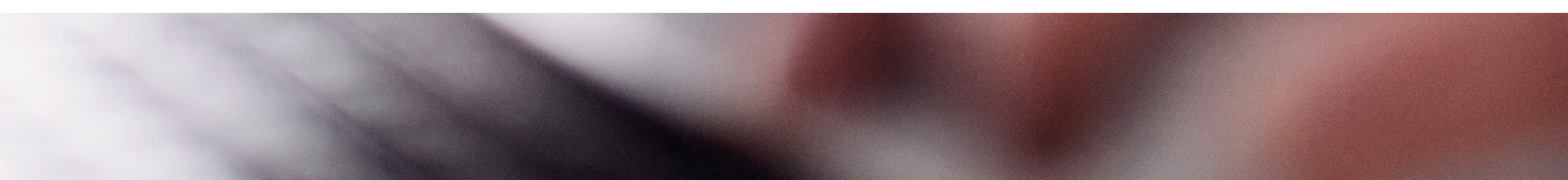
Social Circles



Social Circles Program för coachning i samhället



INNEHÅLL

Program för coachning i samhället 4

Översikt över programmet 4

Matris för inlärningsresultat 6

Modul 1 - Introduktion till Community Coaching 8

Mervärde 8

F2F lektionsplan 9

Lärandeenhet 1 11

Bilaga 1 - Fallstudier 14

Lärandeenhet 2 18

Bilaga 2 - Material för diagnostiska övningar 22

Lärandeenhet 3 24

Självstyrt lärande (SDL) 27

Modul 2 - Mentorskap för Silver Society 38

Mervärde 38

F2F lektionsplan 39

Lärandeenhet 1 42

Inlärningsenhet 2 45

Lärandeenhet 3 48

Självstyrt lärande (SDL) 51

Bilaga 3 - Övningar och fallstudier 75

Bilaga 1: Frågor till reflektionsövningen - “Åldrande linser” 76

Medfinansieras av Europeiska unionen

Bilaga 2: Grupparbete: Utforma utbildning som en social kontakt 78
Bilaga 3: Fallstudier 80
Bilaga 4: Korta exempel 82
Bilaga 5: Upplevelse av mikrolärande 84
ERFARENHET AV MICROLEARNING 85
Bilaga 6: Vanliga risker 86
Bilaga 7: Designuppgifter 88
Bilaga 8: Analys av scenarier 90

Modul 3 - Utveckla mikroutbildningsresurser för äldre vuxna elever 92
Mervärde 92
F2F lektionsplan 93
Lärandeenhet 1 97
Lärandeenhet 2 99
Lärandeenhet 3 101
Självstyrt lärande (SDL) 103
Bilaga 4 - Slutliga pitchpresentationer 123

PROGRAM FÖR COACHNING I SAMHÄLLET

ÖVERSIKT ÖVER PROGRAMMET

Det primära målet med **Community Coaching Programme (CCP)** är att ge vuxenutbildare och samhällsledare möjlighet att leverera den omfattande inlärningsmodellen “Social Circles”. Genom att förbättra kompetensen hos yrkesverksamma inom vuxenutbildning syftar CCP till att hjälpa äldre vuxna att få tillgång till inlärningsmöjligheter som främjar social sammanhållning och motverkar isolering.

CCP är medvetet om att äldre deltagare har olika stilar och preferenser och använder därför ett **flexibelt pedagogiskt tillvägagångssätt**. Programmet tillhandahåller lektionsplaner, adaptiva undervisningsmetoder och digitala verktyg som är anpassade till olika kunskapsnivåer. En central del av programmet är att utbilda lokala volontärer och utbildare som kan fungera som mentorer och erbjuda den skräddarsydda vägledning och uppmuntran som äldre deltagare behöver för att navigera i utbildningslandskapet.

EN HOLISTISK UTBILDNINGSINTERVENTION

CCP är ett program med dubbla syften; det behandlar utvecklingen av vuxenutbildare - våra viktigaste mellanhänder - som lika viktiga som slutanvändarnas behov. Programmet fokuserar på:

- **Social samhörighet:** Integrering av gruppaktiviteter, forum och nätverk för att bygga upp en känsla av kamratskap.
- **Digital egenmakt:** Stödja utbildare i att bemästra Social Circles Toolbox och skapa sina egna resurser för mikroinlärning.
- **Innovativ leverans:** Utnyttja digitala kanaler och icke-traditionell, inbäddad mikroinlärning för att nå äldre vuxna där de befinner sig.

LEVERANS OCH STRUKTUR

CCP testades vid ett transnationellt utbildningsevenemang i Frankrike i maj 2025, följt av lokala pilotprojekt med ytterligare fem utbildare per partnerland.

Läroplanen består av **42 timmars utbildning, fördelat på 18 timmars F2F-instruktion (face-to-face) och 24 timmars SDL (self-directed learning).** Den finns tillgänglig på engelska, svenska, franska, tyska, italienska och slovenska via en MOOC, en utskrivbar PDF-handbok eller en interaktiv bläddерbok online.

Medfinansieras av Europeiska unionen

MODULER FÖR KÄRNINLÄRNING

Den 42 timmar långa läroplanen är uppdelad i tre moduler (var och en omfattar 6 timmar F2F och 8 timmar SDL):

Modul	Fokusområden
1. Introduktion till Community Coaching	Grundläggande coaching färdigheter, mentorskap mellan generationer och tillämpning av mikroinlärningstekniker på vuxenutbildning.
2. Mentorskap för "Silver Society"	Hälsosamt och aktivt åldrande, digital inkludering och strategier för att bekämpa ensamhet och social utslagning.
3. Utveckla resurser för mikroinlärning	Praktiskt stöd till utbildare för att skapa digitala resurser specifikt för äldre elever som är svåra att nå.

Efter avslutad kurs kommer vuxenutbildare att vara:

- **Professionellt förberedda:** Tillräckligt utbildade för att arbeta inom alternativa, informella utbildningsmiljöer.
- **Tekniskt skickliga:** Bekväma med att använda nya resurser och leverera mikroinlärning inom ett blandat inlärningssammanhang.
- **Kreativa utvecklare:** Känner till teori om mikroinlärning och kan utforma skräddarsydda aktiviteter för att engagera äldre vuxna.

MATRIS FÖR INLÄRNINGSRESULTAT

Mål	Modul 1	Modul 1 Modul 2	Modul 3
Lära sig om alternativa pedagogiska metoder (teori om mikroinlärning)	X		
Införa LifeComps konceptuella ramverk i egna utbildningskurser	X		
Agera kompetent i nya virtuella inlärningsmiljöer	X	X	X
Ökad medvetenhet om äldre människors sociala situation		X	
Underlättande av möjligheter till peer learning och mentorskap		X	
Få större flexibilitet i undervisningen genom att tillämpa mindre formella utbildningsprogram	X	X	X
Förbättra förmågan att lyssna aktivt på äldre deltagare i deras specifika miljöer			X
Ge seniorer möjligheter till ad hoc-lärande genom att utveckla egna utbildningsresurser för mikroinlärning			X
Veta hur man tillämpar olika inlärningsmetoder för att stödja äldre människors olika inlärningsstilar *(arbete i små grupper, lite teori och mycket praktik, kopplingar till verkliga livet, skapande av affektiva socialiseringscirklar etc.)*	X	X	X
Känna till och använda blandade inlärningsmetoder	X	X	X
Använda resurserna i Social Circles Toolbox på ett effektivt sätt	X	X	X
Främja och stimulera intresset för forskning och innovation för en inkluderande utbildning	X	X	X

Medfinansieras av Europeiska unionen

MODUL 1 - INTRODUKTION TILL COMMUNITY COACHING



Medfinansieras av Europeiska unionen

MODUL 1 - INTRODUKTION TILL COMMUNITY COACHING

MERVÄRDE

Nyckelbegrepp/motto

“Utbildning är inte en förberedelse för livet; utbildning är själva livet.”

John Dewey (1916), Demokrati och utbildning



Community coaching omformulerar vuxenutbildning som en relationell och inkluderande praxis snarare än en rent instruktionsmässig. För äldre vuxna som kan uppleva lite engagemang, lågt självförtroende eller social isolering blir lärande möjligt när utbildare prioriterar förtroende, relevans och känslomässig säkerhet. I den här modulen positioneras vuxenutbildare som coacher som stödjer lärande genom att lyssna, uppmuntra och erbjuda flexibla

mikroinlärningsinteraktioner i vardagliga sammanhang. Genom att kombinera coachnings principer med teori om mikroinlärning ger modulen utbildare möjlighet att minska hindren för deltagande, främja autonomi och skapa meningsfulla inlärningsupplevelser i mindre formella och samhällsbaserade miljöer.

Medfinansieras av Europeiska unionen

F2F LEKTIONSPLAN

MODULENS TITEL
Introduktion till Community Coaching och teori om mikrolärande

TIDSÅTGÅNG
6 timmar

RESULTAT AV LÄRANDE

- Lära sig om alternativa pedagogiska tillvägagångssätt (mikrolärande teori)
- Introducera LifeComps konceptuella ramverk i egna utbildningskurser
- Agera kompetent i nya virtuella inlärningsmiljöer
- Få större flexibilitet i undervisningen genom att tillämpa mindre formella utbildningsprogram
- Känna till hur man tillämpar olika inlärningsmetoder för att stödja äldre människors olika inlärningsstilar (arbete i små grupper, lite teori och mycket praktik, kopplingar till verkliga livet, skapande av affektiva socialiseringscirklar etc.)
- Känna till och använda blandade inlärningsmetoder
- Använda resurserna i Social Circles Toolbox på ett effektivt sätt
- Främja och stimulera intresset för forskning och innovation för en inkluderande utbildning

ÖVERSIKT ÖVER MODULEN
Denna 6-timmars modul är strukturerad i **tre inlärningsenheter**, var och en cirka två timmar lång. Utbildningen kombinerar korta teoretiska genomgångar med vägledd reflektion, kollegialt utbyte och praktiska övningar.

- **Session 1:** Samhällscoachning inom vuxenutbildning
- **Session 2:** Teori om mikroinlärning och alternativa inlärningsmetoder
- **Session 3:** Tillämpning av mikroinlärning inom samhällsbaserade inlärningsmiljöer

Varje session innehåller diskussioner, fallbaserat arbete och kollektiv reflektion för att stödja överföringen till praktiken.

IT-KRAV

- Bärbar dator och projektor
- Stabil internetanslutning
- Tillgång till MOOC:en Social Circles
- Bläddерblock eller digital samarbetsyta
- Videokonferensplattform (för hybrid/blandad leverans)

LÄNKAR TILL UTBILDNINGSMATERIAL

- *Social Circles MOOC - Verktygslåda för utbildare* https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
- *LifeComp-ramverket (Europeiska kommissionen, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SJÄLVUTVÄRDERINGSSESSIONER, IN OCH UT, FÖR SAMHÄLLSCOACHER

Två narrativa självbedömningsmoment ingår för att bedöma deltagarnas självförtroende och deras uppfattning om rollen.

- **Inledande reflektion (30 minuter):** Deltagarna reflekterar över sin nuvarande roll, självförtroende och erfarenhet av att arbeta med äldre vuxna elever och informella inlärningsmiljöer.

Hur definierar jag för närvarande min roll som vuxenutbildare?
I vilka situationer fungerar jag redan som en coach snarare än en lärare?
Hur säker är jag i mindre formella eller samhällsbaserade miljöer?
Hur bekväm är jag med att arbeta i blandade eller digitala miljöer?
Vilka utmaningar ställs jag inför när eleverna inte engagerar sig eller drar sig tillbaka?

- **Avslutande reflektion (30 minuter):** Deltagarna reflekterar över förändringar i perspektiv, självförtroende och avsedd praxis efter att ha slutfört modulen.

Vad har förändrats i hur jag förstår min roll?
Vilka metoder från den här modulen kommer jag att tillämpa omedelbart?
Hur har min uppfattning om äldre elever utvecklats?
Vilket stöd behöver jag för att upprätthålla det här arbetssättet?
Deltagarna skriver ett kort personligt åtagande (5 till 6 rader) som de tar med sig hem.

Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄRANDEENHET 1

TITEL
Samhällscoaching som en metod för vuxenutbildning

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER

1. Omformulering av lärarrollen (30 minuter)

Utbildaren introducerar samhällscoaching som en metod som kompletterar traditionell undervisning inom vuxenutbildningen, särskilt i icke-formella och samhällsbaserade sammanhang. Sessionen kontrasterar tre yrkesroller: lärare, facilitator och coach, och belyser skillnaderna.

- **Lärare:** innehållsexpert, strukturerad överföring, resultatdriven.
- **Facilitator:** process guide, stödjer gruppinteraktion.
- **Coach:** relationell partner, stimulerar reflektion och självständighet.

Deltagarna analyserar skillnader i:

- Maktdynamik
- Ansvar för lärande
- Användning av elevernas erfarenheter
- Lärandets emotionella dimension

Viktigt budskap: Coachning i samhället ersätter inte undervisning, utan kompletterar den i icke-formella sammanhang.



2. Coachnings principer i praktiken (15-20 minuter)

Introduce and explain the 5 core coaching principles:

1. **Aktivt lyssnande:** lyssna för att förstå, inte för att svara, använda kroppsspråk
2. **Öppna frågor:** uppmuntra till reflektion och självständighet
3. **Förtydligande av mål:** fokusera på vad deltagarna vill uppnå
4. **Styrkebaserad feedback:** framhäva förmågor, inte brister
5. **Icke-dömande hållning:** skapa ett säkert inlärningsutrymme

Koppla uttryckligen till **LifeComp-kompetenser:**

- Empati
- Samarbete
- Flexibilitet
- Självreglering

Inmatningen betonar att samhällscoaching inte ersätter undervisning, utan svarar på situationer där relationella, känslomässiga eller motiverande hinder förhindrar engagemang. Utbildare uppmanas att överväga hur ett coachande tankesätt stöder självständighet, självförtroende och deltagande bland äldre elever.

3. Dela ut utskrivna fallstudier (se bilaga).

Deltagarna arbetar med korta fallstudier som beskriver äldre vuxna elever som möter hinder som lågt självförtroende, rädsla för att misslyckas eller tidigare negativa inlärningsupplevelser. I små grupper ska deltagarna

- Identifiera typiska lärarresponser som fokuserar på innehåll eller instruktion.
- Omformulera dessa svar med hjälp av coachnings principer som aktivt lyssnande, öppna frågor och styrkebaserad feedback.

Grupper diskuterar hur coachning adresserar emotionella och relationella hinder snarare än enbart kompetensluckor.

4. Identifiera hinder för deltagande och coachningsåtgärder (40 minuter)

Deltagarna brainstormar om vanliga hinder för deltagande som äldre vuxna upplever och kartlägger varje hinder till ett lämpligt coachningssvar. Utbildaren underlättar en kollektiv syntes och lyfter fram återkommande mönster och effektiva strategier.

Medfinansieras av Europeiska unionen

- Rädsla för att misslyckas
- Lågt digitalt självförtroende
- Tidigare negativa skolupplevelser
- Social ångest
- Upplevd irrelevans

För varje barriär definierar grupper:
- Ett innehållsfokuserat svar
- En coachning-fokuserad respons

Kartlägg varje barriär till en coachningsprincip eller -metod.

Tips till utbildaren: Skapa en synlig tabell på ett blädderblock eller en skärm som visar hinder kontra coachningsåtgärder.

Målet är att få deltagarna att förstå att coachning handlar om känslomässiga och relationella hinder, inte bara om kompetensbrister.

5. Reflektion och överföring (20 minuter)
Deltagarna reflekterar individuellt:
- Vilken coachningsfärdighet kommer jag att öva på först i mitt sammanhang?
- Vilken barriär känner jag att jag kan ta itu med nu?
- Vilket stöd behöver jag för att konsekvent anta ett coachande tankesätt?

Valfritt: Facilitatorn uppmanar deltagarna att dela med sig av sina reflektioner till gruppen.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS
- *Social Circles MOOC - Verktygslåda för lärare* https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
- *LifeComp Framework (Europeiska kommissionen, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER
- Använd grupprum för arbete med fallstudier.
- Använd delade dokument för kartläggning av barriärer.
- Håll de teoretiska inläggen korta (max 15 minuter åt gången).

BILAGA 1 - FALLSTUDIER

FALLSTUDIE A

Margaret (76) deltar varje vecka i en gruppsession om digitala färdigheter på ett lokalt bibliotek. Gruppen består av tolv äldre vuxna med varierande grad av självförtroende. Utbildaren märker att Margaret alltid kommer tidigt, sitter längst bak och skriver detaljerade anteckningar under demonstrationerna. Men när det är dags för praktiska övningar tvekar hon märkbart.

När hon får frågan om hon vill ha hjälp svarar hon artigt: “Nej tack, jag tittar på först.” Hon ställer sällan frågor inför gruppen. Under pararbete låter hon sin partner ta kontroll över enheten. Om hon gör ett misstag skrattar hon nervöst och säger: “Jag har aldrig varit bra på saker i skolan.”

I ett kort informellt samtal efter lektionen berättar Margaret att hon slutade skolan när hon var 14 år och att hon alltid har känt sig “efter” i skolan. Hon förklarar att hennes barnbarn är “naturligt duktiga” på teknik och att hon oroar sig för att “se dum ut” inför andra.

Utbildaren känner en spänning mellan att hålla schemat och att ge Margaret individuell uppmuntran. Andra deltagare gör snabba framsteg och ber om mer avancerat innehåll.

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka känslomässiga och biografiska faktorer påverkar Margarets deltagande?

2. Hur kan ett traditionellt pedagogiskt förhållningssätt skilja sig från ett coachande förhållningssätt i den här situationen?

3. Vilka risker uppstår om utbildaren bara fokuserar på att slutföra uppgiften?

4. Vilka LifeComp-kompetenser är mest relevanta här?

5. Hur kan autonomi stödjas utan att öka Margarets ångest?

6. Var bör professionella gränser upprätthållas?

Medfinansieras av Europeiska unionen

FALLSTUDIE B

Thomas (68) är en pensionerad ingenjör som ställer upp som frivillig informell kamratstödjare under utbildningstillfällen i samhället. Han är självsäker, vältalig och angelägen om att hjälpa andra. Under sessionerna ingriper han ofta för att förklara uppgifter innan utbildaren har avslutat instruktionerna. Han rättar ofta andra deltagare mitt i en uppgift och tar ibland deras enhet för att "visa dem rätt".

Vissa deltagare verkar lättade över att få hans hjälp. Andra blir tystare när han närmar sig. En deltagare kommenterar senare privat att hon känner sig "långsam och dum" när Thomas rättar henne offentligt.

Läraren uppskattar Thomas entusiasm men märker att gruppdynamiken förändras. Deltagandet blir ojämnt och vissa elever verkar alltmer passiva.

Samtidigt värdesätter programkoordinatorn Thomas engagemang eftersom volontärernas stöd minskar trycket på personalen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka är fördelarna och riskerna med kamratdominans i lärande i gemenskap?

2. Hur kan ett coachande förhållningssätt hantera gruppdynamiken utan att Thomas blir avskräckt?

3. Vilken maktdynamik är inblandad?

4. Hur kan pedagogen skydda den psykologiska säkerheten och samtidigt upprätthålla gemenskapen?

5. Hur ska institutionella förväntningar balanseras med elevernas välbefinnande?

FALLSTUDIE C

Aisha (71) gick med i programmet efter att ha flyttat för att komma närmare sin dotter. Hon är mycket motiverad och deltar i varje session. Hon utför uppgifterna noggrant och frågar ofta “Är det här rätt?” innan hon fortsätter.

Om pedagogen är upptagen väntar hon hellre än att fortsätta självständigt. Hon ber om ursäkt upprepade gånger när hon gör mindre misstag. När hon får beröm verkar hon lättad men söker genast bekräftelse för nästa steg.

I ett enskilt samtal förklarar hon att hon tidigare deltagit i en formell vuxenutbildning där hon kände sig kritiserad av läraren för att hon arbetade för långsamt. Hon vill inte “göra fel igen”.

Utbildaren oroar sig för att Aishas självständighet begränsas av att hon hela tiden försäkrar sig, men är också orolig för att förtroendet kan skadas om stödet dras tillbaka för snabbt.

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka underliggande behov kan Aisha ge uttryck för?

2. Hur kan coaching principerna stärka hennes autonomi utan att skapa osäkerhet?

3. Hur kan feedback struktureras för att minska beroendet av godkännande?

4. Vid vilken punkt blir stöd kontraproduktivt?

5. Vilka LifeComp-kompetenser bör utbildaren medvetet modellera?

Medfinansieras av Europeiska unionen

FALLSTUDIE D

Under ett pilotprojekt med blandat lärande uppmanas flera deltagare att gå med i en valfri WhatsApp-grupp för att fortsätta interaktionen mellan deltagarna mellan sessionerna. De flesta tackar ja, men två deltagare avböjer utan förklaring.

En av dem, David (73), fortsätter att delta i de fysiska lektionerna men undviker alla diskussioner om digital kommunikation utanför lektionerna. När läraren försiktigt frågar om hans motvilja säger David: "Jag föredrar att göra saker på det gamla sättet."

Senare nämner en annan deltagare att David tidigare upplevt bedrägerier på nätet och är försiktig med digitala plattformar.

Programfinansiären är angelägen om att visa mätbart digitalt engagemang och uppmuntrar utbildaren att öka deltagarfrekvensen online.

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur kan utbildaren respektera Davids gränser och samtidigt uppmuntra till digital delaktighet?

