DIGITALIATORS - Perfecționare digitală pentru persoanele în vârstă, axată pe operațiuni online necesare zi de zi, mai ales după pandemie

Project no. № 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085900

Curriculum: Workshops for Seniors.

IDEC

Co-funded by the European Union

DIGI TALIAT<>RS

CUPRINS

Introducere....4

Structură Generală și lecții....5

Lecția 01: Cum să utilizați telefonul mobil?....6

Lecția 02: Cum să utilizați laptopul?....7

Lecția 03: O lume fără fir: Conectarea WIFI....7

Lecția 04: Conectând lumea prin intermediul datelor....8

Lecția 05: Cum să utilizează conexiunea prin Bluetooth?....9

Lecția 06: Sfaturi esențiale pentru căutarea pe Google....9

Lecția 07: Ce trebuie știut pentru a nu cădea în capcanele știrilor false?....10

Lecția 08: Ce este o adresa de e-mail și cum se face una?....10

Lecția 09: Cum se folosește e-mailul?....11

Lecția 10: Cum se utilizează WhatsApp și Viber?....11

Lecția 11: Cum se captează amintiri (fotografii și videoclipuri)....12

Lecția 12: Cum se partajează amintirile cu alții (fotografii și videoclipuri)....13

Lecția 13: Cum se utilizează Facebook....13

Lecția 14: Cum se utilizează Zoom?....14

Lecția 15: Partajarea informațiilor online cu precauție....14

Lecția 16: Cum se protejează conturile online....15

Lecția 17: Cum se lucrează online în siguranță....16

Lecția 18: Cum să nu vă speriați de ferestre pop-up și cookie-uri....16

Lecția 19: Actualizați-vă datele simplu și ușor....17

Lecția 20: Navigarea în formatele Word, PDF, și PPT....18

Lecția 21: Descărcarea documentelor digitale: cum se face?....18

Lecția 22: Comandă mâncare online simplu și eficient....19

Lesson 23: Cum se face o programare medicală online?....19

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lesson 24: Cum se verifică și se plătesc impozitele online? 21

Lesson 25: Ce este online banking și cum se utilizează? 21

Lesson 26: Cum se menține o imagine bună în mediul online? 22

Lesson 27: Există bune maniere online? 23

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Co-funded by the European Union

Introducere

DIGITALIATORS este un proiect Erasmus+ KA220-ADU care își propune să echipeze persoanele în vârstă cu competențele digitale de care au nevoie zilnic. Oferindu-le competențe pentru a gestiona tranzacțiile birocratice online de zi cu zi și pentru a evita înșelătoriile, îi ajută să navigheze cu încredere în lumea online.

Acest document prezintă programa care va sprijini pas cu pas formatorii care vor desfășura atelierele cu seniorii din toate țările participante.

Această programă este organizată în 27 de lecții, durata fiecăreia va fi decisă de trainer în funcție de nevoile seniorilor și de viteza de învățare. Metodologia lor comună nu este doar de a oferi seniorilor cunoștințele necesare, ci și de a-i face să aplice ceea ce au învățat prin exemple reale de exerciții prin intermediul dispozitivului lor preferat (telefon sau laptop).

O mențiune specială trebuie făcută pentru prelegerile 26 și 27, "Cum să mențiii o imagine bună online" și "Exista bune maniere online?". Datorită complexității lor, este necesară o înțelegere solidă a instrumentelor digitale. Prin urmare, aceste prelegeri sunt plasate la sfârșitul modulului, permițând formatorilor flexibilitatea de a decide dacă și cum să prezinte aceste subiecte clasei pe baza abilităților digitale ale studenților și a ritmului de învățare.

Scopul acestei programe este de a oferi formatorilor cunoștințele, instrumentele și strategiile de instruire necesare pentru a preda în mod eficient abilități digitale seniorilor.

Programa este concepută pentru:

Îmbunătățirea competențelor: Echipează formatorii cu abilitățile și cunoștințele actualizate despre tendințele tehnologice în vederea livrării unuu conținut de încredere.

Promovarea implicării și interacțiunii: Dezvoltă strategii pentru crearea de ateliere captivante, interactive și participative care motivează cursanții și facilitează învățarea activă.

Evaluare și adaptare: Învață formatorii cum să evalueze progresul cursanților și să-și adapteze metodele de predare pentru a satisface diverse nevoi ale acestora.

Cultivarea alfabetizării digitale: Urmărește ca formatorii să promoveze abilitățile necesare de alfabetizare digitală în rândul vârstnicilor, permițându-le să utilizeze eficient tehnologia în viața lor de zi cu zi.

