



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Model wsparcia „AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA - model podnoszenia podstawowych umiejętności cyfrowych i kompetencji społecznych Seniorek i Seniorów”

GRANTOBIORCA: COLLEGIUM CIVITAS

GRUPA DOCELOWA: OSOBY W WIEKU 50+

PROJEKT „SZANSA – NOWE MOŻLIWOŚCI DLA DOROSŁYCH”

OPRACOWANE PRZEZ: FUNDACJA ROZOWJU SYSTEMU EDUKACJI I INSTYTUT BADAŃ EDUKACYJNYCH

## Bloki tematyczne wsparcia edukacyjnego

Poniżej przedstawiono poszczególne bloki tematyczne wraz z odniesieniem realizowanych na zajęciach treści do rozwijanych umiejętności podstawowych oraz zastosowanymi metodami i sposobami pracy oraz odniesieniem do zestawów uczenia się.

Tematyka zajęć – zagadnienia/zakres czasowy przeznaczony na ich realizację	Rozwijane umiejętności podstawowe i kompetencje społeczne	Zastosowane metody oraz sposoby pracy z uczestnikami	Numer/nazwa zestawu Grantobiorcy, który odnosi się do tematyki zajęć
<p><b>BLOK I</b></p> <p><b>Rozpoczęcie kursu</b> - prezentacja programu, uczestników, integracja uczestników, zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, kalibracja i uporządkowanie celów (poziom projektu – grupy – uczestnika).</p> <p><b>Stworzenie konta e-mail na Gmail'u oraz Messengerze, poznanie i stosowanie zasad tworzenia bezpiecznych haseł, zrozumienie zasad cyfrowej komunikacji obrazkowej.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty/ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera</p>	<p>Zestawy:</p> <p>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</p> <p>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</p>
<p><b>BLOK II</b></p> <p><b>Etykiety – rozumienie informacji.</b></p> <p><b>Aplikacje</b> – narzędzia, z których warto korzystać na co dzień (latarka, kalendarz, kalkulator itp.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty/ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera i opakowań produktów</p>	<p>Zestawy:</p> <p>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</p> <p>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</p>
<p><b>BLOK III</b></p> <p><b>Reklama i rozumienie informacji.</b></p> <p><b>Zapoznanie z różnymi typami informacji reklamowych</b> (także na opakowaniach produktów żywnościowych, która może wprowadzać w błąd konsumenta)</p> <p><b>Korzystanie z wyszukiwarki internetowej (1)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty/ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera i opakowań produktów</p>	<p>Zestawy:</p> <p>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</p> <p>➔ Korzystanie ze stron internetowych i</p>

			serwisów społecznościowych.
<p><b>BLOK IV</b></p> <p><b>Zakupowe Safari</b> – wyjście terenowe (wykorzystanie w praktyce wiedzy żywieniowej zdobytej na wcześniejszych zajęciach oraz wykorzystanie aplikacji w smartfonach do realizacji zadań w sklepie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>ćwiczenia wykonywane w parach w czasie wizyty w sklepie</p> <p>warsztaty/ ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera, smartfona</p> <p>gra dydaktyczna</p> <p>prezentacje/scenki/zadania problemowe</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>
<p><b>BLOK V</b></p> <p><b>Podstawy zbilansowanej diety seniora. Jak zastosować je w praktyce?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznanie zasad zdrowego żywienia.</li> <li>▪ Poznanie roli odpowiedniego spożycia warzyw i owoców w szczególności w aspekcie prewencji chorób.</li> <li>▪ Kształtowanie umiejętności praktycznych zbilansowania diety.</li> <li>▪ Rozumienie informacji znajdujących się na kodzie produktu ze szczególnym uwzględnieniem kraju pochodzenia produktu na przykładzie warzyw i owoców.</li> <li>▪ Omówienie roli regularności spożywania posiłków</li> </ul> <p><b>Korzystanie z wyszukiwarki internetowej (2)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty/ ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera i opakowań produktów</p> <p>dyskusja</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>
<p><b>BLOK VI</b></p> <p><b>Tradycyjna kuchnia w nowej odsłonie – małe zmiany, które pomogą odmienić tradycyjne potrawy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie umiejętności związanych z obsługą skrzynki pocztowej Gmail.</li> <li>• Wysyłanie notatek innym użytkownikom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty /ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera i opakowań produktów</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>

		prezentacje/scenki/zadania problemowe	
<p><b>BLOK VII</b></p> <p><b>Kuchnia polska w nowej inspirującej odświeżeniu – całodzienne warsztaty wyjazdowe.</b></p> <p><b>Utrwalanie umiejętności cyfrowych</b> w zakresie umieszczania postów, zdjęć w mediach społecznościowych, wysyłanie smsów, mmsów itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> </ul>	<p>pogadanka i warsztaty kulinarne w restauracji prowadzone przez kucharzy.</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>
<p><b>BLOK VIII</b></p> <p><b>Szklanka szklance nierówna – domowe miary produktów żywnościowych.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zapoznanie się z miarami domowymi i ich przeliczaniem na gramy, kilogramy, mililitry, litry.</li> <li>▪ Wykorzystanie strony internetowej ilewazy.pl.</li> </ul> <p><b>Redagowanie przepisów; pozyskiwanie zdjęć ilustrujących przepisy w książce kucharskiej (wykonanie zdjęć potraw, digitalizacja zdjęć "papierowych" np. fotografowanie zdjęć rodzinnych albumów), udostępnianie treści tekstowych i zdjęć innym użytkownikom (mail, Messenger).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>mini wykład/omówienie</p> <p>pogadanka</p> <p>warsztaty/ ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem komputera i smartfonów (aplikacje)</p> <p>prezentacje/scenki/zadania problemowe</p> <p>praca w grupach</p> <p>dyskusja</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>
<p><b>BLOK IX</b></p> <p><b>Zakończenie kursu – prezentacja Książki Kucharskiej.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Umiejętności cyfrowe.</li> <li>✓ Rozumienie i przetwarzanie informacji.</li> <li>✓ Kompetencje społeczne.</li> </ul>	<p>pogadanka z wykorzystaniem prezentacji - podsumowanie całego kursu, prezentacja przez uczestników własnych przepisów zawartych w książce kucharskiej</p> <p>praca w grupach</p> <p>warsztat podsumowujący</p>	<p>Zestawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Analizowanie i przetwarzanie treści reklamowych i promocyjnych z różnych źródeł.</li> <li>➔ Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych.</li> </ul>

		doświadczenia uczestników	
--	--	---------------------------	--

- Zajęcia prowadzone były stacjonarnie w 20 osobowych grupach.
- W efekcie kursu powstała książka kucharska w wersji cyfrowej. Seniorzy przesyłali organizatorom samodzielnie spisane przepisy ulubionych potraw, opracowane z dietetyczkami, związane z nimi wspomnienia, zdjęcia potraw oraz zdjęcia sentymtalne.
- Konieczny sprzęt do prowadzenia zajęć edukacyjnych: komputery (laptopy) dla uczestników, stabilne łącze internetowe, w przypadku konieczności zakładania kont na portalach społecznościowych dla dużej ilości uczestników konieczne zabezpieczenie kilku IP (aby uniknąć problemów z blokowaniem kont zakładanych z jednego IP), Wi-Fi, rzutnik, flipcharty, materiały do notowania dla uczestników oraz dodatkowo smartfony dla osób, które nie posiadają własnego sprzętu lub mają stare telefony z przepełnioną pamięcią.