



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

Tieskime tiltus! Konceptcija ir mokymo programa



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Apie šį leidinį

Ši mokymo koncepcija ir mokymo programa yra vienas iš „Erasmus+“ projekto „Bridge the Gap“ (liet. „Tieskime tiltus“) rezultatų. Ji sukurta ir 2021 metais ir išbandyta projekto partnerių šalyse.

projekto mokymų tikslas - suteikti besimokantiesiems žinių, įgūdžių ir kompetencijų, kad jie, prižiūrimi, galėtų kurti ir skatinti senatvei palankią aplinką, strategijas ir veiklą, naudodami įvairias skaitmenines priemones ir gerąją praktiką įvairiomis vietos sąlygomis.

Projekto interneto svetainė:

www.bridgethegap-project.eu

Autorių teisės (c) 2022 „Bridge the Gap“ konsorciumas



Šiam leidiniui taikoma licencija [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BYSA) 4.0) Tarptautinė licencija

Nuotrauka pirmame psl.:
[iStock.com/DisobeyArt](https://www.istock.com/DisobeyArt)

Bendrai finansuojama pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus+“



Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji pritaria jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Partneriai ir kontaktai

„Tieskime tiltus“ projektas prasidėjo 2020 m. spalį ir tęsis iki 2022 m. rugsėjo pabaigos. Projekte dalyvauja organizacijos partnerės penkiose Europos šalyse:

- ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Frankfurt, Germany
European Coordination
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de
- queraum. cultural and social research
Vienna, Austria
Susanne Dobner, Anita Rappauer
dobner@queraum.org
rappauer@queraum.org
www.queraum.org
- Lunaria
Associazione di Promozione Sociale e
Impresa Sociale
Rome, Italy
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org
- Asociacija Senjorų Inicjatyvų Centras
Kaunas, Lithuania
Edita Satiene
e.satiene@gmail.com
www.senjoru-centras.lt
- AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV
Gouda, The Netherlands
Willeke van Staalduinen,
Loes Hulsebosch
willeke@afedemy.eu
hulsebosch@hm-advies.nl
www.afedemy.eu

Turinys

1.	Ižanga	5
2.	Mokymo koncepcija	8
2.1	Ekspertų ir vyresnio amžiaus žmonių rekomendacijos dėl mokymų	8
2.2	Mokymo programos rengimo procesas	9
2.3	Rekomendacijos, kaip organizuoti seminarus	10
3.	Mokymosi turinys	12
3.1	Senatvei palankios aplinkos koncepcija	12
3.2	Išmani, sveika, vyresnio amžiaus žmonėms palanki aplinka	15
3.3	SHAFE sritys ir konkretūs pavyzdžiai	16
3.3.1	Išmani aplinka	16
3.3.2	Sveika aplinka	16
3.3.3	Statiniai ir infrastruktūra	17
4.	Skaitmeniniai įgūdžiai žingsnis po žingsnio	18
4.1	Motyvacijos ir lūkesčių vertinimo priemonės.....	18
4.1.1	Įvertinimas: laukiama šios mokymo programos nauda.....	19
4.1.2	Požiūrio į IRT vertinimas	21
4.2	Patirties / įgūdžių vertinimo priemonės	22
4.2.1	Patirties vertinimas	23
4.3	Skaitmeniniai įrenginiai	26
4.3.1	Kas yra kompiuteris?	27
4.3.2	Kas yra nešiojamasis kompiuteris?	27
4.3.3	Kas yra planšetinis kompiuteris?.....	27
4.3.4	Kas yra išmanusis telefonas?	28
4.4	Internetas	28
4.5	Socialinė žiniasklaida	29
4.6	Nuotraukos, vaizdo įrašai, balso įrašai	33
4.7	Namų technologijos	34
4.8	Debesis	36
5	Geroji praktika: Senatvei palankios aplinkos kūrimo pasitelkiant skaitmenines priemones pavyzdžiai	37
5.1	Skaitmeninis sveikas senėjimas, Žemutinė Austrija	37
5.2	Mobilumo skautai rašo tinklaraštį, Viena, Austrija	37
5.3	SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlynas , Vokietija	39
5.4	Oll Inklusiv, Hamburgas , Vokietija.....	40

5.5	Dažų balionėlis vietoje vaikščiojimo lazdos, Hanau , Vokietija	41
5.6	Duonos ir interneto (Pane e Internet), Emilija-Romanija regionas, Italija	42
5.7	Seneliai internete, 20 Italijos regionų ir kitos šalys.....	44
5.8	„Susitikime, mieli senjorai“, Vilnius ir Kaunas, Liketuva.....	45
5.9	Genius Loci: urbanizacija ir pilietinė visuomenė, Šančių bendruomenė, Kaunas, Lietuva ...	46
5.10	Socialinė žiniasklaida bendruomenės ar seniūnijos saugumui, Nyderlandai	47
5.11	„iZi“ patirties namai Hagoje, Nyderlandai	48
5.12	Kliuvimo kampanija, Haga, Nyderlandai.....	50
5.13	Programėlė, skirta pranešti apie problemas miesto erdvėse, Nyderlandai	51
5.14	Skaitmeninės visuomenės aljansas (Alliantie Digitaal Samenleven), Nyderlandai	52
5.15	Savivaldybės platforma seniūnijų iniciatyvoms, Nyderlandai	52
6.	Pratimai ir namų darbai	54
6.1	Kaip man sekasi? Kas man svarbu?	54
6.2	Mano kaimynystė per senatvei palankių miestų prizmę.....	55
6.3	Kaimynų pakalbinimas.....	56
6.4	Praktika su socialine žiniasklaida ir emocijų piktogramomis	56
6.5	Senatvei palankios aplinkos projektai: koncepcija ir struktūra	57
6.6	Programėlių išbandymas	59
6.7	Technologijų detektyvas.....	59
6.8	Kelionių planavimas	60
6.9	Skaitmeninis bendravimas su savivaldybe	61
6.10	Idėjos rėmėjų paieška naudojant minčių žemėlapi.....	61
7.	Vertinimo metodai	63
7.1	Individualių dalyvių ir (arba) projekto grupės refleksija.....	63
7.2	Žvejybos pratybos	63
7.3	Dalyvių mokymų vertinimas	65
7.4	Vertinimo metodas Gėlė	66
7.5	Baigiamoji veikla. Mokymų vertinimas	67
7.6	Refleksija mokytojams.....	67
1 priedas:	Koncepcijos kūrimo šablonas.....	68
2 priedas:	Užsiėmimo vertinimo klausimynas mokytojams	70
3 priedas:	Viso mokymo kurso vertinimo klausimynas mokytojams	71
4 priedas:	Vertinimo klausimynas dalyviams pabaigus mokymo programą	72

Paveikslėlių lentelė

1 pav.: Auksinis ratas	6
2 pav. Mokymosi ciklai pagal D. Kolb	7
3 pav. PSO Europa: Senatvei palankios aplinkos modelis, 2017 m.	14
4 pav. Požiūrio į informacines technologijas vertinimas	22
5 pav. Patirties vertinimas	25
6 pav.: Įgūdžių ir pasitikėjimo savimi vertinimas	26
Paveikslas 7: Mobilumo skautai kuria tinklaraštį, 2020 m. lapkritis.....	38
8 pav. Mobilumo skautų susitikimas ZOOM, 2020 gruodis	38
9 pav.: „WhatsApp“ programėlės naudojimas kaimynystės saugumui užtikrinti	48
10 pav. iZi demonstracinis namas Hagoje	49
11 pav. Demonstracija iZi namuose Hagoje.....	49
12 pav. Pagyvenusių žmonių tarybos nariai „Kliuvimo kampanijoje“ Hagoje	50
13 pav. Gouda – žemėlapis pastebėti problemai pranešti	51
14 pav. „Seghwaert seniūnija tai daro“ platforma	53
Paveikslas 15 pav.: Galimų rezultatų pavyzdys	55
16 pav. Emocijų piktogramų rinkinys	57
Paveikslas 17: Koncepcija ir struktūra	58
Paveikslas 18: Minčių žemėlapių pavyzdys	62
Paveikslas 19: Nuotraukos Mobilumo skautų susitikimas Vienoje © queraum. kultur-und sozialforschung.....	64
Paveikslas 20: Taikinio metodo pavyzdys (vertinimas).....	65
Paveikslas 21: Gėlės metodo pavyzdys (vertinimas)	66

1. Įžanga

Gera ir ori senatvė priklauso nuo bendros aplinkos ir kaip ji pritaikyta senstančiam žmogui. Svarbu, ar jis dar pageidaujamas darbo rinkoje, kaip aktyviai gali įsitraukti į socialinį gyvenimą, kaip jo poreikiams pritaikyta gyvenamosios vietos infrastruktūra, kad senatvėje žmogus kuo ilgiau gyventų savarankiškai. Tam reikalingas pasaulis be kliūčių ir miestas, bendruomenė ar kaimynystė, kurioje būtų skatinamas savarankiškumas ir dalyvavimas visuomeniniame gyvenime. Tuo tarpu socialinis gyvenimas vis dažniau apima ir skaitmeninį dalyvavimą, nes skaitmeninės technologijos keičia beveik visas mūsų visuomenės sritis. Norint visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime, reikia naujų žinių ir įgūdžių. Todėl labai svarbu mažinti tam tikras visuomenės grupes skiriančią skaitmeninį atotrūkį. „Tieskime tiltus“ projekte apjungiami du skirtingi tikslai – vyresnio amžiaus žmonių skaitmeninių įgūdžių ugdymas ir stiprinimas bei įsitraukimas į senstančiam žmogui palankios aplinkos kūrimą.

„Tieskime tiltus“ projekto tikslas – kurti ir išbandyti metodus, kaip padėti vyresnio amžiaus besimokantiems tobulinant jų skaitmenines kompetencijas tuo pačiu aktyviai prisidedant prie savo gyvenamosios aplinkos pritaikymo senstančiam žmogui. Mokymo programa siekiama padėti suaugusiųjų švietimo paslaugų teikėjams ir (arba) organizacijoms, dirbančioms su vyresnio amžiaus žmonėmis ir (arba) vyresnio amžiaus žmonėms, įgyvendinti panašius mokymo kursus šiai tikslinei grupei. Mokymo koncepcija ir mokymo programa yra mokymo kursų su vyresnio amžiaus suaugusiais, kurie kurs iniciatyvas pagal savo interesus ir poreikius, pagrindas. Vyresnio amžiaus žmonės taip pat remiami ir įgalinami kurti stiprias komandas ir tinklus bei įgyvendinti savo amžiaus žmonėms palankios bendruomenės iniciatyvas. Mokymo programoje naujoviškai derinami senatvei palankios aplinkos ir skaitmeninio raštingumo klausimai.

„Tieskime tiltus“ mokymo koncepcijos principai:

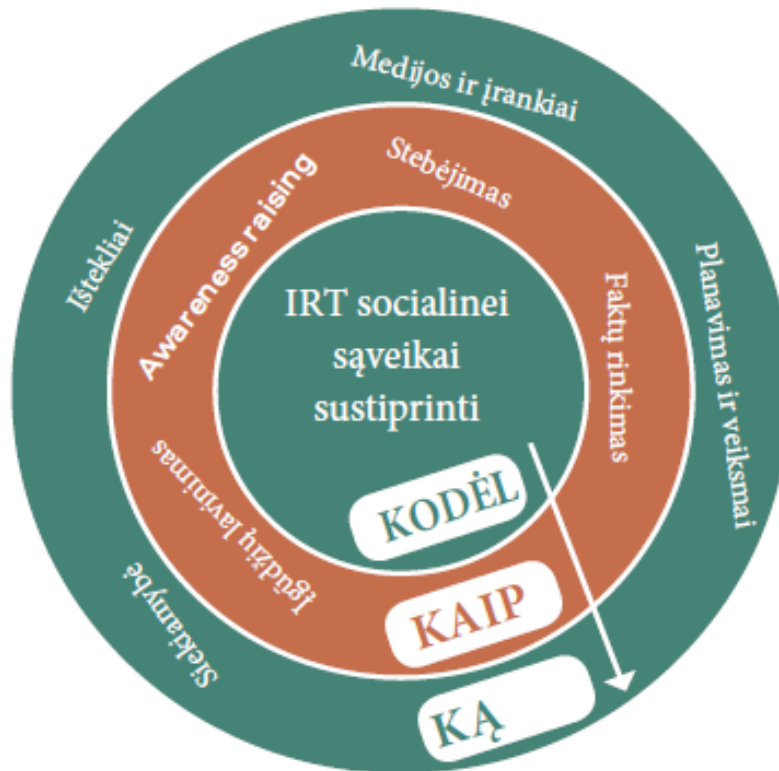
- a) Besimokančiųjų poreikių ir lygio atitikimas;
- b) Dalyvių vaidmenų įvairovė: vyresnio amžiaus žmonės – besimokantieji ir vyresnio amžiaus žmonės – ekspertai;
- c) Veiksmas pradamas nuo klausimo „Kodėl?“ (Simon Sinek Auksinio rato modelis);
- d) Prisitaikymas prie dalyvių mokymosi stilių (David Kolb mokymosi ciklo modelis).

A. „Tieskime tiltus“ mokymo(si) koncepcija ir mokymo programa pagrįsta suvokimu, kad vyresnio amžiaus (ir kitiems) besimokantiems reikia lanksčių mokymo formų, kūrybiškų ir poreikiais pagrįstų metodų bei į asmenį orientuoto požiūrio. Jiems taip pat reikia skirti pakankamai laiko diskusijoms ir iš įvairių šaltinių (lektorių, bendramokslų, interneto) gautai informacijai suvokti. Iš ankstesnių projektų patirties žinome, kad mokymo metu būtina sukurti pasitikėjimo atmosferą, kuri palengvintų mokymąsi ir skatintų vyresnio amžiaus žmones suvokti, kad jų įsitraukimas į senatvei palankios aplinkos kūrimą yra svarbus ir reikšmingas.

Dalyvių pateiktus pavyzdžius iš jų gyvenamosios vietovės ar asmeninio gyvenimo galima naudoti kaip konkrečią mokomąją medžiagą. Taip mokymo(si) rezultatai tampa tiesiogiai ir konkrečiai pritaikomi ir tvaresni. Taip pat svarbu suderinti besimokančiųjų skaitmeninių žinių ir įgūdžių lygį su galimybėmis ir apribojimais, kuriuos jie patiria naudodamiesi skaitmeninėmis priemonėmis ir skaitmenine infrastruktūra.

B. Vyresnio amžiaus besimokantieji rimtai vertinami kaip savo aplinkos ir konkrečių sričių ekspertai bei kompetentingi mokymo kokybės vertintojai. Jie teikia savo idėjas, remdamiesi savo interesais ir

poreikiais, jiems padedama kurti stiprias komandas bei tinklus ir įgyvendinti jų amžiaus žmonėms palankios aplinkos iniciatyvas. Mokymų metu dalyvių vaidmuo gali keistis nuo besimokančiųjų iki tam tikros srities ekspertų ir net konkrečios temos mokytojų. Mokytoja(-s) yra tik pagalbininkas, padedantis dalyviams įsisąmoninant ir imantis veiksmų, naudojantis kartu įgytomis žiniomis ir įgūdžiais.



1 pav.: Auksinis ratas

C. Mūsų mokymų koncepcija atitinka Simono Sineko „Auksinį ratą“.¹

Aukso ratą sudaro trys ratai. Pagrindinį sudaro „Kodėl“, po jo eina „Kaip“, o išorinis apskritimas - „Kas“. Žmonės dažnai pradeda nuo išorinio apskritimo („Kas“) ir tada eina į vidų („Kaip“ ir „Kodėl“). Tačiau tikroji įžvalga atsiranda tada, kai pradeda nuo šerdies: „Kodėl“ ir dirbama iš vidaus į išorę. Toliau pateikiamas apskritimų paaiškinimas:

Kodėl?

Šiame modelyje teigiama, kad „Kodėl“ yra svarbiausias bendravimo elementas. Pirmiausia klausdami „Kodėl?“, o tik po to „Kaip?“ ir „Kas?“, galite geriau perteikti žinutę, o besimokantieji įgauna supratimą. „Kodėl svarbu, kad vyresnio amžiaus žmonės aktyviai prisidėtų prie savo kaimynystės?“, „Kodėl svarbu, kad jie galėtų naudotis skaitmeninėmis priemonėmis, kad galėtų tai daryti?“. Atsakymas gali būti toks: „Kad išliktų savarankiški“, „Kad ir toliau socialiai sąveikautų“ arba „Kad būtų reikšmingi“. Išsiaiškinus šį klausimą, tampa aiškus tikslas arba laukiamas rezultatas.

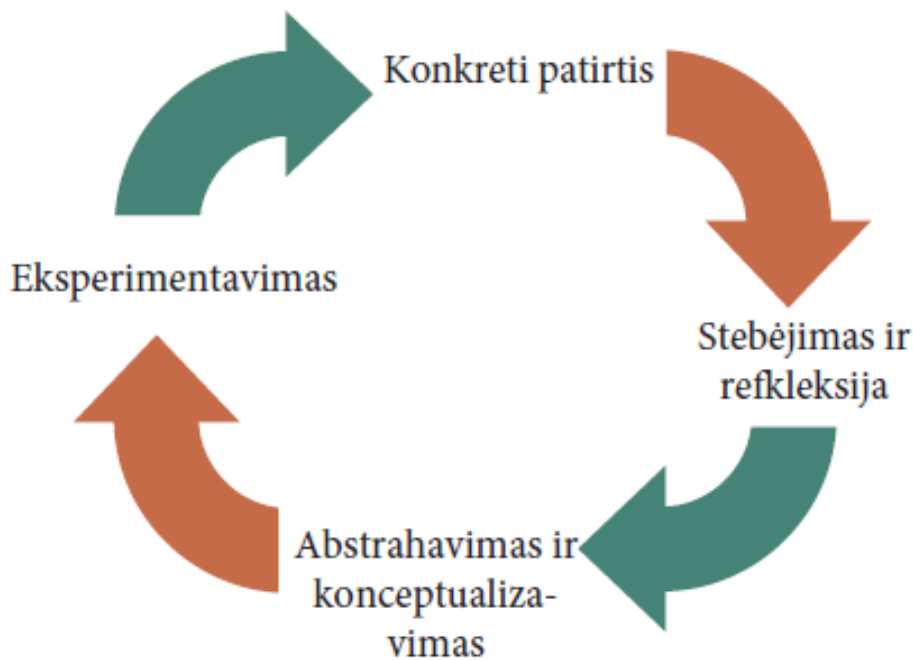
¹ SINEK, S. (2020): Auksinio rato pristatymas. Prieiga per internetą: <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [žiūrėta 2022 02 28].

Kaip?

Tada galite užduoti šiuos klausimus: „Kokia yra dabartinė situacija?“; „Kaip viskas organizuota?“; „Kas daroma gerai, o kur yra kliūčių?“. Tuomet galima sudaryti stipriųjų pusių, tinklų, paramos ir kliūčių žemėlapij.

Ką?

Galiausiai galite paklausti: „Ką reikia padaryti, kad būtų pasiektas norimas rezultatas (tikslas)?“. Atsakius į klausimą, kaip šiuo metu viskas organizuota, galima pamatyti, kur slypi galimybės: tinkle, savivaldybėje ar sąveikaujant su kitais.



2 pav. Mokymosi ciklai pagal D. Kolb

D. Pagal David Kolb 1984 metais sukurtą modelį mokymosi ciklas iš esmės apima keturis etapus, t. y: konkrečią patirtį, stebėjimą ir refleksiją, abstrahavimą ir konceptualizavimą bei aktyvų eksperimentavimą. Mokymasis būna efektyvus tada, kai besimokantysis pereina visą ciklą. Keturi mokymosi proceso etapai taip pat gali būti laikomi keturiais mokymosi stiliais. Mokytoja(-s) turi naudoti skirtingus formatus, kad mokymas(-is) būtų naudingas ir įdomus kiekvienam dalyviui, ar jis būtų aktyvistas ar stebėtojas, teoretikas ar pragmatikas. Tai reiškia, kad reikia kalbėti įvairiomis temomis ir įvairiais būdais, ką nors išsiaiškinti, kartu aptarti galimybes, atlikti tyrimus, pristatyti ką nors naujo, praktiškai išbandyti ir po to aptarti. Tai taip pat reiškia įvairias individualias užduotis ir grupines užduotis, taip pat skirtingus būdus mąstyti patiems ir kartu ieškoti įkvėpimo.

Visuose mokymuose bus skiriamas dėmesys tiek išmanios senatvei palankios aplinkos sritims, tiek su ja susijusioms skaitmeninėms galimybėms.

2. Mokymo koncepcija

2.1 Ekspertų ir vyresnio amžiaus žmonių rekomendacijos dėl mokymų

Rengdami pirminio tyrimo ataskaitą, partneriai kalbino ekspertus ir vyresnio amžiaus žmones apie jų poreikius ir rekomendacijas dėl „Tieskime tiltus“ mokymo.

Iš ankstesnių projektų ir pokalbių sužinojome, kad turime atsižvelgti į tai, jog žmonės yra skirtingi ir turi skirtingų poreikių. Jie nori išmokti naudotis pagrindinėmis priemonėmis, kad jiems būtų lengviau gyventi kasdien, pavyzdžiui, apsipirkti internetu ir naudotis bankininkystės paslaugomis, susitarti dėl susitikimų internetu, gauti e. dokumentus ir pan. Kiti nori įgyti kūrybinių įgūdžių naudodamiesi skaitmeninėmis priemonėmis, pavyzdžiui, redaguoti nuotraukas, kurti efektus su nuotraukomis, netgi piešti. Žmonės nori išmokti naudotis išmaniaisiais telefonais, pokalbių programėlėmis ir QR, susirasti draugų ir su jais bendrauti, apsipirkti e. parduotuvėje, užsirašyti pas gydytojus. Labiau pažengę mokiniai nori rasti informacijos apie savo pomėgius ir kaip naudotis kai kuriomis priemonėmis. Kiti, naudodamiesi išmaniąja įranga, nori klausytis radijo ir žiūrėti televizijos programas.

Vyresnio amžiaus žmonės turi suprasti technologijas įvairiomis aplinkybėmis, pasitikėti savimi ir laisvai tyrinėti, kaip technologijos gali padėti jiems įsitraukti į bendruomenės gyvenimą. Taip pat svarbu parodyti vyresnio amžiaus žmonėms daugybę būdų, kaip iš tiesų įsitraukti į senatvei palankią aplinką. Taigi vyresnio amžiaus žmonės ne tik leidžia dalyviams įgyvendinti savo pačių iniciatyvų ir projektų idėjas, bet ir imasi kitų vyresnio amžiaus žmonių advokatų arba ekspertų patarėjų vaidmens, pavyzdžiui, kaip patogios naudoti skaitmeninės paslaugos ir (arba) priemonės yra naudingos vyresnio amžiaus žmonėms.

Mokyme ir dalyvių rengiamuose projektuose reikia panaudoti dalyvių jau turimas skaitmenines kompetencijas, o taip pat ugdyti tas kompetencijas, kurios reikalingos dalyvių skaitmeniniams poreikiams patenkinti. Taigi labai svarbu parodyti platų skaitmeninių priemonių panaudojimo spektrą įvairiems poreikiams tenkinti ir tai, kaip jos gali būti naudingos dalyvių idėjoms realizuoti. Galima pateikti tokių pavyzdžių:

- Fotografavimas ir nuotraukų siuntimas išmaniaisiais telefonais (fotografuokite savo aplinkoje esančius senatvei palankius pavyzdžius arba vietas, kurias reikia tobulinti).
- Ryšio su šeima, draugais ir kitais dalyviais palaikymas naudojant telekomunikacijų priemones;
- Balso įrašai: pokalbiai su kitais gyventojais apie tai, kaip jie vertina savo aplinką (Kas jiems labiausiai patinka? Ką, jų nuomone, būtų galima patobulinti?).
- Vaizdo įrašai telefonu, užfiksuojantys įvairias problemines situacijas mieste, pavyzdžiui nėra šaligatvių arba jie nekokybiški, trumpai degantis šviesoforas ties perėja, atstumas nuo šaligatvio krašto iki autobuso laiptelio, ilgi atstumai gatvėje be galimybės pailsėti ant suolo.
- Garso failų įkėlimas į platformą arba tinklalaidės kūrimas.
- Bendrieji skaitmeniniai įgūdžiai svarbūs vyresnio amžiaus žmonių kasdieniniame gyvenime (pvz.: namuose, judant lauke, bendraujant su valdžios institucijomis, sveikatos priežiūros ar socialinių paslaugų įstaigose).
- Informuotumo apie savo problemas didinimas (pvz.: kuriant tinklaraštį).

Rekomendacijos dėl mokymo organizavimo:

- Vieta: parinkite patogią pasiekti ir jaukią vietą mokymuisi.