Scopul programeoi și, prin urmare, al workshop-urilor este, în cele din urmă, de a oferi seniorilor cunoștințele și competențele necesare pentru a se familiariza cu tehnologia, permițându-le să-și

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

folosească laptop-urile sau telefoanele inteligente, să înțeleagă utilitatea tranzacțiilor online, să nu se mai teamă de activitățile financiare online și să înțeleg cum să socializeze cu cei dragi online. Prin susținerea independenței lor digitale, îmbunătățirea ușurinței anumitor aspecte ale vieții lor și creșterea încrederii în abilitățile lor digitale, această program și workshop-urile, vor spori bunăstarea seniorilor.

Structură Generală și lecții

Durata wokshop-urilor	16 ore
Grup țintă	Seniori
Obiective	Oferă formatorilor abilitățile necesare pentru a preda competențe digitale persoanelor în vârstă
Lecția 1	Cum să utilizați telefonul mobil?
Lecția 2	Cum să utilizați laptopul?
Lecția 3	O lume fără fir: Conectarea WIFI
Lecția 4	Conectând lumea prin intermediul datelor
Lecția 5	Cum să utilizează conexiunea prin Bluetooth
Lecția 6	Sfaturi esențiale pentru căutarea pe Google
Lecția 7	Ce trebuie știut pentru a nu cădea în capcanele știrilor false?
Lecția 8	Ce este o adresa de e-mail și cum se face una
Lecția 9	Cum se folosește e-mailul?
Lecția 10	Cum se utilizează WhatsApp și Viber?
Lecția 11	Cum se captează amintiri (fotografii și videoclipuri)
Lecția 12	Cum se partajează amintirile cu alții (fotografii și videoclipuri)
Lecția 13	Cum se utilizează Facebook?
Lecția 14	Cum se utilizează Zoom?
Lecția 15	Partajarea informațiilor online cu precauție
Lecția 16	Cum se protejează conturile online?
Lecția 17	Cum se lucrează online în siguranță?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 18	Cum să nu vă speriați de ferestre pop-up și cookie?
Lecția 19	Actualizați-vă datele simplu si ușor
Lecția 20	Navigarea în formatele Word, PDF și PPT
Lecția 21	Descărcarea documentelor digitale: cum se face?
Lecția 22	Comandă mâncare online, simplu și eficient
Lecția 23	Cum se face o programare medicală online?
Lecția 24	Cum se verifică și se plătesc impozitele online?
Lecția 25	Ce este online banking și cum se utilizează?
Lecția 26	Cum se menține o imagine bună în mediul online?
Lecția 27	Există bune maniere online?

Lecția 01: Cum să utilizați telefonul mobil?

Rezultatele învățării	• Înțelegerea funcțiilor de bază ale unui smartphone • Navigarea pe ecranul de pornire • Efectuare apelurilor • Trimitere mesaje text
Metode de predare:	• Prezentare generală și demonstrație: Prezentare generală condusă de instructor a noțiunilor de bază ale smartphone-urilor. • Exerciții practice: Participanții exersează efectuarea de apeluri, trimiterea de mesaje, explorarea setărilor telefonului. • Sesiune de întrebări și răspunsuri: Deschidere pentru întrebări.
Exerciții sugerate	• Sunați un prieten/membru al familiei: Exersați efectuarea și primirea apelurilor. • Trimiteți un mesaj text: Trimiteți un mesaj instructorului sau unui coleg participant. • Explorați setările: găsiți și modificați o setare simplă (de exemplu, reglați luminozitatea ecranului). • Pentru cursanții mai avansați: utilizați istoricul apelurilor, gestionați mesajele text, gestionați setari avansate
Suport de la formatori	• Oferiți asistență individuală celor care întâmpină dificultăți. • Utilizați mijloace vizuale și ghidare pas cu pas. • Oferiți abordare pozitivă și răbdare. • Împărțiți-vă în grupuri în funcție de experiență

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 02: Cum să utilizați laptopul?	
Rezultatele învățării	• Cum se pornește un laptop • Navigare pe desktop • Deschidere/închidere aplicații • Utilizarea comenzilor rapide de bază de la tastatură
Metode de predare:	• Introducere și demonstrație: prezentarea componentelor laptopului și a navigării pe desktop. • Sesiune interactivă: Participanții exersează utilizarea touchpad-ului, deschiderea/închiderea programelor și comenzile rapide de la tastatură. • Sfaturi de depanare: probleme și soluții frecvente.
Exerciții sugerate	• Deschiderea uni program: deschideți un program preinstalat (de exemplu, Notepad sau Paint). • Crearea și salvarea unui document: Tastați o propoziție scurtă și salvați-o. • Utilizarea comenzilor rapide de la tastatură: Exersați comenzi rapide precum copierea (Ctrl+C) și lipirea (Ctrl+V). • Pentru cursanți mai avansați: introduceți mai multe comenzi rapide, introduceți gestionarea folderelor și descărcarea aplicațiilor, gestionarea stocării.
Suport de la formatori	• Circulați și oferiți ajutor practic. • Utilizați fișe mari ca referință. • Încurajați întrebările și oferiți răspunsuri clare și simple. • Împărțiți-vă în grupuri în funcție de experiență.

