



Mobile Apps and Digital Services for Seniors

КОЛЕКЦИЯ ОТ РЕСУРСИ

ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ УМЕНИЯ НА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



**Co-funded by
the European Union**



Съдържание

1. ВЪВЕДЕНИЕ	3
2. КОЛЕКЦИЯ ОТ ДОБРИ ПРАКТИКИ	4
3. ЕФЕКТИВНИ ПОДХОДИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ УМЕНИЯ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА:	6
3.1. <i>Подход за учене между поколенията</i>	6
3.2. <i>Подход за учене „връстници обучават връстници“</i>	8
3.3. <i>Подход за изграждане на увереност</i>	9
3.4. <i>Индивидуално разработени курсове и програми за обучение</i>	11
3.5. <i>Видео уроци</i>	13
3.6. <i>Практически дигитални инструменти за достъп до електронни услуги</i>	14
3.7. <i>Обучителни кампании на място</i>	15
3.8. <i>Кампании за повишаване на осведомеността</i>	16
3.9. <i>Индивидуална дигитална подкрепа</i>	16
3.10. <i>Групови обучителни дейности</i>	17
4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18



1. ВЪВЕДЕНИЕ

Настоящият документ представлява набор от ресурси за прилагане на ефективни подходи и методи за подобряване на дигиталните умения на възрастните хора. Той е резултат от обмена на опит и добри практики, осъществен между Испания, България и Нидерландия. Избраните подходи за преподаване и учене са свързани с конкретни добри практики, които дават пример за прилагането им в работата с възрастни хора и спомагат за разработването на нови подходи за по-практично и ангажиращо приобщаване на възрастните хора в областта на дигиталните технологии.

Документът е предназначен за обучители, педагози, социални работници и доброволци, които работят в областта на образователното и социалното приобщаване на възрастните хора. Той предлага успешни подходи и образователни ресурси, за да може неформалното образование да стане по-иновативно и ангажиращо за възрастните хора. Освен това Колекцията от ресурси може да бъде от полза и за самите възрастни хора, като ги мотивира да придобият практически дигитални умения, да се научат как да се възползват от възможностите, които предоставят различните дигитални услуги, и по този начин да получат по-добър достъп до услуги, стоки и социални дейности.



2. КОЛЕКЦИЯ ОТ ДОБРИ ПРАКТИКИ

В резултат на проведеното проучване партньорските организации идентифицираха 22 добри практики, насочени към подобряване на дигиталните умения на преподаватели, социални работници и доброволци, работещи с възрастни хора, както и към развиване на дигиталните умения на възрастните хора за активно остаряване и социално включване. Използваните методи включват проучвания, анкети, интервюта и работни срещи с целевите групи и заинтересованите страни, в търсене на най-подходящите подходи и методи за повишаване на дигиталното включване на възрастните хора и подобряване на техните дигитални умения.

Изборът на добрите практики се извърши по предварително съгласуван модел, основан на определени цели за въздействие и критерии за подбор. Проектните организации се съсредоточиха върху идентифицирането на добри практики, които ще допринесат за обмен на опит и идеи между партньорските страни, позволявайки сравняване на нуждите, напредъка и резултатите, свързани с възможностите за дигитално обучение на възрастни хора и подходите, които се прилагат в 3 страни от Европейския Съюз с различен темп на развитие и ниво на дигитални умения на населението. Изследването се фокусира върху следните видове инициативи:

- **Национални политики и програми**, насочени към дигиталното включване на възрастните хора
- **Програми за обучение**, насочени към повишаване на квалификацията на преподавателите и развиване на дигиталните умения на възрастните хора
- **Инициативи, които насърчават подходи за учене по метода „връстници обучават връстници“ и учене между поколенията** с цел образователно и социално приобщаване на възрастните хора
- **Инициативи, включващи подходи за изграждане на увереност** с цел повишаване на мотивацията и ангажираността на възрастните хора
- **Практически дигитални инструменти за достъп до дигитални услуги**





След проучването организациите, участващи в него, анализираха получената информацията и избраха най-ефективните подходи и ресурси за подобряване на дигиталните компетентности на възрастните хора, които могат да бъдат адаптирани и приложени в контекста на включването, обучението и самостоятелното учене. Специфичният фокус е върху предоставянето на практически дигитални умения за възрастни хора, които да им позволят да се възползват пълноценно от услугите, предлагани от дигитални технологии, и по този начин да получат по-добър достъп до онлайн услуги, стоки и социални дейности.

