



Co-funded by  
the European Union

FACILITATOR DIGITAL PENTRU ADULȚI 55+  
**Dezvoltarea unui mediu  
de învățare digitală  
pentru adulții de peste  
55 de ani**



**DIFA**



**55+**

**4 TEAM 4**  
excellence



**voluntariat  
pentru viață**



ID: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000035297

# Facilitator digital pentru adulți 55+

2021-1-RO01-KA220-ADU-000035297

## DIFA55+

Dezvoltarea unui mediu de învățare digitală pentru adulții de peste 55 de ani

Revizuire: v.1.0

<b>Rezultatul proiectului</b>	PR3 - Ecosistemul educațional digital DIFA
<b>Activitate</b>	Programe educaționale pentru adulți 55+
<b>Lider de livrare</b>	Asociația TEAM4Excellence
<b>Data limită</b>	30 iunie 2023
<b>Autori</b>	ACOMI Nicoleta, ACOMI Ovidiu, AKARÇAY NUR Yeliz, AKILLI Alpaslan, BARBU Daria, CARABIAS Manuel, CHIRIS Bogdan, DRAGAN Daniel, SUDANO Damiana
<b>Rezumat</b>	<p>A fi competent din punct de vedere digital înseamnă a avea competențe în toate domeniile DigComp: Alfabetizarea digitală și informațională, Comunicare și colaborare, Creare de conținut digital, Siguranță și Soluționare de probleme. Mai mult decât alte categorii demografice, adulții cu vârste de peste 55 de ani au o gamă largă de niveluri de digitalizare. În funcție de nivelul lor de competențe, persoanele se pot înscrie la cursuri online pentru a-și îmbunătăți competențele sau pot avea nevoie de îndrumare din partea unor educatori pentru adulți.</p> <p>Luând în considerare situația de mai sus și dorind să se adreseze cursanților adulți indiferent de nivelul lor inițial de competențe, programul educațional propus este conceput cu atenție atât pentru formarea online individuală, cât și pentru cea condusă de educator. Acesta cuprinde cinci cursuri total inovatoare care pot fi predate separat sau pot fi integrate într-un program complex livrat de organizațiile de educație a adulților.</p> <p>În plus, manualul prezintă metodologia și strategia de design instrucțional care stau la baza dezvoltării cursului.</p> <p>Înțelegând că transferabilitatea și utilizabilitatea sunt două dintre principalele beneficii ale rezultatelor proiectelor de cooperare Erasmus+, ultima secțiune a manualului oferă o prezentare generală a integrării materialelor educaționale în sistemul de management al învățării Moodle.</p>
<b>Cuvinte cheie</b>	Educația adulților, transformare digitală, instrumente digitale, resurse digitale, competențe digitale, educație non-formală, cadrul DigComp, alfabetizare digitală și informațională, comunicare și colaborare, crearea

	de conținut digital, siguranță, rezolvarea problemelor, evaluare online, cursanți adulți, adulți 55+, vârstnici, educatori pentru adulți, facilitatori digitali.
--	--

### Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de grant numărul 2021 1-- RO01-KA220-ADU-000035297, ERASMUS+ Parteneriate de cooperare în domeniul educației adulților pentru implementarea proiectului "Digital Facilitator for Adults 55+".

### Disclaimer

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

### Notă privind drepturile de autor

**Licența Creative Commons Atribuirea CC BY** permite altora să distribuie, să remixeze, să adapteze și să construiască pe baza operei dvs., chiar și în scopuri comerciale, atâta timp cât vă dau credit pentru creația originală. Aceasta este cea mai permisivă dintre licențele oferite. Recomandată pentru o diseminare și utilizare maximă a materialelor sub licență. © 2021 - 2023 DIFA55+ Consortium



## Rezumat

A fi competent din punct de vedere digital înseamnă a avea competențe în toate domeniile DigComp: Alfabetizarea digitală și informațională, Comunicare și colaborare, Creare de conținut digital, Siguranță și Soluționare de probleme. Mai mult decât alte categorii demografice, adulții de peste 55 de ani au o gamă largă de niveluri de digitalizare. În funcție de nivelul lor de competențe, persoanele se pot înscrie la cursuri online pentru a-și îmbunătăți competențele sau pot avea nevoie de îndrumare din partea unor educatori pentru adulți.

Luând în considerare situația de mai sus și dorind să se adreseze cursanților adulți indiferent de nivelul lor inițial de competențe, [programul educațional](#) propus este conceput cu atenție atât pentru formarea online individuală, cât și pentru cea sub coordonarea unui educator. Acesta cuprinde cinci cursuri total inovatoare care pot fi predate separat sau pot fi integrate într-un program complex livrat de organizațiile de educație a adulților.

**Capitolul 1** prezintă metodologia de elaborare a unor materiale educaționale atractive și interactive pentru îmbunătățirea competențelor digitale ale adulților. Metodologia clarifică datele inițiale pe care se bazează elaborarea de material didactice, procesul de dezvoltare și rezultatele așteptate. Este prezentată o explicație amplă a celor cinci faze ale strategiei educaționale 5E pentru a ajuta educatorii de adulți să construiască o secvență de etape de învățare coerente și atractive. Prin această abordare, cursanții sunt sprijiniți să gândească, să lucreze, să adune idei, să identifice propriile niveluri de competențe și nevoi, să își analizeze progresul și să comunice cu ceilalți sub îndrumarea educatorilor.

Urmărind metodologia propusă, în **capitolul 2**, cercetătorii de la [Formative Footprint](#) (Spania), [Asociația TEAM4Excellence](#) (România), [Voluntariat Pentru Viață](#) (România) și [Saricam Halk Egitimi Merkezi](#) (Turcia) au dezvoltat cinci module de curs în conformitate cu specificațiile [DIGCOMP](#) - Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni. Aceste module abordează domeniile de competență privind Alfabetizarea digitală și informațională, Comunicare și colaborare, Creare de conținut digital, Siguranță și Soluționare de probleme. Fiecare modul de curs cuprinde manuale digitale, videoclipuri, activități interactive și mijloace de evaluare dezvoltate cu ajutorul strategiei modelului instrucțional 5E.

Înțelegând că accesibilitatea este una dintre principalele componente ale educației pe tot parcursul vieții, **capitolul 3** al manualului oferă o prezentare generală a integrării materialelor educaționale, instrumentelor, instrumentelor, tutorialelor video, precum și a aplicației web DIFA55+ în [ecosistemul educațional digital](#).

În cele din urmă, autorii formulează **recomandări** pentru utilizabilitate și transferabilitate care merg dincolo de folosirea la nivel de individ, asigurându-se că materialele educaționale sunt ușor de accesat și eficiente, facilitând în același timp aplicarea abordărilor pedagogice de succes în alte contexte sau proiecte educaționale complementare.

## Cuprins

Rezumat.....	4
Capitolul 1. Metodologia de dezvoltare .....	7
1.1. Scopul cercetării .....	7
1.2. Procesul de dezvoltare a modulelor de curs .....	7
Capitolul 2. Programul educațional.....	14
2.1. Alfabetizarea digitală și informațională .....	15
2.2. Comunicare și colaborare.....	26
2.3. Crearea de conținut digital.....	40
2.4. Siguranță.....	51
2.5. Soluționarea de probleme.....	63
Capitolul 3. Integrarea în ecosistemul educațional digital.....	76
3.1. Aplicația DIFA55+ App.....	77
3.2. Curs online DigComp .....	78
3.3. Clase sincrone.....	79
3.4. Revista Training Club .....	80
3.5. Instrument de autoevaluare.....	80
3.6. Instrumente digitale pentru educație .....	81
3.7. Ghidul facilitatorului.....	81
3.8. Exerciții practice .....	82
3.9. Tutorial video pentru facilitatori digitali .....	82
3.10. Sistemul de management al învățării Moodle .....	83
Recomandări pentru utilizabilitate și transferabilitate .....	84
Despre autori.....	86



Despre organizațiile partenerie.....	88
Referințe și bibliografie .....	90
Anexa 1 Fișe de verificare a chestionarului de evaluare .....	92

## Capitolul 1. Metodologia de dezvoltare

### 1.1. Scopul cercetării

Activitatea de predare către cursanții adulți este o experiență unică și plină de satisfacții. Spre deosebire de educația copiilor sau adolescenților, cursanții adulți au caracteristici, motivații și așteptări distincte. Din acest motiv, elaborarea unor materiale educaționale atractive pentru cursanții adulți necesită o abordare atentă care să ia în considerare nevoile, preferințele și stilurile de învățare specifice ale acestora.

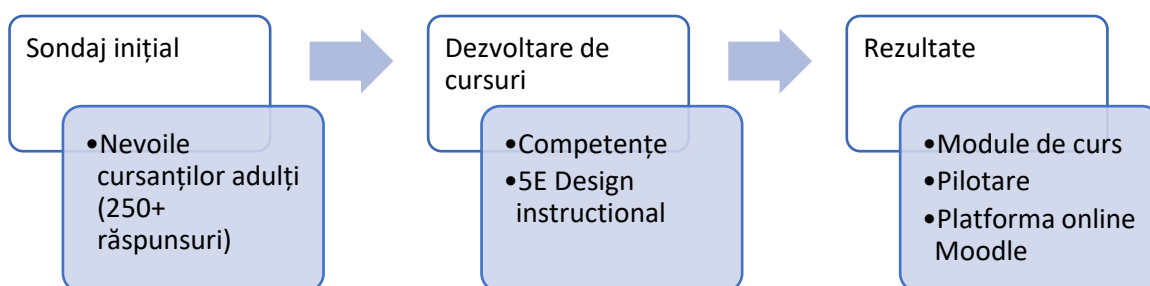
Pentru a furniza materiale educaționale atractive și interactive pentru îmbunătățirea competențelor digitale ale adulților, echipa de cercetare a propus o metodologie detaliată pentru dezvoltarea cursurilor.

Această metodologie clarifică datele de intrare, procesul de dezvoltare și rezultatele așteptate. Un tabel explicativ de corelații este pus la dispoziția dezvoltatorilor de cursuri pentru a-i ghida în timpul conceperii cursurilor și pentru a se asigura că materialele educaționale elaborate sunt adecvate să favorizeze învățarea activă.

### 1.2. Procesul de dezvoltare a modulelor de curs

Dezvoltarea cursurilor este un proces structurat care implică planificarea, proiectarea și crearea de cursuri educaționale pentru a atinge obiective specifice de învățare.

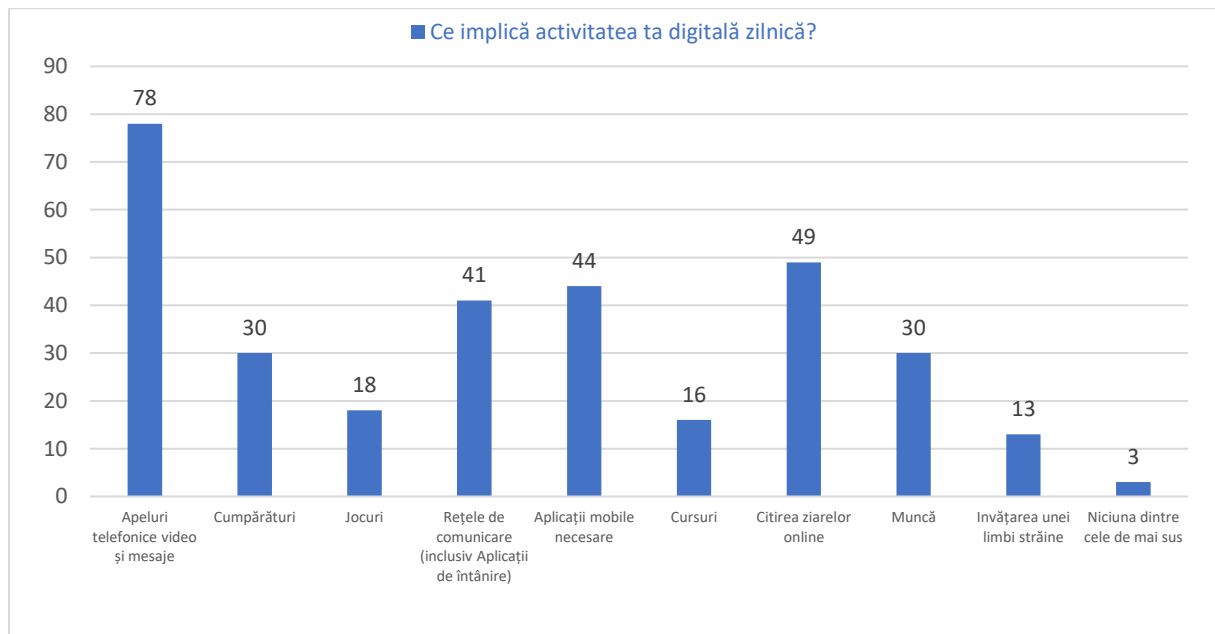
În primul rând, echipa de cercetare a realizat un sondaj pentru a înțelege preferințele de învățare și nevoile cursanților adulți. În al doilea rând, odată cu înțelegerea nevoilor, dezvoltatorii de cursuri au reflectat asupra competențelor pe care le vor aborda. Competențele sunt selectate din DigComp 2.2 - Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni sugerează 21 de domenii de competențe. Prin urmare, ghidați de designul instrucțional 5E, dezvoltatorii de cursuri au conceput activități pentru învățarea față în față și online care să sporească abilitățile cursanților adulți de a face față provocărilor lumii digitale. În cele din urmă, au fost efectuate teste pilot ale cursului cu grupuri mici de cursanți pentru a identifica și aborda orice probleme sau domenii de îmbunătățire. Versiunea revizuită este integrată și pe deplin funcțională în sistemele de gestionare a învățării Moodle.



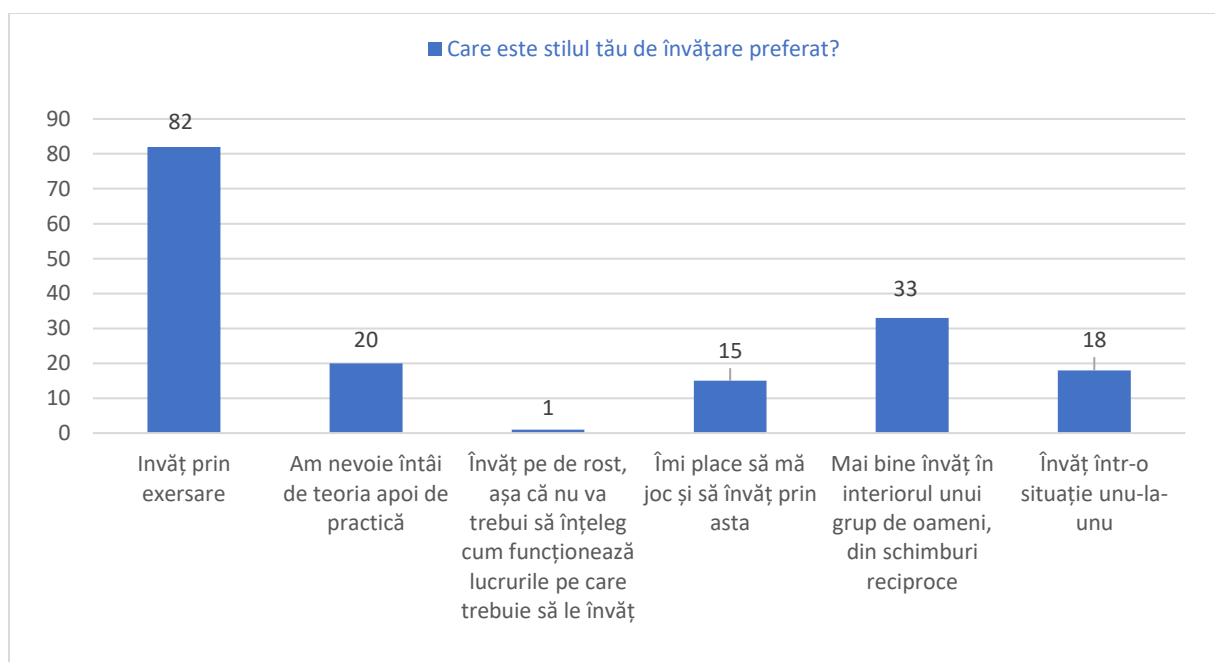
#### 1.2.1. Sondaj inițial

În perioada noiembrie 2022 - mai 2023, partenerii proiectului DIFA55+ au consultat peste 250 de cursanți adulți și educatori de adulți pentru a înțelege accesibilitatea, deschiderea către educație, nivelul de digitalizare, potențialele domenii de îmbunătățire, precum și așteptările lor de la programele educaționale.

Pe baza răspunsurilor privind activitățile digitale zilnice, precum și a modalităților de învățare preferate de cursanții adulți, dezvoltatorii de cursuri au înțeles pe deplin nevoile de învățare. Mai mult, aceste nevoi ajută la selectarea subiectelor de curs și de activitate, la formularea de întrebări atractive și la proiectarea de exerciții practice. Tabelele de mai jos sintetizează răspunsurile colectate de la respondenți:



Mai mult de jumătate dintre respondenți preferă să învețe prin practică, prin urmare, exercițiile practice propuse de dezvoltatorii de cursuri ar trebui să fie concepute astfel încât să le ofere cursanților adulți oportunități de brainstorming, experiențe practice, posibilitatea de a-și prezenta realizările, precum și feedback de la colegi în timpul sesiunilor de informare.





## 1.2.2. Dezvoltarea cursului

Luând în considerare răspunsurile și ținând cont de specificțiile din Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni (Riina Vuorikari, 2022), următoarea etapă este dedicată convenirii cadrului curricular. Cadrul va aborda toate cele cinci competențe digitale (coloana 1, tabelul 1) la un nivel relevant pentru grupul țintă de adulți (coloana 2, tabelul 1).

Domeniul de competență Dimensiunea 1	Domeniul de competență Dimensiunea 2
1. Alfabetizarea digitală și informațională	1.1. Navigarea, căutarea și filtrarea datelor, informațiilor și conținutului digital
	1.2. Evaluarea datelor, a informațiilor și a conținutului digital
	1.3. Gestionarea datelor, a informațiilor și a conținutului digital
2. Comunicare și colaborare	2.1. Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale
	2.2. Partajarea prin intermediul tehnologiilor digitale
	2.3. Implicarea în cetățenie prin intermediul tehnologiilor digitale
	2.4. Colaborarea prin intermediul tehnologiilor digitale
	2.5. Netiquette
	2.6. Gestionarea identității digitale
3. Crearea de conținut digital	3.1. Dezvoltarea conținutului digital
	3.2. Integrarea și reelaborarea conținutului digital
	3.3. Drepturi de autor și licențe
	3.4. Programare
4. Siguranță	4.1. Protejarea dispozitivelor
	4.2. Protejarea datelor cu caracter personal și a vieții private
	4.3. Protejarea sănătății și a stării de bine
	4.4. Protejarea mediului
5. Soluționare de probleme	5.1. Rezolvarea problemelor tehnice
	5.2. Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice
	5.3. Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale
	5.4. Identificarea lacunelor de competențe digitale

**Tabelul 1.** Dimensiunile 1 și 2 ale domeniului de competență DigComp. *Sursa: (Riina Vuorikari, 2022).*

Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni (Riina Vuorikari, 2022) oferă, printre altele, exemple de din viața reală care necesită un anumit nivel de competențe în domeniile menționate mai sus, forma 1.1 - 5.4. Având în vedere domeniul de aplicare al programului educațional, pentru a contribui la îmbunătățirea competențelor digitale ale cursanților adulți 55+ și luând în considerare competențele relevante selectate care urmează să fie îmbunătățite, dezvoltatorii de cursuri pot formula rezultatele așteptate ale învățării.

Pentru a înțelege pe deplin reflectarea DigComp în viața de zi cu zi, cadrul oferă situații de utilizare, care pot ajuta educatorii în alegerea obiectivelor și a rezultatelor adecvate ale activității de învățare. Mai jos sunt prezentate exemple din domeniul 3 Crearea de conținut digital:

### 3.1. Dezvoltarea conținutului digital

*"La finalul activității, participanții pot afla cum să creeze o prezentare digitală animată, folosind un tutorial video de pe YouTube pus la dispoziție de către profesor, pentru a ajuta la prezentarea lucrării în fața colegilor de clasă".*

Sugestie: Adulții de peste 55 de ani pot crea o prezentare despre o călătorie/ sau despre un patrimoniu local.

### 3.3. Drepturi de autor și licențe

*"Până la sfârșitul activității, participanții pot explica ce surse de imagini să folosească pentru a găsi imagini care pot fi descărcate complet gratuit pentru a crea o animație digitală".*

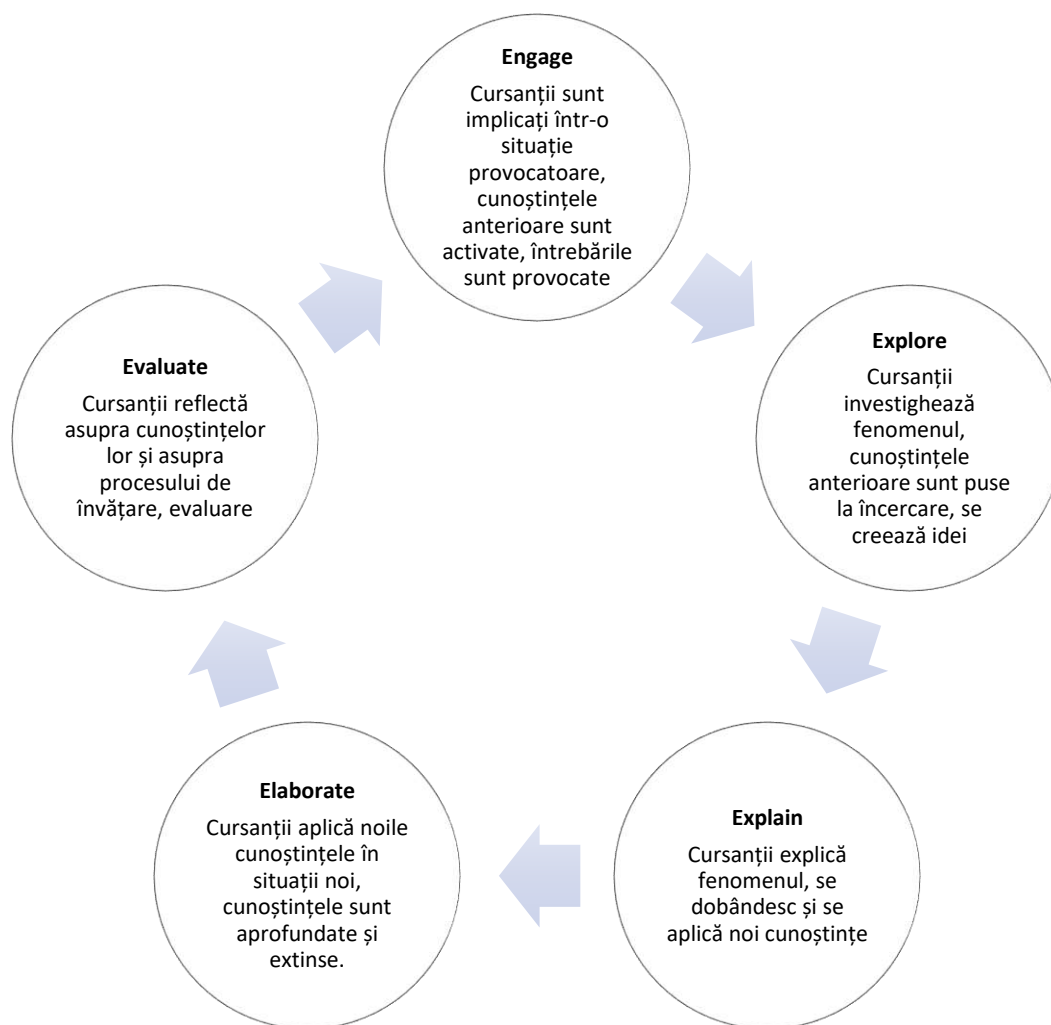
Indicație: Aceasta activitate poate fi în legătură cu cele de mai sus (de la punctul 3.1). În cazul în care participanții la curs sunt la nivel avansat, dezvoltatorul cursului îi poate provoca să creeze o prezentare despre un patrimoniu național.

Creatorii de cursuri se pot inspira din aceste două exemple și pot inova cazuri de utilizare relevante pentru cursanții lor adulți.

După selectarea celor cinci domenii de competențe și formularea obiectivelor de învățare, dezvoltatorii de cursuri încep să creeze sau să selecteze conținutul care se aliază cu obiectivele de învățare. Acest conținut poate include manuale, articole, resurse multimedia și alte materiale.

## Modelul de instruire 5E

Fiecare modul de curs este dezvoltat folosind modelul de instruire 5E pentru a se implica, explora, explica, elabora și evalua rezultatele învățării. Cele cinci faze ale strategiei de proiectare instrucțională 5E ajută educatorii de adulți să construiască o secvență de etape de învățare coerente și captivante, în timp ce cursanții adulți sunt pe deplin implicați într-o experiență de învățare bazată pe investigație. Cu această abordare, cursanții sunt sprijiniți să gândească, să lucreze, să adune idei, să identifice propriile niveluri de competențe și nevoi, să își analizeze progresul și să comunice cu ceilalți sub îndrumarea educatorilor.



Sursa: (Northern, 2019)

Elaborarea de materiale educaționale care utilizează cei 5E necesită abordări pedagogice ușor diferite, de la autoadministrare la formare condusă de educatori. Tabelul de mai jos este menit să clarifice modul în care fiecare dintre cei 5E este integrat în activitățile de curs.

Cele cinci faze E	Activități propuse	
	Autoadministrat	Formare condusă de educatori (activitate practică)
<b>Engage - Implicare</b> Educatorii folosesc activități scurte pentru a stârni curiozitatea. Activitatea trebuie să facă legătura între cunoștințele anterioare și noile experiențe de învățare pentru a capta atenția cursanților și a stimula gândirea.	Creați o întrebare la care cursanții să răspundă în secțiunea Forum. Începeți cu "Cum" sau "De ce". sau Creați un chestionar cu Adevărat/Fals și explicați fiecare alegere, invitându-i să găsească mai multe în curs. sau Observați și vă întrebați. Dați-le motive de reflecție pe această temă	Similar cu autoadministrarea, începeți prin a pune aceeași întrebare sau Folosiți un Mentimetru și adresați aceeași întrebare

<p><b>Explore - Explorare</b> Cursanții explorează noi concepte, descoperă, pun în analiză idei și adresează întrebări pentru a identifica ceea ce trebuie să știe înainte de a fi introduși noi termeni sau subiecte în faza de Explicare</p>	<p>Dați-le să vizioneze un videoclip sau să citească un articol (maxim 3 minute). Sau Rugați-i să exploreze și să găsească un articol care abordează această problemă. Sau Cereți-le să scrie pe un forum Know-Want-Learnt / Ce știu-Ce vor să știe-Ce au învățat, despre acel subiect și să răspundă celorlalți 2 colegi.</p>	<p>Urmăriți împreună un videoclip de 3 minute sau Implicați grupul în Brainstorming. Întrebați-i ce cred că trebuie să știe înainte de introducerea unor noi subiecte. Fiți pregătiți să le dați câteva indicații și răspunsuri. (puteți să distribuiți post-it-uri pentru ca ei să aibă timp să scrie)</p>
<p><b>Explain - Explicare</b> Acesta este un proces condus de educatori, care permite cursanților să sintetizeze noile cunoștințe și să pună întrebări dacă este nevoie de mai multă claritate.</p>	<p>Prelegeri de text și Videoclipuri și PPT</p>	<p>Similar cu cel autoadministrat, educatorii explică noile concepte și fac corelații cu rezultatele explorării. Text PPT</p>
<p><b>Elaborate - Elaborare</b> Cursanții aplică ceea ce au învățat. Aceasta le permite să dezvolte o înțelegere mai profundă, consolidându-și în același timp competențele.</p>	<p>Creați o sarcină pentru practică independentă (va fi de aproximativ 20 de minute). Exercițiu: Oferiți-le sarcini din lumea reală pentru ca ei să înțeleagă relevanța noilor competențe.</p>	<p>La fel ca în cazul autoadministrării, educatorii le oferă cursanților posibilitatea de a aplica și de a-și exersa noile competențe. Același exercițiu. Diferența constă în faptul că în această activitate educatorii/facilitatorii pentru adulți pot ajuta cursanții</p>
<p><b>Evaluate - Evaluare</b> Cursanții își evaluează realizările și își demonstrează înțelegerea conceptelor cheie. Evaluarea nu trebuie să se limiteze la un test sau la un chestionar. Poate fi un produs, cum ar fi o prezentare sau un poster. (Gerges, 2022)</p>	<p>4 întrebări cu alegere multiplă (un singur răspuns corect) sau 4 Întrebări de potrivire (ABC se potrivește cu 1234) sau Adăugați cuvântul lipsă</p>	<p>Educatorii își observă cursanții în timpul acestui proces pentru a vedea dacă aceștia și-au îmbunătățit cu succes competențele. și Cursanții adulți prezintă rezultatele (câteva prezentări). și Creați 2-3 întrebări de debriefing pentru a-i invita să reflecteze și să își împărtășească gândurile.</p>

### Limitări

- Activitățile propuse în coloana "Autoadministrate" vor fi transferate pe platforma Moodle, prin urmare, acestea trebuie să fie compatibile cu funcționalitățile sistemului de învățare.
- Activitățile propuse în coloana "Formare condusă de educator" sunt destinate să fie livrate în 2 ore de formare față în față (un educator de adulți, un facilitator asistent și un număr maxim de 15 adulți. Pentru fiecare grup de cinci adulți, ar fi necesar încă un facilitator asistent).

### 1.2.3. Module de curs

Se preconizează că vor fi concepute și livrate cinci materiale educaționale cuprinzătoare, inclusiv manuale digitale, videoclipuri, activități interactive și mijloace de evaluare.

Transferabilitatea și utilizabilitatea sunt două dintre principalele beneficii ale rezultatelor proiectelor de cooperare Erasmus. În acest sens, fiecare dintre cele cinci module de curs este însoțit de un set complet de informații care cuprinde:

- Textul scris: definirea domeniului de aplicare, a rezultatelor învățării, a conținutului predării
- Exerciții pentru a exersa abilitățile nou dezvoltate, aspecte cheie de luat în considerare
- Întrebări de evaluare
- slideuri PPT: introducere, problemă din viața reală, rezultatele învățării cursului, conținutul cursului, concluzii cheie, slide final standard
- Fișa facilitatorului (pentru o activitate de 2 ore pentru formare față în față condusă de educator)

Sfaturi pentru a sprijini dezvoltatorii de cursuri în timpul creării întrebărilor de evaluare. Fiind conștienți de faptul că, în timpul educației online, cea mai preferată opțiune de evaluare a rezultatelor învățării este chestionarul, propunem întrebări cu alegere multiplă (MCQ) și întrebări de potrivire pentru programul educațional propriu-zis.

- Se vor elabora MCQ-uri cu trei variante, dintre care una singură corectă. (se vor evita: da, nu, poate)
- Întrebările de potrivire invită persoana care învață să asocieze opțiunile ABC cu răspunsuri de tip 123.

Recunoscând că ambele opțiuni solicită de obicei cursanților să își amintească ceea ce au citit sau au auzit la un curs și este puțin probabil să ofere o înțelegere completă a abilităților de a exersa cunoștințele nou dobândite, dezvoltatorii de cursuri sunt invitați să evalueze cel puțin înțelegerea subiectului. Cu toate acestea, dacă întrebările sunt bine construite, testul MCQ poate fi o modalitate eficientă și eficace de evaluare a rezultatelor învățării, având mai multe avantaje potențiale: versatilitate, fiabilitate și validitate. (Brame, 2013).

Pe tot parcursul procesului de dezvoltare a cursului, cercetătorii sunt încurajați să colaboreze cu experți în domeniu, cu designeri de instruire, cu echipe de educatori de adulți, precum și cu specialiști în tehnologia Moodle pentru a se asigura că modulele de curs sunt concepute și livrate în mod eficient. Prin înțelegerea caracteristicilor unice ale cursanților adulți și prin crearea unei echipe de experți care să îi sprijine, experiența de învățare îi ajută pe cursanții adulți să își atingă eficient obiectivele educaționale și profesionale.