2. Vilka antaganden kan utbildaren göra om motstånd?

3. Hur ska extern prestations press hanteras på ett etiskt sätt?

4. Var går gränsen mellan uppmuntran och tvång?

5. Hur skiljer sig en coachande hållning från övertalande instruktioner i det här fallet?

LÄRANDEENHET 2

TITEL
Teori om mikroinlärning och alternativa pedagogiska metoder

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER

1. Introduktion och konceptuell inramning (30 minuter)

Sessionen inleds med att fokusera på lite engagemang snarare än metodik. Istället för att omedelbart introducera mikrolärande som ett koncept, vägleder facilitatorerna deltagarna att undersöka varför äldre vuxna avstår från lärande från första början.

Deltagarna arbetar i smågrupper och identifierar hinder i tre kategorier:

- **Kognitiva hinder** (t.ex. överbelastning, tempo, minnesproblem, för många mål i en session)
- **Känslomässiga hinder** (t.ex. rädsla för att misslyckas, skamkänslor, dåligt självförtroende, tidigare negativa skolerfarenheter)
- **Strukturella hinder** (t.ex. transport, långa sessioner, digital tillgång, stelbent schemaläggning)

Grupperna delar kortfattat med sig av resultaten. Facilitatorn lyfter fram mönster och betonar att bristande engagemang ofta inte beror på bristande motivation, utan på friktion i lärandedesignen.



Medfinansieras av Europeiska unionen

Micro-learning introduceras sedan som ett strukturellt och pedagogiskt svar på dessa hinder. Det presenteras inte som “mindre innehåll”, utan som en avsiktlig design som syftar till att minska kognitiv överbelastning, sänka det känslomässiga trycket och öka tillgängligheten.

Viktiga principer inkluderar:

- Korta, fokuserade inlärningsenheter med ett enda mål
- Kontextualisering inom ramen för verkliga uppgifter
- Flexibilitet i leveranssättet
- Integrering av handling och reflektion

Facilitatorn belyser vanliga missuppfattningar: mikroinlärning är inte ytlig, enbart digital eller, fragmenterad inlärning, utan en genomtänkt, omorganisation av innehållet för tillgänglighet och engagemang.

Facilitatorn ger en kortfattad och fokuserad teoretisk input som kopplar mikrolärande till tre grundläggande perspektiv:

Teori om kognitiv belastning
Inlärningen förbättras när informationen levereras i hanterbara enheter. Mindre segment minskar överbelastning och ökar retentionen.

Erfarenhetsbaserat lärande
Även korta inlärningsmoment kan följa cykeln av handling, reflektion och överföring.

Självbestämmande och motivation
Korta, uppnåeliga uppgifter stärker känslan av kompetens och autonomi, vilket är avgörande för att återengagera elever med dåligt självförtroende.

2. Diagnostisk övning: Är det här verkligen mikroinlärning? (25 minuter)

Innan deltagarna utformar sina egna aktiviteter analyserar de tre förberedda sessionsöversikter (se bilaga 1).

De arbetar i små grupper och undersöker följande:

- Vilket exempel representerar väl utformad mikroinlärning?
- Vilket verkar bara kort men saknar kärnprinciper?
- Vilket innehåller överbelastning trots goda avsikter?
- Vad saknas i varje fall?

Grupperna motiverar sina slutsatser med hjälp av de teoretiska grunderna som presenterats tidigare.

Facilitatorn leder en kort sammanfattning i plenum och klargör följande:

- Enbart kort varaktighet definierar inte mikroinlärning.
- Ett enda mål och tydlig överföring är avgörande.
- Reflektion och elevens agerande måste integreras.

Denna övning stärker den konceptuella precisionen innan deltagarna går in i den praktiska utformningen.

3. Omdesign av mikrolärande (40 minuter)

Deltagarna analyserar en av sina befintliga inlärningsaktiviteter genom en mikroinlärningslins och undersöker tydligheten i mål, varaktighet, engagemang och möjligheter till övning. Diskussioner i smågrupper belyser hur mikroinlärning kan stödja inkludering och återengagemang.

Uppmaning till diskussion: “Tänk på en inlärningsaktivitet som du genomför. Hur skulle du kunna dela upp den i mikrolärandemoment?”

Exempel om det behövs:

- En kamratdiskussion om lokal historia
- En utmaning i läs- och skrivkunnighet eller räknefärdighet som ingår i en social aktivitet

Deltagarna arbetar i par eller smågrupper för att omforma en av sina egna aktiviteter till ett mikrolärandeformat, med hänsyn till detta:

- **Målsättning:** Vad exakt ska deltagaren uppnå under den här korta sessionen?
- **Sekvens:** Hur kommer mikroenheten att passa in i större inlärningsmål?
- **Engagemang:** Hur kommer aktiviteten att vara motiverande, relevant och tillgänglig?
- **Reflektion:** Hur kan deltagarna tillämpa det de lärt sig omedelbart?
- **Delning:** Varje grupp presenterar sitt omarbetade mikroinlärningsmoment på 3-4 minuter, följt av kort återkoppling från kollegorna med fokus på tydlighet, engagemang och inkludering.

4. Reflektion och integrering (20 minuter)

Sessionen avslutas med en guidad reflektion för att befästa lärandet:
Deltagarna noterar individuellt:

Medfinansieras av Europeiska unionen

- Vilken princip för mikroinlärning som de tycker är mest värdefull i deras sammanhang
- Hur mikrolärande kan hjälpa elever som tidigare tappat engagemanget
- Praktiska förändringar som de kommer att genomföra under nästa vecka

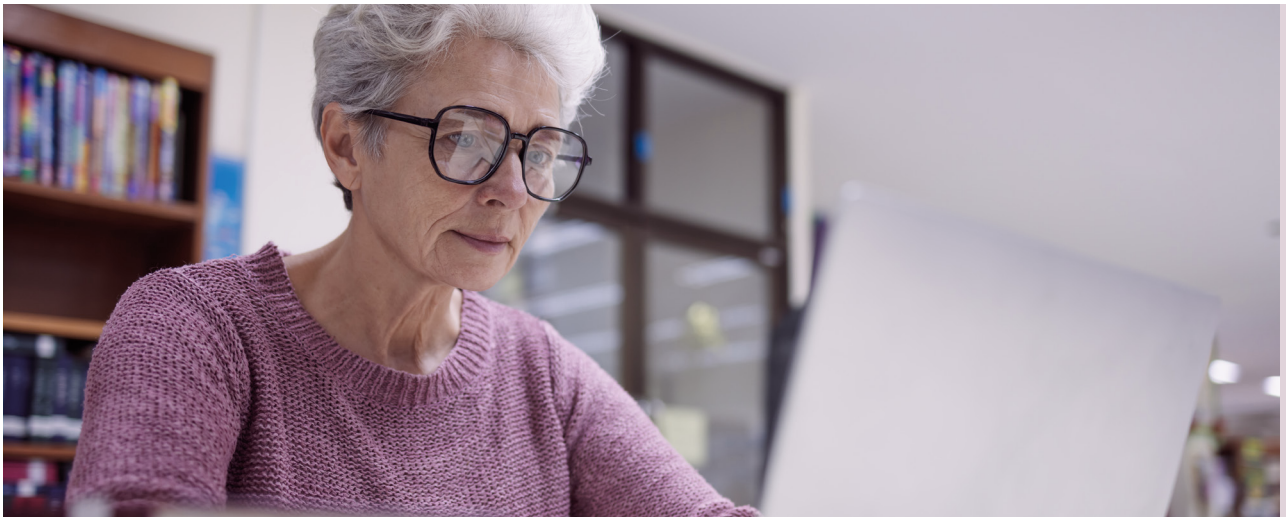
Valfri peer-sharing möjliggör förstärkning och utbyte av idéer. Facilitatorerna betonar att mikrolärande handlar lika mycket om tankesätt som om metod och uppmuntrar deltagarna att se lärandet som stegvis, flexibelt och elevcentrerat.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- *Social Circles MOOC - Verktygslåda för utbildare* https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
- *LifeComp Framework (Europeiska kommissionen, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en
- *Mikroinlärning:* https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1096751624000149?utm_
- *Teori om kognitiv belastning: Skulmowski, A., Xu, K.M. Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: a New Perspective on Extraneous Cognitive Load. Educ Psychol Rev 34, 171-196 (2022).* https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7
- **Kolb's Experiential Learning Cycle i** samband med vuxna och "silver"-elever*:* https://www.hltmag.co.uk/apr20/silver-learners?utm_

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Håll de teoretiska inläggen korta och fokuserade.
- Använd samarbetsytor för redesign.
- Använd pausrum för grupparbete.
- Använd chatt och omröstningar för att sänka trösklarna för deltagande.
- Uppmuntra feedback från kollegor i små grupper.



BILAGA 2 - MATERIAL FÖR DIAGNOSTISKA ÖVNINGAR

Är det här verkligen mikroinlärning?

Exempel A - “Workshop om digitalt självförtroende”

Titel: Få självförtroende online

Längd: 90 minuter

Målsättning:

- Förstå grundläggande säkerhet på internet
- Lära sig hur man skapar ett starkt lösenord
- Känna igen e-postmeddelanden med nätfiske
- Utforska sekretessinställningar
- Ladda ner och använda en meddelandeapp

Struktur:

- 30 minuters presentation med bilder
- 20 minuters demonstration
- 20 minuters vägledd övning
- 20 minuter med frågor och svar

Reflektion eller överföring: Ingen uttryckligen planerad

Exempel B - “Använda röstmeddelanden”

Titel: Skicka ett röstmeddelande

Tidsåtgång: 10 minuter

Målsättning: Skicka ett röstmeddelande med hjälp av en smartphone

Struktur:

- Facilitatorn visar hur man spelar in och skickar ett meddelande
- Deltagarna upprepar stegen

Reflektion eller överföring: Ingen reflektion; aktiviteten avslutas när meddelandet har skickats

Medfinansieras av Europeiska unionen

Exempel C - “Första röstmeddelandet till en vän”

Titel på aktiviteten: Skicka ditt första röstmeddelande

Aktivitetens längd: 15 minuter

Målsättning: Varje deltagare skickar ett framgångsrikt röstmeddelande

Struktur:

1. Kort förklaring (2 minuter)
2. Steg-för-steg-demonstration (3 minuter)
3. Individuell övning (5 minuter)
4. Reflektion i par:
   - Vad kändes lätt?
   - ad var oklart?
5. Överför uppgiften: Skicka ett röstmeddelande till en familjemedlem senare samma dag

Inbyggt stöd:

- Deltagarna väljer sin kontaktperson
- Kamratstöd uppmuntras
- Ingen press att slutföra mer än ett meddelande

Frågor om gruppanalys

För varje exempel:

1. Finns det ett enda, tydligt mål?
2. Är varaktigheten anpassad till uppmärksamhet och kognitiv belastning?
3. Är deltagarens agerande centralt?
4. Är reflektion integrerad?
5. Finns det ett tydligt överföringsmoment?
6. Vilken teoretisk princip (kognitiv belastning, erfarenhetsbaserat lärande, autonomi) är närvarande eller saknas?

Deltagarna förbereder en kort motivering för sina slutsatser.

LÄRANDEENHET 3

TITEL
Tillämpning av mikroinlärning inom samhällsbaserade inlärningsmiljöer

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER

1. Kartläggning av lärandemöjligheter i samhället (30 minuter)

Facilitatorn börjar med att uppmana till reflektion över var lärande sker utanför formella klassrum. Exempel på detta är:

- Bibliotek, kaféer och fritidsgårdar
- Sociala grupper eller hobbygrupper
- Volontärarbete eller mentorskap
- Informella sammankomster för jämnåriga



Övning:

- Deltagarna kartlägger individuellt sitt lokalsamhälle och noterar:
  01. Platser där äldre vuxna naturligt samlas
  02. Befintliga aktiviteter för informellt lärande
  03. Potentiella mikroinlärningsmoment som kan bäddas in

Diskussion:

- Deltagarna delar med sig av exempel till gruppen och lyfter fram möjligheter till engagemang med låga trösklar.

Tips till utbildaren: Betona att mikroinlärning inte kräver nya sessioner; det kan förbättra och omvandla befintliga aktiviteter.

Medfinansieras av Europeiska unionen

2. Utformning av mikroinlärningsinsatser för samhällskontexter (40 minuter)

Facilitatorn presenterar praktisk vägledning om hur man anpassar mikroinlärning till samhällsmiljöer och integrerar coaching principer:

- **Tydliga mål:** Varje mikroinlärningsmoment bör ha ett tydligt, uppnåeligt resultat.
- **Tidsplanering och flexibilitet:** Aktiviteterna ska vara korta (5-20 minuter) och lätta att ansluta till eller lämna.
- **Peer Learning:** Uppmuntra deltagarna att interagera och stödja varandra.
- **Relationellt engagemang:** Coacher underlättar diskussion, reflektion och inkludering snarare än att bara tillhandahålla innehåll.

Övning:

- Deltagarna arbetar i par eller smågrupper och väljer en plats eller befintlig aktivitet från sin kartläggning.
- De utformar en interaktion för mikroinlärning som är skräddarsydd för det sammanhanget, inklusive:
  - Mål
  - Varaktighet
  - Läranderesurser
  - Tillvägagångssätt för facilitering
  - Element för kamratstöd

Delning: Varje grupp presenterar sin plan för mikroinlärning för klassen (3-4 minuter) och får feedback med fokus på tydlighet, inkludering och användbarhet.

3. Underlätta engagemang och kollegialt lärande (30 minuter)

Sessionen utforskar hur samhällscoacher kan upprätthålla motivation och deltagande:

- **Erkännande av varandra:** Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina prestationer och erfarenheter.
- **Psykologisk säkerhet:** Skapa en miljö där misstag accepteras som en del av lärande.
- **Uppmuntran och byggnadsställningar:** Erbjud stöd utan att ta kontroll, vilket främjar elevens självständighet.
- **Social integration:** Aktiviteter kan fungera som tillfällen för sociala kontakter.

Diskussionsövning:

- Deltagarna reflekterar över vanliga utmaningar i sina sammanhang, t.ex. låg närvaro, bristande självförtroende eller olika förmågor.
- I små grupper brainstormar de fram coachningsstrategier för att övervinna dessa hinder med hjälp av mikroinlärningsmetoder.

Tips till utbildaren: Anteckna strategierna på ett synligt bord för senare referens.

4. Reflektion och integration (20 minuter)

Enheten avslutas med personlig reflektion och gruppreflektion för att befästa lärandet och stödja överföringen till praktiken:

- Ledtrådar för individuell reflektion:
  01. Vilken mikroinlärningsaktivitet kan jag genomföra nästa vecka?
  02. Vilket utrymme eller sammanhang i samhället kan jag använda som för närvarande är underutnyttjat?
  03. Hur ska jag säkerställa deltagande och inkludering?
- Valfri kamratdiskussion: dela med sig av en åtgärd som de kommer att vidta, vilket ger ansvarsskyldighet och förstärker det gemensamma lärandet.

Coachning och mikroinlärningsmetoder förfinas över tid när utbildare experimenterar i verkliga sammanhang.

ÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- *Social Circles MOOC - Verktygslåda för utbildare* https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
- **En systematisk genomgång av mobilbaserat mikrolärande i vuxenutbildningssammanhang** https://www.researchgate.net/publication/372907157_A_systematic_review_of_mobile-based_microlearning_in_adult_learner_contexts
- *LifeComp Framework (Europeiska kommissionen, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Använd grupprum för fallarbete.
- Uppmuntra kameror under diskussionerna.
- Använd delade dokument för kartläggning av barriärer.
- Håll teoretiska inlägg korta

Medfinansieras av Europeiska unionen

SJÄLVSTYRT LÄRANDE (SDL)

AKTIVITETENS TITEL 1
Lära sig om alternativa pedagogiska metoder (teori om mikroinlärning)

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(ER)

- *Lära sig om alternativa pedagogiska metoder (teori om mikroinlärning)*

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
I den här aktiviteten fördjupar du din förståelse för mikroinlärningsteori som en alternativ pedagogisk metod inom vuxenutbildningen.

Börja med att titta på den här korta videon om mikroinlärning. Med denna information i åtanke utforskar du MOOC:en Social Circles. Fokusera på att förstå mikroinlärning inte bara som “korta sessioner”, utan som en avsiktlig pedagogisk design.

Anteckna följande när du utforskar:

- Vilka är de avgörande principerna för mikroinlärning?
- Hur skiljer det sig från traditionella lektionsstrukturer?
- Hur hanterar det kognitiva, känslomässiga och praktiska hinder som äldre elever upplever?



Skriv en strukturerad reflektion (cirka en sida) där du förklarar teorin om mikroinlärning med dina egna ord. Avsluta din reflektion med att identifiera en potentiell begränsning eller ett missförstånd av mikroinlärning som lärare bör undvika.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. Social Circles MOOC – https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
2. **Vad är mikrolärande? [2-minuters förklaring]** https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY

SJÄLVUTVÄRDERING

Frågor för självutvärdering:

- Kan du förklara teori om mikrolärande på ett tydligt och säkert sätt?
- Kan du skilja mellan mikroinlärning och fragmenterad undervisning?



Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 2
Introducera LifeComps konceptuella ramverk i egna utbildningskurser

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- *Introducera LifeComps konceptuella ramverk i egna utbildningskurser*

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
I den här aktiviteten kommer du att undersöka hur LifeComps konceptuella ramverk kan integreras i din egen utbildningspraktik.

Börja med att noggrant gå igenom LifeComp-ramverket. Var uppmärksam på dess tre områden och tillhörande kompetenser.

Välj en kurs eller ett inlärningsprogram som du för närvarande levererar. Analysera var LifeComp-kompetenserna redan finns, även om de inte uttryckligen nämns.

Utveckla sedan en kort integrationsplan där du beskriver:

- Vilka LifeComp-kompetenser du avsiktligt kommer att införa.
- Hur du kommer att göra dem synliga för eleverna.
- Hur reflektion över kompetenser kan bäddas in i dina sessioner.

Avsluta med en kort skriftlig förklaring av hur införandet av LifeComp stärker inkluderande och samhällsorienterad utbildning.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS
Europeiska kommissionen (2020) LifeComp-ramverket: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SJÄLVUTVÄRDERING
Frågor för självutvärdering:

- *Kan du tydligt identifiera LifeComp-kompetenser inom din egen kurs?*
- *Har du gått från implicit till explicit integration?*

AKTIVITETENS TITEL 3
Agera kompetent i nya virtuella inlärningsmiljöer

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)
Agera kompetent i nya virtuella inlärningsmiljöer

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Denna aktivitet inbjuder dig att kritiskt reflektera över din kompetens i virtuella inlärningsmiljöer.

Börja med att granska de digitala verktyg som ingår i Social Circles Toolbox. Reflektera ärligt över din nuvarande nivå av självförtroende när du faciliterar online- eller blandade sessioner.

Genomför en strukturerad självutvärdering med hänsyn till:

- Hur du hanterar deltagandet online.
- Hur du stödjer äldre elever digitalt.
- Hur du svarar på tekniska utmaningar.
- Hur du upprätthåller engagemang i virtuella utrymmen.

Välj ett digitalt verktyg från modulen Digitala och sociala medier i Social Circles Toolbox och utforska det på djupet. Dokumentera dess kärnfunktioner, tillgänglighetsaspekter och potentiella hinder för äldre elever.

Avsluta med en skriftlig reflektion över hur kompetent agerande i virtuella miljöer bidrar till inkluderande utbildning.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
Verktygslåda för sociala cirklar: https://socialcircles-elearning.eu/digital-and-social-media/

SJÄLVUTVÄRDERING
Frågor för självutvärdering:

- Känner du dig säker på att underlätta interaktion online?
- Kan du förutse de digitala hinder som äldre elever möter?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 4
Få större flexibilitet i undervisningen genom att tillämpa mindre formella utbildningsprogram

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT
Få större flexibilitet i undervisningen genom att tillämpa mindre formella utbildningsprogram

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
I den här aktiviteten kommer du att undersöka graden av formalitet i din nuvarande undervisningspraxis.

Välj en strukturerad kurs eller session som du håller regelbundet. Analysera dess struktur och identifiera element som är mycket formella, t.ex. en strikt ordningsföljd, föreläsningsbaserad undervisning eller fasta resultat.

Tänk dig nu om den här sessionen med hjälp av en mindre formell pedagogisk metod. Tänk på dialogbaserat lärande, kamratutbyte, erfarenhetsbaserade uppgifter eller samtalscirklar i samhället.

Skriv en reflekterande berättelse som beskriver hur samma innehåll skulle kunna levereras på ett mer flexibelt sätt. Reflektera över hur en sådan flexibilitet kan påverka elevernas engagemang, självständighet och självförtroende.

Avsluta med att identifiera en realistisk förändring som du kan genomföra för att öka flexibiliteten utan att kompromissa med kvaliteten.



LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Social Circles MOOC – https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
- **Vad är Microlearning? [2-minuters förklaring]** https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY
- **Europeiska kommissionen (2020) LifeComp Framework:** https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SJÄLVUTVÄRDERING

Frågor för självutvärdering:

- Var förlitar du dig på struktur för din egen känsla av kontroll?
- Hur kan större flexibilitet förbättra inkluderingen?

AKTIVITETENS TITEL 5

Tillämpa olika inlärningssätt

VARAKTIGHET (MINUTER)

60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

Kunna tillämpa olika inlärningssätt för att stödja äldre människors olika inlärningsstilar (arbete i små grupper, lite teori och mycket praktik, kopplingar till verkliga livet, skapande av effektiva socialiseringscirklar etc.)

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

I den här aktiviteten kommer du att kritiskt utvärdera hur du tillämpar olika inlärningssätt i dina sessioner.

