu cele mai recente patch-uri de securitate. Aceste actualizări remediază vulnerabilitățile pe care hackerii le pot exploata.
- 8. Permisuni pentru aplicații:** Verificați permisiunile aplicației înainte de instalare. Acordați acces doar la informațiile de care aplicația are nevoie pentru a funcționa.
- 9. Conștientizarea social media:** Fiți atenți la informațiile pe care le împărtășiți pe rețelele de socializare. Evitați să dezvăluiți prea multe informații personale, cum ar fi adresa completă sau numărul de telefon.
- 10. Cumpărături online în siguranță:** Cumpărați numai de pe site-uri web de încredere cu "https://" în URL și cu o pictogramă cu lacăt. Evitați să împărtășiți informații personale inutile în timpul comenzii.
- 11. Eticheta și respectul digital:** Tratați-i pe ceilalți online cu același respect pe care l-ați avea în persoană. Fiți amabili, evitați să răspândiți zvonuri sau discursuri de ură și gândiți-vă înainte de a posta sau comenta.
- 12. Managementul amprentei digitale:** Acțiunile dumneavoastră online lasă o amprentă digitală. Fiți conștienți de ceea ce postați și distribuiți, deoarece poate avea un impact asupra reputației dvs. online.

Întrebări de chestionar:

1. Care este scopul principal al utilizării unor parole puternice și unice pentru conturile online?

a) Pentru a vă impresiona prietenii b) Pentru a fi mai ușor de reținut c) Pentru a reduce riscul de acces neautorizat d) Pentru a crește numărul de conturi pe care le aveți

2. Adevărat sau fals: Autentificarea cu doi factori (2FA) adaugă un nivel suplimentar de securitate prin faptul că necesită un al doilea pas de verificare.

a) Adevărat b) Fals

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643

**3. Care dintre următoarele este un exemplu de tentativă de phishing?**

a) Un prieten care vă trimite un link către un videoclip amuzant b) Un e-mail care vă cere parola și informații financiare c) O reclamă pop-up care oferă un cadou gratuit d) O notificare despre o actualizare de software

4. Scenariu: Primiți un e-mail în care vi se spune că ați câștigat un premiu, dar că trebuie să furnizați datele dumneavoastră personale pentru a-l revendica. Ce trebuie să faceți?

a) Împărtășește informațiile tale pentru a revendica premiul b) Șterge e-mailul și marchează-l ca spam c) Răspunde cu informațiile tale pentru a-ți confirma identitatea d) Redirecționează e-mailul către toate contactele tale

5. Care este scopul revizuirii și ajustării setărilor de confidențialitate pe rețelele de socializare?

a) Pentru a vă ascunde contul de motoarele de căutare b) Pentru a controla cine vă poate vedea postările și informațiile personale c) Pentru a crește numărul de urmăritori pe care îi aveți d) Pentru a bloca toate cererile de prietenie primite

6. Adevărat sau fals: Rețelele Wi-Fi publice sunt întotdeauna sigure pentru activități precum operațiunile bancare și cumpărăturile online.

a) Adevărat b) Fals

7. Ce ar trebui să faceți dacă primiți o cerere de prietenie de la o persoană pe care nu o cunoașteți pe rețelele de socializare?

a) Acceptați cererea fără ezitare b) Trimiteți un mesaj întrebând cine sunt c) Împărtășiți informații personale cu ei d) Ignorați cererea

8. Ce comportament online demonstrează o bună etichetă digitală?

a) Împărtășirea de zvonuri și bârfe despre alții b) Utilizarea de înjurături și limbaj ofensator c) Respectarea opiniilor celorlalți și evitarea hărțuirii cibernetice d) Prefăcându-te că ești altcineva online

9. Scenariu: Primiți un e-mail urgent de la banca dumneavoastră, în care vi se cere să faceți clic pe un link pentru a vă verifica informațiile din cont. Ce ar trebui să faceți?

a) Faceți clic pe link și furnizați informațiile solicitate b) Ignorați e-mailul și ștergeți-l c) Răspundeți cu detaliile contului dvs. pentru verificare d) Transmiteți e-mailul prietenilor dvs.

