

Szkolenie
III

ZNAJOMI

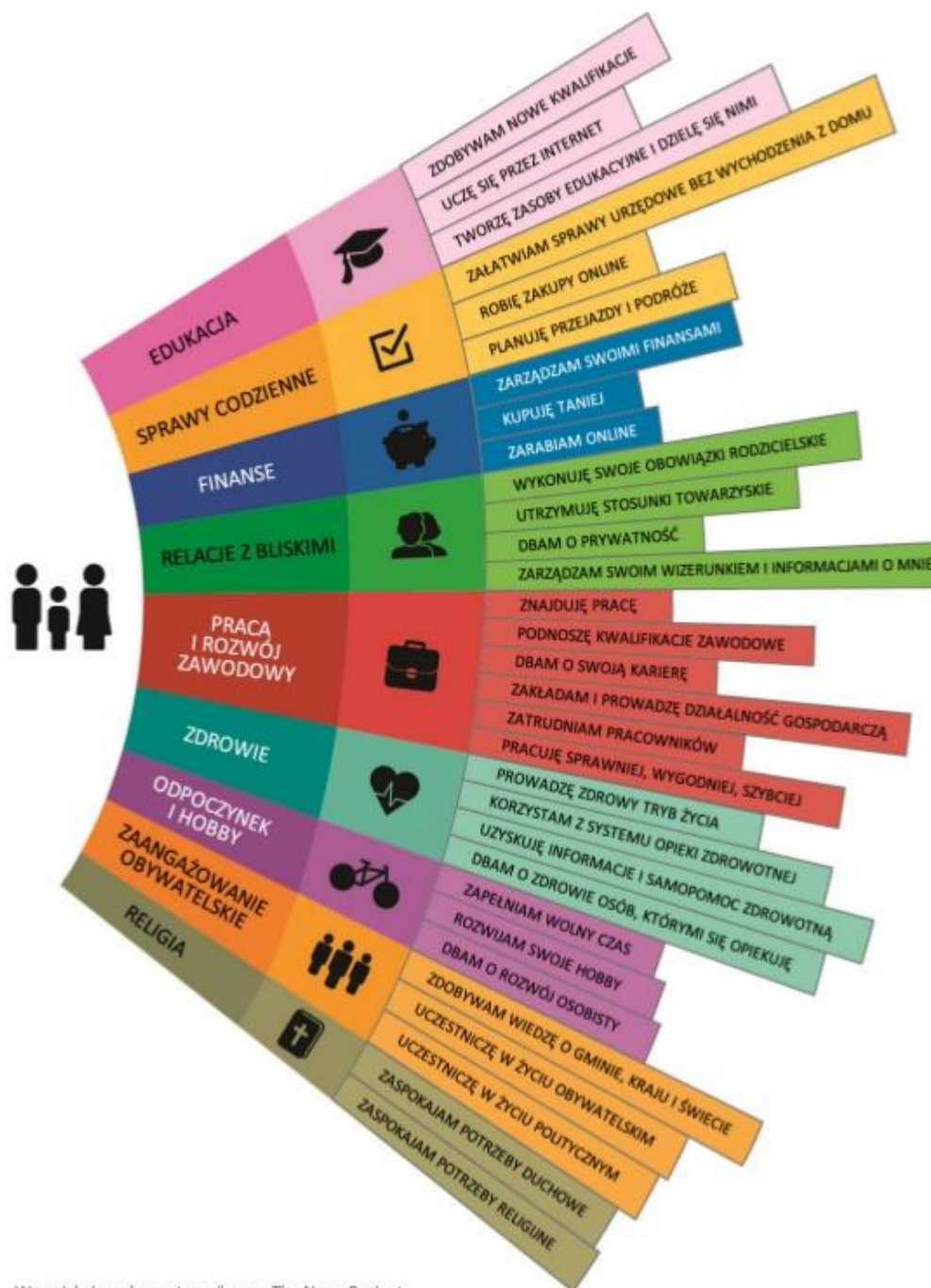
CEL GŁÓWNY

Celem głównym szkolenia jest zapoznanie uczestników z technologiami wykorzystywanymi do kontaktów i relacji towarzyskich.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Cele dotyczące wiedzy	Zdobycie wiedzy na temat w jaki sposób wyszukiwać i poznawać znajomych w Internecie. Zapoznanie się jak założyć konto na portalach społecznościowych. Zdobycie informacji jak zadbać o bezpieczeństwo w Sieci w relacjach towarzyskich, oraz o ochronie prywatności.
Cele dotyczące umiejętności	Potrafię korzystać z serwisów dedykowanych poznawaniu osób (np. Facebook, Messenger, Nasza Klasa). Umiem nawiązać połączenie głosowe, rozmawiać, a następnie zakończyć rozmowę; umiem korzystać z komunikatorów tekstowych wysyłając i odbierając wiadomości w czasie rzeczywistym.
Cele dotyczące postaw	Uzyskanie otwartości i chęć poznawać nowych osób, które mają podobne pasje i zainteresowania za pomocą laptopa, smartfonu czy tableta. Chęć wyszukiwania starych znajomych ze szkolnej ławki za pomocą urządzeń cyfrowych.
Zdobywane kompetencje cyfrowe w trakcie zajęć	Informatyczne 
	Informacyjne 
	Funkcjonalne 

RAMOWY KATALOG KOMPETENCJI CYFROWYCH



W projekcie wykorzystano ikony z The Noun Project:

„Check-Box”, autor: Garret Knoll, „Bible”, autor: Bruno Gatiens Gonzales, „Piggy-Bank”, autor: PJ Souders, „Suitcase”, autor: Hakan Yalcin, „People”, „Family”, „Bicycle”, „Cardiovascular”, „Men”, autor: IconsMind, „Education”, autor: Gregor Črešnar – na licencji CC BY 3.0

Rysunek 1: Ramowy katalog kompetencji cyfrowych, zespół autorski dr Justyna Jasiewicz dr hab., prof. SWPS Mirosław Filiciak dr Anna Mierzecka Kamil Śliwowski Andrzej Klimczuk dr hab. Małgorzata Kisilowska dr Alek Tarkowski Jacek Zadrozny

https://cppc.gov.pl/wp-content/uploads/zal.-13-Ramowy_katalog_kompetencji_cyfrowych.pdf

Forma realizacji zajęć