Ефективни методи за подобряване на дигиталните умения на възрастни хора





3. ЕФЕКТИВНИ ПОДХОДИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ УМЕНИЯ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА:

3.1. *Подход за учене между поколенията*

Подходът за учене между поколенията насърчава ученето чрез приобщаване и сътрудничество между младото и по-възрастното поколение за споделяне на знания, умения, ценности и опит. Освен предаването на знания, ученето между поколенията насърчава взаимоотношенията между тях и спомага за развитието на социални отношения и социално сближаване в едно застаряващо общество. Ученето между поколенията е приобщаващо и се основава на положителните качества, опит и умения, които по-младите и по-възрастните поколения могат да предложат на самите себе си и на хората около тях.

Ученето между поколенията може да се осъществява в различни образователни и социални среди (формални, неформални, в клас, извън клас и т.н.) и чрез различни програми, проекти или инициативи, насочени към предаване на знания и по-добро социално сближаване. Подходът, основан на взаимодействието между поколенията, е едно от малкото решения за справяне с възрастовите проблеми, за отговор на демографските предизвикателства в обществата, за постигане на по-голяма солидарност през всички етапи на живота, за премахване на бариерите и стереотипите, за насърчаване на работата между поколенията и т.н.

Ученето между поколенията носи ползи както за по-младите, така и за по-възрастните поколения. Младите хора, участващи в обучението, подобряват уменията си за поставяне на цели, преодоляват стереотипите, променят отношението си към остаряването, подобряват готовността си да допринасят за общността, развиват самочувствието си и др. Ползите от участието в учене между поколенията за по-възрастните, включват: предотвратяване на социалната изолация и самотата, създаване на чувство за значимост, подобряване на здравето и функционалния капацитет, развиване на по-позитивни нагласи и др. В допълнение към традиционната посока на потока от знания между участниците в междупоколенческото учене - от по-старото поколение към по-младото, са разработени и нови форми, като например обратното менторство или подходът на учене чрез услуги, при който младите хора се приемат като източник на нови умения.

Ползата от програмите за учене между поколенията е както за участниците, така и за доброволците, персонала, членовете на семействата, организациите и общността. Тези програми могат да бъдат насочени към основни проблеми и въпроси в местната общност, като например:

- изграждане на активни и по-безопасни общности
- намаляване на неравенството
- предотвратяване на социалната изолация и самотата
- изграждане на взаимоотношения в общностите
- подобряване на психичното здраве и благополучие
- повишаване на дигиталното включване
- справяне с климатичните проблеми



Принципи на подхода за учене между поколенията, които да се вземат предвид при прилагането му:

1. Взаимна и реципрочна полза – Представителите и на двете поколения, участващи в процеса на обучение имат полза и са равнопоставени. Работейки заедно, двете групи също така се стремят да съхранят важни традиционни умения за бъдещите поколения.

2. Равностойно участие – Успешното обучение между поколенията се основава на желанието на участващите в процеса на учене. Участниците са напълно ангажирани в разработването на програмата и изпитват чувство на съпричастност и влияят при формирането и развитието ѝ.

3. Обучение между поколенията, основано на ценности (ориентирано към личността) – Целта е да се открият силните им страни и тези предимства да се използват за постигане на успех, разбирателство и взаимно уважение между поколенията.

4. Ефективно планираното обучение между поколенията няма за цел да замени естествените връзки, а отразява съзнателен опит да се създадат положителни промени, които са допълнение към естествено протичащите процеси.

