



# PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA UCZNIÓW I TRENERÓW MOODLE



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



ID 2020-1-RO01-KA204-080320

# Niniejsze wytyczne składają się z następujących sekcji:

1. Przeglądu kursu
2. Zmiany języka
3. Zaloguj się do platformy
4. Zapisz się na kurs
5. Sekcji forum
6. Uzpełnij moduły kursu
7. Rozwiąż quizy
8. Zabierz swoje odznaki
9. Przekaż opinię
10. Pobierz certyfikat
11. Materiały bonusowe



*"Każdy, kto przestaje się uczyć, ma już dwadzieścia lub osiemdziesiąt lat. Każdy, kto się uczy, pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie młodego umysłu."*

# PRZEGLĄD KURSU

1

Aktywne starzenie się oznacza pomaganie ludziom w utrzymaniu kontroli nad własnym życiem tak długo, jak to tylko możliwe. Ponieważ utrzymywanie aktywności umysłu jest równie ważne, jak utrzymywanie aktywności fizycznej ciała, zapraszamy na nasz kurs **Wspieranie potrzeb osób starszych jest naszą odpowiedzialnością.**

Kurs ma na celu rozwinięcie umiejętności pracy z seniorami, dyskusowanie z rówieśnikami, nauczenie się, w jaki sposób seniorzy mogą przyczynić się do społeczności i społeczeństwa oraz zdobycie certyfikatu ukończenia kursu w uznaniu nowo ulepszonych umiejętności.

## **Podczas pięciu modułów kursu będziesz:**

- **Poznawać wyzwania, przed jakimi stają starsi w procesie starzenia**
- **Zrozumieć filary życia starszych i przełamać stereotypy związane ze starzeniem się**
- **Dowiedz się, jak pracować ze starszymi, korzystając z praktycznych przykładów**
- **Dowiedz się, jak wzmocnić pozycję starszych, aby byli aktywnymi obywatelami**
- **Dowiedz się, jak cenić seniorów jako wartość dla społeczności i społeczeństwa**

**Po wykonaniu wszystkich kroków możesz pobrać bezpłatny certyfikat ukończenia kursu.**

**Jeśli wzbudziliśmy Twoje zainteresowanie, zagłębmy się w środowisko nauki online i zdobądźmy nowe umiejętności i postawy do pracy z osobami starszymi.**

**Życzymy miłej nauki!**

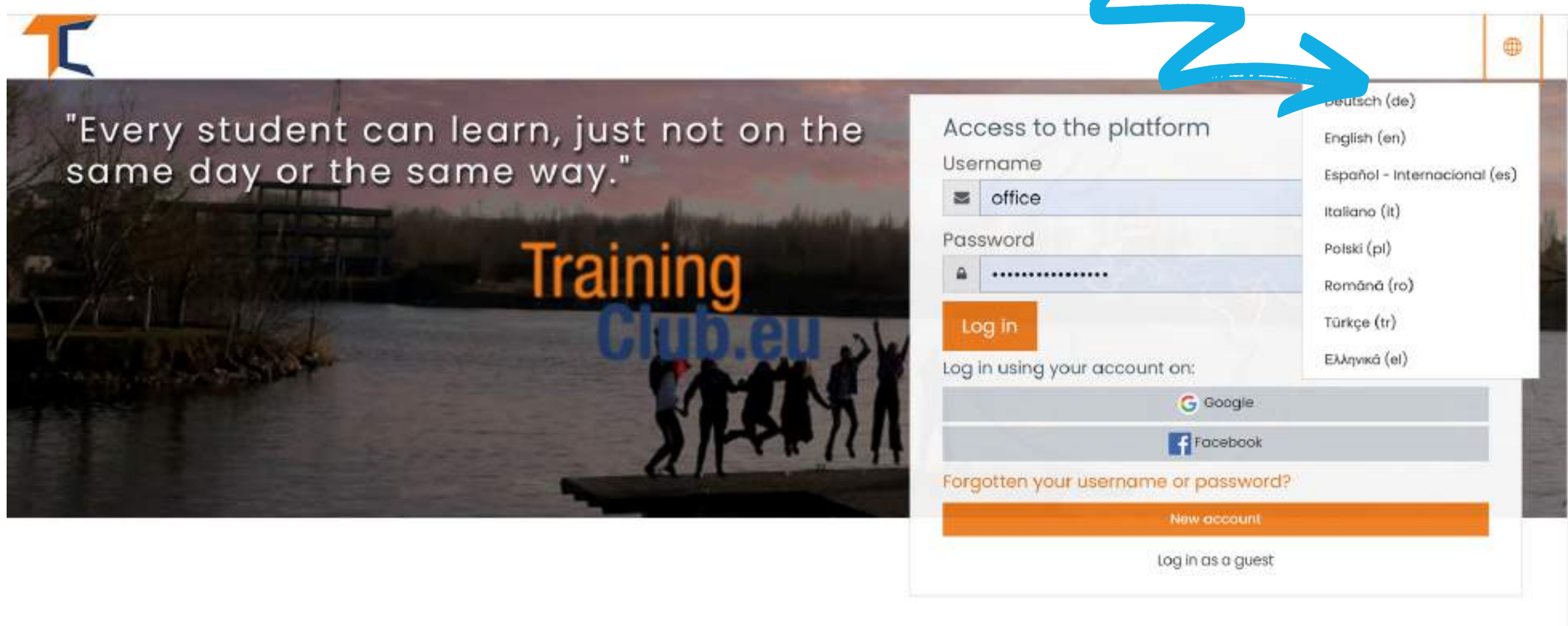


# ZMIENŃ JĘZYK

# 2

Aby zmienić język wyświetlany na platformie, kliknij ikonę w prawym górnym rogu, która pokazuje kulę ziemską.

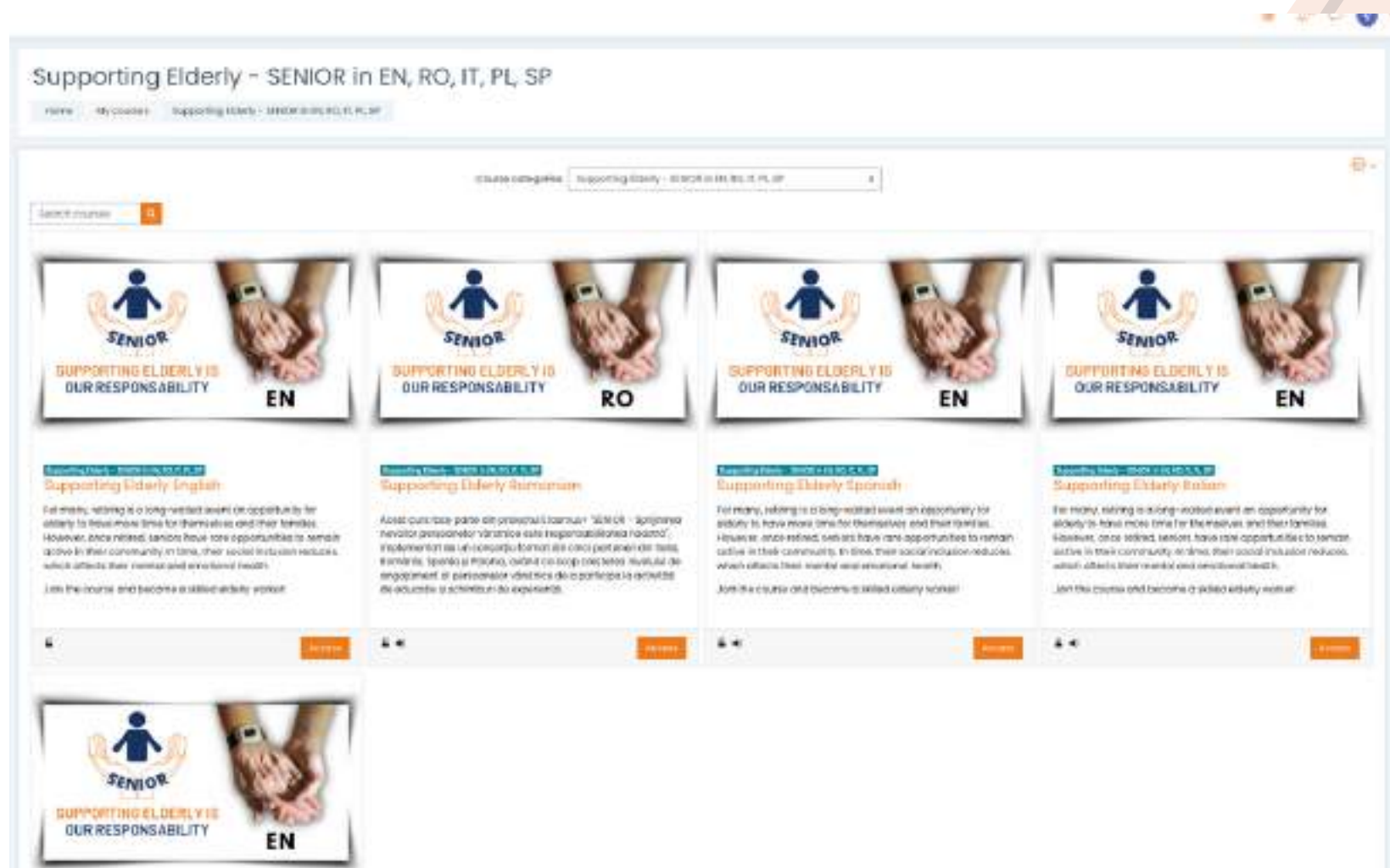
Możesz wybierać między niemieckim, angielskim, hiszpańskim, włoskim, polskim, rumuńskim, tureckim i greckim



Kliknij żądany język, a następnie zaloguj się, aby rozpocząć kurs.

To ustawienie dotyczy tylko samej platformy, a nie języka kursu, do którego chcesz dołączyć.

Język, w którym wyświetlana jest treść kursu, zależy od kursu po kursie i zazwyczaj można uzyskać do niego dostęp w sekcji Kategorie kursów.



Wybierz żądany kurs według języka i kliknij <<Dostęp>>.

Teraz masz treść przetłumaczoną na Twój język!



# 3

## ZALOGUJ SIĘ DO PLATFORMY

Aby dołączyć do kursu musisz najpierw założyć konto. W tej sekcji znajdziesz trzy proste sposoby dołączenia do naszego środowiska e-learningowego: <https://courses.trainingclub.eu/> z poprawnym adresem e-mail, kontem Google lub kontem na Facebooku.

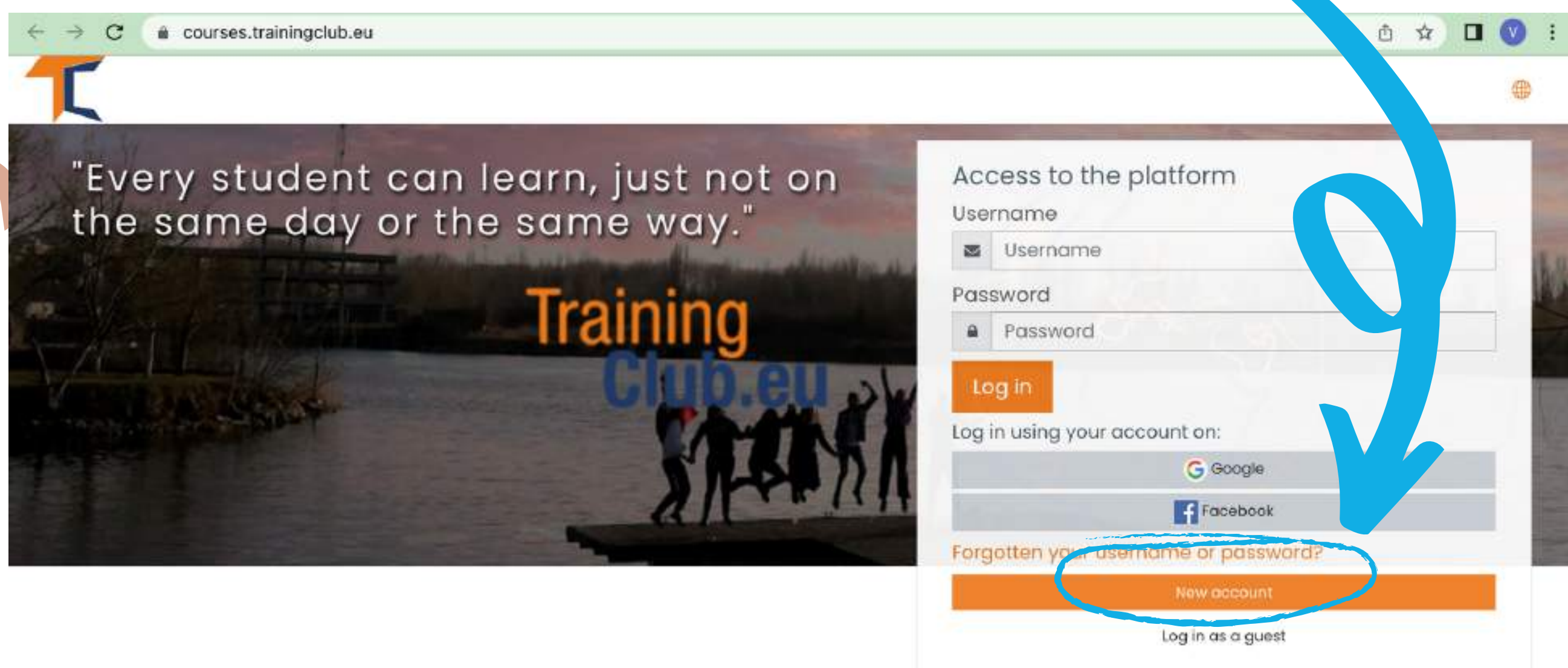
*Zróbmy to razem!*



a. Z e-mailem

**KROK 1**

Odwiedź <https://courses.trainingclub.eu/>.  
Ponieważ nie masz jeszcze nazwy użytkownika i hasła, wybierzesz <<Nowe konto>>.



