



Co-funded by the Erasmus+ Programme
of the European Union.



ICT4Elders

Promoting ICT knowledge for the elderly people

Projekt č.: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Průvodce vzděláváním pro lektory

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Identifikace				
KA	IO3.1	Název	Průvodce vzděláváním pro lektory	
	Verze	3.0	Datum	01/2023

Možnosti šíření	
Omezený	
Veřejný	X
Důvěrný	

Vytvořila APSS ČR, AKMI & BK-Consult

Obsah

1. Úvod.....	4
1.1. O projektu ICT4Elders	4
1.2. Vzdělávací program <i>ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů</i>	4
2. Charakteristika cílové skupiny	5
2.1. Lektoři	5
2.2. Senioři	8
3. Učební techniky a metody	9
3.1. Předpoklady dobrého lektora	10
4. Jak pracovat se vzdělávacím programem <i>ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů</i>	11
4.1. Metodika vzdělávacího programu	11
4.2. Správný výběr účastníků a jejich počet.....	14
4.3. Jak pracovat s materiály pro seniory	15
4.4. Jak používat MOOC (e-learningovou platformu)	15
5. Sběr zpětné vazby	20
Přílohy	22

1. Úvod

Tento dokument vznikl v rámci projektu *ICT4Elders – Promoting ICT knowledge for the elderly people*, který je realizován v České republice, Řecku, Německu a Lucembursku za finanční podpory programu Evropské unie Erasmus+. Obsah tohoto dokumentu vznikl v návaznosti na vzdělávání vyvinuté partnery tohoto projektu. Účelem tohoto dokumentu je poskytnout lektorům potřebné informace pro předání digitálních znalostí a dovedností seniorům.

1.1. O projektu ICT4Elders

Cílem projektu ICT4Elders je překlenout digitální propast mezi generacemi zlepšením digitálních dovedností a kompetencí seniorů. Podle Eurostatu dvě pětiny osob ve věku 65 až 74 let nikdy nepoužily osobní počítač, proto se prostřednictvím projektu snažíme proměnit rychlou digitální transformaci v příležitost pro růst, aktivní stárnutí a sociální začlenění seniorů.

V této souvislosti jsou hlavními cíli projektu ICT4Elders:

- ✓ Podpořit vzdělávání seniorů v oblasti ICT a celoživotního vzdělávání.
- ✓ Posílit motivaci seniorů v používání internetu a ICT aplikací prostřednictvím řízeného učení.
- ✓ Nabídnout seniorům příležitost k růstu a ke zlepšení kvality života prostřednictvím aktivního stárnutí, a zůstat tak aktivními členy společnosti.
- ✓ Zlepšit dovednosti, znalosti a kompetence osob pečujících o seniory.
- ✓ Podporovat organizace aktivního stárnutí a poskytovatele sociálních služeb při poskytování kvalitních služeb seniorům a jejich rodinám.

1.2. Vzdělávací program *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů*

Ve světě, kdy dochází k rychlému vývoji digitálních technologií, je zlepšování digitálních dovedností seniorů naprosto nezbytné. Podle Eurostatu dvě pětiny osob ve věku 65–74 let nikdy nepoužily osobní počítač. Cílem vzdělávacího programu je nabídnout seniorům **příležitost pro růst, aktivní stárnutí a začlenění se do společnosti**. Tento vzdělávací program **seniory seznámí se základy nástrojů ICT** a pokryje otázky jako:

- ✓ *Co je to elektronické zařízení a jak ho používat?*
- ✓ *Jak se mohu připojit k internetu?*
- ✓ *Které webové stránky mohu využít ve prospěch svého zdraví, k zábavě, k online nákupům, k placení účtů a další?*
- ✓ *Jak mohu řešit problémy s podvody na internetu?*
- ✓ *Jak rozeznat a jak se vyhnout dezinformacím?*

Toto jsou otázky, které budou zodpovězeny v průběhu absolvování vzdělávacího programu, jenž je určený seniorům, kteří se chtějí přizpůsobit neustále se měnícímu modernímu světu a stát se aktivními členy společnosti.

Vzdělávací kurz tvoří tři moduly:

1. Zařízení, internet & aplikace;
2. Online komunikace, zábava & zdraví;
3. Online bezpečnost.

Každý modul je rozdělen do několika lekcí, které jsou doplněny krátkými úkoly a slovníčkem se základními pojmy.

Více informací o vzdělávacím programu *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* naleznete v kapitole 4.1. Metodika vzdělávacího programu.

2. Charakteristika cílové skupiny

2.1. Lektori

Cílovou skupinou na straně lektorů mohou být:

- ▶ Pracovníci v sociálních službách
- ▶ Dobrovolníci
- ▶ Neformální pečující

Lektorem pro účely vzdělávání seniorů může být člověk, který splňuje několik základních podmínek. Tyto podmínky vycházejí z cílů vzdělávání cílové skupiny, kterou jsou senioři. Těmito podmínkami jsou:

- ✓ Empatie
- ✓ Kreativita
- ✓ Schopnost předat informace
- ✓ Trpělivost
- ✓ Schopnost nových pohledů
- ✓ Schopnost motivovat
- ✓ Komunikativnost

Lektor musí dále mít schopnost se přizpůsobit skupině a měl by mít s cílovou skupinou zkušenost.

Pracovník v sociálních službách

Lektorem pro účely vzdělávání seniorů může být pracovník, který splňuje několik základních podmínek. Tyto podmínky vycházejí z cílů vzdělávání cílové skupiny, kterou jsou senioři.

Lektor musí dále mít schopnost se přizpůsobit skupině a měl by mít s cílovou skupinou zkušenost. Pracovníkem v sociálních službách máme na mysli



pracovníky, kteří výkon své práce zaměřují na přímou práci se seniorem ve všech běžných činnostech života, v kterých senior potřebuje oporu, podporu nebo pomoc. Vše výše uvedené splňuje pozice pracovníka v sociálních službách, který pracuje se seniory. Přesná definice pozice pracovníka v sociálních službách je

stanovena zákonem 108/ 2006 Sb. v § 116. Pracovník v sociálních službách dosáhne potřebného vzdělání pro svoji práci absolvováním kvalifikačního kurzu.

Pracovníci v sociálních službách vykonávají:

► **obslužnou péči o osoby**

Vykonává se v ambulantních a pobytových zařízeních sociálních služeb. Jedná se o pomoc klientům při denních činnostech, pomoc při osobní hygieně a oblékání, instrumentálních činnostech, osobní hygieně, vnímání a podpora v životní aktivitě, opora a podpora samostatnosti včetně vytváření a udržování kontaktů se společenským prostředím.

► **základní výchovnou nepedagogickou činnost**

Jedná se o prohlubování a upevňování základních společenských návyků klientů, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků klientů, manuální zručnosti a pracovní aktivity klientů, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů a znalostí, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti. Pracovník v sociálních službách využívá různé metody a postupy, v rámci kterých absolvuje i další vzdělávání s cílem využívat moderní nástroje aktivizace.

► **pečovatelskou činnost v domácnosti osoby**

Vykonává se v domácnosti klienta. Spočívá ve vykonávání prací spojených s přímým stykem s osobami s fyzickými a psychickými obtížemi, komplexní péči o jejich domácnost, zajišťování sociální pomoci, poskytování pomoci při vytváření sociálních a společenských kontaktů a psychické aktivizaci, organizační zabezpečování a komplexní koordinování pečovatelské činnosti a provádění osobní asistence.

► **činnosti vykonávané pod dohledem sociálního pracovníka**

Jedná se o základní sociální poradenství, depistážní činnosti (= vyhledávání osob ohrožených sociálním vyloučením), výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (= zajištění co nejvyšší kvality života klientům), činnosti při zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, činnosti při poskytování pomoci při uplatňování práv a oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

► **Předpoklady pro výkon činnosti**

Hlavním předpokladem je profesionalita v péči o klienta. Pracovníkům jde o blaho klienta, o jeho zájmy a pracovník musí klienta respektovat a podporovat. Dalším předpokladem je zásada, že pracovník nedává přednost jednomu klientovi před druhým podle svých sympatií. K obecným profesním předpokladům pro výkon pracovníka v sociálních službách patří empatie, úcta ke klientovi, citlivost a zájem o druhé.

► **Zásady pro každodenní práci pracovníka v sociálních službách**

Důležitou zásadou je naslouchat. Bez naslouchání není možná kvalitně poskytovaná péče. K dalším důležitým zásadám patří brát vážně, nepodléhat předsudkům, zaměřit se na prožitek, povzbuzovat,

podporovat, poskytovat přehledně možnosti volby, poskytovat opěrné body pro samostatné jednání, podávat jasné informace, být konkrétní a nalézt společnou řeč s klientem.

► Pracovní zkušenosti

Kvalitně vzdělaný a zapracovaný aktivizační pracovník je schopen:

- ✓ využívat moderní způsoby aktivizace (virtuální realita, nácvik pomocí hry, video trénink);
- ✓ pracovat se skupinou (vnímá skupinovou dynamiku, variabilita aktivity ve vztahu ke schopnosti klienta);
- ✓ dokáže definovat cíle aktivity (udržení schopností, získání dovedností);
- ✓ motivovat seniora.

Řada pracovníků v sociálních službách si dokázala v průběhu pandemie covidu-19 vytvořit specifické schopnosti pro předání a udržení schopnosti klientů používat nástroje moderní technologie. V této době bylo využití těchto nástrojů nezbytné pro zachování sociálních kontaktů.

Neformální pečující a dobrovolníci

► Neformální pečující

Dlouhodobá péče je taková péče, kdy o osobu blízkou pečují buď rodinní příslušníci, nebo přátelé, kteří nejsou profesionálními pečovateli, se nazývá neformální péče. Neformální pečující většinou nemají odborné specifické vzdělání. Kromě péče o své blízké mohou vykonávat neformální pečující často ještě svoje „civilní“ zaměstnání a jejich pomoc blízkým je založena na lidských vztazích.

► Dobrovolníci

Dobrovolnictví bude definováno jako nepovinná činnost spočívající ve výkonu veřejně prospěšné aktivity přispívající k dosahování veřejného blaha, která je vykonávána **dobrovolníkem** ze svobodné vůle, ve volném čase a bez nároku na odměnu.

2.2. Senioři

Stáří je velmi často definováno věkovou skupinou 65+. Definováním stáří se také zabývá Světová zdravotnická organizace (WHO), která kromě jiného sleduje indikátory zdravotního stavu populace a kontroluje nemoci a řízení zdravotní péče. Vezmeme-li v potaz její definici senia, jde o tzv. věkovou kategorizaci, která se opírá o periody lidského života v



řádech patnácti let. Dle WHO, je možné rozlišovat střední věk (45-59 let), vyšší neboli starší věk (60-74 let), pravé stáří neboli senium (75-89 let) a dlouhověkost (90 let a více). Jednotlivé změny, které nastávají ve stáří, můžeme rozdělit do tří základních okruhů, tedy na změny psychické, fyzické a socioekonomické.

V současné moderní společnosti je ovšem více než vlastní věk důležitý funkční stav člověka, jeho schopnost se adaptovat na nové skutečnosti a zajištění kvality života i ve vyšším věku.

Pokud budeme mluvit o tradičním seniorovi, je nutné zmínit několik faktorů, které ovlivňují schopnost se učit a získat nové poznatky a dovednosti. Přirozeně zestárlý člověk může mít problémy s pozorností a soustředěním. Souvisí to s přirozeným zestárnutím smyslů, kdy většina seniorů hůř vidí, slyší, má horší orientaci v prostoru. Není neobvyklé, že je změněna i schopnost detailně pracovat rukou, jemná motorika často vykazuje pokles přesnosti.

Odborníci definovali řadu syndromů, které mohou v seniu kvalitu života ovlivnit na všech úrovních lidského bytí, tedy na úrovni biologické, psychické i sociální. V posledních letech se jako jeden z klíčových syndromů zmiňuje maladaptivní syndrom. Zjednodušeně jde o stav, kdy z různých příčin dochází ke ztrátě schopnosti přizpůsobit se změnám. Potřeby seniorů by bylo možné shrnout do jediné definice. Zachovat si co nejdéle maximální úroveň samostatnosti a soběstačnosti, která zajistí maximální kvalitu života.

Pokud s těmito fakty pracujeme a přizpůsobíme jim metody a techniky výuky (menší časové úseky, fázování nových postupů systémem „step by step“), můžeme i se seniory dosáhnout pozitivních posunů.

3. Učební techniky a metody



Gerontopedagogika v širším slova smyslu je uvedena jako teoreticko-empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu starým občanům při uspokojování jejich potřeb. Mezi tyto potřeby patří medicínské dimenze, ale také vzdělávací potřeby. Jde o multioborovou disciplínu, kterou se prolínají poznatky ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.

Užší slova smysl gerontopedagogiku chápe jako pedagogickou disciplínu zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů.

Jak bylo popsáno, staří lidé jsou v procesu vzdělávání specifickou skupinou. Seniory v žádném případě nelze vzdělávat stejně jako žáky základní školy nebo studenty středních a vysokých škol. Každý jedinec, který se tohoto procesu účastní, dosáhl v minulosti jiného stupně vzdělání. Jeho schopnosti jsou také ovlivněny předchozí profesí a získanými životními zkušenostmi. Spojuje je většinou pouze fakt, že dosáhli důchodového věku a rozhodli se dále vzdělávat.

Důraz musí být kladen i na didaktické zásady používané při výuce. Jejich dodržování je základem úspěchu. Seniorský věk má svá specifika, na která by měl být brán zřetel, metody výuky nelze zvolit jednoznačně, ale je nutné akceptovat zásady které:

- ✓ respektují individualitu seniorů a specifický styl učení,
- ✓ nabízejí zpětnou vazbu,
- ✓ dávají možnost využít získané poznatky v praxi.

Využitelné metody (s ohledem na faktické schopnosti účastníků a nastavení skupiny)

- ▶ **Aktivity vzájemného učení** (peer learning activities – PLA) a **aktivity vzájemného hodnocení** (peer review) – umožňují cílené sdílení mezi seniory, kteří se věnují podobnému nebo stejnému tématu.
- ▶ **Situační metody** – cílem vzdělání je vyřešení konkrétního případu.
- ▶ **Inscenační metody** – podstatou inscenačních metod je sociální učení v modelových situacích, ve kterých jsou účastníci edukačního procesu sami aktéry předváděných situací.
- ▶ **Projektová metoda** – jde o komplexní metodou, kdy po zvládnutí jednotlivých kroků procesu účastník dokáže řešit komplexnější situace.
- ▶ **Zaměření na sebeaktualizaci osobnosti seniora** – lektor musí zohlednit, že vzdělávání seniorů je zaměřené na rozvoj osobnosti, ne na výkon a přizpůsobit tomu výuku.
- ▶ **Partnerský přístup** – senior je spolutvůrce vzdělávacího procesu, je nutno respektovat jeho zkušenosti a postoje, vytvářet kladnou emoční atmosféru a vést oboustrannou komunikaci.
- ▶ **Nepřetržitá zpětná vazba** – neustálé monitorování, zda senior výkladu rozumí a stačí tempu.
- ▶ **Systematičnost** – logické uspořádání učiva, návaznost při doplňování znalostí.

