



Social Circles



Priročnik za izobraževalce odraslih

**Zbrana gradiva za udeležence
izobraževanja**

PRIROČNIK ZA UČENCE

Tema 1: Umetniške in kulturne discipline	5
1. Čuječnost skozi umetnost	5
2. Raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane, glasbe	7
3. Razumevanje drugih s pomočjo pripovedovanja zgodb	9
4. Organizacija lokalnega kulturnega dogodka	12
5. Izražanje z ustvarjalnim pisanjem	15
6. Analiza znane slike	18
 Tema 2: Upravljanje s časom in proračunom	 22
1. Določanje in upoštevanje tedenskega urnika	22
2. Načrtovanje pokojninskega proračuna: Poenostavitev financ	24
3. Vlaganje svojega časa v skupnost	27
4. Finančna varnost: Prepoznavanje in izogibanje prevaram	29
5. Poiščite pomoč pri upravljanju časa in proračuna	32
6. Spremljanje osebnega napredka pri doseganju ciljev	35
 Tema 3: Digitalna in družbena omrežja	 38
1. Prepoznavanje lažnih novic na spletu	38
2. Digitalna varnost: privolitev in zasebnost na spletu	40
3. Ustvarjanje učinkovite objave na družbenih omrežjih	43
4. Povezovanje z drugimi v spletnih skupnostih	44
5. Uvod v umetno inteligenco	46
6. Osvojitev nove aplikacije v 30 minutah	50

Tema 4: Šport in hobiji	54
1. Oblikovanje trajnostne rutine	54
2. Ustvarjanje in povezovanje prek vaših interesov	56
3. Učenje novega jezika	58
4. Načrtovanje skupinskega fitnes izziva	60
5. Ponovno odkrivanje veselja z gibanjem	62
6. Preizkušanje novega hobija brez strahu	63



TEMA 1: UMETNIŠKE IN KULTURNE DISCIPLINE

TEMA 1: UMETNIŠKE IN KULTURNE DISCIPLINE

1. ČUJEČNOST SKOZI UMETNOST

Tema

Samoregulacija

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Čuječnost skozi umetnost

Obravnavane kompetence:

Samoregulacija - zavedanje in upravljanje čustev, misli in vedenja.

Naslov dejavnosti:

Kolaž čuječnosti

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Prednost kolažiranja za starejše odrasle je, da lahko izboljša kognitivne funkcije in spomin.
- Ukvarjanje z ustvarjalno dejavnostjo, kot je kolaž, lahko pomaga spodbuditi možgane in izboljšati kognitivne sposobnosti, kot so pozornost, koncentracija in reševanje problemov.
- To je lahko še posebej koristno za starejše odrasle, pri katerih se morda pojavlja s starostjo povezan upad kognitivnih sposobnosti.
- Izdelovanje kolaža lahko pomaga tudi pri izboljšanju motoričnih spretnosti in koordinacije rok in oči, kar je lahko pomembno za ohranjanje samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih.
- Dejavnosti kolažiranja lahko starejšim odraslim omogočijo zabaven in privlačen način za vadbo možganov in ohranjanje duševne zbranosti.

Navodila po korakih:

- Zberite materiale, kot so revije, časopisi, fotografije, škarje, lepilo in velik kos papirja ali plakatnega kartona.
- Poiščite miren in udoben prostor za delo brez motečih dejavnikov
- Pred začetkom dejavnosti nekajkrat globoko vdihnite in se osredotočite.
- Začnite s pregledovanjem gradiva in izberite slike ali besede, ki se vam zdijo zanimive.

- Izrežite slike in besede, ki vas pritegnejo, in jih razporedite na papir ali plakatno desko.
- Igrajte se z različnimi postavitvami in kombinacijami, dokler ne boste zadovoljni s celotnim videzom
- Po potrebi si vzemite odmor in razmislite o izbranih podobah in besedah.
- Ustvarjanje uporabite kot obliko meditacije, pri čemer se osredotočite na sedanji trenutek in proces izražanja s kolažem.
- Ko končate kolaž, si vzemite nekaj časa, da sedite z njim in razmislite o tem, kaj vam pomeni.
- Razmislite o zapisovanju misli ali spoznanj, ki se vam porajajo ob tej dejavnosti, da bi še bolj poglobili razumevanje sebe in svoje poti

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Kolaž za sočutje do sebe

<https://www.juliareeve.co.uk/post/multi-sensory-mindfulness>

Ustvarjalni kolaži

[Ustvarjalni kolaži \(Učenje na podlagi čuječnosti/čustev - vizualno\)](#)

Umetniško ustvarjanje za čuječnost in skrb zase

[Kolaž za zavestno ustvarjanje - Mel Rye](#)

Kreativen in močan projekt za čuječnost z umetniškim pisanjem v mešanih medijih (Creative and Powerful Mindfulness Project With Mixed Media Art Journaling)

[Ustvarjalni in mogočni mindfulness projekt z mešanimi mediji \(Creative and Powerful Mindfulness Project With Mixed Media Art Journaling\)](#) - Artful Haven

Vprašanja za samorefleksijo:

Kako končna kompozicija vašega kolaža odraža vaše notranje misli ali občutke?

Se vam je ta dejavnost zdela koristno orodje za samorefleksijo in kontemplacijo?

Kako bi lahko miselni kolaž vključili v svojo redno rutino skrbi zase?

Katera nova spoznanja ali perspektive o sebi ste pridobili v procesu ustvarjanja miselnega kolaža?

Kako nameravate v prihodnosti nadaljevati z raziskovanjem samorefleksije in čuječnosti prek ustvarjalnih dejavnosti, kot je ustvarjanje kolaža?

Predloga (po potrebi)

2. RAZISKOVANJE RAZLIČNIH KULTUR S POMOČJO HRANE, GLASBE

Tema

Umetniške in kulturne discipline

Predvideno trajanje (min):

120 min

Tema:

Raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane, glasbe

Obravnavane kompetence:

Prilagodljivost

Sposobnost obvladovanja prehodov in negotovosti ter soočanja z izzivi

Raziskovanje novih stvari



Naslov dejavnosti:

Raziskovanje in raziskovanje hrane in glasbe

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Učenje o različnih kulturah, tradicijah in glasbi lahko pomaga izboljšati kognitivne funkcije in spomin pri starejših odraslih. To lahko predstavlja izziv za njihov um in jim pomaga ohranjati duševno aktivnost.
- Preizkušanje različnih vrst hrane ter ukvarjanje z glasbo in plesom je lahko za starejše odrasle telesno koristno. Spodbuja telesno gibanje in lahko pomaga izboljšati splošno telesno počutje.
- Raziskovanje različnih kultur s pomočjo hrane in glasbe lahko pri starejših odraslih spodbudi ustvarjalnost in zagotovi občutek samoizražanja. Odkrijejo lahko nove interese, talente in načine izražanja.

- Spoznavanje različnih kultur lahko poveča ozaveščenost in spoštovanje razlikosti med starejšimi odraslimi. Pomaga jim lahko razviti bolj odprt in vključujoč pogled na druge.

Navodila po korakih:

- Raziščite različne kulture in njihove kuhinje:
- Začnite z raziskovanjem različnih kultur ter raziskujte vrste hrane in glasbe, ki so najbolj povezane s posamezno kulturo. Uporabite knjige, spletne vire, dokumentarne filme in celo obiščite lokalne kulturne prireditve ali restavracije, da bi izvedeli več o različnih kulturnih praksah.
- Sestavite seznam živil in glasbe, ki jih želite raziskati: Po raziskovanju različnih kultur sestavite seznam določenih živil in glasbe, ki jih želite podrobneje raziskati.
- Eksperimentirajte s kuhanjem in poslušanjem glasbe: Poskusite pripraviti tradicionalne jedi iz izbranih kultur in poslušajte glasbo iz teh regij. Pri pripravi in uživanju jedi sledite receptom, si oglejte navodila in poslušajte tradicionalno glasbo.
- Na koncu dokumentirajte učno pot tako, da vodite dnevnik, ustvarite album ali delite izkušnje na družbenih omrežjih. Pišite o receptih, ki ste jih poskusili, glasbi, ki ste jo poslušali, in spoznanjih, ki ste jih pridobili z raziskovanjem različnih kultur prek hrane in glasbe. Ta dokumentacija vam lahko služi kot dragocen vir za poznejšo uporabo in navdihuje druge, da se lotijo podobnih samousmerjenih učnih izkušenj.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Razumevanje kulture s pomočjo hrane

[Razumevanje kultur s pomočjo hrane - Lets Eat The World](#)

8 najboljših prehranskih kultur, ki jih lahko odkrijete po svetu

[8 najboljših prehranskih kultur po svetu | Zicasso](#)

Švedska kultura prehranjevanja - lokalni pridelki, mednarodni okusi in napredna miselnost

[Švedska kuhinja združuje lokalne sestavine in svetovne okuse | Visit Sweden](#)

Vprašanja za samorefleksijo:

Kako ste se počutili ob spoznavanju različnih kultur s pomočjo hrane in glasbe?

Ste se pri tej dejavnosti naučili kaj novega ali presenetljivega o različnih kulturah? Ste med različnimi kulturami, ki ste jih raziskovali, opazili kakšne podobnosti ali razlike?

Katere korake lahko naredite, da boste v prihodnosti nadaljevali z raziskovanjem in spoznavanjem različnih kultur prek hrane in glasbe?

Predloga (po potrebi)

3. RAZUMEVANJE DRUGIH S POMOČJO PRIPOVEDOVANJA ZGODB

Tema

Razumevanje drugih s pomočjo pripovedovanja zgodb

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Pripovedovanje zgodb

Obravnavane kompetence:

Empatija - razumevanje čustev, izkušenj in vrednot druge osebe ter zagotavljanje ustreznih odzivov.

Naslov dejavnosti:

Razumevanje drugih skozi pripovedovanje zgodb

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Pripovedovanje zgodb lahko starejšim odraslim pomaga izboljšati spomin, pozornost in kognitivne funkcije.
- S poslušanjem in deljenjem zgodb lahko starejši odrasli okrepijo svoje kognitivne sposobnosti in ohranjajo aktivnost uma.
- Dejavnosti pripovedovanja zgodb starejšim odraslim omogočajo, da se povežejo z drugimi in gradijo odnose. Izmenjava osebnih izkušenj, spominov in čustev s pripovedovanjem zgodb lahko pomaga krepiti občutek skupnosti in pripadnosti.
- Pripovedovanje zgodb starejšim odraslim omogoča, da ustvarjalno in smiselno izrazijo svoje misli, občutke in izkušnje. To jim lahko pomaga predelati težka čustva, se spoprijeti s stresom ter najti občutek katarze in ozdravitve.
- Pripovedovanje zgodb lahko starejšim odraslim pomaga pri spoznavanju različnih kultur, tradicij in perspektiv. S poslušanjem različnih zgodb in pripovedi lahko starejši odrasli razširijo svoje razumevanje sveta ter razvijejo večjo empatijo in sočutje do drugih.