Lecția 03: O lume fără fir: Conectarea WIFI	
Rezultatele învățării	• Identificarea rețelelor WiFi • Conectarea la rețelele WiFi • Înțelegerea practicilor de securitate de bază
Metode de predare:	• Conectarea la o rețea WiFi: Participanții se conectează la WiFi-ul clasei.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Verificarea securității WiFi: Identificați dacă o rețea este sigură sau deschisă. • Pentru utilizatorii mai avansați: aflați cum să vă deconectați de la o rețea și să o ștergeți.
Exerciții sugerate	• Conectarea la o rețea WiFi: Participanții se conectează la WiFi-ul clasei. • Verificarea securității WiFi: Identificați dacă o rețea este sigură sau deschisă. • Pentru utilizatorii mai avansați: aflați cum să vă deconectați de la o rețea și să o ștergeți.
Suport de la formatori	• Oferiți îndrumări individuale. • Utilizați diagrame și capturi de ecran. • Oferiți încredere și încurajare. • Împărțiți-vă în grupuri în funcție de experiență. •

Lecția 04: Conectând lumea prin intermediul datelor	
Rezultatele învățării	• Înțelegerea datelor mobile • Activarea/dezactivarea datelor mobile • Monitorizarea utilizării
Metode de predare:	• Prezentare generală: Explicarea datelor mobile și a utilizărilor acestora. • Activitate practică: Participanții activează/dezactivează datele mobile și verifică utilizarea datelor. • Discuție: Sfaturi pentru gestionarea eficientă a utilizării datelor.
Exerciții sugerate	• Activarea datelor mobile: activați datele mobile și navigați pe internet. • Monitorizarea utilizării datelor: Verificați utilizarea curentă a datelor în setări. • Pentru utilizatorii mai avansați: aflați cum să setați o limită de date sau un avertisment. Specificați ce aplicații pot utiliza date. Prezentare hotspot-uri.
Suport de la formatori	• Asistați la setărea dispozitivelor. • Prezentaați pașii pe un proiector sau pe un ecran mare. • Oferiți ajutor și sprijin personalizat.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 05: Cum să utilizează conexiunea prin Bluetooth?	
Rezultatele învățării	• Înțelegerea tehnologiei Bluetooth • Asocierea dispozitivelor • Deconectarea și anularea asocierii dispozitivelor • Înțelegerea aspectelor de siguranță și confidențialitate ale Bluetooth
Metode de predare:	• Lecție teoretică: ce este BT, pentru ce poate fi folosit și de ce poate fi util • Înregistrare ecran a modului în care funcționează BT • Practică • Sesiune de întrebări și răspunsuri
Exerciții sugerate	• Găsiți cum să activați BT pe telefonul personal • Încercați să vă schimbați numele personal și să vă gestionați setările de accesibilitate • În perechi, conectează-te cu alți participanți • În perechi, trimiteți un document/o imagine goală
Suport de la formatori	• Oferiți asistență personalizată participanților în timpul exercițiilor • Oferiți materiale clare și intuitive, inclusiv videoclipuri pas cu pas • Afișați setul cât mai larg de probleme potențiale cu conexiunea BT

Lecția 06: Sfaturi esențiale pentru căutarea pe Google	
Rezultatele învățării	• Căutarea eficientă de informații folosind Google • Înțelegeți operatorii și filtrele de căutare
Metode de predare:	• Lectură: Prezentare generală a funcționalității de căutare Google și sfaturi. • Exerciții interactive de căutare: Participanții exersează căutarea anumitor informații folosind tehnici avansate de căutare. • Discuție: Evaluarea fiabilității rezultatelor căutării.
Exerciții sugerate	• Practică de căutare: Utilizați Google pentru a găsi informații despre un anumit subiect. • Căutare avansată: Încercați să utilizați operatori de căutare (de exemplu, ghilimele pentru expresii exacte, semnul minus pentru excludere).

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Verificarea fiabilității: Evaluați credibilitatea rezultatelor căutării.
Suport de la formatori	• Oferiți exemple de căutare și exerciții. • Asistați cu tehnici avansate de căutare. • Oferiți sfaturi pentru evaluarea fiabilității informațiilor online.

Lecția 07: Ce trebuie știut pentru a nu cădea în capcanele știrilor false?