## Capitolul 2. Programul educațional

Programul educațional și cursurile dezvoltate respectă cele 5 principii de instruire ale lui Merrill: orientarea spre probleme, activarea, demonstrarea, aplicarea și integrarea. (Merrill, 2012). În alegerea temei, a întrebărilor, a exercițiilor, a videoclipurilor, precum și a tuturor activităților, dezvoltatorul cursului a luat în considerare atât principiile Merrill, cât și de desing 5E (Acomi & all, 2022).

Modelul de corelație rezumat în tabelul de mai jos este creat pentru a ghida educatorii și pentru a verifica treptat dacă programul propus este suficient de relevant și captivant pentru participanții la curs:

Cele 5 principii de instruire ale lui Merrill	Fazele 5E	Îndrumare
Orientarea spre probleme	Implicare	Atunci când oamenii sunt interesați să rezolve probleme și să creeze cunoștințe, ei învață mai ușor decât atunci când sunt confrunțați cu informații pe care trebuie să le memoreze. Prin urmare, obiectivul principal ar trebui să fie acela de a-i ajuta pe cursanți să dezvolte competențele necesare pentru a rezolva probleme din lumea reală. Faceți-i să înțeleagă de la început problema pe care o vor rezolva.
Activare	Explorare	Prea des, predarea începe cu informații de nivel înalt. Activarea promovează crearea de modele și structuri mentale care pot permite cursanților să integreze noi informații sau competențe și să le interconecteze cu cunoștințele anterioare. Educatorii ar trebui să îi ajute pe cursanți să activeze cunoștințele anterioare, astfel încât acestea să poată fi folosite ca bază pentru noi cunoștințe. Încercați să îi ajutați să creeze un cadru pentru a se conecta la noile cunoștințe.
Demonstrație	Explicare	Includeți informații generice și specifice. Sunt necesare mai multe exemple relevante pentru a ajuta cursanții în ceea ce privește "transferul" (aplicarea noilor informații sau competențe în situații noi). Dați exemple concrete.
Aplicare	Elaborare	Elaborarea unui scenariu, a unei probleme sau a unei sarcini din lumea reală care trebuie rezolvată reprezintă un bun exemplu de aplicare a cunoștințelor.
Integrare	Evaluare	Cursanții reflectă, discută și își apără competențele nou dobândite sau le integrează într-o activitate din lumea reală. În timpul ședinței de reflecție, invitați cursanții să se gândească și să analizeze ceea ce au învățat pentru a revizui, sintetiza, recombina și modifica noile cunoștințe sau competențe.

Cele cinci activități de mai jos pot fi implementate de către educatorii de adulți în cadrul cursurilor față în față sau pot fi parcurse online de către adulții ce doresc îmbunătățire competențelor digitale.

Un program educațional cuprinzător care poate fi adaptat la nevoile cursanților, ajustat și implementat în diferite medii de învățare, creând experiențe de învățare unice.

## 2.1. Alfabetizarea digitală și informațională

### 2.1.1. Domeniul de aplicare

Scopul acestui modul este de a introduce domeniul de competență DigComp "Alfabetizarea digitală și informațională". De asemenea, se trece în revistă cea de-a doua dimensiune a competențelor pe care le presupune ca parte a căutării, evaluării și gestionării tipului de informații și date găsite în mediul digital.

În plus, acest modul este menit să recunoască și să capaciteze educatorii și, prin intermediul lor, adulții să devină utilizatori digitali independenți. Modulul se concentrează pe calitatea informațiilor căutate, în special pe distincția dintre opinie și fapt, care este dificil de detectat atunci când utilizatorul nu este competent.

Toate strategiile și tehnicile utile în acest scop sunt explicate și enumerate sub formă de sfaturi, sau chiar de pași de urmat și de predat treptat în domeniul de competență propus unui adult care nu este nativ digital.

### 2.1.2. Rezultatele învățării

La sfârșitul acestui modul, cursanții vor fi capabili să:

- Identifice informațiile și datele pe care le caută;
- Evalueze calitatea acestor informații și date;
- Distingă între fapte și opinii.

### 2.1.3. Conținutul cursului

Alfabetizarea digitală și informațională este un domeniu de competență din cadrul european DigComp care necesită un set de aptitudini, atitudini și cunoștințe, precum și punerea în practică a tuturor acestora, pentru a fi dezvoltate cu competență. În era digitală de astăzi, în care sunt disponibile cantități uriașe de informații și date, este esențial să avem abilitățile necesare pentru a naviga, evalua și utiliza în mod eficient această bogăție de resurse. Alfabetizarea digitală și informațională le permite indivizilor să devină gânditori critici, să discearnă informații fiabile și să ia decizii în cunoștință de cauză bazate pe dovezi.

Acest domeniu de competență cuprinde capacitatea de a identifica, localiza, evalua și utiliza în mod etic informații și date pe diferite platforme și tehnologii digitale. Aceasta implică înțelegerea naturii informațiilor, a surselor și a fiabilității acestora. Pe de altă parte, alfabetizarea digitală se concentrează pe înțelegerea și interpretarea datelor, inclusiv a informațiilor statistice și a vizualizărilor, pentru a interpreta și trage concluzii semnificative.

Dezvoltarea competențelor de alfabetizare digitală și informațională permite persoanelor să devină participanți activi în societatea digitală. Aceasta le permite să evalueze în mod critic informațiile, să facă distincția între fapte și opinii, să detecteze prejudecățile și să emită judecăți în cunoștință de cauză. În plus, îi ajută pe indivizi să gestioneze și să organizeze eficient datele, asigurând acuratețea, securitatea și confidențialitatea acestora.

Pentru a explica mai bine competența de alfabetizare digitală și informațională, o putem împărți într-o dimensiune de competențe secundare:

1. **Navigare, căutare și filtrare de date, informații și conținut digital.** Această competență presupune capacitatea de a căuta informații în mod eficient folosind motoare de căutare, baze de date și alte resurse digitale și de a dezvolta o metodă proprie pentru a face acest lucru. Aceasta include utilizarea unor tehnici de căutare adecvate, rafinarea interogărilor de căutare și evaluarea relevanței și credibilității informațiilor obținute.
2. **Evaluarea datelor, a informațiilor și a conținutului digital.** Evaluarea calității, fiabilității și relevanței informațiilor este crucială în era digitală, deoarece cantitatea de informații create este extraordinară. Această competență se concentrează pe evaluarea autorității și expertizei surselor, pe analiza prejudecăților și pe evaluarea critică a acurateții și actualității informațiilor. În acest scop, interpretarea datelor colectate este importantă, în special în ceea ce privește înțelegerea diferitelor tipuri de date, interpretarea informațiilor statistice și analizarea vizualizărilor de date pentru a obține informații și a sprijini procesul decizional.
3. **Gestionarea datelor, a informațiilor și a conținutului digital.** Odată ce informațiile sunt colectate, este important să le organizăm și să le structurăm într-un mod semnificativ. Această competență implică tehnici de clasificare, etichetare și organizare a informațiilor digitale pentru o regăsire eficientă și pentru referințe viitoare. În plus, face parte din această competență utilizarea etică a informațiilor și a datelor, subliniind respectarea drepturilor de proprietate intelectuală, aderarea la principiile de protecție a vieții private și a datelor și promovarea cetățeniei digitale responsabile.

Când vine vorba de navigarea, căutarea și filtrarea datelor, informațiilor și conținutului digital, există mai multe strategii și instrumente utile care pot fi utilizate, enumerate mai sus:

#### Tehnici de navigare:

1. *Începeți cu un obiectiv clar.* Definiți ceea ce căutați înainte de a începe să căutați. Având în minte un obiectiv specific, vă va ajuta să vă concentrați căutarea. De exemplu: "rețetă de tort de ciocolată".
2. *Utilizați marcasele și preferințele.* Salvați site-urile web sau paginile pe care le considerați valoroase pentru referințe viitoare, utilizând funcțiile de marcarea din browserul dvs. web.
3. *Explorați conținuturi conexe.* Căutați pe site-urile web conținutul sugerat sau conex, deoarece acesta poate oferi informații suplimentare sau perspective diferite asupra subiectului. De exemplu: "tort de ciocolată vegan".

#### Strategii de căutare:

1. *Folosiți cuvinte-cheie adecvate.* Alegeți cuvinte-cheie care să reprezinte cu exactitate informațiile pe care le căutați. Fiți specific și includeți termeni relevanți pentru a restrânge căutarea.
2. *Utilizați operatorii de căutare avansată.* Majoritatea motoarelor de căutare acceptă operatori de căutare avansată care vă permit să rafinați căutarea. Printre exemple se numără utilizarea ghilimelelor pentru fraze exacte, utilizarea operatorului "site:" pentru a căuta pe un anumit site web sau excluderea anumitor termeni cu ajutorul simbolului "-".
3. *Explorați diferite motoare de căutare.* Deși motoarele de căutare populare, precum Google, sunt utilizate în mod obișnuit, luați în considerare posibilitatea de a încerca motoare de căutare alternative care pot oferi rezultate diferite sau care sunt specializate în anumite tipuri de



conținut. De exemplu, atunci când căutați materiale academice și/sau educaționale bazate pe cercetare, Google Scholar vă poate oferi surse autorizate și articole de interes specific.

### Filtrarea și rafinarea rezultatelor:

1. *Utilizați filtrele de căutare.* Multe motoare de căutare oferă filtre pentru a rafina rezultatele căutării pe baza unor criterii precum data, locația, tipul de fișier sau limba. Aceste filtre vă pot ajuta să restrângeți rezultatele pentru a găsi cele mai relevante informații.
2. *Evaluați credibilitatea.* Evaluați credibilitatea surselor luând în considerare factori precum expertiza autorului, reputația publicației și prezența citatelor sau a referințelor. Fiți atenți la sursele tendențioase sau nesigure.
3. *Explorați diferite formate media.* Atunci când căutați informații, luați în considerare diferite formate media, cum ar fi imagini, videoclipuri sau înregistrări audio, deoarece acestea pot oferi perspective diverse și pot îmbunătăți înțelegerea.

### Managementul conținutului digital:

1. *Utilizați agregatori de conținut.* Adunați și organizați conținutul din diverse surse într-un singur loc.
2. *Folosiți instrumente de luare de notițe și de organizare.* Folosiți aplicații digitale de luare de notițe, instrumente de marcare sau servicii de stocare în cloud pentru a salva, clasifica și organiza conținutul digital pentru a fi recuperat cu ușurință.
3. *Rămâneți la curent cu alertele.* Configurați alerte sau notificări prin e-mail pentru a primi actualizări pe anumite subiecte sau cuvinte-cheie de interes.

Evaluarea critică a informațiilor este esențială în timpul procesului de navigare și căutare. Verificarea informațiilor din mai multe surse de încredere și luarea în considerare a referințelor încrucișate pentru a asigura acuratețea și obiectivitatea este un lucru care trebuie făcut întotdeauna înainte de a inspira crearea de conținut din acele surse.

Atunci când vine vorba de evaluarea datelor, informațiilor și conținutului digital, este important să adoptați o mentalitate critică și să utilizați strategii de evaluare eficiente. Iată câteva sfaturi utile pentru a evalua credibilitatea, fiabilitatea și relevanța datelor, informațiilor și conținutului digital:

### Evaluarea sursei:

1. *Evaluați autorul sau creatorul.* Luați în considerare expertiza, acreditările și reputația autorului sau a organizației responsabile pentru producerea conținutului. Căutați indicii privind calificările și experiența acestora în domeniul respectiv.
2. *Examinați publicația sau site-ul web.* Evaluați credibilitatea și fiabilitatea publicației sau a site-ului web care găzduiește conținutul. Investigați reputația acestora, procesele editoriale și dacă au o politică transparentă de revizuire sau de verificare a faptelor.
3. *Verificați dacă există prejudecăți sau conflicte de interese.* Investigați orice potențiale prejudecăți sau conflicte de interese care ar putea influența conținutul. Căutați indicii de sponsorizare, publicitate sau afiliere care ar putea compromite obiectivitatea informațiilor.

### Precizie și fiabilitate:

1. *Referințe încrucișate cu mai multe surse.* Verificați informațiile comparându-le cu mai multe surse de încredere. Consecvența între diferite surse sporește încrederea în acuratețea conținutului.
2. *Căutați citate și referințe.* Verificați dacă se oferă citate, referințe sau linkuri către dovezi justificative. Aceste indicii de cercetare și de proveniență contribuie la credibilitatea informațiilor.
3. *Luați în considerare oportunitatea.* Evaluați actualitatea și relevanța informațiilor. În funcție de subiect, informațiile învechite pot fi mai puțin fiabile sau precise. Urmați procedura obișnuită de căutare a surselor nu mai vechi de 5 ani, cu excepția cazului în care datele găsite sunt singurele disponibile.

#### **Evaluarea conținutului:**

1. *Analizați tonul și limbajul.* Acordați atenție tonului și limbajului folosit în conținut. Evaluați dacă acesta este obiectiv, echilibrat și lipsit de un limbaj excesiv de emoțional sau senzaționalist.
2. *Verificați dacă există un raționament logic.* Evaluați coerența și fluxul logic al conținutului. Căutați argumente bazate pe dovezi, un raționament clar și evitarea erorilor logice.
3. *Luați în considerare publicul vizat.* Evaluați dacă conținutul este adaptat în mod corespunzător pentru publicul său. Un conținut prea simplist sau excesiv de tehnic poate indica o lipsă de profunzime sau de acuratețe.

#### **Validarea și verificarea faptelor:**

1. *Utilizați resurse de verificare a faptelor.* Consultați organizații de renume de verificare a faptelor sau site-uri web specializate în verificarea acurateței afirmațiilor sau în dezmințirea dezinformărilor.
2. *Verificarea datelor și a statisticilor.* Examinați datele și statisticile prezentate în conținut. Evaluați dacă sunt furnizate sursele de date și luați în considerare dacă acestea sunt fiabile și provin de la organizații de renume.
3. *Adoptați o mentalitate critică.* Angajarea mai multor strategii de evaluare vă va ajuta să judecați în cunoștință de cauză și să vă asigurați că informațiile pe care vă bazați sunt demne de încredere și fiabile.

Gestionarea eficientă a datelor, a informațiilor și a conținutului digital reprezintă ușa de intrare pentru ca persoanele și organizațiile să poată utiliza aceste informații și, eventual, să se inspire pentru propriul conținut digital. Iată câteva sfaturi utile pentru gestionarea eficientă a acestor active:

#### **Organizarea și stocarea datelor:**

1. *Clasificați și etichetați datele.* Elaborați un sistem coerent și logic de clasificare și etichetare a datelor. Astfel, este mai ușor să localizați și să recuperați informații specifice atunci când este necesar.
2. *Utilizați structuri de dosare.* Organizați fișierele și documentele digitale într-o structură ierarhică de dosare care să reflecte subiectul sau scopul conținutului. Luați în considerare utilizarea unor nume de fișiere semnificative pentru a ajuta la identificarea rapidă.
3. *Implementați controlul versiunilor.* Mențineți diferite versiuni ale fișierelor sau documentelor pentru a urmări modificările și pentru a vă asigura că este accesibilă cea mai recentă versiune. Sistemele de control al versiunilor sau software-ul pot ajuta la gestionarea eficientă a acestor variații.

4. *Backup și redundanță a datelor.* Efectuați în mod regulat o copie de rezervă a datelor dumneavoastră pentru a vă proteja împotriva pierderilor sau a corupției accidentale. Luați în considerare utilizarea stocării în cloud sau a hard disk-urilor externe pentru a menține copii redundante ale fișierelor importante.

#### **Recuperarea informațiilor și capacitatea de căutare:**

1. *Implementarea metadatelor.* Atașați metadate relevante la conținutul digital, inclusiv informații precum titlul, autorul, cuvintele-cheie și descrierile. Metadatele îmbunătățesc capacitatea de căutare și facilitează regăsirea exactă.
2. *Utilizați instrumentele și funcțiile de căutare.* Utilizați instrumentele de căutare disponibile în cadrul sistemelor de operare sau al aplicațiilor software pentru a localiza rapid fișiere și informații. Familiarizarea cu operatorii de căutare și cu tehnicile de căutare avansată pentru a rafina interogările de căutare.
3. *Etichetarea și utilizarea cuvintelor cheie.* Folosiți etichete sau cuvinte-cheie pentru a asocia informații relevante cu fișiere sau conținut digital. Acest lucru ajută la organizarea și recuperarea eficientă a datelor specifice.

#### **Securitatea și confidențialitatea datelor:**

1. *Implementarea controalelor de acces.* Stabiliți nivelurile de acces adecvate pentru diferite persoane sau grupuri pentru a asigura securitatea și confidențialitatea datelor. Limitați accesul la informațiile sensibile numai la personalul autorizat. De exemplu, o fotografie oferă un anumit conținut care trebuie analizat, dar acea fotografie poate fi însoțită și de alte date privind informațiile căutate, cum ar fi data la care a fost realizată fotografia.
2. *Actualizați în mod regulat măsurile de securitate.* Rămâneți la curent cu cele mai recente patch-uri de securitate, programe antivirus și firewall-uri pentru a vă proteja împotriva amenințărilor și vulnerabilităților potențiale.
3. *Criptarea datelor.* Implementați tehnici de criptare pentru a proteja datele sensibile, atât în timpul transmiterii, cât și în timpul stocării. Criptarea adaugă un nivel suplimentar de protecție, îngreunând accesul persoanelor neautorizate la informații.

#### **Managementul ciclului de viață al conținutului:**

1. *Stabiliți politici de păstrare.* Definiți perioadele de păstrare pentru diferite tipuri de date sau de conținut digital pe baza cerințelor și nevoilor legale. Revizuiți și eliminați periodic datele care nu mai sunt necesare sau care au ajuns la sfârșitul ciclului de viață.
2. *Arhivă și conservare.* Identificați datele și conținutul valoroase sau istorice care ar trebui arhivate pentru a fi păstrate pe termen lung. Utilizați formate și soluții de stocare adecvate pentru a asigura integritatea și accesibilitatea materialelor arhivate.
3. *Guvernanța și conformitatea datelor.* Elaborarea de politici și proceduri pentru a asigura conformitatea cu legile, reglementările și standardele industriale relevante privind gestionarea, confidențialitatea și securitatea datelor.

#### **Colaborare și partajare:**

1. *Platforme de colaborare.* Utilizați instrumente și platforme de colaborare pentru a facilita munca în echipă, partajarea documentelor și controlul versiunilor între membrii echipei. Acest

lucru îmbunătățește eficiența și garantează că toată lumea are acces la cele mai recente informații.

2. *Metode sigure de partajare.* Implementați metode sigure de partajare a datelor sensibile sau confidențiale, cum ar fi fișiere protejate prin parolă sau servicii de partajare a fișierelor criptate. Fiți atenți la politicile de partajare a datelor și respectați orice restricții legale sau organizaționale.

Punerea în aplicare a unor practici eficiente de gestionare a datelor, informațiilor și a conținutului digital permite persoanelor și organizațiilor să sporească productivitatea, să protejeze informațiile sensibile și să asigure recuperarea și utilizarea eficientă a activelor valoroase. De fapt, aceste sfaturi de ultimă oră pot fi utilizate pe scară largă în sistemul de învățământ pentru adulți, în special atunci când este vorba despre actualizarea proceselor, crearea de clase și utilizarea instrumentelor de colaborare.

Prin dezvoltarea competențelor de alfabetizare digitală și informațională, indivizii pot naviga eficient în mediul digital, pot analiza critic informațiile și pot folosi valoarea datelor în beneficiul personal, profesional și social. Mai exact, în cazul adulților de peste 55 de ani, este necesar să se deprindă astfel de competențe, deoarece, de cele mai multe ori, acest public utilizează rețelele sociale, site-urile și platformele web fără a distinge realitatea de fals.

Detectarea diferenței dintre fapte și opinii în mediul digital poate fi o provocare din cauza abundenței informațiilor și a răspândirii dezinformării. Cu toate acestea, există mai multe strategii pe care le puteți utiliza pentru a vă ajuta să discerneți între fapte și opinii:

1. *Luați în considerare sursa.* Evaluați credibilitatea și reputația sursei care furnizează informațiile. Căutați surse bine stabilite și de încredere, cum ar fi organizații de știri de renume, reviste științifice sau agenții guvernamentale. Fiți atenți la sursele părtinoare, lipsite de transparență sau care au un istoric de răspândire de informații false.
2. *Evaluați dovezile.* Examinați dovezile prezentate pentru a susține o afirmație. De obicei, faptele sunt susținute de dovezi verificabile, cum ar fi studii științifice, statistici sau înregistrări oficiale. Opinia, pe de altă parte, se bazează pe convingeri personale, experiențe sau interpretări subiective. Căutați surse fiabile de dovezi și faceți referințe încrucișate pentru a valida afirmațiile.
3. *Căutați un limbaj obiectiv.* De obicei, faptele sunt prezentate în mod neutru și obiectiv, fără emoții sau prejudecăți personale. Pe de altă parte, opiniile au tendința de a include un limbaj subiectiv, apeluri emoționale sau judecăți de valoare. Fiți atenți la limbajul folosit în informațiile pe care le întâlniți și evaluați dacă acesta înclină mai mult spre prezentarea unor informații verificabile sau spre exprimarea unui punct de vedere.
4. *Verificați dacă există un consens.* Consensul între experți sau mai multe surse de încredere poate indica o probabilitate mai mare de a avea informații reale. Dacă majoritatea surselor credibile sunt de acord cu o anumită afirmație, este mai probabil ca aceasta să fie reală. Cu toate acestea, este important să fiți atenți la replici ale informațiilor sau la sursele care se bazează unele pe altele fără o verificare externă.
5. *Instrumente de verificare a faptelor.* Utilizați site-uri web de verificare a faptelor sau instrumente specializate în verificarea afirmațiilor și în dezmințirea dezinformărilor. Aceste platforme oferă adesea evaluări ale acurateței anumitor afirmații, împreună cu explicații și referințe. Printre site-urile de verificare a faptelor bine cunoscute se numără Snopes, FactCheck.org și PolitiFact.
6. *Dezvoltarea abilităților de gândire critică.* Îmbunătățiți-vă abilitățile de gândire critică pentru a evalua informațiile în mod critic. Fiți sceptici, puneți întrebări și căutați surse suplimentare

de informații înainte de a accepta o afirmație ca fiind un fapt. Luați în considerare contextul, prejudecățile, motivele și posibilele interpretări alternative ale informațiilor prezentate.

7. *Rămâneți curioși.* Puneți întrebări și actualizați-vă în permanență baza de cunoștințe pentru a naviga eficient în mediul digital. Detectarea diferenței dintre fapte și opinii necesită o vigilență continuă și o analiză critică.

#### 2.1.4. Exercițiu practic

##### **Titlu: Evaluarea informațiilor și a datelor**

Exercițiul se referă la evaluarea informațiilor și a datelor referitoare la un anumit subiect. Pentru un educator, este mai dificil să transmită abilitatea de evaluare decât cea de căutare și gestionare a informațiilor și datelor, deoarece fiabilitatea surselor este dificil de detectat, chiar și pentru un ochi mai expert.

Exercițiul se referă direct la cursantul adult și urmează întrebările comune 5-W folosite de presă.

Educatorul vă oferă două linkuri. Dvs. trebuie să intrați în ambele și să faceți distincția între știri reale și știri false, pentru a vă exercita capacitatea de a deosebi informațiile adevărate și verificate de opiniile personale.

- <https://zapatopi.net/treeoctopus/>
- <https://www.atlasobscura.com/places/octopus-tree-of-oregon>

Ce există cu adevărat? O caracatiță arboricolă sau un arbore caracatiță?

Cum să verificați aceste informații și să verificați încrucișat datele furnizate?

Urmați acești pași:

Întrebați-vă de **unde provin** aceste informații. Observați URL-ul. Pare credibil?

- Trebuie să recunoașteți că URL-urile verificate se termină cu .org, .com, .edu, .net.
- Unele URL-uri false sună incomplet sau sunt similare cu site-uri web celebre, dar cu litere diferite.

Verificați **când** a fost efectuată ultima actualizare a paginii web. A fost recentă?

- Uneori, datele nici măcar nu există în calendar, cum ar fi 30 februarie.
- Unele informații ar putea fi pur și simplu vechi și nu le putem considera ca fiind încă valabile.

Căutați **cine a** creat aceste informații. Există metadate care să vă ajute să le înțelegeți?

- Un alt tip de media, cum ar fi imaginile, ne poate ajuta să înțelegem dacă informația este editată de o persoană sau dacă a fost creată artificial în acest scop (gândiți-vă la inteligența artificială).
- Verificați dacă editorul este cumva conectat de alți autori mai cunoscuți și de încredere.

Analizați despre ce vorbește site-ul și aspectul pe care îl are. Are un aspect profesional?

- Citiți cu atenție și evidențiați eventualele greșeli de ortografie și gramatică. În cazul în care găsiți unele, cu siguranță că autorul nu scrie pentru un loc de muncă, ci își exprimă mai bine o opinie personală.
- Analizați aspectul general al paginii web și al secțiunilor acesteia: informațiile greșite se află de obicei pe pagini web impersonale, în care niciun autor nu revendică conținutul, sau apar nume ciudate.

Gândiți-vă **de ce** a fost livrat acel conținut. Credeți că are vreun sens logic?

- Nu uitați că, atunci când este prea frumos pentru a fi adevărat, poate că informațiile sau datele respective pur și simplu nu sunt.
- Încercați să verificați informațiile prin căutarea aceluiași conținut pe surse mai fiabile.

După ce ați răspuns la toate aceste întrebări, trageți propria concluzie, înainte de a o împărtăși cu grupul.

Cu siguranță, o caracatiță arboricolă sună uimitor și este o descoperire științifică, dar site-ul care conține aceste informații are un nume ciudat, o prezentare caricaturală și, în general, un set de date ilogice, aproape împotriva naturii. În plus, nu există o identitate certă a autorului conținutului, iar imaginile au o calitate ciudată, ceea ce indică o posibilă editare a acestuia.

Dimpotrivă, informațiile despre arborele caracatiță par destul de exacte, iar site-ul este demn de încredere pentru aspectul și aspectul său. Mai mult, imaginile și metadatele oferă cititorului informații specifice, care pot fi verificate și contrazise prin intermediul altor surse.

#### 2.1.5. Principalele concluzii

Alfabetizarea digitală și informațională reprezintă un domeniu de competență foarte important pe care cetățeanul trebuie să îl dezvolte și să îl îmbunătățească prin intermediul practicii de navigare, căutare, evaluare și gestionare a informațiilor găsite sau care urmează să fie găsite în mediul digital. Aceste competențe, în ansamblu, ar trebui să permită fiecărui cursant să devină un utilizator independent de tehnologie și de tot felul de conținuturi multimedia în legătură cu aceasta. În cele din urmă, calitatea conținutului căutat și găsit trebuie să poată fi verificată înainte de organizarea sa metodică și să fie deschisă analizei și identificării dacă informațiile și datele sunt reale sau sunt doar rodul unei opinii personale.

#### 2.1.6. Sfaturi

Ori de câte ori acest curs este oferit față în față, este important ca educatorul să dețină un suport vizual pentru a arăta și explica conținutul cursului (o prezentare PowerPoint, o copie pe hârtie a părții teoretice și suficiente device-uri pentru ca utilizatorii să facă singuri exercițiile).

În plus, este recomandată o dinamică de grup, în special în timpul exercițiului practic, pentru a colecta opinii, cunoștințe și răspunsuri la informațiile generale furnizate de educator.

#### 2.1.7. Referințe

Digital Competences Framework (DigComp 2.2) publicația actualizată - Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión - Comisión Europea. (n.d.).

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=es&catId=89&newsId=10193&furtherNews=yesn>

Korim, V. & Topcoach. (n.red.). Alfabetizarea mediatică, știri false etc. [Diaporamă; prezentare Powerpoint]. Proiectul COMMunication INclusion Erasmus+ - LTTA februarie 2023, Bratislava, Slovacia.

#### 2.1.8. Întrebări de evaluare

1. Alegeți definiția corectă. Alfabetizarea digitală și informațională este:

- A. O abilitate care trebuie dezvoltată doar la o vârstă fragedă.
- B. Un domeniu de competențe care este încadrat în DigComp.
- C. O singură competență care presupune căutarea acesteia.

2. Pentru a verifica acuratețea informațiilor și a datelor, cel mai important lucru pe care trebuie să-l faceți este:

- A. Referințe încrucișate cu mai multe surse.
- B. Luați în considerare actualitatea conținutului găsit.
- C. Căutați citate și referințe care să susțină dovezile.

3. Alegeți afirmația corectă. Un fapt este:

- A. Ceva ce cineva crede că este adevărat.
- B. Orice lucru pretins pe internet.
- C. Ceva ce s-a dovedit a fi adevărat.

4. Instrumentele de colaborare și de partajare sunt recomandate pentru a fi utilizate în gestionarea informațiilor și a cunoștințelor despre date, deoarece:

- A. Facilitează munca în echipă, schimbul de documente și îmbunătățește eficiența.
- B. În cazul în care o parolă este pierdută, o altă persoană o poate furniza.
- C. Fiecare membru al echipei poate revendica munca celorlalți.

## 2.1.9. Fișă de facilitare

Titlu	<b>Alfabetizarea digitală și informațională</b>
Timp	3 h
Grup țintă	Seniori Adulți 55+
Rezultatele învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificați informațiile și datele pe care le caută;</b></li> <li>- Evaluați calitatea acestor informații și date;</li> <li>- Faceți distincția între fapte și opinii.</li> </ul>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copii pe suport de hârtie ale părții teoretice a cursului;</li> <li>- ppt al cursului;</li> <li>- calculator/computere;</li> <li>- proiector.</li> </ul>
Etapele de facilitare	<p><b>Implicare</b> La începutul cursului, educatorul definește împreună cu grupul conceptul de informație și date printr-un set de întrebări, cum ar fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce informații sunt pentru tine?</li> <li>- Care este cea mai frecventă căutare pe Internet?</li> <li>- Ce părere aveți despre schimbul de date?</li> </ul> <p>Acest pas ar putea fi făcut, de asemenea, prin utilizarea unor platforme ludice, cum ar fi Mentimeter, astfel încât să se arate diferitele opinii cu privire la subiect și să se afișeze imediat rezultatele cursanților adulți prezenți.</p> <p><b>Explorare</b> În continuare, educatorul îi invită pe cursanți să joace un fel de joc, în care aceștia trebuie să colecteze informații personale unii de la alții, scriind 3 lucruri adevărate despre ei înșiși și o minciună. Evident, dacă membrii grupului se cunosc între ei, ar trebui să facă un efort și să scrie lucruri pe care nimeni din grup nu ar trebui să le știe. Odată pregătiți, cursanții își dezvăluie pe rând lista de adevăruri și minciuni, făcându-i pe ceilalți să se gândească la singura minciună scrisă.</p> <p><b>Explicare</b> Prin intermediul prezentării ppt, educatorul introduce domeniul de competență și cele 2 competențe cheie din dimensiunea secundară, atât de relevante pentru ca participanții să devină utilizatori independenți al mediului digital și al dispozitivelor tehnologice.</p> <p><b>Elaborare</b> Exercițiul practic se referă la evaluarea informațiilor și a datelor pe un anumit subiect. Cursantului i se dau 2 URL-uri de site-uri web, iar el/ea trebuie să analizeze conținutul acestora și să evalueze care informație este de încredere și care nu este.</p> <p><b>Evaluare</b> Educatorul, după ce a finalizat sarcina practică, propune un set de definiții de corespondență pe care participanții ar trebui să fie capabili să le completeze datorită conceptelor nou dobândite. Evaluarea se va baza pe definiția cunoștințelor de bază</p>



	în materie de informații și date, pe acuratețea și fiabilitatea informațiilor, pe definiția faptelor și pe instrumentele de colaborare și partajare.
<b>Metode</b>	Discuții în grup Debriefing final
<b>Evaluare</b>	Într-un interval de la 1 la 5, în care 1 este insuficient și 5 excelent, cât de mult ați evalua: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținut teoretic privind alfabetizarea digitală și informațională (1-2-3-4-5);</li> <li>- Dinamica grupului (1-2-3-4-5);</li> <li>- Facilitarea generală a educatorului (1-2-3-4-5);</li> <li>- Exercițiul practic propus (1-2-3-4-5);</li> <li>- Întrebările de evaluare (1-2-3-4-5).</li> </ul>
<b>Referințe</b>	Prezentare PPT

## 2.2. Comunicare și colaborare

### 2.2.1. Domeniul de aplicare

Modulul Comunicare și colaborare are ca scop încurajarea adulților în vârstă care au cunoștințe digitale limitate, să își îmbunătățească abilitățile de comunicare și colaborare în era digitală. În mediul tehnologic actual, care avansează rapid, abilitatea de a utiliza în mod eficient instrumentele digitale pentru comunicare și colaborare este vitală pentru a rămâne conectat cu cei dragi, pentru a se implica în comunitate și pentru a accesa resurse valoroase. Acest modul va prezenta cursanților concepte fundamentale și aplicații practice pentru a spori dezvoltarea abilităților.

