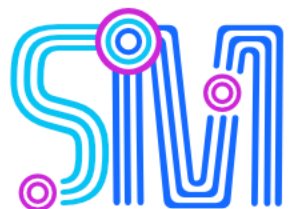


Warsztaty wstępne dla uczniów: Międzypokoleniowo, czyli jak?

Czas trwania: 2 x 45 minut



Szkoła Międzypokoleniowa



Będzin, 4 marca 2025 r.



Szkoła międzypokoleniowa

Cele konkursu

- Zaangażowanie uczniów i nauczycieli w szkolenia seniorów z zakresu kompetencji cyfrowych oraz bezpieczeństwa w sieci
- Rozwój kompetencji cyfrowych seniorów i uczniów
- Promowanie interdyscyplinarnej współpracy w szkole
- Promowanie pozytywnych postaw wśród uczniów





Konkurs łączący pokolenia

Zadanie konkursowe

Przeprowadzenie i skoordynowanie bezpłatnych warsztatów skierowanych do grupy seniorów (osoby powyżej 60 r.ż.) z udziałem uczniów (klas VII–VIII szkół podstawowych i/lub uczniów szkół ponadpodstawowych), których celem będzie rozwój kompetencji cyfrowych wśród wskazanej grupy docelowej (seniorzy).

Warsztaty muszą zostać zrealizowane od 7 stycznia 2025 r. do 31 marca 2025 r.





Zajęcia z seniorami

EMPATIA

Empatia i dobre maniery są kluczowe w pracy z seniorami:

- 1. Zrozumienie i wsparcie:** Wykazując empatię, możemy lepiej zrozumieć trudności, z jakimi borykają się starsze osoby w korzystaniu z technologii. To zrozumienie pozwala nam oferować bardziej adekwatne wsparcie i cierpliwość, co z kolei prowadzi do budowania zaufania i pozytywnych relacji.
- 2. Pokonywanie barier:** Nawet proste czynności w Internecie mogą być wyzwaniem dla wielu seniorów. Empatia pozwala nam dostrzec, zrozumieć te trudności i pomagać w pokonywaniu barier, krok po kroku, bez poczucia frustracji lub wstydu dla osoby starszej.
- 3. Budowanie pewności siebie:** Dobre maniery i życzliwość sprawiają, że seniorzy czują się bardziej pewni siebie i komfortowo w korzystaniu z technologii. Kiedy czują się szanowani i zrozumiani, są bardziej skłonni do nauki i eksperymentowania.





Szkoła międzypokoleniowa

Wymagania warsztatowe

Szkolenie wstępne i zajęcia muszą zostać zrealizowane na podstawie materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Organizatora i udostępnionych Liderowi Projektu drogą elektroniczną na adres mailowy wskazany w formularzu zgłoszeniowym.

Nagroda główna

**PRACOWNIA
KOMPUTEROWA
+ 2000 zł na zakup
materiałów edukacyjnych**





Razem w internecie – tematyka zajęć

- Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?

MODUŁ I. WPROWADZENIE

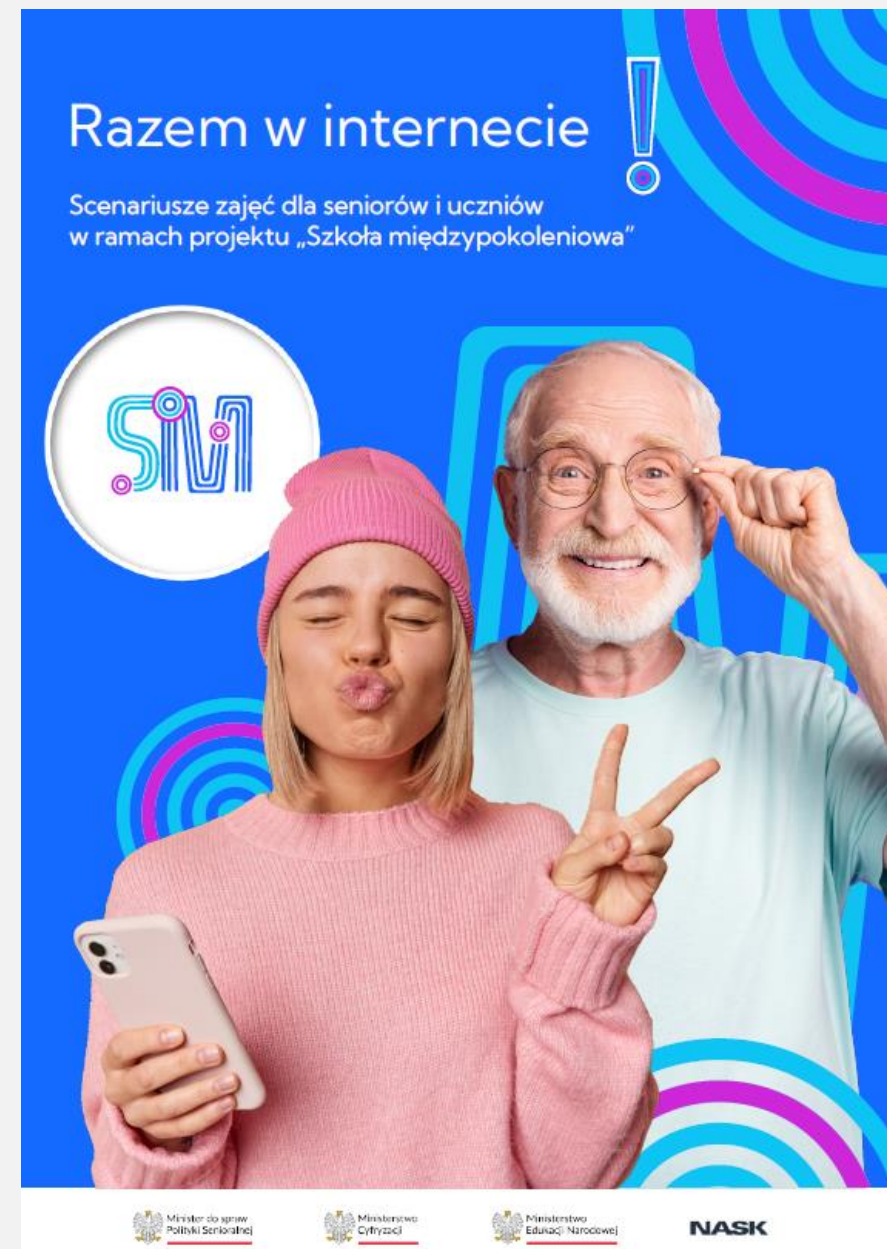
- Zajęcia 1. Pierwsze kroki z technologią
- Zajęcia 2. Podstawy bezpieczeństwa w internecie