Rezultatele învățării	• Identificarea știrilor false și dezinformarea • Înțelegerea impactul acestuia • Cum se verifică informațiile
Metode de predare:	• Prezentare: Caracteristicile știrilor false și sursele comune. • Analiză critică: Participanții analizează articolele de știri pentru a identifica semne de dezinformare. • Instrumente de verificare: Introducere în instrumentele și tehnicile de verificare a surselor de știri.
Exerciții sugerate	• Analiză articole de știri: Revizuiți și identificați știrile false din articolele furnizate. • Verificare practică: Utilizați instrumente de verificare a faptelor pentru a verifica autenticitatea știrilor. • Discuție: Reflectați asupra impactului știrilor false și împărtășiți strategii de identificare a acestora.
Suport de la formatori	• Oferiți exemple de știri false și instrumente de verificare. • Asistați la exerciții de analiză critică și verificare. • Încurajați discuțiile deschise și schimbul de experiențe.

Lecția 08: Ce este o adresa de e-mail și cum se face una?

Rezultatele învățării	• Crearea unui cont Gmail • Înțelegerea funcționalităților de bază ale e-mailului • Navigare în interfața Gmail
Metode de predare:	• Ghidare pas cu pas: Instructorul îi îndrumă pe participanți prin crearea unui cont Gmail. • Turul interfeței: prezentare generală a interfeței Gmail. • Activitate practică: participanții își creează și își explorează conturile Gmail

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Exerciții sugerate	• Creați un cont: urmați pașii pentru a crea un cont Gmail. • Trimiteți un e-mail de bun venit: Compuneți și trimiteți un e-mail de bun venit instructorului. • Explorați folderele: navigați în inbox, folderul de e-mailuri trimise și folderul de spam.
Suport de la formatori	• Furnizare instrucțiuni scrise cu capturi de ecran. • Ajutor individual în timpul procesului de creare a contului. • Abordarea cu promptitudine a erorilor sau a problemelor aparute. • Împărțiți-vă în grupuri în funcție de experiență.

Lecția 09: Cum se folosește e-mailul?

Rezultatele învățării	• Compunere, trimitere, primire și ștergere e-mailuri • Gestionarea folderelor și etichetelor de e-mail
Metode de predare:	• Demonstrație interactivă: Compunerea, trimiterea și primirea de e-mailuri. • Sesiune practică: Participanții exersează aceste acțiuni în conturile lor. • Sfaturi organizaționale: Utilizarea folderelor și etichetelor pentru a organiza e-mailurile.
Exerciții sugerate	• Compuneți un e-mail: Scrieți și trimiteți un e-mail unui coleg participant. • Citiți și răspundeți: deschideți un e-mail și răspundeți-i • Ștergeți e-mailurile: Selectați și ștergeți e-mailurile nedorite.
Suport de la formatori	• Oferiți exemple și șabloane pentru compunerea e-mailurilor. • Ghidați participanții la fiecare pas. • Încurajați participanții să pună întrebări și oferiți sprijin imediat.

Lecția 10: Cum se utilizează WhatsApp și Viber?

Rezultatele învățării	• Folosirea WhatsApp și Viber pentru mesaje și apeluri • Înțelegerea setărilor de confidențialitate
Metode de predare:	• Demonstrație: Configurarea conturilor, trimiterea de mesaje, efectuarea de apeluri.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Sesiune interactivă: Participanții exersează folosind WhatsApp și Viber. • Sfaturi de confidențialitate și securitate: Discuții despre securizarea comunicațiilor.
Exerciții sugerate	• Configurații: configurați conturile WhatsApp și Viber. • Trimitere de mesaje: Trimiteți un mesaj și efectuați un apel. Explicați utilizarea datelor. • Ajustați setările de confidențialitate: Explorați și ajustați setările de confidențialitate.
Suport de la formatori	• Oferiți instrucțiuni clare pentru configurarea conturilor. • Oferiți asistență individuală în timpul sesiunilor de practică. • Subliniați importanța setărilor de confidențialitate și securitate.

Lecția 11: Cum se captează amintiri (fotografii și videoclipuri)	
Rezultatele învățării	• Realizarea și gestionarea fotografiilor și videoclipurilor pe un smartphone • Înțelegerea tehnicilor de bază pentru fotografie și videografie
Metode de predare:	• Demonstrație: Cum să utilizați aplicația pentru cameră, să reglați setările și să capturați fotografii/videoclipuri de înaltă calitate. • Exerciții practice: Participanții fac fotografii și videoclipuri, experimentând cu diferite setări. • Revizuire și feedback: Partajarea și revizuirea fotografiilor/videoclipurilor cu grupul.
Exerciții sugerate	• Captura fotografii: Faceți fotografii cu diferiți subiecți. • Înregistrare videoclipuri: Înregistrați un videoclip scurt. • Revizuire și distribuire: Partajați și discutați fotografii/videoclipuri cu grupul.
Suport de la formatori	• Oferiți sfaturi despre tehnicile de fotografie și videografie. • Asistați cu setările și funcțiile camerei. • Oferiți feedback constructiv și încurajare.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 12: Cum se partajează amintirile cu alții (fotografii și videoclipuri)	
Rezultatele învățării	• Încărcați și partajați fotografii/videoclipuri pe rețelele sociale și aplicațiile de mesagerie • Înțelegeți setările de confidențialitate
Metode de predare:	• Tutorial: pași pentru a încărca fotografii/videoclipuri în rețelele sociale și aplicațiile de mesagerie. • Exercițiu practic: Participanții își încarcă și partajează fotografiile/videoclipurile. • Discuție: setări de confidențialitate și considerații privind partajarea.
Exerciții sugerate	• Încărcați fotografii: Distribuiți o fotografie pe Facebook sau WhatsApp. • Ajustați setările de confidențialitate: setați opțiunile de confidențialitate pentru conținutul partajat. • Sesiune de feedback: Discutați experiențele și abordați provocările
Suport de la formatori	• Oferiți instrucțiuni clare pentru încărcarea și partajarea conținutului. • Asistență la setările și ajustările de confidențialitate. • Încurajați împărtășirea și oferiți feedback de susținere.