## KROK 2

Wypełnij wszystkie pola, aby utworzyć nowe konto. Następnie przejdź na dół strony i kliknij

**<<Utwórz moje nowe konto>>**

courses.trainingclub.eu/login/signup.php?

### New account

Choose your username and password

Username

Missing username

The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 non-alphanumeric character(s) such as \*, -, or #

Password

More details

Email address

Missing email address

Email (again)

First name

Surname

City/town

Country

There are required fields in this form marked \*

## KROK 3

Po zakończeniu zobaczysz następujący komunikat potwierdzający nowe konto utworzone przy użyciu Twojego adresu e-mail

courses.trainingclub.eu/login/signup.php

# Training Club Courses

Home **Confirm your account**

An email should have been sent to your address at

It contains easy instructions to complete your registration.

If you continue to have difficulty, contact the site administrator.



## KROK 4

Otwórz swój e-mail, a poniżej znajdziesz wiadomość z linkiem weryfikacyjnym.  
Kliknij link, aby potwierdzić swoje konto

Cześć,



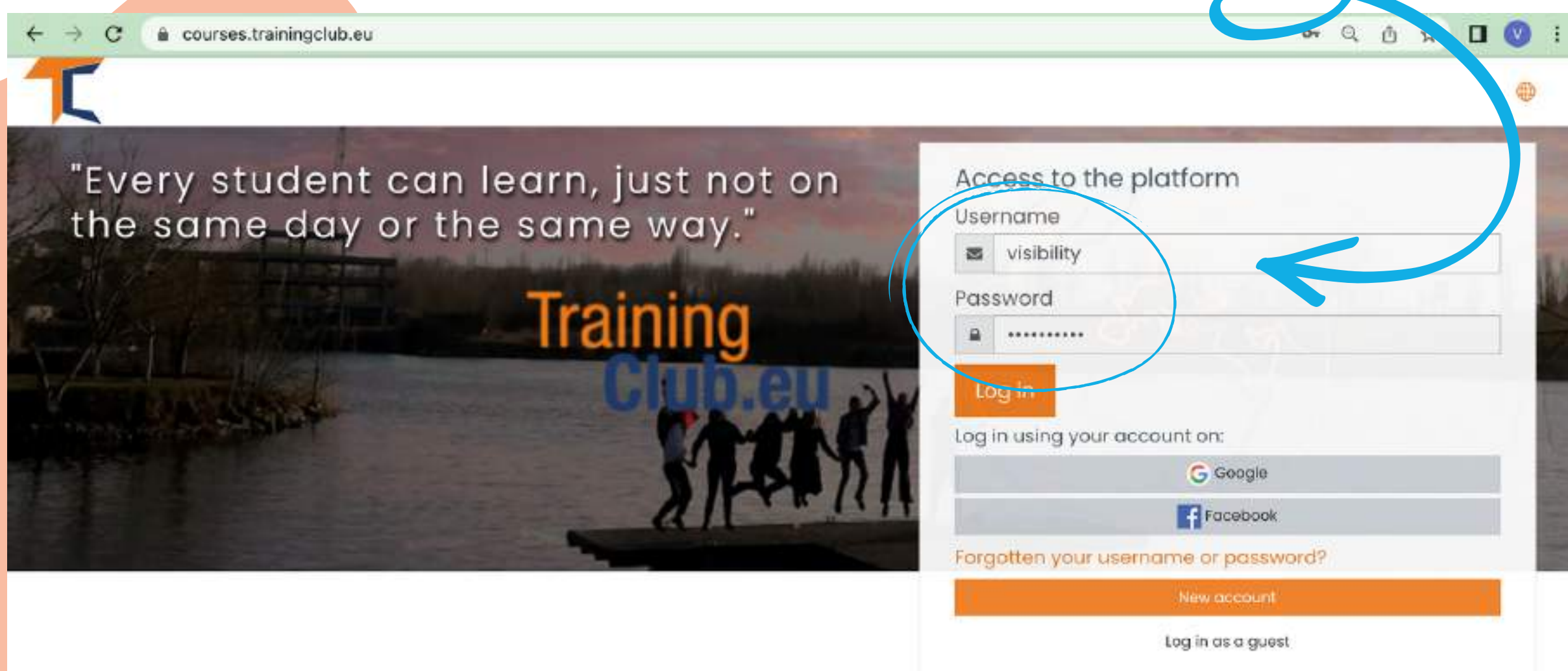
Zażądano utworzenia nowego konta w „Kursach Training Club” przy użyciu Twojego adresu e-mail. Aby potwierdzić swoje nowe konto, przejdź do tego adresu internetowego: <<Link weryfikacyjny>>

W większości programów pocztowych powinien to być niebieski link, który wystarczy kliknąć. Jeśli to nie zadziała, następnie wytnij i wklej adres do adresu wiersz u góry okna przeglądarki internetowej.

Administrator

## KROK 5

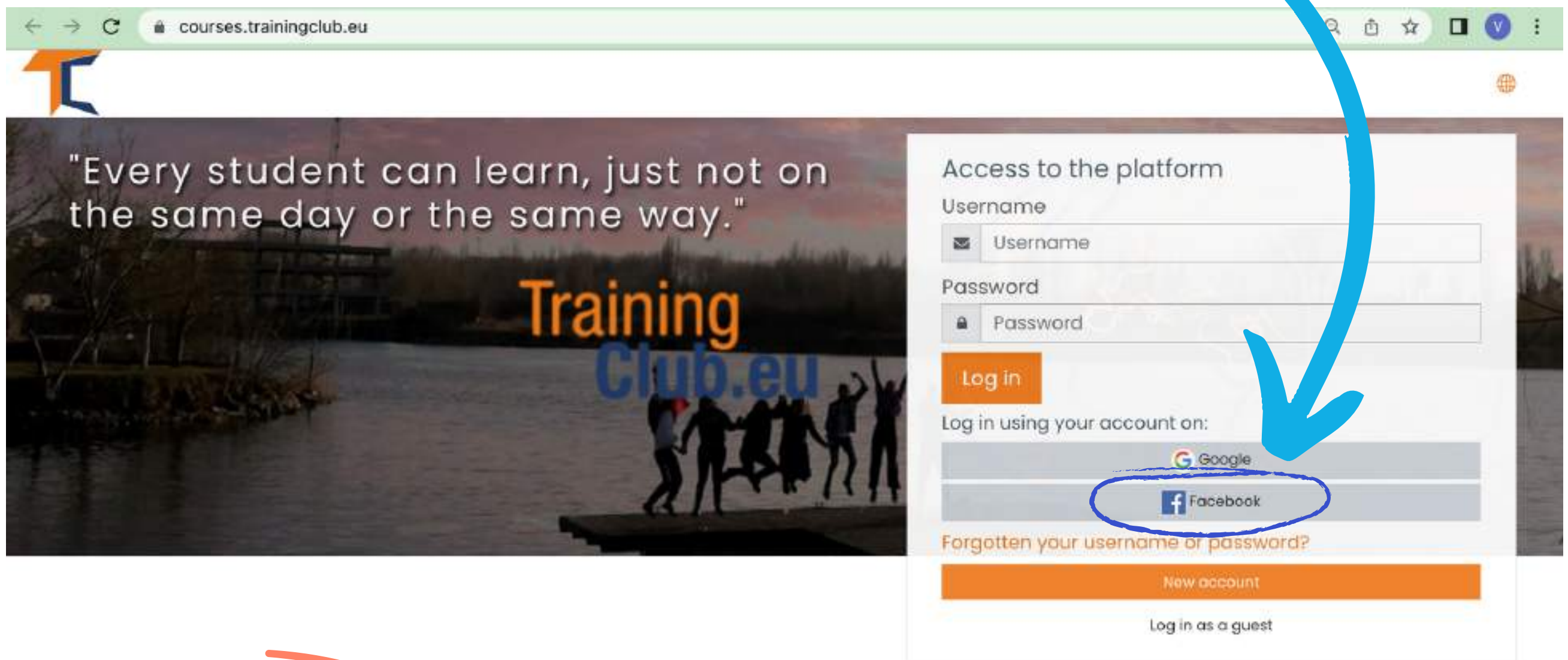
Kliknij <https://courses.trainingclub.eu/> i zaloguj się używając swojej nazwy użytkownika i hasła



## b. Z Facebookiem

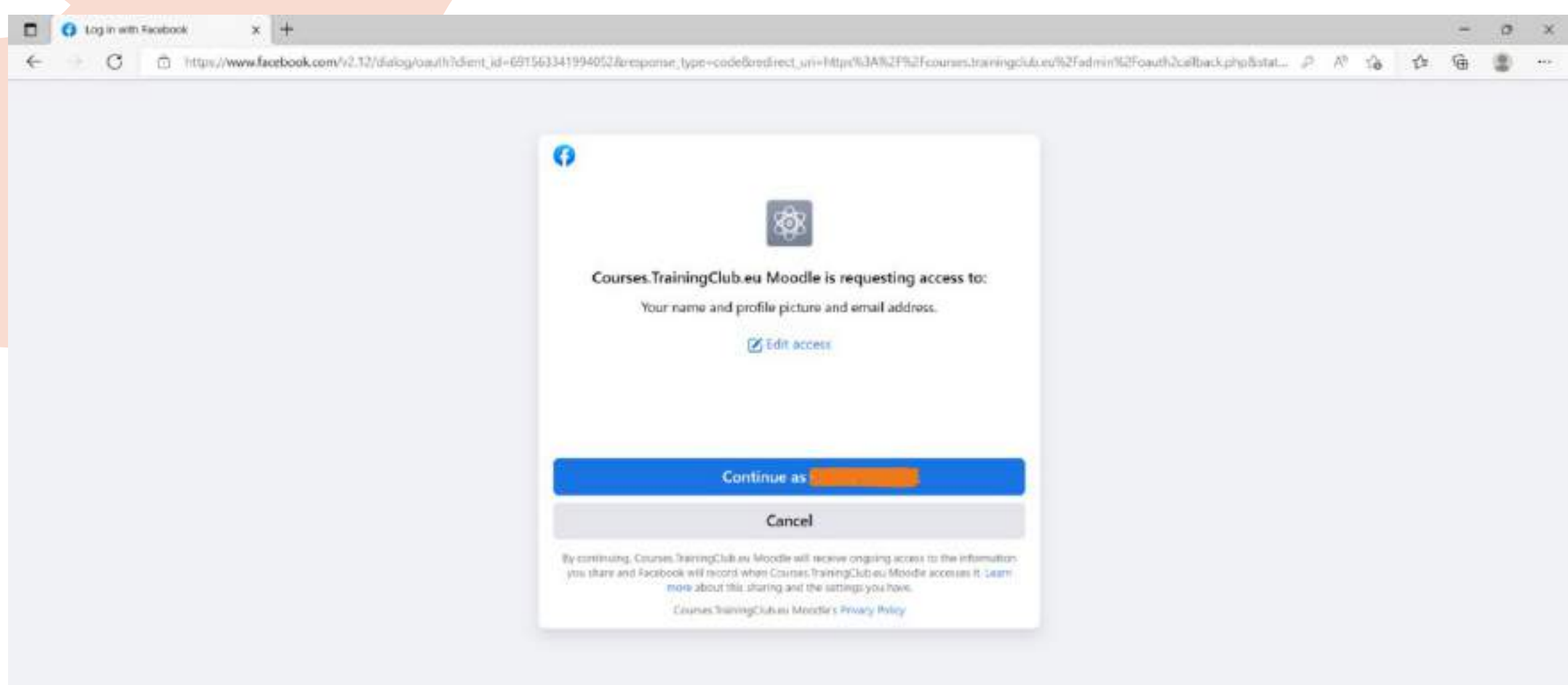
### **KROK 1**

Kliknij <https://courses.trainingclub.eu/> i zaloguj się używając swojego konta na Facebooku