Välj en nyligen genomförd inlärningssession och rekonstruera den skriftligen. Analysera hur följande togs upp:

- Interaktion i små grupper
- Balans mellan teori och praktik
- Relevans för verkliga livet
- Skapande av affektiva cirklar av socialisering

Fundera över om ditt tillvägagångssätt verkligen stödde olika inlärningsstilar bland äldre människor.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Skriv en kort utvärdering där du förklarar vad som fungerade bra och vad som behöver justeras. Identifiera specifika sätt att stärka det praktikbaserade lärandet och fördjupa den sociala samhörigheten under dina sessioner.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Mikrolärande: Enhancing student engagement in higher education, av LaVonne Riggs-Zeigen / juli 2025
- https://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=3704733&rss=true
- *LifeComp-kompetenser relaterade till samarbete:* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SJÄLVUTVÄRDERING

Frågor för självutvärdering:

- Prioriterade du praktik framför utökad teori?
- Har du avsiktligt främjat effektiva socialiseringscirklar?



AKTIVITETENS TITEL 6
Använda blandade inlärningsmetoder

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)
Känna till och använda blandade inlärningsmetoder

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
I den här aktiviteten kommer du att reflektera över den pedagogiska logiken i blandade inlärningsmetoder.

Börja med att granska den metod för blandat lärande som presenteras i den här Youtube-videon: Förståelse för blandat lärande: Utbildningens framtid: https://www.youtube.com/watch?v=rrYOXk5HB1Y

Reflektera över syftet med att kombinera fysiska och digitala inslag.

Skriv en strukturerad reflektion som tar upp detta:

- När blandat lärande är lämpligt för äldre elever.
- När det kan skapa ytterligare hinder.
- Hur relationell kontinuitet kan upprätthållas mellan fysiska och digitala utrymmen.

Avsluta med att beskriva ett scenario där blandat lärande stärker deltagande och självständighet.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Blended Learning för vuxenutbildningen https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/blended-learning-adult-education-classroom
- Förståelse för blended learning: Utbildningens framtid https://www.youtube.com/watch?v=rrYOXk5HB1Y

SJÄLVUTVÄRDERING
Frågor för självutvärdering:

- Kan du tydligt förklara bakgrunden till blended learning?
- Känner du igen situationer där blandad inlärning kanske inte är lämplig?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 7
Hur man genomför i praktiken

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)
Använda resurserna i Social Circles Toolbox på ett effektivt sätt

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
här aktiviteten fokuserar på att fördjupa din kännedom om Social Circles Toolbox.

Utforska verktygslådan systematiskt. Välj minst tre resurser som är relevanta för ditt sammanhang.

För varje resurs skriver du en kort analys som inkluderar:

- Dess avsedda syfte.
- Vilken typ av deltagare den stödjer.
- De färdigheter som krävs för att underlätta.
- Möjliga anpassningar för att öka inkluderingen.

Avsluta med ett reflekterande stycke som förklarar hur verktygslådan stärker din roll som gemenskaps coach.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

- *Verktygslåda för sociala cirklar:* https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/

SJÄLVUTVÄRDERING
Frågor för självutvärdering:

- Väljer du resurser på ett strategiskt sätt?
- Förstår du den pedagogiska avsikten bakom varje verktyg?

AKTIVITETENS TITEL 8
Intresse för forskning och innovation inom vuxenutbildning

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)
Främja och stimulera intresset för forskning och innovation för en inkluderande utbildning

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
I den här aktiviteten kommer du att engagera dig i forskning och innovation inom inkluderande vuxenutbildning.

Identifiera en ny artikel, ett projekt eller ett initiativ som rör inkluderande utbildning, digital inkludering, samhällscoaching eller innovation inom vuxenutbildning.

Läs eller utforska den valda resursen noggrant. Skriv en kort analytisk sammanfattning som beskriver:

- Den centrala innovationen eller forskningsresultatet.
- Dess relevans för äldre elever.
- Dess potentiella inverkan på inkluderande utbildningspraxis.

Avsluta med att identifiera en åtgärd som du kommer att vidta för att hålla dig informerad om forskning och innovation inom ditt område.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS
Erasmus+ Project Results Platform: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/?page=1&sort=&domain=eplus2021&view=list&map=false&projectTopics=new+innovative+curricula%2Feducational+methods%2Fdevelopment+of+training+courses__31047505&projectField=adu%3A+adult+education__31047625&searchType=projects
Relevanta akademiska eller professionella nätverk

SJÄLVUTVÄRDERING
Frågor för självutvärdering:

- Är du aktivt engagerad i forskning?
- Hur kan innovation förbättra din inkluderande praktik?

Medfinansieras av Europeiska unionen

MODUL 2 - MENTORSKAP FÖR SILVER SOCIETY



Medfinansieras av Europeiska unionen



MODUL 2 - MENTORSKAP FÖR SILVER SOCIETY

MERVÄRDE

NYCKELBEGREPP/MOTTO

“Man föds inte gammal, man blir gammal. Och det är de andra som får en att känna sig så.” (Simone de Beauvoir, Ålderns ankomst (1970))

Att vara mentor för Silver Society innebär att utmana passiva berättelser om åldrandet och anamma visionen om ett aktivt åldrande, där seniorer har rätt att delta, lära sig och höra till. Det innebär att utmana de sociala berättelser som isolerar seniorer; vuxenutbildare är nyckelagenter när det gäller att omforma åldrandet till ett utrymme för lärande, relevans och egen makt.

Medfinansieras av Europeiska unionen

F2F LEKTIONSPLAN

MODULENS TITEL
Mentorskap för silversamhället: Att ge utbildare möjlighet att främja aktivt åldrande, digital inkludering och sociala kontakter

TIDSÅTGÅNG
6 timmar

RESULTAT AV LÄRANDE

- Känna igen hinder för deltagande, indikatorer på ensamhet och former av digital exkludering bland äldre vuxna elever.
- Tillämpa respektfulla, icke-patroniserande mentorskaps- och kommunikationsstrategier som främjar värdighet, autonomi och aktivt åldrande.
- Utforma och anpassa aktiviteter för mikroinlärning och lärande med låg tröskel som är anpassade till äldre vuxnas behov, motivation och tempo.
- Skapa inkluderande lärmiljöer som främjar social samhörighet, kamratinteraktion och ett varaktigt engagemang i livslångt lärande.
- Reflektera över sin egen roll som utbildare och mentor och tillämpa etiska gränser som stöder förtroende och elevens autonomi.

ÖVERSIKT ÖVER MODULEN
Modulen “Mentoring the Silver Society” ger vuxenutbildare de sociala, pedagogiska och relationella kompetenser som behövs för att engagera äldre vuxna som upplever ensamhet, digital exkludering eller lite engagemang från lärande.

Genom korta teoretiska genomgångar, reflektionsövningar, fallbaserat arbete och kollegialt utbyte utforskar deltagarna hur det är att åldras idag, känner igen indikatorer på social isolering och praktiserar mentorskap som främjar värdighet, autonomi och tillit.

Modulen placerar utbildning i ett bredare socialt sammanhang och lyfter fram dess roll som en länk mellan människor, generationer, tjänster och samhällen. Utbildarna lär sig hur mikroinlärning och samhällsbaserad utbildning kan återuppbygga sociala cirklar och stödja ett aktivt åldrande utan att infantilisera eller överbelasta äldre elever.

I slutet av den här modulen kommer vuxenutbildare att kunna

- Känna igen hinder för deltagande, indikatorer på ensamhet och digital exkludering bland äldre vuxna elever.

- Tillämpa respektfulla mentorskaps- och kommunikationsstrategier som främjar värdighet, autonomi och aktivt åldrande.
- Utforma mikroinlärning och digitala aktiviteter med låg tröskel som är anpassade till äldres behov.
- Skapa lärmiljöer som stöder sociala kontakter, kamratinteraktion och engagemang i livslångt lärande.

Denna 6-timmars modul är strukturerad i tre inlärningsenheter, var och en cirka två timmar lång. Utbildningen kombinerar korta teoretiska inputs med vägledd reflektion, kamratutbyte och praktiska övningar.

Utbildningsenhet 1: Förståelse av silversamhället
Lärandeenhet 2: Digital inkludering
Lärandeenhet 3: Utbildning som en social kontakt

IT-KRAV

- Bärbar eller stationär dator för utbildaren
- Stabil internetanslutning
- Projektor eller delad skärm för presentationer och grupparbeten
- Grundläggande ljudutrustning (högtalare)
- Tillgång till en webbläsare och PDF-läsare
- Plattform för videokonferenser (t.ex. Zoom, MS Teams eller motsvarande)
- Grundläggande användning av mikrofon, kamera, chatt och skärmdelning

LÄNKAR TILL UTBILDNINGSMATERIAL

1. MOOC för sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/

SJÄLVUTVÄRDERINGSSESSIONER, IN OCH UT, FÖR GEMENSKAPS COACHER

Inledande självutvärderingssession (IN) (30 minuter):

Syftet med den här sessionen är att hjälpa deltagarna att

- Reflektera över sina nuvarande erfarenheter och attityder när de arbetar med äldre vuxna.
- Bli medvetna om sina egna antaganden, styrkor och utmaningar.
- skapa en personlig referenspunkt för inlärning under modulen.

Steg 1: Individuell reflektion

Reflektera över dessa frågor individuellt och svara skriftligen:

- Vilka erfarenheter har jag hittills haft av att arbeta med äldre vuxna?
- Vad tycker jag är mest utmanande med att engagera äldre elever som kan känna sig ensamma eller uteslutna?

Medfinansieras av Europeiska unionen

- Hur säker känner jag mig på att kunna handleda äldre vuxna snarare än att "undervisa" dem?
- Hur förhåller jag mig för närvarande till digital inkludering och respektfull kommunikation?
- Vad hoppas jag få ut av den här modulen?

Steg 2: Grupputbyte
Deltagarna delar med sig av en insikt eller förväntan i par eller smågrupper.
Det är viktigt att:
- deltagarna väljer vad (och om) de delar med sig av
- det är lika viktigt att lyssna som att tala

Avslutande självbedömningssession (OUT) (30 minuter):
Syftet med den här sessionen är att stödja deltagarna i att
- Reflektera över hur deras förståelse och praktik har utvecklats.
- Identifiera nya kompetenser, attityder och förhållningssätt.
- Överväga hur lärandet ska tillämpas i deras professionella sammanhang.

Steg 1: Gå igenom IN-reflektionen
Gå kort igenom de anteckningar du gjorde under den inledande självutvärderingen.

Målet är nu att lägga märke till förändring, kontinuitet och tillväxt. Jämför hur du kände dig före modulen och nu.

Steg 2: Individuell reflektion
Reflektera över dessa frågor individuellt och svara skriftligen:
- Vilka nya insikter har jag fått om åldrande, ensamhet och digital inkludering?
- Vilka mentorskaps- eller kommunikationsstrategier känner jag mig mer säker på att använda?
- Hur har min förståelse för min roll som utbildare eller samhällscoach förändrats?
- Vilka ögonblick eller aktiviteter under modulen var mest meningsfulla för mig?
- Vad är en konkret förändring som jag vill göra i min praktik?

Steg 3: Grupputbyte
Deltagarna delar med sig av ett lärdomsmoment eller en framtida avsikt i par eller smågrupper.

LÄRANDEENHET 1

TITEL
Att förstå silversamhället

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER
Teoretisk bakgrund (30 minuter):
Utbildarna introducerar begreppet Silver Society genom att presentera samtida perspektiv på åldrande i Europa. Sessionen utforskar demografiska förändringar, ökad förväntad livslängd och mångfalden i äldre vuxnas livssituationer, och går bortom stereotyper om beroende och nedgång.



Medfinansieras av Europeiska unionen

Viktiga ämnen inkluderar:

- sociala övergångar i samband med pensionering, dödsfall och hälsoförändringar
- Indikatorer på ensamhet och social isolering.
- strukturella och personliga hinder för deltagande i vuxenutbildning
- Vuxenutbildningens roll för att främja ett aktivt åldrande och social inkludering

Insatsen belyser att bristande engagemang i lärande ofta inte beror på bristande intresse, utan på ackumulerade erfarenheter av utanförskap, förlust av självförtroende eller att känna sig "malplacerad". Utbildarna uppmanar deltagarna att reflektera över hur denna dynamik ser ut i deras egna utbildningssammanhang.

Reflekterande övning (25 minuter):
Deltagarna deltar i en vägledd reflektiv aktivitet som syftar till att avslöja personliga antaganden om åldrande och äldre elever.

Deltagarna svarar individuellt på korta frågor som t.ex.:

- Vilka bilder eller ord kommer jag att tänka på när jag tänker på "äldre elever"?
- När sänker jag omedvetet mina förväntningar?
- Vad innebär "aktivt åldrande" i min praktik?

Deltagarna diskuterar sedan sina reflektioner i par eller smågrupper, med fokus på hur implicita föreställningar kan påverka undervisningsstil, kommunikation och kursdesign. Utbildaren håller i ett kort plenumutbyte för att lyfta fram gemensamma mönster och betona vikten av medvetenhet som en professionell kompetens.

*Du kan utöka den här övningen med hjälp av bilaga 1, där du hittar fler frågor. I så fall kommer övningen att ta längre tid och vi rekommenderar att du först använder individuell reflektion, sedan par, sedan plenum.

Grupparbete (40 minuter):
Deltagarna arbetar i små grupper (3-4 personer) med korta fallstudier som beskriver äldre vuxna i olika livssituationer, t.ex.:

- en nybliven pensionär som upplever förlust av rutiner och syfte
- en äldre vuxen som bor ensam med begränsade sociala kontakter
- en äldre person som är intresserad av att lära sig saker men tvekar att delta i formella kurser

Varje grupp analyserar ett fall och identifierar

- potentiella risker för ensamhet eller lite engagemang
- befintliga styrkor, resurser och motivationer
- hinder för att delta i vuxenutbildning
- möjliga ingångar till utbildning eller mentorskap

Grupperna dokumenterar sina resultat och förbereder en kort sammanfattning.

Reflektion (25 minuter):
Grupperna presenterar sina fallanalyser i plenum. Ett faciliterat utbyte följer, där deltagarna uppmuntras att jämföra fallen med sina egna erfarenheter av vuxenutbildning.

Utbildaren styr diskussionen mot att

- känna igen mönster i olika profiler
- förstå lärarens roll som kontaktperson och mentor
- skilja mellan stöd och överbeskydd

Sessionen avslutas med en sammanfattning av viktiga insikter som kommer att användas direkt i de följande enheterna om digital inkludering och utbildning som en social kontakt.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Konstnärliga och kulturella discipliner

- Förståelse för andra genom historieberättande
- Mindfulness genom konst

2. EU:s politik för åldrande, digitalisering och rättigheter
https://fra.europa.eu/en/publication/2023/older-people-digital-rights

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Använd grupprum för reflekterande och fallbaserade aktiviteter
- Erbjud anvisningar visuellt och muntligt för att stödja olika inlärningsstilar
- Tillåt tyst reflektionstid före gruppdiskussioner
- Använd enkäter eller chattsvar för att få fram känsliga insikter på ett säkert sätt

Medfinansieras av Europeiska unionen

INLÄRNINGSENHET 2

TITEL
Digital inkludering

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER

Teoretisk bakgrund (25 minuter):
Utbildarna introducerar digital exkludering som ett flerdimensionellt fenomen som går utöver bristande tekniska färdigheter. Fokus ligger på känslomässiga, sociala och relationella hinder som äldre vuxna upplever, t.ex. rädsla för att göra misstag, skam över att "inte hänga med", beroende av andra och tidigare negativa inlärningserfarenheter.

Sessionen tar också upp tillgänglighetsbarriärer (språk, kognitiv belastning, fysiska begränsningar) och belyser risken för paternalistiska eller infantiliserande undervisningsmetoder. Utbildarna betonar pedagogens roll när det gäller att främja självständighet, tillit och värdighet snarare än beroende, och presenterar digital inkludering som en process av egenmakt snarare än prestation. En kort diskussion i plenum inbjuder deltagarna att koppla dessa begrepp till sina egna undervisningssammanhang.



Interaktiv aktivitet (35 minuter):
Deltagarna arbetar i små grupper (3-4 personer) för att kartlägga vardagliga digitala rutiner som ofta används av äldre vuxna, t.ex.:

- skicka meddelanden till familj eller vänner
- få tillgång till offentliga tjänster eller hälso- och sjukvårdstjänster
- hantera möten eller betalningar
- utöva hobbies, kulturella intressen eller samhällsaktiviteter

Varje grupp väljer 2-3 metoder och reflekterar över varför dessa aktiviteter är viktiga socialt, känslomässigt eller praktiskt för äldre vuxna. Deltagarna vägleds att gå från ett verktygscentrerat perspektiv (“lära sig att använda en smartphone”) till ett meningscentrerat perspektiv (“hålla kontakten med barnbarnen”, “upprätthålla självständighet”, “känna sig som en del av samhället”).

Grupperna dokumenterar sina reflektioner på en gemensam tavla eller ett blädderblock och identifierar

- det sociala värdet av varje digital metod
- möjliga känslomässiga hinder
- hur pedagoger kan introducera dessa verktyg på ett motiverande och respektfullt sätt

Därefter följer en kort diskussion i plenum där grupperna delar med sig av sina viktigaste insikter.

Rollspelsaktivitet (40 minuter):
Deltagarna deltar i strukturerade rollspelsövningar för att öva på mentorsamtal om digitala färdigheter. I varje grupp om tre personer

- en deltagare spelar rollen som den äldre deltagaren
- en spelar utbildare/mentor
- en deltagare agerar observatör

Scenarierna är baserade på realistiska situationer, t.ex.:

- en äldre elev som är rädd för att använda internetbank
- en deltagare som är ovillig att använda meddelandeappar
- en deltagare som förlitar sig mycket på familjemedlemmar och känner sig beroende

Utbildare övar på att:

- använda ett respektfullt, icke-förmyndaraktigt språk
- anpassa inlärningen efter hur bekväm deltagaren känner sig
- be om samtycke innan de ingriper
- förstärka självständighet och självförtroende

Observatörerna använder en enkel checklista för att notera effektiva strategier och stunder av spänning eller förbättring. Rollerna roterar så att varje deltagare får uppleva alla tre perspektiven.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Reflektion (20 minuter):
Gruppen återsamlas för en vägledd reflektion som leds av utbildaren. Deltagarna diskuterar:

- vad som gjorde att mentorsinteraktionerna kändes stärkande eller avskräckande
- hur språk, tonfall och kroppshållning påverkade elevens självförtroende
- hur små förändringar i tillvägagångssättet kan minska rädsla och beroende

Utbytet lyfter fram goda exempel som identifierats under rollspelet och kopplar dem till den inledande teoretiska genomgången. Utbildarna sammanfattar de viktigaste lärdomarna och uppmuntrar deltagarna att överföra dessa strategier till sin egen undervisningspraktik.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 3: Digitala och sociala medier

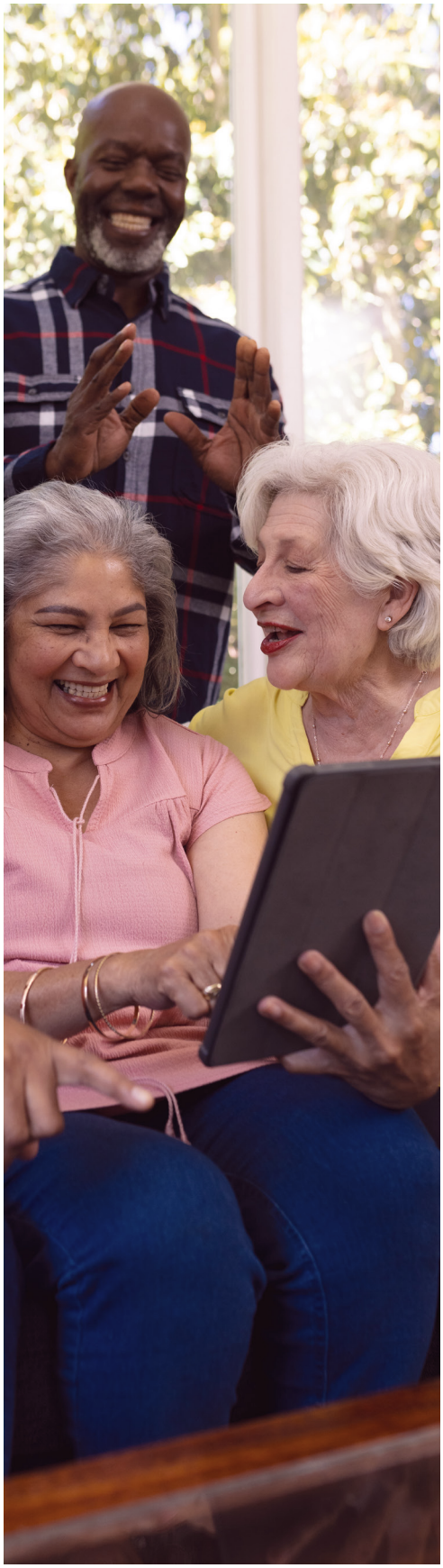
- Digital säkerhet: Samtycke och integritet online
- Att få kontakt med andra i online-gemenskaper.
- Behärska en ny app på 30 minuter

2. Rekommendationer för överförbarhet av ICTskills4All-resultat
https://all-digital.org/wp-content/uploads/2018/09/O6.A1.Exploitation-Roadmap_EN.pdf

3. Faith - Känna sig trygg med att handla online i den tredje åldern (e-learning)
https://elearning.faith-project.eu/?_gl=1*tw557k*_ga*MTY2ODQ2MzY0MC4xNzY5NTIxMjY2*_ga_E45SZYRM98*czE3Njk1MjEyNjUkbzEkZzAkdDE3Njk1MjEyNjUkajYwJGwwJGgw

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Modellera inkluderande facilitering genom att använda ett långsamt tempo, tydliga instruktioner och täta avstämningar.
- Använd live-demonstrationer sparsamt och förklara alltid åtgärder steg för steg.
- Uppmuntra deltagarna att berätta högt om sina handlingar för att stödja en gemensam förståelse.
- Ge extra tid för reflektion och frågor, och ta hänsyn till olika digitala komfortnivåer.