Zajęcia prowadzone będą w formie tradycyjnych spotkań i realizacji szkolenia wykorzystujących elementy mini wykładu, warsztatów, dyskusji, ćwiczeń praktycznych i rozwiązywania konkretnych problemów w formie zadań sytuacyjnych (case studies) dla uczestników. Uczestnicy szkolenia otrzymają autorskie materiały szkoleniowe oraz prezentacje multimedialne, które będą także umieszczone na portalu edukacyjnym projektu.

Metody dydaktyczne wykorzystane w czasie realizacji zajęć

Zajęcia będą prowadzone z zastosowaniem **nowoczesnych metod i techniki nauczania osób dorosłych**. Nacisk kładziony będzie na stworzenie pozytywnego środowiska uczenia się. Poczucie bezpieczeństwa, ciekawość tematu oraz zadowolenie, optymalizują proces uczenia się dorosłych. Zajęcia będą opierać się o metody aktywizacyjne uczestników szkoleń tj. pracę indywidualną oraz grupową. Główną metodą zastosowaną podczas szkolenia będzie **metoda projektowa**. Metoda projektowa - jest metodą rozwoju bazującą na aktywności seniorów jako uczestników szkolenia poprzez wykorzystanie nowo nabytej wiedzy w praktyce i dzielenie się wiedzą oraz doświadczeniem z innymi. Metoda projektowa bazuje na uczeniu się przez działanie, bezpośrednie doświadczanie, uczy pracy zespołowej i pobudza do myślenia. Trenerzy będą stosowali powtórzenia treści zadań, będą dzielili materiał na jednorazowe „porcje” materiału i stosowali częstsze przerwy między jednostkami lekcyjnymi. Materiał przekazywany na szkoleniach będzie ustrukturyzowany i powiązany logicznie. Trenerzy będą stosować zasady uczenia się osób dorosłych: od łatwego do trudnego, od prostego do złożonego, od ogółu do szczegółów, od znanego do nieznanego i od przykładów do abstrakcji. Ponadto trenerzy będą podawać nowe treści, zasady, procedury, porównując je i wiążąc z doświadczeniami uczących się. Po omówieniu treści w formie krótkich 15-20 minutowych wykładów, będą odbywać się ćwiczenia zastosowania nowej wiedzy w praktyce. Trenerzy będą wykorzystywać nauczanie „poszukujące”, dyskusje, grupy problemowe, dyskursy i gry dydaktyczne, w celu aktywizacji grup szkoleniowych.