- Laikas: ne per anksti ryte ir ne vakare; metų laikas irgi svarbus.
- Pertraukos tarp seminarų: ne per ilgos.
- Grupių dydis: daugeliui vyresnio amžiaus žmonių reikia asmeninės pagalbos ir dėmesio, tad grupės turėtų būti ne didelės, nuo 5 iki 8 asmenų.
- Sudarykite kuo vienodesnę grupę pagal dalyvių skaitmeninius gebėjimus ir turimas žinias.
- Įtraukite praktines užduotis ir namų darbus.
- Sukurkite pasitikėjimo atmosferą ir skirkite laiko naujai informacijai įsisavinti, skatinkite dalyvius užduoti klausimus ir diskutuoti.

Pasiūlymai dėl mokymo vedimo

- Aiškiai suformuluokite mokymo(-si) tikslą (-us) ir būdus jam (jiems) pasiekti.
- Būkite kantrūs.
- Būkite lankstūs ir mokykite pagal grupės poreikius ir pageidavimus.
- Sutelkite dėmesį į pasitikėjimą ir smagumą naudotis skaitmeniniais įrankiais.
- Pradėkite nuo skaitmeninių įgūdžių pagrindų.
- Parodykite skaitmeninių įgūdžių naudą (pageidautina, kad tai padarytų bendraamžis).
- Skaitmeninių įgūdžių mokyte žingsnis po žingsnio, t.y., jei reikia paspausti „enter“, pasakykite tai ir palaukite, kol besimokantieji tai padarys.

2.2 Mokymo programos rengimo procesas

Mokymo programa bus išbandyta kiekvienoje šalyje partnerėje. Kiekvienoje šalyje į mokymus bus pritraukta 12 iki 20 vyresnio amžiaus žmonių. Jie rengs ir vykdys savo amžiaus žmonėms palankios aplinkos projektus (3-5 kiekvienoje šalyje). Iš viso iki 2021 m. spalio pabaigos visose šalyse partnerėse buvo suplanuoti ir surengti penki arba šeši mokymai. Priklausomai nuo vietos konteksto ir aplinkybių, mokymai gali būti rengiami tiesiogiai, internetu arba mišriu formatu, t. y. , derinant abu šiuos būdus.

„Tieskime tiltus“ mokymo programą sudaro skirtingos dalys:

- Teminiai užsiėmimai ir ekspertų pranešimai, įskaitant senatvei palankios aplinkos sąvokas, išmaniąją sveiką ir senatvei palankią aplinką, platų skaitmeninių prietaisų spektrą ir jų naudojimą „Tieskime tiltus“;
- Praktiniai užsiėmimai, kurių metu aptariami įkvepiantys pavyzdžiai ir išbandomi prietaisai;
- Užduotys į namus ir savarankiško mokymosi užduotys, suteikiančios dalyviams galimybę pritaikyti įgytas žinias, naujas žinias ir savo mokymosi patirtį, kuri bus aptariama kituose susitikimuose.

2.3 Rekomendacijos, kaip organizuoti seminarus

Ši praktinių seminarų apžvalga yra gairės, o ne konkreti programa. Svarbu dirbti remiantis pirmiau išdėstytais principais.

Seminarų seka	Kiekvienas seminaras įvertinamas naudojant klausimynus mokytojams ir dalyviams.
1. Įvadas	<ul style="list-style-type: none"> • Mokymo tikslas. • Susipažįstame vieni su kitais. • Ar galite papasakoti daugiau apie savo socialinį gyvenimą ir gyvenamąją aplinką? • Kaip manote, kas yra svarbu jūsų socialiniame gyvenime ir gyvenamojoje aplinkoje? • Su kokiomis problemomis susiduriate savo socialiniame gyvenime ar gyvenamojoje aplinkoje? Parodykite AFE sritis. Raskite pavyzdžių savo aplinkoje. Raskite keletą aktualių skaitmeninių programų. • Kaip manote, kodėl bendruomenės dalyvavimas ir bendras kūrimas yra svarbūs? • Atraskite savo mokymosi stilių pagal Kolb teoriją (veikimas, mąstymas, stebėjimas, jausmas). • SHAFE pristatymas. • Senatvei palankios aplinkos sritys ir įsitraukimo būdai joms tobulinti. • Parodykite platų skaitmeninių priemonių naudojimo spektrą AFE iniciatyvose. <p>Pasiūlymai namų darbams</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nufotografuokite savo kaimynystėje esančius senatvei palankius pavyzdžius arba vietas, kurias reikia tobulinti. • Apklauskite kitus (vyresnio amžiaus) gyventojus apie tai, kaip jie vertina savo rajoną. Kas jiems labiausiai patinka? Ką, jų nuomone, būtų galima patobulinti?
2. Įvadas į skaitmeninius įrankius	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite namų darbus. • Skaitmeninių įrankių naudojimo geroji patirtis, susijusi su socialine ir fizine aplinka. • Kaip manote, kokias problemas galėtumėte išspręsti naudodami skaitmeninius įrankius? Išbandykite vieną iš savo atvejų. • Bendra darbo tema?

	<ul style="list-style-type: none"> • Skaitmeninių įgūdžių vertinimas. <p>Pasiūlymas dėl namų darbų</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tęskite darbą su atvejo tyrimu namuose. Kalbėkitės apie jį su kitais žmonėmis. Kokius klausimus jis kelia?
3. Skaitmeninių įrankių mokymasis ir praktika I	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite namų darbus. • Jūsų bendra tema ir (arba) problema ir kaip ją galima spręsti skaitmeninėmis priemonėmis. • Žingsnis po žingsnio mokytis skaitmeninių įgūdžių ir juos lavinti. • Dėmesys skiriamas mokymuisi bendradarbiaujant su bendraamžiais. <p>Pasiūlymas dėl namų darbų</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suraskite ir praktiškai išbandykite keletą skaitmeninių programų, susijusių su saugumu, socialiniais ryšiais ir sveikata savo aplinkoje.
4. Skaitmeninių įrankių mokymasis ir praktika II	<ul style="list-style-type: none"> • Kartojimas, mokymosi ir pratimų tęsimas.
5. Įvertinkite ir imkitės veiksmų	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite namų darbus. • Aptarkite, analizuokite ir vertinkite dalyvių padarytą pažangą siekiant rezultatų. • Ką jūs patys manote apie rezultatus? • Ar svarbu tęsti, ar geriau pereiti prie kitų temų?
6. Baigiamieji ir tolesni veiksmai	<ul style="list-style-type: none"> • Seminarų ciklo pabaiga. • Galutinis įvertinimas. • Mintys, kurias parsinešim namo.

3. Mokymosi turinys

3.1 Senatvei palankios aplinkos koncepcija

Senatvei palankios aplinkos koncepciją lengviau suprasti iš gerosios praktikos pavyzdžių, surinktų kelių „Erasmus+“ projektų rinkiniuose. Projekto „Mobilumo skautai“ metu parengtame „Sensitisation Handbook for Stakeholders at Local Level“⁽²⁾ iliustruojama su gerąja AFE praktika susijusi mobilumo praktika, pavyzdžiui, kliūčių, trukdančių vietiniam senatvei palankios aplinkos mobilumui, nustatymas ir sprendimų siūlymas (p. 14), vyresnio amžiaus žmonių ir viešojo transporto vairuotojų mokymas (p. 18), saugumas eismo sistemoje (p. 21), „Jointly mobile: experiences (social acceptance of dementia) at the Main River“ (p. 24). Senatvei palankios aplinkos propagavimo gerosios praktikos rinkinyje³ ir Senatvei palankios aplinkos patirties vadove⁴, parengtame įgyvendinant projektą „AFE aktyvistai“, pateikiama geroji patirtis ir iniciatyvos iš apačios įvairiose AFE srityse: nuo aktyvistų veiksmų iki viešųjų paslaugų ir socialinio verslo, sukurto bendradarbiaujant įvairioms suinteresuotosioms šalims. Pažangios, sveikos ir senatvei palankios aplinkos kūrimo gerosios patirties sąvadas⁵, parengtas vykdant projektą „Hands on SHAFE“, apima pažangios, sveikos ir senatvei palankios aplinkos kūrimo gerąją patirtį keturiuose srityse: Išmaniosios, sveikos, užstatytos aplinkos ir verslo srityse. Minėta geroji patirtis buvo surinkta siekiant įkvėpti ją įgyvendinti (pritaikant vietos sąlygoms) kitose vietovėse. Jie pateikiami anglų kalba ir projekto partnerių kalbomis, juos galima atsisiųsti naudojantis pateikta nuoroda arba tiesiogiai iš projekto svetainės.

Nepriklausomai nuo iniciatyvos kilmės, t. y. „iš apačios į viršų“ (pvz., „Dunojaus sala - link poilsio zonos be kliūčių“, „Mobilumo skautai“) ar „iš viršaus į apačią“ (pvz., „iZi Woning“, „AFE aktyvistai“), visos gerosios praktikos pavyzdžiai buvo įgyvendinami remiantis bendros kūrybos metodu, įtraukiant ir bendradarbiaujant valdžios institucijoms, piliečiams, akademinėi bendruomenei, įmonėms ir kitoms suinteresuotosioms šalims. MacMillan žodyne bendras kūrimas apibrėžiamas kaip „bendro darbo būdas, kai žmonės iš skirtingų aplinkų kviečiami kartu kurti produktą ar paslaugą, kuri būtų naudinga jiems visiems“. Bendro kūrimo koncepcija tapo populiari įvairiose srityse: nuo produktų kūrimo ir santykių su klientais verslo pasaulyje iki politikos ir sprendimų priėmimo viešajame sektoriuje. Kadangi skaitmeninės technologijos yra vykstančios transformacijos, keičiančios beveik visus mūsų visuomenės gyvenimo aspektus, centre, o visuomenė senėja, bendras kūrimas yra svarbus metodas, padedantis įtraukti vyresnio amžiaus piliečius į senatvei palankios aplinkos kūrimą. Galimybė naudotis skaitmeninėmis technologijomis ir platus naudojimas internetinėmis paslaugomis įgijo socialinių teisių (skaitmeninių teisių) statusą. Beveik visose viešojo gyvenimo srityse teikiamos e. valdžios paslaugos. Tačiau daug e. valdžios paslaugų piliečiai priėmė netinkamai ir jas reikia toliau tobulinti,

² QUERAUM. KULTŪRINIAI IR SOCIALINIAI TYRIMAI et al. (2018): Mobility Scouts. Vyresnio amžiaus žmonių įtraukimas į senatvei palankios aplinkos kūrimą. Prieiga per internetą: https://www.senjoru-centras.lt/images/Problemos_suvokimo_stiprinimo_vadovas_E.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

³ SENJORŲ INICIATYVŲ CENTRAS KAUNAS et al. (2019): Už draugišką senatvei aplinką. Mokomoji knyga. Prieiga per internetą: https://www.senjoru-centras.lt/images/AFE_Activists/Mokomoji_knyga_compressed.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

⁴ SENJORŲ INICIATYVŲ CENTRAS KAUNAS et al. (2020): Senatvei palankios aplinkos patirčių knyga. Prieiga per internetą: https://www.senjoru-centras.lt/images/AFE_Activists/AFE-2-Lietuviu-SPAUDAI_ES_compressed.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

⁵ HANDS-ON SHAFE (2020): The Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments. Prieiga per internetą: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

kaip nurodyta ES e. valdžios lyginamosiose ataskaitose⁶. Šiomis aplinkybėmis bendras kūrimas kuriant skaitmenines viešąsias paslaugas, ypač su vyresnio amžiaus piliečiais ir vyresnio amžiaus piliečiams, ir siekiant, kad jos būtų kuo naudingesnės, prasmingesnės ir aktualesnės, būtų vienas iš būdų spręsti problemą, susijusią su mažu e. paslaugų naudojimu. Kita vertus, bendrai kuriant skaitmenines priemones ir sprendimus, visiems dalyviams reikia pažangių IRT įgūdžių. Todėl labai svarbu, kad visų visuomenės sluoksnių, socialinių grupių ir amžiaus žmonės turėtų galimybę įgyti IRT įgūdžių.

Senėjimo procesas reikalauja aplinkos pokyčių, kurie atspindėtų vyresnio amžiaus žmonių protinę ir fizinę kompetenciją. Su amžiumi aplinkos sąlygų įtaka ir svarba didėja. Su amžiumi susijusi aplinkos įtaka gali padidėti dėl to, kad vyresnio amžiaus žmonių veiklos erdvė sumažėja dėl riboto judėjimo, susijusio su fiziniais apribojimais, ir kartu su jaunesniems žmonėms sukurta aplinka.⁷ Tikėtina, kad laiko, praleidžiamo namuose arba netoliese jų, kiekis didėja, nes mažėja nuolatinių lankytinų vietų erdvinis pasiskirstymas.⁸

Aplinka apima ne tik fizinę aplinką, bet ir veiklą, kurią joje galima vykdyti, bei šios veiklos suvokimą. Be to, asmenys į aplinką atsineša unikalų kompetencijų, ketinimų ir poreikių rinkinį, pagrįstą jų gyvenimo patirtimi.⁹ Žvelgiant iš šios perspektyvos, aplinka kartu yra ir fizinė erdvė (pvz., kaimynystė, užstatyta aplinka), ir socialinė erdvė (pvz., bendruomenė).

Senatvei palanki aplinka paprastai reiškia bendruomenę, kurioje senstantys žmonės yra vertinami ir gerbiami. Jie dalyvauja ir yra remiami tiek pagrindinėje kasdienėje veikloje, pavyzdžiui, judėjime ir apsipirkime, tiek gaunant ir naudojantis įvairiomis viešosiomis ir privačiomis paslaugomis. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) apibrėžia senatvei palankų miestą ar bendruomenę kaip „*tokią vietą, kurioje su fizine ir socialine aplinka susijusi politika, paslaugos ir struktūros yra sukurtos taip, kad padėtų vyresnio amžiaus žmonėms aktyviai senėti, t. y. gyventi saugiai, džiaugtis gera sveikata ir toliau visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime, ir sudarytų jiems sąlygas.* „ (Pasaulio sveikatos organizacija, 2007).¹⁰

Vienas iš svarbių senatvei palankios aplinkos ir senatvei palankaus būsto įgyvendinimo padarinių yra tai, kad jie padeda senėjimui vietoje, t. y. suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę toliau gyventi savo namuose ir bendruomenėse. Vyresnio amžiaus žmonės paprastai pageidauja „senėti vietoje“ - savo namuose - ir taip integruotis į vietos bendruomenę bei palaikyti glaudžius ryšius su žmonėmis, kuriuos pažįsta ir kuriais ilgainiui gali pasikliauti.¹¹ Tokiais atvejais būstas, lauko erdvės ir bendruomenės nuostatos pritaikomos prie senstančių gyventojų poreikių ir reikalavimų. Pritaikymas

⁶ EUROPEAN COMMISSION (2020): eGovernment Benchmark 2020: eGovernment that works for people. 23.09.2020. Available online from: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people> [žiūrėta 28.02.2022].

⁷ SCHARLACH, A. (2017): SCHARLACH, A. (2017): Aging in Context: Individual and Environmental Pathways to Aging-Friendly Communities. The 2015 Matthew A. Pollack Award Lecture. The Gerontologist, Volume 57, Issue 4, August 2017, Pages 606–618, Available from: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx017>. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2020 05 02].

⁸ FORREST, R., & KEARNS, A. (2001): Social cohesion, social capital and the neighbourhood. Urban Studies, 38 (12), 2125–2143.

⁹ SCHARLACH, A., & LEHNING, A. (2016): Creating Aging-Friendly Communities. Oxford University Press.

¹⁰ WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Geneva: World Health Organization. Prieiga per internetą: https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf [žiūrėta: 2020 05 02].

¹¹ JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Baltoji knyga su rekomendacijomis sprendimų priėmėjams. Europos Sąjunga.

gali apimti pritaikytus būstus, pritaikytą apšvietimą, susitikimų vietas ir individualiai pritaikytą priežiūrą.

Informacinės ir ryšių technologijos (pavyzdžiui, daiktų internetas, e. sveikata, nuotolinė priežiūra ir robotika) taip pat padeda vyresnio amžiaus žmonėms gyventi aplinkoje. Technologijos padeda vyresnio amžiaus suaugusiesiems prisitaikyti ir prisitaikyti prie poreikių ir reikalavimų.

Daugiau nei pusė Europos gyventojų gyvena miestuose arba priemiesčiuose ir šis skaičius vis didėja. Miestų ir miestelių gyventojai sensta. Vyresnio amžiaus žmonės iš kaimo vietovių dažniausiai keliasi į miestus, kur vyksta daugiau veiklos ir yra geresnės sveikatos ir socialinės priežiūros paslaugos. Siekdami spręsti miestų senėjimo problemą, miestai ir miesteliai turi pritaikyti savo fizinę ir socialinę aplinką bei komunalines paslaugas senėjančiai visuomenei.

PSO, vadovaudamasi aktyvaus senėjimo programa, pradėjo įgyvendinti senėjimui palankios aplinkos programą, kad padėtų miestams ir bendruomenėms tapti labiau palankiomis ir prisitaikyti prie senstančių gyventojų poreikių. Siekdami šio tikslo programoje dalyvaujantys miestai ir bendruomenės sutelkia dėmesį į aštuonis pagrindinius aspektus: užstatytą aplinką; transportą; būstą; socialinę sąveiką; pagarbą ir socialinę įtrauktį; pilietiškumą ir užimtumą; komunikaciją ir bendruomenės paramą bei sveikatos priežiūros paslaugas. Šias aštuonias sritis galima suskirstyti į tris palankios aplinkos grupes: fizinė aplinka, socialinė aplinka ir savivaldybių paslaugos. Tokia aplinka skatina žmones, o ypač vyresnius, gyventi aktyviai ir sveikai, neatitrūkstant nuo visuomenės gyvenimo.



3 pav. Senatvei palankios aplinkos modelis, adaptuotas pagal PSO Europa;, 2017 m.

Nuo 2007 metų, kai 33 miestuose buvo pradėta įgyvendinti PSO programa „Senatvei palankūs miestai“, daugiau kaip 1100 miestų ir bendruomenių prisijungė prie PSO Pasaulinio senatvei palankių miestų ir bendruomenių tinklo (GNAFCC), kad pagerintų savo fizinę ir socialinę aplinką ir taptų geresnėmis vietomis senatvei. Tinklo tikslai - sujungti miestus ir bendruomenes, kurie yra įsipareigoję gerinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę, palengvinti keitimąsi informacija ir gerą patirtimi, įkvėpti, dalytis novatoriškais sprendimais ir skatinti svarstymus bei mokslinius tyrimus apie senatvei palankius miestus.

Tinklo narius galima rasti tinklo [internetiniame puslapyje](#).

3.2 Išmani, sveika, vyresnio amžiaus žmonėms palanki aplinka



Sveiko senėjimo, socialinės įtraukties ir aktyvaus dalyvavimo galima pasiekti geriau suderinus informacines ir ryšių technologijas (IRT) su sveikatos priežiūra ir infrastruktūra bei socialine aplinka, t. y. sukūrus vadinamąją išmanią, sveiką, senatvei palankią aplinką. Šis suderinimas turi vykti modeliuojant visas su žmonėmis susijusias sritis (pvz., pilietiškumas, mokymasis visą gyvenimą, socialinė sąveika pagal funkcinius gebėjimus) ir su vietomis bei statiniais

susijusias sritis (namai, infrastruktūra, bendruomenės ir lauko erdvės) taip, kad dėmesio centre būtų jų naudotojas. 2017 m. Carina Dantas (Portugalija) ir Willeke van Staalduinen (Nyderlandai) sukūrė išmanios, sveikos, senatvei palankios aplinką koncepciją, siekdamos išplėtoti ją visoje Europoje, kad senatvėje žmonės būtų laimingesni ir sveikesni). Ši idėja įgavo formą ir tapo tvirtu judėjimu, šiuo metu tinklui priklauso daugiau kaip 170 organizacijų partnerių ir apie 300 suinteresuotųjų šalių¹².

Visuomenės skaitmeninimas suteikia daug galimybių pagerinti žmonių, įskaitant vyresnio amžiaus žmones, socialinį dalyvavimą, sveikatą ir gerovę per visą jų gyvenimą. Dabartinė Kovid-19 pandemija ir jos apribojimo priemonės atskleidė dideles skaitmeninimo galimybes ir naudą. Tačiau visų skirtingų amžiaus grupių piliečiams taip pat reikia asmeninio kontakto: labai svarbu susitikti, pasikalbėti, apkabinti ir mylėti. Individualūs skaitmeniniai sprendimai taip pat gali būti labai naudingi įrankiai, tačiau tai nėra visų iššūkių sprendimas. Be to, arba, tiksliau, būtina sąlyga, SHAFE kreipiasi į visuomenės suinteresuotuosius subjektus ir skatina juos imtis papildomų poryčių. Piliečiai raginami gerinti savo skaitmeninius įgūdžius, sveikatos raštingumą ir įsitraukimą į visuomenės gyvenimą. Užstatytos aplinkos sektorius turi sutelkti dėmesį į dabartinių namų modernizavimą, užtikrinti skaitmeninę infrastruktūrą, viešąsias erdves ir judumo sprendimus, įskaitant neutralizuojančius klimato kaitą. Sveikatos priežiūros sektorius turi pereiti prie labiau į asmenį orientuotų gydymo būdų ir įtraukti patikimus sveikatos duomenis bei didžiųjų duomenų tvarkymo rezultatus. Šie IRT iššūkiai, piliečiai ir jų bendruomenės, statybų sektorius, miestų planavimas ir sveikatos priežiūros sektorius yra tarpusavyje susiję.

SHAFE koordinatoriai sėkmingai pradėjo keletą Europos projektų, tokių kaip „Hands-on SHAFE, Educational game: Building Inclusive environments for all Generations“ (BIG) arba Design for all methods to create age-friendly housing (DESIRE). Svarbiausias bendras projektas, kuriuo įgyvendinamas SHAFE, yra COST veiksmas NET4Age-Friendly. Jis truko ketverius metus, per kuriuos šiomis temomis buvo sukurtas piliečių, valdžios institucijų, tyrėjų ir įmonių keturšalis tinklas. Šiam veiksmui vadovauja SHAFE koordinatoriai. Iki šiol prie veiksmo prisijungė beveik 300 narių iš 44 šalių. NET4Age-Friendly siekia rinkti ir integruoti žinias su gerąja patirtimi ir įgyvendinimo pavyzdžiais SHAFE srityje, įskaitant šias konkrečias sritis: į vartotoją orientuotas ir įtraukus dizainas, integruotos sveikatos ir gerovės galimybės ir didelio masto skaitmeniniai sprendimai. Skersiniu požiūriu tinklas siekia plėsti žinias apie vertinimo metodus ir priemones bei verslo modelius, kad būtų padidintas SHAFE poveikis

¹² SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Prieiga per internetą: <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [Žiūrėta 2022 02 28].

ir tvarumas. Šio darbo rezultatai bus apibendrinti rekomendacinėje sistemoje, kuri bus paskelbta ir visiems prieinama.

3.3 SHAFE sritys ir konkretūs pavyzdžiai

Išmani ir sveika vyresnio amžiaus žmonėms palanki aplinka apima tris svarbius ir tarpusavyje susijusius aspektus TECHNOLOGIJAS, SVEIKATĄ ir BUITĮ. Toliau pateikiami keli tokią aplinką sukuriančių paslaugų ir produktų pavyzdžiai iš Prancūzijos, Vokietijos, Airijos, Lenkijos, Portugalijos ir Nyderlandų.

3.3.1 Išmani aplinka

Informacijos ir ryšių technologijos (IRT) naudojamos visur: išmanieji telefonai, internetas ir belaidis internetas namuose, transliacijos paslaugos ir skaitmeniniai laikrodžiai. Šiuos prietaisus ir programinę įrangą reikia kurti taip, kad jie būtų patogūs, saugūs naudoti ir padėtų piliečiams. Be to, jie turi būti patikimi tvarkant duomenis.



Išmanieji telefonai

Telefonai su „iOS“, „Microsoft“ arba „Android“ („Google“, „Huawei“, „Samsung“) operacinėmis sistemomis turi daugybę gyvenimą palengvinančių ir pramoginių funkcijų. Su tokiais telefonais galima ne skambinti ir atsilipti, bet ir naršyti internete, bendrauti socialiniuose tinkluose, filmuoti ir fotografuoti, žaisti žaidimus ir ne tik.



Išmaniųjų namų technologijos

„Wifi“, namų jutikliai, internetas: komfortas, sveikatos patarimai ir stebėjimas, parama savarankiškam gyvenimui.



Lauko išmaniosios technologijos

Dėvimoji apranga, išmanusis apšvietimas, transporto priemonės padeda orientuotis ir skatina aktyvų gyvenimo būdą.

3.3.2 Sveika aplinka

Sveika aplinka padeda žmonėms išlikti aktyviems ir užkirsti kelią tam tikroms ligoms. Sveika aplinka yra saugi ir patraukli, ji skatina būti fiziškai aktyviais ir dalyvauti visuomenės gyvenime.