- Sodelovanje pri dejavnostih pripovedovanja zgodb lahko starejše odrasle spodbudi k razmišljanju o lastnih izkušnjah, vrednotah in prepričanjih. Ta samorefleksija lahko vodi k osebni rasti, samozavedanju ter večjemu občutku namena in smisla življenja.

Navodila po korakih

Ta dejavnost spodbuja udeležence, da z raziskovanjem zgodb drugih razvijajo empatijo in razumevanje. S pripovedovanjem zgodb lahko posamezniki delijo svoje edinstvene izkušnje, poglede in kulture, kar omogoča globlje spoštovanje raznolikosti.

Potrebni materiali

Papir in pisala ali digitalne naprave za pisanje

Koraki

Faza priprave (1 ura)

Razmislite o svoji zgodbi: Zapišite ključne življenjske izkušnje, ki so oblikovale vašo osebnost. Osredotočite se na trenutke izzivov, veselja, učenja in rasti.



Razmislite, kako bi te izkušnje lahko odmevale pri drugih in kakšne lekcije prinašajo.

Raziskovalna faza (1 ura)

Raziščite zgodbe iz različnih kultur in okolij. Pri tem lahko berete knjige, gledate dokumentarne filme, poslušate podcaste ali sodelujete v pogovorih v skupnosti.

Zapišite si sloge in tehnike pripovedovanja zgodb. Bodite pozorni na to, kako različne pripovedi ustvarjajo povezave in vzbujajo čustva.

Razvoj pripovedovanja zgodb (2 uri)

Ustvarite svojo zgodbo: Svoje osebne izkušnje razvrstite v koherentno pripoved. Razmislite o strukturi (začetek, sredina, konec), temah in ključnih sporočilih.

Vadite pripovedovanje zgodb: Na glas vadite svojo zgodbo in se osredotočite na modulacijo glasu, tempo in čustveno podajanje. To lahko storite sami ali s prijateljem za povratne informacije.

Izmenjava zgodb (2-3 ure)

S prijatelji, družino ali člani skupnosti organizirajte krog pripovedovanja zgodb. Vsak udeleženec bo imel priložnost deliti svojo zgodbo.

Poskrbite, da bo okolje spodbudno in spoštljivo. Določite temeljna pravila za aktivno poslušanje (npr. brez prekinitev, medsebojna podpora).

Po tem, ko vsak pripovedovalec zgodbe pove svojo zgodbo, pustite čas za vprašanja in razmišljanja. To spodbuja globljo povezanost in razumevanje vsake zgodbe.

Razmislek (1 ura)

Po končanem pripovedovanju si vzemite čas za razmislek o izkušnji. Zapišite svoje misli in občutke o tem, kaj ste se naučili iz zgodb drugih in kako so vplivale na vaš pogled.

Razmislite o naslednjih spodbudah:

Kako je poslušanje o izkušnjah drugih ljudi spremenilo vaše razumevanje njihove perspektive?

Kako je lahko pripovedovanje zgodb orodje za empatijo v vsakdanjem življenju?

Zaključek

Ta samostojna učna dejavnost poudarja moč pripovedovanja zgodb pri spodbujanju empatije in razumevanja med posamezniki iz različnih okolij. Z izmenjavo in poslušanjem osebnih pripovedi lahko udeleženci gradijo mostove med kulturami in izkušnjami, s čimer obogatijo svoje poglede in okrepijo socialne vezi.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Tehnike pripovedovanja zgodb

[8 klasičnih tehnik pripovedovanja zgodb za zanimive predstavitve](#)

Vaš vodnik po tem, kaj je pripovedovanje zgodb in kako postati dober pripovedovalec zgodb

[Kako biti dober pripovedovalec zgodb: 9 taktik, ki jih lahko preizkusite](#)

Kaj je pripovedovanje zgodb?

[Kaj je pripovedovanje zgodb? - Nacionalna mreža za pripovedovanje zgodb](#)

Kaj je pripovedovanje zgodb?

https://youtu.be/o14eL_l9InE

Vprašanja za samorefleksijo:

Katera spoznanja ali nova razumevanja ste pridobili o posameznikih, s katerimi ste sodelovali pri pripovedovanju zgodb?

Na kakšen način je deljenje osebnih zgodb vplivalo na vašo empatijo in sočutje do drugih?

Kako lahko spoznanja, pridobljena pri tej dejavnosti, uporabite za izboljšanje komunikacije in odnosov z drugimi v vsakdanjem življenju?

Kako je ta izkušnja vplivala na vaš pogled na moč pripovedovanja zgodb kot orodja za krepitev empatije in razumevanja?

Template (if required)

4. ORGANIZACIJA LOKALNEGA KULTURNEGA DOGODKA

Tema

Umetniške in kulturne discipline

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Organizacija lokalnega kulturnega dogodka

Obravnane kompetence:

Sodelovanje - vključevanje v skupinske dejavnosti in timsko delo priznavanje in spoštovanje drugih

Naslov dejavnosti:

Ustvarite lokalni kulturni dogodek



Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Družbeno udejstvovanje: Organizacija ali sodelovanje na lokalnem dogodku spodbuja socialno interakcijo ter zmanjšuje občutek osamljenosti in izoliranosti. Zagotavlja priložnosti za spoznavanje novih ljudi in krepitev obstoječih odnosov.
- Kognitivna stimulacija: Načrtovanje dogodka zahteva organizacijo, reševanje problemov in ustvarjalnost. Sodelovanje pri takšnih dejavnostih lahko pomaga ohranjati bistre misli in lahko celo zmanjša tveganje za upad kognitivnih sposobnosti.
- Občutek namena: Prevzem odgovornosti za organizacijo dogodka lahko starejšim odraslim daje občutek namena in izpolnitve, kar pozitivno prispeva k njihovi samozavesti in splošnemu duševnemu zdravju.
- Povezanost s skupnostjo: Lokalni dogodki krepijo občutek pripadnosti in povezanosti s skupnostjo. Starejši odrasli se lahko

počutijo bolj vključeni v lokalno okolje, kar izboljša kakovost njihovega življenja.

Z ustvarjanjem lokalnih dogodkov ali sodelovanjem na njih lahko starejši odrasli bistveno izboljšajo kakovost svojega življenja in pozitivno prispevajo k svoji skupnosti.

Navodila po korakih:

- **Raziskovanje in načrtovanje:**

Določite kulturo ali temo, ki jo želite izpostaviti.

Izvedite raziskavo o podobnih dogodkih za navdih in najboljše prakse.

- **Oblikujte organizacijski odbor:**

Sestavite raznoliko ekipo prostovoljcev ali članov odbora z različnimi znanji in izkušnjami.

- **Sestavljanje proračuna:**

Pripravite podroben proračun, ki vključuje stroške najema prizorišča, zabave, trženja, potrebščin in dovoljenj.

Določite morebitne vire financiranja (donacije, sponzorstva, prodaja vstopnic).

- **Izberite kraj in datum:**

Izberite lokacijo, ki je dostopna in primerna za vrsto dogodka.

Izberite datum, ki ne sovpada z drugimi večjimi lokalnimi dogodki.

- **Načrtujte program:**

Pripravite dejavnosti, predstave, delavnice in razstave.

Vključite priložnosti za interaktivno sodelovanje (npr. vzorčenje hrane, umetniške razstave).

- **Dovoljenja in zavarovanje:**

Pridobite potrebna dovoljenja in licence lokalnih organov.

Razmislite o zavarovanju odgovornosti za zaščito organizatorjev in udeležencev.

- **Trženje in promocija:**

Pripravite načrt trženja, ki vključuje družbene medije, letake, občinske table in lokalne medije.

Sodelujte z lokalnimi vplivneži in organizacijami za večji doseg.

- **Vključite skupnost:**

Spodbujajte lokalno sodelovanje (nastopajoči, prodajalci, prostovoljci). Z ozaveščanjem spodbujajte občutek lastništva in ponosa na dogodek.

- **Izvedba prireditve:**

Zagotovite jasno komunikacijo in usklajevanje med člani ekipe na dan dogodka. Spremljajte dejavnosti in nemudoma odpravite morebitne težave.

Povezava na dodatne vire ali gradivo za branje:

[Kako uspešno organizirati dogodke v skupnosti](#)

[Najpomembnejši vodnik za načrtovanje dogodkov: Kako načrtovati dogodek | Eventtia](#)

[Kako načrtovati dogodek v 10 korakih \(s koristnimi nasveti\) | Indeed.com](#)

Kako načrtovati dogodek: Enostavni vodnik za začetek

<https://youtu.be/0LWeNrc4XUg>

Vprašanja za samorefleksijo:

Kaj sem se s temi dejavnostmi naučil o sebi?

Pregled morebitnih težav, na katere sem naletel - kako bi lahko te dejavnosti obravnaval ali se iz njih kaj naučil?

Ali sem s temi izkušnjami odkril kaj novega o svojih sposobnostih, interesih ali vrednotah?

Predloga (po potrebi)



5. IZRAŽANJE Z USTVARJALNIM PISANJEM

Tema

Umetniške in kulturne discipline

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Ustvarjalno pisanje

Obravnavane kompetence:

Miselna naravnost za rast - prepričanje o lastnem potencialu in potencialu drugih za nenehno učenje in napredek

Naslov dejavnosti:

Besede kot okna: Raziskovanje vašega notranjega sveta

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Izboljšanje spretnosti ustvarjalnega pisanja
 - ◊ z izražanjem osebnih misli in občutkov
- Izkušnje s pogleda različnih slogov pisanja.

Navodila po korakih:

Uvod

Ustvarjalno pisanje je oblika izražanja, ki vam omogoča, da na edinstven način delite svoje misli, občutke in stališča. Z uporabo domišljije in osebnih izkušenj lahko ustvarite zgodbe, pesmi in eseje, ki razkrivajo, kdo ste.

- 1. del: Vaja za ogrevanje - "Tok zavesti"

Navodila:

Nastavite časovnik za 5 minut.

Pišite neprekinjeno, brez premora, urejanja ali skrbi za slovnico. Pustite, da se vaše misli prelivajo na stran. Pišite, kar vam pride na misel - občutke, opažanja, spomine ali naključne ideje.

Ko se ura izklopi, preberite, kar ste napisali. Poudarite ali podčrtajte fraze ali stavke, ki se vam zdijo pomembni.

Vprašanja za razmislek:

Kateri stavki so se vam zdeli posebni in zakaj?

Ali vam je ta vaja pomagala, da ste se bolj poglobili v svoje misli? Kako?

- 2. del: Izberite slog pisanja

Izberite enega od naslednjih slogov za nadaljnji razvoj svojih zamisli:

Kratka zgodba:

Ustvarite izmišljeno pripoved na podlagi enega od poudarjenih stavkov iz ogrevanja. Kdo je glavni junak? S kakšnimi izzivi se sooča?

Razmislite o vključitvi dialogov, okolja in čutnih podrobnosti, da bi zgodba zaživela.

Pesem:

Čustva ali podobe iz ogrevanja uporabite kot navdih za pesem. Lahko je v prostem verzu, haikuju ali kateri koli drugi obliki, ki vam je všeč.

Osredotočite se na živahne podobe in čustva, da prenesete svoje sporočilo.

