DIGITALIATORS – Повишаване на дигиталните умения за възрастни хора, с фокус върху ежедневно необходимите им онлайн транзакции, особено след пандемията

Проект № 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085900

Учебна програма: Семинари за възрастни

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union

DIGI TALIAT<>RS

Съдържание

Въведение ..... **Error! Bookmark not defined.**

Обща структура и уроци..... **Error! Bookmark not defined.**

Урок 01: Как да използвате мобилния си телефон 8

Урок 02: Как да използвате лаптопа си 9

Урок 03: Безжичен свят: Свързване към WIFI 9

Урок 04: Свързване на света със свързаност на данни 10

Урок 05: Как да използвате Bluetooth връзката.....11

Урок 06: Основни съвети за търсене с Google 11

Урок 07: Какво трябва да знаете, за да не попаднете в капаните на фалшивите новини 12

Урок 08: Какво е имейл и как да го получите 13

Урок 09: Как да използвате вашия имейл 13

Урок 10: Как да използвате WhatsApp & Viber 14

Урок 11: Как да заснемате спомени (снимки и видеа).....14

Урок 12: Как да споделяте спомените с другите (снимки и видеа).....15

Урок 13: Как да навигирате във Facebook.....16

Урок 14: Как да започнете с Zoom 16

Урок 15: Разумно споделяне на информация онлайн 17

Урок 16: Как да защитим нашите онлайн акаунти 17

Урок 17: Как да работим безопасно онлайн 18

Урок 18: Как да не се страхуваме от изкачащи прозорци и бисквитки 19

Урок 19: Бъдете актуални възможно най-лесно 20

Урок 20: Навигиране с Word, PDF, и PPT формати 20

Урок 21: Изтегляне на дигитален документ: как да го направим?.....21

Урок 22: Поръчайте храна лесно и ефективно онлайн 21

Урок 23: Как да си запазите час при лекар онлайн 22

Урок 24: Как да проверим и платим данъци си онлайн 24

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Урок 25: Какво е онлайн банкиране и как да го използваме 25

Урок 26: Как да поддържаме добър имидж онлайн 26

Урок 27: Съществуват ли добри обноски онлайн? 26

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Co-funded by the European Union

DIGI TALIAT<>RS

Въведение

DIGITALIATORS е проект по програма „Еразъм+“, KA220-ADU000085900, който има за цел да подготви възрастните хора за дигиталните умения, от които се нуждаят ежедневно. Предоставяйки им умения да се справят с ежедневните транзакции онлайн и да избягват измами, той им помага да се ориентират уверено в онлайн света.

В настоящия документ е представена учебната програма, която стъпка по стъпка ще подпомага обучителите, които провеждат семинари с възрастни хора във всички участващи държави.

Тази учебна програма е организирана в 27 урока, като продължителността на всеки от тях ще бъде определена от обучителя въз основа на потребностите и скоростта на учене на възрастните хора. Общата им методология е не само да предоставят на възрастните хора необходимите знания, но и да ги накарат да прилагат наученото чрез упражнения с реални примери чрез предпочитаното от тях устройство (телефон или лаптоп).

Специално трябва да се отбележат модули 26 и 27: „Как да поддържаме добър имидж онлайн“ и „Съществуват ли добри обноски онлайн?“. Поради тяхната сложност се изисква солидно познаване на дигиталните инструменти. Поради това тези модули са поместени в края на модула, което позволява на обучителите гъвкаво да решат дали и как да представят тези теми на класа в зависимост от дигиталните умения и темпото на учене на учениците.

Целта на тази учебна програма е да предостави на обучителите знания, инструменти и стратегии за преподаване, необходими за ефективното преподаване на дигитални умения на възрастните хора.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Учебната програма е предназначена да подпомогне за:

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Повишаване на компетентността: Обучението на обучители с умения и актуални знания за технологичните тенденции, за да се гарантира, че те уверено ще преподават учебното съдържание.

Насърчаване на ангажираността и взаимодействието: Разработване на стратегии за създаване на ангажиращи, интерактивни семинари, които мотивират обучаемите и улесняват активното учене.

Оценяване и адаптиране: Обучение на обучителите как да оценяват напредъка на обучаемите и да адаптират методите си на преподаване, за да отговорят на разнообразните нужди на аудиторията.

Развиване на дигитална грамотност: Целта на обучителите е да развиват необходимите умения за дигитална грамотност сред възрастните хора, като им дават възможност ефективно да използват технологиите в ежедневието си.