10. Care este scopul actualizării regulate a dispozitivelor și aplicațiilor cu cele mai recente patch-uri de securitate?

a) Pentru a încetini performanța dispozitivului dvs. b) Pentru a ține pasul cu cele mai recente tendințe c) Pentru a remedia vulnerabilitățile și a preveni pirateria informatică d) Pentru a crește viteza de internet

Cum se utilizează TedED:**1. Accesarea site-ului TedED:**

- Deschideți un browser web și accesați site-ul TedED: <https://ed.ted.com/>
- Puteți crea un cont nou sau vă puteți conecta cu un cont existent.

**2. Navigarea pe site-ul TedED:**

- După ce vă aflați pe site-ul TedED, veți vedea o bară de căutare în partea de sus.
- Utilizați bara de căutare pentru a căuta subiecte sau cuvinte cheie legate de conținutul care vă interesează.
- De asemenea, puteți naviga prin diferite categorii sau puteți utiliza filtre pentru a vă rafina căutarea.

3. Explorarea lecțiilor TED-Ed:

- Faceți clic pe o lecție care vă interesează din rezultatele căutării sau răsfoiți lecțiile prezentate pe pagina principală.
- Fiecare lecție are o prezentare video, împreună cu resurse suplimentare și întrebări pentru explorarea ulterioară.
- Urmăriți prezentarea video făcând clic pe butonul de redare. Videoclipul va începe să ruleze pe pagina lecției.

4. Interacțiunea cu materialul video:

- Pe măsură ce urmăriți videoclipul, puteți pune pauză, derula înapoi sau avansa cu ajutorul comenzilor din partea de jos.
- Unele videoclipuri pot include elemente interactive, cum ar fi chestionare, discuții sau resurse suplimentare. Urmăriți indicațiile furnizate.

5. Explorarea resurselor suplimentare:

- Sub videoclip, veți găsi resurse suplimentare legate de lecție, cum ar fi materiale de lectură, discuții TED conexe și linkuri externe.
- Faceți clic pe resurse pentru a le accesa și a le explora mai departe.

6. Răspunsul la întrebări și participarea la discuții:

- Unele lecții includ întrebări pentru reflecție sau discuții.
- Dacă doriți să răspundeți la întrebări sau să participați la discuții, faceți clic pe fila "Gândiți" sau "Discutați" de sub videoclip.
- Împărtășiți-vă gândurile, ideile sau întrebările în spațiul prevăzut sau răspundeți la comentariile altor participanți.

7. Salvarea lecțiilor și crearea de liste de redare:

- Dacă găsiți o lecție pe care doriți să o salvați pentru mai târziu sau să o organizați într-o listă de redare, puteți face clic pe butonul "Salvați".
- Puteți crea liste de redare făcând clic pe opțiunea "Create a New Playlist" (Creați o nouă listă de redare) sau puteți adăuga lecția la o listă de redare existentă.

8. Împărtășirea lecțiilor:

- Dacă doriți să partajați o lecție cu alții, faceți clic pe butonul "Share" (Partajează).
- Puteți partaja lecția prin e-mail, pe platformele de socializare sau puteți copia link-ul lecției pentru a o distribui prin alte canale.



Etapele de facilitare

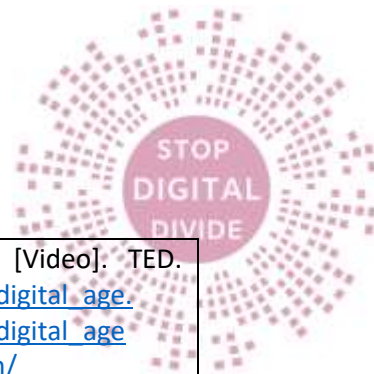
TITLUL: TedED împotriva riscurilor digitale