Sveikas gyvenimo būdas

Maistas, fizinis aktyvumas, saikingas alkoholio ir tabako vartojimas, atsipalaidavimas, psichikos sveikatos priežiūra, gerovė ir sveikata.



Vaistai ir terapija

Farmacinis gydymas, fizinio aktyvumo terapija, muzikos terapija, reabilitacinė pagalba, siekiant pasveikti nuo ligos ar sutrikimo arba gyventi su liga ar sutrikimu.



Priežiūra

Rūpinimasis žmonėmis, sergančiais lėtinėmis ligomis ar turinčiais sutrikimų, pavyzdžiui, demencija, Parkinsono liga, judėjimo ir psichikos sutrikimais.

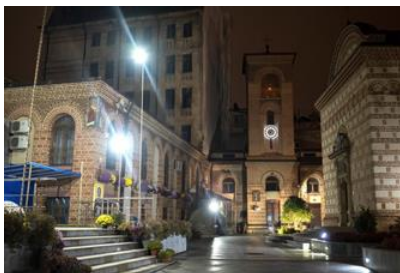
3.3.3 Statiniai ir infrastruktūra

Prieinama, patogiai ir įtrauki aplinka padeda žmonėms dirbant ir leidžiant laisvalaikį. Ji taip pat skatina jų gerovę.



Būstas

Žmonių butuose ir namuose turi būti užtikrinama jų gerovė ir sveikata.



Lauko erdvės ir pastatai

Viešieji pastatai, gatvės, keliai, greitkeliai - tai pavyzdžiai lauko erdvių, kuriose turėtų būti skatinama socialinė įtrauktis ir sveikata.



Mobilumas

Traukiniai, autobusai, automobiliai, dviračiai - tai prieinamos ir patogios transporto priemonės.

4. Skaitmeniniai įgūdžiai žingsnis po žingsnio

4.1 Motyvacijos ir lūkesčių vertinimo priemonės

Sparčiai vystantis informacinėms technologijoms ir internetui, greitai pastebėti skirtumai tarp įvairių asmenų grupių, kurios naudoja ir nesinaudoja informacinėmis ir ryšių technologijomis (IRT). Iš pradžių daugiausia dėmesio buvo skiriama fizinei galimybei naudotis naujausiomis IRT ir internetu (pirmasis skaitmeninės atskirties lygmuo). Šiandien skaitmeninė atskirtis matuojama efektyviu technologijų naudojimu, kurį dažnai lemia įgūdžiai, suvokiama nauda ir tinkama motyvacija (antrasis ir trečiasis lygiai). Tyrėjai pastebėjo, kad vyresnio amžiaus žmonės kenčia nuo skaitmeninės atskirties visais trimis lygmenimis.¹³

Mokymosi vėlesniame amžiuje arba per visą gyvenimą idėją nuo 1996 m. plėtoja EBPO, o nuo 2004 m. ją skatina Europos Komisija, įgyvendindama mokymosi visą gyvenimą programas. Mokymuisi ir pasiekimams per visą gyvenimą tiek neformalioje aplinkoje, tiek formalioje mokymosi aplinkoje reikia motyvacijos. Iš lotynų kalbos žodžio *movere* (judėti) kilęs žodis motyvacija plačiąja prasme reiškia imtis veiksmų tikslui pasiekti. Kadangi veiksniai, skatinantys žmogų judėti ir (arba) veikti, gali būti vidiniai ir išoriniai, motyvacijos teorijose išskiriama vidinė motyvacija (pvz., smalsumas, domėjimasis konkretais mokymosi turiniu) ir išorinė motyvacija (pvz., nauji įgūdžiai atveria platesnes galimybes). Motyvacija taip pat susijusi su aukščiausioje Maslow hierarchijos pakopoje esančių poreikių, t. y. savirealizacijos poreikių, tenkinimu. Remiantis Stanfordo universiteto mokslininkės Lauros L. Carstensen (Laura L. Carstensen) sukurta gyvenimo trukmės motyvacijos teorija, vadinama socialinio emocinio selektyvumo teorija, su amžiumi žmonės tampa vis selektyvesni ir investuoja daugiau išteklių į emociškai reikšmingus tikslus ir veiklą¹⁴. Vadinasi, vyresnio amžiaus besimokantieji bus motyvuoti mokytis su emociškai reikšmingais socialiniais partneriais ir sieks trumpalaikių mokymosi tikslų.

Savo moksliniame straipsnyje „Motyvacija yra svarbi: Motyvacija ir informacinės komunikacinės technologijos“ grupė Australijos mokslininkų remiasi gerai žinomais technologijų priėmimo modeliais (angl. Technology Acceptance Models), tokiais kaip Technologijų priėmimo modelis, Suvienodinta technologijų priėmimo ir naudojimo teorija ir Vyresnio amžiaus žmonių technologijų priėmimo modelis. Autoriai nustatė pagrindinius konstruktus, kurie prognozuoja požiūrį į technologijas ir ketinimus naudotis technologijomis, įskaitant: suvokiamą technologijų naudingumą (asmeninę naudą); tikėtinas pastangas (suvokimą, kad naudotis technologijomis bus lengva); priklausomybę nuo socialinių normų; nerimą; asmeninį efektyvumą; požiūrį ir ketinimus. Remdamiesi 10 vyresnio amžiaus IRT naudotojų atvejų tyrimu, autoriai daro išvadą, kad didelis asmeninis naudingumas kartu su tikėtinomis nedidelėmis pastangomis ir vidutine priklausomybe nuo socialinių normų, sudaro optimalias motyvacinės sąlygas nuolat naudoti IRT.¹⁵

¹³ ŠUMINAS (2018): Skaitmeninės atskirties lygiai ir ypatumai: Lietuvos atvejo tyrimas. Informacijos mokslai, 81 tomas. Prieiga per internetą: <https://www.zurnalai.vu.lt/IM/article/view/11918> [žiūrėta: 2022 03 03].

¹⁴ VIKIPEDIJA (2021): Socioemotional selectivity theory. Prieiga per internetą: https://en.wikipedia.org/wiki/Socioemotional_selectivity_theory [žiūrėta 2022 02 28].

¹⁵ TYLER M. ir kt. (2020): Motivation matters: Older adults and information communication technologies. *Studies in the Education of Adults*, Volume 52, March 2020. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download [žiūrėta: 2022 02 28].

Iš literatūros analizės, atliktos rengiant disertaciją „Pagyvenusių žmonių motyvacija mokytis IRT įgūdžių“, Eline Leen-Thomele daro išvadą, kad mokymosi motyvacija apima keturias su amžiumi susijusių motyvų grupes, kuriose žinių įgijimas derinamas su socialiniais ir emociniais poreikiais, t. y.: priklausymas, asmeninio augimo siekis, instrumentalumas ir konkurencija. Asmeninis augimas vyresnio amžiaus besimokantiesiems svarbus siekiant prisitaikyti prie naujų situacijų.¹⁶ Kadangi su mokymusi susiję emociniai tikslai vyresniame amžiuje tampa svarbesni, vyresnio amžiaus besimokantieji yra linkę kurti prasmingus santykius su bendraamžiais. Nors mokymosi pagrindu esanti motyvacija gali būti susijusi su jaunesnių suaugusiųjų besimokančiųjų socialiniu lyginimu ir konkurencingumu, tačiau, pasak disertacijoje cituojamų autorių, sulaukus penkiasdešimties metų konkurencinis elgesys mažėja. Kalbant apie instrumentinius motyvus, vyresnio amžiaus besimokantieji daugiausia dėmesio skiria čia ir dabar ir siekia tiesioginės naudos.

Be keturių pagrindinių motyvų, išskiriami šie asmeniniai ir situaciniai veiksniai, darantys įtaką motyvacijai mokytis vėlesniame amžiuje: asmenybės bruožai, pasitenkinimas gyvenimu, subjektyvus amžius, lytis ir išsilavinimas.

Remiantis pirmiau minėtais veiksniais, motyvacijos ir lūkesčių vertinimo priemonę gali sudaryti teiginių ir (arba) klausimų blokai, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama vyresnio amžiaus suaugusiojo veiklos vertei, savarankiškam apsisprendimui dėl to, ko mokosi, ankstesniam mokymuisi, mokymosi priežastims ir pasitenkinimui gyvenimu. Priemonėje pateikiami penki atsakymai, iš kurių galima pasirinkti vieną. Motyvacijos ir lūkesčių vertinimo priemonė laikoma priemone, padedančia besimokantiesiems geriau suprasti savo motyvaciją mokytis, padidinti įsipareigojimą dalyvauti mokymo kursuose ir turėti įtakos tam, ko jie mokomi.

4.1.1 Įvertinimas: laukiama šios mokymo programos nauda

Yra daugybė priežasčių, dėl kurių verta lankyti kursus, mokytis ir apskritai tęsti mokymąsi. Kodėl norite mokytis? Kokios priežastys svarbios jums asmeniškai?

Dabar matysite skirtingus teiginius apie mokymąsi. Teiginius galite įvertinti nuo 1 iki 5, nurodydami, kiek kiekvienas teiginys jums tinka: 1 = man visiškai netinka, 2 = man netinka, 3 = neutralus, 4 = man šiek tiek tinka, 5 = man visiškai tinka. Čia nėra nei teisinga, nei klaidinga.

1. Noriu įgyti įgūdžių, kurie padėtų man susidoroti su kasdienėmis užduotimis

1 2 3 4 5

2. Noriu įgyti įgūdžių, kurie man pravers ateityje

1 2 3 4 5

3. Noriu įgyti įgūdžių, kurie yra svarbūs mano (savanoriškam) darbui

1 2 3 4 5

4. Mokymasis padeda man realizuoti save ir tobulėti asmeniškai

1 2 3 4 5

5. Mokymasis didina mano savivertę

1 2 3 4 5

¹⁶ LEEN, E. (2013): Motivation in ICT Learning in Older Adults: Dimensions of Learning Motivation, Influencing Factors and Implications for ICT Course Concepts. Prieiga per internetą: <https://d-nb.info/1075740630/34> [žiūrėta 2022 02 28].

6. Mokymasis man suteikia naujo įkvėpimo / stimuliacijos

1 2 3 4 5

7. Mokymasis mane atitraukia nuo kitų problemų

1 2 3 4 5

8. Per mokymus galiu užmegzti socialinius ryšius ir susipažinti su įdomiais žmonėmis

1 2 3 4 5

9. Mano draugai / pažįstami lanko tokius pačius kursus

1 2 3 4 5

10. Atitiksiu savo socialinės aplinkos lūkesčius

1 2 3 4 5

Tikslas Šia užduotimi siekiama įvertinti dalyvių lūkesčius ir požiūrį į mokymąsi prieš kursus. Remdamiesi teiginių vertinimais, mokytoja(-s) gali nuspręsti, kam skirti daugiau dėmesio vykdant programą: besimokančiųjų gaunami naudai, asmeniniam augimui ar socialiniams ir emociniams besimokančiųjų poreikiams. Tą patį vertinimą galima atlikti ir po mokymų, pakeitus teiginius į būtajį ir patikrinus, ar dalyvių lūkesčiai buvo patenkinti.

Paruošimas Mokytoja(-s) atspausdina teiginius ant popieriaus. Taip pat teiginius galima užrašyti lentoje arba konferenciniame bloknote. Kiekvienam dalyviui reikia paruošti 10 rinkinių po penkis apvalius lipnius lapelius su užrašais nuo 1 iki 5.

Įgyvendinimas Atspausdinti lapai išdalijami dalyviams, kad jie galėtų individualiai įvertinti teiginius, perbraukdami skaičių, žymintį, kiek kiekvienas teiginys jiems tinka. Tuomet mokytoja(-s) apskaičiuoja kiekvienam teiginiui skirtus balus ir aptaria rezultatus su grupe. Arba dalyviams išdalijami lipnūs lapeliai (kiekvienas gauna 10 rinkinių po penkis apvalius lipnius lapelius su skaičiais nuo 1 iki 5). Jų prašoma prie kiekvieno teiginio priklijuoti lapelį su atitinkamu skaičiumi. Apskaičiuojama bendra kiekvienam teiginiui suteiktų taškų suma ir aptariai vyraujantys lūkesčiai.

Mokymo priemonės

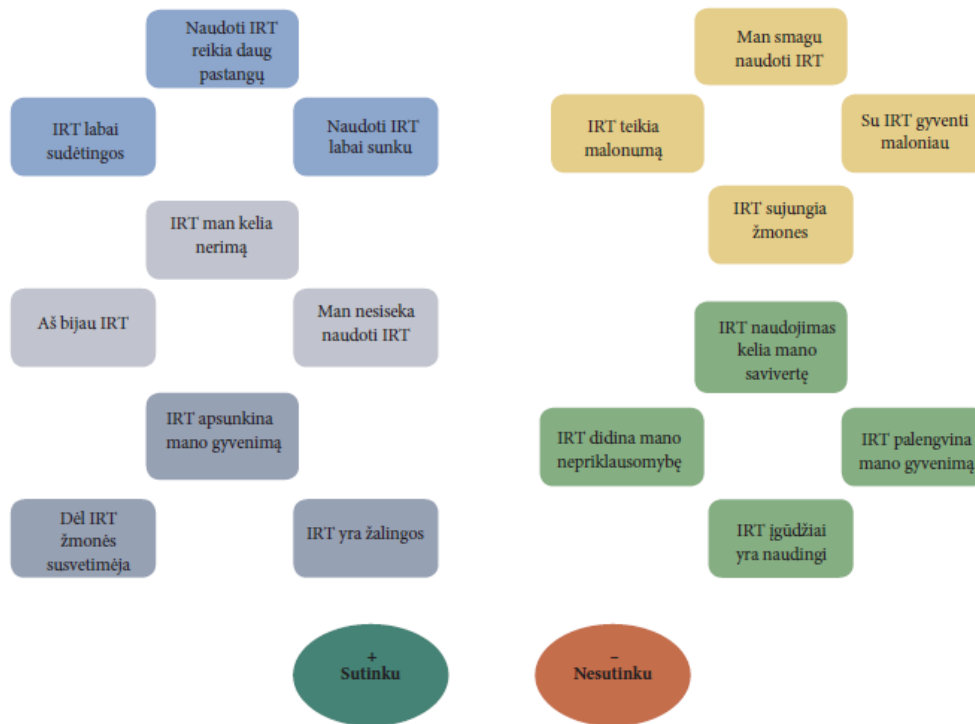
- Konferencinis bloknotas / lenta
- Rašiklis, skirtas rašyti ant lentos ir (arba) diagramos
- Apvalūs lipnūs lapeliai

Trukmė 20 minučių

Praktiški patarimai Mokytoja(-s) paaiškina, kad šiuo pratimu siekiama pritaikyti mokymą pagal dalyvių lūkesčius ir pabrėžti instrumentinius arba socialinius poreikius.

4.1.2 Požiūrio į IRT vertinimas

Tikslas	Šia užduotimi siekiama išsiaiškinti dalyvių požiūrį į informacines ir ryšių technologijas mokymo pradžioje. Remdamiesi teiginių vertinimu, mokytoja(-s) gali nustatyti, ar grupėje vyrauja teigiamas, ar neigiamas požiūris į IRT. Šią užduotį galima pakartoti kurso pabaigoje ir patikrinti, ar neigiamas požiūris (jei toks yra) pasikeitė.
Pasiruošimas	Teiginiai užrašomi ant kortelių arba tiesiai ant lentos / konferencinio bloknoto. Šalia lentos yra raudoni ir žali apvalūs lipnūs lapeliai.
Įgyvendinimas	Dalyviai perskaito teiginius ir prie kiekvieno teiginio priklijuoja žalią lapelį (sutinku) arba raudoną lapelį (nesutinku). Galiausiai apskaičiuojami taškai ir grupė aptaria požiūrį į skaitmenines technologijas.
Mokymo priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas / lenta • Markeriai • Lipnūs lapeliai
Praktiniai patarimai	Teiginių vertinimo analizė padės mokytojui numatyti galimus sunkumus mokantis, įvertinti ar dalyviai jaučią baimę dėl nesėkmės, ar jaučia stereotipinę IRT grėsmę, ar skaitmenines technologijas jie nori naudoti socialiniams ir emociniams ar instrumentiniams poreikiams tenkinti. Išanalizavus vertinimų prieš mokymą rezultatus, atitinkamai koreguojama mokymo programa.



4 pav. Požiūris į informacines technologijas vertinimas

4.2 Patirties / įgūdžių vertinimo priemonės

Skaitmeniniai įgūdžiai apibrėžiami kaip „įvairūs gebėjimai naudotis skaitmeniniais prietaisais, ryšių programomis ir tinklais, kad būtų galima gauti ir valdyti informaciją. Jie leidžia žmonėms kurti skaitmeninį turinį ir juo dalytis, bendrauti ir bendradarbiauti bei spręsti problemas, kad jie galėtų veiksmingai ir kūrybiškai save realizuoti gyvenime, mokymosi, darbo ir socialinėje veikloje apskritai“.¹⁷

Skaitmeninių įgūdžių įvertinimas mokymo pradžioje yra labai svarbus siekiant nustatyti:

- Ankstesnės žinios, kuriomis gali būti remiamasi mokymuose;
- Kiek reikia individualios pagalbos;
- pasitikėjimo savo jėgomis lygis; ir
- Dalyvių mokymosi tempas.

Skaitmeninių įgūdžių lygis dažnai matuojamas naudojant išsamų per tam tikrą laikotarpį atliktos veiklos sąrašą. Mokymo tikslais vertinimas turėtų būti kuo paprastesnis. Dalyvių ankstesnė patirtis naudojantis įvairiomis programomis ir įsivertinimas, kiek jie pasitiki savimi naudodamiesi skaitmeninėmis technologijomis, yra tinkamos priemonės, leidžiančios susipažinti su dalyviais ir jų turimomis skaitmeninėmis kompetencijomis. Žaismingus metodus labai rekomenduoja daugelis vyresnio amžiaus žmonių ir mokytojų, kurie prisidėjo savo idėjomis ir patirtimi rengiant šiuos mokymus.

¹⁷ UNESCO (2018): *Digital skills critical for jobs and social inclusion*. Prieiga per internetą: <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [žiūrėta 2021 05 05].

4.2.1 Patirties vertinimas

Tikslai	Nustatyti dalyvių žinių lygį, kad būtų galima suteikti individualią pagalbą ir išsiaiškinti, kokią ankstesnę patirtį galima panaudoti tolesniuose mokymuose.
Pasiruošimas	<p>Pagal toliau pateiktą sąrašą IRT naudojimo būdai, įtaisai ir taikomosios programos surašomi ant skirtingų spalvų kortelių ir prisegami prie lentos (žr. paveikslėlį toliau):</p> <p>Įtaisai Išmanusis telefonas Kompiuteris / nešiojamasis kompiuteris Planšetinis kompiuteris</p> <p>Komunikacija Vaizdo konferencijos, <i>Skype, Zoom</i> El. paštas Pokalbių programėlės <i>Messenger, WhatsApp, Viber</i> Socialiniai tinklai <i>Facebook, Twitter</i></p> <p>Pramogos Internetiniai žaidimai arba žaidimų programėlės Mediatekos Internetinės radijo ir muzikos programėlės Mokami vaizdo įrašai ir programos</p> <p>Informacija ir žinios Paieškos sistemos Informacija apie prekes ar paslaugas Vikipedija <i>YouTube</i> Internetiniai laikraščiai ir žurnalai Mokymasis internete Kalbų mokymosi programėlės</p> <p>Mobilumas Traukinių ir autobusų tvarkaraštis internetu Maršruto planavimas ir navigacija, pvz., <i>Google Maps</i> Kelionių planavimas ir (arba) užsakymas</p> <p>Finansai Apsipirkimas internetu Internetinė bankininkystė</p> <p>Fotografija / vaizdo įrašai Išmaniojo telefono kamera ir galerija Nuotraukų albumai Programinė įranga nuotraukoms redaguoti</p>

	<p>Nuotraukų programėlės <i>Snapchat, Instagram</i></p> <p>Kasdienio gyvenimo organizavimas Kalendorius, adresų knyga, sąrašų kūrimas Teksto rašymas, išlaidų, sąmatų skaičiavimas (MS Word, Excel) Skaitmeninės viešosios paslaugos (pvz., registracija pas gydytoją, ligonių kasos, registrų centro paslaugos, Sodros išmokos)</p>
Igyvendinimas	<p>Dalyviams išdalijami apvalūs lipnūs lapeliai (kiekvienam skirtingos spalvos); jų kiekis turi atitikti lentoje pateikto sąrašo elementų skaičių. Dalyvių prašoma lipniais lapeliais pažymėti prietaisus ir (arba) programas, kuriuos(-as) jie jau pažįsta ir naudoja.</p> <p>Mokytoja(-s) garsiai perskaito kiekvieno sąrašą ir paklausia dalyvių, ar viskas suprantama. Dalyviai taip pat gali pasiūlyti sąrašą papildyti, nurodydami nepaminėtas svarbias programas ar įrankius. Mokytoja(-s) užrašo pasiūlytus papildymus ant kortelių.</p> <p>Visiems pažymėjus atitinkamus sąrašo elementus, grupėje apibendrinami rezultatai ir nufotografuojami.</p> <p>Vėliau mokytoja(-s) išanalizuoja lipnių lapelių pasiskirstymą apibendrina dalyvių patirtį: aptariami daugumai pažįstami įrankiai ir programos, mažai arba visai pažįstami įrankiai ir programos, pasirenkamos dalyviams aktualiausios sritys.</p>
Mokymo priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lenta arba konferencinis bloknotas • Rašikliai • Skirtingų spalvų apvalūs lipnūs lapeliai • 35 lipnūs taškai vienam dalyviui (viena spalva vienam dalyviui, vienas lipnus lapelis vienam sąrašo elementui)
Praktiniai patarimai	<p>Mokytoja(-s) paaiškina šio užsiėmimo tikslą ir nurodo, kad mokymas yra modulinis ir kad jį galima pritaikyti prie individualių poreikių. Reikia išsiaiškinti, ar visi dalyviai supranta sąrašo išvardintų programų reikšmę. Svarbu pabrėžti, kad dalyviai nebūtinai turi gerai naudotis išvardintomis programomis. Pakanka, kad jie būtų su jomis susipažinę ir žinotų, kam jos naudojamos.</p> <p>Svarbu sukurti pasitikėjimo atmosferą ir pabrėžti, kad galima pažymėti daug elementų arba tik kelis.</p> <p>Šią veiklą geriausia atlikti mažesnėje grupėje. Didesnėje grupėje vienu metu galima atlikti dvi vertinimo užduotis, kad dalyviai galėtų apsikeisti vietomis ir nereikėtų laukti, kol kiekvienas prieis prie lentos ir priklijuos lipnius lapelius. Didesnėje grupėje patogiau būtų naudoti ant lapų atspausdintą sąrašą, kad dalyviai savarankiškai įvertintų savo skaitmeninius įgūdžius ir patirtį.</p>

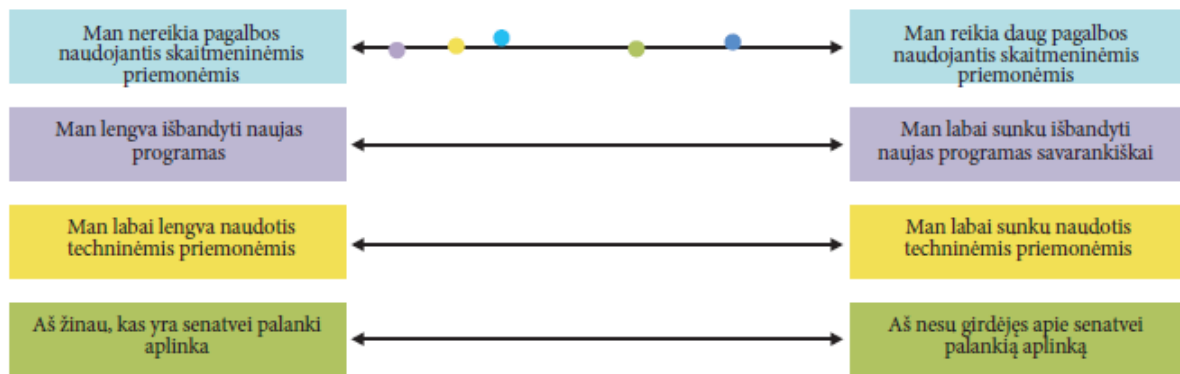


5 pav. Patirties vertinimas

4.2.2 Įgūdžių ir pasitikėjimo savimi vertinimas

<p>Tikslai</p>	<p>Didinti dalyvių pasitikėjimą savimi naudojant skaitmenines technologijas. Padėti dalyviams įsivertinti kiek pagalbos jiems reikia naudojant skaitmenines priemones. Šia užduotimi taip pat galima sužinoti ką dalyviai žino apie senatvei palankią aplinką. Šią greitai atliekamą užduotį galima naudoti ne tik mokymo pradžioje, bet ir pabaigoje, siekiant įvertinti tobulėjimą ir pažangą.</p>
<p>Pasiruošimas</p>	<p>Mokytoja(-s) paruošia korteles su šiais teiginiais:</p> <p><i>Man nereikia jokios pagalbos naudojantis skaitmeniniais įrankiais / Man reikia daug pagalbos naudojantis skaitmeniniais įrankiais.</i></p> <p><i>Man lengva išbandyti naujas programas / Man sunku išbandyti naujas programas.</i></p> <p><i>Naudotis techniniais prietaisais man labai lengva / Naudotis techniniais prietaisais man labai sunku.</i></p> <p><i>Žinau kas yra senatvei palanki aplinka / Niekada nesu girdėjusi(-ęs) apie senatvei palankią aplinką.</i></p> <p>Šie teiginiai prisegami ant lentos dviem stulpeliais, sujungiant kiekvieną teiginių porą linija (žr. paveikslėlį).</p>

Igyvendinimas	<p>Dalyviams išdalijami apvalūs lipnūs lapeliai (kiekvienas dalyvis gauna po 3 tos pačios spalvos lapelius). Kiekvienas dalyvis priklijuoja savo lapelius ant linijų tarp dviejų teiginių arčiau to teiginio, kuris geriausiai atitinka jo situaciją.</p> <p>Dalyviai taip pat gali pakomentuoti savo pasirinkimą žodžiu arba raštu, užrašydami komentarą ant lipnių lapelių ir priklijuodami juos prie lentos. Mokytoja(-s) aptaria įsivertinimo rezultatus su dalyviais.</p>
Mokymo priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lenta arba konferencinis bloknotas • Markeriai • Skirtingų spalvų kortelės • 4 apvalūs lipnūs lapeliai kiekvienam dalyviui (skirtingų spalvų)
Praktiniai patarimai	<p>Mokytoja(-s) paaiškina, kad šia užduotimi taip pat siekiama kuo geriau pritaikyti mokymą prie dalyvių poreikių. Pabrėžia, kad visiškai normalu jaustis neužtikrintai naudojantis informacinėmis technologijomis ar prašyti pagalbos.</p>



6 pav. Įgūdžių ir pasitikėjimo savimi vertinimas

4.3 Skaitmeniniai įrenginiai

Jei dalyviams kyla klausimų apie skaitmeninius įrenginius, mokytoja(-s) gali paprastai paaiškinti kas tai yra ir pademonstruoti. Jei įmanoma, paprašykite besimokančiųjų į užsiėmimus atsinešti savo įrenginius praktinėms užduotims atlikti. Toliau pateikiami dažniausiai sutinkamų skaitmeninių įrenginių pavyzdžiai su nuotraukoms ir trumpi paaiškinimai apie juos. Jei įmanoma, naudokite duomenų projektorių. Mokytoja(-s) gali paklausti dalyvių, kas yra naudoję prietaisą ar daugiau prietaisų, o kurie iš tų prietaisų yra visiškai nauji.