În acest modul de curs, cursanții vor dobândi încredere în utilizarea diferitelor instrumente de comunicare, cum ar fi e-mailul, mesageria instantanee și apelurile video, ceea ce le va permite să se conecteze cu prietenii și familia, să împărtășească experiențe și să participe la discuții online. În plus, modulul va explora platformele de colaborare, cum ar fi spațiile de întâlnire virtuale și instrumentele de partajare a documentelor, încurajând cursanții să se angajeze în proiecte de grup. Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor dobândi competențele digitale esențiale necesare pentru o comunicare și o colaborare eficientă, ceea ce le va permite să rămână conectați social, să participe activ în lumea digitală și să depășească potențialele bariere prezentate de experiența digitală limitată.

### 2.2.2. Rezultatele învățării

La sfârșitul acestui modul, cursanții vor fi capabili să:

- Demonstreze competențe în utilizarea instrumentelor și platformelor de colaborare pentru a crea, edita și partaja documente;
- Manifeste abilități de gândire critică prin brainstorming pe un anumit subiect, prin luarea de notițe și prin căutarea de resurse;
- Exerseze abilitățile de comunicare și de discuție eficientă.

### 2.2.3. Conținutul cursului

Competențele de comunicare și colaborare din cadrul alfabetizării digitale se referă la competențele și abilitățile esențiale necesare pentru a utiliza în mod eficient instrumentele și platformele digitale pentru comunicare, lucru în echipă și interacțiune socială în era digitală. Aceste competențe le permit indivizilor să rămână conectați cu ceilalți, să facă schimb de informații și să colaboreze la proiecte, atât la nivel local, cât și global.

Dimensiunile competenței de comunicare și colaborare includ:

1. Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale
2. Partajarea prin intermediul tehnologiilor digitale
3. Implicarea în cetățenie prin intermediul tehnologiilor digitale
4. Colaborarea prin intermediul tehnologiilor digitale
5. Netiquette
6. Gestionarea identității digitale

## 1. Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale

Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale implică utilizarea diferitelor instrumente de comunicare, cum ar fi e-mailurile, mesageria instantanee și apelurile video, pentru a interacționa cu alte persoane în domeniul digital. Pentru adulții în vârstă, învățarea acestor competențe le permite să rămână conectați cu familia și prietenii, promovând relații importante indiferent de distanța fizică. De asemenea, le deschide ușile către noi oportunități sociale și comunități online, unde pot împărtăși experiențe, interese și cunoștințe cu persoane din întreaga lume care gândesc la fel. Stăpânirea interacțiunilor digitale le permite adulților în vârstă să se simtă mai incluși și mai implicați în lumea modernă, reducând sentimentul de izolare și sporindu-le starea de bine generală.

- **Comunicarea prin e-mail.** Comunicarea prin e-mail se referă la posibilitatea de a crea, trimite, primi și gestiona e-mailuri. Aceasta include înțelegerea etichetei e-mailurilor, organizarea e-mailurilor cu ajutorul folderelor și etichetelor și utilizarea atașamentelor pentru a partaja fișiere. Comunicarea prin e-mail este un aspect esențial al alfabetizării digitale, în special pentru adulții cu vârsta de 55 de ani și peste, deoarece facilitează menținerea legăturii cu ceilalți, accesul la informații valoroase și implicarea în diverse activități online. În acest modul, vom explora elementele de bază ale comunicării prin e-mail, permițându-vă să navigați cu încredere în acest instrument digital utilizat pe scară largă.
- **Configurarea contului de e-mail.** Configurarea propriului cont de e-mail este mai ușoară decât ați putea crede! Veți alege un nume de utilizator unic, veți crea o parolă puternică și veți furniza detalii esențiale pentru a vă deschide contul. Crearea propriului dvs. cont de e-mail este mai simplă decât credeți. Alegeți un furnizor de servicii precum Gmail, Outlook sau Yahoo Mail. Apoi, urmați acești pași:
  1. Creați-vă numele de utilizator: Alegeți un nume de utilizator unic. Alegeți unul mai profesional care va apărea în adresa dvs. de e-mail atunci când trimiteți și primiți mesaje.
  2. Creați o parolă: Creați o parolă puternică cu un amestec de caractere pentru securitate.
  3. Detalii personale: Furnizați numele, data nașterii și numărul de telefon.
  4. Verificare: Verificați contul dvs. printr-un cod trimis prin e-mail sau SMS.

Odată configurat și verificat, veți avea acces la căsuța dvs. de primire.

**Redactarea, trimiterea și răspunsul la e-mailuri:** După ce contul dumneavoastră este configurat, veți învăța cum să compuneți și să trimiteți e-mailuri. Ar trebui să învățați elementele de bază ale scrierii unor mesaje clare și concise, inclusiv adăugarea destinatarilor, o linie de subiect și conținutul principal. În scurt timp, veți deveni, de asemenea, expert în a răspunde la e-mailuri, asigurând o comunicare fără probleme cu familia, prietenii și alte contacte.

**Atașarea fișierelor și gestionarea atașamentelor:** Trimiterea de fișiere și fotografii prin e-mail este un mod minunat de a împărtăși amintiri și informații importante. În plus, veți învăța cum să gestionați atașamentele, facilitând găsirea și accesarea lor în căsuța de e-mail.

**Organizarea mesajelor de e-mail cu foldere și etichete:** Pe măsură ce crește numărul de mesaje primite, organizarea devine crucială. Veți descoperi cum să creați foldere și etichete pentru a vă clasifica și stoca eficient e-mailurile. Organizarea căsuței de primire vă va ajuta să găsiți rapid mesajele importante și să păstrați totul curat și ordonat.

**Mesagerie instantanee și chat online:** Implică comunicarea în timp real cu ajutorul unor platforme precum aplicațiile de mesagerie instantanee. Aceste instrumente permit conversații dinamice cu elemente multimedia, cum ar fi emoji și imagini. Aceste platforme revoluționează comunicarea, oferind interacțiuni rapide, bazate pe text, pentru uz personal și profesional. Rămâneți conectați, partajați conținut multimedia și colaborați fără probleme cu puterea mesageriei instantanee.

- **Videoconferințe.** Videoconferința se referă la posibilitatea de a iniția și de a participa la apeluri video și la întâlniri virtuale. Această competență include înțelegerea funcțiilor de videoconferință, cum ar fi anularea de voce, partajarea ecranului și efectele video. Videoconferințele au devenit un instrument indispensabil pentru conectarea oamenilor în era digitală, permițând persoanelor și grupurilor să comunice față în față, indiferent de locația lor fizică. Prin intermediul aplicațiilor de videoconferință, participanții se pot vedea și auzi reciproc în timp real, creând un sentiment de prezență și îmbunătățind calitatea comunicării. Videoconferințele oferă o serie de caracteristici, cum ar fi partajarea ecranului, fundaluri virtuale și chat interactiv, permițând o colaborare și o implicare fără probleme în timpul reuniunilor online. Aceasta s-a dovedit a fi deosebit de valoroasă pentru munca la distanță, întâlnirile sociale virtuale și în scopuri educaționale. Prin eliminarea barierelor geografice, videoconferința favorizează conexiunile globale și permite persoanelor să participe la întâlniri, evenimente și discuții din confortul propriilor spații. Capacitatea de a vedea expresiile faciale și limbajul corpului sporește eficiența comunicării, ceea ce face din videoconferință un instrument puternic și versatil în lumea interconectată de astăzi.
- **Instrumente de colaborare.** Instrumente de colaborare indică faptul că sunteți familiarizat cu platformele de colaborare care facilitează munca în echipă și proiectele de grup. Aceasta include co-editarea documentelor în timp real, gestionarea fișierelor partajate și participarea la întâlniri de echipă virtuale. Instrumentele de colaborare sunt catalizatori digitali pentru munca în echipă la distanță. Ele oferă un spațiu virtual în care mințile converg, ideile curg și proiectele evoluează în timp real. O caracteristică remarcabilă este co-editarea simultană a documentelor, prezentărilor și foilor de calcul. Instrumentele de comunicare perfect integrate, de la mesageria instantanee la videoconferințe, asigură un dialog neîntrerupt. Controlul versiunilor și urmărirea activităților mențin coeziunea. Aceste instrumente au revoluționat colaborarea la distanță, stimulând productivitatea în toate domeniile. Adoptați-le pentru a excela în munca în echipă, în întâlnirile și proiectele virtuale – beneficiind de abilitățile de lucru în echipă în era digitală!
- **Implicarea comunității online.** Competența de a găsi, de a se alătura și de a participa în mod activ la comunități online, forumuri și grupuri de socializare legate de interesele sau obiectivele profesionale ale unei persoane. Implicarea în comunitățile online presupune participarea activă la comunități virtuale, forumuri și grupuri de socializare bazate pe interese comune, hobby-uri sau obiective profesionale. Aceasta oferă o platformă pentru ca persoanele să se conecteze, să colaboreze și să facă schimb de informații cu persoane care împărtășesc aceleași idei din medii și locații diferite. Implicarea în comunitățile online vă permite să vă împărtășiți cunoștințele, experiențele și perspectivele, învățând în același timp de la alte persoane care împărtășesc pasiuni similare. Contribuind la discuții, punând întrebări și oferind sprijin, deveniți o parte integrantă a acestor comunități, construind conexiuni valoroase și extinzându-vă rețeaua. Înțelegerea comportamentului și a siguranței online este vitală în acest context, deoarece asigură interacțiuni respectuoase și semnificative. Respectând liniile directe ale comunității, menținând decorul digital și protejându-vă intimitatea, puteți promova un mediu online pozitiv și incluziv. Implicarea în comunitățile online deschide posibilități nesfârșite de

învățare, colaborare și dezvoltare personală. Profitați de oportunitatea de a face parte din comunități online vibrante care se aliniază cu interesele și pasiunile dumneavoastră!

- **Comunicare interculturală:** Comunicarea interculturală se referă la dezvoltarea capacității de a comunica și de a colabora cu persoane din medii culturale diferite, înțelegând și respectând normele și obiceiurile de comunicare diferite. Comunicarea interculturală se referă la procesul de schimb de informații, idei și mesaje între indivizi sau grupuri din medii culturale diferite. În lumea interconectată de astăzi, oamenii interacționează adesea cu alte persoane din diverse culturi, ceea ce face ca o comunicare interculturală eficientă să fie o abilitate crucială. Înțelegerea și aprecierea diferențelor culturale sunt esențiale în comunicarea interculturală. Diferitele culturi au stiluri de comunicare, norme, valori și indicii non-verbale distincte, care pot influența modul în care sunt percepute și interpretate mesajele. Fiind conștienți de aceste variații, indivizii pot evita neînțelegerile și pot naviga în interacțiunile interculturale cu sensibilitate și respect. Dezvoltarea abilităților de comunicare interculturală implică ascultare activă, empatie și adaptabilitate. Este nevoie de o mentalitate deschisă pentru a aprecia și a învăța din diverse perspective. Prin acceptarea diversității și prin încercarea de a reduce diferențele culturale, indivizii pot favoriza conexiuni semnificative și pot promova înțelegerea reciprocă, îmbunătățind comunicarea și colaborarea dincolo de granițele culturale.
- **Adaptabilitate la diverse platforme:** Se referă la flexibilitatea și adaptabilitatea la diferite platforme digitale de comunicare și colaborare, învățând noi instrumente pe măsură ce tehnologia evoluează. Adaptabilitatea la diverse platforme este un aspect crucial al alfabetizării digitale care le permite persoanelor să navigheze și să utilizeze cu ușurință diferite instrumente, aplicații și platforme digitale. Pe măsură ce tehnologia evoluează în mod constant, apar noi platforme, iar cele existente sunt supuse unor actualizări, adaptabilitatea devine esențială pentru a rămâne competent în domeniul digital. Prin adaptabilitate, indivizii pot învăța și se pot familiariza rapid cu diverse platforme, indiferent de complexitatea sau scopul acestora. Această competență permite tranziții fără probleme între diferite medii digitale, cum ar fi platformele de socializare, instrumentele de productivitate, software-ul de colaborare și aplicațiile de videoconferință. Adaptabilitatea implică dorința de a explora, experimenta și îmbrățișa schimbările din mediul digital. Aceasta include, de asemenea, faptul de a fi receptiv la învățarea de noi caracteristici, interfețe și funcționalități pe măsură ce tehnologia progresează. Adoptarea adaptabilității le permite indivizilor să rămână relevanți și implicați într-o lume digitală în continuă evoluție, asigurându-se că pot comunica, colabora și participa în mod eficient la oportunitățile și experiențele vaste ale erei digitale.
- **Prezentare online eficientă:** Prezentarea online eficientă se referă la capacitatea de a prezenta idei, informații și proiecte în mod eficient în mediul online, folosind instrumente multimedia și mijloace vizuale pentru a îmbunătăți comunicarea. Pe măsură ce comunicarea digitală devine din ce în ce mai răspândită, stăpânirea abilităților de prezentare online este esențială pentru diverse contexte, inclusiv webinarii, întâlniri virtuale, cursuri online și prezentări profesionale. Crearea unei prezentări online convingătoare implică o planificare atentă, o organizare clară și elemente vizuale atractive. Prezentatorii trebuie să își adapteze stilul de comunicare pentru a se potrivi mediului virtual, utilizând instrumente multimedia, cum ar fi diapozitive, videoclipuri și grafice, pentru a-și îmbunătăți mesajul. De asemenea, trebuie să aibă în vedere utilizarea elementelor interactive pentru a încuraja participarea publicului și a menține interesul. În plus, prezentatorii online eficienți acordă atenție tonului, ritmului și limbajului corporal, chiar și într-un cadru virtual, pentru a stabili o conexiune cu publicul lor. Aceștia ar trebui să fie atenți la eventualele probleme tehnice și să dispună de planuri alternative, de urgență pentru a asigura o experiență de prezentare fără probleme. Stăpânind abilitățile eficiente de prezentare online,

persoanele pot transmite cu încredere mesaje de impact, pot inspira implicare și pot lăsa o impresie de durată asupra publicului lor virtual, indiferent de platformă sau subiect.

Aceste competențe le permit indivizilor să participe activ în lumea digitală, să se conecteze cu alții și să colaboreze la diverse sarcini și proiecte. Prin dezvoltarea acestor competențe, indivizii pot depăși barierele digitale, își pot îmbunătăți interacțiunile sociale și profesionale și se pot implica pe deplin în oportunitățile oferite de era digitală.

## 2. Partajarea prin intermediul tehnologiilor digitale

Capacitatea de a partaja informații prin intermediul tehnologiilor digitale le permite persoanelor în vârstă să facă schimb de informații, amintiri și conținut cu ușurință cu alte persoane. Învățând să partajeze fotografiile, documente și povești prin e-mail, social media sau stocare în cloud, aceștia pot păstra și prețui amintirile cu cei dragi și chiar pot participa la evenimente virtuale sau la întâlniri de familie. Această competență facilitează, de asemenea, colaborarea la proiecte și contribuția la discuții online, dându-le posibilitatea adulților în vârstă să se implice activ în inițiative comunitare sau oportunități de voluntariat din confortul locuinței lor.

Partajarea prin intermediul tehnologiilor digitale este o abilitate valoroasă care le permite adulților în vârstă să se conecteze cu cei dragi, să se angajeze în eforturi de colaborare și să participe activ la diverse activități online. În era digitală de astăzi, posibilitatea de a împărtăși cu ușurință informații, amintiri și conținut este esențială pentru a rămâne conectați și implicați atât în chestiuni personale, cât și comunitare. Explorați modul în care puteți învăța și stăpâni partajarea prin intermediul platformelor digitale:

- **Familiarizați-vă cu instrumentele digitale:** Începeți prin a vă familiariza cu instrumentele digitale care facilitează partajarea. Acestea pot include platformele de e-mail, rețelele de socializare, serviciile de stocare în cloud și platformele de partajare a fișierelor online. Alocați-vă timp pentru a le explora caracteristicile și funcționalitățile, deoarece fiecare instrument poate oferi diferite modalități de partajare a conținutului.
- **Păstrați și prețuiți amintirile:** Tehnologiile digitale vă permit să capturați și să împărtășiți cu ușurință amintiri prețioase. Învățați cum să faceți fotografii și să înregistrați clipuri video cu ajutorul smartphone-ului sau al aparatului foto. Exersați trimiterea acestor fotografii și clipuri video celor dragi prin e-mail sau prin rețelele de socializare. În acest fel, puteți crea albume digitale și le puteți împărtăși cu familia și prietenii, reducând distanța și prețuind momentele petrecute împreună.
- **Implicarea în evenimente și întâlniri virtuale:** Multe comunități și organizații organizează acum evenimente și întâlniri virtuale. Acestea pot fi reuniuni de familie, întâlniri sociale sau chiar webinarii educaționale. Învățați cum să vă alăturați întâlnirilor virtuale prin intermediul platformelor de videoconferință precum Zoom sau Microsoft Teams. Participarea la astfel de evenimente vă permite să luați parte la diverse activități și discuții, indiferent unde vă aflați fizic.
- **Colaborați la proiecte:** Partajarea digitală vă permite să colaborați cu alte persoane la proiecte și inițiative. Fie că lucrați la un proiect condus de o comunitate sau contribuiți la un document partajat cu prietenii, înțelegerea instrumentelor de colaborare precum Google Drive sau Microsoft Office 365 vă poate spori participarea. Profitați de oportunitatea de a vă expune ideile public și de a vă implica în munca în echipă într-un mediu digital.
- **Protejați-vă confidențialitatea:** Pe măsură ce explorați schimbul de informații prin intermediul tehnologiilor digitale, este esențial să fiți atenți la confidențialitatea și securitatea

dumneavoastră. Folosiți întotdeauna parole puternice și unice pentru conturile dvs. și fiți precauți atunci când împărtășiți informații personale online. Familiarizați-vă cu setările de confidențialitate de pe platformele de socializare pentru a controla cine vă poate vedea postările și conținutul.

- **Rămâneți curioși și învățați continuu:** Tehnologiile digitale sunt în continuă evoluție și există întotdeauna ceva nou de învățat. Rămâneți curioși și deschiși la explorarea noilor instrumente și tendințe digitale. Fiți dispuși să puneți întrebări și să căutați îndrumare atunci când este nevoie. Înscrieți-vă la ateliere sau cursuri concepute pentru adulții în vârstă pentru a vă consolida încrederea în utilizarea tehnologiilor digitale pentru partajare și comunicare.

Nu uitați că schimbul de informații prin intermediul tehnologiilor digitale oferă posibilități infinite de a rămâne conectat, implicat și implicat activ în diverse aspecte ale vieții dumneavoastră. Explorați călătoria de învățare și, cu ajutorul practicii, veți descoperi bucuria de a împărtăși amintiri, experiențe și idei cu alții, aducând contribuții semnificative la comunitatea dumneavoastră digitală.

### 3. Implicarea în cetățenie prin intermediul tehnologiilor digitale

Implicarea în cetățenie prin intermediul tehnologiilor digitale le permite adulților în vârstă să fie participanți activi la problemele societății și la responsabilitățile civice. Accesând știrile, site-urile guvernamentale și forumurile online, aceștia pot rămâne informați cu privire la evenimentele curente, politicile și inițiativele comunitare. Aceste cunoștințe le permit să își exprime opiniile, să participe la petiții online sau să comunice cu reprezentanții aleși, susținând cauzele la care țin. Cetățenia digitală le stimulează simțul responsabilității sociale, permițându-le să aducă contribuții pozitive în societate și să se mențină informați și implicați în chestiuni civice.

- **Începeți cu elementele de bază:** Dacă sunteți nou în domeniul tehnologiilor digitale, nu vă faceți griji! Începeți prin a vă familiariza cu dispozitive precum computerele, tabletele sau smartphone-urile. Învățați cum să le porniți/opriți și cum să navigați prin interfața utilizatorului. Încercați să învățați cum le puteți utiliza pentru a vă face viața de cetățean mai ușoară. De exemplu, plata facturilor, obținerea de întâlniri, plata impozitelor etc.
- **Explorați internetul:** Internetul este o resursă imensă pentru a fi informat cu privire la evenimentele și politicile actuale. Încercați să folosiți motoarele de căutare pentru a găsi surse de știri fiabile care vă interesează. De exemplu, pentru a afla informații despre impozitele dumneavoastră, folosiți motorul de căutare și aflați cum să le plătiți online.
- *De exemplu: Mergeți la motorul de căutare și scrieți: cum să obțineți o programare pentru vaccin și verificați răspunsurile disponibile.*
- **Descoperiți site-urile guvernamentale:** Accesați site-urile guvernamentale oficiale pentru a afla despre inițiativele și politicile comunității și pentru a afla cum să vă contactați reprezentanții. Puteți accesa chiar și servicii guvernamentale online. De exemplu, care este cea mai frecventă instituție guvernamentală pe care o utilizați? O bancă, să spunem.

Mergeți pe site-ul băncii respective și explorați ceea ce oferă aceasta cetățenilor. Aflați ce lucruri să faceți și ce să nu faceți, așa cum este indicat pe site.

- **Rămâneți la curent:** Învățați cum să evaluați critic articolele de știri și să verificați informațiile înainte de a le împărtăși. A fi bine informat este esențial pentru o cetățenie activă. Diverse site-uri web tind să posteze informații false și să încurajeze oamenii să le împărtășească imediat.
- **Înainte de a împărtăși ceva:**
  - o Verificați sursa

- Citiți întregul articol
  - Căutați referințe
  - Verificarea încrucișată cu alte surse
  - Feriți-vă de prejudecăți
  - Luați în considerare tonul
- **Implicarea în discuții online:** Alăturați-vă forumurilor online sau grupurilor de socializare în care se discută despre probleme sociale și inițiative comunitare. Nu uitați să păstrați interacțiunile respectuoase și constructive.
  - **Explorați resursele civice:** Există site-uri web și platforme axate pe implicarea civică și oportunități de voluntariat. Descoperiți cum puteți participa la petiții online sau la proiecte comunitare. De exemplu, căutați unele probleme de mediu din comunitatea dumneavoastră și încercați să aflați ce pot face localnicii.
  - **Acordați prioritate siguranței:** Fiți precauți online. Învățați despre siguranța online, cum ar fi crearea de parole puternice și recunoașterea tentativelor de phishing. Înțelegeți setările de confidențialitate de pe platformele de socializare.
  - **Credeți în voi înșivă:** Învățarea de lucruri noi poate fi o provocare, dar nu renunțați. Bucurați-vă de realizările dvs, oricât de mici ar fi, și rămâneți pozitiv pe tot parcursul procesului de învățare.

Nu uitați că aveți puterea de a fi un participant activ la problemele societății și la responsabilitățile civice prin intermediul tehnologiilor digitale. Luați-o pas cu pas și veți descoperi experiența îmbucurătoare de a vă implica în lume în moduri noi și interesante.

#### 4. Colaborarea prin intermediul tehnologiilor digitale

Colaborarea prin intermediul tehnologiilor digitale permite adulților în vârstă să lucreze împreună la proiecte, să împărtășească idei și să contribuie la eforturile grupului. Învățarea utilizării instrumentelor de colaborare, cum ar fi documentele partajate sau spațiile de întâlnire virtuale, le permite să participe în echipe la distanță, organizații de voluntariat sau comunități de învățare. Această competență favorizează un sentiment de lucru în echipă și de incluziune, permițându-le adulților în vârstă să își împărtășească cunoștințele și experiențele, învățând în același timp de la alții într-un mediu digital de colaborare și de sprijin.

- **Explorați instrumentele de colaborare:** Luați-vă timp pentru a vă familiariza cu diverse instrumente de colaborare, cum ar fi documentele partajate, platformele de întâlniri virtuale (de exemplu, Zoom sau Microsoft Teams) și instrumentele de gestionare a proiectelor. Familiarizați-vă cu caracteristicile și funcționalitățile acestora.
- **Alăturați-vă comunităților online:** Căutați comunități sau grupuri online care se aliniază cu interesele sau obiectivele dumneavoastră. Participați la discuții, împărtășiți-vă opiniile și învățați din experiențele altora.
- **Contribuiți pozitiv:** Fiți un participant activ și constructiv în proiecte sau discuții de colaborare. Împărtășiți-vă cunoștințele și experiențele, fiind în același timp deschis la idei și perspective noi.
- **Comunicați în mod clar:** În colaborările virtuale, comunicarea clară este crucială. Exprimați-vă gândurile în mod concis, puneți întrebări și solicitați clarificări atunci când este necesar.
- **Respectați timpul celorlalți:** Țineți cont de programul și de fuzurile orare ale celorlalți atunci când programați întâlniri virtuale sau când stabiliți termene limită pentru proiectele de colaborare.



- **Practicați eticheta digitală:** Fiți politicos și respectuos în toate interacțiunile online. Evitați să folosiți cuvinte scrise în întregime cu majuscule (considerate strigăte) și fiți prudenți cu umorul, deoarece acesta nu se poate traduce întotdeauna bine în scris.
- **Protejați-vă confidențialitatea:** Fiți precaut atunci când partajați informații personale online. Utilizați parole sigure și fiți atenți la setările de confidențialitate de pe platformele de colaborare.
- **Adoptați flexibilitatea:** În cadrul colaborărilor virtuale, pot apărea probleme tehnice sau conflicte de programare. Rămâneți flexibili și adaptați-vă la schimbări în funcție de necesități.
- **Cereți ajutor atunci când este nevoie:** Nu ezitați să cereți ajutor sau îndrumare dacă întâmpinați dificultăți în utilizarea instrumentelor sau a platformelor de colaborare. Există adesea tutoriale sau resurse de asistență disponibile.

## 5. Netiquette

Netiquette se referă la comportamentul și eticheta online adecvate atunci când comunicăm și colaborăm pe platformele digitale. Pentru adulții mai în vârstă, înțelegerea netichetei este crucială pentru a construi relații online pozitive și pentru a evita neînțelegerile sau conflictele. Învățând să se exprime cu respect, evitând limbajul ofensator și luând în considerare sentimentele și perspectivele celorlalți, se favorizează o comunitate online armonioasă. Netiquette presupune, de asemenea, să fii precaut în ceea ce privește împărtășirea informațiilor personale și să fii vigilent față de escrocherii online sau tentative de phishing. Adoptând netiquette, adulții în vârstă se pot angaja cu încredere în interacțiunile digitale, își pot crea o identitate digitală pozitivă și pot menține relații online sănătoase.

Practicați netiquette atunci când colaborați prin intermediul tehnologiilor digitale

- **Fiți respectuoși:** Întotdeauna tratați-i pe ceilalți cu respect și politețe în interacțiunile online. Folosiți un limbaj politicos și evitați comentariile jignitoare sau provocatoare.
- **Gândiți-vă înainte de a răspunde:** Gândiți-vă un moment înainte de a răspunde la un mesaj sau la un comentariu. Evitați să reacționați impulsiv, mai ales în cazul discuțiilor cu încărcătură emoțională.
- **Luăți în considerare perspectivele celorlalți:** Recunoașteți că diferite persoane pot avea puncte de vedere și experiențe diferite. Fiți deschiși să înțelegeți și să învățați din perspectivele altora.
- **Folosiți un limbaj clar și concis:** Comunicați-vă gândurile în mod clar și concis. Evitați să folosiți un jargon excesiv sau un limbaj complex, care ar putea fi dificil de înțeles pentru ceilalți.
- **Fiți atenți la ton:** În comunicarea scrisă, tonul poate fi ușor de înțeles greșit. Folosiți emoticoane sau emojis atunci când este cazul pentru a transmite emoții sau umor.
- **Protejați-vă confidențialitatea:** Fiți precaut atunci când împărtășiți informații personale online. Evitați să postați detalii sensibile, cum ar fi adrese, numere de telefon sau informații financiare.
- **Raportați un comportament nepotrivit:** Dacă întâlniți un comportament ofensator sau abuziv, raportați-l administratorilor sau moderatorilor platformei.
- **Cereți consimțământul pentru partajarea conținutului:** Dacă doriți să partajați conținutul sau ideile altcuiva, cereți mai întâi permisiunea acestuia și oferiți atribuirea corespunzătoare.
- **Nu vă implicați în cyberbullying:** Evitați să vă implicați în hărțuirea cibernetică sau în orice formă de hărțuire. Tratați-i pe ceilalți online așa cum ați trata-o în interacțiunile față în față.
- **Evitați spamming-ul sau postarea excesivă:** Abțineți-vă de la postarea excesivă de mesaje sau de la trimiterea de mesaje nesolicitate către alte persoane. Respectați spațiul și timpul lor online.

- **Nu împărtășiți informații înșelătoare:** Verificați informațiile înainte de a le distribui pentru a evita răspândirea de conținut fals sau înșelător.
- **Evitați TOATE MAJUSCULELE:** Scrierea cu majuscule este considerată drept strigăt și poate fi percepută ca fiind agresivă. Folosiți majusculele corespunzătoare în mesajele dumneavoastră.
- **Nu alimentați trollii:** Dacă întâlniți online persoane provocatoare sau perturbatoare, este mai bine să nu vă implicați cu ele. În schimb, raportați comportamentul lor, dacă este necesar.
- **Evitați disputele:** Discuțiile online pot deveni aprinse, dar evitați să vă implicați în dispute sau atacuri personale. Concentrați-vă asupra problemei în cauză și păstrați un ton respectuos.
- **Nu vă încredeți în linkuri necunoscute:** Fiți precaut atunci când faceți clic pe linkuri din surse necunoscute, deoarece acestea pot duce la site-uri de phishing sau la programe malware.

Respectând cele de mai sus, puteți crea un mediu online pozitiv și respectuos, puteți construi conexiuni importante și vă puteți îmbunătăți experiențele de colaborare prin intermediul tehnologiilor digitale. Practicarea netichetei contribuie la o comunitate digitală mai armonioasă și mai incluzivă.

## 6. Gestionarea identității digitale

Gestionarea identității digitale presupune să fii conștient de informațiile partajate online și de modul în care te prezinți în spațiul digital. Pentru adulții mai în vârstă, această competență este esențială pentru a-și proteja reputația și intimitatea online. Înțelegând importanța parolelor puternice, limitând partajarea publică a informațiilor personale și ajustând setările de confidențialitate pe rețelele de socializare, aceștia se pot proteja de potențiale amenințări cibernetice. În plus, gestionarea identității digitale le permite adulților în vârstă să se prezinte pozitiv în contexte profesionale, cum ar fi aplicațiile de angajare sau platformele de networking, sporindu-le prezența digitală și oportunitățile în lumea digitală.