Целта на учебната програма, а следователно и на семинарите, е в крайна сметка да се предложат на възрастните хора необходимите знания и компетенции за запознаване с технологиите, да им се даде възможност да използват своите лаптопи, смартфони, да разберат ползата от онлайн транзакциите, да престанат да се страхуват от финансовите дейности онлайн и да разберат как да станат по-социални с близките си онлайн. Като подкрепят дигиталната им независимост, подобряват лекотата на някои аспекти от живота им и повишават увереността им в техните дигитални умения, тази учебна програма и семинарите, които ще последват, ще подобрят благосъстоянието на възрастните хора.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Co-funded by the European Union

DIGI TALIAT<>RS

Обща структура и уроци

Продължителност на семинарите	Минимум 16 часа
Целеви групи	Възрастни хора, 55+ години
Цели	Осигуряване на възрастни хора с ИТ умения, необходими за обучение на възрастни граждани
Урок 1	Как да използвате мобилния си телефон
Урок 2	Как да използваме нашия лаптоп
Урок 3	Безжичен свят: Свързване към WIFI
Урок 4	Свързване на света чрез свързаност на данните
Урок 5	Как да използвате Bluetooth връзката
Урок 6	Основни съвети за търсене в Google
Урок 7	Какво трябва да знаете за да избегнете капана на фалшивите новини
Урок 8	Какво е имейл и как да го получите
Урок 9	Как да използваме нашия имейл
Урок 10	Как да използваме WhatsApp & Viber
Урок 11	Как да заснемем спомени (снимки и видеа)
Урок 12	Как да споделяте спомени с другите (снимки и видеа)
Урок 13	Как да навигираме Facebook
Урок 14	Как да започнем със Zoom
Урок 15	Разумно споделяне на информация онлайн
Урок 16	Как да защитим нашите онлайн акаунти
Урок 17	Как да работим безопасно онлайн
Урок 18	Как да не се страхуваме от изкачащи (pop-up) прозорци и бисквитки
Урок 19	Бъдете актуални възможно най-лесно
Урок 20	Навигиране с Word, PDF, и PPT формати

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Урок 21	Изтегляне на дигитален документ: как да го направим?
Урок 22	Поръчайте храна просто и ефективно онлайн
Урок 23	Как да запазим час при лекар онлайн
Урок 24	Как да проверим и платим данъците си онлайн
Урок 25	Какво е онлайн банкиране онлайн и как да го използвате
Урок 26	Как да поддържаме добър имидж онлайн
Урок 27	Съществуват ли добри обноски онлайн?

Урок 01: Как да използвате мобилния си телефон

Резултати от обучението	• Разбиране за основните функции на смартфона • Навигиране в началния екран • Осъществяване на обаждания • Изпращане на текст
Методи на преподаване:	• Общ преглед и демонстрация: Водено от инструктор ръководство за основните положения на смартфона. • Практически упражнения: Участниците се упражняват да извършват обаждания, да изпращат текстови съобщения, да изследват настройките на телефона. • Сесия за въпроси и отговори: Отворена дискусия за въпроси.
Препоръчително упражнение	• Обадете се на приятел/член на семейството: Практикувайте извършване и получаване на повиквания. • Изпратете текстово съобщение: Изпратете съобщение до инструктора или друг участник. • Разгледайте настройките: Намерете и променете проста настройка (напр. регулирайте яркостта на екрана). • За по-напреднали ученици: използване на хронология на обажданията, управление на текстови съобщения, управление на напреднали
Насоки към обучителите	• Осигурете индивидуална помощ на тези, които се затрудняват.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Използвайте нагледни помагала и ръководства стъпка по стъпка. • Предлагайте положителна подкрепа и търпение. • Разделете групи въз основа на опита.

Урок 02: Как да използвате лаптопа си

Резултати от обучението	• Научете как да включите лаптоп • Навигиране на работния плот • Отваряне/затваряне на приложения • Използване на основни клавишни комбинации
Методи на преподаване:	• Въведение и демонстрация: Обяснение на компонентите на лаптопа и навигацията на работния екран. • Интерактивна сесия: Участниците се упражняват да използват тъчпада, отваряне/затваряне на програми и клавишни комбинации. • Съвети за отстраняване на неизправности: Често срещани проблеми и решения.
Препоръчителни упражнения	• Отворете програма: Отворете предварително инсталирана програма (напр. Notepad или Paint). • Създаване и запазване на документ: Въведете кратко изречение и го запазете. • Използвайте клавишни комбинации: Практикувайте клавишни комбинации като копиране (Ctrl+C) и поставяне (Ctrl+V). • За по-напреднали ученици: въведете повече преки пътища, въведете управление на папки и изтегляне на приложения, управление на съхранение.
Насоки към обучителите	• Осигурете практическа помощ. • Използвайте листовки с едър шрифт за справка. • Насърчавайте въпросите и предоставяйте ясни, прости отговори. Формирайте групи въз основа на опита.