Lecția 13: Cum se utilizează Facebook	
Rezultatele învățării	• Navigați pe Facebook • Înțelegeți setările de confidențialitate • Interacționează cu conținutul în mod responsabil
Metode de predare:	• Demonstrație: Configurarea unui profil, navigarea în fluxul de știri și setările de confidențialitate. • Activitate practică: participanții își creează sau își actualizează profilurile Facebook. • Discuție: Cele mai bune practici pentru utilizarea Facebook în mod sigur și responsabil.
Exerciții sugerate	• Setările profilului: Crearea sau actualizarea profilului Facebook. • Interacționează cu conținutul: Apreciază, comentează și distribuie postările în mod responsabil.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Suport de la formatori	• Oferiți îndrumări pas cu pas privind configurarea profilului și setările de confidențialitate. • Asistați participanții la navigarea prin funcțiile Facebook. • Oferiți sfaturi privind utilizarea sigură și responsabilă a rețel • elor sociale.

Lecția 14: Cum se utilizează Zoom?

Rezultatele învățării	• Configurați și utilizați Zoom pentru apeluri video • Înțelegeți caracteristicile și setările de bază
Metode de predare:	• Tutorial: Instalarea și configurarea Zoom. • Sesiune de practică: Participarea și găzduirea întâlnirilor, folosind chat și partajarea ecranului. • Întrebări și răspunsuri: Abordarea problemelor și întrebărilor comune despre utilizarea Zoom.
Exerciții sugerate	• Exerciții sugerate: • Participați la o întâlnire: Exersați participarea la o întâlnire Zoom programată. • Găzduiți o întâlnire: găzduiți o întâlnire și invitați alți participanți. • Utilizați funcții: Încercați chatul, partajarea ecranului și reacțiile.
Suport de la formatori	• Furnizați instrucțiuni de configurare pas cu pas. • Asistență la depanarea în timpul sesiunilor de antrenament. • Încurajați participanții să pună întrebări și să ofere soluții

Lecția 15: Partajarea informațiilor online cu precauție

Rezultatele învățării	• Recunoașterea informațiilor sensibile • Ce ar trebui să fie distribuit online și ce nu
Metode de predare:	• Prelegere interactivă: Tipuri de informații sensibile și riscuri potențiale ale partajării acestora. • Învățare bazată pe scenarii: Participanții discută scenarii și determină ce informații nu ar trebui partajate. • Sfaturi și bune practici: linii directoare pentru partajarea în siguranță a informațiilor online.
Exerciții sugerate	• Discuție de scenariu: Analizați și discutați diferite scenarii care implică schimbul de informații.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Listă de verificare a informațiilor: creați o listă de verificare cu informații care nu ar trebui să fie niciodată partajate online. • Joc de rol: Exersați schimbul de informații în siguranță în interacțiuni online simulate.
Suport de la formatori	• Oferiți exemple și explicații clare. • Facilitați discuțiile despre scenarii și jocurile de rol. • Încurajați participanții să-și împărtășească propriile experiențe și să pună întrebări.