- ▶ **Reedukace** – zaměření tématu na jeho podstatu a klíčové pojmy podle hesla „méně je více“. To umožňuje strukturovat učivo a nacházet v něm vzájemné vazby a pochopit smysl.
- ▶ **Rekonstrukce** – vysvětlování učiva s ohledem na předchozí znalosti, zájmy seniora. Senior není jen pasivní příjemce, ale aktivně se podílí na výuce.
- ▶ **Uvědomělost a aktivita** – výběr správných metod k motivaci a aktivaci seniora, vyvolat jeho kladný vztah k učivu a potřebu vyvinout úsilí k jeho zvládnutí.
- ▶ **Operativnost** – schopnost lektora reagovat na aktuální stav a problémy v didaktickém procesu.
- ▶ **Názornost** – učivo si zapamatováváme podle toho, jaké smysly při něm aktivujeme (např. si pamatujeme 10 % toho, co slyšíme, 15 % toho, co vidíme, 40 % toho, o čem diskutujeme, a 80 % toho, co sami zažijeme).
- ▶ **Zajímavost** – schopnost upoutat pozornost.
- ▶ **Přiměřenost** – dokonalá příprava lektora, přiměřenost požadavků na seniory a dostatečný časový limit pro zvládnutí činnosti.
- ▶ **Trvanlivost** – zapamatování nových poznatků jejich opakováním v krátkém časovém odstupu od procesu učení, strukturování učiva do logických celků.

V rámci vlastního vzdělávacího procesu a přípravě materiálů pro edukaci je podstatné, aby lektor nezapomněl, že je důležitá:

- ✓ správná artikulace,
- ✓ pomalejší a hlasitější mluva,
- ✓ dostatečně velké a čitelné psaní na tabuli,
- ✓ častější opakování,
- ✓ logické strukturování látky,
- ✓ poskytování zpětné vazby.

Při komunikaci se seniory je třeba se vyhnout:

- ✓ používání slangových výrazů,
- ✓ používání anglických názvů, kterým senioři většinou nerozumí,
- ✓ používání příliš odborných výrazů,
- ✓ používání haptiky (kontakt hmatem je vhodný spíše v sociální a zdravotní oblasti).

3.1. Předpoklady dobrého lektora

K tomu, aby vzdělávání seniorů bylo efektivní a splňovalo stanovené funkce, je velmi důležitá osobnost lektora, který toto vzdělávání zprostředkovává a zajišťuje. Mezi nejvíce oceňované vlastnosti lektora patří osobní a odborné kvality, zodpovědnost, partnerství a zájem. Je nutné mít stále na paměti i další skutečnost – vzdělávání u seniorů je aktivitou volnočasovou a dobrovolnou, což také klade zvýšené nároky na lektora.



Lektora lze považovat za jeden z nejdůležitějších faktorů při vzdělávání seniorů a jsou na něj kladeny velké nároky. Jeho kompetence (tedy schopnost vykonávat určitou činnost) jsou založeny na jeho osobních schopnostech a dovednostech, případně zkušenostech.

Pro kvalitní lektorskou práci je důležité i vstupní vzdělání v rétorice, které je samo postaveno na praktickém nácviku. Není

vhodné, pokud první lektorské kroky lektor dělá až ve vlastním edukačním procesu. Zde může být zásadně narušen vzdělávací proces jen díky nezkušenosti a trémě lektora.

Klíčové předpoklady dobrého lektora

- ▶ **Předmětové** – znalost přednášené látky, kompetence vyučovat daný předmět.
- ▶ **Didaktické** – znalost didaktických metod, schopnost používat adekvátní metody a formy práce pro daný předmět.
- ▶ **Pedagogické** – odborná pedagogická způsobilost.
- ▶ **Diagnostické** – schopnost posoudit vstupní, průběžné i konečné výsledky procesu.
- ▶ **Sociální a psychosociální** – vytváření optimálního psychosociálního klimatu při práci, podpora, důvěra.
- ▶ **Komunikační** – znalost specifik komunikace se seniory, efektivní použití verbálních i neverbálních forem komunikace.
- ▶ **Poradenská a konzultativní.**
- ▶ **Osobnostní** (vlastnosti lektora) – etika, úcta, odpovědnost, porozumění a empatie.
- ▶ **Odborné** – odborné vědomosti a zkušenosti.
- ▶ **Lektorské** – skloubení dovedností, vědomostí a schopnost přizpůsobit je cílové skupině.

4. Jak pracovat se vzdělávacím programem *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů*

4.1. Metodika vzdělávacího programu

Školení *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* se zaměřuje na seznámení seniorů, zejména těch starších 70 let, s nástroji a aplikacemi ICT.

Modulární přístup vzdělávání

Modulární přístup je novým trendem v přístupu ke vzdělávání, který mění tradiční způsob výuky na paradigma učení založené na výsledcích.

Modulární koncepce se zaměřuje na rozdělení učebních osnov do menších samostatných celků, aby bylo zajištěno, že osvojování nových znalostí, dovedností a kompetencí bude snazší a efektivnější.

Záměrem vzdělávacího programu *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* navrženého a vyvinutého na základě tohoto přístupu je zapojit seniory do procesu učení a tento proces jim co nejvíce zjednodušit a usnadnit. Kromě toho školící materiály byly připraveny na základě kombinace teorie a praxe tak, aby bylo zajištěno, že si účastníci vzdělávacího programu budou nové dovednosti průběžně osvojovat.

Osnova kurzu vzdělávacího programu

Zlepšování digitálních dovedností seniorů ve světě ovládaném technologickými vymoženostmi se stává nezbytností. Vzhledem k tomu, že podle Eurostatu dvě pětiny lidí ve věku 65 – 74 let nikdy nepoužily osobní počítač, je cílem tohoto kurzu proměnit rychlou digitální transformaci v příležitost pro růst, aktivní stárnutí a napomoci sociálnímu začlenění seniorů do společnosti.

Tento vzdělávací program seznamuje studenty se základy nástrojů ICT a zabývá se otázkami, jako jsou:

- ✓ *Co je to elektronické zařízení a jak ho používat?*
- ✓ *Jak se mohu připojit k internetu?*
- ✓ *Které aplikace nebo webové stránky mohu používat ve prospěch svého zdraví, k zábavě, k nakupování na internetu, k placení účtů a další?*
- ✓ *Jak mohu řešit problémy s podvody na internetu?*
- ✓ *Jak rozeznat a jak se vyhnout dezinformacím?*

Na tyto otázky dostanou účastníci odpovědi během vzdělávacího programu, který je určen všem lidem, kteří se chtějí přizpůsobit neustále se měnícímu modernímu světu a být tak aktivními členy online komunit.

Primární cílovou skupinou kurzu jsou sociální pracovníci a pečovatelé. Zároveň budou témata kurzu ICT4Elders přínosná pro dobrovolníky, studenty a jiné společníky starších osob, rodinné příslušníky seniorů, lektory odborného vzdělávání a přípravy, organizace aktivního stárnutí, domovy důchodců a nevládní organizace působící v oblasti sociálního začleňování.

Tento kurz se skládá ze tří modulů, kde jsou představeny základy z témat, jako jsou: elektronická zařízení, internet, aplikace, online zábava, online zdraví, online komunikace a bezpečnost v online prostředí. Dále tento vzdělávací program obsahuje slovníček, jehož cílem je pomoci studentům zapamatovat si a pochopit základní klíčová slova týkající se nástrojů ICT.

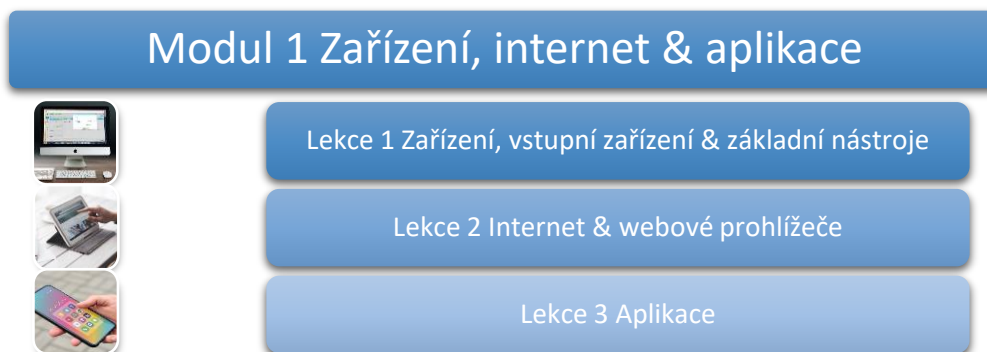
Po absolvování vzdělávacího programu *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* budou účastníci schopni definovat, pochopit a používat elektronická zařízení, webové prohlížeče, aplikace a internetové bankovníctví, e-shopy, provádět kroky k provádění online transakcí a nakupování přes internet, stahovat a používat aplikace pro komunikaci, zábavu a zdraví, porovnávat webové stránky a aplikace, rozlišovat důvěryhodnost zdrojů informací a interpretovat problémy s podvody a správně je řešit.

Vzdělávací program se zaměřuje na základní digitální dovednosti a nevyžaduje od seniorů žádné předchozí znalosti nástrojů ICT, takže vzdělávání v online prostředí je snadno přístupné komukoli prostřednictvím jakéhokoli osobního počítače, chytrého telefonu nebo tabletu s přístupem k internetu.

Struktura a obsah vzdělávacího programu

Účastník si vybírá ze tří modulů, které jsou členěny do tří samostatných lekcí.

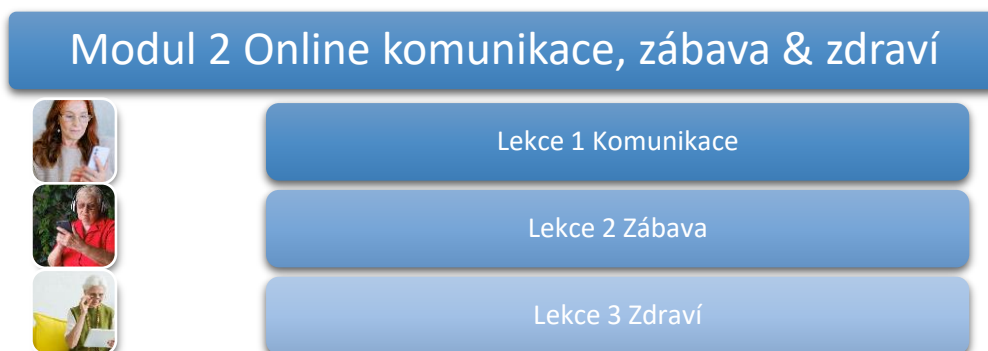
► Modul 1 Zařízení, internet & aplikace



V této souvislosti je cílem prvního modulu *Zařízení, internet & aplikace* seznámit účastníky vzdělávání se základními znalostmi o zařízeních, internetu, webových prohlížečích a aplikacích, rozdělených do tří lekcí. Na konci tohoto modulu účastníci budou schopni:

- ✓ Porovnat různá zařízení a vybrat si nejvhodnější na základě jejich vlastností
- ✓ Používat zařízení a provést jejich základní uživatelské nastavení
- ✓ Definovat a používat webové prohlížeče
- ✓ Definovat, stáhnout a používat aplikace

► Module 2 Online komunikace, zábava & zdraví



Cílem druhého modulu *Online komunikace, zábava & zdraví* je zlepšit porozumění účastníků při vyhledávání zábavných aplikací a webových stránek, aplikací a nástrojů pro fyzické a duševní zdraví.

Na konci tohoto modulu budou účastníci schopni:

- ✓ Definovat, stáhnout a používat různé komunikační aplikace

- ✓ Definovat, stáhnout a používat různé platformy sociálních médií
- ✓ Stáhnout a používat platformy, aplikace a webové stránky za účelem zábavy
- ✓ Stáhnout a používat základní aplikace pro sledování fyzického a duševního zdraví

► Modul 3 Online bezpečnost

Modul 3 Online bezpečnost



Lekce 1 Internetové bankovníctví, online platby & nakupování

Lekce 2 Jak zacházet s dezinformacemi

Lekce 3 Nevhodný obsah

V neposlední řadě třetí modul *Online bezpečnost* seznámí účastníky vzdělávání s internetovým bankovníctvím, online nakupováním a bezpečností při komunikaci přes internet a používání aplikací.

Na konci tohoto modulu budou účastníci schopni:

- ✓ Definovat elektronické platby a používat internetové bankovníctví
- ✓ Provádět bezpečné online transakce
- ✓ Interpretovat podvodné zprávy
- ✓ Rozlišovat a analyzovat důvěryhodnost e-shopů, zdroje informací a obsažené informace

Stručně řečeno, školení ICT4Elders je postupný proces získávání základních dovedností, aby se senioři stali aktivními "občany" digitálního světa.

4.2. Správný výběr účastníků a jejich počet

Klíčové faktory pro správný výběr účastníků

Pro hladký a efektivní průběh vzdělávání je nutné myslet při výběru účastníků na několik klíčových faktorů, které vychází ze základů skupinové dynamiky. Dále budou popsány zásadní faktory a u každého faktoru otázka, kterou by měl každý účastník zodpovědět. Ideální je, pokud, při odlišnostech v odpovědích, lze seskupit uchazeče do skupin dle podobných preferencí.

► Cíle vzdělávání (kam /společně/ směřujeme; jakými cestami a postupy těchto cílů dosáhneme)

Co se chcete naučit? Jak má vaše schopnost vypadat na koci kurzu?

► Motivace a stimulace účastníků

Proč se chcete tyto dovednosti naučit? Jak je použijete?

► Interakce a komunikace

Máte problémy se sluchem, zrakem, hmatem či mluvením?

Dokážete dobře spolupracovat s jinými účastníky kurzu?

► Pozice a role, soudržnost (koheze) a napětí (tenze)

U tohoto faktoru je vhodné zjistit, v jakých rolích se senioři cítí dobře (nadřízení, vůdci, účastníci, submisivní, ostýchaví apod.). Je vhodné ptát se na sociální interakci, případně na předchozí zkušenosti. Pro dobrou dynamiku vzdělávané skupiny je nutná schopnost lektora dominantní účastníky brzdit, ostýchavé povzbuzovat. Je vhodné skupinu sestavit tak, aby nikdo z účastníků extrémně nevybočoval.

Pracoval jste ve vedoucí funkci?

Vyřizujete si úřední věci zcela sám?

Máte problém mluvit s neznámými lidmi?

Máte nějaké zkušenosti s tématem kurzu?

Pracoval jste s informačními technologiemi?

Počet účastníků ve skupině

Správný výběr se musí řídit těmito pravidly skupiny při zohlednění výše uvedených faktorů:

- ✓ Stejná úroveň vstupních schopností
- ✓ Stejné schopnosti na úrovni smyslových omezení

Počet seniorů v jedné skupině by se měl odvíjet od cíle vzdělávání, technického vybavení, zvolených metod a intenzitě individuální opory v rámci vzdělávacího procesu. Ideální počet seniorů bývá okolo 7 účastníků, pokud jsou k dispozici asistenti lektora lze jejich počet i navýšit. Vždy s ohledem na metody, praktický nácvik a možnost opakování a fixování znalostí.

