



Social Circles

Načrti za pouk

INDEX

Tema 1: Umetniške in kulturne discipline

1. Pozornost skozi umetnost
2. Raziskovanje različnih kultur prek hrane, glasbe
3. Razumevanje drugih s pripovedovanjem zgodb
4. Organizacija lokalnega kulturnega dogodka
5. Izražanje z ustvarjalnim pisanjem
6. Analiziranje znane slike

Tema 2: Upravljanje s časom in proračunom

1. Določanje in upoštevanje tedenskega urnika
2. Proračunsko načrtovanje za upokožitev: Poenostavitev financ
3. Vlaganje svojega časa v skupnost
4. Finančna varnost: Prepoznavanje in izogibanje prevaram
5. Poiščite pomoč pri upravljanju časa in proračuna
6. Spremljanje osebnega napredka pri doseganju ciljev

Tema 3: Digitalna in družbena omrežja

1. Prepoznavanje lažnih novic na spletu
2. Digitalna varnost: Soglasje in zasebnost na spletu
3. Ustvarjanje učinkovite objave na družabnih omrežjih
4. Povezovanje z drugimi v spletnih skupnostih
5. Uvod v umetno inteligenco
6. Obvladovanje nove aplikacije v 30 minutah

Tema 4: Šport in hobiji

1. Oblikovanje trajnostne rutine
2. Ustvarjanje in povezovanje prek svojih interesov
3. Učenje novega jezika
4. Načrtovanje skupinskega fitnes izziva
5. Ponovno odkrivanje veselja z gibanjem
6. Preizkušanje novega hobija brez strahu

Tema 1: Umetniške in kulturne discipline

1. Čuječnost skozi umetnost

Tema	Umetniške in kulturne discipline
Predvideno trajanje (min):	60 min
Naslov teme:	Upoštevanje barvanja
Obravnavane kompetence:	Samoregulacija - zavedanje in upravljanje čustev, misli in vedenja.
Cilj srečanja:	• Predstaviti koncept čuječnosti in njene koristi • Raziskati, kako lahko umetnost uporabimo kot orodje za vadbo čuječnosti. • vključiti udeležence v dejavnosti pozorne umetnosti
Učni cilji:	• Udeleženci bodo z umetnostjo izvajali tehnike čuječnosti. • Vaditi čuječnost z osredotočanjem na sedanji trenutek med barvanjem. • Izboljšati koncentracijo in pozornost tako, da se popolnoma potopite v dejavnost barvanja. • Zmanjšati stres in tesnobo z vključevanjem v pomirjujočo in meditativno prakso barvanja. • z barvanjem in izbiranjem barv povečati ustvarjalnost in samoizražanje. • Spodbujanje sprostitve in dobrega počutja s tem, da si odpočijete od vsakodnevnih pritiskov in uživate v mirni dejavnosti. • vaditi skrb zase in samozavedanje, tako da se med barvanjem uglasite s svojimi notranjimi mislimi in čustvi.
Opis dejavnosti:	Izobraževalec odraslih začne s predstavitvijo koncepta pozornosti in razlago njenih koristi. Izobraževalec predstavi pregled dejavnosti, miselnega barvanja, in njen namen, ki pomaga doseči stanje pozornosti. Nato udeležencem razdeli liste za barvanje in barvne svinčnike. Med dejavnostjo vzgojitelj udeležence spodbuja, naj se med barvanjem osredotočijo na sedanji trenutek in dihanje. Opomni jih, naj se osredotočijo na barve, oblike in vzorce, ki jih ustvarjajo, brez presojanja. Vzgojitelj predvaja

	pomirjujočo glasbo v ozadju, da izboljša okolje in dodatno spodbuja sprostitev. Medtem ko udeleženci barvajo, se izobraževalec odraslih sprehaja po sobi ter jih nežno usmerja in jim daje povratne informacije. Predlaga lahko tehnike za sproščanje, kot so globoko dihanje ali vaje za vizualizacijo. Izobraževalec tudi preveri, kako se udeleženci počutijo, in jim po potrebi ponudi podporo ali pomoč. Na splošno izobraževalec odraslih ustvari varen in podporen prostor za udeležence, ki se ukvarjajo z zavestnim barvanjem, in jih vodi skozi dejavnost, da bi spodbudil sprostitev, osredotočenost in samozavedanje.
Potrebna sredstva ali materiali:	Umetniški pripomočki, kot so papir, markerji, barvni svinčniki, barve itd. miren in udoben prostor za delo udeležencev. Po želji: pomirjujoča glasba, sveče ali kadilo
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Razmislek v skupini: Po končanih likovnih dejavnostih udeležence zberite, da skupaj razmislijo o svojih izkušnjah. Pogovorite se o tem, kakšno vlogo je imela zavest pri njihovem ustvarjalnem procesu, in o morebitnih mislih ali čustvih, ki so se pojavila med dejavnostmi. Spodbudite jih, naj v vsakdanjem življenju še naprej prakticirajo čuječnost z umetnostjo in opazijo morebitne spremembe v svojem duševnem počutju. Udeležencem se zahvalite za sodelovanje in pripravljenost za raziskovanje novih načinov samoizražanja.

2. Raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane, glasbe

Tema	Raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane in glasbe
Predvideno trajanje (v minutah):	100 min
Naslov teme:	Raziskovanje nove hrane in glasbe
Obravnavane kompetence:	Prilagodljivost - sposobnost obvladovanja prehodov in negotovosti ter soočanja z izzivi
Cilj srečanja:	• Vključiti učence v zabavno in interaktivno raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane in glasbe • Spodbujanje večjega razumevanja in spoštovanja sveta okoli njih. • Razumevanje pomena hrane in glasbe v različnih kulturah. • Ceniti raznolikost kulinaričnih tradicij in glasbenih stilov po svetu. • Raziskovati, kako lahko hrano in glasbo uporabimo kot način povezovanja z različnimi kulturami in spoznavanja le-teh. • prepoznati skupne teme in razlike v hrani in glasbi v različnih kulturah.

	Razviti globlje razumevanje in spoštovanje kulturne raznolikosti s praktičnimi izkušnjami s hrano in glasbo različnih kultur.
Učni cilji:	- Učencem predstaviti različne kulture z raziskovanjem tradicionalne hrane in glasbe. - Razumeti pomen kulturne izmenjave in odprtosti za nove izkušnje pri spodbujanju medkulturnega razumevanja in spoštovanja. - Raziskati povezave med hrano, glasbo in identiteto ter kako lahko oblikujejo naš občutek sebe in skupnosti. - ceniti moč hrane in glasbe kot oblik izražanja in sporazumevanja, ki lahko presegata jezikovne in kulturne ovire. - Raziščite načine, kako s kuhanjem in glasbo vključiti elemente različnih kultur v svoje življenje. - Pridobiti občutek radovednosti, odprtosti in navdušenja za raziskovanje in praznovanje bogastva in raznolikosti človeških kultur s pomočjo hrane in glasbe.
Opis dejavnosti:	Učitelj opravi uvod (10 minut) Učno uro začnite s pogovorom o pomenu razumevanja in spoštovanja različnih kultur. Učencem razložite, da bodo raziskovali različne kulture prek njihove tradicionalne hrane in glasbe. Dejavnost degustacije hrane (30 minut) Postavite postajo za degustacijo hrane z različnimi jedmi iz različnih kultur (npr. suši, tacos, curry, baklava). Učencem omogočite, da poskusijo vsako jed in se pogovorijo o okusih, teksturah in splošnih vtisih. Spodbujajte razpravo o kulturnem pomenu jedi in morebitnih osebnih povezavah učencev z njimi. Dejavnost poslušanja glasbe (30 minut) Predvajajte sezname tradicionalne glasbe različnih kultur (npr. salsa, bollywood, reggae, folk). Učenci naj poslušajo glasbo in se pogovarjajo o svojih mislih in občutkih v zvezi z njo. Spodbudite razpravo o kulturnih vplivih v glasbi in o tem, kako ta odraža identiteto kulture. Neobvezne razširitvene dejavnosti: Povabite gostujočega govornika iz določenega kulturnega okolja, da z učenci deli svoje osebne izkušnje s hrano in glasbo. Naj učenci raziskujejo in predstavijo tradicionalne jedi in glasbo določene kulture. Zaključek (10 minut) Povzemite ključne ugotovitve iz lekcije in poudarite pomen razumevanja in spoštovanja kultur.

	Učence spodbudite, naj v vsakdanjem življenju še naprej raziskujejo različne kulture prek hrane in glasbe.
Potrebni viri ali materiali:	Različna kulturna živila krožniki ali skleda za degustacijo jedi različnih kultur predvajalnik glasbe in zvočniki za predvajanje glasbe različnih kultur okraski, kot so zastave, umetnine ali tradicionalna oblačila, ki predstavljajo različne kulture informativno gradivo, kot so knjige, članki ali videoposnetki o zgodovini in pomenu različnih kulturnih jedi in glasbe Po želji: kulturni ambasadorji ali gostujoči govorniki, ki bodo podali vpogled in osebne zgodbe o svoji dediščini in običajih.
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Razmislek in razprava (20 minut) Učenci naj razmislijo o svojih izkušnjah pri dejavnostih s hrano in glasbo. Razpravljajte o podobnostih in razlikah med raziskanimi kulturami. Poskrbite za skupinsko razpravo o pomenu kulturne raznolikosti ter o tem, kako sta hrana in glasba lahko most med kulturami.

3. Razumevanje drugih s pripovedovanjem zgodb

Tema	Razumevanje drugih skozi pripovedovanje zgodb
Predvideno trajanje (v minutah):	100 min
Naslov teme:	Pripovedovanje zgodb
Obravnavane kompetence:	Empatija - razumevanje čustev, izkušenj in vrednot druge osebe ter zagotavljanje ustreznih odzivov.
Cilj srečanja:	• "Razumevanje drugih skozi pripovedovanje zgodb" je spodbujati empatijo, sočutje in komunikacijske spretnosti s spodbujanjem udeležencev k poslušanju, razmišljanju in izmenjavi osebnih zgodb. • Z deljenjem in poslušanjem zgodb lahko udeleženci bolje razumejo stališča, izkušnje in čustva drugih. • To lahko pomaga pri krepitvi občutka povezanosti in razumevanja med posamezniki, • kar vodi k bolj smiselnim odnosom in bolj harmonični skupnosti.
Učni cilji:	• Razumeti pomen empatije in sprejemanja perspektiv pri pripovedovanju zgodb.

	• Raziskati, kako lahko pripovedovanje zgodb uporabimo kot orodje za komunikacijo in gradnjo odnosov. • Razmisliti o osebnih predsodkih in predpostavkah, ki lahko ovirajo sposobnost resničnega razumevanja drugih s pomočjo pripovedovanja zgodb. • Vadite veščine aktivnega poslušanja in se s pripovedovanjem zgodb vključite v poglobljene, smiselne pogovore z drugimi. • Z izmenjavo zgodb razvijejo večje spoštovanje do raznolikosti človeških izkušenj in perspektiv. • Izkoristite pripovedovanje zgodb kot sredstvo za krepitev povezanosti in spodbujanje enotnosti med posamezniki iz različnih okolij.
Opis dejavnosti:	Uvod (15 minut): Vzgojitelj pozdravi udeležence in predstavi temo razumevanja drugih s pomočjo pripovedovanja zgodb. Razpravljajte o moči pripovedovanja zgodb pri vzpostavljanju empatije in izboljšanju komunikacijskih spretnosti. Razložite, da bo današnja učna ura osredotočena na poslušanje in izmenjavo osebnih zgodb, da bi bolje razumeli drug drugega. Dejavnost 1: Izmenjava zgodb (30 minut): Udeležence prosite, naj izmenično delijo osebno zgodbo s skupino. Spodbudite jih, naj bodo pri pripovedovanju odprti in iskreni. Po vsaki delitvi zgodbe dajte skupini čas, da postavi vprašanja ali zagotovi povratne informacije. Med to dejavnostjo poudarite pomen aktivnega poslušanja. Dejavnost 2: reflektivno pisanje (15 minut): Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj minut časa za razmislek o slišanih zgodbah in zapišejo vse misli ali spoznanja, ki so jim prišla prav. Spodbudite jih, naj razmislijo, kako lahko poslušanje zgodb drugih pripomore k večjemu razumevanju in empatiji do drugih. Dejavnost 3: Skupinska razprava (30 minut): Spodbujajte skupinsko razpravo o vplivu pripovedovanja zgodb na razumevanje drugih.

