

bridge  
the gap



Enhancing the  
Social and Digital  
Participation of  
Older People

Digital  
Training



2  
modulis



Bendrai finansuojama pagal  
Europos Sąjungos programą  
„Erasmus+“



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

© „Bridge the Gap!“ Konsorciumas  
Dizainas: Verena Blöchl



**CC BY-SA**

Ši licencija leidžia kitiems nekomerciniais tikslais remiksiuoti, adaptuoti ir kurti savo kūrinių, jeigu nurodoma autorystė ir licencija naudoti sukurtą kūrinių tokiomis pačiomis sąlygomis.

## 2 modulis

# Senėjimas skaitmeniniame amžiuje

Šiame modulyje:

- ( **sužinosite** apie senėjimą skaitmeniniame amžiuje,
- ( **susipažinsite** su skaitmeniniais įrankiais ir jų nauda,
- ( **išmoksite** naudotis keliais skaitmeniniais įrankiais.

# Senėjimas skaitmeniniame amžiuje

Dalyvavimas visuomeniniame gyvenime vis dažniau susijęs su informacinėmis ir ryšio technologijomis, kurios jau atėjo beveik į visas mūsų visuomenės sritis. Šios technologijos keičia mūsų kasdienį gyvenimą tiek darbe, tiek namie, pavyzdžiui, bendraujant, gaunant informaciją arba perkant prekes ar paslaugas internetu. Tam, kad galėtume visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime, reikia naujų žinių ir įgūdžių.

Galimybė naudotis skaitmeninėmis technologijomis bei platus naudojimas internetu paslaugomis įgijo socialinių teisių (skaitmeninių teisių) statusą.



© GESOBAU AG

# Senėjimas skaitmeniniame amžiuje

Kokybiško gyvenimo senatvėje prielaida yra savarankiškumas ir galimybė apsispręsti.

Tam reikia pasaulio be kliūčių ir bendruomenės, kuri remia savarankiškumą ir dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Visuomeninis gyvenimas savo ruožtu vis dažniau apima ir skaitmeninį dalyvavimą.



© Claus Schindler

# Senėjimas skaitmeniniame amžiuje

Vykdydami šį projektą nustatėme, kad **skaitmeninių įrankių naudojimas daugeliui vyresnio amžiaus žmonių reiškia didesnę laisvę ir nepriklausomybę. Tačiau tiems, kurių skaitmeninio raštingumo, įgūdžiai nepakankami, skaitmenizacija reiškia didėjančią priklausomybę nuo kitų.**



Ką manote apie šį  
teiginį?

„Skaitmeninės priemonės  
padeda vyresnio amžiaus  
žmonėms įveikti vienatvę,  
didina jų savigarbą,  
motyvuoja mokytis visą  
gyvenimą, dalyvauti  
visuomeniniame gyvenime.“

Italijos Emilia-Romagna regioninio  
parlamento narys



Projekto dalyvių  
pastebėjimai apie senėjimą  
skaitmeniniame pasaulyje:

---

„Jei  
nepasinaudosite  
šiomis galimybėmis,  
kentėsite nuo  
senatvės ir  
vienatvės.“

86 metų moteris, Vokietija

---

---

„Per karantiną  
atšventėme penkis  
jubiliejus per Zoom.  
Nors negalėjome švęsti  
gyvai, kaip anksčiau,  
susitikome internetu  
pagalba ir smagiai  
praleidom laiką.“

74 metų moteris, Lietuva

---

---

„Mums kuo skubiau  
reikia pokyčių, o  
pokyčius gali  
inicijuoti pagyvenę  
žmonės. Štai kodėl  
būtina gerinti jų  
skaitmeninį  
raštingumą.“

man, 85 years, Italy

---

Projekto dalyvių  
pastebėjimai apie senėjimą  
skaitmeniniame pasaulyje:

---

„Didžiausias  
skaitmeninių įgūdžių  
privalumas –  
pasiruošti ateičiai ir  
išvengti  
priklausomybės nuo  
kitų.“

74 metų vyras, Olandija

---

---

„Kurdami senatvei  
palankias bendruomenes,  
galite mąstyti kaip  
žurnalistas: Kaip  
paviešinti šią istoriją?  
Pirmiausia ieškokite  
informacijos internete.“