- **Utilizați parole puternice:** Folosiți parole puternice și unice pentru toate conturile online. Evitați să folosiți informații ușor de ghicit, cum ar fi zilele de naștere sau cuvinte comune. Luați în considerare utilizarea unui amestec de litere (atât majuscule, cât și minuscule), numere și caractere speciale în parolele dumneavoastră.
- **Limitarea partajării publice:** Fiți precauți cu privire la ceea ce împărtășiți public pe rețelele de socializare și pe alte platforme online. Evitați să împărtășiți informații personale sensibile, cum ar fi adresa, numărul de telefon sau detaliile financiare. Limitați-vă postările la prietenii și conexiunile de încredere.
- **Reglați setările de confidențialitate:** Revizuiți și ajustați setările de confidențialitate ale conturilor dvs. de socializare și ale altor profiluri online. Asigurați-vă că numai persoanele în care aveți încredere vă pot vizualiza informațiile și postările personale.
- **Gândiți-vă înainte de a posta:** Înainte de a posta ceva online, gândiți-vă dacă este în concordanță cu identitatea dumneavoastră digitală dorită și cum poate fi percepută de ceilalți. Fiți atenți la potențialul impact pe termen lung al postărilor dumneavoastră.
- **Monitorizați în mod regulat conturile:** Examinați-vă în mod regulat conturile și profilurile online pentru a vă asigura că nu există postări sau activități neautorizate. Dacă observați ceva suspect, luați măsuri imediate pentru a vă securiza contul.
- **Fiți precauți cu linkurile:** Evitați să dați clic pe link-uri suspecte trimise prin e-mail sau mesaje. Acestea pot duce la site-uri web de phishing care urmăresc să vă fure informațiile personale.
- **Activați Autentificarea cu doi factori (Two-Factor Authentication):** Activați autentificarea cu doi factori (2FA) ori de câte ori este posibil. Acest lucru adaugă un nivel suplimentar de securitate prin solicitarea unei a doua forme de verificare pentru a vă accesa conturile.

- **Utilizați navigarea privată:** Atunci când utilizați computere sau dispozitive publice, folosiți navigarea privată sau modul incognito. Acest lucru împiedică browserul să vă salveze istoricul de navigare, cookie-urile și alte date.
- **Actualizați în mod regulat software-ul:** Păstrați-vă dispozitivele și software-ul la zi cu cele mai recente actualizări și patch-uri de securitate. Acest lucru ajută la protecția împotriva vulnerabilităților cunoscute.

Urmând aceste sfaturi, vă puteți gestiona în mod eficient identitatea digitală, vă puteți proteja reputația și confidențialitatea online și vă puteți prezenta în mod pozitiv în lumea digitală. Gestionarea identității digitale este esențială pentru a menține o prezență online sigură și respectabilă, atât în mediul personal, cât și în cel profesional.

În general, dobândirea de către adulții în vârstă a competențelor digitale în domeniul comunicării și colaborării le permite să rămână conectați, implicați și informați în era digitală. Aceste competențe nu numai că le îmbunătățesc interacțiunile sociale, dar oferă, de asemenea, căi de dezvoltare personală, angajament civic și participare activă în societatea digitală modernă.

#### 2.2.4. Exercițiu practic

##### **Titlu: Explorarea instrumentelor colaborative**

Haideți să creăm o sarcină de colaborare specifică folosind instrumentele de colaborare discutate mai devreme. De exemplu, avem sarcina de a crea un "Club de carte virtual". Cum vom face acest lucru?

**Pasul 1: Familiarizați-vă cu instrumentele de colaborare.** Explorați platforma de documente partajate și familiarizați-vă cu modul în care puteți crea, edita și partaja documente în mod colaborativ. În plus, învățați să programați și să desfășurați întâlniri virtuale utilizând o platformă de întâlniri virtuale precum Zoom sau Microsoft Teams.

**Pasul 2: Formați un club de lectură.** Pe platforma online, găsiți cursanți care sunt interesați să citească și să discute despre cărți. Formați un grup de lectură și decideți asupra unei cărți pe care să o citiți.

**Pasul 3: Citiți cartea în mod individual.** Fiecare membru citește individual cartea aleasă, luându-și notițe și subliniind pasajele interesante pe parcurs.

**Pasul 4: Colaborați pe un document partajat.** Creați un document comun în care fiecare membru poate contribui cu gândurile, reflecțiile și punctele de discuție despre carte. Folosiți acest document pentru a rezuma în mod colectiv temele cheie, personajele și punctele din intrigă.

**Pasul 5: Programați și organizați întâlniri virtuale.** Utilizați platforma de întâlniri virtuale pentru a programa întâlniri regulate ale clubului de lectură. În timpul acestor întâlniri, discutați despre carte, împărtășiți-vă gândurile și implicați-vă în discuții aprinse. Utilizați documentul partajat ca referință în timpul întâlnirilor.

**Pasul 6: Reflectați și împărtășiți.** După fiecare întâlnire a clubului virtual de lectură, acordați-vă puțin timp pentru a reflecta asupra discuțiilor și cunoștințelor dobândite. Partajați reflecțiile și concluziile pe platforma de învățare online și încurajați-i și pe ceilalți să facă același lucru.

**Pasul 7: Implicați-vă colegii.** Interacționați cu alte cluburi de carte online. Participați la întâlnirile lor în calitate de invitat sau invitați-i la întâlnirile clubului dvs. pentru discuții și perspective diverse.

Pasul 8: **Puneți întrebări și solicitați suport.** Pe tot parcursul procesului, nu ezitați să puneți întrebări, să solicitați asistență și să împărtășiți progresele înregistrate cu profesorul dumneavoastră online.

Etapa 9: **Evaluarea.** Cereți participanților să răspundă la următoarele întrebări:

- Cum v-au ajutat instrumentele digitale de colaborare să comunicați cu colegii?
- Cum ați folosi instrumentele digitale de colaborare în viața de zi cu zi?

### 2.2.5. Principalele concluzii

Modulul Comunicare și colaborare echipează adulții în vârstă cu competențe digitale vitale, permițând o comunicare eficientă și o colaborare încrezătoare în domeniul digital. Stăpânirea e-mailului, a mesageriei instantanee și a apelurilor video reduce diferențele dintre generații și favorizează legăturile cu familia și prietenii. Introducerea în platformele de colaborare facilitează munca în echipă și participarea la proiecte de grup. Înțelegerea netiquet-ei și gestionarea identității digitale promovează relații online pozitive și protejează confidențialitatea. Adoptarea acestor competențe îmbunătățește interacțiunile sociale, dezvoltarea personală și angajamentul civic, oferind adulților în vârstă posibilitatea de a se implica în societatea digitală modernă. Comunitățile online oferă sprijin și informații valoroase pentru starea de bine și un sentiment de apartenență.

### 2.2.6. Sfaturi

Un sfat pentru educatori pentru a preda în mod eficient aceste competențe este de a crea un mediu digital pozitiv și incluziv în clasă. Învățați-i pe cursanți despre netiquette, care include orientări pentru un comportament online politicos, pentru a vă asigura că participanții mențin un ton pozitiv și respectuos în comunicările lor online. Integrați proiecte și activități de grup care le cer cursanților să lucreze împreună online, încurajând munca în echipă și abilitățile de comunicare.

Cadrele didactice pot fi modele pentru o comunicare digitală eficientă. Demonstrează cum să comunice în mod clar, concis și profesionist prin diverse canale digitale, cum ar fi e-mailurile, forumurile și mesageria instantanee. Încurajați cursanții să pună întrebări, să solicite clarificări și să participe activ la discuții, îmbunătățindu-și astfel competențele de comunicare în domeniul digital.

### 2.2.7. Referințe

Ferrari, A., & Punie, Y. (2013). DIGCOMP: Un cadru pentru dezvoltarea și înțelegerea competenței digitale în Europa.

Fischl, C., Asaba, E., & Nilsson, I. (2017). Explorarea potențialului în participarea mediată de tehnologia digitală în rândul adulților în vârstă. *Journal of Occupational Science*, 24, 314 - 326. <https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1340905>.

Martínez-Alcalá, C., Rosales-Lagarde, A., Alonso-Lavernia, M., Ramírez-Salvador, J., Jiménez-Rodríguez, B., Cepeda-Rebollar, R., López-Noguerola, J., Bautista-Díaz, M., & Agis-Juárez, R. (2018). Incluziunea digitală la adulții în vârstă: O comparație între atelierile de alfabetizare digitală față în față și cele mixte. *Frontiers ICT*, 5, 21. <https://doi.org/10.3389/fict.2018.00021>.

Muñoz-Rodríguez, J., Hernández-Serrano, M., & Tabernero, C. (2020). Nivelurile de identitate digitală la elevii mai în vârstă: A New Focus for Sustainable Lifelong Education and Inclusion. Sustainability. <https://doi.org/10.3390/su122410657>.

Pilgrim, J., & Martinez, E. E. (2013). Definirea alfabetizării în secolul XXI: Un ghid de terminologie și competențe. *Texas Journal of Literacy Education*, 1(1), 60-69.

Vuorikari Rina, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni. Cu noi exemple de cunoștințe, abilități și atitudini (nr. JRC128415). Centrul Comun de Cercetare (site-ul din Sevilla).

### 2.2.8. Întrebări de evaluare

1. De ce evaluăm critic articolele de știri înainte de a le distribui?

- A. Pentru a crește traficul pe site.
- B. Pentru a fi informat cu privire la evenimentele curente.
- C. Pentru a verifica informațiile privind cetățenia activă.

2. Care este un pas esențial în accesarea unor informații fiabile pe internet?

- A. Verificarea sursei.
- B. Partajarea imediată.
- C. Folosind orice motor de căutare disponibil.

3. Netiquette este esențială pentru ca adulții în vârstă să practice un comportament online adecvat și o etichetă adecvată atunci când colaborează prin intermediul tehnologiilor digitale. Care dintre următoarele NU face parte din netiquette?

- A. Respectul și atenția în interacțiunile online.
- B. Protejarea informațiilor personale și a vieții private online.
- C. implicarea în hărțuirea cibernetică și limbajul ofensator.

4. Care este una dintre modalitățile recomandate pentru ca persoanele în vârstă să își protejeze confidențialitatea și reputația online în timp ce își gestionează identitatea digitală?

- A. Partajarea deschisă a informațiilor personale pe rețelele de socializare.
- B. Utilizarea unor parole slabe și ușor de ghicit pentru conturile online.
- C. Ajustarea setărilor de confidențialitate pe rețelele de socializare și pe profilurile online.

5. Potrivii următoarele caracteristici de comunicare digitală cu descrierile lor.

Caracteristici de comunicare digitală:		Descrieri:
A. Apeluri video		i. Conectarea cu familia prin întâlniri virtuale.
B. Mesageria instantanee		ii. Trimiterea de mesaje în timp real.
C. Platformele de colaborare		iii. Participarea la proiecte de grup.
D. E-mail		iv. Organizarea cutiilor poștale de primire și gestionarea atașamentelor.

## 2.2.9. Fișă de facilitare

<b>Titlu</b>	<b>Utilizarea instrumentelor de colaborare digitală cu persoanele în vârstă</b>
<b>Țimp</b>	2 h
<b>Grupul țintă</b>	Seniori Adulți 55+
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competențe în utilizarea instrumentelor și platformelor de colaborare pentru a crea, edita și partaja documente.</li> <li>- Abilități îmbunătățite de gândire critică prin brainstorming pe un anumit subiect, prin luarea de notițe și prin căutarea de resurse.</li> <li>- Abilități de comunicare și de discuție eficientă.</li> </ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentare</li> <li>- Calculatoare/laptopuri/tablete/telefoane mobile</li> <li>- Proiector</li> <li>- Wi-fi</li> </ul>
<b>Etapele de facilitare</b>	<p><b>Implicare</b></p> <p>Spuneți participanților următorul scenariu: <i>Într-un colț liniștit al cartierului, Sarah, o persoană în vârstă plină de viață, a dat peste o aplicație colaborativă. Cu un smartphone în mână și cu dorința de a reduce distanța, ea s-a reîntâlnit cu o persoană pe care nu o mai văzuse de mult timp. La ce aplicații credeți că se referă?</i></p> <p><b>Explorare</b></p> <p>Faceți un brainstorming cu participanții despre aplicațiile de colaborare. Oferiți cursanților o orientare cu privire la instrumentele de colaborare și platformele de întâlniri virtuale existente și spuneți-le că le vor folosi în cadrul atelierului. Prezentați beneficiile colaborării. Oferiți tutoriale pentru a vă asigura că se simt confortabil cu instrumentele digitale selectate: Gmail, Padlet și Google Meet. Răspundeți la orice întrebări și încurajați exersarea înainte de începerea activității.</p> <p><b>Elaborare</b></p> <p>Împărțiți participanții în perechi sau grupuri de câte 3. Fiecare grup va primi un subiect de lucru:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modalități de a crește creativitatea online și offline</li> <li>2. Promovarea (țării dvs.) prin intermediul tehnologiei digitale</li> <li>3. Beneficiile educației continue</li> <li>4. Mass-media veche vs. mass-media nouă</li> <li>5. Modalități de îmbunătățire a stării de bine online</li> </ol> <p>(Facilitatorul poate crea mai multe teme în funcție de numărul de participanți)</p> <p>Oferiți mai multe indicii pe fiecare subiect dacă este nevoie de o înțelegere mai profundă. Aceste teme trebuie abordate prin brainstorming între participanții la grup. Aceștia vor primi prin e-mail o solicitare de colaborare cu un link în aplicația Padlet, unde vor fi centralizate toate ideile despre teme. Va exista câte un Padlet pentru fiecare temă, unde participanții pot adăuga resurse, experiențe personale, idei, instrumente, imagini și texte pe care să le prezinte la final în fața tuturor. Linkurile către Padlet trebuie făcute în prealabil de către facilitator.</p>

	<p><b>Explicare</b></p> <p>Subliniați valoarea ascultării active și a diverselor perspective în timpul discuțiilor. După cele 40 de minute de colectare a resurselor și de încărcare pe Padlet, grupurile vor primi prin e-mail un link către o videoconferință Google Meet. Participanții vor învăța cum să utilizeze aplicația și vor partaja ecranul Google Meet pe Padlet-ul creat în cadrul activității de grup.</p> <p><b>Evaluare</b></p> <p>Evaluați și încurajați reflecția: Invitați cursanții să reflecteze asupra discuțiilor și să împărtășească opiniile cu grupul. Oferiți feedback cu privire la contribuțiile lor și încurajați feedbackul constructiv între colegi pentru a favoriza perfecționarea continuă.</p> <p>Întrebați-i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cu ce provocări v-ați confruntat în timpul activității dumneavoastră?</i></li> <li>- <i>Ce metode de comunicare ați folosit în această activitate?</i></li> <li>- <i>Ce ați învățat din prezentările celorlalți?</i></li> </ul>
<p><b>Metode</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discuție</li> <li>- Întrebare și răspuns</li> <li>- Reflecție</li> <li>- Tutorial</li> <li>- Lucrul în grup</li> <li>- Brainstorming</li> </ul>
<p><b>Evaluare</b></p>	<p>De la 1 (cel mai mic) la 5 (cel mai mare), evaluați activitatea în funcție de următoarele elemente:</p> <p>Conținut educațional</p> <p>Beneficii</p> <p>Feedback acordat între colegi</p>
<p><b>Referințe</b></p>	<p><a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a></p> <p><a href="https://meet.google.com/">https://meet.google.com/</a></p>

## 2.3. Crearea de conținut digital

### 2.3.1. Domeniul de aplicare

Scopul acestui modul este de a introduce și ilustra domeniul de competență Creare de conținut digital din cadrul european DigComp. De asemenea, el implică a doua dimensiune a competențelor în formatul pașilor care trebuie urmați pentru a trece de la un nivel de bază de expertiză la unul intermediar/avansat.

Dezvoltarea conținutului digital, împreună cu integrarea și reelaborarea acestuia, drepturile de autor și competențele, atitudinile și cunoștințele legate de programare sunt prezentate astfel încât educatorul pentru adulți 55+ să poată trasa cu ușurință un traseu de învățare pentru adepții săi și să pună accentul pe o competență sau alta în momente diferite.

Modulul se încheie cu un exercițiu practic de conținut digital multimedia, menit să verifice nivelul de înțelegere a conținutului teoretic general, inclusiv utilizarea unui model și a formatului potrivit pentru a transmite mesajul către un anumit public țintă.

### 2.3.2. Rezultatele învățării

La sfârșitul acestui modul, cursanții vor fi capabili să:

- Ilustreze etapele necesare de la planificarea conținutului digital până la crearea acestuia;
- Identifice regulile de bază privind drepturile de autor și licențele pentru crearea de conținut;
- Creeze conținut digital real la un nivel de bază/intermediar.

### 2.3.3. Conținutul cursului

Domeniul de competență Creație de conținut digital este o componentă vitală a cadrului DigComp. În era digitală de astăzi, în care comunicarea și exprimarea au loc prin intermediul diferitelor platforme digitale, capacitatea de a crea conținut atractiv, informativ și atractiv din punct de vedere vizual este crucială. Crearea de conținut digital le permite indivizilor să își comunice în mod eficient ideile, cunoștințele și mesajele folosind instrumente și mijloace digitale.

Acest domeniu de competență cuprinde abilitățile și cunoștințele necesare pentru a planifica, proiecta, dezvolta și distribui conținut digital în diferite formate și canale. Aceasta implică înțelegerea principiilor de povestire eficientă, de design vizual, de integrare multimedia și de implicare a utilizatorilor. Prin dezvoltarea competențelor de creare de conținut digital, persoanele pot crea conținut care să captiveze publicul țintă, să transmită informații în mod eficient și să determine interacțiuni semnificative.

Pentru a detalia competența de creare de conținut digital, o putem împărți în componente cheie:

1. **Dezvoltarea de conținut digital**, care include recunoașterea și utilizarea diferitelor formate și medii, precum și capacitatea de a adresa corect mesajul către ținta finală;
2. **Integrarea și reelaborarea conținutului digital**, ceea ce presupune capacitatea de a selecta și de a evalua modul de editare și modificare a informațiilor create într-un mod original;
3. **Drepturi de autor și licențe** sau, cu alte cuvinte, reguli și garanții care protejează originalitatea conținutului creat sau reelaborat;



4. **Programarea** sau elaborarea unei anumite secvențe de instrucțiuni pentru a rezolva o problemă sau a îndeplini o sarcină.

În general, în cadrul dezvoltării și creării de conținut, este relevant să se urmeze un set de pași care pot asigura comunicarea și transmiterea eficientă a conținutului digital.

**Planificarea și strategia de conținut:** Efectuarea unei analize a publicului, identificarea obiectivelor și crearea de strategii de conținut care să se alinieze cu obiectivele organizaționale sau personale.

**Povestirea și dezvoltarea narațiunii:** Crearea de conținut atractiv pentru a sublinia structura narațiunilor, dezvoltarea de povești convingătoare și transmiterea conținutului într-un mod coerent și captivant.

**Design vizual și integrare multimedia:** Înțelegerea principiilor de design grafic pentru a atrage vizual publicul țintă, aplicarea teoriei culorilor și integrarea multimedia pentru un conținut de impact.

**Instrumente și tehnologii de creare de conținut:** Utilizarea aplicațiilor software, a sistemelor de gestionare a conținutului, a instrumentelor de editare multimedia și a altor platforme digitale pentru a dezvolta și îmbunătăți conținutul digital.

**Implicarea utilizatorului și interactivitatea:** Incorporarea elementelor interactive, proiectarea pentru experiența utilizatorului și optimizarea conținutului pentru diferite dispozitive și platforme.

**Distribuția și promovarea conținutului:** Este esențială distribuirea și promovarea eficientă a conținutului pentru a ajunge la publicul vizat. Strategiile de promovare trebuie să acopere distribuția conținutului, optimizarea pentru motoarele de căutare (SEO), promovarea în rețelele sociale și înțelegerea analizelor pentru a măsura performanța conținutului.

Prin dezvoltarea competențelor în domeniul creației de conținut digital, indivizii își pot comunica în mod eficient ideile, informațiile și mesajele în domeniul digital. Aceștia pot valorifica diverse instrumente, tehnologii și tehnici de povestire pentru a crea conținut care să rezoneze cu publicul, să transmită informații în mod eficient și să încurajeze conexiuni semnificative, ceea ce este vital pentru adulții 55+ care abordează pentru prima dată rețelele sociale, de exemplu.

**Crearea și editarea de conținut digital** în diferite formate pentru a se exprima prin mijloace digitale poate fi simplificată în următorii 10 pași:

1. *Definiți-vă scopul:* Determinați de ce doriți să creați conținut digital și ce mesaj sau idee doriți să transmiteți. Clarificați obiectivele și luați în considerare publicul pe care doriți să îl adresați;
2. *Alegeți formatul corespunzător:* Selectați formatul digital care se potrivește cel mai bine conținutului și scopului dumneavoastră. Poate fi text, cum ar fi postările de pe blog sau articolele; vizual, cum ar fi imaginile sau infograficele; audio, cum ar fi podcasturile sau muzica; sau multimedia, care combină diverse elemente, cum ar fi text, imagini, audio și video;
3. *Planificați-vă conținutul:* Schițați-vă și organizați-vă ideile înainte de a vă lansa în procesul de creare. Creați o structură, o poveste sau un scenariu pentru a vă ghida crearea conținutului și pentru a asigura coerența;
4. *Creați și adunați resurse:* Începeți să creați sau să colectați resursele necesare pentru conținutul dumneavoastră. Aceasta poate include scrierea de texte originale, capturarea de fotografii sau videoclipuri, înregistrarea audio sau colectarea de date și informații relevante;

5. *Utilizați instrumente și programe digitale:* Utilizați instrumente și programe digitale pentru a crea și edita conținutul. În funcție de format, este posibil să aveți nevoie de software de procesare a textelor, instrumente de design grafic, software de editare audio sau video sau sisteme de gestionare a conținutului. Explorați opțiunile ușor de utilizat care se potrivesc nivelului dvs. de expertiză;
6. *Editați și perfecționați:* Revedeți și revizuiți conținutul pentru a asigura claritatea, coerența și calitatea. Modificați textul pentru gramatică, ortografie și stil. Îmbunătățiți elementele vizuale prin ajustarea culorilor, adăugarea de efecte sau decuparea imaginilor. Rafinați materialele audio și video prin tăiere, îmbunătățirea calității sunetului sau adăugarea de tranziții;
7. *Optimizați pentru diferite platforme:* Luați în considerare adaptarea conținutului dvs. pentru diferite platforme și dispozitive digitale. Asigurați compatibilitatea, designul receptiv și o formatare adecvată pentru a îmbunătăți experiența utilizatorului pe diferite ecrane și canale;
8. *Încorporați interactivitatea:* Implicați publicul prin încorporarea de elemente interactive în conținutul tău digital. Acestea ar putea include hyperlink-uri, chestionare, sondaje sau caracteristici multimedia interactive care încurajează participarea și feedback-ul utilizatorilor.
9. *Căutați feedback-ul și repetați:* Împărtășiți conținutul digital cu alte persoane și colectați feedback. Fiți deschis la critici constructive și folosiți-le pentru a vă îmbunătăți și perfecționa munca. Iterarea este esențială pentru a îmbunătăți calitatea și impactul conținutului digital.
10. *Publicați și promovați:* Odată ce conținutul digital este gata, publicați-l pe platformele sau canalele relevante. Promovați-l prin intermediul rețelelor de socializare, al buletinelor de știri prin e-mail sau prin colaborări cu alți creatori de conținut pentru a crește vizibilitatea și a ajunge la publicul țintă.

Nu uitați, crearea și editarea conținutului digital este un proces de învățare continuă. Experimentați cu diferite formate, explorați noi instrumente și adaptați-vă la tendințele emergente pentru a vă îmbunătăți expresivitatea digitală și pentru a vă comunica eficient ideile în lumea digitală.

În ceea ce privește **modificarea, rafinarea, îmbunătățirea și integrarea informațiilor și a conținutului** într-un cadru de cunoștințe existent - pentru care ar fi utilă revizuirea conținutului cursului despre alfabetizarea digitală și informațională - pentru a crea un conținut și cunoștințe noi, originale și relevante poate fi explicat prin acești pași:

1. *Evaluarea cunoștințelor existente:* Începeți prin a evalua cunoștințele existente în legătură cu subiectul dumneavoastră. Înțelegeți stadiul actual al informațiilor, identificați orice lacune sau limitări și determinați modul în care noul dvs. conținut poate contribui și adăuga valoare;
2. *Identificarea domeniilor de îmbunătățire:* Analizați informațiile și conținutul existent pentru a identifica domeniile care pot fi modificate, rafinate sau îmbunătățite. Căutați date învechite sau inexacte, neconcordanțe sau lacune de înțelegere care pot fi abordate pentru a îmbunătăți calitatea și relevanța generală a conținutului;
3. *Efectuați cercetări și adunați informații suplimentare:* Efectuați cercetări pentru a aduna noi informații, perspective și perspective. Explorați o varietate de surse de încredere, cum ar fi publicațiile academice, rapoartele din industrie, opiniile experților sau studiile de caz relevante, pentru a vă îmbogăți înțelegerea și a vă extinde baza de cunoștințe;
4. *Sintetizați și integrați noile informații:* Analizați noile informații colectate și identificați principalele constatări, tendințe sau perspective care pot fi integrate în ansamblul de cunoștințe existente. Sintetizați informațiile și identificați conexiunile sau relațiile care pot contribui la o înțelegere mai cuprinzătoare și mai nuanțată a subiectului;

5. *Perfecționați conținutul existent:* Revizuiți conținutul existent și identificați secțiunile sau elementele care pot fi rafinate sau îmbunătățite. Acest lucru poate implica rescrierea secțiunilor pentru a spori claritatea, revizuirea datelor sau a statisticilor pentru a asigura acuratețea sau reorganizarea structurii conținutului pentru a îmbunătăți fluxul logic;
6. *Generați noi perspective și idei:* Utilizați noile informații și perspective pentru a genera noi perspective și idei. Gândiți-vă în mod critic și creativ la modul în care cunoștințele existente pot fi extinse sau reformulate pentru a crea conținut nou, original, care să aducă o valoare unică publicului;
7. *Încorporați diferite formate sau medii:* Luați în considerare posibilitatea de a încorpora diferite formate sau suporturi în conținutul dvs. pentru a spori eficiența și implicarea acestuia. Acestea ar putea include încorporarea de elemente vizuale, infografice, video, elemente interactive sau prezentări multimedia care comunică și ilustrează în mod eficient informații și idei noi;
8. *Atribuiți și citați sursele:* Asigurați-vă că toate sursele de informații pe care le-ați utilizat sunt atribuite în mod corespunzător. Citați referințele și furnizați linkuri sau citate pentru a susține validitatea și credibilitatea noului conținut pe care l-ați creat;
9. *Perfecționați noul conținut:* Revizuiți conținutul nou creat pentru a asigura coerența, acuratețea și relevanța. Solicitați feedback de la colegi, de la experți în domeniu sau de la publicul țintă pentru a aduna informații și a rafina conținutul în continuare;
10. *Publicați și distribuiți noul conținut:* După ce noul conținut a fost revizuit și rafinat în detaliu, luați în considerare posibilitatea de a-l disemina prin intermediul site-urilor web, blogurilor, rețelelor de socializare sau rețelelor profesionale pentru a ajunge la un public mai larg și pentru a contribui la fondul de cunoștințe existent;

Atunci când se furnizează informații privind **drepturile de autor și licențele, trebuie subliniată** importanța respectării drepturilor de proprietate intelectuală, promovând în același timp o înțelegere clară a utilizării permise. Iată câteva puncte utile și ușor de înțeles care pot fi împărtășite:

#### **Noțiuni de bază privind drepturile de autor:**

- Drepturile de autor protejează operele creative originale, cum ar fi cărțile, articolele, muzica, imaginile, videoclipurile și programele informatice, oferind creatorilor drepturi exclusive asupra operelor lor.
- Dreptul de autor se acordă automat în momentul creației și, în general, durează pe durata vieții creatorului plus un anumit număr de ani.
- Drepturile de autor îi conferă creatorului dreptul de a-și reproduce, distribui, afișa public și modifica opera, cu excepția cazului în care acesta alege să o partajeze în baza unei licențe specifice.

#### **Utilizarea corectă și excepțiile educaționale:**

- Utilizarea corectă este un principiu juridic care permite utilizarea limitată a materialelor protejate prin drepturi de autor fără a solicita permisiunea deținătorului drepturilor de autor. Acesta se aplică în anumite scopuri educaționale, critică, comentarii, reportaje, cercetare și alte utilizări transformative.
- Factorii de utilizare echitabilă includ scopul și caracterul utilizării, natura operei protejate, cantitatea și substanțialitatea utilizată și efectul asupra pieței pentru opera originală.
- În unele țări pot exista excepții în domeniul educației, care permit utilizarea materialelor protejate de drepturi de autor în sălile de clasă în scopuri didactice. Educatorii ar trebui să se familiarizeze cu dispozițiile specifice aplicabile în jurisdicția lor.

### Licențe Creative Commons:

- Licențele Creative Commons (CC) sunt un set de licențe standardizate care permit creatorilor să acorde permisiuni dincolo de drepturile de autor tradiționale "toate drepturile rezervate".
- Licențele CC oferă o serie de felibilități care permit altora să utilizeze, să partajeze, să adapteze sau să construiască pe baza operei creatorului, respectând în același timp drepturile acestuia.
- Licențele CC au diferite variante, cum ar fi Atribuire (CC BY), Atribuire-ShareAlike (CC BY-SA), Necomercial (CC BY-NC) și Fără derivate (CC BY-ND).

În această privință, educatorilor de adulți 55+ li se sugerează să urmeze câteva sfaturi pentru a contribui la exploatarea corectă a conținutului digital creat de ei și de cursanții lor:

- Presupuneți întotdeauna că materialele, inclusiv conținutul online, sunt protejate prin drepturi de autor, cu excepția cazului în care se specifică altfel;
- Cereți permisiunea atunci când utilizați materiale protejate de drepturi de autor dincolo de ceea ce este permis de utilizarea corectă sau de excepțiile educaționale;
- Încurajați cursanții să creeze lucrări originale sau să utilizeze materiale cu atribuirea corespunzătoare și sub licențe adecvate;
- Familiarizați-vă cu resursele educaționale deschise (OER), care sunt licențiate pentru utilizare și modificare gratuită, sprijinind accesul liber la materiale educaționale;

Mai mult, educatorii pot aborda cu ușurință un set de resurse pentru continuarea învățării cursanților cu vârste de 55+:

- Indicați resurse de încredere, cum ar fi site-ul Creative Commons, oficiile de drepturi de autor sau ghidurile privind drepturile de autor ale instituțiilor de învățământ;
- Recomandați cursuri online sau tutoriale care acoperă subiecte legate de drepturile de autor și licențe pentru educație;
- Încurajați dezvoltarea profesională continuă pentru a rămâne informați cu privire la actualizările legislației privind drepturile de autor și la cele mai bune practici.

**Planificarea și dezvoltarea unei secvențe de instrucțiuni ușor de înțeles** pentru ca un sistem informatic să rezolve o anumită problemă sau să îndeplinească o sarcină specifică implică împărțirea procesului în etape ușor de gestionat. Iată un ghid care vă ajută să creați o secvență de instrucțiuni în mod eficient:

### Înțelegeți problema sau sarcina:

- Definiți în mod clar problema sau sarcina care trebuie rezolvată sau îndeplinită. Identificați obiectivele specifice și rezultatele dorite.
- Analizați cerințele și constrângerile implicate, cum ar fi datele de intrare, rezultatele așteptate, resursele de calcul sau orice alte limitări.

### Determinați abordarea:

- Elaborati o strategie sau o abordare de nivel înalt pentru a rezolva problema sau pentru a finaliza sarcina. Gândiți-vă la secvența logică a pașilor necesari pentru a obține rezultatul dorit.
- Luați în considerare orice algoritmi, tehnici sau metode care pot fi utilizate pentru a rezolva problema în mod eficient.

### **Descompuneți problema în etape:**

- Descompuneți problema sau sarcina în etape mai mici, mai ușor de gestionat. Fiecare etapă trebuie să fie clară, concisă și realizabilă.
- Identificați succesiunea și dependențele dintre etape, asigurându-vă că acestea decurg logic.

### **Folosiți un format structurat:**

- Scrieți fiecare etapă într-un format structurat, folosind un stil sau un limbaj coerent. Luați în considerare utilizarea unei combinații de limbaj simplu sau a unui limbaj de programare, în funcție de publicul vizat și de scopul urmărit.
- Asigurați-vă că instrucțiunile sunt clare, lipsite de ambiguitate și ușor de înțeles. Evitați jargonul sau termenii tehnici care ar putea deruta cititorul.