4.3. Jak pracovat s materiály pro seniory

Tato kapitola slouží jako průvodce kurzem, jehož cílem je připomenout zásadní otázky kurzu a umožnit účastníkovi rychle se orientovat v rámci online kurzu.

► Věnujte pozornost následujícím bodům:

- ✓ **Průvodce a pracovní listy potřebujete mít dřív, než začnete výuku.**
- ✓ **Průvodce si ponechte, ať se můžete kdykoliv vrátit ke kurzu a zopakovat si některou z lekcí.**
Průvodce je k dispozici jako příloha tohoto dokumentu.

Cíle vzdělávacího programu

- ✓ Zapamatovat si jaká zařízení mohou používat

- ✓ Co je to a jak využít webové prohlížeče
- ✓ Použití aplikací – elektronické bankovníctví, online obchody a porozumět jim a používat je
- ✓ Jak provádět online transakce a online nakupování
- ✓ Jaké aplikace využití pro online komunikaci, zábavu nebo zdraví
- ✓ Bezpečné stahování a instalace aplikací
- ✓ Jak poznat důvěryhodný zdroj
- ✓ Nebezpečí v online prostoru, jak je poznat a řešit

► **Co máte k dispozici:**

- ✓ Výukový materiál (pracovní listy)
- ✓ Průvodce

Webová platforma kurzu – Navigace

- Kdykoliv se můžete k informacím vrátit, a to na stránce <https://elearning.ict4elders.eu/>.
- Vyberte si jazyk, v kterém chcete pracovat.
- Přihlaste se k svému účtu (zde si můžete zapsat své přihlašovací jméno a heslo).

Přihlašovací jméno:	
Heslo:	

- Na hlavní stránce najdete různé podrobnosti, nastavení a informace.
- Pro navigaci po platformě použijte navigační boční nabídku na levé straně obrazovky.
- Pro nastavení jazyka, oznámení, chatu a informací o profilu najdete tlačítka v záhlaví stránky. Uprostřed stránky se nachází hlavní obsah.
- Ještě jedna důležitá věc je nastavení zobrazení, které najdete v levém dolním rohu stránky. Pomocí nastavení zobrazení můžete změnit písmo a také můžete povolit panel nástrojů přístupnosti. Panel nástrojů slouží ke změně velikosti písma a také barvy stránky s různým kontrastem.

► Modul 1: Zařízení, internet & aplikace



Zařízení – zde jsou popsány výhody a využitelnost těchto zařízení: stolní počítač, notebook, chytrý telefon, tablet. U jednotlivých zařízení je popsán i způsob používání.

Internet – v této části najdete informace o tom co je internet, on line prostor, jak se připojit a jaké druhy připojení můžete použít. Jsou zde zmíněny i webové prohlížeče, které využíváte pro prohlížení internetového obsahu.

Aplikace – zde najdete informace o tom, co jsou to aplikace, kde je najdete, jejich základní rozdělení a jak je získat.

► Modul 2: Online komunikace, zábava & zdraví

Tento modul vás seznámí s konkrétními aplikacemi pro komunikaci, zábavu a zdraví.



Komunikační aplikace – u každé aplikace vhodné ke komunikaci najdete v lekci informaci, jak vypadá ikona, na zařízení, které používáte, co si vysvětlit pod jednotlivými obrázky v aplikaci (jak zahájit nebo ukončit hovor, napsat zprávu, spustit videohovor).

Zábava – v této části najdete informace, jak používat aplikace pro sledování filmů, kde si pouštět hudbu, podcasty a audioknihy. V neposlední řadě jsou zde zmíněné online hry.

Zdraví – v této části vás kurz provede aplikacemi, které jsou užitečné a mohou vám pomoci sledovat vaše zdravotní údaje. V jednotlivých lekcích se kurz věnuje celkovému monitoringu kondice, sledování fyzické aktivity, výživě, spánku a duševnímu zdraví.

► Modul 3: Online bezpečnost

V tomto modulu najdete informace o elektronickém bankovníctví, elektronických platbách a online nakupování, o boji s dezinformacemi na internetu a také informace o nevhodném obsahu, jako jsou podvody, phishing a deepfake.

Elektronické bankovníctví, online nakupování, platební brány – zde najdete důležité informace a konkrétní typy, které vám mohou pomoci používat rychlé a bezpečné nástroje pro nákupy na internetu, ovládání svého bankovního účtu a možnostech on line plateb.

Dezinformace a nevhodný obsah – tyto lekce vám pomůžou k rozpoznání rizikových stránek, které obsahují nepravdivé informace. Dozvíte se, co je to hoax, phishing, deepfake. V této lekci najdete užitečné rady o nastavení e-mailového účtu, tak abyste se chránili proti spamu, co to znamená silné heslo a jak a kde ho používat.



4.4. Jak používat MOOC (e-learningovou platformu)

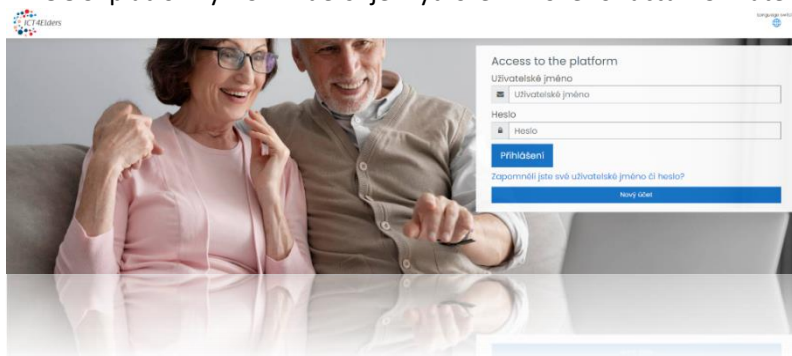
MOOC (Massive Open Online Course, MOOC) je bezplatný online kurz, do kterého se může přihlásit kdokoli, kdo se chce naučit nové dovednosti či kompetence nebo získat nové znalosti. MOOC platforma je snadno dostupná pro všechny zájemce, kteří chtějí získat nové, nebo prohloubit stávající znalosti, dovednosti a kompetence.

E-learningová platforma ICT4Elders je navržena a vyvinuta v tomto kontextu a je zpřístupněna ve čtyřech jazycích (angličtina, řečtina, němčina a čeština), aby oslovila co nejvíce zájemců o vzdělávání z různých evropských zemí.

Pokyny k používání MOOC platformy ICT4Elders

1. Prvním krokem pro vstup do MOOC platformy ICT4Elders je vytvoření nového účtu. Uživatelé e-learningové platformy pro vytvoření účtu vyplní všechna požadovaná pole:

- ✓ jméno
- ✓ příjmení
- ✓ město
- ✓ země
- ✓ e-mailová adresa atd.



2. Po splnění požadavků na vytvoření nového účtu obdrží uživatelé ICT4Elders e-mailem potvrzení o svém novém účtu, včetně potvrzovacího odkazu, který jejich účet aktivuje.

3. Posledním krokem, kterým je připojení k hlavní stránce vzdělávacího programu ICT4Elders. Uživatelé vyberou možnost "Přihlásit se" a vloží své uživatelské jméno a heslo pro platformu ICT4Elders.

Už máte u nás účet?



Uživatelské jméno



Heslo

☐ Zapamatovat jméno uživatele

Přihlášení

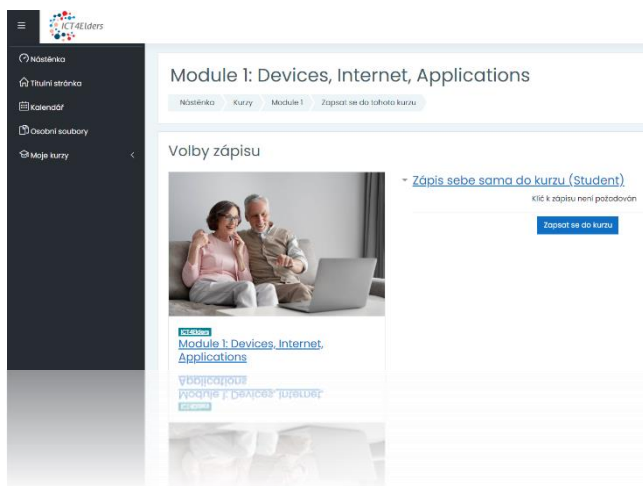
Zapomněli jste své uživatelské jméno či heslo?

Začněte nyní vytvořením nového účtu!

Účastníci, kteří přistupují ke vzdělávacímu programu, mohou ve svém účtu primárně procházet "nástenku" a poté všechny možnosti, které platforma nabízí. Důrazně doporučujeme účastníkům seznámit se s informacemi na „Titulní stránce“, kde si účastníci vzdělávání mohou prohlédnout stručnou osnovu kurzu a zvážit proces učení, metodiku hodnocení a požadavky na vzdělávací program.

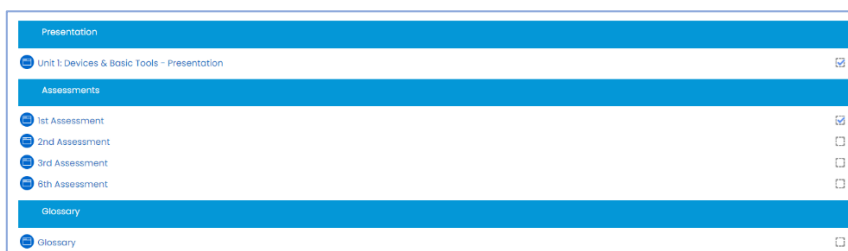
Na konci stránky najdou účastníci vzdělávacího programu *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* přehled modulů a mohou se začít seznamovat se základy z Modulu 1, který se věnuje zařízením, internetu a aplikacím.

Účastníci vzdělávání, kteří se přihlásí do modulu, mají možnost zhlédnout úvodní video vzdělávacího programu a poté video přednášku první lekce. Aby bylo zajištěno, že účastníci vzdělávání adekvátně vnímají obsah jednotlivých témat s různými potřebami a styly učení, skládá se každá lekce z video přednášek, prezentací, krátkých úkolů k procvičení a slovníčku pojmů včetně definic klíčových pojmů.



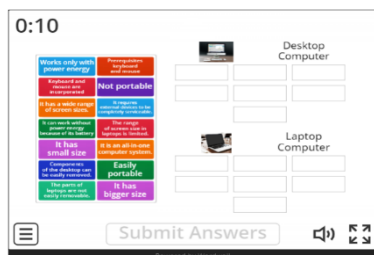
Zatímco účastníci vzdělávání dokončují jednotlivé části lekcí, jejich úkoly jsou postupně kontrolovány a dokončovány. Účastníci si tak mohou zkontrolovat svůj

pokrok, nevyřízené úkoly a další kroky vzdělávání, které budou následovat.



Jednoduché úkoly k procvičování

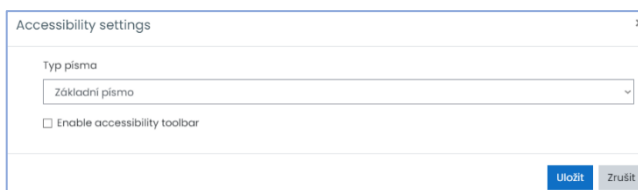
1st Assessment



Proces ověření získaných znalostí byl navržen na základě jednoduchého procvičování nově nabitých znalostí. Účastníci vzdělávacího programu *ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů* mají možnost plnit krátké úkoly v průběhu celého vzdělávacího programu. Pomocí jednoduchých procvičovacích úkolů se účastníci seznamují s hlavním obsahem vzdělávacího programu a jednotlivých lekcí a mohou tyto úkoly absolvovat tolikrát, kolikrát chtějí a potřebují.

Nastavení pro usnadnění přístupu

E-learningová platforma ICT4Elders byla navržena tak, aby odpovídala potřebám různých účastníků vzdělávacího programu. Proto je v levém dolním rohu platformy umístěno tlačítko "Accessibility Settings".



Účastníci, kteří si tuto možnost zvolí, mohou zapnout panel nástrojů pro usnadnění přístupu a vybrat typ a velikost písma odpovídající jejich potřebám. Toto nastavení lze snadno upravit, protože účastníci tuto možnost pouze kliknutím zapnou nebo ji zruší.

E-learningová platforma ICT4Elders disponuje mnoha možnostmi nastavení a možností studia, abychom zajistili, že účastníci vzdělávání budou umět pracovat s nástroji ICT a stanou se nezávislími uživateli online aplikací, nástrojů a zařízení.

5. Sběr zpětné vazby



Cílem tohoto projektu je poskytnout seniorům znalosti v oblasti informačních a komunikačních technologií. Konkrétně se snaží pomoci lidem od 70 let výše seznámit se s novými, moderními technickými požadavky a nástroji a správně je používat.

Za tímto účelem bude navržen a proveden komplexní kvalitativní a kvantitativní výzkum, který bude kombinovat jak výzkum „od stolu“, tak výzkum terénní. Kromě toho proběhne sociální experiment zaměřený na zkoumání zranitelnosti seniorů s omezenou nebo chybějící počítačovou gramotností vůči online hrozbám. Výsledky budou následně analyzovány v závěrečné zprávě a využity pro rozvoj vzdělávacích a poradenských programů v dalších aktivitách projektu.

Proč potřebujeme zpětnou vazbu od lektorů

Abychom mohli navrhnout vzdělávací program, který bude odpovídat potřebám seniorů, musíme od vás vědět:

- ▶ s jakými problémy se jako lektori potýkáte;

- ▶ jaké jsou hlavní obavy seniorů, při používání moderních technologií/internetu atd.;
- ▶ jaké vnímáte technické problémy/mezery pro vás a vaše "studenty";
- ▶ jak často senioři používají internet (nebo chtějí používat) a k jakým účelům;
- ▶ jaká zařízení senioři používají, aby se dostali na internet (notebook, chytrý telefon, stolní počítač, tablet);
- ▶ kolik lekcí by podle vás měl kurz absolvovat, aniž by senioři ztratili motivaci.

Proč potřebujeme zpětnou vazbu od seniorů

Abychom mohli navrhnout vzdělávací program, který bude odpovídat potřebám seniorů, musíme od nich vědět, musíme vědět:

- ▶ s jakými problémy se nejvíce potýkají;
- ▶ jaké jsou jejich hlavní obavy, při používání moderních technologií/internetu atd.;
- ▶ zda čelí nějakým technickým výzvám;
- ▶ jak často používají internet a k jakým účelům;
- ▶ jaké zařízení budou používat, aby se dostali na internet (notebook, chytrý telefon, stolní počítač, tablet);
- ▶ zda by vzdělávání mělo obsahovat testy/kvízy/úkoly, díky kterým by mohli ukázat, co se v rámci vzdělávání naučili;
- ▶ jak často se podle nich budou k informacím obsaženým ve vzdělávacím programu vracet;
- ▶ zda by doporučili vzdělávací program svým přátelům.

Přílohy

1. Průvodce – Jak pracovat s materiály pro seniory
2. Studijní průvodce pro seniory
3. Zpětnovazební dotazník pro lektory
4. Zpětnovazební dotazník pro účastníky



Co-funded by the Erasmus+ Programme
of the European Union.