### **KROK 2**

Zostaniesz wysłany do Facebooka, aby potwierdzić swój login.  
Wybierz <<**Kontynuuj jako (Twoja nazwa użytkownika)**>> a zostaniesz przeniesiony z powrotem do Moodle



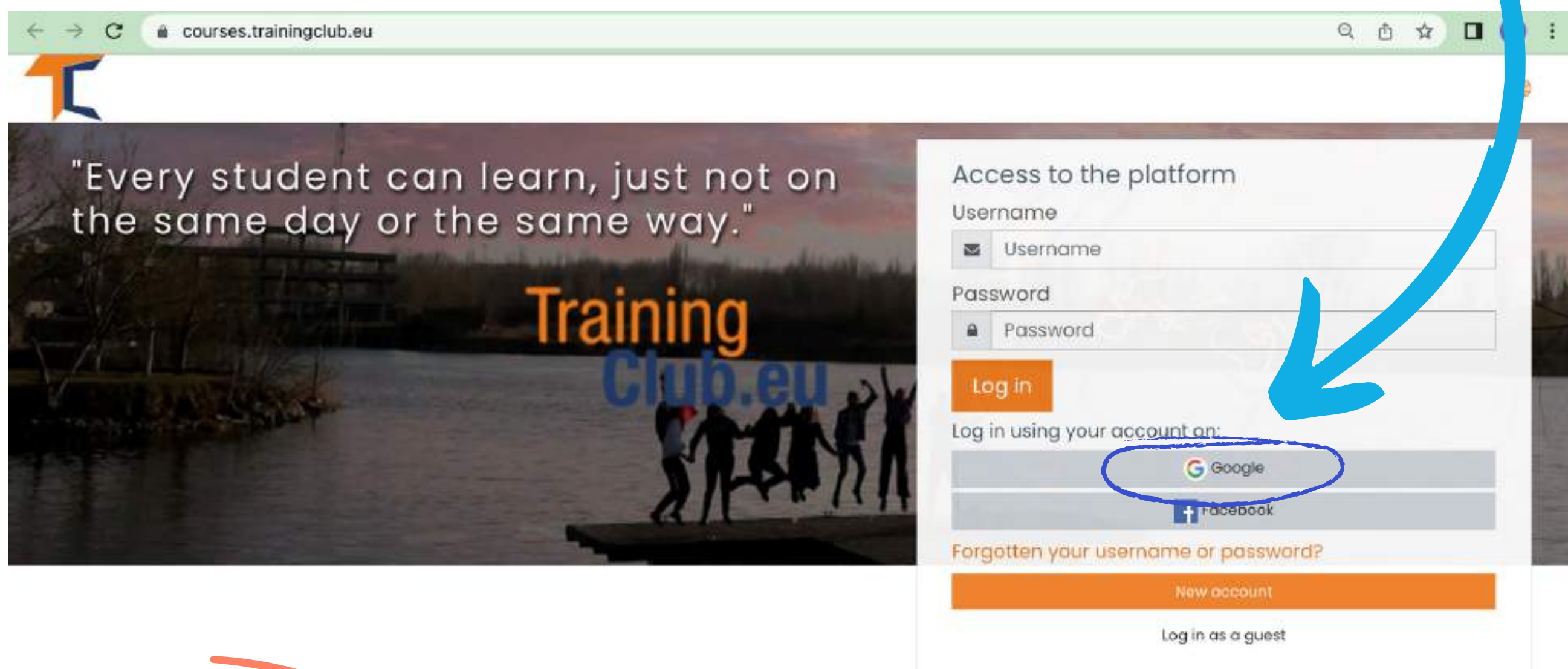
**Następnie możesz rozpocząć kurs**



# c. Z kontem Google

## KROK 1

Kliknij <https://courses.trainingclub.eu/> i zaloguj się używając swojego konta Google



## KROK 2

Zostaniesz wysłany do Google w celu potwierdzenia logowania z jednego z kont Google.

Po powrocie na platformę zostaniesz automatycznie zalogowany

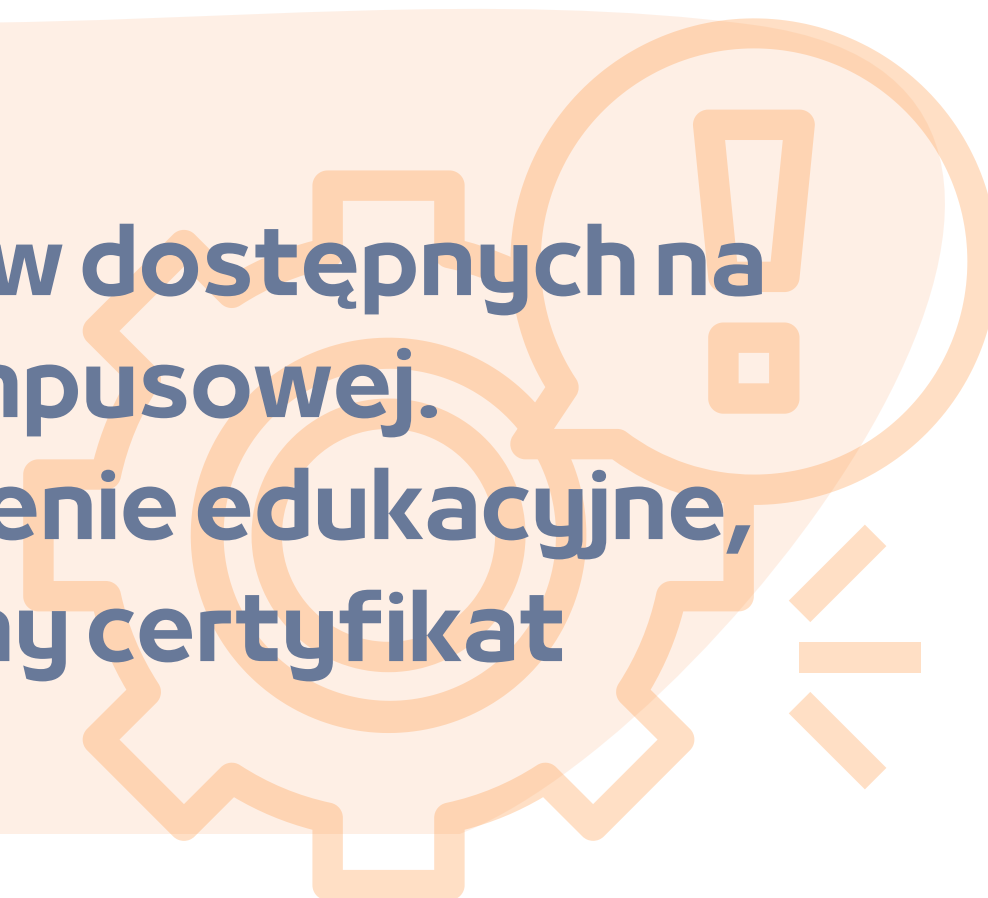
Jeśli nie otrzymałeś potwierdzenia, daj nam znać na e-mail [office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro) a naprawimy to w mniej niż 24 godziny



### Problemy techniczne

Teraz masz bezpłatny dostęp do kursów dostępnych na naszej wirtualnej platformie kampusowej.

Jeśli chcesz mieć wspaniałe doświadczenie edukacyjne, rozwiąż zadania i zdobądź bezpłatny certyfikat ukończenia kursu!