Урок 03: Безжичен свят: Свързване с WIFI

Резултати от обучението	• Научете се да идентифицирате WiFi мрежи

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Научете се да се свързвате с WiFi мрежи • Разбиране на основните практики за сигурност
Методи на обучение:	• Свързване към WiFi мрежа: Участниците се свързват към WiFi в класната стая. • Проверяване сигурността на WiFi: Идентифицирайте дали мрежата е защитена или отворена. • За по-напреднали потребители: Научете как да прекъснете връзката с мрежа и да я заличите от устройството.
Препоръчителни упражнения	• Свързване към WiFi мрежа: Участниците се свързват към WiFi в класната стая. • Проверяване сигурността на WiFi: Идентифицирайте дали мрежата е защитена или отворена. • За по-напреднали потребители: Научете как да прекъснете връзката с мрежа и да я заличите от устройството.
Насоки към обучителите	• Осигурете насоки индивидуално. • Използвайте диаграми и екранни снимки. • Насърчете увереността на участниците. • Формирайте групи въз основа на опита.

Урок 04: Свързване на света чрез свързаност на данните

Резултати от обучението	• Разбиране на мобилни данни • Активиране/деактивиране на мобилни данни • Проследяване на използването на мобилни данни
Методи на преподаване	• Общ преглед: Обяснение на мобилните данни и тяхната употреба. • Практическа дейност: Участниците активират/деактивират мобилни данни и проверяват използването на своите данни. • Дискусия: Съвети за ефективно управление на използването на данни.
Препоръчителни упражнения	• Активиране на мобилни данни: Включете мобилни данни и сърфирайте в интернет. • Наблюдение на използването на данни: Проверете текущото използване на данни в настройките. • За по-напреднали потребители: Научете как да зададете ограничение за данни или предупреждение. Посочете кои приложения могат да използват данни. Представяне на HOTSPOT функция.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Насоки към обучителите	• Осигурете помощ при настройките на устройството. • Демонстрирайте стъпки на проектор или голям екран. • Осигурете персонализирана помощ и насърчение.

Урок 05: Как да използвате Bluetooth връзката

Резултати от обучението	• Разбиране на Bluetooth технологията • Научете как да свързвате устройства • Научете как да прекъсвате връзката и да разделите устройства • Разберете аспектите на безопасността и поверителността на Bluetooth
Методи на преподаване	• Теоретичен урок: какво е BT, за какво може да се използва и защо може да бъде полезен • Запис на екрана на това как работи BT • Практическа практика • Сесия за въпроси и отговори
Препоръчителни упражнения	• Намерете самостоятелно как да активирате BT на личния телефон • Опитайте се да промените личния си псевдоним и да управлявате настройките си за достъпност • По двойки се свържете с други участници • По двойки изпратете празен документ/картина
Насоки към обучителите	• Осигурете персонализирана помощ на участниците по време на упражненията • Осигурете ясен и интуитивен материал, включително видеоклипове стъпка по стъпка • Покажете възможно най-широк набор от потенциални проблеми с Bluetooth връзката

Урок 06: Основни съвети за търсене с Google

Резултати от обучението	• Ефективно търсене на информация с помощта на Google • Разбиране на операторите за търсене и филтрите
Методи на преподаване:	• Модул: Преглед на функционалността за търсене в Google и съвети.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Упражнения за интерактивно търсене: Участниците практикуват търсене на конкретна информация с помощта на усъвършенствани техники за търсене. • Дискусия: Оценка на надеждността на резултатите от търсенето.
Препоръчителни упражнения	• Практика при търсене: Използвайте Google, за да намерите информация по дадена тема. • Разширено търсене: Опитайте да използвате оператори за търсене (напр. кавички за точни фрази, знак минус за изключване). • Проверка на надеждността: Оценете достоверността на резултатите от търсенето.
Насоки към обучителите	• Осигурете примери за търсене и упражнения. • Помогнете с усъвършенствани техники за търсене. • Предложете съвети за оценка на надеждността на онлайн информацията.