### **Furnizați specificațiile de intrare și ieșire:**

- Specificați datele de intrare sau parametrii necesari pentru fiecare etapă. Definiți în mod clar formatul, tipul și intervalul de valori acceptabile.
- Descrieți produsul sau rezultatul așteptat pentru fiecare etapă. Precizați formatul, tipul și orice cerințe sau constrângeri specifice privind rezultatul.

### **Includeți gestionarea erorilor și validarea:**

- Anticiparea erorilor potențiale, a excepțiilor sau a situațiilor neașteptate care pot apărea în timpul executării instrucțiunilor.
- Includeți mecanisme de tratare a erorilor, cum ar fi instrucțiuni condiționale sau rutine de tratare a excepțiilor, pentru a aborda și gestiona astfel de situații cu grație.

### **Testați și perfecționați:**

- Testați secvența de instrucțiuni cu date sau scenarii de probă pentru a vă asigura că acestea produc rezultatele dorite. Depanarea oricăror probleme sau erori întâlnite în timpul testării.
- Perfecționați instrucțiunile, dacă este necesar, efectuând ajustări sau clarificări pentru a le îmbunătăți eficacitatea și fiabilitatea.

### **Documentați și comunicați:**

- Documentați secvența de instrucțiuni într-un mod clar și bine organizat. Includeți orice explicații relevante, ipoteze sau note suplimentare pentru a facilita înțelegerea.
- Comunicați instrucțiunile în mod eficient publicului vizat, fie că este vorba de utilizatori finali, dezvoltatori sau părți interesate. Luați în considerare utilizarea de instrumente vizuale, diagrame sau exemple pentru a îmbunătăți înțelegerea.

### **Revizuiți și improvizați:**

- Solicitați feedback de la alte persoane, cum ar fi colegii sau experții, pentru a revizui și valida secvența de instrucțiuni. Încorporați sugestiile acestora și perfecționați în consecință.
- Repetați și îmbunătățiți în mod continuu instrucțiunile pe baza feedback-ului utilizatorului, a actualizărilor sistemului de calcul sau a modificărilor în cerințele problemei.

Domeniul creării de conținut digital este cel care este din ce în ce mai dezvoltat de către utilizatorii de astăzi, datorită predominanței rețelelor sociale printre mijloacele de promovare și instrumentele de comunicare online. Pentru un nativ non-digital, învățarea combinării competențelor menționate mai sus este esențială, pentru a fi eficient atunci când adresează un mesaj, în ciuda mijlocului ales sau a celorlalte mijloace integrate, destinatarului vizat.

#### 2.3.4. Exercițiu practic

Următorul exercițiu propus se referă la **crearea unui site web** la un nivel de bază pentru alți adulți de peste 55 de ani, pentru a împărtăși interese și a răspunde unor nevoi similare. Prin această sarcină, cursantul adult poate exercita toate competențele pe care le presupune cursul și poate demonstra o înțelegere generală a domeniului de competențe privind crearea de conținut digital. Educatorul, odată ce a atribuit sarcina, va trebui să asigure calendarul potrivit pentru fiecare etapă enumerată mai sus, inclusiv un anumit timp de temă pentru ca scopul să fie îndeplinit pe deplin.

##### Pasul 1: Planificarea

- Începeți prin a determina scopul și publicul țintă al site-ului web. Luați în considerare interesele și nevoile adulților cu vârste de 55+, cum ar fi pensionarea, turismul, hobby-uri etc.
- Identificați principalele caracteristici și funcționalități pe care doriți să le includeți pe site-ul web, cum ar fi dimensiunea textului, navigarea ușoară și organizarea clară a conținutului.
- Gândiți-vă la adăugarea de videoclipuri sau alte materiale care pot sprijini conținutul original.

##### Pasul 2: Alegeți o platformă de creare site-uri web

- Cercetați diferite site-uri web care oferă interfețe ușor de utilizat și șabloane potrivite pentru publicul dumneavoastră țintă. Unele opțiuni populare includ:
  - Wix <https://www.wix.com/>
  - WordPress <https://wordpress.com/>
  - Squarespace <https://www.squarespace.com/>
- Selectați o platformă de creare de site-uri web care se aliniază cerințelor dumneavoastră și deschideți un cont.

##### Pasul 3: Selectați un șablon

- Răsfoiți biblioteca de șabloane pusă la dispoziție de platforma de creare de site-uri web aleasă.
- Căutați șabloane care să fie atractive din punct de vedere vizual, ușor de citit și care să aibă o prezentare potrivită pentru persoanele în vârstă.
- Alegeți un șablon care credeți că ar fi un bun punct de plecare pentru site-ul dumneavoastră.

##### Pasul 4: Personalizați șablonul

- Începeți prin adăugarea de conținut propriu: text, imagini și videoclipuri.
- Modificați schema de culori, fonturile și alte elemente de design pentru a se potrivi cu preferințele și nevoile publicului dumneavoastră țintă.
- Asigurați-vă că textul este suficient de mare și ușor de citit pentru persoanele în vârstă.

##### Pasul 5: Creați ruta de navigare

- Acordați atenție structurii de navigare a site-ului web, astfel încât să fie simplu și intuitiv pentru ca adulții mai în vârstă să se orienteze.
- Creați un meniu clar și descriptiv care să conducă la diferite secțiuni ale website-ului.
- Includeți o bară de căutare, dacă este necesar, pentru a permite găsirea rapidă de informații.

#### Pasul 6: Adăugați conținut relevant

- Scrieți conținut informativ și atractiv, adaptat în mod specific publicului țintă.
- Împărțiți conținutul în secțiuni mai mici sau în bullet points pentru a îmbunătăți lizibilitatea.
- Includeți informații sau resurse care sunt relevante și utile pentru persoanele în vârstă, cum ar fi sfaturi de sănătate, planificarea pensionării sau hobby-uri.

#### Pasul 7: Optimizarea pentru accesibilitate \*(nivel avansat de expertiză)

- Asigurați-vă că site-ul dvs. este accesibil persoanelor în vârstă cu nevoi și abilități diferite.
- Asigurați-vă că site-ul web este receptiv și funcționează bine pe diferite dispozitive, inclusiv pe smartphone-uri și tablete.
- Luați în considerare încorporarea unor caracteristici precum dimensiunea reglabilă a textului, opțiuni de contrast ridicat și redare audio pentru persoanele cu deficiențe de vedere.

#### Pasul 8: Testare și revizuire

- Testați funcționalitatea și utilizabilitatea website-ului navigând prin diferite secțiuni.
- Partajați site-ul web cu un grup restrâns de adulți cu vârste de peste 55 de ani și adunați feedback cu privire la experiența lor.
- Efectuați toate ajustările necesare pe baza feedback-ului primit.

#### Pasul 9: Lansarea site-ului web

- După ce sunteți mulțumit de designul și funcționalitatea site-ului, este timpul să îl lansați.
- Configurați un plan de găzduire și achiziționați un nume de domeniu, dacă nu ați făcut-o deja.
- Publicați site-ul web și puneți-l la dispoziția publicului.

#### Pasul 10: Menținerea și actualizarea \*(nivel intermediar de expertiză)

- Actualizați în mod regulat site-ul web cu informații noi pentru a menține vizitatorii implicați.
- Monitorizați performanța site-ului web cu ajutorul instrumentelor de analiză și aduceți îmbunătățiri pe baza datelor.
- Rămâneți receptivi la feedback-ul utilizatorilor și continuați să optimizați utilizabilitatea și accesibilitatea site-ului web.

Urmând acești pași, veți putea crea un site web care să răspundă nevoilor și preferințelor adulților cu vârsta de 55 de ani și peste. Nu uitați să luați în considerare cerințele lor unice pe tot parcursul procesului (accesibilitate).

#### 2.3.5. Principalele concluzii

Crearea de conținut digital este unul dintre cele mai importante domenii de competențe pe care un cetățean ar trebui să le stăpânească în lumea de astăzi. Comunicarea, de fapt, este adesea oferită de un set de medii și formate online care cuprind un limbaj, o codificare și reguli diferite pe care toți

utilizatorii independenți ar trebui să le cunoască. Acest curs acoperă o înțelegere pas cu pas a dezvoltării conținutului digital, de la planificare la realizare, integrarea și elaborarea originală a conținutului existent, reguli de copyright și cunoștințe de programare.

### 2.3.6. Sfaturi

Ori de câte ori acest curs este oferit față în față, este important ca educatorul să dețină un suport vizual pentru a arăta și explica în detaliu conținutul instruirii (prezentare ppt, o copie pe suport de hârtie a părții teoretice, suficiente PC-uri pentru ca utilizatorii să facă singuri exercițiile).

În plus, este recomandabilă o dinamică de grup, în special în timpul exercițiului practic, pentru a colecta opinii, cunoștințe și răspunsuri la informațiile generale furnizate de educator.

### 2.3.7. Referințe

Digital Competences Framework (DigComp 2.2) publicația actualizată - Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión - Comisión Europea. (n.d.).

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=es&catId=89&newsId=10193&furtherNews=yesn>

DigComp. (n.d.). EU Science Hub. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en)

### 2.3.8. Întrebări de evaluare

1. Alegeți definiția corectă. Domeniul de competență crearea de conținut digital cuprinde:

- A. Competențele și cunoștințele necesare pentru a planifica, proiecta, dezvolta și distribui conținut digital în diferite formate și canale.
- B. Capacitatea de a crea mesaje digitale pentru toate tipurile de public cu același conținut.
- C. Cunoștințele despre instrumentele digitale care te fac să creezi conținut de diferite tipuri.

2. Alegeți afirmația corectă. Planificarea strategică a creării de conținut digital este deosebit de importantă pentru:

- A. Dezvoltarea unui astfel de conținut digital și integrarea cu alte mijloace de comunicare.
- B. Copierea unui alt conținut existent fără ca grupul țintă să observe acest lucru.
- C. Testarea și rafinarea conținutului la un moment dat.

3. Care dintre cele de mai jos este o descriere corectă a drepturilor de autor?

- A. Permișiunea de a copia orice tip de conținut fără restricții.
- B. Protecția operelor creative originale, cum ar fi cărțile, articolele, muzica, imaginile, videoclipurile și software-ul, oferind creatorilor drepturi exclusive asupra operelor lor.
- C. Dreptul de a face oricâte copii ale conținutului în cauză doriți.

4. De ce este important să obțineți feedback cu privire la conținutul digital creat?

- A. Pentru a evalua nivelul de înțelegere generală a conținutului creat.
- B. Să evalueze recunoașterea publicului țintă a conținutului și să facă îmbunătățirile necesare.
- C. Pentru a avea o a doua opinie de specialitate, chiar dacă conținutul este adresat altcuiva.



## 2.3.9. Fișă de facilitare

Titlu	<b>Crearea de conținut digital</b>
Timp	3 h
Grup țintă	Seniori Adulți 55+
Rezultatele învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilustrarea etapelor necesare de la planificarea conținutului digital până la crearea acestuia;</li> <li>- Identificarea regulilor de bază privind drepturile de autor și licențele pentru crearea de conținut;</li> <li>- Crearea de conținut digital real la un nivel de bază/intermediar.</li> </ul>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copii pe suport de hârtie ale părții teoretice a cursului;</li> <li>- PPT al cursului;</li> <li>- calculator/computere;</li> <li>- proiector.</li> </ul>
Etapele de facilitare	<p><b>Implicare</b> Cursul începe cu un sondaj general privind nivelul general de expertiză în crearea de conținut digital al cursanților prezenți. Acest lucru ar putea fi realizat prin intermediul unui Mentimeter, pentru a înțelege vizual baza de la care să se pornească pentru a explica și a exersa pas cu pas planificarea, dezvoltarea, reelaborarea și promovarea conținutului. Sondajul ar putea conține următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cât de des creați conținut digital (inclusiv postări pe rețelele de socializare)?</li> <li>- Obișnuiți să vă planificați ce să comunicați online? DA/NU.</li> <li>- Sunteți familiarizat cu drepturile de autor?</li> </ul> <p><b>Explorare</b> În cele ce urmează, educatorul le propune cursanților să filmeze o scurtă prezentare video pentru ceilalți participanți. În acest fel, se va putea înțelege dacă aceștia cunosc formatul, dacă sunt capabili să integreze media și dacă se adresează publicului cu registrul și setul de informații potrivite.</p> <p><b>Explicare</b> Prin intermediul prezentării PPT, educatorul introduce domeniul de competență și competențele cheie din a doua dimensiune, atât de relevante pentru ca participanții să devină utilizatori independenți al mediului digital și al dispozitivelor tehnologice.</p> <p><b>Elaborare</b> Exercițiul practic se referă la crearea unui site web despre interesele și nevoile adulților 55+. Scopul este de a planifica, dezvolta, pilota și îmbunătăți în mod strategic conținutul creat, chiar dacă într-un mod elementar. Eventual printr-un efort de grup, cursantul se familiarizează în mod direct cu mai multe formate și medii digitale în același timp.</p> <p><b>Evaluare</b></p>

	După terminarea exercițiului, educatorul poate propune un chestionar cu privire la conținutul studiat și exersat practic. Pentru activitatea față în față, educatorii pot să invite participanții să își prezinte lucrările. În acest caz, educatorul va observa competențele dezvoltate în domeniul drepturilor de autor, al planificării conținutului digital și al abilităților de prezentare.
<b>Metode</b>	Discuții în grup Debriefing final
<b>Evaluare</b>	Într-un interval de la 1 la 5, în care 1 este insuficient și 5 excelent, cât de mult ați evalua: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținutul teoretic privind crearea de conținut digital (1-2-3-4-5);</li> <li>- Angajamentul grupului (1-2-3-4-5);</li> <li>- Interesul dumneavoastră pentru subiect (1-2-3-4-5);</li> <li>- Facilitarea generală a educatorului (1-2-3-4-5);</li> <li>- Exercițiul practic propus (1-2-3-4-5).</li> </ul>
<b>Referințe</b>	Prezentare PPT

## 2.4. Siguranță

### 2.4.1. Domeniul de aplicare

Siguranța pune accentul pe importanța protejării propriei persoane și a celorlalți în lumea digitală. Aceasta include cunoștințe despre riscurile online, confidențialitatea, securitatea cibernetică și comportamentul digital responsabil. Cursul "Siguranța în cadrul competențelor digitale" este conceput pentru a-i ajuta pe participanți să își dezvolte abilitățile și cunoștințele esențiale în materie de siguranță digitală în contextul cadrului de competențe digitale al Comisiei Europene (DigComp). Cursul va aborda diverse aspecte ale siguranței digitale, inclusiv siguranța personală, securitatea online, protecția datelor și cetățenia digitală responsabilă.

### 2.4.2. Rezultatele învățării

La sfârșitul acestui modul, cursanții vor fi capabili să:

- Recunoască potențialele riscuri și amenințări din mediul digital și să demonstreze că înțeleg măsurile proactive de atenuare a acestora;
- Utilizeze cele mai bune practici pentru crearea și menținerea unor parole puternice, precum și pentru implementarea unor metode de autentificare sigure;
- Evalueze și ajusteze setările de confidențialitate pe platformele de socializare pentru a asigura o prezență online sigură și securizată.

### 2.4.3. Conținutul cursului

În lumea digitală, siguranța este de o importanță capitală. Nu este vorba doar despre a ști cum să navighezi în spațiile online, ci și de asigurarea stării de bine digitale și de protejarea identității tale. Componenta de siguranță a cadrului DigComp cuprinde o serie de competențe și cunoștințe care sunt vitale pentru o prezență digitală sigură și responsabilă.

Pentru facilitatorii digitali care lucrează cu adulții slab calificați cu vârste de peste 55 de ani, punctul central este ghidarea acestora printr-o călătorie digitală sigură. Înțelegerea practicilor de securitate este primordială, cuprinzând software antivirus și perspective de criptare pentru a proteja dispozitivele și conturile. Dincolo de aspectele tehnice, devine esențial să se pună accentul pe un comportament online respectuos, să se evite hărțuirea cibernetică și să se înțeleagă impactul lumii virtuale.

O altă fațetă esențială este echiparea cursanților pentru a-și gestiona identitățile digitale. Aceasta implică transmiterea de cunoștințe despre protejarea informațiilor personale, practicarea unui schimb de date prudent și recunoașterea consecințelor potențiale ale schimbului excesiv de informații. Era digitală ridică provocări unice în materie de starea de bine, ceea ce determină necesitatea de a aprofunda strategiile de menținere a unui echilibru sănătos între online și offline.

Creșterea gradului de conștientizare în materie de securitate cibernetică în rândul acestui grup demografic are o valoare imensă. Permițându-le să recunoască amenințările cibernetică obișnuite, cum ar fi phishing-ul și malware-ul, le stimulează siguranța online. Înțelegerea indiciilor din e-mailurile și atașamentele suspecte le permite să se sustragă escrocheriilor online. În plus, asigurarea unei înțelegeri a drepturilor de autor și a principiilor proprietății intelectuale asigură o utilizare respectuoasă și o implicare respectuoasă a conținutului digital.

Importanța protecției datelor și a confidențialității nu poate fi supraestimată. Familiarizarea cursanților cu legile privind protecția datelor, sublinierea drepturilor individuale privind informațiile personale și transmiterea unui comportament etic online subliniază cetățenia digitală responsabilă.

În cele din urmă, în calitate de facilitator digital, rolul dumneavoastră este de a împuternici acest grup prin intermediul secțiunii de siguranță a cadrului DigComp. Prin echiparea acestora cu abilități pentru un angajament digital sigur și respectuos, le permiteți ca parcursul lor să nu se rezume doar la utilizarea tehnologiei, ci să fie o contribuție semnificativă și o participare pozitivă în domeniul online.

**1. Protejarea dispozitivelor.** Protejarea dispozitivelor implică protejarea conținutului digital și înțelegerea riscurilor din mediile online. Este esențial să înțelegeți măsurile de siguranță, să acordați prioritate securității și să respectați confidențialitatea. A fi atent la fiabilitate este esențial, pentru a asigura o experiență digitală sigură și de încredere.

Pentru adulții cu vârste de peste 55 de ani, conștientizarea phishing-ului și a programelor malware este crucială. Recunoașterea acestor amenințări online le dă posibilitatea de a naviga în siguranță în mediul digital. Phishing-ul implică e-mailuri sau mesaje înșelătoare concepute pentru a extrage informații personale sau bani, adesea imitând surse legitime. Malware, pe de altă parte, cuprinde software dăunător care poate deteriora dispozitivele sau fura date sensibile.

Înțelegerea semnalelor de alarmă ale e-mailurilor de phishing - cum ar fi expeditorii necunoscuți, solicitările urgente sau linkurile suspecte - este esențială. Dotarea adulților cu capacitatea de a face diferența între mesajele autentice și cele frauduloase reduce vulnerabilitatea acestora. Este esențial să îi învățăm să nu dea clic pe linkuri suspecte și să verifice legitimitatea solicitărilor înainte de a acționa.

În ceea ce privește programele malware, este esențial să îi ajutăm să înțeleagă riscul de a descărca fișiere din surse nesigure. Este esențial să îi educăm cu privire la importanța unui software antivirus fiabil și la semnificația actualizărilor de software. Recunoscând semnele de infectare cu malware - cum ar fi performanța lentă sau pop-up-uri neașteptate - adulții pot lua măsuri prompte pentru a atenua daunele potențiale.

Pe scurt, dacă le oferim adulților de peste 55 de ani cunoștințe despre phishing și malware, aceștia vor avea instrumentele necesare pentru a lua decizii informate în mediul online, sporindu-și astfel siguranța și starea de bine digitală.

### **Recunoașterea și apărarea împotriva amenințărilor online comune (de exemplu, phishing, malware)**

Recunoașterea și apărarea împotriva amenințărilor online obișnuite, cum ar fi phishing-ul și malware-ul, este esențială pentru a vă menține securitatea online. Aceste amenințări pot duce la furt de identitate, pierderi financiare și alte consecințe grave. Iată cum să identificați și să vă protejați de aceste amenințări:

#### **Phishing:**

Phishing-ul este o infracțiune cibernetică prin care atacatorii se dau drept organizații legitime pentru a vă păcăli să dezvăluiți informații sensibile sau să efectuați acțiuni care vă compromit securitatea. Iată cum să recunoașteți și să vă apărați împotriva phishing-ului:

- Fiți sceptici: Fiți atenți la e-mailurile, mesajele sau pop-up-urile nesolicitate care vă cer informații personale, parole sau detalii de plată.
- Verificați expeditorul: Verificați adresa de e-mail a expeditorului. Fiți atenți la greșelile de ortografie sau la domeniile neobișnuite.
- Treceți peste linkuri: Înainte de a face clic pe orice link, treceți cursorul mouse-ului peste el pentru a previzualiza URL-ul. Asigurați-vă că se potrivește cu site-ul oficial.
- Nu partajați informații personale: Organizațiile legitime rareori solicită informații sensibile prin e-mail. Evitați să furnizați detalii personale sau financiare prin e-mail.
- Căutați site-uri web sigure: Asigurați-vă că site-ul web pe care îl vizitați are "https://" în bara de adrese și o pictogramă cu lacăt. Evitați să introduceți informații sensibile pe site-uri nesecurizate.
- Evitați solicitările urgente: Phisherii creează adesea un sentiment de urgență pentru a vă presa să acționați rapid. Nu vă grăbiți și verificați cererile.

### Malware:

Malware (software malițios) se referă la software-ul conceput pentru a vă afecta calculatorul, a vă fura informațiile sau a obține acces neautorizat. Protejarea împotriva programelor malware implică atât măsuri preventive, cât și o vigilență permanentă:

- Utilizați software antivirus: Instalați un software antivirus și anti-malware de încredere și actualizați-l în mod regulat.
- Actualizați software-ul: Actualizați-vă periodic sistemul de operare, aplicațiile și plugin-urile pentru a remedia vulnerabilitățile pe care le-ar putea exploata programele malware.
- Descărcați din surse de încredere: Descărcați software și aplicații numai din surse oficiale și de încredere. Fiți prudenți cu site-urile web ale terților.
- Atașamente de e-mail: Nu deschideți atașamentele de e-mail din surse necunoscute sau suspecte. Verificați identitatea expeditorului înainte de a deschide atașamentele.
- Utilizați un firewall: Activați un firewall pe computerul dumneavoastră pentru a bloca accesul neautorizat și transferurile de date.
- Scanarea dispozitivelor externe: Scațați unitățile USB și alte dispozitive externe înainte de a le utiliza pe computer.
- Rămâneți la curent: Informați-vă cu privire la diferitele tipuri de malware, cum ar fi virușii, ransomware și spyware, pentru a recunoaște semnele de avertizare.
- Copii de siguranță regulate: Efectuați în mod regulat copii de rezervă ale fișierelor dvs. importante pe o unitate externă sau pe un sistem de stocare în cloud. Astfel vă asigurați că vă puteți recupera datele în cazul unui atac malware.
- Wi-Fi securizat: Folosiți o parolă puternică pentru rețeaua Wi-Fi pentru a preveni accesul neautorizat la dispozitivele dvs.
- Fiți precauți online: Fiți atenți atunci când faceți clic pe reclame, pop-up-uri sau descărcați fișiere din surse necunoscute. Evitați să vizitați site-uri web suspecte sau de neîncredere.

Rămânând vigilent și adoptând aceste practici, vă puteți reduce semnificativ riscul de a deveni victima atacurilor de phishing și a infecțiilor cu programe malware. Nu uitați că amenințările cibernetice evoluează, așa că este important să rămâneți informat și să vă mențineți măsurile de securitate la zi.

**2. Protejarea datelor cu caracter personal și a vieții private.** Menținerea securității datelor personale și a vieții private în mediile digitale este de o importanță majoră. Acest lucru presupune înțelegerea practicilor responsabile de utilizare și partajare a informațiilor de identificare personală, protejându-

ne atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți de riscurile potențiale. Recunoașterea existenței unei "politici de confidențialitate" pentru serviciile digitale este esențială, deoarece aceasta prezintă procedurile de gestionare și utilizare a datelor cu caracter personal.

### **Amprenta digitală și protecția datelor**

Amprenta digitală se referă la urmele de informații pe care le lăsați atunci când folosiți tehnologii digitale, cum ar fi internetul, rețelele de socializare și serviciile online. Este o înregistrare cumulativă a activităților, interacțiunilor și contribuțiilor dumneavoastră online.

Amprentele digitale sunt importante pentru adulții de peste 55 de ani. În timp ce navighează prin spațiile online, acțiunile lor lasă urme care le modelează identitatea virtuală. Dacă sunt conștienți, adulții pot crea o amprentă online importantă și respectuoasă, care să le reflecte valorile și experiențele. Aceste urme pot include:

- *Activitatea în social media:* Postări, comentarii, aprecieri, distribuiri și profilurile pe care le creați pe platformele de socializare.
- *Căutări online:* Interogările de căutare efectuate pe motoarele de căutare și site-urile web pe care le vizitați.
- *Vizite pe site:* Site-urile web pe care le parcurgeți, conținutul pe care îl consumați și linkurile pe care faceți clic.
- *Comunicarea prin e-mail:* E-mailurile trimise și primite, inclusiv atașamentele și metadatele.
- *Achiziții online:* Informații legate de cumpărăturile dumneavoastră online, inclusiv produsele achiziționate și detaliile de plată.
- *Date de localizare:* Informații de geolocalizare de la dispozitive precum smartphone-urile.

### **Înțelegerea amprentelor digitale și a implicațiilor acestora**

Înțelegerea amprentelor digitale și a implicațiilor acestora este esențială pentru a naviga în lumea digitală în siguranță și în mod responsabil. Aceste amprente digitale pot avea o gamă largă de implicații, atât pozitive, cât și negative, care pot avea un impact asupra diferitelor aspecte ale vieții dumneavoastră. Iată câteva puncte-cheie de luat în considerare:

#### *Implicații pozitive:*

- Identitate și branding online
- Rețele și oportunități
- Creștere educațională și profesională
- Prezentarea talentelor și a realizărilor
- Conexiuni sociale

#### *Implicații negative:*

- Preocupări legate de confidențialitate
- Afectarea reputației
- Exploatarea datelor
- Agresivitatea și hărțuirea cibernetică
- Consecințele pentru angajare
- Aspecte juridice și de reglementare

## Cele mai bune practici pentru protejarea datelor personale online

Protejarea datelor dvs. personale online este crucială pentru a vă asigura confidențialitatea și securitatea în lumea digitală. Urmăți aceste bune practici pentru a vă proteja informațiile sensibile:

- Utilizați parole puternice și unice: Creați parole complexe care să includă un amestec de litere majuscule și minuscule, numere și caractere speciale. Evitați să folosiți informații ușor de ghicit, cum ar fi zilele de naștere sau numele. Utilizați parole diferite pentru fiecare dintre conturile dvs. online.
- Activați autentificarea cu doi factori (2FA): Ori de câte ori este posibil, activați 2FA pentru conturile dvs. online. Acest lucru adaugă un nivel suplimentar de securitate prin solicitarea unei a doua forme de verificare în plus față de parolă.
- Feriți-vă de phishing: Fiți atenți la e-mailurile, mesajele sau linkurile nesolicitate care vă cer să furnizați informații personale sau credențiale de conectare. Verificați identitatea expeditorului și faceți clic doar pe linkurile din surse de încredere.
- Protejați-vă dispozitivele: Utilizați coduri de acces puternice sau autentificare biometrică (amprente sau recunoaștere facială) pentru a vă bloca dispozitivele. Instalați periodic actualizări de securitate pentru a vă proteja împotriva vulnerabilităților.
- Utilizați conexiuni Wi-Fi securizate: Evitați utilizarea rețelelor Wi-Fi publice pentru activități sensibile. Atunci când utilizați rețele publice, luați în considerare utilizarea unei rețele virtuale private (VPN) pentru a vă cripta conexiunea la internet.
- Revizuiți setările de confidențialitate: Revizuiți și ajustați în mod regulat setările de confidențialitate pe platformele de socializare, aplicațiile și serviciile online pentru a controla ce informații sunt partajate și cine le poate vedea.
- Limitarea schimbului de informații personale: Fiți precaut cu privire la informațiile personale pe care le partajați online. Evitați să postați detalii sensibile, cum ar fi adresa completă, numărul de telefon sau informații financiare în spații publice.
- Utilizați comunicații criptate: Utilizați aplicații de mesagerie care oferă criptare end-to-end pentru conversații private. Astfel, vă asigurați că numai dumneavoastră și destinatarul vizat puteți citi mesajele.
- Fiți precauți cu aplicațiile: Descărcați numai aplicații din surse de încredere, cum ar fi magazinele oficiale de aplicații. Examinați permisiunile aplicațiilor și evitați să acordați acces inutil la datele dvs. personale.
- Monitorizați în mod regulat conturile: Supravegheați-vă conturile bancare, cărțile de credit și conturile online pentru a detecta orice activitate neautorizată. Raportați imediat orice tranzacție suspectă sau neautorizată.
- Cumpărături online sigure: Cumpărați numai de pe site-uri web sigure și de încredere. Căutați pictograma cu lacăt în bara de adrese, care indică o conexiune sigură.
- Educați-vă: Rămâneți informat cu privire la escrocheriile online comune, la tehnicile de phishing și la cele mai bune practici de securitate online. Cunoașterea este cea mai bună apărare.

Adoptând aceste bune practici, veți fi mai bine echipat pentru a vă proteja datele personale și pentru a-i învăța pe ceilalți cum să mențină o prezență online sigură. Cu toții trebuie să învățăm cum să fim mai responsabili cu tehnologia, indiferent de vârstă.

Înțelegerea și gestionarea amprentei digitale vă permite să profitați de avantajele lumii digitale, reducând în același timp riscurile potențiale și protejându-vă confidențialitatea și reputația online.

**3. Protejarea sănătății și a stării de bine.** Este esențial să se asigure păstrarea sănătății și a stării de bine în timp ce se utilizează tehnologiile digitale. Aceasta implică capacitatea de a se feri de riscurile legate de sănătate și de amenințările la adresa stării de bine fizice și psihice în timpul interacțiunilor digitale. În plus, protejarea propriei persoane și a celorlalți de pericolele potențiale din domeniul digital, cum ar fi hărțuirea cibernetică, este de o importanță capitală. O conștientizare a instrumentelor digitale care promovează starea de bine și incluziunea socială este, de asemenea, vitală, îmbunătățind experiențele digitale în general.

Există câteva bune practici, cum ar fi **consumul critic** și **detoxifierea digitală**, pentru a vă îmbunătăți starea de bine. Consumul critic înseamnă aplicarea gândirii critice atunci când evaluați conținutul online și distingerea informațiilor corecte de cele false pentru a vă proteja sănătatea mintală. Pe de altă parte, o detoxifiere digitală este o practică de deconectare regulată de la ecrane, de implicare în activități offline și de prioritizare a interacțiunilor față în față pentru un stil de viață digital echilibrat.

Navigând cu atenție în mediul digital, seniorii pot profita de avantajele tehnologiei, acordând în același timp prioritate sănătății lor mentale și fizice, asigurând o călătorie digitală plină de satisfacții. În același timp, există unele riscuri și practici online care ar putea să ne afecteze starea de bine. Atunci când grupurile vulnerabile, cum ar fi seniorii, se angajează în comportamente care le-ar putea afecta sănătatea, cineva trebuie să le explice de unde provin aceste practici dăunătoare, astfel încât să poată fi oprite.

### Comunicarea online și cyberbullying

Comunicarea online oferă o mulțime de oportunități de conectare, colaborare și schimb de idei, dar vine și cu provocări, cum ar fi hărțuirea cibernetică. Abordarea problemei hărțuirii cibernetică în rândul persoanelor în vârstă este crucială. Pe măsură ce adulții mai în vârstă adoptă spațiile digitale, ei pot deveni ținte ale hărțuirii online. Cuvintele și acțiunile pot provoca un stres emoțional semnificativ.