Osebni esej:

Napišite esej o osebni izkušnji, povezani z enim od poudarjenih stavkov. Kaj ste se naučili iz te izkušnje? Kako vas je oblikovala?

Uporabite opisni jezik, da pritegnete bralce in z njimi delite svoja spoznanja.

- Del 3: Deljenje in povratne informacije

Navodila:

V paru s sošolcem delite svoje pisno delo. Drug drugemu dovolite 5 minut, da prebere vaše delo in se o njem pogovori.

Posredujte konstruktivne povratne informacije s poudarkom na tem, kaj vam je bilo všeč, in predloge za izboljšave.

Ko prejmete povratno informacijo, razmislite, kako bi lahko izboljšali svoje pisanje.

- Del 4: Popravljanje in izpopolnjevanje

Upošteвайте povratne informacije in nekaj časa namenite popravljanju svojega dela. Osredotočite se na jasnost, čustva in podrobnosti. Prizadevajte si, da bo vaše izražanje čim bolj živo in pristno.

Izbirna razširitvena dejavnost

Po popravljanju razmislite o tem, da bi svoje delo delili v razredni antologiji ali v klubu kreativnega pisanja. Morda boste želeli razmisliti tudi o oddaji v lokalne literarne revije ali spletne platforme

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

6 nasvetov za izboljšanje ustvarjalnega pisanja.

<https://youtu.be/7w2DQ0JaETk>

[Samoizražanje z ustvarjalnim pisanjem](#)

[Kako vam ustvarjalno pisanje pomaga pri predelovanju čustev? | Midnight Waterz | Medium](#)

[Samoizražanje pri ustvarjalnem pisanju | Writing Forward](#)

Kaj je ustvarjalno pisanje in kako začeti

<https://youtu.be/6S7yB12Gjxs>

Vprašanja za samorefleksijo:

Kaj ste se s tem pisanjem naučili o sebi?

Kako se počutite ob končnem delu, ki ste ga ustvarili?

Kakšno vlogo ima pisanje pri vaši osebni identiteti ali samospoznavanju?

Kaj bi naredili drugače, če bi se ponovno vrnili k temu delu ali napisali kaj novega?

Predloga (po potrebi)



6. ANALIZA ZNANE SLIKE

Tema

Umetniške in kulturne discipline

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Analiza znane slike

Obravnavane kompetence:

Kritično mišljenje - ocenjevanje informacij in argumentov za utemeljene sklepe in razvijanje inovativnih rešitev.

Naslov dejavnosti:

Naučite se, kako analizirati znano sliko

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Postopek analize slike spodbuja kritično mišljenje in spodbuja kognitivne funkcije. Zahteva opazovanje podrobnosti, razlago barv in oblik ter upoštevanje zgodovinskega in kulturnega konteksta, kar lahko pomaga ohranjati aktivnost uma.
- Analiza umetnosti lahko sproži čustva in osebna razmišljanja. Razprava o občutkih ob sliki spodbuja čustveno izražanje in lahko starejšim odraslim pomaga predelati lastne izkušnje in spomine, kar prispeva k splošnemu čustvenemu dobro počutje.



Navodila po korakih:

Uvod

Umetniška analiza je zanimiv način za poglobitev razumevanja pomena, konteksta in vpliva slike. To gradivo vas bo vodilo skozi bistvene korake za kritično analizo znane slike.

Uporabite sliko - Vincent van Gogh, "Zvezdnata noč"

Koraki za analizo slike

1. Opazovanje

Začetni vtis: Sliko si oglejte brez pretiranega razmišljanja. Kakšen je vaš prvi občutek ali misel?

Vizualna analiza:

Vsebina: Kaj je na sliki upodobljeno? (ljudje, predmeti, narava itd.)

Kompozicija: Kako so elementi razporejeni? (ravnovesje, simetrija, središčne točke)

Barve: Katere barve so uporabljene? So tople ali hladne? Kako vplivajo na razpoloženje?

Črte in oblike: Kakšne vrste črt so prisotne (ravne, krivulje, nazobčane)? Katere oblike prevladujejo na sliki?

2. Analiza konteksta

Ozadje umetnika: Raziščite umetnikovo biografijo. Kakšni so bili njegovi vplivi, slog in pomembna dela?

Zgodovinski kontekst:

Časovno obdobje: Kdaj je bila slika ustvarjena? Kateri pomembni dogodki so se takrat dogajali v svetu?

Kulturni kontekst: Kateri kulturni ali družbeni dejavniki so morda vplivali na sliko?

Gibanje: Kateremu umetniškemu gibanju pripada slika? (npr. impresionizem, nadrealizem, barok)

3. Tematska analiza

Teme: Slikarjeva slika je v celoti posneta z umetniškimi motivi: Katere teme so prisotne na sliki? (npr. ljubezen, konflikt, narava, identiteta)

Simboli: Ali so na sliki kakšni simboli ali alegorični elementi? Kaj predstavljajo?

Čustva in razpoloženje: Kakšna čustva vzbuja slika? Kako jih je umetnik dosegel?

4. Osebna refleksija

Osebni odziv: Kako se slika odziva na vas? Kakšne misli ali občutke v vas vzbuja?

Kritična perspektiva: Razmislite o učinkovitosti slike. Ali ji je uspelo prenesti svoje sporočilo? Zakaj ali zakaj ne?

5. Sestavljanje vsega skupaj

Strukturirajte svojo analizo

Pri pisanju analize upoštevajte naslednjo strukturo:

Uvod:

Naslov slike, umetnik in datum.

Kratek pregled pomena slike.

Opazovanje:

Opišite ugotovitve vizualne analize.

Razpravljajte o kompoziciji, barvah in linijah.

Kontekstualna analiza:

Povzemite umetnikovo ozadje in zgodovinski kontekst.

Razložite umetniško gibanje in njegov pomen za sliko.

Tematska analiza:

Opredelite in razložite teme in simbole slike.

Razpravljajte o čustvih, ki jih vzbuja umetniško delo.

Osebna refleksija:

Podelite svoje osebne misli in vpliv, ki ga je slika imela na vas.

Podajte kritično oceno uspeha slike.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Kako narediti vizualno analizo || Umetnostna zgodovina

https://youtu.be/3QXHsM00_Yk

[Kako analizirati sliko - praktični primer](#)

[Kako analizirati umetniško delo: vodnik za učence po korakih](#)

Video analiza umetnosti - priloženo gradivo

Vprašanja za samorefleksijo:

Katera nova spoznanja ali znanja, ki ste jih pridobili s to dejavnostjo in videom, lahko uporabite pri svojem razumevanju umetnosti na splošno?

Kako je ta dejavnost postavila pod vprašaj vaše poglede ali predpostavke o umetnosti?

Kako se je zaradi dejavnosti spremenil vaš pogled na lastno ustvarjalnost ali umetniško izražanje?

Predloga (po potrebi)

TEMA 2: UPRAVLJANJE S ČASOM IN PRORAČUNOM



TEMA 2: UPRAVLJANJE S ČASOM IN PRORAČUNOM

1. DOLOČANJE IN UPOŠTEVANJE TEDENSKEGA URNIKA

Tema:

Upravljanje s časom

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Določanje in upoštevanje tedenskega ali mesečnega urnika

Obravnavane kompetence:

Samorefleksija

Wellness

Naslov dejavnosti:

Onkraj rutine: Delam, kar je dobro zame in v čemer uživam

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Koristi, ki jih lahko dosežemo, so:

- Razmislek o tem, kako preživljamo čas vsak dan in mesečno, tako individualno kot v okviru skupinskih dejavnosti.
- Ugotavljanje, kako se trenutno uporablja prosti čas v vsakodnevnih rutinah.
- Spoznavanje novih dejavnosti in interesov ter izmenjava idej s skupino.
- Ocenjevanje prednostnih nalog glede na obveznosti, interese, odnose, izkušnje in motivacijo.
- Izbrane prednostne naloge bodo vključene v načrtovanje vašega projekta.
- Razvijte urnik, ki se osredotoča na telesno in socialno zdravje ter manj na sedeče življenje in izolacijo.
- Izoblikujte zavest o tem, kako bi lahko učinkoviteje uporabili čas in vire.

Navodila po korakih:

Korak 1. Napišite seznam vseh svojih vsakodnevnih dejavnosti/obveznosti in koliko časa porabite zanje. Enako naredite za tedenske in mesečne obveznosti/dejavnosti.

Korak 2. Oblikujte svoj urnik: določite dejavnosti in obveznosti, ki jih je treba opraviti vsak dan.

Korak 3. Za pomoč pri tej nalogi prenesite predlogo za načrtovanje, ki jo lahko uporabite pri Canvi (spodnja povezava).

Korak 4. V svoj načrtovalnik zapisujte te naloge na tedenski/mesečni ravni. Razporedite jih po pomembnosti in poskrbite, da boste za vsako od njih predvideli realen časovni okvir, da se izognete podcenjevanju.

5. korak. Ko je vaš načrtovalnik pripravljen, si vzemite trenutek časa in ga preglejte. Poiščite časovna okna, v katera lahko vstavite dejavnosti, ki podpirajo vaše telesno in duševno počutje.

Korak 6. Nova časovna okna zapolnite z novimi dejavnostmi, ki jih z veseljem izvajate.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Brezplačne predloge za tedenski/mesečni načrtovalnik:

<https://www.canva.com>

Prednosti in strategije upravljanja s časom:

<https://asana.com/it/resources/time-management-tips>

<https://itsgoodtobehomeinc.care/10-key-tips-for-time-management-for-the-elderly/>

<https://osmpartnermc2.com/time-management-la-gestione-efficace-del-tempo>

<https://www.cohme.org/post/helping-older-adults-with-time-management>

Alpenova metoda za upravljanje s časom:

<https://www.timetrackapp.com/en/blog/alpen-method/>

Možganske vaje za krepitev uma

<https://www.youtube.com/watch?v=pCpiteBel8E>

<https://www.verywellmind.com/brain-exercises-to-strengthen-your-mind-2795039>

13 možganskih vaj, ki vam bodo pomagale ohraniti miselno ostrino

<https://www.healthline.com/health/mental-health/brain-exercises#meditate>

Videoposnetek vaj za sedenje na YouTubu:

<https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGGQO44>

Igre in dejavnosti za starejše

<https://www.nsw.gov.au/community-services/seniors-card/games-and-activities>

Vprašanja za samorefleksijo:

Kako koristna je bila za vas ta vaja za upravljanje časa?

Ali menite, da zdaj, ko imate določen dosegljiv tedenski/mesečni načrt, lahko vidite, kje lahko vključite dejavnosti, ki jih radi počnete zase ?

Predloga (po potrebi)

Predloge za tedenski načrtovalnik:

https://www.canva.com/it_it/planner/modelli/settimanale/

2. NAČRTOVANJE POKOJNINSKEGA PRORAČUNA: POENOSTAVITEV FINANC

Tema:

Upravljanje časa in proračuna

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Proračunsko načrtovanje upokojitve: Poenostavitev financ

Obravnavane kompetence:

P2 Prilagodljivost

P1 Samoregulacija

Naslov dejavnosti:

Moj mesečni proračun



Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Večja ozaveščenost o vrstah osebnih dohodkov in stroškov, ki nastanejo v vašem gospodinjstvu.
- Zagotovitev razporeda izdatkov v primerjavi s prihodki.
- Iskanje skladnega ravnovesja med potrebami in razpoložljivim finančnim kritjem
- Doseganje bolj sproščenega in pozitivnega odnosa do denarja.