5. Обучение основано на културните особености – Богатото културно многообразие, което съществува в Европа, означава, че не може да има общи програми, които да работят във всички ситуации. Въпреки че принципите, на които се основава даден подход, могат да бъдат едни и същи, нуждите, контекстът и нагласите на хората могат да се различават значително.

6. Укрепване на връзките в общността и насърчаване на активното гражданство – Целта е да се насърчава ангажираността на хората както помежду им, така и с хората от другите поколения около тях. Акцентът е поставен върху позитивната връзка, признаването и използването на силните страни на хората, което е изключително ефективен начин за изграждане на по-силни, по-добре свързани общности с по-висока социална стойност и граждани, които са по-ангажирани с проблемите на местната власт и социалните проблеми като цяло.

7. Предизвикателства, свързани с възрастта – В Европа и младите и възрастните хора в различна степен са жертви на дискриминационно отношение на база възраст. Ученето между поколенията осигурява механизъм, чрез който поколенията се срещат, работят и изследват заедно, като по този начин преоткриват реалността за това кои са те в действителност и какво могат да спечелят от по-активното си сътрудничество с другите поколения.

8. Междудисциплинарен подход – Подходът за учене между поколенията предоставя средство и възможност за разширяване на опита на професионалистите. Те имат възможност да работят по по-приобщаващ начин и да участват в обучения с други групи, като това им помага да повишат професионалните си компетенции.

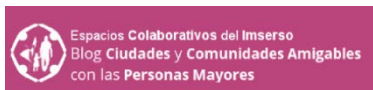


Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използва подхода за учене между поколенията:

Дари час!

digitol

[👉] AlfabeTICs 60



3.2. Подход за учене „връстници обучават връстници“

Подходът „връстници обучават връстници“ (взаимно обучение) представлява двустранна, реципрочна дейност, която е от взаимна полза и включва обмен на знания, идеи и опит между участниците. Това взаимно учене е основано на постоянно взаимодействие, както между учител и обучаем, така и между обучаем с други обучаеми.

Взаимното обучение включва различни модели на учене, включително такива, при които по-напредналите обучаеми наставяват по-малко напредналите или обучаемите си помагат взаимно, както при усвояването на учебното съдържание, така и при решаването на лични проблеми. Други модели на взаимно обучение могат да бъдат дискуссионни семинари, индивидуални учебни групи, консултации, програми за взаимно оценяване, съвместна работа по проекти, групова работа, наставничество на работното място и дейности в полза на общността.

Взаимното обучение е подходящо както във формална образователна среда, така и в неформален контекст, в който участват доброволци, които имат познания в определена област. В този контекст взаимното обучение може да бъде полезно и за хора от различен етнически и културен произход, да подпомага интеграцията на различни хора в неравностойно положение и да насърчава социалното приобщаване.

Подходът „връстници обучават връстници“ е особено полезен за хора с ниско образование и/или в неравностойно положение, които имат ограничен достъп до учебния процес. Взаимното обучение не само предоставя на учащите се възможност да обсъждат проблеми, но и обогатява емоционалната им интелигентност, спомага за по-толерантно отношение към миналото на техните връстници и по този начин за по-добро разбиране на техните действия и мотивация.

Що се отнася до дигиталните технологии, взаимното обучение се е доказало като ефективен и предпочитан метод за придобиване на дигитални умения в по-късна възраст. В този аспект взаимното обучение може да бъде под формата на индивидуална дигитална подкрепа от връстници, която обикновено се провежда като неформални срещи, протичащи с индивидуалното темпото на лицето, на което се помага, в зависимост от неговите собствени нужди и желания. Взаимното обучение може да бъде и под формата на дигитална подкрепа, която се осъществява в курсове за обучение, където ролята на наставника е да подпомага обучаващия се и да предлага подкрепа,



като работи заедно с участниците, така че никой да не бъде пренебрегнат. Взаимното обучение в контекста на дигиталната подкрепа обикновено е свързано с ежедневни задачи, като например използването на дигитални услуги и устройства, различни приложения и т.н.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използва подходът на обучение по метода „връстници обучават връстници“:



3.3. Подход за изграждане на увереност

Когато става въпрос за дигитални технологии, увереността може да се постигне с придобиването на положителен опит, което спомага за по-ефективното им използване. Положителният опит мотивира хората да експериментират и да използват по-пълноценно собствените си устройства. Освен това, използването на технологиите за дейности, които са свързани с личните интереси, дава отлична мотивация на хората да увеличат употребата на своите мобилни устройства. Това е от изключително значение за възрастните хора, които имат нужда да изградят увереност в собствените си възможности и да повишат чувството си за самостоятелност, да им даде увереност, че са способни да боравят с технологиите и чрез тяхното използване ще постигнат положителни резултати. Личните интереси оказват положително влияние върху увереността на възрастните хора, тъй като те виждат по-голяма необходимост от използването на технологии, които са свързани с техните интереси, и са по-склонни да се научат да използват устройства и приложения, които са по-тясно свързани с неща, които са им близки и познати.

Увереността е сложно понятие, което е свързано с множество емоции и може динамично да се повишава или понижава в зависимост от естеството на опита от боравене с технологиите, с който се сблъскват възрастните хора. Насърчаването на дейности с възрастни хора за запознаване с технологиите трябва да се извършва по разбираем, търпелив и поетапен начин, за да се допринесе за изграждането на тяхната увереност в използването на дигиталните технологии.

Проучванията показват, че когато става въпрос за обучение на възрастни хора за използване на дигитални технологии, целево ориентираното обучение (обучение, основано на изпълнение на задачи) е по-ефективно от стандартния подход на обучение. Това означава, че възрастните хора осъзнават по-добре своите грешки и могат да адаптират поведението си в съответствие с очакваните цели. По отношение на подпомагащите дейности индивидуалните дейности за обучение се оказват по-ефективни от груповите, тъй като съревнованието между членовете на групата може да предизвика безпокойство и разочарование у някои участници. В групови условия положителни резултати могат да се получат от включването на подхода „връстници обучават връстници“. Възрастните хора са склонни да разчитат на връстниците си в



групата, за да затвърдят своето поведение, а човек с по-напреднали дигитални умения в групата може да демонстрира на останалите какво може да се постигне чрез използването на технологиите. Това дава основание да се смята, че най-важният фактор е не дали има или няма групова среда, а как са създадени и как функционират групите.

Друг фактор, който оказва съществено влияние върху увереността на възрастните хора в използването на технологиите, е езикът, използван по време на дейностите по обучение. Възрастните хора не реагират добре на използваните технически термини и специфичен жаргон, което може да ги обезкуражи да продължат обучението. Използваният език трябва да бъде разбираем и подкрепен с примери и практически асоциации.

Накратко, когато се говори за повишаване на увереността на възрастните хора в използването на технологиите, трябва да се вземат предвид следните фактори:

- Възрастните хора трябва да имат положителен опит при запознаването им с технологиите
- Процесът на обучение трябва да бъде съобразен с личните интереси на възрастните хора
- Изборът на подходяща учебна среда и адаптирането ѝ към нуждите на обучаемия(ите) е изключително важно
- Обучението, индивидуално или групово, трябва да следва собственото темпо на обучаемия(ите)
- Използваният език трябва да е разбираем и подкрепен с примери и практически асоциации
- Възрастните хора трябва да се упражняват сами да използват технологиите и да преминат през отделните стъпки

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използва подхода на обучение за изграждане на увереност:





3.4. *Индивидуално разработени курсове и програми за обучение*

При разработването на програма или курс за обучение за подобряване на дигиталната грамотност и умения на възрастните хора е важно да се има предвид, че не всички възрастни хора имат еднакво ниво на дигитални умения. Всички те са с различни умения, нива на опит, стилове на учене, силни страни и бариери пред ученето. В тази връзка ефективното дигитално обучение на по-възрастните хора трябва да бъде съобразено с конкретните нужди и предизвикателства, както в контекста на индивидуалната, така и на груповата учебна среда.