MODUŁ II. PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

- Zajęcia 3. Rozrywka w sieci
- Zajęcia 4. Internet jako codzienne wsparcie

MODUŁ III. ZAGROŻENIA W SIECI

- Zajęcia 5. Phishing i metoda „na wnuczka”
- Zajęcia 6. Oszustwa w internecie





Planowany czas
wykonania zadania:
20 minut

Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?

1. Jestem mentorem! – pogadanka i burza mózgów

„SENIORZY I NOWE TECHNOLOGIE”

Proszę, podajcie swoje skojarzenia dotyczące powyższej frazy.



Rola nauczyciela-lidera: Podział uczniów na 2 grupy: dziewcząt i chłopców.

Opracowanie wniosków.

Grupy są oddzielone parawanem w celu uniemożliwienia uczniom konfrontacji własnych pomysłów.

Rola uczniów: Opracowanie przy pomocy materiałów piśmienniczych i biurowych plakatów obrazujących odpowiedź na przedstawioną frazę.

Porównanie skojarzeń obu grup:

- Jakie mogą być odmienności w spostrzeganiu frazy przez dziewczęta i chłopców?
- Czy spostrzeżenia będą takie same?"



Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?

1. Jestem mentorem! – pogadanka i burza mózgów



„SENIORZY I NOWE TECHNOLOGIE”

NASZE WNIOSKI || [KLIKNIJ I ZOBACZ](#)





Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?

„SENIORZY I NOWE TECHNOLOGIE” - WNIOSKI

Różnice w korzystaniu z technologii między młodszymi, a starszymi pokoleniami:

- 1. Sposób użytkowania:** Młodsze pokolenia, wychowane w erze cyfrowej, często są bardziej zaznajomione z nowoczesnymi technologiami, takimi jak smartfony, tablety czy media społecznościowe. Starsze pokolenia mogą być bardziej przywiązane do tradycyjnych metod komunikacji, takich jak rozmowy telefoniczne (najczęściej przez telefony stacjonarne) czy listy.
- 2. Cel użytkowania:** Młodszy ludzie często korzystają z technologii w celach rozrywkowych, takich jak gry, streamowanie filmów czy muzyki oraz media społecznościowe. Starsi użytkownicy mogą koncentrować się na bardziej praktycznych zastosowaniach, takich jak e-mail, przeglądanie wiadomości czy korzystanie z bankowości online.
- 3. Poziom zaawansowania technicznego:** Młodsze pokolenia są zazwyczaj bardziej biegłe w korzystaniu z nowoczesnych aplikacji i urządzeń. Starsze pokolenia mogą napotykać trudności w nawigacji po nowoczesnym oprogramowaniu i potrzebować dodatkowego wsparcia.



Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?

„SENIORZY I NOWE TECHNOLOGIE” – WNIOSKI c. dalszy

Różnice w korzystaniu z technologii między młodszymi, a starszymi pokoleniami:

- 4. Adaptacja do nowości:** Młodszy ludzie często są bardziej elastyczni i otwarci na wprowadzanie nowych technologii do swojego życia. Starsze pokolenia mogą być bardziej ostrożne i potrzebować więcej czasu, aby przystosować się do zmian technologicznych. Wielu seniorów preferuje rozwiązania, które znają z młodości.
- 5. Bezpieczeństwo:** Starsze pokolenia mogą być mniej świadome zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w sieci, co może sprawiać, że są bardziej narażone na cyberataki. Młodsze pokolenia, będąc bardziej zaawansowane technicznie, są zazwyczaj lepiej poinformowane o cyberbezpieczeństwie, chociażby podczas zajęć z informatyki w szkole.



Jak pracować z seniorami?

WNIOSKI

CIERPLIWOŚĆ

EMPATIA

**MÓWIENIE
WOLNO
I WYRAŹNIE**

**TŁUMACZENIE
W PROSTY
SPOSÓB**

**POWTARZANIE
W RAZIE
POTRZEBY**





Zajęcia z seniorami

EMPATIA c. dalszy

4. Zmniejszenie lęku przed technologią: Starsze osoby mogą czuć się przytłoczone nowoczesnymi technologiami. Empatia i dobre maniery pomagają w zmniejszeniu tego lęku, pokazując, że każdy może nauczyć się korzystać z technologii, niezależnie od wieku.