Navodila po korakih:

Ta samostojna učna dejavnost se začne z izbiro želene oblike med papirno in digitalno. Če imate raje papir, priporočamo uporabo zvezka, namenjenega beleženju računov, če imate raje digitalno obliko, je priporočljiva uporaba Excelovega delovnega lista.

V obeh primerih je treba upoštevati naslednje korake:

Korak 1. Zapišite svoje redne izdatke in datume, na katere so nastali.

Če nimate sistema za upravljanje prihodkov in odhodkov, poskusite rekonstruirati odhodke prejšnjega meseca.

Za beleženje prihodkov in odhodkov uporabite kronološki pristop s kratkim opisom transakcije in navedbo zadevnega denarnega zneska.

Korak 2. Na podlagi zapisov poskusite simulirati napoved za naslednji mesec.

Skrbno ocenite, ali:

- ali obstajajo kakršni koli fiksni plačilni roki.
- Rezervacije za nepričakovane izdatke.
- Ali obstajajo kakšni stroški, ki bi jih lahko zmanjšali?
- Ali lahko povečate svoje prihodke?
- Ali lahko odložite nekaj prihrankov?

Korak 3. Opredelite jasen mesečni proračun, ki usklajuje izdatke s prihodki.

Ne glede na to, ali uporabljate beležnico ali preglednico, določite svoj proračun v skladu s tem primerom, ki je najprimernejši in ga je najlažje posodabljeni. Določite tudi tedensko ali mesečno rutino za beleženje prihodkov in odhodkov, da boste imeli boljši nadzor nad svojimi financami.

Ta zdrava navada nadzora nad financami vam omogoča boljše razumevanje vaših izdatkov, kar vam bo dalo mir pri ravnanju z lastnimi financami.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

V Torinu (Italija) so ustanovili Muzej varčevanja, ustanovo, ki si prizadeva za finančno pismenost z izobraževalnimi dejavnostmi, namenjenimi zlasti otrokom in mladim:

<https://www.museodelrisparmio.it/home-en/>

Mednarodna mreža OECD za finančno izobraževanje v sodelovanju s centralnimi bankami izvaja statistične raziskave o ravni pismenosti odraslih (spletno mesto in dokumenti so v angleščini):

<https://www.oecd.org/en/networks/infe.html>

Na spletni strani OECD se lahko seznanite s stanjem v državah po vsem svetu:

<https://www.oecd.org/en/countries.html>.

V Italiji Banca d'Italia objavlja poročilo o ravni finančne pismenosti odraslega prebivalstva v Italiji; poročilo za leto 2023 lahko prenesete tukaj:

<https://www.bancaditalia.it/statistiche/tematiche/indagini-famiglie-imprese/alfabetizzazione/index.html>.

Mednarodno primerjalno poročilo OECD je za leto 2023 na voljo v angleščini:

https://www.oecd.org/en/publications/2023/12/oecd-infe-2023-international-survey-of-adult-financial-literacy_8ce94e2c.html

Vprašanja za samorefleksijo:

Ali so vam kakšni finančni pojmi ali izrazi še vedno nejasni? Ali lahko razložite inflacijo, oblikovanje proračuna ali finančno tveganje?

Ali ste razumeli, katera ravnanja so za vas najučinkovitejša pri nadzoru proračuna, določanju finančnih ciljev, izpolnjevanju finančnih zahtev ter kratkoročnem in srednjeročnem načrtovanju prihodkov in odhodkov?

Ali se zavedate svojega odnosa do denarja v srednjeročnem in dolgoročnem obdobju? Ali se na primer strinjate s koristmi varčevanja in ali razumete svoj odnos do dobrega upravljanja denarja?

Predloga (po potrebi)

Primeri finančnih proračunov (list v Excelu in Wordu).

3. VLAGANJE SVOJEGA ČASA V SKUPNOST

Tema

Upravljanje s časom in proračunom

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema:

Vlaganje svojega časa v skupnost

Obravnavane kompetence:

Dobro počutje

Zaznana samoučinkovitost

Naslov dejavnosti:

Naslov: Načrtovanje priložnosti v moji skupnosti

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Koristi te dejavnosti so:

- Opredelili bodo priložnosti za prostovoljno delo v kraju, kjer živijo starejše osebe.
- Izbrali bodo prostovoljna združenja v skladu s svojimi interesi in hobiji.
- Ustvarili bodo odnose z zainteresiranimi skupinami v skupnosti.
- Omogočili bodo motivacijo, ki bo podpirala aktivacijo
- Uporabili jih bodo lahko za izmenjavo informacij
- Lahko se osredotočijo na oblikovanje občutka za skupnost

Navodila po korakih:

To dejavnost lahko izvajate individualno, vendar je bolje, da jo izvajate v skupini:

1. Udeležence razdelite v skupine glede na njihovo interesno področje. Nekateri predlogi so:

Šport in prosti čas, ples in gledališče, glasba, zbori in skupine, muzeji, zgodovinski spomeniki in arheološka najdišča, knjižnice.

Prostovoljstvo na nekaterih področjih, kot so bolnišnice, šole, občinski klubi.

Prostovoljstvo v župniji, spremljanje okoljskih projektov, podpora starejšim, na primer pomoč pri nakupovanju, sprehajanje psov itd.

2. Pri delu v majhnih skupinah bodo udeleženci razpravljali in primerjali svoje znanje in izkušnje o lokalnem območju in zanimivostih. Na participativen način bodo lahko delili svoj pogled na sosesko. Primeri krajev, o katerih se lahko pogovarjate, so župnije, občine, prostovoljski centri.

3. Raziskovanje se lahko nadaljuje z vodenim iskanjem na internetu (z uporabo orodij, kot so Google Maps).
4. Po zbiranju informacij bo vsaka skupina na podlagi plakata ali drugih razpoložljivih medijev izdelala "zemljevid priložnosti" in ga nato povezala z zemljevidi, ki so jih izdelale druge skupine.
5. V manjših skupinah bodo udeleženci lahko oblikovali svojo pot po soseski in poiskali prostore in kraje, kjer bi lahko potekale prostovoljne dejavnosti.
6. Na koncu lahko udeleženci razmislijo o tem, kaj so odkrili o svoji soseski, in razmislijo o načinih in strategijah skrbi za lokalno območje in ljudi, ki tam živijo.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Predstavitev priročnika Tea for Change: Predstavitev: Tea Tea Tea: Kako pripraviti babice na družbene spremembe: Kako pripraviti babice na družbene spremembe?

<https://www.grandmothercollective.org/resources/tea-for-change>

Primeri prostovoljskih programov, ki jih lahko poiščete v svoji skupnosti

<https://www.liveatwhitestone.org/news/best->

Prostovoljstvo - koristni stranski učinki | Eric Cooper | TEDxSanAntonio

<https://www.youtube.com/watch?v=jbV1TDZQAFc&t=17s>

Predloge za prostovoljce

<https://create.microsoft.com/en-us/templates/volunteering>

Primeri interaktivnih zemljevidov

<https://mapme.com/interactive-map-examples/>

Raziščite svojo sosesko z zemljevidi Google

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SJBbHe9r75l>

Vprašanja za samorefleksijo:

- Ali ste razmislili o tem, ali se želite ukvarjati z dejavnostjo, s katero imate izkušnje, ali s povsem novo dejavnostjo?
- Ali menite, da bi vam koristilo iskanje zanimivih dejavnosti, s katerimi bi se lahko ukvarjali v prostem času?
- Kako lahko uporabite svoje znanje o lokalnih krajih, prostorih in organizacijah, ki potrebujejo prostovoljce, in katere strategije bi lahko pri tem uporabili?

Predloga (po potrebi)

4. FINANČNA VARNOST: PREPOZNAVANJE IN IZOGIBANJE PREVARAM

Tema:

Upravljanje časa in proračuna

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Finančna varnost: Prepoznavanje in izogibanje prevaram

Obravnavane kompetence:

Kritično razmišljanje

Naslov dejavnosti:

Kritično mišljenje kot sovražnik prevar številka 1

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Razvoj veščin kritičnega mišljenja za izogibanje prevaram.
- Uporaba strategij za preverjanje legitimnosti ponudb in sporočil.
- Pridobitev metode za prepoznavanje prevar in zavestno odzivanje.
- Samozaščitno vedenje.

Navodila po korakih:

Korak 1: Vaja “Ustavi se in razmisli” (samostojno ali v skupini). To vajo lahko izvajate tudi z igranjem vlog)

1. **Preberite predlagani primer sumljive situacije (v skupini zberite primere iz prakse ali uporabite spodnji primer): npr. telefonski klic s prošnjo za nujno pošiljanje denarja za družinskega člana v stiski.**

♦ “moja sestra, ki je stara 90 let, prejme zaskrbljujoč telefonski klic tako imenovanega odvetnika. Vaša hči, pravi, da je ta gospod trčil v drug avto in je zdaj na policijski postaji, odvzeli so mu vozniško dovoljenje in dvignili kazen, ki je ne more plačati: Zato takoj potrebujejo dva tisoč evrov, da uredijo vprašanje



odškodnine, pošljem tajnico domov, da pobere denar ali me spremlja na banko; tako imenovani odvetnik je dodal še druge podrobnosti, na primer številko policije, na katero se je treba obrniti (sostorilec in lažni policist).”

2. **Vzemite si trenutek časa in razmislite, katera dejanja bi izvedli, ali pa se o svojih zamislih pogovorite s skupino, Nato vsak korak skupaj s svojimi opažanji zapišite.**
3. **V nadaljevanju preberite priporočene korake:**
 01. **Ustavite se:** ne ukrepajte takoj. Goljufije so uspešne, ker so videti verodostojne in se pogosto pojavijo v času, ko ste raztreseni ali zaposleni. Prezare se začnejo z nepričakovanimi stiki, nujnimi zahtevami ali osebnimi podatki. Storilci se zanašajo na naglico, strah pred izgubo priložnosti ali napačnim zaupanjem!
 02. **Prepoznajte manipulativna čustva:** Prevaranti ustvarijo nujnost ali strah, da bi vas prisilili k takojšnjemu ukrepanju. Ostanite mirni in premislite, preden odgovorite.
 03. **Analizirajte vire:** Preverite zanesljivost pošiljatelja. Preverite, ali se telefonska številka ujema z znano ali neznano telefonsko številko ali elektronskim naslovom. Izogibajte se sumljivim povezavam in plačilom, ki jim ni mogoče slediti. Goljufi izkoriščajo novo tehnologijo ali dogodke z velikim vplivom, da ustvarijo prepričljive zgodbe in vas spodbudijo k posredovanju denarja, osebnih podatkov ali bančnih informacij. Veščine kritičnega razmišljanja so najmočnejše orodje, ki ga lahko uporabite v boju proti goljufijam. Zaupajte svojim instinktom!
 04. **Preverite, ali so v sporočilu nedoslednosti:** Zahteve po osebnih podatkih, kot so bančni podatki, ali slovnične napake, sumljive povezave so opozorilni znaki. Bodite skeptični do nepričakovanih sporočil, preverite pristnost pošiljatelja, uporabljajte močna gesla in večfaktorsko preverjanje pristnosti.
 05. **Razmislite o tem:** Postavite si vprašanja, kot so: “Ali poznam to osebo?”; “Ali je to običajna zahteva?”; “Ali lahko preverim te informacije?”.
 06. **Upoštevajte logiko ponudbe:** Prezare pogosto obljublajo lahke koristi ali nerealne prednosti. Varujte se preveč ugodnih ponudb! Vprašajte se: “Ali je to preveč dobro, da bi bilo resnično?”.
 07. **Poiščite zunanjo potrditev:** Pred sprejemanjem pomembnih odločitev se posvetujte z uradnimi viri ali vprašajte ljudi, ki jim zaupate.