#### Abordarea hărțuirii cibernetică:

Hărțuirea cibernetică implică utilizarea instrumentelor de comunicare digitală pentru a hărțui, amenința sau umili persoane. Dacă întâlniți sau suspectați hărțuirea cibernetică:

- Nu răspundeți: Evitați să vă implicați cu agresorul. Răspunsul ar putea agrava situația.
- Salvați probele: Păstrați înregistrări ale mesajelor, postărilor sau comentariilor de hărțuire. Acestea pot fi utile în cazul în care trebuie să raportați incidentul.
- Raportează și blochează: Utilizați instrumentele de raportare specifice platformei pentru a raporta cazurile de hărțuire cibernetică. Blocați agresorul pentru a preveni contactele ulterioare.
- Căutați sprijin: Discutați cu un prieten de încredere, un membru al familiei, un profesor sau un consilier despre această situație. Nu ezitați să cereți ajutor.
- Implicarea autorităților: În cazul în care hărțuirea implică amenințări, hărțuire sau activități ilegale, luați în considerare implicarea forțelor de ordine.
- Promovarea empatiei digitale: Încurajați empatia și bunătatea în interacțiunile online. Participați la crearea unei culturi online pozitive.

Nu uitați că această comunicare online are consecințe în lumea reală, iar cuvintele și acțiunile dvs. pot avea un impact asupra stării de bine a altora. Prin practicarea unei comunicări online respectuoase și



responsabile și prin luarea unei poziții împotriva hărțuirii cibernetice, contribuiți la un mediu digital mai sigur și mai incluziv.

### **Siguranța în social media**

Platformele de socializare oferă oportunități de conectare, comunicare și autoexprimare, dar ele vin și cu potențiale riscuri pentru confidențialitate și securitate. Pentru adulții de peste 55 de ani: aveți grijă la escrocheriile care vizează acest grup specific și verificați înainte de a vă angaja în orice practică digitală. Acordați prioritate interacțiunilor respectuoase și pozitive, creând un spațiu digital sigur, adaptat generației dumneavoastră. Pentru a vă asigura siguranța în timp ce utilizați social media, luați în considerare aceste sfaturi:

#### **Setări de confidențialitate și Securitatea contului:**

- Reglați setările de confidențialitate: Revizuiți și personalizați în mod regulat setările de confidențialitate de pe conturile dvs. de socializare pentru a controla cine vă poate vedea postările, fotografiile și informațiile personale.
- Utilizați parole puternice: Creați parole unice și puternice pentru fiecare cont de socializare. Activați autentificarea cu doi factori (2FA) pentru un nivel suplimentar de securitate.
- Fiți selectiv cu cererile de prietenie: Acceptați numai cererile de prietenie sau de conectare de la persoane pe care le cunoașteți și în care aveți încredere.
- Limitarea partajării: Fiți precaut în ceea ce privește distribuirea publică a informațiilor personale sensibile, cum ar fi adresa sau numărul de telefon, pe profilul dumneavoastră.
- Revizuiți permisiunile aplicației: Revizuiți periodic și revocați permisiunile pentru aplicațiile terților care sunt conectate la conturile dvs. de social media.
- Feriți-vă de mesajele nesolicitate: Fiți atenți la mesajele nesolicitate, în special la cele care vă cer informații personale sau asistență financiară. Acest lucru poate fi foarte dăunător pentru adulții vulnerabili.

Nu uitați că siguranța în rețelele de socializare necesită o vigilență continuă și o atenție deosebită. Urmând aceste sfaturi, vă puteți bucura de beneficiile social media, reducând în același timp la minimum riscurile potențiale pentru confidențialitatea și securitatea dumneavoastră.

**4. Protejarea mediului.** Lumea digitală implică un consum responsabil de dispozitive și gestionarea deșeurilor. Educați-i pe ceilalți cu privire la impactul tehnologiei digitale asupra mediului. Acordarea priorității eficienței energetice și gestionării responsabile a deșeurilor electronice conservă resursele, reduce emisiile și combate schimbările climatice. Adoptând practici eco-conștiente, contribuim la un mediu digital mai verde și mai sustenabil, făcând o diferență pozitivă în viitorul planetei noastre.

### **Consumul digital conștient din punct de vedere ecologic**

Consumul digital conștient din punct de vedere ecologic se referă la utilizarea atentă a resurselor și tehnologiilor digitale, cu accent pe minimizarea impactului asupra mediului. Aceasta implică adoptarea unor practici care reduc consumul de energie, deșeurile electronice și amprenta globală de carbon asociată activităților digitale. Această abordare pune accentul pe efectuarea unor alegeri responsabile din punct de vedere ecologic în ceea ce privește utilizarea dispozitivelor, stocarea datelor, comportamentele online și amprenta digitală generală, contribuind la un mediu digital mai durabil și mai ecologic.

În calitate de consumator digital, există diverse modalități de a proteja mediul înconjurător:

- Eficiența energetică: Optați pentru dispozitive și setări eficiente din punct de vedere energetic pentru a reduce consumul de energie electrică și amprenta de carbon.
- Gestionarea deșeurilor electronice: Eliminați în mod corespunzător deșeurile electronice prin reciclarea sau donarea dispozitivelor vechi pentru a le prelungi durata de viață.
- Minimalismul digital: Limitați consumul digital inutil, reducând încărcarea serverelor și consumul de energie asociat cu stocarea datelor.
- Fără hârtie: Adoptați documentele digitale, reduceți hârtia conservând pădurile și resursele.
- Descărcări conștiente: Alegeți să descărcați și să stocați doar fișierele esențiale, minimizând utilizarea datelor și solicitarea serverului.
- Streaming inteligent: Difuzăți conținut la rezoluții mai mici pentru a reduce cererea de date și consumul de energie în timpul difuzării.
- Dezabonare e-mailuri nedorite: Reduceți numărul de abonamente de e-mail pentru a reduce stocarea datelor și consumul de energie pe servere.
- Eficiența cloud: Curățați și organizați în mod regulat spațiul de stocare în cloud pentru a optimiza spațiul pe server și a minimiza consumul de energie.
- Aplicații ecologice: Optați pentru aplicații care acordă prioritate eficienței energetice și practicilor durabile.
- Durata de viață a dispozitivului: Prolungați durata de viață a dispozitivelor dvs. printr-o întreținere adecvată, reducând astfel nevoia de înlocuiri frecvente.

Adoptând aceste practici, puteți contribui la conservarea resurselor și la reducerea la minimum a impactului pe care consumul digital îl are asupra mediului.

#### 2.4.4. Exercițiu practic

##### **Revizuirea și îmbunătățirea confidențialității în social media**

Activitatea are ca obiectiv revizuirea și ajustarea setărilor de confidențialitate din social media pentru a spori securitatea și confidențialitatea online a participanților. Participanții își vor folosi dispozitivele personale pentru a introduce setările de securitate și confidențialitate pe platformele de Social Media sau, dacă nu au unul, contul Google pentru a naviga pe internet în siguranță. Participanții au peste 55 de ani și este posibil ca unii dintre ei să întâmpine dificultăți în timpul activității. Facilitatorul, împreună cu alți asistenți digitali, ar trebui să îi ajute ori de câte ori întâmpină o problemă.

Această activitate poate fi facilitată și printr-un apel video pe Zoom sau Google Meet cu un număr mic de participanți. În acest caz, facilitatorul va oferi un ecran de partajare a paginii de setări a platformei respective și va explica fiecare secțiune în timp ce îi ghidează pe participanți.

**Pasul 1: Selectați o platformă:** Alegeți o platformă activă de Social Media preferată de participanți (de exemplu, Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn) și, dacă participanții nu au conturi de Social Media, aplicați activitatea la conturile lor Google.

**Pasul 2: Introduceți setările de autentificare și acces:**

- Conectați-vă la conturile de Social Media.
- Localizați și accesați secțiunea Privacy settings (Setări de confidențialitate). Aceasta se găsește, de obicei, în setările contului sau în meniul de opțiuni.

Pasul 3: **Revizuiți setările actuale:** Revizuiți setările actuale de confidențialitate pentru vizibilitate, postări, solicitări de prietenie/conectare și informații personale.

#### Pasul 4: **Reglați setările de confidențialitate**

Modificați setările pentru a spori confidențialitatea. De exemplu:

- Limitați vizibilitatea profilului la prieteni sau conexiuni.
- Setări opțiuni stricte de confidențialitate pentru postări și fotografii.
- Controlați cine poate trimite cereri de prietenie/conectare.
- Revizuiți și restricționați permisiunile aplicațiilor de la terți.
- Activați autentificarea cu doi factori (2FA):
- Verificați dacă platforma aleasă oferă 2FA. Dacă este disponibilă, activați-o pentru o securitate sporită a contului.

Pasul 5: **Revizuirea și curățarea conținutului:** Revizuiți postările, fotografiile și conținutul partajat. Eliminați tot ceea ce ar putea compromite confidențialitatea sau securitatea online.

#### Pasul 6: **Asigurați-vă parola:**

- Sfătuiți-i să își schimbe parolele cu o combinație mai puternică de caractere.
- Actualizați parolele pentru alte conturi asociate, dacă este cazul.

Pasul 7: **Monitorizați activitatea contului:** Verificați în mod regulat dacă există activități necunoscute sau autentificări neautorizate. Multe platforme oferă jurnale de activitate sau notificări.

Pasul 8: **Facilitați discuția:** Dacă tot ați ajuns aici, faceți-vă timp să citiți despre cele mai recente caracteristici de confidențialitate și securitate oferite de platformă și deschideți o discuție despre riscurile online și despre modalitățile de creștere a confidențialității online.

#### Pasul 9: **Reflectați și împărtășiți**

- Reflectați asupra schimbărilor pe care le-au făcut și asupra modului în care acestea contribuie la securitatea și confidențialitatea lor online.
- Sfătuiți participanții să împărtășească experiențele și ideile lor cu un prieten sau cu un membru al familiei pentru a-i încuraja să își revizuiască și ei setările de confidențialitate din social media.

#### **Întrebări pentru debriefing**

- Ce alte măsuri pot fi luate pentru a ne proteja identitatea în Social Media?
- Care este, în opinia dumneavoastră, cea mai importantă caracteristică a securității online?

#### 2.4.5. Principalele concluzii

În domeniul digital, securizarea prezenței online implică practici cheie. Începeți prin a lua în considerare impactul potențial înainte de a împărtăși ceva online. Ajustați periodic setările de confidențialitate pe conturi și platforme pentru a controla accesul la date. Acordați prioritate securității cibernetice cu parole puternice și autentificare cu doi factori. Auditați periodic profilurile, asigurându-vă de acuratețe. Rămâneți informați prin educație continuă. Tratați interacțiunile online cu respect și atenție, la fel ca interacțiunile în persoană.

#### 2.4.6. Sfaturi

Ori de câte ori acest curs este oferit față în față, este important ca educatorul să dețină un suport vizual pentru a arăta și explica conținutul cursului (o prezentare PowerPoint, o copie pe hârtie a părții teoretice și suficiente PC-uri pentru ca utilizatorii să facă singuri exercițiile).

În plus, este recomandabilă o dinamică de grup, în special în timpul exercițiului practic, pentru a colecta opinii, cunoștințe și răspunsuri la informațiile generale furnizate de educator.

#### 2.4.7. Referințe

DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes, Publications Office of the European Union, JRC128415, 978-92-76-48882-8 (online), <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415>

Digital Competences Framework (DigComp 2.2) update published, <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&newsId=10193&furtherNews=yes>

#### 2.4.8. Întrebări de evaluare

1. Care dintre următoarele este un risc potențial al distribuirii excesive de informații personale pe rețelele de socializare?

- A. Creșterea implicării cu prietenii.
- B. O reputație digitală îmbunătățită.
- C. Expunerea la hărțuirea cibernetică.

2. Care este scopul autentificării cu doi factori (2FA)?

- A. Aceasta adaugă un nivel suplimentar de verificare, dincolo de o simplă parolă.
- B. Vă ajută să creați parole puternice.
- C. Acesta oferă o securitate suplimentară prin faptul că necesită două parole.

3. Cum puteți recunoaște un e-mail sau un mesaj de phishing?

- A. Prin furnizarea de informații personale.
- B. Prin deschiderea atașamentelor din surse necunoscute.
- C. Verificând adresele de e-mail ale expeditorilor suspecti și trecând peste linkuri.

4. Ce este o amprentă digitală?

- A. O versiune digitală a amprentei dvs. fizice.
- B. Informațiile pe care le lăsați în urmă atunci când folosiți internetul.
- C. Un tip de malware.

5. Cum puteți gestiona hărțuirea cibernetică în social media?

- A. Blocați și raportați agresorul și căutați sprijin.
- B. Ignoră-l și speră că va dispărea.
- C. Începeți o discuție aprinsă cu agresorul.

## 2.4.9. Fișă de facilitare: Siguranța în social media și securitatea online

<b>Titlu</b>	<b>Siguranța în social media și securitatea online</b>
<b>Țimp</b>	2 h
<b>Grupul țintă</b>	Seniori Adulți 55+
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recunoașterea potențialelor riscuri și amenințări din mediul digital și demonstrarea înțelegerii măsurilor proactive de atenuare a acestora.</li> <li>- Utilizarea celor mai bune practici pentru crearea și menținerea unor parole puternice, precum și pentru implementarea unor metode de autentificare sigure.</li> <li>- Evaluarea și ajustarea setărilor de confidențialitate pe platformele de socializare pentru a asigura o prezență online sigură și securizată.</li> </ul>
<b>Materiale</b>	Presentare Proiector Conexiune la internet Dispozitive online pentru a vă conecta la Jamboard Formulare de feedback Markere, tablă albă, post-it-uri
<b>Etapele de facilitare</b>	<p><b>Implicare</b></p> <p>Introducere și bun venit: Salutați participanții și prezentați-vă în calitate de facilitator. Oferiți o prezentare generală a obiectivelor atelierului și a ceea ce participanții se pot aștepta să învețe. Explicați în mod clar ordinea de zi, programul și orice reguli de bază pentru atelier.</p> <p>Invitați fiecare participant să scrie pe un post-it sau să povestească despre o amenințare sau un atac online pe care l-a experimentat sau despre care știe. Strângeți post-it-urile și faceți o diagramă tip spidergram pe tablă. Scrieți în centrul diagramei sintagma "Riscuri online".</p> <p>După ce ați analizat fiecare dintre ideile participanților, faceți un brainstorming cu ei pentru a afla ce competențe ar trebui să îmbunătățim pentru a crește siguranța online.</p> <p><b>Explorare</b></p> <p>Facilitați o activitate de grup sau o discuție despre implicarea constructivă în conversații. Invitați participanții să lucreze în 4 grupuri pentru a găsi câteva dintre soluțiile pe care le au pentru a-și proteja datele de atacurile malware, de furtul de identitate online, starea de bine față de hărțuirea cibernetică, precum și mediul înconjurător față de efectele nocive ale tehnologiei.</p> <p>Prezentați ce înseamnă securitatea online în cadrul DigComp, cu accent pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Protejarea dispozitivelor</li> <li>● Protejarea datelor cu caracter personal și a vieții private</li> <li>● Protejarea sănătății și a stării de bine</li> <li>● Protejarea mediului</li> </ul> <p>Utilizați aplicația Jamboard pentru a lucra în echipă cu participanții. Rugați-i să își colecteze ideile și posibilele soluții în aplicație. Nu le explicați toate subtemele DigComp menționate mai sus, dar ghidați-i cum să potrivească temele date pentru acasă pentru</p>

	<p>exerciții cu domeniile de referință corecte. Participanții vor lucra în echipe timp de 30 de minute, timp în care pot veni cu propriile experiențe, modalități de a opri sau diminua riscurile online și modalități de a proteja securitatea și integritatea atât a lor, cât și a mediului înconjurător.</p> <p><b>Explicare</b> Participanții își vor prezenta ideile din activitatea de grup. Completați ideile lor cu informații din prezentarea PowerPoint creată pentru activitate și explicați-le mai multe despre Cadrul DigComp. Creați o sesiune de întrebări și răspunsuri cu privire la ceea ce înseamnă să fii un cetățean digital bine informat. Oferiți participanților sfaturi practice pe care le pot pune în aplicare în activitățile lor online.</p> <p><b>Elaborare</b> La final, participanții vor fi invitați să introducă setările telefonului lor sau ale anumitor aplicații în secțiunea Setări de confidențialitate. Rugați-i să revizuiască setările pentru a se proteja mai bine de atacurile și riscurile online. Facilitatorii îi vor ajuta pe participanți să facă alegerile corecte și le vor explica pașii pe care îi pot face pentru a-și proteja securitatea contului Google și a conturilor de Social Media.</p> <p><b>Evaluare</b> Reflecție și discuție în grup: Rugați participanții să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să prezine opiniile către grup. Colectați feedback de la participanți cu privire la conținutul, modul de desfășurare și activitățile atelierului. Întrebați-i: <i>Ce alte măsuri pot fi luate pentru a ne proteja identitatea în Social Media?</i> și <i>Care este, în opinia dumneavoastră, cea mai importantă caracteristică a securității online?</i></p>
<p><b>Metode</b></p>	<p>Prelegere și prezentare Studii de caz Brainstorming Activitate de grup Spidergram Întrebări și Răspunsuri</p>
<p><b>Evaluare</b></p>	<p>Debriefing Formulare de feedback de la participanți</p>
<p><b>Referințe</b></p>	<p>Prezentare PPT</p>

## 2.5. Soluționarea de probleme

### 2.5.1. Domeniul de aplicare

Scopul acestui modul este de a dota adulții în vârstă de peste 55 de ani cu abilități esențiale pentru Soluționare de probleme în contextul tehnologiilor digitale. Modulul se va axa pe patru aspecte cheie: Rezolvarea problemelor tehnice, Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice, Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale și Identificarea lacunelor în materie de competențe digitale.

Cursanții vor explora cum să abordeze provocările tehnice comune pe care le pot întâmpina în timpul utilizării dispozitivelor și platformelor digitale. În plus, ei vor învăța să își identifice nevoile specifice și cum să găsească soluții tehnologice adecvate pentru a le satisface. Modulul va încuraja cursanții să gândească ingenios și creativ în utilizarea tehnologiilor digitale pentru a-și îmbunătăți viața de zi cu zi și pentru a se implica în diverse activități. În plus, cursanții vor dobândi cunoștințe pentru a identifica lacunele din competențele lor digitale și vor dezvolta strategii pentru a-și îmbunătăți în mod eficient competențele digitale.

### 2.5.2. Rezultatele învățării

La sfârșitul acestui modul, cursanții vor fi capabili să:

- Formuleze abordări eficiente pentru a rezolva probleme tehnice legate de dispozitive și platforme digitale;
- Identifice nevoile personale și să selecteze soluțiile tehnologice adecvate pentru a răspunde acestor nevoi;
- Manifeste creativitate în utilizarea tehnologiilor digitale în diverse scopuri practice;
- Evalueze competențele digitale actuale și să elaboreze un plan pentru a acoperi în mod eficient eventualele lacune în materie de alfabetizare digitală.

### 2.5.3. Conținutul cursului

În era digitală de astăzi, tehnologia joacă un rol important în viața noastră de zi cu zi. Acest modul își propune să vă ofere cunoștințele și competențele necesare pentru a utiliza eficient tehnologiile digitale și pentru a aborda provocările comune pe care le puteți întâlni. Modulul vă va dota cu abilități esențiale pentru a naviga cu încredere în lumea digitală. În primul rând, pătrundeți în arta soluționării de probleme în **Rezolvarea problemelor tehnice**, unde veți învăța să depanați și să rezolvați probleme cu dispozitive și platforme digitale. Apoi, în **Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice**, descoperiți cum să vă evaluați cerințele tehnologice unice și să explorați instrumentele digitale adaptate pentru a vă îmbunătăți viața de zi cu zi. Dezlănțuiți-vă creativitatea în "**Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale**", unde veți explora designul grafic, editarea video, povestirea și multe altele. În cele din urmă, în **Identificarea lacunelor de competență digitală**, adoptați o mentalitate de creștere pentru a vă recunoaște și îmbunătăți competențele digitale pentru un viitor în continuă evoluție.

Soluționare de probleme în cadrul DigComp este deosebit de valoroasă pentru adulții cu vârsta de 55 de ani și peste. Acesta îi pregătește pentru a naviga cu încredere în mediul digital, abordând provocările în mod eficient. Această abilitate implică evaluarea critică a situațiilor, elaborarea de soluții și implementarea de strategii pentru a aborda problemele digitale.

Pentru acest grup de vârstă, rezolvarea problemelor cuprinde atât aspecte tehnice, cât și practice. Aceasta le permite să rezolve problemele tehnice, să se adapteze la noile instrumente digitale și să ia decizii în cunoștință de cauză în diverse scenarii online. Dincolo de aspectele tehnice, rezolvarea de probleme ajută la depășirea dilemelor digitale legate de confidențialitate, securitate și comunicare eficientă.

### 1. Rezolvarea problemelor tehnice

În lumea tot mai digitalizată de astăzi, competența de a rezolva probleme tehnice a devenit o abilitate indispensabilă. Rezolvarea problemelor tehnice se referă la capacitatea de a identifica și de a rezolva în mod eficient diverse probleme tehnice pe care utilizatorii le pot întâmpina în timpul navigării pe dispozitive digitale, aplicații sau platforme online. Aceste probleme tehnice pot varia de la inconveniente minore, cum ar fi problemele de conectivitate și erorile de software, până la provocări mai semnificative, cum ar fi funcționarea defectuoasă a dispozitivelor sau performanțele lente. Pe măsură ce tehnologia continuă să avanseze, a fi echipat cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a soluționa și depăși aceste obstacole a devenit crucial pentru persoanele din toate mediile sociale.

În această secțiune a modulului nostru, vom explora provocările comune cu care se confruntă utilizatorii în mediul digital și vom oferi instrucțiuni complete pas cu pas pentru a le aborda în mod eficient. La finalul acestei secțiuni, veți fi dobândit încrederea și cunoștințele necesare pentru a naviga cu ușurință printre problemele tehnice, asigurând o experiență digitală mai ușoară și mai plăcută. Fie că sunteți un experimentat cunoscător al tehnologiei, un facilitator digital sau sunteți la început de explorare a lumii digitale, stăpânirea artei de a rezolva problemele tehnice vă va da posibilitatea de a naviga cu încredere în peisajul digital în continuă evoluție.

#### Probleme de conectivitate:

*Problemă:* Dispozitivul dvs. nu se conectează la internet sau se confruntă cu o viteză de internet redusă.

*Soluție:*

- [1] Pasul 1: Verificați conexiunea Wi-Fi: Asigurați-vă că dispozitivul dvs. este conectat la o rețea Wi-Fi stabilă. Căutați pictograma Wi-Fi pe ecranul dispozitivului dvs. și verificați dacă aceasta indică un semnal puternic.
- [2] Pasul 2: Reporniți routerul: Deconectați routerul Wi-Fi de la sursa de alimentare, așteptați 10 secunde, apoi conectați-l din nou. Acest lucru poate rezolva adesea problemele minore de conectivitate.
- [3] Pasul 3: Verifică-ți parola: Verificați de două ori parola Wi-Fi pe care ați introdus-o. Asigurați-vă că este corectă și că nu a fost schimbată.
- [4] Pasul 4: Resetați setările de rețea: Dacă problema persistă, puteți reseta setările de rețea ale dispozitivului. Accesați meniul de setări, găsiți setările de rețea sau Wi-Fi și alegeți opțiunea de resetare a setărilor de rețea.

#### Erori de software:

*Problemă:* Întâlniți mesaje de eroare în timpul utilizării aplicațiilor software.

*Soluție:*



- [1] Pasul 1: Reporniți aplicația: Închideți aplicația software și redeschideți-o. Uneori, erorile pot fi temporare și pot dispărea cu o simplă repornire.
- [2] Pasul 2: Actualizați software-ul: Verificați dacă există actualizări disponibile pentru software. Dezvoltatorii lansează frecvent actualizări pentru a remedia erori și a îmbunătăți performanța.
- [3] Pasul 3: Reinstalați aplicația: Dacă eroarea persistă, luați în considerare dezinstalarea programului și apoi reinstalarea acestuia. Acest lucru poate reîmprospăta aplicația și poate rezolva problemele cauzate de fișierele corupte.

### **Defecțiuni ale dispozitivului:**

*Problemă:* Dispozitivul dvs. nu răspunde sau se comportă în mod neobișnuit.

*Soluție:*

- [1] Pasul 1: Reporniți dispozitivul: O simplă repornire poate remedia deseori mici defecțiuni și restabili funcționalitatea normală.
- [2] Pasul 2: Verificați dacă există probleme hardware: Inspectați dispozitivul pentru a vedea dacă există deteriorări fizice sau conexiuni slăbite. Dacă găsiți probleme, consultați un tehnician profesionist pentru reparații.
- [3] Pasul 3: Actualizați firmware-ul dispozitivului: Producătorii lansează actualizări de firmware pentru a rezolva problemele legate de hardware. Verificați setările dispozitivului sau site-ul web al producătorului pentru orice actualizare disponibilă.
- [4] Pasul 4: Efectuați o resetare din fabrică (cu prudență): În ultimă instanță, puteți lua în considerare o resetare din fabrică. Cu toate acestea, rețineți că acest lucru va șterge toate datele și setările de pe dispozitiv, așa că faceți o copie de rezervă a datelor importante înainte de a proceda.

### **Performanță lentă:**

*Problemă:* Dispozitivul dvs. funcționează lent sau are întârzieri.

*Soluție:*

- [1] Pasul 1: Închideți aplicațiile inutile: Verificați dacă mai multe aplicații rulează în fundal. Închideți toate aplicațiile nefolosite pentru a elibera memorie și putere de procesare.
- [2] Pasul 2: Ștergeți memoria cache și fișierele temporare: În timp, datele din memoria cache și fișierele temporare pot încetini dispozitivul dvs. Ștergerea acestora poate îmbunătăți performanța. Mergeți la setări, găsiți stocarea sau întreținerea dispozitivului și alegeți opțiunea de a șterge memoria cache.
- [3] Pasul 3: Ștergeți fișierele și aplicațiile nefolosite: Eliminați toate fișierele, fotografiile sau aplicațiile inutile pentru a elibera spațiu de stocare.

Urmând aceste instrucțiuni pas cu pas, puteți depăși și rezolva cu încredere problemele tehnice comune. Nu uitați că provocările tehnice sunt o parte firească a utilizării dispozitivelor digitale și, cu puțin know-how, le puteți depăși și vă puteți bucura de o experiență digitală fără probleme.

## **2. Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice**

Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice este o competență digitală crucială care le permite persoanelor să își recunoască cerințele tehnologice unice și să ia decizii în cunoștință de cauză în

peisajul digital. Aceasta implică abilitatea de a evalua activitățile și provocările zilnice ale unei persoane, identificând domeniile în care tehnologia poate îmbunătăți starea de bine și productivitatea generală. Prin înțelegerea nevoilor personale, cursanții pot explora și selecta soluții tehnologice adecvate, cum ar fi instrumente, dispozitive sau aplicații digitale, pentru a răspunde în mod eficient cerințelor specifice. Această competență îi încurajează pe indivizi să se implice în rețelele lor sociale, să caute sprijin din partea colegilor și a prietenilor pricepuți la tehnologie și să participe la ateliere de lucru în domeniul tehnologiei pentru a obține informații și recomandări. În cele din urmă, stăpânirea acestei competențe le permite persoanelor să valorifice tehnologiile digitale pentru a îmbunătăți diverse aspecte ale vieții lor și să îmbrățișeze oportunitățile oferite de era digitală.

În timp ce navigați în peisajul digital, identificarea cerințelor dumneavoastră unice vă va permite să luați decizii în cunoștință de cauză cu privire la tehnologiile care vă pot îmbunătăți viața de zi cu zi și starea de bine generală.

- **Evaluati-vă nevoile personale:** Începeți prin a reflecta asupra activităților dvs. zilnice și asupra domeniilor în care vă puteți confrunta cu provocări sau ineficiențe. Luați în considerare aspecte precum comunicarea cu cei dragi, accesul la informații, gestionarea finanțelor sau practicarea hobby-urilor. Identificarea acestor nevoi vă va ghida în căutarea unor răspunsuri tehnologice adecvate.
- **Explorați tehnologiile digitale relevante:** Cercetați și explorați diverse instrumente și dispozitive digitale care răspund nevoilor dumneavoastră identificate. De exemplu, dacă păstrarea legăturii cu familia și prietenii este o prioritate, căutați aplicații de apelare video sau platforme de socializare. Dacă doriți să accesați cu ușurință știri și informații, luați în considerare aplicațiile de știri sau ziarele online. Profitați de smartphone-urile, tabletele sau dispozitivele pentru locuințe inteligente adaptate persoanelor în vârstă care oferă funcții de accesibilitate adaptate nevoilor persoanelor în vârstă.
- **Căutați sprijin din partea familiei sau a pasionaților de tehnologie:** Nu ezitați să vă implicați membrii familiei sau prietenii dumneavoastră pricepuți la tehnologie în acest proces. Aceștia vă pot oferi informații valoroase, recomandări sau chiar demonstrații practice ale tehnologiilor care s-ar putea potrivi nevoilor dumneavoastră. Profitați de această oportunitate de învățare ca de o șansă de a vă uni cu cei dragi și de a explora împreună soluții digitale.
- **Participați la ateliere de lucru sau seminarii web privind tehnologia:** Multe organizații și centre comunitare oferă ateliere de lucru sau seminarii web axate pe utilizarea tehnologiei pentru persoanele în vârstă. Participarea la aceste sesiuni vă poate extinde cunoștințele și abilitățile, permițându-vă să explorați răspunsurile tehnologice relevante pentru nevoile dvs. într-un cadru ghidat. Nu vă fie teamă să puneți întrebări și să vă implicați activ în aceste medii de învățare.
- **Începeți cu tehnologii ușor de utilizat:** Dacă sunteți nou în utilizarea tehnologiilor digitale, începeți cu dispozitive și aplicații ușor de utilizat. Căutați interfețe intuitive, instrucțiuni clare și resurse ample de asistență pentru clienți. Creșteți treptat încrederea în sine, stăpânind câte o tehnologie pe rând, înainte de a trece la instrumente mai avansate.

În timp ce faceți aceste lucruri, nu vă simțiți copleșit de abundența de tehnologii digitale; luați-o pas cu pas. Evitați să investiți în dispozitive sau aplicații fără să înțelegeți modul în care acestea răspund nevoilor dvs. specifice și nu vă descurajați din cauza provocărilor inițiale; învățarea tehnologiei este un proces continuu. Abțineți-vă să împărtășiți informații personale sensibile sau parole cu surse necunoscute.

Nu uitați că identificarea nevoilor și găsirea de răspunsuri tehnologice este o călătorie personalizată. Rămânând curioși și proactivi, puteți descoperi soluții digitale care să vă îmbogățească viața și să vă dea posibilitatea de a îmbrățișa oportunitățile pe care le oferă tehnologiile digitale.

### 3. Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale

Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale este o competență digitală vitală care deblochează potențialul artistic al indivizilor în domeniul digital. Această competență le permite cursanților să exploreze și să utilizeze diverse instrumente, aplicații și platforme digitale pentru a-și exprima creativitatea și inovația. Aceasta implică implicarea în activități precum designul grafic, editarea video, povestirea digitală, tururile virtuale și compoziția muzicală pentru a da viață ideilor imaginative. Alăturându-se comunităților creative online și colaborând cu persoane care gândesc la fel ca ei, cursanții își pot împărtăși creațiile și pot primi feedback valoros, favorizând un mediu de susținere și inspirație. Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale încurajează cursanții să adopte o mentalitate de creștere, să experimenteze fără teamă și să sărbătorească diversele forme de exprimare de sine pe care le permit instrumentele digitale. Prin această competență, indivizii găsesc bucurie și împlinire în oportunitățile nelimitate de creativitate și descoperire de sine din lumea dinamică a tehnologiilor digitale.

În era digitală de astăzi, tehnologia transformă modul în care trăim, lucrăm și relaționăm cu ceilalți. Adoptarea tehnologiilor digitale poate deschide ușile către noi oportunități de creativitate, productivitate și implicare socială. Explorați cum să folosiți în mod creativ tehnologiile digitale.