Lecția 16: Cum se protejează conturile online	
Rezultatele învățării	• Importanța parolelor puternice și unice • Cum se creează și se gestionează în siguranță
Metode de predare:	• Discuții: importanța securității parolelor și riscurile parolelor slabe. • Workshop: Crearea de parole puternice și utilizarea managerilor de parole. • Exercițiu practic: Participanții creează parole puternice pentru conturile lor.
Exerciții sugerate	• Creați parole puternice: generați parole folosind linii directoare (de exemplu, amestec de caractere). • Configurare manager de parole: introduceți și configurați un manager de parole, dacă este cazul. • Lista de verificare a parolelor: Verificați puterea parolelor curente.
Suport de la formatori	• Furnizați exemple de parole puternice și slabe. • Asistență la instalarea și configurarea managerului de parole. • Consolidați importanța parolelor unice pentru diferite conturi.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 17: Cum se lucrează online în siguranță	
Rezultatele învățării	• Identificarea și evitarea e-mailurilor spam și phishing • Înțelegerea tacticilor comune folosite de escroci
Metode de predare:	• Prezentare: caracteristici comune ale e-mailurilor de tip spam și phishing. • Analiză interactivă: examinați exemple de e-mailuri de phishing pentru a identifica semnale roșii. • Activitate practică: Participanții exersează identificarea și raportarea e-mailurilor de tip spam/phishing
Exerciții sugerate	• Analizați e-mailurile: examinați și discutați exemple de încercări de phishing. • Filtre de spam: Ajustați setările de e-mail pentru a îmbunătăți filtrele de spam. • Raportați phishing: exersați-vă să raportați e-mailurile suspecte.
Suport de la formatori	• Distribuiți exemple reale de e-mailuri de phishing. • Oferiți îndrumări pas cu pas cu privire la raportarea și blocarea spam-ului. • Încurajați participanții să-și împărtășească experiențele și să pună întrebări.

Lecția 18: Cum să nu vă speriați de ferestre pop-up și cookie-uri	
Rezultatele învățării	• Înțelegerea ferestrelor pop-up și cookie-urilor • Gestionarea ferestrelor pop-up și cookie-urilor • Înțelegerea de ce sunt utile • Înțelegerea modului în care acestea pot dăuna confidențialității personale •
Metode de predare:	• Preluare teoretică care explică ferestrele pop-up și cookie-urile (aspectul lor – folosiți înregistrări de pe ecran -, de ce sunt utile și exemple de pericole legate de acestea). • Exerciții interactive despre cele explicate mai sus • Afișarea unei ferestre pop-up și stiluri de cookie-uri și cum se respingeți condițiile. Imprimați materialul dacă este considerat mai simplu.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Exerciții sugerate	• Folosind site-uri de care ar putea avea nevoie în viitor (ministere, municipalități, servicii pentru seniori etc.), faceți-i să identifice ce este un pop-up și ce este un cookie • Faceți-i să respingă o varietate destul de mare de ferestre pop-up și cookie-uri • Exercițiu avansat: căutați site-uri care au anumite ferestre pop-up/cookie-uri neintuitive și puneți-le să le gestioneze
Suport de la formatori	• Asistență în timpul lecției: fiți disponibil pentru întrebări și îndoieli cu privire la exerciții • Pregătiți Material clar și intuitiv • Exprimați clar importanța unei bune gestionări a ferestrelor pop-up și cookie-urilor

Lecția 19: Actualizați-vă datele simplu și ușor

Rezultatele învățării	• Înțelegerea importanței actualizărilor • Identificarea actualizărilor disponibile • Efectuarea actualizărilor • Gestionarea problemelor potențiale în timpul actualizărilor (de exemplu, stocare limitată sau internet lent)
Metode de predare:	• Prelegere pe partea teoretică folosind înregistrările de pe ecran (ce este o actualizare, de ce este importantă, ce magazine de aplicații sunt sigure, cum să vezi dacă o actualizare este disponibilă) • Exerciții interactive pe toate caracteristicile explicate anterior • Sesiune de întrebări și răspunsuri despre îndoielile pe care le-ar putea avea seniorii
Exerciții sugerate	• Actualizare exercițiu de disponibilitate: verificați dacă vreuna dintre aplicațiile dvs. are nevoie de un exercițiu • Exerciții de actualizare: Efectuați atât actualizări manuale, cât și automate. • Exercițiu de gestionare a stocării: ștergeți o aplicație nefolosită sau ștergeți memoria cache a unei aplicații existente.
Suport de la formatori	• Furnizarea de material teoretic și practic • Oferiți asistență pentru exercițiile avansate (de exemplu, Exercițiul de management al stocării) • Fiți disponibil pentru a răspunde îndoielilor și dificultăților întâmpinate de seniori în timpul exercițiilor

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 20: Navigarea în formatele Word, PDF, și PPT	
Rezultatele învățării	• Recunoașteți și utilizați diferite formate de documente (Word, PDF, PPT) • Înțelegerea instrumentelor de bază de editare și vizualizare
Metode de predare:	• Introducere: Prezentare generală a tipurilor de documente și a utilizărilor acestora. • Activitate practică: Participanții deschid, citesc și creează documente de bază. • Sesiune de practică: Editarea și salvarea documentelor în diferite formate
Exerciții sugerate	• Creați un document: introduceți și salvați un document simplu în Word. • Deschideți un PDF: deschideți și citiți un fișier PDF furnizat. • Practică de prezentare: Creați un diapozitiv PowerPoint de bază.
Suport de la formatori	• Furnizați exemple și șabloane pentru fiecare tip de document. • Asistență la editarea și salvarea documentelor. • Oferiți sfaturi pentru a crea documente eficiente