За да разработите ефективна програма за обучение, съобразена с нуждите на възрастните хора, можете да се съсредоточите върху следните ключови аспекти:

➤ *Оценяване на нуждите на обучаемите*

Запознайте се с нивото на дигиталните умения и специфичните нужди на възрастните хора, които ще участват в обучението. Можете да използвате въпросници, интервюта, прости тестове и т.н., за да адаптирате обучението към техните нужди и да гарантирате, че няма да бъдат претоварени повече от необходимото.

➤ *Създайте учебна програма*

Въз основа на резултатите от оценката на потребностите трябва да разработите учебна програма, която да отразява нивото на умения на участниците. За постигане на по-добри резултати учебното съдържание трябва да бъде разделено на теми и подтеми, за да се предлага информацията на части. Практическите дейности са задължителни, когато става въпрос за придобиване и усъвършенстване на дигиталните умения.

➤ *Създайте комфортна среда за обучение*

Създайте спокойна и приветлива атмосфера за учене. Уверете се, че мястото за обучение е подходящо осветено, обзаведено с удобни мебели и лишено от всякакви разсейващи елементи.

➤ *Прилагайте различни методи и подходи на преподаване*

Изберете техниките на преподаване въз основа на учебното съдържание и използвайте различни методи, като например практически упражнения, нагледни материали като диаграми и видеоклипове, устни обяснения и др.

➤ *Използвайте удобни за употреба устройства и софтуер*

Изберете удобни за ползване устройства и софтуер за обучение, които са лесни за навигация и разбиране. Това ще помогне на по-възрастните хора да се чувстват по-удобно и да са по-уверени по време на обучението.

➤ *Направете го забавно*

Направете програмата за обучение по-ангажираща и интересна за възрастните хора, като включите забавни дейности като игри, викторини и други интерактивни упражнения.

➤ *Включете доброволци или техни връстници*

Използвайте помощта на доброволци или връстници на обучаемите с добри дигитални умения по време на обученията, за да осигурите допълнителна подкрепа и да направите преживяването по-близко до участниците.



Co-funded by
the European Union



➤ **Насърчавайте задаването на въпроси и осигурете подкрепа**

Насърчавайте възрастните хора да задават въпроси и им оказвайте индивидуална подкрепа, когато е необходимо, за да им помогнете да преодолеят предизвикателствата, пред които могат да бъдат изправени.

➤ **Извършвайте оценки и изисквайте обратна връзка**

За да наблюдавате напредъка на обучаемите и да коригирате програмата за обучение, ако е необходимо, извършвайте редовни оценки с помощта на различни средства и събирайте обратна връзка от участниците.

➤ **Отчитайте напредъка**

Уверете се, че отбелязвате напредъка на участниците, техните малки победи, етапи на развитие и постижения по време на обученията, за да повишите тяхната увереност и чувство на удовлетворение.

➤ **Насърчавайте ежедневната практическа дейност**

Поставянето на ежедневни задачи, които изискват практикуване на новопридобитите умения, и използването на дигитални инструменти подсилва ученето и гарантира непрекъснато усъвършенстване.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използват индивидуално разработени курсове и програми за обучение:

Дари час!

digitol

reActive



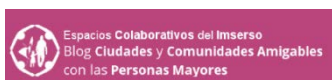
INTERNET FOR ALL: 55+ [👉] AlfabeTICs 60

CONECTADOS88

65YMAS.COM



Fundación "la Caixa"



Reconectados

WELKOM
ONLINE



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People



vodafone Ziggo
DIGITAL TUESDAY

seniorweb



3.5. Видео уроци

Видео уроците са чудесен инструмент за учене, тъй като те не само помагат за намаляване на когнитивното натоварване, но и привличат вниманието на потребителите и увеличават ангажираността на обучаемите. Видео уроците могат да направят обучението гъвкаво, в движение, на части и целенасочено. Учебното съдържание може да бъде представено по увлекателен начин, който да улесни ученето, практиката и справянето с предизвикателствата.