Taip pat galima aptarti kiekvieno skaitmeninio prietaiso naudingumą planuojamoms veikloms ir (arba) idėjoms per „Tieskime tiltus“ mokymus.

Naudingų šaltinių ir medžiagos galima rasti šiose interneto svetainėse: [Prisijungusi lietuva](#); [ictskills4alleu](#); <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/digital-instruction-guides/>.

4.3.1 Kas yra kompiuteris?



Kompiuteris - tai elektroninis prietaisas, kuriame apdorojama informacija arba duomenys. Jis gali saugoti, gauti ir apdoroti duomenis. Kompiuteriu galima spausdinti dokumentus, siųsti el. laiškus, žaisti žaidimus ir naršyti internete.

Kompiuteris reikalingas:

- Dokumentams ar laiškam rašyti / parengti darbų sąrašus / spausdinti laiškus naudojant *MS Word* kaip duomenų apdorojimo programinę įrangą;
- ieškote informacijos apie naudingas priemones arba naudodamiesi paieškos sistema raskite organizacijas, su kuriomis galite susisiekti internetu;

- ...

4.3.2 Kas yra nešiojamasis kompiuteris?

Nešiojamasis kompiuteris - tai nešiojamasis kompiuteris, dažnai dar vadinamas nešiojamuoju kompiuteriu. Nešiojamasis kompiuteris yra mažesnis, plonesnis ir lengvesnis už daugumą stacionariųjų kompiuterių. Jis turi tas pačias funkcijas kaip ir kompiuteris. Savo pavadinimą nešiojamasis kompiuteris gavo dėl to, kad dėl savo mažo dydžio jį galima padėti kam nors ant kelių.



„Tieskime tiltus“ mokymuose, nešiojamąjį kompiuterį galima naudoti:

- informacijos apie naudingas priemones tiksliai pasiekti arba organizacijas, su kuriomis galima bendradarbiauti paieškai;
- dokumentams rengti;
- elektroniniams laiškam rašyti.

4.3.3 Kas yra planšetinis kompiuteris?

Planšetinis kompiuteris - tai nešiojamasis kompiuteris, kurio pagrindinis įvesties įrenginys yra jutiklinis ekranas. Dauguma planšetinių kompiuterių yra šiek tiek mažesni ir sveria mažiau nei vidutinis nešiojamasis kompiuteris; jie valdomi jutikliniu būdu ir pagal dydį yra tarp išmaniojo telefono ir nešiojamojo kompiuterio. Daugelis vyresnio amžiaus žmonių mieliau naudojami planšetiniais kompiuteriais. Yra specialių vyresnio amžiaus žmonėms skirtų planšetinių kompiuterių su didesniais mygtukais, kad būtų lengviau naudotis.





„Tieskime tiltus“ mokymuose planšetinis kompiuteris gali būti naudingas prietaisas:

- informacijos paieškai.
- fotografavimui;
- žinučių rašymui

4.3.4 Kas yra išmanusis telefonas?

Išmanusis telefonas - tai mobilusis telefonas, kuris gali daugiau nei kiti telefonai. Išmanieji telefonai veikia kaip kompiuteriai, tačiau yra pakankamai maži, kad tilptų naudotojo rankoje. Naudojimo būdai: elektroninių laiškų, tekstinių ir multimedijos žinučių siuntimas ir gavimas, fotografavimas.



„Tieskime tiltus“ mokymuose išmanusis telefonas gali būti naudingas prietaisas:

- pasiimti su savimi į veiklas ir susitikimus, kad galėtumėte fotografuoti, daryti vaizdo ir garso įrašus;
- palaikykite ryšį su kitais dalyviais naudodamiesi žinučių siuntimo paslaugomis;
- ...

4.4 Internetas

Internetas - tai didelis kompiuterių tinklas, kuriame yra informacijos ir technologinių priemonių, kuriomis gali naudotis visi, turintys interneto ryšį. Internetas yra „didžioji palapinė“, po kuria slepiasi visos atskiros technologijos.

Vienas iš pagrindinių interneto bruožų yra *pasaulinis žiniatinklis* (sutrumpintai - žiniatinklis) - didžiulis dokumentų rinkinys, kuriame pateikiamos nuorodos vienas į kitą. Atskiras dokumentas yra *tinklalapis*. Susijusi to paties asmens ar įmonės paskelbtų tinklalapių grupė yra *internetu svetainė*.¹⁸

Prieiga prie interneto galima tik naudojant interneto programą, vadinamą naršykle. Geriausiai žinomos naršyklės yra „Edge“ („Microsoft“), „Safari“ („Apple“) ir „Chrome“ („Google“).

Žiniatinklyje yra daugybė funkcijų. Keletas pavyzdžių:

- Bankininkystė: šiuo metu dauguma bankinių operacijų atliekamos internetu;
- Valdžios klausimai: mokesčiai, paskyrimai, prieštaravimo laiškai;
- Komerinės paslaugos ir produktai: interneto parduotuvės, bilietų pardavimas, kelionės, viešbučiai;
- Srautiniai vaizdo įrašai ir muzika;
- Informacijos ieškojimas: „googlinimas“ siekiant sužinoti, kas tai yra arba kaip kas nors veikia;

¹⁸ WEMPEN, F. (2014): Internet for Dummies. Prieiga per internetą: Internet Basics - dummies [Žiūrėta: 2022 02 23].

- Vaizdo konferencijos: Vaizdo konferencijų pavyzdžiai: „Zoom“, „Google Meet“, „GotoWeb“, „GotoMeeting“.

Kita žiniatinklio funkcija yra „debesis“. Tai slaptažodžiu apsaugota žiniatinklio sritis, kurioje registruoti naudotojai gali saugiai saugoti ir gauti failus, vykdyti programas ir ieškoti informacijos, kuri gali būti neprieinama visuomenei. Debesų pavyzdžiai: „iCloud“ („Apple“) ir „OneDrive“ („Microsoft“). Abu paslaugų teikėjai siūlo saugias teksto, skaičiuoklės, nuotraukų bibliotekas ar el. pašto programas, kuriomis galima kurti dokumentus, dizainą ir maketuoti nuotraukas.

Naudojantis internetu labai svarbu naudoti gerą antivirusinę programą. „Norton“, „McAfee“, „Windows Essentials“ - tai antivirusinių programų pavyzdžiai. Šios programos apsaugo jus nuo kenkėjiškų programų. Tačiau kenkėjiškų programų galite patikrinti ir patys: tiesiog pažiūrėkite į savo banko ar valstybinės įstaigos tinklalapį ir pažiūrėkite, ar jo viršuje yra <https://> ir maža raktinė spyna.

4.5 Socialinė žiniasklaida

Pasak amerikiečių Merriam-Webster internetinio žodyno, socialinė žiniasklaida - tai elektroninio bendravimo formos (pvz., socialinių tinklų ir mikrotinklaraščių svetainės), per kurias naudotojai kuria internetines bendruomenes, kuriose dalijasi informacija, idėjomis, asmeninėmis žinutėmis ir kitu turiniu (pvz., vaizdo įrašais). Socialinė žiniasklaida:

Socialinės žiniasklaidos chronologija

Socialinė žiniasklaida yra daugialypis, kompleksinis reiškinys. Vieningos nuomonės ir visuotinai priimto socialinės žiniasklaidos apibrėžimo, žinoma, dar nėra – „nors socialinė žiniasklaida keičia žmonių ir organizacijų komunikacijos būdus, nerasi net dviejų žmonių, kurie ją apibrėžtų vienodai“ (Wright, Hinson, 2009)¹⁹. Daugybę padrikų socialinės žiniasklaidos apibrėžimų galima sugrupuoti į tris pagrindines dalis: pirmiausia, technine prasme, socialinė žiniasklaida yra aibė naujų komunikacijos kanalų, platformų. Jų yra labai skirtingų: tai socialiniai tinklai kaip „Facebook“ ir „LinkedIn“; vaizdo medžiagos, nuotraukų, dokumentų, renginių, muzikos kūrinių svetainės kaip „Youtube“, „Flickr“, „Slideshare“, tinklaraščiai ir jų platformos, pokalbių svetainės, forumai, internetinės enciklopedijos kaip „Vikipedija“ ir daug kitų.

Pirmą kartą terminas *socialinė žiniasklaida* buvo panaudotas 2004 m.²⁰

Internetiniame Kembridžo žodyne (Cambridge Advanced Learner's Dictionary (UK)) socialinė žiniasklaida apibrėžiama taip: *interneto svetainės* ir *kompiuterinės programos, leidžiančios žmonėms bendrauti* ir *dalytis informacija* internete naudojant *kompiuterį* arba *mobiliųjų telefonų*. Verslo anglų kalbos socialinės žiniasklaidos apibrėžtis skamba taip: *žiniasklaidos formos, leidžiančios žmonėms bendrauti* ir *dalytis informacija* naudojantis internetu arba mobiliaisiais telefonais.²¹

¹⁹ Examining how public relations practitioners actually are using social media, Wright, Hinson, 2009, Public relations journal Vol. 3 <https://doaj.org/article/2e9ed7de1c914968b24ea99b681006da> Prieiga per internetą: [žiūrėta: 2022 02 23].

²⁰ Wikipedia (2022): Socialinė žiniasklaida. Prieiga per internetą: https://lt.wikipedia.org/wiki/Socialin%C4%97_%C5%BEiniasklaida Prieiga per internetą: [žiūrėta: 2022 02 23].

²¹ KEMBRIDŽO ŽODYNAS (2022): Socialinė žiniasklaida. Prieiga per internetą: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media> [žiūrėta: 2022 02 23].

Dažniausiai naudojama socialinė žiniasklaida Europos Sąjungoje (ES)

Remiantis 2020 m. balandžio – 2021 m. balandžio mėn. socialinės žiniasklaidos statistiniais duomenimis, populiariausios socialinės žiniasklaidos priemonės buvo šios

4.5.1 „Facebook“

„Facebook misija“ (iš: <https://about.fb.com/company-info/>)

- ➔ 79,19 % visų naudotojų
- ➔ prisijungti: <https://www.facebook.com/>

Principai: Mūsų principai - tai, ko mes laikomės. Tai įsitikinimai, kuriais labai tikime ir kurių siekdami darome kompromisus.

Suteikiame žmonėms balsą: Žmonės nusipelno būti išgirsti ir turėti savo nuomonę, net jei tai reiškia, kad reikia ginti žmonių, su kuriais nesutinkame, teises.

Užmegzti ryšį ir kurti bendruomenę: Mūsų paslaugos padeda žmonėms užmegzti ryšį, o geriausiai išnaudotos jos suartina žmones.

Aptarnaukite visus: Mūsų verslo modelis yra skelbimai, todėl mūsų paslaugos gali būti nemokamos.

Saugome žmones ir užtikriname privatumą: Mes privalome skatinti geriausias dalykus, kuriuos žmonės gali daryti kartu, užtikrindami žmonių saugumą ir užkirsdami kelią žalai.

Skatiname ekonomines galimybes: Mūsų priemonės sudaro vienodas sąlygas žmonėms augti, kurti darbo vietas ir stiprinti ekonomiką.

4.5.2 „Instagram“

„Instagram“ misija (iš: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android&hl=en&gl=US>)

- ➔ 2,86 % visų naudotojų
- ➔ prisijungti: <https://www.instagram.com/>

Kas yra "Instagram"?

„Instagram“ (iš „Facebook“) leidžia kurti ir dalytis nuotraukomis, istorijomis ir vaizdo įrašais su draugais ir sekėjais, kurie jums rūpi. Bendraukite su draugais, dalinkitės tuo, ką veikiate, arba žiūrėkite, ką naujo įkelia kiti žmonės visame pasaulyje. Tyrinėkite mūsų bendruomenę, kurioje galite laisvai jaustis savimi ir dalytis viskuo - nuo kasdienių akimirkų iki svarbiausių gyvenimo įvykių.

4.5.3 „Twitter“

„Twitter“ misija (iš: <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>)

- ➔ 6,74 % visų naudotojų
- ➔ prisijungti: <https://twitter.com/>

Tikslas: tarnaujame viešam pokalbiui. Mums svarbu, kad žmonės turėtų laisvą ir saugią erdvę kalbėtis. Todėl nuolat tobuliname savo taisykles ir procesus, technologijas ir įrankius. Nesame tobuli - todėl klausome jūsų, "Twitter" vartotojų. Taip pat todėl stengiamės būti kuo skaidresni.

Principai: Mes vadovaujamės šiais principais:

Skatiname sveiką pokalbį. Žodžio laisvė yra viena pagrindinių žmogaus teisių, tačiau „Twitter“ nėra ta vieta, kur sakoma kas ką nori. Mūsų taisyklės skirtos sveikiems pokalbiams skatinti.

Pelno ir tikslo susiejimas. „Twitter“ siekia daugiau nei tik parduoti savo produktus ir paslaugas. Mes susiejame filantropiją su savo verslo tikslais.

Igyti žmonių pasitikėjimą. „Twitter“ skelbiama tai, kas vyksta. Tam, kad išliktume patikimi ir teisingi, turime pelnyti jūsų pasitikėjimą.

Tiesiai šviesiai. Paprastumas yra gerai, bet dar geriau – sąžiningai ir teisingai. Mūsų produktas, elgesys ir darbo įpročiai turėtų būti aiškūs ir suprantami.

4.5.4 Pinterest

Pinterest (iš: <http://www.technologijos.lt/n/technologijos/it/S-26801/straipsnis/Pinterest:-neatrastas-socialinis-tinklas>)

- ➔ 6,6 % visų naudotojų
- ➔ prisijungti: <https://www.pinterest.com/>

Kas yra „Pinterest“?

„Pinterest“ leidžia patogiai dalintis dalykais, kuriuos jūs mėgstate. Galite kelti nuotraukas iš kompiuterio, kitų svetainių, jas komentuoti, žymėti bei grupuoti į tam tikras kategorijas. Tai – lyg virtuali nuotraukų galerija, tik joje matote tai, kas jums patinka. Šio socialinio tinklo dizainas sukurtas taip, kad ir naujokui būtų nesunku pradėti naudotis visomis „Pinterest“ funkcijomis. Pradiniame tinklalapyje matomas srautas bei atskirų vartotojų profiliuose matyti tai, ką jie mėgsta.

Viena iš patogesnių „Pinterest“ funkcijų yra lengvas turinio dalinimasis kituose socialiniuose tinkluose, pavyzdžiui, „Facebook“ ar „Twitter“. Iš tiesų, „Facebook“ turėtų pavydėti tokio nuotraukų srauto, kokį turi „Pinterest“, mat čia jų ne tik gausu, bet vartotojai jas gali rūšiuoti pagal tam tikras kategorijas.

Apskritai, „Pinterest“ skirtas tiems žmonėms, kurie nori atrasti kažką naujo. Šiame socialiniame tinkle idėjų tikrai apstu ir kiekvienas gali rasti tai, kas jam patinka, vien dėl to fakto, jog čia paieška – itin „draugiška“ vartotojui. „Pinterest“ galima naudoti ir kaip patinkančių dalykų saugyklą: tai, ką jūs pažymite, visada liks jūsų „Pinterest“ profilyje ir bus lengvai pasiekama peržiūrai. Lietuvoje „Pinterest“, deja, dar nėra populiarus ar susilaukęs išskirtinio dėmesio socialinis tinklas. Viliuosi, jog tai artimiausiu metu pasikeis, mat „Pinterest“ išties vertas dėmesio.

4.5.5 LinkedIn

LinkedIn misija (iš: <https://www.bite.lt/profai/kas-yra-linkedin>)

- ➔ Prisijungimas: https://www.linkedin.com/signup/cold-join?trk=guest_homepage-basic_join-cta

„LinkedIn“ yra socialinis tinklas kartais dar vadinamas verslo atstovų „Facebook“. Tad čia gausu tiek studentų, įvairių sričių darbuotojų, tiek smulkaus verslo savininkų ar stambių įmonių vadovų. Priešingai nei kituose socialiniuose tinkluose, tokiuose kaip „Facebook“ ar „Instagram“, čia rasite daug profesinio, su karjera susijusio turinio.

„LinkedIn“ padeda kurti savo, kaip srities specialisto, prekės ženklą. Taip pat palaikyti ryšius su kolegomis ar užmegzti naujų. Naudodamas pažangius duomenų analitikos algoritmus „LinkedIn“ rekomenduoja žmonėms įmones, darbo pozicijas ar kitus socialinio tinklo narius, su kuriais galbūt norėtumėte susipažinti.

„LinkedIn“ ypač patogus įrankis ir ieškantiems darbo. Kruopščiai užpildę informaciją apie save ir savo antraštėje nurodę, kad esate atviras naujoms galimybėms, tikėtina, sulauksite darbuotojų ieškančių įmonių žinučių.

Šis socialinis tinklas taip pat turi daugybę privalumų, išskirtinai verslo profesionalams. Pavyzdžiui, detalesnius paieškos filtrus, galimybę pamatyti visus, kas peržiūrėjo jūsų paskyrą ar išsiųsti neribotą skaičių žinučių

žmonėms, kurie nėra tarp jūsų kontaktų. Tiesa, tam, kad galėtumėte jais naudotis, turėsite įsigyti mokamą „LinkedIn“ versiją.

4.5.6 YouTube

„YouTube“ misija (iš: <https://www.youtube.com/intl/en-GB/about/>)

- ➔ 2,42 % visų naudotojų
- ➔ Vaizdo įrašų, naujienų ir televizijos kanalų prieiga: <https://www.youtube.com/>

Kas yra "YouTube"?

Mūsų misija - suteikti kiekvienam žmogui balsą ir parodyti jam pasaulį. Tikime, kad kiekvienas nusipelno turėti balsą ir kad pasaulis tampa geresnis, kai klausomės, dalijamės ir kuriame bendruomenę per savo istorijas. Mūsų vertybės grindžiamos keturiomis esminėmis laisvėmis, kurios apibrėžia, kas mes esame.

Saviraiškos laisvė: Mes tikime, kad žmonės turi turėti galimybę laisvai kalbėti, dalytis nuomonėmis, skatinti atvirą dialogą ir kad kūrybinė laisvė suteikia naujų balsų, formatų ir galimybių.

Informacijos laisvė: Mes tikime, kad kiekvienas turi turėti lengvą ir atvirą prieigą prie informacijos ir kad vaizdo įrašai yra galinga švietimo, supratimo ugdymo ir didelių bei mažų pasaulio įvykių dokumentavimo priemonė.

Galimybių laisvė: Tikime, kad kiekvienas turi turėti galimybę būti atrastas, kurti verslą ir pasiekti sėkmę pagal savo sąlygas, ir kad žmonės, o ne cenzoriai, sprendžia, kas yra populiaru.

Laisvė priklausyti: Mes tikime, kad kiekvienas turi turėti galimybę rasti palaikymo bendruomenes, įveikti barjerus, peržengti sienas ir susiburti dėl bendrų interesų ir aistrų.

Žinučių siuntimo platforma WhatsApp

Apie „WhatsApp“ (iš <https://www.esaugumas.lt/articles/kaip-saugiai-naudotis-programele-whatsapp>)

- ➔ Atsisiųsti: <https://www.whatsapp.com/download/>

Kas yra „WhatsApp“?

Vienos populiariausių informacijos dalijimosi programėlių „WhatsApp“ kūrėjų teigimu, šia programėle naudojami daugiau kaip 1 mlrd. žmonių iš 180 pasaulio šalių. Ši programėlė leidžia nemokamai, paprastai ir saugiai siųsti žinutes, skambinti, dalintis nuotraukomis, vaizdo bei garso įrašais. Europos Sąjungoje programėle gali naudotis asmenys nuo 16 metų.

„WhatsApp“ žinutėms siųsti naudojamas jūsų įrenginio interneto ryšys, žinučių siuntimas yra nemokamas.

Programėlė leidžia bendrauti su keletu vartotojų vienu metu, grupiniuose pokalbiuose dalintis žinutėmis, nuotraukomis ir vaizdo įrašais. Kiekvienai grupei galite sukurti pavadinimą, pasirinkti tik tai grupei skirtus individualius garsus.

Balso skambučiams programėlėje „WhatsApp“ tai pat naudojamas jūsų įrenginio interneto ryšys. Su draugais ir šeimos nariais galite bendrauti nemokamai, netgi jei esate kitoje šalyje, tačiau būkite atidūs, nes gali būti taikomi papildomi mokesčiai už naudojimąsi internetu kitoje šalyje. Jei nepakanka tekstinių žinučių arba balso skambučių, galite išbandyti vaizdo skambučius.

Jeigu savo kompiuteryje turite įdiegtą „WhatsApp“ programėlę, bendravimui galite naudoti ir mobilųjį įrenginį, ir kompiuterį. Visos jūsų žinutės bus sinchronizuojamos ir realiu laiku atvaizduojamos visuose prie jūsų paskyros prijungtuose įrenginiuose.

Programėlė leidžia persiųsti nuotraukas, vaizdo ir garso įrašus. Galima siųsti įvairius dokumentus iki 100 MB dydžio.

Naujausiose programėlės versijose naudojamas automatinis šifravimas, taigi jūsų žinutės ir balso skambučiai yra apsaugoti nuo trečiųjų asmenų pasiklausymo.

Visas pirmiau minėtas socialinės žiniasklaidos priemonės sukūrė ir valdo privačios JAV bendrovės.

4.5.7 „Tik-Tok“

„Tik-Tok“ (iš: <https://www.sraute.lt/2020/04/03/tiktok-kaip-jis-veikia-ir-ka-jame-veikti/>)

➔ Prisijungimas: <https://www.tiktok.com/login/>

Kas yra „TikTok“?

„TikTok“ yra socialinis tinklas, sukurtas tarptautinei bendruomenei pagal kinų „Douyin“ programėlę, bet tai nėra ta pati programėlė kitu pavadinimu. Kinai gali parsisiųsti ir naudotis tik „Douyin“, o likęs pasaulis – tik „TikTok“.

Šiose programėlėse kuriamas turinys skiriasi, kinų sukurtas turinys nėra matomas kitam pasauliui, ir atvirkščiai, kinų vartotojai negali įsitraukti į „TikTok“ vartotojų kuriamą turinį ir atvirkščiai.