Scenariul atelierului

Timp	2h
Grup țintă	Cursanți adulți cu competențe digitale reduse
Obiective	• Înțelegerea diferitelor tipuri de riscuri digitale, cum ar fi hărțuirea cibernetică, furtul de identitate, escrocheriile online și expunerea la conținuturi necorespunzătoare. • Învățarea strategiilor de protecție a informațiilor personale online, cum ar fi crearea de parole puternice, utilizarea autentificării cu doi factori și prudența în ceea ce privește schimbul de detalii personale. • Dezvoltarea abilităților de identificare și raportare a comportamentelor online suspecte, cum ar fi raportarea hărțuirii cibernetice sau a escrocheriilor de tip phishing. • Înțelegerea importanței cetățeniei digitale, inclusiv a unui comportament online responsabil, a unei comunicări respectuoase și a unui proces decizional etic.
Materiale	• Laptop sau computer desktop • Conexiune la internet • Proiector sau ecran TV • Video TedED despre riscurile digitale: https://www.youtube.com/watch?v=BKMBCKKUMf8 • Fișe cu concepte cheie și vocabular • Fișă de lucru cu întrebări și activități • Pix și hârtie
Etapele de facilitare	1. Digital Safety Quest Introducere (20 de minute): • Dați tonul cu o introducere interactivă, încadrând atelierul ca pe o "Aventură de siguranță digitală". • Oferiți participanților un <u>set de instrumente de siguranță digitală</u> (handout) pentru referință și explicați-le cum să utilizeze platforma TedED. 2. Videoclipuri și instrumente TEDx Talks (30 de minute):



	- Proiectați 1 sau 2 discuții TEDx pe teme de siguranță digitală și, după aceea, lăsați participanții să navigheze și să se familiarizeze cu pagina. Exemplu video: https://www.ted.com/talks/sonia_livingstone_parenting_in_the_digital_age 3. Chestionare interactive (10-15 minute fiecare): - După fiecare discurs TEDx, organizați un test distractiv și informativ legat de subiectul siguranței digitale. - Folosiți aplicații de sondaj, click-uri sau ridicarea tradițională a mâinilor pentru ca participanții să răspundă la întrebările chestionarului. - Creați un element de entuziasm și motivație anunțând câștigătorii la final. 4. TedED crearea de lecții video (40 de minute) - Participanții vor selecta în grupuri un videoclip legat de siguranța în lumea digitală și vor crea o lecție, adăugând întrebări și resurse suplimentare direct pe platforma TedED. 5. Sesiune de feedback (10 minute): - Rezumați principalele concluzii ale atelierului și rugați participanții să ofere feedback.
Evaluare	- Cum apreciați gradul de înțelegere a riscurilor și siguranței digitale înainte și după atelier? (Scară: 1-5) 1 (scăzut) — 2 — 3 — 4 — 5 (ridicat) - Utilizarea discuțiilor TEDx și a chestionarelor interactive v-a îmbunătățit înțelegerea conceptelor de siguranță digitală? (Da/Nu) - Ce strategii sau practici specifice de siguranță digitală vi s-au părut cele mai valoroase în cadrul atelierului? - Cât de încrezător vă simțiți în aplicarea conceptelor învățate astăzi în activitățile dvs. online? (Scară: 1-5) - Activitățile de colaborare și discuțiile cu colegii v-au ajutat să dobândiți noi cunoștințe despre siguranța digitală? (Da/Nu) - Care a fost cea mai interesantă sau captivantă parte a atelierului pentru dumneavoastră? - Au fost documentele, testele și discuțiile eficiente în consolidarea punctelor cheie despre siguranța digitală? (Da/Nu) - Ați recomanda acest atelier și altor persoane care doresc să învețe despre siguranța digitală? (Da/Nu) - Vă rugăm să ne transmiteți orice sugestii sau feedback cu privire la modul în care putem îmbunătăți acest atelier în viitor. - Cât de probabil este să puneți în aplicare strategiile de siguranță digitală învățate în activitățile dvs. zilnice online? (Scară: 1-5)



Referințe	Livingstone, S. (vorbitor). (2019). Parenting în era digitală. [Video]. TED. https://www.ted.com/talks/sonia_livingstone_parenting_in_the_digital_age . https://www.ted.com/talks/sonia_livingstone_parenting_in_the_digital_age TED-Ed. (n.red.). Lecții care merită împărtășite. https://ed.ted.com/ Cadrul DigComp. (2017). Cadrul european al competențelor digitale pentru cetățeni. https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-competence-framework
------------------	--

Evaluare

- Monitorizați implicarea și înțelegerea participanților pe tot parcursul lecției
- Încurajați feedback-ul și întrebările participanților pentru a evalua nivelul lor de înțelegere.