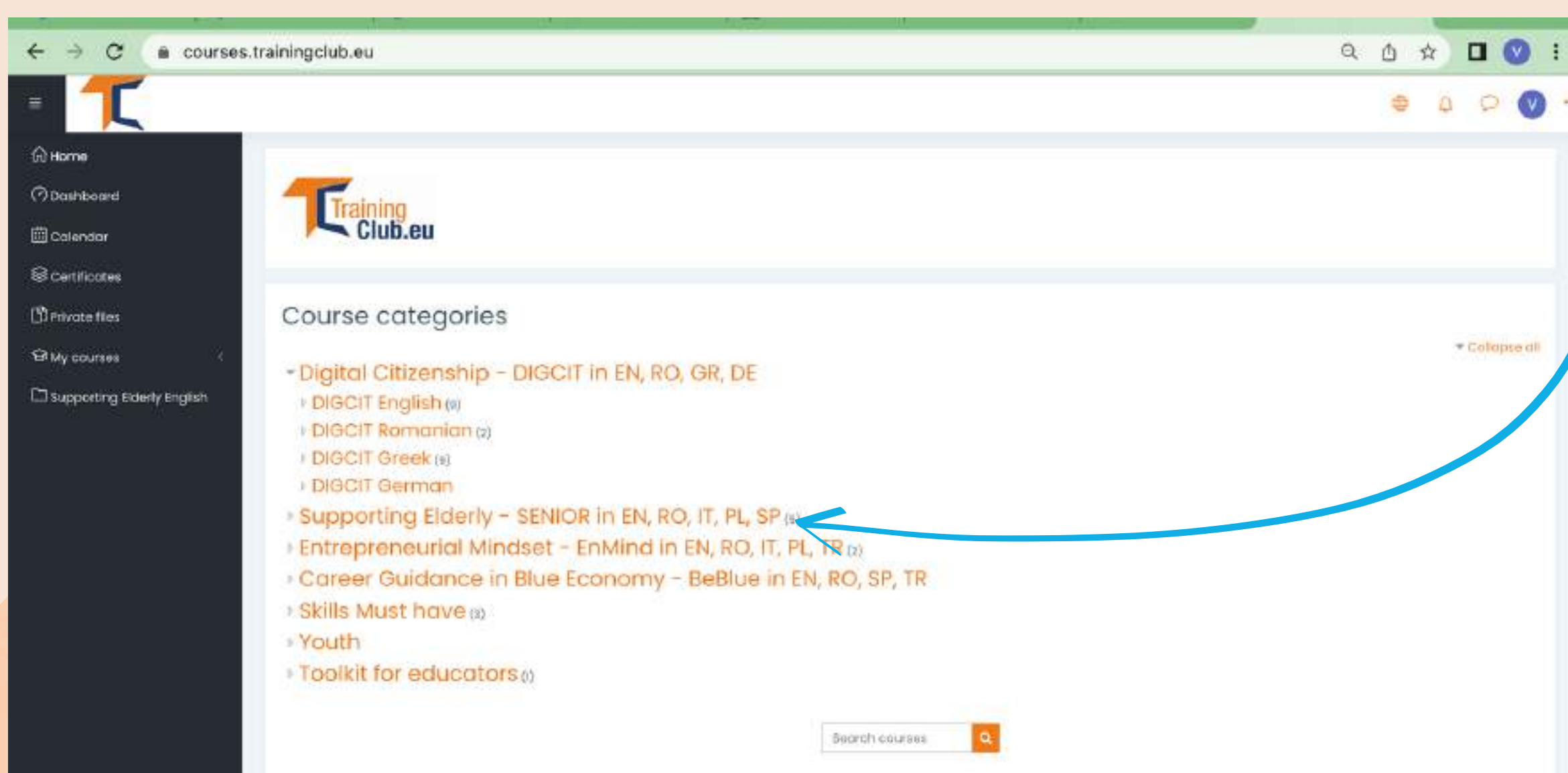




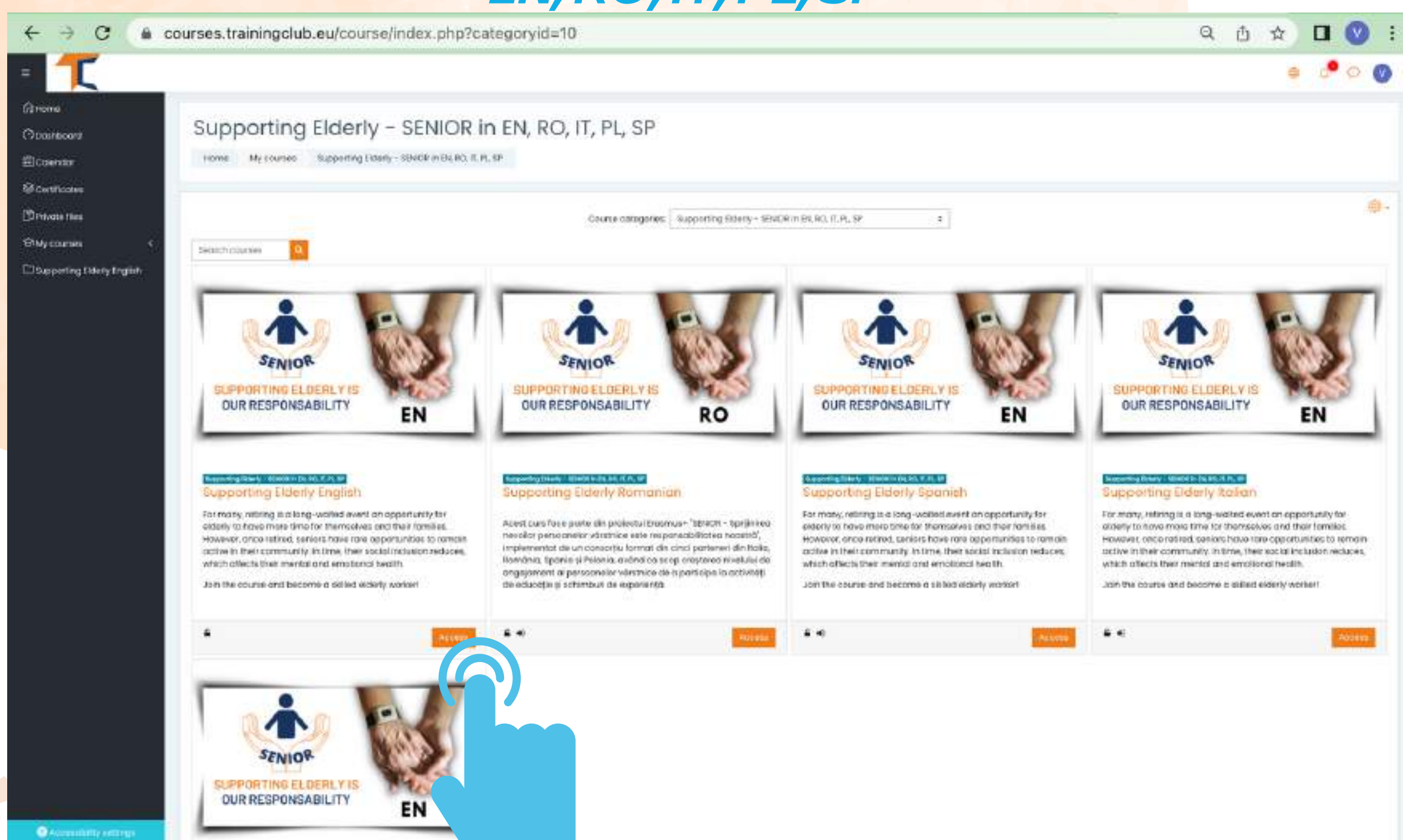
# 4

## ZAPISZ SIĘ NA KURS

Jak być może już zauważyłeś, kurs SENIOR jest dostępny na Moodle w języku angielskim, hiszpańskim, włoskim, polskim i rumuńskim.



Kliknij na sekcję *Wspieranie osób starszych - SENIOR* w sekcji *EN, RO, IT, PL, SP*

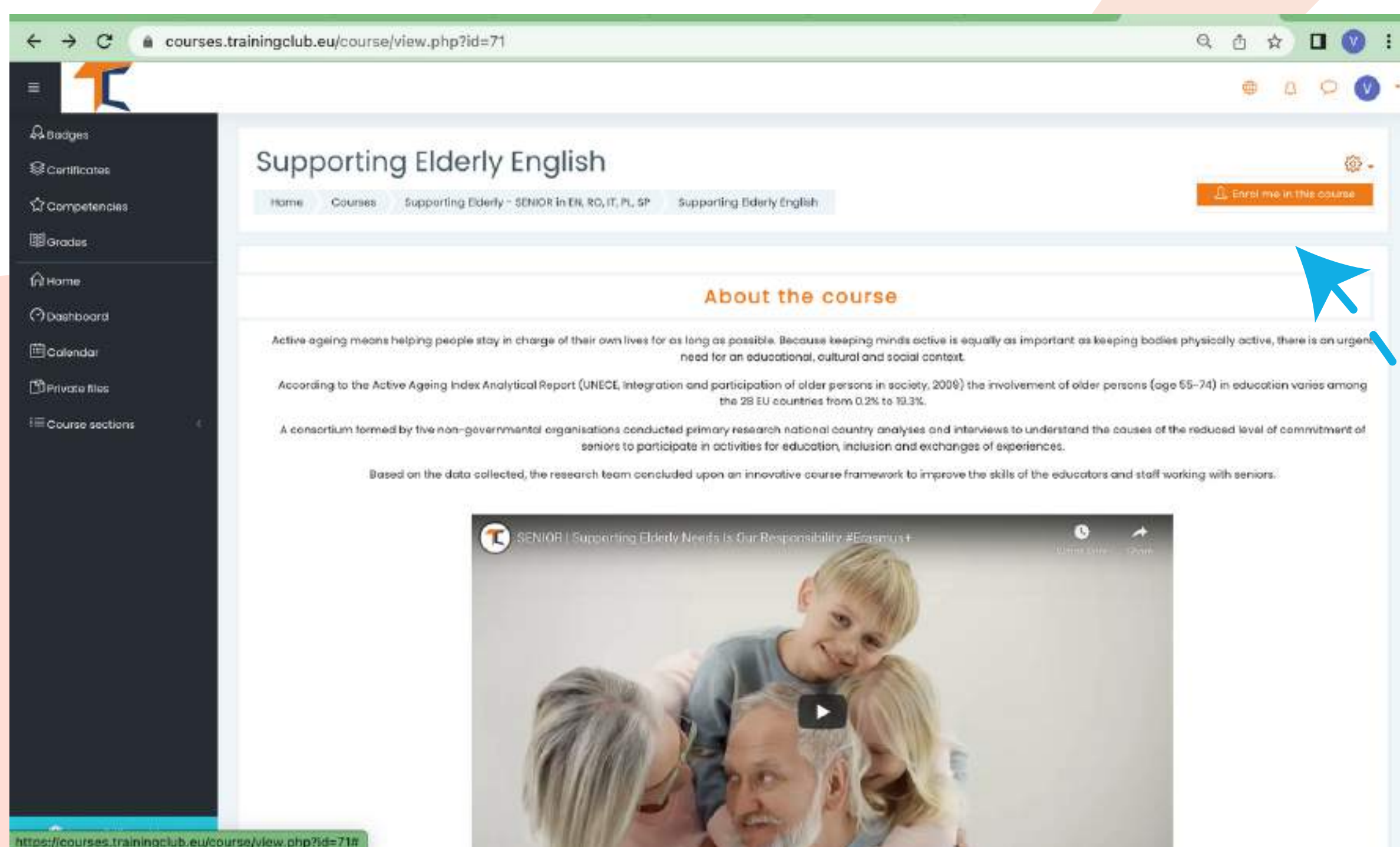


Wybierz żądany kurs za pomocą przycisku <<Dostęp>> i rozpocznij

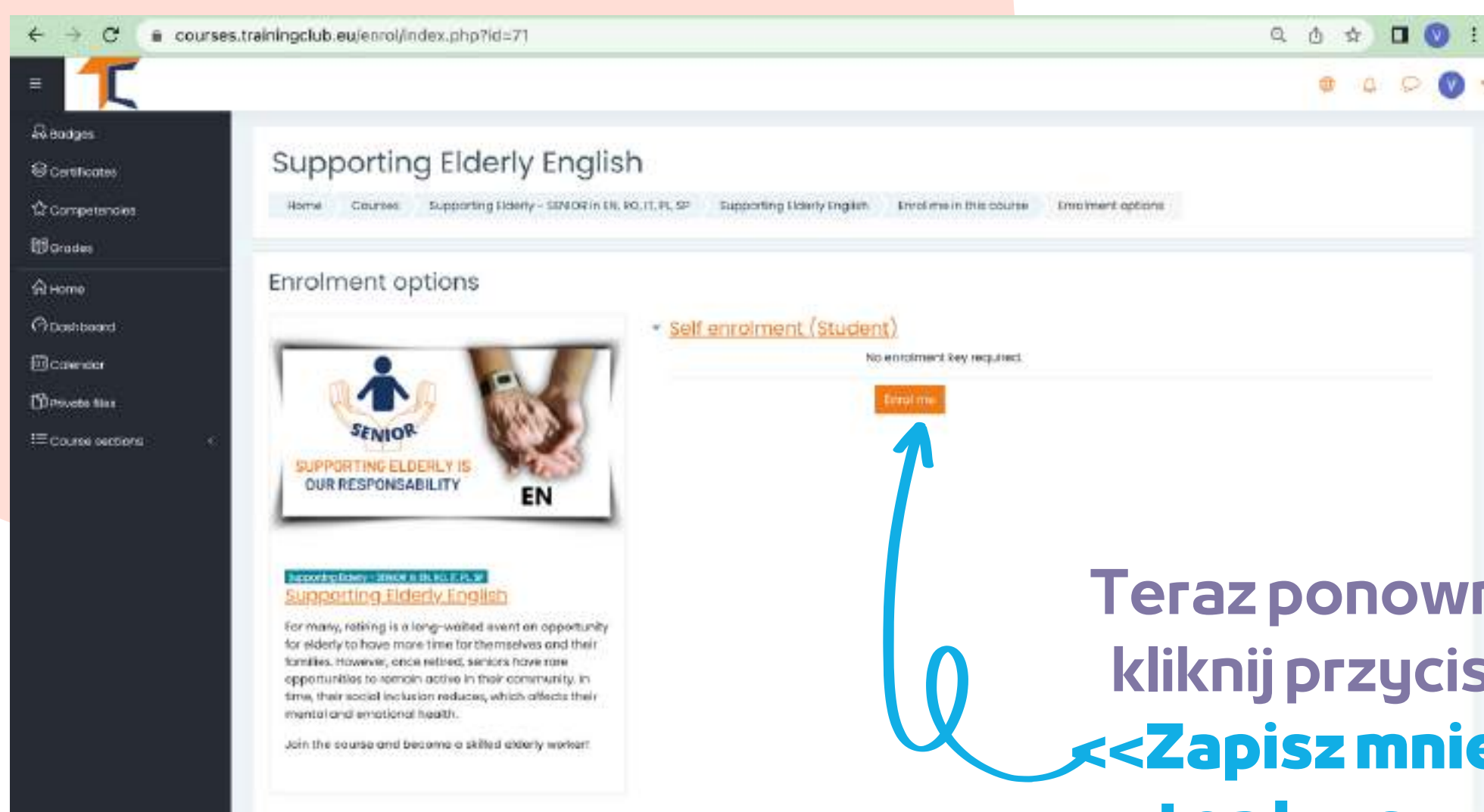


Kurs online zaczyna się od filmu wprowadzającego, który pozwala zapoznać się z tematem. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące procesu uczenia się oraz szczegółowe wyjaśnienia dotyczące misji do wykonania w ramach danego kursu.