	Udeležence spodbudite, da delijo svoja razmišljanja iz prejšnje dejavnosti in razpravljajo o tem, kako je poslušanje zgodb drugih vplivalo na njihovo perspektivo. Razpravljajte o strategijah za vključevanje pripovedovanja zgodb v vsakodnevne interakcije za izboljšanje komunikacije in empatije. Zaključek (10 minut): Povzemite ključne točke lekcije in poudarite pomen pripovedovanja zgodb za razumevanje drugih. Udeležence spodbudite, naj še naprej vadijo aktivno poslušanje in delijo svoje zgodbe z drugimi.
Potrebni viri ali materiali:	Potrebna gradiva: - Pripomočki in zgodbe, ki jih potrebujete: papir, pisala, zvezki, projektor, platno
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Razdelite vprašalnik z odprtimi vprašanji, ki udeležence spodbujajo k razmisleku o njihovih izkušnjah. Kako je poslušanje zgodb drugih spremenilo vaše doživetje njihovih izkušenj? Kakšna čustva ste občutili med deljenjem ali poslušanjem zgodb? Kako lahko po vašem mnenju pripovedovanje zgodb pripomore k večjemu razumevanju med različnimi skupnostmi? Udeležencem ponudite obrazec za povratne informacije o sami dejavnosti. To bi lahko vključevalo: Kaj vam je bilo pri dejavnosti pripovedovanja zgodb všeč? Katere vidike dejavnosti bi lahko izboljšali? Ali bi se še enkrat udeležili podobne dejavnosti? Zakaj ali zakaj ne? Čez nekaj tednov načrtujte nadaljnje srečanje, na katerem boste razpravljali o dolgoročnih učinkih pripovedovanja zgodb. Ocenite, ali so udeleženci znali naučeno vključiti v svoje interakcije z drugimi. Namen naknadne ocene je poglobiti razumevanje udeležencev o pripovedovanju zgodb kot orodju za empatijo in povezovanje. Pridobljena spoznanja so lahko podlaga za prihodnje dejavnosti in izboljšajo medosebne spretnosti udeležencev.

4. Organizacija lokalnega kulturnega dogodka

Tema	Umetniške in kulturne discipline
Predvideno trajanje (min):	60 min
Naslov teme:	Načrtovanje lokalnega kulturnega festivala
Obravnavane kompetence:	Sodelovanje - vključevanje v skupinske dejavnosti in timsko delo priznavanje in spoštovanje drugih
Cilj srečanja:	• Kulturno zavedanje: Razumeti kulturni pomen dogodkov in kako odražajo lokalne tradicije in vrednote skupnosti. • Vključevanje skupnosti: Spodbujanje sodelovanja in sodelovanja med člani skupnosti ter spodbujanje vključevanja in raznolikosti. • Spretnosti načrtovanja dogodkov: Naučite se razviti celovit načrt, ki vključuje načrtovanje proračuna, razporeditev in dodelitev sredstev. • Upravljanje logistike: Pridobite spretnosti pri usklajevanju logistike, kot so izbira prizorišča, dovoljenja, prevoz in varnostni ukrepi. • Trženje in promocija: Spoznajte učinkovite strategije za promocijo dogodka prek različnih kanalov, da bi pritegnili udeležence. • Razvoj partnerstev: vzpostavite odnose z lokalnimi organizacijami, podjetji in zainteresiranimi stranmi, ki lahko zagotovijo podporo in vire.
Cilji učenja:	• Cilji: Razumeti pomen kulturnih prireditev pri oblikovanju skupnosti. • Opredeliti ključne korake pri organizaciji uspešnega kulturnega dogodka. • Učinkovito sodelovati v skupini pri organizaciji dogodka.
Opis dejavnosti:	Navodila: Razdelite se v skupine po 4-6 udeležencev. Vsaka skupina bo odgovorna za organizacijo različnega vidika kulturnega dogodka. Izberite kulturno temo: V skupini razpravljajte in izberite kulturno temo, ki predstavlja raznolikost v vaši skupnosti. Upoštevajte dejavnike, kot so npr: lokalne tradicije zgodovinski vplivi Različne kulture, ki so prisotne na vašem območju Primeri tem so lahko: "Globalna vas", "Dan kulturne dediščine", "Festival svetovnih kultur". Določite vloge: Določite vloge v skupini. Vloge lahko vključujejo: Koordinator prireditve vodja trženja/promocij

	Koordinator logistike (prizorišče, postavitve itd.) vodja programa (razpored dejavnosti) vodja zbiranja sredstev/sponzorstva Načrtovanje dogodka: Datum in ura: Izberite primeren datum in uro za dogodek. Lokacija: Izberite kraj dogodka: Izberite kraj, ki bo ustrezal vašim dejavnostim. Dejavnosti/program: Načrtujte kulturne predstave, delavnice, stojnice s hrano in interaktivna doživetja. Razmislite o vključitvi: glasbene in plesne nastope stojnice za degustacijo hrane umetniške in obrtne delavnice pripovedovanje kulturnih zgodb Proračun: Vključite možne stroške (prizorišče, potrebščine, dovoljenja) in možne vire prihodkov (prodaja vstopnic, sponzorstva, donacije). Ustvarite načrt trženja: Pripravite načrt za promocijo dogodka. Upoštevajte: - v kolikšni meri je treba zagotoviti, da bo promocija potekala v okviru projekta: izdelavo plakatov ali letakov uporabo platform družabnih medijev sodelovanje z lokalnimi podjetji in organizacijami vključevanje skupin skupnosti in šol Ocena tveganja: Obravnavajte morebitna tveganja, povezana z organizacijo dogodka, in kako jih zmanjšati. Primeri vključujejo: težave, povezane z vremenom varnost udeležencev prekoračitev proračuna Predstavitev: Pripravite kratko predstavitev, v kateri boste razred seznanili z načrtom dogodka. Vključite: Izbrano temo pregled dejavnosti Strategije trženja Kako nameravate vključiti skupnost Vsaka skupina bo imela na voljo 5-7 minut za predstavitev.
Potrebni viri ali materiali:	Tabla in označevalci Projektor in platno Dostop do računalnikov (za raziskave in komunikacijo)

	Flipcharti in označevalci Samolepilni lističi
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek: Po končanem načrtovanju dogodka v skupini razpravljajte o naslednjih vprašanjih: S katerimi izzivi ste se soočili pri načrtovanju dogodka? Kako ste jih premagali? Kako je vaša skupina zagotovila vključenost na vašem dogodku? Katere edinstvene elemente ste vključili, da bi predstavili kulturo, ki ste jo izbrali? Kako lahko takšni kulturni dogodki okrepijo vezi v skupnosti? Dodatni viri: Obrnite se na lokalne kulturne organizacije za podporo in sodelovanje. Obiščite skupnostne centre ali knjižnice, kjer boste dobili smernice za načrtovanje dogodkov. Raziščite uspešne kulturne dogodke v drugih skupnostih in poiščite navdih.

5. Izražanje z ustvarjalnim pisanjem

Tema:	Umetniške in kulturne discipline
Predvideno trajanje (min):	100 min
Naslov teme:	Izražanje z ustvarjalnim pisanjem
Obravnavane kompetence:	Miselna naravnost za rast - prepričanje o lastnem potencialu in potencialu drugih za nenehno učenje in napredek
Cilj srečanja:	- Spodbuditi udeležence, da s pisano besedo raziskujejo svoje misli, občutke in izkušnje. - Pomagati udeležencem izboljšati njihove pisne spretnosti. - Navdihniti udeležence, da izkoristijo svojo domišljijo. Uporabite spodbude in ustvarjalne izzive za spodbujanje izvirnega razmišljanja.
Učni cilji:	Prepoznati različne žanre in oblike ustvarjalnega pisanja. Uporabiti spodbude za pisanje, da bi spodbudili ustvarjalnost.

	Ustvariti kratko pisno delo, ki izraža osebne izkušnje ali čustva.
Opis dejavnosti:	1. Uvod (10 minut) Pozdravite udeležence in predstavite sejo. Udeležencem omogočite, da delijo svoje izkušnje s pisanjem in kaj želijo doseči na seji. 2. Pregled ustvarjalnega pisanja (15 minut) Razpravljajte o tem, katere različne zvrsti ustvarjalnega pisanja imamo (poezija, kratka proza, osebni eseji itd.). Udeležence vključite v pogovor: Katere vrste pisanja jih veselijo ali zanimajo? 3. Dejavnost za ogrevanje (15 minut) Udeležence spodbudite z igrivo pisateljsko vajo. Pet minut pišite, ne da bi dvignili pisalo s papirja. Napišite vse, kar vam pride na misel. Nato povabite prostovoljce, da delijo svoje spontano pisanje. 4. Spodbude za pisanje (20 minut) Navedite primere spodbud za ustvarjalno pisanje: • Napišite o kraju, ki vam je ostal v posebnem spominu. • Opišite trenutek, ki vam je spremenil življenje." • Napišite pismo svojemu mlajšemu jazu, v katerem ponudite nasvete in spoznanja o izzivih, s katerimi se boste soočali, in modrosti, ki jo boste pridobili, ko se boste postarali. Udeležencem dovolite, da izberejo eno spodbudo in pišejo 15 minut. 5. V paru in v skupni rabi (15 minut) Udeležence povežite v pare in si med seboj izmenjajte njihova pisma. Spodbujajte konstruktivne povratne informacije, osredotočene na vsebino in ne na slovnico ali strukturo. 6. Skupinska razprava (10 minut) Skupino ponovno združite. Razpravljajte o izkušnjah, ki so jih doživeli ob deljenju svojih pisnih del. Vprašanja za razmislek: Kako ste se počutili, ko ste delili svoje delo? Kaj ste se naučili iz partnerjevega pisanja? Ali ste odkrili kaj novega o svojih pisateljskih spretnostih? 7. Razmislek in zaključek (15 minut) Udeležence povabite, da razmislijo o tem, kaj so se naučili med sejo. Pogovorite se o načinih, kako bi lahko nadaljevali s samostojnim pisanjem.

Potrebni viri ali gradiva:	Bela tabla in označevalci Gradivo s spodbudami za pisanje in primeri ustvarjalnega pisanja zvezki ali papir za pisanje Pisala ali svinčniki
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek: Kako ste se počutili ob vajah za pisanje? Kaj vas je spodbudilo k raziskovanju ustvarjalnega pisanja kot oblike samoizražanja? Kako je deljenje vašega dela z drugimi vplivalo na vašo izkušnjo? Kaj ste se naučili iz povratnih informacij in zgodb drugih? Samoocena: Kako udobno se po tem srečanju počutite, ko se izražate z ustvarjalnim pisanjem, na lestvici od 1 do 5? Kateri dejavniki so prispevali k vaši oceni?

6. Analiziranje slavne slike

Tema	Umetniške in kulturne discipline
Predvideno trajanje (min):	120 min
Naslov teme:	Analiziranje znamenite slike
Obravnavane kompetence:	Kritično mišljenje - ocenjevanje informacij in argumentov za utemeljene sklepe in razvijanje inovativnih rešitev
Cilj srečanja:	- Vključiti udeležence izobraževanja odraslih v kritično analizo znane slike. - Razvijanje spretnosti na področju vizualne pismenosti, interpretacije umetnosti in kritičnega mišljenja.
Učni cilji:	- Prepoznati ključne elemente slike (npr. barva, oblika, kompozicija). - Razložiti pomen ali temo slike. - Razpravljati o zgodovinskem kontekstu umetnine in njenega ustvarjalca. - Izraziti svoj osebni odziv na delo, podprt z vizualnimi dokazi.
Opis dejavnosti:	Analiziranje znamenite slike Izbrani primer slike: Vincent van Gogh: "Zvezdnata noč" Uvod (10 minut)

	Dobrodošli udeleženci: Na kratko predstavite temo in cilje srečanja. Lomilec ledu: Udeležence prosite, naj delijo svoje najljubše slike ali umetnike in razloge, zakaj so jim všeč. Predstavitel slik (20 minut) Prikažite sliko: Prikažite sliko "Zvezdnata noč" s pomočjo projektorja. - priložen PPT Ozadje umetnika: Na kratko predstavite življenje Vincenta van Gogha in zgodovinski kontekst nastanka slike (1889). Opis umetniškega dela Vodena analiza (45 minut) Razdelite se v majhne skupine: Razdelite udeležence v skupine po 3 do 4 osebe. <i>Analiza ključnih elementov</i> Kakšna čustva vzbuja slika? Katere barve prevladujejo na sliki in kako vplivajo na razpoloženje? Opišite kompozicijo - kaj najprej pritegne vaš pogled? Katere teme zaznavate (npr. narava, izolacija, kaos)? Razprava v skupini: Skupinam omogočite, da razpravljajo o svojih opažanjih. Delitev v razredu (30 minut) Predstavitve skupin: Vsaka skupina naj razredu predstavi svoje analize in razlage. Osebna refleksija (10 minut) Udeležence prosite, naj razmislijo o svojih stališčih glede "Zvezdnate noči". Vprašanja: Kako se ta slika odziva na vas osebno? Kaj pove o človeških izkušnjah? Zaključek (5 minut) Povzemite ključna spoznanja: Poudarite ključne točke iz skupinskih razprav in osebnih razmišljanj.
Potrebni viri ali gradiva:	Visokokakovostni odtis ali digitalna slika izbrane slike Projektor (za digitalne predstavitve) Bela tabla in označevalci Papir in svinčniki PPT o sliki - priložen
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Kako se je zaradi analize te slike spremenil vaš pogled na lastno ustvarjalnost ali umetniško izražanje?