ICT4Elders

Promoting ICT knowledge for the elderly people

Projekt č.: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Průvodce

Jak pracovat s materiály pro seniory

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Identifikace				
KA	IO3.1	Název	Průvodce – Jak pracovat s materiály pro seniory	
	Verze	2.0	Datum	01/2023

Možnosti šíření	
Omezený	
Veřejný	X
Důvěrný	

Vytvořila APSS ČR

Jak pracovat s materiály pro seniory

Tato kapitola slouží jako průvodce kurzem, jehož cílem je připomenout zásadní otázky kurzu a umožnit účastníkovi rychle se orientovat v rámci online kurzu.

► Věnujte pozornost následujícím bodům:

- ✓ **Průvodce a pracovní listy potřebujete mít dříve, než začnete výuku.**
- ✓ **Průvodce si ponechte, ať se můžete kdykoliv vrátit ke kurzu a zopakovat si některou z lekcí.**
Průvodce je k dispozici jako příloha tohoto dokumentu.

Cíle vzdělávacího programu

- ✓ Zapamatovat si jaká zařízení mohu používat
- ✓ Co je to a jak využít webové prohlížeče
- ✓ Použití aplikací – elektronické bankovníctví, online obchody a porozumět jim a používat je
- ✓ Jak provádět online transakce a online nakupování
- ✓ Jaké aplikace využít pro online komunikaci, zábavu nebo zdraví
- ✓ Bezpečné stahování a instalace aplikací
- ✓ Jak poznat důvěryhodný zdroj
- ✓ Nebezpečí v online prostoru, jak je poznat a řešit

► Co máte k dispozici:

- ✓ Výukový materiál (pracovní listy)
- ✓ Průvodce

Webová platforma kurzu – Navigace

- Kdykoliv se můžete k informacím vrátit, a to na stránce <https://elearning.ict4elders.eu/>.
- Vyberte si jazyk, v kterém chcete pracovat.
- Přihlaste se k svému účtu (zde si můžete zapsat své přihlašovací jméno a heslo).

Přihlašovací jméno:	
Heslo:	

- Na hlavní stránce najdete různé podrobnosti, nastavení a informace.
- Pro navigaci po platformě použijte navigační boční nabídku na levé straně obrazovky.
- Pro nastavení jazyka, oznámení, chatu a informací o profilu najdete tlačítka v záhlaví stránky.
Uprostřed stránky se nachází hlavní obsah.

- ▶ Ještě jedna důležitá věc je nastavení zobrazení, které najdete v levém dolním rohu stránky. Pomocí nastavení zobrazení můžete změnit písmo a také můžete povolit panel nástrojů přístupnosti. Panel nástrojů slouží ke změně velikosti písma a také barvy stránky s různým kontrastem.

▶ Modul 1: Zařízení, internet & aplikace



Zařízení – zde jsou popsány výhody a využitelnost těchto zařízení: stolní počítač, notebook, chytrý telefon, tablet. U jednotlivých zařízení je popsán i způsob používání.

Internet – v této části najdete informace o tom co je internet, on line prostor, jak se připojit a jaké druhy připojení můžete použít. Jsou zde zmíněny i webové prohlížeče, které využíváte pro prohlížení internetového obsahu.

Aplikace – zde najdete informace o tom, co jsou to aplikace, kde je najdete, jejich základní rozdělení a jak je získat.

▶ Modul 2: Online komunikace, zábava & zdraví

Tento modul vás seznámí s konkrétními aplikacemi pro komunikaci, zábavu a zdraví.



Komunikační aplikace – u každé aplikace vhodné ke komunikaci najdete v lekci informaci, jak vypadá ikona, na zařízení, které používáte, co si vysvětlit pod jednotlivými obrázky v aplikaci (jak zahájit nebo ukončit hovor, napsat zprávu, spustit videohovor).

Zábava – v této části najdete informace, jak používat aplikace pro sledování filmů, kde si poslehnout hudbu, podcasty a audioknihy. V neposlední řadě jsou zde zmíněny online hry.

Zdraví – v této části vás kurz provede aplikacemi, které jsou užitečné a mohou vám pomoci sledovat vaše zdravotní údaje. V jednotlivých lekcích se kurz věnuje celkovému monitoringu kondice, sledování fyzické aktivity, výživě, spánku a duševnímu zdraví.

► Modul 3: Online bezpečnost

V tomto modulu najdete informace o elektronickém bankovníctví, elektronických platbách a online nakupování, o boji s dezinformacemi na internetu a také informace o nevhodném obsahu, jako jsou podvody, phishing a deepfake.

Elektronické bankovníctví, online nakupování, platební brány – zde najdete důležité informace a konkrétní typy, které vám mohou pomoci používat

rychlé a bezpečné nástroje pro nákupy na internetu, ovládání svého bankovního účtu a možnostech on line plateb.

Dezinformace a nevhodný obsah – tyto lekce vám pomůžou k rozpoznání rizikových stránek, které obsahují nepravdivé informace. Dozvíte se, co je to hoax, phishing, deepfake. V této lekci najdete užitečné rady o nastavení e-mailového účtu, tak abyste se chránili proti spamu, co to znamená silné heslo a jak a kde ho používat.



ICT4Elders

Podpora ICT znalostí seniorů

Project Ref: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Studijní průvodce pro seniory

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Identifikace				
IO	IO3.1	Název	Studijní průvodce	
	Verze	1.0	Datum	11/2022

Možnosti šíření	
Omezené	
Veřejné	X
Důvěrné	
Otevřená licence	

Dokument vytvořil Život Plus, APSS ČR



Obsah

Informace o kurzu	4
Platforma kurzu.....	6
Přihlášení do platformy.....	6
Vytvoření účtu.....	7
Navigace na platformě	8
Jak se začít učit.....	9
Jak vyplnit kontrolní úkoly	12
Modul 1: Zařízení, internet a aplikace	13
Lekce 1: Zařízení & základní nástroje	13
Lekce 2: Internet a webový prohlížeč.....	17
Lekce 3: Aplikace	19
Modul 2: Online komunikace, zábava a zdraví	20
Lekce 1: Komunikace	20
Lekce 2: Zábava	22
Lekce 3: Zdraví.....	24
Modul 3: Online bezpečnost	27
Lekce 1: Internetové bankovníctví, elektronické platby & online nakupování	27
Lekce 2: Jak zacházet s dezinformacemi	29
Lekce 3: Nevhodný obsah.....	32

Informace o kurzu

Kurz ICT4Elders – Podpora ICT znalostí seniorů naleznete zde: <https://elearning.ict4elders.eu/>

Popis kurzu	V současném světě dominují technologické průlomky. Z toho důvodu se rozvoj dovedností s digitálními technologiemi stává stále více nezbytný. Podle Eurostatu dvě pětiny osob ve věku 65 až 74 let nikdy nepoužily počítač. Tento kurz se snaží přeměnit rychlou digitální transformaci na příležitost pro růst, sociální začleňování a aktivní stárnutí starších dospělých. Tento kurz představuje studentům základy ICT dovedností, které zodpoví otázky jako: Co jsou to elektronická zařízení? Jak se připojit na internet? Jaké aplikace nebo webové stránky mě mohou svým obsahem obohatit? Jak se mohu vyhnout internetovým podvodům a identifikovat nepravdivé informace? Na tyto otázky naleznete odpovědi v následujícím kurzu, který je připraven pro lidi, kteří se snaží přizpůsobit neustále se měnícímu světu a kteří chtějí být součástí online komunity.
Pro koho kurz je	Starší dospělí, zvláště 70 a více let.
Cílové skupiny	Primární cílová skupina: sociální pracovníci, pečovatelé Sekundární cílová skupina: dobrovolníci/studenti/rodiny seniorů a jejich okolí, skupiny zabývající se aktivním stárnutím, sestry a pečovatelé zabývající se začleňováním.
Osnova kurzu	Tento kurz se skládá ze 3 modulů, ve kterých jsou prezentovány základy elektronických zařízení, internetu, aplikací, online prostředí, online zdraví, online komunikace a online bezpečí. Dále v kurzu naleznete slovníček, který pomáhá studentům s porozuměním základních klíčových pojmů spojených s ICT.

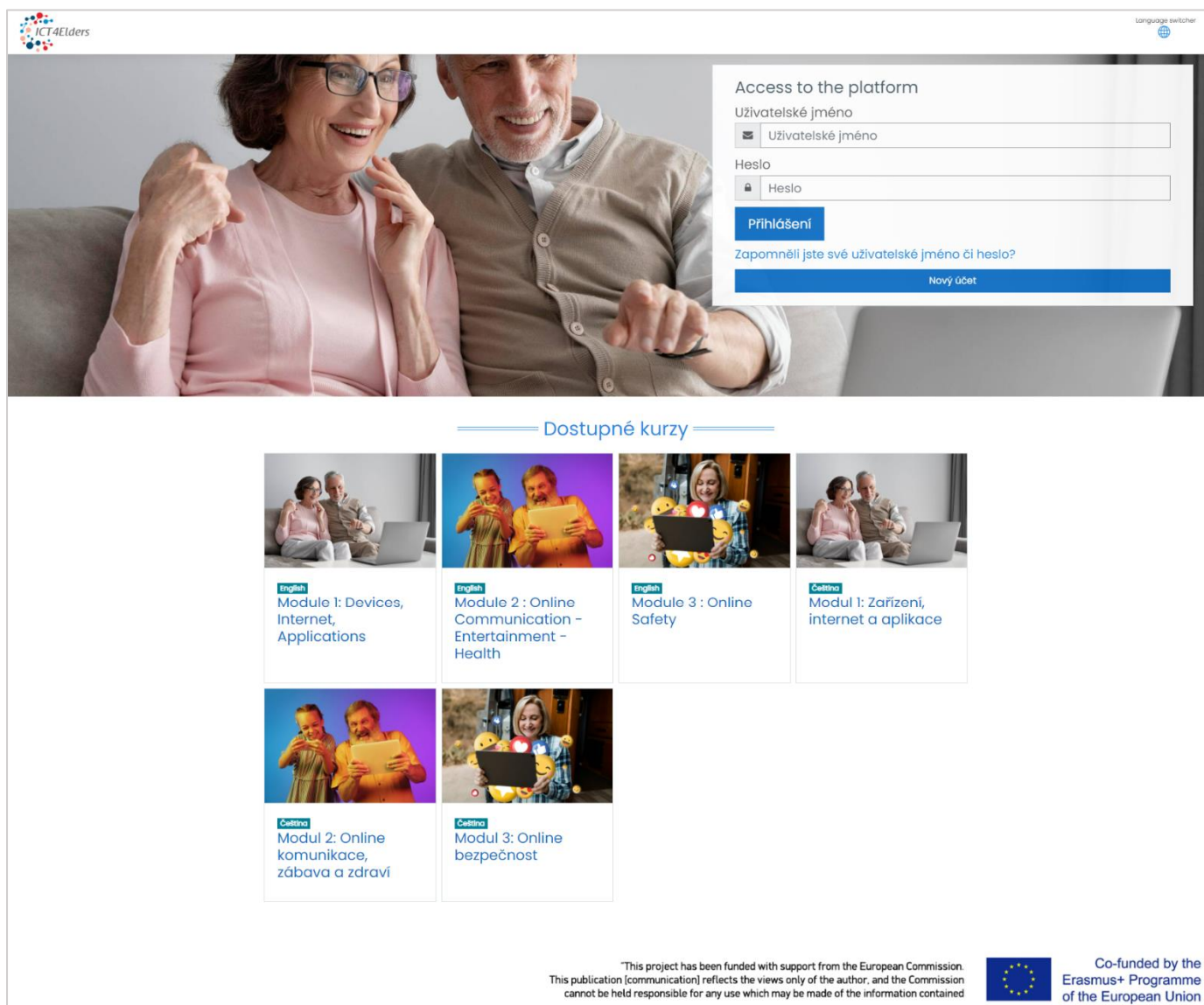
Co se naučíte	Po absolvování tohoto kurzu studenti získají následující znalosti: • pochopení a používání chytrých zařízení, webových prohlížečů, aplikací, elektronických bank a online obchodů • realizace online transakcí a online nakupování • stahování a používání aplikací pro komunikaci, zábavu a zdraví • srovnání a odlišení webových stránek a aplikací • rozlišování důvěryhodnosti zdrojů informací • interpretace problémů s podvody a jejich náležité řešení
Lekce	3 moduly skládající se ze 3 lekcí (celkem 9 lekcí).
Délka kurzu	17 hodin (každý modul trvá přibližně 5,5 hodiny).
Metody hodnocení	Online interaktivní kontrolní úkoly.
Předpoklady pro účast	Žádné předpoklady pro účast nejsou potřeba.
Speciální potřeby ze vzdělávacího prostředí	Účastníci kurzu potřebují mít k dispozici zařízení (počítač, smartphone, tablet), aby mohli procvičovat digitální dovednosti.

Platforma kurzu

V této kapitole naleznete všechny potřebné informace o založení účtu, přihlášení, navigaci na platformě, navigaci v průběhu kurzů, manuál ke kontrolním úkolům a vyhodnocení jednotlivých částí.

Přihlášení do platformy

Jak je uvedeno výše, platformu pro kurz lze nalézt na této URL: <https://elearning.ict4elders.eu/>. Na obrázku níže je dostupná vstupní stránka. V pravém horním rohu můžete změnit jazyk platformy – Language switcher. Pokud ještě nemáte účet, budete si ho muset vytvořit. Udělejte to jednoduše kliknutím na modré tlačítko „Nový účet“. Pokud již svůj účet máte, vyplňte své uživatelské jméno a heslo a pokračujte k přihlášení. Přihlašovací údaje si můžete uložit, abyste je nemuseli psát pokaždé, když se budete chtít přihlásit.



Access to the platform

Uživatelské jméno

Uživatelské jméno

Heslo

Heslo

Přihlášení

Zapomněli jste své uživatelské jméno či heslo?

Nový účet

Dostupné kurzy

English
Module 1: Devices, Internet, Applications

English
Module 2: Online Communication - Entertainment - Health

English
Module 3: Online Safety

Ceština
Modul 1: Zařízení, internet a aplikace

Ceština
Modul 2: Online komunikace, zábava a zdraví

Ceština
Modul 3: Online bezpečnost

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Vytvoření účtu

Pro vytvoření nového účtu vyplňte následující formulář. Doplněte své uživatelské jméno, heslo a všechna další nezbytná pole (e-mailová adresa, jméno a příjmení). Můžete také vyplnit volitelná pole (město/obec, země). Poté klikněte na „Vytvořit můj nový účet“ a účet bude vytvořen. Nezapomeňte si někde uložit své uživatelské jméno a heslo.

Než se budete moci přihlásit, musíte potvrdit svůj nový účet. Přejděte na svůj e-mail a najděte zprávu od elearning@akmi-international.com. Ve zprávě najdete potvrzovací odkaz. Stačí na něj kliknout a potvrdit nový účet. Budete přesměrováni na svůj účet a již budete přihlášení. Nyní se také můžete přihlásit na platformu ze vstupní stránky.