Урок 07: Какво трябва да знаете за да избегнете капана на фалшивите новини	
Резултати от обучението	• Идентифициране фалшиви новини и дезинформация • Разбиране въздействието им • Научете как да проверявате информацията
Методи на преподаване	• Представяне: Характеристики на фалшивите новини и общи източници. • Критичен анализ: Участниците анализират новинарски статии, за да идентифицират признаци на дезинформация. • Инструменти за проверка: Въведение в инструментите и техниките за проверка на източници на новини.
Препоръчителни упражнения	• Анализирайте новинарски статии: Прегледайте и идентифицирайте фалшиви новини в предоставените статии. • Практика за проверка: Използвайте инструменти за проверка на факти, за да проверите автентичността на новинарските истории. • Дискусия: Помислете върху въздействието на фалшивите новини и споделете стратегии за идентифицирането им.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Насоки към обучителите	• Дайте примери за фалшиви новини и инструменти за проверка. • Помогнете с критичен анализ и упражнения за проверка. • Насърчавайте открита дискусия и споделяне на опит.

Урок 08: Какво е имейл и как да го получите

Резултати от обучението	• Създаване акаунт в Gmail • Разбиране на основните функции на електронната поща • Навигиране в интерфейса на Gmail
Методи на преподаване:	• Ръководство стъпка по стъпка: Инструкторът води участниците през създаването на акаунт в Gmail. • Преглед на интерфейса на Gmail. • Практическа дейност: Участниците създават и изследват своите акаунти интерфейса в Gmail
Препоръчителни упражнения	• Създайте акаунт: Следвайте стъпките за създаване на акаунт в Gmail. • Изпратете имейл за добре дошли: Съставете и изпратете имейл за добре дошли до обучителя. • Разгледайте папки: Навигирайте до входящата кутия, папката за изпратени имейли и папките за спам.
Насоки към обучителите	• Предоставете писмени инструкции със снимки на екрана. • Предложете индивидуална помощ по време на процеса на създаване на акаунт. • Отстранявайте незабавно всички грешки или проблеми. • Разделете се на групи въз основа на опита.

Урок 09: Как да използвате имейла си

Резултати от обучението	• Съставяне, изпращане, получаване и изтриване на имейли • Управление на имейл папки и етикети
Методи на преподаване	• Интерактивна демонстрация: Съставяне, изпращане и получаване на имейли. • Практическа сесия: Участниците практикуват тези действия на своите акаунти. • Организационни съвети: Използване на папки и етикети за организиране на имейли.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Препоръчителни упражнения	• Съставяне на имейл: Напишете и изпратете имейл на друг участник. • Четене и отговор: Отворете имейл и отговорете на него. • Изтриване на имейли: Изберете и изтрийте нежелани имейли.
Насоки към обучителите	• Осигурете примери и шаблони за съставяне на имейл. • Водете участниците през всяка стъпка. • Насърчете участниците да задават въпроси и предложете навременна подкрепа.

Урок 10: Как да използвате WhatsApp & Viber

Резултати от обучението	• Цел на обучението: • Използване WhatsApp и Viber за съобщения и разговори • Разбиране настройките за поверителност
Методи на преподаване	• Демонстрация: Създаване на акаунти, изпращане на съобщения, провеждане на разговори. • Интерактивна сесия: Участниците се упражняват да използват WhatsApp и Viber. • Съвети за поверителност и сигурност: Дискусия относно защитата на комуникациите.
Препоръчителни упражнения	• Настройка на акаунт: Настройте WhatsApp и Viber акаунти. • Изпращане на съобщения: Изпратете съобщение и осъществете повикване. Обяснете използването на данни. • Регулиране на настройките за поверителност: Разгледайте и коригирайте настройките за поверителност.
Насоки към обучителите	• Осигурете ясни инструкции за настройка на акаунти. • Предлагайте индивидуална помощ по време на семинарите и упражненията. • Подчертайте важността на настройките за поверителност и сигурност.

Урок 11: Как да заснемем спомени (снимки и видеоклипове)

Резултати от обучението	• Научете се да правите и управлявате снимки и видеоклипове на смартфон

