



IGIFU: Intergenerational Film Hub

Work Package 2: Booklet



Umowa o dofinansowanie	2022-1-PL01-KA220-ADU-000089217
Program	Erasmus +
Akcja kluczowa	Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk
Akcja	Partnerstwa strategiczne: Współpraca partnerska w edukacji szkolnej
Akronim projektu	IGIFU
Tytuł projektu	Międzypokoleniowe Centrum Filmowe
Data rozpoczęcia projektu	01/09/2022
Czas trwania projektu	24 miesiące
Data zakończenia projektu	31/08/2024

Consortium:



Akademia
Humanistyczno
Ekonomiczna
w Łodzi



Spis treści

Spis treści	3
Wstęp	8
Co zawiera Booklet?	10
ZBIÓR AKTYWNOŚCI	11
Współpraca międzypokoleniowa	12
Zajęcia w pomieszczeniu	12
Ćwiczenie 1 „Ciepło, cieplej, gorąco!”	12
Ćwiczenie 2 „W jaki sposób mogę ograniczyć swój wpływ na zmiany klimatyczne?” - poker i kampania społeczna	18
Ćwiczenie 3 „Technika koncentracji i oddychania odprężającego”	25
Ćwiczenie 4 „Odkrywanie eksponatów kulturowych”	36
Aktywność 5 „Wymiana kulturowa poprzez opowieści”	46
Aktywność 6 „Wirtualne muzea”	58
Aktywność 7 „Kolaże przyrodnicze”	68
Aktywność 8 „E-kawiarnia dla seniorów”	79
Aktywność 9 „Wymiana wiedzy i umiejętności - warsztaty”	89
Aktywność 10 „Zwiedzaj świat przez smaki”	99
Aktywność 11 „Wspólne tworzenie książki kucharskiej!”	106
Aktywność 12 „Jak zmieniało się moje miasto”	115
Aktywność 13 „Plakat z okazji Wielkiego Tygodnia w Cuenca”	127

Aktywności na zewnątrz	136
Aktywność 14 „Ekologiczne ciekawostki i odkrywanie faktów”	136
Aktywność 15 „Siłownia na świeżym powietrzu”	143
Aktywność 16 „Nordic Walking”	157
Aktywność 17 „Warsztaty muzyczne”	169
Aktywność 18 „Zajęcia plastyczne w plenerze”	180
Aktywność 19 „Rób to jak młodzi lokalsi - spotkania”	191
Aktywność 20 „Stwórz własny zielnik”	198
Aktywność 21 „Projektowanie komiksów: Integracja różnych pokoleń poprzez zwyczaje i tradycje”	206
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	214
Actionbound	214
Adobe Scan	217
Comic Strip It!	226
Duolingo	230
Facebook	233
Google Fit	235
Mapy Google	237
Aplikacja Healthy Recipes	239
iEatWell: Zdrowe odżywianie	242
Mentimeter	244
My Fitness Pal	247
Aplikacja Nike Training Club: Fitness	249

Pinterest	252
PlantNet	254
Procreate	258
SnapEdit	262
Spotify	265
Step Counter - Pedometer/Pedometer ++	267
Storyboard That	268
WhatsApp	271
YouTube	274
Zoom	278
Dobre praktyki	282
Środowisko naturalne	283
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	283
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	286
Zdrowy styl życia/ Jedzenie i gotowanie	288
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	288
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	290
Tradycje, normy, zwyczaje	292
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	292
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	295
Sztuka wśród pokoleń	298
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	298

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	301
Hobby, pasje i zainteresowania	304
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	304
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	309
Szlaki kulturowe dla dialogu międzypokoleniowego	311
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	311
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	314
Niwelowanie różnic technologicznych między pokoleniami	317
Dobra praktyka 1 (wewnątrz)	317
Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)	319
PORADNIK PEDAGOGICZNY (METODOLOGIA)	321
1. O projekcie	322
1.1 Jaki jest cel opracowanych materiałów?	323
1.2 Dla kogo są przeznaczone materiały projektowe?	323
1.3 W jaki sposób korzystać z materiałów?	323
2. Kim są „seniorzy”?	324
2.1 Życie cyfrowe osób starszych w dzisiejszych czasach	325
2.2 Potencjał osób starszych	328
2.3 Motywacja wewnętrzna i jej wpływ na uczenie się	329
2.4 Ograniczenia	332
3. Kim są „młodzi”?	333
3.1 Życie cyfrowe współczesnej młodzieży	334

3.2	Potencjał	336
3.3	Motywacja wewnętrzna	337
3.4	Ograniczenia	337
4.	Praca z osobami starszymi i młodymi	340
4.1	Znaczenie i korzyści płynące z pracy międzypokoleniowej	341
5.	Uwagi i metody	344
6.	Literatura uzupełniająca i zasoby edukacyjne	353
7.	Bibliografia	354

Wstęp

W tętniących życiem społecznościach, w których mądrość starszych przeplata się z energią młodszego pokolenia, tkwi potencjał do wzajemnego rozwoju, szacunku i nawiązywania kontaktów. Wykorzystując ten potencjał Booklet został starannie opracowany, aby służyć jako kompleksowy przewodnik do rozwijania relacji międzypokoleniowych poprzez serię innowacyjnych warsztatów i zajęć. Stanowi zbiór pomysłów, do wykorzystania w pomieszczeniach, jak i na świeżym powietrzu, mających na celu zniwelowanie różnic międzypokoleniowych, zwiększenie zrozumienia i budowaniu więzi.

Booklet to nie tylko przykłady działań, ale także dowód na to jak ważna jest współpraca międzypokoleniowa. Działanie te są niezwykle ważne w dzisiejszym szybko ewoluującym społeczeństwie, ponieważ oferują doskonałe warunki do wymiany doświadczeń, rozwoju empatii i przełamywania stereotypów. Angażując się w te wspólne aktywności, zarówno seniorzy, jak i młodszy uczestnicy mają możliwość wymienić się doświadczeniami, wspierając w ten sposób kulturę wzajemnego szacunku i rozwoju.

Starannie zebraliśmy przykłady kreatywnych działań, które zostały pomyślnie zrealizowane w różnych państwach partnerskich, co pokazuje uniwersalność tych praktyk. Przedstawione przykłady nie tylko podkreślają jak satysfakcjonujące jest zdobywanie nowych umiejętności, ale także sprawdzone praktyki, które przyczyniły się do osiągnięcia sukcesu. Od opowiadania historii, które przedstawiają doświadczenia seniorów, po warsztaty technologiczne, podczas których młodszy uczestnicy dzielą się swoimi umiejętnościami, każde działanie ma na celu wykorzystanie mocnych stron i zainteresowań obu grup.

Ponadto Booklet zawiera praktyczne wskazówki pedagogiczne, które pomagają zaprojektować i przeprowadzić zajęcia dla różnych pokoleń. Opisane aktywności są angażujące i przystosowane do możliwości i ograniczeń, z którymi mierzą się seniorzy. Skupiają się na wzajemnej empatii, szacunku i współpracy. Aby podkreślić rozwijającą się rolę technologii cyfrowej w codziennym życiu obu pokoleń, zamieściliśmy obszerną sekcję poświęconą narzędziom online. Zawiera instrukcje i porady jak najlepiej wykorzystać nowo poznaną technologię w komunikowaniu się z innymi poprzez media społecznościowe lub rozwijaniu wspólnych zainteresowań za pośrednictwem przeróżnych narzędzi online.



Warsztaty nie tylko wzbogacają życie uczestników, ale także przyczyniają się do budowania integralnej społeczności. Społeczności, która ceni i wykorzystuje wkład wszystkich swoich członków, niezależnie od ich wieku, wiedzy i umiejętności. Za pomocą tej broszury chcemy przedstawić jakie możliwości daje współpraca z osobami w różnym wieku. Mamy nadzieję, że te strony będą inspiracją do tworzenia własnych projektów, które pozwolą budować ponadpokoleniowe przyjaźnie.

Co zawiera Booklet?

Projekt "Intergenerational Film Hub" ma na celu zapewnienie osobom starszym możliwości rozwoju poprzez podnoszenie kwalifikacji edukatorów zaangażowanych w środowisko międzypokoleniowe i cyfryzację osób starszych. Na potrzeby realizacji tego celu konsorcjum projektu opracowało bogaty pakiet materiałów.

Booklet zawiera:

1. **Zbiór aktywności** – zbiór scenariuszy, wskazówek i ćwiczeń zebranych po to, aby pomóc edukatorom rozwijać ich umiejętności, kreatywność i rolę jako wspierającego przewodnika.

Zbiór aktywności zawiera:

- a. **Ćwiczenia angażujące różne pokolenia** – scenariusze przedstawiające kreatywne zajęcia w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu. Ćwiczenia wykorzystują technologię z użyciem narzędzi online, które mogą być wykorzystywane podczas warsztatów z seniorami i młodzieżą;
 - b. **Przyjazne dla użytkownika narzędzia online** – przykłady rozwiązań cyfrowych, które można wykorzystać podczas zajęć z seniorami i młodzieżą. W opisach szczegółowo przedstawiamy ich zastosowanie podczas zajęć, podstawowe instrukcje oraz ich zalety i potencjalne wady;
 - c. **Dobre praktyki** stosowane w krajach partnerskich, które obejmują kreatywne zajęcia w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu. Udowodniły, że przyczyniają się do tworzenia międzypokoleniowych więzi, również z wykorzystaniem nowej technologii;
 - d. **Sekcja PORADY**, która zawiera praktyczne wskazówki, metody mające na celu zwiększenie efektywności w zakresie stosowania rozwiązań międzypokoleniowych i korzystania z narzędzi online.
2. **Przewodnik pedagogiczny (Metodologia)** do wykorzystania podczas pracy z seniorami i młodzieżą. Zapewnia edukatorom wskazówki mające na celu ułatwienie ich pracy, uwzględniając ograniczenia i oczekiwania seniorów, charakter grupy oraz doświadczenia zagranicznych edukatorów. Materiały mogą być wykorzystywane jako poradnik podczas projektowania, prowadzenia zajęć i przeprowadzania analiz dotyczących pracy z seniorami i młodzieżą.

ZBIÓR AKTYWNOŚCI

Współpraca międzypokoleniowa

Zajęcia w pomieszczeniu

Ćwiczenie 1 „Ciepło, ciepłej, gorąco!”

Temat zajęć: Środowisko i jego ochrona

Abstrakt	Zapoznanie z zagadnieniami związanymi ze zmianami klimatu i globalnym ociepleniem, omówienie najważniejszych pojęć i zjawisk.
Cele	Głównym celem tego działania jest przekazanie wiedzy i nabycie nowych umiejętności powiązanych z ochroną środowiska, zmianami klimatycznymi (z wykorzystaniem narzędzi online).
Tematyka/ Umiejętności	Uczestnicy: • będą potrafili zdefiniować pojęcia: atmosfera, klimat, zmiana klimatu, efekt cieplarniany, gazy cieplarniane, globalne ocieplenie • poznają zależność występującą między klimatem, a pogodą • będą potrafili wymienić rodzaje gazów cieplarnianych i ich źródła • będą potrafili opisać na czym polega efekt cieplarniany • będą potrafili wyjaśnić dlaczego dochodzi do ocieplenia klimatu • będą w stanie wymienić jakie czynności i sytuację mają negatywny wpływ na klimat • zapoznają się z wpływem działalności człowieka na środowisko naturalne • uświadomią sobie jaką rolę pełnią w powstawaniu zmian klimatycznych • rozwiną myślenie przyczynowo-skutkowe

Grupa docelowa	Młodzi ludzie (13-25 lat) i seniorzy; grupa może być mała (6-8 osób) lub duża (30 osób)
Czas trwania	60 minut
Miejsce	Sala lekcyjna/pomieszczenie ze stolikami
Wymagania	Laptopy, tablety, smartfony, rzutnik
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Mentimeter (https://www.mentimeter.com) Dodatkowe informacje o narzędziu Mentimetr zawarte są w sekcji „Przyjazne użytkownikom narzędzia online”
Polecane źródła	Dyrekcja Generalna ds. Działań Klimatycznych, „Przyczyny zmian klimatycznych”: https://climate.ec.europa.eu/climate-change/causes-climate-change_en ; NASA Climate Kids, „Na czym polega efekt cieplarniany?": https://climatekids.nasa.gov/greenhouse-effect/ ; Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (EPA), „Omówienie rodzajów gazów cieplarnianych”: https://www.epa.gov/ghgemissions/overview-greenhouse-gases
Handout 1	Gazy cieplarniane

Opis zadania	Czas trwania	Zadania instruktora	Zadania uczestników	Wymagania
Powitaj uczestników, zapytaj o samopoczucie, a po wysłuchaniu ich odpowiedzi, zapytaj co sprawiło, że tak się czują. Co sprawia, że ludzie budzą się rano i czują się pozytywnie, a co negatywnie? Z pewnością jedną z odpowiedzi będzie „pogoda”. Zapytaj, jaka jest pogoda. Poproś uczestników, aby zastanowili się, jaką pogodę lubią najbardziej, jaka jest ich ulubiona pora roku. Porozmawiajcie o tym. Zapytaj czy zauważają jakieś zmiany w przebiegu pór roku. Poproś seniorów, aby zastanowili się nad tym jak w przeszłości wyglądały pory roku. Czy nasze wyobrażenia nadal odpowiadają rzeczywistości? Okazuje się, że nie jesteśmy pewni, czy zimą ulepimy bałwana, a latem wypoczniemy przy dobrej pogodzie. Pogoda stała się bardziej nieprzewidywalna niż kiedyś i zapytaj dlaczego tak się dzieje. Jedną z odpowiedzi będzie stwierdzenie, że jest to wina zmian klimatycznych i globalnego ocieplenia. Zapytaj, czym jest klimat i czym różni się od pogody. Wyjaśnij, że tematem rozmowy będą przyczyny zmian klimatycznych.	10 minut	Poprowadź dyskusję.	Uczestniczą w dyskusji.	brak
Zapytaj uczestników, czy wiedzą, czym jest efekt cieplarniany. Wyjaśnij, że efekt cieplarniany jest zjawiskiem naturalnym i jest istotny dla funkcjonowania organizmów. Gdyby nie istniał, średnia temperatura na Ziemi wynosiłaby około -18 stopni Celsjusza, a życie,	15 minut	Wyłutnucz czym jest efekt cieplarniany.	Wymieniają znane im gazy cieplarniane.	brak

jakie znamy, nie byłoby możliwe. Wyjaśnij, że za efekt cieplarniany odpowiadają gazy cieplarniane. Poproś uczestników o podanie nazw gazów cieplarnianych, które są im znane. Powinny pojawić się: dwutlenek węgla, metan, para wodna. Wytlumacz, że przyczyną zmian klimatycznych jest rosnący efekt cieplarniany. Dlaczego efekt cieplarniany staje się coraz silniejszy? Dlaczego w atmosferze jest tak dużo gazów cieplarnianych? Uczestnicy powinni przedyskutować stereotypy dotyczące ocieplenia klimatu. Na początku w swoich grupach wiekowych, a następnie porównać je z całą grupą. Wyjaśnij, że klimatolodzy są jednomyślni w kwestii odpowiedzialności człowieka za zmiany klimatu.		Poprowadź dyskusję.	Dyskutują o stereotypach związanych z ociepleniem klimatu w swoich grupach wiekowych. Porównują wyniki dyskusji z resztą grupy.	
Zaproponuj wykorzystanie narzędzia online. Użyj aplikacji Mentimeter do stworzenia Chmury Słów w celu wizualizacji odpowiedzi uczestników. Poproś, by wykorzystali telefony i podali wszystkie znane im źródła gazów cieplarnianych, zarówno naturalne, jak i wytworzone przez człowieka. Każdy uczestnik powinien spróbować wymienić jak najwięcej źródeł gazów. Sprawdź „Handout 1. Gazy cieplarniane – przykłady”, aby zobaczyć przykładowe odpowiedzi.	10 minut	Inspiruj, zadawaj pytania pomocnicze, tak aby odpowiedzi były zróżnicowane i wyczerpujące.	Dzielą się swoimi pomysłami używając smartfonów, korzystają z narzędzia online. *W razie potrzeby młodzież pomaga seniorom w	Laptopy, tablety, smartfony, rzutnik

			obsłużyć aplikacji.	
Po stworzeniu Chmury Słów, poproś uczestników, aby zastanowili się, które z odpowiedzi pasują do ich zachowania. W jaki sposób przyczyniają się do zmian klimatu? Poprowadź dyskusję, która pokaże, że każdy z nas jest odpowiedzialny za globalne ocieplenie. Uczestnicy w pierwszej kolejności uświadomią sobie, że są częściowo odpowiedzialni za zmiany klimatyczne. Następnie zaznacz, że jest to bardzo pozytywna wiadomość, ponieważ każdy z nas może z tym walczyć, prowadząc nawet najmniejsze zmiany w swoim codziennym życiu.	15 minut	Zadaj dodatkowe pytania. Prowadź dyskusję. Podsumuj odpowiedzi.	Uczestniczą w dyskusji. Dzielą się pomysłami, zyskują wiedzę i poczucie odpowiedzialności.	Rzutnik
Pod koniec aktywności uczestnicy oceniają przebieg ćwiczenia, dzielą się opiniami i komentarzami.	10 minut	Podsumuj ćwiczenie.	Dzielą się opiniami, komentarzami i oceną aktywności.	brak

Handout 1 Gazy cieplarniane - przykłady

1.	CO2 emitowany przez spaliny samochodowe
2.	dym z pożarów lasów
3.	CO2 z elektrowni, która produkuje prąd dla telewizorów, lamp i pralek.
4.	spaliny samolotowe
5.	metan z hodowli bydła
6.	metan z rozkładających się odpadów
7.	naturalne źródła gazów cieplarnianych – wulkany
8.	naturalne źródła gazów cieplarnianych – bagna

Ćwiczenie 2 „W jaki sposób mogę ograniczyć swój wpływ na zmiany klimatyczne?” – poker i kampania społeczna

Temat zajęć: Środowisko i jego ochrona	
Abstrakt	Ćwiczenie skupia się na czynnikach i zachowaniach, które mogą ograniczyć wpływ człowieka na zmiany klimatu. W trakcie dyskusji uczestnicy uczą się o kluczowych czynnikach, które wpływają na zachowanie zrównoważonego środowiska. Dodatkowo, rozwijają kompetencje w zakresie narzędzi online i prowadzenia kampanii informacyjnej w mediach społecznościowych.
Cele	Głównym celem tego działania jest przekazanie wiedzy i nabycie nowych umiejętności powiązanych z ochroną środowiska, zmianami klimatycznymi, z wykorzystaniem do tego narzędzi online.
Tematyka/ Umiejętności	Uczestnicy: • pojmują czym są zmiany klimatu • wiedzą, które czynniki i zachowania mogą ograniczyć ich wpływ na zmiany klimatu • potrafią opisać własnymi słowami jaki jest związek między określonymi działaniami, a zmianą klimatu • potrafią wymienić najważniejsze sytuacje i wydarzenia • będą potrafili dostrzec wpływ działalności człowieka na środowisko naturalne • będą świadomi odpowiedzialności za zmiany klimatu • rozwiną myślenie przyczynowo-skutkowe • wykorzystują narzędzia online do przekazywania zebranych informacji
Grupa docelowa	Młodzi ludzie (16-25) oraz seniorzy; min. 6 uczestników
Czas trwania	90 minut

Miejsce	Sala lekcyjna/pomieszczenie ze stolikami
Wymagania	Wydrukowane i wycięte karty z Handout 1 dla każdej grupy; tablica z Handout 2 dla każdej grupy; laptopy, tablety lub smartfony; rzutnik
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Canva (www.canva.com) Dodatkowe informacje o narzędziu Canva zawarte są w sekcji „Przyjazne użytkownikom narzędzia online”
Polecane źródła	Organizacja Narodów Zjednoczonych, Działania na rzecz zdrowej planety: https://www.un.org/en/actnow/ten-actions ; Rada Obrony Zasobów Naturalnych, „Jak powstrzymać globalne ocieplenie”: https://www.nrdc.org/stories/how-you-can-stop-global-warming ; Program Narodów Zjednoczonych ds. Ochrony Środowiska, „10 sposobów na pomoc w walce z kryzysem klimatycznym”: https://www.unep.org/news-and-stories/story/10-ways-you-can-help-fight-climate-crisis ; WWF Armenia, „Porady jak prowadzić ekologiczny tryb życia”: https://wwf.panda.org/wwf_offices/armenia/help_us/eco_help_living/
Handout 1	Karty do pokera
Handout 2	Plansza do pokera

Opis zadania	Czas trwania	Zadania instruktora	Zadania uczestników	Wymagania
Podziel uczestników na grupy 3-5 osobowe. Rozdaj każdej grupie planszę i zestaw 30 wyciętych kart. Uczestnicy powinni potasować karty i rozdać je pozostałym. Poproś, aby po cichu przeczytali zapisane na kartkach zdania i zdecydowali, które z nich wydają się najważniejsze, a które najmniej na rzecz ochrony klimatu. Na planszy pokerowej znajdują się 24 pola, ponumerowane od 1 do 3. Kwadraty oznaczone cyfrą 1 będą najważniejsze, z cyfrą 2 nieco mniej, a z cyfrą 3 będą najmniej ważne. 6 kart nie zmieści się na planszy.	10 minut	Podziel uczestników na grupy. Rozdaj każdej grupie planszę i zestaw kart do pokera. Wyjaśnij zasady.	Tasują i rozdają karty. Czytają kartki. Decydują, które z nich są najważniejsze, a które najmniej.	Wydrukowane i wycięte karty z Handout 1 dla każdej grupy; dla każdej grupy plansza z Handout 2
W pierwszej rundzie każdy umieszcza wybraną najważniejszą kartę na polach z numerem 1. Robią to po kolei, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli grupa składa się z pięciu osób, jedna z nich ominie kwadrat z numerem 1. Jeśli ta osoba ma kartę, która jej zdaniem jest ważniejsza od karty umieszczonej już na polu z 1, może spróbować przekonać tę osobę, aby przeniosła swoją kartę na niższe pole. Kiedy pola z liczbą 1 są już zajęte, a uczestnik uważa, że jego karta ma większe znaczenie, może przekonać pozostałych członków grupy do zmiany układu kart na planszy. Następnie uczestnicy rozkładają karty jedna po drugiej	20 minut	W razie potrzeby, wyjaśnij ponownie zasady. Pomagaj uczestnikom. Nadzoruj grę.	Grają w pokera. Dyskutują i wymieniają się poglądami.	Wydrukowane i wycięte karty z Handout 1 dla każdej grupy; dla każdej grupy plansza z Handout 2

na polach z numerem 2, a na końcu z numerem 3. Podczas trwania gry uczestnicy mogą dyskutować, przekonywać się nawzajem do zmiany kart. Po zakończeniu gry rozmieszczenie kart na planszy powinno odzwierciedlać punkt widzenia całej grupy.				
Po zakończeniu gry poproś liderów grup o odczytanie, które karty uznali za najważniejsze (karty z cyfrą 1), sprawdź, czy wybory każdej z grup są podobne. Zadaj uczestnikom dodatkowe pytania: - Czy powiązanie między informacjami z kart, a zmianami klimatycznymi jest dla nich zrozumiałe? - Czy którekolwiek z działań wymienionych na kartach wydają im się nieistotne i dlaczego? Ta część pomoże w rozpoczęciu kolejnego zadania które polega na stworzeniu kampanii informacyjnej w mediach społecznościowych z ulotkami, plakatami lub filmikami na temat wpływu społeczeństwa na zmiany klimatu.	15 minut	Zadaj dodatkowe pytania. Prowadź dyskusję. Podsumuj tę część aktywności.	Określają, które karty są najważniejsze , a które najmniej.	brak
Podziel uczestników na pary (pary mieszane) W nawiązaniu do wcześniejszych dyskusji, każda para zaprojektuje krótkie hasło i stworzy prostą ulotkę, plakat lub filmik za pomocą platformy Canva. Celem jest opublikowanie go w mediach społecznościowych i rozpowszechnienie informacji wśród znajomych i obserwujących.	35 minut	Połącz uczestników w pary. Wyjaśnij zadanie. Pomóż uczestnikom	Projektuje slogan. Tworzy ulotkę, plakat lub filmik i publikują to.	Laptopy, tablety lub smartfony

		korzystać z Canva.	*Młodzież powinna pomagać seniorom z narzędziami online.	
Na koniec każda para powinna podzielić się swoimi pracami z innymi uczestnikami i opowiedzieć o swoim sloganie. Uczestnicy oceniają przebieg aktywności, dzielą się opiniami i komentarzami.	10 minut	Omów aktywność.	Dzielą się opiniami, komentarzami i oceną aktywności.	Rzutnik

Handout 1 Karty do pokera

unikaj podróżowania samolotem	ograniczaj spożywanie mięsa	głosuj na polityków, którzy wyrażają chęć działania na rzecz klimatu	wspieraj organizacje ekologiczne walczące o powstrzymanie zmian klimatycznych
bierz udział w protestach klimatycznych	poszerzaj swoją wiedzę na temat zmian klimatycznych	oglądaj filmiki o zmianach klimatycznych	ograniczaj czas spędzany w mediach społecznościowych
rzadziej oglądaj filmy na YouTube	nie marnuj jedzenia	jeśli to możliwe, zaopatruj się w lokalne produkty	oszczędzaj prąd
wybieraj rower zamiast samochodu	używaj transportu publicznego (pociągi, autobusy)	sadź drzewa	zostań weganinem
kupuj ubrania w sklepach z używaną odzieżą	kupuj tylko to, czego potrzebujesz	nie kupuj produktów zawierających olej palmowy	termomodernizuj dom, w którym mieszkasz
zainstaluj w domu panele fotowoltaiczne	segreguj śmieci	rzadziej zmieniaj telefon	unikaj używania produktów jednorazowych
wymień piec węglowy na np. pompę ciepła	wybieraj się na spacer do lasu	oddaj zbędne i nie zniszczone przedmioty innym lub sprzedaj je	nie koś trawników lub rób to rzadziej
kupuj produkty wysokiej jakości, które posłużą dłużej	stosuj recykling lub upcykling		

Handout 2 Plansza do pokera

3	3	3	3	3
	2	2	2	2
3		1	1	1
	2		1	2
3		2	2	
	3	3	3	

Ćwiczenie 3 „Technika koncentracji i oddychania odprężającego”

Temat aktywności: Hobby, pasje i zainteresowania	
Abstrakt	Warsztat „Technika koncentracji i oddychania odprężającego” to najlepsze naturalne lekarstwo na stres. W tym warsztacie edukatorzy mogą pokazać seniorom/studentom, jak skutecznie radzić sobie ze stresem. To idealna forma rozwoju, integracji z grupą, uczyć uważnego oddychania i pewności siebie.
Cele	Warsztaty mają na celu pomóc edukatorom prowadzić zajęcia z wykorzystaniem technik relaksacyjnych i oddechowych, dostarczyć uczestnikom więcej energii i pokazać w jaki sposób pokonać zmęczenie, stres i znużenie. Zapoznają się z narzędziami, które mogą zastosować podczas zajęć, aby pokazać im inną perspektywę.
Tematyka/ Umiejętności	Nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, zwiększenie sprawności fizycznej i psychicznej. Założenia ćwiczeń oddechowych: wzmocnienie mięśni oddechowych; zwiększenie wydolności płuc; zwiększenie zakresu ruchu przepony i klatki piersiowej; odblokowanie oskrzeli (usunięcie zalegającego śluzu); nauka poprawnego oddychania.
Grupa docelowa	Seniorzy; Uczniowie; Studenci

Czas trwania	ok. 1-1,5 godziny
Miejsce	Sala gimnastyczna, wyposażona w materace, koce, sprzęt do jogi, sprzęt nagłaśniający, drabinki i lustra (opcjonalnie)
Wymagania	Wygodny strój – legginsy, spodnie dresowe, odzież codzienna.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	1. Aplikacja YouTube – do oglądania poradników i innych przydatnych treści 2. Aplikacje muzyczne takie jak Spotify – do odtwarzania muzyki do medytacji
Polecane źródła	-



Relaks dzięki ćwiczeniom oddechowym

Spróbuj prostych ćwiczeń oddechowych, aby się zrelaksować. Załóż wygodne ubranie, znajdź spokojne miejsce i skorzystaj z YouTube, aby uzyskać porady lub posłuchaj spokojnej muzyki na Spotify. Już kilka minut głębokiego oddychania może poprawić samopoczucie!