08. **Odgovor:** Če dvomite, prekinite komunikacijo, zavrnite zahtevo, blokirajte pošiljatelja in prijavite dogodek pristojnim organom (ali imate v imeniku številke, na katere lahko pokličete za pomoč in prijavo?).

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

<https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/crime-against-elderly-four-arrests-in-germany-and-poland>

<https://www.aa.com.tr/en/europe/nearly-80-of-elderly-swiss-affected-by-fraud-in-5-years/3006090>

<https://www.actionfraud.police.uk/>

<https://www.infosecurity-magazine.com/news/senior-citizens-frequent-fraud/>

https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/information-guides/ageukig05_avoiding_scams_inf.pdf

<https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf>

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e84b5226-2fa7-4100-8a53-9a06592146b1/Toolkit_Critical_thinking_for_seniors_.pdf

<https://www.theeducationmagazine.com/critical-thinking/>

Vprašanja za samorefleksijo:

- Kateri so zgodnji opozorilni znaki, ki bi jih morali upoštevati pri morebitni prevarantski akciji?
- Ali ste skrbno preučili strategije, s katerimi se lahko zaščitite?
- Kako lahko ocenite zanesljivost investicijskih sporočil?

Predloga (po potrebi)

N.A.



5. POIŠČITE POMOČ PRI UPRAVLJANJU ČASA IN PRORAČUNA

Tema

Upravljanje časa in proračuna

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Iskanje pomoči pri upravljanju časa in proračuna

Obravnavane kompetence:

Komunikacija

Naslov dejavnosti: Kako se lotiti dela z denarjem in časom?

Iskanje lokalnih virov

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Večja ozaveščenost o virih, ki so na voljo v skupnosti.
- Večja samostojnost pri obravnavanju prošenj za podporo.
- Praktična sposobnost učinkovitega sporočanja svojih potreb.
- Opredelitev prednostnih nalog in možnih področij za izboljšanje upravljanja s časom in proračunom.

Navodila po korakih:

Korak 1 - Praktična vaja. Ustvarite miselni zemljevid razpoložljivih lokalnih virov, ki so vam na voljo za pomoč pri upravljanju denarja ali časa. Razmislite, kje lahko te vire poiščete in kako jih lahko uporabite. Lahko simulirate iskanje lokalnih virov na spletu ali po telefonu ali pa za informacije povprašate družinske člane in znance.

Korak 2 - Izpolnite spodnjo matriko: “Lokalni viri v moji skupnosti”.

Kategorija	Ime storitve/ izvora	Kontakt (telefon, e-pošta, spletna stran)	Vrsta ponujene podpore	Kako mi lahko pomagate pri upravljanju mojega časa in/ali denarja?
Znani				
Skrb na domu				
Finančno svetovanje (centri za davčno pomoč)				
Podporne skupine				
Spletne platforme				
Prostovoljne organizacije				
Socialne službe občine				
Centri za starejše in svetovalni centri				
Spletne platforme za upravljanje stroškov ali časa				
Kulturna društva				
Kraji čaščenja				

Korak 3 - Razmislite o teh vprašanjih:

- Kako in kje ste našli te informacije?
- Če ste že kdaj uporabili katero od teh storitev, kakšna je bila vaša izkušnja.
- Ali opazate ovire, ki vam preprečujejo dostop do teh virov?
- Ali lahko jasno in spoštljivo sporočite svoje potrebe, da bi dobili pomoč?

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Za iskanje uporabnih naslovov na spletu bi bilo morda koristno opraviti iskanje po določenem spletnem mestu: občina, soseska, zdravstveno okrožje itd.

Vprašanja za samorefleksijo:

- Ali vam je ta dejavnost pomagala odkriti nove lokalne vire poleg tistih, ki jih že poznate?
- Na koga bi se lahko obrnili, da bi razširili svoj zemljevid koristnih naslovov ali krajev, ki so za vas zanimivi?

Predloga (po potrebi)

N.A.



6. SPREMLJANJE OSEBNEGA NAPREDKA PRI DOSEGANJU CILJEV

Tema

Upravljanje časa in proračuna

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Spremljanje osebnega napredka pri doseganju ciljev

Obravnavane kompetence:

Upravljanje učenja

Naslov dejavnosti:

“Opazujem se, zato rastem”

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Učenje od sebe.
- Opazovanje lastnega napredka skozi čas.
- Razvijanje večje samostojnosti in vsakodnevnega dobrega počutja, občutek aktivnega upravljanja lastnega življenja.
- Razvijanje zavedanja o svojem vsakodnevnem vedenju s samonadzorom za boljše upravljanje s časom in proračunskimi viri.

Navodila po korakih:

Korak 1 - Preberite, kaj pomeni samonadzor in zakaj je pomemben:

“Samokontrola pomeni skrbno in pošteno opazovanje, kako uporabljamo svoj čas in denar. Ta proces se ne uporablja zato, da bi nas sodili, temveč zato, da bi se učili od sebe: Pomaga nam razumeti, kaj deluje, kje se lahko izboljšamo in katere navade nas naredijo bolj mirne in učinkovite. To je način, da odgovorno in svobodno prevzamemo odgovornost za svoje vsakdanje življenje.”

Korak 2 - Pišite dnevnik samonadzora - tri dni si zapisujete:

- Kako uporabljate svoj čas (npr. koliko časa namenite počitku, telesni dejavnosti, druženju, hobijem, gledanju televizije ...).
- Kako upravljate z denarjem (npr. majhni dnevni izdatki, koristni ali nepotrebni nakupi, prihranki).

Pri tej nalogi si lahko pomagata s preprosto tabelo, ki je na voljo kot primer:

Dan	Glavne dejavnosti (z urnikom)	Kako sem se počutil	Nastali stroški (kaj in koliko sem porabil)
Ponedeljek	9:00 sprehod - 10:00 nakupovanje	Dobro, sproščeno	5 € sadje, 3 € časopis

Korak 3 - Analiza in majhni cilji

Po treh dneh preglejte svoje zapiske in odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kaj sem se naučil/a o tem, kako uporabljam svoj čas?
- Ali obstaja kaj, kar bi lahko spremenil, da bi izboljšal svoje upravljanje s časom?
- Ali sem svoj denar porabljal(a) zavestno ali bi lahko ravnal(a) bolje?
- Kakšen majhen, realističen cilj si lahko zastavim za naslednje 3 dni?

Primer: "Poskušal bom zmanjšati čas, ki ga posvetim televiziji, za pol ure na dan in ta čas izkoristiti za branje ali sprehod zunaj."

4. korak - Deljenje ciljev in napredka s prijatelji ali družino za povečanje odgovornosti vam daje priložnost, da ponudite in prejmete podporo, ki vam bo pomagala izboljšati vaše strategije in se nagraditi za dosežke!

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

https://www.carepatron.com/templates/time-management-worksheets?utm_source=chatgpt.com

https://www.twinkl.it/resource/send-older-learners-time-management-skills-t-s-1686314515?utm_source=chatgpt.com

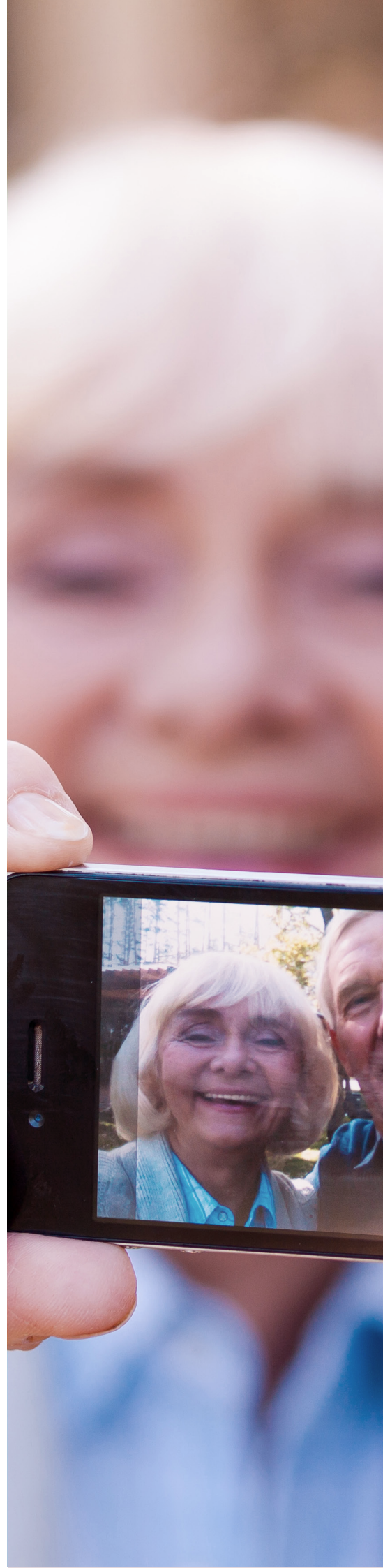
<https://www.youtube.com/watch?v=ErLvJPkQKLY>

Vprašanja za samorefleksijo:

- Zakaj je koristno samokontrolirati svoje ravnanje s časom in denarjem?
- Zaradi katerih navad se v svojem dnevu počutite bolj umirjeno ali zadovoljno? Kako bi jih lahko zaščitili ali okrepili?
- Kateri majhen nepotreben strošek ste opazili, ko ste pregledovali svoj dnevnik? Kako bi ga lahko zmanjšali ali nadomestili s čim bolj koristnim ali prijetnim?

Predloga (po potrebi)

TEMA 3: DIGITALNA IN DRUŽBENA OMREŽJA



TEMA 3: DIGITALNA IN DRUŽBENA OMREŽJA

1. PREPOZNAVANJE LAŽNIH NOVIC NA SPLETU

Tema

Digitalna in družbena omrežja

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Prepoznavanje lažnih novic na spletu

Obravnavane kompetence:

Kritično mišljenje

Naslov dejavnosti:

Preverjanje dejstev v praksi

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Z izvajanjem te dejavnosti boste:

- izboljšali svoje sposobnosti kritičnega mišljenja
- razvili spretnosti preverjanja dejstev
- se bolje orientirali v spletnem okolju
- znali oceniti zanesljivost vsebine in virov.
- se bolje zavedali škode, ki jo povzročajo napačne informacije, in se naučili, kako jih prepoznati
- Okrepite svoje sposobnosti odločanja

Navodila po korakih:

1. Razdeljeni boste v majhne skupine, vsaki skupini pa bo dodeljen članek.
2. Določiti boste morali avtorja, objavo, navedene vire in trditve. Preverite spodnjo predlogo.
3. Nato boste navzkrižno preverili trditve z uporabo iskalnikov in orodij za preverjanje dejstev.
4. Na koncu bo vsaka skupina svoje ugotovitve predstavila vsem udeležencem. Sledila bo razprava, v kateri boste ugotovili, kateri namigi so vam pomagali določiti verodostojnost članka.