Twoje bieżące konto umożliwia przejście przez materiały do czytania Modułu 1, ale aby wypełnić quizy, **będziesz musiał zapisać się na kurs.**



Wejdź w prawy górny róg i kliknij przycisk ustawień.  
Rozwinięte menu zawiera listę niektórych funkcji.  
Wybierz <<**Zapisz mnie na ten kurs**>>



Teraz ponownie  
kliknij przycisk  
<<**Zapisz mnie na  
ten kurs**>>

# SEKCJA FORUM

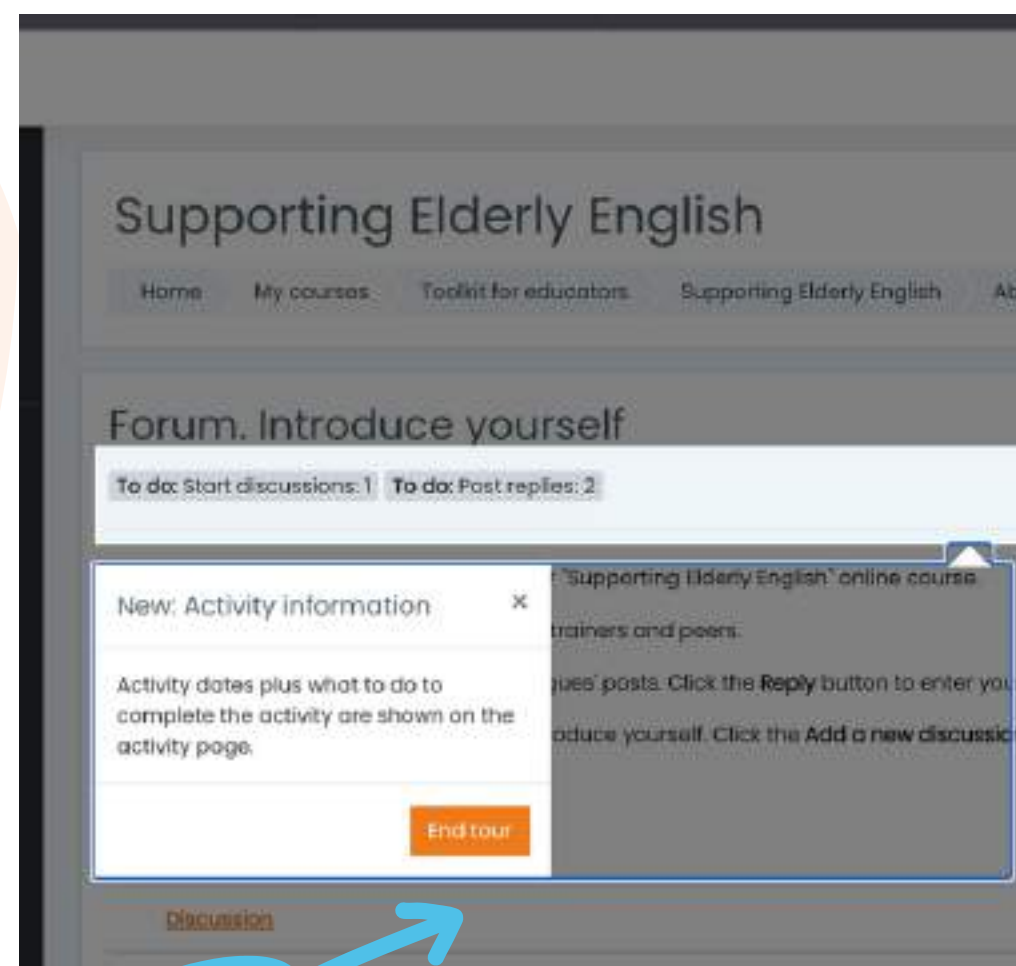
5

Teraz, gdy jesteś zapisany na kurs, będziesz mógł wykonywać misje.

Twoją pierwszą misją jest przedstawienie się na **Forum**.

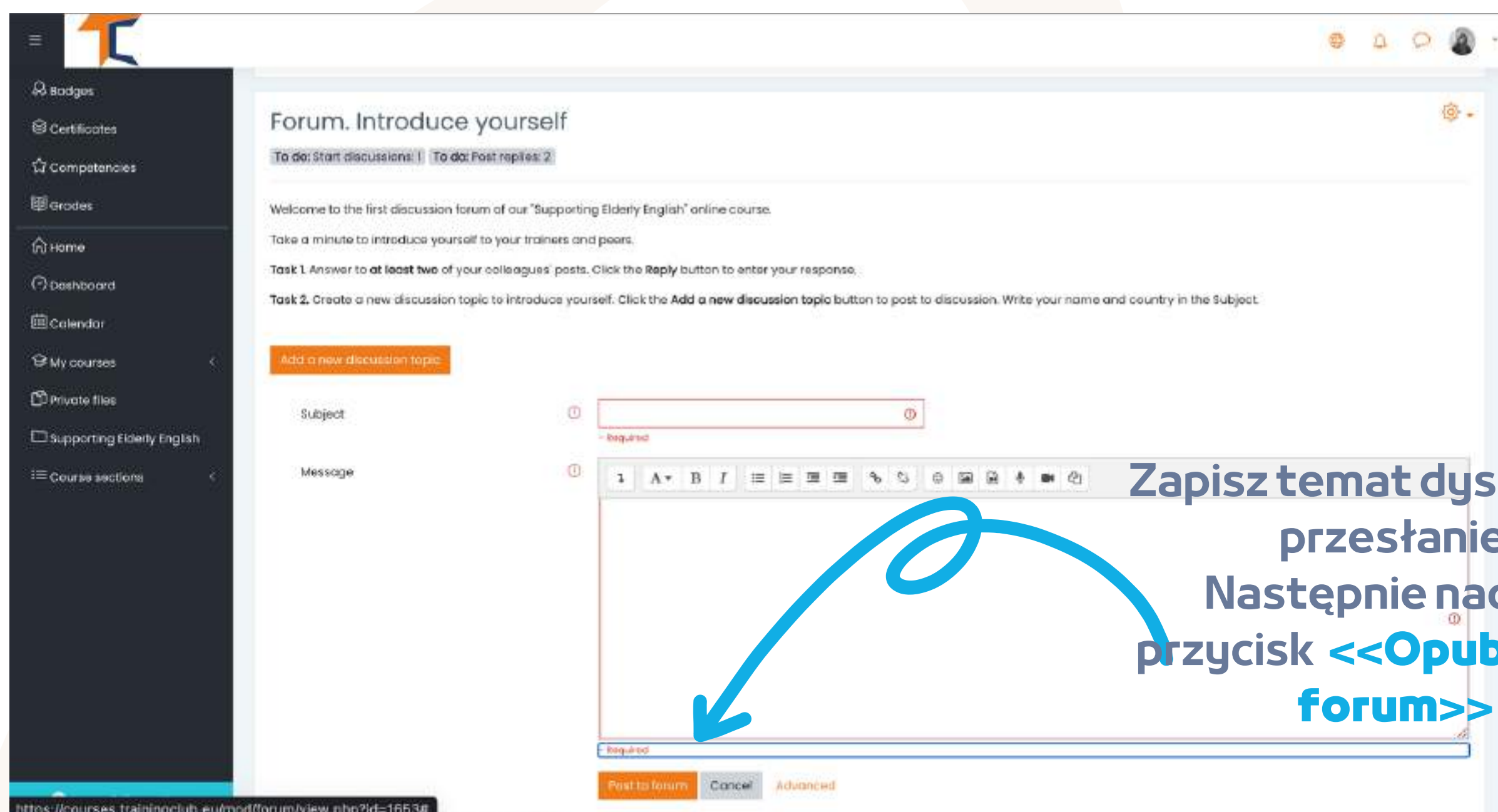
**I.** Forum to narzędzie współpracy, które ma być przestrzenią, w której rówieśnicy mogą dyskutować na interesujące ich tematy.

Zapraszamy do przedstawienia się na forum i podzielenia się kilkoma słowami/wrażeniami/oczekiwania z kursu



Kliknij przycisk <<**Zakończ prezentację**>> i przejdź do Forum.

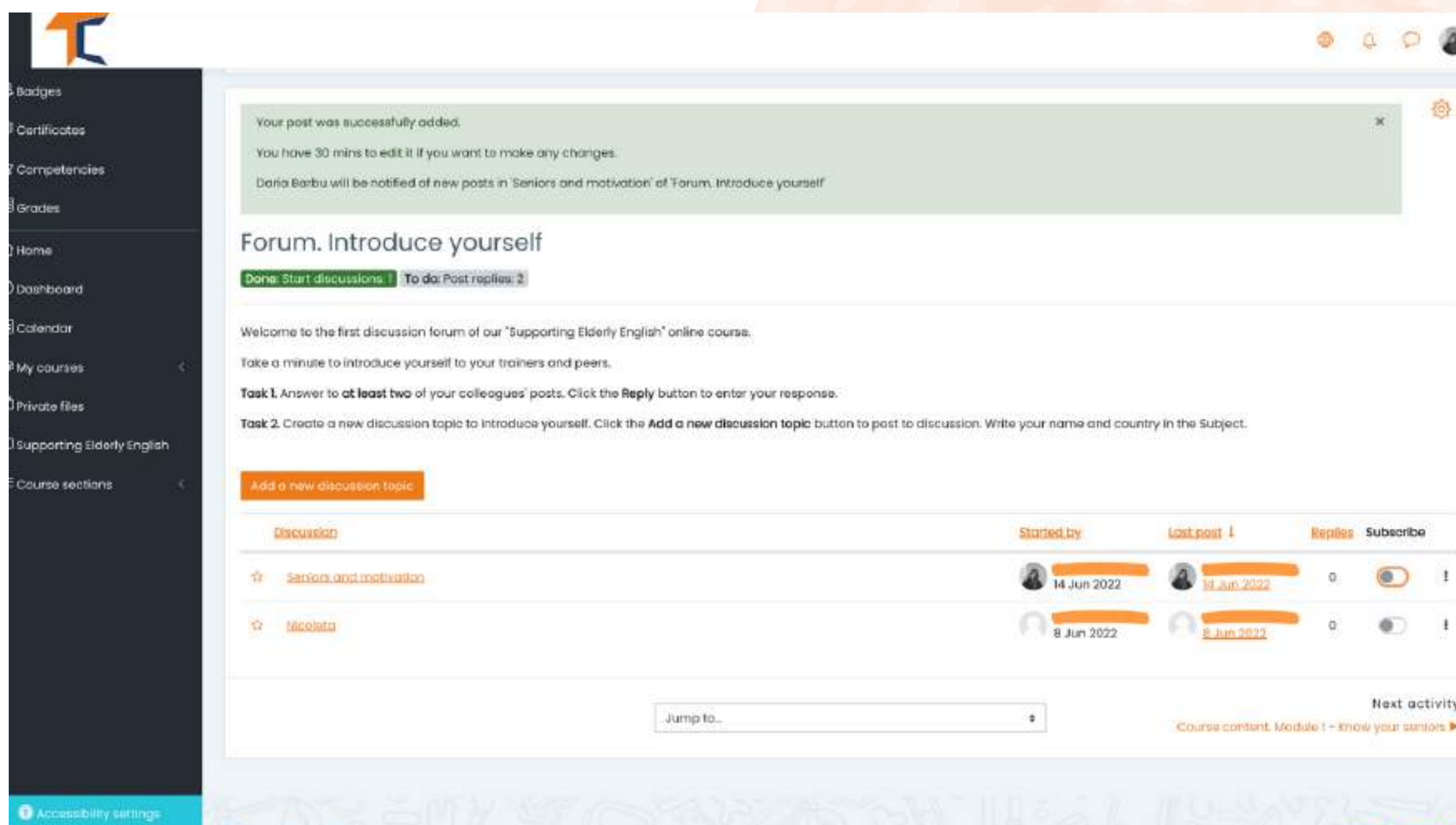
**II.** Odpowiedz przez forum dwóm kolegom z klasy. W ten sposób zrozumiesz, co wiedzą na temat kursu i na pewno znajdziesz ciekawe rzeczy. Ponadto koledzy z klasy odpowiedzą na twoje forum. Miłej rozmowy!