Metodyka nauczania osób z niepełnosprawnościami:

Główne zasady pracy:

- 1) Zasada akceptacji i życzliwości;
- 2) Zasada indywidualizacji;
- 3) Zasada motywacji działania;
- 4) Zasada dostosowania zadań do jego potrzeb, zainteresowań i możliwości psychofizycznych;
- 5) Zasada wszechstronnej aktywizacji (uwzględnianie aktualnie preferowanych zdolności);
- 6) Zasada atrakcyjności życia w grupie (obrzędowość, zwyczaje, symbolika);
- 7) Zasada stopniowania trudności zadań;
- 8) Zasada higieny i bezpieczeństwa społecznego;
- 9) Zasada kształtowania pozytywnych stosunków koleżeńskich;
- 10) Zasada wzmocnień pozytywnych.

Metody pracy:

- A. Metody oparte na działalności praktycznej (np.: sprawności manualne);
- B. Metody oglądowe – oparte na obserwacji, pomiarze i pokazie (np.: tablice, filmy, plansze, zdjęcia);
- C. Metody oparte na słowie (opowiadanie, opis, dyskusje, praca z książką i inne);
- D. Metody aktywizujące (np.: burza mózgów, tangramy, gry i inne).

Potrzebne materiały:

- Sprzęt – laptopy z wyposażeniem, tablet, smartfon dla każdego uczestnika;
- Rzutnik, przedłużacz;
- Dostęp do Internetu;

- Ćwiczenia na dysku przenośnym lub zainstalowane aplikacje na sprzęcie każdego uczestnika;
- Wydruki dla każdego uczestnika – zgodnie z załącznikami;
- Przestrzeń na sali, do pracy indywidualnej.

Historia budująca motywację do aktywnego włączenia się do warsztatu.

(10 minut)

Życie...

Dwa lata temu zmarł mój mąż. Mam już dorosłe dzieci i wnuki, które są nastolatkami i wiodą swoje „szybkie” życie. Pamiętają o mnie – ale tak bardziej na odległość. Czasem telefon, sms: „Babciu jak się czujesz? Jak żyjesz?”. Ten system dobrze działał za życia męża. Kiedy zostałam sama wszystko się zmieniło. Nie umiałam, przyzwyczaić się do ciszy czterech ścian, do samotnych zakupów, spacerów, chodzenia do lekarza. Nie było już wspólnych śniadań, kolacji czy kawy porannej i gazety jeszcze pachnącej nowością. Pewnie pomyślicie, że to tylko drobiazgi nic nie warte, szara, zwykła codzienność. Ale to był mój wspaniały świat. Wszystko działało. Tylko wcześniej tych drobiazgów nie potrafiłam docenić i zauważyć. Walczyłam z samotnością. Bałam się, że zostanę sama, a tak naprawdę tego nie chciałam. Chorowałam i obawiałam się, że jeżeli coś mi się przydarzy to nikt mi nie pomoże. Jak tylko gorzej się poczułam, dzwoniłam po dzieci żeby przy mnie były. Wiedziałam, że im komplikuję wiele spraw, burzę cały plan dnia. Mieszkaliśmy jakieś 20 minut drogi od siebie samochodem, więc wymagało to poświęceń z ich strony. Czułam się ciężarem i źle z tym, że cały czas ich o coś proszę. O załatwienie sprawy w urzędzie, zrobienie większych zakupów. I choć oni nie robili z tego większych problemów to ja czułam się okropnie. Któregoś dnia zdecydowałam się na rozmowę z moją córką. Porozmawiałyśmy szczerze o tym wszystkim, co mnie boli. Pozwoliłam sobie „wygarnąć” jej, że tak mało spędza ze mną czasu, że bardzo rzadko mnie odwiedza. To był ten czas oczyszczenia. To był bardzo dobry czas. Rodzicom trudno przyznać się, że sobie z czymś nie radzą. Córka jest mądrą kobietą, matką i żoną. Była spokojna, opanowana i tylko uważnie słuchała. Dobrze sobie czasem uprzytomnić tę prawdę - nasze dzieci mogą być mądrzejsze od nas, rodziców. Wiele nam ta rozmowa dała. Po pewnym czasie zaszły duże zmiany. Moja córka sprzedała moje mieszkanie i kupiła mi nowe, większe w tym samym bloku, w którym mieszka ze swoją rodziną. Osiedle jest duże, nowoczesne i blisko centrum. Tu moje życie zaczęło wyglądać inaczej. Czułam się bezpieczna i zaopiekowana. Córka zainspirowała mnie i zapisałam się na Uniwersytet Trzeciego Wieku, poznałam wielu nowych i ciekawych ludzi. Więcej podróżuję, chodzę do teatru, czytam. Wnuki nauczyły mnie korzystać z portali społecznościowych i aplikacji dzięki temu teraz mam z nimi fantastyczny kontakt. Przesyłają mi zdjęcia i filmiki, a ja wcale nie jestem gorsza ☺ i kiedy tylko wyjeżdżam to również robię i