Nový účet

Sbalit vše

Vytvořit nové uživatelské jméno a heslo pro přihlášení

Uživatelské jméno

Chybí uživatelské jméno

Heslo

Chybí heslo

V hesle musí být minimální počet znaků: 8, minimální počet číslic: 1, minimální počet malých písmen: 1, minimální počet velkých písmen: 1, nejméně 1 nealfanumerických znaků jako jsou *, -, nebo #

Více informací

E-mailová adresa

E-mail (znovu)

Křestní jméno

Příjmení

Město/obec

Země

Vyberte zemi

Vytvořit můj nový účet

Zrušit

Formulář obsahuje povinná pole označená .



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union









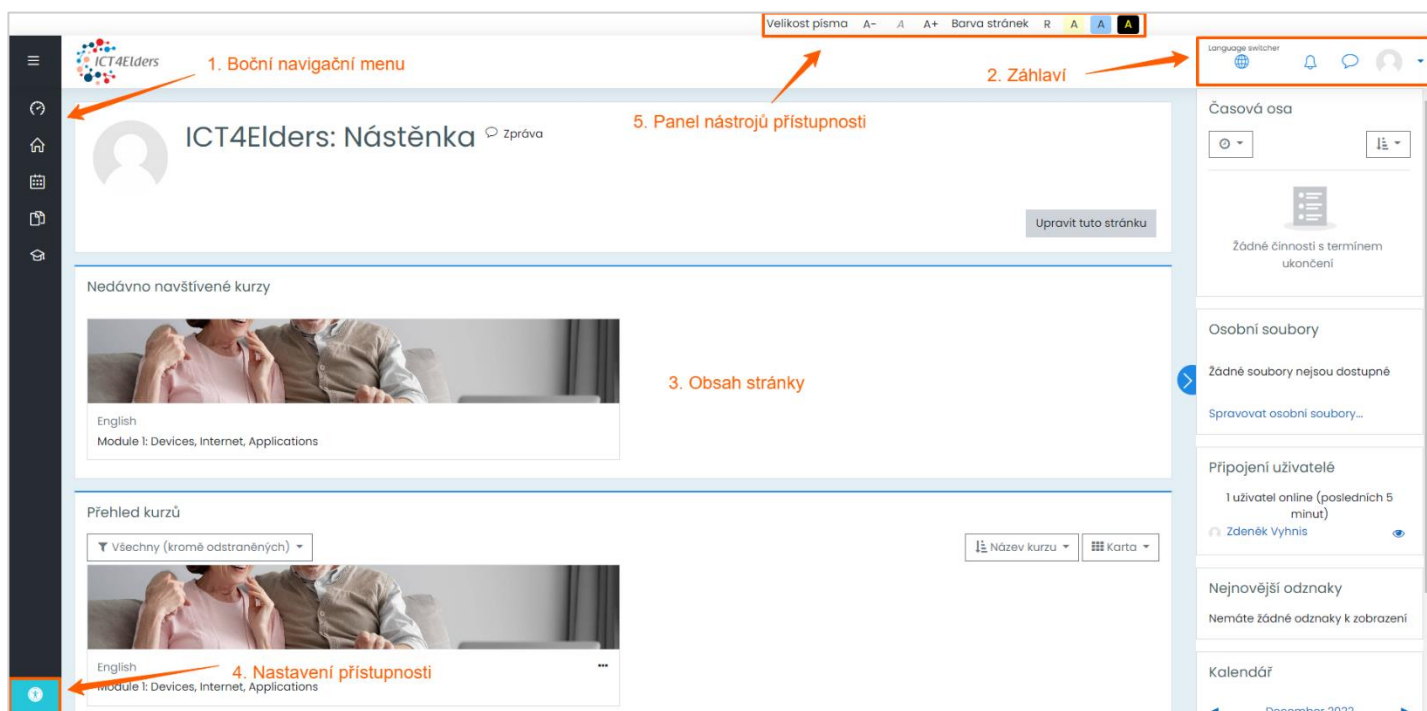




Navigace na platformě

Na hlavní stránce najdete různé podrobnosti, nastavení a informace.

1. Pro navigaci po platformě použijte boční navigační menu vlevo (Domovská stránka webu, Kalendář, Soukromé soubory, Moje kurzy).
2. Pro nastavení jazyka, upozornění, chatu a informací o profilu, klikněte na tlačítka v záhlaví stránky.
3. Uprostřed stránky se nachází hlavní obsah.
4. Důležitá funkce je nastavení přístupnosti, které najdete v levém dolním rohu stránky. Pomocí nastavení přístupnosti můžete změnit na dyslektické písmo a také můžete povolit panel nástrojů přístupnosti pro usnadnění.
5. Panel nástrojů přístupnosti slouží ke změně velikosti písma a také barvy webu s různým kontrastem. Po povolení je panel nástrojů dostupný v liště nad záhlavím nahoře na stránce.



Jak se začít učit

Chcete-li zahájit svou první lekci, musíte přejít na „Domovskou stránku webu“, ikonu domovské stránky  najdete na levém postranním panelu. Na této stránce naleznete základní informace o kurzu a v dolní části stránky také uvidíte dostupné kurzy. Kliknutím na tlačítko „Vstoupit“ vyberte kurz, který chcete absolvovat. V nabídce jsou kurzy dostupné také v angličtině a řečtině, proto dbejte na volbu správného jazyka. Následně budete přesměrováni na stránku, kde kliknete na tlačítko „Zapsat mě“.

Dostupné kurzy

 Čeština Modul 2: Online komunikace, zábava a zdraví Vstoupit	 Čeština Modul 3: Online bezpečnost Vstoupit	 Čeština Modul 1: Zařízení, internet a aplikace Vstoupit
---	--	---

Po dokončení všech těchto kroků se ocitnete na stránce kurzu s jeho jednotlivými částmi včetně videí, několika úkolech, prezentací a slovníčku. Můžete začít zhlédnutím úvodního videa a poté pokračovat ve sledování videí z jednotlivých částí a dokončovat úkoly, k čemuž vás navedou videa z jednotlivých částí kurzu. Neprovádějte úkoly dříve, než k tomu budete vyzváni. Informace potřebné k dokončení úkolu vždy najdete před jeho spuštěním. Úkoly slouží ke kontrole, zda rozumíte a pamatujete si informace uvedené ve videích. Pro revizi nových informací si můžete projít prezentaci, která obsahuje většinu informací zmíněných ve videu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

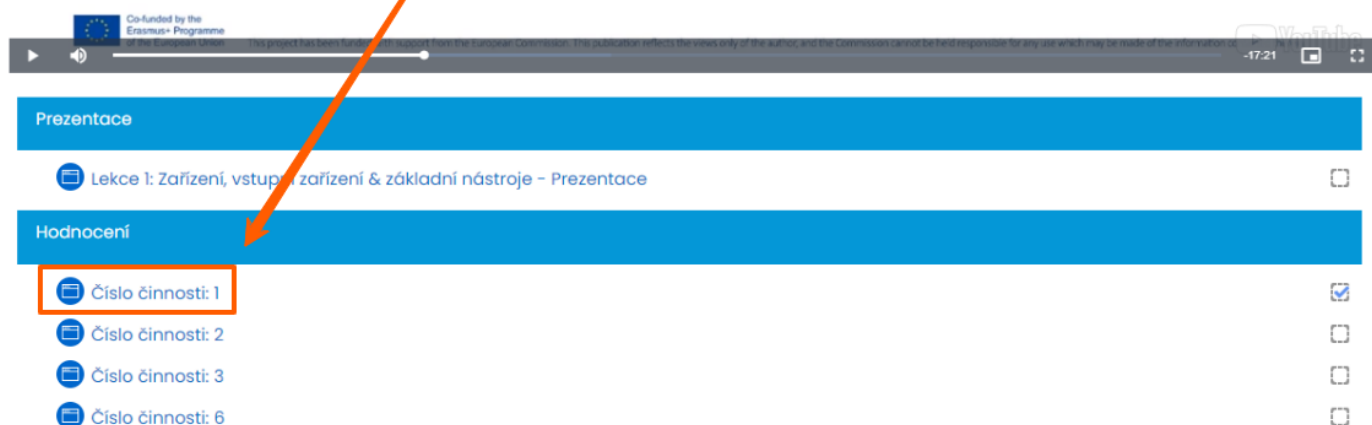
This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ve světě, kterému rychle dominují technologické vymoženosti, se zlepšování digitálních dovedností starších lidí stává nezbytností. Vzhledem k tomu, že podle Eurostatu dvě pětiny lidí ve věku 65 až 74 let nikdy nepoužily osobní počítač, je cílem tohoto kurzu proměnit rychlou digitální transformaci v příležitost pro růst, aktivní stárnutí a sociální začlenění starších dospělých. Tento kurz seznámí studenty se základy nástrojů ICT a bude se zabývat otázkami, jako jsou např.: Co je to elektronické zařízení? Jak ho mohu používat a jak se mohu připojit k internetu? Které aplikace nebo webové stránky mohu používat ve prospěch svého zdraví, k zábavě, k nakupování na internetu a k placení účtů? Jak se mohu vypořádat s problematikou podvodů na internetu a vyhnout se dezinformacím? Na tyto otázky se dozvíte odpovědi během tohoto kurzu, který je určen lidem, kteří se chtějí přizpůsobit neustále se měnícímu modernímu světu a být aktivními členy online komunit.

Tip:



Úkol č. 1



Když se ocitnete v části videa, která vám říká, abyste pozastavili video a dokončili kontrolní úkol, otevřete daný úkol na nové kartě, aby se vaše video nezavřelo. Udělejte to kliknutím pravým tlačítkem myši na úkol a výběrem „Otevřít na nové kartě“. Po dokončení úkolu můžete kartu zavřít a pokračovat ve sledování videa.

Jak vyplnit kontrolní úkoly

Než můžete absolvovat kontrolní úkol, musíte jej otevřít. Využijte náš tip a otevřete své kontrolní úkoly na nové kartě. Po otevření úkolu najdete v okně základní informace o aktuální části kurzu a hlavně informace, jak daný úkol dokončit. V následujícím příkladu níže je uvedeno, že úkolem je přetáhnout každou položku do správné skupiny. Kromě toho můžete najít kontrolní úkoly jako: otázky s výběrem odpovědí, přetažení každého klíčového slova k jeho definici a seřazení položek do správného pořadí.

Modul 1: Zařízení, internet a aplikace

Nástěnka

Moje kurzy

Modul 1

Lekce 1: Zařízení, vstupní zařízení & základní nástroje

Číslo činnosti: 1

Třídění skupin
Modul 1 | Lekce
1 | Úkol č. 1



SPUSTIT

Táhněte a pusťte
každou položku do
správné skupiny.




Běží na Wordwall

Okno úkolu

Jak splnit úkol

Totéž platí pro závěrečné vyhodnocení modulu, které najdete vždy na konci.

Modul 1: Hodnocení

Modul 1: Hodnocení

Důležité informace vybrané z jednotlivých částí kurzu

V této kapitole průvodce naleznete nejdůležitější témata a informace z kurzu. Pomůže vám zopakovat si, co jste se naučili, rychle najít potřebné informace a také ušetřit čas. Sekce jsou rozděleny podle jednotlivých modulů a jejich lekcí.

Modul 1: Zařízení, internet a aplikace

Toto je první modul kurzu, který se zaměřuje na zařízení, internet a aplikace. V tomto modulu se dozvíte podstatné informace o těchto tématech: Lekce 1: Zařízení & základní nástroje, Lekce 2: Internet a webové prohlížeče, Lekce 3: Aplikace.

Lekce 1: Zařízení & základní nástroje

Nejpoužívanější zařízení jsou: počítač, mobilní telefon, smartphone, tablet.

Počítač

Počítač je elektronické zařízení pracující s obrovským množstvím informací nebo dat. Důležité je zmínit, že počítače mohou automaticky provádět sekvence různých operací.

Počítače mají mnoho funkcí, jako je například ukládání dat, odesílání e-mailů, hraní her, sledování filmů, poslech hudby a procházení internetu.

Počítače jsou s postupem času schopné vykonávat stále více funkcí. Nejběžnějším typem počítače je osobní počítač (PC), který je určený pro osobní použití.

Existují dva základní typy počítačů, a to stolní počítač a notebook (přenosný počítač).

Stolní počítače

Stolní počítače se používají především ve školách, domácnostech a na pracovišti.

Mezi hlavní vlastnosti stolních počítačů patří:

- umístění na jednom místě
- skládají se z různých vstupních zařízení, jako je počítačová skříň, klávesnice a myš



Přenosný počítač (notebook)

Přenosné počítače jsou v současné společnosti stále více vyhledávány. Jejich hlavní charakteristikou je jejich snadná přenosnost. Lze je tedy používat kdekoli a kdykoli.



Podobnosti mezi stolními a přenosnými počítači

Oba typy počítačů patří mezi osobní počítače.

Oba typy mohou vykonávat libovolnou výpočetní funkci.

Oba počítače mají podobné aplikace a programy.

Rozdíly mezi stolními a přenosnými počítači

Stolní počítač	Přenosný počítač (notebook)
Vyžaduje externí zařízení, aby byl plně provozuschopný.	Představuje počítačový systém vše v jednom.
Má větší velikost.	Má malou velikost.
Není přenositelný.	Je snadno přenositelný.
Je možné ho používat pouze tehdy, pokud je připojen k elektrické síti.	Je možné ho používat i bez připojení do elektrické sítě, protože má svou baterii.
Musí k němu být připojena klávesnice a myš.	Klávesnice a myš jsou v něm již zabudovány.
Má širokou škálu velikostí monitorů.	Rozsah velikosti monitorů je omezený.
Komponenty počítače lze snadno odpojit.	Komponenty notebooků zpravidla nelze jednoduše odpojit.

Myš a touchpad

Počítačová myš je nejběžnější vstupní zařízení. Většinou vypadá takto. Dnes je často i bezdrátová.



Notebooky mají vestavěnou myš, které se říká **touchpad**. Přesto však uživatelé většinou preferují použití počítačové myši, se kterou se snadněji manipuluje všem věkovým kategoriím.



Smartphone

Chytrý telefon neboli smartphone je malé přenosné zařízení.

Smartphone je novou verzí typických mobilních telefonů a má mnoho funkcí.

Lze jej používat k prohlížení internetu, komunikaci s ostatními lidmi pomocí videohovorů nebo telefonních hovorů, poslechu hudby, sledování videí, hraní her, vytváření poznámek a pořizování fotografií a videí. Lze jej použít jako miniaturní verzi počítačů.



Chytré telefony mají dotykový displej, což znamená, že mají grafická tlačítka, která se ovládají dotykem.



Přiblížení



Posouvání vlevo
a vpravo



Oddálení



Posouvání
nahoru a dolů



Výběr něčeho, co chcete
zobrazit



Dlouhý
dotek

Tlačítka a vstupy na chytrém telefonu

Tlačítko hlasitosti: slouží ke zvýšení nebo snížení hlasitosti skladeb, oznámení, vyzvánění apod.

Tlačítko zapnutí/vypnutí: toto tlačítko slouží k zapnutí nebo vypnutí obrazovky. Pokud ho uživatel stiskne, smartphone vypne obrazovku. Stejný postup se používá, když uživatelé chtějí zapnout obrazovku.