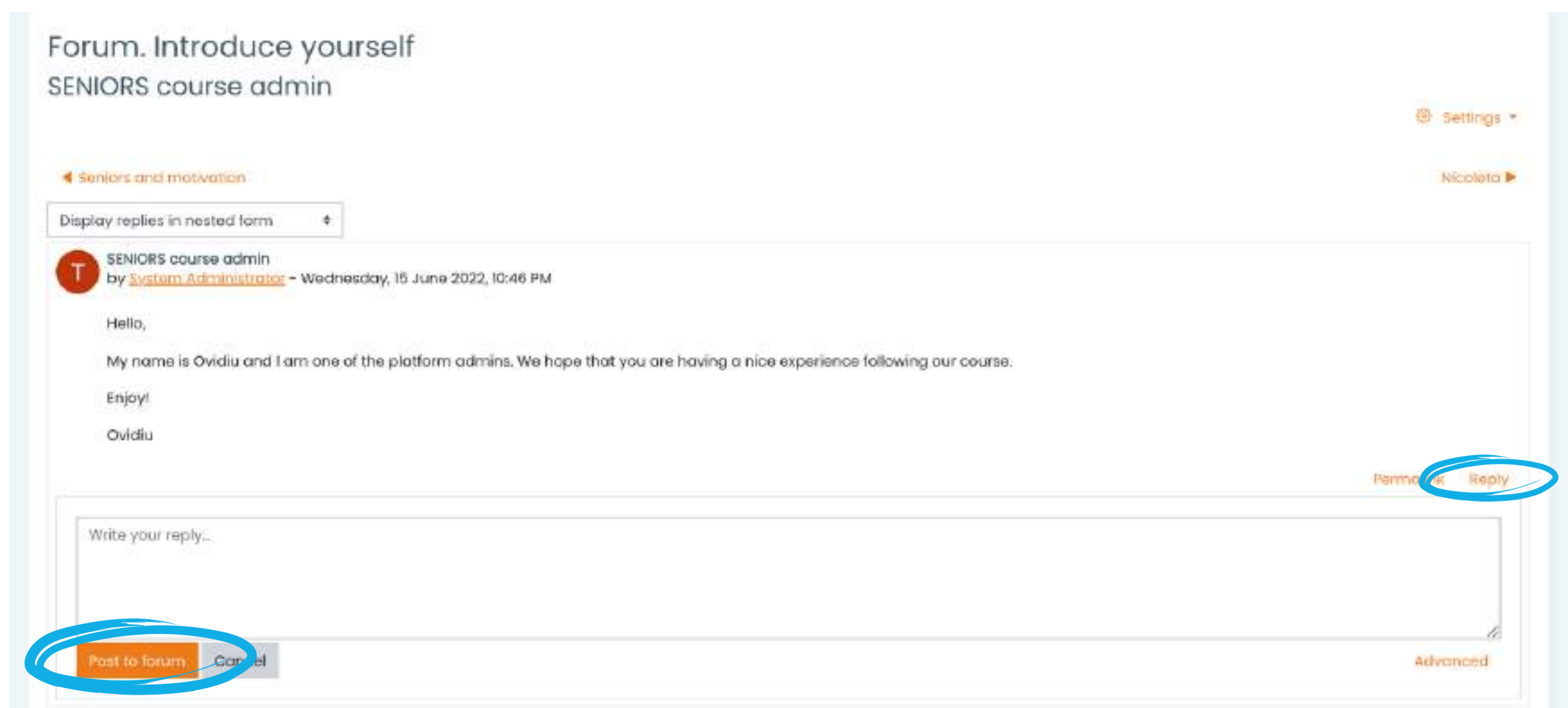
Zapisz temat dyskusji i jej przestanie. Następnie naciśnij przycisk <<**Opublikuj na forum**>>



### III. Po zakończeniu wypełniania formularza otrzymasz potwierdzenie swojego wpisu. Umożliwi to innym uczniom interakcję w utworzonym przez Ciebie temacie.



### IV. Aby wejść do dyskusji zaproponowanych przez innych, po prostu kliknij ich *tytuł tematu*



Po wybraniu tematu odpowiedz w wątku, klikając przycisk <<Odpowiedz>>. Pojawi się okienko i napiszesz swoją wiadomość. Kiedy skończysz, kliknij <<Opublikuj na forum>>.

# UZUPEŁNIJ MODUŁY KURSU

Po zalogowaniu, zapisaniu się i przejściu przez forum możesz przejść do modułu teoretycznego!

Proces nauki obejmuje elementy gry polegające na toku lekcji, zadaniach do wykonania, przyznawaniu odznak za wykonane zadanie, zebraniu wszystkich odznak przez uczestników oraz uzyskaniu certyfikatu ukończenia kursu.

The screenshot displays the course interface for 'Supporting Elderly English'. The main content area features a word cloud with terms related to aging and healthcare. A sidebar on the right, titled 'Table of contents', lists the following sections:

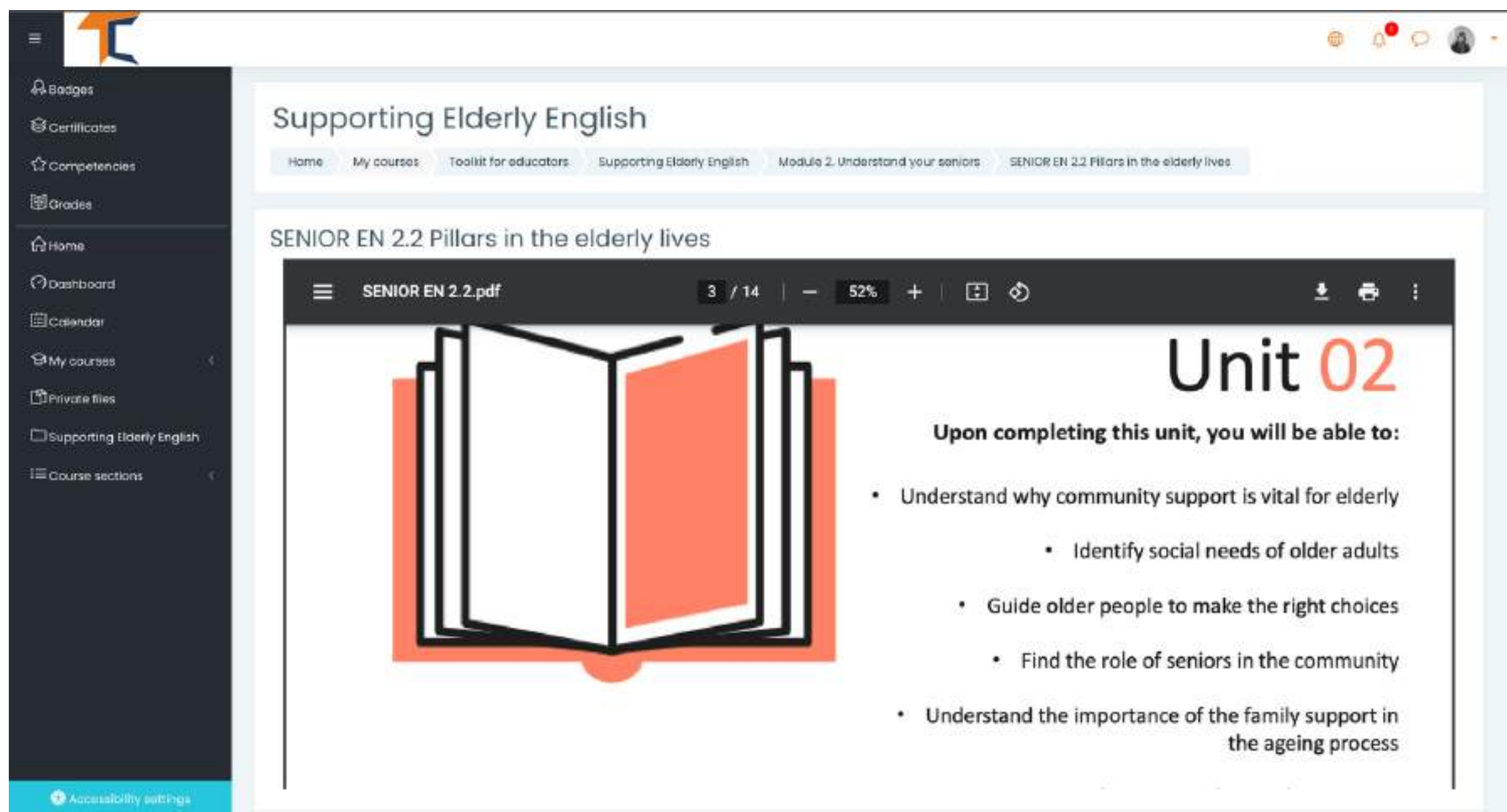
- 1.1 Introduction
- 1.2 Definition of aging
- 1.3 Challenges
- 1.3.1 Caregivers and care conditions
- 1.4 Sociological changes of ageing
- 1.4.1 Symptoms and Signs of Elderly Depression
- 1.4.2 How to Reduce and Treat Loneliness and Depression in the Elderly
- 1.4.3 Resilience
- 1.4.4 Boredom
- 1.4.5 How can caregivers fight boredom?
- 1.4.6 Grief
- 1.5 Physical changes of ageing
- 1.5.1 Frailty
- 1.6 The ABC of ageing well
- 1.6.1 How to cope with ageing
- 1.6.2 Befriending
- 1.6.3 Examples of old people and what they achieved after retirement

Tutaj możesz zobaczyć zawartość modułu uporządkowaną według rozdziałów

Część teoretyczna kursu prezentowana jest w formie e-booka. Istnieje pięć modułów kursu głównego, z których każdy składa się z kilku rozdziałów. Możesz nawigować i zatrzymać się na sekcjach, które uważasz za interesujące.



Jeśli jesteś bardziej wizualny, masz możliwość przeczytania prezentacji PowerPoint. Znajdziesz prezentacje dla każdego modułu.  
Ciesz się kursem!



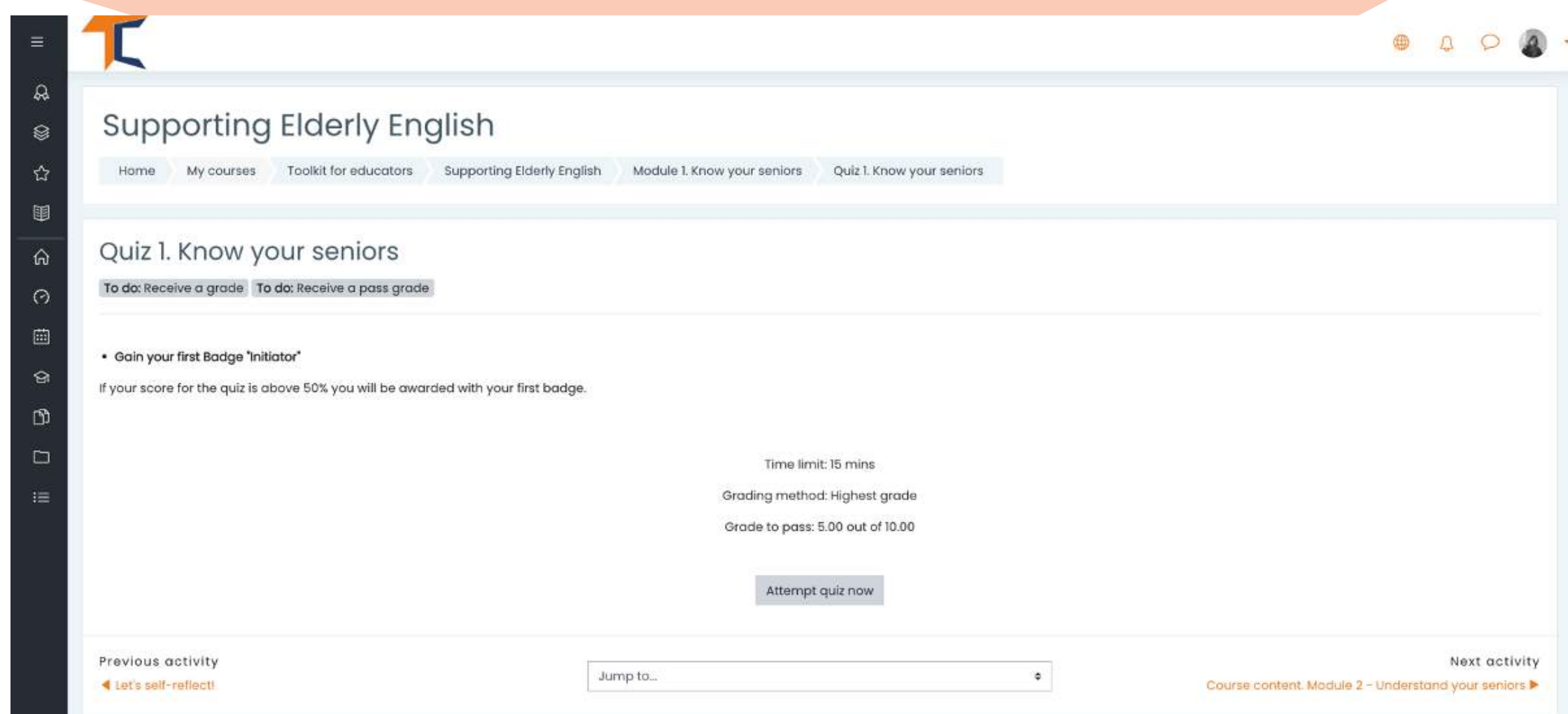
Jeśli wolisz wideo/audio, zapraszamy do obejrzenia naszej prezentacji wideo tutaj:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0-XW7Fe3IAo>