Transferabilitate

Atelierul "TedED împotriva riscurilor digitale" este foarte ușor de transferat în diferite medii și la diferite categorii de public datorită naturii sale adaptabile. Acesta poate fi desfășurat în instituții de învățământ, centre comunitare, locuri de muncă și platforme online. Abordarea interactivă a atelierului, care combină discursuri TEDx, chestionare, discuții și activități de colaborare, permite participanților să se implice în conținut, indiferent de cunoștințele lor digitale anterioare. Încorporarea metodelor de învățare experiențială și colaborativă îl face potrivit pentru cursanții adulți cu diverse medii și niveluri de competențe. Accentul pus de atelier pe abilitățile practice de siguranță digitală și pe un comportament online responsabil asigură faptul că participanții pot aplica imediat ceea ce au învățat în interacțiunile lor digitale de zi cu zi.



15. Rezolvarea problemelor cu Mural

Obiective

Obiectivul acestui atelier este de a le prezenta adulților cu abilități digitale reduse un instrument de colaborare online numit Mural și de a-i ajuta să rezolve o problemă specifică folosind acest instrument.

Datorită acestei activități, participanții își vor dezvolta abilitățile de alfabetizare digitală, de colaborare și de rezolvare a problemelor. Mural este o platformă digitală care permite utilizatorilor să colaboreze la proiecte și să organizeze vizual informații. Utilizând Mural pentru a rezolva probleme, participanții pot învăța cum să utilizeze instrumente digitale și să lucreze în colaborare cu alții. Fiecare scenariu duce la dezvoltarea competențelor, ca o combinație de activități practice, discuții și activități de grup pentru a dezvolta competențele digitale, competențele transversale, precum și competențele pentru viață (competențe care trebuie dezvoltate de adulți).

Caz de utilizare

Activitatea poate fi desfășurată online sau față în față și poate fi realizată individual sau în grup. În cazul scenariilor online, formatorul poate utiliza platforme de videoconferință precum Zoom sau Skype pentru a desfășura activitatea.

Pentru scenarii față în față, formatorul poate folosi o sală de clasă sau o sală de ședințe dotată cu calculatoare și o conexiune la internet. Activitatea poate fi, de asemenea, realizată individual, ca un curs în ritm propriu, sau în grupuri, unde participanții lucrează în mod colaborativ la problemă folosind instrumentul Mural.

Metoda

Activitatea are ca scop promovarea:

Abilități de rezolvare a problemelor: Scopul principal al activității este de a rezolva probleme folosind Mural. Prin urmare, este esențial să se abordeze tehnici de rezolvare a problemelor, cum ar fi gândirea critică, gândirea creativă și luarea deciziilor. De asemenea, puteți lua în considerare utilizarea studiilor de caz sau a scenariilor pentru a demonstra procesul de rezolvare a problemelor.

Abilități de colaborare: Mural este un instrument de colaborare care permite mai multor utilizatori să lucreze împreună în timp real. Prin urmare, este esențial să se sublinieze importanța colaborării și a muncii în echipă în rezolvarea problemelor. Aceasta include comunicarea eficientă, ascultarea activă și rezolvarea conflictelor.

Îmbunătățirea alfabetizării digitale: Deoarece publicul țintă are competențe digitale limitate, este esențial să se abordeze elementele de bază ale alfabetizării digitale. Aceasta include înțelegerea diferitelor tipuri de instrumente digitale disponibile, a funcțiilor acestora și a modului de utilizare eficientă a lor.



Acest lucru va fi realizat prin implementarea atât a **metodei experiențiale**, care este o metodă bazată pe învățarea prin experiență directă. Educatorii creează situații reale sau simulate în care adulții pot învăța prin aplicarea cunoștințelor și abilităților în situații practice, cât și **metoda învățării pe bază de probleme (PBL)**. În această a doua abordare, adulții rezolvă probleme complexe care necesită analiză critică, cercetare și rezolvare creativă. Acest lucru promovează învățarea independentă și capacitatea de a rezolva situații complexe în viața reală.