5. Wzmacnianie więzi międzypokoleniowych: Uczniowie, którzy wykazują empatię i dobre maniery, budują silniejsze więzi międzypokoleniowe. To wzajemne zrozumienie i szacunek przynosi korzyści zarówno młodszemu, jak i starszemu pokoleniu.

WNIOSEK: Dzięki empatii i dobrym manierom uczniowie mogą stać się nie tylko lepszymi nauczycielami, ale także lepszymi ludźmi.





Zajęcia z seniorami

Techniki okazywania empatii seniorom

- 1. Aktywne słuchanie:** Poświęć pełną uwagę seniorowi, kiedy mówi. Utrzymuj kontakt wzrokowy, kiwaj głową i używaj zwrotów takich jak: „Rozumiem” czy „To interesujące”. Pokaż, że naprawdę interesuje cię to, co ma do powiedzenia.
- 2. Cierpliwość:** Daj seniorowi czas na wyrażenie swoich myśli i emocji. Unikaj przerywania i nie pospieszaj go. Pamiętaj, że niektóre rzeczy mogą być dla nich trudniejsze do wyjaśnienia.
- 3. Pytania otwarte:** Zadawaj pytania, które wymagają pełniejszych odpowiedzi, zamiast tych, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Na przykład: „Jak się Pan/Pani czuje w tej sytuacji?” zamiast „Czy wszystko w porządku?”.
- 4. Potwierdzanie uczuć:** Pokaż, że rozumiesz i szanujesz ich uczucia. Możesz powiedzieć coś w rodzaju: „Widzę, że to dla Pana/Pani trudne”.





Zajęcia z seniorami

Techniki okazywania empatii seniorom c. dalszy

5. Unikaj oceny: Staraj się nie oceniać, ani nie krytykować ich wyborów czy działań. Empatia polega na zrozumieniu, a nie na ocenianiu.

6. Wsparcie i zachęta: Okazuj wsparcie i zachęcaj seniorów do wyrażania swoich uczuć i myśli. Pokaż, że jesteś po ich stronie i chcesz im pomóc.

7. Dostosowanie języka: Używaj prostego i zrozumiałego języka. Unikaj skomplikowanych terminów technicznych i żargonu, które mogą być trudne do zrozumienia.

8. Empatyczne gesty: Czasem małe gesty, takie jak uśmiech, czy delikatny uścisk dłoni, mogą zdziałać cuda w okazywaniu wsparcia i empatii.





Planowany czas
wykonania ćwiczenia:
10 minut

Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 1. Spacer w cudzych butach

Rola uczniów:

Uczniowie wcielają się w rolę seniora poprzez zamknięcie oczu i odnoszą się do sytuacji przedstawionej przez nauczyciela, z którą mogą borykać się seniorzy (np. odczytanie tekstu pisanego małą czcionką na ekranie telefonu, nieumiejętność obsługi nowych sprzętów np. laptopa itp.) – burza mózgów/dyskusja

Rola nauczyciela-lidera:

Przygotowanie opisów sytuacji i przedstawienie uczniom na forum grupy. Odpowiedź na pytanie: W jaki sposób można okazać cierpliwość i pomoc (nie wolno wykonać zadania za seniora), gdy starsze osoby napotykają trudności?
Sformułowanie wniosków.

Pytania pomocnicze do uczniów:

- Jak się czuliście?
- Co mogłoby Wam pomóc w tej sytuacji?
- Co by Wam przeszkadzało?





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 1. Spacer w cudzych butach

WNIOSKI:

- 1. Uspokój i zapewnij wsparcie:** Powiedz starszej osobie, że to normalne, że może napotkać trudności, i że jesteś tu, aby jej pomóc. Uspokój ją, mówiąc coś w rodzaju: „Proszę się nie martwić, każdy uczy się w swoim tempie”.
- 2. Krok po kroku:** Przeprowadź ich przez proces krok po kroku. Wyjaśnij każde działanie szczegółowo i upewnij się, że zrozumieli, zanim przejdą do następnego kroku.
- 3. Wizualne pomoce:** Używaj np.: zdjęć, zrzutów ekranu czy krótkich filmików instruktażowych, które mogą pomóc zobrazować poszczególne kroki.
- 4. Powtarzanie:** Nie bój się powtarzać tych samych czynności kilka razy. Powtarzanie pomaga wzmocnić pamięć i zrozumienie nowych konceptów.





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 1. Spacer w cudzych butach

WNIOSKI c. dalszy:

5. Zadawanie pytań: Zachęcaj seniorów do zadawania pytań i wyrażania swoich obaw. Pokazując, że ich pytania są ważne sprawisz, że poczują się bardziej komfortowo.

6. Prosty język: Unikaj skomplikowanego języka technicznego. Używaj prostych, codziennych słów i fraz, które łatwo zrozumieć.

7. Czas na odpoczynek: Umożliwiaj przerwy, jeśli zauważysz, że senior staje się zniechęcony lub zmęczony. Krótkie przerwy mogą pomóc w odświeżeniu umysłu i zwiększeniu koncentracji.