# ROZWIĄŻ QUIZY

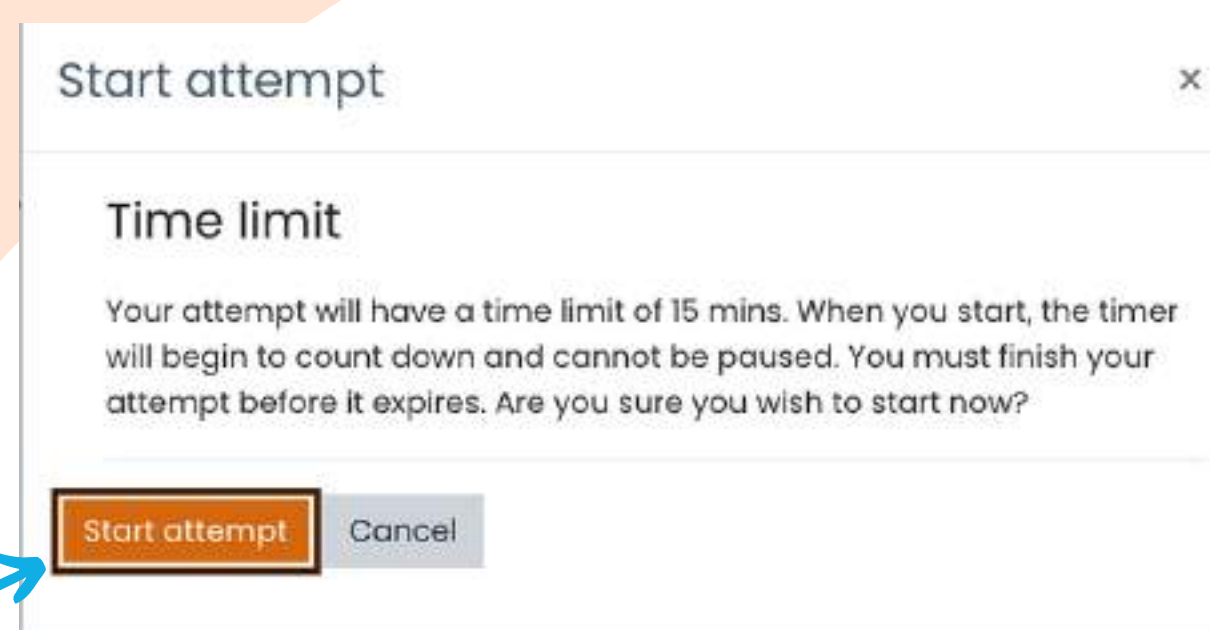


Po każdej lekcji następuje quiz. Quiz da ci możliwość sprawdzenia swojego poziomu wiedzy. Jest 10 pytań wielokrotnego wyboru z trzema możliwymi odpowiedziami. Tylko jeden jest poprawny. Przeczytaj uważnie i rozwiąż test.



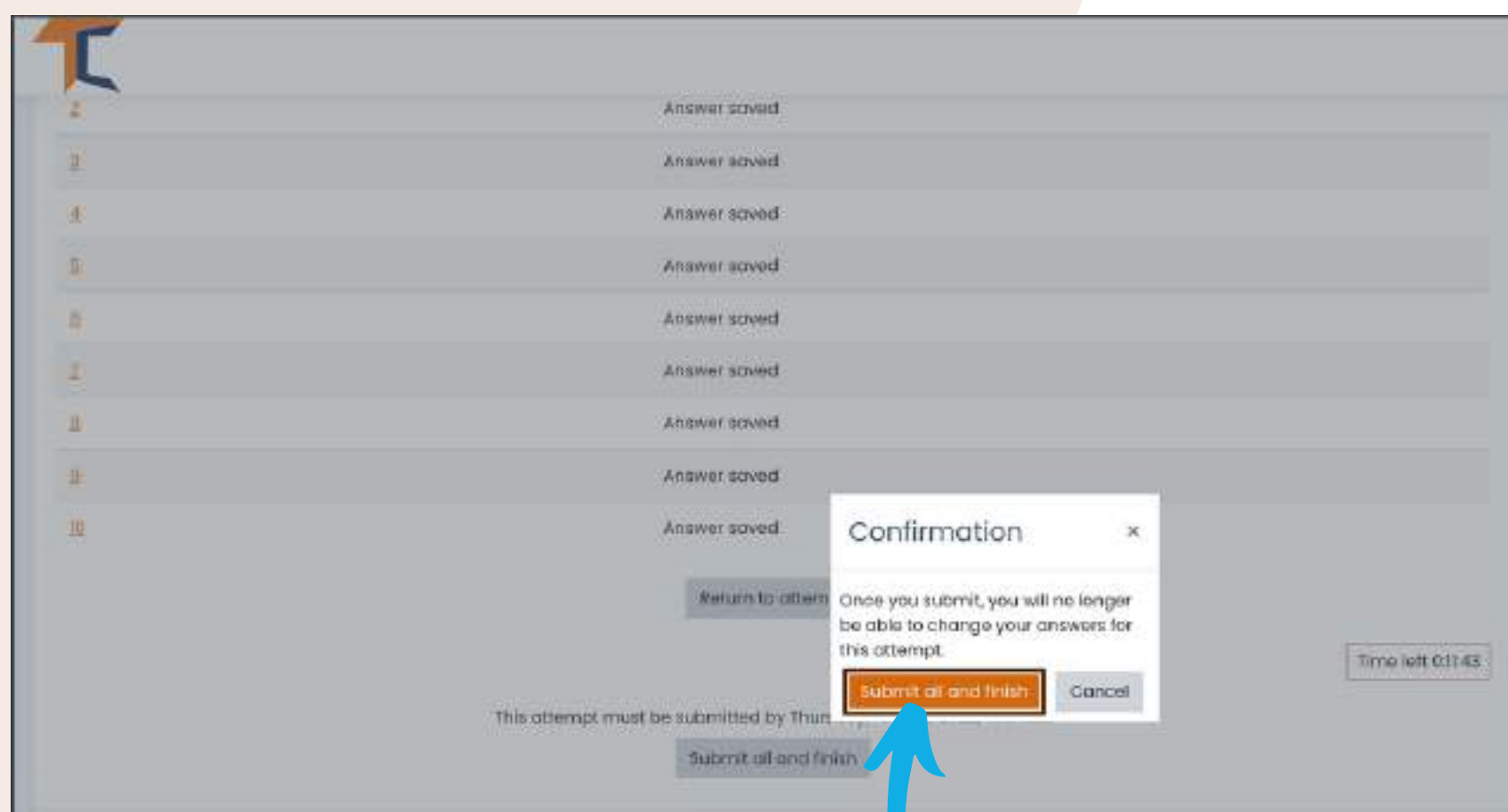
**Masz 15 minut, aby odpowiedzieć na wszystkie pytania. Quizy są zaprojektowane jako test siatki wielokrotnego wyboru.**

**Kliknij <<Rozpocznij próbę>> i sprawdź swoją wiedzę**



Jeśli odpowiesz poprawnie na więcej niż 50%, uzyskasz pozytywny wynik i otrzymasz odznakę. Jeśli nie udało ci się osiągnąć wyniku zaliczającego, zachowaj spokój, jest jeszcze kilka prób. Czytaj w swoim tempie!



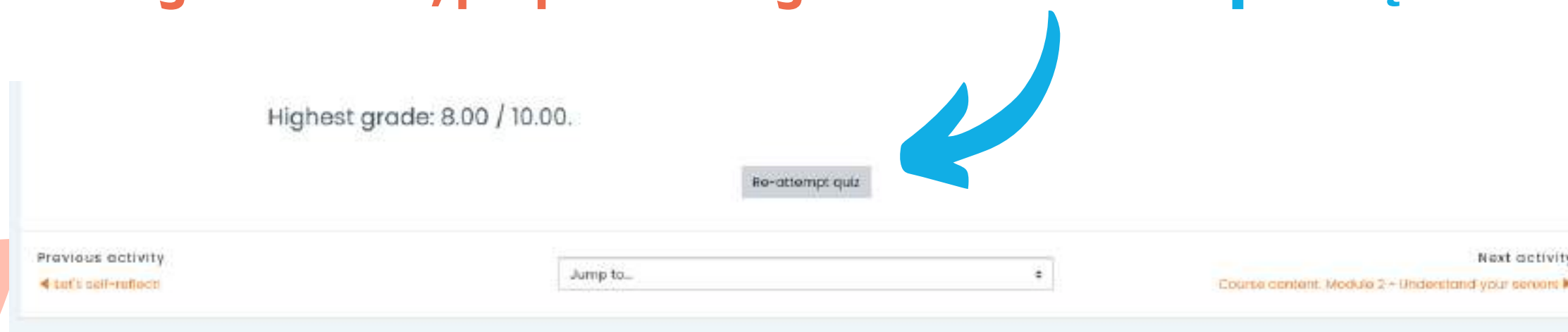


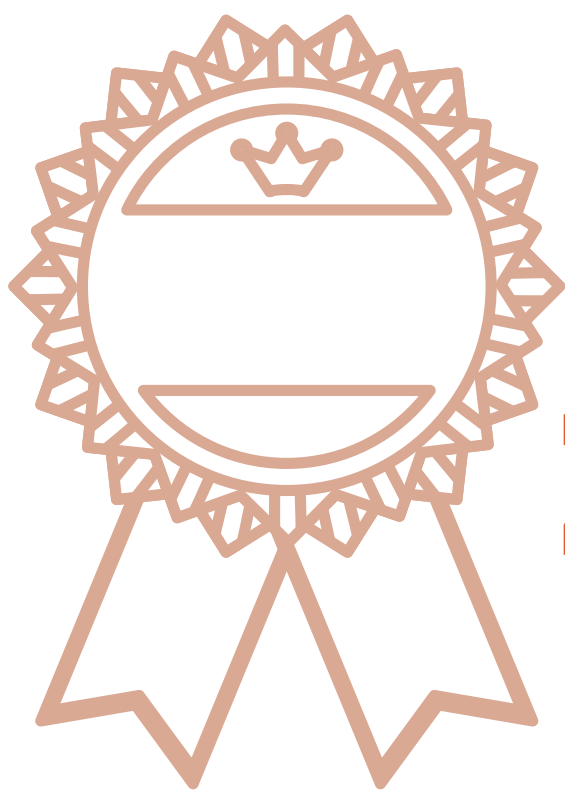
Po zakończeniu wybierz <<**Wyślij wszystko i zakończ**>>. Następnie odpowiedzi zostaną poprawione i będziesz mógł zobaczyć, gdzie popełniłeś błąd.



W zależności od uzyskanej oceny otrzymasz odznakę. Następnie możesz kontynuować kurs z następną aktywnością.

Możesz ponownie przystąpić do quizu, jeśli nie jesteś zadowolony ze swojego wyniku lub jeśli chcesz ponownie sprawdzić swoją wiedzę, nawet po uzyskaniu certyfikatu. Aby to zrobić, po prostu wybierz <<**Ponów próbę**>>.





# ZBIERZ SWOJE ZNACZKI

# 8

Znaczki oznaczają pomyślne ukończenie każdego modułu. Rozwiązanie quizu z pozytywnym wynikiem daje Ci nową odznakę. Życzymy powodzenia w zebraniu wszystkich 5 znaczków!

1. SENIOR NIEBIESKI INICJATOR
2. STARSZY ODKRYWCA ŻÓŁTY
3. STARSZY BADACZ POMARAŃCZOWY
4. SENIOR BIAŁY EKSPERT
5. STARSZY ŻŁOTY MISTRZ

Po każdym pomyślnie zakończonym quizie otrzymasz powiadomienie w prawym górnym rogu, a dostęp do niego przeniesie Cię do sekcji odznak zaktualizowanej o Twoje nowe osiągnięcia.