Обучението базирано на текстове или аудио материали е много ефективно, когато става въпрос за преподаване на структурирано съдържание и поставяне на задачи. От друга страна, видеообучението, включително игровизацията, симулациите и други видове интерактивно съдържание, е отличен инструмент за насърчаване на поведенчески промени и има силата да демонстрира на обучаемите очакваното действие, което те да практикуват и моделират. Видеообучението може да бъде включено в различни стилове на учене и да държи обучаемите ангажирани по време на цялото преживяване. Във видео уроците могат да се използват анимация, звукови ефекти и дори интерактивни елементи, които помагат на възрастните хора да запаметят съдържанието.

Някои от предимствата на обучението чрез видео уроци са:

➤ **Лесен достъп**

Видеообучението може да се извършва както въщи, така и по време на път, а достъпът до него може да се осъществи чрез различни устройства (телефони, планшети, компютри и др.). Това прави видео уроците много по-лесни за употреба в сравнение с други форми на съдържание, като например книги или статии, които могат да изискват физически копия, за да се използват.

➤ **Учете, когато искате**

Видеообучението позволява на обучаемите да се включат, когато и където пожелаят. Намирането на кратко, визуално ангажиращо образователно видео по определена тема може да помогне на обучаемите да се съсредоточат повече върху преподавания материал и да не се притесняват как ще запомнят всичко.

➤ **Подходящо е за учене със собствено темпо**

Чрез видеообучението възрастните хора могат да се включат в обучението по всяко време и да навлязат в повече подробности по даден въпрос. Ако смятат, че имат нужда от повече информация или от повторно разглеждане на дадена тема, видеообучението им позволява да учат със собствено темпо.

➤ **Насърчава самостоятелното изучаване**

Образователните видеоклипове могат да представят темите по забавен и увлекателен начин. Обучението с видео уроци може да се провежда и на малки части, така че възрастните хора да не се чувстват претоварени с твърде много информация наведнъж.

➤ **По-висока степен на запаметяване**

Видеоклиповете предават едновременно звук и картина, което увеличава обема на мултимедийните учебни материали и сетивната информация, съхранена в съзнанието ни. По този начин чрез видеоклиповете учащите са склонни да запомнят повече от



съдържащото се в тях, тъй като те са увлекателни и лесни за възпроизвеждане на по-късен етап.

➤ **По-висока ефективност**

Видео уроците могат да представят сложни теми бързо и лесно чрез използване на визуални, звукови или комбинирани средства, които увеличават ангажираността в процеса на обучение. С помощта на видео уроци учащите могат да наблюдават демонстрации в реално време.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използват видео уроци:

INTERNET FOR ALL: 55+

 **AlfabeTICs 60**



Fundación "la Caixa"

Reconnectados



seniorweb

3.6. Практически дигитални инструменти за достъп до електронни услуги

В днешно време все повече услуги от всички сфери на живота се разработват и предлагат като дигитални, но за да имат достъп до тях, хората се нуждаят от определено ниво на дигитални умения. Наличието на практически дигитални умения в областта на новите технологии и услуги може да улесни социалните взаимодействия на възрастните хора, да насърчи независимия и самостоятелен живот и да подобри достъпа до услугите в областта на здравеопазването и социалните грижи и тяхното управление. С известна целенасочена подкрепа от страна на обучители, настойници или членове на семейството възрастните хора могат да развият умения и знания за идентифициране и достъп до правилните дигитални услуги, да се възползват от предимствата на мобилните приложения и онлайн услугите и да се чувстват уверени в използването на дигитални инструменти, за да се справят с ежедневните си задачи.

Дигиталните услуги за възрастни хора, които заемат все по-голям сегмент от пазара на дигитални технологии, са съобразени с техните нужди, като се започне от помощни устройства, умни устройства за бита и мониторинг на здравето и се стигне до дигитални разработки в областта на здравеопазването и грижите, които могат да подобрят обслужването. Поради тази причина е важно възрастните хора да развият правилния набор от умения за използване на мобилни устройства, да се ориентират в полезни приложения и да се научат как да ги използват и адаптират към личните си нужди.