LÄRANDEENHET 3

TITEL
Utbildning som en social kontakt

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER
Teoretisk bakgrund (25 minuter):
Utbildare introducerar utbildning som en kraftfull social kontakt som går utöver kunskapsöverföring. Sessionen utforskar hur lärandemiljöer kan motverka ensamhet genom att skapa möjligheter till tillhörighet, ömsesidigt erkännande och delat syfte.

Viktiga ämnen inkluderar:

- utbildning som ett tryggt socialt rum
- kamratlärande och ömsesidigt stöd bland äldre vuxna
- informella och samhällsbaserade inlärningsformat
- utbildarens roll som en länk mellan människor, tjänster och samhällen

Exempel på socialt sammankopplande utbildningsmetoder presenteras, till exempel lärcaféer, möten mellan generationer, temaklubbar och informella mikroinlärningsmoment som är inbäddade i det dagliga samhällslivet.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Praktisk aktivitet (40 minuter):
Deltagarna arbetar i små grupper (3-4 personer) för att ompröva en välkänd vuxenutbildningsaktivitet (t.ex. digitala färdigheter, kulturella aktiviteter, budgetering, hälsorelaterat lärande) genom en social inkluderingslins.

Varje grupp

- väljer en typisk inlärningsaktivitet som de för närvarande erbjuder eller känner väl till
- identifierar var det sociala samspelet redan finns och var det kan stärkas
- omformar aktiviteten för att avsiktligt främja kontakt, kamratutbyte och en känsla av tillhörighet

Deltagarna uppmuntras att överväga lågtröskelmetoder, till exempel informella miljöer, flexibelt deltagande, delade roller och möjligheter till samtal före och efter inlärningsmoment.

Grupperna dokumenterar sin omarbetade aktivitet med hjälp av en enkel mall (syfte, social dimension, pedagogens roll, inkluderingsstrategier).

Reflektion:

- Vad var mest utmanande med att omforma aktiviteten?
- Vilken liten förändring skulle kunna förbättra den sociala samhörigheten redan i din nuvarande verksamhet?
- Hur kan detta koncept anpassas för olika grupper av äldre vuxna?

* Du kan använda mallen i bilaga 2 för att utöka denna övning.

Grupparbete (35 minuter):
Med utgångspunkt i den föregående aktiviteten utvecklar grupperna ett konkret koncept för socialt anknytande lärande som riktar sig till äldre vuxna i deras lokala sammanhang. Exempel kan vara t.ex.:

- lärcaféer eller diskussionscirklar
- system för kompis- eller kamratmentorskap
- Lärandesessioner mellan generationer
- hobbybaserade inlärningsgrupper

Varje koncept inkluderar:

- ett tydligt socialt syfte
- en beskrivning av pedagogens mentorskapsroll
- strategier för att välkomna och behålla deltagare
- potentiella samarbetspartners (bibliotek, frivilligorganisationer, medborgarcenter)

Tyngdpunkten ligger på genomförbarhet, enkelhet och anpassningsbarhet snarare än på komplex programdesign.

Reflektion (20 minuter):
Grupperna presenterar kortfattat sina inlärningskoncept i plenum. Utbytet fokuserar på:

- hur varje koncept stöder sociala kontakter
- hur det minskar hindren för deltagande
- hur det kan anpassas till olika lokala sammanhang

Kollegorna ger konstruktiv feedback, lyfter fram styrkor och ger förslag. Utbildare sammanfattar återkommande teman och understryker vikten av avsiktlig social design inom vuxenutbildningen.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Konstnärliga och kulturella discipliner

- Organisera ett lokalt kulturevenemang
- Förstå andra genom historieberättande

Ämne 4: Sport och hobbyer

- Skapa och knyta kontakter genom dina intressen
- Prova en ny hobby utan rädsla

2. Cykling utan ålder
https://cyclingwithoutage.org/
3. Skur för män
https://menssheds.org.uk/

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Använd grupprum med tydliga instruktioner och tidspåminnelser
- Uppmuntra till visuell kartläggning av idéer med hjälp av delade tavlor eller bilder
- Håll presentationerna korta och informella för att sänka prestationstrycket
- Bygg in korta pauser för reflektion för att bibehålla engagemanget

Medfinansieras av Europeiska unionen

SJÄLVSTYRT LÄRANDE (SDL)

AKTIVITETENS TITEL 1
Att känna igen ensamhet och social isolering hos äldre vuxna

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Känna igen indikatorer på ensamhet och social isolering bland äldre vuxna.
- Förstå riskfaktorer och skyddsfaktorer för social inkludering.
- Reflektera över pedagogens roll i att identifiera och bemöta ensamhet.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Introduktion (10 min)

Titta på en kort video om ensamhet i äldre ålder: https://www.youtube.com/watch?v=Pyr7Zf-eVq4 (8 minuter). Om du har tid kan du också titta på den här ytterligare videon (30 minuter): https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnkm6Ak

Reflektera över hur ensamhet skiljer sig från att vara ensam.



Självreflektion (15 min)
Tänk på äldre elever som du har arbetat med. Identifiera tecken som kan tyda på ensamhet (tillbakadragenhet, lågt deltagande, överdrivet beroende, tystnad etc.)

Fallanalys (20 min)
Analysera en kort fallstudie som beskriver en äldre elev. Identifiera:

- möjliga indikatorer på ensamhet
- potentiella orsaker
- stödjande pedagogiska åtgärder

Du hittar de korta fallstudierna i Bilaga 3: Fallstudier

Planering av åtgärder (15 min)
Skriv ner 3 konkreta åtgärder som du kan genomföra i din praktik för att minska ensamhet genom utbildning.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. Kort video om ensamhet: https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnkm6Ak
2. Längre video om ensamhet: https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnkm6Ak
3. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Förstå andra genom berättande
Ämne 1: Mindfulness genom konst

SJÄLVUTVÄRDERING
Verifieringsfrågor

- Kan du nämna minst tre indikatorer på ensamhet hos äldre personer?
- Kan du identifiera riskfaktorer för social isolering?
- Kan du föreslå minst en utbildningsinsats för att minska ensamhet?

Frågor för självreflektion

- Hur säker känner du dig på att känna igen ensamhet hos dina elever?
- Vilka barriärer hindrar lärare från att ta itu med ensamhet?
- Hur kan utbildning bidra till meningsfulla sociala kontakter?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 2
Respektfull kommunikation och icke-förnedrande språk

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Förstå språkets inverkan på värdighet och autonomi
- Känna igen nedlåtande och åldersdiskriminerande kommunikationsmönster
- Tillämpa ett respektfullt språk för mentorskap och facilitering

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Introduktion (10 minuter):

Läs korta exempel där ålderistiskt eller nedlåtande språk jämförs med respektfulla och stärkande alternativ i utbildnings- och omsorgssammanhang . Du hittar exemplen i Bilaga 4: Korta exempel.

Fokusera på hur språket kan:

- oavsiktligt positionera äldre vuxna som beroende eller oförmögna
- förstärka stereotyper om åldrande och lärande
- påverka självförtroende, motivation och viljan att delta

Reflektera kort över följande vägledande frågor:

- Hur påverkar tonen hur ett budskap tas emot?
- Hur kan “goda avsikter” ändå leda till utanförskap?



Självobservation (15 minuter):
Reflektera individuellt över din egen kommunikationsstil när du arbetar med äldre.

Tänk på:

- ord eller uttryck som du brukar använda när du förklarar uppgifter
- hur du förenklar instruktioner
- hur du erbjuder hjälp eller korrigering

Skriv ner minst 5 fraser som du använder i utbildnings- eller mentorssammanhang och som kan uppfattas som:

- överdrivet skyddande
- infantiliserande
- antyder minskad kompetens eller autonomi

Exempel kan vara fraser som handlar om snabbhet, förmåga eller trygghet.

Reflektera sedan:

- I vilka situationer använder jag oftast dessa fraser?
- Vilka antaganden om åldrandet kan de återspegla?

Omformuleringsövning (20 minuter):
Välj ut fem fraser från föregående steg och skriv om dem med ett respektfullt och självständighetsstödjande språk.

Tänk på följande när du omformulerar:

- Respekterar den nya versionen elevens kompetens?
- Inbjuder den till val snarare än att påtvinga hjälp?
- Stödjer den självständighet och självförtroende?

Exempel på struktur:
Ursprunglig fras: _____
Omformulerad version: _____

Efter omskrivningen, notera kort:

- Vad har förändrats i tonen?
- Hur kan eleven känna sig annorlunda när han eller hon hör den nya versionen?

Medfinansieras av Europeiska unionen

Ytterligare en övning: Tillämpning (15 minuter):
Skriv en kort mentorskapsdialog (5-7 repliker) mellan en lärare och en äldre elev.

Välj ett scenario, t.ex.:

- förklara en digital uppgift
- reagera på ett misstag
- uppmuntra till deltagande i en gruppaktivitet

Säkerställ att dialogen visar

- respektfull ton
- tydliga men inte nedlåtande förklaringar
- uppmuntran utan påtryckningar
- erkännande av elevens självständighet och erfarenhet

Reflektera efter att du har skrivit dialogen:

- Hur stöder det här språket värdighet och självförtroende?
- Vilka beteenden följer med ett respektfullt språk (tempo, lyssnande, tålamod)?

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Förstå andra genom berättande
Ämne 3: Att få kontakt med andra i Online gemenskaper

SJÄLVUTVÄRDERING

Verifieringsfrågor

- Kan du identifiera minst tre nedlåtande eller åldersdiskriminerande språkmönster?
- Kan du omformulera ett nedlåtande uttalande till ett respektfullt alternativ?
- Kan du förklara hur språket påverkar självständighet och delaktighet?

Frågor om självreflektion

- Hur har den här aktiviteten förändrat din medvetenhet om vardaglig kommunikation?
- Vilka språkvanor är svårast för dig att ändra på, och varför?
- Hur ska du medvetet integrera respektfull kommunikation i din pedagogiska praktik?



AKTIVITETENS TITEL 3
Aktivt åldrande och motivation senare i livet

LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Förstå begreppet aktivt åldrande.
- Identifiera motivationsfaktorer för äldre elever.
- Utforma inlärningserbjudanden som kopplar till syfte och identitet.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Introduktion (10 minuter):
Läs en kort översikt över begreppet aktivt åldrande (t.ex. WHO:s inramning) och fundera över hur det relaterar till vuxenutbildning.

Fokusera på dessa idéer:

- aktivt åldrande är inte att “vara upptagen” - det handlar om delaktighet, autonomi, värdighet och välbefinnande
- Lärande kan bidra till självständighet, social samhörighet och en känsla av meningsfullhet.
- motivation senare i livet är ofta knuten till meningsfulla roller, relationer och relevans i det verkliga livet

Medfinansieras av Europeiska unionen

Snabb reflektion (skriv 3-4 rader):

- Vad betyder “aktivt åldrande” i min utbildningskontext?
- Vad är ett exempel på lärande som tydligt stödjer delaktighet eller välbefinnande?

Motivationskarta (15 minuter):

Skapa individuellt en motivationskarta: lista möjliga anledningar till att äldre vuxna deltar i lärande.

Använd anvisningarna nedan och skriv minst 2 exempel per kategori.
Möjliga motivationskategorier

- Social: träffa människor, tillhörighet, delad aktivitet
- Praktiskt: tjänster, digitala uppgifter, problemlösning i det dagliga livet
- Identitet och syfte: känna sig användbar, bidra, fortsätta en roll
- Nyfikenhet och njutning: hobbies, kultur, kreativitet
- Hälsa och oberoende: rörlighet, psykiskt välbefinnande, att hålla sig aktiv

Stryk sedan under de motivationsfaktorer som du tror är vanligast i ditt lokala sammanhang.

Vad hindrar motivationen (10 minuter):

Lista nu 5 vanliga hinder som minskar motivationen eller deltagandet, även när en elev kan dra nytta av det.

Inkludera minst ett från varje typ:

- Praktiska hinder: transport, kostnad, tid, tillgänglighet
- Psykologiska hinder: skam, rädsla för att misslyckas, att känna sig “för gammal”, dåligt självförtroende
- Sociala hinder: att inte känna någon, att känna sig malplacerad, tidigare utanförskap
- Inlärningsbarriärer: tempo, kognitiv överbelastning, otydliga instruktioner

Vilken barriär är mest underkänd av utbildare?

Personaövning (25 minuter):

Skapa en kort persona (en fiktiv men realistisk elev) med hjälp av mallen nedan. Håll det kort men specifikt.
Mall för persona

- Namn / ålder:
- Levnadssituation (ensam/med familj/landsbygd/förort):



- Social situation (starkt nätverk/begränsat nätverk):
- Intressen (2-3):
- Motivation att lära sig (välj 2-3 från din motivationskarta):
- Hinder (välj 2-3 från barriärkartan):
- Vad får den här personen att känna sig respekterad och trygg i en inlärningsmiljö?

Denna persona bör återspegla en elev som du realistiskt sett skulle kunna träffa i ditt samhälle.

Utforma nu en inlärningsmöjlighet som passar dina motivationer och som minskar minst ett hinder. Håll det genomförbart.

Skriv en kort "mikrohandlingsplan":

- Aktivitetens titel:
- Mål 1 mening:
- Format med låg tröskel: t.ex. lärcafé, kompismetod, kort tematisk session
- Social kontakt: hur kommer det att främja tillhörighet/interaktion?
- Motivationskrok: vad gör det meningsfullt för dig?
- Barriärreducering: vad kommer du att anpassa för att göra det lättare att delta?

Bonusfråga: Skriv en inbjudningsmening som du skulle använda för att locka den här deltagaren (icke-patroniserande, motivationsbaserad).

Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. WHO Hälsosamt åldrande
https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability

2. Active ageing A Policy Framework https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content

3. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/

Ämne 4: Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

Ämne 4: Prova en ny hobby utan rädsla

Ämne 2: Investera din tid i gemenskapen

SJÄLVUTVÄRDERING

Verifieringsfrågor

- Kan du förklara aktivt åldrande med dina egna ord?
- Kan du ange minst tre motiv för lärande på äldre dagar?
- Kan du utforma en inlärningsaktivitet som är anpassad till en deltagares motivation och hinder?

Frågor för självreflektion

- Vilka motivationer är lättast för dig att stödja i din praktik och vilka är svårast?
- Var tror du att pedagoger oavsiktligt minskar motivationen?
- Vad är en förändring du kommer att göra för att öka relevansen och värdigheten i dina inlärningserbjudanden?

AKTIVITETENS TITEL 4
Från små mikroinlärningsresurser till vuxenutbildning

AKTIVITETENS LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Förstå mikrolärande som en stödjande inträdesstrategi för äldre vuxna elever
- Känna igen hur mikrolärande minskar rädsla, kognitiv överbelastning och lite engagemang
- Identifiera lämpliga mikrolärandeformat för första kontakt med äldre vuxna
- Planera en enkel mikrolärandebaserad startupplevelse som stöder autonomi och förtroende



STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Introduktion (10 minuter):
Läs en kort förklaring av mikrolärande i samband med vuxenutbildning för äldre.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Fokusera på dessa principer:

- lärande i små, hanterbara enheter
- omedelbar relevans för vardagslivet
- inget långsiktigt åtagande krävs
- flexibilitet i tid, plats och tempo

Reflektera kortfattat:

- Varför kan korta inlärningsmoment kännas tryggare än hela kurser?
- Hur stödjer mikrolärande värdighet och självständighet?

Skriv 2-3 meningar som sammanfattar din reflektion.

Elevens perspektiv (15 minuter):

Tänk på dig själv som en äldre elev som möter utbildning för första gången på flera år.

Reflektera över:

- Vad skulle få en inlärningsaktivitet att kännas icke-hotande?
- Hur mycket tid och ansträngning skulle kännas acceptabelt?
- Vilket ämne skulle kännas omedelbart användbart eller motiverande?

Skriv ner:

- 3 ämnen som lämpar sig för mikrolärande (t.ex. meddelanden till familjen, hobbies, dagliga uppgifter)
- 2 känslor som mikrolärande kan bidra till att minska (t.ex. rädsla, skam, press)

Identifiera effektiva format för mikrolärande (10 minuter):

Gå igenom olika mikrolärandeformat som ofta används med äldre vuxna.
Exempel på sådana:

1. kort video (1-2 minuter)
2. steg-för-steg visuell guide
3. reflektion eller tips med enstaka frågor
4. kort ögonblick av kollegialt utbyte
5. miniuppgift med omedelbart resultat

För tre format, skriv:

- varför det här formatet passar äldre elever
- när och var det kan användas (online, gemenskap, informell miljö)

Utforma en mikrolärande upplevelse (15 minuter):
Utforma en mikrolärandebaserad inträdesupplevelse för äldre vuxna. Använd mallen i Bilaga 5: Microlearningupplevelse.

Fokusera på tillgänglighet och förtroende, inte på innehållets komplexitet.

Reflektion (10 minuter):
Reflektion (10 minuter):
Reflektera över:

- Hur kan upprepade mikrolärandemoment bygga upp förtroende över tid?
- Hur respekterar mikrolärande elever som föredrar begränsat engagemang?
- När och hur kan en utbildare bjuda in till djupare deltagande utan påtryckningar?

Skriv en kort reflektion (5-6 rader).

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. Vad är mikrolärande
https://www.coursera.org/enterprise/articles/what-is-microlearning
2. MOOC för sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 3: Behärska en ny app på 30 minuter
Ämne 1: Mindfulness genom konst
Ämne 4: Prova en ny hobby utan rädsla

SJÄLVUTVÄRDERING
Verifieringsfrågor

- Kan du förklara varför mikrolärande är en effektiv ingång?
- Kan du identifiera minst två lämpliga format för mikrolärande för äldre vuxna?
- Kan du utforma en enkel ingångsupplevelse för mikrolärande?

Frågor för självreflektion

- Hur förändrar mikrolärande maktdynamiken mellan utbildare och deltagare?
- Vilka risker bör utbildare undvika när de använder mikrolärande (t.ex. att förenkla för mycket)?
- Hur kan mikrolärande stödja inkludering i ditt lokala sammanhang?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 5
Övervakning mellan generationer och peer learning

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT

- Förstå principerna för mentorskap mellan generationer och kamratlärande.
- Erkänna de sociala och pedagogiska fördelarna med ömsesidiga inlärningsrelationer.
- Identifiera potentiella risker (stereotyper, maktobalans) och inkluderingsstrategier.
- Utforma en enkel aktivitet för lärande mellan generationer eller peer-learning som passar äldre vuxna.



STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Introduktion (10 minuter):
Läs en kort introduktion till mentorskap mellan generationer och kamratlärande inom vuxenutbildningen.

Fokusera på följande idéer:

- Lärande är inte enkelriktat (kunskap flödar åt båda hållen).

- äldre vuxna är inte bara elever, utan också bärare av erfarenhet och expertis
- Lärande mellan generationer kan stärka självförtroendet, de sociala banden och den ömsesidiga respekten.

Reflektera kort:

- Vad är skillnaden mellan att undervisa någon och att lära sig tillsammans med någon?
- Varför kan ömsesidigt lärande vara stärkande för äldre vuxna?

Skriv 2-3 meningar som fångar din reflektion.

Reflektion över erfarenheter (15 minuter):

Reflektera över dina egna erfarenheter av att lära av någon annan, antingen:

- någon äldre
- någon yngre
- en kamrat utanför en formell utbildningsroll

Skriv korta anteckningar med svar på frågorna nedan:

- Vad gjorde den här inlärningsupplevelsen positiv eller meningsfull?
- Hur skapades förtroende mellan de inblandade personerna?
- Vilken roll spelade respekt och lyssnande?

Stryk under en faktor som du anser är avgörande för ett framgångsrikt mentorskap eller kollegialt lärande.

Undvika stereotyper (10 minuter):

Läs korta beskrivningar av vanliga risker i intergenerationellt lärande och kamratlärande, t.ex.:

- äldre vuxna positioneras endast som deltagare, inte som bidragsgivare
- yngre deltagare ses som "experter" per automatik
- överdriven hjälp, beroende eller förlust av självständighet
- obehag orsakat av antaganden om ålder eller förmåga

Du hittar beskrivningarna i bilaga 6: Vanliga risker.

Svara kortfattat:

- Vilka av dessa risker tycker du är mest sannolika i ditt sammanhang?
- Vad kan en utbildare göra för att minska eller förebygga dem?

Skriv ner minst två konkreta förebyggande åtgärder.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Designuppgift (15 minuter):
Utforma en enkel och realistisk aktivitet för generationsöverskridande lärande eller peer-learning som kan fungera i ditt lokala sammanhang. Använd mallen i Bilaga 7: Utformningsuppgift.

Reflektion (10 minuter):
Reflektera över följande frågor:

- Hur stödjer den här aktiviteten social samhörighet och tillhörighet?
- Hur erkänner den äldre vuxna som aktiva bidragsgivare?
- Vilken liten förändring skulle kunna göra den här aktiviteten mer inkluderande eller bekväm?