Teorie

Subiectul abordat în cadrul activității va fi o situație problematică legată de domeniul digital care trebuie rezolvată, decisă direct de către educator în timpul activității.

Principalul instrument utilizat în această activitate este Mural, o platformă de colaborare online care permite utilizatorilor să creeze și să partajeze conținut vizual, cum ar fi notițe, imagini și diagrame, într-un spațiu virtual. Profesorul poate furniza materiale, cum ar fi fișe de lucru, documente sau șabloane, pentru a ghida participanții pe parcursul procesului.

Descrierea scenariilor:

- **Scenariul 1: Gestionarea parolelor**

Problema: Utilizatorii se chinuie să rețină mai multe parole pentru diferite conturi online, ceea ce duce la riscuri de securitate.

Soluția1: Sfaturi privind parolele - Dedicăți o zonă murală pentru sfaturi privind crearea de parole, cum ar fi utilizarea unui amestec de caractere, evitarea cuvintelor comune și actualizarea regulată a parolelor și sugerați o rutină de revizuire și actualizare regulată a parolelor. Includeți memento-uri pe panoul Mural pentru a menține parolele puternice și actualizate.

- **Scenariul 2: Conștientizarea Phishing-ului**

Problema: Persoanele fizice primesc e-mailuri de phishing și nu sunt sigure cum să le identifice, ceea ce le pune în pericol informațiile personale.

Soluție: Dezvoltarea unui panou mural interactiv cu exemple de e-mailuri de phishing, subliniind semnalele de alarmă comune și măsurile de precauție care trebuie luate.

- **Scenariul 3: Conexiune lentă la Internet**

Problema: Utilizatorii se confruntă cu viteze lente de internet, ceea ce le împiedică activitățile online.

Soluție: Compilați în mod colaborativ strategii pe un panou Mural, inclusiv optimizarea poziționării routerului, ștergerea cache-ului browserului și rezolvarea problemelor de rețea.

- **Scenariul 4: Confidențialitatea digitală**

Problema: Utilizatorii sunt îngrijorați de practicile de confidențialitate și de colectare a datelor online.

Soluție: Creați un panou mural educațional pe care să se discute despre setările de confidențialitate, despre extensiile de browser și despre strategii și instrumente pentru îmbunătățirea confidențialității online.

- **Scenariul 5: Eticheta în social media**

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Problema: Indivizii se luptă cu eticheta online, ceea ce duce la neînțelegeri și conflicte pe rețelele de socializare.

Soluție: Colaborați pe un panou Mural pentru a împărtăși cele mai bune practici de comunicare respectuoasă și de gestionare a dezacordurilor online.

- **Scenariul 6: Securitatea cumpărăturilor online**

Problema: Utilizatorii sunt îngrijorați de securitatea cumpărăturilor online și de metodele de plată.

Soluție: Elaborarea unui panou mural informativ cu sfaturi pentru cumpărături online în siguranță, recunoașterea site-urilor web sigure și protejarea informațiilor financiare.

- **Scenariul 7: Securitatea cibernetică pentru părinți**

Problema: Părinții sunt îngrijorați de siguranța online a copiilor lor și de expunerea la conținuturi nepotrivite.

Soluție: Creați un panou mural interactiv cu sfaturi pentru configurarea controalelor parentale, monitorizarea activităților online și educarea copiilor cu privire la siguranța online.

Furnizarea de informații privind modul de utilizare a Mural:

Pasul 1: Accesul la Mural

- Deschideți un browser web și accesați site-ul web Mural (www.mural.co).
- Faceți clic pe butonul "Log In" sau înregistrați-vă pentru un cont nou dacă nu aveți unul.

Pasul 2: Crearea unei noi picturi murale

- Odată conectat, veți fi direcționat către tabloul de bord Mural.
- Faceți clic pe butonul "Create Mural" (Creați o pictură murală) pentru a începe un nou proiect.
- Alegeți un șablon sau începeți cu o pânză albă.

Pasul 3: Navigarea în interfața Mural

- Familiarizați-vă cu interfața Mural.
- Bara de instrumente din partea stângă conține diverse instrumente și elemente pentru crearea picturii murale.
- Pânza este locul în care veți lucra și veți plasa conținutul.