	Katera nova spoznanja ali znanja, ki ste jih pridobili s to analizo, lahko uporabite pri svojem razumevanju umetnosti na splošno? Nadaljnje dejavnosti (po izbiri): Organizirajte obisk lokalne umetniške galerije, da bi iz prve roke analizirali umetnost.
--	---

Tema 2: Upravljanje s časom in proračunom

1. Določanje in upoštevanje tedenskega urnika

Tema	Upravljanje časa
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Določanje in upoštevanje tedenskega urnika
Obravnavane kompetence:	Samorefleksija Wellness
Cilj srečanja:	• Cilj: ozavestiti ljudi o tem, kako upravljajo s svojim časom. • Poudariti čas, ki ga porabijo za rutinske dejavnosti, in čas, ki ga porabijo za lastno dobro počutje. • Omogočiti prepoznavanje časovnih intervalov pri upravljanju s časom. • Podpreti opredelitev dejavnosti za dobro počutje na realističen način. • Omogočite izražanje optimizma, upanja in motivacije za dejavnosti, ki se posamezniku zdijo prijetne. • Podprite možnost spreminjanja navad.
Učni cilji:	• Opredeliti prednostne naloge za tedenske dejavnosti. • Razviti osebni sistem upravljanja s časom, prilagojen življenjskemu slogu/delu. • Seznanitev z nekaterimi teorijami in tehnikami upravljanja časa (tematski dnevi, časovni blok, kopičenje navad, časovni načrt, ki temelji na toku). • Pomen skrbi zase in prednost počitka (iskanje ravnovesja).
Opis dejavnosti:	Korak 1. Prikaz videoposnetka • Korak 2. Predstavite razmislek o upravljanju s časom. Pri tem si lahko pomagata z nekaterimi spodnjimi vprašanji, ki predstavljajo izziv: • Imate občutek, da počnete preveč in da vam pogosto ne uspe dokončati projektov. • Več časa porabite za pomoč drugim in zaradi tega nimate veliko časa zase. • Težko se odločate o prednostnih nalogah. Vse je pomembno! • Stvari ponavadi predstavljate na "boljše čase". • Ste mnenja, da je "način, na katerega to počnem jaz, edini možen, nihče drug ne more narediti tega namesto mene". Ste oseba, ki se osredotoča, in ne potrebujete pomoči.

	• Pogosto se vam zgodi, da rečete: "Nimam časa." ali "Če bi imel več časa, bi ga imel" ali "Ampak kdaj?". • Imate težave s koncentracijo. Zlahka vas odvrne pozornost. • Težko rečete ne, zlasti nekaterim ljudem. Ste zelo koristni! Včasih si vzamete preveč časa od svojega delovnega dne, da bi pomagali drugim. • Prepogosto se zgodi, da zvečer pridete domov z občutkom: "Danes nisem naredil ničesar!" • Z zavistjo gledate druge, ki lahko v kratkem času naredijo toliko stvari, in se sprašujete: "Kako pa oni ...?!" • Menite, da ste poskusili že vse, da bi optimizirali čas, ki ga imate na voljo, in verjamete, da "ne morete več, preprosto nimate časa". Korak 3. Razloži nekaj metod in različnih tehnik, ki lahko pomagajo pri upravljanju časa (Tehnične povezave) 4. korak. Prikaz tedenskega/mesečnega načrtovanja (povezava Canva) Korak 5. S ključnimi besedami (prednostne naloge, želje, prihodnja pričakovanja) olajša raziskovanje dejavnosti, ki osebi prinašajo dobro počutje v skladu z njenim življenjskim slogom Korak 6. Povabite osebe, da vnesejo vse dejavnosti, ki se jih udeležujejo v enem tednu ali mesecu. Spodbujajte razmislek o srednjeročnem načrtovanju (1-6 mesecev) Korak 7. Zaključite s podpiranjem motivacije za spremembe. Ne pozabite, da ni lahko spremeniti vsakodnevnih navad in da so spremembe postopen, neprekinjen in dinamičen proces; majhna spremenljiva vedenja so dober korak v smeri povečanja dobrega počutja in zdravja.
Potrebni viri ali materiali:	. Tedensko/mesečno načrtovanje/koledar Brezplačne predloge za tedensko načrtovanje: https://www.canva.com/. Povezave do najboljših metod za upravljanje časa: https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/. https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management Življenjski slogi starejših (IT): https://www.apa.org/monitor/2023/03/cover-new-concept-of-aging https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/ageism-and-age-discrimination
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek in oceno: • Ali ste ugotovili, da ste imeli s tem, ko ste bili pozorni na svoje dejavnosti, več časa za razmislek o svojem dnevu ali tednu? • Ravnovesje med dnevno rutino in vključitvijo nekaterih dejavnosti za vaše dobro počutje je mogoče. • Kaj menite o izvajanju tedenskega ali mesečnega ali polletnega programa? • Ali imate kakšne strategije ali vedenja, ki vam bodo pomagala pri njegovi uresničitvi? • Ste si predstavljali tehniko upravljanja s časom, ki jo najraje uporabljate?

2. Proračunsko načrtovanje pokojnine: Poenostavitev financ

Tema	Upravljanje časa in proračuna
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Upokojenski proračun: Poenostavitev financ
Obravnavane kompetence :	P2 Prilagodljivost P1 Samoregulacija
Cilj srečanja:	• Seznaniti se s finančno terminologijo • Spoznati glavne produkte in finančne institucije • Povečati ozaveščenost o upravljanju denarnega toka
Učni cilji:	• Razumeti glavne pojme in izraze, ki se uporabljajo v svetu financ, in vedeti, kako se obrniti na portale javnih organov, namenjene finančnemu izobraževanju • znati uporabljati metodologije za nadzor nad stroški in bančnimi izpiski • Organizirati lasten sistem za napovedovanje in spremljanje tedenskih ali mesečnih vplačil in izplačil
Opis dejavnosti:	Dejavnost 1 - igra z glosarjem Ta igra je skupinska dejavnost in je idealna za 4 ali 5 oseb. V škatlo vstavite dobro zložene kartice, od katerih vsaka vsebuje eno od besed, opredeljenih v našem začetnem glosarju: 1. Bančni račun 2. Bančno zaupanje 3. Neposredna bremenitev 4. Bančni izpisek 5. Elektronsko nakazilo 6. Finančne naložbe 7. Državne obveznice 8. Obresti 9. Razpršitev portfelja 10. Pričakovani in dejanski donos 11. Kreditna kartica 12. Debetna kartica 13. Predplačniška kartica 14. Računovodsko stanje in razpoložljivo stanje 15. Domače bančništvo

	Vsak udeleženeec ima kopijo razlage vsakega od teh izrazov brez navedbe avtorstva, po vrsti pa vzame listek, ki ga glasno prebere. Preden v slovarju poiščejo definicijo, ki ustreza izžrebanemu listku, vsakega prosijo, da poda svojo razlago, kaj to je. Vzgojitelj se vmeša z naslednjimi vprašanji: • Kaj že veste o tem finančnem izrazu? • Ob kateri priložnosti ali v katerem dokumentu ste ga uporabili ali ste ga slučajno prebrali? Igro je treba izvesti v kratkem času, hkrati pa zajeti 15 finančnih izrazov in razumevanje udeležencev o njih. Če vam igra vzame preveč časa, lahko prvi krog izvedete skupaj kot ekipa. Udeleženci lahko dejavnost dokončajo pozneje v svojem tempu. Pravzaprav je pomembno, da pustite prostor za vprašanja in odgovore udeležencev, da bodo lahko izvedeli več o pojmi in konceptih, ki jih ne razumejo. Izobraževalec prepíše nove izraze na tablo, da dopolni in prilagodi finančni slovar socialnih krogov. Dejavnost 2 - Moji denarni prilivi in odlivi To dejavnost lahko izvajate v parih ali manjših skupinah. Vaja bo udeležencem pomagala izvesti kvalitativno analizo vhodov in izhodov glede na naslednje razsežnosti: • Ponavljanje / ponavljanje • Občasni / izjemni • prednostni in nujni izdatki • Pomembni, a ne nujni izdatki Ko se skupina ponovno zbere, izobraževalec zbere predloge udeležencev na tabli in na podlagi predlaganih kategorij oblikuje seznam vrst prihodkov in odhodkov. To služi kot priprava na naslednjo dejavnost, ki je organizacija zbirnega lista za načrtovanje in pregled finančnih tokov.
Potrebna sredstva ali materiali:	Flip chart in označevalci 15 kartic z izrazi iz slovarja Za vsakega udeleženca je treba natisniti: - Za tiskanje je treba pripraviti: predlogo za finančni slovar brez izrazov - Predloga finančnega slovarja z izrazi - Kvalitativni model denarnega toka Portal Banke Italije (ITA-ENG): https://economiapertutti.bancaditalia.it/homepage/index.html?com.dotmarketing.htmlpage.language=3 Portali nacionalnih vlad, namenjeni finančnemu izobraževanju: [Prilagoditi za vsako partnersko državo]
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	• Ali je pogovor o denarju za vas še vedno težava? Razpravljajte o tem. • Ali so vam jasni finančni pogoji, ki jih uporablja vaša kreditna institucija? • O katerih finančnih pogojih bi se radi pogovarjali? • Ali se zavedate svojih denarnih tokov in načina upravljanja svojih prihrankov?