75 metų moteris, Austrija

---

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Čia pateikiamas įvairių skaitmeninių įrankių ir susijusių temų sąrašas.  
Kiekvieną skaitmeninį įrankį sujunkite su atitinkama tema:



Planšetė

Internetiniai laikraščiai ir portalai

Nuotraukų redagavimo programos

Internetinis asmeninis kalendorius

Internetinis radijas

Viešojo transporto programėlė

Internetinė bankininkystė

Vaizdo konferencijų įrankiai (Skype, Zoom)

Komunikacija

Pramogos

Techniniai įtaisai

Mobilumas

Kasdienės veiklos organizavimas

Finansai

Informacija ir žinios

Fotografija / Vaizdo įrašai

Šie skaitmeniniai įrankiai ir jų panaudojimas buvo nagrinėjami mokymo Vokietijoje metu.

Kai kurie žino ir naudoja daugelį iš jų, kitiems tai dar nepažįstama sritis.

→ raskite informacijos apie šias technologijas internete arba paklauskite savo draugų ir artimųjų ką jie apie jas žino. 😊

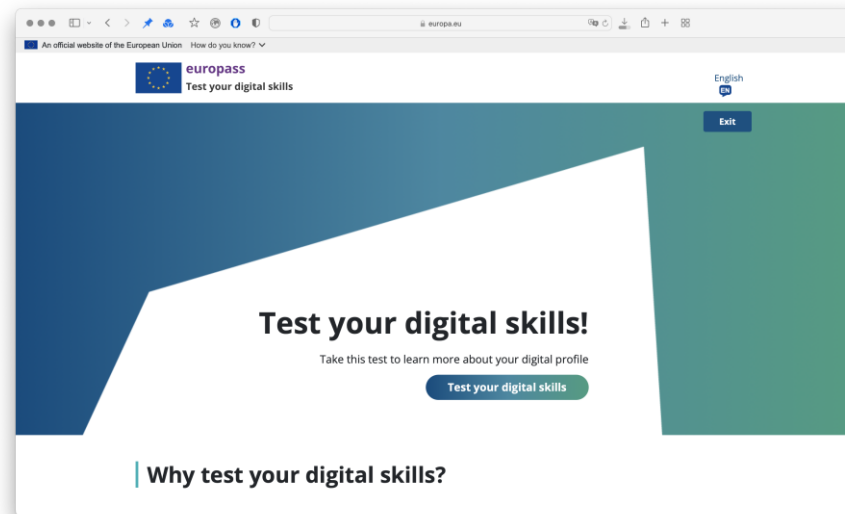


Ar norite išbandyti savo skaitmeninius įgūdžius? Pateikiame kelias galimybes:



### MyDigiSkills by ALL DIGITAL

Pagal Europos Komisijos jungtinės mokslinių tyrimų tarybos DigCompSAT projektą parengtą Skaitmeninių įgūdžių įsivertinimo testą sudaro 82 klausimai penkiose srityse. Teistui atlikti reikalinga registracija, užtrunka apie 20 minučių.



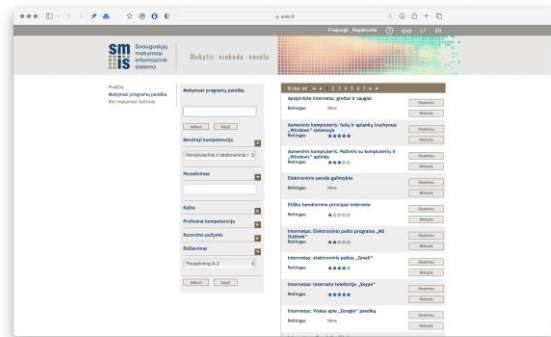
### Digital skills test by europass

Savarankiškas skaitmeninių įgūdžių patikrinimas (anglų kalba). Nereikia registruotis, užtrunka apie 25 minutes.