Pasul 4: Adăugarea de conținut la pictura murală

- Folosiți bara de instrumente pentru a adăuga diferite elemente la pictura murală, cum ar fi notițe autocolante, casete de text, imagini, forme și conectori.
- Trageți și plasați elementele pe pânză și poziționați-le după cum este necesar.
- Personalizați elementele prin redimensionarea, rotirea sau modificarea proprietăților acestora.

Pasul 5: Colaborarea cu alții

- Pentru a colabora cu alte persoane, faceți clic pe butonul "Invitați" din colțul din dreapta sus.

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



- Introduceți adresele de e-mail ale persoanelor pe care doriți să le invitați sau copiați linkul de invitație pentru a le distribui.
- Colaboratorii pot vizualiza și edita murala simultan, permițând o colaborare în timp real.

Pasul 6: Organizarea și gestionarea picturii murale

- Folosiți rame sau secțiuni pentru a vă organiza conținutul în cadrul picturii murale.
- Cadrele acționează ca niște containere care grupează elemente conexe.
- Secțiunile împart pictura murală în diferite zone, facilitând astfel navigarea și înțelegerea conținutului.

Pasul 8: Salvarea și partajarea picturii murale

- Mural vă salvează automat munca pe măsură ce faceți modificări.
- Pentru a vă distribui murala, dați clic pe butonul "Share" din colțul din dreapta sus.
- Alegeți dacă doriți să partajați murala printr-un link sau să invitați anumite persoane să colaboreze.

Pasul 9: Exportarea picturii murale

- Dacă doriți să vă exportați murala ca imagine sau PDF, faceți clic pe butonul "Export" din colțul din dreapta sus.
- Selectați formatul de export dorit și ajustați setările după cum este necesar.
- Descărcați fișierul exportat pe computerul dumneavoastră.



Etapele de facilitare

TITLUL: Rezolvarea problemelor cu Mural

Scenariul atelierului

Timp	1h30
Grup țintă	Adulți cu competențe digitale reduse
Obiective	● Facilitarea muncii în echipă: Prin utilizarea Mural, membrii echipei pot colabora în timp real și pot lucra împreună pentru a rezolva probleme. Acest lucru poate contribui la promovarea muncii în echipă și la încurajarea rezolvării problemelor în grup. ● Îmbunătățirea comunicării: Mural oferă membrilor echipei o platformă pentru a comunica și a împărtăși idei. Prin utilizarea Mural, membrii echipei își pot îmbunătăți abilitățile de comunicare și se pot asigura că toată lumea este pe aceeași lungime de undă. ● Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor: Prin rezolvarea problemelor cu ajutorul Mural, membrii echipei își pot dezvolta și îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor. Ei pot învăța să gândească critic, să analizeze problemele și să găsească soluții eficiente. ● Promovarea eficienței: Mural poate ajuta echipele să lucreze mai eficient, oferind o locație centralizată pentru brainstorming, generarea de idei și rezolvarea problemelor. Acest lucru poate economisi timp și se poate asigura că toată lumea lucrează în vederea atingerii aceluiași obiective.
Materiale	● Mural ● Conexiune la internet ● Fișe de lucru, documente sau modele pentru a ghida participanții prin acest proces. ● PPT + videoproiector + laptop
Etapele de facilitare	Profesorul poate urma acești pași pentru a implementa activitatea: ● Prezentări participanților Mural și caracteristicile sale (10 minute) ● Demonstrați cum să folosiți Mural pentru a colabora la rezolvarea problemei, inclusiv cum să creați un nou panou, să adăugați note lipicioase, imagini și alte elemente și cum să colaborați cu ceilalți folosind comentarii și vot (20 de minute).