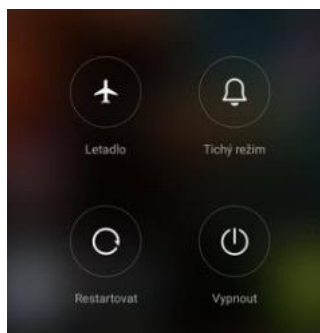
Tlačítko domů: jedná se o hlavní tlačítko, které uživatele přivádí na domovskou obrazovku. Staré smartphony mají fyzické tlačítko. Stále více nových smartphonů má integrované tlačítko domovské obrazovky.

Vstup pro sluchátka: tento vstup slouží k vložení sluchátek.



Tlačítko zapnutí/vypnutí, pokud chcete:

- Zapnout/vypnout smartphone
- Restartovat smartphone
- Zvolit tichý nebo letový režim



Tablet

Tablet je přenosné mobilní zařízení s dotykovou obrazovkou. Jde o podobné zařízení, jako je chytrý telefon.



Rozdíly mezi chytrými telefony a tablety

Chytré telefony	Tablety
Menší obrazovka	Větší obrazovka
Baterie vydrží dlouho	Baterie nevydrží tak dlouho
Malá obrazovka není tolik vhodná pro čtení knih nebo sledování filmů/videí	Větší obrazovka je vhodná pro čtení knih nebo sledování filmů/videí
Nemohou nahradit počítače	Disponuje stále více funkcemi, jako mají přenosné počítače

Lekce 2: Internet a webový prohlížeč

Internet

Internet je místo, kde je k dispozici široká škála informací týkajících se jakéhokoli tématu z každodenního života ale také velmi podrobných informací v jakémkoli oboru. Internet umožňuje přístup k informacím o téměř čemkoliv, komunikaci s kýmkoli na celém světě a mnoho dalšího. Pokud jste připojeni k internetu, můžete také použít výraz „být online“. Když někdo řekne, že je počítač online, je to jen jiný způsob, jak říci, že je připojen k internetu.

Web

Web je zkratka slovního spojení World Wide Web, do češtiny můžeme přeložit jako „celosvětová síť“. World Wide Web se skládá z obrovského množství webových stránek, ke kterým mají uživatelé přístup prostřednictvím internetu. Webové stránky se skládají z textů, obrázků a dalších zdrojů.

Účely webových stránek mohou být různé, např.:

- Zprávy
- Reklamy
- Online knihovna
- Fórum pro sdílení obrázků
- Vzdělávání

Rozdíly mezi webem a internetem	
Internet	Web
Internet je síť, na které web funguje.	Web souvisí se stránkou, která se zobrazuje při vyhledávání na internetu.
Sítě mohou být místní, regionální nebo mezinárodní.	Web je přístupný přes internet.

Jak se připojit k internetu

K připojení na internet jsou zapotřebí dvě věci:

- **Elektronické zařízení** (počítač, tablet, chytrý telefon), které lze připojit k internetu. Po nastavení elektronického zařízení lze získat přístup k internetu.
- **Internetové služby** - Poskytovatel internetových služeb je společnost, která poskytuje služby pro přístup a připojení k internetu a jeho používání.

Typy internetových služeb

Existují dva základní typy internetových služeb:

- **Služba mobilního internetu** - Tento typ internetu je spojen s mobilními zařízeními (například s chytrými telefony).
- **Pevný internet** - Tento typ internetu je spojen s konkrétním místem, protože připojení k internetu je dostupné, jen pokud se lidé nacházejí na tomto místě (kancelář, domov, kavárna).

Pevný internet

Pro službu pevného internetu budete potřebovat poskytovatele internetu a také hardware v podobě modemu nebo routeru.

Modem je zařízení, které připojuje domácí síť k internetu.



Router je zařízení, které se používá ve spojení s modemem a umožňuje bezdrátové připojení zařízení k internetu.



Webový prohlížeč

Webový prohlížeč je aplikace, kterou uživatelé používají pro procházení internetu. Existují různé webové prohlížeče s různým vzhledem a rozvržením, ale jsou si velmi podobné a základní funkce mají všechny z nich. Který z nich si vyberete, je pouze na vás.

Nejoblíbenější webové prohlížeče:

- Google Chrome
- Microsoft Edge
- Safari
- Mozilla Firefox



Lekce 3: Aplikace

Aplikace

Aplikace jsou softwarové programy navržené pro vykonávání určitých činností a úkolů. Aplikace lze nainstalovat do různých zařízení, jako jsou chytré telefony, počítače a tablety, a slouží k plnění široké škály funkcí, jako jsou hry, sociální sítě, produktivita a další. Mohou to být nativní aplikace nebo webové aplikace a lze je nalézt na různých platformách, jako je Apple store, Google play store, Microsoft store atd. Možnost využívání aplikací také záleží na vašem operačním systému.

Využívání aplikací je v dnešní době velice běžné. Hlavními důvody jsou:

- Prevence sociálního vyloučení
- Udržování sociálních kontaktů s rodinou, přáteli, ale také pro komunikaci s odborníky (e-zdraví, komunikace s lékaři atd.)
- Použití v každodenním životě pro aktuální zprávy, počasí, bankovníctví, sport, zdraví atd.
- Volný čas a zábava (hry, učení, čtení, poslech hudby, sledování videí)

Celosvětově nejpoužívanější aplikace

Top Apps Worldwide | Q2 2020 (vs Q1 2020)

DOWNLOADS			CONSUMER SPEND			MONTHLY ACTIVE USERS			
1		TikTok	–		TikTok	+2		Facebook	–
2		ZOOM Cloud Meetings	+10		Tinder	-1		WhatsApp Messenger	–
3		Facebook	–		YouTube	-1		Facebook Messenger	–
4		WhatsApp Messenger	-2		Tencent Video	+2		Instagram	–
5		Instagram	-1		Disney+	+2		Twitter	+1
6		Facebook Messenger	-1		Netflix	-2		Amazon	-1
7		Google Meet	+117		iQIYI	-2		TikTok	+2
8		Telegram	+3		Google One	–		Netflix	–
9		Snapchat	-2		BIGO LIVE	+3		Spotify	-2
10		Netflix	-1		Pandora Music	-1		Telegram	+2

Obchody s aplikacemi na chytrých telefonech/tabletech

Obchody s aplikacemi jsou platformy, kde si můžete stáhnout a nainstalovat různé aplikace pro své zařízení. Jaký obchod s aplikacemi budete používat, závisí na operačním systému vašeho zařízení. Obchody s aplikacemi jsou:

- **Google Play** pro OS Android
- **App Store** pro iOS
- **Microsoft Store** pro Windows



Modul 2: Online komunikace, zábava a zdraví

V této části naleznete informace o aplikacích pro online komunikaci, pro zábavu a informace o duševním a fyzickém zdraví. Lekce 1: Komunikace, Lekce 2: Zábava, Lekce 3: Zdraví.

Lekce 1: Komunikace

Aplikace pro online komunikaci

Aplikace pro online komunikaci se používají hlavně pro posílání zpráv, videí nebo hlasových hovorů. Tyto aplikace se také často používají ke sdílení obrázků a dalších souborů. Všechny oblíbené aplikace jsou k dispozici zdarma v obchodech s aplikacemi. Nejoblíbenější aplikace jsou následující:

- Whatsapp
- Messenger
- Skype
- Viber



Kromě těchto aplikací existuje také E-mail. Je to také důležitý komunikační nástroj. Používá se pro formálnější komunikaci například s poskytovateli služeb, prodejci nebo veřejnými službami. Dalším rozdílem oproti aplikacím je, že E-mail je vhodnější pro delší zprávy. Psaní e-mailu lze přirovnat k psaní dopisu.



Sociální sítě

Platformy sociálních sítí jsou systémy pro šíření informací přes internet vybrané skupině sledujících. Platformy sociálních sítí používají lidé k publikování svých každodenních aktivit, komentářů a fotografií a také k opětovnému publikování informací zveřejněných ostatními. Všechny oblíbené platformy sociálních sítí jsou k dispozici zdarma v obchodech s aplikacemi. Nejoblíbenější komunikační aplikace jsou následující:

- Facebook
- Instagram
- Twitter



S Facebookem a Instagramem můžete vytvářet a sdílet příspěvky, příběhy, fotografie, videa a další. Můžete se také připojit ke skupinám nebo sledovat stránky a zapojit se do diskuze s ostatními uživateli. Twitter se používá hlavně pro krátké příspěvky k zapojení do konverzací na různá témata, příspěvky se často týkají politiky, zpráv nebo nějakého aktuálního tématu, o kterém všichni mluví.

Mezi tyto platformy je také nutné přidat TikTok. Je to nejnovější platforma a je oblíbená především mezi mladšími generacemi. Účelem TikToku je především vytváření, sdílení a sledování krátkých videí.



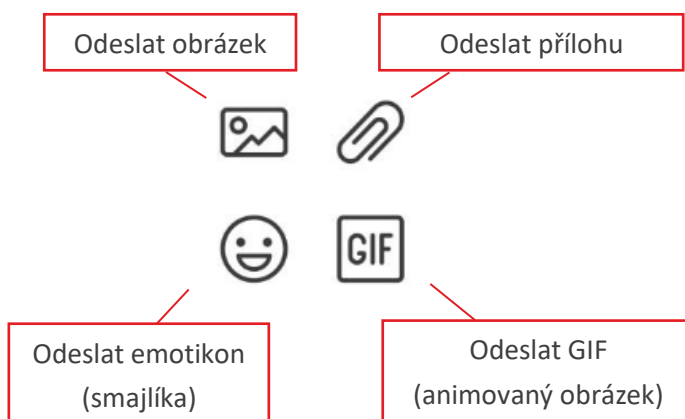
Základní ikony v aplikacích k online komunikaci

Zde je seznam všech základních ikon, které můžete najít a pracovat s nimi v aplikacích k online komunikaci. Klepnutím na ikonu aktivujete nebo deaktivujete její funkci.



Ikony chatu v aplikacích k online komunikaci

Následující ikony se používají k vylepšení vašich zpráv o emotikony, obrázky GIF, obrázky nebo přílohy.



Lekce 2: Zábava

Svá chytrá zařízení můžete využít i pro zábavu. Můžete najít nejrůznější videa a filmy, podcasty, audioknihy, hudbu, hry a další.

Videa a filmy

Nejjednodušší a nejoblíbenější způsob, jak sledovat videa, je na platformě **YouTube**. YouTube je (bezplatná) online video platforma založená v roce 2005 (od roku 2006 patří společnosti Google), kde můžete sledovat, ale také sdílet videa. Další video platformy jsou Stream (seznam.cz) a Mall.TV (mall.cz).



Jak YouTube funguje?

- Webové stránky a aplikace YouTube fungují velmi podobně.
- Nejdůležitější částí webu a aplikace YouTube je vyhledávač v horní části domovské stránky. V něm můžete vyhledat cokoli, co vás zajímá.
- Chcete-li se například dozvědět, jak pečovat o zahradu, můžete vyhledat „tipy pro pěstování bazalky“.
- YouTube vám na své domovské stránce nabízí také návrhy na základě vašich předchozích vyhledávání.

Nejoblíbenějším způsobem je sledování filmů na Netflixu. Netflix je předplacená streamovací služba, která byla založena v roce 1997 jako poštovní půjčovna (v současné podobě od roku 2007). Netflix nabízí knihovnu filmů, dokumentů, televizních seriálů, komediálních pořadů a dalšího obsahu. Další streamovací platformy jsou Amazon Prime, HBO Max, Disney+ a Voyo.

K používání služby Netflix potřebujete tři věci:

- Počítač ke sledování prostřednictvím webové stránky
- Tablet, chytrý telefon nebo SmartTV ke sledování prostřednictvím aplikace Netflix.
- E-mailovou adresu pro registraci.
- Kreditní nebo debetní kartu nebo účet PayPal pro platbu předplatného.



Hudba

Nejoblíbenějšími způsoby pro poslech hudby je prostřednictvím aplikací nebo webů YouTube a Spotify. Spotify je platforma pro streamování hudby a audia, která byla založena v roce 2008. Spotify nabízí více než 82 milionů skladeb, včetně 3,6 milionu titulů podcastů. Další hudební a podcastové platformy jsou Amazon Prime Music, Apple Music, Deezer.

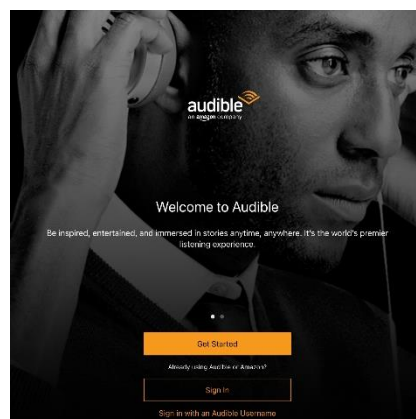


Poznámka: Podcast je pořad, který je k dispozici v digitální podobě ke stažení přes internet, například epizodická série digitálních zvukových nebo video souborů, které si uživatel může stáhnout do osobního přístroje a přehrát a poslouchat jej v libovolný čas.

Audioknihy

Audiokniha je nahrávka mluveného slova. Místo čtení knihy ji jen posloucháte a můžete ji poslouchat kdekoli a kdykoli. Je to také nejlepší řešení, pokud vám dělá potíže číst malá písmena v knihách.

Jedním z nejoblíbenějších způsobů, kde můžete získat audioknihu je audiotéka. Audiotéka je online služba předplatného audioknih, kde najdete více než 6 500 titulů. Další platformy, kde můžete získat audioknihy jsou například Audiolibrix, Knihy Dobrovský nebo Megaknihy.cz.



Hry

Kdo říká, že online hry jsou jen pro mladé? Každý má právo se bavit! Na internetu najdete obrovské množství online her zdarma. Můžete si zahrát například karetní hry, deskové hry, paměťové hry a mnoho dalších. Můžete hrát sami nebo se spojit s přáteli a hrát společně z vašich domovů. Měli byste vědět, že online hry mohou udržet vaši mysl bystrou, zůstat duševně aktivní. Hraní her může také pomoci předcházet ztrátě paměti a demenci.

Na počítači již máte některé hry nainstalované, jako je například solitér. Hrát hry můžete ale také online prostřednictvím webových stránek jako jsou například superhry.cz. Hry můžete hrát ale také na svém chytrém telefonu nebo tabletu. Je to velmi jednoduché, v Obchodu Play nebo v App Store si stáhnete jakoukoli hru, která se vám líbí. Většina je ke stažení zdarma.



Lekce 3: Zdraví

Pomocí chytrých zařízení můžete sledovat a zlepšovat své zdraví. Existují aplikace pro cvičení a udržení kondice, sledování zlepšování vašich návyků, sledování a monitorování spánku nebo řešení pro zlepšení vašeho duševního zdraví.

Monitorování zdravotního stavu

Aplikace pro monitoring svého zdravotního stavu byste měli používat především proto, že je to snadné, pohodlné a pomůže vám to mít své zdraví pod kontrolou. Můžete dostávat upozornění na své léky nebo lékařské prohlídky, sledovat změny svého zdravotního stavu a mít přístup ke svým zdravotním údajům kdykoli a kdekoli.

Pokud vám některá z představených aplikací nebude vyhovovat, existuje nespočet dalších možností, které můžete prozkoumat.