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Разбиране на основните техники за фотография и видеозаснемане
Методи на преподаване	• Демонстрация: Как да използвате приложението за камера, да регулирате настройките и да заснемате висококачествени снимки/видеоклипове. • Практическа практика: Участниците правят снимки и видеоклипове, като експериментират с различни настройки. • Преглед и обратна връзка: Споделяне и преглед на снимки/видеоклипове с групата.
Препоръчителни упражнения	• Правене на снимки: Правете снимки на различни обекти. • Запис на видеоклипове: Запишете кратко видео. • Преглед и споделяне: Споделяйте и обсъждайте снимки/видео с групата.
Насоки към обучителите	• Дайте съвети относно техниките за фотографиране и видеозаснемане. • Помогнете с настройките и функциите на камерата. • Предлагайте конструктивна обратна връзка и насърчение.
Урок 12: Как да споделяте спомени с другите (снимки и видеа)	
Резултати от обучението	• Качване и споделяне снимки/видеоклипове в социални медии и приложения за съобщения Разбиране настройките за поверителност
Методи на преподаване	• Урок: Стъпки за качване на снимки/видеоклипове в социални медии и приложения за съобщения. • Практическо упражнение: Участниците качват и споделят своите снимки/видеоклипове. • Дискусия: Настройки за поверителност и съображения за споделяне.
Препоръчителни упражнения	• Качване на снимки: Споделете снимка във Facebook или WhatsApp. • Регулиране на настройките за поверителност: Задайте опции за поверителност за споделено съдържание. • Сесия за обратна връзка: Обсъждане на опита и справяне с предизвикателствата.
Насоки към обучителите	• Осигурете ясни инструкции за качване и споделяне на съдържание. • Помогнете с настройките и корекциите за поверителност. • Насърчавайте споделянето и предоставяйте подкрепящ

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Урок 13: Как да навигираме във Facebook

Резултати от обучението	• Навигирайте във Facebook • Разберете настройките за поверителност • Ангажирайте се със съдържанието отговорно
Методи на преподаване	• Демонстрация: Създаване на профил, навигация в емисия новини и настройки за поверителност. • Практическа дейност: Участниците създават или актуализират своите Facebook профили. • Дискусия: Най-добри практики за безопасно и отговорно използване на Facebook.
Препоръчителни упражнения	• Настройка на профил: Създайте или актуализирайте профил във Facebook. • Ангажирайте се със съдържание: Харесвайте, коментирайте и споделяйте публикации отговорно.
Насоки към обучителите	• Осигурете насоки стъпка по стъпка за настройка на профил и настройки за поверителност. • Помогнете на участниците с навигацията във Facebook функциите. • Предлагайте съвети за безопасно и отговорно използване на социални медии.

Урок 14: Как да започнем със Zoom

Резултати от обучението	• Настройте и използвайте Zoom за видео разговори • Разбиране на основните функции и настройки
Методи на преподаване	• Урок: Инсталиране и настройка на Zoom. • Практическа сесия: Присъединяване и провеждане на срещи, използване на чат и споделяне на екрана. • Въпроси и отговори: Разглеждане на често срещани проблеми и въпроси относно използването на Zoom.
Препоръчителни упражнения	• Препоръчителни упражнения: • Присъединете се към среща: Упражнявайте се да се присъединявате към планирана среща в Zoom. • Организиране на среща: Организирайте среща и поканете други участници.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Използвайте функции: Изпробвайте чат, споделяне на екрана и реакции.
Насоки към обучителите	• Осигурете инструкции стъпка по стъпка за настройки. • Съдействайте при отстраняване на проблеми по време на тренировъчни сесии. • Насърчавайте участниците да задават въпроси и да предлагат решения

Урок 15: Разумно споделяне на информация онлайн

Резултати от обучението	• Разпознаване на чувствителна информация • Разберете защо и кое не трябва да се споделя онлайн
Методи на преподаване	• Интерактивна лекция: Видове чувствителна информация и потенциални рискове от споделянето ѝ. • Обучение, базирано на сценарии: Участниците обсъждат сценарии и определят каква информация не трябва да се споделя. • Съвети и най-добри практики: Насоки за безопасно споделяне на информация онлайн.
Препоръчителни упражнения	• Дискусия на сценария: Анализирайте и обсъдете различни сценарии, включващи споделяне на информация. • Контролен списък с информация: Създайте контролен списък с информация, която никога не трябва да се споделя онлайн. • Ролева игра: Практикувайте безопасно споделяне на информация в симулирани онлайн взаимодействия.
Насоки към обучителите	• Осигурете ясни примери и обяснения. • Улеснявайте дискусии по сценарии и ролеви игри. • Насърчете участниците да споделят собствения си опит и да задават въпроси.

Урок 16: Как да защитим нашите онлайн акаунти

Резултати от обучението	• Разберете важността на силните, уникални пароли • Научете как да ги създавате и управлявате безопасно

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Методи на преподаване	• Дискусия: Значението на сигурността на паролите и рисковете от слаби пароли. • Семинар: Създаване на силни пароли и използване на мениджъри на пароли. • Практическо упражнение: Участниците създават силни пароли за своите акаунти.
Препоръчителни упражнения	• Създайте силни пароли: Генерирайте пароли, като използвате насоки (напр. комбинация от знаци). • Настройка на мениджър на пароли: Въведете и настройте мениджър на пароли, ако е приложимо. • Контролен списък с пароли: Проверете силата на текущите пароли.
Насоки към обучителите	• Дайте примери за силни и слаби пароли. • Съдействайте при инсталиране и настройка на мениджъра на пароли. • Подсилете важността на уникалните пароли за различни акаунти.