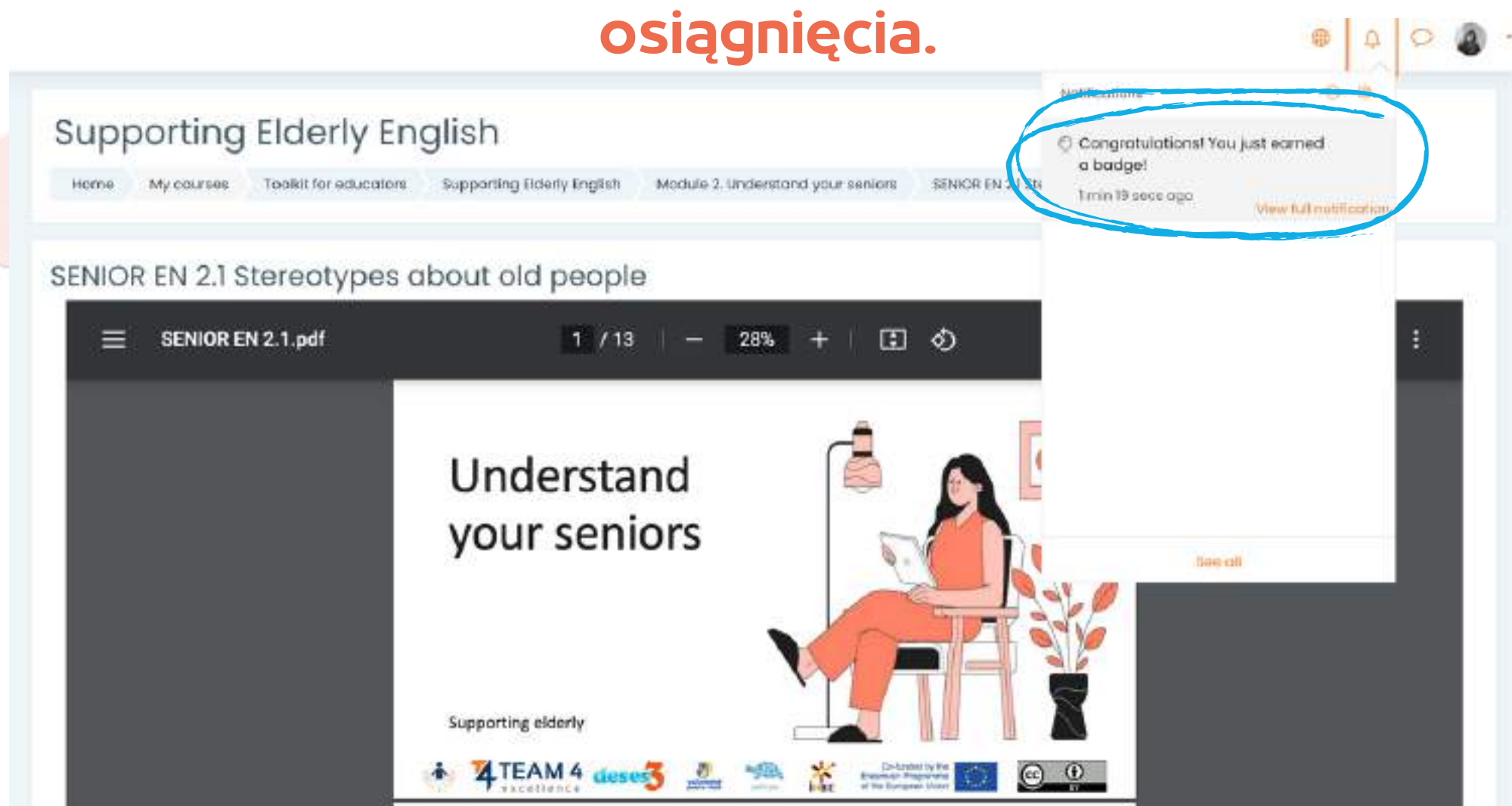


Image	Name	Description	Criteria	Issued to me
	SENIOR EN1 RESEARCHER B1	B1	When you awarded this badge when you complete the following requirement: • The following activity has to be completed: • "Quiz - Quiz 1: Meet with your partner"	<a href="#">View badge</a>
	SENIOR EN1 RESEARCHER B1	B1	When you awarded this badge when you complete the following requirement: • The following activity has to be completed: • "Quiz - Quiz 2: Interview your seniors"	<a href="#">View badge</a>
	SENIOR EN1 COLLECTOR B1	B1	When you awarded this badge when you complete the following requirement: • The following activity has to be completed: • "Quiz - Quiz 3: Interview your seniors"	<a href="#">View badge</a>
	SENIOR EN1 PARTNER B1	B1	When you awarded this badge when you complete the following requirement: • The following activity has to be completed: • "Quiz - Quiz 4: Interview your seniors"	<a href="#">View badge</a>
	SENIOR EN1 EXPERT B1	B1	When you awarded this badge when you complete the following requirement: • The following activity has to be completed: • "Quiz - Quiz 5: Interview your seniors"	<a href="#">View badge</a>

Zdobądź więcej wiedzy i zdobądź wszystkie znaczk!



# 9 PRZEKAZAĆ OPINIĘ

Wkład studentów jest niezbędny do ulepszania kursów!  
Zapraszamy do wyrażenia opinii na temat kursu

Supporting Elderly English

Home Courses Supporting Elderly - SENIOR in EN, RO, IT, PL, SP Supporting Elderly English Course Feedback Survey Course evaluation & feedback

Course evaluation & feedback

To do: Submit feedback

The input from students is essential and always welcomed for improving our courses!  
We invite you to provide your opinion about the course.  
Thank you in advance!

Answer the questions

Użyj przycisków <<Poprzednia strona>> i <<Prześlij swoje odpowiedzi>> aby wypełnić ankietę i wypełnić pola.

Supporting Elderly English

Home My courses Supporting Elderly - SENIOR in EN, RO, IT, PL, SP Supporting Elderly English Course Feedback Survey Course evaluation & feedback

Complete a feedback

Course evaluation & feedback

Mode: User's name will be logged and shown with answers

Please motivate your choice. You could add here comments about what do you like or appreciate most about our course, how can we improve your experience and what was missing or disappointing in your experience.

There are required fields in this form marked .

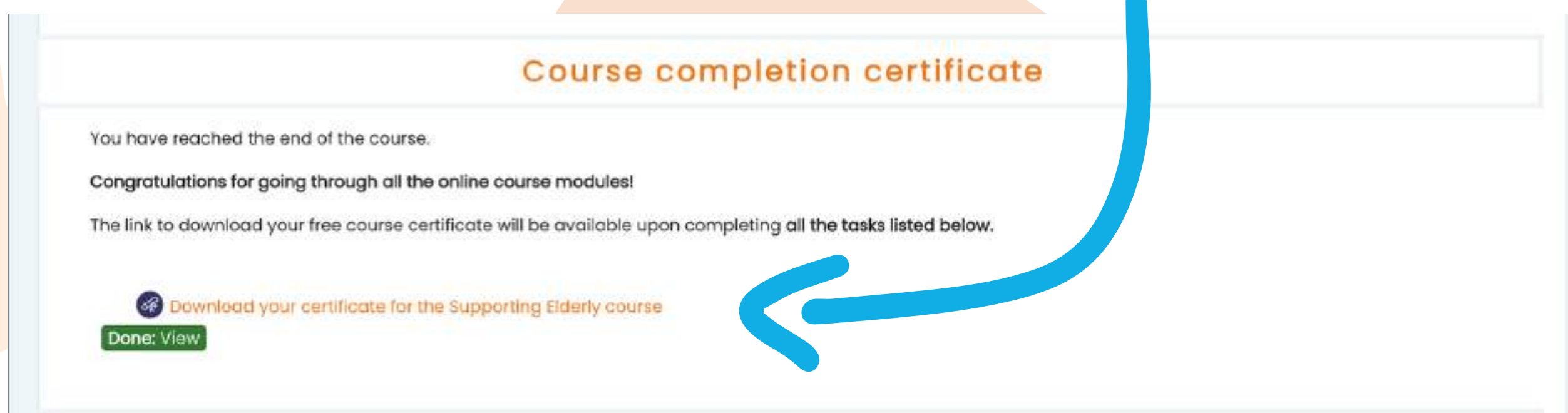
Previous page Submit your answers Cancel



# POBIERZ CERTYFIKAT

Dotarłeś do końca kursu.  
Gratulujemy przejścia wszystkich modułów kursu online i pomyślnego ukończenia wszystkich misji!  
Teraz możesz pobrać bezpłatny certyfikat ukończenia kursu w dwóch prostych krokach

Najpierw wybierz  
<<Pobierz certyfikat z kursu Wspieranie osób starszych>>



Stąd możesz pobrać swój certyfikat za pomocą przycisku <<Wyświetl swój certyfikat>>





# 11

## MATERIAŁY BONUSOWE

Uczestnicy, którzy pomyślnie ukończyli wszystkie moduły kursu, otrzymują dostęp do kompletnej prezentacji prezentacji Power Point, *Praktycznego przewodnika dla facylitatorów SENIOR*, *Wspieranie osób starszych. Przewodnik Praktyczny* i *Praktyczny Przewodnik SENIOR dla Facylitatorów* jako dodatek do innych przydatnych materiałów edukacyjnych i scenariuszy warsztatów specjalnie zaprojektowanych dla seniorów i ich trenerów

### Bonus Materials



#### SENIOR EN Presentations - Complete Slide Deck

Done

#### Essential needs of educators to support seniors EN

Done

#### Supporting Elderly. A Practitioner's Guide EN

Done

#### SENIOR Practical Guide for Facilitators EN

Done

#### Now please spare a couple of minutes to help us improve our courses. Thank you!

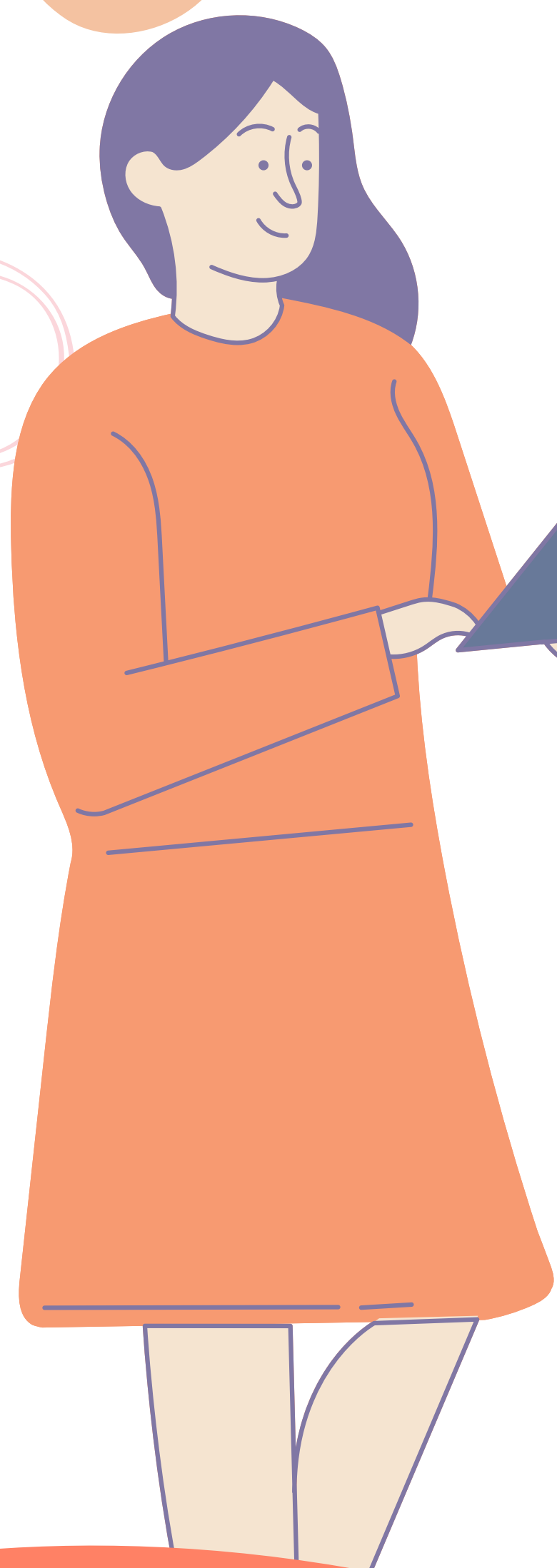
Done

Aby pomóc nam ulepszyć kursy, wypełnij ankietę na samym końcu.

Dziękujemy za udział i mamy nadzieję, że zarówno przewodnik, jak i kurs były dla Ciebie pomocne.

Przeczytaj więcej o projekcie tutaj:  
<https://trainingclub.eu/senior/>





Potwierdzenie. Niniejszy materiał szkoleniowy został dofinansowany przez Komisję Europejską w ramach umowy o dotację programu ERASMUS+ „Wspieranie potrzeb osób starszych to nasza odpowiedzialność”, ID 2020-1-RO01-KA204-080320

Zastrzeżenie. Poparcie Komisji Europejskiej dla wydania niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów i Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Informacja o prawach autorskich. CC PRZEZ. Ta licencja umożliwia ponownemu użytkownikowi rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie i budowanie na podstawie materiału w dowolnym medium lub formie, o ile przypisanie autorstwa jest przekazane twórcy. Licencja pozwala na wykorzystanie komercyjne. © 2020 - 2022 Konsorcjum SENIOR