8. Chwal postępy: Uznanie i pochwały za postępy, nawet te najmniejsze, mogą znacznie podnieść morale i zachęcić do dalszej nauki. Powiedz coś w stylu: „Świetnie Panu/Pani idzie!”





Planowany czas
wykonania ćwiczenia:
15 minut

Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 2. Cierpliwość na wagę złota

Rola uczniów:

Uczniowie pracują w wyznaczonych parach (5 par), każdy zespół otrzymuje zadanie (przepisanie elektronicznego tekstu udostępnionego w formie papierowej), ale jeden z uczniów ma wykonać je z „ograniczeniem”, (tylko jedną ręką, druga zabandażowana; w rękawiczkach; w zaciemnionych okularach; w słuchawkach, z wykorzystaniem funkcji w telefonie: Przeczytaj na głos i użycia tabletu z rysikiem - uczeń nie widzi tekstu, słyszy go w słuchawkach); aby symulować ograniczoną sprawność ruchową. Drugi uczeń ma pomagać partnerowi, ale nie może wykonywać zadania za niego – może jedynie go wspierać, podpowiadać i zachęcać.

Rola nauczyciela-lidera:

Podział na grupy 2 os. i przydzielenie ról uczniom. Przygotowanie tekstu w formie papierowej. Odpowiedź na pytanie: Jakie emocje towarzyszyły uczniom w roli pomagających i jakie strategie były najbardziej skuteczne? Jak odnieść tę sytuację do seniorów? Sformułowanie wniosków.

Pytania pomocnicze do uczniów:

- Jak się czuliście?
- Co mogłoby Wam pomóc w tej sytuacji?
- Co Wam przeszkadzało?





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 2. Cierpliwość na wagę złota

WNIOSKI w odniesieniu do pracy uczniów z seniorami:

- 1. Satysfakcja i dumna:** Uczniowie mogą odczuwać dumę z siebie, kiedy widzą postępy seniorów i ich rosnącą pewność siebie w obsłudze technologii.
- 2. Empatia i zrozumienie:** Pomagając seniorom, uczniowie często rozwijają empatię i zrozumienie dla trudności, z jakimi borykają się starsze osoby.
- 3. Cierpliwość:** Praca z osobami starszymi może wymagać dużej dawki cierpliwości, zwłaszcza gdy napotykają trudności techniczne.
- 4. Stres i frustracja:** Niekiedy uczniowie mogą odczuwać frustrację, gdy seniorzy mają trudności z opanowaniem nowych umiejętności. Ważne jest, aby uczniowie nauczyli się radzić sobie z tymi uczuciami w sposób konstruktywny.
- 5. Radość i zadowolenie:** Widząc radość seniorów z nowych umiejętności, uczniowie mogą odczuwać ogromną radość i zadowolenie z własnej pracy.

EMOCJE





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 2. Cierpliwość na wagę złota

WNIOSKI w odniesieniu do pracy uczniów z seniorami:

- 1. Podział na małe kroki:** Uczniowie mogą dzielić proces nauki na mniejsze, łatwiejsze do przyswojenia kroki. To może pomóc seniorom lepiej zrozumieć i opanować nowe umiejętności.
- 2. Modelowanie i praktyka:** Najpierw uczniowie mogą pokazać, jak wykonać daną czynność, a następnie pozwolić seniorom powtórzyć ją samodzielnie.
- 3. Pozytywne wzmocnienie:** Chwalenie seniorów za każde osiągnięcie, nawet najmniejsze, może znacząco podnieść ich morale i motywację do dalszej nauki.
- 4. Cierpliwość i wsparcie emocjonalne:** Ważne jest, aby uczniowie byli cierpliwi i oferowali wsparcie emocjonalne, zwłaszcza gdy seniorzy napotykają trudności.
- 5. Dostosowanie tempa nauki:** Uczniowie powinni dostosować tempo nauki do indywidualnych potrzeb i możliwości seniorów, aby zapewnić im komfort i możliwość przyswajania wiedzy w ich własnym tempie.

STRATEGIE





Planowany czas
wykonania ćwiczenia:
10 minut

Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 3. Słucham i słyszę

Rola uczniów:

Uczniowie pracują w wyznaczonych parach (w innych niż w Ćw. 2), każdy zespół ma za zadanie w ciągu trzech minut opowiedzieć swojemu partnerowi o jakimś doświadczeniu lub zainteresowaniu. Drugi uczeń jedynie słucha – nie przerywa, nie zadaje pytań, nie udziela porad. Następnie role się odwracają. Po upływie wyznaczonego czasu uczniowie dzielą się tym, co zapamiętali z opowieści partnera.

Rola nauczyciela-lidera:

Podział uczniów na grupy 2 os. i przydział ról.

Odpowiedź na pytanie: Jak ważna jest uważność w rozmowie oraz jak cenne może być samo wystuchanie kogoś, bez potrzeby natychmiastowego reagowania?
Sformułowanie wniosków.

Pytania pomocnicze do uczniów:

- Jak się czuliście?
- Co mogłoby Wam pomóc w tej sytuacji?
- Co Wam przeszkadzało?





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 3. Słucham i słyszę

WNIOSKI:

1. Głębsze zrozumienie: Uwaga pozwala nam naprawdę zrozumieć, co druga osoba chce przekazać, zarówno słowami, jak i mową niewerbalną (np.: gesty, miny). Słuchając uważnie, możemy lepiej zrozumieć uczucia, potrzeby i perspektyw rozmówcy.