„TikTok“ yra iki 15 sekundžių trukmės vaizdo įrašų kūrimo ir dalijimosi programėlė, skirta pramogai, laisvalaikui. Vaizdo įrašas kuriamas su muzika. Dominuoja „fun“ turinys, „challenge“, juokingos mini istorijos. Gausiai naudojami filtrai, kaukės, įvairūs vaizdo ir garso efektai. Vaizdo įrašai vartotojui leidžiami be sustojimo – stebime nesibaigiantį vaizdo įrašų srautą.

Stebėti turinį galite ir nesusikūrę paskyros – pakaks parsisiųsti į telefoną programėlę.

Vienas „TikTok“ populiarumo elementų – geras organinis pasiekiamumas. Tai yra, turinys greitai gali tapti „užkrečiančiu“. Tai aktualu ir verslams. Jei gebėsite perprasti sistemą, sukurti įdomų turinį, parinkti tinkamas grotažymes, tikimybė, kad turinį matys plačiau nei „Facebooko“ sekėjų ratas, didėja.

4.6 Nuotraukos, vaizdo įrašai, balso įrašai

Kuo jie gali būti naudingi? Kokia yra fotografavimo, vaizdo įrašų ir balso įrašų nauda?

- Aptarkite galimą panaudojimą „Tieskime tiltus“ projektuose ar iniciatyvose;
- Kartu su dalyviais sugalvokite idėjų, kurias galėtumėte panaudoti.

Naudokite simbolius, ekrano nuotraukas, turimus mokomuosius vaizdo įrašus arba mokomuosius vaizdo įrašus iš interneto ir:

- Parodykite, kur galima rasti šias funkcijas;
- Kaip rasti funkciją ir kur išsaugomos nuotraukos, vaizdo įrašai ir balso įrašai;
- Kaip persiųsti ir bendrinti nuotraukas.

Galimybės mokytis ir tyrinėti funkcijas išmaniajame telefone arba planšetiniame kompiuteryje:

- a) Ekrane parodykite mokomąjį vaizdo įrašą (tinka didesnėms grupėms, daugiau nei 4 dalyviams);

- b) Parodykite žingsnis po žingsnio išmaniajame dalyvio telefone ir paskatinkite ją/jį nufotografuoti (tinka mažesnėms grupėms iki 4 dalyvių);
- c) Prijunkite savo išmanųjį telefoną prie vaizdo projektoriaus ir parodykite fotoaparato funkciją.



(kairysis simbolis: „Android“ išmanusis telefonas, dešinysis simbolis: „iPhone“)

Po parodymo suskirstykite grupę poromis, kad jie tarpusavyje išbandyti šią funkciją su savo išmaniaisiais telefonais ar planšetiniais kompiuteriais. Jei jūsų organizacija turi planšetinių kompiuterių ar išmanųjį telefoną, o kuris nors dalyvis neturi savo pritaisto, duokite jiems išbandyti.

Atminkite (mokytojams)

- a) Svarbu suteikti erdvės dalyviams ir paskatinti juos tyrinėti naudojant savo prietaisus ir kurti savo patirtį.
- b) Stenkitės vengti tokių žodžių kaip „apatiniam dešiniame kampe pamatysite XY simbolį“, nes kiekvienas telefono modelis veikia skirtingai. Tai gali suklaidinti dalyvius. Vietoj to dirbkite su simboliais arba ekrano nuotraukomis ir parodykite, kaip atrodo įvairių funkcijų simboliai.
- c) Duomenų privatumą galima aptarti naudojant nuotraukas kaip pavyzdį. Tačiau gali kilti tam tikrų klausimų:
 - Gauti sutikimą fotografuojant ar įrašinėjant kitus žmones;
 - Pasakykite, kam naudosite medžiagą;
 - Pasakykite, kur telefonuose saugomi asmens duomenys;
 - Pasakykite, kur yra įjungimo ir išjungimo mygtukas.

4.7 Namų technologijos



Namų technologijos (domotika) gali būti skirstomos pagal funkcijas, pavyzdžiui, saugumą namuose ir aplink juos, socialinius ryšius, sveiką gyvenamąją aplinką, savarankiško gyvenimo palengvinimą. Įvairūs išmanieji prietaisai gali būti sujungti tarpusavyje. Tai vadiname daiktų internetu. Daiktai sujungiami per koncentratorių. Namą, kuriame įdiegtos šiuolaikinės technologijos, vadiname išmaniuoju namu.



Saugumo pavyzdžiai: skaitmeninis durų skambutis, vaizdo durų skambutis, nuotoliniu būdu valdomos durys.



Active personal alarmring



Socialinio saugumo pavyzdžiai: signalizacijos sistemos, kurios, paspaudus mygtuką, sukuria garsinį ir ryšį ir galima balsu kalbėti su šeima ir (arba) kaimynais.



Virtual Reality



Sociale Tinybot Tessa

Socialinių technologijų srityje, be programėlių išmaniajame telefone, turime įvairių robotų ir virtualios realybės programėlių.



Robocat



Senioren smartphone



Ilgalaikio savarankiško gyvenimo komforto požiūriu pavyzdys - nuotoliniu būdu valdomas langų atidarymas ir apsauga nuo saulės.



Mobilumo srityje - išmaniosios vaikštynės, slenkščiai, kėdės:



„Tieskime tiltus“ koncepcijos požiūriu, namų technologijos reiškia, kad judėjimo negalią turintys žmonės vis dar gali dalyvauti visuomenės gyvenime. Namų technologijos gali padidinti pagyvenusių žmonių pasitikėjimą savimi, nes jie yra mažiau priklausomi nuo kitų. Reikalaujama, kad programos būtų kuriamos kartu su pagyvenusiais žmonėmis, kurie būtų apmokomi jomis naudotis ir gautų techninę pagalbą.

4.8 Debesis

Debesis - tai internetas, kitaip tariant, serverių tinklas. Debesyje atliekame įvairius veiksmus, pavyzdžiui, tikriname savo el. laiškus naudodamiesi bet kuriuo pasaulio kompiuteriu, turinčiu interneto ryšį (el. laišakai saugomi prie interneto prijungtuose serveriuose).

Kitas pavyzdys - bendradarbiavimas internetu naudojant „Google“ dokumentus. Tereikia sukurti dokumentą ir visiems nusiųsti jo interneto adresą. Visi grupės nariai galės skaityti dokumentą ir netgi redaguoti jį tuo pačiu metu. Dirbti kartu yra lengviau.

Naudodami „Dropbox“ galite saugoti failus debesyje, kad nereikėtų nerimauti dėl jų praradimo. Jei tik turite prieigą prie interneto, jūsų failai pasiekiami vos keliais spustelėjimais.

Taip pat galite užsirašinėti su „Evernote“, naudodami kompiuterį arba mobilųjį įrenginį. Jūsų užrašai visada bus atnaujinti, nesvarbu, koku įrenginiu naudojate.

Kai naudojate debesimi, jūsų kompiuteris bendrauja su serverių tinklu. Debesis naudojamas ne tik saugojimui, bet ir programoms. Debesyje veikianti programa vadinama žiniatinklio programa. Skirtingai nei kompiuterio programėlių, žiniatinklio programėlių nereikia diegti, tereikia turėti žiniatinklio naršyklę. „Google Docs“ yra žiniatinklio programos pavyzdys. Debesį galite naudoti su toliau išvardytomis programomis ar paslaugomis: „Gmail“, „Yahoo! Mail“, „Google Docs“, „Facebook“, „Evernote“, „Dropbox“ ir kt.

5 Geroji praktika: Senatvei palankios aplinkos kūrimo pasitelkiant skaitmenines priemones pavyzdžiai

5.1 Skaitmeninis sveikas senėjimas, Žemutinė Austrija

Tikslai

„Skaitmeninis sveikas senėjimas“ – tai projektas, kuriuo stiprinami kaimynų ryšiai, savarankiškas gyvenimas ir vyresnio amžiaus žmonių sveikata. Projekto „Skaitmeninis sveikas senėjimas“ tikslas - skaitmeninių programų pagalba skatinti vyresnio amžiaus žmonių sveikatos raštingumą ir jų socialinius ryšius.

Pagrindiniai faktai

Skaitmeninio sveiko senėjimo veiklos įgyvendinamos 14-oje savivaldybių Žemutinėje Austrijoje. projektas skirtas savarankiškai namuose gyvenantiems vyresnio amžiaus žmonėms. Projektą iniciavo Waldviertler Kernland, o jam vadovauja Doris Maurer. Projektą finansuoja „Gesundes Österreich“ fondas.

Įgyvendinimas

Reguliariai organizuojamos „Išmaniosios kavinės“, kuriose vyresnio amžiaus žmonės gali bendrauti tarpusavyje ir vieni iš kitų mokytis kaip naudotis skaitmeniniais prietaisais. Prie senjorų grupelių prisijungia taip vadinami „Išmaniųjų telefonų konsultantai“. Paprastai kavinėje ar bibliotekoje susitinka iki 5 vyresnio amžiaus žmonių grupė. „Išmaniosiose kavinėse“ daugiausia dėmesio skiriama mokymuisi vieniems iš kitų ir sukuriama patogi aplinka, kurioje galima išbandyti naujus dalykus ir kartu tyrinėti prietaisus bei funkcijas. Be to, buvo sukurta programėlė „Stupsi“ (reiškia stumtelėjimą), kuria naudodamiesi vyresnio amžiaus suaugusieji gali gauti informacijos apie sveikatos stiprinimą ir individualią ar grupinę veiklą, kad galėtų susitikti ir kartu tyrinėti savo gyvenamąją aplinką. Taip kuriami ryšiai tarp skaitmeninio ir realaus pasaulių.

Daugiau informacijos

Svetainę ir daugiau informacijos rasite čia: https://www.waldviertler-kernland.at/cms/digital_gesund_altern/

5.2 Mobilumo skautai rašo tinklaraštį, Viena, Austrija

Tikslai

Grupė projekto „Mobilumo skautai“ dalyvių nuo 2018 m. bendromis pastangomis kuria senatvei palankesnę aplinką Vienoje. Iki šiol buvo įgyvendinta daug projektų, kuriais remiamas senatvei palankaus miesto kūrimas. Mobilumo skautai vykdo įvairią veiklą: inicijuoja projektus, atstovauja kitiems vyresnio amžiaus žmonėms, dalyvauja įvairiuose tyrimuose kaip. Pastaruoju metu ir nepaisant COVID19 pandemijos, grupė vis dar norėjo kažką daryti ir aktyviai ginti savo idėjas ir poreikius. Todėl jie nusprendė labiau domėtis skaitmeninėmis galimybėmis savo veikloje.

Pagrindiniai faktai

Projektą inicijavo ir remia *queraum. kultur- und sozialforschung*, jis vyksta Vienoje. Projektą finansuoja Austrijos socialinių reikalų ministerija.

Igyvendinimas

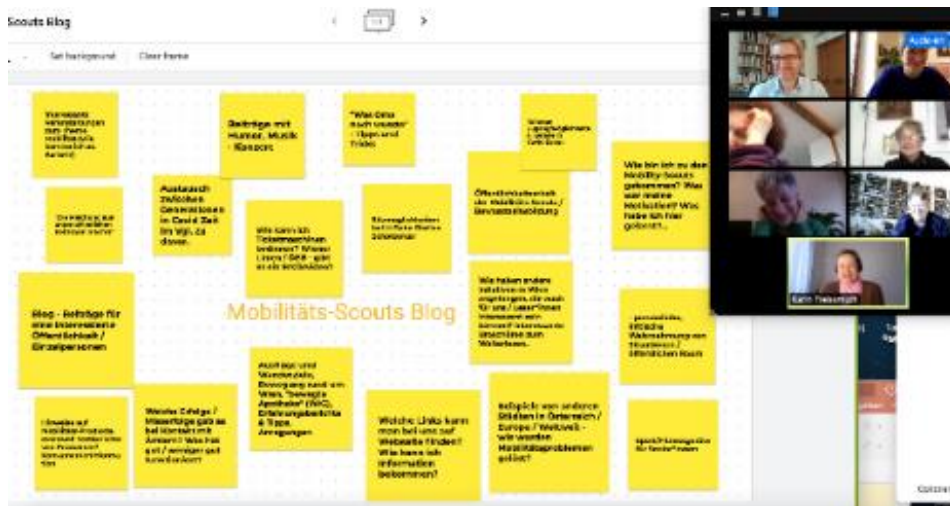
Mobilumo skautų grupė dalyvauja bendrame kūrybos procese, kurio tikslas - bendrai valdyti „WordPress“ svetainę ir tinklaraštį informacijai apie savo projektus skleisti ir platesniam žmonių ratui pasiekti. Šis procesas prasidėjo 2020 m. vasarą. Rašydami Mobilumo skautų tinklaraštį jie įgyja naujų skaitmeninių įgūdžių, mokosi susikurti ir valdyti „WordPress“ svetainę ir tinklaraštį. Reguliariai organizuojami internetiniai susitikimai per ZOOM platformą, kuriuose dalyviai keičiasi patirtimi, klausosi lektorių, aptaria tolesnę projekto plėtrą ir skatina tarpusavio mokymąsi.

Rezultatai

Svetainė reguliariai atnaujinama, joje pateikiama informacija apie vykdomus projektus ir naudingos nuorodos, kuriomis grupė nori pasidalyti su kitais suinteresuotais piliečiais. Be to, pradėtas kurti mobilumo skautų tinklaraštis!

Daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie „Mobilitäts-Scouts“ projektą, naująją interneto svetainę ir tinklaraštį rasite [šioje nuorodoje](https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/): <https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/>



Paveikslas 7: Mobilumo skautai kuria tinklaraštį, 2020 m. lapkritis



8 pav. Mobilumo skautų susitikimas ZOOM, 2020 gruodis

5.3 SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlynas, Vokietija

Tikslai

„SeniorenNetz“ - tai informacinis portalas ir bendravimo tinklas, kurį 2017 m. kaip bandomąjį projektą inicijavo pensininkė Mariane Grabowsky ir sukūrė kartu su vyresnio amžiaus žmonėmis. Mariane Grabowsky mano, kad internetu nesinaudojantys vyresnio amžiaus žmonės praranda daugybę skaitmeninių technologijų teikiamų privalumų. Daugiau apie tai rašoma straipsnyje vokiečių kalba [Die Cyber-Senioren holen Internet-Preis - Berliner Abendblatt \(berliner-abendblatt.de\)](https://www.berliner-abendblatt.de). Automatinį straipsnio vertimą galima skaityti *Chrome* naršyklės adreso juostos dešinėje spustelėjus Vertėjas.

Pagrindiniai faktai

Projekto iniciatoriai yra „Netzwerk Märkisches Viertel“ asociacija ir jos aktyvūs senjorai kartu su GESOBAU AG. Projektas vykdomas bendradarbiaujant su „Place/Making“ dizaineriais, Federaline šeimos reikalų, pagyvenusių žmonių, moterų ir jaunimo reikalų ministerija bei AWO Berlin.²²

Mariane Grabowsky interviu apibendrina projekto ypatumus: „Mūsų projektas ypatingas tuo, kad jį sukūrė senjorai senjorams. Mes patys redaguojame savo svetainę ir reguliariai ją atnaujiname kasdieniais patarimais. Tai tai informacinis portalas, skirtas Märkisches Viertel rajono vyresnio amžiaus žmonėms. Mūsų skaitmeninė platforma - tai ne tik informacinis tinklas, bet ir priemonė užmegzti ir puoselėti asmeninius ryšius“.²³

Igyvendinimas

Internetinėje platformoje pateikiami rajono vyresnio amžiaus žmonėms aktualūs pasiūlymai ir informacija. Vyresnio amžiaus žmonės informuojami apie kultūros ir sporto renginius, senjorų susitikimus ir paslaugas. Žmonėms, neturintiems prieigos prie interneto arba neturintiems namuose asmeninio kompiuterio, rajone įrengti du informaciniai taškai su integruotais planšetiniais kompiuteriais ir spausdintuvais.²⁴ Čia žmonės gali prisijungti prie šio informacinio portalo ir atsispausdinti aktualius pasiūlymus. Be informacinio portalo vyresnio amžiaus žmonėms siūlomi kursai. „Kibernetiniai senjorai“ - tai kursai, kuriais siekiama mažinti baimes, mokyti vyresnio amžiaus žmones skaitmeninių įgūdžių ir motyvuoti juos įsitraukti į visuomenės gyvenimą skaitmeninių technologijų pagalba.²⁵ „Place/Making“ dizaino įmonė šiems 3 mėnesių trukmės kursams įsigijo planšetinių kompiuterių. Dalyviai mokosi savarankiškai naudotis tokiais prietaisais kaip išmanieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai ir susipažįsta su tokiomis funkcijomis kaip elektroninis paštas, „Google“, „Skype“ ir „Facebook“.

Projekte derinami įvairūs požiūriai ir sutelkiamos įvairios suinteresuotosios šalys. Projektui svarbu derinti skaitmeninius ir ne skaitmeninius pasiūlymus. Šia skaitmenine priemone siekiama skatinti

²² NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL (2018): SeniorenNetz Märkisches Viertel. Prieiga per internetą: SeniorenNetz MV (netzwerkmv.de) [žiūrėta: 2022.02.21].

²³ BARTYLLA, S. (2017): Die Cyber-Senioren holen Internet-Preis. Berliner Abendblatt. [online] 12.04.2017. Prieiga per internetą: <https://abendblatt-berlin.de/2017/12/04/die-cyber-senioren-holen-internet-preis/> [žiūrėta: 2021 02 15].

²⁴ BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projektas "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. [internete] 2020 10 06. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [žiūrėta: 2021 02 15].

²⁵ NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL (2018): *SeniorenNetz Märkisches Viertel*. Prieiga per internetą: SeniorenNetz MV (netzwerkmv.de) [žiūrėta: 2022.02.21].

daugiau vietinių susitikimų, taip pat didesnę nepriklausomybę ir socialinius mainus. Jų iniciatyvos dėka vyresnio amžiaus žmonės yra labiau matomi, o jų poreikiai geriau suvokiami.²⁶

Rezultatai

2017 m. „SeniorenNetz“ laimėjo „Auksinį internautų apdovanojimą“. Kadangi bandomasis projektas buvo labai sėkmingas, dabar projektas tęsiamas ir pertvarkomas. Loterijų fondas skyrė finansavimą trejiems metams.²⁷ Projektą remia Federalinė šeimos, pagyvenusių žmonių, moterų ir jaunimo reikalų ministerija kartu su AWO Berlin.

Daugiau informacijos

<https://www.seniorennetz.berlin>

<https://www.netzwerkmv.de/index.php?id=82>

<https://www.gesobau.de/pressemitteilung/seniorennetz-das-altersfreundliche-informationsportal-ist-in-der-auswahl-zum-deutschen-engagement.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE>

5.4 Oll Inklusiv, Hamburgas, Vokietija

Tikslai

„Oll Inklusiv“ („oll“ šiaurės Vokietijos regioniniu dialektu reiškia „senas“) pasisako už amžiaus įvairovę ir siekia, kad vyresnio amžiaus žmonės būtų išgirsti, spalvingi, kritiški ir aktyvūs.²⁸ Tai platforma, kurioje diskutuojama įvairiomis temomis ir skatinamas vyresnio amžiaus žmonių aktyvumas.

Pagrindiniai faktai

2017 metais kultūros ir muzikos vadybininkė Mitra Kassai įkūrė ne pelno iniciatyvą „Oll Inklusiv“.²⁹ Kartu su maždaug 30 savanorių Mitra Kassai Hamburgėje organizuoja įvairias ekskursijas pagyvenusiems žmonėms, arba, kaip ji pati vadina 60 metų ir vyresnius žmones, „senjorams ir senjorėms“.

Ši iniciatyva finansuojama iš aukų ir sutelktinio finansavimo. Be to, ją nuolat remia muzikantai, radijo stotys, menininkai ir kitos suinteresuotosios šalys.

Įgyvendinimas

„Oll Inklusiv“ yra gyvybingas tinklas, kuris skatina teigiamą senatvės įvaizdį. Akcentuojamas palankus požiūris į senatvę, kovojama su stereotipais ir siekiama stiprinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę bei kurti platesnę ir įvairesnę vyresnio amžiaus žmonių bendruomenę. Pastaraisiais metais buvo organizuojamos išvykos į klubus, kiną, skaitymai, apsilankymas festivalyje ir kita veikla. Visada pasirūpinama maistu ir šokiams tinkama muzika. „Oll Inklusiv“ rūpinasi, kad renginių vietose nebūtų kliūčių, o ekskursijos ir užsiėmimai visada nemokami, kaip ir vanduo bei sausainiai.³⁰ Siekiant užtikrinti,

²⁶ BÜRGELO. (2020): Skaitmeninis im Alter: Projektas "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [žiūrėta: 2021 02 15].

²⁷ BÜRGELO. (2020): Die Cyper-Senioren holen Internet-Preis. Berliner Abendblatt. Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [žiūrėta: 2021 02 15].

²⁸ OLL INKLUSIV (2021). Prieiga per internetą: <https://www.oll-inklusive.de/> [žiūrėta: 2022 02 21].

²⁹ Bargel, V.I. (2019): Mitra Kassai bringt Senioren zum Tanzen. Emotion. Prieiga per internetą: <https://www.emotion.de/leben-arbeit/gesellschaft/mitra-kassai-oll-inklusive> [žiūrėta: 2021 03 02].

³⁰ OLL INKLUSIV (2021). Prieiga per internetą: <https://www.oll-inklusive.de/> [žiūrėta: 2022 02 21].

kad įvairius renginius būtų galima lengvai patekti, nereikia registruotis, kiekvienas gali ateiti ir išeiti kada panorėjęs.

Šios iniciatyvos internetinė svetainė yra tinkamai moderni, spalvinga, aktyvi ir įvairi. „Oll Inklusiv“ yra visose svarbiose platformose, pavyzdžiui, „Facebook“ ir „Instagram“. Jos pagrindinis puslapis yra aiškus ir gerai apžvelgia visą jos veiklą. Be to, iniciatyva turi savo tinklalaidę, kurias galima rasti tokiose platformose kaip „Spotify“. Paaiškinamieji vaizdo įrašai apie skaitmeninės žiniasklaidos naudojimą ir jų skaitmeninius pasiūlymus visuomet prieinami jų „YouTube“ kanale.

Rezultatai

Dėl COVID-19 pandemijos „Oll Inklusiv“ turėjo taip pritaikyti savo programą, kad 2020 m. vasarą su IT portalo „Stifter-helfen“ finansine parama paleido savo programėlę.³¹ Vaizdo įrašą, kuriame paaiškinta, kaip naudotis programėle, galima rasti „YouTube“. „Oll Inklusiv“ programėle siekia sukurti įkvepiantį forumą pozityvaus senėjimo tema. Programėlėje yra skaitmeninė skelbimų lenta, kurioje pateikiami renginių internetiniai vaizdo ir garso įrašai. Be to, programėlės vidiniame kalendoriuje galima skelbti būsimų ekskursijų datas. Programėlė turi ir žinučių siuntimo įrankį, kad vyresnio amžiaus žmonės galėtų bendrauti ir dalytis nuotraukomis.

2020 m. sukurta daug naujų pandemijai pritaikytų programų, pavyzdžiui, sofos koncertai. Į „YouTube“ kanalą buvo įkelti šokių, dainavimo ir maisto gaminimo vaizdo įrašai. Siekdami palaikyti ryšį su vyresnio amžiaus žmonėmis ir juos paremti, projekto įgyvendintojai Hamburge surengė keletą kiemo koncertų Pflagediakonie³². Taigi, slaugos namų gyventojai galėjo mėgautis gyva muzika iš savo balkonų ir galėjo ne pašokti. Kiemo koncertai buvo nufilmuoti ir paskelbti „YouTube“ kanale, kad jais galėtų naudotis platesnė auditorija.

Daugiau informacijos

Daugiau informacijos: <https://www.oll-inklusive.de>

„YouTube“ kanalas: https://www.youtube.com/channel/UCP2w86l8tUtZZy_-1HX_B4A

Tinklalaidė: <https://podtail.com/en/podcast/oll-inklusive-60-plus/>

5.5 Dažų balionėlis vietoje vaikščiojimo lazdos, Hanau, Vokietija

Tikslai

Projektas Dažų balionėlis vietoje vaikščiojimo lazdos (Sprayhilfe statt Gehilfe) pradėtas 2019 metais, kaip Hanau mieste vykstančių menininko Augusto Gaulio 150th gimtadienio iškilnių dalis. Projektu, siekiama skatinti vyresnio amžiaus žmonių kūrybiškumą išmokant juos piešti grafičius. Projektu taip pat siekiama stiprinti vyresnio amžiaus žmonių savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi bei prisidėti prie teigiamo ir įvairaus senatvės įvaizdžio formavimo.

Pagrindiniai faktai

Projekto iniciatorius – Hanau miesto Volfango rajono Šeimos ir jaunimo centras. Projekto partneriai - Grasaueimo muziejus, Rajono plėtros departamentas ir Demografinių pokyčių administracinis

³¹ OLL INKLUSIV (2020). Prieiga per internetą: <https://www.oll-inklusive.de/> [žiūrėta: 2022 02 21].