Skriv ett kort stycke (5-6 rader) där du sammanfattar dina viktigaste insikter.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. Rollen för intergenerationellt lärande inom vuxenutbildningen
https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education
2. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Förstå andra genom berättande
Ämne 1: Organisera ett lokalt kulturevenemang
Ämne 4: Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

SJÄLVUTVÄRDERING
Verifieringsfrågor

- Kan du förklara skillnaden mellan mentorskap och peer learning?
- Kan du identifiera minst två fördelar med lärande över generationsgränserna?
- Kan du utforma en enkel ömsesidig inlärningsaktivitet?

Frågor för självreflektion

- Vilka stereotyper kan påverka lärandet mellan generationer i ditt sammanhang?
- Hur kan pedagoger säkerställa ömsesidighet och undvika maktobalans?
- Hur kan detta tillvägagångssätt stärka banden i samhället?



AKTIVITETENS TITEL 6
Pedagogen som mentor: roller, gränser och ansvar

AKTIVITETENS LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT

- Förstå skillnaden mellan undervisning, mentorskap och stöd
- Känna igen etiska gränser när man arbetar med äldre vuxna
- Reflektera över känslomässigt arbete och ansvar i mentorskapsroller

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Introduktion (10 minuter):

Fundera över (och undersök) de olika roller som pedagoger kan ha när de arbetar med äldre vuxna (t.ex. lärare, handledare, mentor etc.)

Fokusera på idén att:

- mentorskap handlar om relationer och förtroende, inte bara om problemlösning
- utbildare inte är rådgivare eller vårdgivare
- tydliga gränser skyddar både elever och utbildare

Skriv 2-3 meningar som svar:

- Vilken roll tar jag oftast i mitt arbete med äldre vuxna?
- Vilken roll känns mest utmanande för mig?

Medfinansieras av Europeiska unionen

Reflektion över rollen (15 minuter):
Reflektera över situationer där gränserna kan bli otydliga.

Tänk på:

- elever som delar personliga eller känslomässiga problem
- förfrågningar om hjälp utanför utbildningens ramar
- långvarigt beroende av läraren

Skriv korta anteckningar:

- Vilka situationer gör mig obekväm eller osäker?
- Var känner jag mig pressad att "göra mer" än vad min roll kräver?

Understryk en situation där tydligare gränser skulle vara till hjälp.

Scenarioanalys (20 minuter):
Läs 2-3 korta mentorskapsscenarier (t.ex. känslomässigt avslöjande, beroende, upprepade förfrågningar om personlig hjälp). Du hittar dem i Bilaga 8: Scenarioanalys

Skriv för varje scenario:

- Vilken är risken i den här situationen?
- Vilken respons stöder lärande utan att överskrida gränser?
- Vem mer (service, kollega, organisation) skulle kunna stödja eleven?

Fokusera på hänvisning, försäkran och gränser, inte på lösningar.

Personlig roll (15 minuter):
Skriv ett kort personligt uttalande (8-10 rader):

- Vad är min roll som mentor inom vuxenutbildningen?
- Vilka är mina professionella gränser?
- Hur stöder gränser förtroende och hållbarhet?

Behåll detta uttalande som en referens för din praktik.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. Tips för att undervisa äldre vuxna elever
https://epale.ec.europa.eu/en/blog/tips-teaching-senior-adult-learners

2. 12 viktiga roller för en lärare i modern utbildning
https://www.indeed.com/hire/c/info/12-roles-of-a-teacher

3. 7 roller för en lärare på 21(a)-talet
https://etoninstitute.com/blog/the-7-roles-of-a-teacher-in-the-21st-century/

4. MOOC för sociala cirklar

https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/

Ämne 1: Förstå andra genom berättande

Ämne 2: Investera din tid i samhället

SJÄLVUTVÄRDERING

Verifieringsfrågor

- Kan du skilja mentorskap från undervisning och vårdande?
- Kan du identifiera minst en gränsrisk?
- Kan du föreslå en säker mentorrespons?

Frågor för självreflektion

- Vilka gränser är svårast för dig att upprätthålla?
- Hur kan gränser stärka förtroendet?
- Vem stöttar dig som utbildare?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 7
Bygga förtroende och långsiktigt engagemang med äldre elever

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(ER)

- Förstå förtroende som en grund för vuxenutbildning
- Identifiera beteenden som bygger upp eller undergräver förtroende
- Tillämpa konsekvens och tillförlitlighet i utbildningspraxis
- Planera strategier för tidigt engagemang för äldre elever

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Introduktion (10 minuter):
Läs en kort text om varför förtroende är viktigt för äldre vuxna.

Fundera över:

- tillit som känslomässig säkerhet
- betydelse för elever med tidigare negativa erfarenheter
- förtroende byggs genom konsekvens, inte karisma

Skriv kortfattat:
Vad får mig att lita på en lärmiljö?



Reflektion (15 minuter):
Minns en positiv och en negativ inlärningsupplevelse (som elev eller lärare).

Skriv anteckningar:

- Vilka beteenden ökade förtroendet?
- Vilka beteenden minskade förtroendet?
- Vilken roll spelade förutsägbarhet och lyssnande?

Stryk under ett beteende som du vill stärka i din praktik.

Att bygga förtroende (30 minuter):
Förtroende uppstår inte automatiskt. Det byggs upp genom små, konsekventa åtgärder innan inlärningen börjar, under de första sessionerna och över tid.

I den här övningen kommer du att identifiera praktiska åtgärder som du kan vidta för att hjälpa äldre elever att känna sig trygga, välkomna och självsäkra.

Steg 1:
Tänk på ögonblicket innan deltagarna börjar med en inlärningsaktivitet. Skriv ner minst två saker som du kan göra för att den första kontakten ska kännas trygg och tydlig.

Fokusera på:

- hur du bjuder in människor
- hur information delas
- hur den första kontakten tas

Exempel på åtgärder:

- Använd ett vänligt och enkelt språk i inbjudningarna.
- förklara tydligt vad som kommer att hända och vad som är frivilligt

Steg 2:
Tänk på de första en eller två sessionerna. Skriv ner minst två åtgärder som hjälper deltagarna att känna sig bekväma och respekterade.

Fokusera på:

- tempo och tydlighet
- tonen i kommunikationen
- atmosfären i gruppen

Medfinansieras av Europeiska unionen

Exempel på åtgärder:

- kontrollera om tempot känns rätt
- komma överens om enkla gruppregler tillsammans

Steg 3:
Fundera på vad som händer efter att inlärningen redan har börjat. Skriv ner minst två åtgärder som hjälper till att upprätthålla förtroendet över tid.

Fokusera på:

- konsekvens och tillförlitlighet
- uppföljning och bekräftelse
- respektfull kommunikation

Exempel på detta:

- påbörja sessioner i tid
- erkänna deltagande och ansträngning

Reflektion:
Vilken åtgärd gör du redan bra?
Vilken åtgärd skulle du vilja börja göra mer medvetet?

Tillämpning (15 minuter):
Utforma en kort plan för de tre första sessionerna i en inlärningsaktivitet med fokus på förtroende.

Inkludera:

- vad du prioriterar (trygghet, kontakt, klarhet)
- vad du medvetet undviker (press, testning, överbelastning)

Skriv 6-8 punkter.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. Fördelarna med hälsosamma relationer och samhörighet för äldre vuxna
https://junipercommunities.com/the-benefits-of-healthy-relationships-and-connection-for-older-adults/

2. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/

Ämne 1: Mindfulness genom konst

Ämne 1: Förstå andra genom berättande

Tema 4: Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

SJÄLVUTVÄRDERING

Verifieringsfrågor:

- Kan du förklara varför förtroende är viktigt inom vuxenutbildningen?
- Kan du identifiera minst tre förtroendeskapande strategier?
- Kan du utforma en engagemangsplan för tidiga sessioner?

Frågor om självreflektion:

- Hur reagerar du när förtroendet är bräckligt?
- Vilka beteenden kommunicerar tillförlitlighet?
- Hur kan förtroende återuppbyggas efter bakslag?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 8
Från utbildning till praktik: mentorskap i lokalsamhället

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Översätta mentorskapskoncept till konkreta lokala åtgärder
- Identifiera möjligheter till mentorskap för äldre vuxna i lokalsamhället
- Förbereda för pilotaktiviteter inom ramen för Social Circles
- Åta sig att genomföra realistiska, småskaliga aktiviteter

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING
Introduktion (10 minuter):
Gå igenom de viktigaste idéerna från modulen:

- mentorskap och värdighet
- inkludering och självständighet
- tillit och social anknytning

Reflektera kortfattat:

- Vilken idé från den här modulen stannade kvar mest hos mig?



Lokal kartläggning (15 minuter):
Kartlägg ditt lokala sammanhang genom att lista

- platser (medborgarhus, bibliotek, frivilligorganisationer)
- grupper av äldre vuxna
- ouppfyllda behov eller luckor

Ringa in en möjlighet som känns realistisk.

Planering av pilotprojekt (20 minuter):
Utforma ett småskaligt mentorskaps- eller lärandeinitiativ.
Skriv om:

- målgrupp
- mål
- inställning
- mentorskapsstrategi
- en strategi för inkludering

Håll det enkelt och uppnåeligt.

Reflektion (15 minuter):
Svara på frågan:

- Vilken konkret åtgärd ska jag vidta under de kommande 3 månaderna?
- Vilket stöd behöver jag?
- Vad kan utmana mig?

Skriv en kort åtagandeförklaring.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS
1. MOOC om sociala cirklar
https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/
Ämne 1: Organisera ett lokalt kulturevenemang
Ämne 2: Investera din tid i samhället
Ämne 4: Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

SJÄLVUTVÄRDERING
Verifieringsfrågor

- Kan du identifiera en lokal möjlighet till mentorskap?
- Kan du skissera en enkel pilotaktivitet?
- Kan du identifiera minst en partner?

Frågor om självreflektion

- Vad motiverar dig att tillämpa detta lärande lokalt?
- Vilket stöd behöver du för att lyckas?
- Hur kan små åtgärder leda till långsiktiga effekter?

Medfinansieras av Europeiska unionen

BILAGA 3 - ÖVNINGAR OCH FALLSTUDIER

Bilaga 1: Frågor för reflektionsövningar

Bilaga 2: Grupparbete

Bilaga 3: Fallstudier

Bilaga 4: Korta exempel

Bilaga 5: Erfarenhet av microlearning

Bilaga 6: Vanliga risker

Bilaga 7: Designuppgift

Bilaga 8: Scenarioanalys

BILAGA 1: FRÅGOR TILL REFLEKTIONSÖVNINGEN - "ÅLDRANDE LINSER"

1. Personliga uppfattningar om åldrande

- Vilka ord eller bilder förknippar jag instinktivt med "äldre ålder"?
- Varifrån kommer dessa bilder (familj, media, yrkeserfarenhet, samhälle)?
- Vilka av dessa uppfattningar kan begränsa mina förväntningar på äldre elever?

2. Professionella attityder och undervisningspraxis

- Anpassar jag min undervisning på olika sätt för äldre vuxna? Om ja, hur och varför?
- När jag arbetar med äldre deltagare, fokuserar jag då mer på skydd eller på egen makt?
- Har jag någonsin undvikit att introducera en aktivitet eftersom jag antog att den skulle vara "för svår" för äldre deltagare??

3. Förväntningar och självständighet

- Hur bekväm är jag med att äldre deltagare gör sina egna val, även när jag tror att ett annat alternativ skulle vara bättre?
- Ger jag äldre deltagare tillräckligt med utrymme för att experimentera, misslyckas och lära sig i sin egen takt?
- I vilka situationer kan jag oavsiktligt minska självständigheten samtidigt som jag försöker vara stödjande?

4. Åldrande, lärande och motivation

- Vad motiverar mig att fortsätta lära mig när jag blir äldre?
- Hur kan äldre vuxna definiera "användbart" eller "meningsfullt" lärande på ett annat sätt än yngre deltagare?
- Speglar mina inlärningserbjudanden äldre vuxnas intressen och livserfarenheter?

5. Språk och kommunikation

- Vilket språk använder jag när jag vänder mig till äldre elever (ton, tempo, förenkling)?
- Har jag någonsin använt uttryck som kan uppfattas som infantiliserande eller nedlåtande?
- Hur kan jag förmedla respekt, kompetens och förtroende genom små vardagliga interaktioner?

Medfinansieras av Europeiska unionen

6. Social inkludering och tillhörighet

- Hur känner jag igen när en äldre elev känner sig malplacerad eller oälkommen?
- Vilka signaler på ensamhet eller social tillbakadragenhet har jag lagt märke till i min praktik?
- Hur kan utbildning bli en plats för tillhörighet snarare än prestation?

7. Självpositionering som utbildare

- Vilken roll ser jag mig själv spela i äldre elevers liv: lärare, mentor, facilitator, kontaktperson?
- Vad får mig att känna mig säker eller osäker när jag arbetar med äldre vuxna?
- Vad är ett antagande om åldrande som jag är villig att ifrågasätta eller förändra?

BILAGA 2: GRUPPARBETE: UTFORMA UTBILDNING SOM EN SOCIAL KONTAKT

Steg 1: Välj en startpunkt (5 minuter)
Välj i gruppen en utbildningsaktivitet eller ett ämne som ni känner till eller erbjuder för närvarande.

Exempel:

- digitala färdigheter (smartphone, e-post, onlinetjänster)
- kulturella eller kreativa aktiviteter
- budgetering eller vardagskunskaper
- hälsa, välbefinnande eller hobbies

Steg 2: Reflektera över det nuvarande formatet (5 minuter)
Diskutera hur den här aktiviteten brukar organiseras.

Svara tillsammans:

- Är aktiviteten huvudsakligen individuell eller social?
- När interagerar deltagarna med varandra?
- Vad kan få någon att känna sig utestängd, osäker eller osynlig?

Steg 3: Omforma aktiviteten som en social kontakt (15 minuter)
Tänk nu om kring aktiviteten med det uttalade målet att främja sociala kontakter. Använd de vägledande frågorna nedan för att omforma din aktivitet:

A. Socialt syfte

- Vilken typ av kontakt vill vi stödja (kamratstöd, vänskap, ömsesidigt lärande, utbyte mellan generationer)?
- Hur kan du se till att deltagarna känner att de hör till, inte bara deltar?

B. Lärandets format

- Hur kan inlärning ske tillsammans med andra snarare än ensam?
- Kan deltagarna hjälpa, vara mentorer eller lära av varandra?
- Kan informella stunder (kaffe, samtal, gemensam reflektion) integreras?

Medfinansieras av Europeiska unionen

C. Utbildarens roll

- Hur agerar utbildaren: lärare, mentor, facilitator, kontaktperson?
- Hur kan utbildaren uppmuntra till deltagande utan påtryckningar?

D. Strategier för inkludering

- Hur ska nykomlingar välkomnas?
- Hur kan blyga eller mindre självsäkra deltagare få stöd?
- Hur kan deltagarna förbli flexibla och känna sig bekväma med att lära sig?

E. Lokala kopplingar

- Vilka lokala platser eller samhällsfunktioner kan stödja den här aktiviteten (bibliotek, frivilligorganisation, fritidsgård, kommun)?
- Hur kan aktiviteten integreras i det dagliga samhällslivet?

Steg 4: Sammanfatta ditt koncept för socialt sammanlänkat lärande (5 minuter)

Använd utrymmet nedan för att sammanfatta din omarbetade aktivitet.

Aktivitetens titel	
Målgrupp	
Vad gör den här aktiviteten socialt sammankopplande?	
Ett konkret nästa steg för att implementera den lokalt:	

BILAGA 3: FALLSTUDIER

Fallstudie 1: Maria - “Jag vill inte vara en börda”
Maria är 72 år och bor ensam sedan hennes partner gick bort för tre år sedan. Hon deltar ibland i aktiviteter på ett lokalt aktivitetscenter, men talar sällan under gruppmötena. När hon erbjuds extra stöd tackar hon artigt nej och säger att andra behöver det mer. Hon förlitar sig mycket på sin dotter när det gäller digitala uppgifter och ber ofta om ursäkt när hon ber om hjälp. Maria uttrycker intresse för att lära sig men tvivlar på sin förmåga och är rädd för att ta upp för mycket tid.

Fallstudie 2: Anton - “Jag brukade veta hur saker och ting fungerade”
Anton är 68 år och nyligen pensionerad. Under sitt yrkesverksamma liv kände han sig kompetent och respekterad. Sedan han gick i pension undviker han utbildningsaktiviteter eftersom han känner sig “föråldrad”, särskilt i digitala sammanhang. Han deltar i en session om digitala färdigheter men går därifrån i förtid med motiveringen att innehållet “inte är något för honom”. Han föredrar att observera snarare än att ställa frågor och undviker gruppinteraktion.

Fallstudie 3: Elza - “Jag är där, men inte riktigt en del av det”
Elza är 75 år och går regelbundet på vuxenutbildning. Hon är punktlig och gör sina uppgifter, men interagerar sällan med andra deltagare. Under rasterna sitter hon ensam och använder sin telefon. När hon tillfrågas om sin upplevelse säger hon att hon tycker om att lära sig men att hon inte känner någon samhörighet med gruppen. Hon har få sociala kontakter utanför kursen.

Fallstudie 4: Jože - “Jag ser inte poängen längre”
Jože är 80 år och bor på landsbygden med begränsad tillgång till service. Hans rörlighet har gradvis minskat och han lämnar sällan hemmet. En gång i tiden deltog han i olika evenemang i samhället, men han har gradvis slutat att delta. När han tillfrågas om utbildningsmöjligheter svarar han att det inte längre är meningsfullt att lära sig något vid hans ålder. Han uttrycker låga förväntningar och ser utbildning som något “för andra”.

Fallstudie 5: Ingrid - “Jag hör inte hemma här”
Ingrid är 70 år och har nyligen flyttat till en ny stad för att komma närmare sina barn. Hon deltar visserligen i en språk- och kulturkurs för äldre, men hon pratar sällan och går ofta direkt efter lektionerna. Hon känner sig obekant med lokala seder och bruk och har svårt att skapa nya relationer. Ingrid är artig och uppmärksam, men undviker informella samtal och gruppaktiviteter.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Fallstudie 6: Peter - “Jag klarar mig bra på egen hand”
Peter är 74 år och bor ensam. Han insisterar på att han föredrar att vara självständig och deltar sällan i gruppaktiviteter. Utbildarna märker att han ofta pratar länge när någon pratar med honom individuellt, men undviker sociala situationer. Han avvisar aktiviteter som betecknas som “sociala”, men visar intresse för praktiska workshops.

Fallstudie 7: Ana - “Jag brukade vara mycket aktiv”
Ana är 69 år och har tidigare varit volontär i flera samhällsinitiativ. På grund av hälsoproblem var hon tvungen att minska sitt engagemang och tillbringar nu de flesta dagarna hemma. Hon uttrycker frustration och en känsla av förlust när hon talar om sina tidigare roller. Ana är intresserad av att lära sig mer, men tvivlar på sin förmåga att bidra på ett meningsfullt sätt längre.

Fallstudie 8: Milan - “Alla andra känner varandra”
Milan är 76 år och börjar på en vuxenutbildningskurs efter uppmuntran från en granne. Han deltar regelbundet men känner sig utanför eftersom de andra deltagarna redan känner varandra. Milan talar sällan och oroar sig för att bli avbruten. Han tycker om innehållet men känner sig osynlig i gruppsammanhang.

BILAGA 4: KORTA EXEMPEL

1. Erbjuder hjälp
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Låt mig göra det åt dig, det är nog för komplicerat.”

Respektfullt / stärkande av egenmakt
“Vill du att jag ska gå igenom det här tillsammans med dig, eller föredrar du att prova först?”

2. Förklara instruktioner
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Jag ska förklara det mycket långsamt så att du förstår.”

Respektfullt / ger egenmakt
“Jag förklarar steg för steg och du får säga till om tempot fungerar för dig.”

3. Att reagera på misstag
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Oroa dig inte, det här är svårt i din ålder.”

Respektfullt / stärkande
“Misstag är en del av inlärningen. Vill du försöka igen eller titta på det tillsammans?”

4. Uppmuntrar till deltagande
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Kom igen, det här kommer att vara bra för dig.”

Respektfull / ger egenmakt
“Du är välkommen att gå med om det känns nyttigt eller intressant för dig.”

5. Digital inlärningskontext
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Teknik är inte lätt för äldre människor.”

Respektfull / stärkande
“Teknik kan kännas obekant i början. Alla lär sig den på sitt eget sätt.”

Medfinansieras av Europeiska unionen

6. Trygghet och stöd
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Du behöver inte förstå allt.”

Respektfull / Stärkande
“Du kan själv bestämma hur mycket du vill utforska idag.”

7. Tid och tempo
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Vi kommer att upprepa det här så många gånger som behövs.”

Respektfullt / stärkande
“Vi kan ta så mycket tid på oss som du känner att du behöver.”

8. Allmän attityd
Nedlåtande / åldersdiskriminerande
“Du försöker i alla fall.”

Respektfull / Stärkande
“Jag uppskattar den ansträngning och erfarenhet som du bidrar med.”

BILAGA 5: UPPLEVELSE AV MIKROLÄRANDE

Den här övningen hjälper dig att utforma en liten, tillgänglig mikrolärande upplevelse som kan fungera som en första kontakt med vuxenutbildning för äldre vuxna. Målet är att bygga upp förtroende, tillit och motivation - inte att leverera ett komplext innehåll.