3. Vlaganje svojega časa v skupnost

Tema	Upravljanje s časom in proračunom
Predvideno trajanje (min):	60 min
Naslov teme:	Vlaganje svojega časa v skupnost
Obravnavane kompetence:	Dobro počutje Zaznana samoučinkovitost
Cilj srečanja:	• Ponovno odkrivanje osebnih interesov • Odkrivanje novih področij upravljanja s časom • Izkoriščanje pridobljenih spretnosti • Prepoznavanje čustvenih vidikov prostovoljstva • Mentalne povezave in shranjevanje • Izboljšanje osebnega počutja
Učni cilji:	• Prepoznajte priložnosti za prostovoljstvo/mentorstvo v skladu z vašimi interesi. • Prepoznati čustvene prednosti tutorstva. • Izboljšati osebno počutje, krepiti povezave in ustvariti občutek pripadnosti s prispevanjem (v obliki časa ali denarja) k lokalnim ciljem.
Opis dejavnosti:	Korak 1. Udeležence razdelite v manjše skupine. 2. korak: V skupini se razporedite po skupinah in jih razdelite na dva dela. Prosite jih, naj se pogovorijo o svojih različnih interesih, predznanju in strasteh, da bi ugotovili, katere so 3 stvari, ki jih imajo med seboj skupne (o tem lahko pišejo na lističe, ki bodo kasneje pritrjeni na tablo). (15 minut) 3. korak: V nadaljevanju se posvetujte o tem, kaj so vredne vaše izkušnje in kaj so vredne vašega življenja. Na glas preberite informacije na vsaki od objav in razložite, da lahko udeleženci z darovanjem svojega prostega časa uresničujejo svoje interese, spodbujajo namene ter podpirajo ljudi in živali v svojih skupnostih. 4. korak: Udeležite se razprave o tem, kako bi lahko prispevali svoj čas. Izvedite sejo možganske nevihte z uporabo naslednjih vprašanj: • Koliko vrst prostovoljnega dela obstaja in katere dejavnosti je mogoče opravljati? • Kakšne so prednosti prostovoljnega dela? • Kaj je tutorstvo in kakšne so čustvene koristi, ki jih lahko prinese? 5. korak. Na podlagi seje brainstorminga ustvarite miselni zemljevid z uporabo barvnih plakatov ali digitalnih orodij. Začnite s področji zanimanja ter možnimi prostovoljskimi dejavnostmi in lokacijami, nato pa jih razširite in vključite koristi vsake dejavnosti. 6. korak. Zaključite z 10-minutno skupinsko razpravo. Poudarite, da tako prostovoljstvo kot tutorstvo prinašata številne osebne in družbene koristi (glejte spodnje povezave).
Potrebni viri ali gradiva:	Post-it, tabla, barvni svinčniki, računalnik. Povezave: Prostovoljske dejavnosti

	https://givefinity.com/blog/finding-volunteering-activities-that-match-your-interests/ https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age https://www.mentalhealth.com/library/using-your-free-time-to-enrich-your-life https://www.arborcompany.com/blog/14-activities-for-elderly-people-that-arent-boring https://allamericanatraynham.com/10-great-ways-seniors-can-volunteer-in-the-community%E2%82%AC%80/ Prednosti prostovoljnega dela https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/ https://lakehouselakemills.seniorlivingnearme.com/blog/a-guide-to-meaningful-volunteer-activities-for-older-adults?hs_amp=true https://taking.care/blogs/resources-advice/volunteer-opportunities-for-older-adults?srltid=AfmBOOpA5xzDxQExHND2byp0La5wUDYXOYx-ttoroybzxhoy-nvNB50 Miselni zemljevid https://www.mindmaps.com/what-is-mind-mapping/ Orodja za ustvarjanje digitalnih miselnih zemljevidov https://www.canva.com/graphs/mind-maps/
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	Ali ste opredelili interesna področja, v katera bi lahko vložili svoj prosti čas? Katere dejavnosti, ki temeljijo na vaših interesih in izkušnjah, so vam pomagale pri povezovanju z drugimi v skupini? Na kakšen način bi lahko vaše pretekle družbene in delovne izkušnje koristile vaši skupnosti? Ali bi vas zanimalo sodelovanje pri izkušnjah s področja tutorstva? Razpravljajte o čustvenih prednostih, ki jih prinaša nudenje svojega časa in razpoložljivosti, zlasti v vlogi tutorja.

4. Finančna varnost: Prepoznavanje in izogibanje prevaram

Tema	Upravljanje časa in proračuna
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Finančna varnost: Prepoznavanje in izogibanje prevaram

Obravnavane kompetence:	Izberite 1 ali 2 kompetenci iz okvira LifeComp <u>kritično razmišljanje</u>
Cilj srečanja:	Prevare, spoznajte jih in se naučite, kako se jim izogniti
Cilji učenja:	• Spoznajte različne vrste prevar. • Prepoznati najpogostejše taktike prevar (v živo in na spletu). • Samorefleksija o konceptu ranljivosti. • Razmisliti o vedenju, ki bi lahko vodilo k tveganju goljufivih posledic. • Analizirati, ovrednotiti in interpretirati informacije na racionalen in objektiven način.
Opis dejavnosti:	Korak 1 - Dejavnost 1: "Slovar prevar, goljufij, trikov in tatvin". Vsakega udeleženca prosite, naj na spletu poišče opredelitve pojmov <i>prevara, goljufija, zvijača goljufija, kraja</i>. (Če v iskanje vključijo besedo senior, bodo morda že našli ustrezne študije primerov, ki jih bodo uporabili pozneje v 3. koraku). Definicije zapišite na tablo, pri čemer poudarite razlike ter ločite med telefonskimi in spletnimi prevarami. Korak 2.1 (neobvezno)- Ustreznost primera lahko predstavite s podatki in frekvencami https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey.final_.pdf Korak 2.2 - Vsakega udeleženca po vrsti povabite, naj prebere o drugi vrsti prevare. Primeri so na voljo na tej povezavi "Mala knjiga prevar": https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams 3. korak - Razpravljajte o profilu žrtve (s sklicevanjem na študije primerov, ki ste jih našli v 1. koraku) Razpravo usmerjajte z vprašanji, kot so Kakšna je starost in spol žrtve? Ali je žrtev sama ali z drugimi? Kje se goljufija zgodi? Za kakšno vrsto prevare gre? Katera čustva poskuša prevara sprožiti? Katere opozorilne znake je treba prepoznati in do njih dostopati? Korak 4.1 (neobvezno) - Pripravite letak, v katerem poudarite ključne točke za prepoznavanje in izogibanje prevaram. Korak 4.2 - Zaključite tako, da vsakega udeleženca po vrsti prosite, naj " razmišlja na glas" in pove, kaj se je naučil pri tej dejavnosti.
Potrebni viri ali materiali: -	https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey.final_.pdf https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams

Izvedite predstavitev:	https://www.scamwatch.gov.au/ https://it.compass.info/featured-topics/financial-abuse/10-common-forms-of-elder-financial-abuse#section-8-guarantors-gone-wrong https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf https://www.adirondackbank.com/blog/elder-financial-abuse-common-types https://rcmp.ca/en/relationship-violence/seniors-guidebook-safety-and-security https://www.youtube.com/watch?v=kKwyHevGVJ0 https://www.ciro.ca/office-investor/avoiding-fraud-and-protecting-your-investments#3925188384-4069010410
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	- Kako podoben ali drugačen se vam zdi profil žrtve? - Ali ste že poznali vse obravnavane oblike goljufij ali ste se seznanili z novimi? Če da, katere? - Koliko bolj se zavedate morebitnih pristranskosti podatkov in svojih osebnih omejitev?

5. Poiščite pomoč pri upravljanju časa in proračuna

Njihova e	Upravljanje časa in proračuna
Predvideno trajanje (v minutah):	(60 min)
Naslov teme:	Iskanje pomoči pri upravljanju časa in proračuna
Obravnavane kompetence:	Izberite 1 ali 2 kompetenci iz okvira LifeComp <u>Komunikacija</u>
Cilj srečanja:	Cilj srečanja: bolje sporočiti svoje potrebe.
Učni cilji :	• Zavedanje o svojih pravicah in željah. • Praktična sposobnost učinkovitega sporočanja svojih potreb. • Pomoč starejšim pri izražanju njihovih potreb in želja na jasn, spoštljiv in varen način. • Večja samostojnost pri obravnavanju prošenj za podporo. • Izboljšanje odnosov z družinskimi člani, negovalci ter izvajalci in službami oskrbe.

Opis dejavnosti :	Korak 1 - Izvedite možgansko nevihto, da bi ugotovili časovne in proračunske potrebe starejših, pri čemer uporabite praktične primere, kot so vodenje računov, obiski pri zdravniku, tedensko nakupovanje in vključevanje v kulturne dejavnosti). Korak 2 - Predstavite razliko med pasivno, agresivno in asertivno komunikacijo ter razložite ključne elemente asertivne komunikacije (kot vizualni pripomoček natisnite spodnji diagram).		
	Vedenje	Opis	Praktični primeri
	Uporaba "sporočila v prvi osebi"	Osredotočanje na lastna čustva namesto obtoževanja drugih	"Počutim se pod stresom, ko ne vem, kdaj boste o meni peljali k zdravniku"
	Aktivno poslušanje	Bodite pozorni, ne prekinjajte, postavljajte vprašanja	"Če prav razumem, bi mi lahko jutri pomagali pri nakupih?"
	Jasno izražanje potreb	Svoje želje izrazite mirno in jasno	"Rad bi določil določen dan v tednu, ko bi šel na pošto."
	Ohranjanje mirnosti	Obvladajte svoja čustva in uporabljajte ustrezen ton glasu	govorite odločno, vendar nežno
	Korak 3 - Vodena vaja: spodbuja preoblikovanje agresivnega ali pasivnega stavka v asertivnega.		
	Izvirni stavek	Vrsta komunikacije	Predlagani asertivni stavek
	"Nikoli me ne poslušaj!"	Agresivni	"Želim si, da bi me poslušal, ko govorim."
	"Vse je v redu, dokler imaš besedo."	Pasivni	"Tudi jaz bi želel izraziti svoje mnenje o tem"
	Korak 3 - Igra vlog: Simulacije dialogov z družinskimi člani ali izvajalci, da bi izrazili svoje potrebe glede časa, denarja in podpore.		
	Korak 4 - Izvedba analize in skupne razprave o sporazumevalni zmožnosti.		
Potrebni viri ali gradivo :	https://tmd.texas.gov/Data/Sites/1/media/tmd-mental-health/2018/feb/01feb/sothm-feb-2018-assertive-communication.pdf#:~:text=Assertive%20Communication%20can%20be%20enhanced%20through%20the,a%20reasonable%20change%2C%20L%20=%20List%20the https://positivepsychology.com/assertive-communication/		
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje	- Katero vrsto komunikacije najpogosteje uporabljate? - Ali lahko jasno izpostavite razliko med pasivno/agresivno in asertivno komunikacijo?		

e ukrepanje:	
-----------------	--

6. Spremljanje osebnega napredka pri doseganju ciljev

Tema	Upravljanje časa in proračuna
Predvideno trajanje (v minutah):	60 min
Naslov teme:	Spremljanje osebnega napredka in ciljev
Obravnavane kompetence:	Izberite 1 ali 2 kompetenci iz okvira LifeComp <u>Upravljanje učenja</u>
Cilj srečanja:	Spremljanje napredka pri doseganju konkretnih ciljev, izboljšanje ozaveščenosti, samodiscipline in sposobnosti prilagajanja vsakodnevnim izzivom pri upravljanju s časom in financami.
Učni cilji:	• Postaviti merljive cilje za upravljanje s časom ali proračunom. • Uporabiti orodja za učinkovito spremljanje in prilagajanje napredka. • Uvajanje metode SMART, kjer je to mogoče.
Opis dejavnosti:	Korak 1 - Začnite skupinsko razpravo o pomenu sledenja financam in upravljanja s časom za starejše ljudi. Pogovor vodite z vprašanji, kot so: "Zakaj je upravljanje financ pomembno ...?" • Finančno upravljanje? Spremljanje prihodkov in izdatkov vam omogoča jasen pregled nad finančnim stanjem, prepoznavanje nepotrebnih izdatkov in optimizacijo proračuna. • Zaščita pred nepričakovanimi dogodki? S skrbnim finančnim načrtovanjem lažje ugotovite, ali imate dovolj sredstev za spopadanje z zdravstvenimi stroški ali drugimi nujnimi primeri, dobro sledenje financ pa vam pomaga razumeti, ali imate dovolj sredstev za spopadanje s temi situacijami. • Preprečevanje goljufij? Skrbno sledenje bančnim transakcijam lahko pomaga pri prepoznavanju morebitnih sumljivih gibanj ali nepooblaščenih dvigov ter tako ščiti pred prevaranti in goljufi. • Ali vam lahko načrtovanje časa pomaga ohraniti aktivno in zadovoljno življenje v starosti? Razmislite o tem, kako vas lahko načrtovanje dni motivira ter vam omogoči gojenje interesov in odnosov. • Ali lahko organizacija vaših dni prispeva k vašemu telesnemu in duševnemu dobremu počutju?