Opis zadania	Czas trwania	Zadania instruktora	Zadania uczestników	Wymagania
Ćwiczenie pobudzające 1: - Położ jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu. Wykonaj kilka podobnych oddechów przez nos, a następnie przez usta i zwróć uwagę na różnice (oddychanie przez nos jest zwykle przeponowe; przez usta najczęściej powiązane ze stresem i wysiłkiem). - W porównaniu do oddychania przez usta, oddychanie przez nos stawia o około 50% większy opór podczas wdechu i wydechu, co skutkuje o około 10-20% większym poborem tlenu i poprawą elastyczności płuc.	1-2 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie pobudzające 2: Ćwiczenie pozwala na utrzymanie oddechu i odblokowanie nosa Jeden normalny wdech, a następnie wydech przez nos, zatkaj nos palcami i maszeruj z zatkany nosem, aż poczujesz potrzebę wdechu, następnie wypuść go i wciąż wdychając i wydychając przez nos – spróbuj szybko doprowadzić się do stanu spokojnego i głębokiego oddechu. Po minucie lub dwóch powtórz cały cykl.	Łącznie 3 minuty (1-2 minuty na cykl)	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

Ćwiczenie pobudzające 3: Oddech naprzemienny (nadishodhanapranayama) - oddech znany wszystkim praktykującym jogę. Wdech. Zamknij palcem prawą dziurkę i spokojnie wykonaj wydech lewą. Następnie wdech także lewą, ale puść prawą dziurkę. Wydech prawą, a następnie spokojny wdech prawą i tak dalej. Zwykle stosuje się prawą rękę, z palcem wskazującym i środkowym dotykającym miejsca między brwiami. Kciuk i pozostałe palce są używane do naprzemiennego zatykania nosa.	3 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie 1: Oddech „Normalny”. Oddychaj przez nos. Zamknij oczy i postaraj się oddychać przeponą, koncentrując się na obszarze Dantiana oraz ruchach przepony. Podczas wdechu, zrelaksuj się i wypchnij lekko obszar krocza (obszar punktu Huiyin), a przy wydechu lekko je unieś. Porównaj odczucia, gdy wdech jest krótszy niż wydech i na odwrót. Przy wdechu i wydechu zwróć również uwagę na część lędźwiową tułowia, która także kurczy się i rozszerza w rytmie oddechu.	3 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie 2: Oddech „Embrionalny”. Postępuj jak w ćwiczeniu nr. 1 z tym, że oddychaj odwrotnie. Przy wdechu skurcz mięśnie wokół Dantian (przepona, brzuch, lędźwie, Huiyin) i rozluźnij je przy wydechu.	3 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha,

				spokojna muzyka
Ćwiczenie nr 3. „Oddychanie kręgosłupem”. Oddychaj przez nos, pięć oddechów na minutę. Zamknij oczy. Podczas wdechu skoncentruj się na czubku głowy (punkcie Baihui), wyobraź, że wdech idzie do czubka głowy, przy wydechu – to samo, z tym że skoncentruj się na dolnej części kręgosłupa, w obszarze krocza.	3 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie nr 4. „Oddychanie dłońmi”. Oddychaj embrionalnie (odwrotnie). Przy wdechu skoncentruj się na Dantian, na wydechu na punktach Laogong znajdujących się pośrodku dłoni. Ten sposób korzystnie wpływa na serce i płuca.	4 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie nr 5. „Oddech całym ciałem / całą skórą” Pod tą nazwą kryje się wiele sposobów oddychania, głównie bardzo zaawansowanych. Jednak warto wypróbować jedną z najprostszych technik. Polega na odprężeniu się w dowolnej pozycji i oddychaniu poprzez zobrazowanie sobie, że cała powierzchnia naszej skóry bierze udział w procesie wdechu i wydechu.	3 cykle na minutę - każdy po 15-20 sekund.	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

• Zamknięte usta, rozluźnione ciało, szybkie oddychanie przez nos. Oddech pobudzi organizm, należy jednak pamiętać, że - pomimo popularnego przekonania - głębsze i szybsze oddechy wcale nie powodują zwiększonego dotlenienia organizmu, który podczas normalnego oddychania jest już natleniony w 99-99%.				
Ćwiczenie 6: „Normalne oddychanie przez przeponę”. • Oddychanie 4-4-4 • Każda faza skupia się na: pełnym wdechu, wstrzymaniu go, pełnym wydechu, wstrzymaniem go, a następnie odliczeniu do czterech. (4)	5 minut	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie 7: „Oddychanie relaksacyjne”. • Oddychanie 4-7-9 • Przyjmij wygodną pozycję, czubek języka pozostaw na podniebieniu, wdech przez nos, wydech przez lekko otwarte usta (jak przy gaszeniu świeczki). Cały cykl: • Wydech przez usta • Zamknij usta, wdech przez nos, policz do czterech (4) • Wstrzymaj oddech, licząc do siedmiu (7) • Wydech ustami, licząc każdy z nich - do ośmiu (8)	5 minut	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

• Na początku zrób nie więcej niż 4 cykle, co najmniej 2 razy dziennie, a po miesiącu - 8 cykli. • Długość cyklu nie ma znaczenia, ważne są odstępy pomiędzy wdechem, wstrzymaniem oddechu i wydechem.				
Ćwiczenie 8: Oddychanie z użyciem oporu Jeśli chcesz być zrelaksowany jak kot 😊 - koty mruczą, aby pogłębić stan zrelaksowania układu nerwowego. • Poprzez trzymanie języka za górnymi zębami, tworzymy opór dla przepływającego powietrza przy wydychaniu ustami lub nosem, czemu towarzyszy dźwięk. • Podczas wydechu z zaokrąglonymi ustami może pojawić się dźwięk przypominający zdmuchiwanie świeczki, tj. „huuuu” lub bezdźwięczne „haaaaa”. • Wydychając nosem, wydajemy „biały szum”, podobny do odgłosu oceanu. Nazywany „Oddechem Oceanu”.	łącznie 4-5 minut, 5 oddechów na minutę	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie 9: Rozciąganie • Usiądź na macie w pozycji ze skrzyżowanymi nogami. Spokojnie oddychając, rozluźnij ramiona. Unieś prawą rękę do boku nad głowę, pochylając się w lewo. • Pochyl się w lewo.	łącznie 5 minut. 6-8 powtórzeń na stronę.	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

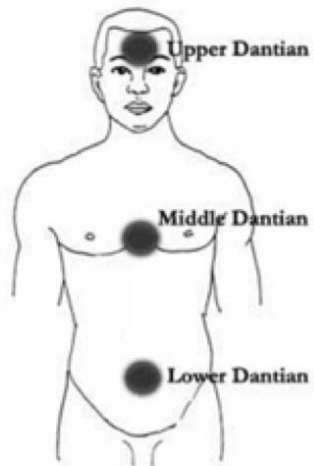
• Weź głęboki wdech nosem, kierując powietrze w stronę żeber. Poczujesz rozciąganie prawej strony. • Wykonaj wydech ustami, opuszczając ramię do pozycji wyjściowej. • Zmień stronę.				
Ćwiczenie 10: „Rozciąganie mięśni tułowia”. • Usiądź wygodnie na macie. Połącz ręce przed sobą i skieruj je do przodu. • Wykonaj wdech, unieś splecione dłonie nad głowę i rozprostuj je. • Z wydechem pochyl się do przodu. Skieruj dłonie do siebie, umieść je między głową i ramionami, wypuszczając powietrze.	łącznie 6 minut, 10 powtórzeń	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Ćwiczenie 11: „Analiza ciała”. Jest to jedna z technik medytacji, która skupia się na przenoszeniu uwagi z jednej części ciała na drugą. • Połóż się wygodnie na plecach, skrzyżuj nogi, rozluźnij ramiona i zamknij oczy. Następnie oddychaj spokojnie i głęboko przez około dwie minuty. Pozwól mięśniom brzucha unosić się podczas wdechu i opadać podczas wydechu. • Oddychaj w ten sposób, aż poczujesz odprężenie w całym ciele. Następnie skoncentruj się na konkretnych częściach ciała - stopach, nogach, brzuchu, kręgosłupie... Szczególnie skup się na	2 minuty + 10 minut	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

obszarach, w których odczuwasz napięcie lub ból.				
Ostatnia faza • Zamknij oczy, skup się na muzyce i pomyśl o czymś przyjemnym. • Wykonuj wdechy i wydechy, powtarzając cicho „OMMMMMMMMMMMMMMMMM”, dopóki nie zabraknie powietrza. Powtórz 3-6 razy.	6 minut	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka
Powoli otwórz oczy, obróć się na bok i podpierając się ręką, opuść kolana i powoli wstań. Stań prosto i na wdechu unieś ramiona do góry, a następnie przy wydechu opuść je w trzech spokojnych powtórzeniach. Ważne! Zawroty głowy podczas ćwiczeń mogą być spowodowane odwodnieniem, ale także nieprawidłowym oddychaniem. Często są one wynikiem zbyt niskiego poziomu cukru, przy czym w wielu przypadkach można im zapobiec przestrzegając kilku zasad. Po pierwsze, należy pamiętać o tym, by intensywność treningu była zawsze dostosowana do możliwości. Podczas treningu należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, a przed i po treningu zadbać o właściwą dawkę kalorii. Jeśli	2 minuty	Nadzoruj poprawne wykonywanie ćwiczeń.	Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją.	Luźne ubranie, spokojne otoczenie, cicha, spokojna muzyka

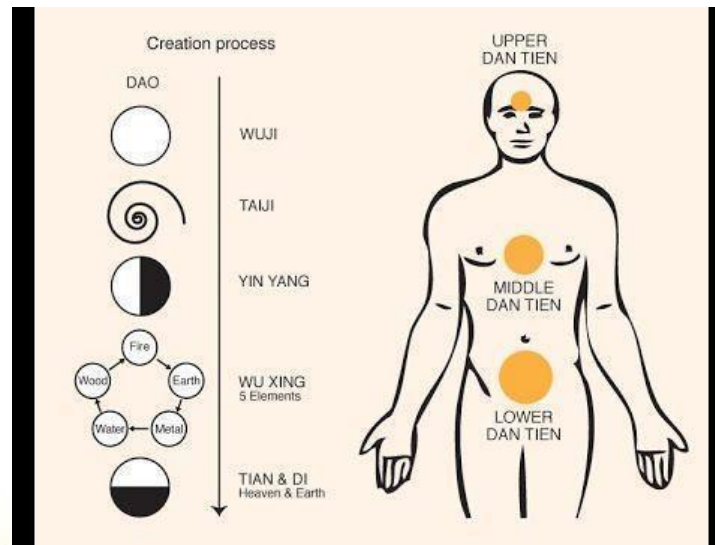
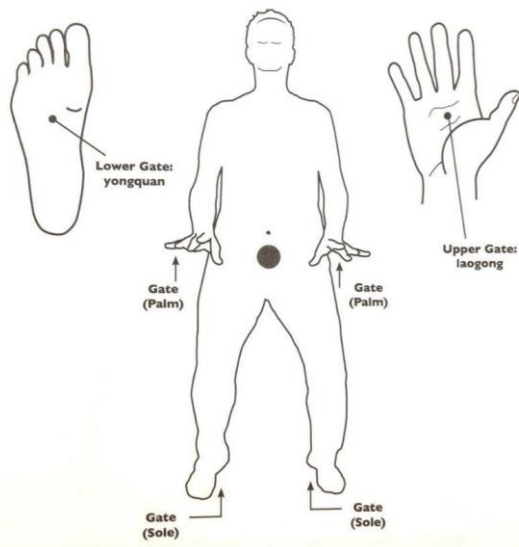
podczas ćwiczeń poczujesz się źle, natychmiast je
przerwij. W przeciwnym razie może dojść do utraty
przytomności, dlatego nigdy nie należy
bagatelizować zawrotów głowy i przyspieszonego
bicia serca.

--	--	--	--

Handout



<https://crossingbacktohealth.com/qigong/the-eight-brocades/>



Ćwiczenie 4 „Odkrywanie eksponatów kulturowych”

Temat aktywności: Wartości kulturowe w dialogu międzypokoleniowym	
Abstrakt	Celem aktywności jest rozwijanie dialogu międzypokoleniowego przy użyciu eksponatów kulturowych z różnych okresów i regionów. Uczestnicy będą mieli okazję podzielić się swoją wiedzą, doświadczeniami i poglądami na temat różnych obiektów kulturowych. Aktywność zachęca do wspólnego zdobywania wiedzy i wzajemnego poznawania się, przy jednoczesnym promowaniu kultury.
Cele	▪ Promowanie komunikacji międzypokoleniowej i dzielenie się wiedzą. ▪ Zwiększenie świadomości kulturowej. ▪ Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i uważnego słuchania. ▪ Promowanie szacunku i zrozumienia między pokoleniami.
Tematyka/ Umiejętności	▪ Dziedzictwo i różnorodność kulturowa. ▪ Doskonalenie umiejętności komunikowania się między pokoleniami i aktywnego słuchania. ▪ Krytyczne myślenie i analizowanie. ▪ Praca zespołowa.
Grupa docelowa	Minimum: 10 uczestników (5 seniorów i 5 młodych osób) Maksymalny: 20 uczestników (10 seniorów i 10 młodych osób)
Czas trwania	ok. 110 minut
Miejsce	Przestronna sala ze stołami i krzesłami, w której uczestnicy mogą bezproblemowo gromadzić się w mniejszych grupach.
Wymagania	1. Eksponaty kulturowe (np. obrazy, rzeźby, fotografie, tradycyjne stroje) z różnych kultur i epok. Poniżej przedstawiamy przykłady eksponatów wraz z odnośnikami do obrazów lub opisów, które pomogą w ich właściwej interpretacji: ▪ Mona Lisa - Leonardo da Vinci: ○ Link: Mona Lisa Image ▪ Wielki Mur Chiński:

- Link: [Great Wall of China Image](#)
- Kamień z Rosetty:
 - Link: [Rosetta Stone Image and Description](#)
- Wenus z Milo:
 - Link: [Venus de Milo Image and Description](#)
- Tradycyjne japońskie kimono:
 - Link: [Traditional Japanese Kimono Image](#)
- Kamienne rzeźby Majów:
 - Link: [Mayan Stone Carvings Image](#)
- Piramidy egipskie:
 - Link: [Egyptian Pyramids Image](#)
 - Linki zawierają obrazy lub szczegółowe informacje o wspomnianych eksponatach.
- 2. Opisy lub broszury z informacjami o każdym eksponacie.
- 3. Flipcharty lub tablice z markerami.
- 4. Kartki papieru i długopisy dla uczestników do robienia notatek.

**Przyjazne
użytkownikom
narzędzia
online**

- Projektor cyfrowy lub duży wyświetlacz do prezentacji eksponatów.
- [Google Arts & Culture](#): Platforma internetowa udostępniająca zdjęcia dzieł sztuki z muzeów partnerskich oraz wirtualne wycieczki.
- Platformy lub strony internetowe prezentujące wirtualne kolekcje muzealne z innymi eksponatami. Google Arts & Culture jest źródłem wiedzy o dziedzictwie kulturowym zarówno dla edukatorów, jak i pasjonatów.

**Polecane
źródła**

- Wirtualne wystawy muzealne, takie jak [Google Arts](#).
- Książki lub czasopisma zawierające różnorodne eksponaty kulturowe.
- Publikacje lub filmy dotyczące dziedzictwa kulturowego i jego roli w dialogu międzypokoleniowym.

Handout 1

Arkusze z eksponatami kulturowymi

Opis zadania	Czas trwania	Zadania instruktora	Zadania uczestników	Wymagania
Rozpoczęcie aktywności	5 minut	- Powitaj uczestników i przedstaw pokrótce przebieg aktywności. - Wyjaśnij, jak ważny jest dialog międzypokoleniowy i poszanowanie kultury. - Przedstaw cele aktywności i oczekiwane rezultaty. - Wysłuchaj opinii i oczekiwań względem aktywności.	- Uważnie słuchają wprowadzenia. - Zadają pytania.	brak
Zabawa integracyjna: „Kultura łączy” Celem zabawy jest stworzenie pozytywnej atmosfery, zbudowanie wzajemnego szacunku i docenienia pochodzenia kulturowego innych uczestników. Zachęca do dzielenia się osobistymi	10 minut	- Wyjaśnij uczestnikom zasady zabawy „Kultura łączy”, kładąc nacisk na to by słuchali pozostałych aktywnie i z szacunkiem. - Podziel uczestników na pary (para mieszana) - Rozdaj parom listę sugestii do dyskusji związanych z ich pochodzeniem kulturowym i doświadczeniami. ▪ Która tradycyjna potrawa jest twoją ulubioną? ▪ Czy możesz opowiedzieć o wyjątkowym święcie lub	- Angażują się w rozmowę z partnerem, wymieniają doświadczeniami w oparciu o podane sugestie. - Aktywnie słuchają wypowiedzi partnera. - Okazują szacunek i zainteresowanie opowiadanymi historiami.	- Wydrukowane kopie odpowiedzi dla każdej pary (Handout 1). - Kartki papieru i długopisy dla uczestników do robienia notatek (opcjonalnie).

doświadczeniami i poglądami na temat różnych aspektów kulturowych.		festiwalu, który jest ważny w twojej kulturze? ▪ Czy istnieją jakieś wyjątkowe obyczaje lub tradycje w twojej społeczności? ▪ Czy są jakieś wydarzenia historyczne, które ukształtowały twoją kulturę? ▪ W jaki sposób technologia wpłynęła na twoją kulturę? - Poinstruuuj uczestników, aby po kolei dzielili się swoimi odpowiedziami i zachęcaj do tworzenia nowych pytań. - Krąż wśród par, udzielaj wsparcia i pomagaj w rozmowach. - Zbierz ponownie grupę i zaproś kilka par do podzielenia się nowymi informacjami. - Zakończ aktywność wskazując jak istotna jest różnorodna perspektywa i dialog międzypokoleniowy.		
Zajęcia integracyjne: „Kolaż o kulturze”	30-40 minut	1. Wyjaśnij w jaki sposób będzie przeprowadzona integracja, kładąc nacisk na aspekty	- Współpracuj z innymi członkami grupy nad projektem.	- Tablice (jedna na grupę)

Ćwiczenie ma na celu budowanie współpracy, poczucia jedności wśród zróżnicowanego środowiska kulturowego i pobudzenie kreatywności.

- związane z kreatywnością i kulturą.
2. Podziel uczestników na małe grupy, upewniając się, że w każdej grupie znajdują się seniorzy i młodzi ludzie.
 3. Rozdaj każdej grupie tablice, gazety, nożyczki, klej w sztyfcie i markery.
 4. Poinstruuuj grupy, aby utworzyły kolaż przedstawiający ich zróżnicowane kultury.
 5. Zachęcaj do dyskusji, wymiany poglądów na temat tradycji, zwyczajów i symboli w ich kulturze.
 6. Podkreśl jak ważna jest współpraca i uważne słuchanie.
 7. Zapewnij grupom odpowiednią ilość czasu na wykonanie kolaży.
 8. Poproś, aby każda grupa zaprezentowała swój kolaż, tłumacząc przedstawione

- Rozważają, które elementy kulturowe włączyć do kolażu.
- Przedstawiają swoje pomysły i opinie, jednocześnie szanując poglądy innych.
- Angażują się w otwartą i efektywną dyskusję.

- Gazety, nożyczki, kleje w sztyfcie i markery (odpowiednia ilość dla każdej grupy).
- Stoliki lub odpowiednia przestrzeń robocza dla każdej grupy.

		elementy kulturowe i ich znaczenie. 9. Zachęć pozostałe grupy do zadawania pytań. 10. Przeprowadź krótką dyskusję na temat współdzielonych elementów kultury oraz tego jak ważne jest zróżnicowana kultura i współpraca międzypokoleniowa.		
Główne zadanie: „Odkrywanie eksponatów kulturowych” Zadanie daje uczestnikom możliwość zaangażowania się w dyskusję i przeprowadzenia refleksji nad eksponatami. Uczestnicy oglądają i analizują dzieła, które pozwalają na	40 minut	- Wyjaśnij cel zadania i podkreśl jak ważne jest zaangażowanie, szacunek do innych poglądów i spostrzeżeń wśród osób pochodzących z różnych pokoleń. - Prezentuj obrazy lub rozmieść eksponaty - Rozdaj uczestnikom „Arkusze z eksponatami kulturowymi” - Zachęcaj do dyskusji w małych grupach na temat eksponatów, zasugeruj arkusz jako pomoc. - Pomóż w prowadzeniu dyskusji, zagłębieniu się w znaczenie	- Analizują eksponaty w małych grupach. - Korzystają z arkusza i dzielą się obserwacjami i przemyśleniami. - Dzielą się przemyśleniami, spostrzeżeniami. - Angażują się w pełne szacunku dyskusje z innymi uczestnikami. - Zadaje pytania i w razie potrzeby, szuka pomocy.	• Eksponaty kulturowe i ich opisy (obrazy lub artefakty materialne). • Arkusz z eksponatami kulturowymi dla każdego uczestnika. • Flipcharty lub tablice z markerami podczas

zrozumienie innych kultur, tło historyczne i odkrycie przypisanych do nich wartości.		kulturowe eksponatów i nawiązywanie kontaktu z innymi. - Jak dany eksponat przedstawia kulturę lub epokę, z której pochodzi? - W jaki sposób przodkowie mogli używać eksponatu? Czy był dla nich ważny? - Czy eksponat związany jest bezpośrednio z daną kulturą? - Krąż między grupami, zapewniając wsparcie i wskazówki. - Przeznacz wystarczającą ilość czasu na eksplorację i dyskusję. - Zbierz całą grupę, by podsumować zadanie. - Poprowadź dyskusję na forum całej grupy, pozwalając uczestnikom na wymianę wniosków i przemyśleń zdobytych podczas zadania.		dyskusji grupowych (opcjonalnie).
Czas refleksji	15 minut	- Poprowadź uczestników przez wspólną refleksję nad aktywnością.	• Zachęcani są do prowadzenia aktywnej rozmowy.	brak

		- Zachęć uczestników do podzielenia się najważniejszymi wnioskami i obserwacjami. - Pozwól na dyskusję o znaczeniu dialogu międzypokoleniowego i zrozumienia kultury.	• Zastanawiają się nad własnymi przemyśleniami, spostrzeżeniami i stworzonymi relacjami podczas zadania. • Dzielą się swoimi przemyśleniami z całą grupą. Skupiają się na otwartym i pełnym szacunku dialogu. • Uważnie słuchają o przemyśleniach innych uczestników. • Angażują się w dyskusję i przyczyniają się do zrozumienia wartości dialogu międzypokolenio	
--	--	---	--	--

			wego i zrozumienia kultury.	
--	--	--	-----------------------------------	--

Odkrywanie eksponatów kulturowych i Google Arts



QUICK TIPS

Google Arts to strona internetowa, która umożliwia seniorom poznawanie sztuki i kultury z całego świata. Seniorzy mogą korzystać z Google Arts, aby uzyskać dostęp do wirtualnych wycieczek po muzeach, przeglądać dzieła sztuki w wysokiej rozdzielczości i zapoznać się z informacjami o artystach i ich twórczości. Mogą również wyszukiwać interesujące ich dzieła sztuki z podziałem na gatunki lub epoki, pogłębiać wiedzę i wrażliwość na sztukę. Ponadto na stronie można znaleźć materiały związane ze sztuką, filmy dokumentalne i materiały edukacyjne. Google Arts oferuje seniorom innowacyjny sposób na obcowanie ze sztuką i kulturą, rozwija kreatywność i pobudza umysł.

Handout 1 Arkusz z eksponatami kulturowymi

Eksponat: [wstaw nazwę eksponatu]
Opisz krótko eksponat (np. jego wygląd, z jakiego materiału jest wykonany).
Jaką kulturę lub epokę, według ciebie, reprezentuje ten eksponat?
Co intrygującego lub interesującego jest w tym eksponacie?
Jak myślisz, w jaki sposób ten eksponat mógł być wykorzystywany lub ceniony w przeszłości?
Podziel się przemyśleniami lub wspomnieniami, które przychodzą ci na myśl, gdy patrzysz na ten eksponat.

Aktywność 5 „Wymiana kulturowa poprzez opowieści”

Temat aktywności: Wartości kulturowe w dialogu międzypokoleniowym

Abstrakt	Aktywność „Wymiana kulturowa poprzez opowieści” to okazja do zaangażowania uczestników w dialog międzypokoleniowy i poznawanie kultury poprzez opowiadanie historii. Uczestnicy podzielą się historiami ze swoich własnych kręgów kulturowych, zwiększając dzięki temu świadomość na ich temat, szacunek i uznanie. Działanie to ma na celu zniwelowanie i poznanie różnic pomiędzy pokoleniami, podnoszenie świadomości o kulturze i wzmocnienie więzi międzypokoleniowych.
Cele	1. Rozwój komunikacji i relacji międzypokoleniowych. 2. Zwiększenie świadomości kulturowej. 3. Poprawę umiejętności komunikacyjnych i uważnego słuchania. 4. Zachęcanie do okazywania empatii i szacunku dla różnych poglądów. 5. Stworzenie poczucia jedności poprzez opowiadanie historii.
Tematyka/ Umiejętności	• Międzypokoleniowa komunikacja i więzi. • Zrozumienie różnorodności kulturowej. • Opowiadanie historii i rozwój umiejętności aktywnego słuchania. • Empatia i wyrozumiałość.
Grupa docelowa	Aktywność przeznaczona jest dla grupy od 10 do 20 uczestników (seniorzy oraz młode osoby między 18, a 28 r.ż.) Aby zapewnić efektywną wymianę doświadczeń, minimalna ilość uczestników to 5 seniorów i 5 młodych osób.
Czas trwania	ok. 60 minut

Miejsce	Komfortowa i cicha przestrzeń, która pozwoli na grupowe dyskusje i opowiadanie historii. Może być to dom kultury, biblioteka lub inne odpowiednio przystosowane pomieszczenie.
Wymagania	• Układ siedzeń umożliwiający grupową dyskusję. • Flipcharty lub tablice z markerami. • Kartki papieru i długopisy dla uczestników do robienia notatek. (opcjonalnie) • Rzutnik lub monitor do wyświetlania zdjęć lub filmików powiązanych z historią. (opcjonalnie)
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	• Zoom: To narzędzie do wideo rozmów, które umożliwia prowadzenie wirtualnych spotkań, webinarów i urozmaica zdalną komunikację między pokoleniami. Funkcje udostępniania ekranu, pokoje spotkań i czat sprawiły, że jest to popularny wybór dla profesjonalistów i osób prywatnych. Intuicyjny, przyjazny interfejs i dostępność aplikacji z poziomu każdego urządzenia czyni ją odpowiednią dla osób w każdym wieku i z różnych środowisk (https://zoom.us/). • Padlet: Padlet to internetowa platforma, która umożliwia uczestnikom udostępnianie i prezentowanie stworzonych historii, zdjęć, filmów i innych materiałów multimedialnych związanych z ich kulturą. Zapewnia cyfrowe płótno, na którym użytkownicy mogą wspólnie tworzyć treści, wzmacniając przy tym poczucie jedności i wymianę kulturową. Łatwa obsługa i rozmaite opcje sprawiają, że jest to niezwykle użyteczne narzędzie do tworzenia prezentacji (https://it.padlet.com). • Storybird: Storybird to narzędzie do tworzenia opowieści w wersji elektronicznej. Umożliwia uczestnikom tworzenie i udostępnianie własnych materiałów za pomocą szablonów i efektów multimedialnych. Użytkownicy mogą dodawać teksty, ilustracje, zdjęcia, aby stworzyć piękne i interesujące historie. Storybird zachęca do rozwijania kreatywności i opowiadania ciekawych historii, dzielenia się swoimi doświadczeniami i poglądami. Jest odpowiednia dla osób w każdym wieku. (https://storybird.com).

Polecane źródła

- Książki, artykuły lub strony internetowe na temat opowieści kulturowych i komunikacji międzypokoleniowej.
- Sugestie dotyczące tematów opowieści i kwestionariusze pomagające w prowadzeniu dyskusji oraz zachęcające do tworzenia nowych historii.
 - Europeana: Podziel się swoją historią: Link: <https://www.europeana.eu/en/blog/share-your-story>
 - Opis: Europeana to platforma cyfrowa, która oferuje dostęp do dziedzictwa kulturowego Europy. Kampania „Podziel się swoją historią” zaprasza do podzielenia się swoimi historiami związanymi z europejską kulturą, historią i tradycjami. Uczestnicy mogą przeglądać stronę w poszukiwaniu inspiracji i zamieszczać własne historie.

Handout 1

Sugestie dotyczące tematów opowieści.



Dzielenie się kulturą poprzez opowieści i Storybird

Padlet to przyjazne dla użytkownika narzędzie online, za pomocą którego seniorzy mogą tworzyć cyfrowe tablice. Mogą publikować przemyślenia i pomysły zawierające teksty, obrazy, filmy i pliki. Seniorzy mogą personalizować swoje tablice za pomocą różnych wzorów, kolorów i czcionek. Mogą komentować posty i angażować się w rozmowy. Dodatkowo, prywatność, bezpieczeństwo oraz zapewnienie odpowiedniego wsparcia powinny stanowić priorytet. To świetne narzędzie, które umożliwi seniorom podzielenie się własnymi historiami w kreatywny sposób.