2. Budowanie zaufania: Kiedy jesteśmy w pełni obecni i skupieni na rozmówcy, pokazujemy, że naprawdę nam na nim zależy. To buduje zaufanie i umacnia relację.

3. Unikanie nieporozumień: Uważne słuchanie pomaga uniknąć nieporozumień i błędnych interpretacji. Możemy lepiej zrozumieć kontekst i intencje rozmówcy, co prowadzi do bardziej klarownej komunikacji.

Znaczenie
uwagi
w rozmowie





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 3. Słucham i słyszę

WNIOSKI:

- 1. Poczucie wsparcia:** Czasami ludzie potrzebują tylko kogoś, kto ich wysłucha, bez potrzeby natychmiastowego rozwiązania problemu czy reakcji. Samo wysłuchanie może być ogromnym wsparciem emocjonalnym i dać poczucie bycia zrozumianym.
- 2. Umożliwienie wyrażenia emocji:** Dając komuś przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć i myśli, pomagamy mu w radzeniu sobie z emocjami. To może prowadzić do ulgi i zmniejszenia stresu.
- 3. Umożliwienie refleksji:** Czasem podczas rozmowy, osoba mówiąca sama dochodzi do nowych wniosków i refleksji, tylko dzięki temu, że mogła wyrazić swoje myśli na głos. Wysłuchanie bez przerywania daje taką możliwość.
- 4. Promowanie empatii:** Kiedy dajemy komuś czas i przestrzeń na wyrażenie siebie, uczymy się empatii i zrozumienia dla innych. To z kolei może prowadzić do głębszych i bardziej znaczących relacji.

Wartość
samego
wysłuchania





Planowany czas
wykonania ćwiczenia:
10 minut

Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 4. Rozmowy symulowane

Rola uczniów:

Uczniowie tworzą nowe pary, w których jedna osoba gra rolę seniora, a druga jest uczniem tłumaczącym podstawowe zagadnienia dotyczące korzystania z Internetu,

Temat rozmowy: Jak założyć konto e-mail (Gmail)?

Zadaniem „Ucznia-ucznia” jest cierpliwe wyjaśnienie wszystkich kroków, koniecznie przy użyciu prostego języka, mówienie powoli i jasno, uważając na swój ton głosu. Uczeń uważnie słucha „seniora” i odpowiada na jego potrzeby. „Uczeń-senior” zadaje pytania, tak jakby miał po raz pierwszy do czynienia z ww. tematem. Każda para przeprowadza dwie rozmowy – każdy z uczniów wciela się raz w rolę „ucznia”, a raz „seniora”.

Rola nauczyciela-lidera:

Podział uczniów na grupy 2 os. i przydział ról.

Opracowanie instrukcji dotyczącej tematu i rozdanie uczniom.

Odpowiedź na pytanie: Jakie emocje towarzyszyły młodzieży w rolach „ucznia” oraz „seniora”?

Sformułowanie wniosków.

Pytania pomocnicze do uczniów:

- Jakie trudności napotkaliście w wyjaśnianiu wskazanych tematów?
- Co było najtrudniejsze?
- Czy odczuliście momenty, w których brakowało Wam cierpliwości?
- Z czym poradziliście sobie najlepiej?





Emocje towarzyszące młodzieży w roli „uczniów”



Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 4. Rozmowy symulowane

WNIOSKI:

- 1. Duma:** Uczniowie mogą odczuwać dumę z możliwości pomagania i przekazywania swojej wiedzy starszym osobom.
- 2. Satysfakcja:** Pomoc seniorom w opanowaniu nowej umiejętności może przynosić uczniom dużą satysfakcję.
- 3. Empatia:** Młodzież często odczuwa empatię, widząc trudności, z jakimi borykają się seniorzy, i chce im pomóc.
- 4. Cierpliwość:** Nauczanie wymaga cierpliwości, zwłaszcza, gdy seniorzy napotykają trudności.
- 5. Frustracja:** Czasem uczniowie mogą odczuwać frustrację, gdy proces nauki jest wolniejszy niż się spodziewali. Ważne jest jednak, aby nauczyli się radzić sobie z tymi uczuciami.
- 6. Radość:** Widząc postępy i radość seniorów z opanowania nowej umiejętności, młodzież może odczuwać dużą radość.



Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 4. Rozmowy symulowane

WNIOSKI z punktu seniora:

- 1. Niezdecydowanie:** Seniorzy mogą czuć się niepewnie, zwłaszcza na początku nauki nowych technologii.
- 2. Lęk:** Czasami starsze osoby mogą odczuwać lęk przed nowoczesnymi technologiami i obawę, że coś źle zrobią.
- 3. Frustracja:** Seniorzy mogą odczuwać frustrację, gdy napotykają trudności ze zrozumieniem nowych koncepcji.
- 4. Poczucie osiągnięcia:** Kiedy udaje im się opanować nową umiejętność, seniorzy mogą odczuwać dumę i satysfakcję.
- 5. Wdzięczność:** Starsze osoby często odczuwają wdzięczność za cierpliwość i wsparcie ze strony młodzieży.
- 6. Radość:** Opanowanie nowej technologii może przynieść seniorom dużą radość i poczucie spełnienia.