	Razmislite o pomenu gibanja, počitka, prehrane in rekreacijskih dejavnosti v vašem dnevu. • Zakaj je pomembno imeti cilje in načrtovane dejavnosti tudi po upokojitvi? Razmislite o vlogi osebnih, družbenih ali prostovoljnih ciljev pri osmišljanju novega pomena vašega prostega časa). Korak 2 - Predstavite in opredelite metodo SMART za določanje jasnih in dosegljivih ciljev: • V tem primeru je treba opredeliti cilje SMART: specifični: Jasni in dobro opredeljeni. • Merljiv: ciljno naravnani: Merljivi in merljivi za spremljanje napredka. • Dosegljiv: Dosegljivo: realistično in dosegljivo. • Ustrezno: Ustrezno: usklajeno z vašimi prednostnimi nalogami. • Časovno omejeno: Z določenim rokom. Korak 3 - Sledenje temu primeru spodbuja opredelitev vsaj enega jasnega in dosegljivega cilja. Korak 4 - Nadaljujte po spodnjih navodilih: "Izberite majhno dejavnost, ki bi jo radi vključili v svoj dan ali teden. Nato to zamisel spremenite v cilj SMART." S - specifičen: Kaj točno želim narediti? M - merljiv: Kako bom vedel/a, da sem to naredil/a? A - dosegljiv: Ali je to v okviru mojih zmožnosti in energije? R - Ustrezno: Ali je to pomembno za moje dobro počutje ali srečo? T - Časovno omejen: Kdaj si bom za to vzel čas? Kako pogosto? 5. korak - Na koncu predlagajte različna orodja SMART, kot so: Ustvarjalni dnevnik SMART, kartice napredka SMART, plakat ciljev SMART in diskusijske skupine SMART.
Potrebni viri ali gradiva:	https://www.hbrhc.com/blog/goal-setting-in-senior-rehabilitation https://www.hebrewseniorlife.org/blog/getting-smart-about-goal-setting-seniors https://fountainofhealth.ca/sites/default/files/resources/setting_smart_goals_and_sample_smart_goals.pdf
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	Med dejavnostmi, ki vam prinašajo največ veselja, npr. hoja, branje, pomoč nekemu, kuhanje, učenje česa novega, lahko določite cilje SMART? Ali lahko zdaj določite majhne, konkretne cilje za izboljšanje kakovosti svojega življenja?

Tema 3: Digitalni in družbeni mediji

1. Prepoznavanje lažnih novic na spletu

Tema	Digitalni in družbeni mediji
-------------	------------------------------

Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Prepoznavanje lažnih novic na spletu
Obravnavane kompetence:	L2 - kritično mišljenje
Cilj srečanja:	Udeleženci pridobijo veščine kritičnega razmišljanja in praktične tehnike, potrebne za ocenjevanje zanesljivosti in verodostojnosti spletnih informacij, prepoznavanje zavajajočih vsebin in sprejemanje informiranih odločitev v digitalnem medijskem prostoru.
Učni cilji:	- Uporaba tehnik za preverjanje dejstev. - Uvajanje v "click-bait" in pristranskost - prepoznavanje vsebin, ki jih ustvarja umetna inteligenca (globoki ponaredki, prirejene slike ali videoposnetki). - prepoznavanje značilnosti zanesljivih virov.
Opis dejavnosti:	Dejavnost 1: Preverjanje dejstev v praksi Cilj: Cilj: naučiti udeležence, kako preveriti verodostojnost spletnih informacij. 1. Priprava: Izberite dva kratka članka ali objave - enega verodostojnega in enega, ki vsebuje napačne ali zavajajoče informacije. Poskrbite za tiskane kopije ali delite povezave. 2. Uvod: Izvedite predstavitev člankov in člankov, ki so bili objavljeni na spletnih straneh: Na začetku razložite pomen preverjanja informacij in predstavite običajna orodja za preverjanje dejstev (npr. FactCheck.org, AFP Factuel itd.). 3. Pokažite jim videoposnetek: https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH. Podnapise v svojem jeziku lahko aktivirate spodaj desno s klikom na kolesce. 4. Interaktivna in skupinska naloga: • Udeležence razdelite v manjše skupine in jim dodelite po en članek. • Prosite jih, naj prepoznajo avtorja, objavo, navedene vire in trditve. • Spodbudite jih, da trditve navzkrižno preverijo z uporabo iskalnikov in orodij za preverjanje dejstev. 2. Povzetek in razprava: Skupine naj predstavijo svoje ugotovitve. Razpravljajte o tem, kateri namigi so jim pomagali pri določanju verodostojnosti. Povzemite ključne ugotovitve, kot so preverjanje virov, preverjanje več virov in kritična analiza trditev. Dejavnost 2: Prepoznavanje laži in pristranskosti Cilj: Udeležencem pomagajte prepoznati senzacionalistične naslove in pristranski jezik.

	1. Priprava: Pripravite: Zberite primere naslovov, ki so bili ustvarjeni s klicanjem, in člankov s pristranskim jezikom z različnih spletnih strani. Poskrbite, da bodo zajemali različne teme in perspektive. 2. Uvod: Razložite, kaj je "click-bait" in kako pristranski jezik manipulira z mnenji. Navedite primere za ponazoritev. 3. Interaktivna in skupinska naloga: 1. Prikažite več naslovov na zaslonu ali razdelite tiskane kopije. 2. Udeležence prosite, naj izpostavijo stavke, ki se zdijo pretirani, senzacionalistični ali usmerjeni v mnenje. 3. Spodbudite razpravo o tem, zakaj so ti stavki lahko zavajajoči. 4. Prosite jih, naj naslov in ključne dele prepišejo z nevtralnimi, na dejstvih temelječim jezikom. 4. Pokažite jim videoposnetek: https://www.youtube.com/watch?v=8lfzoZsa-Q aktivirajte podnapise v svojem jeziku v spodnjem desnem kotu (kliknite na kolesce). 5. Razprava in razprava: Razpravljajte o tem, kako jezik vpliva na zaznavanje, in o tem, kako pomembno je k vsebini pristopiti skeptično. Dejavnost 3: Prepoznavanje vsebin, ki jih ustvarja umetna inteligenca Cilj: Cilj: Udeležence usposobiti za odkrivanje globokih ponaredkov, prirejenih slik ali vsebin, ki jih je ustvarila umetna inteligenca. 1. Priprava: Zberite primere slik, videoposnetkov in besedil, ki jih je ustvarila umetna inteligenca, skupaj z avtentičnimi različicami za primerjavo. Vključite orodja, kot je povratno iskanje slik (npr. Google Lens, TinEye). 2. Uvod: Predstavite kratek pregled vsebine, ki jo ustvarja umetna inteligenca, in pojasnite, kako nastane in zakaj je lahko zavajajoča. Poudarite običajne znake, ki jih je treba iskati (npr. nenaravne obrazne poteze, nedosledna osvetlitev). Pregled vsebine, ki jo ustvarja umetna inteligenca: Vsebina, ki jo ustvarja umetna inteligenca, je ustvarjena z uporabo algoritmov in modelov strojnega učenja, ki lahko ustvarijo besedilo, slike, videoposnetke ali zvok, ki se zdijo resnični ali ustvarjeni s strani ljudi. Ta orodja analizirajo velike količine podatkov in ustvarjajo vsebine na podlagi naučenih vzorcev in trendov. Zakaj je lahko zavajajoča: Vsebina, ki jo ustvari umetna inteligenca, je lahko zelo prepričljiva in pogosto posnema resnično človeško vedenje ali čustva. Zato jo je težko razlikovati od pristne vsebine. Uporablja se lahko za namene, kot so širjenje dezinformacij, ustvarjanje lažnih novic ali manipuliranje z javnim mnenjem. Pogosti znaki vsebine, ki jo ustvarja umetna inteligenca, na katere je treba biti pozoren: • Nenaravne obrazne poteze: Slike, ki jih je ustvarila umetna inteligenca, lahko kažejo nenavadne ali neskladne obrazne značilnosti, kot so napačno postavljene oči, popačeni izrazi ali nenaravno gladka koža. • Nedosledna osvetlitev ali sence: Osvetlitev na obrazih ali predmetih je lahko nenaravna, saj sence ne ustrezajo viru svetlobe ali se spreminja svetlost.
--	---

	● Izkrivljeno ali nihajoče ozadje: V videoposnetkih ali slikah je ozadje lahko videti zamegljeno ali umetno spremenjeno, ravne linije ali predmeti pa so ukrivljeni. ● Neskladen govor ali besedilo: Včasih je lahko govor ali besedilo, ki ga generira umetna inteligenca, nepovezano ali nenaravno, z nerodnimi besednimi zvezami ali manjkajočim kontekstom. ● Nepravilni gibi ali geste: V videoposnetkih, ki jih ustvari umetna inteligenca, se lahko geste ali obrazna mimika ne ujemajo z govorom osebe ali so videti preveč mehanične. 0. Interaktivna in skupinska naloga: 1. Prikažite pare slik, videoposnetkov ali besedila na zaslonu. 2. Udeležence prosite, naj ugotovijo, kateri od njih bi lahko bil ustvarjen z umetno inteligenco, in navedejo razloge za to. 3. Prikaz orodja: Udeležencem pokažite, kako za preverjanje vsebine uporabiti orodja za povratno iskanje slik in orodja za odkrivanje globokih ponaredkov (npr. Deepware Scanner, Google Lens). 4. Videoposnetek, ki pojasnjuje, kako prepoznati videoposnetke, ustvarjene z umetno inteligenco: https://youtu.be/FEemri6CjH9U?si=tgr7qyyFA3Wz5EdC Podnapise v svojem jeziku lahko aktivirate spodaj desno s klikom na kolesce. 0. Povzetek in razprava: Razprava: Razpravljajte o posledicah vsebin, ki jih ustvarja umetna inteligenca, za zaupanje v medije in ukrepih, ki jih lahko sprejmejo za preverjanje pristnosti.
Potrebni viri ali gradiva:	● Digitalna naprava (računalnik, pametni telefon ali tablični računalnik) ● Dostop do interneta ● Označevalniki ● Bela tabla ● Pisalo ● Papir ● Obrazec/lepljive beležke ● Projektor ● Tiskani ali digitalni izdelki ● Vsebina, ustvarjena z umetno inteligenco (prikazana ali natisnjena) ● Natisnjena gradiva: kontrolni seznam za preverjanje dejstev ● orodja za preverjanje dejstev ● Orodja za povratno iskanje slik in globinsko odkrivanje lažnih podatkov
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	Splošni razmislek 1. Kako je to srečanje spremenilo vaš pristop k ocenjevanju informacij na spletu? 2. Ali se spomnite, kdaj ste v zadnjem času naleteli na zavajajoče ali pristranske informacije? Kako bi zdaj ravnali drugače? 3. Katere strategije so po vašem mnenju najbolj praktične in enostavne za uporabo v vsakdanjem življenju? Zanesljivi viri:

	1. Kaj se vam zdi najtežje pri ocenjevanju zanesljivosti vira? 2. Kako se odločite, ali boste viru zaupali ali ga delili z drugimi? Razmislek o dejavnostih Preverjanje dejstev: 1. S katerimi izzivi ste se soočili pri preverjanju verodostojnosti članka? 2. Kaj menite o času in naporu, ki sta potrebna za preverjanje dejstev? Prepoznavanje laži in pristranskosti: 1. Kako senzacionalistični naslovi vplivajo na vaša čustva ali odločitve? 2. Zakaj je pomembno prepoznati pristranski jezik, tudi če se strinjate s sporočilom? Prepoznavanje vsebin, ki jih ustvarja umetna inteligenca: 1. Kako samozavestni ste pri prepoznavanju vsebin, ki jih ustvarja umetna inteligenca? Katere znake boste najverjetneje poiskali? 2. Kaj menite o etičnih posledicah globokih ponaredkov in drugih medijev, ki jih ustvarja umetna inteligenca?
--	--

2 Digitalna varnost: privolitev in zasebnost na spletu

Tema:	Digitalni in družbeni mediji
Predvideno trajanje (v minutah):	Trajanje (min) (60 min)
Naslov teme:	Digitalna varnost: soglasje in zasebnost na spletu
Obravnavane kompetence:	L1 - miselna naravnost za rast
Cilj srečanja:	Cilj: pomagati starejšim razumeti pomen spletnega soglasja in zasebnosti, upravljati svoje digitalne sledi ter samozavestno zaščititi svoje osebne podatke in podatke svojih družin, ko delijo vsebine na spletu.
Učni cilji:	Učni cilji: Ob koncu te seje bodo udeleženci znali: • razumeli koncept privolitve in zakaj je bistvenega pomena pri deljenju vsebin na spletu. • Prepoznati in zmanjšati svoje digitalne sledi. • Izvajati najboljše prakse za zaščito svoje zasebnosti in zasebnosti družinskih članov, vključno z otroki. • samozavestno krmariti in uporabljati nastavitve zasebnosti v družbenih medijih (npr. Facebook, Whatsapp) in drugih digitalnih platformah. • Sprejemati utemeljene odločitve o tem, kaj deliti na spletu, in pri tem upoštevati morebitna tveganja in posledice.