QUICK TIPS

Wymiana kulturowa poprzez Storybird i Padlet

Storybird to przyjazne narzędzie online dla użytkowników w każdym wieku. Mogą korzystać ze Storybird, aby wspólnie tworzyć historię, wykorzystując swoje umiejętności literackie i ilustracje z dostępnej na platformie biblioteki. Wykorzystując swoją kreatywność, mogą na zmianę pisać akapity i rozdziały. Seniorzy mogą podzielić się swoimi życiowymi doświadczeniami i wiedzą, podczas gdy młodsze pokolenie może dodać do opowieści nowy punkt widzenia. Możliwość współpracowania nad historią w Storybird zachęca do rozwijania i wzmacniania relacji. Współpraca z aplikacją promuje pracę zespołową i gwarantuje świetną zabawę podczas opowiadania historii.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Rozpoczęcie aktywności	5 minut	Opowiedz uczestnikom na czym polega aktywność „Wymiana kulturowa poprzez opowieści”. Podkreśl jak ważny jest dialog międzypokoleniowy, poznanie kultury i wzajemny szacunek. Zachęcaj do czynnego uczestniczenia, zachowania otwartości umysłu i szacunku dla różnych poglądów.	- Uważnie słuchają wprowadzenia. - Zadają pytania.	brak
Zabawa integracyjna: „Trivia kulturowa”	10 minut	Podziel uczestników na małe zespoły złożone z przedstawicieli różnych pokoleń, zachęć do angażowania się w przyjacielską rywalizację i odpowiadania na pytania związane z ciekawostkami o kulturze. Zapewnij zestaw pytań związanych z różnymi kulturami i tradycjami. Uczestnicy współpracują w swoich zespołach,	- Aktywny udział: Uczestnicy aktywnie angażują się w zadanie, tworzą zespoły i współpracują, aby odpowiedzieć na pytania. - Wymiana wiedzy: Uczestnicy dzielą się swoją wiedzą o kulturze i poglądami	Uczestnicy tworzą małe, mieszane zespoły. Edukator zapewnia zestaw pytań związanych z różnymi kulturami i tradycjami. Uczestnicy współpracują w zespołach i zapisują

		wykorzystują swoją wiedzę o kulturze i wymieniają się spostrzeżeniami. Śledź przebieg aktywności, postępy zespołów i w razie potrzeb udzielaj wskazówek. Pytania pomocnicze: - W którym kraju znajduje się Tadź Mahal? - Jak nazywa się tradycyjny irlandzki taniec? - Jak nazywa się narodowy kwiat Japonii? - Kto namalował Mona Lisę? - Które miasto traktowane jest jako stolica mody?	podczas dyskusji w grupie. - Współpraca: Uczestnicy wspólnie pracują nad znalezieniem najlepszej odpowiedzi na pytania. - Przyjazna rywalizacja : Uczestnicy biorą udział w przyjacielskiej rywalizacji, okazują życzliwość i szacunek do pozostałych grup.	odpowiedzi na kartkach. Aktywność odbywa się w odpowiednim pomieszczeniu, np. w sali konferencyjnej lub w domu kultury. Edukator ułatwia wykonywanie zadania, tłumaczy zasady, śledzi postępy drużyn i w razie potrzeby udziela wskazówek, gwarantując angażującą i pełną szacunku rywalizację.
Zajęcia integracyjne: „Kulturowa układanka”	15 minut	Poprowadź uczestników przez cały proces zadania „Kulturowa układanka”. Opowiedz o zadaniu, wyjaśnij zasady i zapewnij każdej	Uczestnicy tworzą małe, mieszane grupy i angażują się w budowanie zespołu. Współpracują i	Komfortowa atmosfera podczas wykonywania aktywności

	grupie układankę symbolizującą określoną kulturę. Zadbaj, by uczestnicy zrozumieli cel zadania, zachęć do pracy zespołowej i nawiązania konwersacji. Zapewnij wsparcie i pomoc w razie potrzeby, stwórz przyjazne i sprzyjające integracji warunki, w których uczestnicy będą mogli poznać i docenić kultury przedstawione na układankach. Wyjaśnij zasady: 1. Wstęp: - Wyjaśnij jak ważna jest praca zespołowa i poszanowanie kultury. - Rozdaj każdej grupie układankę symbolizującą określoną kulturę. 2. Układanie: - Każda grupa współpracuje, aby ułożyć układankę w określonym czasie.	prowadzą rozmowy. Uczestnicy wyrażają swoje poglądy i przekazują wiedzę, omawiają kulturowe znaczenie układanki. Demonstrują pracę zespołową, kreatywność, otwarty umysł i szacunek dla różnych kultur.	wymaga odpowiedniej przestrzeni dla uczestników, którzy będą podzieleni na kilka grup. Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do rozłożenia układanki i na swobodną dyskusję. Edukator zapewnia każdej grupie układankę symbolizującą określoną kulturę. Układanki powinny być dostosowane do wieku i o odpowiednim poziomie trudności, aby
--	--	--	---

		- Zachęć do prowadzenia rozmów i współpracy. 3. Dyskusja: - Grupy prowadzą dyskusje nad kulturowym znaczeniem układanki. - Uczestnicy wymieniają się wiedzą i doświadczeniami w zakresie omawianej kultury. 4. Praca zespołowa: - Każdy członek grupy aktywnie uczestniczy w czynności i dyskusji. - Skupia się na aktywnym słuchaniu, zaangażowaniu w rozmowę i poszanowaniu poglądów innych uczestników. 5. Limit czasu i zakończenie gry: - Ustal limit czasu i ogłoś zakończenie zadania. - Grupy, które wykonają zadanie na czas, mogą otrzymać wyróżnienie lub nagrody.		aktywność była angażująca. Dodatkowo, edukator może zapewnić wszelkie niezbędne przedmioty, tj. stoliki, krzesła i odpowiednie oświetlenie, aby stworzyć sprzyjające warunki.
--	--	--	--	--

		6. Podsumowanie: - Uczestnicy zastanawiają się nad zdobytymi doświadczeniami, wiedzą o kulturze i dzielą się tym z grupą. - Podczas dyskusji w grupach, koncentrują się na pracy zespołowej i poszanowaniu kultury. Notatka: Dostosuj zasady w zależności od poziomu trudności układanki, wielkości grupy i własnych potrzeb.		
Wymiana kulturowa poprzez opowieści	25 minut przy 10 uczestnikach to wystarczająca ilość czasu. (czas można dostosować do liczby uczestników)	Poprowadź zadanie „Wymiana kulturowa poprzez opowieści”. Zaczynij od wprowadzenia i wytłumaczenia zadania, podkreślając jak ważne jest czynne uczestnictwo oraz zachowanie szacunku dla różnych poglądów. Możesz wykorzystać podpovedzi lub kwestionariusze, które są zaprojektowane specjalnie po to, aby ukierunkować uczestników i pobudzić ich	Uczestnicy angażują się w zadanie. Opowiadają o historiach związanych ze swoją kulturą, legendach, ciekawostkach, a także o swoich osobistych przeżyciach. Uważnie słuchają innych, okazują szacunek dla różnych poglądów. Uczestniczą w dyskusjach i chętnie	Zadanie wymaga przestronnej przestrzeni, aby uczestnicy mogli się swobodnie gromadzić i prowadzić dyskusje. Powinno być to przyjemne i ciche pomieszczenie. Dodatkowo,

		kreatywność. Pomagaj w dyskusjach, zapewnij bezpieczne i sprzyjające integracji otoczenie, w którym uczestnicy będą czuli się komfortowo, dzieląc się swoimi historiami. Zachęcaj uczestników do uważnego słuchania, dopilnuj, aby głos każdego uczestnika został wysłuchany i doceniony. Pomagaj przy zadawaniu pytań, zachęcaj do zadawania pytań zmuszających do refleksji. Skup się na zachowaniu przyjemnej atmosfery, pełnej empatii i szacunku.	zadają pytania. Korzystają z okazji, aby uczyć się od siebie nawzajem i poszerzać swoją wiedzę na temat kultury.	edukator może przekazać zestaw odpowiedzi lub kwestionariusze ułatwiające prowadzenie kreatywnych dyskusji. Uczestnicy mogą używać kartek i długopisów do zapisywania swoich przemyśleń lub pytań, które chcieliby zadać, aby dyskusja była interesująca.
Czas refleksji	5 minut	Na koniec, zachęć do krótkiej rozmowy o przemyśleniach uczestników i umiejętnościach jakie zostały zdobyte podczas tego zadania. Zapytaj, w jaki sposób to zadanie wpłynęło na ich sposób postrzegania innych kultur.	Uczestnicy zastanawiają się nad znaczeniem dialogu międzypokoleniowego i nad tym, czego nauczyli się o różnych kulturach podczas tego zadania.	brak

Handout 1

Podziel się ciekawą historią z dzieciństwa.

Opowiedz o obchodach świąt lub konkretnych uroczystościach, które mają znaczenie dla twojej kultury.

Opowiedz o ważnym dla twojej kultury wydarzeniu historycznym.

Opowiedz o rodzinnych tradycjach, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

Podziel się historią o radzeniu sobie z trudnościami lub problemami, które napotkałeś w przeszłości.

Opowiedz o tradycyjnej potrawie lub przepisie, który jest ważny dla twojej kultury.

Podziel się opowieścią o osobie, która miała istotny wpływ na twoje życie.

Opowiedz o zabytkach lub przedmiotach związanych z twoją kulturą, które są dla ciebie ważne.

Opowiedz legendę lub mit związany z twoją kulturą.

Opisz międzykulturowe doświadczenie, które miało wpływ na twój sposób postrzegania świata.

Aktywność 6 „Wirtualne muzea”

Temat aktywności: Pomysły na projekty artystyczne i rzemieślnicze dla różnych pokoleń.

Abstrakt	Wirtualna wycieczka po muzeum to przyjemny sposób dla miłośników malarstwa i rzeźby, by odkrywać świat sztuki. Muzea z całego świata (Metropolitan, Luwr, Watykan) oferują wirtualne wycieczki z przewodnikiem. Podczas zwiedzania widzowie mogą kliknąć na różne eksponaty, aby dowiedzieć się więcej o ich historii. Przygotujmy wirtualne zwiedzanie z przewodnikiem, które będzie dostosowane do zainteresowań osób starszych i młodszych.
Cele	Aktywność przyczyni się do poprawy samopoczucia, rozwoju intelektualnego i osobistego, przy jednoczesnym budowaniu międzypokoleniowych relacji.
Tematyka/ Umiejętności	a. Zdolności informatyczne: Przy pomocy młodych osób, starsi uczestnicy mogą zaznajomić się z technologią i poczuć się z nią swobodnie. Dodatkowo, oba pokolenia mogą skoncentrować się na weryfikacji informacji z różnych źródeł, aby upewnić się, że są one wiarygodne. b. Nauka oparta na współpracy międzypokoleniowej: Zarówno starsi, jak i młodszy uczestnicy mogą uczyć się od siebie nawzajem, co sprzyja rozwijaniu wzajemnego szacunku i zrozumienia. c. Łatwe zwiedzanie: Wirtualne wycieczki są dostosowane do potrzeb osób starszych z ograniczeniami ruchowymi lub problemami zdrowotnymi, umożliwiając im bezproblemowy udział w doświadczeniach kulturalnych, których inaczej nie mieliby szansy doświadczyć. d. Integracja: Tego rodzaju aktywność sprzyja nawiązywaniu kontaktów towarzyskich i budowaniu więzi między pokoleniami, co pomaga zwalczać samotność i odosobnienie, z którymi często zmagają się osoby starsze.

Grupa docelowa	Seniorzy i młode osoby (15-20 uczestników, młode osoby w wieku 16-25)
Czas trwania	ok. 3-4 godzin
Miejsce	Pomieszczenie z krzesłami i stolikami
Wymagania	1. Laptopy lub komputery, projektor (opcjonalnie)
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Google Arts & Culture: https://artsandculture.google.com (dostęp od: 2023.09.17) ▪ Zoom: https://zoom.us (dostęp od: 2023.09.17)
Polecane źródła	https://upgradedpoints.com/travel/best-virtual-museum-tours/ (dostęp od: 2023.09.17)
Kod QR:	
Handout 1	Arkusze z eksponatami kulturowymi



Wirtualne zwiedzanie z przewodnikiem

Podczas wirtualnego zwiedzania, edukatorzy mogą połączyć młodszych uczestników z osobami starszymi na podstawie wspólnych zainteresowań. To połączenie zapewnia bogatsze doświadczenie dla obu stron. Edukatorzy powinni zachęcać do swobodnego dialogu, gdzie każda para może analizować i dyskutować nad dziełami sztuki, co przyczyni się do pogłębienia zaufania.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna Zabawa integracyjna umożliwi uczestnikom bliższe poznanie się i stworzy swobodną atmosferę przed rozpoczęciem wirtualnej wycieczki. Propozycję zabaw integracyjnych: I. Krótkie przedstawienie własnej osoby: Poproś każdego uczestnika o krótkie przedstawienie się oraz o podzielenie się zabawnym lub ciekawym faktem o sobie. Może to być ulubiony artysta, nietypowe hobby lub wyjątkowe doświadczenie kulturowe. To zadanie łączy elementy zapoznawcze i kulturowe. II. Prezentacja ulubionego dzieła sztuki: Poproś uczestników, aby podzielili się zdjęciem swojego ulubionego dzieła sztuki lub artysty i uzasadnili swój wybór. Zadanie	ok. 20 minut	Pamiętaj by zadanie było lekkie i interesujące oraz zachęcaj uczestników do aktywnego udziału w dyskusji. Zadanie umożliwi uczestnikom integrację w miłej atmosferze przed rozpoczęciem wirtualnej wycieczki.	Uczestnicy przedstawiają się i dzielą osobistymi informacjami. Uważnie słuchają innych uczestników, zadają pytania i prowadzą dyskusję. Zadanie umożliwi uczestnikom nawiązanie kontaktu i zbudowanie przyjaznej atmosfery.	W przypadku zadania „Prezentacja ulubionego dzieła sztuki” każdy uczestnik powinien przynieść zdjęcie swojego ulubionego dzieła sztuki lub autora.

pomaga uczestnikom odkryć swoje upodobania artystyczne i zainicjować ciekawe rozmowy na temat sztuki.				
Zajęcia integracyjne Zajęcia integracyjne mogą pomóc uczestnikom w nawiązywaniu kontaktów, tworzeniu relacji i efektywnej współpracy. Propozycję zajęć integracyjnych: I. Projekt Artystyczny: Przydziel każdemu uczestnikowi fragment słynnego dzieła sztuki. Przykładowo, jeśli jest 6 grup, podziel wybrany obraz na 6 różnych części. Każda grupa powinna odtworzyć przydzieloną część w dowolny sposób (narysować, namalować lub zaprojektować za pomocą narzędzia online). Po ukończeniu, połącz elementy w jeden spójny obraz i porównaj go z oryginalną ilustracją. Ćwiczenie promuje pracę zespołową, rozwija kreatywność,	ok. 30-40 minut	Wybierz odpowiednie ćwiczenie integracyjne, które będzie spójne z zainteresowaniami i preferencjami uczestników. Uwzględnij ograniczenia czasowe i wymagania techniczne. Zadanie pozwoli na integrację uczestników i zbudowanie wzajemnego zaufania.	Uczestnicy aktywnie biorą udział w wybranym zajęciu integracyjnym. Dyskutują, dzielą się pomysłami, pracują nad osiągnięciem wspólnego celu, jednocześnie tworząc nowe znajomości.	W przypadku zadania „Projekt Artystyczny”: wymagane jest zdjęcie wybranego obrazu. akcesoria do rysowania lub malowania (kredki i ołówki, farby, pędzle) lub cyfrowe narzędzie do rysowania na

zainteresowanie sztuką oraz współpracę międzypokoleniową. II. Poszukiwanie skarbów: Przed rozpoczęciem wycieczki rozdaj uczestnikom listę z wyszczególnieniem konkretnych dzieł sztuki lub elementów ekspozycji, które mają znaleźć podczas zwiedzania. Podziel uczestników na zespoły i poproś, aby wspólnie odszukali wyznaczone przedmioty z listy. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza znajdzie wszystkie przedmioty. Ćwiczenie promuje pracę zespołową, rozwija kreatywność i zainteresowanie sztuką.				komputerze/ laptopie (Corel Painter, Rebelle 6, Procreate, Clip Studio Paint Pro)
Główna aktywność: „Wirtualna wycieczka po muzeum” Wirtualne muzea zapewniają interaktywne warunki edukacyjne dla różnych grup wiekowych. Przedstawiają eksponaty w formie modelu online, który pozwala użytkownikom przyglądać się szczegółom i analizować dzieła sztuki.	ok. 2 godzin (czas może się różnić w zależności od grupy)	Pokazuj eksponaty, zainicjuj dyskusję i dbaj o to, by wycieczka była zrozumiała, angażująca i przyjemna dla wszystkich.	Uczestnicy aktywnie angażują się w zwiedzanie, zadają pytania, dzielą się swoimi przemyśleniami i opiniami o dziełach sztuki. Biorąc udział w zwiedzaniu, uczestnicy zdobywają nową wiedzę i szacunek do sztuki i kultury, tworząc	Pomieszczenie z dostępem do laptopów/komputerów i internetem.

Zarówno osoby starsze, jak i młodzież mogą pogłębiać swoją wiedzę o sztuce, historii, technikach malarskich oraz zaznajomić się z technologią.

To wirtualne doświadczenie oferuje innowacyjny sposób zdobywania nowej wiedzy poprzez interaktywną zabawę. Poniżej przedstawiamy jak zorganizować dobrą wirtualną wycieczkę.

1. Przygotowanie: Wybierz wycieczkę, która zapewnia łatwą nawigację po muzeum oraz wysokiej jakości wizualizacje. Sprawdź, czy trasa jest kompatybilna z urządzeniami uczestników. Przekaż jasne wytyczne, jak uzyskać dostęp do trasy oraz niezbędne aplikacje lub narzędzia. Możesz stworzyć infografiki, które pomogą uczestnikom przygotować się do zwiedzania.

2. Modyfikacje: Dostosuj rozmiar czcionki, jasność ekranu i głośność,

przy tym nowe znajomości.

do potrzeb seniorów. Zapewnij napisy lub transkrypcje dla wszystkich treści audiowizualnych.

3. Zwiedzanie z przewodnikiem: Poruszaj się po wirtualnym muzeum w spokojnym tempie, zapewnij uczestnikom czas na przyswojenie treści i zadawanie pytań. Zachęcaj do dyskusji i interakcji pomiędzy uczestnikami i przewodnikiem.

4. Współpraca: Zachęcaj do współpracy międzypokoleniowej. Zaproponuj wspólne odkrywanie eksponatów, wymianę przemyśleń i wrażeń. Umożliwia budowanie więzi międzypokoleniowych i poszerza horyzonty.

5. Przerwy: Zaplanuj kilka krótkich przerw, aby uczestnicy pozostali skupieni podczas wycieczki oraz umożliwi to uniknięcia przemęczenia wzroku. Zachęć uczestników do

wstawania, rozciągania się lub chodzenia podczas przerw.

Wirtualne wycieczki pozwalają użytkownikom na zwiedzanie i eksplorację muzeów we własnym tempie. Uczestnicy mają możliwość wyszukiwania dodatkowych ciekawostek, bez ograniczeń czasowych, co odróżnia je od wycieczek w rzeczywistości. Takie podejście jest korzystne dla osób, które mają trudności z przyswajaniem nowych informacji i potrzebują na to więcej czasu.

6. Analiza i omówienie: Po zakończeniu zwiedzania zaproś uczestników do dyskusji na temat ich przemyśleń, wrażień oraz zachęć do podzielenia się ulubionymi momentami z wycieczki.

Handout 1 Praktyczne informacje dotyczące wirtualnej wycieczki po muzeum

Aby wybrać najlepsze wirtualne muzeum, warto wykonać poniższe kroki:

1. Zaczynj od wybrania tematu lub motywu, który chcesz poruszyć. Wirtualne muzea obejmują szeroki zakres tematów, od sztuki i historii po naukę i technologię.
2. Sprawdź internetowe zbiory muzeów, dostępne są również strony internetowe, które zawierają listę wirtualnych muzeów z całego świata. Są dostępne na wirtualnych wystawach, np. Google Arts & Culture, Smithsonian X 3D, Museum of the World.
3. Przeczytaj recenzje wirtualnych muzeów. Po wybraniu najciekawszych, zapoznaj się z opiniami innych odwiedzających. To pozwoli zorientować się, czego można się spodziewać i czy warto je odwiedzić.
4. Wybierz najlepszą platformę. Dostęp do wirtualnych muzeów można uzyskać za pośrednictwem różnych urządzeń, tj. komputery, smartfony i tablety. Niektóre muzea oferują również możliwość skorzystania z wirtualnej rzeczywistości. Wybierz platformę, która spełni twoje oczekiwania.
5. Po wejściu do wirtualnego muzeum nie spiesz się i odkryj wszystko, co ma ono do zaoferowania. Większość muzeów oferuje szeroki zbiór eksponatów, materiałów informacyjnych i interaktywnych doświadczeń. Odkrywaj i podziwiaj.

Oto kilka dodatkowych wskazówek pozwalających na efektywne zwiedzanie:

Obserwuj działalność wirtualnych muzeów w mediach społecznościowych. Wiele muzeów posiada swoje profile, gdzie dzielą się informacjami o nadchodzących wystawach, wyjątkowych wydarzeniach i innych atrakcjach.

Kolejnym sposobem na śledzenie najnowszych wydarzeń w wirtualnych muzeach jest subskrypcja ich newsletterów.

Uczestnicz w wydarzeniach organizowanych przez wirtualne muzea. Większość z nich regularnie organizuje wydarzenia, np. wykłady, warsztaty i przedstawienia. To może być świetny sposób, aby dowiedzieć się informacji o zbiorach muzeów i nawiązać kontakt z innymi odwiedzającymi.

Nawiąż kontakt z personelem wirtualnego muzeum. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące miejsca lub jego kolekcji, możesz skorzystać z pomocy pracowników. Na pewno chętnie pomogą.

Aktywność 7 „Kolaże przyrodnicze”

Temat aktywności: Pomysły na projekty artystyczne i rzemieślnicze dla różnych pokoleń.

Abstrakt	Kolaże przyrodnicze: Zbieraj liście, kwiaty i gałązki podczas spacerów. Za pomocą aplikacji do skanowania na smartfonie lub tablecie, można tworzyć cyfrowe kolaże z zebranych przedmiotów. Jeśli starsi uczestnicy potrzebują pomocy, młodszy mogą pomóc im korzystać z aplikacji do skanowania i tworzyć kolaże, a w zamian, starsi mogą nauczyć młodszych nazewnictwa roślin.
Cele	Wykonywanie kolaży przyrodniczych jest zróżnicowanym i wciągającym zajęciem, które sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych, rozwijaniu kreatywności, umiejętności informatycznych i zwiększaniu wiedzy na temat ochrony środowiska. Takie zajęcia przynoszą korzyści uczestnikom w każdym wieku.
Tematyka/ Umiejętności	Zalety wdrożenia tej aktywności: a. Rozwój umiejętności informatycznych: Wykorzystując narzędzia elektroniczne, np. aplikacje do skanowania lub edycji zdjęć, uczestnicy mogą nauczyć się nowych umiejętności technicznych i poczuć się pewniej podczas korzystania z urządzeń. Jest to szczególnie pomocne dla osób starszych, które mogą nie być tak zaznajomione z nowoczesnymi urządzeniami i aplikacjami. b. Więzi międzypokoleniowe: Współpraca osób starszych z młodszymi daje im możliwość nawiązywania kontaktów, dzielenia się doświadczeniami i przekazywania wiedzy. Wspiera to wzajemne zrozumienie i poszanowanie pomiędzy różnymi grupami wiekowymi.

c. Twórcza ekspresja: Tworzenie kolaży przyrodniczych rozwija kreatywność i zdolność wyrażania siebie za pomocą sztuki. Pozwala na odkrywanie swojej artystycznej osobowości i tworzenie unikalnych dzieł sztuki z wykorzystaniem naturalnych materiałów.

d. Kontakt z innymi uczestnikami: Rozmowa na temat wykonanych kolaży stwarza okazję do nawiązania interakcji towarzyskich, co jest szczególnie korzystne dla osób starszych, które mogą odczuwać samotność lub odosobnienie.

Grupa docelowa	Seniorzy i młode osoby (15-20 uczestników, młode osoby w wieku 16-25)
Czas trwania	1 dzień
Miejsce	Lokalizacja na świeżym powietrzu, w lesie lub parku/ pomieszczenie do pracy z zebranymi materiałami
Wymagania	Komplet eko toreb lub innych opakowań, smartfony lub tablety, aplikacja do skanowania (Adobe Scan, Microsoft Office Lens itp.), aplikacja do edycji zdjęć lub tworzenia kolaży (Canva, Adobe Photoshop Express).
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	PlantNet (aplikacja w Google Play): PlantNet to popularna aplikacja mobilna umożliwiająca identyfikację roślin. Użytkownicy mogą zrobić zdjęcie rośliny, jej liści, kwiatów lub innych części, a aplikacja wykorzystuje funkcję rozpoznawania obrazu, aby zidentyfikować gatunek rośliny. Dodatkowo, aplikacja pozwala użytkownikom przeglądać rozbudowaną bazę danych roślin, uczestniczyć we wspólnych projektach przy identyfikacji roślin i poznawać otaczającą ich roślinność, co czyni ją cennym źródłem informacji dla miłośników przyrody. Adobe Scan to aplikacja, która umożliwia użytkownikom skanować fizyczne dokumenty lub obrazy za pomocą aparatu w smartfonie lub tablecie. Umożliwia przycinanie dokumentów,

poprawę jakości obrazu i optyczne rozpoznawanie znaków do odczytywania tekstu. Aplikacja przeznaczona jest do tworzenia wysokiej jakości skanów do użytku prywatnego i profesjonalnego.

Canva to wielofunkcyjna platforma do tworzenia projektów graficznych, która umożliwia użytkownikom tworzenie kolaży i edytowanie zdjęć. Oferuje szeroki wybór szablonów, dodawania tekstu i ulepszania zdjęć w wiele dodatkowych funkcji do tworzenia obrazów. Canva to platforma o prostym interfejsie i sposobie zarządzania, co sprawia, że jest dostępna dla użytkowników o różnych poziomach umiejętności plastycznych.

Polecane źródła <https://plantnet.org/en/> (dostęp od: 2023.09.17)
<https://www.adobe.com/acrobat/mobile/scanner-app.html> (dostęp od: 2023.11.02.)
<https://www.canva.com/en/> (dostęp od: 2023.11.02.)

Handout 1 Szablon karty Bingo

Handout 2 Dodatkowe pomysły jak tworzyć przyrodnicze kolaże..



**QUICK
TIPS**

Kolaż przyrodniczy - aktywność dla każdego pokolenia.

Edukatorzy powinni stworzyć sprzyjającą atmosferę do rozwijania umiejętności komputerowych i artystycznych. Starsi i młodszy uczestnicy powinni czuć, że technologia jest czymś, co łączy oba pokolenia, a nie barierą niemożliwą do pokonania. Należy również zachęcać do opowiadania historii, co umożliwi nawiązywanie bliższych relacji między pokoleniami i umili proces twórczy.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna/ Bingo w naturze Przygotuj grę: Stwórz dla każdego uczestnika kartę „Bingo w naturze”, zawierającą nazwy lub ilustracje popularnych elementów przyrodniczych, takich jak kwiaty, liście, fragmenty drzew czy owady. Zadbaj o to, aby układ elementów na każdej karcie był inny. Wyjaśnij zasady: Rozdaj każdemu uczestnikowi kartę „Bingo w naturze” oraz długopis lub marker. Wyjaśnij, że każdy uczestnik ma spacerować po okolicy, w poszukiwaniu elementów ze swojej karty. Po znalezieniu danego przedmiotu, powinien go wykreślić z karty. Dobór w pary: Poproś uczestników o utworzenie mieszanych par, co	30 minut	Pomagaj uczestnikom podczas zadania i zachęcaj do prowadzenia rozmów. Rozpocznij od wyjaśnienia zasad i rozdaj karty. Pokaż uczestnikom miejsce, w którym mają szukać przedmiotów i upewnij się, że mają na to wystarczająco dużo czasu. Po ukończeniu zabawy, zachęć do wspólnej rozmowy.	Uczestnicy czynnie biorą udział w poszukiwaniu elementów i współpracują ze swoimi partnerami. Angażują się w dyskusje, dzielą się wrażeniami i nawiązują nowe znajomości.	Karty do bingo o różnym wyglądzie, długopisy lub markery.

pozwoili im lepiej się poznać i efektywnie współpracować.