Predloga in nasveti

Kako prepoznati članek z lažnimi novicami? Nasveti družbe Kapersky.

1. **Preverite vir:** Preverite, ali so v naslovu URL spletnega mesta napake ali nenavadne razširitve. Neznana spletna mesta je treba navzkrižno preveriti v njihovem razdelku "O nas" za več konteksta.
2. **Ocenite avtorja:** Raziščite verodostojnost avtorja - ali je ugleden, dobro pozna temo in je pregleden glede morebitnih predsodkov ali programov?
3. **Navzkrižno preverjanje z drugimi viri:** Prepričajte se, ali o isti zgodbi poročajo tudi drugi zaupanja vredni viri in ali so v vsebini navedeni verodostojni viri.
4. **Prezemite kritično miselnost:** Lažne novice pogosto sprožijo čustvene reakcije. Razmislite o namenu članka, morebitni pristranskosti in namenu, da bi spodbudil klike ali promoviral določeno zadevo.
5. **Preverite dejstva:** Verodostojne novice so podprte z dejstvi, citati strokovnjakov in podatki. Pomanjkanje teh podrobnosti lahko pomeni lažno informacijo. Preverite, ali je datum objave članka ustrezen.
6. **Preverite komentarje:** Komentarji niso vedno zaupanja vredni in jih lahko ustvarijo roboti ali tisti, ki potiskajo zavajajoče informacije.
7. **Zavedajte se lastnih predsodkov:** Pri ocenjevanju zgodb se zavedajte svojih pristranskosti. Družbeni mediji pogosto krepijo obstoječa stališča, zato upoštevajte različne perspektive za uravnoteženo razumevanje.
8. **Ocenite, ali gre za satiro:** Preverite, ali je vsebina s satiričnega spletnega mesta, tako da preverite, ali je znano po parodiji ali humorju.
9. **Preverite avtentičnost slik:** Slike so lahko spremenjene ali zlorabljene. Poiščite znake manipulacije ali zavajajočega konteksta in z orodji, kot je Googlovo obratno iskanje slik, preverite njihov izvor.
10. **Uporabite orodja za preverjanje dejstev:** Za preverjanje informacij in odpravljanje napačnih informacij se obrnite na zanesljiva spletna mesta za preverjanje dejstev.
 - ♦ <https://www.aoml.noaa.gov/general/lib/lib1/nhclib/Fake-News-WorksheetProQuest.pdf>

Povezava na dodatne vire ali gradiva za branje:

<https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news>

https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Podnapise v svojem jeziku lahko aktivirate spodaj desno s klikom na kolesce.

Vprašanja za samorefleksijo:

- S katerimi izzivi ste se soočili pri preverjanju verodostojnosti članka?
- Kaj menite o času in naporu, ki sta potrebna za preverjanje informacij o dejstvih?

2. DIGITALNA VARNOST: PRIVOLITEV IN ZASEBNOST NA SPLETU

Tema:

Digitalna in družbena omrežja

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema

Digitalna varnost: soglasje in zasebnost na spletu

Obravnavane kompetence:

Miselna naravnost za rast

Naslov dejavnosti:

Razmišljanje o svojem digitalnem odtisu

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Večja ozaveščenost o svoji prisotnosti na spletu.
- Jasnejše razumevanje, kateri osebni podatki so javno dostopni.
- Sposobnost ukrepanja za odstranitev ali zaščito občutljivih informacij.
- Večje zaupanje v učinkovito upravljanje svojega digitalnega odtisa.

Navodila po korakih:

1. Razmislite o platformah ali aplikacijah, ki jih redno uporabljate (npr. e-pošta, Facebook, WhatsApp).
2. Z iskalnikom poiščite svoje ime in preverite, katere informacije o vas so javno dostopne.
3. Zapišite vsa presenečenja ali informacije, za katere želite, da ostanejo zasebne.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

- Nasveti za zaščito vašega digitalnega življenja: [Ostanite varni na spletu](#) - Nasveti za zaščito vašega digitalnega življenja.
- [Osnove zasebnosti na Facebooku](#) - Nastavitve zasebnosti po korakih.
- [Nastavitve zasebnosti v aplikaciji WhatsApp](#) - Uradni vodnik za zaščito vašega računa.

Vprašanja za samorefleksijo:

- Kaj ste med to dejavnostjo izvedeli o svojem digitalnem odtisu?

- Kako samozavestni ste pri prilagajanju nastavitve zasebnosti v svojih priljubljenih aplikacijah?
- Katere ukrepe boste sprejeli za zaščito zasebnosti svojih družinskih članov, zlasti otrok?
- Kaj boste storili drugače, ko boste naslednjič prejeli sumljivo sporočilo ali prošnjo za prijateljstvo?

Vsebina tečaja

VSEBINA:

Poglavje 1: Razumevanje digitalnih odtisov

1.1 Kaj je digitalni odtis?

- **Oprelitev:** Digitalni digitalni digitalni digitalni zapis je digitalni digitalni digitalni zapis: Digitalni odtis je podatkovna sled, ki se ustvari 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 družine

- **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. USTVARJANJE UČINKOVITE OBJAVE NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

Tema

Digitalna in družbena omrežja

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Ustvarjanje učinkovite objave na družbenih omrežjih

Obravnavane kompetence:

[Okvir LifeComp](#)

- Komunikacija
- Prilagodljivost

Naslov dejavnosti:

Oblikovanje privlačnih objav na družbenih omrežjih

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- *Izboljšanje digitalne pismenosti*
- *Povečanje samozavesti pri spletnem komuniciranju*
- *Povečanje sposobnosti povezovanja s skupinami enako mislečih*

Navodila po korakih:

1. **Razumeti svoje občinstvo:** Ugotovite, koga želite doseči.
2. **Bodite jedrnat:** Prizadevajte si za kratke, zanimive napise.
3. **Uporabite poziv k akciji (CTA):** Spodbujajte interakcijo (npr. "Komentirajte spodaj!").
4. **Vključite hashtag:** Uporabite 2-5 ustreznih hashtagov, da razširite doseg.
5. **Dodajte vizualne podobe:** Izberite sliko ali videoposnetek, ki dopolnjuje vaše sporočilo.
6. **Načrtujte za optimalno vključenost:** Objavljajte v času največje vključenosti.
7. **Sodelujte s svojim občinstvom:** Odzivajte se na komentarje in ustvarite interaktivno vsebino.

Povežite se z dodatnimi viri ali gradivom za branje:

- [Harvard Business Review - Social Media Engagement](#)
- [Kako napisati privlačne objave v družabnih medijih](#)
- [Vodnik po strategiji hashtagov v družabnih medijih](#)

Vprašanja za samorefleksijo:

1. Katero od teh tehnik boste izvedli najprej in zakaj?
2. Kako menite, da se bo po uporabi teh strategij spremenila zavzetost pri objavah v družabnih medijih?

4. POVEZOVANJE Z DRUGIMI V SPLETNIH SKUPNOSTIH

Tema

Digitalna in družbena omrežja

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Povezovanje z drugimi v spletnih skupnostih

Obravnane kompetence:

[Okvir LifeComp](#)

- (S1) Empatija
- (S2) Komunikacija

Naslov dejavnosti:

Empatično sodelovanje v digitalnih prostorih

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- *Izboljšanje samozavesti v spletnih razpravah*
- *Spoznavanje spoštljivih tehnik digitalnega komuniciranja*
- *Spodbujanje smiselnih povezav v virtualnih skupnostih*

Navodila po korakih:

1. **Opazujte in razumite skupnost:** *Pred sodelovanjem preberite objave in smernice.*
2. **Prispevajte spoštljivo:** *Delite izkušnje, postavljajte vprašanja in podajajte podpirne komentarje.*
3. **Uporabite aktivno poslušanje:** *Preden se odzovete, upoštevajte stališča drugih.*

4. **Izvajajte digitalni bonton:** Izogibajte se pretirani samopromociji in vedno navedite vire.
5. **Redno sodelujte:** Bodite aktivni in sodelujte v smiselnih razpravah.
6. **Premišljeno rešujte konflikte:** Uporabljajte nevtralen jezik in postavljajte pojasnjevalna vprašanja, namesto da se negativno odzovete.

Povežite se z dodatnimi viri ali gradivi za branje:

- [Kako spoštljivo komunicirati na spletu](#)
- [Empatija v digitalni komunikaciji](#)
- [Smernice za pozitivne spletne interakcije](#)

Vprašanja za samorefleksijo:

1. Katero strategijo boste uporabili za bolj empatično sodelovanje v spletni skupnosti?
2. Ali ste se že srečali z negativnimi interakcijami na spletu? Kako bi se jih lahko lotili drugače?

Predloga (po potrebi)



5. UVOD V UMETNO INTELIGENCO

Tema

Digitalna in družbena omrežja

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Uvod v umetno inteligenco: izboljšanje vsakdanjega življenja z orodji umetne inteligence

Obravnavane kompetence:

[Okvir LifeComp](#)

- (L1) Miselna rast - prilagajanje tehnološkemu napredku.
- (S2) Kritično mišljenje - ocenjevanje aplikacij umetne inteligence in etičnih vprašanj.
- (P1) digitalna pismenost - učinkovito krmarjenje po orodjih, ki jih poganja umetna inteligenca.

Naslov dejavnosti:

Raziskovanje umetne inteligence za vsakdanjo rabo

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Z izvajanjem te dejavnosti bodo starejši odrasli:

- *pridobili temeljno razumevanje konceptov umetne inteligence.*
- *se naučili, kako uporabljati orodja umetne inteligence za poenostavitev vsakodnevnih opravil.*
- *Izboljšali zaupanje pri interakciji z aplikacijami, ki jih poganja umetna inteligenca.*
- *razvili kritično razmišljanje o prednostih in izzivih umetne inteligence.*

Navodila po korakih:

1. Razumevanje umetne inteligence s preprostimi izrazi (10 min)

UI (umetna inteligenca) pomaga računalnikom pri učenju in pomoči pri vsakodnevnih opravilih. Predstavljajte si umetno inteligenco kot pametnega pomočnika - lahko odgovarja na vprašanja, prevaja jezike, priporoča filme ali vam celo pomaga organizirati dan.