- **Acceptă învățarea cu încredere:** Îmbrățișarea tehnologiilor digitale poate părea copleșitoare la început. Dar fiți siguri că nu sunteți singuri în această călătorie. Acceptați această oportunitate de învățare cu încredere, știind că aveți capacitatea de a vă adapta și de a vă dezvolta în lumea digitală.
- **Explorează-ți creativitatea:** Tehnologiile digitale oferă un mediu amplu pentru ca dvs să vă dezvoltați creativitatea. De la editare foto și design grafic la creație video și povestiri, vom explora diverse aplicații creative. Dezlanțuiți-vă latura artistică și dați viață ideilor dumneavoastră prin intermediul acestor instrumente interesante.
- **Conectați-vă cu alții:** Unul dintre cele mai minunate aspecte ale tehnologiilor digitale este puterea lor de a conecta oameni din întreaga lume. Implicați-vă în comunitățile online, participați la evenimente virtuale și alăturați-vă grupurilor de socializare axate pe interesele tale. Conectați-vă cu persoane care gândesc la fel ca dvs. și extindeți-vă orizonturile sociale pentru a vă îmbunătăți creativitatea.
- **Învățarea pe tot parcursul vieții:** Învățarea nu are limită de vârstă, iar tehnologiile digitale oferă un ocean de cunoștințe care așteaptă să fie explorat. Descoperiți cursuri online, resurse educaționale și prelegeri virtuale adaptate la interesele dumneavoastră. Învățarea pe tot parcursul vieții nu a fost niciodată mai accesibilă și mai satisfăcătoare.
- **Artă și design digital:** Explorați software-ul de design grafic pentru a crea imagini uimitoare, lucrări de artă și ilustrații digitale. Experimentați cu diferite culori, forme și stiluri pentru a vă exprima viziunea artistică. De asemenea, puteți utiliza tablete de desen digitale sau dispozitive cu ecran tactil pentru a crea picturi și schițe digitale.
- **Editare foto și video:** Îmbunătățiți-vă abilitățile de fotografiere prin utilizarea programelor de editare foto pentru a retușa și manipula imagini. Creați colaje, adăugați filtre și jucați-vă cu efecte speciale pentru a da fotografiilor dvs. o notă unică. În mod similar, pătrundeți în editarea video pentru a compila și edita videoclipuri, adăugând tranziții, text și muzică pentru a spune povești captivante.

- **Povestiri digitale:** Combinați imagini, clipuri video și audio pentru a crea povești digitale captivante. Folosiți instrumente multimedia pentru a crea narațiuni și pentru a vă împărtăși experiențele, amintirile sau poveștile fictive într-un format interactiv și captivant.
- **Blogging și scris:** Începeți un blog pentru a vă împărtăși gândurile, poveștile și experiența pe subiecte care vă interesează. Experimentați cu diferite stiluri și formate de scriere, cum ar fi articole, poezii sau reflecții personale, pentru a vă pune în valoare creativitatea prin intermediul cuvintelor.
- **Podcasting și producție audio:** Intrați în lumea podcasting-ului prin crearea de conținut audio pe teme care vă pasionează. Folosiți un software de înregistrare pentru a produce și edita episoadele, transmițând în fiecare episod perspectiva și personalitatea dumneavoastră unică.
- **Creație muzicală virtuală:** Explorați software-ul de producție muzicală digitală pentru a compune și înregistra propria muzică. Experimentați cu instrumente virtuale și efecte sonore pentru a crea melodii care să rezoneze cu emoțiile și interesele dumneavoastră.
- **Creativitatea în social media:** Exprimați-vă pe platformele de socializare prin partajarea de conținut care vă reflectă personalitatea și interesele. Implicați-vă cu ceilalți prin postări vizuale, videoclipuri și texte bine gândite care vă pun în valoare creativitatea.
- **Scrapbooking digital:** Digitalizați-vă hobby-ul de scrapbooking folosind instrumente și platforme online. Organizați-vă amintirile, fotografiile și amintirile în albume virtuale, adăugând text, autocolante și decorațiuni pentru a vă păstra momentele speciale în mod creativ.
- **Comunități creative online:** Alăturați-vă comunităților creative online și forumurilor unde puteți colabora cu alții, vă puteți prezenta munca și puteți primi feedback. Implicarea cu persoane care gândesc la fel ca dvs. vă poate inspira noi idei și vă poate oferi perspective valoroase pentru eforturile dvs. creative.

Nu uitați, creativitatea nu cunoaște limite în lumea digitală. Profitați de gama largă de instrumente și platforme digitale disponibile și dați frâu liber imaginației. Fie că este vorba de artă vizuală, de povestiri, de muzică sau de orice altă formă de exprimare, tehnologia oferă posibilități infinite de a explora și de a vă exprima creativitatea unică. Așadar, nu ezitați să vă implicați și să folosiți tehnologia pentru a vă exprima creativ!

#### 4. Identificarea lacunelor în materie de competențe digitale

Identificarea lacunelor de competență digitală este o abilitate fundamentală care permite persoanelor să-și evalueze competența și cunoștințele în de navigare în mediul digital. Această competență implică un proces sistematic de autoevaluare pentru a recunoaște domeniile în care excelează și domeniile care necesită îmbunătățiri în utilizarea instrumentelor, aplicațiilor și platformelor digitale. Prin identificarea acestor lacune, cursanții își pot adapta călătoria de învățare pentru a aborda deficiențele specifice și pentru a se baza pe competențele existente. De asemenea, promovează o mentalitate orientată spre creștere, încurajând cursanții să accepte provocările ca oportunități de creștere și dezvoltare.

Angajarea în acest proces implică recunoașterea diverselor experiențe și medii ale adulților de peste 55 de ani, precum și a preocupărilor lor unice în ceea ce privește tehnologia. Prin efectuarea unor evaluări amănunțite, prin colectarea de feedback și prin înțelegerea obiectivelor lor, putem crea experiențe de învățare specifice care să abordeze lacunele lor în materie de competențe digitale.

În cele din urmă, această călătorie urmărește să le ofere adulților de peste 55 de ani încrederea și abilitățile necesare pentru a naviga în lumea digitală cu ușurință și competență. Este vorba de a

îmbrățișa călătoria lor digitală și de a se asigura că au instrumentele necesare pentru a participa pe deplin la societatea interconectată de astăzi. Iată câteva sfaturi valoroase pentru a vă îmbunătăți competențele digitale și pentru a îmbrățișa noi oportunități.

Diferențele de competență digitală variază foarte mult, fiind influențate de factori precum vârsta și accesul la tehnologie. Printre lacunele comune se numără alfabetizarea digitală, navigarea în spațiile online, siguranța online, gândirea critică pentru evaluarea informațiilor, comunicarea digitală, rezolvarea problemelor, creativitatea digitală, adaptabilitatea, confidențialitatea datelor și incluziunea economică. Abordarea acestor lacune le permite indivizilor să navigheze eficient în peisajul digital.

- **Înțelegerea decalajelor de competență digitală:** Competența digitală se referă la cunoștințele, aptitudinile și atitudinile esențiale necesare pentru a naviga eficient în mediul digital. Identificarea lacunelor de competență digitală implică recunoașterea domeniilor în care este posibil să aveți cunoștințe sau experiență limitată cu anumite instrumente, platforme sau aplicații digitale. Câteva exemple sunt următoarele:
  - o Microsoft Learn - Pentru competențele legate de Microsoft, Microsoft Learn oferă o gamă de căi de învățare și evaluări pentru a vă evalua nivelul de competență cu produsele și serviciile Microsoft.
  - o Google Digital Garage - Google's Digital Garage oferă cursuri gratuite despre diverse abilități de marketing digital și online și oferă evaluări pentru a vă testa cunoștințele.
  - o Quizlet - Quizlet este o platformă de învățare versatilă care oferă carduri digitale și teste. Puteți găsi chestionare create de utilizatori pentru diverse subiecte de competențe digitale.

Cu siguranță, există strategii esențiale pentru facilitatorii digitali pentru a combate decalajul digital și lacunele de competență digitală în rândul adulților cu vârsta de 55 de ani și peste, împreună cu explicații concise pentru fiecare punct:

- **Acces echitabil:** Asigurați-vă că tehnologia și accesul la internet sunt disponibile pentru toți participanții, uniformizând condițiile pentru învățarea digitală.
- **Formare personalizată:** Creați programe de formare concepute special pentru adulții cu vârsta de 55 de ani și peste. Conținutul personalizat respectă ritmul și preferințele lor de învățare.
- **Îndrumare personalizată:** Oferiți sprijin individualizat pentru a ajuta participanții să navigheze printre provocările digitale. Asistența personalizată le sporește încrederea și abordează obstacolele unice.
- **Implicarea comunității:** Promovarea unei comunități de susținere în care adulții în vârstă se pot conecta, pot împărtăși experiențe și pot învăța unii de la alții într-un mediu confortabil.
- **Învățarea între generații:** Încurajați interacțiunea între diferite grupe de vârstă în timpul sesiunilor, promovând schimbul de cunoștințe și învățarea reciprocă.
- **Conținut accesibil:** Elaborarea de materiale și platforme ușor de utilizat pentru a asigura o înțelegere ușoară, în special pentru cei care nu cunosc instrumentele digitale.
- **Promovarea relevanței:** Subliniați beneficiile practice ale competențelor digitale, arătând modul în care aceste competențe îmbunătățesc viața de zi cu zi și comunicarea.
- **Adoptați mentalitatea de creștere:** Primul pas pentru a identifica și a acoperi lacunele de competență digitală este să adoptați o mentalitate de creștere. Înțelegeți că învățarea este un proces continuu și că este în regulă să nu știți totul despre tehnologiile digitale. Acceptați provocările ca oportunități de creștere și îmbunătățire.
- **Autoevaluare:** Efectuați o autoevaluare a abilităților și cunoștințelor dumneavoastră digitale actuale. Identificați domeniile în care vă simțiți încrezători și competenți, precum și domeniile

în care ați putea avea nevoie de o dezvoltare suplimentară. Această autocunoaștere vă va îndruma să vă concentrați asupra domeniilor specifice care necesită atenție.

- **Evaluarea bazată pe sarcini:** Participați la diverse sarcini digitale, cum ar fi crearea unei prezentări, editarea unei fotografii sau utilizarea unei foi de calcul. Acordați atenție domeniilor în care vă simțiți mai puțin încrezători sau întâmpinați dificultăți. Aceste sarcini vor evidenția lacunele specifice în competențele dumneavoastră digitale.
- **Monitorizați abilitățile de rezolvare a problemelor:** Reflectați asupra modului în care abordați și rezolvați provocările digitale. Observați tiparele de dificultate sau domeniile în care întâmpinați frecvent obstacole.

Prin intermediul acestor strategii, facilitatorii digitali pot ghida în mod eficient adulții în vârstă spre depășirea decalajului digital, dându-le posibilitatea de a îmbrățișa instrumentele digitale și de a naviga în lumea digitală cu încredere. Înțelegând semnificația competenței digitale și recunoscând domeniile care necesită îmbunătățiri, faceți un pas proactiv către o creștere și o dezvoltare continuă. Angajați-vă în autoevaluare, căutați feedback de la colegi și instructori și explorați diverse instrumente de evaluare pentru a obține informații despre competențele dvs. digitale. Utilizând aceste sfaturi valoroase, puteți acoperi lacunele din competențele dvs. digitale și puteți îmbrățișa cu încredere noi oportunități în peisajul digital în continuă evoluție. Nu uitați, calea către abilitarea digitală începe cu recunoașterea situației dvs. actuale și cu determinarea dvs. de a vă îmbunătăți competențele digitale pentru un viitor digital mai luminos și mai de succes.

#### 2.5.4. Exercițiu practic

##### Colaj foto digital

Pregătiți-vă pentru o călătorie captivantă și creativă, în timp ce explorăm lumea colajelor foto digitale! În cadrul acestei activități, vom folosi tehnologiile digitale pentru a crea colaje uimitoare din punct de vedere vizual, care să ne spună poveștile și să ne surprindă cele mai dragi amintiri. Câteva platforme pe care le puteți utiliza:

*Canva* <http://www.canva.com/>: Canva este o platformă de design grafic ușor de utilizat, care oferă o gamă largă de șabloane și instrumente pentru crearea de colaje foto frumoase. Oferă funcționalitatea drag-and-drop și o bibliotecă extinsă de imagini, autocolante și fonturi.

*Fotor* <http://www.fotor.com/>: Fotor este un instrument online de editare a fotografiilor și de creare de colaje, potrivit atât pentru începători, cât și pentru utilizatorii mai avansați. Oferă diverse șabloane, efecte foto și layout-uri de colaj.

*PicCollage* <https://www.piccollage.com/>: PicCollage este o aplicație mobilă disponibilă atât pentru dispozitivele iOS, cât și pentru Android. Aceasta oferă o modalitate distractivă și ușoară de a crea colaje foto folosind imagini, autocolante și text.

*Ribbet* <http://www.ribbet.com/>: Ribbet este o platformă online de editare a fotografiilor și de creare de colaje, care oferă o serie de instrumente și funcții pentru a crea colaje personalizate.

*BeFunky* <http://www.befunky.com/>: BeFunky este o platformă cuprinzătoare de editare foto și design grafic care include capacități de creare de colaje cu șabloane și machete personalizabile.

Pasul 1: Să ne inspirăm!

Luați-vă puțin timp pentru a explora exemplele de colaje foto digitale oferite pe platforma de învățare online. Inspiră-te din modul în care alții au folosit elemente vizuale pentru a spune povești captivante. Faceți o sesiune de auto-reflecție asupra temelor sau subiectelor care rezonază cu dumneavoastră.

Luați în considerare momentele de familie, hobby-urile, experiențele de călătorie, natura sau orice alt subiect care are o semnificație specială pentru dumneavoastră. Implică-te în forumul de discuții pentru a-ți împărtăși gândurile și ideile. Nu ezitați să puneți întrebări sau să căutați inspirație de la alți colegi.

#### Pasul 2: Viziunea ta de colaj

Alegeți tema colajului și adunați fotografiile digitale care se aliniază cu aceasta. Puteți folosi fotografiile personale sau puteți accesa imagini fără drepturi de autor din surse sigure. Prin intermediul colajelor, puteți aborda o problemă de interes general pentru a atrage atenția asupra subiectului în vederea implicării în rezolvarea problemei respective.

Experimentați cu instrumentul ușor de utilizat de editare a fotografiilor sau cu aplicația pentru crearea de colaje pe care v-am pus-o la dispoziție. Familiarizați-vă cu funcțiile și instrumentele pentru a crea capodopera vizuală dorită.

Nu ezitați să contactați alți participanți sau facilitatori prin intermediul sistemului de mesagerie dacă întâmpinați dificultăți sau aveți nevoie de îndrumare. Sprijiniți-i pe ceilalți pe tot parcursul procesului.

#### Pasul 3: Străluciți și împărtășiți

După ce colajul tău foto digital este complet, este timpul să strălucești și să-ți împărtășești creativitatea cu ceilalți participanți! Trimiteți colajul finalizat pe platforma de învățare online, utilizând fila de trimitere prevăzută. În forumul de discuții, postați o scurtă descriere a temei colajului dvs. și a emoțiilor sau poveștilor pe care ați urmărit să le transmiteți prin intermediul acestuia. Profitați de ocazie pentru a aprecia și comenta colajele colegilor dumneavoastră, sărbătorind realizările lor creative.

#### Pasul 4: Evaluare

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce pași ați parcurs în procesul de creație?
- Cum credeți că astfel de platforme de creare de conținut vă pot îmbunătăți abilitățile?

#### 2.5.5. Principalele concluzii

Prin promovarea abilităților de rezolvare a problemelor, adulții de peste 55 de ani și facilitatorii lor digitali pot anticipa și preveni problemele, îmbunătățind experiența lor digitală. Această competență încurajează o abordare încrezătoare a tehnologiei, permițându-le să navigheze în lumea digitală cu reziliență și adaptabilitate. Într-o eră în care interacțiunile digitale sunt din ce în ce mai integrale, perfecționarea abilităților de soluționare a problemelor este o componentă esențială a călătoriei lor de alfabetizare digitală.

În domeniul digital, cursanții își pot da frâu liber creativității prin diverse căi, cum ar fi arta digitală, editarea foto și video, prezentarea de povești, tururi virtuale, blogging, podcasting și multe altele. Îmbrățișați tehnologia ca pe un instrument puternic pentru a vă exprima artistic, pentru a vă conecta cu ceilalți și pentru a vă împărtăși perspectivele unice cu lumea.

Participarea la un atelier de lucru practic în care vă puteți aduce propriile dispozitive este o idee bună. Profitați de această oportunitate de a explora și experimenta liber tehnicile de depanare într-un mediu de susținere. Nu ezitați să colaborați cu ceilalți participanți, împărtășind experiențe și soluții. Căutați îndrumare și asistență la nevoie, amintindu-vă de valoarea răbdării și a persistenței în rezolvarea problemelor.

#### 2.5.6. Sfaturi

Încurajați cursanții să experimenteze cu diferite instrumente creative digitale fără teama de a face greșeli. Creați un spațiu sigur în care să se simtă confortabil în a-și explora creativitatea și a încerca lucruri noi.

Recunoașteți faptul că participanții pot avea interese și preferințe diverse în ceea ce privește exprimarea creativă și încurajați-i să colaboreze cu colegii lor, să își împărtășească creațiile și să își ofere feedback reciproc.

#### 2.5.7. Referințe

Flauzino, K. D. L., Pimentel, M. D. G. C., Batistoni, S. S. T., Zaine, I., Vieira, L. O. B., Rodrigues, K. R. D. H., & Cachioni, M. (2020). Alfabetizarea digitală pentru adulții în vârstă: percepții despre predare-învățare. *Educație & Realitatea*, 45.

Oh, S. S., Kim, K. A., Kim, M., Oh, J., Chu, S. H., & Choi, J. (2021). Măsurarea alfabetizării digitale în rândul vârsticilor: revizuire sistematică. *Journal of medical Internet research*, 23(2), e26145.

Steelman, K. S., Tislar, K. L., Ureel, L. C., & Wallace, C. (2016). Spargerea barierelor digitale: O abordare social-cognitivă pentru îmbunătățirea alfabetizării digitale la adulții în vârstă. În *HCI International 2016-Posters' Extended Abstracts: 18th International Conference, HCI International 2016, Toronto, Canada, 17-22 iulie 2016, Proceedings, Part I 18* (pp. 445-450). Springer International Publishing.

Tsai, H. Y. S. S., Shillair, R., & Cotten, S. R. (2017). Suportul social și "joaca" o examinare a modului în care adulții în vârstă dobândesc alfabetizarea digitală cu ajutorul tabletelor. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), 29-55.

#### 2.5.8. Întrebări de evaluare

1. Ce ar trebui să faceți mai întâi dacă smartphone-ul dvs. nu se conectează la rețeaua Wi-Fi de acasă?

- A. Reporniți smartphone-ul.
- B. Verificați setările Wi-Fi de pe telefonul smartphone.
- C. Contactați furnizorul de servicii de internet (ISP).

2. Dacă ați încercat toți pașii de depanare și problema Wi-Fi persistă, care este cea mai bună cale de acțiune?

- A. Cereți îndrumare de la profesioniștii de asistență tehnică.
- B. Uitați de rețeaua Wi-Fi și încercați din nou mai târziu.
- C. Schimbați setările smartphone-ului pentru a rezolva problema.



3. Cum poate tehnologia să sporească creativitatea în procesul de învățare?

- A. Prin limitarea accesului la instrumentele digitale și prin încurajarea metodelor tradiționale.
- B. Prin oferirea unei game largi de platforme și instrumente digitale pentru exprimarea artistică.
- C. Prin descurajarea cursanților de a experimenta și de a încerca noi abordări creative.

4. Care dintre următoarele metode poate ajuta la identificarea eficientă a lacunelor specifice de competențe digitale?

- A. Angajarea în autoevaluare și căutarea de feedback.
- B. Explorarea resurselor și a cursurilor de învățare online.
- C. Limitarea accesului la instrumente și platforme digitale.

5. Potrivii următoarele sfaturi cu acțiunile corespunzătoare pentru a identifica nevoile și răspunsurile tehnologice:

Sfaturi:	Acțiuni:
A. Evaluați-vă nevoile personale	i. Reflectați asupra activităților zilnice și identificați provocările sau ineficiențele.
B. Explorați tehnologiile digitale relevante	ii. Cercetarea și explorarea instrumentelor și dispozitivelor digitale care răspund nevoilor identificate.
C. Căutați sprijin din partea familiei sau a pasionaților de tehnologie	iii. Implicați familia sau prietenii cunoscători de tehnologie pentru informații și recomandări valoroase.
D. Participați la ateliere de lucru sau seminarii web pe teme tehnologice	iv. Vă înscrieți la sesiuni de învățare ghidată pentru a explora răspunsurile tehnologice.
E. Începeți cu tehnologii ușor de utilizat	v. Testați câteva tehnologii ușor de utilizat și extindeți-vă treptat competențele.

## 2.5.9. Fișă de facilitare

<b>Titlu</b>	<b>Creați un poster despre soluționarea problemelor cu ajutorul tehnologiei</b>
<b>Timp</b>	2 h
<b>Grup țintă</b>	Seniori Adulți 55+
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competențe în utilizarea instrumentelor de editare a fotografiilor digitale pentru a sensibiliza publicul cu privire la beneficiile tehnologiei.</li> <li>- Exprimarea creativității și abilități de povestire prin selectarea temelor, imaginilor și elementelor vizuale care să transmită în mod eficient emoții și povești prin intermediul posterelor lor.</li> <li>- Abilități de a lua parte la discuții colaborative, a partaja lucrări și a oferi feedback colegilor, promovând o comunitate de învățare online de sprijin centrată pe creativitate și expresie artistică.</li> </ul>
<b>Materiale</b>	Fotografii digitale Calculatoare sau laptopuri Prezentare Proiector Conexiune la internet Hârtie și markere
<b>Etapele de facilitare</b>	<p><b>Implicare</b></p> <p>Oferiți participanților următorul scenariu real: <i>Imaginați-vă că lucrați la un proiect important și, dintr-o dată, dispozitivul dumneavoastră începe să se comporte în mod eronat. Ecranul îngheață, iar comenzile rămân fără răspuns. Frustrarea se instalează pe măsură ce vă dați seama că dispozitivul dvs. nu răspunde așa cum ar trebui. Această situație nu este doar neplăcută; ar putea duce la pierderi de date, scăderi de productivitate și chiar la deteriorarea dispozitivului.</i></p> <p>Rugați-i să facă un brainstorming și să găsească soluții la problemă și ascultați răspunsurile lor. După aceea, puneți accentul pe ideea de a rezolva problema în mod creativ și introduceți componenta Soluționarea de probleme din cadrul DigComp. Discutați liber cu participanții despre diferența dintre problemele cu care ne confruntăm cu tehnologia și problemele pe care le putem rezolva cu ajutorul tehnologiei.</p> <p><b>Explorare</b></p> <p>Explorați diferitele platforme de editare a fotografiilor digitale, cum ar fi Canva. Familiarizați-i pe cursanți cu caracteristicile, șabloanele și instrumentele acestora pentru a alege platforma care se potrivește cel mai bine viziunii lor creative. Discutați despre utilizarea creativă a tehnologiei și prezentați activitatea de ilustrare a unui mesaj de sensibilizare cu privire la o problemă din viața participanților, care poate fi realizată cu ajutorul tehnologiei. Aceștia pot folosi imagini personale, imagini libere de drepturi de autor de pe internet sau direct din aplicația Canva. Oferiți-le opțiunea de a scrie mai întâi câteva idei pentru a-și ghida procesul creativ.</p> <p>Întrebați participanții: <i>Ce problemă poate fi rezolvată cu ajutorul tehnologiei? Ce mesaj doriți să promovați? și Cum doriți să spuneți această poveste prin imagini?</i></p>

	<p><b>Explicare</b>          Invitați participanții să explice tema pe care au ales-o pentru posterul digital și emoțiile pe care doresc să le transmită prin intermediul acestuia. Rugați-i să își împărtășească ideile cu colegii lor pentru a obține informații și feedback. Dacă nu au nicio idee, faceți brainstorming în grupuri pentru a găsi soluții cu privire la ce instrumente, dispozitive sau tehnologii digitale ne ajută în viață și în ce fel.</p> <p><b>Elaborare</b>          Participanții vor elabora procesul de creare a posterelor. De asemenea, pot lucra în perechi pe un PC/laptop, dacă au convenit asupra aceleiași teme. Participați activ la discuții, oferiți încurajări și oferiți feedback cu privire la ideile și progresele lor. Cereți-le să colaboreze și să își împărtășească ideile, inspirându-și reciproc creativitatea și promovând un mediu de învățare favorabil. Ajutați-i la selectarea materialelor, la descărcarea imaginilor, la formatarea textului și la alegerea culorilor, dacă solicită ajutor tehnic. La final, rugați-i să își prezinte proiectele și să descrie tehnicile, instrumentele și deciziile artistice luate în timpul procesului de creație. Cursanții își vor trimite lucrările finalizate facilitatorului prin e-mail.</p> <p><b>Evaluare</b>          Reflectați asupra abilităților pe care le-au aplicat și asupra domeniilor în care și-au dezvoltat creativitatea lor digitală. Încurajați-i să ofere feedback constructiv colegilor lor, apreciindu-le realizările și oferind sugestii de îmbunătățire.          Întrebați-i: <i>Cum credeți că astfel de platforme de creare de conținut vă pot îmbunătăți abilitățile?</i></p>
<b>Metode</b>	<p>Demonstrații și tutoriale          Învățare bazată pe proiecte          Învățarea și colaborarea între colegi          Scenariu de caz real</p>
<b>Evaluare</b>	<p>De la 1 (cel mai mic) la 5 (cel mai mare), evaluați activitatea în funcție de următoarele elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținut educațional</li> <li>- Beneficii</li> <li>- Feedback între participanți</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p><a href="http://www.canva.com">www.canva.com</a></p>

## Capitolul 3. Integrarea în ecosistemul educațional digital

Crearea unui ecosistem educațional digital pentru educația adulților este menită să ofere mai multe avantaje atât pentru cursanți, cât și pentru educatori. Permite flexibilitate și comoditate. Acest lucru este benefic mai ales pentru cursanții adulți cu un program încărcat sau pentru cei care locuiesc în zone îndepărtate, oferindu-le șansa de a studia în ritmul și în programul propriu. În plus, educatorii pot utiliza date și analize pentru a urmări progresul cursanților și pentru a ajusta materialele și strategiile de curs în consecință, oferind o experiență de învățare mai personalizată.

În timp ce educația online oferă numeroase avantaje, este esențial să înțelegem că aceasta nu este potrivită pentru toată lumea. Unii indivizi, în special cei care învață la vârsta adultă, se simt bine în cadrul unei săli de clasă tradiționale, iar anumite subiecte, precum utilizarea instrumentelor și programelor digitale, pot necesita experiențe de învățare practice.

Pentru a răspunde acestor provocări, ecosistemul educațional digital inovator DIFA55+ este adaptabil la diferite stiluri, preferințe și formate de învățare.



Co-funded by  
the European Union

# DIFA Ecosistem educațional digital

Sunt cursant

Sunt educator

Prefer cursuri online

Prefer cursuri față-în față

Vreau să învăț

Vreau să predau

Testează-ți competențele digitale.  
DIFA APP  
[1]

Înscrie-te la cursul online.  
DigComp  
[2]

Contactează-ne pentru cursuri sincron  
RO ES TR  
[3]

Află despre activitățile noastre  
Training Club Magazine  
[4]

Crează-ți harta de competențe.  
Self-assessment tool  
[5]

Citește toolkit-ul.  
Digital tools for education  
[6]

Citește ghidul facilitatorului.  
Facilitator's Guide  
[7]

Folosește materialele dezvoltate de noi.  
Practical exercises  
[8]

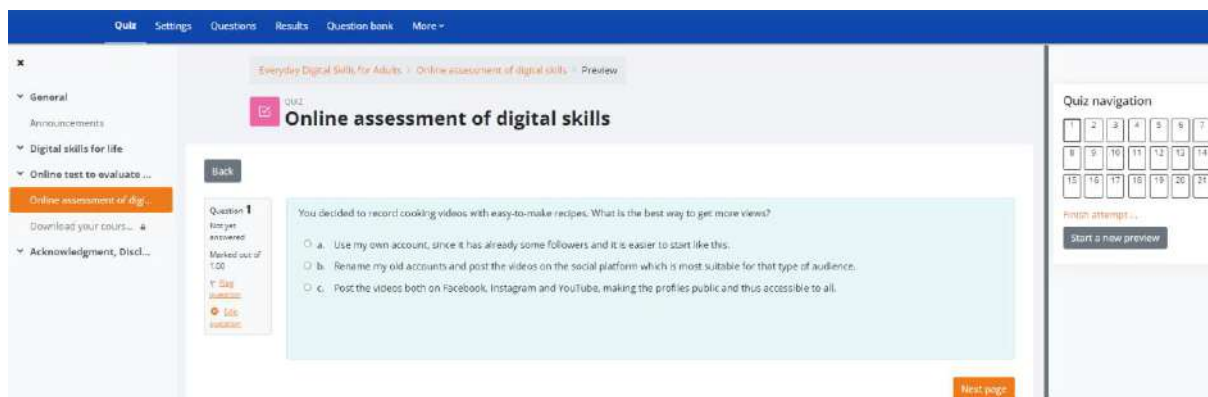
Vizionează tutorialul Digital Facilitator.  
Video Guide  
[9]

Contactează-ne să predai folosind platforma.  
Moodle LMS  
[10]

Ecosistemul educațional digital DIFA55+s este o rețea cuprinzătoare și interconectată de instrumente digitale, platforme, resurse și experți care sprijină și îmbunătățesc procesul de predare și învățare.

### 3.1. Aplicația DIFA55+ App

Era digitalizării ne aduce diverse provocări, aplicații și instrumente online. [Aplicația DIFA55+ APP](#) este o invitație pentru utilizatori de a se autoevalua și de a înțelege domeniile care ar putea necesita unele îmbunătățiri. Acest chestionar de autoevaluare se concentrează pe modul în care fiecare individ utilizează competențele digitale în viața de zi cu zi.

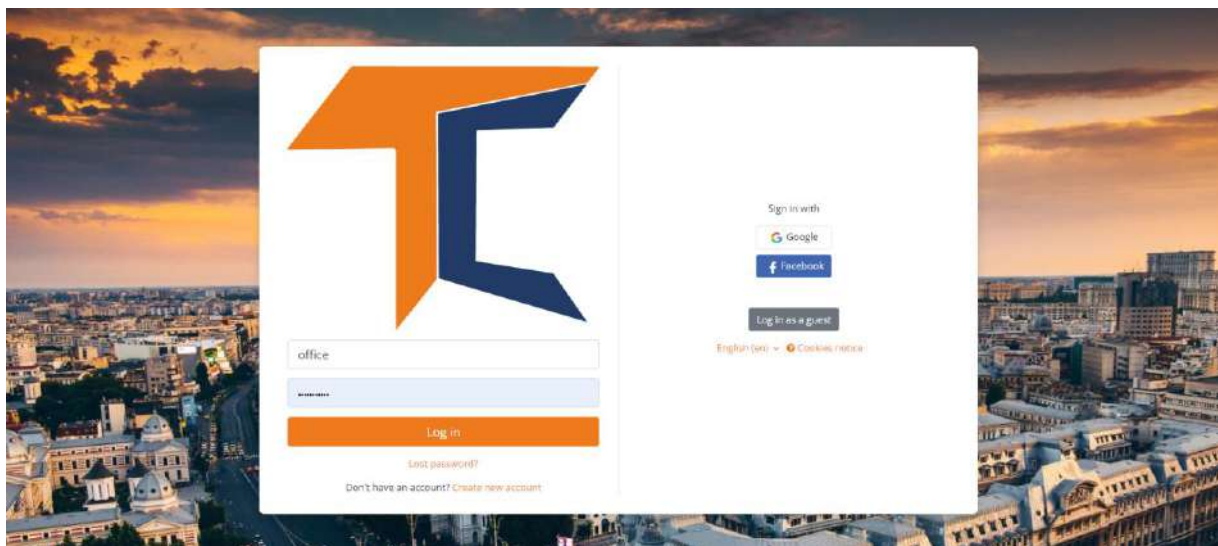


La finalizarea celor 21 de întrebări cu un scor de trecere de 50%, utilizatorul poate descărca certificatul care arată scorul final. În plus, instructorul poate găsi utilă metodologia utilizată pentru dezvoltarea [aplicației web pentru evaluarea competențelor digitale în viața de zi cu zi](#).