Jednou z aplikací, kterou můžete využít pro sledování svého zdravotního stavu je aplikace MEDI App. Tato aplikace vám umožňuje se spojit s lékařem vždy, když ho potřebujete. Z vašeho domova máte díky aplikaci možnost:

- Zabezpečeného spojení s lékařem přes hovor, chat nebo videohovor
- Spojení s pohotovostním nebo konkrétním lékařem
- Získat rychlou odbornou pomoc, včetně druhého názoru
- Zasílání obrazové a video dokumentace.



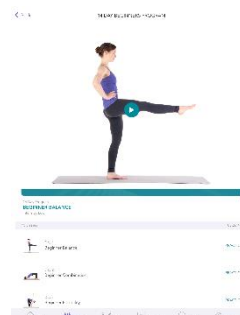
Fitness

Nejprve si něco ujasněme, cvičení má pozitivní vliv na zdraví člověka. Cvičení posiluje kosti, zmírňuje bolesti při osteoartróze, posiluje imunitní systém, zlepšuje náladu, snižuje stres a mnoho dalšího. Fitness aplikace vám mohou pomoci zaznamenávat cvičení, sledovat vaše pokroky, poskytnout vám fitness programy a užitečné tipy. Mezi doporučená cvičení pro seniory patří chůze a jóga.



Chcete-li si zaznamenávat své cvičení, můžete zkusit aplikaci FITAPP na vašem chytrém telefonu nebo tabletu s operačními systémy iOS nebo Android. FITAPP je aplikace pro sledování kondice, která je k dispozici ve 26 jazycích. Většina funkcí je zdarma, ale můžete přejít na prémiovou verzi, abyste využili její plný potenciál. Pokud vám tato aplikace nevyhovuje, existuje nespočet dalších možností, které můžete prozkoumat.

Jak již bylo zmíněno, můžete vyzkoušet jógu! Jóga může posílit vaše kosti, snížit stres, zlepšit rovnováhu a mnoho dalšího. Oblíbenou aplikací na cvičení jógy je Fitify Yoga, která je vhodná jak pro začátečníky, tak pokročilé. Aplikace je zcela zdarma dostupná ke stažení na vašich chytrých telefonech nebo tabletech s operačními systémy iOS nebo Android.



Výživa

Zdravá a vyvážená strava vám dodá energii, pomůže vám kontrolovat vaši váhu a předcházet nemocem, jako je například vysoký krevní tlak a posílí váš imunitní systém. Výživové aplikace vám s tím mohou pomoci. Pomohou vám sledovat váš jídelníček a vaše pokroky a poskytnou vám užitečné tipy.

Existuje mnoho aplikací, které můžete pro sledování vašeho jídelníčku použít. Nutriční aplikace mohou obsahovat mnoho funkcí, jako je počítání kalorií, tipy a recepty a další. Jednou z mnoha aplikací, kterou můžete používat, jsou Kalorické tabulky, které můžete používat na svém chytrém telefonu, tabletu i počítači. Používání aplikace je zdarma, ale můžete si také předplatit verzi Premium, která nabízí více funkcí. Abyste mohli aplikaci používat, musíte se registrovat.



Monitoring spánku

Kvalitní spánek je důležitý v každém věku. Mezi výhody, které spánek seniorům přináší, patří především nižší riziko onemocnění, lepší soustředění a paměť, lepší nálada a další.

Aplikace pro monitorování spánku vám mohou pomoci organizovat váš spánkový rozvrh, sledovat spánkové cykly, mít přehled o kvalitě spánku díky statistikám a snadněji se probouzet.

Existuje nespočet aplikací, které vám mohou pomoci sledovat váš spánek a lépe spát. Jednou z nich je například Sleep as Android: Chytrý budík. Tuto aplikaci můžete použít na vašem chytrém telefonu nebo tabletu s operačními systémy iOS nebo Android. Většina funkcí je zdarma, ale lze si zaplatit i prémiový účet.

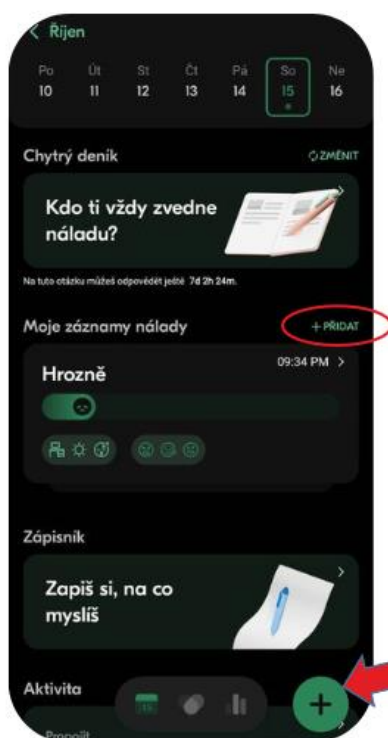


Duševní zdraví

Duševní zdraví je pro seniory rovněž velmi důležité. Problémy duševního zdraví seniorů jsou často zdravotnickými pracovníky i samotnými seniery nedostatečně identifikovány. Snížená mobilita, chronická bolest, zdravotní problémy, osamělost, změny socioekonomického postavení po odchodu do důchodu jsou příklady stresových faktorů, které mohou ovlivnit duševní zdraví.

Jednou z aplikací, kterou můžete použít pro zlepšení vašeho duševního zdraví je VOS: Plán mentálního zdraví. Aplikací je nespočet a když vám některá z aplikací nebude vyhovovat, můžete najít jinou. Pojďme si ale

nyní říci více o aplikaci VOS. VOS je česká aplikace pro budování duševní rovnováhy za pomoci umělé inteligence, odborníků a personalizovaných aktivit, kterou můžete používat na svém chytrém telefonu nebo tabletu. Jedná se o komplexní platformu navrženou psychologem, která zanalyzuje vaše cíle a navrhne vám váš osobní plán, pomůže vám dosáhnout cílů a vybudovat zdravé sebevědomí a psychickou odolnost.



Modul 3: Online bezpečnost

V této sekci naleznete informace o elektronickém bankovníctví, elektronických platbách a online nakupování, řešení dezinformací na internetu a také informace o nevhodném obsahu, jako jsou podvody, phishing a deepfake.

Lekce 1: Internetové bankovníctví, elektronické platby & online nakupování

Vaše chytrá zařízení jsou nástroje, kterými můžete platit, když nakupujete, nebo si můžete zkontrolovat zůstatek na svém účtu.

Internetové bankovníctví

Internetové bankovníctví představuje produkt nabízený bankami, který umožňuje správu bankovníctví online. S jeho pomocí má zákazník přístup k bankovnímu účtu na několik kliknutí.

Zůstatek na účtu můžete sledovat prostřednictvím aplikace pro chytré telefony, tablety nebo webu na počítači. Na obrazovce se zobrazují všechny vaše platby, takže můžete vše jednoduše zkontrolovat.



Elektronické platby

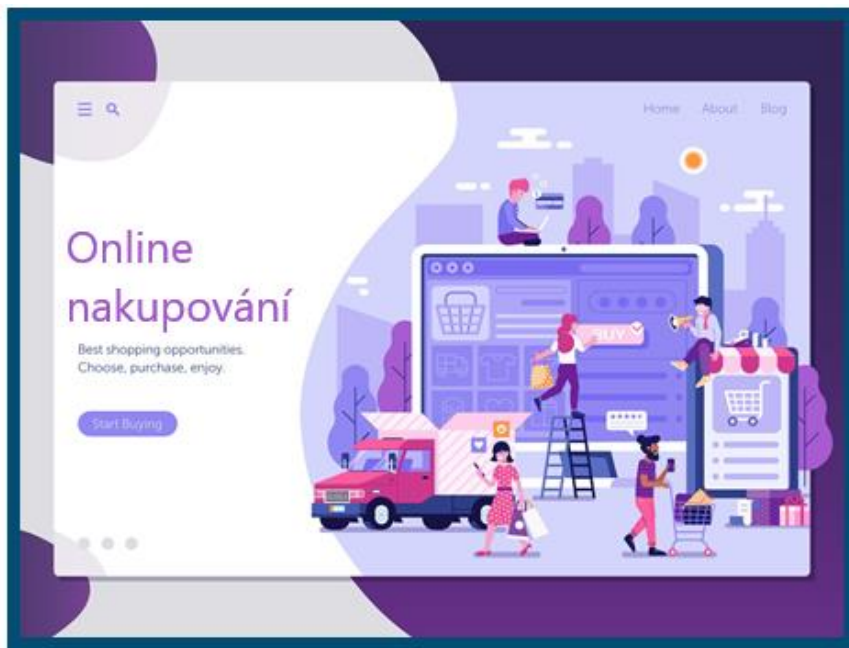
Elektronická platba (e-platba) je digitální platba za transakce uskutečněné na internetu. Můžete snadno platit svým chytrým telefonem nebo chytrými hodinkami. Tento způsob je bezpečnější než placení platební kartou. Nemusíte s sebou stále nosit peněženku, stačí Vám chytrý telefon nebo chytré hodinky. Digitální peněženka je elektronická aplikace, která vám umožňuje provádět elektronické transakce.

Existuje mnoho typů digitálních peněženek. Nyní se zaměříme na tyto dva: Apple Pay a Google Pay. Apple Pay je digitální peněženka poskytovaná společností Apple. Můžete platit pomocí iPhoneu nebo Apple Watch. Google Pay je podobná peněženka, ovšem poskytovaná společností Google. Můžete platit pomocí telefonu se systémem Android i iOS.



Online nakupování

Online nakupování představuje nakupování produktů či služeb na internetu. To znamená přes internet vyhledat web prodejce, vybrat si produkt či službu, nastavit jeho doručení a zaplatit. Kupující může zaplatit platební kartou online, bankovním převodem nebo na dobírku.



Online nakupování	
Výhody	Nevýhody
Online nakupování ušetří spoustu času, člověk nemusí chodit do mnoha různých obchodů, aby si nakoupil jakékoliv zboží.	Online nakupování s sebou nese různé typy podvodů, například zboží z podvodného internetového obchodu nemusí vůbec přijít. Dávejte si pozor, abyste zboží objednávali pouze z ověřených internetových obchodů.
Je více času na porovnání zboží či služby od různých značek jednoduše z pohodlí domova.	Produkt si nemůžete vyzkoušet. Pokud vám však nebude zboží vyhovovat, můžete ho do 14 dnů vrátit. Může to trvat déle než osobní vrácení.
Je možnost si zvolit dopravu až domů.	Doba doručení produktu je delší než koupě přímo v kamenném obchodě.

Lekce 2: Jak zacházet s dezinformacemi

Na internetu můžete najít různé typy dezinformací, jako jsou fake news nebo hoaxy. Buďte si vědomi a kontrolujte zdroje informací, které čtete, slyšíte nebo sledujete.



Zpozornět



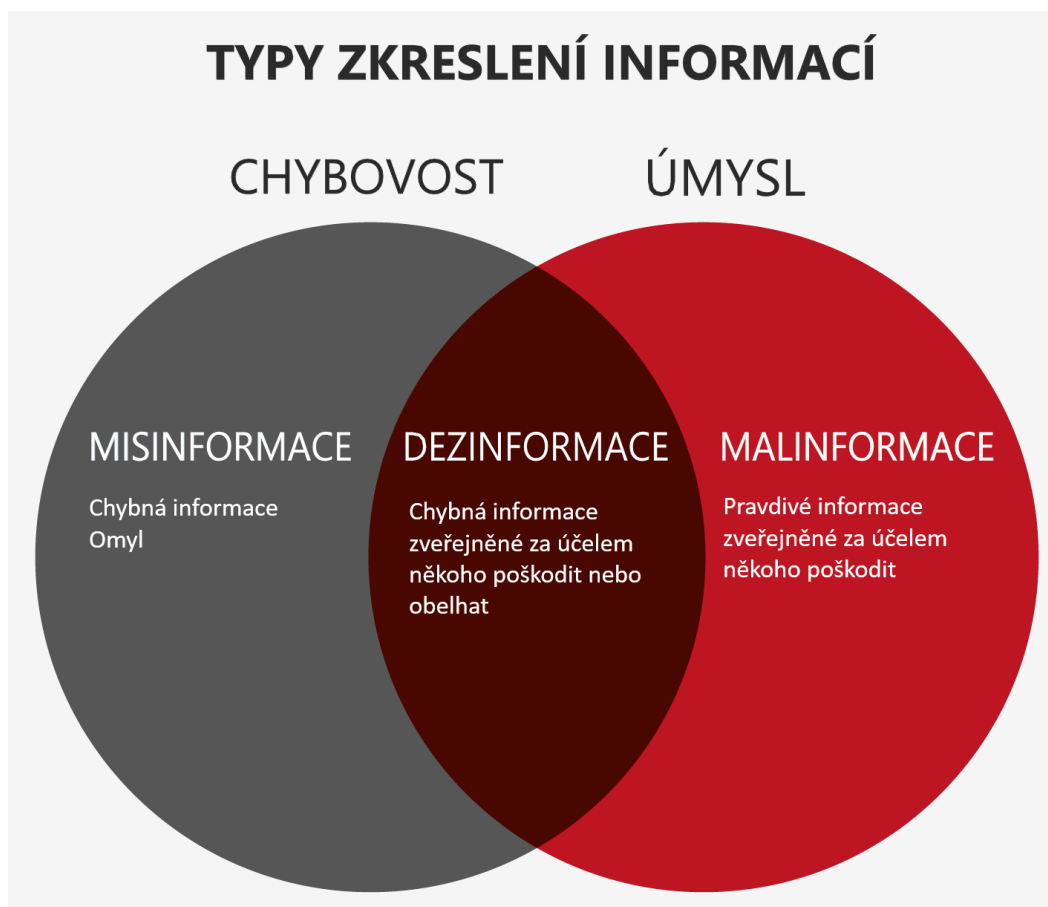
Promyslet



Ověřit

Dezinformace

Dezinformace jsou nesprávné nebo zavádějící informace, která je záměrně šířena za účelem oklamání lidí. Úzce souvisí s fake news. Někteří lidé tvrdí, že pravdivé zprávy jsou dezinformace jen proto, že s nimi nesouhlasí. Někdy může být obtížné určit, zda jsou informace pravdivé nebo ne. Proto je velice důležité naučit se dezinformace rozpoznat.



Falešné zprávy neboli Fake News

Falešné zprávy, tzv. „fake news“, jsou nepravdivé nebo zavádějící informace, které se vydávají za pravdivé zprávy. Mezi fake news patří clickbait, propaganda, nekvalitní žurnalistika, zavádějící nadpisy, podvodný obsah, satira a parodie. Clickbait často obsahuje fráze jako: „Nevěřili byste, že...“, „Věděli jste, že...“, „A pak se stalo...“. Zprávy, které jsou vytvořeny s cílem ovlivnit veřejné vnímání, jsou považovány za propagandu. Satira a parodie využívají humor nebo nadsázku k tomu, aby představily novinky. Nekvalitní žurnalistika obsahuje zprávy, které nejsou založeny na důkazech a nejsou objektivní. Podvodný obsah, je druh obsahu, který není založen na faktech. Zavádějící nadpisy jsou snadno rozšiřitelné na sociálních sítích, protože působí zajímavě.