Steg 1: Tänk småskaligt och relevant
Innan du börjar designa, fråga dig själv:

- Vilken vardagssituation skulle kunna bli enklare eller roligare med hjälp av lärande?
- Vad skulle kännas användbart direkt för en äldre vuxen?
- Vad kan man lära sig på bara några minuter, utan press?

Steg 2: Utforma din upplevelse av microlearning
Använd mallen på nästa sida. Det finns inga "rätta" svar, utan fokusera på tydlighet, tillgänglighet och respekt.

Steg 3: Snabbkontroll
Fråga dig själv innan du avslutar:

- Är den här aktiviteten lätt att förstå vid första anblicken?
- Undviker den press, testning eller utvärdering?
- Respekterar den deltagarens tempo och val?

Medfinansieras av Europeiska unionen

ERFARENHET AV MICROLEARNING

Titel på mikrolärandet

_____

Målgrupp
(t.ex. äldre vuxna som är nya inom lärande, digitalt tveksamma elever, socialt isolerade seniorer - försök att vara specifik)

_____

Format (ringa in eller beskriv ett)

- Kort video
- Steg-för-steg-tips eller guide
- Miniatyruppgift eller utmaning
- Kort live-demonstration
- Moment av peer-sharing
- Annat: _____

Varaktighet (max 10 minuter)

_____

Vardagsrelevans (Vilken situation i verkliga livet stöder detta?)

_____

Hur det stöder självförtroende och självständighet (t.ex. val, tempo, försäkran, tydligt framgångsmoment)

_____

Vad händer härnäst? (t.ex. upprepa aktiviteten, bjuda in personen till ett annat mikrolärandemoment, peer utbyte, inga förpliktelser)

_____

BILAGA 6: VANLIGA RISKER

1. Äldre vuxna positioneras endast som deltagare, inte som bidragsgivare
I lärandemiljöer mellan generationer och i kollegialt lärande kan äldre vuxna gradvis positioneras som passiva mottagare av kunskap snarare än som aktiva bidragsgivare. Detta sker ofta oavsiktligt, särskilt i ämnen som rör teknik, digitala verktyg eller "nya" färdigheter. Lärandestrukturen kan betona vad äldre förväntas lära sig, samtidigt som man förbiser vad de redan vet eller kan erbjuda.

Med tiden kan denna positionering påverka hur äldre deltagare uppfattar sig själva. De kan börja tala mindre, tveka att dela med sig av sina åsikter eller överlåta åt andra att göra saker även om de har relevant erfarenhet. Lärande kan kännas som en påminnelse om förlust (av färdigheter, roller eller relevans) snarare än en möjlighet att växa.

2. Yngre deltagare ses som "experter" per automatik
I åldersblandade lärgrupper tilldelas ofta de yngre deltagarna rollen som "expert" utan att detta diskuteras explicit. Detta är särskilt vanligt i digitala eller tekniska inlärningssammanhang, där ålder felaktigt används som en måttstock för kompetens.

Den här dynamiken kan sätta onödig press på yngre deltagare, som kan känna sig förväntade att prestera eller instruera, även när de är osäkra. Samtidigt kan äldre elever känna sig ovilliga att ställa frågor, eftersom de är rädda att bekräfta stereotyper eller framstå som inkompetenta.

3. Överhjälp, beroende eller förlust av autonomi
Att överhjälpa är en av de mest subtila riskerna med lärande mellan generationer. Med goda avsikter kan mentorer eller kamrater ingripa för snabbt, slutföra uppgifter åt andra eller upprepade gånger erbjuda hjälp utan att bli tillfrågade.

Även om detta kan verka stödjande, kan det undergräva elevernas självförtroende och känsla av handlingskraft. Äldre vuxna kanske slutar experimentera, väntar på hjälp eller känner att misstag är oacceptabla. Beroende kan utvecklas, inte för att eleverna är oförmögna, utan för att utrymmet för att pröva sig fram och göra fel minskar.

Medfinansieras av Europeiska unionen

4. Obehag orsakat av antaganden om ålder eller förmåga
Antaganden om vad människor kan eller inte kan göra (baserat på ålder, utseende, hälsa eller bakgrund) kan skapa obehag även om det inte sägs uttryckligen. Dessa antaganden kan komma till uttryck i tonfall, tempo, uppgiftsutformning eller vardagliga kommentarer.

Deltagare som känner sig kategoriserade kan dra sig undan, bli oengagerade eller delta ytligt. Obehag leder inte alltid till öppen konflikt, utan tar sig ofta uttryck i tystnad, undvikande eller artig följsamhet.

BILAGA 7: DESIGNUPPGIFTER

Typ av aktivitet:

- Peer learning (äldre-äldre)

(Lärande mellan äldre vuxna baserat på delad erfarenhet och stöd)

- Intergenerationellt (äldre-yngre)

(Lärandeutbyte mellan äldre och yngre deltagare, med delade roller)

Ämne eller tema (Vad kommer deltagarna att lära sig eller utforska tillsammans? Välj något som är relevant för vardagslivet):

_____

Deltagare (Vem lär sig med vem? Hur många personer? Vilka bakgrunder eller roller?):

_____

Roller (Hur säkerställs ömsesidigt lärande? Vem bidrar med vad?):

_____

Upplägg:

- Formell (kurs, workshop, klassrum)
- Informell (lärcafé, klubb, drop-in-session)
- Samhällsbaserad (bibliotek, frivilligorganisation, medborgarhus, utomhusområde)
- _____

Utbildarens roll (Vilken är utbildarens huvudsakliga roll?):

- Facilitator
- Förbindelselänk
- Observatör
- Kombination av roller: .....

Kort beskrivning: _____
_____

Medfinansieras av Europeiska unionen

Hur förtroende och respekt stöds (Tänk på ton, tempo, språk, gruppregler, inkluderingsstrategier.)

_____

Reflektion:
Hur stöder den här aktiviteten ömsesidigt lärande, inte undervisning?

_____

Hur hjälper det deltagarna att känna sig respekterade och trygga?

_____

BILAGA 8: ANALYS AV SCENARIER

Scenario 1: Känslomässigt avslöjande under inlärning
Under en inlärningssession stannar Anna (73) kvar efter att de flesta deltagarna har gått. Hon börjar prata om hur ensam hon känner sig sedan hennes partner dog. Hon säger att utbildningstillfällena är den enda plats där hon känner sig lyssnad på och frågar om hon kan "prata mer nästa gång, bara vi två".

Scenario 2: Växande beroende av utbildaren
Marko (68) deltar regelbundet i dina sessioner. Han ber dig ofta att hjälpa honom med uppgifter som han skulle kunna utföra på egen hand. Han väntar på dig innan han påbörjar aktiviteter och säger att han känner sig tryggare när du är i närheten. Med tiden slutar han att engagera sig i kamrater och förlitar sig nästan uteslutande på din vägledning.

Scenario 3: Förfrågningar som går utöver den pedagogiska rollen
Ivana (75) ber dig upprepade gånger att hjälpa henne med personliga angelägenheter utanför kursen: fylla i formulär, ringa telefonsamtal och hantera administrativa frågor. Hon säger att hon litar mer på dig än på institutioner och föredrar att inte fråga andra.

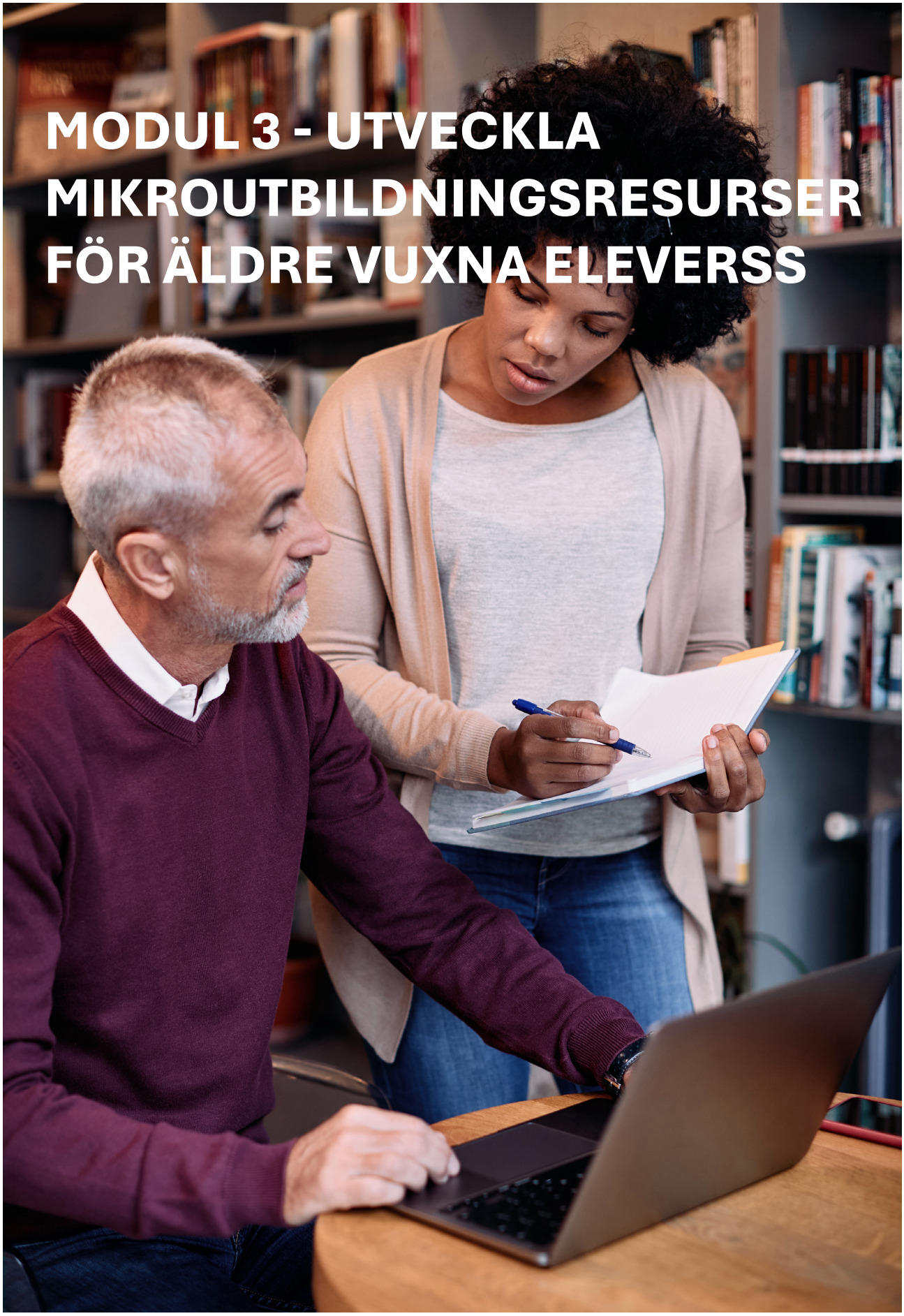
Scenario 4: "Du är den enda jag litar på"
Under flera sessioner berättar Katarina (71) upprepade gånger att hon inte litar på institutioner, offentliga tjänster eller "officiella personer". Hon insisterar på att du är den enda person som hon känner sig bekväm med att be om råd. När du föreslår att hon ska kontakta andra tjänster eller stödorganisationer blir hon defensiv och säger: "De förstår inte människor som jag, det gör du."

Scenario 5: Konflikt mellan elever och lärarens medling
Under en peer-learning-aktivitet är två deltagare starkt oense om hur en uppgift ska utföras. En deltagare kontaktar dig senare privat och ber dig att "ta deras sida" och tala med den andra deltagaren å deras vägnar. De säger att de känner sig obekväma med att ta upp frågan direkt.

Scenario 6: Förväntningar utöver utbildningsåtagandet
Efter flera veckors sessioner börjar Luka (77) ringa och skicka meddelanden till dig utanför arbetstid för att ställa frågor om kursen. Även om meddelandena är artiga blir de allt vanligare. Luka säger att han inte vill "glömma något" och känner sig orolig utan ständig bekräftelse.

Medfinansieras av Europeiska unionen

MODUL 3 - UTVECKLA MIKROUTBILDNINGSRESURSER FÖR ÄLDRE VUXNA ELEVERSS



Medfinansieras av Europeiska unionen

MODUL 3 - UTVECKLA MIKROUTBILDNINGSRESURSER FÖR ÄLDRE VUXNA ELEVER

MERVÄRDE

Nyckelkoncept/motto

“Utbilda för att ansluta. Ansluta för att inkludera”.

Detta motto fångar uppdraget att ge vuxenutbildare möjlighet att använda enkla, riktade strategier för att engagera äldre vuxna, särskilt de som är svårast att nå. Genom att främja meningsfulla kontakter genom lärande bryter utbildare social isolering, uppmuntrar till deltagande och skapar inkluderande miljöer där äldre elever känner sig uppskattade, får stöd och motiveras att växa. Anknytning blir bron mellan utbildning och verklig social inkludering.



Medfinansieras av Europeiska unionen

F2F LEKTIONSPLAN

MODULENS TITEL
Utveckla resurser för mikroinlärning för äldre vuxna elever

TIDSÅTGÅNG
6 timmar

RESULTAT AV LÄRANDE

- Agera kompetent i nya virtuella inlärningsmiljöer
- Få större flexibilitet i undervisningen genom att tillämpa mindre formella utbildningsprogram
- Vässa förmågan till aktivt lyssnande i specifika grupper av äldre elever
- Tillhandahålla lärandemöjligheter ad hoc för seniorer genom att utveckla sina egna utbildningsresurser för mikroinlärning
- Känna till hur man tillämpar olika inlärningsmetoder för att stödja äldre människors olika inlärningsstilar (arbete i små grupper, lite teori och mycket praktik, kopplingar till verkliga livet, skapande av effektiva socialiseringscirklar etc.)
- Känna till och använda blandade inlärningsmetoder
- Använda resurserna i Social Circles Toolbox på ett effektivt sätt
- Främja och stimulera intresset för forskning och innovation för en inkluderande utbildning

ÖVERSIKT ÖVER MODULEN
Modulen **"Developing Micro-Learning Resources for Older Adult Learners"** ger vuxenutbildare färdigheter i att utforma enkla, digitala och blandade mikroinlärningsresurser som är anpassade till äldre vuxna, särskilt de som är svåra att nå. Genom att kombinera korta teoretiska genomgångar med praktiska övningar och kollegialt samarbete får utbildarna lära sig att agera kompetent i nya virtuella miljöer, skärpa förmågan att lyssna aktivt och anpassa flexibla metoder för att stödja olika inlärningsstilar. Utbildningen betonar mänsklig kontakt som grunden för inkluderande utbildning.

Utbildningens struktur - 6 timmar (3 enheter × 2 timmar)
Enhet 1 (2 timmar): Förståelse för äldre elever och aktivt lyssnande
Enhet 2 (2h): Utformning av mikroinlärning och blandade tillvägagångssätt
Enhet 3 (2h): Använda verktygslådan och främja innovation

IT-KRAV

Hårdvara

- Dator eller bärbar dator med webbkamera och mikrofon
- Stabil internetanslutning för videosamtal

Programvara och verktyg

- Plattform för videokonferenser (Zoom, Teams, Google Meet)
- Programvara för presentationer (PowerPoint, Google Slides)
- Verktyg för att skapa mikroinlärningsresurser (Canva, CapCut eller videoredigeringsverktyg i allmänhet)
- Plattformar för samarbete (Google Docs/Slides, Padlet, Miro m.m.)
- Tillgång till Social Circles Toolbox och MOOC-resurser

Grundläggande digitala färdigheter

- Skapa, dela och ladda upp digitalt innehåll
- Använda samarbetsverktyg online



Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄNKAR TILL UTBILDNINGSMATERIAL

1. Länk till Social Circles MOOC
2. Tekniker för aktivt lyssnande för att förbättra samtal med åldrande föräldrar https://care.samarth.community/blog/communication/active-listening-techniques-to-improve-conversations-with-ageing-parents/
3. Förbättra lyssnarfärdigheter för bättre kommunikation i vuxenutbildning https://teachers.institute/understanding-adult-education/enhancing-listening-skills-adult-learning/
4. Mikroinlärning https://www.docebo.com/learning-network/blog/microlearning-defined/
5. Microlearning hjälper patienter med Alzheimers sjukdom https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321
6. EPALE - Digital inkludering av äldre vuxna: En jämförelse mellan fysiska och blandade workshops i digital kompetens https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy
7. Förbättra äldre vuxnas digitala kompetens och sociala deltagande https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf
8. Utbildning i digital kompetens för äldre med låg inkomst genom Community-Engaged Learning på grundutbildningsnivå https://aging.jmir.org/2024/1/e51675

SJÄLVUTVÄRDERINGSSESSIONER, IN OCH UT, FÖR SAMHÄLLSCOACHER

Inledande självutvärdering (30 minuter)

Syfte: uppmuntra deltagarna att reflektera över sina nuvarande färdigheter, attityder och förväntningar när det gäller att undervisa äldre vuxna med digitala verktyg och mikroinlärningsverktyg.

Format: narrativ självreflektion (skriftlig eller muntlig).

Möjliga vägledande frågor:

- Vilken är min nuvarande nivå av självförtroende när det gäller att använda digitala verktyg i undervisningen?
- Hur brukar jag engagera äldre vuxna elever, särskilt de som är svåra att nå?
- Vilka utmaningar står jag inför när jag utformar eller levererar mikroinlärningsaktiviteter?
- Vad förväntar jag mig att få ut av den här utbildningen?

Metod:

- Kort skriftlig reflektion (en sidas berättelse eller punktlista) eller muntlig redovisning i små grupper.
- Utbildarna uppmuntrar till öppenhet och försäkrar att detta inte är en utvärdering, utan ett verktyg för personlig reflektion.

Slutlig självutvärdering (30 minuter)

Syfte: Stödja deltagarna i att utvärdera sina framsteg i lärandet, identifiera styrkor och definiera nästa steg i praktiken.

Format: Narrativ självreflektion (skriftlig eller muntlig).

Möjliga vägledande frågor:

- Vad har jag lärt mig om att skapa och använda mikroinlärningsresurser för äldre vuxna?
- Hur har mitt förhållningssätt till blandad och flexibel undervisning förändrats?
- Vilka strategier kommer jag att tillämpa i min egen praktik?
- Hur kan jag fortsätta att utvecklas som gemenskapscoach efter den här modulen?

Metod: Deltagarna skriver en kort reflektion där de jämför sina "före och efter"-perspektiv.

Valfritt: peer sharing (i par eller smågrupper) för att främja utbyte och ömsesidig uppmuntran.



Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄRANDEENHET 1

TITEL
Förståelse för äldre elever och aktivt lyssnande

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER
Enhet 1: Förståelse för äldre elever och aktivt lyssnande
Kort teoretisk input: egenskaper, behov, hinder och dagliga utmaningar för äldre vuxna elever, med hänvisning till områden som konstnärliga och kulturella discipliner, tids- och budgethantering, digitala och sociala medier, sport och hobbyer.

Praktisk aktivitet: rollspel och personlighetsbyggande för att identifiera elevernas behov.

1. **Rollspel:** utbildningsmetod där deltagarna simulerar verkliga situationer och experimenterar med beteenden, reaktioner, strategier och problemlösning. De simulerade situationerna är tagna från hypotetiska ögonblick i det dagliga livet som handlar om tillvägagångssättet för konstnärliga och kulturella discipliner, tids- och budgethantering, digitala och sociala medier, sport och hobby.
   Sedan observerar och diskuterar de effektiviteten i den pedagogiska metod som används.

2. **Persona-byggande:** aktiviteter där utbildare skapar "typiska" profiler av äldre vuxna (så kallade personas, baserat på gemensamma egenskaper som observerats i en målgrupp) för att bättre förstå deras olika behov, motivationer och hinder för lärande inom dessa områden.

Grupparbete: skapa grupper som kartlägger utmaningar i verkliga livet till möjligheter för mikroinlärning, dvs. identifiera verkliga utmaningar som äldre vuxna står inför, analysera dem tillsammans och översätta dem till mikroinlärning, dvs. utforma en kort, enkel och riktad utbildningsresurs (t.ex. en mini-handledning, ett steg-för-steg-blad, en kort video eller en praktisk övning).

Utbyte: dela erfarenheter och bästa praxis mellan utbildare. Ett strukturerat tillfälle där deltagarna öppet diskuterar sina egna undervisningserfarenheter, utmaningar och framgångar när de arbetar med äldre vuxna. Syftet är att främja peer learning: utbildare lär sig inte bara av utbildarna utan också av varandra. Genom att utbyta berättelser, metoder och verktyg kan de identifiera gemensamma utmaningar, upptäcka innovativa lösningar och anpassa effektiva metoder till sina egna sammanhang.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

1. Länk till MOOC:en Social Circles

2. Tekniker för aktivt lyssnande för att förbättra konversationer med åldrande föräldrar https://care.samarth.community/blog/communication/active-listening-techniques-to-improve-conversations-with-ageing-parents/

3. Förbättra lyssnarfärdigheter för bättre kommunikation i vuxenutbildningen https://teachers.institute/understanding- adult-education/enhancing-listening-skills-adult-learning/

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE-SESSIONER

- Använd visuella arbetsplattformar som Mural eller Padlet för aktiviteter som kräver samarbete och utbyte mellan teammedlemmar
- Använd bilder, presentationer eller annat stödmaterial under den korta teoretiska inmatningen



Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄRANDEENHET 2

TITEL
Utformning av mikroinlärning och blandade tillvägagångssätt

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER
Enhet 2: Utformning av mikroinlärning och blandade metoder
Kort teoretisk introduktion: vad är mikroinlärning? Viktiga principer och fördelar för äldre elever.