Opis dejavnosti:	1. Lomilec ledu: "Kaj vam pomeni zasebnost?" (10 minut) - Kratka razprava ali možganska nevihta, v kateri starejši delijo svoje razumevanje spletne zasebnosti in njenega pomena. - Uporabite digitalno tablo ali samolepilne lističe, da starejši napišejo eno besedo ali besedno zvezo, ki predstavlja spletno zasebnost. 2. Mini predavanje: "Razumevanje digitalne privolitve in zasebnosti" (15 minut) - Opredelite ključne pojme: digitalni odtisi, privolitev in zasebnost. - Razpravljajte o resničnih primerih kršitev zasebnosti in posledicah deljenja vsebin brez privolitve. VSEBINA: Poglavje 1: Razumevanje digitalnih odtisov 1.1 Kaj je digitalni odtis? - Opredelitev: Digitalni odtis je sled podatkov, ki se ustvarijo med uporabo interneta. - Vrste: Digitalni digitalni zapis: Digitalni digitalni zapis je digitalni digitalni zapis: Aktivni odtisi (informacije, ki se namerno delijo, npr. objave v družabnih medijih). Pasivni odtisi (informacije, zbrane brez neposredne vednosti uporabnika, npr. piškotki in sledenje). - Zakaj je to pomembno: Digitalni odtisi lahko vplivajo na osebno varnost, ugled in prihodnje priložnosti (npr. možnosti za zaposlitev, sprejem v šolo). 1.2 Tveganja zaradi neobvladanega digitalnega odtisa - Kraja identitete in goljufije. - Nezaželeno sledenje s strani oglaševalcev. - Poškodovanje ugleda zaradi preteklih objav ali deljenih vsebin. - Tveganja za zasebnost in varnost otrok. Poglavje 2: Najboljše prakse za zaščito zasebnosti na spletu

	2.1 Varovanje zasebnosti oseb in družin • Omejite deljenje: Bodite previdni pri objavljanju osebnih podatkov (npr. naslovov, rojstnih dni, potovalnih načrtov). • Močna gesla in preverjanje pristnosti: Uporabljajte edinstvena in zapletena gesla ter omogočite dvofaktorsko preverjanje pristnosti. • Prepoznavanje prevar in ribarjenja: Naučite se prepoznati sumljiva e-poštna sporočila in sporočila. • Varne naprave: Posodobite programsko opremo in varnostne nastavitve. • Učite otroke o zasebnosti: Poučite jih o praksah varnega deljenja in morebitnih spletnih nevarnostih. 2.2 Nastavitve in nadzor zasebnosti • Družabni mediji: V družabnih medijih lahko uporabljate zasebnost in zasebnost, ki sta povezani z zasebnostjo: Redno preglejte in prilagodite nastavitve zasebnosti. • Spletni brskalniki: Uporabljajte načine zasebnega brskanja in počistite piškotke. • Aplikacije in dovoljenja: Omejite dostop do lokacije, stikov in kamere v mobilnih napravah. • Iskalniki: DuckDuckGo) in omogočite funkcije za preprečevanje sledenja. Poglavje 3: Ozaveščeno odločanje o spletnem deljenju 3.1 Ocenjevanje, kaj deliti na spletu • Upoštevajte občinstvo: Kdo lahko vidi vaše objave? (nastavitve za javnost ali samo za prijatelje) • Razumite dolgoročni učinek: Vsebina na spletu je pogosto trajna, tudi če je izbrisana. • Izogibajte se pretiranemu deljenju: Bodite pozorni na osebne podatke, ki bi jih lahko zlorabili. 3.2 Upravljanje in zmanjševanje digitalnega odtisa • Redno pregledujte pretekle spletne dejavnosti in izbrišite nepotrebne račune ali vsebine. • Za spremljanje spletne prisotnosti uporabljajte orodja, kot so Googlova opozorila. • Odjavite se od storitev zbiranja podatkov, kadar je to mogoče.
--	---

	• Razmislite o uporabi omrežja VPN za večjo zasebnost. 3. Dejavnost: "Kaj je v vašem digitalnem odtisu? (15 minut)" • Starejši bodo opravili hitro samooceno, tako da bodo na spletu poiskali svoje ime in ugotovili, katere informacije so javno dostopne. • Razpravljali bodo o ugotovitvah in pripravili možgansko nevihto o načinih za zmanjšanje nepotrebne izpostavljenosti. 4. Delavnica o nastavitvah zasebnosti (20 minut) • Predstavite, kako prilagoditi nastavitve zasebnosti na priljubljenih platformah (npr. Facebook, Instagram, Google, Whatsapp). • Zagotovite navodila ali gradiva za uporabo po korakih. • Starejši ljudje vadijo posodabljanje svojih nastavitvev. 5. Dejavnost v skupini: "Ali bi to delili z drugimi?" (20 minut) • Razdelite razred v majhne skupine in jim dajte hipotetične scenarije (npr. deljenje otrokove šolske fotografije na spletu). • Skupine razpravljajo o morebitnih tveganjih in o tem, kako bi se lotili situacije, pri čemer poudarjajo privolitve in zasebnost. 6. Razmislek in razprava (10 minut) • Starejši razmislijo o tem, kaj so se naučili, in delijo en izvedljiv korak, ki ga bodo naredili za izboljšanje svojih praks zasebnosti na spletu.
Potrebni viri ali gradiva: 1:	• Projektor ali platno za predstavitev • Naprave z dostopom do interneta (pametni telefoni, tablični ali prenosni računalniki) za praktične dejavnosti. • Izročki ali vodniki za prilagajanje nastavitvev zasebnosti za glavne platforme (<i>glejte izročke za učence</i>). • Primeri resničnih scenarijev ali novic o kršitvah zasebnosti (<i>glejte gradivo za učence</i>). • Samolepilni lističi, označevalniki ali dostop do digitalnega orodja za sodelovanje za dejavnosti možganske nevihte.
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Ocenjevanje: • Opazujte starejše ljudi, kako med sejo prilagajajo nastavitve zasebnosti. • Kratek kviz ali vaja za ujemanje, s katero utrdite ključne pojme. Nadaljnje dejavnosti:

	• Načrtujte individualne nadaljnje dejavnosti za pomoč pri določenih težavah. • Ponudite dodatne delavnice o sorodnih temah, na primer o izogibanju prevaram ali ustvarjanju močnih gesel. • Delite seznam zaupanja vrednih spletnih strani in odprtih telefonskih števil za poročanje o težavah v zvezi z zasebnostjo.
--	---

3. Ustvarjanje učinkovite objave v družabnih medijih

Tema	Digitalni in družbeni mediji
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Ustvarjanje učinkovite objave v družabnih medijih
Obravnavane kompetence:	<u>Okvir LifeComp</u> • (S2) <i>Komunikacija</i> • (L1) <i>Miselnost za rast</i> • (P2) <i>Prilagodljivost</i>
Cilj srečanja:	• <i>Izboljšati digitalne komunikacijske spretnosti</i> • <i>Naučiti se oblikovati jedrnat in privlačen vsebino za družbene medije</i> • <i>razumeti strategije vključevanja občinstva</i>
Učni cilji:	• Napisati vplivne napise za družbene medije • Strateška uporaba hashtagov • določite optimalen čas objave za sodelovanje • Spodbujajte sodelovanje z interaktivno vsebino

Opis dejavnosti:	1. (10 min): Izobraževalec prosi udeležence, naj delijo primere objav v družbenih medijih, ki so pritegnile njihovo pozornost, in zakaj. 2. Predstavitev (15 min): Razlaga ključnih elementov uspešne objave v družabnih medijih, vključno s primeri in študijami primerov. [Trgovina s kavo objavi fotografijo latte art z napisom "Kaj je vaše naročilo za kavo? ☕👉", <u>da bi spodbudila sodelovanje</u>. Zdravstvena organizacija deli "5 nasvetov za duševno zdravje, ki jih potrebujete danes!" v vrtljaku za <u>lažje branje</u>. Neprofitna organizacija objavi "Pridružite se nam pri doseganju sprememb! Prijavite se zdaj! 🌍🌟" za <u>spodbujanje ukrepanja</u>. Vplivna oseba, ki se ukvarja s fitnessom, uporablja hashtage, kot je #MondayMotivation, <u>da poveča doseg</u>. Majhno podjetje deli videoposnetek iz zakulisja ročno izdelanega nakita, <u>da ustvari čustveno povezavo</u>.] 3. Interaktivna vaja (20 min): Udeleženci pripravijo osnutek objave v družabnih medijih na podlagi danega scenarija in pri tem upoštevajo najboljše prakse. 4. Skupinska razprava (10 min): Udeleženci delijo svoje objave in razpravljajo o izboljšavah. 5. Zaključek ter vprašanja in odgovori (5 min): Povzetek ključnih ugotovitev in vprašanj udeležencev
Potrebni viri ali gradiva:	• Projektor ali platno za predstavitev • Gradivo s ključnimi nasveti in primeri • Delovni list s predlogo za objavo v družabnih medijih
Predlagana ocena/nadaljnje ukrepanje:	• Udeleženci z uporabo naučenih tehnik popravijo preteklo objavo v družabnih medijih. • Samoocenjevanje: Primerjajte vključenost pred in po uporabi novih strategij. • Skupinska razprava na naslednjem srečanju o tem, kaj je delovalo in kaj ne.

4. Povezovanje z drugimi v spletnih skupnostih

Tema:	Digitalni in družbeni mediji
Predvideno trajanje (min):	Trajanje (min) (60 min)
Naslov teme:	Povezovanje z drugimi v spletnih skupnostih
Obravnavane kompetence:	Okvir LifeComp • (S1) Empatija • (S2) Komunikacija • (P2) Prilagodljivost
Cilj srečanja:	• Izboljšati digitalne komunikacijske spretnosti • Spodbujanje empatičnega sodelovanja v spletnih skupnostih

	• <i>Razviti spoštljive in vključujoče interakcijske navade</i>
Učni cilji:	• Razumeti, kako učinkovito sodelovati v digitalnih skupnostih • Spoznati strategije za sodelovanje z empatijo in spoštovanjem • prepoznati različne spletne platforme in njihove norme skupnosti • uporabljati digitalni bonton za vzdrževanje konstruktivnih pogovorov
Opis dejavnosti:	Razprava za ogrevanje (10 min): • Učitelj uvede sejo tako, da udeležence prosi, naj razmislijo o svojih izkušnjah v spletnih skupnostih. • Udeleženci se povežejo v pare in razpravljajo o dveh ključnih vprašanjih: - o Katera je bila pozitivna interakcija, ki ste jo imeli v spletni skupnosti? - o Ali ste bili kdaj priča negativni interakciji ali ste jo doživeli? Kako ste se ob njej počutili? • Vsak par na kratko deli svoja spoznanja z večjo skupino. Vodeno učenje (15 min): • Učitelj predstavi ključna načela za sodelovanje v spletnih skupnostih: - o Pomen empatije in aktivnega poslušanja - o razumevanje norm spletne skupine in digitalnega bontona - o konstruktivna komunikacija v primeru nesoglasij - o Vpliv pozitivnega sodelovanja na spletne odnose • Obravnavani so resnični primeri učinkovitih in slabih interakcij. Interaktivni scenarij (20 min): • Udeleženci se razdelijo v majhne skupine in dobijo različne scenarije spletnih interakcij. • Vsaka skupina pripravi osnutek odziva, ki je skladen z najboljšimi praksami za empatijo in spoštljivo sodelovanje. • Scenariji vključujejo: - o Sprejem novega člana v podporno skupino - o odziv na sporno razpravo na strokovnem forumu - o obravnavanje napačnih informacij v digitalnem prostoru - o empatično obravnavanje negativnih ali agresivnih komentarjev Medsebojno ocenjevanje in razprava (10 min): • Vsaka skupina predstavi svoj odziv na scenarij razredu.

	• Učitelj spodbuja razpravo o učinkovitosti vsakega odziva in preuči alternativne pristope. • Poudarjene so ključne ugotovitve o digitalni interakciji in oblikovanju skupnosti. Zaključne ugotovitve in vprašanja ter odgovori (5 min): • Udeleženci razmišljajo o svoji vlogi v spletnih skupnostih in o tem, kako lahko uporabijo, kar so se naučili. • Učitelj povzame ključna spoznanja in udeležence spodbudi, da uvedejo vsaj eno spremembo v svojih digitalnih interakcijah.
Potrebni viri ali materiali:	• Projektor ali platno za predstavitev • Gradivo s smernicami za digitalni bonton • Študije primerov spletnih razprav
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	• Udeleženci razmislijo o svojih spletnih interakcijah in opredelijo področja za izboljšave. • Samoocena: Kako pogosto v spletnih razpravah prakticirajo empatijo? • Nadaljnja seja, na kateri udeleženci delijo spremembe, ki so jih uvedli v svojih spletnih interakcijah.