Lecția 21: Descărcarea documentelor digitale: cum se face?	
Rezultatele învățării	• Descărcați și organizați documente pe dispozitive • Înțelegeți practicile comune de gestionare a fișierelor
Metode de predare:	• Tutorial: pași pentru a descărca documente de pe e-mailuri și site-uri web. • Exercițiu practic: Participanții descarcă și organizează fișiere pe dispozitivele lor. • Discuție: sfaturi de gestionare a fișierelor și cele mai bune practici
Suport de la formatori	• Oferiți îndrumări pas cu pas pentru descărcarea și organizarea fișierelor. • Asistență la sarcinile de gestionare a fișierelor. • Oferiți sfaturi pentru menținerea unui spațiu de lucru digital organizat.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Lecția 22: Comandă mâncare online simplu și eficient	
Module naționale	• Modul Bulgaria • Modul Grecia • Modul Cipru • Modul România • Modul Slovenia • Modul Italia
Rezultatele învățării	• Care sunt cele mai eficiente și intuitive aplicații din țara dvs • Cum să utilizați filtrele pentru a vedea rapid restaurantele disponibile în funcție de preferințe • Cum se selectează diferite opțiuni și personalizarea produselor • Cum să setați poziția de livrare specifică • Cum să plătiți în aplicație
Metode de predare:	• Explicați modul în care acest serviciu poate fi util în situații reale • Folosind înregistrări de ecran pentru cel puțin trei aplicații naționale, arătați pas cu pas modul de comandă (Filtre, personalizare, poziție de livrare și metode de plată) • Faceți-i să simuleze o livrare de mâncare în funcție de preferințele lor
Exerciții sugerate	• Pentru toți pașii cu excepția plății, fă-i să comande ceva în funcție de preferințe • Pentru partea de plată, creați o simulare în care trebuie să utilizeze diferitele opțiuni de plată
Suport de la formatori	• Oferiți o prezentare clară a unei liste aproape cuprinzătoare de aplicații naționale • Oferiți suport pas cu pas pentru exercițiu, acordând atenție că nu vor continua la plată • Furnizarea de material inovator și eficient pentru simularea părții de plată • Adaptați formarea în funcție de modulele și serviciile specifice naționale disponibile

Lesson 23: Cum se face o programare medicală online?	
Module naționale	• Modul Bulgaria • Modul Grecia

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Modul Cipru • Modul România • Modul Slovenia • Modul Italia
Rezultatele învățării	• Înțelegerea rezervării online a programelor medicale (diferitele tipuri de întâlniri și beneficiile rezervării online) • Înțelegerea și stabilirea cerințelor serviciului (de exemplu, aveți nevoie de un cont? O identitate digitală? Cum să le setați) • Navigarea prin portaluri medicale online pentru a vă familiariza cu acesta • Rezervarea și gestionarea programărilor, inclusiv selectarea unei date, ore și furnizor de asistență medicală. • Înțelegeți cum să anulați sau să reprogramați întâlnirile dacă este necesar. • Aflați cum să păstrați conturile medicale online în siguranță și ce notificări sunt sau nu permise de site (de exemplu, site-ul vă poate cere să plătiți online? Dacă nu, o notificare similară este o înșelătorie)
Metode de predare:	• Afișează site-urile oficiale naționale și arată cum să le navighezi (înregistrare ecran) • Pregătește un ghid pas cu pas despre cum pot rezerva/reprograma/anula o întâlnire • Cereți-i să efectueze acești trei pași pe dispozitivul lor. • Sesiune de întrebări și răspunsuri
Exerciții sugerate	• Pornind de la căutarea în browser sau magazinul de aplicații, găsiți site-ul oficial/descărcați aplicația oficială • Înregistrați-vă, deconectați-vă și conectați-vă din nou • Navigați în aplicație identificând secțiunea cea mai utilă și adresați întrebări clarificatoare trainerului • Rezervați o întâlnire, reprogramați-o și apoi anulați-o
Suport de la formatori	• Furnizați material detaliat, dar intuitiv, în special în ceea ce privește ghidul pas cu pas • Folosiți material video pentru a explica mai bine procedura • Oferiți asistență personalizată pentru utilizarea platformei și pentru rezervarea întâlnirii • Adaptați formarea în funcție de modulele și serviciile specifice naționale disponibile

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Co-funded by the European Union

Lesson 24: Cum se verifică și se plătesc impozitele online?