Emocje
towarzyszące
młodzieży
w roli „seniora”





Planowany czas
wykonania ćwiczenia:
25 minut

Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Rola uczniów:

Uczniowie otrzymują wcześniej przygotowane karteczkami z 3 pytaniami dotyczącymi tematyki zajęć z seniorami: 1. „Jak utworzyć silne hasło?”, 2. „Jak korzystać z komunikatora?” (przykład: Messenger), 3. „Jak założyć skrzynkę e-mail (przykład: Gmail)?” Każda z trzech grup wybiera lidera – jednego przedstawiciela, który wylosuje numer pytania. Zadaniem uczniów będzie: przygotowanie uproszczonej instrukcji (można korzystać z zasobów internetu), bez użycia skomplikowanej terminologii. Instrukcja powinna zawierać jasno określone kroki oraz analogie zrozumiałe dla seniorów, np. „Hasło jest jak klucz do drzwi – musi być bezpieczne i niepowtarzalne”.

Rola nauczyciela-lidera:

Podział uczniów na 3 grupy (3-4 os.) (wyznaczenie lidera grupy) i przydzielenie każdej z nich po 1 pytaniu (każda z grup losuje jedno z 3 wyżej wymienionych pytań; kolejność losowania: lider grupy rzuca sześcienną kostką do gry, zaczyna ta grupa, której przedstawiciel uzyskał najwyższy wynik, w przypadku remisu – dogrywka).

Odpowiedź na pytanie: Jakie emocje towarzyszyły młodzieży podczas wykonywania instrukcji do zadań?

Pytania pomocnicze do uczniów:

- Jakie trudności napotkaliście w wyjaśnianiu wskazanych tematów?
- Co było najtrudniejsze?
- Z czym poradziliście sobie najlepiej?





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Tworzenie silnego hasła jest kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa online.

1. Długość: Silne hasło powinno mieć co najmniej 12 znaków. Im dłuższe, tym lepsze.

2. Złożoność: Użyj mieszanki różnych znaków, takich jak:

- Duże litery (A-Z)
- Małe litery (a-z)
- Cyfry (0-9)
- Znaki specjalne (!, @, #, \$, itp.)

Przykład silnego hasła: "P@ssw0rd!G00dT0H@ve"

3. Unikanie oczywistości: Unikaj używania łatwych do odgadnięcia słów, takich jak "password", "123456", "qwerty", czy informacji osobistych, jak imię, nazwisko czy data urodzenia.

4. Unikalność: Używaj unikalnych haseł do różnych kont. Unikanie stosowania tego samego hasła w kilku miejscach zmniejsza ryzyko, że jedno naruszenie bezpieczeństwa zagrozi wszystkim Twoim kontom.

5. Regularna zmiana: Regularnie zmieniaj swoje hasła, zwłaszcza do ważnych kont, aby zwiększyć bezpieczeństwo.

Tworzenie
silnego
hasła



Ćwiczenia dla uczniów



Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Korzystanie z komunikatora internetowego, takiego jak Messenger, WhatsApp jest zazwyczaj dość intuicyjne.

Instalacja i rejestracja:

- 1. Pobierz aplikację:** Pobierz odpowiednią aplikację komunikatora na swój smartfon, tablet lub komputer z oficjalnego źródła (np. Google Play, App Store, oficjalna strona internetowa).
- 2. Zainstaluj aplikację:** Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zainstalować aplikację na swoim urządzeniu. Jest to proces intuicyjny, uważnie czytaj polecenia i stosuj się do nich.
- 3. Zarejestruj się:** Utwórz konto, podając niezbędne dane, takie jak numer telefonu, adres e-mail lub inne wymagane informacje. Czasem konieczne będzie potwierdzenie tożsamości za pomocą kodu wysłanego SMS-em lub e-mailem.

Korzystanie
z komunikatora



Ćwiczenia dla uczniów



Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Dodawanie kontaktów:

- 1. Synchronizacja kontaktów:** Niektóre komunikatory automatycznie synchronizują Twoje kontakty z książki adresowej telefonu. Inne mogą wymagać ręcznego dodania kontaktów.
- 2. Dodawanie nowych kontaktów:** Możesz dodać nowe kontakty, wyszukując je za pomocą numeru telefonu, adresu e-mail lub nazwy użytkownika.

Korzystanie
z komunikatora





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Wysyłanie wiadomości:

- 1. Wybierz rozmówcę:** Otwórz aplikację i wybierz kontakt, do którego chcesz wysłać wiadomość. Możesz to zrobić, klikając na nazwisko lub ikonę kontaktu.
- 2. Wpisz wiadomość:** W polu tekstowym wpisz swoją wiadomość. Możesz również korzystać z emotikonów 😊, naklejek, GIF-ów itp.
- 3. Wysyłanie wiadomości:** Kliknij przycisk „Wyślij” (zazwyczaj jest to ikona strzałki lub papierowego samolotu), aby wysłać wiadomość.

Korzystanie
z komunikatora





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Wysyłanie multimediów:

- 1. Wysyłanie zdjęć i filmów:** Możesz wysyłać zdjęcia i filmy z galerii swojego urządzenia lub zrobić nowe zdjęcie/film bezpośrednio z aplikacji.
- 2. Wysyłanie dokumentów:** Niektóre komunikatory pozwalają na wysyłanie dokumentów, takich jak pliki PDF, Word czy Excel.
- 3. Wysyłanie lokalizacji:** Możesz również wysłać swoją aktualną lokalizację, co może być przydatne w przypadku umawiania się na spotkania.