Cel: Głównym celem gry jest znalezienie wszystkich elementów z linii poziomej, pionowej lub po przekątnej (podobnie jak w tradycyjnym bingo). Pierwsza osoba lub para, która skreśli całą linię, powinna głośno zawołać „Bingo przyrodnicze!”, aby oznajmić swój sukces.

Dyskusja: Po zakończeniu integracji poproś uczestników, aby podzielili się swoimi odkryciami i opowiedzieli o wrażeniach. Pozwala to na przeprowadzenie przyjemnej rozmowy i pomoże nawiązać jeszcze bliższy kontakt.

Główna aktywność/ Kolaż przyrodniczy

Aktywność jest podzielona na 3 etapy

3-6 godzin

Wspieraj uczestników w trakcie aktywności. Wytlumacz cel aktywności, pokaż

Uczestnicy biorą aktywny udział w procesie twórczym, zbierają materiały podczas spaceru.

Miejsce w plenerze, gdzie uczestnicy mogą zebrać materiały, smartfony lub tablety z

1. Spacer i kolekcjonowanie Przeznacz odpowiednią ilość czasu (45-90 minut) na spacer, aby zebrać potrzebne materiały. Czas trwania można dostosować do mobilności uczestników, rozmiaru terenu oraz dostępności materiałów. 2. Tworzenie cyfrowych kolaży Zapewnij uczestnikom wystarczającą ilość czasu, aby zapoznali się z aplikacją do skanowania, zeskanowali zebrane materiały i wykonali cyfrowe kolaże. Czas ten może się różnić w zależności od poziomu umiejętności informatycznych i plastycznych. (90-180 minut) 3. Prezentacja i omówienie Po zakończeniu aktywności zaplanuj czas, aby uczestnicy mogli podzielić się swoimi projektami, porozmawiać o swoich inspiracjach i wziąć udział w dyskusji z grupą (30-45 minut).		w jaki sposób mogą używać aplikacji na swoich urządzeniach. Pomagaj podczas spaceru, tworzenia kolaży i dbaj o przyjazną atmosferę. Po ukończeniu zabawy, zachęć do prezentacji projektów i wspólnej rozmowy.	Współpracują ze swoimi partnerami, wymieniają się pomysłami i wrażeniami. Uczą się jak używać aplikacji do skanowania i edycji zdjęć, aby następnie stworzyć cyfrowe kolaże. Uczestnicy prezentują grupie wykonane przez siebie kolaże, omawiają swoje inspiracje i pomysły. Na koniec biorą udział w dyskusji, zastanawiają się nad tym, jak udało im się rozwinąć umiejętności i	potrzebnymi do wykonania zadania aplikacjami, komplet ekotoreb lub innych opakowań do zbierania materiałów. Dodatkowo należy przekazać zrozumiałe instrukcje i wskazówki, które ułatwią wykonywanie zadania.
--	--	--	---	---

			nawiązać nowe znajomości.	
Tworzenie cyfrowych kolaży Na etapie tworzenia cyfrowych kolaży ważne jest, aby udzielać uczestnikom wsparcia i poprowadzić ich przez proces. Zwłaszcza należy pomóc osobom, które mogą być mniej zaznajomione z narzędziami elektronicznymi. Szczegółowy opis etapu: 1. Przedstaw aplikację do skanowania: Rozpocznij od pokazania, jak korzystać z wybranej aplikacji (np. Adobe Scan, Microsoft Office Lens lub CamScanner) na smartfonach lub tabletach. Pokaż uczestnikom, jak zrobić zdjęcia i zapisać je na swoich urządzeniach. 2. Zagwarantuj odpowiednią opiekę: Połącz starsze osoby z młodszymi, pozwól im uczyć się od siebie	90-180 minut	Wyjaśnij i zademonstruj korzystanie z aplikacji oraz upewnij się, że uczestnicy zrozumieli instrukcje. Pomagaj i wspieraj uczestników podczas tworzenia kolaży, odpowiadaj na pytania i udzielaj wskazówek, jeśli będzie to potrzebne. Zachęć uczestników do współpracy i wykazania się kreatywnością, dbaj o pozytywną i przyjazną atmosferę, która	Starsi uczestnicy z zaangażowaniem uczą się nowych umiejętności informatycznych, korzystają z aplikacji do skanowania i edycji zdjęć/tworzenia kolażu. Współpracują ze swoimi partnerami, wymieniają się pomysłami, inspiracjami, rozwijają kreatywność i tworzą nowe znajomości.	

nawzajem i zapewnij dodatkowe wsparcie. Zachęcaj młodszych uczestników, aby pomagali swoim starszym partnerom.

3. Przedstaw aplikację do edycji zdjęć lub tworzenia kolaży: Po zeskanowaniu obrazów zapoznaj uczestników z wybraną aplikacją (np. Canva, Adobe Photoshop Express). Wyjaśnij funkcje i zademonstruj w jaki sposób używać aplikacji przy tworzeniu kolaży i skanowaniu obrazów.

4. Wspólne projektowanie: Zachęć uczestników do współpracy nad ich kolażami oraz do omówienia pomysłów i inspiracji. Zapewnij wsparcie i pomoc, upewnij się, że uczestnicy czują się swobodnie, a korzystanie z urządzeń elektronicznych nie powoduje dyskomfortu.

sprzyja zawieraniu nowych znajomości.

5. Kontroluj czas: Obserwuj postępy uczestników i modyfikuj czas zakończenia zadania, jeśli będzie to konieczne. Jeżeli część uczestników skończy wcześniej, zachęć ich do udzielenia pomocy innym lub przetestowania dodatkowych funkcji w aplikacji.

6. Promuj kreatywność: Przypomnij uczestnikom, że nie ma „właściwego” lub „niewłaściwego” sposobu tworzenia projektów. Zachęcaj do rozwijania kreatywności i wyrażania swoich artystycznych wizji.

Handout 1 Szablon karty Bingo

Przed skorzystaniem, wypełnij kartę bingo wybranymi elementami przyrody, np. kwiatami, liśćmi, drzewami, owadami, rzekami, wzgórzami, itp.

B I N G O

Handout 2 Dodatkowe pomysły jak tworzyć przyrodnicze kolaże.

Kolaże przyrodnicze to świetny sposób na rozwijanie kreatywności i podziwiania natury.

Poniżej przedstawiamy dodatkowe wskazówki, jak stworzyć estetyczny projekt:

Zbieraj jak najwięcej materiałów. Im większa różnorodność, tym bardziej interesujący i pomysłowy będzie kolaż. Wykorzystaj: liście, kwiaty, nasiona, szyszki, korę, kamienie, muszle i pióra.

Używaj wielu kolorów i twórz wyjątkowe kompozycje. To poprawi estetykę projektu.
--

Eksperymentuj. Tutaj nie ma żadnych zasad. Baw się dobrze i bądź kreatywny.

Wymyśl motyw przewodni. Tematem może być pora roku lub wybrany rodzaj rośliny. Wybrane pomysły: cztery pory roku, gatunki roślin, zwierzęta, święta, wyjątkowe okazje, abstrakcyjne wzory.
--

Pokaż swój kolaż innym. Podziel się swoim projektem w internecie.

Aktywność 8 „E-kawiarnia dla seniorów”

Temat aktywności: Wypełnienie technologicznej przepaści między pokoleniami	
Abstrakt	Celem aktywności „E-kawiarnia dla seniorów” jest promowanie technologii wśród seniorów, wraz z młodszym pokoleniem mogą wspólnie uczestniczyć w aktywności i wzmocnić więzi.
Cele	- Wzmocnienie relacji między młodszym, a starszym pokoleniem poprzez wspólne uczenie się obsługi aplikacji WhatsApp. - Niwelowanie różnic technologicznych między uczestnikami w różnym wieku. - Wzmocnienie więzi i poczucia przynależności.
Tematyka/ Umiejętności	Seniorzy nauczą się lub udoskonalą swoje umiejętności obsługi aplikacji WhatsApp. Edukatorzy lub młodsze osoby nawiążą kontakt z seniorami, dzięki wspólnej nauce. Dodatkowo współpraca w parach lub mniejszych grupach sprzyja tworzeniu przyjacielskich relacji.
Grupa docelowa	Odpowiednie dla 4-8 seniorów, 1-2 młodych ludzi (18-30 lat) i dorosłych edukatorów.
Czas trwania	Raz w tygodniu przez 1.5 - 2 godziny
Miejsce	Średniej wielkości obiekt lub pomieszczenie wyposażone w komputery, laptopy i smartfony.
Wymagania	Smartfon, wydrukowany poradnik „krok po kroku” na każdy tydzień nauki, materiały pomocnicze.

Przyjazne
użytkownikom
narzędzia
online

WhatsApp (<https://www.whatsapp.com/>).

Polecane
źródła

Jak korzystać z aplikacji WhatsApp: <https://www.youtube.com/watch?v=fjVIDYu6erU>

Jak korzystać z aplikacji WhatsApp: Poradnik dla początkujących:
<https://www.androidauthority.com/how-to-use-whatsapp-1097088/>

Fernandez, N., (2023). Jak korzystać z WhatsApp: Wskazówki dla początkujących. Android Authority: General Technology.

Dostępne na: <https://www.androidauthority.com/how-to-use-whatsapp-1097088/>

Insider Tech. (2020, 30 października). Jak korzystać z aplikacji WhatsApp (2022) [Wideo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=fjVIDYu6erU>

Handouts

Handout 1 Zabawa integracyjna „Prawda i dwa kłamstwa”

Handout 2 Sugerowane pomysły na cotygodniowe zajęcia z aplikacją WhatsApp



QUICK TIPS

Zorganizuj zabawę integracyjną „E-kawiarnia”, w której będą uczestniczyć oba pokolenia. Nawiązane kontakty podczas tej aktywności pozwolą na przeprowadzenie działań związanych z korzystaniem z aplikacji WhatsApp. Ponadto, edukatorzy powinni upewnić się, czy seniorzy mają dodatkowe pytania lub wątpliwości.



QUICK TIPS

Mirroring - aplikacja

Podczas nauczania seniorów korzystania ze smartfonów najlepiej jest używać aplikacji takich jak Mirroring, które umożliwiają uczestnikom naśladowanie działań edukatora na swoich smartfonach. Co więcej, edukator poświęci mniej czasu na prezentowanie tych samych działań każdemu z osobna, ponieważ cała grupa będzie mogła śledzić jego czynności na swoich ekranach.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Powitanie Powitaj uczestników. Przedstaw się, oprowadź uczestników po obiekcie i poproś o zajęcie miejsc. Zaproponuj kawę lub herbatę. Każdy uczestnik może się przedstawić, biorąc udział w ćwiczeniu „Prawda i dwa kłamstwa”	5 minut	Powitaj uczestników.	Podążają za edukatorem i zapoznają się z miejscem, w którym się znajdują.	Kawa, herbata, woda lub przekąski

Zabawa integracyjna „Prawda i dwa kłamstwa” Uczestnicy formują krąg, a edukator rozpoczyna zabawę integracyjną, mówiąc o sobie jedną prawdziwą informację i dwa kłamstwa (np. Mam na imię Maria (prawda), mam 25 lat (kłamstwo), kiedy byłam młoda, chciałam być profesjonalną łyżwiarką (kłamstwo)). Następnie pozostali uczestnicy po kolei zgadują, które zdanie jest kłamstwem, a które prawdą. Po tym, jak wszyscy uczestnicy podzielą się swoimi przypuszczeniami, edukator ujawni prawdziwą informację, a uczestnik, który poprawnie rozpozna dwa kłamstwa, podejmie kontynuację gry i zaprezentuje swoje trzy zdania. Mogą być to dowolne ciekawe fakty z życia lub podstawowe informacje. Przykładowe zdania można znaleźć w Handout 1.	15 minut	Poprowadź aktywność	Przedstawiają się i nawiązują kontakt z innymi uczestnikami oraz edukatorem.	Brak
--	----------	---------------------	--	------

Główna aktywność – Zajęcia będą podzielone na kilka spotkań. <i>**Należy pamiętać, że tematyka każdego spotkania jest inna**</i> Opisz pokrótce program szkolenia i zawarte w nim działania. Następnie edukator przedstawia zalety tego działania i szczegółowo opisuje aktywność, która odbędzie się w danym dniu kursu. Dodatkowe pomysły na tematy zajęć można znaleźć w Handout 2. Należy pamiętać, że efektywna integracja międzypokoleniowa wymaga współpracy par mieszanych podczas ćwiczeń. Dodatkowo, można tworzyć niewielkie grupy, prowadzone przez jednego edukatora, z udziałem maksymalnie czterech seniorów. W ten sposób będą mieli szansę poznać się lepiej i zbudować silniejszą relację.	1 godzina	- Poprowadź zajęcia, naucz seniorów, wygłoś krótką prezentację i wyjaśnij im jak korzystać z WhatsApp. - Dowiedz się, jak starsi ludzie komunikowali się przed wprowadzeniem komunikatorów internetowych i Internetu. - Naucz się korzystać ze znaczków pocztowych, aby wysłać list pocztą. - Odpowiadaj na pytania. - Poznaj mocne i słabe strony każdego z seniorów.	- Uczestniczą w aktywności. - młode osoby pomogą seniorom w instalacji aplikacji WhatsApp na urządzeniu i poznać jej funkcje. Pokażą jak wysłać wiadomość, zadzwonić lub przeprowadzić wideo rozmowę. - Seniorzy nauczą młodych ludzi, jak wysłać fizyczny list. Wyjaśnią, jak komunikowali się dawniej i przedstawią historie kryjące się za kolekcjonerskimi znaczkami pocztowymi.	Smartfony
---	------------------	--	--	------------------

Czas refleksji Po zakończeniu krótko podsumuj szkolenie, które odbyło się tego dnia i jego pozytywne efekty. Następnie seniorzy i młode osoby będą mieli okazję zastanowić się nad tym, co i dlaczego okazało się dla nich trudne lub łatwe. Powinni również przedyskutować pozostałe możliwości zastosowania zdobytej wiedzy w codziennym życiu i wynikające z tego korzyści. Dodatkowo mogą również ocenić, jakie ogólne wrażenia odnieśli podczas wspólnego spędzania czasu. Zachęć do wystawienia opinii i udzielenia dodatkowych komentarzy lub zadawania pytań. Przed zakończeniem należy przekazać seniorom wydrukowany poradnik objaśniający przebieg lekcji o aplikacji WhatsApp, aby mogli z niego korzystać w dowolnej chwili. Na koniec, podziękuj za poświęcony czas, przypomnij o następnym spotkaniu. Podaj ponownie jego termin i miejsce.	15 minut	- Przeprowadź aktywność i odpowiadaj na pytania. Zadbaj o to, by wszyscy czuli się komfortowo. - Zastanów się, czy jest coś, nad czym powinieneś popracować, aby aktywności przebiegały płynniej.	Zastanawiają się nad zdobytymi doświadczeniami, wartościami jakie zostały przekazane im podczas spotkania. Dzielą się również opiniami na temat aktywności.	Wydrukowany poradnik „krok po kroku” na każdy tydzień nauki, materiały pomocnicze (dla seniorów). Drukowana wersja materiałów edukacyjnych dotyczących omawianego dorobku kulturowego (edukatorzy lub młode osoby)
---	-----------------	--	--	--



Handout 1 – Zabawa integracyjna „Prawda i dwa kłamstwa”

Możesz odpowiednio dostosować pytania do grupy:

- Nazywam się _____.
- Gdybym miał jeść codziennie tylko jeden posiłek do końca życia, to jadłbym _____.
- Moją ulubioną polską tradycją/świętem jest _____.
- Moją ulubioną grą w dzieciństwie była _____.
- Gdybym mógł mieszkać w dowolnym miejscu na świecie przez rok, zamieszkałbym w _____.
- Gdybym był porą roku, to chciałbym być _____.
- Jestem dobry w _____.
- Jestem bardzo słaby w _____.
- Jeśli mógłbym być dowolnym zwierzęciem na świecie, to chciałbym być _____.
- Gdybym mógł zmienić karierę, zostałbym _____.
- Gdybym mógł zmienić swoje imię to wybrałbym _____.
- Moim ukrytym talentem jest _____.
- _____ to najlepsze danie, jakie potrafię ugotować.
- Potrafię grać w _____.
- Pracuję/pracowałem jako _____.
- Mam _____ dzieci/wnuków.

Handout 2 - Sugerowane propozycje tematów zajęć z użyciem aplikacji WhatsApp.

Temat 1

Cele

Seniorzy – Dowiedzą się jak zainstalować aplikację Whatsapp i opanują jej funkcje.

Młode osoby – Dowiedzą się, jak seniorzy komunikowali się przed powstaniem internetu.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają tematykę i wygłoszą krótką prezentację na temat WhatsApp i sposobu jego wykorzystania. Seniorzy i edukatorzy powinni zostać podzieleni na zespoły składające się z jednego edukatora i maksymalnie 4 seniorów. Następnie edukatorzy poproszą seniorów o włączenie smartfonów i przejście do sklepu Google Play lub do Sklepu Apple w celu zainstalowania aplikacji WhatsApp. Wyjaśnią, jak założyć konto pokażą podstawowe funkcje. Następnie należy przeprowadzić dyskusję. Edukatorzy dowiedzą się, w jaki sposób seniorzy komunikowali się przed powstaniem internetu oraz jakich metod używali.

Temat 2

Cele

Seniorzy – Dowiedzą się jak wysłać wiadomość, zadzwonić lub przeprowadzić wideo rozmowę.

Młode osoby – Nauczą się korzystać ze znaczków pocztowych, aby wysłać list pocztą.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają temat. Następnie seniorzy otrzymają wskazówki, jak nauczyć się wysyłać wiadomości i dzwonić do swoich bliskich. Edukatorzy zademonstrują, jak można prowadzić rozmowy głosowe i wideo oraz pomogą seniorom opanować tę funkcję aplikacji. Seniorzy powinni nauczyć się, jak włączać i wyłączać kamerę, wyciszać mikrofon, dodawać więcej osób do rozmowy i obracać widok kamery. Seniorzy bardziej doświadczeni w obsłudze aplikacji mogą również nauczyć się prowadzenia czatów grupowych, dowiedzieć się, jak udostępniać treści podczas połączenia wideo, jak udostępniać swój ekran i jak korzystać z efektów



kamery. Na koniec seniorzy powinni zademonstrować i wyjaśnić młodszemu pokoleniu, jak przygotować list, który zostanie wysłany pocztą. Seniorzy dysponujący znaczkami pocztowymi mogą pokazać w jaki sposób powinny być przyklejone na kopercie.

Aktywność 9 „Wymiana wiedzy i umiejętności - warsztaty”

Temat aktywności: Wypełnienie technologicznej przepaści między pokoleniami	
Abstrakt	Seniorzy dysponują ogromną mądrością życiową wynikającą z ich wielu doświadczeń, podczas gdy młode osoby wyróżniają się wiedzą na temat nowych technologii i ich zastosowań. Podczas tych warsztatów dojdzie do „wymiany wiedzy i umiejętności”. W pierwszej części zajęć odbędzie się dyskusja na wybrany temat, a w drugiej części przedstawimy jedną z funkcji Facebooka. Seniorzy dowiedzą się jak wysyłać zdjęcia i posty na swojej tablicy. Co zapoczątkuje rozmowę o wspomnieniach, przeżyciach i dzielenia się życiowymi poradami, które mogą przyczynić się do spojrzenia na świat z innej perspektywy. Aktywność może przynieść korzyści obu grupom wiekowym, przyczyniając się do promowania integracji społecznej między pokoleniami.
Cele	Aktywność ma pomóc rozwinąć umiejętności informatyczne seniorów i poszerzyć ich wiedzę techniczną, aby ułatwić życie codzienne. Równocześnie ma na celu zachęcić do przeprowadzenia interesującej dyskusji, która wprowadzi młodsze pokolenie w dawne tradycje, wartości, wierzenia, podejście do życia oraz sposób myślenia.
Tematyka/ Umiejętności	Seniorzy nauczą się korzystać z Facebooka, a osoby młodsze dowiedzą się: a) o tym, jak ważne są bliskie relacje i rodzina, b) o wartościach i zasadach starszego pokolenia, a także wymienią się wspomnieniami i przeżyciami.
Grupa docelowa	Przeznaczone dla 10 seniorów, 5 młodych osób (18-30 lat) i edukatorów.
Czas trwania	Raz w tygodniu przez 2 godziny
Miejsce	Średniej wielkości pomieszczenie lub sala z komputerami lub laptopami

Wymagania	Komputery, laptopy, smartfony, drukowana wersja zabawy integracyjnej, drukowana forma poradnika „krok po kroku” objaśniającego każdy tydzień nauki dla obu pokoleń
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Facebook (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.facebook.katana&hl=en_US&pli=1)
Polecane źródła	Jak nauczyć seniorów korzystania z Facebooka: https://www.wikihow.com/Teach-Facebook-to-Seniors Facebook dla seniorów - krótki kurs wideo: https://www.youtube.com/watch?v=FVy6q2JHfKU Strona główna - Facebook: Samouczek: https://sites.google.com/site/facebooktutorialforseniors/ 2021. Jak nauczyć seniorów korzystania z Facebooka - Wiki How. Dostępny na: https://www.wikihow.com/Teach-Facebook-to-Seniors#References MVVP TV. (2016, 28 Stycznia). Facebook dla seniorów - krótki kurs wideo. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=FVy6q2JHfKU
Handouts	Handout 1 Wykres kołowy mojego życia Handout 2 Sugerowane propozycje tematów na cotygodniowe spotkania w programie „Wymiana wiedzy i umiejętności - warsztaty”



**QUICK
TIPS**

W ramach aktywności, na Facebooku publikowane są treści związane z kulturą i aktywnym uczestnictwem seniorów w społeczeństwie. Młode osoby mogą dowiedzieć się więcej o kulturze i historii, a seniorzy uczą się, jak aktywnie angażować się w życie lokalnej społeczności, przy wsparciu młodszego pokolenia.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Powitanie Powitaj uczestników. Przedstaw się, oprowadź uczestników po obiekcie i poproś o zajęcie miejsc. Zaproponuj kawę lub herbatę. Każdy uczestnik ma możliwość przedstawienia się za pomocą zabawy „Wykres kołowy mojego życia”.	5 minut	Powitaj uczestników.	Podążają za edukatorem i zapoznają się z miejscem, w którym się znajdują.	Kawa, herbata, woda lub przekąski
Zabawa integracyjna „Wykres kołowy mojego życia” Uczestnicy przygotowują wykres kołowy przedstawiający ile (w procentach) poświęcają czasu na ważne aspekty ich życia. Nie musi być dokładny. Przykładowo: 20% snu, 10% na spożywanie posiłków, 40% na pracę, 5% na pracę w ogrodzie, 5% na podróże i 20% na spędzanie czasu z rodziną. Poproś uczestników, aby zaprezentowali innym swój wykres. Szablon wykresu można znaleźć w Handout 1 .	15 minut	Poprowadź zabawę.	Przedstawiają się i nawiązują kontakt z innymi uczestnikami oraz edukatorem.	Kredki i Handoutowa ny arkusz z wykresem kołowym

Prezentowanie tematu <i>**Należy pamiętać, że tematyka każdego spotkania jest inna**</i> Prezentuj pokrótce tematykę zajęć, a następnie wspomnij o ich zaletach. Zachęć uczestników do przemyślenia nad tematami zajęć: a. Tydzień 1 - Ulubione tradycyjne powiedzenia i ich znaczenie b. Tydzień 2 - Trzy najważniejsze osoby w ich życiu c. Tydzień 3 - Ważne wspomnienia i doświadczenie życiowe	15 minut	Wyjaśnij cel aktywności i jej zalety.	Uczestnicy biorą udział w aktywności i zastanawiają się jak ją wykonać	Krótko prezentacja
---	----------	---------------------------------------	--	--------------------

Główna aktywność – Zajęcia będą podzielone na kilka spotkań. Pierwsza część - Seniorzy zostaną wprowadzeni w temat aktywności. Zostanie wyświetlona krótka prezentacja omawiająca wybraną do aktywności funkcję Facebooka. Następnie seniorzy zostaną poinstruowani, jak wprowadzić w życie wiedzę, którą zdobyli. Druga część - Przeprowadzona zostanie krótka rozmowa związana z tematem lekcji. Wszyscy zgromadzeni będą mogli porozmawiać ze sobą, podzielić się pomysłami i opiniami. W Handout 2, dostępne są propozycje tematów na każdy tydzień	1 godzina	- Poprowadź aktywność, naucz seniorów, wygłoś krótką prezentację, wyjaśnij im jak korzystać z Facebooka i odpowiadaj na pytania. - Poznaj mocne i słabe strony każdego z seniorów. - Poznaj tradycyjne powiedzenia i ich znaczenie lub określenia, które nie są już obecnie używane. - Dowiedz się, jak ważne są bliskie więzi, system wartości i wierzenia dla starszego pokolenia. - Posłuchaj historii, wspomnień i	- Uczestniczą w aktywności. - Seniorzy poznają różne funkcje Facebooka - Seniorzy podzielą się z pozostałymi swoim życiowym doświadczeniem .	Komputery, laptopy, smartfony
---	----------------------	--	--	--------------------------------------

		ciekawostek z życia starszego pokolenia.		
Czas refleksji Po zakończeniu krótko podsumuj szkolenie, które odbyło się tego dnia i jego pozytywne efekty. Następnie seniorzy i młode osoby będą mieli okazję zastanowić się nad tym, co i dlaczego okazało się dla nich trudne lub łatwe. Powinni również przedyskutować pozostałe możliwości zastosowania zdobytej wiedzy w codziennym życiu i wynikające z tego korzyści. Dodatkowo mogą również ocenić, jakie ogólne wrażenia odnieśli podczas wspólnego spędzania czasu. Zachęć do wystawienia opinii i udzielenia dodatkowych komentarzy lub zadawania pytań. Przed zakończeniem należy przekazać seniorom wydrukowany poradnik objaśniający przebieg lekcji o aplikacji Facebook, aby mogli z niego korzystać w dowolnej chwili. Na koniec, podziękuj za poświęcony czas, przypomnij o następnym spotkaniu. Podaj ponownie jego termin i miejsce.	15 minut	- Przeprowadź aktywność i odpowiadaj na pytania. - Zastanów się, czy jest coś, nad czym powinieneś popracować, aby spotkania przebiegały płynniej.	Zastanawiają się nad zdobytymi doświadczeniami i wartościami jakie zostały przekazane im podczas spotkania.	Wydrukowany poradnik „krok po kroku” na każdy tydzień nauki.

Handout 1 - Wykres kołowy mojego życia (materiał do wydruku)



MY LIFE PIE CHART

DESCRIPTION OF WHAT EACH COLOUR BOX
REPRESENTS





Handout 2 - Sugerowane propozycje tematów na cotygodniowe spotkania w programie „Wymiana wiedzy i umiejętności - warsztaty”

Temat 1

Cele

Seniorzy - Dowiedzą się jak utworzyć konto, skonfigurować profil i zastosowanie Facebooka

Młode osoby – Poznają tradycyjne powiedzenia i ich znaczenie lub określenia, które nie są już obecnie używane.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają temat. Następnie przedstawiają krótką prezentację, w której pokażą zastosowanie, sposób użycia i funkcje platformy. Po prezentacji seniorzy będą poproszeni o utworzenie konta oraz konfigurację profilu na Facebooku. Na koniec, seniorzy angażują się w dyskusję z młodszymi uczestnikami, przedstawiają używane przez siebie powiedzenia lub określenia. Młodsze pokolenie lub edukatorzy również podzielą się używanymi przez nich zwrotami na co dzień lub wyrażeniami, które są wykorzystywane w mediach społecznościowych. Będzie to próba zmniejszenia przepaści językowej między pokoleniami.

Temat 2

Cele

Seniorzy – Dowiedzą się, jak znaleźć znajomych i grupy, z którymi można nawiązać kontakt online.

Młode osoby – Dowiedzą się, jak ważne są bliskie relacje, system wartości i wierzenia dla starszego pokolenia.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają temat. Następnie wyjaśniają, jak można nawiązać kontakt z przyjaciółmi, członkami rodziny lub grupami, którymi są zainteresowani. Edukatorzy wyjaśniają, jak ważne jest nawiązywanie nowych kontaktów. Druga część będzie poświęcona dyskusji na temat wartości i zasad, którymi kierują się starsze pokolenia. Młodsze pokolenie i edukatorzy mogą również podzielić się własnymi doświadczeniami, poglądami i zasadami, którymi kierują się w życiu.