5. Uvod v umetno inteligenco

Tema	
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Uvod v umetno inteligenco: razumevanje in uporaba umetne inteligence v vsakdanjem življenju
Obravnavane kompetence:	<u>Okvir LifeComp</u> • (L1) Miselna naravnost za rast - razvijanje radovednosti in prilagodljivosti na inovacije na področju umetne inteligence. • (S2) Kritično mišljenje - razumevanje uporabe in omejitev umetne inteligence. • (P1) Digitalna pismenost - pridobivanje samozavesti pri učinkoviti uporabi orodij, ki jih poganja umetna inteligenca.
Cilj srečanja:	• Osnovno razumevanje umetne inteligence in njene vloge v družbi. • Udeležencem predstaviti orodja, ki jih poganja umetna inteligenca in izboljšujejo učinkovitost v vsakdanjem življenju.

	• <i>Spodbujanje odprtega in etičnega pristopa k sprejemanju umetne inteligence.</i> • <i>Razpravljati o pristopu Evropske unije k ureditvi UI in odgovornim inovacijam.</i>
Učni cilji:	• <i>Opreделите umetno inteligenco ter razlikujete med ozko in splošno umetno inteligenco.</i> • <i>Prepoznati običajne aplikacije umetne inteligence pri vsakodnevnih dejavnostih.</i> • <i>Prepoznati orodja, ki jih poganja umetna inteligenca in izboljšujejo odločanje.</i> • <i>Razviti miselnost za rast v zvezi z razvijajočo se vlogo UI v različnih vidikih vsakdanjega življenja.</i>
Opis dejavnosti:	<i>1. Lomilec ledu: UI v vsakdanjem življenju (10 min)</i> • <i>Učitelj vpraša udeležence: "Katera orodja umetne inteligence uporabljate vsak dan?" (Primeri: Googlov pomočnik, Netflixova priporočila, pametne domače naprave).</i> • <i>Udeleženci si v parih ali manjših skupinah izmenjajo izkušnje.</i> <i>2. Predstavitev: Osnove umetne inteligence (15 min)</i> <i>Učitelj predstavi koncepte umetne inteligence v preprostem in dostopnem jeziku:</i> • <i>Kaj je UI? UI je tehnologija, ki pomaga strojem, da se učijo, razmišljajo in pomagajo ljudem pri različnih nalogah.</i> • <i>Ključne značilnosti UI: UI lahko analizira podatke, prepozna vzorce in sčasoma izboljša svoje delovanje.</i> • <i>Strojno učenje proti umetni inteligenci, ki temelji na pravilih:</i> - o <i>Strojno učenje in učenje na podlagi pravil: UI se uči na podlagi izkušenj, na primer Netflix predlaga filme na podlagi tega, kaj gledate.</i> - o <i>UI, ki temelji na pravilih: UI sledi določenim navodilom, kot na primer avtomatski kalkulator.</i> • <i>Primeri umetne inteligence v vsakdanjem življenju:</i> - o <i>Primeri v vsakdanjem življenju: Zdravstveno varstvo: UI pomaga zdravnikom hitreje diagnosticirati bolezni (npr. analiza medicinskih slik).</i> - o <i>Finance: UI lahko pomaga v finančnem sektorju, npr: UI odkriva goljufije pri bančnih transakcijah.</i> - o <i>Izobraževanje: Duolingo) prilagodi učne ure učencem.</i> • <i>Prepoznavanje umetne inteligence okoli nas: Virtualni pomočniki, priporočila za spletno nakupovanje in celo samodejni podnapisi na videoposnetkih uporabljajo umetno inteligenco.</i>

	Predstavljen je kratek videoposnetek ali infografika iz pobud Evropske komisije na področju umetne inteligence. [https://www.youtube.com/watch?v=xOeGBh6AS74] 3. Dejavnost v skupini: Raziskovanje vpliva umetne inteligence (20 min) • Učitelj razdeli udeležence v skupine, v katerih vsaka analizira drugo aplikacijo UI (npr. UI v zdravstvu, izobraževanju, storitvah za stranke). • Vsaka skupina odgovori na vprašanja: - o Kako UI izboljšuje to področje? - o Katere so njene omejitve? - o Kateri etični pomisleki bi se lahko pojavili? • Skupine svoje ugotovitve predstavijo v kratki razpravi. 4. Praktična vaja: Orodja umetne inteligence (10 min) • Udeleženci preizkusijo aplikacije, ki jih poganja umetna inteligenca, kot so npr: - o ChatGPT ali Google Bard (vsebina, ki jo ustvarja umetna inteligenca). - o Grammarly (pomoč pri pisanju z umetno inteligenco). - o Google Lens (umetna inteligenca za prepoznavanje slik). • Učitelj vodi razpravo o uporabnosti, prednostih in izzivih. 5. Razmislek in razprava (5 min) • Udeleženci razmislijo o enem orodju umetne inteligence, ki bi ga želeli podrobneje raziskati. • Izobraževalec spodbuja k premišljenemu sprejemanju UI in opozori na regulativni okvir EU za UI (Zakon o UI).
Potrebni viri ali gradiva: 1:	Projektor ali platno za diapozitive/video. • natisnjena gradiva o opredelitvah umetne inteligence in etičnih vidikih. • Pametni ali prenosni telefoni za interaktivne vaje. • Povezave do virov Evropske komisije o etiki in ureditvi umetne inteligence.
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	• Vprašanja za razmislek: - o Kako se je vaše dožemanje umetne inteligence spremenilo po tem srečanju?

	- o Katero orodje umetne inteligence nameravate vključiti v svojo rutino? • Ocenjevanje: - o Kratek kviz o osnovah umetne inteligence. - o Udeleženci pripravijo kratko izjavo o etičnih vidikih UI na svojem področju zanimanja. • Nadaljnja seja: Udeležite se naslednje seje: - o Udeleženci po enem mesecu ponovno pregledajo orodja UI in razpravljajo o svojih izkušnjah. - o Razprava o prihajajočih napredkih na področju umetne inteligence in spremembah politike v EU.
--	---

6. Obvladovanje nove aplikacije v 30 minutah

Tema:	Digitalna znanja in spretnosti
Predvideno trajanje (min):	60 min
Naslov teme:	Obvladovanje nove aplikacije v 30 minutah
Obravnavane kompetence:	P2 (Prilagodljivost) • digitalna pismenost • Reševanje problemov • samozavest pri uporabi tehnologije
Cilj srečanja:	• Cilj seje: vodenje starejših skozi postopek prenosa in nastavitve aplikacije. • Krepite njihovo samozavest pri raziskovanju novih digitalnih orodij. • Spodbujanje samostojne in varne uporabe aplikacij.
Učni cilji:	• Prepoznati in dostopati do ustrezne trgovine z aplikacijami za svojo napravo. • Varno prenesti in namestiti aplikacijo. • Ustvariti račun in krmariti po osnovnih funkcijah aplikacije. • Prilagoditi nastavitve za osebno izkušnjo.
Opis dejavnosti:	• Učitelj najprej pokaže, kako dostopati do trgovine z aplikacijami in poiskati aplikacijo. • Udeleženci s svojimi napravami sledijo prenosu izbrane aplikacije. • Vzgojitelj razloži, kako ustvariti račun, in s skupino razišče ključne funkcije. • Udeleženci vadijo izvajanje osnovnih nalog v aplikaciji (npr. pošiljanje sporočila, objava, nastavitve opomnika). • Srečanje se zaključi z vprašanji in odgovori ter dejavnostjo samorefleksije.
Potrebni viri ali gradivo:	Pametni telefoni ali tablični računalniki • Internetna povezava

	• Seznam priporočenih aplikacij, ki so prijazne do začetnikov • Gradivo z navodili po korakih
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek o enostavnosti uporabe in stopnji zaupanja: 1. Kako samozavestno se počutite pri prenosu in nastavitvi aplikacije po tem srečanju? 2. Kateri korak postopka je bil za vas najlažji? Kateri korak je bil najtežji? 3. Kako verjetno je, da boste v prihodnosti sami prenesli novo aplikacijo? 4. Kaj bi vam pomagalo, da bi se pri uporabi novih aplikacij počutili še bolj udobno?

Tema 4: Šport in hobiji

1. Oblikovanje trajnostne rutine

Tema	Šport in hobiji
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Izgradnja trajnostnega načina vadbe
Obravnavane kompetence:	<i>P1 (samoregulacija)</i>
Cilj srečanja:	• Pomagati učencem raziskati njihove motive za vadbo. • Podpreti starejše odrasle pri oblikovanju osebne in dosegljive vadbene rutine. • Spodbujanje dolgoročne zavezanosti telesni dejavnosti s prijetnimi in obvladljivimi navadami.
Učni cilji:	• Prepoznati osebne razloge za telesno aktivnost • Naučiti se, kako oblikovati preprosto rutino, prilagojeno posameznikovim željam in potrebam

	• Odkrijte praktične strategije za ohranjanje motivacije in doslednosti
Opis dejavnosti:	Dobrodošlica in uvod (10 minut): Vzgojitelj pozdravi skupino in predstavi temo. Sledi kratka skupinska razprava, v kateri udeleženci povedo, kako so trenutno aktivni ali kaj jih pri tem ovira. Mapiranje motivacije (10 min): Udeleženci dobijo delovni list z napotki, kot so: "Želim se počutiti bolj ..." ali "Uživam v dejavnostih, kot so ...". Izobraževalec spodbuja odprto deljenje za tiste, ki se počutijo udobno. Oblikovanje osebne rutine (20 min): Izobraževalec predstavi 3 primere tedenskih rutin (ki temeljijo na hoji, na raztezanju, mešanica lahkega gibanja) in razpravlja o tem, kako jih je mogoče prilagoditi. Udeleženci so povabljeni, da začrtajo svoj načrt glede na želje, omejitve in življenjski slog. Ostanite na poti (10 minut): Skupina raziskuje strategije za oblikovanje navad: povezovanje gibanja z dnevnimi rutinami, uporaba preprostih opomnikov in spremljanje napredka. Udeleženci lahko delijo nasvete ali izzive. Zaključek skupine in razmislek (10 min): Vsak udeleženec je povabljen, da deli eno majhno dejanje, ki ga bo preizkusil v prihodnjem tednu. Vzgojitelj zaključi sejo s poudarjanjem vrednosti doslednosti in sočutja do sebe.
Potrebni viri ali gradiva:	• Natisnjeni delovni listi ali beležke • Pisala ali svinčniki • Natisnjeni vzorci rutin • Flipchart ali tabla (neobvezno)
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek:

	Katere vrste gibanja so mi všeč in zakaj? • Kaj lahko storim, da bo vadba postala del mojega tedenskega ritma? Neobvezno nadaljnje ukrepanje: Po dveh tednih preverite, kako poteka rutina, in podprite tiste, ki potrebujejo prilagoditve.
--	--

2. Ustvarjanje in povezovanje prek interesov

Tema	Ustvarjanje in povezovanje prek interesov
Predvideno trajanje (v minutah):	(60 min)
Naslov teme:	Uporaba Instagrama za deljenje in povezovanje prek hobijev
Obravnavane kompetence:	S2 Komunikacija S3 Sodelovanje
Cilj srečanja:	<i>Predstaviti starejšim odraslim Instagram kot platformo za izmenjavo hobijev Naučiti jih, kako vizualno in ustvarjalno dokumentirati hobije. Usmeriti jih v uporabo funkcij Instagrama za povezovanje s skupnostmi</i>
Učni cilji:	Opredeliti hobije, ki so primerni za vizualno deljenje Spoznati ustvarjalne nasvete za dokumentiranje hobijev s fotografijami in videoposnetki. Razumeti, kako uporabljati hashtage in Instagramov algoritem, da bi dosegli druge Raziščite sorodne platforme za razširitev deljenja in sodelovanja
Opis dejavnosti:	<i>Izobraževalec začne z uvodom v Instagram in primeri računov, povezanih s hobiji.</i> <i>Predstavi, kako posneti dobre fotografije/videoposnetke in napisati privlačne napise</i>