³² OLL INKLUSIV (2020). Prieiga per internetą: <https://www.oll-inklusive.de/> [žiūrėta: 2022 02 21].

skyrus³³. Projektą finansiškai remia Hanau miesto bankas „Sparkasse Hanau“ ir Hanau miesto savanorių agentūra³⁴. Pirmąsias grafičių dirbtuves vedė du jauni menininkai, o dalyviai už 15 užsiėmimų mokėjo 45 eurų mokestį.

Igyvendinimas

Iš pradžių dalyviai iš klausė įvadą apie grafičių purškimą. Po to 10 vyresnio amžiaus žmonių grupė susitikdavo kartą per mėnesį kūrė savo grafičio piešinio dizainą. Taip ne tik stiprinama socialinė sąveika ir skatinamas jų kūrybiškumas, bet ir tobulinami dalyvių skaitmeniniai įgūdžiai. Kaip teigė vienas dalyvis, kuriant meno kūrinius svarbų vaidmenį atlieka kompiuterinės programos.

2019 metais projekto dalyviai gavo leidimą dekoruoti 10 telekomunikacijų ir elektros tinklų dėžučių³⁵. Tai buvo galimybė suteikė vyresnio amžiaus žmonėms aktyviai dalyvauti formuojant miesto kraštovaizdį ir sustiprino jų savarankiškumą bei demokratinį dalyvavimą.

Rezultatai

Iki Augusto Gaulio 150-ojo gimtadienio, 2019 m. lapkričio mėn. užbaigti darbai buvo parodyti plačiajai visuomenei grupinėje parodoje.

Dalyviai su dideliu malonumu purškė ir aktyviai formavo Hanau miesto vaizdą. Susitikimai buvo tęsiami ir kilo idėja vienoje iš Hanau gatvių įrengti pasivaikščiojimo galeriją³⁶. Dalyviai ir toliau susitikinėjo kartą per mėnesį, o „Spray Café“ susitikimai tebėra atviri visiems norintiems. Dabar grupė vadinasi „Senieji Robinzonai su balionėliais“. Laikydami kaukių dėvėjimo ir atstumų reikalavimo, dalyviai galėjo tęsti susitikimus ir 2020 metais. 2020 metų rugsėjį per vernisazą buvo pristatyti nauji dalyvių darbai.

Daugiau informacijos

<https://menschen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/>

5.6 Duonos ir interneto (Pane e Internet), Emilija-Romanija regionas, Italija

Tikslai

„Duonos ir interneto“ (Pane e Internet – Pel) projekto strateginis tikslas - gerinti piliečių skaitmenines kompetencijas ir mažinti projekto tikslinių grupių skaitmeninę atskirtį. Šio tikslo siekiama skatinant ir remiant vadinamųjų Pel punktų steigimą didžiausiose savivaldybėse ir savivaldybių sąjungose, panaudojant jų pačių išteklius ir įtraukiant kitus vietos veikėjus. Visame Emilijos-Romanijos regione sukurta nuolatinė ir tinklinė Pel taškų sistema tenkina gyventojų skaitmeninius poreikius. Pel punktų tikslas – ugdyti piliečių skaitmeninius gebėjimus laikantis mokymosi visą gyvenimą principo ir didinti jų informuotumą apie skaitmenines technologijas ir internetines paslaugas, ypač tas, kurias siūlo viešojo administravimo institucijos, bei kritiškai jomis naudotis.

Kurioms konkrečioms tikslinėms grupėms turėtų būti naudinga?

³³ HACKENDAHL, H. (2019): Hahlendahl: Senioren-GraffitiProjekt "Sprayhilfe statt Gehhilfe" nimmt Gestalt an. [Op-online] 02.07.2019. Prieiga per internetą: <https://www.op-online.de/region/hanau/grossauheim-senioren-graffitiprojekt-sprayhilfe-statt-gehilfe-nimmt-gestalt-12754026.html> [žiūrėta: 2021 02 17].

³⁴ Neß, D. (2020): Sprayhilfe statt Gehhilfe - Update. Menschen in Hanau. [internete]. 2020 09 16. Prieiga per internetą: <https://menschen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/> [žiūrėta: 2021 02 17].

³⁵ Ten pat.

³⁶ Ten pat.

- a) Emilijos-Romanijos gyventojai, kurių amžius nuo 45 iki 74 metų ir kurie niekada nesinaudojo internetu ir internetinėmis paslaugomis. Absoliučiais skaičiais šiai amžiaus grupei priklauso apie 760 000 žmonių, arba 44 % gyventojų (2014 m. duomenys). Vertinant visus gyventojus, Emilijos-Romanijos regione skaitmeninėje atskirtyje yra 27 % asmenų, o 93 % vyresnių nei 74 metų žmonių niekada nesinaudojo internetu.
- b) Imigrantai ir bedarbiai, neturintys arba turintys menkus skaitmeninius įgūdžius.
- c) Piliečiai, kurie reguliariai nesinaudoja internetu (apie 35 % visų gyventojų), visi potencialūs skaitmeninių paslaugų vartotojai, suaugusieji ir jaunimas, besidomintys skaitmeniniais kultūros renginiais.

Pagrindiniai faktai

- Kokios yra šios gerosios praktikos aplinkybės? Kontekstas - tai Emilijos-Romanijos regiono vyriausybės pristatyta Skaitmeninės darbotvarkės iniciatyva.
- Kur vyksta mokymas? Pel punktuose.
- Kas remia šią gerąją praktiką? Emilijos-Romanijos regiono vyriausybė.
- Kodėl? Įgyvendinant Emilijos-Romanijos regiono vyriausybės skaitmeninės darbotvarkės iniciatyvą.
- Kokios yra investicinės išlaidos, jei tokių yra? €3.3 ml. eurų.

Įgyvendinimas

Kas konkrečiai daroma? Kaip?

- Skaitmeninio raštingumo mokymas, kurį sudaro pirmojo lygio kursas, skirtas pralaužti ledus visiškai pradadantiems kompiuterių ar planšetinių kompiuterių naudotojams, ir antrojo lygio kursas, skirtas didinti besimokančiųjų savarankiškumą naudojantis konkrečiomis taikomosiomis programomis, saugiai naudotis internetu ir spręsti kitus svarbius klausimus, dažniausiai susijusius su socialinių tinklų naudojimu.
- Skaitmeninės kultūros iniciatyvos (praktiniai seminarai, konferencijos, seminarai ir kt.), kuriomis siekiama skleisti informaciją apie naujas internetines paslaugas (ypač e. valdžios paslaugas) ir skatinti saugiai ir kritiškai naudotis kitomis skaitmeninėmis galimybėmis.
- Skaitmeninio konsultavimo paslaugos, kurias sudaro individuali pagalba, daugiausia teikiama savanorių viešosiose bibliotekose, siekiant skatinti ilgalaikį mokymąsi bendruomenėje.

Rizikos valdymas ir mažinimas: Kaip buvo įveiktos kliūtys?

Vykdoma nuolatinė stebėseną. Pel siūlo mokymus ir mokomąją medžiagą, pagrįstą *DigComp - Europos skaitmeninių kompetencijų sistema* visiems piliečiams.

Rezultatai

- Sėkmingą „Pel“ veiklą atspindi 2020 m. *EU skaitmeninės infrastruktūros indekso*, pagal kurį vertinama skaitmeninė infrastruktūra visose 107 Italijos provincijose, rezultatai: Penkios Emilijos-Romanijos provincijos patenka tarp 13 geriausiųjų.
- Ši geroji praktika yra tęsiama.

Daugiau informacijos

- Gerosios praktikos šaltinis (-iai)? <https://www.paneeinternet.it/public/pei-en>

- Programoje aktyviai dalyvauja Pel pagalbos tarnyba ir savanoriai.

5.7 Seneliai internete, 20 Italijos regionų ir kitos šalys

Tikslai

- Skaitmeninis raštingumas su vyresnio amžiaus žmonėmis ir vyresnio amžiaus žmonėms.
- Tikslinė grupė – 60 metų ir vyresni asmenys.

Pagrindiniai faktai

Įtraukios besimokančios visuomenės, kurioje inovacijos, švietimas, įtrauktis ir pagrindinės vertybės derinamos tarpusavyje, kūrimas atitinka ne pelno siekiančio fondo „Fondazione Mondo Digitale“ („Skaitmeninio pasaulio fondas“), nuo 2002 m. propaguojančio šią gerąją praktiką, misija: skatinti dalijimąsi žmogiškosiomis žiniomis, socialines inovacijas ir socialinę įtrauktį, ypatingą dėmesį skiriant kategorijoms, kurioms gresia didžiausia atskirtis, t.y., pagyvenusiems žmonėms, imigrantams, nedirbančiam jaunimui.

- Mokymus veda fondo darbuotojai ir savanoriai.
- Dalyvauja dėstytojai, aukštųjų mokyklų ir (arba) universitetų studentai, koordinuojami IRT mokytojo eksperto. Fondas mano, kad idealus dėstytojų ir mokinių santykis yra 1/2.
- Vyresnio amžiaus dalyviams suteikiama reikiama parama.
- Dalyvavimas kursuose yra nemokamas, o išlaidos padengiamos iš renkamų Fondo lėšų.

Įgyvendinimas

Kursai vyksta visų tipų mokyklų kompiuterizuotose klasėse. Besimokantieji yra vyresni nei 60 metų vietos gyventojai arba pagyvenę žmonės, užsiregistravę vietos pagyvenusių žmonių socialiniuose centruose. Kiekvienoje dalyvaujančioje mokykloje mokosi 20-25 pagyvenusių žmonių grupės.

Kiekvienas kursas trunka 30 valandų, kurias sudaro 15 dviejų valandų trukmės kas savaitinių pamokų. Dalyvaujantys senjorai, mokiniai korepetitoriai ir mokytojai vadovai kiekvieno kurso pabaigoje gauna dalyvavimą patvirtinantį pažymėjimą. Projekte dalyvaujančios mokyklos įvertino projekto edukacinį pagrįstumą tiek, kad jį įtraukė į savo mokymo pasiūlą, o studentams korepetitoriams suteikiami kreditai.

Pradedančiųjų mokymo programa sudaryta taip, kad vos per 15 pamokų būtų galima išsamiai susipažinti kaip naudotis kompiuteriu - nuo naršymo internete iki naudojimosi el. paštu ir socialiniais tinklais. Įvairių periferinių įrenginių, kuriuos galima prijungti prie kompiuterio, pvz., interneto kamerų ir skenerių, pristatymas - tai galimybė padėti vyresnio amžiaus žmonėms susipažinti su naujomis ryšių technologijomis: mobiliaisiais telefonais, skaitmenine antžemine televizija, iPod, šviesolaidine TV).

Kiekvieną kursą papildo daugialypės terpės veiklos, kuriuos kartu atlieka ir mokytojai, ir senjorai, kad išmokyti dirbti kompiuteriu: nuo užmarštin išeinančių senovinių žaislų ir žaidimų internetinio žodyno parengimo iki nuotraukų albumų su suskaitmenintomis senomis nuotraukomis.

Projekto poveikis nuolat stebimas ir analizuojamas naudojant naujoviškas kokybines ir kiekybines priemones (realaus laiko vertinimas), o konsoliduotos komunikacijos strategijos prideda papildomos vertės rezultatams.

Rezultatai

Daugiau nei 37 000 vyresnio amžiaus žmonių tapo sertifikuotais „Internautais“ (kvalifikuotais vyresnio amžiaus interneto vartotojais), kuriuos mokė apie 21 800 mokinių ir 2165 IT mokytojų koordinatoriai. Ši geroji praktika tęsiama.

Daugiau informacijos

Gerosios praktikos šaltinis (-iai): <https://www.mondodigitale.org/en/what-we-do/areas-intervention/active-aging/nonni-su-internet-0>

Kiekvieną pavasarį rengiama skaitmeninio raštingumo savaitė, skirta suaugusiesiems apskritai, o ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Dėstytojai, mokytojai ir senjorai kviečia visus kitus ateiti į artimiausią klasę ir mokytis kompiuterio ir internetinių viešojo administravimo paslaugų ABC.

5.8 „Susitikime, mieli senjorai“, Vilnius ir Kaunas, Liketuva

Tikslai

Projekto „Susitikime, mieli senjorai“ tikslas - pasiūlyti vyresnio amžiaus žmonėms kūrybišką ir sveikatą stiprinančią veiklą. Įvairiose kūrybinėse dirbtuvėse siūloma išbandyti tai, ko vyresni žmonės niekada anksčiau nedarė, pavyzdžiui, tapybą, linijinius šokius, kalnetiką ar rankdarbius, ir taip susirasti pomėgį, kuriuo galėtų toliau užsiimti savarankiškai. Projektas propaguoja sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją ir kuria teigiamą vyresnio amžiaus žmonių įvaizdį Lietuvoje. Kūrybinė veikla pasitelkiama siekiant pagerinti senjorų fizinę ir psichologinę savijautą, skatinti jų saviraišką, kurti bendruomeniškumo jausmą ir bendravimo kultūrą. Tikslinė grupė - vyresnio amžiaus žmonės 65+.

Pagrindiniai faktai

Projektą inicijavo visuomenės ir politikos veikėjas Edgaras Stanišauskas, Vilniaus miesto tarybos narys ir VŠĮ „Sėkmės idėja“ vadovas. Jo idėja buvo pasiūlyti vyresnio amžiaus žmonėms kūrybinių ir sveikatą stiprinančių užsiėmimų, kad jie galėtų išbandyti tai, ko dar niekada nedarė, pavyzdžiui, tapybą, linijinius šokius, kalnetiką, rankdarbius. Vyresnio amžiaus žmonės gali išbandyti keturias skirtingas veiklas ir rasti tai, kas jiems tinka. Pasibaigus užsiėmimams, vyresnio amžiaus žmonės toliau savarankiškai plėtoja pasirinktą veiklą kaip pomėgį.

2017 m. Vilniuje pradėtas bandomasis projektas, kurio metu 3 mėnesius trukusiose kūrybinėse dirbtuvėse dalyvavo daugiau nei 300 vyresnio amžiaus žmonių. 2018 m. projekto geografija išsiplėtė į Kauną ir pasiekė 800 vyresnio amžiaus žmonių, kurie kūrybinėse dirbtuvėse iš viso dalyvavo 440 valandų. Siekiama, kad iki 2023 m. projekte dalyvautų 10 Lietuvos miestų. 2019 m. projekto veiklose dalyvavusių senjorų skaičius pasiekė 1000.

Visi renginiai yra nemokami, o išlaidas padengia rėmėjai, pavyzdžiui, akių klinika „Lirema“, prekybos centrų tinklas IKI, vaistinių tinklas „Eurovaistinė“, odontologijos klinika ir kitos socialiai atsakingos žmonės. Dienraštis „15 min“ - viena didžiausių naujienų svetainių - ir kai kurios kitos žiniasklaidos žmonės yra informaciniai partneriai. Projektas propaguoja sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją ir kuria

teigiamą vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje įvaizdį. 2020 m. projektui iššūkį metė lokautas dėl COVID-19 pandemijos. Iššūkis buvo įveiktas perkeliant kai kurias veiklas į internetą, naudojant „Facebook“ ir „YouTube“.

Igyvendinimas

Kūrybinės ir sveikatą stiprinančios dirbtuvės vyksta rudenį ir trunka tris mėnesius. Dirbtuves veda žinomi profesionalai: aktorė ir šokėja Dalia Michelevičiūtė, keramikė, televizijos laidų vedėja Nomeda Marčėnaitė, tapytojas ir parodų kuratorius Linas Liandzbergis, rankdarbių meistrė Kristina Račkauskaitė, trenerė Toma Peštenė, odos dirbinių, stiklo dirbinių, papuošalų ir erdvinės raiškos meistrė Jonė Kalinaitė-Stankevičienė. Vyresnio amžiaus žmonės išbando naujas veiklas, randa pomėgį, kurį toliau gali praktikuoti savarankiškai. Jie taip pat susiranda naujų draugų. Vietos tarybos remia projektą, suteikdamos patalpas įvairiems užsiėmimams.

Kadangi dėl COVID 19 pandemijos nebebuvo galima rengti tiesioginių seminarų, kai kurie užsiėmimai buvo perkelti į internetą ir vyko per „Facebook“ ir „YouTube“. 2020 m. nekilnojamojo turto valdymo įmonė „Mano būstas“ suvienijo jėgas ir pristatė skaitmeninių įgūdžių mokymo kursą. Ši bendrovė administruoja daugiaaukščius daugiabučius namus, kuriuose daug butų savininkų yra vyresnio amžiaus asmenys. Įmonė sukūrė programėlę „eHOME“, skirtą apmokėti sąskaitas, pranešti apie gedimus, stebėti vykdomus remonto darbus, sekti naujienas, bendrauti su nekilnojamojo turto valdytojais, balsuoti ir dalyvauti priimant sprendimus.

Rezultatai

Projekto veiklas organizavo žinomi visuomenės veikėjai ir atkreipė dėmesį į tai, kad reikia daugiau tokių vyresnio amžiaus žmonėms skirtų programų. Projektas buvo gerai reklamuojamas įvairiuose žiniasklaidos kanaluose, parodant vyresnio amžiaus žmonių galimybes išmokti naujų dalykų, išbandyti naujus pomėgius ir susirasti naujų draugų. Dauguma kūrybinių dirbtuvių dalyvių pirmą kartą išbandė tokias veiklas kaip tapyba, vilnos vėlimas ar juvelyrika. Visi jie teigė, kad nauja kūrybinė veikla atvėrė jų protus ir pagerino savivertę. Vyresnio amžiaus žmonės rūpinasi savo gyvenamąja aplinka ir nori dalyvauti ją gerinant. eHOME programa ir internetiniai skaitmeninių įgūdžių mokymai padidino vyresnio amžiaus žmonių dalyvavimą sprendžiant vietos bendruomenės reikalus, nes visa tai jie gali atlikti internetu ir saugiai.

Daugiau informacijos

Visi seminarai yra nemokami. Projektų vykdytojai ieško ir randa rėmėjų veiklai verslo pasaulyje, taip atkreipdami dėmesį į potencialias sritis, kuriose jie gali parodyti žmonių socialinę atsakomybę.

- [Projekto svetainė](#)
- [Reportažas apie projektą per nacionalinę televiziją](#)

5.9 Genius Loci: urbanizacija ir pilietinė visuomenė, Šančių bendruomenė, Kaunas,

Lietuva

Tikslai

Šiuo trejų metų (2020-2023 m.) projektu, finansuojamu iš EEE fondų, siekiama išspręsti nekoordinuotos ir nedemokratiškos urbanizacijos Kauno Šančių rajone problemą ir įtraukti vietos gyventojus į naujos plėtros planavimą šioje istorinėje vietovėje. Vienas iš tikslų - sukurti virtualią bendruomenės erdvę, skirtą pilietiniams procesams, ir padidinti skaitmeninių priemonių naudotojų skaičių, siekiant skatinti visuomenės dalyvavimą pilietinėje veikloje.

Pagrindiniai faktai

Projekto tikslinė grupė - Šančių rajono gyventojai ir kitos suinteresuotos grupės iš Kauno ir kitų miestų.

Igyvendinimas

Projekto įgyvendinimo metu planuojama pradėti daugiau kaip 50 pilietinių veiklų ir partnerysčių su Šančių gyventojais ir kitais suinteresuotaisiais subjektais. Tai švietimo, kūrybiškumo, žemėlapių kūrimo ir gebėjimų stiprinimo veiklos. Specialių IRT mokymo veiklų nenumatyta, todėl su projekto vykdytojais buvo aptarta galimybė organizuoti seminarus vyresnio amžiaus rajono gyventojams, kuriuose jie būtų mokomi įkelti informaciją į atminties žemėlapius.

Rezultatai

Pirmasis projekto rezultatas yra **atminties žemėlapis**. Šančių atminties žemėlapio tikslas - rinkti ir dalytis mūsų kolektyvinės ir individualios istorijos vaizdais ir pasakojimais. Į žemėlapius turėtų būti įtraukti ne tik išvardyti pastatai ir vietovės, bet ir asmeniniai vaizdai, perteikiantys prisiminimus, legendos apie vietovę ir pan.

Daugiau informacijos

<https://sanciubendruomene.lt/en/>

5.10 Socialinė žiniasklaida bendruomenės ar seniūnijos saugumui, Nyderlandai

Tikslai

Apsaugoti gyvenamuosius rajonus nuo nusikalstamos veiklos.

Pagrindiniai faktai

Šią gerąją praktiką Nyderlanduose galima pastebėti visur: miestuose, priemiesčiuose ir kaimo vietovėse, mažose ir didelėse bendruomenėse.

Veiklą vykdo tik savanoriai. Gatvės, rajono ar didesnės bendruomenės kaimynai sutinka pasidalyti savo mobiliųjų telefonų numeriais ir sukurti „WhatsApp“ grupę. Kartais prie grupės prisijungia vietos policininkas.

Jokių investicinių išlaidų.

Igyvendinimas

„WhatsApp“ grupės funkcija Nyderlanduose naudojama vadinamosioms „Whatsapp“ kaimynystės prevencijos grupėms kurti. Kaimynai gali dalytis informacija ir įspėti vieni kitus, jei kaimynystėje atsiranda įtartinas asmuo ar kitų pavojingų situacijų. Pavyzdžiui, nepažįstama moteris skambina į namų duris, o įleista bando apgauti žmones, ypač vyresnio amžiaus arba kaimynai mato, kad pro galines kaimyninio namo duris bando įsibraukti įsilaužėlis. Prie įvažiavimo į mikrorajoną yra specialus ženklas (žr. paveikslėlį žemiau), įspėjantis nusikaltėlius. Tokių ženklų Nyderlanduose galima pastebėti labai daug.



9 pav.: „WhatsApp“ programėlės naudojimas kaimynystės saugumui užtikrinti

Rezultatai

Šią iniciatyvą ėmėsi įgyvendinti visi Nyderlandų gyventojai. Grupės atsiranda ir išnyksta, priklausomai nuo grupės stegėjų galimybių ir ryžto.

5.11 „iZi“ patirties namai Hagoje, Nyderlandai

Tikslai

Hagos savivaldybės iniciatyva šiuo projektu skatinami technologiniai sprendimai, leidžiantys pagyvenusiems žmonėms ilgiau gyventi savarankiškai savo namuose. Savivaldybė kviečia technologinių kūrėjų išbandyti savo sprendimus su vyresnio amžiaus gyventojais. „iZi“ namai atviri plačiajai visuomenei, kuri gali susipažinti su sprendimais, kurių daugelis jau yra rinkoje.

Pagrindiniai faktai

„iZi Livinglab“ įkūrė Hagos savivaldybė, bendradarbiaudama su Leydeno universiteto medicinos centru, Tilburgo universitetu, Hagos taikomųjų mokslų universitetu, socialinio būsto kooperatyvu „HaagWonen“, gerovės organizacija „Xtra“, „Nell“, Delfto technikos universitetu ir „World Startup Factory“.

Įgyvendinimas

Hagoje esančiame trijų kambarių pavyzdiniame bute pristatoma 90 sprendimų, iš kurių kai kurie, bet ne visi, yra skaitmeniniai. Tai tokie įrenginiai kaip socialiniai ar slaugos robotai, išmaniosios planšetės, įprastinio judėjimo jutikliai ir asmeniniai pagalbos mygtukai. Vonios kambaryje yra ranktūriai, neslidžios grindys, dantų pastos dozatorius. Miegamajame įrengtas specialus apšvietimas, kad naktį būtų saugu nueiti į vonios kambarį.



10 pav. iZi demonstracinis namas Hagoje

Gretimų namų vyresnio amžiaus gyventojai yra svarbi šio projekto „iZi“ bendruomenė dalis. Jie teikė patarimus projektuojant ir planuojant savarankiškam gyvenimui senatvėje pritaikytą butą. „iZi“ bendruomenės nariai yra šio projekto ambasadoriai ir skatina kitus vyresnio amžiaus žmones naudotis šiuolaikinėmis technologijomis. Kai ambasadoriai patys išmoks naudotis šiuolaikinėmis technologijomis, jie galės padėti kitiems vyresnio amžiaus žmonėms įgyti žinių ir reikiamų įgūdžių naudotis visais šiais technologiniais prietaisais ir gaminiais.



11 pav. Demonstracija iZi namuose Hagoje

Projekte dalyvauja „iZi Living Lab“ - jau egzistuojanti vyresnio amžiaus socialinio būsto gyventojų grupė, kuri gali išbandyti produktus ir pateikti atsiliepimus apie juos. Labiau įgudę naudotojai dirba su kitais grupės nariais ir juos moko, taip pat gali vesti lankytojus į ekskursiją po „iZi“ butą.

Ši programa 2018 m. pelnė Pasaulio išmaniojo miesto apdovanojimą (įtraukiančių ir besidalijančių miestų kategorija). Tačiau ji nėra unikali, nes šiuo metu Nyderlanduose yra daug tokių išmaniųjų parodomųjų namų, pavyzdžiui, „Comfort Woning“ Overschie rajone Roterdame).