wysyłam zdjęcia moim smartfonem. Czuję, że jestem nowoczesną kobietą i babcią. Czuję, że żyję!

(Źródło: Monika Durak – pracowanie własne)

Co będzie tematem głównym?

„Znajomi i poznawanie innych przez Internet”

(10 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener nawiązuje do tematyki szkolenia. Opowiada jak ważne jest budowanie relacji i poznawanie nowych osób, które będą nas inspirować do wielkich rzeczy, dzięki którym będziemy się rozwijać, ale w zamian za to też dawać coś innym od siebie. Trener zachęca by otaczać się ludźmi i uczyć się świata. Ale przede wszystkim nie bać się tego co nowe i sięgać po marzenia.

Ćwiczenie 1. Facebook, Messenger daj się poznać!

(45 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener opowiada grupie co to jest Facebook, kto go stworzył i tak naprawdę do czego nam służy? Facebook - co to jest i po co?

<http://www.bezsens.info/2014/08/facebook-co-to-jest-i-po-co/>

❖ Kto wymyślił Facebooka? Krótka historia.

<http://innpoland.pl/125383,dlaczego-mark-zuckerberg-zalozyl-facebook-wcale-nie-by-umawiac-sie-z-dziewczynami>

❖ Do czego służy nam Facebook?

<https://podpowiadamy.pl/do-czego-sluzy-facebook/>

Trener zadaje pytanie grupie kto z uczestników ma założone konto. Jeżeli nie wszyscy mają, to zachęca do założenia konta pod pseudonimem na potrzeby szkolenia. Trener chce pokazać jak można wykorzystać to narzędzie do pogłębiania naszych relacji z rodziną, ze znajomymi oraz poznawania innych ludzi. Uczy i prezentuje jak wyszukać znajomych przez ten portal. Ponadto informuje grupę o tym, żeby z portali społecznościowych korzystać rozsądnie. Musimy pamiętać, że nasi znajomi nie czekają codziennie na nasze nowe zdjęcie, wpisy o niczym, czy popisowe osiągnięcia. Wręcz przeciwnie – nikogo to nie interesuje. Trener uczy, żeby rozgraniczyć to co prywatne, i to czym możemy podzielić się z ludźmi. Jeżeli będziemy o tym pamiętać, to mądrze będziemy korzystać z tego portalu. Trener podpowiada, jakie treści są wartościowe i jakie posty (jakiej treści) należy „wrzucać”.

Każdy uczestnik teraz zastanowi się i udostępni post swoim znajomym.

- polecenie dobrej książki, którą ostatnio przeczytał,
- polecenie dobrego artykułu,
- płyta, muzyka czy piosenka która nam się podoba,
- ciekawy i sprawdzony przepis na ciasto,
- może ktoś chce sprzedać samochód czy telefon,
- ktoś może wpłacić pieniądze na fundację ratującą życie,

To tylko niektóre pomysły, z których możemy skorzystać udostępniając swój post.

Uczestnicy obserwują i komentują zamieszczane posty. Dzielą się swoją opinią na ten temat.

Kolejnym krokiem jest pokazanie aplikacji Messenger. Trener prezentuje jak zainstalować tę aplikację na smartfonie, na której uczestnicy będą ćwiczyć i poznawać funkcjonalność tego komunikatora.

Messenger to komunikator internetowy stworzony przez Facebooka. Służy do wysyłania wiadomości, zdjęć, filmów, naklejek i innych plików, a także pozwala reagować na wiadomości znajomych.

https://pl-pl.facebook.com/help/messenger-app/237721796268379?helpref=faq_content

Uczestnicy otrzymują od trenera zadanie, żeby zaprosili znajomych w aplikacji Messenger.