Co-funded by
the European Union



Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използват практически дигитални инструменти за достъп до електронни услуги:

INTERNET FOR ALL: 55+

[👉] AlfabeTICs 60



3.7. Обучителни кампании на място

Кампаниите за обучение са чудесен начин да привлечете вниманието на възрастните хора към новите технологии и да ги мотивирате да се включат в дигитално обучение, дори на съвсем базово ниво. Събитията могат да бъдат фокусирани върху различни теми като здраве, мобилност, първи стъпки в интернет, търсене в интернет и др. По време на такива събития възрастните хора могат да се упражняват заедно с други връстници под ръководството на обучени доброволци. Възрастните хора оценяват високо личния подход и внимание, както и възможността да задават въпроси. В резултат на това те започват да се чувстват по-уверени и по-свободни при използването на дигитални устройства и подобряват дигиталните си умения.

Кампаниите за обучение могат да се провеждат в различни формати, като се започне от индивидуална подкрепа в домове за възрастни хора, информационни сесии, по-мощни обществени събития и др. Не е задължително да има определени учебни планове. Обучаемите могат сами да избират темите си в зависимост от това какво биха искали да научат и тези теми могат да се повтарят толкова пъти, колкото е необходимо.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използват кампании за обучение на място:



INTERNET FOR ALL: 55+



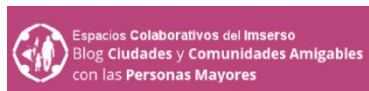


3.8. Кампании за повишаване на осведомеността

Дейностите за повишаване на осведомеността помагат да се разпространи информацията за ползите от дигиталните технологии и вдъхновяват и мотивират хората да се включат и използват услугите за дигитално включване. Тези дейности са специално разработени, за да достигнат до възрастните хора, които са изложени на риск от дигитално изключване, и да ги информират за това как дигиталните технологии могат да им помогнат в личен план. По този начин хората ще бъдат насърчени да разберат повече за различните начини, по които дигиталните технологии могат да направят ежедневието им по-лесно и по-приятно.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използват кампании за повишаване на осведомеността:

INTERNET FOR ALL: 55+



digitol

3.9. Индивидуална дигитална подкрепа

Индивидуалното дигитално обучение осигурява удобна и безопасна среда за възрастните хора, в която те могат да се запознаят с използването на технологиите в зависимост от собствените си цели и интереси, предишен опит с дигитални технологии, ниво на дигитални умения, достъп до различни видове дигитални устройства и т.н. Някои хора не са склонни да разкриват много информация за себе си в групови дейности и предпочитат да говорят повече за опита си насаме.

Индивидуалното обучение също дава възможност за адаптиране на дейностите и програмите за обучение към индивидуалните нужди, мотивацията, личните интереси и специфичните проблеми на обучаемия. Обучението трябва да следва собственото темпо на обучаемия, като инструкциите трябва да се предават бавно, а задачите да се повтарят на по-късен етап. За постигане на по-добри резултати индивидуалното дигитално обучение трябва да бъде последвано от допълнително формално обучение, неформална помощ от семейството и приятелите или самостоятелна практика.

Свързването на възрастните хора с наставници, които са запознати с технологиите, може да осигури персонализирани насоки и подкрепа. Членове на семейството, доброволци от общността или професионалисти могат да изпълняват тази роля, като предлагат помощ и подкрепа стъпка по стъпка.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се използва подхода на индивидуалната дигитална подкрепа:

Дари час!

digitol

[👉] AlfabeTICs 60



Co-funded by
the European Union



3.10. Групови обучителни дейности

Когато става въпрос за обучение на възрастни хора за използване на технологии, груповото обучение може да спомогне за подкрепа от страна на връстници, да повиши увереността на участниците и да доведе до по-добро социално взаимодействие и приобщаване. Докато индивидуалното учене може да увеличи знанията и уменията въз основа на индивидуален подход, сътрудничеството с по-напреднали връстници може допълнително да подобри това и да разшири зоната на развитие. Груповите дейности, които са ангажиращи, осигуряват по-положителен опит на потребителите. Участниците изграждат по-близки отношения помежду си и това им позволява да си сътрудничат и да се учат един от друг в рамките на групата.