Rezultatai

„iZi“ patirties butą gali aplankyti visi, kam tai įdomu. Ieškoma finansavimo tolimesniems tobulinimo darbams. 2021 metais projektas tapo Hagos savivaldybės globos inovacijų programos, prie kurios prijungtos ir kitos gyvosios laboratorijos, dalimi.

Daugiau informacijos

www.Wijenizi.nl

Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=AZH1U8uqtoM>

5.12 Kliuvimo kampanija, Haga, Nyderlandai

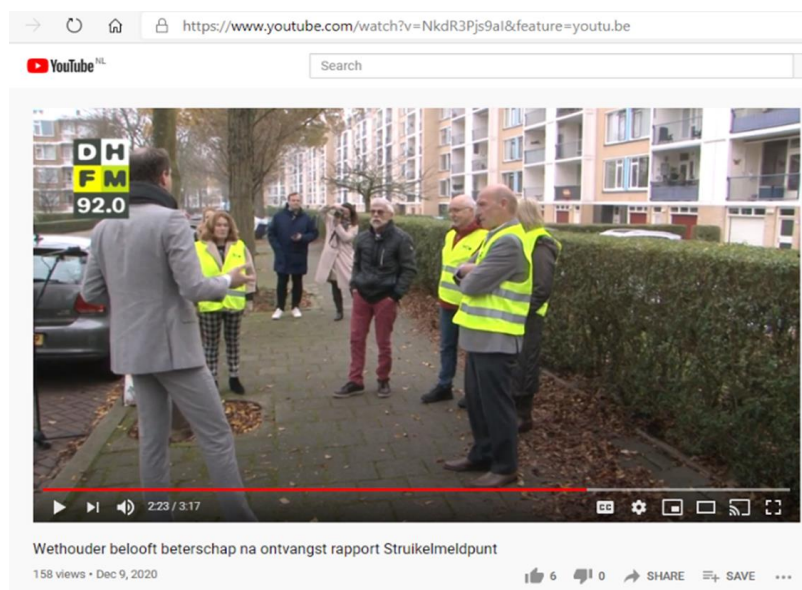
Socialinės žiniasklaidos derinimas su tradicine.

Tikslai

Per 2020 m. vykusią vietinę kritimų prevencijos savaitę buvo pranešta, kad Hagos miesto rezultatai pagal kritimų namuose ar už jų ribų skaičių yra gana prasti. Ataskaita paskatino Hagos pagyvenusių žmonių tarybą (Stedelijke Ouderen Commissie, SOC) atidžiau pažvelgti į šią problemą. SOC įdiegė pranešimo punktą, kuriame vyresnio amžiaus žmonės galėtų pranešti apie iškritusias, pasvirusias ar išsikišusias šaligatvių plyteles. Ji gavo daugiau kaip 400 vyresnio amžiaus žmonių pranešimų. SOC surinko pranešimus į ataskaitą, kuri buvo pateikta už šį klausimą atsakingam tarybos nariui ir mero pavaduotojui.

Pagrindiniai faktai

Iniciatyvoje derinamos tradicinės ir socialinės žiniasklaidos priemonės. SOC pradėjo šią iniciatyvą kreipdamasi į savo organizacijas nares ir reklamuodama ją vietos žiniasklaidoje. Tiek ataskaitos pristatymas, tiek mero pavaduotojo atsakymas buvo nufilmuoti ir paskelbti „YouTube“ kanale, kur šiuos įrašus vis dar galima rasti. YouTube vaizdo įrašė taip pat nufilmuotos pavojingos situacijos. Inicatyva buvo paminėta per radiją DenHaagfm.nl, nacionalinių laikraščių vietos leidiniuose ir „Seniorenjournaal“ internetiniame žurnale.



12 pav. Pagyvenusių žmonių tarybos nariai „Kliuvimo kampanijoje“ Hagoje

Igyvendinimas

Ataskaitą palankiai įvertino Hagos miesto mero pavaduotojas, kuris pažadėjo pagerinti padėtį mieste.

Daugiau informacijos

Den Haag FM „Wethouder belooft beterschap na ontvangst rapport Struikemeldpunt
Wethouder belooft beterschap na ontvangst rapport Struikemeldpunt - YouTube

5.13 Programėlė, skirta pranešti apie problemas miesto erdvėse, Nyderlandai

Naudojama visoje šalyje, įskaitant Gouda savivaldybę.

Tikslai

Gouda miesto savivaldybė sukūrė ir pradėjo naudoti programėlę „Slim Melden“, kurios gyventojai gali tiesiogiai pranešti savivaldybei apie viešosiose erdvėse pastebėtas problemas, pavyzdžiui apie sutrupėjusius šaligatvius, iškritusias plyteles, duobes ir kitus panašius trūkumus ar lauko teritorijose kylančias problemas. Gavusi pranešimus, savivaldybė per tam tikrą laiką atsako pranešimą pateikusiems piliečiams ir išsprendžia problemą.

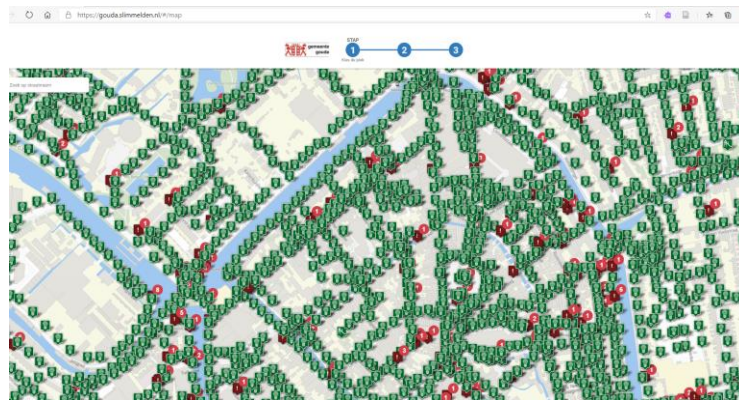
Pagrindiniai faktai

Programėlėje rodomas piliečio buvimo vietos žemėlapis. Tam reikia žemėlapiu funkcijai išmaniajame telefone suteikti leidimą rodyti asmens buvimo vietą. Jei asmuo nenori suteikti tokio leidimo, paieškos laukelyje galima įrašyti adresą, kad būtų galima rasti vietą. Padidinus žemėlapij matomi gatvių žibintai (žali burbuliukai) ir objektų simboliai. Spustelėjęs simbolį, pilietis gali pranešti apie problemą.

Pranešimą galima pateikti ir nenaudojant simbolių. Tokiu atveju piliečiai tiesiogiai pasirenka vietą žemėlapyje. Pasirinkę tinkamą kategoriją, jie gali rašyti pranešimus ir palikti savo el. pašto adresą arba telefono numerį, jei nori gauti atsakymą iš savivaldybės.

Jei apie pastebėtą problemą jau buvo pranešta, informuojanti(-s) gyventoja(-s) gali nurodyti, kad problema opi ir jai/jam.

Esant pavojingoms situacijoms, geriau skambinti tiesiai į savivaldybės pagalbos liniją.



13 pav. Gouda – žemėlapis pastebėtai problemai pranešti

Rezultatai

Remiantis faktine patirtimi, pastebėta, kad savivaldybė greitai reaguoja ir sprendžia iškilusias problemas.

Daugiau informacijos

<https://civity.nl/en/products-solutions/smart-reporting/>

<https://gouda.slimmelden.nl/#/home>

5.14 Skaitmeninės visuomenės aljansas (Alliantie Digitaal Samenleven), Nyderlandai

Tikslai

Skatinti žmonių dalyvavimą ir įtrauktį į skaitmeninę visuomenę ir suteikti jiems daugiau galių.

Pagrindiniai faktai

Skaitmeninės visuomenės aljansas – tai viešojo ir privataus sektorių partnerystė, kurią sudaro apie 30 partnerių. Ją 2019 m. pradėjo Vidaus reikalų ministerija, „Number Five“ fondas ir „VodafoneZiggo“ mobiliojo ryšio operatorius.

Aljanso partnerių vaidmenys yra trejopi:

- Šeimos narys. Tokie aljanso partneriai labai glaudžiai bendradarbiauja, koordinuoja aljanso veiksmus ir organizuoja aljanso programą. Parama teikiama veiklai skirtomis valandomis ir pinigais.
- Draugas. Šie aljanso partneriai aktyviai dalyvauja darbo grupėse ir prisideda žiniomis, žmonėmis, įrankiais ir priemonėmis.
- Sirgalius. Prisideda prie aljanso veiklos dalyvaudami renginiuose ir sklisdami informaciją apie aljanso veiklą.

Įgyvendinimas

Skaitmeninės visuomenės aljansas padeda žmonėms nustatyti tai, kas visuomenei yra svarbu, ir remia skaitmeninius sprendimus. Aljanso struktūrą sudaro darbo grupės, kurių nariai moko skaitmeninių įgūdžių, kad galėtų padėti:

- žmonėms, netekusiems partnerių dėl mirties ar skyrybų;
- vyresnio amžiaus žmonėms.

Rezultatai

Iniciatyva plečiasi ir sulaukia vis didesnio susidomėjimo. Kelių organizacijų, tokių kaip „SeniorWeb“, „Student aan Huis“, „KBO-PCOB“ dalyvavo apklausoje rengiant „Tieskime tiltus“ projekto tyrimą.

Daugiau informacijos

www.digitaalsamenleven.nl

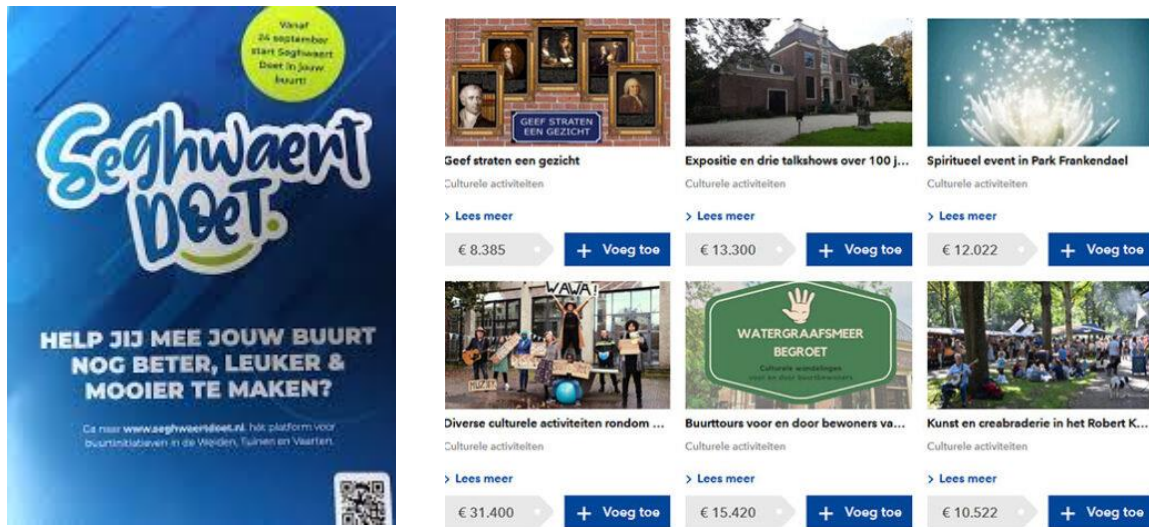
5.15 Savivaldybės platforma seniūnijų iniciatyvoms, Nyderlandai

Tikslai

Mobilizuokite piliečius ir leiskite jiems nuspręsti, kaip įgyvendinti idėjas, kuriomis siekiama pagerinti padėtį jų seniūnijoje.

Pagrindiniai faktai

Seniūnijos platformos veikia daugelyje savivaldybių, pavyzdžiui, Oost Begroot, Watergraafsmeer Amsterdamo ir Seghwaert Doet Zoetermeer.



14 pav. „Seghwaert seniūnija tai daro“ platforma

Gyventojai savo idėjas gali pateikti skaitmeniniu būdu. Priklausomai nuo rajono dydžio, gyventojai paprastai pateikia nuo 10 iki 30 idėjų.

Igyvendinimas

Savivaldybės seniūnijos skiria tam tikrą pinigų sumą. Seniūnijos teritorijų gyventojai pateikia savo projektų planus. Vietos gyventojai balsuoja už projektus skaitmeniniu būdu, skirdami savo kuponą konkrečiam projektui. Viena iš pagrindinių išmoktų pamokų - savivaldybės neturėtų pernelyg riboti gyventojų kūrybiškumo. Savivaldybės nenustato per daug taisyklių ir nenustato per daug sudėtingų suprastų procedūrų.

Rezultatai

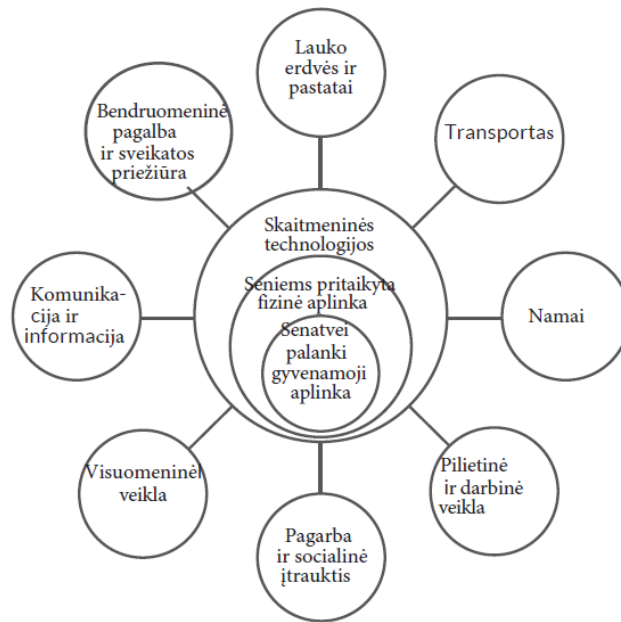
Daug projektų jau įgyvendinta. Kiti yra baigiamajame savivaldybių sprendimų priėmimo proceso etape.

6. Pratimai ir namų darbai

Šiame skyriuje praktinės veiklos pavyzdžiai ir projektai, prie kurių gali dirbti mokymo dalyvių grupės, taip pat pateikiami pasiūlymai namų darbams.

6.1 Kaip man sekasi? Kas man svarbu?

Tikslas	Išsiaiškinti ir reflektuoti apie tai, kas dalyviams yra svarbu jų gyvenime ir aplinkoje. Kam jie nori skirti savo laiką ir energiją? Padėti dalyviams pasirinkti atvejį analizei ir tolesniam darbui.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Senatvei palankios aplinkos schema popieriuje arba skaidrėje. • Geltoni ir žali lipdukai • Rašikliai • Skaitmeniniai įrenginiai (nuosavi arba paskolinti mokymui). Dalyviai gali naudoti internetą savo įrenginiuose arba prisijungti per Wi-fi.
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> • Paruošti dalijamąją medžiagą ir priemones. • Paruoštas vaizdo projektorius su kompiuteriu ir interneto ryšiu.
Įgyvendinimas	<p>Apibūdinkite ir aptarkite su dalyviais senatvei palankios aplinkos sritis. Kartu su dalyviais paieškokite informacijos internete (vaizdai „YouTube“ (patys ir kartu)).</p> <p>Kiekvienas dalyvis ant žalio lapelio užrašo, kurioje srityje viskas yra gerai. Ant geltono lapelio kiekvienas dalyvis užrašo, į kuriai sričiai pagerinti norėtų skirti savo laiko ir energijos.</p> <p>Galiausiai dalyviai aptaria visų užrašytus pastebėjimus.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai
Praktiški patarimai	Ar iškilo konkretus atvejis, su kuriuo dalyviai norėtų toliau dirbti mokymų metu? Tolesnė diskusija. Skirkite namų užduotį, kad daugiau sužinotų naudodamiesi skaitmeninėmis priemonėmis.



Paveikslas 15 pav.: Galimų rezultatų pavyzdys

6.2 Mano kaimynystė per senatvei palankių miestų prizmę

Tikslas	Po įvado apie senatvei palankios aplinkos aspektus šis pratimas skatina dalyvius iš naujo patyrinėti savo kaimynystę, pasitelkiant naujas įžvalgas ir AFE sritis.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Išmanusis telefonas, fotoaparatas ir (arba) planšetinis kompiuteris
Pasiruošimas	Seminaro pradžioje rodoma kaip fotografuoti išmaniuoju telefonu arba planšete. Pabandyti fotografuoti patalpose. Po to dalyviai pakviečiami išeiti į lauką ir mažomis grupelėmis pafotografuoti. Kiekvienai mažai grupei padarius po 1-2 nuotraukas, maždaug po 20-30 minučių visa grupė vėl susirenka pasidalyti patirtimi.
Įgyvendinimas	<p>Šiame pratime dalyviai kviečiami nufotografuoti kaimynystėje esančius senatvei palankios aplinkos pavyzdžius. Tai gali būti geri pavyzdžiai ir (arba) trūkumai, pavyzdžiui, nėra suoliukų, viešosios poilsio ir bendravimo vietos, parkeliai, šaligatviai, jų danga, bordiūrai.</p> <p>Išmaniuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu dalyvių padarytos 3-5 nuotraukos parodomos ekrane ir aptariamos grupėje.</p> <p>Skiriama namų užduotis: padaryti daugiau nuotraukų savo gyvenamosios vietos aplinkoje.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai

6.3 Kaimynų pakalbinimas

Paskirtis / tikslas	Po įžanginės kalbos apie senatvei palankios aplinkos sritis dalyviai skatinami rinkti kitų (vyresnio amžiaus) informaciją apie savo rajono gyventojų patirtį ir idėjas.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris arba diktofonas
Paruošimas	Seminaro metu dalyviai mokosi daryti trumpus garso įrašus klasėje. Po to grupė pakviečiama išeiti į lauką ir pabandyti padaryti garso įrašus mažomis grupelėmis. Kiekvienai mažajai grupei įrašius po 1-2 garso įrašus, maždaug po 20 minučių visa grupė vėl susirenka ir dalijasi savo patirtimi.
Įgyvendinimas	<p>Dalyviai turi įrašyti atsakymą į klausimą „Jei galėtumėte ką nors pakeisti savo kaimynystėje, kas tai būtų?“</p> <p>Dalyvių prašoma apklausti 1-3 gyventojus / kaimynus naudojant balso įrašymo įrenginį (pvz., išmanųjį telefoną, planšetinį kompiuterį ar diktofoną). Dalyviai dalijasi savo patirtimi ir išvadamis ir aptaria jas su grupe kitame susitikime.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai

6.4 Praktika su socialine žiniasklaida ir emocijų piktogramomis

Paskirtis / tikslas	Geriau pažinti grupės narius, pakelti grupės nuotaiką, sąmoningai naudoti emocijų piktogramas socialiniuose tinkluose.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris ir (arba) kompiuteris
Paruošimas	Jokio papildomo paruošimo nereikia.
Įgyvendinimas	<p>Trumpas paaiškinimas, kodėl reikia atlikti šį pratimą. Parodykite socialinę žiniasklaidą ir veidukus. Parodykite, kaip atidaryti veidukų langą išmaniajame telefone, planšetėje ir kompiuteryje (Windows mygtukas + taškas).</p> <p>1 pratimas. Tegul dalyviai atspėja kai kurių šypsenėlių reikšmes (10 min.), pavyzdžiai iš „Pinterest“.</p> <p>2 pratimas. Poromis dalyviai 10 minučių kalbasi, pasakodami apie save ir kokiame rajone gyvena. Klausantysis užrašo pasakotojo emocijas, kurias matė ir jautė pokalbio metu.</p> <p>3 pratimas. Tos pačios poros bendrauja internetu (pvz., „WhatsApp“ arba „Messenger“) ir naudoja kuo daugiau veidelių.</p>

	Po to vykta diskusija: Kokių skirtumų pastebėjote? Į ką turėtumėte atkreipti dėmesį naudodami šypsenėles? Kada jas dera naudoti, o kada ne? Diskusija apie oficialų, neoficialų, saugų ir pažįstamą bendravimą.
Trukmė	30 minučių
Namų darbai	Pasikalbėkite su kitais žmonėmis (pvz., kaimynais) apie bendruomenės programėlių, tokių kaip „WhatsApp“ grupės ar „Next-door“, naudojimą. Ką jie apie tai mano? Ar naudinga jungtis į grupę? Ką galėtumėte su jomis nuveikti?



16 pav. Emocijų piktogramų rinkinys

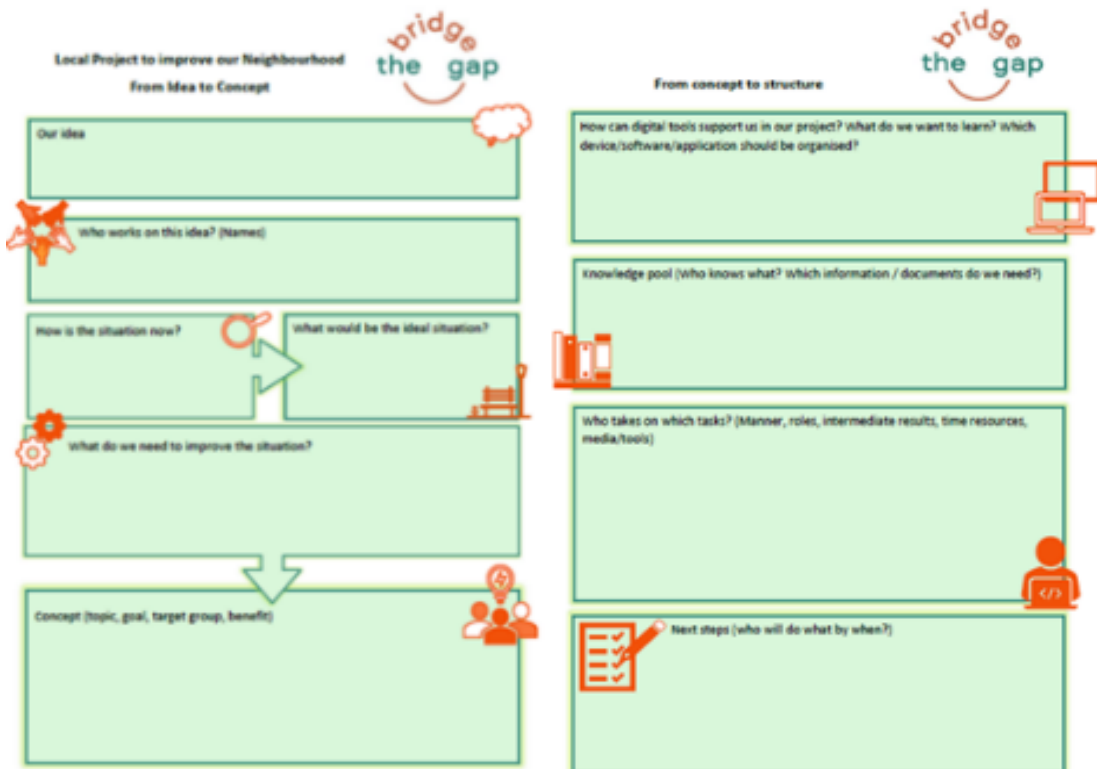
6.5 Senatvei palankios aplinkos projektai: koncepcija ir struktūra

Paskirtis / tikslas	Kai dalyviai parengia vietos projektų idėjas ir pasiskirsto į mažas grupes, jų prašoma toliau plėtoti savo idėjas. Dalyviai intensyviai įsitraukia į vietos projektų planavimą ir kuria savo projektų koncepciją bei būdus, kaip jie norėtų juos įgyvendinti.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Darbalapiai Koncepcijos kūrimas (atspausdinti ir „Word“ failais)
Paruošimas	Mokytoja(-s) nustato datą, iki kurios kiekviena grupė turi pasakyti, kokias skaitmenines priemones nori naudoti ir ko joms reikia (techninės ir programinės įrangos, žinių). Mokytoja(-s) atitinkamai parengia kito užsiėmimo turinį. Jis (ji) taip pat patikrina, ar galima parūpinti reikiamą techninę ir programinę įrangą.
Įgyvendinimas	Dalyviams išdalijamas darbo lapas su klausimais, kuriuos jie turi aptarti, ir nedidelėse grupėse (apie 1 val.) parengiama pradinė koncepcija: idėjos apie tai, ką reikia pasiekti, ir jų rinkimo būdai. Vėliau koncepcijos trumpai pristatomos ir aptariamos plenariniame posėdyje. Kaip namų darbą dalyviai toliau plėtoja savo koncepcijas darbo grupėse ir parengia struktūrą. Savo pastabas jie gali įtraukti į skaitmeninę darbo lapo versiją.

Mokytoja(-s) nustato datą, iki kurios kiekviena grupė papasakos, kokias skaitmenines priemones nori naudoti ir ko joms reikia (techninės ir programinės įrangos, žinių). Mokytoja(-s) atitinkamai parengia kito užsiėmimo turinį. Jis/ji taip pat patikrina, ar galima suteikti reikiamą techninę ir programinę įrangą.