	• Stabiliți regulile: Explicați regulile brainstormingului, cum ar fi: fără critică, fără judecată și fără cenzură. Încurajați participanții să fie creativi și să genereze cât mai multe idei (5 minute) • Prezentați diferite scenarii problematice în care persoane cu diferite niveluri de competențe digitale ar putea întâmpina probleme în timpul utilizării internetului, a instrumentelor digitale și a dispozitivelor (5 minute). • Repartizați participanții pe grupuri și un scenariu problematic pentru a găsi soluții la problemă, folosind Mural și clarificați faptul că participanții pot găsi unele soluții folosind web, fiind atenți prin gândirea lor critică să le selecteze pe cele mai eficiente și fiabile (5 minute). • Lăsați participanții să lucreze independent în grupuri, dar oferiți întotdeauna feedback și îndrumare, dacă este necesar, și încurajați participanții să colaboreze și să comunice între ei pe tot parcursul procesului (30 de minute). • Încheiați activitatea prin împărtășirea rezultatelor, răspunzând la întrebări și reflectând asupra experienței. (15 minute)
Evaluare	Colectarea feedback-urilor cu ajutorul formularului Google (10 minute) 1. Evaluarea facilitatorului: ○ Cât de eficient a prezentat facilitatorul instrumentul Mural participanților? ○ A reușit facilitatorul să explice clar scopul și obiectivele atelierului? ○ A demonstrat facilitatorul cum să folosească Mural pentru colaborare și rezolvarea problemelor? ○ Cât de bine a ghidat facilitatorul participanții prin diferite scenarii problematice? ○ Facilitatorul a gestionat eficient discuțiile de grup și a oferit feedback în timpul activității? 2. Evaluarea participanților: ○ Cât de confortabil v-ați simțit folosind Mural pentru colaborare și rezolvarea problemelor? ○ Ați reușit să înțelegeți conceptele și instrumentele demonstrate în timpul atelierului? ○ Cât de activ v-ați implicat în discuții și în rezolvarea problemelor în cadrul grupurilor care v-au fost repartizate? ○ Sunteți mulțumit de conținutul atelierului, de activitățile și de rezultatele învățării?
Referințe	"Procesul de gândire prin proiectare: A Guide to Problem Solving in Business" de The Interaction Design Foundation; "Proiectarea spațiilor de lucru colaborative pentru productivitate și creativitate" de Mark A. Jones și JoAnn T. Hackos



Evaluare

Procesul de evaluare constă în două componente cheie. În primul rând, facilitatorul efectuează o evaluare continuă în timpul activității, observând îmbunătățirile în ceea ce privește competențele, participarea activă, interacțiunea și abilitățile de prezentare, atât în timp real, cât și în timpul perioadelor de reflecție. În plus, participanții contribuie cu feedback-ul lor, oferind perspective care contribuie la perfecționarea procesului pentru viitor.

În plus, facilitatorul va utiliza indicatorii de performanță pentru a evalua indicatori specifici de performanță. Acești indicatori cuprind factori precum timpul necesar pentru rezolvarea problemei înainte și după activitate, eficiența soluției implementate și alte măsuri pertinente. Această abordare cuprinzătoare de evaluare asigură o evaluare completă și oferă informații valoroase pentru o îmbunătățire continuă.

Transferabilitate

Competențele atelierului sunt extrem de transferabile, acoperind rezolvarea problemelor, colaborarea și alfabetizarea digitală. Participanții dobândesc tehnici adaptabile de rezolvare a problemelor, utile în diverse situații. Abilitățile de comunicare și gândirea critică învățate îmbunătățesc dinamica muncii în echipă. Alfabetizarea digitală dobândită se extinde dincolo de atelier, contribuind la interacțiunea tehnologică în altă parte. Metodele de atelier, cum ar fi învățarea prin experiență și învățarea bazată pe probleme, pot fi reproduse în diverse contexte educaționale. În general, atelierul îi echipează pe participanți cu competențe aplicabile în contexte personale, profesionale și comunitare.



Concluzii și recomandări

Următoarele concluzii și recomandări sunt menite să ghideze educatorii în demersul lor de a oferi competențe digitale elevilor adulți și de a promova incluziunea socială în era digitală. În plus, această secțiune oferă educatorilor îndrumări clare cu privire la modul în care pot aplica cunoștințele și competențele dobândite în cadrul cursului de formare, pentru a înțelege principalele concluzii și măsurile acționabile pe care le pot pune în aplicare în practica didactică.