Примери от колекцията добри практики на Mobi-Dig, в които се прилага метода на груповите обучителни дейности:

Дари час!

digitol

[👉] AlfabeTICs 60



INTERNET FOR ALL: 55+





4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съвместните усилия на 3 организации от 3 европейски държави (Испания, България и Нидерландия) доведоха до разработването на колекция от 22 добри практики, насочени към подобряване на дигиталните компетенции на преподаватели, социални работници и доброволци, работещи с възрастни хора, както и към развиване на дигиталните умения на възрастните хора за активно остаряване и социално включване. Крайната цел е да се даде възможност на възрастните хора да приемат технологиите, да подобрят връзката си с обществото, здравето си и ученето през целия живот. Нужно е да се намерят начини за преодоляване на пречките, с които се сблъскват възрастните хора, когато става въпрос за нови технологии, и да се свържат с подходящите инструменти и подкрепа, за да се чувстват уверени и включени в съвременния бързо развиващ се дигитален свят. Избраните добри практики предоставят редица ефективни подходи и ресурси за подобряване на дигиталните умения на възрастните хора, които могат да бъдат адаптирани и приложени в контекста на включването, обучението и самостоятелното учене на възрастните хора. Конкретният фокус е върху придобиването на практически дигитални умения от възрастните хора, които да им позволят да се възползват пълноценно от възможностите, предлагани от различните дигитални услуги, и по този начин да получат по-добър достъп до онлайн услуги, стоки и различни социални дейности.

Партньорските организации се фокусираха върху идентифицирането на релевантните национални политики и програми, насочени към дигиталното приобщаване на възрастните хора, програми за обучение, насочени към повишаване на квалификацията на преподавателите и развиване на дигиталните умения на възрастните хора, инициативи, насърчаващи подходите за обучение чрез връстници и междупоколенческо обучение за образователно и социално приобщаване на възрастните хора, инициативи, използващи подходи за изграждане на увереност за повишаване на мотивацията и ангажираността на възрастните хора, както и практически дигитални инструменти за достъп до дигитални услуги.

Ефективните подходи за подобряване на дигиталните умения на възрастните хора, описани в настоящия документ, имат за цел да предоставят нови подходи, методи и ресурси на обучители, педагози, социални работници и доброволци, работещи за образователното и социалното приобщаване на възрастните хора, с цел неформалното образование за възрастните хора да стане по-иновативно и ангажиращо. В крайна сметка това може да бъде от полза и за самите възрастни хора, като ги мотивира да придобият практически дигитални умения, за да се научат как да се възползват от възможностите, предлагани от различните дигитални услуги, и по този начин да получат по-добър достъп до онлайн услуги, стоки и различни социални дейности.



ИЗТОЧНИЦИ

<https://www.researchgate.net/publication/363844254> Intergenerational Learning in Action

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education>

<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5cde5c13d2fb7-Training%20Manuel%20edition%202%20final.pdf>

<https://www.researchgate.net/publication/370962376> Older Adults Learning Digital Skills Together Peer Tutors' Perspectives on Non-Formal Digital Support

https://researchbank.swinburne.edu.au/file/cfaa8da7-d021-482e-b0e2-e6f649b78952/1/2022-an-understanding_confidence_of.pdf

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1122277/full>

<https://elearningindustry.com/benefits-of-video-based-learning>

<https://www.junolive.com/insights/10-benefits-why-are-videos-good-for-learning>

<https://www.senior-talk.com/blog/maximizing-the-digital-learning-potential-for-older-adults>

<https://www.omniaolderadultsolutions.com/blog/implementing-tech-training-programs-for-older-adults-a-step-by-step-guide/>