Temat 3

Cele

Seniorzy – Nauczą się jak publikować posty i zdjęcia na swojej tablicy oraz o możliwości edytowania ich.

Młode osoby – Posłuchają historii, wspomnień i ciekawostek z życia seniorów.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają temat. Następnie wyjaśniają i zademonstrują, w jaki sposób seniorzy mogą przestać post lub zdjęcie na tablicę Facebooka. Przedstawiają również, w jaki sposób seniorzy mogą edytować zdjęcie lub post. Następnie oba pokolenia mogą porozmawiać o ważnych dla nich wspomnieniach i przeżyciach, które ich ukształtowali. Seniorzy mogą także podzielić się poradami, które mogą poprawić jakość życia.

Temat 4

Cele

Seniorzy – Dowiedzą się o polityce prywatności i bezpieczeństwa Facebooka.

Młode osoby – Poprowadzą dyskusję dotyczącą ogólnej polityki prywatności, obecnie stosowanych praktyk w zakresie ochrony prywatnych danych online oraz kwestii, które nadal wymagają udoskonalenia.

Podsumowanie aktywności

Edukatorzy przedstawiają temat. Stworzą prezentację przedstawiającą zagrożenia występujące w internecie, ze szczególnym uwzględnieniem Facebooka (np. wyłudzenie, oszustwa), a także jego wady. W prezentacji omówią również metody i sposoby eliminowania tego ryzyka. Seniorzy otrzymają instrukcje i wskazówki, jak podejmować wszelkie niezbędne środki bezpieczeństwa (np. uczynić swoje konta „prywatnymi”). Następnie oba pokolenia mogą poprowadzić dyskusję dotyczącą ogólnej polityki prywatności, obecnie stosowanych praktyk w zakresie ochrony prywatnych danych online oraz kwestii, które nadal wymagają udoskonalenia.

Aktywność 10 „Zwiedzaj świat przez smaki”

Temat aktywności: Zdrowy styl życia/ Posiłki i gotowanie

Abstrakt	Gotowanie zbliża do siebie różne kultury, a kuchnie z całego świata dostarczają mnóstwo składników odżywczych i minerałów, których może brakować w codziennej diecie. Uwzględniając je w swoim menu, można uzyskać zrównoważoną dietę, która przyczyni się do poprawy zdrowia i samopoczucia. Nowe, a zarazem zdrowe potrawy, wprowadzą pozytywne zmiany w twoim odżywianiu. Możesz wzmocnić swój układ odpornościowy, dzięki zróżnicowanej diecie, bez konieczności sięgania po suplementy.
Cele	Wprowadzenie nowych produktów spożywczych oraz przepisów, które pozwolą na stworzenie zbilansowanej diety. Zachęcenie do międzypokoleniowej dyskusji o sposobach odżywiania.
Tematyka/ Umiejętności	Rozwój umiejętności kulinarnych i odkrywanie nowych narzędzi online, które poszerzają wiedzę kulinarną i zapewniają dostęp do przepisów odpowiednich dla różnych pokoleń.
Grupa docelowa	Odpowiednia dla seniorów i młodych osób. Minimalny wiek uczestników to 15 lat. Minimalna liczba uczestników to 20 osób (5 grup po 4 osoby).
Czas trwania	Szacunkowy czas trwania aktywności to 1,5 - 2 godziny, obejmujące przygotowanie i dyskusję. Jednak czas trwania może się różnić w zależności od wybranych przepisów.
Miejsce	Wyposażona kuchnia w składniki do przepisów, materiały pomocnicze, restrykcje od uczestników dotyczące ich alergii oraz karteczki samoprzylepne.

Wymagania	Internet, składniki do gotowania określone w przepisie i akcesoria kuchenne.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	YouTube Serwis umożliwia dostęp do przepisów i wskazówek dotyczących ich przygotowania. Zawiera bogatą bibliotekę filmów przestanych przez użytkowników, którzy pokazują jak poprawnie coś zrobić (np. ugotować danie lub wykonać ćwiczenia ruchowe). Narzędzie jest dostępne na każdym urządzeniu z dostępem do Internetu, takim jak telefon, laptop czy iPad. My Fitness Pal Aplikacja, w której można kontrolować ilość spożywanych kalorii, makro i ich wagę. Uzyskać szczegółowe informacje na temat odżywiania i śledzić makro oraz znaleźć przepisy, treningi znajomych, którzy dostarczają inspiracji.
Polecane źródła	Wpływ starzenia na zachowania i wybory żywieniowe, dietę i stan zdrowia. (2001). PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11426286/ M. Short, M. Horhoła, K. Blomquist, K. St.Hilaire, Psychologia, Uniwersytet Furmana, Greenville, Karolina Południowa, 23 Październik 2015, ODŻYWIANIE, KULTURA I PROCES STARZENIA SIĘ: ANALIZA ŹRÓDEŁ INFORMACJI I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH SENIORÓW, https://doi.org/10.1093/geront/gnv569.17 Link do "Przewodnik po zdrowym stylu życia 2023-2024" autorstwa Harvardu: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/wp-content/uploads/sites/30/2024/01/HLGuide2023-2024.pdf
Handout 1	Rzuć kostką
Handout 2	Zakręć kołem



QUICK TIPS

YouTube

Zapewnij poradnik, który ułatwi wyszukiwanie treści w serwisie YouTube. Niektórzy uczestnicy mogą nie znać serwisu, co należy uwzględnić podczas zajęć.



QUICK TIPS

My Fitness Pal

Aplikacja oferuje sposób na monitorowanie wagi i diety poprzez liczenie kalorii. Można w niej również udostępniać interesujące fakty na temat produktów, które mogą być dla niektórych nieznane, np. informację, że orzechy są bardzo kaloryczne, lub że lepiej spożywać kalorie w formie stałego jedzenia niż napojów (np. słodzonej lub bezcukrowej coca-coli).

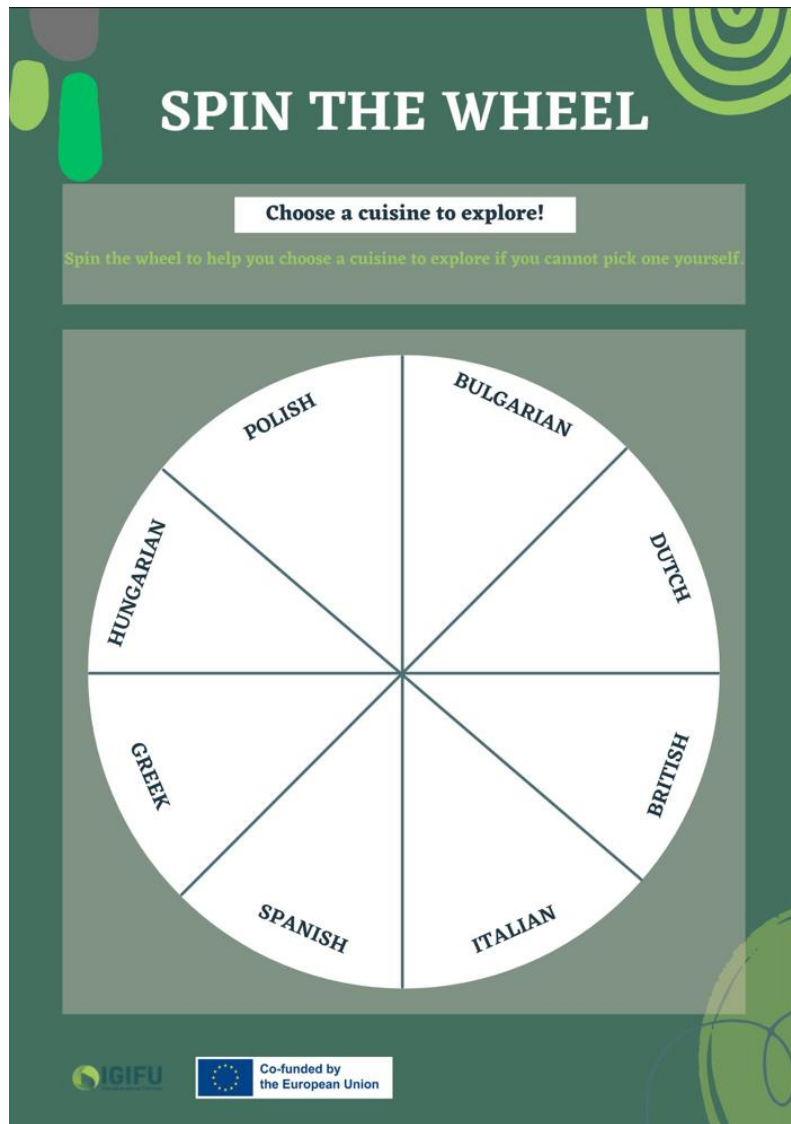
Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna Przywitaj uczestników, przygotuj kawę i herbatę, a następnie zajmij miejsce. Przedstaw się i pozwól to zrobić uczestnikom, po czym wyświetl prezentację. Możesz posłkować się zabawą „Rzuć kostką”, która polega na zadawaniu pytań uczestnikom.	15-20 minut	Zabawa integracyjna	Uczestniczą w zabawie integracyjnej.	brak
Zajęcia integracyjne / Burze mózgów Wyjaśnij cele i przebieg aktywności. Jeśli to możliwe, możesz podzielić uczestników na grupy. Grupy zastanawiają się nad kuchnią, którą chcieliby wspólnie odkryć. Mogą skorzystać z arkusza „Zakręć kołem”, aby dokonać wyboru lub przedstaw kilka wariantów, które są oparte na zakupionych składnikach i pozwól uczestnikom wybrać.	5 minut	Objaśnij przepisy, jeśli to konieczne	Wspólnie ustalają, co będą gotować	brak

Główna aktywność: Zwiedzaj świat przez smaki. Przygotowanie potrawy wybranej losowo za pomocą „Zakręć kołem” lub przez uczestników. Uczestnicy mają ustalony czas na przygotowanie posiłku. W czasie przygotowań zachęcaj do wzajemnego poznania się. Mogą zapytać się o pochodzenie, czy ulubioną kuchnię. Możesz przedstawić zestaw pytań, który pomoże uczestnikom prowadzić rozmowy. Lista pytań, które można wykorzystać: Jaki posiłek najczęściej gotujesz w domu? Czy lubisz wymieniać się przepisami z innymi? A jeśli tak, to z kim? Kto jest najlepszym kucharzem w twojej rodzinie? Dlaczego tak uważasz? Jeżeli miałbyś jeść codziennie ten sam posiłek, to który byś wybrał? Czy wyjeżdżałeś za granicę, a jeśli tak, to która kuchnia cię zainteresowała i dlaczego? Gdybyś miał nauczyć bliską ci osobę jednego przepisu, który przepis byś wybrał? Ile maksymalnie czasu spędziłeś w kuchni przygotowując posiłek?	Godzina	Wspieraj przy gotowaniu i zachęcaj do poznawania się.	Uczestnicy współpracują ze sobą i nawiązują nowe znajomości. Poznają zdrowe przepisy i różne kuchnie. Wymieniają się wiedzą o gotowaniu i zdrowym stylu życia.	brak
--	---------	---	--	------

Narzędzia online Uczestnicy prezentują przygotowane przez siebie posiłki i mają okazję spróbować dań z różnych kuchni. Zachęć ich, aby podzielili się z resztą grupy tym, w jaki sposób znaleźli przepisy i jakich narzędzi online używali. Następnie przedstaw inne narzędzia, z których mogą czerpać inspirację do tworzenia nowych, zdrowych przepisów, oraz pokaż, jak ich używać.	15 minut	Pomóż przy prezentacji posiłków i zapoznaj grupę z nowymi narzędziami online.	Korzystają z narzędzi online podczas głównej aktywności oraz uczą się o nowych narzędziach.	brak
Czas refleksji Poproś uczestników, aby zastanowili się, co sprawiło, że ta aktywność była dla nich interesująca. Następnie poproś ich o zapisanie na samoprzylepnej karteczce co najmniej jednej wskazówki dla edukatora oraz jednej uwagi na temat ich doświadczeń z wydarzenia. Dodatkowo zachęć do podzielenia się swoimi wrażeniami ze wspólnie spędzonego czasu – tego, czego nauczyli się od siebie nawzajem i jakie nowe umiejętności zdobyli.	15 minut	Zapewnij czas na przekazanie opinii, wysłuchaj i zrób notatki na potrzeby przyszłych aktywności.	Przekazują opinie i zastanawiają się nad tym czego się nauczyli, co im się podobało i co można poprawić.	brak

Handout 1

[Link](#)



Handout 2

[Link](#)



Aktywność 11 „Wspólne tworzenie książki kucharskiej!”

Temat aktywności: Zdrowy styl życia/ Posiłki i gotowanie	
Abstrakt	Współpracuj z bliskimi nad stworzeniem własnej książki kucharskiej. Będziesz miał możliwość wyboru przepisów, dodania zdjęć, określenia wyglądu, a także wyboru okładki. Możesz zdecydować się na książkę w formie segregatora lub na wersję standardową. Jeśli już wcześniej myślałeś o stworzeniu takiej książki, teraz jest idealny moment, by to zrobić. Tworzenie własnej książki od podstaw to wspaniałe doświadczenie. Kto nie kocha gotować? To niemal terapeutyczny proces, szczególnie gdy przygotowujesz pyszne jedzenie dla siebie lub swoich bliskich. Znalezienie ciekawych zajęć kulinarnych dla osób starszych jest bardzo proste, ponieważ zawsze istnieją czynności, w których mogą uczestniczyć, nawet jeśli nie mają już tej samej energii i zdolności, co w przeszłości. Aktywność ta rozwija także umiejętność posługiwania się narzędziami elektronicznymi.
Cele	Zebranie przepisów kulinarnych sprzed lat i stworzenie ponadpokoleniowej książki kucharskiej DIY. Dzielenie się doświadczeniami i poglądami na temat sposobu odżywiania i gotowania między różnymi pokoleniami.
Tematyka/ Umiejętności	Informacje jak stworzyć książkę kucharską, co powinna zawierać i jak ją opracować. Zachęcanie do dyskusji międzypokoleniowej na temat przepisów zawartych w książce kucharskiej.
Grupa docelowa	Odpowiednia dla seniorów i młodych osób. Minimalny wiek uczestników to 15 lat. Minimalna liczba uczestników to 20 osób (5 grup po 4 osoby).
Czas trwania	2 godziny
Miejsce	Pomieszczenie z miejscami do siedzenia

Wymagania	Handouts, długopis i kartki papieru, drukarka.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Aplikacja Healthy Recipe Book: FitMe dostępna w App Store, a Recipe book: Healthy Recipes w Sklepie Google Play. Aplikacje pomogą w budowaniu zdrowego stylu życia i zainspirują do tworzenia zdrowych przepisów. Dostępne są w nich porady i wyszukiwarka przepisów dostosowanych do upodobań lub posiadanych składników. Można również uzyskać (w przypadku niektórych aplikacji) dostęp do przepisów i filmików w trybie offline. iEatWell: Dziennik zdrowego odżywiania Aplikacja umożliwia monitorowanie spożywanych kalorii, dostarcza informacji na temat produktów oraz zapewnia wgląd w nawyki żywieniowe użytkowników. Pozwala także na wprowadzanie własnych przepisów i śledzenie samopoczucia po spożyciu posiłku.
Polecane źródła	Matheny, K. G. (2020). Żadne typowe ciekawostki kulinarne: korzystanie z archiwalnych książek kucharskich na lekcjach bibliotecznych. Matheny RBM: Czasopismo Rzadkich Książek, Rękopisów i Dziedzictwa Kulturowego https://rbm.acrl.org/index.php/rbm/article/view/24707/32534#:~:text=As%20artifact%2C%20cookbooks%20illustrate%20aspects,groups%20both%20contemporary%20and%20historical, Link do strony Harvardu dotyczącej "Healthy Eating Plate": https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/ Link do strony Harvarda dotyczącej znaczenia owoców i warzyw w diecie: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/#:~:text=A%20diet%20rich%20in%20vegetables,help%20keep%20appetite%20in%20check.
Handout 1	Rzuć kostką
Handout 2	Mój ulubiony przepis

**QUICK
TIPS****iEatWell: Dziennik zdrowego odżywiania**

Pomaga świadomie prowadzić dietę i pokazuje, jakie korzyści można z tego czerpać. Atrakcyjnie wyglądające jedzenie jest często postrzegane jako smaczniejsze i zdrowsze, przynosząc więcej przyjemności (co może być związane z psychologią). Informacje te mogą zostać wykorzystane podczas zajęć.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna <i>Przywitaj uczestników, przygotuj kawę i herbatę, a następnie zajmij miejsce. Przedstaw się i pozwól to zrobić uczestnikom, po czym wyświetl prezentację. Możesz posilkować się zabawą „Rzuć kostką”, która polega na zadawaniu pytań uczestnikom.</i>	15-20 minut	Poprowadź zabawę integracyjną.	Uczestniczą w zabawie integracyjnej.	brak
Wspólne tworzenie książki kucharskiej Wyjaśnij cele i przebieg aktywności oraz płynące z niej korzyści: - Pokazuje kreatywne podejście do gotowania, to doskonały sposób na pobudzenie umysłu seniora. - Podtrzymuje pamięć o tradycyjnych przepisach i ich dziedzictwie - Poprawia nastrój - obniża poziom stresu, przywołuje wspomnienia, pobudza apetyt, zachęca do bycia pomysłowym, pomaga w depresji - Pozwala na wymianę przepisów, co umożliwia odkrywanie nowych kulinarnych inspiracji. - Pozwala na budowanie poczucia przynależności do społeczeństwa	10 minut	Przedstaw cele i działania na ten dzień.	Zapoznają się z celami i przebiegiem aktywności. Zapoznają się z korzyściami wynikającymi z uczestnictwa w tej aktywności; wykorzystują zdobytą wiedzę i umiejętności w praktyce.	brak

Mój ulubiony przepis

Rozdaj uczestnikom Handout 1 i poproś o zapisanie swojego ulubionego przepisu.

Następnie ustal zasady. Poproś uczestników o podzielenie się swoimi ulubionymi przepisami. Dzięki temu przepisy będzie można pogrupować tematycznie, np. w celu stworzenia książki kucharskiej. Można podzielić je tematycznie: śniadanie, obiad, kolacja. Następnie, na kategorie (dania obiadowe, desery). Po utworzeniu podziału, poproś uczestników o omówienie, jak chcieliby, aby wyglądała ich książka. Czy chcą zamieszczać zdjęcia swoich przepisów, czy też chcą ograniczyć się tylko do tekstu. Następnie zaczynają wspólnie pracować nad napisaniem książki.

20 minut

Pokaż uczestnikom Handout 1 i podaj link do niego.
Ustal przebieg pracy i obowiązujące zasady podczas aktywności

Uczestnicy współpracują ze sobą i nawiązują nowe znajomości.
Poznają zdrowe przepisy i różne kuchnie.
Wymieniają się wiedzą o gotowaniu i zdrowym stylu życia.

Wspólne tworzenie książki kucharskiej

Zapewnij uczestnikom czas na przygotowanie przepisów na piśmie i zebranie zdjęć (o ile to możliwe). Mogą skorzystać ze zdjęć potraw z internetu, jeśli nie posiadają ich w prywatnej galerii. Poproś o uzupełnienie szablonu Canva z Handout 2 do zapisania swoich przepisów. Tym sposobem uczestnicy współpracują ze sobą i dodatkowo używają narzędzia online. W czasie przygotowań zachęcaj do wzajemnego poznawania się. Uczestnicy mogą zapytać się o pochodzenie, czy ulubioną kuchnię. Możesz przedstawić zestaw pytań, który pomoże uczestnikom podczas rozmowy.

Lista pytań, którą można wykorzystać: Jaki posiłek najczęściej gotujesz w domu?

Czy lubisz wymieniać się przepisami z innymi? A jeśli tak, to z kim? Kto jest najlepszym kucharzem w twojej rodzinie? Dlaczego tak uważasz? Jeżeli miałbyś jeść codziennie ten sam posiłek, to który byś wybrał? Czy wyjeżdżałeś za granicę, a jeśli tak, to która kuchnia cię zainteresowała i dlaczego?

45 minut

Pomóż uczestnikom przy korzystaniu z platformy Canva

Wymieniają się wiedzą kulturową, o gotowaniu i zdrowym stylu życia. Wykorzystują Canvę jako narzędzie online do stworzenia książki kucharskiej.

Narzędzia online Uczestnicy mogą obejrzeć swój gotowy projekt. Każdy otrzymuje do niego link lub, jeśli wolą, wydrukuj im kopię. Po tym możesz zaprezentować inne narzędzia online, z których mogą skorzystać, albo pokazać pomysły na nowe zdrowe przepisy.	15 minut	Pomóż uczestnikom uzyskać gotową wersję ich projektów i zaprezentuj nowe narzędzia online i przepisy.	Zdobywają wiedzę o różnych przepisach i narzędziach online, które mogą wprowadzić do swojego odżywiania.	
Czas refleksji Poproś uczestników, aby zastanowili się, co sprawiło, że ta aktywność była dla nich interesująca. Następnie poproś ich o zapisanie na samoprzylepnej karteczce co najmniej jednej wskazówki dla edukatora oraz jednej uwagi na temat ich doświadczeń z wydarzenia. Dodatkowo zachęć do podzielenia się swoimi wrażeniami ze wspólnie spędzonego czasu – tego, czego nauczyli się od siebie nawzajem i jakie nowe umiejętności zdobyli.	15 minut	Zapewnij czas na przekazanie opinii, wysłuchaj i zrób notatki na potrzeby przyszłych aktywności.	Przekazują opinie i zastanawiają się nad tym czego się nauczyli, co im się podobało i co można poprawić.	

Link

[Link](#)




Ice breaker

ROLL THE DICE

Roll the dice and according to the result, talk about the topic you got with your partner/ share with the group.

	FAVORITE VEGETABLE
	FAVORITE FRUIT
	FAVORITE KITCHEN TOOL
	FAVORITE CUISINE
	FAVORITE COOKBOOK
	FAVORITE FOOD

My favorite recipe




Handout 3

[Link](#)



RECIPE #1

Aktywność 12 „Jak zmieniało się moje miasto”

Temat aktywności: Tradycje, obyczaje i zwyczaje	
Abstrakt	Aktywność ma na celu odkrycie zmian, które zaszły w miejscowości na przestrzeni lat. Angażując seniorów i młodsze pokolenia, pragniemy rozwijać wzajemne zrozumienie, promować więzi społeczne i udokumentować przemiany zachodzące w mieście.
Cele	• Dokumentowanie i przedstawianie historycznych i kulturowych zmian w mieście. • Zachęcanie do tworzenia międzypokoleniowych relacji i rozwijania wzajemnego zrozumienia między seniorami i młodszym pokoleniem. • Ochrona wspomnień lokalnej społeczności. • Wzmacnianie więzi i zaangażowania społecznego.
Tematyka/ Umiejętności	• Lokalna historia i dziedzictwo. • Fotografia. • Umiejętności informatyczne i edycja zdjęć. • Zaangażowanie społeczne i rozwój relacji.
Grupa docelowa	• Seniorzy (w wieku od 60 lat). • Młode pokolenie (studenci, osoby w wieku od 18 do 25 lat itp.).
Czas trwania	Raz w tygodniu przez 1.5 - 2 godziny
Miejsce	Zajęcia mogą odbywać się w różnych miejscach w mieście, np. w domach kultury, szkołach, bibliotekach i muzeach.
Wymagania	• Sprzęt do nagrywania (np. kamery, mikrofony, smartfony). • Dostęp do internetu w celu wyszukiwania informacji.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	• Aparaty fotograficzne lub smartfony do robienia zdjęć i nagrywania filmów. • Platformy internetowe do publikowania i udostępniania informacji. • Mentimeter (https://www.mentimeter.com) Mentimeter zapewnia graficzną reprezentację danych, która może ułatwić zrozumienie skomplikowanych informacji. • Padlet (https://padlet.com/) To świetne narzędzie do prowadzenia burzy mózgów i udostępniania treści.

- Kahoot (<https://kahoot.com/>)
Umożliwia tworzenie quizów i interaktywnych gier angażujących odbiorców.
- Mural (<https://www.mural.co/>)
Może być używany podczas zadań rozwijających kreatywne myślenie i burzy mózgów.
- Canva (<https://www.canva.com/>)
Może być wykorzystywana do wprowadzania w projektach elementów graficznych lub interaktywnych.
- Snapedit (<https://snapedit.app/es>)
Usuwa osoby lub obiekty ze zdjęć za pomocą zaawansowanej technologii AI.

Polecane źródła

Lokalne książki historyczne, archiwa i inne źródła.

- González, M. (2010). Historia de Nuestra Ciudad. Ediciones Locales
- Archivo Histórico Nacional. (2022). Colecciones y Documentos.
<https://www.archivohistorico.es/coleccion>
- Sánchez, A. (2021, Enero 20). Explorando la Historia Local. Sociedad de Historia Local.
<https://www.historialocal.org/recursos/explorando-la-historia-local>
- Smith, J. (2005). Historia Naszego Miasta. Local Publishing.

Przewodniki po historii mówionej i kwestionariusze do przeprowadzania wywiadów.

- Instituto de Historia Oral. (2019). Guía de Historia Oral: Métodos y Técnicas.
<https://www.historiaoral.org/guia-metodos>

Poradniki na temat fotografii i wideo.

- Szkoła fotograficzna. (2022). Wprowadzenie do stylu portretowego
- Fotografia. <https://www.photographyschool.com/tutorials/intro-to-portrait-photography>

Platformy internetowe oferujące dostęp do map i obrazów historycznych.

- Mapas Históricos en Línea. (2020). Explora Nuestra Colección.
<https://www.mapashistoricosenlinea.es/explora>

Poradniki i inne materiały dotyczące angażowania społeczności.

- Pérez, L. (2018). Participación Comunitaria: Guía Práctica.
<https://www.participacioncomunitaria.es/guias/guia-practica>

Handout 1

Poezja z Cuenca 1983.

Handout 2

Przykłady starych zdjęć z Cuenca.

Handout 3

Moje miasto. Pytania ułatwiające dyskusję o tym, jak ważne jest zachowanie lokalnej historii i współpraca międzypokoleniowa.



QUICK TIPS

Mentimeter

Aby stworzyć efektywne prezentacje za pomocą aplikacji Mentimeter, skup się na zaangażowaniu odbiorców, korzystając z interaktywnych funkcji, takich jak pytania wielokrotnego wyboru, chmura słów czy quizy. Zaprojektuj przejrzyste slajdy z jednolitym motywem, aby prezentacja miała estetyczny wygląd. Zadawaj interesujące i zróżnicowane pytania, aby utrzymać zaangażowanie uczestników i zachęcić ich do aktywnego udziału. Wykorzystaj funkcję wyświetlania wyników w czasie rzeczywistym, aby na żywo prezentować odpowiedzi. Przećwicz prezentację przed wystąpieniem, aby upewnić się, że przebiegnie bez zakłóceń. Zachęcaj publiczność do dyskusji i zadawania pytań. Śledź aktualizacje aplikacji Mentimeter, aby jak najlepiej wykorzystać jej potencjał i rozwijać swoje umiejętności prezentacyjne.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Wprowadzenie do aktywności: • Przedstaw cele i przebieg aktywności. • Wyjaśnij, jak ważna jest współpraca między pokoleniami i jakie korzyści płyną z fotograficznego dokumentowania zachodzących przemian. Uwaga: tempo i czas trwania każdego etapu można dostosować indywidualnie do grupy. Kluczowe jest stworzenie przyjaznej i komfortowej atmosfery, zachęcanie do współpracy wszystkich uczestników i prowadzenia wartościowych rozmów.	15 minut	Poprowadź dyskusję.	Uczestniczą w dyskusji.	brak
Objaśnienie: • Podziel uczestników (pary mieszane) • Powinni mieć ze sobą stare zdjęcia lub inne dokumenty do pokazania grupie. • Wyposaż każdą parę w jednorazowy aparat fotograficzny lub smartfon. • Zachęć uczestników do zwrócenia uwagi na	20 minut	Wyjaśnij, że ich zadaniem jest wspólne zwiedzanie miasta i robienie zdjęć, które pokazują, jak miasto zmieniło się na przestrzeni lat.	Decydują, co najlepiej pokazuje zachodzące zmiany.	brak

charakterystyczne miejsca, budynki, dzielnice lub inne obszary, które zmieniły się na przestrzeni lat.				
Zajęcia integracyjne: Używając np. aplikacji Mentimeter, przeprowadź krótkie ćwiczenie, aby uczestnicy mogli nawiązać kontakt i lepiej się poznać.	10 minut	- Opowiedz krótką, ciekawą historię (Handout 1) związaną z ich miastem lub społecznością (2-3 minuty). - Następnie zaproś uczestników do skorzystania z Mentimetru, aby odpowiedzieć na pytanie otwarte związane z ich miastem, np. „Jakie przeżycie związane z Twoim miastem zapadło Ci szczególnie w pamięci?” Uczestnicy mogą skorzystać ze swoich smartfonów lub	Zapisują pomysły korzystając ze smartfonów i aplikacji Mentimeter.	Tablety lub smartfony; rzutnik. (Handout 1 i 2).

		innych urządzeń, aby od razu udzielić odpowiedzi. - Uczestnicy mają 2-3 minuty na wprowadzenie swoich odpowiedzi do Mentimetru. - Wyświetl odpowiedzi na ekranie w formie chmury słów lub innej funkcji. - Rozpocznij krótką dyskusję opartą na odpowiedziach, zapytaj kilku uczestników czy mogą podzielić dodatkowymi ciekawostkami (2-3 minuty). - Podsumuj ćwiczenie i podziękuj za uczestnictwo (1-2 minuty).		
--	--	--	--	--

Poszukiwania i fotografowanie: Zachęć do wyruszenia na zwiedzanie miasta i robienie zdjęć.	60 minut	Zachęć ich do rozmowy i podzielenia się swoimi obserwacjami na temat zachodzących zmian w mieście. Podkreśl jak ważne jest by fotografować otoczenie, utrzymywać prywatne i społeczne wydarzenia i wspomnienia.	Robią zdjęcia	Smartfon, aparat fotograficzny i Handout 2.
Dyskusja: Zbierz wszystkich uczestników i zapewnij odpowiednie warunki do omówienia aktywności. Każda para może zaprezentować swoje zdjęcia i opowiedzieć jakie zmiany zauważyli.	30 minut	- Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami, przemyśleniami i zapytaj w jaki sposób zmiany wpłynęły na ich stan emocjonalny. - Poprowadź dyskusję o tym jak ważne jest zachowanie	Uczestniczą w dyskusji i wymieniają się pomysłami.	Rzutnik. (Handout 3)

		lokalnej historii i znaczenie współpracy międzypokoleniowej.		
Ocena: Podsumuj aktywność, analizując zdobyte doświadczenia i osiągnięte postępy.	10 minut	Podsumuj aktywność. Zapewnij uczestnikom formularze, w których mogą przekazać swoją opinie lub zorganizuj grupową dyskusję, aby poznać ich przemyślenia o aktywności, a także dodatkowe wskazówki co mógłbyś ulepszyć.	Dziękuj się opiniami, komentarzami i oceniają aktywności.	Formularze online

Handout 1 Poezja z Cuenca 1983.