2. Umetna inteligenca v vsakdanjem življenju (10 min)

- Glasovni pomočniki (Siri, Alexa, Google Assistant) - nastavite opomnike, pridobite vremenske posodobitve ali vprašajte za šale.
- Klepetalni roboti (storitve za stranke na spletnih mestih) - Pri spletnem nakupovanju dobite hitre odgovore.
- Prevajalska orodja (Google Translate, DeepL) - takojšnja pretvorba besedila ali govora v druge jezike.
- Pametna priporočila (Netflix, YouTube, Spotify) - predlagajo vsebino na podlagi vaših želja.
- Aplikacije za zdravje in telesno pripravljenost - Merijo korake, predlagajo vadbo in vas opozarjajo, da ostanete hidrirani.
- Umetna inteligenca v bančništvu in varnosti - Odkrivanje goljufij in zaščita spletnih transakcij.

3. Praktično raziskovanje (20 min)

Preizkusite orodje umetne inteligence:

- Glasovni pomočniki: Vprašajte: "Hej, Google, kakšen je moj urnik za danes?"
- Prevajalske aplikacije: Prevedite besedno zvezo v drug jezik.
- Besedilni asistenti z umetno inteligenco: Uporabite ChatGPT ali Grammarly, da popravite stavek.
- Organizatorji fotografij z umetno inteligenco: Preučite Google Photos za samodejno razvrščanje slik.

Med preizkušanjem orodja si zapišite podatke o uporabnosti, prednostih in izzivih.

4. Group Discussion (15 min)

- Delite svoje izkušnje - kaj je bilo enostavno? Kaj je bilo presenetljivo?
- Razpravljajte o pomislekih - Ali zaupate umetni inteligenci? Kakšna so tveganja?
- Primerjajte orodja - Katero funkcijo umetne inteligence boste uporabljali vsak dan?

5. Razmislek in uporaba (15 min)

- Izberite eno orodje umetne inteligence, ki ga boste vključili v svojo rutino.
- Postavite cilj - ali vam bo UI pomagala pri organizaciji, učenju ali komunikaciji?
- Razmislite o etični uporabi - preverite vsebino, ki jo ustvari UI, in zaščitite osebne podatke.

Varnostni nasvet: Vedno uporabljajte UI iz zaupanja vrednih virov (Google, Microsoft itd.) in nikoli ne delite občutljivih podatkov s klepetalnimi roboti ali virtualnimi pomočniki.

To srečanje demistificira umetno inteligenco ter jo naredi dostopno in praktično za vsakdanjo uporabo!

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

- Evropska komisija - Strategija in etika umetne inteligence: <https://digital-strategy.ec.europa.eu>
- Kako umetna inteligenca spreminja vsakdanje življenje - MIT Technology Review: <https://www.technologyreview.com>

Vprašanja za samorefleksijo:

1. Katero je bilo najzanimivejše orodje umetne inteligence, ki ste ga danes spoznali?
2. Kako si predstavljate, da vam bo umetna inteligenca pomagala v vsakdanjem življenju?
3. Ali se po tej dejavnosti počutite bolj udobno pri raziskovanju orodij umetne inteligence?
4. Kakšne pomisleke imate glede uporabe umetne inteligence?

Predloga (po potrebi)

Gradivo: UI v vsakdanjem življenju

Kaj je umetna inteligenca?

UI (umetna inteligenca) pomaga strojem, da se učijo in pomagajo pri vsakodnevnih opravilih ter tako olajšajo in povečajo učinkovitost življenja.

Kje vidimo umetno inteligenco?

- Glasovni pomočniki - Siri, Alexa, Google Assistant odgovarjajo na vprašanja in nastavljajo opomnike.
- Pametna priporočila - Netflix predlaga filme, YouTube priporoča videoposnetke.
- Klepetalni roboti - Spletna podpora strankam takoj odgovori na vprašanja.
- Orodja za prevajanje - Google Translate pomaga pri različnih jezikih.
- Zdravje in fitnes - umetna inteligenca sledi korakom, predlaga vadbo in spremlja zdravje.
- Odkrivanje goljufij - umetna inteligenca odkriva sumljive bančne dejavnosti.

Kako umetna inteligenca pomaga starejšim

- Poenostavitev vsakodnevnih opravil - glasovni pomočniki upravljajo urnike.
- Izboljša varnost - pametne domače naprave zaznajo padce.
- Izboljša komunikacijo - umetna inteligenca pomaga pri prevajanju in povezovanju.
- Podpira vseživljenjsko učenje - tečaji in orodja, ki jih poganja umetna inteligenca.

Varnostni nasveti z umetno inteligenco

- Uporabljajte zaupanja vredne aplikacije in orodja.
- Zaščitite osebne podatke na spletu.
- Preverite informacije, ki jih ustvari umetna inteligenca.
- Preizkusite! Reci: "Hej, Google, nastavi opomnik za 8. uro zjutraj."



6. OSVOJITEV NOVE APLIKACIJE V 30 MINUTAH

Tema

Digitalne spretnosti

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema

Osvojitev nove aplikacije v 30 minutah

Obravnavane kompetence:

P2 (Prilagodljivost)

- digitalna pismenost
- Reševanje problemov
- samozavest pri uporabi tehnologije

Naslov dejavnosti:

Naslov: Prenesi in razišči novo aplikacijo

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

- Pridobite samozavest pri uporabi mobilnih aplikacij.
- Izboljšanje komunikacije in vsakodnevnih dejavnosti.
- povečanje digitalne neodvisnosti in ozaveščenosti o varnosti.

Navodila po korakih:

- **Korak 1:** Odprite trgovino z aplikacijami (Google Play ali Apple App Store).
- **Korak 2:** Poiščite želeno aplikacijo.
- **Korak 3:** Preverite podrobnosti o aplikaciji (razvijalec, ocene).
- **Korak 4:** Tapnite “Prenesi” ali “Namesti” in počakajte, da se namestitev zaključi.
- **5. korak:** Odprite aplikacijo in sledite navodilom na zaslonu, da jo nastavite.
- **6. korak:** Raziščite osnovne funkcije in prilagodite nastavitve.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

- [Kako prenesti aplikacijo na Iphone \(Youtube\)](#)
- [Kako prenesti aplikacijo na Android \(Youtube\)](#)
- Prakse varnega prenašanja aplikacij (glej predlogo)

Vprašanja za samorefleksijo:

- Kateri del prenosa in nastavitve aplikacije je bil najlažji?
- Pri katerem delu potrebujem več vaje?

Predloga (po potrebi)

Nasveti za varno prenašanje aplikacij:

1. Vedno uporabljajte trgovino Google Play (Android) ali Apple App Store (iPhone/iPad), da se izognete škodljivim aplikacijam.
2. **Preverite mnenja in ocene** - Preberite mnenja uporabnikov in preverite ocene, da se prepričate, da je aplikacija varna in uporabna.
3. **Preverite razvijalca** - Prepričajte se, da aplikacija prihaja od zaupanja vrednega razvijalca ali podjetja.
4. **Bodite pozorni na dovoljenja** - Podeljajte le potrebna dovoljenja. Če aplikacija zahteva dostop do osebnih podatkov ali funkcij naprave, ki jih ne potrebuje, še enkrat premislite o njenem prenosu.
5. **Bodite pozorni na nakupe med aplikacijami** - nekatere aplikacije lahko ponujajo "brezplačne" prenose, vendar zaračunavajo dodatne funkcije. Pred tem preverite podrobnosti o ceni.
6. **Redno posodablajte aplikacije** - Posodablajte aplikacije, da zagotovite varnostne popravke in nove funkcije.
7. **Izogibajte se klikanju na neznane povezave** - Bodite previdni pri sporočilih ali oglasih, ki vas pozivajo k prenosu aplikacij iz neuradnih virov.

Aplikacije, ki so uporabne v vašem vsakdanjem življenju:

1. Komunikacija in druženje

- **WhatsApp / Signal / Telegram** - varno pošiljanje sporočil in video klici.
- **Zoom** - video klici za ohranjanje stikov z družino.
- **Nextdoor / Nebenan.de (Nemčija)** - povezovanje z lokalnimi skupnostmi.
- **Facebook** - Priljubljen za pridružitve skupinam in ohranjanje stikov.

2. Zdravje in dobro počutje

- **Doctolib (Francija, Nemčija, Italija)** - spletno naročanje na obiske pri zdravniku.
- **Jouw Omgeving (Švedska)** - platforma za podporo duševnemu zdravju.
- **MediSafe** - opomniki za zdravila.
- **MyTherapy (Nemčija, Francija, Italija, Švedska)** - sledenje zdravljenju in zdravstvenim rutinam.
- **Headspace / Calm** - Meditacija in vaje za sproščanje.

3. Varnost in pomoč v nujnih primerih

- **Aplikacija 112 (po vsej EU)** - neposredna pomoč v sili po vsej Evropi.
- **bSafe** - Osebna varnost s souporabo lokacije.

- **Life360** - sledenje lokaciji družine.
- **Aplikacija prve pomoči Rdečega križa (Francija, Nemčija, Italija, Švedska)** - priročniki za prvo pomoč in stiki za nujne primere.

4. Finance in dnevne transakcije

- **Lydia (Francija)** - priljubljena aplikacija za mobilno plačevanje.
- **Twint (Nemčija, Švica)** - Brezgotovinsko plačevanje.
- **Satispay (Italija)** - Brezstično mobilno plačevanje.
- **Klarna (Švedska, Nemčija, Francija, Italija)** - Varna spletna plačila in obročno odplačevanje.
- **Bančne aplikacije (BNP Paribas, Deutsche Bank, Unicredit, Swedbank, Nordea)** - preverjanje računov in transakcij.

5. Dostava živil in hrane

- **Carrefour / Monoprix (Francija, Italija)** - spletno nakupovanje živil.
- **REWE / Edeka (Nemčija)** - Dostava živil na dom.
- **Coop / ICA (Švedska)** - naročanje živil in dostava na dom.
- **Uber Eats / Just Eat / Deliveroo** - Dostava hrane po vsej Evropi.

6. Zabava in učenje

- **Kindle / Audible** - e-knjige in zvočne knjige.
- **Duolingo / Babbel** - učenje novih jezikov.
- **Spotify / YouTube Music** - poslušanje glasbe in podkastov.
- **ARTE (Francija, Nemčija, Italija, Švedska)** - Evropski kulturni televizijski programi in dokumentarni filmi.
- **Netflix / RaiPlay (Italija) / MyTF1 (Francija) / TV4 Play (Švedska) / ZDF Mediathek (Nemčija)** - gledanje televizije in filmov.

7. Prevoz in navigacija

- **Google Maps / Waze** - vodenje po sistemu GPS in javnem prevozu.
- **Uber (Francija, Nemčija, Švedska, Italija)** - naročanje taksijev.
- **Bolt (Francija, Nemčija, Italija, Švedska)** - Alternativna storitev prevoza.
- **Citymapper (Francija, Nemčija, Italija)** - poti javnega prevoza.
- **SNCF Connect (Francija) / Deutsche Bahn (Nemčija) / Trenitalia (Italija) / SJ (Švedska)** - Rezervacija vlakov in vozni redi v realnem času.

8. Trening spomina in možganov

- **Lumosity / Elevate** - igre za urjenje možganov.
- **Peak** - kognitivne vaje.
- **Memorado (Nemčija, Francija, Italija, Švedska)** - aplikacija za izboljšanje spomina.