Oprócz wiadomości tekstowych można przysyłać inne, ciekawe rzeczy. Oto one:

- Prowadzący zachęca uczestników, aby na swoich smartfonach powysyłali do siebie nawzajem, lub do osoby która siedzi obok „minkę” (emotkę) 😊, która zobrazuje

samopoczucie uczestnika w dzisiejszym dniu. To ćwiczenie pokaże grupie jak w ciekawy sposób, inny niż zazwyczaj można się porozumiewać i zobrazować swoje uczucia, ale jak również można zacząć „zagaic” rozmowę, właśnie wysyłając taką emotkę.

- Następnie trener zachęca aby wysłać do sąsiada obok „emotkę” z piłką do koszykówki lub piłką nożną. Aby uruchomić grę, druga osoba w odebranej wiadomości naciska na piłkę w swoim smartfonie. Uczestnicy rozpoczynają grę.
- Kolejne ćwiczenie to animacje. Trener pokazuje uczestnikom, jak działa ta funkcja. Opowiada, że można w trakcie konwersacji wysłać płatki śniegu, serduszka czy baloniki. Nasza bliska osoba ma np. urodziny, albo porostu chcemy sprawić jej przyjemność i wysłać wiadomość z animacją.

Trener prosi by to sprawdzić, należy wysłać wiadomość do sąsiada obok, a w jej treści wstawić czerwone serduszko. Druga wiadomość ma mieć w treści balonika, a trzecia płatki śniegu. Uczestnicy wyszukują emotek i wysyłają wiadomości.

- Wysyłanie nagrań głosowych. Podróżując samochodem lub będąc w pośpiechu nie zawsze mamy możliwość odpisania naszemu rozmówcy. W takich sytuacjach możemy skorzystać z nagrań głosowych. Obok pola wpisywania tekstu w konwersacji widoczny jest mikrofon – przytrzymując go zarejestrujemy to, co chcemy powiedzieć.
- Wstawianie GIFów. Pliki GIF to zabawna, łatwo przyswajalna forma zaprezentowania danego komunikatu. Nie mogło zabraknąć jej w Messengerze. Podobnie jak w przypadku klipów wideo, po wybraniu ikony z plusikiem ujrzymy opcję „Pliki GIF” w ramach której wyszukamy odpowiednie animacje. Po wpisaniu wybranych słów zobaczymy odpowiadające danej frazie pliki wyszukane w aplikacjach.

Uczestnicy próbują, bawiąc się i sprawdzają na swoich smartfonach nowe funkcje. Trener natomiast, sprawdza czy wszyscy nabyli nowych umiejętności.

Ćwiczenie 2. „Kółko zainteresowań”

(30 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener opowiada o portalu „Nasza Klasa”. Jest to portal, który gromadził kilkanaście milionów użytkowników, gdzie mogliśmy odnaleźć swoich znajomych

z naszych szkół. Obecnie NK proponuje znacznie więcej funkcji jak: komunikator, gry online, grupy czy aplikacje. Portal znacznie się zmienił i wyszedł naprzeciw użytkownikom. Dzięki temu **nk.pl** jest platformą komunikacyjną i można komunikować się ze wszystkimi znajomymi.

Trener pyta uczestników czy mają założone konta na NK. Jeżeli nie, to pokazuje jak założyć konto. Uczestnicy logują się i wyszukują znajomych i szkoły do których chodzili. Trener zachęca grupę do wyszukiwania grup zainteresowań.

W NK uczestnicy klikają w „Społeczności – Grupy” lub w „Społeczności-Fora”. W ten sposób będą mogli poszukać grup osób o podobnych zainteresowaniach.

Trener prosi, żeby każdy z uczestników zastanowił się czym się interesuje, co go pasjonuje. Np. stare samochody, uprawa roślin – pielęgnacja ogrodu, zwierzęta domowe, ulubione kino, muzyka klasyczna. W pierwszej kolejności grupa korzysta z podanych przykładów i wyszukuje podobnej grupy lub fora internetowe, następnie wpisuje swoje zainteresowania i szuka grupy lub for o tej samej tematyce. Uczestnicy czytają fora, włączają się w dyskusję oraz dzielą swoim doświadczeniem w czasie rzeczywistym. Do tego ćwiczenia mogą wybrać dowolne narzędzie (laptop, smartfon czy tablet). Na portalu facebook.com, jest bardzo podobnie. Uczestnicy logują się na swoje konto i wyszukują różnych grup wg swoich zainteresowań.