Wersja angielska:

I znowu, Cuenca, by zanurzyć się w twojej ciszy. I by po niej błąkać... Czy potrafię robić cokolwiek innego? Czy kiedykolwiek zrobiłem coś innego, poza przybliżeniem moich uszu i serca do twoich skał, drzew, kopalni, gleby twoich umęczonych ludzi, pozbawionych wytrzymałości i chęci do życia, to co nazywam zjawiskiem „zażyłością jak u pszczół”, szeptem głębin, zadumanym głosem, prawda? A ja, twój przewijający się śpiew, włożony w ciebie, smakowany przez ciebie, nieświadomie przetworzony przez twój język (język, niewinny jak kamyk, pokryty drobnoziarnistymi słowami). By podążać ku ciemności, lojalnie, potykając się o lirykę, prowadzony ręką, która chce mnie trzymać - jak nieosiągalne kamienne głązy - dojrzewając na swój własny sposób dla Cuenca -mojej rzeki-Cuenca-, zaskakując ją i zaskakująca mnie... Dopóki Bóg pozwoli (Muelas 1983:136).

Pytania:

Jak postrzegasz Cuenca, gdy przypomnisz sobie dzieciństwo? A jak postrzegasz ją teraz?

Wersja hiszpańska:

Y de nuevo, Cuenca, a rodar en tu silencio. Y a rondarlo... En verdad, ¿sé yohacer otra cosa? ¿Hice algo más en mi vida que acercar oído y corazón a tus rocas, a tus árboles, a tus minas, a tu tierra, a tus resignadas gentes veradas en su aguante, y sorprender eso que vengo llamando “abejares íntimos”, rumor de aguas hondas, voz pensada, ¿rumiada verdad? Y yo, rodado como canto tuyo, metido en ti, paladeado por ti, convertido casi sin saberlo en tulengua. (La lengua, guijarro limpio, montado por el fino asperón de las palabras). A seguir oscura, fielmente, dando líricos tumbos, yéndome de la mano que quiera asirme –como los escurridizos cantos rodados verdaderos– madurando a mi manera para Cuenca –mi Río-Cuenca–, sorprendiéndola y sorprendiéndome... Y hasta que Dios quiera. (Muelas 1983:136)

Preguntas:

¿Qué te sugiere Cuenca si miras a tu infancia? ¿Qué te sugiere ahora?

Handout 2 Przykłady starych zdjęć z Cuenca



Ilustracja 1. Na lewym zdjęciu przedstawiono Casas Colgadas w 1940 r., a na prawym Calle Pílares w 1960 r.



Ilustracja 2. Zdjęcie kina Xucar zrobione w 1953 r.

Handout 3 Moje miasto. Pytania ułatwiające dyskusję o znaczeniu zachowania lokalnej historii i wartości relacji międzypokoleniowych.

1. Dlaczego zachowanie lokalnej historii jest istotne? Jaką rolę pełni w kształtowaniu tożsamości społeczności?
2. Jak znajomość lokalnej historii wpływa na postrzeganie miejsca i budowanie z nim więzi?
3. Jakie historyczne wydarzenia lub lokalne tradycje ukształtowały tożsamość twojej społeczności?
4. W jaki sposób współpraca międzypokoleniowa może pomóc w ochronie i zrozumieniu lokalnej historii?
5. Czy istnieją wydarzenia historyczne lub lokalne tradycje, które ukształtowały tożsamość twojej społeczności?
6. Z jakimi problemami boryka się społeczność, aby zachować lokalną historię i w jaki sposób współpraca międzypokoleniowa może przyczynić się do ich rozwiązania?
7. Jak można wykorzystać technologię do promowania wiedzy o lokalnej historii, zachowując jednocześnie tradycyjne wartości?
8. Jak młode pokolenia mogą aktywnie angażować się w zachowanie lokalnej historii i jak to może wpłynąć na ich poczucie przynależności do społeczeństwa?
9. Jak szkoły i ośrodki edukacyjne mogą przyczynić się do rozwijania wiedzy na temat lokalnej historii wśród młodszych pokoleń?
10. Czy uważasz, że istnieją jakiekolwiek negatywne strony angażowania młodszych pokoleń w zachowanie lokalnej historii, a jeśli tak, to w jaki sposób można to zmienić?
11. Czego możemy się nauczyć od innych społeczności lub kultur, które zachowały lokalną historię poprzez współpracę międzypokoleniową?
12. Czy możesz podać przykłady społeczności, w których zachowanie lokalnej historii przyczyniło się do pozytywnego rozwoju?
13. Jakie kroki można podjąć, aby zachęcić zarówno młodszych, jak i starszych członków społeczności do aktywnego udziału w ochronie lokalnej historii?
14. W jaki sposób można wykorzystać elektroniczne archiwa i platformy internetowe, aby zachęcić młodsze pokolenia do zapoznania się z lokalną historią?
15. Jakie działania możemy podjąć, aby mieć pewność, że promowanie lokalnej historii nadal będzie priorytetem dla przyszłych pokoleń?

Aktywność 13 „Plakat z okazji Wielkiego Tygodnia w Cuenca”

Temat aktywności: Tradycje, obyczaje i zwyczaje	
Abstrakt	Semana Santa (Wielki Tydzień) w Cuenca w Hiszpanii jest ważnym wydarzeniem kulturowym słynącym z licznych procesji i religijnych obrzędów. Celem tej aktywności jest szerzenie wiedzy o Semana Santa poprzez projektowanie plakatów, które podkreślają główne wartości wydarzenia. Uczestnicy będą współpracować w parach, wykorzystując punkt widzenia różnych pokoleń, rozwiną kreatywność i umiejętność korzystania z narzędzi online, które posłużą do zaprojektowania wyjątkowych projektów.
Cele	1. Promowanie międzypokoleniowej współpracy i wzajemnego zrozumienia. 2. Zachęcanie do docenienia obchodów Wielkiego Tygodnia w Cuenca i jego znaczenia kulturowego. 3. Rozwój kreatywnego myślenia i zachęcanie do nawiązywania kontaktów. 4. Przyjazne dla użytkownika narzędzia online do tworzenia plakatów.
Tematyka/ Umiejętności	• Tradycje i symbolika Wielkiego Tygodnia w Cuenca. • Praca zespołowa i umiejętności komunikacyjne. • Kreatywne myślenie. • Narzędzia online umożliwiające tworzenie plakatów.
Grupa docelowa	Aktywność przeznaczona jest dla uczestników w różnym wieku, najlepiej z udziałem par mieszanych (jedna starsza osoba dorosła i jeden młodszy uczestnik w wieku od 18 do 24 lat), aby zachęcić do wymiany poglądów i doświadczeń.
Czas trwania	ok. 2-3 godzin
Miejsce	Sala komputerowa, drukarki (opcjonalnie)
Wymagania	• Komputery, tablety lub smartfony z dostępem do internetu oraz narzędzia do projektowania. • Przybory plastyczne (kartki papieru, markery, kredki) do szkicowania. • Drukarka do wydrukowania plakatów (opcjonalnie)

Przyjazne użytkownikom narzędzia online	- Canva: Narzędzie do projektowania grafik online z gotowymi szablonami i możliwością dopasowywania elementów. (www.canva.com) - Adobe Spark: Intuicyjna platforma internetowa do tworzenia grafik, filmów i stron internetowych. (https://blog.adobe.com/en/topics/spark) - Piktochart: Internetowe narzędzie do tworzenia interesujących infografik i prezentacji. (https://piktochart.com)
Polecane źródła	- Coroczne plakaty promocyjne Wielki Tydzień w Cuenca, materiały informacyjne, w tym zdjęcia i filmy wideo - Przykłady plakatów z okazji Wielkiego Tygodnia lub dzieła sztuki nawiązujące do tego wydarzenia. https://www.juntacofradiascuenca.es/ - Porady dotyczące projektowania i kompozycji plakatów. TheFutur. (28 sierpnia 2023). Wskazówki i metody projektowania plakatów. [Wideo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=yourvideourl
Handout 1	Ćwiczenie integracyjne mające na celu pobudzenie uczestników i nawiązanie nowych kontaktów.
Handout 2	Wielki Tydzień - plakat

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Wprowadzenie do aktywności: Opowiedz o zadaniu i wyjaśnij jego cel, którym jest stworzenie plakatu przedstawiającego Semana Santa (Wielki Tydzień). Uwaga: Czas trwania każdego etapu można dostosować do potrzeb grupy i dynamiki pracy uczestników. Ważne jest, aby stworzyć przyjazną, pełną wyrozumienia atmosferę, która pozwoli na międzypokoleniową współpracę.	15 minut	Wy tłumacz czym jest Wielki Tydzień i jakie znaczenia ma dla lokalnej społeczności. Podkreśl znaczenie współpracy międzypokoleniowej i korzyści płynących z różnic w poglądach i doświadczeniach.	Uczestniczą w dyskusji.	brak
Zajęcia integracyjne: Poprowadź krótkie ćwiczenie mające na celu pobudzenie uczestników i nawiązanie nowych kontaktów. Przeprowadź zabawę integracyjną z użyciem aplikacji Mentimeter.	10 minut	Aktywność: „Opowieści o Semana Santa” Instrukcje: 1. Podziel uczestników na mniejsze grupy (3-5 osób na grupę, w zależności od jej wielkości). 2. Rozdaj grupom losowo wybrane fragmenty historii powiązane z Wielkim Tygodniem. Może być to proste zdanie typu „Dawno, dawno	Zapisują pomysły korzystając ze smartfonów i aplikacji Mentimeter.	Handout 1, laptopy, tablety lub smartfony; rzutnik

		temu..." lub bardziej szczegółowe. 3. Powinni ustawić się w kółku, a każdy uczestnik powinien dodać jedno zdanie do historii. Każda grupa musi kontynuować opowieść. 4. Ustaw stoper na 5-7 minut, aby każda grupa miała możliwość stworzenia swojej historii. 5. Po upływie wyznaczonego czasu, każda grupa wybiera jedną osobę, która podzieli się historią z pozostałymi. 6. Gdy już każda grupa podzieli się swoją historią, przeprowadź krótką dyskusję na temat poruszanych tematów.		
Opis zadań: - Podziel uczestników na mieszane pary lub grupy.	20 minut	Zachęć uczestników, aby omówili i uwzględnili w projekcie elementy, tj.	Opisują ich rodzinne	Przybory plastyczne (np.

- Dzielenie się osobistymi wspomnieniami ułatwi prowadzenie dyskusji na temat zachowania tradycji Wielkiego Tygodnia oraz znaczenia współpracy międzypokoleniowej w przekazywaniu tradycji. - Wyjaśnij, aby stworzyli wspólnie plakat, który będzie wizualnym odwzorowaniem Wielkiego Tygodnia.		procesje, symbole religijne, tradycyjne stroje lub lokalne zwyczaje. Prawa autorskie: Wszystkie obrazy będą mogły być wykorzystane przy tworzeniu plakatów.¹	zwyczaje i tradycje.	kartki papieru) i narzędzia online (Canva i Adobe Spark Piktochart).
Wykonanie plakatu: Pozwól uczestnikom na współpracę we własnym zakresie. Etapy: • Wyszukiwanie i zbieranie informacji: Należy zebrać informacje o Wielkim Tygodniu w Cuenca, np. informacje o tradycjach, symbolach i uroczystościach. • Opracowanie konceptu: Podczas dyskusji należy ustalić, które istotne elementy obchodów	60 minut	- Zachęcaj do współpracy, bycia kreatywnym oraz wspólnej dyskusji nad pomysłami. - W razie potrzeby udzielaj wskazówek i pomocy, aby każdy z uczestników mógł wziąć udział w tworzeniu plakatu.	Projektują plakaty	Przyjazne dla użytkownika narzędzia online do tworzenia plakatów. Szablony Canva z Handout 2.

¹Prawa autorskie: czy można wykorzystać dowolne zdjęcie w procesie tworzenia plakatu? Przedstawienie terminologii związanej z prawami autorskimi/licencjami CC - <https://network.creativecommons.org/?ref=global-affiliate-network/Otwarte>

Wielkiego Tygodnia powinny być umieszczone na plakacie. • Szkicowanie: Należy opracować wstępny szkic plakatu, zaplanować układ i kompozycję. • Dyskusja: Pokaż szkice innym, aby uzyskać dodatkowe opinie. • Poprawki: Należy uwzględnić uwagi innych uczestników przy poprawianiu projektu. • Kolorowanie: Należy dodać kolory, które są symboliczne przy obchodach Wielkiego Tygodnia. • Ostateczne poprawki: Należy wprowadzić ostateczne zmiany i upewnić się, że projekt jest zgodny z tematem. • Prezentacja: Należy wyświetlić grupie ukończone plakaty, aby uczestnicy mogli podziwiać swoje prace.				
Dyskusja:	30 minut	Zachęć uczestników do podzielenia się własnymi historiami,	Dyskutują w grupie o znaczeniu	Rzutnik

- Zbierz uczestników, aby wspólnie zaprezentowali i omówili plakaty. - Każda para lub grupa może zaprezentować swój plakat i opowiedzieć o procesie jego tworzenia.		wspomnieniami i przemyśleniami o znaczeniu Wielkiego Tygodnia.	Wielkiego Tygodnia i o tym, jak jest postrzegany przez różne pokolenia.	
Ocena: Podsumuj aktywność, analizując zdobyte doświadczenia i osiągnięte postępy.	10 minut	Zapewnij uczestnikom formularze, w których mogą przekazać swoją opinie lub zorganizuj grupową dyskusję, aby poznać ich przemyślenia o aktywność, a także dodatkowe wskazówki co mógłbyś ulepszyć.	Dzielą się opiniami, komentarzami i oceniają aktywności.	Formularze online, takie jak Formularze Google

Handout 1 Ćwiczenie integracyjne mające na celu pobudzenie uczestników i nawiązanie nowych kontaktów.

Kontynuuj historię od podanego zdania, aby rozpocząć opowieść.

I stood there in the
darkness when
suddenly I felt...

I always knew
Grandma had a
secret skill, I just
didn't expect it to
be...

My Grandma has always
enjoyed gardening. But
this summer, I noticed
some pretty interesting
things growing in her
backyard...

I could see light
shining through the
cracks of the
magical door. Slowly,
I opened it and I
saw...

Handout 2 Przykład szablonu plakatu z okazji Wielkiego Tygodnia.

SEMANA SANTA 2024

CUENCA



https://www.canva.com/es_es/plantillas/EAE9q1kP7x4-cartel-semana-santa-2022-morado/

Aktywności na zewnątrz

Aktywność 14 „Ekologiczne ciekawostki i odkrywanie faktów”

Temat zajęć: Środowisko i jego ochrona

Abstrakt	Aktywność koncentruje się na poznaniu zagadnień i faktów związanych z ekologią, które ukazują związek między działalnością człowieka a środowiskiem. Uczestnicy zdobędą dodatkową wiedzę i na zakończenie rozważą, jak mogą codziennie chronić środowisko oraz zmniejszyć jego negatywne skutki. Rozwiną również umiejętności związane z obsługą narzędzi online i grywalizacją.
Cele	Głównym celem aktywności jest przekazanie wiedzy i umiejętności związanych z ochroną środowiska, ekologią oraz obsługą narzędzi online.
Tematyka/ Umiejętności	Uczestnicy: • zapoznają się z faktami na tematy ekologii • dostrzegą jaką rolę pełnią w procesie ochrony środowiska • będą potrafili opisać własnymi słowami, jaki jest związek między działalnością człowieka, a środowiskiem naturalnym • będą potrafili wymienić interesujące/zaskakujące dla nich informacje • będą potrafili dostrzec wpływ działalności człowieka na środowisko naturalne • rozwiną myślenie przyczynowo-skutkowe • będą potrafili korzystać z narzędzi online • zrozumieją, jak działa grywalizacja

Grupa docelowa	Młode osoby (14-25 lat) i seniorzy; co najmniej 4-6 uczestników, większa liczba uczestników może zostać podzielona na więcej grup
Czas trwania	90 minut (do tego, 2 godziny na przygotowanie)
Miejsce	Miasto, park lub inny otwarty teren
Wymagania	Smartfony lub tablety; wydrukowane i wycięte zdania z Handout 1 „Ciekawostki i fakty związane z ekologią”
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Actionbound (https://en.actionbound.com) Dodatkowe informacje o narzędziu Actionbound zawarte są w sekcji „Przyjazne użytkownikom narzędzia online”
Polecane źródła	Facts.net, „Fakty ekologiczne”: https://facts.net/ecology-facts/
Handout 1	Ciekawostki i fakty związane z ekologią



Actionbound

Podczas aktywności uczestnicy będą korzystać z Actionbound, aby odnaleźć ukryte wcześniej ekologiczne ciekawostki i fakty. Ze względu na obecność seniorów w grupach, spacer będzie spokojny i z przerwami. Należy zwrócić na to uwagę podczas planowania trasy w aplikacji.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
PRZED ROZPOCZĘCIEM AKTYWNOŚCI Stwórz interaktywną grę w formie wycieczki, w której wykorzystasz GPS oraz treści z Handout 1 i zabierz uczestników na poszukiwania z wykorzystaniem Actionbound. Aplikacja wzbogaci doświadczenia uczestników, dodatkowo umożliwiając im rozwój umiejętności korzystania ze smartfonów/tabletów. Aby stworzyć interesującą zabawę, możesz dodać do gry: mapy, kompas, zdjęcia, filmiki, quizy, zadania, kody QR i dodatkowe wskazówki. * Actionbound to aplikacja umożliwiająca granie w interaktywne poszukiwania, zwane „Bounds”.	2 godziny	Stwórz w aplikacji grę w formie wycieczki. Umieść w grze zdania z Handout 1.	brak	Smartfon lub tablet; wydrukowane i powycinane zdania z „Handout 1. Ciekawostki i fakty związane z ekologią”
Uczestnicy wezmą udział w interaktywnej wycieczce, która będzie polegać na poszukiwaniu ekologicznych ciekawostek i faktów oraz spacerze z edukatorem. Wyjaśnij, czym jest grywalizacja i jak korzystać z Actionbound. Odpowiedz na pytania i upewnij się, że aplikacja działa u każdego uczestnika. W zależności od liczby uczestników możesz	20 minut	Wyjaśnij, czym jest grywalizacja i jak korzystać z aplikacji Actionbound.	Zadają pytania dotyczące aktywności i działania aplikacji.	Smartfony lub tablety

podzielić ich na grupy składające się z 2-6 osób.				
Uczestnicy spacerują, korzystając z aplikacji w poszukiwaniu ukrytych informacji. Ze względu na obecność osób starszych, spacer jest łagodny i spokojny, z przerwami na odpoczynek.	50 minut	Utrzymuj kontakt telefoniczny ze wszystkimi uczestnikami, na wypadek jakichkolwiek problemów.	Poszukują ciekawostek i faktów	Smartfony lub tablety
Po zakończeniu poszukiwań, zachęć uczestników do podzielenia się zdobytą wiedzą. Zapytaj, co było dla nich interesujące lub zaskakujące? Co zapamiętali? Uczestnicy powinni opowiedzieć, co wywołało na nich największe wrażenie. Zapytaj, co mogą zrobić, aby przyczynić się do ochrony środowiska. Uczestnicy oceniają przebieg aktywności, dzielą się opiniami i komentarzami.	20 minut	Zadaj dodatkowe pytania. Poprowadź dyskusję. Podsumuj aktywność.	Dzielą się opiniami, komentarzami i oceniają aktywności.	brak

Handout 1 Ekologiczne ciekawostki i fakty (dostosowane do danego kraju)

RECYKLING

Dzięki recyklingowi oszczędzamy surowce (plastik powstaje z pochodnych ropy naftowej) oraz energię.

Nawet jeśli każdy z nas wyrzuci tylko jeden stoik, rocznie na wysypiskach w całej Polsce znajdzie się 10 000 ton szkła.

W ciągu roku wyrzucamy około 66 plastikowych butelek PET. Pamiętaj, aby je segregować.

Anglicy obliczyli, że butelki PET wyrzucane w ciągu roku, ułożone jedna na drugiej, utworzyłyby wieżę o wysokości 28 milionów km – 73 razy większą niż odległość między Ziemią a Księżycem.

Przetworzenie 125-centymetrowego stosu gazet pozwala na ocalenie sześciometrowej sosny.

W Polsce rocznie zużywa się 400 milionów puszek aluminiowych, które można wielokrotnie poddawać recyklingowi. Zezłomowanie sześciu puszek oszczędza energię równą spaleniu jednego litra paliwa.

Puszki aluminiowe mogą być recyklingowane wielokrotnie. Przetworzenie tony aluminium pozwala zaoszczędzić 4 tony rudy i 700 kg ropy naftowej.

Jedna przetworzona szklana butelka pozwala zaoszczędzić energię potrzebną do świecenia 100-watowej żarówki przez 4 godziny.

Szklane opakowania mogą być przetwarzane wielokrotnie. Ponowne wykorzystanie jednej szklanej butelki pozwala zaoszczędzić 1100W energii – tyle, ile potrzeba do oglądania telewizji przez 5,5 godziny lub pracy przy komputerze przez 22 godziny.

Większość złomowanych samochodów (80-95%) nadaje się do recyklingu.

ŚRODOWISKO

W 2019 roku 19,3% całkowitej powierzchni lądowej Polski było chronione w ramach programu Natura 2000.

Do wyprodukowania 1 tony papieru konieczna jest wycinka około 17 drzew, które w ciągu roku produkują wystarczającą ilość tlenu dla 170 osób. Oszczędzaj papier – nie drukuj tego, co możesz odtworzyć w formie elektronicznej.

Jeden hektar lasów liściastych może wyprodukować około 700 kg tlenu, co stanowi dzienne zapotrzebowanie dla ponad 2500 osób.

Jeden litr oleju silnikowego wylany do rzeki lub kanalizacji może zanieczyścić milion litrów wody!

Metan wydany przez układ trawienny bydła i innych zwierząt domowych przedostaje się do atmosfery i przyczynia się do wzrostu temperatury naszej planety.

Metan emitowany z wysypisk śmieci jest 27 razy bardziej szkodliwy niż dwutlenek węgla.

Jedna plastikowa butelka potrzebuje około 500 lat na rozkład, a aluminiowa puszka od 200 do 400 lat. Pamiętaj, aby je segregować.

Plastikowa torba rozkłada się w ciągu około 300 lat – zabieraj ze sobą torbę wielokrotnego użytku na zakupy.

Każdego roku Polska wydaje 16 milionów złotych na oczyszczanie lasów ze śmieci. Nie wyrzucaj śmieci do lasu!

WŁAŚCIWA KONSUMPCJA

Termin „najlepiej spożyć przed” wskazuje datę, do której produkt zachowuje swoje właściwości i jest bezpieczny do spożycia, choć może stracić na jakości. Natomiast termin „należy spożyć do” określa datę, po której produkt nie powinien być już konsumowany.

Każdego roku w UE marnuje się 88 milionów ton żywności, czyli średnio 173 kg na osobę.

Na całym świecie marnuje się rocznie 1,3 miliarda ton żywności, co stanowi około 1/3 produkowanej żywności, podczas gdy 821 milionów osób cierpi z powodu głodu. W UE zmarnowana żywność ma wartość 143 miliardów euro.

Na świecie 793 miliony osób cierpi z powodu niedożywienia. W roku 2014 w UE około 55 milionów obywateli (prawie 10%) mogło sobie pozwolić na posiłek wysokiej jakości tylko co drugi dzień.

Ilość marnowanej żywności w poszczególnych krajach: Polska 247 kg na osobę, Węgry 175 kg na osobę, Słowacja 111 kg na osobę, Czechy 81 kg na osobę.

Nawyki zakupowe Polaków: 41,9% dorosłych Polaków sprawdza zawartość lodówki przed zakupami; 39,0% przygotowuje listę produktów, które są im niezbędne; 18,9% konsumentów regularnie (odpowiedzi zawsze lub zazwyczaj) kupuje produkty, których nie zamierzali wcześniej kupić; 16,7% gromadzi zapasy żywności

Czynniki prowadzące do wyrzucania jedzenia: przekroczona data ważności, nadmierne kupowanie produktów, kupowanie produktów niskiej jakości, przygotowywanie zbyt dużej ilości jedzenia, nieodpowiednie przechowywanie żywności.

Ilość zużytej wody potrzebnej do wyprodukowania: kanapki - 90 litrów wody, jabłka - 70 litrów wody, 1 kg ziemniaków - 300 litrów wody, 1 kg wołowiny - 15 000 litrów wody (1 kg wyrzuconej wołowiny to strata 5-10 ton wody zużytej do jej produkcji).

Co roku Europejczycy kupują niemal 26 kg odzieży i pozbywają się około 11 kg tekstyliów.

Mniej niż 1% odzieży na całym świecie jest poddawane recyklingowi.

WODA, MORZA I OCEANY

Jeden przeciekający kran, nawet jeśli cieknie lekko, może powodować wyciek około 36 litrów wody dziennie. Nieszczelna spłuczka w toalecie może wyciekać około 720 litrów wody dziennie i 260 metrów sześciennych rocznie.

Okolo 2 miliony ptaków i ssaków morskich na całym świecie ginie rocznie w wyniku połknięcia plastikowych odpadów wyrzuconych do mórz i oceanów.

Rocznie do mórz i oceanów trafia 0,5 miliona ton mikroplastiku pochodzącego z prania odzieży z włókien syntetycznych, co stanowi 35% wszystkich zanieczyszczeń mikroplastikiem przedostających się do środowisk.