### 3.2. Curs online DigComp

Cinci module cuprinzătoare, inclusiv manuale digitale, videoclipuri, activități interactive și mijloace de evaluare, alcătuiesc [cursul online DIGCOMP](#). Toate modulele sunt în conformitate cu DIGCOMP - Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni, abordând domeniile de competență privind Alfabetizarea digitală și informațională, Comunicare și colaborare, Creare de conținut digital, Siguranță și Soluționare de probleme.

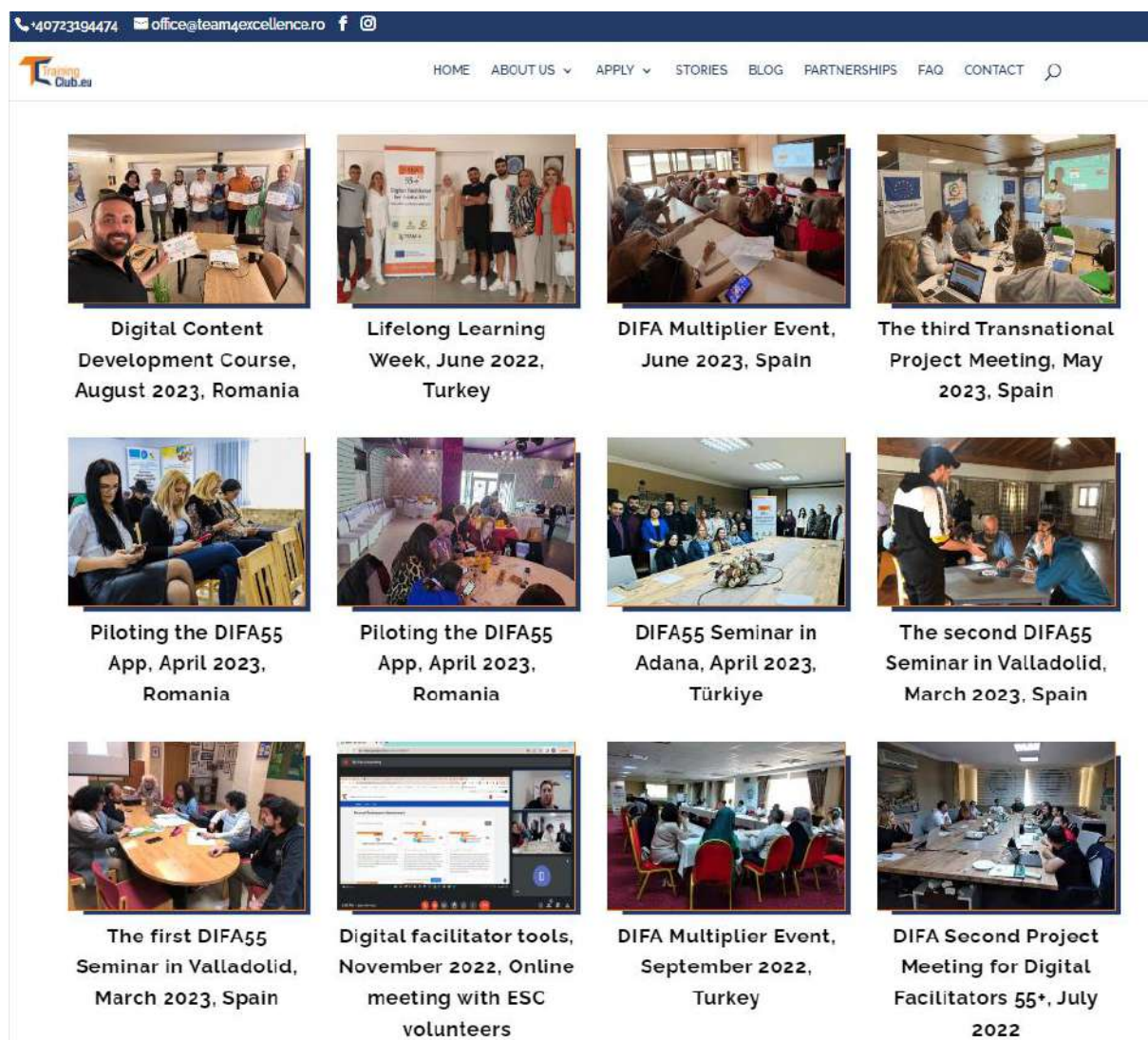


La sfârșitul cursului, după ce au îndeplinit toate sarcinile, participanții pot descărca propriul certificat de absolvire a cursului.




### 3.3. Clase sincrone

Partenerii de proiect Erasmus+ din România, Spania și Turcia au inițiat proiectul "DIFA55+ Digital Facilitator for Adults 55+" și au organizat mai multe activități în comunitățile locale. Facilitatorii digitali de la Formative Footprint (Valladolid, Spania), TEAM4Excellence (Constanța, România), Voluntariat Pentru Viață (Mărășești, România) și Saricam Halk Egitimi Merkezi (Adana, Turcia) desfășoară în mod frecvent activități educaționale cu participanții adulți în limbile naționale. Luați legătura și alăturați-vă cursurilor care vi se potrivesc.




The screenshot shows the website interface for DIFA. At the top, there is a navigation bar with the phone number +40723194474, email office@team4excellence.ro, and social media icons for Facebook and Instagram. The main menu includes: HOME, ABOUT US, APPLY, STORIES, BLOG, PARTNERSHIPS, FAQ, CONTACT. Below the menu is a grid of 12 activity photos, each with a caption:


- Digital Content Development Course, August 2023, Romania**
- Lifelong Learning Week, June 2022, Turkey**
- DIFA Multiplier Event, June 2023, Spain**
- The third Transnational Project Meeting, May 2023, Spain**
- Piloting the DIFA55 App, April 2023, Romania**
- Piloting the DIFA55 App, April 2023, Romania**
- DIFA55 Seminar in Adana, April 2023, Türkiye**
- The second DIFA55 Seminar in Valladolid, March 2023, Spain**
- The first DIFA55 Seminar in Valladolid, March 2023, Spain**
- Digital facilitator tools, November 2022, Online meeting with ESC volunteers**
- DIFA Multiplier Event, September 2022, Turkey**
- DIFA Second Project Meeting for Digital Facilitators 55+, July 2022**




Contact: [office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro)  
 Web: <https://trainingclub.eu/>  
 Locație: Constanța, România



Contact: [innovation@formativefootprint.com](mailto:innovation@formativefootprint.com)  
 Web: <https://www.formativefootprint.com/>  
 Locație: Valladolid, Spania



Contact: [saricamhem@gmail.com](mailto:saricamhem@gmail.com)  
 Web: <https://saricamhem.meb.k12.tr/>  
 Locație: Adana, Turcia



Contact: [contact@voluntariatpentruviata.ro](mailto:contact@voluntariatpentruviata.ro)  
 Web: <https://voluntariatpentruviata.ro/>  
 Locație: Mărășești, România

### 3.4. Revista Training Club

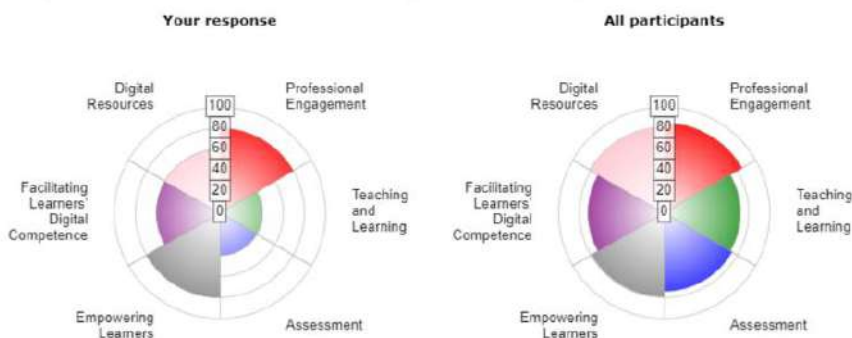
[Revista Training Club](#) este o colecție de metode de predare non-formală, instrumente și activități educaționale Erasmus pentru tineri, adulți și formatori. Cursanții adulți pot dori să se alăture activităților noastre, în timp ce educatorii și profesorii pot găsi inspirație pentru a crea experiențe de învățare memorabile. În plus, revista noastră este deschisă pentru publicarea activităților pilotate și testate, acordând drepturi de autor și recunoscând munca autorilor în paginile revistei.



### 3.5. Instrument de autoevaluare

Harta competențelor și [instrumentul de autoevaluare](#) online conceput de echipa de cercetare pentru a identifica lacunele de competență în cele șase domenii stabilite de cadrul DigCompEdu pot fi utilizate ca atare, adaptate la anumite categorii mai restrânse de grupuri țintă sau folosite ca exemple de bune practici pentru hărți de competențe și instrumente de evaluare online pentru alte subiecte și grupuri țintă. Acest instrument de autoevaluare online are rolul de a vă evalua și de a vă genera harta competențelor. Toate întrebările chestionarului se concentrează pe modul în care vă folosiți competențele digitale în viața profesională.

#### Digital Facilitator Skills - Competence map





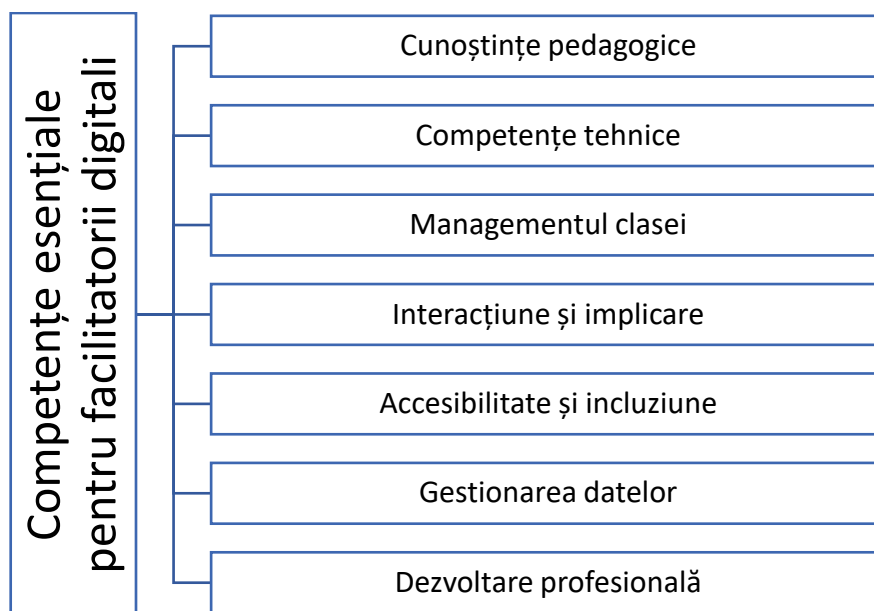
### 3.6. Instrumente digitale pentru educație

Setul [de instrumente pentru crearea unei învățări atractive și active](#) este o colecție de instrumente care îi ajută pe facilitatorii digitali ai adulților de peste 55 de ani să reducă decalajele de competențe. Aceasta a urmărit să extindă cercetarea privind instrumentele care pot ajuta facilitatorii digitali ai adulților de peste 55 de ani să își îmbunătățească cunoștințele, atitudinile și abilitățile în cele șase domenii care compun harta competențelor. Se consideră că acestea vor ajuta în continuare educatorii în proiectarea și furnizarea de cursuri digitale.



### 3.7. Ghidul facilitatorului

Pentru a sprijini și îmbunătăți furnizarea și gestionarea programelor educaționale online, facilitatorii digitali pot găsi în acest [Ghid al facilitatorului](#) informații, instrumente și resurse digitale utile. Structura acestui ghid cuprinzător acoperă cele șapte domenii esențiale pentru facilitatorii digitali de cursuri online.



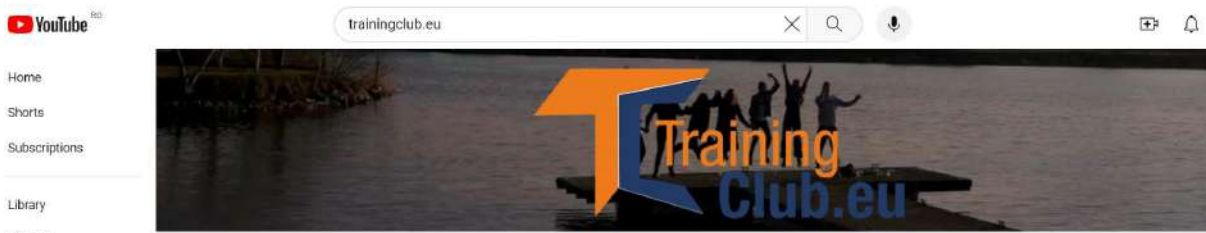
### 3.8. Exerciții practice

Materialele educaționale pentru îmbunătățirea competențelor digitale cuprind cinci activități complet captivante, care pot fi implementate de educatorii de adulți în cadrul unor cursuri față în față sau pot fi autoadministrare de adulții care doresc să își îmbunătățească competențele digitale. Activitățile practice propuse sunt concepute pentru o durată de două ore de formare față în față și sunt susținute de fișe de facilitare și prezentări PowerPoint. Educatorii pot dori să adapteze activitățile la nevoile cursanților, să le ajusteze sau pur și simplu să le implementeze în diferite medii de învățare, creând experiențe de învățare unice.

Titlu	Deveniți un utilizator activ al tehnologiei
Durata	
Grup țintă	
Rezultatele învățării	
Materiale	
Etapele de facilitare	
Metode	
Evaluare	
Referințe	

### 3.9. Tutorial video pentru facilitatori digitali

Educatorii de adulți și organizațiile de educație pentru adulți care doresc să le ofere adulților posibilitatea de a fi utilizatori activi ai tehnologiei sunt invitați să urmărească tutorialul video pentru facilitatori digitali, să se alăture comunității noastre și să utilizeze platforma de e-learning DIFA55+ pentru a crea, livra și gestiona propriile programe educaționale atractive.



<https://www.youtube.com/@trainingclub1637>

### 3.10. Sistemul de management al învățării Moodle

Platforma de învățare online DIFA55+ este concepută cu și pentru educatori și alți membri ai personalului din domeniul educației adulților, cu informații, instrumente și resurse pentru a sprijini și îmbunătăți furnizarea și gestionarea programelor educaționale. Aceasta sprijină dezvoltarea profesională, ajutându-i pe educatori să rămână la curent cu instrumentele digitale și tehnicile pedagogice, oferind în același timp experiențe de învățare unice pentru cursanții lor adulți.



Ecosistemul educațional digital DIFA55+ este o rețea complexă de instrumente și resurse digitale care revoluționează modul în care educația este furnizată, experimentată și gestionată. Ecosistemul urmărește să îmbunătățească accesul cursanților adulți, să stimuleze implicarea și să faciliteze obținerea rezultatelor învățării, abordând în același timp nevoile și provocările unice ale erei digitale.



## Recomandări pentru utilizabilitate și transferabilitate

Principalul avantaj al ecosistemului educațional DIFA55+ este că online-ul este un mediu care nu doarme niciodată, MOOC-ul este mereu deschis, resursele educaționale sunt mereu disponibile online și oricine poate învăța oricând. Toate acestea sunt puse la dispoziția oricărui profesor, formator și facilitator digital pentru a organiza cursuri 24 de ore din 24, 7 zile din 7, în fiecare an, indiferent de fusul orar. Totul va fi întreținut și actualizat pentru mulți ani de acum încolo.

### Pentru dezvoltatorii de cursuri

În acest manual, cercetătorii proiectului și educatorii de adulți au dezvoltat o metodologie care clarifică modul de integrare a preferințelor cursanților adulți pentru dezvoltarea unor cursuri atractive și eficiente. Un tabel explicativ de corelații este pus la dispoziția dezvoltatorilor de cursuri pentru a-i ghida în timpul conceperii cursurilor, asigurându-se că materialele educaționale elaborate vor favoriza învățarea activă.

Mai mult, dezvoltarea de materiale educaționale care utilizează strategia de proiectare instrucțională 5E necesită abordări pedagogice ușor diferite, de la auto-administrare la formare condusă de educator. Autorii au explicat abordarea în care fiecare dintre cele 5E este integrat în activitățile de curs online/față în față/ sincron sau asincron.

### Pentru cursanți

Recunoscând că ansamblul de interacțiuni ale utilizatorului cu ecosistemul digital îi încurajează pe cursanți să se implice în mod activ în materialele, platformele și instrumentele educaționale digitale, autorii au oferit o imagine de ansamblu a ecosistemului educațional digital. Caracteristicile platformei, rezumatul și subtitrarea, fac posibil ca toți cursanții să aibă acces și să beneficieze de conținutul educațional.

Materialele de curs special concepute pornind de la exemple din viața reală sunt introduse pentru a trezi interesul, precum și pentru a conecta conținutul cursului la aplicații practice, din lumea reală. Această abordare demonstrează, de asemenea, modul în care informațiile sau competențele predate pot fi imediat utile în viața personală sau profesională a cursanților.

### Pentru organizațiile de educație a adulților

Acest pachet educațional este integrat în ecosistemul educațional digital și poate fi utilizat online, hibrid sau față în față în limbile engleză, română, spaniolă, turcă. De asemenea, trebuie menționat faptul că resursele sunt disponibile online pentru persoanele cu dizabilități. În Moodle DIFA55+, echipa de cercetare a implementat un pachet de accesibilitate pentru cei cu deficiențe de vedere. Profitând de acestea, educatorii pentru adulți, precum și organizațiile de educație a adulților pot să adapteze și să personalizeze conținutul și activitățile educaționale în funcție de nevoile individuale, de ritmul și de stilul de învățare al fiecărui cursant.

În plus, o altă dovadă a utilizabilității și transferabilității ecosistemului educațional DIFA55+ este faptul că pachetul complet poate fi furnizat la cerere altor instituții de formare și poate fi instalat cu ușurință în orice platformă Moodle.

Toate materialele educaționale sunt oferite gratuit cu licență de atribuire Creative Commons CC BY. Acest lucru permite altora să distribuie, să remixeze, să adapteze și să construiască pe baza conținutului creat, chiar și în scop comercial, atâta timp cât menționează consorțiul DIFA55+ pentru creația originală.

## Despre autori

**ACOMI Nicoleta, PhD** este vicepreședinte al Asociației TEAM4Excellence, educator pentru adulți în domeniile STEM, digitalizare și incluziune socială, manager de proiect PMP® pentru peste 30 de proiecte de cercetare, educație și dezvoltare, profesor asociat și prodecan la Universitatea Maritimă din Constanța, cu o experiență de peste 20 de ani; raportor pentru evaluările proiectelor de cercetare ale Asociației Internaționale a Universităților Maritime, vicepreședinte al Women's International Shipping & Trading Association, România, președinte al Asociației Române de Transport Intermodal, fondator și director al Centrului de Formare al Universității Maritime Constanța; delegat în Subcomitetul NCSR al Organizației Maritime Internaționale. Este autoarea a opt cărți și a peste 80 de articole academice care acoperă subiecte legate de educație, metodologii de predare și inginerie.

**ACOMI Ovidiu** deține un MBA de la Robert Gordon University UK și este autorul unei cărți și a peste 20 de articole academice. Ovidiu este președinte al Asociației TEAM4Excellence, formator la Institutul Național de Administrație în domeniile comunicare publică și management operațional, membru al Comisiei de Inginerie a ARACIS (organism public de acreditare a universităților tehnice) pentru un mandat de 4 ani, formator EFQM și evaluator internațional pentru Global EFQM Awards, manager de proiecte europene și consultant în management, expert evaluator al Comisiei Europene pentru proiecte de cercetare și inovare, inginer autorizat al Institutului de Știință și Tehnologie în Inginerie Marină din Marea Britanie, manager autorizat al Institutului de Management Autorizat din Marea Britanie și deținător al acreditării Project Management Professional (PMP)®.

**AKARÇAY NUR Yeliz** este licențiată în relații internaționale și are o diplomă în predarea limbii engleze. Yeliz este profesor de limba engleză și formator cu o bogată experiență în domeniul educației non-formale și în dezvoltarea de metodologii și activități educaționale creative și inovatoare. Este un lider de proiect pe deplin calificat, cu peste 15 ani de experiență în conceperea și coordonarea proiectelor internaționale, precum și în furnizarea unei game largi de cursuri de formare pentru adulți pe teme precum noile tehnologii și competențele digitale, concepute pentru a fi adaptate la toate nivelurile și nevoile, precum și cursuri de formare pentru educatori, axate pe dezvoltarea competențelor digitale și TIC și pe modul de utilizare a instrumentelor digitale în mediile de învățare. De asemenea, ea implementează activități pentru adulții slab calificați/cu calificare redusă și a dobândit expertiză în domeniul inovării sociale și al incluziunii prin colaborarea cu instituții de educație a adulților din întreaga Europă.

**AKILLI Alpaslan** este managerul Sariçam HEM. El are cunoștințe și o experiență vastă în gestionarea și implementarea proiectelor finanțate de UE. Are peste 25 de ani de experiență profesională în "Educație, Management, Planificarea Inspecției", precum și în studii de evaluare.

**BARBU Daria**, absolventă a Facultății de Arte, este specializată în proiectarea de activități educative non-formale. Ocupă funcția de asistent de proiect și se ocupă de coordonarea seminariilor, atelierelor și webinarilor cu cursanți adulți. Pe toată perioada de implementare, ea a coordonat și campaniile de comunicare, asigurându-se că scopul și obiectivele proiectului au fost transmise corect și eficient.

**CARABIAS Manuel, PhD** predă la Universitatea din Valladolid materia "Programe și planuri pentru educația adulților și a persoanelor în vârstă". Are un master în psihopedagogie și un doctorat în învățare pe tot parcursul vieții. Datorită experienței sale în lucrul cu adulții, este director de proiect la Formative Footprint și se ocupă de departamentul educațional. Manuel are experiență în conceperea de noi procese de formare adaptate la Cadrul european al calificărilor și la standardele europene, cum ar fi competențele-cheie, EntreComp, DigComp și ESCO.

**CHIRIS Bogdan** a terminat studiile la Facultatea de Kinetoterapie. Este președintele Asociației Voluntariat Pentru Viață din 2018 și se ocupă de organizarea și coordonarea activităților tuturor angajaților asociației. Coordonează activitățile privind participarea Asociației la dezvoltarea proiectelor și la procesele decizionale.

**DRAGAN Daniel** și-a finalizat studiile la Facultatea de Drept. Din 2014 lucrează ca manager de proiect în cadrul Asociației Voluntariat Pentru Viață. În această perioadă, a implementat peste 30 de proiecte finanțate prin Erasmus+ și Corpul European de Solidaritate. Din 2011, Daniel este, de asemenea, directorul Căminului pentru persoane vârstnice O Noua Sansa din Mărășești și are o experiență vastă în lucrul cu persoanele vârstnice.

**SUDANO Damiana** este un educator de adulți responsabil cu procesul de voluntariat în cadrul Deses-3. În plus, ea este manager de proiect pentru proiectele Erasmus+. Ea a condus cinci proiecte internaționale pentru tineri și adulți, participând la fazele de pregătire, scriere, dezvoltare și evaluare. Damiana este absolventă a Facultății de limbi străine și culturi pentru turism și comerț internațional, precum și a Școlii superioare de etno-turism.

## Despre organizațiile partenere



**TEAM4Excellence (T4E)** este o asociație românească ce are ca scop îmbunătățirea calității vieții prin activități de educație, cercetare și consultanță. Pentru a răspunde provocărilor societale, T4E oferă oportunități de învățare și consiliere profesională pentru incluziunea socială, dezvoltarea și angajabilitatea oamenilor și echipează formatorii cu competențe și abilități cheie pentru a stimula dezvoltarea personală, dar și profesională. În cadrul a peste 30 de proiecte finanțate de UE, asociația produce și transferă inovație, experiență și know-how prin cooperarea cu parteneri interni și internaționali. Prin găzduirea de evenimente, cursuri de formare și conferințe, T4E consolidează colaborarea dintre oameni, sprijină organizațiile și reduce decalajele dintre generații. Expertiza vastă în domeniul managementului permite personalului T4E să ofere consultanță companiilor mari și IMM-urilor folosind modelul EFQM și Business Model Canvas.



**Sarıçam Halk Eğitimi Merkezi (Centrul de Educație Publică Sarıçam)** este o instituție publică înființată în 2009 în Adana, Turcia, afiliată la Direcția Generală pentru Învățare pe tot parcursul vieții a Ministerului Educației Naționale. Sarıçam HEM, care oferă servicii de formare pe tot parcursul anului, inclusiv în weekend și seara, îndeplinește sarcini în conformitate cu principiile și obiectivele educației non-formale. Din 2010, Sarıçam HEM este responsabilă de executarea și planificarea serviciilor de educație a adulților în următoarele domenii:

de educație, formare, orientare, acces la informații, consiliere, cultură, artă și sport. Sarıçam HEM oferă activități educaționale non-formale în colaborare cu diverse instituții guvernamentale și private, precum și cu organizații de voluntariat. Principalele sale responsabilități includ implementarea activităților de formare, precum și asistarea și monitorizarea activităților de formare. Sarıçam HEM desfășoară, de asemenea, activități menite să asigure adaptarea adulților care nu au finalizat educația formală la condițiile tehnologice, sociale și culturale în continuă schimbare.





**Formative Footprint (FFSL)** este o organizație de design educațional situată în Spania, în provincia Valladolid. FFSL este specializată în proiectarea și crearea de noi procese de formare adaptate la nevoile specifice ale secolului XXI. Pe baza nevoilor personale și profesionale, FFSL implementează un proces metodic care asigură crearea de noi procese educaționale practice și de succes care reușesc să oprească nevoile/problemele detectate anterior pe care le au organizațiile și cetățenii. Formative Footprint a creat o echipă de

experți profesioniști în educație, formare și inovare. Acest lucru a făcut ca organizația să funcționeze ca un centru de formare și cercetare, specializat în subiecte legate, pe de o parte, de educație și formare, iar pe de altă parte, de inovare.



**Asociația Voluntariat Pentru Viață** este un ONG, cu sediul în Mărășești, România, înființat în 2012 la inițiativa unor specialiști în domeniul educației, artei, istoriei și asistenței sociale. Misiunea lor este de a promova voluntariatul și conștiința civică prin dezvoltarea de activități care să răspundă nevoilor locale ale comunității pentru a conștientiza valoarea voluntariatului ca instrument de cetățenie activă și solidaritate umană. O mare parte din activități se concentrează pe sprijinirea persoanelor defavorizate pentru a avea acces la

educație. Asociația este acreditată ca furnizor de servicii sociale și implementează proiecte care implică servicii de îngrijire a persoanelor vârstnice la domiciliu și în centre rezidențiale. Pentru a oferi servicii multidisciplinare pentru persoanele care se află într-o dificultate socială critică, desfășoară cercetări sociale și monitorizează fenomenul excluziunii sociale, planifică programe de asistență pentru persoanele aflate în criză socială și formează profesioniști în lucrul cu persoanele defavorizate.

## Referințe și bibliografie

- Acomi, N. et all (2022). MOOC Canvas and Instructional Design Manual for Digital Citizenship Courses, DOI: 10.5281/zenodo.7092424 <https://trainingclub.eu/wp-content/uploads/2022/09/MOOC-Canvas-and-Instructional-Design-Manual-for-Digital-Citizenship-Courses.pdf> <https://trainingclub.eu/wp-content/uploads/2022/09/MOOC-Canvas-and-Instructional-Design-Manual-for-Digital-Citizenship-Courses.pdf>
- Brame, C. (2013). Scrierea unor bune întrebări de test cu alegere multiplă. Retrieved from <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/writing-good-multiple-choice-test-questions/>
- Carretero Gomez, S., Vuorikari, R. și Punie, Y. (2017). DigComp 2.1: Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni cu opt niveluri de competență și exemple de utilizare, EUR 28558 RO, Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene, Luxemburg, ISBN 978-92-79-74173-9, doi:10.2760/3884, JRC106281.
- Comisia Europeană, Centrul Comun de Cercetare, Redecker, C. (2017). Cadrul european pentru competența digitală a educatorilor, DigCompEdu, DigCompEdu, Punie, Y.(editor), Oficiul pentru Publicații, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/159770>.
- Comisia Europeană, Direcția Generală Educație, Tineret, Sport și Cultură (2020). *Monitorul educației și formării 2020: predarea și învățarea într-o eră digitală*, Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/917974>.
- Gerges, E. (2022). Cum să folosiți modelul 5E în clasa de științe. Retrieved from <https://www.edutopia.org/article/how-use-5e-model-your-science-classroom/>
- Jordan, P. (2002). An Introduction to Usability (1-a ediție). CRC Press. doi: <https://doi.org/10.1201/9781003062769>
- Portalul de învățare (2021). Preluat din Pedagogie eficientă și adecvată: <https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/teachers-and-pedagogy/effective-and-appropriate-pedagogy>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Ancheta naturalistă*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Merrill, D. (2002). Preluat din Primele principii de instruire: Educational technology research and development 50 (3), 43-59 <https://mdavidmerrill.files.wordpress.com/2019/04/firstprinciplesbymerrill.pdf> <https://mdavidmerrill.files.wordpress.com/2019/04/firstprinciplesbymerrill.pdf>
- Northern, S. (2019). Cei 5 E ai învățării bazate pe investigație. Retrieved from <https://knowledgequest.aasl.org/the-5-es-of-inquiry-based-learning/>
- Institutul de management al proiectelor. (2017). *Un ghid al Corpului de cunoștințe în managementul proiectelor (ghidul PMBOK) (ed. a 6-a)*. Institutul de management al proiectelor.
- Riina Vuorikari, S. K. (2022). DigComp 2.2 Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni, EUR 31006 EN (ISBN 978-92-76-48882-8 ed.). Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene. doi:10.2760/115376, JRC128415.

Smaldino, S.E., Lowther, D.L., & Russell, J.D. (2008). Tehnologie și mijloace de instruire pentru învățare (ediția a 9-a). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.

Tucker, C. (2020). Preluat din Sfaturi pentru proiectarea unei experiențe de învățare online utilizând modelul instrucțional 5E: <https://catlintucker.com/2020/03/designing-an-online-lesson/>

UNECE (2019). Indicele îmbătrânirii active. Geneva: Organizația Națiunilor Unite.

Vuorikari, R., Kluzer, S. și Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni - Cu noi exemple de cunoștințe, aptitudini și atitudini, EUR 31006 RO, Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene, Luxemburg, ISBN 978-92-76-48882-8, doi:10.2760/115376, JRC128415.

## Anexa 1 Fișe de verificare a chestionarului de evaluare

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.1 - răspunsuri corecte

1B      2A    3C      4A

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.2 - răspunsuri corecte

1C      2A    3C      4C      5 se potrivește cu      (A->i)    (B->ii)    (C->iii)    (4->iv)

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.3 - răspunsuri corecte

1A      2A    3B      4B

Test de evaluare nr. 4 - fișă de verificare - răspunsuri corecte

1C      2A    3C      4B      5A

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.5 - răspunsuri corecte

1B      2A    3B      4A      5 se potrivește (A->i)    (B->ii)    (C->iii)    (D->iv)    (E->v)



Co-funded by  
the European Union

## CONTACT



<https://www.facebook.com/TrainingClubT4E>



<https://www.instagram.com/trainingclub.eu/>



<https://trainingclub.eu/difa/>



[+40 723 194 474](tel:+40723194474)



[office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro)

**DIFA**

**55+**

**4 TEAM 4**  
excellence



**voluntariat**  
pentru viață



ID: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000035297