Utbildare introduceras till konceptet mikroinlärning som korta, fokuserade inlärningsenheter som är lätta att ta till sig och omedelbart tillämpliga. Viktiga principer är tydlighet och relevans för verkliga livet. För äldre elever minskar mikroinlärning den kognitiva belastningen, stöder gradvis uppbyggnad av färdigheter och ökar motivationen genom att erbjuda snabba vinster.

Praktisk aktivitet: skapa en enkel prototyp av en mikroresurs (t.ex. en kort video, infografik med handledning) inom något av följande områden Konstnärliga och kulturella discipliner, tids- och budgethantering, digitala och sociala medier, sport och hobbyer.

Deltagarna utformar en grundläggande mikroinlärningsresurs med hjälp av tillgängliga verktyg som Canva, PowerPoint eller CapCut. Exempel kan vara en instruktionsvideo på 1 minut eller en steg-för-steg-infografik. Aktiviteten betonar enkelhet, tillgänglighet och direkt användbarhet för äldre vuxna, som är den målgrupp som dessa mikroresurser är avsedda för.

Grupparbete: kollegial granskning och förfining av prototyper.

Utbildarna delar med sig av sina mikroresurser till kollegor i små grupper och ger konstruktiv feedback baserat på tydlighet, relevans och användarvänlighet. Den här gemensamma granskningsprocessen hjälper deltagarna att förfina sina prototyper och fundera över hur de kan anpassas till olika inlärningsstilar och sammanhang.

Utbyte: diskutera verktyg och metoder för att kombinera online- och face-to-face-metoder.

Deltagarna utforskar strategier för blandat lärande genom att jämföra digitala och personliga metoder. Genom en guidad diskussion delar de med sig av praktiska verktyg (t.ex. WhatsApp-grupper, tryckta guider, workshops) och identifierar sätt att integrera dem på ett effektivt sätt för att säkerställa att lärandet förblir tillgängligt, engagerande och inkluderande för äldre vuxna.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. Länkar till MOOC:en Social Circles

2. Microlearning https://www.docebo.com/learning-network/blog/microlearning-defined/

3. Microlearning hjälper patienter med Alzheimers sjukdom https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321

4. EPALE - Digital inkludering av äldre vuxna: En jämförelse mellan fysiska och blandade workshops i digital kompetens https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Använd visuella arbetsplattformar som Mural eller Padlet för aktiviteter som kräver samarbete och utbyte mellan teammedlemmar
- Tillhandahåll mallar för att utforma mikrolärande
- Använd bilder, presentationer eller annat stödmaterial under den korta teoretiska inmatningen.

Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄRANDEENHET 3

TITEL
Använda verktygslådan och främja innovation

VARAKTIGHET TIMME(N)
2 timmar

BESKRIVNING AV AKTIVITETER
Enhet 3: Användning av verktygslådan och främjande av innovation
Kort teoretisk introduktion: introduktion till verktygslådan Social Circles och innovativa metoder inom vuxenutbildning.

Deltagarna introduceras till Social Circles Toolbox och utforskar dess struktur, viktiga resurser och praktiska tillämpningar. Sessionen belyser innovativa metoder inom vuxenutbildningen och visar hur verktygslådan stöder flexibla, inkluderande och kreativa metoder för att engagera äldre elever.

Praktisk aktivitet: guidad utforskning av verktygslådans resurser och integrering i personlig praxis.



Utbildare navigerar i verktygslådan med guidat stöd och identifierar de resurser som är mest relevanta för deras sammanhang. De reflekterar över hur dessa material kan anpassas eller kombineras med deras egna undervisningsmetoder för att skapa mer effektiva mikroinlärningsupplevelser för seniorer.

Grupparbete: Utforma en aktivitetsplan för blandad mikroinlärning om ämnet (konstnärliga och kulturella discipliner, tids- och budgethantering, digitala och sociala medier, sport och hobbyer) som kombinerar verktygslådans innehåll med egenutvecklade resurser.

Deltagarna arbetar i små grupper och utformar en aktivitetsplan som kombinerar en resurs från verktygslådan med deras prototyp av en mikroresurs som skapades i session 2. Övningen visar hur man kan anpassa färdigt material med egenutvecklat innehåll för en rikare inlärningsupplevelse.

Utbyte: slutliga pitchpresentationer och återkoppling från kollegor för att stärka idéerna (riktlinjer och mallar i bilagan).

Varje grupp presenterar sin blandade aktivitetsplan i ett kort pitchformat. Kollegorna ger konstruktiv feedback med fokus på tydlighet, innovation och tillämpbarhet för äldre elever. Detta utbyte främjar samarbete, uppmuntrar till förfining av idéer och främjar en kultur av delad praxis.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

1. Länkar till MOOC:en Social Circles
2. Förbättra den digitala kompetensen och det sociala deltagandet hos äldre vuxna https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf
3. Utbildning i digital kompetens för äldre med låg inkomst genom Community-Engaged Learning på grundutbildningsnivå https://aging.jmir.org/2024/1/e51675

TIPS FÖR SYNKRONA ONLINE SESSIONER

- Guida deltagarna steg för steg genom verktygslådan
- Använd visuella arbetsplattformar som Mural eller Padlet för aktiviteter som kräver samarbete och utbyte mellan teammedlemmar
- Be deltagarna att ta skärmdumpar eller anteckningar av viktiga Toolbox-resurser för senare användning.
- Uppmuntra till korta reflektionspauser för att diskutera hur de kan anpassa Toolbox-innehållet till sitt lokala sammanhang.

Medfinansieras av Europeiska unionen

SJÄLVSTYRT LÄRANDE (SDL)

AKTIVITETENS TITEL 1
Verifiera nyheter på nätet: En praktisk guide till faktagranskning

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(ER)

- känna igen kännetecknen för tillförlitliga nyheter och identifiera falskt eller manipulerat innehåll på nätet
- Använda metoder och verktyg för faktakontroll för att verifiera trovärdigheten i digital information
- kritiskt utvärdera källor och innehåll för att skilja mellan sanning och desinformation
- Förvärva praktiska färdigheter för att lära andra hur man verifierar nyheter och navigerar i den digitala världen på ett säkert sätt
- Förstå den roll som korrekt informationsverifiering spelar för att främja en säkrare och mer ansvarsfull onlinemiljö

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Introduktion och mål:

- Vikten av att verifiera nyheter på nätet.
- Vad är faktagranskning och fördelarna med att kunna tillämpa det.

2. Identifiering av ett nyhetsinslag:

- Välj och presentera ett exempel på en nyhetsartikel som finns på nätet.
- Vikten av att välja en nyhet av intresse från tillförlitliga källor eller sociala medier.

3. Analys av innehåll:

Granska noggrant titel, bilder och citerade källor. Ställ viktiga frågor:

- Finns det en auktoritativ källa?
- Är den sensationellt skriven?
- Finns det uppenbara fel eller inkonsekvenser?



4. Verifiering av källan
Bedöm om informationen stämmer överens med andra auktoritativa källor.
Använd trovärdighetschecklistor för att utvärdera informationens tillförlitlighet.

5. Verifiering av bevis:

- Sök efter officiella källors originalform eller visa överensstämmelse med andra auktoritativa källor.
- Verifiera publiceringsdatum, författare och källans trovärdighet.

6. Konsistens och trovärdighetsanalys:

- Bedöm om informationen stämmer överens med andra auktoritativa källor.
- Avgör om nyheten är tillförlitlig, falsk eller sann och reflektera över konsekvenserna av att dela obekräftad information.

Medfinansieras av Europeiska unionen

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

1. Webbplatser för faktakontroll:

- **Snopes** - En välkänd faktagranskningssajt som verifierar rykten, myter och falska historier.
- **Reuters Fact Check** - Verifierar vilseledande eller falska påståenden på nätet.

2. Verktyg för sökning och verifiering:

- **Google Advanced Search** - Filtrera sökresultat för att hitta originalkällor och faktainformation.
- **Google Reverse Image Search** - För att verifiera bilder och deras ursprung.
- **Google News** - För att hitta flera källor som rapporterar om samma händelse för korsreferenser.

3. Guider för digital kompetens och faktagranskning:

- **European Commission's Digital Skills and Factchecking Toolkit** - Tillhandahåller resurser för att förbättra digital kompetens.
- **Centre for News Literacy / NYU** - Erbjuder lektioner och guider om kritisk utvärdering av information.

SJÄLVUTVÄRDERING

Verifieringsfrågor

- Kunde du identifiera tillförlitliga källor och skilja dem från tvivelaktig eller falsk information när du verifierade en nyhetsartikel? Ja/Nej
- Tillämpade du faktagranskningsstegen (källkontroll, korsreferenser, bildkontroll) korrekt under aktiviteten? Ja/Nej
- Kan du förklara hur man känner igen tecken på manipulation eller partiskhet i nyhetsartiklar på nätet? Ja/Nej

Frågor om självreflektion

- Hur säker känner du dig på att kunna tillämpa dessa faktagranskningssteg på riktiga nyheter på nätet i vardagliga situationer?
- Är de verktyg och resurser som tillhandahålls tillräckliga och lätta att använda för att verifiera information på egen hand? Varför eller varför inte?
- Vilka ändringar eller ytterligare resurser skulle hjälpa dig att förbättra din förmåga att verifiera nyheter på nätet på ett effektivt sätt i framtida verifieringar?

AKTIVITETENS TITEL 2
Att känna igen klickbete och partiskhet: Att navigera bland sensationalistiskt innehåll

LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)
- Känna igen kännetecken för klickbete och sensationalistiskt innehåll på nätet
- Identifiera huvudsakliga kognitiva fördomar som påverkar ny tolkning
- Tillämpa verktyg och strategier för att kritiskt analysera digitala titlar och innehåll
- Utveckla färdigheter för att skilja verifierade nyheter från manipulativt innehåll
- Främja ett kritiskt och medvetet förhållningssätt till konsumtion av digitalt innehåll

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Introduktion och mål:
Vad är klickbete och kognitiva fördomar, och varför är det viktigt att känna igen dem för att kunna navigera medvetet på webben.

Analys av ett exempel på klickbete:
Presentera en artikel eller titel på nätet med klickbeteskaraktär och kontrollera sedan de element som avslöjar dess natur. Undersök till exempel titlarna:
- Är de överdrivna eller känsloladdade?
- Används uppseendeväckande bilder utan konkret information?
- Ger de löften som kanske inte kan hållas?

2.Sök efter ledtrådar till klickbete och partiskhet:
Använd checklistan eller riktlinjerna för att analysera innehållet:
- Är tonfallet alarmistiskt och överdrivet känslomässigt?
- Finns det inslag som kan vara påverkade av kognitiva fördomar?
- Finns det tecken på sensationalism?

3.Tillämpa verifieringstekniker:
Verifiera innehållet med hjälp av verktyg och metoder som t.ex.:
- Jämföra flera rubriker eller artiklar från flera tillförlitliga källor
- Söka efter alternativa och officiella källor

Medfinansieras av Europeiska unionen

4. Slutlig bedömning och reflektion:

Fråga dig själv:

- Verkar det här innehållet tillförlitligt, eller innehåller det inslag av klickbete eller fördomar?
- Vilka ledtrådar hjälpte dig att känna igen dem?
- Skulle du kunna tillämpa den här analysen snabbare i framtiden?

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Ett verktyg för att verifiera nyheters äkthet och lära sig att skilja tillförlitlig information från manipulativt innehåll - https://www.factcheck.org/
- En värdefull resurs för att bedöma informationskällornas politiska inriktning och partiskhet - https://mediabiasfactcheck.com/
- Resurser och verktyg för att identifiera falska nyheter och fördomar på sociala medier - https://firstdraftnews.org/
- För att faktagranska information och hitta tillförlitliga källor - https://toolbox.google.com/factcheck/explorer/

SJÄLVUTVÄRDERING

1.Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Kan du identifiera vad som kännetecknar ett klickbete och sensationslystet innehåll? Ja/Nej
- Kan du känna igen minst två huvudsakliga kognitiva fördomar som påverkar nyhetsuppfattningen? Ja/ Nej
- Har du tillämpat strategier för kritisk analys för att skilja manipulativt innehåll från trovärdig information? Ja/Nej

2. Frågor om självreflektion

- Hur säker känner du dig på att du kan analysera digitalt innehåll kritiskt i verkliga situationer?
- När du tänker på den genomförda aktiviteten, vilka verktyg eller tekniker verkade mest effektiva för dig?
- Vilka ändringar eller ytterligare resurser skulle kunna hjälpa dig att bättre känna igen klickbeteenden och fördomar?



AKTIVITETENS TITEL 3
Identifiera AI-genererat innehåll (falska påstående och manipulationer)

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT

- Känna igen de utmärkande dragen hos AI-genererat innehåll, t.ex. falska påstående och digitala manipulationer.
- Använda digitala verktyg och analystekniker för att identifiera falska videor och bilder.
- Förstå riskerna med och konsekvenserna av att använda AI-manipulerat innehåll i digital kommunikation.
- Utveckla ett kritiskt förhållningssätt till visuellt och audiovisuellt innehåll på nätet.
- Främja verifieringspraxis och medvetenhet i användningen av innovativt digitalt innehåll.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Börja med en kort introduktion:
Läs eller lyssna på en kort förklaring om vad falska påstående och digitala manipulationer är. Reflektera över effekterna av dessa tekniker och vikten av att kunna känna igen dem för att undvika att sprida falsk information.

2. Analys av bilder och videor:
Titta på flera bilder eller videor, vissa autentiska och andra manipulerade av AI, och notera:

- Onaturliga ansiktsrörelser
- Ljusavvikelser och oskärpa
- Skillnader mellan ansiktsdrag eller orealistiska objekt

Medfinansieras av Europeiska unionen

3.Använd verifieringsverktyg och tillämpa en metod:

Välj ett av de analyserade innehållen och fråga dig själv

- Är det sammanhängande och naturligt, eller uppvisar det avvikelser?
- Finns det tekniska eller visuella ledtrådar som tyder på manipulationer?
- Har jag jämfört med tillförlitliga eller ursprungliga källor?

4. Reflektera över de erhållna resultaten

Bedöm eventuella resurser eller färdigheter som du kan behöva för att vidareutveckla

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

"Detektering av falska påstående"

https://www.coursera.org

Kurser som handlar om att förstå och känna igen falska påstående och digitala manipulationer.

FutureLearn: AI i medieverifiering

https://www.futurelearn.com/

Utbildningsprogram om hur man använder AI för att verifiera digitalt innehåll.

SJÄLVUTVÄRDERING

1.Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Kan du verifiera de visuella egenskaperna hos AI-genererat innehåll, t.ex. falska påstående eller manipuleringar? Ja/Nej
- Har du använt tekniska verktyg eller manuella metoder för att verifiera äktheten hos audiovisuellt innehåll? Ja/Nej
- Kan du förklara varför det är viktigt att känna igen AI-manipulerat innehåll för medveten konsumtion av information? Ja/Nej

2. Frågor för självreflektion

- Hur säker känner du dig på att kunna identifiera AI-genererat innehåll i ett verkligt sammanhang?
- Vilka verktyg eller tekniker verkar mest effektiva för dig?
- Hur planerar du att integrera de inlärda teknikerna i verifieringen av innehåll i framtiden?

AKTIVITETENS TITEL 4
Ditt digitala fotavtryck: Förstå och hantera din närvaro online

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Förstå begreppet digitalt fotavtryck och dess inverkan på privat- och yrkesliv
- Kunna genomföra en sökning om din närvaro på nätet och utvärdera kvaliteten på tillgänglig information
- Lära dig effektiva strategier för att hantera, förbättra och skydda ditt digitala rykte
- inse vikten av ett medvetet och ansvarsfullt digitalt fotavtryck
- Utveckla en konkret handlingsplan för att proaktivt hantera din närvaro på nätet



Medfinansieras av Europeiska unionen

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Börja med en kort introduktion:

Läs eller lyssna till en förklaring av begreppet digitalt fotavtryck, som är en samling av all information och allt innehåll som du lämnar efter dig på nätet (sociala medier, kommentarer, sökningar, publikationer). Reflektera över vikten av att förstå hur din digitala närvaro kan påverka ditt rykte och dina möjligheter.

2. Undersök din nuvarande närvaro:

Gör en sökning om dig själv:

- Använd Googles sökmotorer genom att ange ditt för- och efternamn
- Utvärdera de resultat som visas: är de uppdaterade, realistiska och ger de en korrekt bild av vem du är?
- Analysera dina sociala profiler, kommentarer och offentligt synliga bilder

3. Analysera kvaliteten på ditt digitala fotavtryck:

Fråga dig själv:

- Stämmer informationen på nätet överens med den bild du vill ge av dig själv?
- Finns det något innehåll som kan skada ditt rykte eller ge en negativ bild av dig?
- Har du lämnat känslig eller alltför personlig information?

4. Lär dig bästa praxis för att hantera din närvaro:

- Studera och tillämpa hanteringstekniker som att justera sekretessinställningar på sociala medier
- Ta bort eller begränsa oönskat och föråldrat innehåll
- Skapa positivt och professionellt innehåll som förstärker din image

5. Planera framtida åtgärder:

- Bestäm vilka konkreta åtgärder du kan vidta för att förbättra eller bibehålla ett positivt digitalt fotavtryck
- Arkivera eller ta bort gammalt innehåll
- Regelbundet hantera din närvaro online
- Håll dina sociala och professionella profiler uppdaterade
- Kontrollera regelbundet hur din profil visas på sökmotorer

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Google My Business - ett gratis verktyg för att stärka en positiv närvaro på nätet
- Online rykte: How to Manage It - artikel om strategier för att hantera ditt digitala rykte
- Privacy and Online Security - guide om hur du kontrollerar sekretessinställningar och skyddar personuppgifter

SJÄLVUTVÄRDERING

1. Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Vet du hur du ska söka efter och utvärdera din närvaro på nätet? Ja/Nej
- Kan du identifiera innehåll som kan skada ditt digitala rykte? Ja/Nej
- Känner du till de viktigaste strategierna för att förbättra och skydda ditt digitala fotavtryck? Ja/Nej

2. Frågor om självreflektion

- Hur säker känner du dig när du planerar åtgärder för att förbättra din digitala närvaro?
- Vilka verktyg eller tekniker har varit till störst hjälp för att hantera ditt rykte på nätet?
- Vilka områden eller ytterligare resurser tror du att du behöver utforska ytterligare för att kunna hantera ditt digitala fotavtryck på ett mer effektivt sätt?

AKTIVITETENS TITEL 5

Skydda din integritet på nätet: Inställningar och bästa praxis

LÄNGD (MINUTER)

60’

LÄRANDERESULTAT(ER)

- Förstå riskerna med överdriven datadelning online
- Att veta hur man korrekt konfigurerar och hanterar sekretess- och säkerhetsinställningar på större sociala medieplattformar
- Kunna tillämpa bästa praxis för säkerhet (lösenord, autentisering, uppdateringar) för att skydda dina data
- Utveckla en rutin för att verifiera och uppdatera sekretessinställningar
- Främja en medveten och ansvarsfull användning av digitala plattformar

Medfinansieras av Europeiska unionen

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Börja med en kort introduktion:

Läs en förklaring om vikten av att skydda din digitala integritet, riskerna med att dela med sig av för mycket på nätet och fördelarna med att använda effektiva säkerhetsinställningar och sunt förnuft.

2. Kontrollera sekretessinställningarna för dina profiler:

Logga in på de största sociala medieplattformarna (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter) och anteckna:

- Sekretess- och säkerhetsinställningar
- Vem kan se ditt innehåll och din profil?
- Behörigheter som beviljas till anslutna appar och tjänster

3. Analysera dina delningsvanor och fråga dig själv:

- Delar du ofta känsliga uppgifter?
- Respekterar du de mest restriktiva sekretessinställningarna på dina profiler?
- Är du medveten om vem som kan se och använda den information du publicerar?

4. Tillämpa bästa praxis för integritetsskydd:

Lär dig och implementera säkerhetstekniker som t.ex.:

- Använda starka, komplexa lösenord och ändra dem regelbundet
- Begränsa delningen av känslig och personlig information (adress, födelsedatum etc.)
- Hantera behörigheter för appar från tredje part
- Hålla operativsystem och appar uppdaterade regelbundet



5. Organisera regelbundna kontroller Som:

- Granska och uppdatera dina sekretess- och säkerhetsinställningar
- Gradvis uppdatera dina lösenord
- Övervaka aktiviteter och anslutningar till dina konton

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

- Electronic Frontier Foundation (EFF):

https://ssd.eff.org/
Ger guider och tips för att skydda dig mot övervakning på nätet med fokus på verktyg och metoder för integritet.

- Nationella centret för cybersäkerhet (Storbritannien)

https://www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home
Ger råd om hur du skyddar ditt digitala liv, inklusive lösenordssäkerhet och sekretessinställningar.

- StaySafeOnline:

https://www.staysafeonline.org/
Ger information och tips om hur du kan navigera säkert på internet och hantera din integritet.

SJÄLVUTVÄRDERING

1. Verifieringsfrågor

- Känner du till sekretess- och säkerhetsinställningarna för de viktigaste sociala medieplattformarna?
- Vet du hur du kan begränsa delningen av personliga och känsliga uppgifter på nätet?
- Kan du tillämpa säkerhetstekniker som starka lösenord på dina enheter och konton?

2. Frågor för självreflektion

- Hur säker känner du dig när det gäller att aktivt hantera integritets- och säkerhetsinställningar?
- Vilka verktyg eller bästa praxis har varit mest användbara eller enklast för dig att tillämpa?
- Inom vilka områden av integritetsskyddet tror du att du behöver förbättra dig ytterligare?