Module naționale	• Modul Bulgaria • Modul Grecia • Modul Cipru • Modul România • Modul Slovenia • Modul Italia
Rezultatele învățării	• Aflați ce taxe diferite pot fi plătite online • Aflați serviciile naționale oficiale online pentru a verifica și a plăti taxe • Înțelegeți informațiile relevante necesare pentru a lucra pe site-ul specific și să le puteți colecta/crea (de exemplu, cont) • Aflați cum să vă verificați istoricul fiscal și cum să plătiți impozitele • Aflați amenințările și cum să le evitați
Metode de predare:	• Prezentați site-ul național oficial pentru plățile impozitelor subliniind cele mai importante caracteristici și cerințe • Exerciții practice pentru a putea verifica și plăti taxe • Sesiune de întrebări și răspunsuri
Exerciții sugerate	• Crearea unui cont și încercarea de a vă conecta și deconecta • Navigarea prin portalul fiscal online pentru a vă familiariza cu acesta • Verificați istoricul fiscal • Simulați cum să plătiți impozitele
Suport de la formatori	• Furnizați material clar despre regulile, caracteristicile și cerințele site-ului oficial • Afișați înșelătorii anterioare care au atacat publicul național și cum să se protejeze de acestea • Susține cu o asistență pas cu pas procedura de înregistrare, autentificare și navigare corectă pe site • Adaptați formarea în funcție de modulele și serviciile specifice naționale disponibile

Lesson 25: Ce este online banking și cum se utilizează?

Module naționale	• Modulul Bulgaria • Modulul Greece

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

	• Modulul Cyprus • Modulul Romania • Modulul Slovenia • Modulul Italy
Rezultatele învățării	• Înțelegerea serviciilor bancare online și ce servicii pot fi efectuate de acasă • Înțelegerea aplicațiilor care sunt cele oficiale • Înțelegerea amenințărilor și a modului de apărare
Metode de predare:	• Video care arată ușurința de a rula anumite proceduri acasă (=utilitatea operațiunilor bancare online) • Prezentarea băncilor naționale și a serviciilor lor online • Afișați videoclipuri despre potențialele amenințări și consecințe ale atenției reduse în utilizarea serviciilor bancare online • Pentru fiecare dintre amenințările prezentate mai sus, furnizați o soluție de precauție cu sfaturi de urmat și una fixativă.
Exerciții sugerate	• Creați-vă profilul pe aplicația/site-ul bancar • Navigați în diferitele secțiuni identificând cele care ar putea fi mai necesare • Test cu imagini pentru a recunoaște înșelătoriile din notificările/solicitările oficiale • Test privind soluțiile de precauție
Suport de la formatori	• Furnizați materiale detaliate despre sursele naționale de încredere de servicii bancare online • Furnizați material la fel de convingător pentru beneficiile și amenințările serviciilor bancare online • Creați chestionare clare, dar provocatoare, pentru a vă asigura că se pot confrunta cu amenințări în viața reală • Fiți disponibil pentru întrebări, îndoieli și neînțelegeri • Adaptați formarea în funcție de modulele și serviciile specifice naționale disponibile

Lesson 26: Cum se menține o imagine bună în mediul online?

Rezultatele învățării	• Aflați despre amprentele digitale • Cum contribuie acțiunile online la aceasta • Implicațiile pe termen lung

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Metode de predare:	• Prezentare: Explicarea amprentelor digitale și semnificația lor. • Studii de caz: Analizarea exemplelor din viața reală de amprente digitale. • Reflecție personală: Participanții își evaluează propriile amprente digitale și discută strategii pentru gestionarea acestora.
Exerciții sugerate	• Analiza amprentei: reflectați asupra activității personale online și impactului acesteia. • Discuție de studiu de caz: revizuiți și discutați studii de caz ale amprentelor digitale. • Plan de acțiune: Dezvoltați strategii pentru a gestiona și proteja amprenta digitală
Suport de la formatori	• Furnizați studii de caz și sugestii pentru discuții. • Asistați cu reflecția personală și planificarea acțiunii. • Oferiți informații și sfaturi privind gestionarea amprentelor digitale.

Lesson 27: Există bune maniere online?

Rezultatele învățării	• Înțelegeți eticheta corectă de comunicare online • Cum să interacționați cu respect în medii digitale
Metode de predare:	• Prelegere: Principiile cheie ale netichetei. • Exerciții de joc de rol: interacțiuni online simulate pentru a exersa comunicarea respectuoasă. • Discuții de grup: Împărtășirea experiențelor și discutarea impactului netichetei
Exerciții sugerate	• Joc de rol: Participați la scenarii de joc de rol, demonstrând neticheta bună și proastă. • Postare pe forum: scrieți o postare respectuoasă sau un comentariu într-un forum online. • Discuție: Reflectați asupra obiceiurilor personale de comunicare online.
Suport de la formatori	• Facilitați jocul de rol și discuția. • Oferiți exemple de netichetă bună și rea. • Încurajați feedback-ul respectuos și constructiv.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.