Clickbait

Clickbait často obsahuje fráze:

„Nevěřili byste, že...“, „Věděli jste, že...“



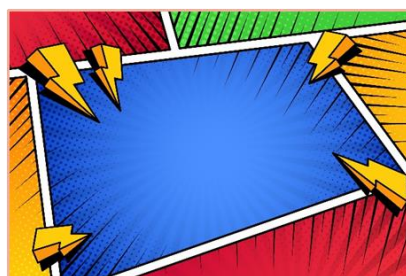
Propaganda

Zprávy, které jsou vytvořeny s cílem ovlivnit veřejné vnímání, jsou považovány za propagandu.



Zavádějící nadpis

Zavádějící nadpisy jsou snadno rozšiřitelné na sociálních sítích, protože působí zajímavě.



Satira a parodie

Využívá humor nebo nadsázku například k představení novinek.



Nekvalitní žurnalistika

Nekvalitní žurnalistika obsahuje zprávy, které nejsou založeny na důkazech a nejsou objektivní.



Podvodný obsah

Tento druh obsahu není založen na faktech.

Pro rozpoznání falešných zpráv:

- Zkontrolujte zdroj
- Zkontrolujte autora
- Zkontrolujte zdroje z jiných stránek
- Rozvíjejte kritické myšlení
- Ověřte si fakta
- Zkontrolujte, zda se nejedná o vtip
- Zkontrolujte pravost a originalitu obrázků

MUŽ PŘEDSTÍRAL 62 LET, ŽE JE HLUCHÝ, ABY NEMUSEL POSLOUCHAT MANŽELKU



Důvěryhodnost webových stránek

Je důležité vědět, že každý může vytvořit webové stránky na internetu. Důvěryhodnost webových stránek znamená, že zde najdete spolehlivé a ověřené informace. Rovněž je u důvěryhodných stránek možné identifikovat vlastníka a účel daného webu.

Falešné webové stránky	
Typ	Definice
Spamová webová stránka	Webové stránky s mnoha odkazy na jiné webové stránky. Tyto stránky mohou předstírat, že poskytují pomoc nebo fakta o daném tématu, ale pomoc je často nesmyslná a informace povrchní. Takové weby používají různé způsoby, aby dosáhly vyššího umístění ve výsledcích vyhledávání.
Spoof webová stránka	Webové stránky se záměrem uvést čtenáře v omyl, že ji vytvořila jiná osoba nebo organizace. Podvržená webová stránka obvykle přebírá design cílové webové stránky a někdy má i podobnou adresu URL.

Jak ověřit důvěryhodnost webových stránek?

Zkontrolujte, zda daný web obsahuje vše níže uvedené:

- Autor nebo kontaktní osoba
- Domovská stránka, kam se můžete kdykoliv vrátit pomocí odkazu
- Doména (.com, .gr, .cz, .de a další)
- Datum vytvoření nebo revize

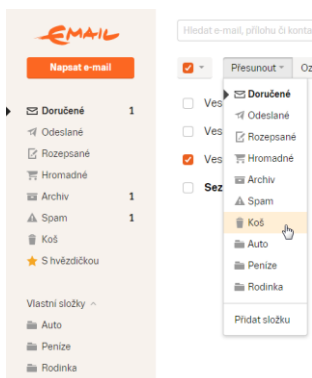


Lekce 3: Nevhodný obsah

Na internetu jsou různé typy nevhodného obsahu, jako jsou podvody, phishing nebo deepfake. Musíte vědět, jak obsah rozpoznat a jak s ním zacházet.

Spam

Spam je obvykle nevyžádaná pošta, která je zasílána velkému počtu lidí nebo je rozepisována na velké množství míst. Podvodníci se snaží odeslat co nejvíce e-mailů, aby některý z příjemců klikl na odkaz, který obdrželi. Ten pak může způsobit stažení viru do jejich počítače. Spam je vždy nevyžádaný a je zasílán velkému množství lidí. Pokud ale dostáváte newslettery od společnosti, u které jste se přihlásili k odběru reklamních sdělení, nejedná se o spam. Jejich odběr můžete vždy zrušit, většinou přes odkaz uvedený na konci zprávy.



Jak se vypořádat se spamem? Spam lze většinou poměrně snadno rozpoznat, často obsahuje spoustu gramatických chyb, protože je obvykle napsán softwarem. E-mailový klient dokáže samostatně rozpoznat spamovou zprávu a umístit ji do složky nevyžádané pošty (Spam). Jedním ze způsobů, jak se vyhnout spamu, je neuvádět svou e-mailovou adresu všude, kde o ni budete požádáni, jelikož mohla by skončit ve špatných rukách. Není to však způsob, jak se vyhnout veškerému spamu, protože podvodníci zkouší existující e-mailové adresy i náhodně.

Phishing

Phishing vychází z anglických slov Password (heslo) + Fishing (rybaření). Z toho tedy vznikl Phishing jako tzv. chytání hesel. Phishing je podvodné zasílání e-mailů, které předstírají, že pocházejí od reálných společností, s cílem přimět jednotlivce k prozrazení osobních údajů, jako jsou hesla a čísla platebních karet. Účinnou metodou phishingu je posílání falešných systémových zpráv (např. z Outlooku: schránka je plná; aktualizace schránky; odkaz na Sharepoint).



Jak se vypořádat s phishingem? Vhodným způsobem je nepsat svou e-mailovou adresu všude, kde vás web požádá, což je obdobný způsob jako u spamu. Nikdy s nikým nesdílejte své osobní údaje jako je číslo vaší platební karty, PIN nebo heslo. Pokud odesílatele neznáte, nesdělujte mu nic, o co vás žádá a ověřujte si linky, na které klikáte.

Příklad phishingu:



Když najedete kurzorem na odkaz, tak v levém dolním rohu vidíte, kam vás přesměruje, když na něj kliknete.

Deepfake

Deepfake je označení pro technologii umělé inteligence, která vytváří falešná videa, jež mají tvořit dojem pravosti. Jedná se o věrohodnou úpravu postav a tváří zobrazených osob. Pomocí této technologie je možné měnit i mimiku osob ve videu, tedy osoby na videu komunikují informace, které ale ve skutečnosti neprošly. Tvůrci deepfake mohou být politické skupiny, vládní agentury, odborníci na softwarové technologie nebo i laici.

S rozvojem technologií se kvalita takto upravených videí stále zvyšuje a je stále těžší deepfake rozpoznat. To působí spoustu nedorozumění, kdy falešná videa nebo fotky mohou negativně ovlivnit názory mnoha lidí.

Silné heslo

Jedním ze způsobů, jak být na internetu v bezpečí, je mít vždy nastavené silné heslo. Měli byste používat více než jedno heslo pro různé uživatelské účty. Nejlepší praxí je mít všude jiné heslo, ale mít alespoň 3 nebo 4 různá hesla je dobrý začátek.



Jak si vytvořit dostatečně silné heslo?

- Silné heslo obsahuje alespoň 12 znaků
- Použijte malá i velká písmena
- Zahrňte do hesla i čísla a speciální znaky
- Nepište do hesla slova, která lze snadno uhodnout (např. vaše jméno nebo jméno vašeho domácího mazlíčka)
- Při tvorbě hesla zkombinujte všechny předchozí kroky
- Pro různé weby používejte různá hesla
- Vytvořte si vlastní vzorec hesla, který si zapamatujete

Příklady silného hesla:

- sTR_0n9-pA\$\$w0r3
- pA33>w0r3-Str8n9

Rychlý tip: Vaše zařízení si může zapamatovat vaše hesla. Pokud mu důvěřujete, můžete použít správce hesel. Příště se vás web nebo aplikace při přihlášení už na heslo nezeptá.

NIKDY NIKOMU NESDĚLUJTE SVÁ HESLA!

ICT4Elders

Promoting ICT knowledge for the elderly people

Projekt č.: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Zpětnovazební dotazník pro lektory Česká verze

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Identifikace				
KA	IO3.1	Název	Zpětnovazební dotazník pro lektory	
	Verze	1.0	Datum	09/2022

Možnosti šíření	
Omezený	
Veřejný	x
Důvěrný	

Vytvořila APSS ČR & BK Consult GmbH



Obsah

Cíl dotazníku	4
Informace o kurzu	4
Dotazník	5

Cíl dotazníku

Cílem tohoto dotazníku je zhodnotit, jak vzdělávací program ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů, který je dostupný na online platformě <https://elearning.ict4elders.eu/>, odpovídá vzdělávacím potřebám a očekáváním cílové skupině seniorů, především těm ve věku nad 70 let. Online platforma pro vzdělání seniorů byla použita za účelem seznámení seniorů s novými, moderními technickými požadavky a nástroji.

Výsledky ze zpětnovazebních dotazníků budou sloužit jako podklad pro modifikaci vzdělávacího programu, jeho modulů a jednotlivých lekcí. Tento dotazník je k dispozici v online verzi v aplikaci Google formuláře: <https://bit.ly/3ltzUSJ>.

Informace o kurzu

Kurz ICElders – Podpora ICT znalostí senior je možné otevřít na následujícím odkazu: <https://elearning.ict4elders.eu/>

Dotazník

1. S jakými třemi problémy se nejčastěji setkáváte při předávání znalostí seniorům? Uvedte pouze klíčová slova.

1:

2:

3:

2. Čeho se senioři nejvíce obávají při práci s moderními technologiemi/internetem apod.? Uvedte pouze klíčová slova.

1:

2:

3:

3. Jaká jsou tři hlavní technická omezení/mezery pro Vás a Vaše „studenty“? Uvedte pouze klíčová slova.

1:

2:

3:

4. Napište nám podle vašich zkušeností, jak často senioři používají internet (nebo by chtěli) a k jakým účelům?

5. Napište nám, kolik lekcí si myslíte, že by měl kurz obsahovat bez ztráty motivace "studentů"? Měly by být lekce upraveny (obsahem, délkou apod.)?

6. Na stupnici od 1 do 5, jaká je pravděpodobnost, že moduly a/nebo jednotky využijete pro své budoucí aktivity?

- ☐ 1 – Nikdy
- ☐ 2 – Zřídka
- ☐ 3 – Občas
- ☐ 4 – Často
- ☐ 5 – Neustále

7. Podle Vašich zkušeností prosím ohodnoťte, který z následujících modulů považujete za neužitečnější:

(Je povoleno více odpovědí)

- ☐ Modul 1 Lekce 1 – Zařízení, vstupní zařízení & základní nástroje
- ☐ Modul 1 Lekce 2 – Internet & webové prohlížeče
- ☐ Modul 1 Lekce 3 – Aplikace
- ☐ Modul 2 Lekce 1 – Komunikace
- ☐ Modul 2 Lekce 2 – Zábava
- ☐ Modul 2 Lekce 3 – Zdraví
- ☐ Modul 3 Lekce 1 – Internetové bankovníctví, online platby & nakupování
- ☐ Modul 3 Lekce 2 – Jak zacházet s dezinformacemi
- ☐ Modul 3 Lekce 3 – Nevhodný obsah

8. Myslíte si, že by do vzdělávacího programu mělo být zařazeno nějaké další téma a pokud ano jaké?

9. Je zde něco, co vám ve vzdělávací programu a chtěli byste to do něj přidat/doplnit?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Pokud ANO, prosím vypište:

10. Jak hodnotíte délku výuky?

- ☐ 1 – Optimální
- ☐ 2 – Příliš krátká
- ☐ 3 – Příliš dlouhá

Děkujeme za spolupráci a pomoc s poskytováním vzdělávacích programů, které nám mohou pomoci přiblížit online svět seniorům!

ICT4Elders

Promoting ICT knowledge for the elderly people

Projekt č.: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Zpětnovazební dotazník pro účastníky Česká verze

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Identifikace				
KA	IO3.1	Název	Zpětnovazební dotazník pro účastníky	
	Verze	1.0	Datum	09/2022

Možnosti šíření	
Omezený	
Veřejný	x
Důvěrný	

Vytvořila APSS ČR & BK Consult GmbH



Obsah

Cíl dotazníku	4
Informace o kurzu	4
Dotazník	5

Cíl dotazníku

Cílem tohoto dotazníku je zhodnotit, jak vzdělávací program ICT4Elders – Podpora ICT vzdělávání seniorů, který je dostupný na online platformě <https://elearning.ict4elders.eu/>, odpovídá vzdělávacím potřebám a očekáváním cílové skupině seniorů, především těm ve věku nad 70 let. Online platforma pro vzdělání seniorů byla použita za účelem seznámení seniorů s novými, moderními technickými požadavky a nástroji.

Výsledky ze zpětnovazebních dotazníků budou sloužit jako podklad pro modifikaci vzdělávacího programu, jeho modulů a jednotlivých lekcí. Tento dotazník je k dispozici v online verzi v aplikaci Google formuláře: <https://bit.ly/3YsPUcW>.

Informace o kurzu

Kurz ICElders – Podpora ICT znalostí seniorů je možné otevřít na následujícím odkazu: <https://elearning.ict4elders.eu/>

Dotazník

1. Ohodnoťte, kolik nového jste se po absolvování vzdělávacího programu dozvěděli:
☐ 1 – Nic nového
☐ 2 – Pouze obecně známé informace
☐ 3 – Některé obecně známé a některé nové informace
☐ 4 – Více nových než obecně známých informací
☐ 5 – Pouze nové informace
2. Jak často si myslíte, že budete nově získané znalosti využívat v budoucnu?
☐ 1 – Nikdy
☐ 2 – Málokdy
☐ 3 – Občas
☐ 4 – Často
☐ 5 – Neustále
3. Podle Vašich zkušeností prosím ohodnoťte, který z následujících modulů považujete za neužitečnější:
(Je povoleno více odpovědí)
☐ Modul 1 Lekce 1 – Zařízení, vstupní zařízení & základní nástroje
☐ Modul 1 Lekce 2 – Internet & webové prohlížeče
☐ Modul 1 Lekce 3 – Aplikace
☐ Modul 2 Lekce 1 – Komunikace
☐ Modul 2 Lekce 2 – Zábava
☐ Modul 2 Lekce 3 – Zdraví
☐ Modul 3 Lekce 1 – Internetové bankovníctví, online platby & nakupování
☐ Modul 3 Lekce 2 – Jak zacházet s dezinformacemi
☐ Modul 3 Lekce 3 – Nevhodný obsah
4. Jak hodnotíte délku výuky?
☐ 1 – Optimální

☐ 2 – Příliš krátká☐ 3 – Příliš dlouhá

5. Je zde něco, co vám ve vzdělávací programu a chtěli byste to do něj přidat/doplnit?

☐ Ano☐ Ne

Pokud ANO, prosím vyplňte:

6. Jak vám vyhovovalo rozložení teoretické a praktické části?

☐ Odpovídající☐ Příliš mnoho praktických cvičení/úkolů☐ Příliš málo praktických cvičení/úkolů

7. Ohodnoťte, jak jste byli spokojeni s prací a metodickým postupem vašeho lektora.

☐ 1 – Špatné☐ 2 – Nedostatečné☐ 3 – Dobré☐ 4 – Velmi dobré☐ 5 – Perfektní

Zde se můžete vyjádřit k práci a metodickému postupu vašeho lektora

Děkujeme za spolupráci a pomoc s poskytováním vzdělávacích programů, které nám mohou pomoci přiblížit online svět seniorům!