Korzystanie
z komunikatora





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Połączenia głosowe i wideo:

- 1. Połączenia głosowe:** Wybierz kontakt i kliknij ikonę telefonu, aby rozpocząć połączenie.
- 2. Połączenia wideo:** Jeśli chcesz rozmawiać twarzą w twarz, wybierz ikonę kamery, aby rozpocząć połączenie wideo.

Korzystanie
z komunikatora



Ćwiczenia dla uczniów



Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Grupy i czaty grupowe:

- 1. Tworzenie grupy:** W komunikatorach Messenger i WhatsApp można tworzyć grupy, aby rozmawiać z wieloma osobami jednocześnie. Wybierz opcję „Nowa grupa” i dodaj do niej członków.
- 2. Czaty grupowe:** Po utworzeniu grupy możesz wysyłać wiadomości, zdjęcia, filmy i inne multimedia do wszystkich członków grupy.

Korzystanie
z komunikatora





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Bezpieczeństwo i prywatność:

- 1. Ustawienia prywatności:** Sprawdź ustawienia prywatności aplikacji, aby kontrolować, kto może zobaczyć Twój status, zdjęcie profilowe i inne informacje.
- 2. Blokowanie niechcianych kontaktów:** Możesz zablokować kontakty, które przeszkadzają lub wysyłają spam.

Korzystanie
z komunikatora

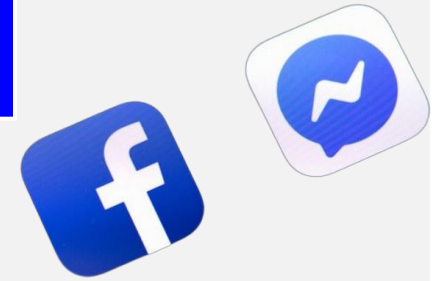


Ćwiczenia dla uczniów



Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Messenger - jak założyć konto?



Aby móc korzystać z Messengera, konieczne jest posiadanie konta na **Facebooku**.

Założ konto na Facebooku:

1. Przejdź do strony [facebook.com](https://www.facebook.com) i kliknij polecenie **Utwórz nowe konto**.
2. Następnie wprowadź imię i nazwisko, adres e-mail lub numer telefonu komórkowego, hasło, datę urodzenia i płeć.
3. Kliknij opcję **Zarejestruj się**.
4. Aby dokończyć proces rejestracji, potwierdź swój adres e-mail lub numer telefonu.

Teraz wystarczy już tylko powiązać Twoje konto na Facebooku z Messengerem. I gotowe! Pamiętaj, że aby cieszyć się możliwościami komunikatora, wymagane jest jedynie założenie profilu w serwisie społecznościowym. **Nie musisz z niego w ogóle korzystać.**

Korzystanie
z Messengera



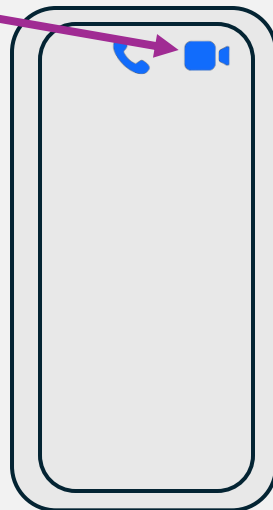


Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Messenger - rozmowa wideo. Jak rozpocząć?

1. Otwórz okno konwersacji z osobą lub grupą, z którą chcesz odbyć czat wideo.
2. Kliknij na logo kamerki, które znajduje się w prawym górnym rogu ekranu.



Korzystanie
z Messengera



Jeśli chcesz zakończyć rozmowę wideo, kliknij w logo słuchawki znajdującej się na czerwonym tle.



Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Jak usunąć wiadomość na Messengerze?

1. Wejdź w okno czatu.
2. Przytrzymaj palec na wiadomości, którą chcesz usunąć.
3. Kliknij **Usuń**.
4. Następnie wybierz opcję **Usuń u siebie**, jeśli chcesz, by wysłana przez Ciebie wiadomość nie była widoczna w Twoim oknie, jednak nadal pozostała dostępna dla innych użytkowników czatu. Jeśli wolisz natomiast, aby nikt nie mógł zobaczyć Twojej wiadomości, wybierz opcję **Cofnij wysłanie**.

Aby usunąć wiadomość na Messengerze za pomocą komputera, postępuj analogicznie, jednak zamiast przytrzymywania palcem konkretnej wiadomości, kliknij na znajdujące się przy niej trzy kropki.



Korzystanie
z Messengera



Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Jak założyć skrzynkę e-mail

1. Wybierz dostawcę usług e-mail

Najpierw musisz wybrać dostawcę usług e-mail. Oto kilka popularnych opcji:

- Gmail (Google)
- Outlook (Microsoft)
- Wirtualna Poczta Polska

2. Przejdź na stronę rejestracji

Otwórz przeglądarkę internetową i przejdź na stronę rejestracji wybranego dostawcy.

Na przykład:

Gmail: mail.google.com

Outlook: outlook.com

Wirtualna Poczta Polska: wp.pl

skrzynka e-mail





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Jak założyć skrzynkę e-mail c. dalszy

3. Wypełnij formularz rejestracyjny

Na stronie rejestracji wypełnij formularz swoimi danymi. Zazwyczaj będziesz musiał podać:

- Imię i nazwisko
- Preferowany adres e-mail (sprawdź, czy jest dostępny)
- Hasło (wybierz silne hasło i zapamiętaj je)
- Numer telefonu (do weryfikacji i odzyskiwania konta)
- Alternatywny adres e-mail (opcjonalnie)

4. Zweryfikuj swoją tożsamość

W zależności od dostawcy może być konieczne zweryfikowanie twojej tożsamości.