Урок 17: Как да работим безопасно онлайн

Резултати от обучението	• Идентифицирайте и избягвайте спам и фишинг имейли • Разберете общите тактики, използвани от измамниците
Методи на преподаване	• Представяне: Общи характеристики на спам и фишинг имейли. • Интерактивен анализ: Прегледайте примери за фишинг имейли, за да идентифицирате червени знамена. • Практическа дейност: Участниците се упражняват да идентифицират и докладват спам/фишинг имейли
Препоръчителни упражнения	• Анализирайте имейли: Прегледайте и обсъдете примери за опити за фишинг. • Филтри за нежелана поща: Регулирайте настройките за имейл, за да подобрите филтрите за спам. • Докладване за фишинг: Практикувайте докладване на подозрителни имейли.
Насоки към обучителите	• Споделете примери от реалния живот на фишинг имейли. • Осигурете насоки стъпка по стъпка за докладване и блокиране на спам.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Насърчете участниците да споделят своя опит и да задават въпроси.

Урок 18: Как да не се страхуваме от изкачащи прозорци и бисквитки	
Резултати от обучението	• Разбиране на изскачащи прозорци и бисквитки • Управление на изскачащи прозорци и бисквитки • Разбиране защо са полезни • Разбиране как могат да навредят на личната поверителност
Методи на преподаване	• Теоретична лекция, която обяснява изскачащите прозорци и бисквитките (Техният външен вид – използвайте екранни записи – защо са полезни и примери за опасности, свързани с тях). • Интерактивни упражнения върху обясненото по-горе • Показване на голямо разнообразие от стилове на изскачащи прозорци и бисквитки и как да отхвърлите условията. Отпечатайте материал, ако ще помогне за разбирането.
Препоръчителни упражнения	• Използвайки сайтове, от които може да се нуждаят в бъдеще (министерства, общини, услуги за възрастни хора и др.), накарайте ги да идентифицират какво е изскачащ прозорец и какво е бисквитка • Накарайте ги да отхвърлят голямо разнообразие от изскачащи прозорци и бисквитки • Упражнение за напреднали: потърсете сайтове, които имат специфични неинтуитивни изскачащи прозорци/бисквитки и ги накарайте да ги управляват
Насоки към обучителите	• Помагайте по време на урока: бъдете на разположение за въпроси и колебания относно изпълнението на упражненията • Подгответе ясен и интуитивен материал • Изразете ясно значението на доброто управление на изскачащи прозорци и бисквитки

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Урок 19: Бъдете актуални възможно най-лесно	
Резултати от обучението	• Разбиране на важността на актуализациите • Идентифициране на налични актуализации • Извършване на актуализации • Управление на потенциални проблеми по време на актуализации (напр. ограничено съхранение или бавен интернет)
Методи на преподаване	• Лекция върху теоретичната част с използване на екранни записи (какво е актуализация, защо е важна, кои магазини за приложения са безопасни, как да видите дали има налична актуализация) • Интерактивни упражнения за всички функции, обяснени по-горе • Сесия с въпроси и отговори относно съмненията, които възрастните хора може да имат
Препоръчителни упражнения	• Упражнение за наличност на актуализиране: проверете дали някое от вашите приложения се нуждае от упражнение • Упражнения за актуализиране: Извършвайте ръчни и автоматични актуализации. • Упражнение за управление на хранилището: Изтрийте неизползвано приложение или изчистете кеша на съществуващо приложение.
Насоки към обучителите	• Упражнение за наличност на наличност: проверете дали някое от вашите приложения се нуждае от актуализация • Упражнения за актуализиране: Извършете ръчни и автоматични актуализации. • Упражнение за управление на хранилището: Изтрийте неизползваното приложение или изчистете кеша на съществуващото приложение.

Урок 20: Навигиране с Word, PDF, и PPT формати	
Резултати от обучението	• Разпознаване и използване на различни формати на документи (Word, PDF, PPT) • Разбиране на основните инструменти за редактиране и преглед

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Методи на преподаване	• Въведение: Преглед на видовете документи и тяхното използване. • Практическа дейност: Участниците отварят, четат и създават основни документи. • Практическа сесия: Редактиране и записване на документи в различни формати.
Препоръчителни упражнения	• Създаване на документ: Въведете и запазете обикновен документ в Word. • Отваряне на PDF: Отворете и прочетете предоставен PDF файл. • Практика за презентация: Създайте основен слайд на PowerPoint.
Насоки към обучителите	• Осигурете примери и шаблони за всеки тип документ. • Помогнете при редактиране и запазване на документи. • Предлагайте съвети за създаване на ефективни документи.