# Some helpful links to resources and learning materials...

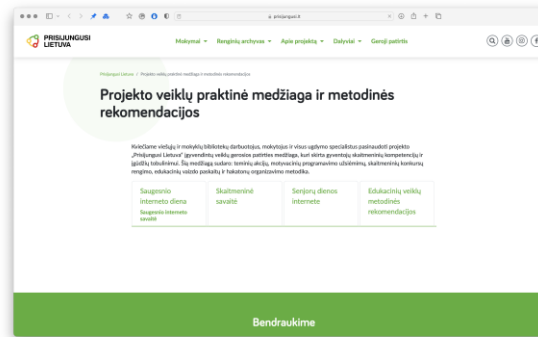


**Tieskime tiltus!**  
**Informacinis leidinys**



**Suaugusiųjų švietimo programų ir objektų saugykla – elektroninių mokymosi paslaugų priemonė**

Užsiregistravus Suaugusiųjų mokymosi informacinėje sistemoje galima pasirinkti įvairius savarankiško mokymosi modulius skiltyje „Kompiuterinis ir skaitmeninis raštingumas“.



**Nemokamos vaizdo pamokos internete**

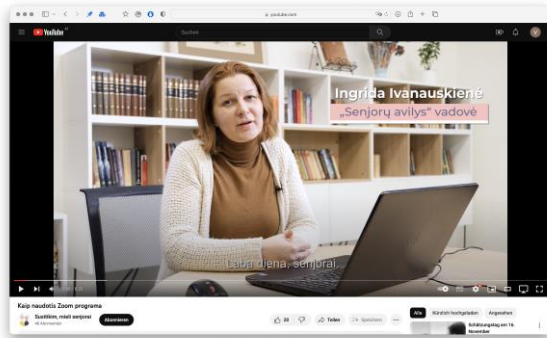
Šiame tinklalapyje rasite trumpų vaizdo pamokų, skirtų pagrindiniams naudojimosi internetu įgūdžiams lavinti. Čia yra filmukų apie saugumą internete, mobiliuosius įtaisus ir kitas aktualias skaitmeninio gyvenimo temas.



**E.Paslaugos patogesniai gyvenimui**

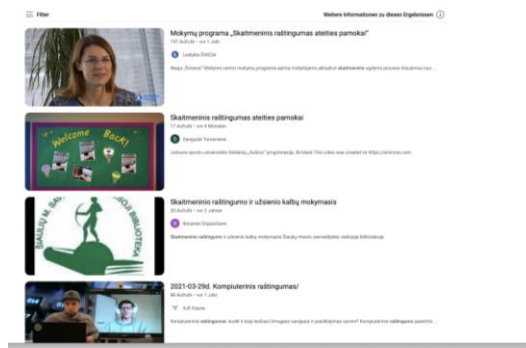
Šiame Informacinės visuomenės plėtros komiteto leidinyje rasite ePaslaugų sąvadą su išsamiu paaiškinimu kaip jomis naudotis.

# Daugiau naudingų išteklių:



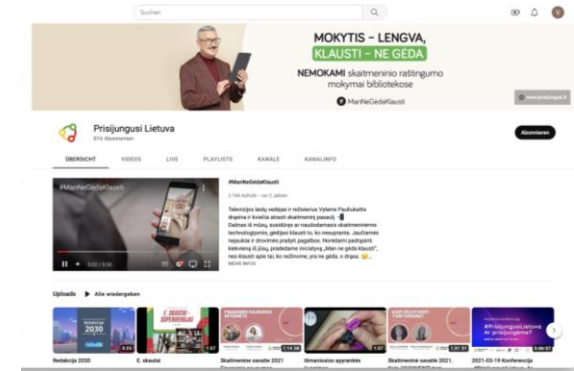
## Išmanizacijos akademijos vaizdo pamokos

Trumpos vaizdo pamokos apie dažniausiai naudojamus skaitmeninius įrankius



## Projekto „Versli mama“ skaitmeninio raštingumo vaizdo pamokos

8 „Skaitmeninio ir medijų raštingumo“, vaizdo pamokos sukurtos įgyvendinant Erasmus+ finansuojamą projektą „Creativity, Resilience, Empowerment for Work“ (#CREW).



## Prisijungusi Lietuva vaizdo pamokos

Vaizdo pamokos: pašto adresas, programėlės, filmavimas, pristatymų rengimas ir kitos temos



**Sveikiname! Jūs sėkmingai antrą mūsų skaitmeninio mokymo modulį!**

Norite pradėti 3 modulį „Praktiniai įrankiai padėsiantys aktyviai veikti savo rajone / mieste“? Spustelėkite žemiau esantį 3 modulį.