Aktywność 15 „Siłownia na świeżym powietrzu”

Temat aktywności: Hobby, pasje i zainteresowania

Abstrakt	Każde ćwiczenie rozpoczyna się od krótkiego opisu (Na czym konkretnie polega to ćwiczenie? Kiedy powinno się je wykonywać? Dodatkowo przykłady zastosowania go w praktyce). Opis działania powinien składać się z krótkiego akapitu (3-5 zdań). W ostatnich latach osobom powyżej 60 r.ż. coraz łatwiej jest rozwijać swoje pasje i umiejętności, dzięki wprowadzeniu nowych programów szkoleniowych dla edukatorów. Zajęcia z osobami w różnym wieku dają edukatorom szansę na poszerzenie swojego doświadczenia za pomocą angażujących form prowadzenia szkoleń, co wpływa na poszerzanie perspektyw i zmianę podejścia do pracy. Aktywność „Siłownia na świeżym powietrzu” jest niezwykle korzystnym rozwiązaniem dla młodych i starszych osób.
Cele	Co można osiągnąć dzięki tej aktywności? Należy określić cele, które można dzięki niej osiągnąć. Ćwiczenia na świeżym powietrzu łączą ludzi niezależnie od wieku. Wspólne treningi pozwalają im cieszyć się wysiłkiem fizycznym, wymieniać się zdobytą wiedzą, poprawiać kondycję i dbać o zdrowie.
Tematyka/ Umiejętności	Jakie umiejętności będą rozwijane podczas tej aktywności? Jakie tematy będzie obejmować? Zamiłowanie do ćwiczeń, zainteresowanie sportem, rozwijanie zainteresowań młodzieży, wspólne zajęcia na świeżym powietrzu, praktyczne wykorzystywanie sprzętu do ćwiczeń, sport i aktywność fizyczna jako hobby.

Grupa docelowa	Informacje o grupie, do której skierowane jest działanie, wraz z minimalną i maksymalną liczbą uczestników. Uczestnicy to seniorzy oraz dzieci i młodzież w wieku 12-19 lat. Liczba uczestników może być dowolna, ale zaleca się prowadzenie zajęć w mniejszych grupach (maks. 6 osób), tak aby każda osoba wykonywała określone ćwiczenie. Umożliwi to nadzorowanie, czy ćwiczenia są wykonywane prawidłowo i zapobieganie kontuzjom.
Czas trwania	Przybliżony czas na wykonanie aktywności ok. 1-1,5 godziny
Miejsce	Parki ze sprzętem do ćwiczeń na świeżym powietrzu. https://www.dziswlodzi.pl/lodz/baluty/arturowek/silownia-pod-chmurka, https://fit.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/sporty-lecznie/silownie-zewnetrzne-w-warszawie-lista-lokalizacji-aa-WTUL-mT7Z-x1LJ.html
Wymagania	Odzież powinna być wygodna i przewiewna, aby ciało mogło oddychać podczas ćwiczeń. Warto wybrać legginsy lub spodenki sportowe oraz koszulkę z krótkim lub długim rękawem. Ważne jest, aby ubrania nie ograniczały ruchów, ale jednocześnie dobrze przylegały do ciała, aby uniknąć otarć. Osoby posiadające długie włosy powinny je związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń. Przed pierwszym treningiem warto skonsultować się z trenerem lub instruktorem na siłowni, aby zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa i poprawną techniką ćwiczeń.

Przyjazne użytkownikom narzędzia online

Wskaż przyjazne dla użytkownika narzędzia online, które będą wykorzystywane podczas aktywności międzypokoleniowej. Należy wskazać co najmniej jedno narzędzie.

Potrzebne będą instrukcje dotyczące korzystania ze sprzętu - powinny one znajdować się na urządzeniach, a jeśli ich nie ma, należy je wydrukować lub wystać uczestnikom na ich telefony komórkowe.

Uczestnicy powinni zostać poinstruowani, jak bezpiecznie pobierać aplikacje i nie udostępniać danych osobowych.

1. Aplikacje mobilne do uprawiania sportu, np. Google Fit

Polecane źródła

Edukator może znaleźć dodatkowe informacje na poniżej podanych stronach.

<https://www.healthline.com/health/everyday-fitness/senior-workouts>

<https://fitness.playcore.com/exercises/>

Strony przedstawiają przykładowy sprzęt i ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć. Strony są napisane w języku angielskim i są dostępne za darmo.



Ulepsz trening na świeżym powietrzu dzięki Google Fit.

Wypróbuj Google Fit podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu. Aplikacja pomaga monitorować trasy marszu lub biegu oraz wyznaczać cele, co utrzymuje motywację. Możesz również połączyć urządzenia, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo i śledzić postępy. Osiągnięciami możesz pochwalić się bezpośrednio w aplikacji. Korzystaj z Google Fit podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu!

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Rozgrzewka Poniżej znajduje się zestaw podstawowych ćwiczeń na rozgrzewkę, który można łatwo modyfikować. Wybierz 3-4 ćwiczenia według własnych potrzeb. - Marsz w miejscu: przez 3 minuty - zacznij od marszu w miejscu, a następnie przejdź do marszu w przód i w tył. Podnoś i opuszczaj ramiona w rytm kroków, utrzymując łokcie lekko zgięte, a pięści delikatnie zaciśnięte. - Wykopy piętą: 60 wykopów piętą w ciągu 60 sekund - wykonuj naprzemienne wykopy piętą do przodu, trzymając przednią stopę skierowaną do góry. Przy każdym wykopie wybijaj się z pozostawionej na ziemi stopy. Utrzymuj lekko ugiętą nogę	Całość powinna zająć maksymalnie 10-15 minut.	Pokaż uczestnikom, jak wykonać każde ćwiczenie.	Stosują się do instrukcji. Wspólne ćwiczenia obejmują uczestnictwo obu pokoleń. Młodsze osoby wspierają i pomagają w wykonywaniu ćwiczeń. W międzyczasie seniorzy dzielą się swoimi doświadczeniami z młodszymi uczestnikami, opowiadając historie z własnej młodości i w ten sposób nawiązują międzypokolenio we znajomości.	Obszerne miejsce na świeżym powietrzu, aby każdy uczestnik miał wystarczając o dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń i obserwowani a jak robi to edukator.

podpierającą. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy.

- **Podnoszenie kolan: 30 uniesień kolan w ciągu 30 sekund** - aby wykonać ćwiczenie, wyprostuj ręce i naprzemiennie unosz kolana, tak aby dotknąć przeciwległej dłoni. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Noga podpierająca powinna być lekko ugięta.
- **Unoszenie ramion: 2 serie po 10 powtórzeń** - Unieś ramiona 5 razy do przodu i 5 razy do tyłu. Ramiona powinny swobodnie opadać wzdłuż tułowia.
- **Przysiady: 10 powtórzeń** - Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków i rękami wyciągniętymi przed siebie. Zegnij kolana i obniż ciało o nie więcej niż 10 cm. Następnie wyprostuj się i powtórz.

1. Spinnery Tai Chi (2 lub 4 tarcze) Jak korzystać: - Stań przodem do urządzenia i oprzyj dłonie lub łokcie o powierzchnię dysków. - Powoli obracaj dyski (w dowolnym kierunku), aby rozluźnić stawy. - Stopniowo przyspieszaj tempo obrotów, aby zwiększyć intensywność treningu.	Osoba korzystająca z urządzenia po raz pierwszy nie powinna ćwiczyć dłużej niż 5 minut. Jeśli ktoś jest bardziej wysportowany lub ma doświadczenie z używaniem spinnerów, czas trwania ćwiczenia można wydłużyć.	Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć na urządzeniu. Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.	Stosują się do instrukcji.	Spinnery Tai Chi, mogą być 2-tarczowe lub 4-tarczowe.
2. Ćwiczenia na orbitreku Jak korzystać: • Wejdź na maszynę przodem do panelu sterowania. • Rozpocznij pedałowanie, naciskając pedały stopami w przód. Jednocześnie pchaj i ciągnij uchwyty.	Początkujący – 2-4 minuty Średnio - zaawansowany – 4-6 minut Zaawansowany – ok. 8 minut lub więcej.	Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć	Stosują się do instrukcji.	Zewnętrzny orbitrek

- Przed zejściem z urządzenia upewnij się, że całkowicie się zatrzymało.
- Jeżeli podczas treningu poczujesz się słabo lub pojawi się ból, zwolnij lub całkowicie przerwij trening.

Poprawna technika korzystania z orbitreka

Pedałowanie do przodu ułatwia zachowanie równowagi i symuluje naturalne ruchy (pedałowanie do tyłu jest uważane za bardziej zaawansowaną technikę). Stań prosto na maszynie, unikając pochylania się do przodu lub do tyłu. Zachowaj równowagę, nie opierając się na uchwytach, i unikaj zbyt mocnego trzymania ich. Patrz prosto przed siebie.

na urządzeniu. Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.

3. Air Walker - maszyna do chodzenia w miejscu

Jak korzystać:

- Stań stopami na platformie z pedałami i chwyć drążek dłońmi.

Dla początkujących ch zaleca się trening trwający ok. 5 minut. Jeśli uczestnik jest

Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po

Stosuj się do instrukcji.

Air Walker - maszyna do chodzenia w miejscu

• Rozpocznij trening w wolnym tempie, wykonując płynne i proste kroki, przesuwając prawą i lewą stopę na przemian do przodu i do tyłu, aby przyzwyczaić się do ruchu urządzenia. Gdy poczujesz się pewnie, możesz zacząć zwiększać tempo kroków. Pamiętaj, aby utrzymywać równowagę. • Podczas schodzenia z urządzenia pamiętaj, aby zakończyć trening powoli i trzymać się uchwytu obiema rękami. Powoli stawiaj jedną nogę na raz.	już doświadczony, może ćwiczyć do 10 minut. Bardzo ważne jest, aby każdy uczestnik wykonywał ćwiczenia we własnym tempie, tak aby uniknąć zbyt szybkiego zmęczenia.	krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć na urządzeniu. Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.		
4. Ergometr wioślarski Jak korzystać: • Usiądź na siedzeniu i odchyl się do tyłu, tak aby wygodnie się oprzeć. • Umieść stopy na panelach z przodu. • Pochyl się do przodu i chwyć uchwyty (lewa ręka na lewym	Początkujący: 10 powtórzeń Średnio-zaawansowany: 15 powtórzeń Zaawansowany: 20 powtórzeń	Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć na urządzeniu.	Stosują się do instrukcji.	Zewnętrzny ergometr wioślarski

uchwycie, prawa ręka na prawym uchwycie). - Opierając stopy na panelach, przyciągnij uchwyty do siebie, a następnie pchnij je z powrotem w kierunku stóp, wykonując ruch przypominający wiosłowanie. - Zachowuj płynny ruch. Zwiększaj i zmniejszaj prędkość, w zależności od potrzeb.	Powtórzenia mogą być wykonywane w seriach. Każda seria powinna trwać 1-2 minuty, w zależności od indywidualnego podejścia uczestnika.	Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.		
5. Suwnica do nóg Jak korzystać: - Usiądź na ławce, oprzyj stopy na podnóżkach, chwyć dwa uchwyty i oprzyj plecy o oparcie, tak aby były wyprostowane. - Powoli wyprostuj nogi, zatrzymaj je na górze bez podkurczania kolan, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonuj ruchy w wolnym tempie, aby uzyskać jak najlepsze rezultaty.	Początkujący: 10 powtórzeń; Średnio - zaawansowany: 15 powtórzeń; Zaawansowany: 20 powtórzeń Powtórzenia mogą być wykonywane w seriach. Każda seria powinna trwać 1-2	Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć na urządzeniu. Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.	Stosują się do instrukcji.	Zewnętrzna suwnica do nóg

Osoby, które uznają, że trening jest zbyt łatwy, mogą dodać taśmę do uchwytów, aby zwiększyć obciążenie podczas ćwiczeń.	minuty, w zależności od indywidualnego o podejścia uczestnika.			
6. Twister/Surfer Jak korzystać: - Twister: Chwyć uchwyty, a następnie stań na platformach. Obróć ciało w prawo i w lewo, utrzymując górną partię ciała nieruchomo. - Surfer: Chwyć uchwyty oburącz, a następnie stań na platformach. Ugnij delikatnie nogi i odchyl biodra w prawo i w lewo, utrzymując górną partię ciała nieruchomo.	2-4 minuty (w zależności od poziomu zaawansowania) a) na każde ćwiczenie. Urządzenie może być używane przez dwie osoby jednocześnie.	Pokaż, jak używać sprzętu, i kontroluj, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Jeśli nie, popraw uczestnika. Po krótkiej rozmowie określ, jak długo powinien ćwiczyć na urządzeniu. Pomóż, jeśli ma problemy z wykonaniem ćwiczeń.	Stosują się do instrukcji.	Zewnętrzne urządzenia: Twister i Surfer
7. Ćwiczenia rozciągające Ułóż się w pozycji leżącej na plecach i przyciągnij kolano do przeciwległego biodra. Pozostań w tej pozycji przez 20 sekund.	2-3 minuty na każde ćwiczenie	Zademonstruj jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.	Stosują się do instrukcji.	Obszerne miejsce na świeżym powietrzu, aby każdy uczestnik miał

- Pozostając w tej samej pozycji przyciągnij oba kolana jednocześnie do klatki piersiowej. Pozostań w tej pozycji przez 20 sekund i wykonaj 10 powtórzeń.
- Usiądź na krześle i chwyć ręką za ramię po przeciwnej stronie. Następnie unieś ją do wysokości barków i przyciągnij do drugiego ramienia. Pozostań w tej pozycji przez 20 sekund i wykonaj 10 powtórzeń.
- Pozostając w tej samej pozycji jedną ręką przytrzymaj siedzisko. Natomiast drugą ręką chwyć za skroń po przeciwnej stronie i przyciągnij głowę do siebie, przechylając ją lekko do boku. Pozostań w tej pozycji przez 20 sekund i wykonaj 10 powtórzeń.

wystarczając o dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń i obserwowania jak robi to edukator.

Handout

Materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć (w formie osobnych załączników lub tekstu poniżej; dodaj obrazy, gotowe ćwiczenia/zadania lub inne pliki)

Suwnica do nóg/Stepper

Właściwości: Wzmacnia mięśnie nóg, okolic brzucha i bioder. Korzystnie wpływa na układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.



Wahadło/Twister

Właściwości: Wzmacnia mięśnie brzucha i okolice bioder. Poprawia układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.



Prasa do rąk

Właściwości: Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i ramion. Korzystnie wpływa na układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.



Bieżnia

Właściwości: Wzmacnia mięśnie nóg i brzucha. Korzystnie wpływa na układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.



X-trainer

Właściwości: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.



Trenażer

Właściwości: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ sercowo-oddechowy, poprawia koordynację i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Aktywność 16 „Nordic Walking”

Temat aktywności: Hobby, pasje i zainteresowania

Abstrakt	Początki nordic walking, czyli marszu z kijkami, sięgają 1920 roku, kiedy to narciarze biegowi w Finlandii uprawiali tę formę aktywności latem. Dopiero po 1997 roku, gdy fińska firma zaprojektowała kijki z uchwytyami do trzymania, nordic walking zaczął zyskiwać popularność jako forma rekreacji i aktywności fizycznej. Od tego czasu coraz częściej można spotkać osoby spacerujące z kijkami w miejscach publicznych, ponieważ sprzęt jest dostępny w każdym sklepie sportowym.
Cele	Aktywność ta pozwoli seniorom poznać okolicę w przyjemny i aktywny sposób. Podczas treningu Nordic Walking osoby z różnych grup wiekowych mogą się zintegrować i nawiązać nowe znajomości, jednocześnie poprawiając swoje zdrowie fizyczne i psychiczne oraz odkrywając w sobie nową pasję.
Tematyka/ Umiejętności	Poprawa kondycji fizycznej i psychicznej seniorów, zwiększenie mobilności stawów oraz poprawa wydolności organizmu.
Grupa docelowa	Seniorzy 60+ , Młodzież 12+
Czas trwania	ok. 1 godziny
Miejsce	Parki, lasy, każda otwarta przestrzeń z szerokimi, nadającymi się do spacerów ścieżkami.
Wymagania	Kijki do nordic walking, rękawiczki

Przyjazne
użytkownikom
narzędzia online

1. Geo-Mapa
2. Pedometer
3. Filmiki instruktażowe w serwisie YouTube

Polecane źródła

<https://www.youtube.com/watch?v=gXFSnmX06EM> – Jak wybrać odpowiednie kijki
<https://www.youtube.com/watch?v=ZKTufkzpo8E> – Filmik instruktażowy dla początkujących



Przygotuj się na spacer z Mapami Google

Wybierz kijki, które są dopasowane do twojego wzrostu, mają dodatkowe nakładki oraz sprawdź kąt zgięcia łokcia podczas ich trzymania. Zaplanuj trasę w parkach lub lasach za pomocą aplikacji Mapy Google. A potem ciesz się spacerem!

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Przygotowanie do treningu Przed rozpoczęciem treningu wyświetl uczestnikom filmik instruktażowy i pokaż, jak wykonywać odpowiednie ruchy.	5-10 minut	Wyświetl filmik instruktażowy i pokaż, jakie są sposoby chodzenia.	Uważnie słuchają instrukcji	Laptop lub inne urządzenie, na którym można odtworzyć wideo
Rozgrzewka Zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych (wybierz 6 lub 7 z nich): • Zginanie nadgarstków - stań z rozstawionymi stopami, złóż kijki i trzymaj je przed sobą na wysokości klatki piersiowej, a następnie unosz nadgarstki w górę i w dół. • Ruchy rotacyjne - stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Złóż kijki w połowie długości i trzymaj je pionowo przed sobą, uchwytami do góry. Następnie obracaj kijki zgodnie z ruchem wskazówek zegara i odwrotnie. • Krążenia barków - stań z rozstawionymi stopami, złóż kijki i trzymaj je przed sobą (ręce proste), następnie wykonuj krążenia barków.	Ok. 1-1,5 minuty na każde ćwiczenie - łącznie 10 minut.	Zademonstruj ćwiczenia, koryguj postawę uczestników i upewnij się, że ćwiczenia są wykonywane prawidłowo.	Wykonują ćwiczenia na podstawie otrzymanych poleceń	Wygodny strój sportowy

- Zginanie rąk - stań z rozstawionymi nogami, złóż kijki i trzymaj je przed sobą (ręce wyprostowane w łokciach), a następnie unieś ramiona do góry, kierując łokcie na boki.
- Unoszenie rąk - stań z rozstawionymi nogami, złóż kijki i trzymaj je przed sobą (ręce wyprostowane w łokciach) - unieś wyprostowane ręce do góry.
- Unoszenie kijków - stań w rozkroku, złóż kijki i umieść je na ramionach za głową. Zegnij łokcie i unieś kijki do góry, prostując ręce w łokciach.
- Wiosłowanie - stań z rozstawionymi stopami, złóż kijki i trzymaj je szeroko na wysokości klatki piersiowej, a następnie zacznij wiosłować w przód i w tył.
- Zgięcia tułowia - stań w rozkroku, złóż kijki, chwyć je szeroko i unieś ramiona nad głowę. Następnie wykonuj skłony w trzech kierunkach: na wprost, do prawej i lewej nogi.
- Skręty tułowia - stań z rozstawionymi stopami, złóż kijki, chwyć je szeroko na wysokości bioder. Następnie wykonaj skręty tułowia w prawo i w lewo.

• Krążenia bioder - stań z rozstawionymi stopami, wbij kijki w podłoże trzymając je za uchwyty, a następnie wykonuj krążenia bioder wokół własnej osi. • „Pięta, palce” - stań ze złączonymi stopami, wbij kijki w podłoże używając ich do podparcia się, a następnie przenieś ciężar ciała na palce i pięty. • Zgięcia stóp - stań na jednej nodze i wspomagając się kijkami, wykonuj krążenia stóp (zgięcia podeszwowe i grzbietowe). • Podskoki z pomocą kijków - wykonuj podskoki na obu stopach jednocześnie, obracając tułów.				
Ćwiczenie 1 - chodzenie z kijkami Rozpocznijcie marsz w średnim tempie. W trakcie treningu uczestnicy wykonują dodatkowe zadanie zespołowe, które pozwoli na przyspieszenie tempa. Uczestnicy ustawiają się jeden za drugim. Po przejściu np. 20 kroków ostatnia osoba przyspiesza, dopóki nie wyprzedzi wszystkich i nie zacznie prowadzić grupy. Po kolejnych 20 krokach osoba z przodu grupy wykrzykuje hasło „dwadzieścia” i ponownie ostatnia osoba rozpoczyna wyprzedzanie, aż wyjdzie na prowadzenie grupy. Zadanie kończy się, gdy wszystkie osoby poprowadzą grupę.	15 minut	Zademonstruj ćwiczenia, koryguj postawę uczestników i upewnij się, że ćwiczenia są wykonywane prawidłowo.	Wykonują ćwiczenia na podstawie otrzymanych poleceń	Wygodny strój sportowy, kijki do nordic walking

Ćwiczenie 2 - ćwiczenia wzmacniające z kijkami (wybierz 4-5 ćwiczeń)

- Wspięcia na palcach - stań w lekkim rozkroku, wbij kijki w podłoże przed sobą i wykonuj wspięcia na palce. Alternatywnie: wykonuj wspięcia na palcach na jednej nodze.
- Wymachy nogami w przód i w tył - stań na jednej nodze, wbij kijki w podłoże i złap za uchwyty, a następnie wykonuj wymachy w przód i w tył z uniesioną nogą. Zmień nogę.
- Wymachy nogami w przód i w tył - stań na jednej nodze, wbij kijki w podłoże i złap za uchwyty, a następnie wykonuj wymachy w przód i w tył z uniesioną nogą. Zmień nogę.
- Skręty tułowia - stań z rozstawionymi stopami, złącz kijki i umieść je na ramionach za głową. Zegnij łokcie i wykonuj skręty tułowia w prawo i w lewo. Następnie, w tej samej pozycji, wykonaj przysiad.
- Po 5 minutach przerwij ćwiczenie i podziel uczestników na 2-3-osobowe zespoły, w zależności od wielkości grupy.
- Wykroki w przód - stań w lekkim rozkroku, wbij kijki w podłoże, a następnie wykonuj wykroki w przód jedną, a potem drugą nogą.

15-20
minut

Zademonstruj ćwiczenia, koryguj postawę uczestników i upewnij się, że ćwiczenia są wykonywane prawidłowo.

Wykonują ćwiczenia na podstawie otrzymanych poleceń

Wygodny strój sportowy, kijki do nordic walking

- Przysiady - stań w lekkim rozkroku, wbij kijki w podłoże, a następnie wykonaj półprzysiady.
- Przysiady w rozkroku - stań w lekkim rozkroku, z palcami stóp skierowanymi lekko na zewnątrz, ustaw kijki przed sobą wąsko, a następnie wykonaj przysiady.
- Ściskanie ud - stań w delikatnym rozkroku, złóż kijki i oprzyj je w pozycji poziomej na udach, a następnie naciskaj kijkami na uda, wykonując lekkie zgięcie bioder.
- Zgięcia ramion - stań w lekkim rozkroku, wbij kijki w podłoże przed sobą (na podwyższeniu), następnie wykonaj zgięcie ramion z rękoma na uchwytach kijków.
- Rozciąganie klatki piersiowej - stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Złóż kijki i trzymaj je przed sobą na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuj ruch ramionami, jakbyś próbował połączyć dłonie.

Ćwiczenie 3 - Ćwiczenia z partnerem

- Wymachy ramionami - stań w lekkim rozkroku naprzeciwko partnera. Weź dwa kijki o tej samej długości, chwyć oba końce, a drugi kijek podaj partnerowi. Wykonuj wymachy ramion w przód i w tył, podczas gdy partner stawia opór. Ruch ramion

15 minut

Zademonstruj ćwiczenia, koryguj postawę uczestników i upewnij się, że ćwiczenia są

Wykonują ćwiczenia na podstawie otrzymanych poleceń

Wygodny strój sportowy, kijki do nordic walking

powinien być płynny i kończyć się, gdy ramiona są wyprostowane. Partnerzy powinni mieć podobny poziom sprawności fizycznej. Po pewnym czasie zamień się rolami z partnerem.

- „Kto jest silniejszy?” - stań naprzeciw partnera. Jedna osoba chwyta kijki obiema rękami na szerokość barków, trzymając je na wysokości oczu i równoległe do podłoża. Partner chwyta kijki szerokim uchwytem, tak aby ręce były maksymalnie rozstawione. Osoba trzymająca kijki szerokim uchwytem popycha je w kierunku podłoża, podczas gdy druga osoba stawia opór. Gdy obie osoby mają ręce wyprostowane w kierunku podłoża, następuje zmiana. Teraz osoba trzymająca kijki podchwytem próbuje wypchnąć je w górę, jednocześnie stawiając opór partnerowi.
- Pompki na stojąco - stań naprzeciwko partnera. Obie osoby chwytają kijek na szerokość barków, wyciągając ramiona przed siebie. Następnie jednocześnie wykonują ruch przypominający pompkę, przesuwając kijek w przód i w tył.

wykonywane prawidłowo.

• Wstawanie z oporem - jedna osoba z pary wykonuje półprzysiad, trzymając złęczone kijki na ramionach. Druga osoba stoi z tyłu i naciska na kijki, co utrudnia powrót do pozycji stojącej. • Wykroki w przód - stań tyłem do partnera. Podnieś kijki na wysokość bioder i wykonaj wyrok w przód. Następnie, nadal stojąc tyłem do partnera, unieś kijki nad głowę i wykonaj ten sam ruch. Obie osoby wykonują oba ćwiczenia jednocześnie.				
Ćwiczenie 4 - Rozciąganie z użyciem kijków • Stań prosto, trzymając połączone kijki w jednej ręce. Następnie unieś jedną nogę i zegnij kolano, chwytając stopę za sobą, aby delikatnie przyciągnąć ją do pośladków. Utrzymaj tę pozycję przez chwilę, a następnie zmień nogę. • Stań prosto, złap kijek prawą ręką z prawej strony i oprzyj się na nim. Złap lewą nogę lewą ręką i przyciągnij ją jak najwyżej do klatki piersiowej. Pozostań w tej pozycji przez chwilę, a następnie zmień nogę. • Stań prosto, wbij kijki w podłogę, zrób niewielki wyrok, ugnij kolano i pochyl tułów do przodu, utrzymując równowagę na całej powierzchni stopy. Następnie zmień nogę.	15 minut	Zademonstruj ćwiczenia, koryguj postawę uczestników i upewnij się, że ćwiczenia są wykonywane prawidłowo.	Wykonują ćwiczenia na podstawie otrzymanych poleceń	Wygodny strój sportowy, kijki do nordic walking

- Stojąc prosto, wbij kijki w podłóżę po bokach. Oprzyj jedną zgiętą nogę o udo drugiej nogi i wykonaj przysiad.
- Stań w dużym rozkroku, wbij kijki w podłóżę wąsko przed sobą, a następnie wykonaj wykroki na boki, przenosząc ciężar ciała na jedną stronę.
- Stań w lekkim rozkroku, wbij kijki w podłóżę przed sobą i uklęknij na jednej nodze. Napnij mięśnie klatki piersiowej i przenieś ciężar ciała do przodu, odchyl ramiona do tyłu.
- Stań w lekkim rozkroku, kijki wbij w podłóżę przed sobą i wykonaj skłon tułowia w przód (utrzymuj przez chwilę „wklęste” i „wypukłe” plecy - czyli tzw. koci grzbiet). Stań w lekkim rozkroku, kijki wbij w podłóżę przed sobą i wykonaj skłon w przód zginając jedną rękę, a drugą prostując.
- Rozstaw lekko stopy i złącz kijki. Jedną ręką chwyć kijki za ich środkiem, a drugą powyżej ich środka, a następnie opuść przedramię w dół.
- Stań w niewielkim rozkroku, złącz kijki, trzymając je szeroko i unieś je do góry, zginając się na boki w dowolną stronę (nie pochylaj się do przodu lub do tyłu).

**Podsumowanie aktywności, uspokajające
ćwiczenia oddechowe**

Na zakończenie treningu przypomnij uczestnikom, że nordic walking jest bezpieczną formą aktywności dla każdego. Kijki mogą być używane nie tylko do marszu, ale także do wielu innych ćwiczeń.

Usiądź wygodnie, rozluźnij się i zamknij oczy. Wykonaj wdech nosem i wydech ustami. Podczas wdechu wypchnij brzuch (używając mięśni brzucha i przepony), pompując powietrze do dolnej części płuc. Wstrzymaj oddech i policz do pięciu.

5-10
minut

Przełącz uczestnikom swoją opinię oraz dodatkowe uwagi dotyczące tego, jak sobie radzili

Słuchają komentarzy, wykonują uspokajające ćwiczenia oddechowe

-

Handout

Jak wybrać odpowiednie kijki do nordic walking?

Prawidłowo dobrane kijki do nordic walking to klucz do efektywnego i bezpiecznego treningu. Przed zakupem warto zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.

Po pierwsze, najlepiej zakupić kijki, które nie są składane. Warto zdecydować się na produkty renomowanych marek, które zazwyczaj oferują lepsze materiały, takie jak włókna węglowe, zapewniają odpowiednią stabilność i trwałość.

Po drugie, kijki powinny być dopasowane do wzrostu, ponieważ ich długość odgrywa ważną rolę w prawidłowej technice marszu. Warto również sprawdzić specjalne tabelami, które wskazują, jaką długość kijków wybrać. Ręka trzymająca kij powinna być ustawiona pionowo i wbita w podłoże pod kątem prostym, a łokieć powinien być zgięty pod kątem prostym, gdy ręka jest zbliżona do talii.