Урок 21: Изтегляне на дигитален документ: как да го направим?

Резултати от обучението	• Изтегляне и организиране на документи на устройства • Разбиране на обичайните практики за управление на файлове
Методи на преподаване	• Урок: Стъпки за изтегляне на документи от имейли и уебсайтове. • Практическо упражнение: Участниците изтеглят и организират файлове на своите устройства. • Дискусия: Съвети и най-добри практики за управление на файлове.
Препоръчителни упражнения	• Осигурете насоки стъпка по стъпка за изтегляне и организиране на файлове. • Помагайте при задачи за управление на файлове. • Предлагайте съвети за поддържане на организирано цифрово работно пространство.

Урок 22: Поръчайте храна просто и ефективно онлайн

Национални модули	• Модул България • Модул Гърция

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Модул Кипър • Модул Румъния • Модул Словения • Модул Италия
Методи на преподаване	• Кои са най-ефективните и интуитивни приложения във вашата страна • Как да използвате филтри, за да видите бързо наличните ресторанти със специфични предпочитания • Как да изберете различни опции и персонализация на продуктите • Как да зададете вашата конкретна позиция за доставка • Как да платите в приложението
Препоръчителни упражнения	• Обяснете как тази услуга може да бъде полезна в ситуация от реалния живот • Използвайки екранни записи на поне три национални приложения, покажете стъпка по стъпка как да поръчате (филтри, персонализиране, позиция на доставка и методи на плащане) • Накарайте ги да симулират доставка на храна въз основа на техните предпочитания
Препоръчителни упражнения	• За всички стъпки, освен от плащането, накарайте ги да поръчат нещо според техните предпочитания • За частта за плащане, създайте симулация, където те трябва да използват различните опции за плащания
Насоки към обучителите	• Осигурете ясно представяне на почти изчерпателен списък от национални приложения • Осигурете стъпка по стъпка подкрепа за упражнението, като обърнете внимание, че те няма да пристъпят към плащането • Осигурете иновативен и ефективен материал за симулация на платежната част • Приспособете обучението според националните специфични модули и налични услуги

Урок 23: Как да запазим час при лекар онлайн

Национални модули	• Модул България • Модул Гърция

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Модул Кипър • Модул Румъния • Модул Словения • Модул Италия
Резултати от ученето	• Разбиране на онлайн резервацията за медицински преглед (различни видове срещи и предимствата на онлайн резервацията) • Разбиране и задаване на изискванията на услугата (напр. Имате ли нужда от акаунт? Дигитална самоличност? Как да ги зададете) • Навигиране в онлайн медицински портали, за да се запознаете с него • Резервиране и управление на час за преглед, включително избор на дата, час и доставчик на здравни услуги. • Разберете как да отменяте или час за преглед, ако е необходимо. • Научете как да поддържате онлайн медицинските акаунти защитени и кои известия са или не са разрешени от сайта (напр. може ли сайтът да ви помоли да платите онлайн? Ако не, подобно известие е измама)
Методи на преподаване	• Покажете националните официални сайтове и покажете как да ги навигирате (запис на екрана) • Подгответе ръководство стъпка по стъпка за това как могат да резервират/пренасрочат/отменят среща • Помолете ги да изпълнят тези три стъпки на своето устройство. • Сесия за въпроси и отговори
Препоръчителни упражнения	• Започвайки от търсене в браузър или магазин за приложения, намерете официалния сайт/изтеглете официалното приложение • Регистрирайте се, излезте и влезте отново • Навигирайте в приложението, като идентифицирате най-полезния раздел и задавайте изясняващи въпроси на обучителя • Резервирайте час, пренасрочете го и след това го отменете
Насоки към обучителите	• Осигурете подробен, но интуитивен материал, особено по отношение на ръководството стъпка по стъпка • Използвайте видео материал, за да обясните по-добре процедурата

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Осигурете персонализирана помощ за използването на платформата и за запазване на час • Приспособете обучението според националните специфични модули и налични услуги