Trener pokazuje uczestnikom jak utworzyć nową grupę zamkniętą na Facebooku. Dołącza każdego z uczestników. Trener ogłasza konkurs na wymyślenie „nazwy” grupy. Wszyscy wpisują propozycję i odbywa się losowanie. Trener, który jest administratorem oficjalnie nazywa grupę, która miała najwięcej głosów i najbardziej się podoba uczestnikom.

Ta grupa będzie służyła uczestnikom po skończonym szkoleniu. Seniorzy pozostaną ze sobą w kontakcie. Będą mogli wymieniać się ciekawymi pomysłami, zainteresowaniami.

Ćwiczenie 3. Fora internetowe - ciekawostki.

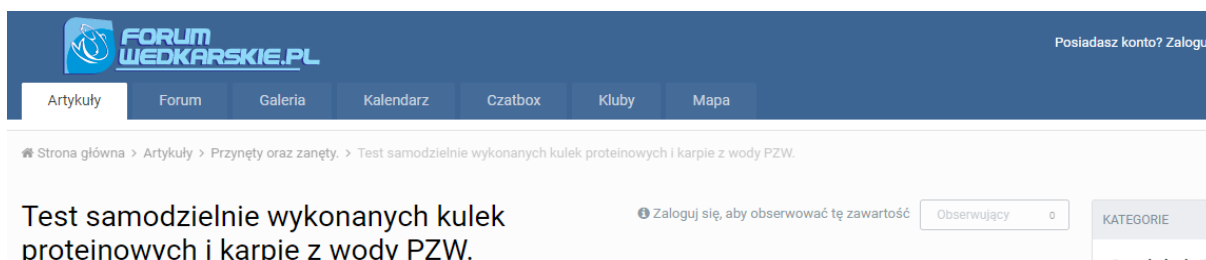
(30 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener wprowadza grupę w temat o forach internetowych. Pyta czy uczestnicy biorą udział w dyskusjach, czy mają swoje ulubione fora. Jeżeli tak, to prosi, żeby podzielić się z pozostałymi uczestnikami na ten temat. Trener prezentuje przykłady różnych forów rozwijających hobby, pasje oraz zainteresowania.

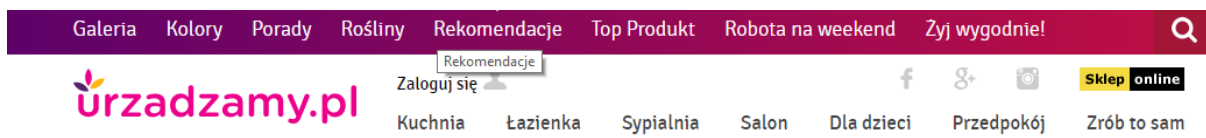
<https://www.akademiakomputronik.pl/artyku/w-jaki-sposob-funkcjonuja-fora-internetowe>

Trener podaje grupie przykładowe fora internetowe. Prosi uczestników o zalogowanie się na forach i zapoznanie się z propozycjami.

1. <https://forumwedkarskie.pl/index.html/>



2. <http://www.urzadzamy.pl/forum/>



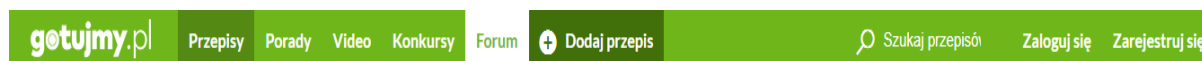
3. <http://szachowe.pl/viewforum.php?f=53>



4. <https://www.ogrodowisko.pl/forum/3-nasze-ogrody>



5. <https://gotujmy.pl/forum/>



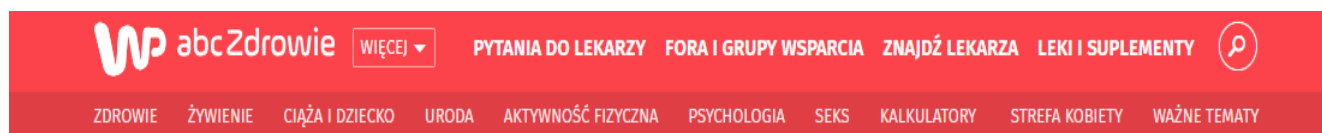
6. <http://www.koga.net.pl/forum/viewforum.php?f=504>



7. <https://www.foto4u.pl/blog/artikul/najwieksze-fora-fotograficzne-w-polsce>



8. <https://portal.abczdrowie.pl/zywienie>



9. <http://forum.wolnepszczoły.org/>



10. <http://www.majsterkuje.pl/forum>



Uczestnicy wymieniają się doświadczeniami i poznają osoby o podobnych zainteresowaniach.