Medfinansieras av Europeiska unionen

AKTIVITETENS TITEL 6
Introduktion till artificiell intelligens: Verktyg och vardagliga tillämpningar

VARAKTIGHET (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT

- Förstå vad AI är och dess viktigaste grundläggande tekniker.
- Känna till konkreta exempel på AI-applikationer som används dagligen.
- Utvärdera fördelar och risker med AI-teknik i personliga och sociala sammanhang.
- Kunna identifiera lättillgängliga AI-verktyg som enkelt kan användas i vardagen.
- Främja ett kritiskt och medvetet förhållningssätt till AI-teknik.



STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Börja med en kort introduktion:

Läs eller lyssna på en grundläggande förklaring av artificiell intelligens (AI): vad det är, hur det fungerar och några av dess vanligaste tillämpningar i vardagen.

2. Utforska exempel på vardagliga tillämpningar:

Reflektera över och observera AI-teknik som du använder regelbundet, t.ex.:

- Röstassistenter (Siri, Alexa, Google Home)
- Rekommendationsalgoritmer (Netflix, Amazon)
- Chatbotar för kundtjänst
- System för ansikts- eller bildigenkänning
- Automatiska översättningsverktyg (Google Translate)
- Automatisering av e-post, kalendrar och smarta påminnelser

3. Studera den underliggande tekniken:

Gör en kort research om viktiga AI-verktyg och tekniker, t.ex.:

- Maskininlärning
- Djupinlärning
- Neurala nätverk
- Bearbetning av naturliga språk (NLP)
- Datorseende

4. Prova på AI-verktyg:

Om möjligt, använd några gratisapplikationer eller Online demos:

- Röstassistenter (fråga t.ex. Google Assistant eller Alexa om något)
- Webbplatser för automatisk översättning
- Programvara för ansikts- eller bildigenkänning (t.ex. objektigenkänning i Google Lens)

5. Reflektera och utvärdera:

Fråga dig själv:

- Hur påverkar den här tekniken mitt dagliga liv?
- Vilka är fördelarna och riskerna?
- Hur kan jag använda dessa applikationer på ett medvetet och kritiskt sätt?

Medfinansieras av Europeiska unionen



LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- BM Watson - Exempel på och tillämpningar av AI för vardagligt bruk.
- Google AI Experiments - Interaktiva, enkla demos att utforska.
- Google Cloud AI tools - AI-verktyg som är tillgängliga även för nybörjare.
- Introduction to Artificial Intelligence (W3Schools) - Grundläggande utbildningsresurs.
- Förklarande videor: Vad är artificiell intelligens? (lägg till relevant länk)

SJÄLVUTVÄRDERING

1. Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Förstår du de viktigaste grundläggande begreppen och teknikerna inom AI? Ja/Nej
- Känner du till några praktiska exempel på AI-applikationer som du använder dagligen? Ja/Nej
- Kan du reflektera över fördelarna och riskerna med AI-teknik? Ja/Nej

2. Frågor om självreflektion

- Hur säker är du på att du kan känna igen AI-verktyg och använda dem på ett ansvarsfullt sätt?
- Vilka AI-applikationer verkar mest användbara eller intressanta för dig?
- Vilka områden eller aspekter tycker du att du bör utforska ytterligare för att fördjupa din förståelse för AI-teknik?

AKTIVITETENS TITEL 7
Skapa ett effektivt inlägg på sociala medier

LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT

- Förstå vad som kännetecknar ett effektivt, kortfattat, engagerande och positivt inlägg.
- Att veta hur man skapar strategiskt textuellt och visuellt innehåll, samtidigt som man respekterar tydlighet och kortfattadhet.
- Få praktiska färdigheter i att skriva och utforma inlägg på sociala medier.
- Utveckla förmågan att självständigt utvärdera och förbättra sitt eget innehåll i sociala medier.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Introduktion:

Ta en stund för att läsa eller lyssna på en förklaring om vikten av effektiv kommunikation på sociala medier. Reflektera över detta och fundera över målet att skapa innehåll som är kort, engagerande och positivt/ som kan fånga uppmärksamheten och uppmuntra till meningsfull interaktion med din publik. Effektiv kommunikation kan göra skillnad när det gäller att stärka ditt budskap och bygga starka relationer online.

2. Analysera exempel på effektiva inlägg:

Ta några lyckade publiceringar (t.ex. på Facebook, Instagram eller Twitter) och observera:

- Längden på meddelandet
- Tydligheten i budskapet
- Användningen av engagerande och positiva bilder eller emojis
- Den positiva och motiverande tonen

3. Studera vad som kännetecknar ett bra inlägg:

Hitta eller konsultera riktlinjer för hur du skapar ett effektivt inlägg, som bör innehålla:

- En engagerande rubrik eller inledande mening
- Ett kort och direkt budskap, utan tvetydigheter
- Stödjande visuella element (bilder, videor eller emojis)
- En positiv, motiverande och respektfull ton

Medfinansieras av Europeiska unionen

4. Prova att skapa ett eget inlägg:

Skriv ett kort meddelande för en viss roll eller ett visst tillfälle, t.ex. för att marknadsföra ett evenemang, motivera en grupp eller dela med dig av goda nyheter.

- Tillämpa de regler du lärt dig:
- Var kortfattad, utan att gå omvägen runt busken
- Använd relevanta visuella element och emoji
- Få feedback från andra (t.ex. genom att fråga om meddelandet är tydligt och engagerande)

5. Utvärdera och förbättra:

Jämför ditt inlägg med de första exemplen och fråga dig själv

- Är det kortfattat och rakt på sak?
- Är det engagerande och positivt?
- Respekterar det tonen och värderingarna i min gemenskap?

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM KAN ANVÄNDAS

- Riktlinjer för effektiva inlägg i sociala medier https://sproutsocial.com/insights/social-media-content/
- Visuella redigeringsverktyg och emojis https://webdesign.tutsplus.com/c/graphic-design

SJÄLVUTVÄRDERING

1. Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Kan du skapa ett kort, tydligt och engagerande inlägg? Ja/Nej
- Vet du vilka tekniker du ska använda när du skapar bilder, emoji eller en positiv ton för att förstärka ditt budskap? Ja/Nej
- Kan du utvärdera och förbättra ditt eget inlägg genom att kontrollera dess effektivitet? Ja/Nej

2. Frågor för självreflektion

- Hur säker känner du dig på att du kan skapa effektiva inlägg för olika sociala plattformar?
- Vilka element (text, bild, ton) har hjälpt dig mest för att göra ditt budskap engagerande?
- Inom vilka aspekter eller verktyg tror du att du behöver fördjupa dina kunskaper för att ytterligare förbättra ditt innehåll?

AKTIVITETENS TITEL 8
Att skapa kontakt i online-gemenskaper: Empati och konstruktiv interaktion

LÄNGD (MINUTER)
60’

LÄRANDERESULTAT(EN)

- Förstå vikten av empati och respektfull kommunikation i Online gemenskaper.
- Att veta hur man använder sig av aktivt lyssnande och konstruktiva svar i digitala sammanhang.
- Främja positiva interaktioner som främjar inkludering och ömsesidig respekt.
- Utveckla förmågan att hantera konflikter och negativa kommentarer på ett empatiskt och konstruktivt sätt
- Uppmuntra till en mer samarbetsinriktad, respektfull och engagerande digital miljö.



Medfinansieras av Europeiska unionen

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

1. Börja med en kort introduktion:

Läs eller lyssna på en förklaring om hur viktigt det är att bygga positiva relationer i Online gemenskaper. Reflektera över hur empati och respektfulla interaktioner kan främja en hälsosammare, mer inkluderande och konstruktiv digital miljö.

2. Observera exempel på positiva interaktioner:

Analysera konversationer eller kommentarer i Online gemenskaper (sociala medier, forum, diskussionsgrupper) och fråga dig själv

- Hur respektfulla och konstruktiva är kommentarerna?
- Visar interaktionerna empati och ömsesidig respekt?
- Hur hanteras konflikter eller negativa kommentarer?

3. Lär dig principerna för empati och effektiv kommunikation:

Studera de bästa metoderna:

- Lyssna aktivt på andras åsikter
- Svara med respekt och utan att döma
- Använd en positiv och uppmuntrande ton
- Främja konstruktiv dialog och ömsesidig förståelse

4. Öva på att interagera i Online sammanhang:

Delta i diskussioner, kommentera och dela innehåll samtidigt som du respekterar principerna om empati, simulera konstruktiva svar eller meddelanden för att öva:

- Kritiskt utvärdera dina bidrag: Är de respektfulla? Uppmuntrar de till dialog? Främjar de en positiv miljö?

5. Reflektera över resultat och förbättringar:

Fråga dig själv:

- Hur bekväm känner du dig med att kommunicera respektfullt på nätet?
- Vilka konstruktiva kommunikationsstrategier har varit till störst hjälp för dig?
- I vilka situationer skulle det vara mer användbart att tillämpa principerna för empati?

Notera de effektiva beteendena och de områden som kan förbättras för att utveckla ett aktivt, empatiskt och konstruktivt deltagande.

LÄNKAR OCH LÄRRESURSER SOM SKA ANVÄNDAS

- Empatiska kommunikationsstrategier https://positivepsychology.com/silent-treatment-abuse/
- Hantera konflikter online https://www.forbes.com/sites/sallypercy/2025/09/17/5-tips-for-managing-conflicts-within-your-team/?ctpv=searchpage
- Anslut med säkerhet https://connectsafely.org/

SJÄLVUTVÄRDERING

1. Verifieringsfrågor (om lärandemål)

- Känner du till tekniker för aktivt lyssnande och empatiskt bemötande i Online gemenskaper? Ja/Nej
- Kan du känna igen respektfulla och konstruktiva beteenden i digitala interaktioner? Ja/Nej
- Vet du hur man hanterar konflikter eller negativa kommentarer på ett empatiskt och positivt sätt? Ja/Nej

2. Frågor om självreflektion

- Hur säker känner du dig på att kunna delta i en respektfull och konstruktiv diskussion på nätet?
- Vilka empatiska kommunikationsstrategier tycker du är mest effektiva?
- I vilka situationer tror du att du behöver förbättra din förmåga att interagera med respekt och empati?



Medfinansieras av Europeiska unionen

BILAGA 4 - SLUTLIGA PITCHPRESENTATIONER

1. RIKTLINJER

Inledning

Educators' Toolbox syftar till att förse vuxenutbildare med en robust verktygslåda med öppna utbildningsresurser (OER) som gör det möjligt för dem att tillhandahålla **flexibla och engagerande mikroinlärningssessioner** för äldre vuxna elever. Resurserna är inriktade på förvärv av färdigheter som äldre vuxna är intresserade av att få i en informell miljö. Resurserna ska vara medierika, tillgängliga och användbara i en mängd olika inlärningsmiljöer online och off-line.

Verktygslådan består av 24 mikroutbildningsresurser som vuxenutbildare kan leverera till äldre vuxna elever för att stödja deras återengagemang i vuxenutbildningen. Detta är direkt kopplat till vårt projektmål att skapa och främja inlärningsmöjligheter för alla medborgare och generationer, särskilt äldre vuxna elever som kan ha varit frånvarande från formell utbildning. Syftet med projektet är att locka äldre vuxna att återgå till utbildning som ett sätt att bekämpa sin egen sociala isolering och samtidigt främja vuxenutbildning som en metod för att bygga upp grundläggande kompetenser och sociala kontakter.

Dessa resurser kommer att täcka ämnen som är engagerande och intressanta för äldre vuxna och kommer att vara direkt kopplade till de 9 LifeComp-kompetenserna som ett sätt att uppmuntra ett intresse för livslångt lärande bland äldre vuxna. Vuxenutbildare kommer att använda dessa resurser för att utveckla LifeComp-kompetenserna hos vuxna elever genom ämnen som är engagerande för äldre vuxna, men som fortfarande utvecklar sina färdigheter genom bitstora metoder.

Vad är mikroinlärning?

Mikroinlärning avser läromedel som är riktade, specifika och levereras i korta utdrag eller små format. Micro-learning handlar inte bara om att leverera lärande i korta, tidsbegränsade sessioner, det handlar också om att leverera lärandeinnehåll som är mycket riktat och specifikt för elevens utbildningsbehov och intresse.

I det här sammanhanget är resurser för mikrolärande korta, digitala resurser som använder mikrolärandetekniker för att leverera riktat utbildningsinnehåll till deltagarna. De är vanligtvis digitala resurser som är tillgängliga online via webbplattformar eller smarta enheter, så att eleverna kan få tillgång till material vid en tidpunkt och på en plats som passar dem.

Även om mikroinlärningsresurserna är korta bör de alltid utvecklas utifrån definierade lärandemål. På så sätt säkerställs att deltagarna får tillgång till ett kvalitativt innehåll i detta format.

Design principer för resurser för mikroinlärning

Utifrån antagandet att multimediamiljöer lätt kan orsaka olika typer av överbelastning och därmed hindra inlärning, har Mayer (2011) skapat olika design principer som ska följas när man skapar multimediabaserade mikroinlärningsresurser.

Utbildare bör beakta följande principer när de utformar sina mikroläranderesurser:

Princip	Beskrivningar
Principen om koherens	Information som inte är relevant i första hand bör uteslutas.
Principen om signalering	Tips om hur viktig information och material kan organiseras bör lyftas fram.
Principen om redundans	Samma information bör inte presenteras två gånger.
Principen om rumslig närhet	Motsvarande information bör placeras nära varandra.
Principen om temporalt sammanhang	Motsvarande information bör presenteras samtidigt.
Principen om segmentering	Inlärningsmaterialet ska presenteras i enheter i användarvänligt tempo.
Principen om modalitet	Animering och berättande är bättre än animering och text på skärmen.
Multimedia-principen	Ord och bild är bättre än enbart ord.
Principen om personalisering	Ord ska vara i en konversationsstil, inte i en formell stil.
Röstprincipen	Texten ska talas med en vänlig mänsklig röst snarare än en maskinröst.

Medfinansieras av Europeiska unionen

KOMPONENTER I VERKTYGSLÅDAN FÖR SOCIALA CIRKLAR

Videon

- Introduktion till ämnet.

Handbok för vuxenutbildare

- Lektionsplan för att leverera riktat lärande till äldre vuxna elever.

Handledning för deltagare

- Handledningen innehåller förslag på självstyrda aktiviteter för äldre vuxna för att förbättra sina färdigheter i det dagliga livet.

Bedömning frågesport

- En Online bedömning (frågesport) som följer med varje lärresurs och som finns tillgänglig på MOOC-plattformen.

Länk till

- https://socialcircles-elearning.eu/

INTRODUKTION TILL LIFECOMP-RAMVERKET

LifeComp är ett mångsidigt konceptuellt ramverk som fungerar som en grund för utveckling av läroplaner och inlärningsaktiviteter. Det har utvecklats av Europeiska kommissionens gemensamma forskningscentrum (JRC) i samarbete med europeiska yrkesutbildningsstiftelsen (ETF) och består av 9 kompetenser som är nödvändiga **för personlig utveckling, social integration, aktivt medborgarskap och anställbarhet i en snabbt föränderlig värld.** Dessa kompetenser är grupperade i tre sammanhängande områden: Personlig (P1-3), Social (S1-3) och Att lära sig att lära (L1-3).

De 9 kompetenserna är:

- (P1) Självreglering
- (P2) Flexibilitet
- (P3) Välbefinnande
- (S1) Empati
- (S2) Kommunikation
- (S3) Samarbete
- (L1) Tankesätt för tillväxt
- (L2) Kritiskt tänkande
- (L3) Hantera lärande

För att få en mer djupgående förståelse av LifeComp-ramverket, gå till den här länken: LifeComp-ramverket.

Medfinansieras av Europeiska unionen

2. MALLAR

Videon

Introduktion (50 till 75 ord)	
Viktigt lärandeinnehåll 1 (100 till 150 ord)	
Viktigt innehåll för lärande 2 (100 till 150 ord)	
Reflektion och överföring (50 till 75 ord)	
Avslutande kommentarer (50 till 75 ord)	

Manual för vuxenutbildare / lektionsplan

Tema	
Beräknad varaktighet (minuter):	60’
Ämnets titel:	
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket
Syfte med sessionen:	Använd punktlistor
Mål för inlärning:	Använd punktlistor
Beskrivning av aktiviteter:	Beskriv i presens vilka steg vuxenutbildaren bör ta för att leda den här aktiviteten. (Ex: Läraren delar in gruppen i 4 mindre grupper.)
Resurser eller material som krävs:	
Föreslagen bedömning/ uppföljning:	Reflektionsfrågor, bedömningsfrågor

HANDOUT FÖR DELTAGARE

Tema	
Beräknad varaktighet (minuter):	60’
Ämne	
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket
Aktivitetens titel:	
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	Vad kommer äldre vuxna att uppnå genom att slutföra denna aktivitet? Använd punktlistor
Steg-för-steg-instruktioner:	Beskriv här vilka steg äldre vuxna bör ta för att slutföra den här aktiviteten som en del av deras självstyrda lärande. Använd punktform 1. Dela upp gruppen 2. Förklara uppgiften 3. …
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Inkludera länkar här till ytterligare Online källor eller resurser som kan hjälpa äldre vuxna att ytterligare utveckla sin kunskap om detta ämne. (Ex: Så här använder du Instagram för att sälja dina hobbyprodukter: https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/)
Frågor om självreflektion:	Inkludera 1 eller 2 självreflekterande frågor för att uppmuntra äldre vuxna att själv bedöma vad de har lärt sig hittills genom videon och aktiviteten.
Mall (om så krävs)	

Medfinansieras av Europeiska unionen

FRÅGEFORMULÄR FÖR BEDÖMNING

Detfinnsolikatyperavfrågeformatsomkananvändasförutvärderingsfrågesporten. Bland annat flervalsfrågor, sanna/falska frågor, fyll i luckan-frågor, matchningsfrågor och dra-och-släpp-frågor. Nedan hittar du en struktur för att utveckla de olika typerna av frågor, med ett exempel inkluderat. Följ denna struktur när du utvecklar din frågesport och inkludera minst 10 frågor.

- **Flervalsfråga**

En fråga:
[Infoga din fråga här]
Alternativ:

- Alternativ A: [Ange svarsalternativ här] Alternativ B: [Ange svarsalternativ här] Alternativ C: [Ange svarsalternativ här
- Alternativ B: [Ange svarsalternativ här]
- Alternativ C: [Ange svarsalternativ här] Alternativ D: [Ange svarsalternativ här]
- Alternativ D: [Ange svarsalternativ här]

Korrekt(a) svar:

Exempel:
Fråga:
Vilken är den största planeten i vårt solsystem?
Svarsalternativ:

- Alternativ A: Jorden
- Alternativ B: Mars
- Alternativ C: Jupiter
- Alternativ D: Saturnus

Rätt svar (s):
Alternativ C: Jupiter

- **Sant/falskt-fråga**

Påstående:
[Infoga påståendet här]
Korrekt svar:
[Välj ett: Sant / Falskt]

Exempel:
Påstående:
Kinesiska muren är synlig från månen.
Korrekt svar:
Falskt

- **Fyll-i-blank-fråga**

Mening/uppmaning:
[Infoga mening eller fråga här med ett tomt fält]
Rätt svar(en):
[Ange det rätta svaret/svaren här]

Exempel:
Mening/Prompt:
Den process genom vilken växter gör sin egen mat kallas _____.
Korrekt(a) svar:
Fotosyntes

- **Matchande fråga**

Instruktioner:
Matcha objekten i kolumn A med de korrekta objekten i kolumn B.
Kolumn A:
1. [Infoga objekt 1]
2. [Infoga objekt 2]
3. [Infoga objekt 3]

Kolumn B:
a. [Infoga objekt a]
b. [Infoga objekt b]
c. [Infoga objekt c]
Korrekta matchningar:
1. [Ange rätt matchning för objekt 1] [Ange rätt matchning för objekt 2
2. [Ange korrekt matchning för objekt 2]
3. [Ange korrekt matchning för objekt 3]

Exempel:
Instruktioner:
Para ihop länderna i kolumn A med deras huvudstäder i kolumn B.
Kolumn A:
1. Frankrike
2. Japan
3. Australien

Kolumn B:
a. Canberra
b. Paris
c. Tokyo

Medfinansieras av Europeiska unionen

Rätt matchningar:
1 → b (Frankrike → Paris)
2 → c (Japan → Tokyo)
3 → a (Australien → Canberra)

- **Dra-och-släpp-fråga**

Instruktioner:
Dra varje objekt till rätt kategori eller position.
Objekt som kan dras:
- Objekt 1: [Infoga dragbart objekt här]
- Objekt 2: [Infoga dragbart objekt här]
- Föremål 3: [Infoga dragbart föremål här]

Dropp-zoner:
- zoner:
- Zon 1: [Ange namnet på droppzonen här]
- Zon 2: [Ange namnet på droppzonen här]
- Zon 3: [Skriv in namnet på droppzonen här]: [Ange droppzonens namn här]

Korrekta matchningar:
- Föremål 1 → Zon 1
- Föremål 2 → Zon 2
- Föremål 3 → Zon 3

Exempel:
Instruktioner:
Dra följande djur till deras rätta klassificering.
Objekt som kan dras:
- Lejon
- Haj
- Örn

Släppzoner:
- Däggdjur
- Fiskar
- Fåglar

Korrekta matchningar:
- Lejon → Däggdjur
- Haj → Fisk
- Örn → Fåglar

Social Circles

Medfinansieras av Europeiska unionen

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem. Projektnummer: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055