Урок 24: Как да проверим и платим данъците си онлайн	
Национални модули	• Модул България • Модул Гърция • Модул Кипър • Модул Румъния • Модул Словения • Модул Италия
Резултати от обучението	• Научете кои данъци могат да се плащат онлайн • Научете официалните национални онлайн услуги за проверка и плащане на данъци • Разбиране на съответната информация, необходима за работа на конкретния сайт и възможността да ги събира/създава (напр. акаунт) • Научете как да проверявате данъчната си история и как да плащате данъци • Научете заплахите и как да ги избягвате
Методи на преподаване	• Представете официалния национален сайт за данъчни плащания, като подчертаете най-важните характеристики и изисквания • Практически упражнения за проверка и плащане на данъци • Сесия за въпроси и отговори
Препоръчителни упражнения	• Създаване на акаунт и опит за влизане и излизане • Навигация в онлайн данъчния портал, за да се запознаете с него • Проверете данъчната си история Симулирайте как да плащате данъци
Насоки към обучителите	• Осигурете ясен материал за правилата, характеристиките и изискванията на официалния сайт • Покажете предишни измами, които са атакували националната публика и как да се предпазите от тях • Подпомагане с помощта стъпка по стъпка на процедурата за регистриране, влизане и правилно навигиране в сайта

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Приспособете обучението според националните специфични модули и налични услуги

Урок 25: Какво е онлайн банкиране и как да го използваме	
Национални модули	• Модул България • Модул Гърция • Модул Кипър • Модул Румъния • Модул Словения • Модул Италия
Резултати от обучението	• Разбиране на онлайн банкирането и кои услуги могат да се извършват от дома • Разбиране кои приложения са официалните • Разбиране на заплахите и как да се защитите
Методи на преподаване	• Видео, показващо лесното изпълнение на определена процедура у дома (полезност на онлайн банкирането) • Представяне на националните банки и техните онлайн услуги, където е приложимо • Показвайте видеоклипове за потенциални заплахи и последствия от недостатъчно внимание при използване на онлайн банкиране • За всяка от заплахите, показани по-горе, осигурете предпазно решение със съвети, които да следвате, и фиксиращо.
Препоръчителни упражнения	• Създайте свой профил в приложението/сайта на вашата банка • Навигирайте в различните раздели, като идентифицирате тези, които може да са по-необходими • Тест с изображения за разпознаване на измами от официални известия/заявки • Тест за начини за предпазване от измами
Насоки към обучителите	• Осигурете подробни материали за национални надеждни източници на онлайн банкиране • Осигурете еднакво убедителен материал за ползите и заплахите от онлайн банкирането • Създавайте ясни, но предизвикателни тестове, за да сте сигурни, че могат да се изправят пред заплахи в реалния живот

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Бъдете на разположение за въпроси, съмнения и недоразумения • Приспособете обучението според националните специфични модули и налични услуги

Урок 26: Как да поддържаме добър имидж онлайн	
Резултати от обучението	• Научете за дигиталния отпечатък • Как онлайн действията допринасят за това • Дългосрочните последици
Методи на обучение:	• Презентация: Обяснение на дигиталния отпечатък и неговото значение. • Казуси от практиката: Анализиране на примери от реалния живот. • Лична рефлексия: Участниците оценяват собствените си дигитални отпечатъци и обсъждат стратегии за тяхното управление.
Препоръчителни упражнения	• Анализ на отпечатъка: Отразете личната онлайн активност и нейното въздействие. • Дискусия на казус: Прегледайте и обсъдете казуси на дигитален отпечатък. • План за действие: Разработване на стратегии за управление и защита на дигиталния отпечатък
Насоки към обучителите	• Осигурете казуси и съвети за дискусия. • Помогнете чрез личен размисъл и планиране на действие. • Предложете прозрения и съвети относно управлението на дигиталния отпечатък.

Урок 27: Съществуват ли добри обноски онлайн?	
Резултати от обучението	• Разберете правилния етикет за онлайн комуникация • Как да взаимодействаме с уважение в дигитална среда
Методи на обучение:	• Лекция: Основни принципи на нетикета. • Упражнения за ролеви игри: Симулирани онлайн взаимодействия за практикуване на уважителна комуникация.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	• Групова дискусия: Споделяне на опит и обсъждане на въздействието на нетикета.
Препоръчителни упражнения	• Ролева игра: Участвайте в ролеви сценарии, демонстриращи добър и лош нетикет. • Публикуване във форум: Напишете уважителна публикация или коментар в онлайн форум. • Дискусия: Помислете върху личните навици за онлайн комуникация.
Насоки към обучителите	• Улеснявайте ролевите игри и дискусията. • Дайте примери за добър и лош онлайн етикет. • Насърчавайте уважителната и конструктивна обратна връзка.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.