Ćwiczenie 4. Kontakty zawodowe – GoldenLine.pl

(20 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener zadaje pytanie grupie jak wspominają ostatnią swoją pracę? Jak wyglądał proces zdobywania pracy podczas ich doświadczenia zawodowego. Trener pyta grupę czy nadal są aktywni zawodowo. Opowiada uczestnikom o portalu GoldenLine. Między innymi ten portal zachęca do odbudowania kontaktów zawodowych, oraz aktywności zawodowej. Poszukiwanie pracy dla osób 50+.

<https://kariera.goldenline.pl/4-sposoby-jak-znalezc-prace-dzieki-goldenline/>

<https://www.youtube.com/watch?v=LQpAEhxGE7E>

Ćwiczenie 5. Blog seniora – pamiętnik w wersji papierowej.

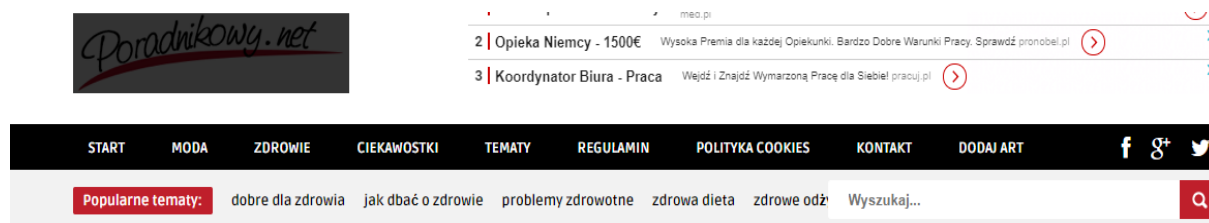
(20 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Trener przedstawia seniorom co to takiego jest blog i dlaczego warto go pisać lub czytać, a już na pewno tam zaglądać.

<https://kursy.operon.pl/Blogi/Co-to-jest-blog>

Najciekawsze blogi pisane przez seniorów!

<http://poradnikowy.net/blog-seniora-najciekawsze-blogi-osob-starszych-w-sieci/>



<https://blogseniora.pl/>

Blog Seniora

Porady, informacje dla osób starszych



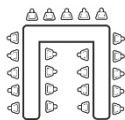
Podsumowanie.

(5 minut)

Instrukcja dla trenera: Rozmowa z uczestnikami na temat zajęć. Co im się podobało? Czego było za mało a czego za dużo? Co nowego się nauczyłeś? W jaki sposób uczestnicy wykorzystają wiedzę po szkoleniu? Z kim się nią podzielią?

MANUAL TRENERSKI - III SZKOLENIE (ZNAJOMI)

Sesja I wprowadzająca

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
Min 30 minut przed szkoleniem	Na potrzeby tego warsztatu należy odpowiednio ustawić sale szkoleniową Układ podkowy 	Laptop dla każdego uczestnika Smartfon dla każdego uczestnika Tablet dla każdego uczestnika Przedłużacze, Materiały dla uczestników Rzutnik, Internet
10 min	Powitanie, wznowienie kontraktu. Podanie ram czasowych: zajęcia szkoleniowe i przerwy.	Karteczki samoprzylepne do wpisania imion (za zgodą uczestników) Flamastry
10 min (20min)	Historia	Tekst w materiałach dla trenera

Sesja II właściwa

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
10 min (30 min)	Znajomi i poznawanie innych przez internet	Mini wykład
45 min (75 min)	Facebook, Messenger daj się poznać	Laptopy / Tablety
30 min (105 min)	Kółko zainteresowań	Laptopy / Tablety
30 min (135 min)	Fora internetowe – ciekawostki	Laptopy / Tablety
20 min (155 min)	Kontakty zawodowe	Laptopy - Tablety
20 min (175 min)	Blog seniora – pamiętnik w wersji on-line	Laptop, Tablet, smartfon

Sesja III Podsumowująca

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
5 min(180 min)	Rozmowa z uczestnikami na temat zajęć	