	<i>Udeležence vodi pri ustvarjanju vzorčne objave z njihovim najljubšim hobijem</i> <i>razpravlja o tem, kako uporabljati hashtage in slediti skupnostim</i> <i>Skupinska razprava o prednostih in izzivih deljenja hobijev na spletu</i> <i>Vprašanja in odgovori ter reševanje težav</i>
Potrebni viri ali materiali:	Pametni telefoni ali tablični računalniki z nameščenim Instagramom Vzorčne fotografije ali videoposnetki hobijev za predstavitev Projektor ali zaslon za predstavitev s strani učitelja Gradiva z nasveti in seznamami hashtagov
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek o udobju udeležencev pri uporabi Instagrama Spodbudite udeležence, da objavijo hobi fotografijo in poročajo o sodelovanju Nadaljnje srečanje za razpravo o napredku in odpravljanje težav

3. Učenje novega jezika

Tema	Šport in hobiji
-------------	-----------------

Predvideno trajanje (min):	Trajanje (min) (60 min)
Naslov teme:	Učenje novega jezika
Obravnavane kompetence:	<i>L1 (naravnost k rasti)</i>
Cilj srečanja:	<i>Spodbujanje učencev k pozitivni miselnosti pri učenju novih znanj in spretnosti</i> <i>Predstaviti osnovna orodja in tehnike učenja jezikov</i> <i>Spodbujanje radovednosti in zavzetosti s preprosto in smiselno uporabo jezika</i>
Učni cilji:	Naučiti se osnov, kako samozavestno pristopiti k učenju jezikov vaditi majhen izbor običajnih fraz v novem jeziku Raziskati brezplačna digitalna orodja in jezikovne vire v skupnosti
Opis dejavnosti:	Ogrevanje Razprava (10 minut): Izobraževalec vpraša skupino, ali se je kakšnega jezika vedno želela naučiti ali pa so ga slišali govoriti v svoji skupnosti. Prostovoljci delijo kratke spomine ali razloge. Vadba fraz (15 minut): Vzgojitelj predstavi pet preprostih fraz v izbranem jeziku (npr. pozdrav, hvala, moje ime je ...). Učenci ponavljajo po vzgojitelju in vadijo s partnerjem v parih ali majhnih skupinah. Predstavitve digitalnih orodij (15 minut): Učitelj pokaže, kako na pametnem telefonu ali tabličnem računalniku uporabljati brezplačno aplikacijo, kot sta Duolingo ali Babbel. Učenci mu sledijo in preizkusijo eno kratko lekcijo. Tisti, ki nimajo naprav, se lahko z nekom povežejo v par ali pa opazujejo. Iskanje jezikovnega zaklada (15 minut): Učenci dobijo natisnjen seznam predmetov ali dejanj, ki jih morajo po sobi ali v delovnem listu označiti z uporabo novega jezika. To spodbuja aktivno spominjanje in igrivost.

	Zaključek in spodbuda (5 min): Vsak učenec deli eno besedno zvezo, ki si jo je zapomnil, ali eno orodje, ki ga želi raziskati. Vzgojitelj spodbuja k nadaljnjemu raziskovanju doma.
Potrebni viri ali materiali:	Pisala, natisnjena gradiva ali delovni listi Dostop do pametnih telefonov ali tabličnih računalnikov (če so na voljo) Enostavno natisnjeni listi z besediščem (neobvezno) Brezžični internet
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek: - Kako sem se počutil/a, ko sem danes preizkusil/a nov jezik? - Katero učno orodje ali tehnika se mi je zdela najlažja? Neobvezno nadaljnje ukrepanje: Učenci lahko naslednji teden povabijo v jezikovni krožek, kjer lahko delijo eno novo besedno zvezo ali dejstvo, ki so se ga naučili.

4. Načrtovanje skupinskega fitnes izziva

Tema:	Šport in hobiji
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Načrtovanje skupinskega fitnes izziva
Obravnavane kompetence:	S3 (Sodelovanje)
Cilj srečanja:	- Pomagati učencem pri načrtovanju skupne dejavnosti v zvezi z gibanjem - Spodbujanje vključevanja, skupinskega dela in skupnih ciljev

	• <i>Podpirati zdravo socialno interakcijo s skupnim projektom</i>
Učni cilji:	Razumeti, kako organizirati skupinski fitnes izziv vaditi določanje skupnih ciljev in vlog v skupini Naučite se prilagoditi skupinsko dejavnost različnim sposobnostim
Opis dejavnosti:	1. Razprava v skupini (10 minut): Učitelj povabi udeležence, da delijo pretekle izkušnje z izvajanjem dejavnosti z drugimi. To lahko vključuje sprehode, plesne tečaje ali preprosto klepetanje med gibanjem. 2. Skupna nevihta (15 min): Skupina se razdeli v manjše skupine. Vsaka ekipa pripravi zamisel za skupinski fitnes izziv, na primer "10-dnevno sledenje korakom" ali "3 jutra skupnega raztezanja". 3. Dejavnost načrtovanja (20 minut): Vsaka ekipa izdelava preprost načrt: - o Kaj bo vključeval izziv? - o Kako dolgo bo trajal? - o Kako bodo spremljali napredek? - o Katere vloge bo prevzel vsak posameznik? 4. Predstavitev in povratne informacije (10 minut): Ekipe na kratko predstavijo svojo zamisel o izzivu. Vzgojitelj spodbudi skupino k podpornim povratnim informacijam. 5. Zaključek (5 minut): Udeleženci razmislijo o tem, kako bi lahko to uporabili v svojem življenju z družino, sosedi ali prijatelji.
Potrebna sredstva ali materiali:	Označevalniki, papir ali flipcharti za skupinsko načrtovanje

	Vzorci predlog za spremljanje dejavnosti (neobvezno) Udoben prostor za gibanje ali možgansko nevihto (lahko tudi sede)
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek: • Katera vrsta fitnes dejavnosti mi je najbolj všeč, če jo delim z drugimi? • Kako je delo v skupini oblikovalo mojo predstavo o gibanju? Neobvezno nadaljnje ukrepanje: Z zainteresiranimi udeleženci določite pravi skupinski izziv za naslednji teden in se po njem srečajte, da o njem razmislite.

5. Ponovno odkrivanje veselja z gibanjem

Tema	Šport in hobiji
Predvideno trajanje (min):	Trajanje (min) (60 min)
Naslov teme:	Ponovno odkrivanje veselja do gibanja
Obravnavane kompetence:	<i>P3 (Dobro počutje)</i>
Cilj srečanja:	<i>Spodbuditi učence, da se ponovno povežejo z gibanjem na način, ki je naraven in prijeten.</i> <i>Podpirati čustveno in duševno počutje z lahkotno telesno dejavnostjo</i> <i>Pomagati učencem, da razmislijo o pozitivnih spominih na gibanje in raziščejo nove možnosti.</i>
Učni cilji:	Prepoznati vrste gibanja, ki spodbujajo pozitivne občutke in sproščenost Raziskati nove načine, kako gibanje vključiti v vsakdanje življenje. razumeti čustvene in družbene koristi lahke telesne dejavnosti

Opis dejavnosti:	Uvodna razprava (10 minut): Učitelj pozdravi skupino in povabi udeležence, da se spomnijo trenutka, ko je bilo gibanje prijetno ali osvobajajoče. To se lahko zgodi v katerem koli življenjskem obdobju. Prostovoljci ga lahko delijo, vendar se spodbuja tudi zapisovanje za tiste, ki imajo raje zasebnost. Vaja za odkrivanje gibanja (15 minut): Vzgojitelj predstavi 5 različnih primerov lahkotnega, radostnega gibanja: • Nežno plesanje • joga na stolu • Hoja v naravi • Lahkotno vrtnarjenje • raztezanje v prosti obliki ob glasbi Skupina si nato ogleda kratek posnetek (ali demonstracijo, če je v živo) dveh primerov in se pogovori o tem, kako bi ju preizkusili. Osebni zemljevid veselja (20 minut): Udeleženci prejmejo preprost delovni list z napotki: • "Katera vrsta gibanja mi prinaša mir?" • "V katerih prostorih se počutijo prijetno (npr. v kuhinji, na vrtu, v parku)?" • "Ali obstaja glasba, ki me navdihuje za gibanje?" Na podlagi tega narišejo svoj zemljevid gibanja za veselje - vizualni ali pisni seznam dejavnosti, ki jih želijo preizkusiti ali se k njim vrniti. Zaključni krog (15 minut): Skupina se zbere in deli eno majhno dejanje ali radostno gibanje, ki ga bodo preizkusili v prihodnjem tednu. Vzgojitelj zaključi s spodbudnim sporočilom in povabilom, naj še naprej eksperimentirajo s tem, kar se počutijo dobro.
--------------------------------	--

Potrebni viri ali materiali:	Pisala in natisnjeni delovni listi za zemljevid gibanja veselja Dostop do kratkih videoposnetkov ali glasbe (neobvezno) Miren prostor za preprosto gibanje v sedečem položaju (neobvezno)
Predlagano ocenjevanje/nadaljnje ukrepanje:	Vprašanja za razmislek: • Kaj me je presenetilo glede tega, kako se počutim, ko se sproščeno gibam? • Kako lahko v svoj vsakdan vnesem več tovrstnega gibanja? Neobvezno nadaljnje ukrepanje: V naslednjih 1-2 tednih lahko udeleženci preizkusijo lahke skupinske dejavnosti ali delijo svoje izkušnje.

6. Preizkus novega hobija brez strahu

Tema:	Šport in hobiji
Predvideno trajanje (min):	(60 min)
Naslov teme:	Poskusiti nov hobi brez strahu
Obravnavane kompetence:	L1 (naravnost k rasti)
Cilj srečanja:	<i>Krepitev samozavesti učencev pri preizkušanju novih ustvarjalnih ali osebnih hobijev</i> <i>Preprečiti strah pred neuspehom in perfekcionizmom</i> <i>Spodbujanje radovednega in odprtega pristopa k novim izkušnjam</i>

Učni cilji:	Prepoznati osebne interese in morebitne ideje o hobijih Razumeti, kako se hobijem približati z radovednostjo in ne pod pritiskom. izkusiti poskusiti nekaj novega v podpornem okolju
Opis dejavnosti:	Uvodna razprava (10 minut): Vzgojitelj vpraša: "Ali obstaja nekaj, kar ste si vedno želeli poskusiti, pa niste nikoli poskusili?" Udeleženci so povabljeni, da delijo (ali zasebno napišejo) en hobi ali interes, ki so se mu izogibali zaradi strahu ali dvomov vase. Preizkusite (20 min): Vzgojitelj pripravi tri postaje za osnovne hobije (npr. skiciranje, kolaž, origami, pisanje preproste poezije, oblikovanje gline). Udeležence spodbudimo, da za deset minut preizkusijo vsaj eno dejavnost, ne da bi si prizadevali, da bi jo "pravilno opravili". Razmislek o miselnosti za rast (10 minut): Vzgojitelj deli kratke citate ali primere o učenju z napakami. Udeleženci razmišljajo o tem, kakšen je bil občutek, ko so nekaj poskusili brez pričakovanja popolnosti. Načrtovanje hobija (15 minut): Vsak učenec izbere en hobi, ki ga bo podrobneje raziskal, in zapiše eno majhno dejanje, ki ga bo izvedel v prihodnjem tednu (npr. obisk knjižnice, ogled videa, nakup gradiva). Zaključek (5 minut): Skupina si izmenja zaključne misli. Vzgojitelj jih spodbudi, naj se med seboj podpirajo, če kdo nadaljuje z raziskovanjem izbranega hobija.
Potrebni viri ali gradiva:	Osnovni materiali za 2-3 mini hobi postaje Odpadni papir, pisala, lepilo, škarje natisnjeni navdihujoči citati ali ideje o hobijih nežna glasba (neobvezno)

**Predlagano
ocenjevanje/nadaljnje
ukrepanje:**

- **Vprašanja za razmislek:**

- o Kaj me je najbolj presenetilo, ko sem danes preizkusil novo dejavnost?
- o Kako se lahko spomnim, da je biti začetnik prednost?

- **Neobvezno nadaljnje ukrepanje:**

Udeležence povabite, da na naslednje srečanje prinesejo nekaj, kar so ustvarili, se naučili ali raziskali.



Social Circles



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS
EDUCATION CENTRE GEOS



Co-funded by
the European Union



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje. Številka projekta: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055