Może to obejmować:

- Wprowadzenie kodu wysłanego SMS-em na podany numer telefonu
- Wprowadzenie kodu wysłanego na alternatywny adres e-mail

skrzynka e-mail





Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja

Jak założyć skrzynkę e-mail c. dalszy

5. Zakończ rejestrację

Po zweryfikowaniu swojej tożsamości zakończ rejestrację, postępując zgodnie z instrukcjami na ekranie. Gdy proces rejestracji zostanie zakończony, będziesz mógł zalogować się na swoje nowe konto e-mail.

6. Zaloguj się i dostosuj konto

Po zalogowaniu się na swoje konto e-mail możesz dostosować ustawienia, takie jak:

- Zdjęcie profilowe
- Sygnatura e-mail
- Filtry i etykiety
- Ustawienia powiadomień

Skrzynka e-mail





Ćwiczenia dla uczniów

Praca domowa

ZADANIE.

Korzystając ze wszystkich wniosków i refleksji, które wypracowane zostały w czasie szkolenia proszę przygotować listę wskazówek do pracy z seniorami. Mogą to być różne formy np. prezentacja multimedialna, plakat, ulotka, e-mail, filmik.

Materiały te wykorzystane zostaną podczas „odpraw” przed zajęciami z seniorami, aby jeszcze lepiej utrwalić zdobyte umiejętności.





Ćwiczenia dla uczniów

ULOTKA INFORMACYJNA

READY, STEADY, GO!

(gotowi do startu, start!)

Przed rozpoczęciem nauki

1. Przygotuj miejsce pracy: Upewnij się, że miejsce nauki jest dobrze oświetlone, ciche i wygodne.

2. Wybierz odpowiedni sprzęt Upewnij się, że seniorzy mają odpowiednie narzędzia, takie jak myszka lub klawiatura, które są wygodne w użyciu.

Podczas nauki

3. Zaczynaj od podstaw: Rozpocznij naukę od podstawowych pojęć i czynności, takich jak włączanie urządzeń, korzystanie z myszki i klawiatury.

4. Wyjaśniaj jasno i prostym językiem: Unikaj skomplikowanych terminów technicznych. Używaj prostych i zrozumiałych wyjaśnień.

5. Dziel na małe kroki: Rozbijaj proces nauki na mniejsze, łatwe do przyswojenia etapy. Każdy krok powinien być dokładnie omówiony i zrozumiany, zanim przejdziesz do następnego.





Ćwiczenia dla uczniów

ULOTKA INFORMACYJNA

Używaj wizualnych pomocy

6.Pomoce do zajęć: Korzystaj z wizualnych pomocy, takich jak zdjęcia, zrzuty ekranu, czy krótkie filmy instruktażowe, które mogą pomóc w zrozumieniu poszczególnych kroków.

7.Instrukcje krok po kroku: Twórz proste instrukcje krok po kroku, które seniorzy mogą mieć pod ręką w razie potrzeby.

Cierpliwość i wsparcie

8.Bądź cierpliwy: Daj seniorom czas na zrozumienie i przyswojenie nowych umiejętności. Unikaj pośpieszania i okazuj cierpliwość.

9.Zachęcaj do zadawania pytań: Zachęcaj seniorów do zadawania pytań i wyrażania swoich obaw. Pokazuj, że każde pytanie jest ważne i cenne.





Ćwiczenia dla uczniów

ULOTKA INFORMACYJNA

Pozytywne „wibracje”

10. Chwalenie postępów: Regularnie chwal postępy seniorów. Pozytywne wzmocnienie może znacznie podnieść morale i motywację do dalszej nauki.

Dostosowanie tempa nauki

11. Dostosuj tempo: Nauczanie w tempie dostosowanym do indywidualnych potrzeb seniora jest kluczowe. Niektórzy mogą potrzebować więcej czasu na zrozumienie i przyswojenie nowych umiejętności.

Uwzględnij przerwy

12. Zrób przerwy: Krótkie przerwy mogą pomóc w odświeżeniu umysłu i zwiększeniu koncentracji. Umożliwiaj przerwy, jeśli zauważysz, że senior staje się zmęczony lub zniechęcony.





Ćwiczenia dla uczniów

ULOTKA INFORMACYJNA

Zastosowanie w praktyce

13. Używanie w codziennym życiu:

Zachęcaj seniorów do korzystania z nowych umiejętności w codziennym życiu, np. wysyłania e-maili, korzystania z komunikatorów, czy przeglądania stron internetowych.

Dbłość o bezpieczeństwo

14. Bezpieczeństwo w sieci: Wyjaśnij zasady bezpieczeństwa w sieci, takie jak unikanie podejrzanych linków, ochrona danych osobowych czy korzystanie z silnych haseł.

Dzięki tym wskazówkom można skutecznie wspierać seniorów w nauce korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych i sprawić, że poczują się bardziej pewni siebie w cyfrowym świecie.



Dziękuję za uwagę!



W prezentacji wykorzystano materiały stworzone przez Zespół Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej, Państwowy Instytut Badawczy NASK