- Educatorii de adulți joacă un rol crucial în abilitarea cursanților cu competențe digitale. Cunoștințele și îndrumarea lor pot reduce decalajul digital și pot deschide ușile către noi oportunități.
- Gama diversă de instrumente online și de instrumente software prezentate în acest curs oferă educatorilor și cursanților numeroase modalități de a se implica în tehnologie și de a îmbunătăți experiența de învățare.
- Exemple din lumea reală și cazuri de utilizare demonstrează valoarea practică a instrumentelor digitale, ajutând educatorii să vadă cum pot fi integrate fără probleme în metodele de predare.
- Cadrul DigComp reprezintă baza - alinierea cursului la cadrul DigComp asigură faptul că abilitățile predate acoperă spectrul de competențe necesare în era digitală.

Recomandările sunt instrumente esențiale pentru ca educatorii de adulți să maximizeze beneficiile formării lor, să își îmbunătățească practicile de predare și să contribuie la obiectivele mai largi ale educației adulților:

- În timp ce cursul oferă o imagine de ansamblu cuprinzătoare, încurajați educatorii să își personalizeze metodele de predare pe baza nevoilor și intereselor specifice ale elevilor adulți. Adaptarea cursului în funcție de grup asigură eficiența.
- Facilitarea unei comunități de practică între educatori, unde aceștia pot împărtăși cele mai bune practici, planuri de lecții și povești de succes legate de integrarea digitală.
- să sublinieze importanța inițiativelor de incluziune socială, a incluziunii și a diversității în predarea lor.
- Încurajați educatorii să își evalueze periodic metodele de predare și să solicite feedback din partea elevilor pentru a asigura o îmbunătățire continuă.



Referințe

- [1] "Fake News, alfabetizare mediatică și gândire critică" - Universitatea din Hong Kong
- [2] "Tutorial TinyLetter: Cum să începi un buletin de e-mail gratuit" de OptinMonster
- [3] "Ghidul pentru buletinul informativ" de Nicole Bianchi
- [4] Livingstone, S. (vorbitor). (2019). Parenting în era digitală. [Video]. TED
- [5] https://www.ted.com/talks/sonia_livingstone_parenting_in_the_digital_age
- [6] TED-Ed. (n.red.). Lecții care merită împărtășite. <https://ed.ted.com/>
- [7] Cadrul DigComp. (2017). Cadrul european al competențelor digitale pentru cetățeni. <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-competence-framework>
- [8] "Procesul de gândire prin proiectare: A Guide to Problem Solving in Business" de The Interaction Design Foundation;
- [9] "Proiectarea spațiilor de lucru colaborative pentru productivitate și creativitate" de Mark A. Jones și JoAnn T. Hackos
- [10] <https://www.kialo.com/can-teaching-textbooks-be-replaced-by-online-resources-15106>
- [11] <https://edu.google.com/jamboard/>
- [12] <https://martaeichelearning.wordpress.com/2011/10/31/pbworks-narzedzie-do-tworzenia-wiki/>
- [13] E-learning: projektowanie, organizowanie, realizowanie i ocena. Metode, narzędzia i dobre praktyki
- [14] <https://antyweb.pl/kanaly-whatsapp-juz-w-polsce-jak-z-nich-skorzystac>
- [15] <https://www.wirtualnemediia.pl/artikul/kanaly-whatsapp-jak-wlaczyc-jak-obszrowac>
- [16] <https://widoczni.com/blog/najwiekszy-slownik-marketingu-internetowego-w-polsce/canva/>
- [17] https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- [18] <https://sowiweb.com/edukacyjna-gra-dla-dzieci-bezpieczny-internet/>
- [19] <https://antyweb.pl/aplikacja-nie-czyni-madrzejszym>
- [20] "Genial.ly - Creați și partajați conținut interactiv uimitor"
- [21] Instrumentul de evaluare a roții vieții. Aplicație pentru a construi roata echilibrului vieții <https://goal-life.com/en/wheel-of-life>
- [22] <https://www.mentimeter.com/>
- [23] <https://padlet.com/>
- [24] <https://www.kialo.com/tour>
- [25] <https://sites.google.com/>
- [26] <https://www.pbworks.com/>
- [27] <https://www.lumosity.com/en/>
- [28] <https://www.canva.com/>



Co-funded by
the European Union