TEMA 4: ŠPORT IN HOBIJI

TEMA 4: ŠPORT IN HOBIJI

1. OBLIKOVANJE TRAJNOSTNE RUTINE

Tema

Šport in hobiji

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Oblikovanje trajnostnega načina vadbe

Obravnavane kompetence:

Izberite 1 ali 2 kompetenci iz [okvira LifeComp](#)

Naslov dejavnosti:

Oblikovanje tedenske vadbe, ki vam ustreza!

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Z izvajanjem te dejavnosti bodo starejši odrasli:

- odkrili prijetne načine, kako ostati aktiven
- oblikovali rutino, ki ustreza njihovem življenjskemu slogu in ravni energije
- pridobili samozavest pri ohranjanju zdravih navad
- se naučili, kako ostati dosledni, ne da bi se počutili preobremenjene

Navodila po korakih:

1. Začnite z razmišljanjem o tem, zakaj je za vas aktivno življenje pomembno (npr. več energije, boljše spanje, mobilnost).
2. Zapišite si dve ali tri dejavnosti, v katerih že uživate ali bi jih radi preizkusili (npr. hoja, tai chi, raztezanje, ples).
3. Izberite dva ali tri dni v tednu, ko boste imeli največ časa in energije.
4. Vsakemu izbranemu dnevu pripišite eno od svojih dejavnosti. Za začetek naj bodo kratke in obvladljive.
5. Nastavite majhen opomnik, ki vam bo pomagal ostati na poti. To je lahko listek na hladilniku, telefonski alarm ali prijazno preverjanje pri osebi, ki ji zaupate.
6. S pomočjo sledilnika rutine (spodaj ali na posebni strani) zabeležite svoje gibanje v naslednjih sedmih dneh.

7. Ob koncu tedna si oglejte, kako vam je šlo. Po potrebi prilagodite svoj načrt. Ne poskušajte si prizadevati za popolnost - cilj je majhen, stalen napredek.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Nasveti za aktivnost po 65. letu starosti: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>

Enostavne vaje v sedečem položaju (PDF): https://sitless.eu/wp-content/uploads/2020/10/Traeningsprogram-for-aeldre_Niveau-1_Folder_A4_UK.pdf

Vprašanja za samorefleksijo:

1. Kaj vas je presenetilo, kako se je vaše telo ali razpoloženje ta teden odzvalo na nežno gibanje?
2. Kako bi lahko svojo novo rutino naredili še bolj prijetno ali obvladljivo?

Predloga (po potrebi)



2. USTVARJANJE IN POVEZOVANJE PREK VAŠIH INTERESOV

Tema

Ustvarjanje in povezovanje s pomočjo vaših interesov

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema

Ustvarjalno deljenje hobijev na Instagramu

Obravnavane kompetence:

S2 Komunikacija

S3 Sodelovanje

Naslov dejavnosti:

Dokumentiranje in deljenje hobija na Instagramu

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Pridobiti samozavest pri uporabi Instagrama

Naučite se vizualno in ustvarjalno predstaviti svoje hobije

se povežejo s skupnostmi, ki delijo njihove strasti

Uživajte v družabni interakciji in spletnem udejstvovanju

Navodila po korakih:

Izberite hobi, ki vas veseli, in razmislite, kaj ga dela zanimivega.

Posnemite 3-5 jasnih fotografij ali kratkih videoposnetkov, na katerih predstavite svoj hobi

napišite napis, v katerem opišete svoj hobi in kaj vas pri njem veseli

Uporabite ustrezne hashtage (npr. #Gardening, #CookingFun), da dosežete druge

Objavite svojo vsebino na Instagramu

Raziščite in sledite drugim hobi računom ter sodelujte z všečkanjem ali komentiranjem

Preizkusite Instagram Stories ali Reels za deljenje hitrih posodobitev ali nasvetov

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

- Kako uporabljati Instagram za prodajo hobi izdelkov: <https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/>.
- Center za pomoč na Instagramu: <https://help.instagram.com/>

Vprašanja za samorefleksijo:

Kaj vam je bilo najbolj všeč pri deljenju svojega hobija na Instagramu?

Kako lahko po vašem mnenju povezovanje z drugimi na spletu izboljša vaše hobi izkušnje?

Predloga (če je potrebna)



3. UČENJE NOVEGA JEZIKA

Tema

Šport in hobiji

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema

Učenje novega jezika

Obravnavane kompetence:

L1 (naravnost k rasti)

Naslov dejavnosti:

Prvi koraki v novem jeziku

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Krepi samozavest pri poskušanju nečesa novega

Podpira duševno stimulacijo in spomin

Spodbuja igriv in lahkoten pristop k jeziku

odpira možnosti za kulturno radovednost in povezovanje

Navodila po korakih:

Izberite jezik, ki vas zanima (lahko je povezan s potovanji, družino, kulturo ali preprosto radovednostjo).

Naučite se pet osnovnih fraz:

1. Pozdravljeni
2. Kako ste?
3. Ime mi je...
4. Hvala.
5. Zbogom

Vsak stavek izrecite trikrat na glas. Poskusite jih zapisati v angleščini in novem jeziku

Če je mogoče, prenesite brezplačno aplikacijo, kot je Duolingo, ali uporabite spletni videoposnetek za vadbo izgovarjave

Poskusite uporabiti eno od fraz v resničnem svetu (npr. pozdravite nekoga, preberite etiketo za hrano, pogovorite se s sosedom).

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Duolingo (brezplačna jezikovna aplikacija): <https://www.duolingo.com>

Jezikovni arhiv BBC: <https://www.bbc.co.uk/languages>

YouTube: Iskanje “Learn [language] for beginners” in filtriranje po kratkih videoposnetkih

Brezplačna spletna učna platforma <https://deutsch.info/login>

Vprašanja za samorefleksijo:

Katero besedno zvezo si je bilo najlažje zapomniti in zakaj?

Kako sem se počutil/a ob poskušanju novega jezika?

Predloga (po potrebi)



4. NAČRTOVANJE SKUPINSKEGA FITNES IZZIVA

Tema

Šport in hobiji

Predvideno trajanje (min):

60 min

Tema:

Načrtovanje skupinskega fitnes izziva

Obravnavane kompetence:

S3 (sodelovanje)

Naslov dejavnosti:

Načrtovanje lastnega skupinskega fitnes izziva

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Spodbuja timsko delo in skupni namen

Poveča užitek zaradi podpore skupine

Spodbuja bolj zdrave navade z družbeno odgovornostjo

Navodila po korakih:

Zberite eno ali več oseb, ki bi se rade pridružile gibalnemu izzivu.

Dogovorite se za dejavnost, ki jo lahko vsi udobno opravijo (npr. hoja, vaje na stolu, ples ob glasbi).

Izberite časovni okvir: en teden, deset dni ali več

Postavite preprost, skupen cilj (npr. vsaka oseba se giblje 15 minut na dan).

Odločite se, kako boste spremljali svoj napredek. To je lahko skupinsko sporočilo, natisnjen sledilnik ali ustno preverjanje.

Ob koncu izziva se proslavite, tudi če cilj ni bil v celoti dosežen. Prizadevanje in podpora sta najpomembnejša



Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Svetovna zdravstvena organizacija, orodje za hojo in kolesarjenje: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902>

Aplikacija Active 10 (za skupinske cilje hoje: <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

Vprašanja za samorefleksijo:

1. Katera vloga mi je pri delu v skupini najboljvšeč-organiziranje, spodbujanje ali preprosto pojavljanje?
2. Kakšen je bil občutek pri načrtovanju izziva, v katerega so vključeni tudi drugi?

Predloga (po potrebi)

5. PONOVO ODKRIVANJE VESELJA Z GIBANJEM

Tema:

Šport in hobiji

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema:

Ponovno odkrivanje veselja do gibanja

Obravnavane kompetence:

P3 IN L1

Naslov dejavnosti:

Ustvarjanje gibalnega zemljevida veselja

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

Raziskovanje gibanja kot vira čustvenega in duševnega dobrega počutja

Prepoznavanje osebnih, nezahtevnih načinov za telesno aktivnost.

Ponovno vzpostavite stik s pozitivnimi izkušnjami gibanja iz preteklosti.

Navodila po korakih:

1. Vmes se udobno usedite s pisalom in delovnim listom (ali navadnim papirjem).
2. Razmislite o trenutkih v svojem življenju, ko ste se počutili prijetno ali celo osvobajajoče. To so lahko običajni trenutki, kot je brundanje med pospravljanjem ali ples v kuhinji.
3. pomislite na trenutne dejavnosti, ki vključujejo naravno gibanje, tudi nenamerno (npr. urejanje vrta, hoja do trgovine na vogalu, zibanje ob glasbi)
4. Sestavite kratek seznam telesnih dejavnosti, ki so privlačne za vaše čute ali prinašajo lahkotnost.
5. Na predvidenem mestu ustvarite osebni zemljevid gibanja veselja - seznam, skico ali diagram.
6. Izberite eno majhno dejavnost z zemljevida in jo preizkusite v prihodnjem tednu.
7. Po tem razmislite o tem, kako ste se počutili pri tem gibanju in ali bi ga radi nadgradili.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Brezplačni kanal youtube za zabavno vadbo: <https://www.youtube.com/@growwithjo>

Vprašanja za samorefleksijo:

Pri katerem gibanju sem se ta teden počutil lažji ali bolj sproščen?

Ali obstaja poseben čas dneva ali okolje, v katerem se mi gibanje zdi bolj prijetno?

6. PREIZKUŠANJE NOVEGA HOBIJA BREZ STRAHU

Tema:

Šport in hobiji

Predvideno trajanje (v minutah):

60 min

Tema:

Preizkus novega hobija brez strahu

Obravnavane kompetence:

L1 (naravnost k rasti)

Naslov dejavnosti:

Preizkusite nov hobi

Koristi te dejavnosti za starejše odrasle:

z nežnim raziskovanjem krepi samozavest

Podpira duševno stimulacijo in osebno ustvarjalnost

zmanjšuje strah pred neuspehom na varen in sproščen način

Navodila po korakih:

1. Razmislite o hobiju ali dejavnosti, ki ste si jo vedno želeli preizkusiti.
2. Zapišite en majhen način, kako bi ga lahko raziskali ta teden (npr. si oglejte vadnico, prosite prijatelja, naj vas spremlja, kupite zalogo, poskusite poskusno sejo).
3. Na dan, ki vam ustreza, namenite 10-15 minut.
4. V tem času si dovolite raziskovanje brez obsojanja.
5. Po tem razmislite o tem, kako ste se počutili in ali bi radi nadaljevali.

Povezava do dodatnih virov ali gradiva za branje:

Skillshare Brezplačni tečaji (različni hobiji): <https://www.skillshare.com/en/browse/free-classes>

YouTube: za navdih pri hobijih: YouTube: YouTube: "Začetniki poskusite..." videoposnetki za navdih pri hobijih

Brezplačni ustvarjalni izzivi: <https://www.creativebug.com>

Vprašanja za samorefleksijo:

V čem sem med prvim poskusom najbolj užival?

Kako sem lahko prijaznejši do sebe, ko še naprej raziskujem ta hobi?



Social Circles



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