Trukmė 1,5-2 valandos

Visas darbo planas pateikiamas 1 priede.



17 pav. Koncepcija ir struktūra

6.6 Programėlių išbandymas

Tikslas	Šis pratimas padės dalyviams praktiškai išbandyti naudojamą išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu. Daugiausia dėmesio skiriama tam, kad dalyviai būtų skatinami naudotis prietaisais pagal savo pomėgius.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Išmanusis telefonas • Planšetinis kompiuteris
Paruošimas	<p>Mokytoja(-s) turi iš anksto rasti tinkamų programų [arba čia aprašome pasirinkimą nacionalinėje mokymo programos adaptacijoje], pvz.,:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viktorinos, kuriose galima prisijungti prie draugų ir mesti iššūkį vieni kitiems; • Smegenų mankšta; • Skaitmeninis vaistų vartojimo grafikas su priminimo funkcija. <p>Mokytoja(-s) parengia dalijamąją medžiagą su klausimais, kuriuos dalyviai turi užsirašyti.</p>
Igyvendinimas	<p>Dalyviams rodomos programėlės, naudingos tokioms funkcijoms, kaip bendra sąveika ar sveikatos stiprinimas. Užduotis - pasirinkti vieną iš programėlių, surasti ją „App Store“ arba „Play store“ ir įdiegti. Dalyviai gali susipažinti su programėle seminaro metu. Po to jie turi išbandyti programėlę namuose ir užsirašyti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Išbandžiau šią programą: • Kaip man sekėsi tvarkyti programą? Su kokiais sunkumais susidūriau? • Kaip įvertinti šios programos naudą man asmeniškai? • Tai yra mano išvada: <p>Jei dalyviai mano, kad siūloma programėlė neatitinka jų asmeninių interesų, jie gali atlikti pratimą su kita pasirinkta programėle. Jei jiems nepatogu atlikti šią užduotį vieniems, namų užduotį galima atlikti mažose grupelėse.</p> <p>Kitame seminaro posėdyje vyks apskritojo stalo diskusija, kurios metu dalyviai dalysis savo patirtimi.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai

6.7 Technologijų detektyvas

Tikslas	Užduoties tikslas - supažindinti dalyvius su įvairiomis moderniomis technologijomis, kurios jau naudojamos jų aplinkoje.
----------------	--

Paruošimas	<p>Mokymų metu dalyviams pristatomi namų technologijų prietaisai.</p> <p>Dalyviai jau buvo mokomi, kaip naudotis savo išmaniųjų telefonų fotoaparatais ir kaip tvarkyti nuotraukas.</p>
Igyvendinimas	<p>Dalyviai gauna namų užduotį nufotografuoti inovatyvias technologijas, kurias jie mato mieste, savo vaikų namuose, viešose vietose, savo ar draugų namuose. Šias nuotraukas jie turi sudėti į atskirą albumą ir pasidalyti klasėje.</p> <p>Kito užsiėmimo metu dalyviai dalijasi savo nuotraukomis ir priskiria nufotografuotas technologijas konkrečiai grupei pagal jų funkciją.</p>
Reikalingos priemonės	Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, skaitmeninis fotoaparatas, projektorius ir ekranas nuotraukoms rodyti.
Trukmė	Neapibrėžta, priklausomai nuo dalyvių įsitraukimo.
Praktiški patarimai	Grupinės diskusijos metu galima analizuoti vyresnio amžiaus žmonių poreikius, susijusius su išmaniosiomis technologijomis, taip pat išmaniųjų technologijų prieinamumą ir įperkamumą.

6.8 Kelionių planavimas

Tikslas	Užduoties tikslas - įsisavinti klasėje pristatytos viešojo transporto programėlės funkcijas.
Paruošimas	<p>Mokymų metu dalyviai mokomi atsisiųsti ir naudotis oficialia viešojo transporto programėle.</p> <p>Mokytoja(-s) iš anksto paieško, koks bus renginys / paroda / lankytina vieta mieste galėtų sudominti tikslinę grupę.</p>
Igyvendinimas	Dalyvių užduotis namuose - suplanuoti kelionę (arba iš tikrųjų nuvykti) į nurodytą vietą ir grįžti namo. Jie turi būti nurodytoje vietoje nurodytu laiku.
Reikalingos priemonės	Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris
Trukmė	20 min.
Praktiški patarimai	<p>Visai grupei gali būti skiriama ta pati užduotis, t. y. ta pati vieta, į kurią reikia nuvykti. Tačiau kiekvienam dalyviui gali būti parinktos skirtingos vietos, atsižvelgiant į jos/jo poreikius (aplankyti draugą ar giminaitį, nueiti į tam tikrą renginį, parduotuvę, turgų ir kt.).</p> <p>Patartina naudotis orų prognozės programėle.</p>

6.9 Skaitmeninis bendravimas su savivaldybe

Tikslas	Susipažinkite su savo savivaldybės interneto svetaine, kurioje rasite informaciją apie dalykus, kuriuos norėtumėte padaryti. Tai gali būti informacijos ar paslaugų paieška, pastabos dėl teritorijos planavimo, nuomonės pateikimas, registracija į informacinį renginį, asmeninių dokumentų tvarkymas ir kt.
Reikalingos priemonės	Ekranas, vaizdo projektorius, kompiuteris, internetas
Paruošimas	Mokytoja(-s) turi parengti atvejo analizę ir iš anksto pasipraktikuoti.
Igyvendinimas	<p>Mokytoja(-s) pateikia pavyzdį. Jis (ji) atidaro savivaldybės interneto svetainę, kažką ieško (mokinių siūlymu) ir parodo (demonstruoja) svetainės struktūrą.</p> <p>Kiekvienas besimokantysis savo įrenginiu ieško savivaldybės interneto svetainėje to, kas atitinka iš anksto nustatytą atvejo analizę arba temą, kurią jis nagrinėja mokymų metu. Besimokantieji padeda vieni kitiems poromis. Mokytoja(-s) vaikšto aplinkui ir prireikus padeda.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai
Praktiški patarimai	<p>Vėliau diskusija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar lengva, ar sunku buvo ieškoti? - Ar ji buvo sėkmingai taikoma? • Kur įstrigote? • Ar turite kokių nors patarimų savivaldybei, kurie padėtų jai pagerinti savo paslaugas ir veiklą? • Kaip skaitmeniniu būdu pranešite apie šiuos patarimus?

6.10 Idėjos rėmėjų paieška naudojant minčių žemėlapi

Tikslas	Susisieki su kitais gyventojais, kad įgyvendintumėte ar sustiprintumėte savo idėją, planą ar norą. Skatinkite vieni kitus siūlyti idėjas.
Reikalingos priemonės	Juodas žymeklis. Raudonas ir žalias rašikliai. (Šį pratimą taip pat galima atlikti skaitmeniniu būdu naudojant ZOOM.)
Paruošimas	Pakabinkite didelį popieriaus lapą.
Igyvendinimas	a. Mokymų metu minčių žemėlapio pagalba aptarkite galimas galimybes, susijusias su kiekviena situacija, kad rastumėte sąjungininkų savo idėjai plėtoti. Ant didelio popieriaus lapo užrašykite kategorijas: asmeninė / fizinė

ir skaitmeninė. Ieškokite tokių pavyzdžių, kaip užėti į namus, mesti laiškus į pašto dėžutes, skambinti telefonu, įdėti skelbimą į vietos laikraštį. Suraskite kuo daugiau formų abiejose kategorijose. Pateikite vieni kitiems idėjų.

b. Kiekvienas žaliu rašikliu apvedžioja, ką darys.

c. Kiekvienas dalyvis raudonu pieštuku apvedžioja, ko nedarys.

d. Diskusija: Kodėl jie tai padarys ir kodėl nepadarys? (nedrįstu, negaliu, nenoriu ir t. t.). Suformuluokite punktus, kuriuos mokiniai nori išmokti.

e. Įgyvendinkite aptartus sprendimus.

Trukmė Nustatoma individualiai

Namų darbai Užpildykite vieną iš formų.



Tiesioginis kontaktas

Belstis į duris
Mesti laiškus į pašto dėžutes
Skambinti telefonu

Raskite pritariančių jūsų idėjoms:

Skaitmeninės priemonės

Rašyti el. laiškus
Rašyti pranešimus socialinėje žiniasklaidoje
Rašyti straipsnį į vietos laikraštį

18 pav.: Minčių žemėlapis pavyzdys

7. Vertinimo metodai

Siekiant tobulinti mokymo turinį ir metodus bei užtikrinti tinkamą kokybę, būtinas nuolatinis vertinimas. Todėl vertinimas turėtų būti atliekamas tiek viso mokymo, tiek kiekvieno užsiėmimo pabaigoje. Tokiu būdu dalyvių atsiliepimai ir reikalavimai gali būti dokumentuojami apie kiekvieną sesiją ir įtraukiami į būsimą mokymo įgyvendinimą ir tobulinimą. Vertinimo užduotys turėtų būti kuo nesudėtingesnės (vertinimo gėlytė, „buliaus akies“ metodas ir (arba) trumpas grįžtamojo ryšio ratas). Įvykdžius visą mokymą, visi dalyviai užpildo klausimyną, kad būtų gautas išsamus įvertinimas.

7.1 Individualių dalyvių ir (arba) projekto grupės refleksija

Tikslas	Pateikiant keturis klausimus refleksijai, dalyviai skatinami apmąstyti iki šiol padarytą pažangą ir būsimus žingsnius bei veiksmus, kurių grupė norėtų imtis.
Reikalingos priemonės	Konferencinis bloknotas su pagrindiniais klausimais; dideli popieriaus lapai ir nedideli lapeliai kiekvienai grupei.
Paruošimas	Konferencinio bloknoto lape ar lentoje užrašomi keturi klausimai. Kiekviena grupė gauna po didelį lapą su užrašytais klausimais ir lipnių lapelių savo pastaboms užrašyti.
Įgyvendinimas	<p>Grupės maždaug 30 minučių aptaria ir apmąsto savo pažangą ir darbą. Po to visos grupės susirenka kartu ir pristato savo diskusijų rezultatus, daugiausia dėmesio skiriant planuojamiems būsimiems žingsniams ir veiksams.</p> <p>Siūlomi šie pagrindiniai klausimai, kuriuose galima modifikuoti pagal ankstesnes mokymo veiklas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas įvyko iki šiol ir kokia yra dabartinė situacija? • Su kokiomis kliūtimis susidūrėte ir kaip jas įveikėte? • Kokių tolesnių žingsnių ir veiksmų norite imtis? • Kokių pageidavimų turite dėl savo projekto ateities?
Trukmė	Nustatoma individualiai

7.2 Žvejybos pratybos

Tikslas	Šia veikla dalyviai skatinami išryškinti ir pasidalyti pagrindiniais klausimais, kurie iškilo mokymų metu.
Reikalingos priemonės	Konferencinis bloknotas, vienas didelis popieriaus lapas, kuriame pavaizduotas žvejybos tinklas, vienas didelis popieriaus lapas, kuriame pavaizduotas tvenkinys, keletas iškirptų žuvų ir (arba) kitų gyvūnų ir (arba) daiktų, kurie gali būti tvenkinyje, formų.

Paruošimas	Medžiagos paruošimas.
Igyvendinimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių ant žuvies formų užrašyti pagrindinius kursų lankymo privalumus. 2. Dalyviai kviečiami užmesti žuvį ant žvejybinio tinklo. 3. Tada dalyvių paprašoma ant kitų formų užrašyti dalykus, kurie jiems nepatiko mokymuose ir kuriuos jie mielai paliktų. Dalyviai gali jas priklijuoti ant tvenkinio paveikslėlio. 4. Grupė dalijasi dalyvių atsiliepimais ir juos aptaria.
Trukmė	30 minučių
Praktiški patarimai	Nekomentuokite dalyvių teigiamų ir neigiamų vertinimų.



19 pav.: Nuotraukos iš Mobilumo skautų susitikimo Vienoje © queraum. kultur-und sozialforschung

7.3 Dalyvių mokymų vertinimas

Tikslas	Apžvelgti įspūdžius, pasitenkinimą ir tobulinimo poreikius, siekiant paskatinti dalyvius intuityviai ir žaismingai įvertinti mokymus.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas arba prisegama lenta • Rašikliai (rašyti ant lentos ir lapų) • Lipnūs taškeliai (po 4 kiekvienam dalyviui) • Skirtukai / maži popieriaus lapeliai
Paruošimas	Ant lentos arba konferencinio bloknoto nupiešiamas taikiny, padalintas į kelias dalis (žr. pavyzdį paveikslėlyje). Kiekviena dalis skiriama konkrečiam aspektui, kurį dalyviai įvertina. Tai gali būti mokymų organizavimas, atmosfera diskusijų metu, taikyti metodai ir turinys.
Įgyvendinimas	Kiekvienas dalyvis gauna po keturis apvalius lipnius lapelius. Mokytoja(-s) paaiškina „bulių akies“ metodą ir trumpai apibūdina kategorijų reikšmę. Dalyvių paprašoma intuityviai uždėti po lipnų tašką prie kiekvienos kategorijos: Centras reiškia „labai patenkintas“, o išorinis žiedas - „labai nepatenkintas“. Jie taip pat gali užrašyti pastabas ant lipnių lapelių ir priklijuoti juos prie atitinkamų kategorijų. Rezultatai analizuojami kartu su dalyviais ir dokumentuojami nuotraukomis.
Trukmė	Nustatoma individualiai



20 pav. Taikinio metodo pavyzdys (po vertinimo)

7.4 Vertinimo metodas Gėlė

Tikslas	Vizualizuoti dalyvių mokymosi patirtį panaudojant gėlės įvaizdį.
Reikalingos priemonės	Gėlės paveikslas
Paruošimas	Nupiešti gėlę arba parinkti plakatą su gėle
Igyvendinimas	<p>Mokytoja(-s) parodo dalyviams gėlės piešinį ir paaiškinimą apie gėlių priežiūrą. Pasodinta gėlė gali augti ir gausiai žydėti, gali vegetuoti arba skursti, arba gali visai nuvysti. Gėles reikia prižiūrėti: parinkti tinkamas sąlygas, laistyti, tręšti. Gėlė turi būti pasodinta geroje dirvoje. Iš gėlių galima sukurti puokštes. Po šio paaiškinimo dalyvių prašoma palyginti savo mokymosi patirtį su gėle. Ar gavote pakankamai maisto, t.y., naujų įžvalgų? Kokie mokymų aspektai padėjo labiausiai? Koks buvo sodininkas, t.y., mokytoja(-s)? Ar jis/ji padėjo, įkvėpė? Ar turite patarimų ir pasiūlymų? Ką darysite po mokymų su tuo, ką sužinojote?</p> <p>Dalyviai užrašo savo įspūdžius ir jais pasidalina grupėje, pateikia patarimų bei pasiūlymų.</p>
Trukmė	Nustatoma individualiai
Praktiški patarimai	Mokytoja(-s) gali dalyviams įteikti gėlių ar puokščių kaip padėką už dalyvavimą



- * Savo gėlę laistysiu ir prižiūrėsiu.
- * Rūpinsiuosi, kad ji augtų.
- * Darysiu viską, kad ji žydėtų.
- * Man ji nepatinka, tegul nuvysta.
- * Noriu, kad būtų kuo daugiau gėlių.
- * Įdomu, koks bus žiedas
- *

21 pav. Gėlės vertinimo metodo iliustracija

7.5 Baigiamoji veikla. Mokymų vertinimas

Tikslas	Skatinti dalyvių kritinį mąstymą reflektuojant apie mokymo(-si) programą
Reikalingos priemonės	Konferencinis bloknotas ir nedideli popieriaus lapai su pagrindiniais klausimais.
Paruošimas	Ant konferencinio bloknoto užrašomi pagrindiniai klausimai. Klausimai taip pat atspausdinami ant kiekvienam dalyviui skirto lapo.
Įgyvendinimas	<p>Pasibaigus visam „Tieskime tiltus“ mokymui, dalyviai apmąsto savo dalyvavimo ir mokymosi patirtį pagal gautus klausimus. Savo mintimis pasidalina grupėje. Mokytoja(-s) gali akcentuoti konkrečius aspektus, pavyzdžiui, svarbiausius gautas žinias arba praktinius patarimus tiems, kurie ketina aktyviai įsitraukti į senatvei palankios aplinkos kūrimą.</p> <p>Klausimų pavyzdžiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kodėl, jūsų nuomone, toks projektas kaip „Tieskime tiltus“ yra svarbus? • Kokia buvo svarbiausia mokymosi patirtis dalyvaujant projekte? • Koks buvo jūsų indėlis įgyvendinimo etape? • Kokie buvo didžiausi jūsų vietos projektų įgyvendinimo laimėjimai? • Kokios didžiausios iškilusios problemos? Kokie buvo rasti sprendimai (jei tokių buvo)? • Kas labiausiai nustebino įgyvendinimo etape? • Ar turite praktinių patarimų žmonėms, kurie taip pat norėtų įsitraukti į senatvei palankios aplinkos ar bendruomenės kūrimą?
Trukmė	Nustatoma individualiai

7.6 Refleksija mokytojams

Klausimai mokytojams mokymo užsiėmimo ar viso mokymo kurso apmąstymui.

Klausimai mokytojams

- Kaip jaučiuosi po užsiėmimo?
- Ar mano mintys ir jausmai susiję su grupe ir ką tik pasibaigusiu mokymu?
- Kaip apibūdinau savo santykius su grupe? Ar jaučiu santykių pokyčius ir koks iki buvo mano vaidmuo?
- Ar buvo kokia nors sąveika ar ypatinga atmosfera, kuri sužadino mano dėmesį?
- Kokiomis temomis reikėtų papildyti mokymo programą? Kokias reikėtų nagrinėti giliau?
- Kokios temos patraukė ypatingą dėmesį ir kas sukėlė ypatingą grupės susidomėjimą?
- Kokių įrankių ir žinių reikia, kad kitame užsiėmime galėčiau gilintis į šiuos klausimus?
- Kur galiu rasti žinių apie temą / problemą?
- Kaip galiu palaikyti grupės dinamiką / atsverti dinamiką grupėje?

1 priedas: Koncepcijos kūrimo šablonas

Projektas, skirtas padėčiai mūsų rajone pagerinti

Nuo idėjos iki koncepcijos³⁷

Mūsų idėja



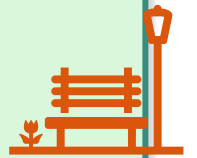
Kas dirba su šia idėja? (Vardai ir pavardės)



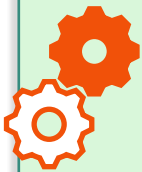
Kokia padėtis dabar?



Kokia būtų ideali situacija?



Ko reikia, kad padėtis pagerėtų?



Koncepcija (tema, tikslas, tikslinė grupė, nauda)



³⁷ By k.o.s GmbH, BERGWERK under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (pritaikyta). Nuoroda: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

Nuo koncepcijos iki veiksmo

Kaip skaitmeninės priemonės gali padėti mums įgyvendinti projektą? Ko norime išmokti? Kokį įrenginį / programą / programėlę reikėtų panaudoti?



Žinių bagažas (Kas ką žino? Kokios informacijos / dokumentų mums reikia?)



Kaip pasiskirstysime užduotis? (būdas, vaidmenys, tarpiniai rezultatai, laikas, ištekliai, priemonės/įrankiai)



Tolesni veiksmai (kas ir kada ką padarys?)



2 priedas. Užsiėmimo vertinimo klausimynas mokytojams

MOKYMO UŽSIĖMIMŲ VERTINIMAS

Siekiant tobulinti „Tieskime tiltus“ mokymo programą, labai svarbu gauti grįžtamąjį ryšį iš mokytojų. Todėl prašome užrašyti savo patirtį ir pastabas po kiekvieno užsiėmimo, taip pat pasibaigus visam mokymo kursui. Užpildykite toliau pateiktą klausimyną, pageidautina kiekvieną punktą. Kadangi mokymo programa sudaryta iš modulių, kurie pritaikomi prie individualių dalyvių interesų ir gebėjimų, svarbu aprašyti, kas buvo daroma mokymų metu. Dėkojame už bendradarbiavimą!

Šalis, mokymų vieta:

Mokytojo (-ių) vardas ir pavardė:

Užsiėmimų skaičius:

1. Mokytojo vertinimas

- 1.1. Apibūdinkite užsiėmimo turinį ir taikytus metodus.
- 1.2. Kokią medžiagą naudojote užsiėmime?
- 1.3. Ar naudojote savo parengtą medžiagą? Jei taip, apibūdinkite.
- 1.4. Kokia jūsų nuomonė apie siūlomą šio užsiėmimo mokymo turinį? Nurodykite privalumus, trūkumus ir galimus patobulinius.
- 1.5. Kokie mokymo metodai labiausiai pasiteisino? Nurodykite privalumus, trūkumus ir galimus patobulinius.
- 1.6. Kokio papildomo mokymo turinio, medžiagos ir metodų reikėtų?

2. Užsiėmimo vertinimo metodai

- 2.1 Naudoti grįžtamojo ryšio metodai: Taikinys, Gėlė, grupinė refleksija, kiti (nurodyti):

Apibendrinkite vertinimo rezultatus:

- 2.2 Turinio vertinimo rezultatai:
- 2.3 Metodų vertinimo rezultatai:
- 2.4 Mokymų organizavimo vertinimo rezultatai:
- 2.5 Mokymo atmosferos vertinimo rezultatai:
- 2.6 Kokie dalyvių lūkesčiai dėl tolesnių mokymų?
- 2.7 Pastabos:

Pateikite vertinimo rezultatų nuotrauką (konferencinio bloknoto ar prisegto didelio lapo).

3 priedas. Viso mokymo kurso vertinimo klausimynas mokytojams

VISO MOKYMO VERTINIMAS

Šiame klausimyne prašome trumpai apibūdinti bendrą įspūdį apie mokymus. Dėkojame už bendradarbiavimą!

Šalis, mokymų vieta:

Trenerio (-ių) vardas ir pavardė:

1. Kaip manote, ar mokymo turinys buvo tinkamas? Nurodykite trūkumus ir galimus patobulinimus.
2. Ar manote, kad metodai buvo gerai panaudoti? Nurodykite trūkumus ir galimus patobulinimus.
3. Kokiu turiniu, medžiaga ar metodai reikėtų papildyti mokymo programą?
4. Į ką reikėtų atsižvelgti kitą kartą įgyvendinant mokymus?
5. Ar turite kitų pastabų ar pasiūlymų?

4 priedas. Vertinimo klausimynas dalyviams pabaigus mokymo programą

MOKYMO VERTINIMAS

Pasibaigus šiam mokymo kursui norėtume sužinoti, ar buvote patenkinti jo organizavimu ir turiniu. Skirkite 10 minučių savo laiko ir padėkite mums pagerinti būsimų kursų kokybę!

1. MOKYMO ORGANIZAVIMAS		Taip	Greičiau taip	Nežinau	Greičiau ne	Ne
1.1	Prieš mokymus pateikta informacija buvo informatyvi ir naudinga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Grupės sudėtis buvo tinkama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Mokymo trukmė buvo pakankama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Patalpa ir aprūpinimas buvo tinkami (dydis, įranga, apšvietimas ir kt.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. TURINYS IR METODAI						
2.1	Mokymo programa buvo aiškiai sudaryta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Programos temos buvo gerai parinktos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Taikyti metodai padėjo mokytis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Mokymo metu pateikta medžiaga buvo naudinga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Aš gerai supratau dėstomus dalykus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	Mokytoja(-s)(-a) gerai atliepė mano poreikius.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. REZULTATAI IR DALYVAVIMAS						
3.1	Įgijau naujų žinių apie senatvei palankią aplinką.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Sužinojau apie būdus, kaip pagerinti gyvenamąją aplinką, kad ji būtų patogi senstančiam žmogui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	Sužinojau apie skaitmenines priemones, padedančias patenkinti mano poreikius.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Įgijau daugiau pasitikėjimo naudotis skaitmeninėmis priemonėmis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.5 Dalyvavimas mokymo programoje sustiprino mano motyvaciją bendrauti su kitais žmonėmis.

4. Kokių svarbiausių dalykų išmokote per šiuos mokymus?

5. Ką, remdamiesi tuo, ką sužinojote, planuojate pritaikyti savo asmeniniame gyvenime ir bendruomenėje?

6. Kokios pagalbos jums gali prireikti, kad galėtumėte pritaikyti tai, ko išmokote?

7. Jūsų pastabos ir komentarai?

8. ASMENINĖ INFORMACIJA

Mano amžius

60-69

70-79

80+

Mano lytis

Moteris

Vyras

Neutralus

Aš esu

Asmuo

Senjorų organizacijos narys

Kita:

Dalyvavimo mokymosi visą gyvenimą patirtis per pastaruosius penkerius metus:

Lankiau kelis kursus

Lankiau vienus kursus

Nelankiau jokių kursų

Mano paskutinė darbovietė

Ačiū už bendradarbiavimą! Jūsų atsakymai padės mums tobulinti mokymo programą.