Zakupione kijki powinny mieć dołączone dodatkowe nakładki na końce, które umożliwiają chodzenie po różnych powierzchniach. Posiadając odpowiedni sprzęt i opanowaną technikę, możesz rozpocząć trening!

Pole length

Fixed length poles are sold in 5 cm increments, starting from 100 cm up to 140cm. In general there are two ways to estimate the right pole length for the average person:

1. Calculate $0.68 \times \text{height in cm}$, then round down to the nearest pole size. This method is a good indication of pole size when, for example, taking bookings over the telephone.
2. Standing straight on flat ground, hold pole vertical with elbow pushed next to side of body (upper arm vertical). Forearm should be horizontal or just below the horizontal. This is the best method if face to face with the client.

Height of person			Pole Length
Ft	In	cms	
5	0	152	105
5	1	155	105
5	2	157	105
5	3	160	110
5	4	163	110
5	5	165	110
5	6	168	115
5	7	170	115
5	8	173	115
5	9	175	120
5	10	178	120
5	11	180	120
6	0	183	125



Aktywność 17 „Warsztaty muzyczne”

Temat aktywności: Wartości kulturowe w dialogu międzypokoleniowym

Abstrakt	Aktywność „Warsztaty muzyczne” ma na celu zgromadzenie osób w różnym wieku i umożliwienie im nawiązania więzi poprzez muzykę. Uczestnicy będą mieli okazję zaprezentować swoje zdolności muzyczne, uczyć się od siebie nawzajem i wziąć udział w wyjątkowym doświadczeniu. Warsztaty będą sprzyjać budowaniu więzi międzypokoleniowych, promowaniu wartości płynących z muzyki oraz rozwijaniu współpracy zespołowej.
Cele	1. Promowanie nawiązywania relacji międzypokoleniowych poprzez muzykę. 2. Zachęcanie uczestników do prezentowania swoich umiejętności muzycznych oraz wzajemnej inspiracji. 3. Promowanie szacunku dla różnych stylów i gatunków muzycznych. 4. Rozwój współpracy zespołowej poprzez zajęcia muzyczne.
Tematyka/ Umiejętności	• Więzi międzypokoleniowe i praca zespołowa • Muzyczna ekspresja • Style i gatunki muzyczne • Rozwój umiejętności słuchowych i zdolności improwizacyjnych
Grupa docelowa	Aktywność jest odpowiednia dla osób w każdym wieku, które interesują się muzyką. Liczba uczestników może się różnić w zależności od dostępnej przestrzeni i zasobów.
Czas trwania	Szacunkowy czas trwania aktywności to od 60 do 90 minut, w zależności od liczby uczestników i ich zaangażowania przy tworzeniu muzyki. Zaleca się poświęcenie około 15 minut na ćwiczenia rozgrzewające, które dodadzą uczestnikom energii i przygotują ich głosy do dalszych zajęć. Wspólne sesje muzyczne trwają najczęściej od 30 do 45 minut,

zapewniając każdemu uczestnikowi możliwość zaprezentowania swoich talentów. Następnie warto przeznaczyć od 15 do 30 minut na rozmowę, podczas której uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi wrażeniami, przemyśleniami i zdobytą wiedzą.

Miejsce Do przeprowadzenia zajęć wymagane jest przestronne miejsce, które pomieści wszystkich uczestników i ich instrumenty muzyczne. Może to być dom kultury, sala muzyczna lub inne miejsce posiadające sprzyjające warunki akustyczne.

Wymagania

- Instrumenty muzyczne: Uczestnicy mogą zabrać ze sobą własne instrumenty, a dla osób, które ich nie mają, możemy je zapewnić. Jednak ilość dostępnych instrumentów może być ograniczona.
- Wzmacniacze, mikrofony i głośniki (w razie potrzeby) dla lepszego nagłośnienia.
- Wygodne miejsca do siedzenia (krzesła, stołki).
- Kartki i długopisy do sporządzania notatek.
- Poczęstunek, który zapewni przyjemną atmosferę.

Przyjazne użytkownikom narzędzia online*

1. Platformy muzyczne (Spotify): Spotify to internetowa platforma, która zapewnia użytkownikom dostęp do milionów utworów z różnych gatunków. Funkcja tworzenia i udostępniania list odtwarzania pozwala edukatorom na stworzenie specjalnych playlist, na których znajdują się utwory z różnych krajów. Link do Spotify: <https://open.spotify.com/?>
2. Praca grupowa online, np. Dysk Google: Dysk Google to usługa, która umożliwia użytkownikom zapisywanie plików online i synchronizowanie ich z różnymi urządzeniami. Narzędzie to jest szczególnie wygodne dla muzyków współpracujących zdalnie, ponieważ mogą oni przysyłać i udostępniać pliki muzyczne, teksty lub nagrania. Na przykład, grupa pracująca nad wspólną kompozycją może skorzystać z Dysku Google, aby móc wspólnie edytować dzieło. Link do Dysku Google: <https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive>
3. Dyktafon, np. w smartfonach: Nowoczesne smartfony posiadają aplikacje umożliwiające nagrywanie dźwięku. Można je wykorzystać do rejestracji dźwięku

podczas grania muzyki na żywo. Wykonawca może nagrać swój utwór za pomocą telefonu, a następnie udostępnić, aby uzyskać opinie lub umieścić go w wybranym albumie.

***Aby spełnić wymogi prawne dotyczące praw autorskich, zaleca się skonsultowanie się z odpowiednimi organizacjami lub instytucjami zajmującymi się tą kwestią. Umożliwi to uzyskanie niezbędnych zezwoleń na korzystanie z wybranych materiałów.**

Polecane źródła

1. **Zapis nutowy lub zestaw akordów:** Strony internetowe takie jak Music Notes czy Ultimate Guitar oferują ogromne zbiory nut i akordów dla wielu popularnych utworów. Jeśli uczestnicy będą chcieli zagrać „Imagine” Johna Lennona, mogą skorzystać z gotowych akordów lub nut dostępnych na platformach. Takie rozwiązanie zapewnia, że wszyscy uczestnicy mają jednocześnie dostęp do tych samych materiałów.
 1. [Link do strony Music Notes](#)
 2. [Link do strony Ultimate Guitar](#)
2. **Muzyczne gry i zabawy:** Music Tech Teacher to platforma oferująca muzyczne quizy, gry i zestawy zadań. Quiz „Note Name Quiz” może być zabawnym sposobem na sprawdzenie wiedzy uczestników na temat nazw nut w kluczach wiolinowych i basowych. Jest to przyjemna rozgrzewka przed rozpoczęciem aktywności.
 1. [Link do strony Music Tech Teacher](#)
3. **Samouczki i poradniki video:** Platforma JustinGuitar oferuje bezpłatne lekcje gry na gitarze, skierowane do osób początkujących oraz bardziej zaawansowanych. Jest to idealne rozwiązanie dla tych, którzy chcą nauczyć się określonego utworu lub techniki gry na gitarze. Z kolei Drumeo oferuje lekcje gry na perkusji, umożliwiając naukę różnych technik i stylów gry.
 1. [Link do strony JustinGuitar](#)
 2. [Link do strony Drumeo](#)

Handout 1	Imagine
Handout 2	Flowers

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Rozpoczęcie aktywności	10 minut	Przedstaw uczestnikom aktywność, wyjaśniając cele i korzyści. Podkreśl znaczenie bycia zaangażowanym, kreatywnym i jak ważny jest otwarty umysł. Następnie omów, w jaki sposób zostanie przeprowadzona ta aktywność.	Uczestnicy są aktywnie zaangażowani w zajęcia, wykazują się otwartością na odkrywanie i eksperymentowanie z muzyką. Współpracują z innymi i wzajemnie się inspirują. Uczą się doceniać prezentowane style muzyczne, gatunki i okazują szacunek do poglądów innych uczestników.	brak
Rozgrzewka „La la la”	10 minut	Rozpocznij rozgrzewkę, pokaż uczestnikom ćwiczenia fizyczne oraz rozgrzewki wokalne, które przygotowują ciało i głos na zajęcia. Mogą być to ćwiczenia oddechowe, rozciągające oraz wokalne. Poniżej kilka przykładów: 1. Ćwiczenia rozciągające: - Zaczynij od delikatnych krążeń szyją, ramionami i	Uczestnicy aktywnie uczestniczą w rozgrzewce, wykonują instrukcje edukatora. Gotowi są na wyjście ze swojej strefy komfortu, aby w pełni wykorzystać czas rozgrzewki.	Uczestnicy powinni mieć na sobie wygodne ubranie, które pozwoli im na swobodne wykonywanie ćwiczeń podczas rozgrzewki. Należy zapewnić przestronne pomieszczenie, aby mogli

		rozciągania ramion, aby rozluźnić górną partię ciała. - Następnie rozciągnij nogi, wykonując m.in. wspięcia na palcach lub wymachy nóg w pozycji stojącej, aby rozgrzać dolną partię ciała. - Rozciągnij całe ciało, unosząc ręce wysoko do góry i zginając się na boki. 2.Techniki oddychania: - Pokaż uczestnikom ćwiczenia oddechowe, koncentrując się na powolnym wdechu przez nos i pełnym wydechu przez usta. - Pokaż jak oddychać przez przeponę. Połóż jedną dłoń na brzuchu i zrób głęboki wdech, z każdym oddechem poczujesz jak brzuch unosi się i opada. 3.Rozgrzewka wokalna: - Zacznij od cichego nucenia. Podczas tego ćwiczenia uczestnicy		wykonywać ćwiczenia bez ograniczeń. Nie jest wymagany specjalny sprzęt, ponieważ ćwiczenia są skoncentrowane przede wszystkim na rozgrzewce ciała i głosu. Jeśli jest taka możliwość, to należy zapewnić uczestnikom dostęp do wody.
--	--	---	--	---

		utrzymują stały ton dźwięku, stopniowo zmieniając jego wysokość. - Pokaż jak wykonać tryl wargowy, w trakcie którego uczestnicy wypuszczają powietrze wargami, wydając przy tym dźwięk „brrr”. - Pokaż ćwiczenie „syreni śpiew”, podczas którego uczestnicy płynnie przechodzą od najniższego tonu do najwyższego i odwrotnie.		
Jam Session	30 minut	Pomagaj uczestnikom podczas gry na instrumentach. Stwórz przyjazne i zintegrowane otoczenie, w którym będą się czuli komfortowo i chętnie prezentowali swoje umiejętności muzyczne. Zachęcaj ich do odkrywania różnych stylów muzycznych, nowych gatunków i instrumentów, zapewniając im wskazówki i wsparcie w	Uczestnicy angażują się w aktywność, niezależnie od swoich umiejętności muzycznych. Mogą to robić poprzez śpiewanie lub grę na instrumentach. Osoby, które np. nie potrafią grać na instrumentach mogą skorzystać z przygotowanych przez edukatora tekstów piosenek, co pozwoli im na aktywne uczestnictwo. Współpracują, wzajemnie się	Uczestnicy mogą przynieść ze sobą własne instrumenty muzyczne, ale nie jest to obowiązkowe. Mogą również zaangażować się w śpiew lub skorzystać z dostępnych instrumentów na

		razie potrzeby. Pomóż w nawiązywaniu znajomości, zachęcaj do uważnego słuchania i wspierania innych uczestników. Takie działania wzmacniają poczucie jedności i pobudzą kreatywność.	słuchają, wyrażają opinie i prezentują umiejętności muzyczne. Na zmianę śpiewają lub grają na instrumentach. Takie zróżnicowane działania wpływają na rozwój kreatywności uczestników i tworzą przyjazną atmosferę. Edukator odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu i dostarczeniu niezbędnych materiałów, wspiera uczestników oraz zachęca ich do czerpania przyjemności z odkrywania świata muzyki.	miejscu. Sprzęt nagłaśniający i mikrofony mogą być potrzebne, w zależności od wielkości grupy i oczekiwanej głośności. Dodatkowo można wykorzystać platformy i aplikacje do odtwarzania muzyki, które pozwolą uczestnikom odkrywać nowe style i gatunki muzyczne.
Podsumowanie i zakończenie	30 minut	Podsumuj kluczowe aspekty aktywności i wysłuchaj opinii zwrotnych. Zapewnij komfortową atmosferę, w której uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi przemyśleniami, wrażeniami i	Pod koniec aktywności uczestnicy oceniają przebieg warsztatów, dzielą się opiniami, przemyśleniami i komentarzami. Przekazują informacje, które mogą pomóc w udoskonaleniu	Podczas podsumowania mogą być potrzebne artykuły papiernicze, takie jak

		opiniami na temat zdobytych doświadczeń. Wykorzystaj dodatkowe narzędzia, które pomogą uczestnikom przy ocenie aktywności, tj. anonimowe ankiety, pisemne notatki lub zaproś do grupowej dyskusji. Wystuchaj opinii uczestników, upewniając się, że każdy ma możliwość wyrażenia swoich przemyśleń. Następnie przekaz im informacje o zauważonych postępach, podkreślając rozwój zaobserwowany podczas warsztatów. Na koniec podziękuj za aktywne uczestnictwo.	aktywności. Biorą udział w dyskusjach, robią notatki i wypełniają anonimowe ankiety. Dzieli się zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi uwagami, co pozwala na dokładne zrozumienie, które obszary wymagają poprawy. Dodatkowo uważnie słuchają opinii i przemyśleń innych uczestników, tworząc przyjazny i pełny szacunku dialog.	długopisy i papier, aby uczestnicy mogli zanotować swoje spostrzeżenia lub wypełnić formularze. W przypadku przeprowadzania anonimowych ankiet przydatne będą narzędzia online umożliwiające wypełnienie ankiety oraz urządzenia z dostępem do internetu. Miejsce powinno być przestronne, aby uczestnicy mogli swobodnie się gromadzić. Edukator może przygotować dokument lub
--	--	--	--	--



				prezentację podsumowującą, aby przedstawić najważniejsze kwestie poruszone podczas podsumowania.
--	--	--	--	---

Handout 1

Imagine John Lennon

[Intro]

| C | F |
| C | F |

[Verse 1]

C F
Imagine there's no heaven
C F
It's easy if you try
C F
No hell below us
C F
Above us only sky

[Bridge 1]

F Am/E Dm F/C
Imagine all the people
G
Living for to - day a-hah

[Verse 2]

C F
Imagine there's no countries
C F
It isn't hard to do
C F
Nothing to kill or die for
C F
And no religion too

[Bridge 2]

F Am/E Dm F/C
Imagine all the people
G
Living life in peace - you-hou-hou-ou-ou

[Chorus]

F G C E
You may say I'm a dreamer
F G C E
But I'm not the only one
F G C E
I hope some day you'll join us
F G C
And the world will be as one

[Verse 3]

C F
Imagine no pos - sessions
C F
I wonder if you can
C F
No need for greed or hunger
C F
A brotherhood of man

[Bridge 3]

F Am/E Dm F/C
Imagine all the people
G
Sharing all the world - you-hou-hou-ou

[Chorus]

F G C E
You may say I'm a dreamer
F G C E
But I'm not the only one
F G C E
I hope some day you'll join us
F G C
And the world will live as one

Handout 2

FLOWERS

Words and Music by MILEY RAY CYRUS,
MICHAEL POLLACK and GREGORY HEIN

Disco Pop

Am Dm G

We were good, — we were gold, — Kind of dream — that can't — be sold.
cher-ry red, — match the ros- es that — you left —

mp

C Am Dm G

We were right — 'til we weren't, — built a home — and watched — it burn.
No re - morse, — no re - gret, — I for - give — ev - 'ry word — you said —

C Am Dm

Mmm, I — did - n't want to leave — you, I — did - n't want to lie — Start-
Ooh, I — did - n't want to leave, — babe, I — did - n't want to fight —

Aktywność 18 „Zajęcia plastyczne w plenerze”

Temat aktywności: Pomysły na projekty artystyczne i rzemieślnicze dla różnych pokoleń.

Abstrakt	Zajęcia plastyczne w plenerze: Organizacja warsztatów malarskich lub rysunkowych na świeżym powietrzu. Podczas aktywności uczestnicy mogą wspólnie tworzyć obrazy przedstawiające krajobrazy, martwą naturę lub sztukę abstrakcyjną. Uczestnicy to młodsze pokolenie w wieku 16-25 lat i starsze w wieku ok. 60 lat lub powyżej. Wykorzystanie tabletów oraz specjalnych programów do rysowania lub malowania pomoże w rozwoju kreatywności.
Cele	Aktywność wspiera rozwój osobisty, poprawia samopoczucie, buduje relacje społeczne wśród uczestników w różnym wieku oraz rozwija umiejętności komputerowe.
Tematyka/ Umiejętności	Na zajęciach artystycznych można zrealizować kilka celów: a. Budowanie więzi międzypokoleniowej: Aktywność promuje nawiązywanie relacji, współpracę i wzajemne zrozumienie, dzięki łączeniu seniorów z młodszymi uczestnikami w pary. b. Rozwój umiejętności cyfrowych: Uczestnicy nabierają doświadczenia w obsłudze narzędzi do rysowania cyfrowego, co przyczynia się do poszerzenia ich umiejętności związanych z nowoczesną technologią. Zadanie to pomaga obu pokoleniom rozwinąć swoją wiedzę. c. Twórcza ekspresja: Aktywność umożliwia uczestnikom rozwijanie kreatywności i umiejętności plastycznych, jednocześnie pozwalając im podziwiać piękno otoczenia. d. Integracja społeczna: Praca w grupach lub parach pomaga uczestnikom w nawiązywaniu nowych przyjaźni.
Grupa docelowa	Seniorzy i młode osoby (16-25 lat)

Czas trwania	2,5 godziny
Miejsce	Łatwo dostępne miejsce na świeżym powietrzu, oferujące inspirujące elementy naturalne, takie jak park, ogród lub punkt widokowy.
Wymagania	Smartfony lub tablety, aplikacje do rysowania cyfrowego (np. Procreate, Adobe Fresco lub Autodesk Sketchbook), rysiki, miejsca do siedzenia, poczęstunek.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Aplikacje do rysowania cyfrowego: I. Procreate to program do rysowania cyfrowego, który może być używany na iPadzie. Oferuje setki pędzli, filtrów, obsługuje pliki z wieloma warstwami i posiada intuicyjny interfejs. Jest to świetna aplikacja dla początkujących. II. Adobe Fresco to aplikacja do rysowania, malowania i edytowania grafik, opracowana przez firmę Adobe Inc. Wykorzystuje technologię wektorową i rastrową oraz oferuje żywe pędzle, które realistycznie reagują na nacisk, a także szeroką paletę barw. III. Autodesk Sketchbook jest uznawany za jeden z najlepszych programów do rysowania. Oferuje wiele funkcji i narzędzi, w tym opcję nakładania warstw, co pozwala na eksperymentowanie z różnymi rozwiązaniami bez ryzyka zniszczenia pracy. Wyróżnia się intuicyjnym interfejsem i bogatym zestawem funkcji. Nie potrzeba żadnego kursu, by móc z niego korzystać.
Polecane źródła	https://procreate.com (dostęp od 18.09.2023) https://www.adobe.com/products/fresco.html (dostęp od 18.09.2023) https://www.sketchbook.com (dostęp od 18.09.2023)
Handout 1	Podstawowe rodzaje kompozycji w sztuce krajobrazu.



QUICK TIPS

Jak efektywnie wykorzystać zajęcia plastyczne w plenerze

Aby uzyskać jak najwięcej korzyści, edukatorzy powinni zachęcać uczestników do dzielenia się inspiracjami i umiejętnościami, co przyczyni się do budowania bliższych relacji. Taki sposób działania pozwala uczestnikom koncentrować się na poznawaniu i poszanowaniu różnych poglądów, niezależnie od wieku. Wykorzystanie narzędzi cyfrowych może pomóc zniwelować różnice wynikające z przepaści technologicznej między pokoleniami.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna „Prawda, Prawda, Kłamstwo” to interesująca zabawa integracyjna, którą można stosować podczas zajęć z różnymi pokoleniami: 1. Zbierz uczestników w kręgu. Następnie wyjaśnij zasady gry: każda osoba przedstawia dwa prawdziwe stwierdzenia o sobie (związane ze sztuką) oraz jedno fałszywe. Pozostali uczestnicy mają za zadanie zgadnąć, które z tych stwierdzeń jest nieprawdziwe. 2. Daj uczestnikom kilka chwil, aby zastanowili się nad swoimi wypowiedziami. Podpowiedz, że mogą to być informacje związane z ich umiejętnościami lub zainteresowaniami. Przykładowe zdanie: „Odwiedziłem paryski Luwr, uwielbiam malować akwarelami i uczęszczałem na zajęcia z ceramiki”.	30 minut	W trakcie zabawy wspieraj uczestników i zachęcaj do aktywnego angażowania się. Wyjaśnij zasady gry, zadbaj o przyjazną atmosferę i pomagaj w nawiązywaniu nowych kontaktów.	Uczestnicy biorą aktywny udział w zabawie, na zmianę dzielą się informacjami i starają się ustalić, które z nich są fałszywe, a które prawdziwe. Udział w zabawie pozwala uczestnikom poznać swoje zainteresowania, co sprzyja budowaniu relacji i tworzy przyjazną atmosferę w grupie.	Wygodne miejsca do siedzenia

3. Następnie rozpocznij grę. Poproś pierwszego uczestnika o przedstawienie informacji, a następnie poczekaj, aż grupa zastanowi się nad swoimi odpowiedziami. 4. Podążaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub w ustalonej kolejności, dopóki każdy z uczestników nie zaprezentuje swojej wypowiedzi. 5. Po zakończeniu gry zachęć uczestników do dyskusji na temat ich wypowiedzi, zainteresowań i umiejętności artystycznych.				
Główna aktywność/Zajęcia plastyczne w plenerze Zajęcia łączą sztukę z technologią, zachęcając uczestników w każdym wieku do tworzenia dzieł sztuki na łonie natury. Jednocześnie uczą obsługi cyfrowych narzędzi do rysowania: 1. Wybierz lokalizację: Wybierz łatwo dostępną lokalizację w plenerze, gdzie będzie można	2 godziny	Podczas prowadzenia zajęć staraj się utrzymać zaangażowanie uczestników. Przedstaw interesujące koncepcje oraz przykłady różnych stylów artystycznych. Zaprezentuj aplikację do rysowania, pokazując jej właściwości i funkcje.	Uczestnicy angażują się w proces twórczy, współpracują i nawiązują kontakty z innymi uczestnikami. Biorą aktywny udział w dyskusji, dzielą się swoimi inspiracjami, doświadczeniami i wrażeniami.	Smartfony lub tablety, programy do rysowania i malowania cyfrowego, rysiki, miejsca siedzące, poczęstunek

znaleźć inspiracje, tj. park, ogród lub punkt widokowy.

2. Przygotuj materiały: Zapewnij uczestnikom tablety lub smartfony z cyfrowymi aplikacjami do rysowania, rysiki oraz miejsca do pracy, np. przenośne krzesła lub koce.

3. Przedstaw zadanie: Wyjaśnij cel oraz zaprezentuj inspirujące dla uczestników dzieła sztuki, takie jak pejzaż, martwa natura czy sztuka abstrakcyjna. Uczestnicy będą mieli szansę uwiecznić w swoich pracach atmosferę, światło i kolory z miejsca, w którym się znajdują.

4. Zadanie integracyjne: Rozpocznij od zintegrowania grupy, np. poprzez krótkie ćwiczenie „Ludzki węzeł”. Zadanie polega na tym, że uczestnicy ustawiają się w kręgu, łapią się za ręce z osobami po przeciwnej stronie i wspólnie starają się uwolnić od węzła, nie wypuszczając swoich rąk. Zadanie zachęca uczestników do

Zachęcaj do nawiązywania kontaktów, wspólnej pracy oraz pomagaj w korzystaniu z urządzeń elektronicznych. Dbaj o pozytywną atmosferę i wspieraj uczestników podczas tworzenia projektów.

komunikacji i współpracy przy rozwiązywaniu problemów.

* Zajęcia artystyczne w plenerze to kreatywne warsztaty edukacyjne prowadzone, np. w parku, ogrodzie lub na łonie natury. Uczestnicy biorą udział w różnych zajęciach artystycznych, tj. malowanie, rysowanie lub rzeźbienie, czerpiąc inspirację z otoczenia (obszarów miejskich lub przyrody). Zajęcia te umożliwiają uczestnikom nawiązanie kontaktu z środowiskiem naturalnym, eksplorację i wykorzystywanie jego elementów w swoich projektach. Zajęcia zachęcają do wyrażania siebie, pogłębiania więzi ze środowiskiem oraz zapewniają wyjątkowe doświadczenia.

5. Połącz uczestników w pary: zachęć do tworzenia par mieszanych, w których młodsze osoby będą pomagać starszym uczestnikom w obsłudze cyfrowych narzędzi do rysowania.

6. Zaprezentuj narzędzia online: Przedstaw wybraną aplikację do rysowania, wyjaśnij jej właściwości i funkcje. Następnie pokaż, jak stworzyć obraz.

7. Tworzenie projektów: Pozwól uczestnikom rozwijać kreatywność poprzez wspólne tworzenie dzieł sztuki.

8. Prezentowanie i dyskusja: Po zakończeniu pracy nad projektami uczestnicy będą mieli okazję podzielić się nimi z grupą, omówić inspiracje, zastosowane techniki oraz zdobyte doświadczenia.

9. Podsumowanie: Zachęć do przeprowadzenia dyskusji na temat aktywności, wrażeń, nowych umiejętności, napotkanych wyzwań i nawiązanych relacji.

Stosowanie ćwiczeń integracyjnych wzmacnia zaangażowanie i relacje uczestników, tworząc przyjazną atmosferę na dalszą część zajęć.

Handout 1. Podstawowe rodzaje kompozycji w sztuce krajobrazu.

Na zdjęciach przedstawione są przykłady podstawowych rodzajów kompozycji, które mogą pomóc przy tworzeniu własnych projektów.

Zasada trójpodziału



To jedna z podstawowych zasad kompozycji. Polega na podzieleniu kadru na dziewięć równych części za pomocą dwóch poziomych i dwóch pionowych linii. Główne elementy kompozycji powinny być umieszczone wzdłuż tych linii lub w miejscach ich przecięcia, co pozwoli stworzyć harmonijną i interesującą całość.

Zdjęcie: Marie Coleman / Flickr (licencja CC)

Linie wiodące



Linie wiodące to linie w kompozycji, które mają na celu skierowanie wzroku odbiorców na konkretny punkt. Mogą to być zarówno elementy naturalne, takie jak droga czy rzeka, jak i sztuczne, takie jak ogrodzenie czy budynek. Należy upewnić się, że linie prowadzą do najważniejszego punktu w kompozycji.

Zdjęcie: Kevin Dooley / Flickr (licencja CC)

Symetria



Symetria to równowaga między elementami znajdującymi się po obu stronach centralnej osi. Powinna być stosowana z umiarem, aby uniknąć monotonii w kompozycji.

Zdjęcie: Mark Gunn / Flickr (licencja CC)

Głębia



Głębia to wrażenie trójwymiarowej przestrzeni w dwuwymiarowym obrazie. Istnieje wiele sposobów na tworzenie głębi w kompozycji, takich jak wykorzystanie perspektywy, warunków atmosferycznych i różnych elementów znajdujących się w kadrze.

Zdjęcie: Richard Szwejkowski / Flickr (licencja CC)

Kadrowanie



Kadrowanie polega na używaniu elementów znajdujących się na pierwszym planie do stworzenia ramki wokół kluczowego punktu kompozycji. Pomaga to wyróżnić obiekt i skupić wzrok odbiorców na jego centralnym punkcie.

Zdjęcie: Joseph Illingworth / Flickr (licencja CC)

Aktywność 19 „Rób to jak młodzi lokalsi – spotkania”

Temat aktywności: Wypełnienie technologicznej przepaści między pokoleniami	
Abstrakt	Aktywność polega na zwiedzaniu tradycyjnych i historycznych miejsc z wykorzystaniem aplikacji Mapy Google. Łączy wiedzę na temat dziedzictwa kulturowego z postępem technologicznym, jednocześnie integrując młodsze i starsze pokolenia. Seniorzy będą mieli okazję opowiedzieć o historii, zwyczajach i tradycjach swojego kraju, a edukatorzy pokażą im, jak korzystać z Map Google, aby odkrywać jeszcze więcej zabytków.
Cele	Celem aktywności jest zniwelowanie podziałów międzypokoleniowych oraz różnic w zakresie znajomości technologii poprzez zapoznanie seniorów z aplikacją Mapy Google. Aktywność odbędzie się na zewnątrz, w zabytkowych miejscach, aby młodsze osoby mogły odkrywać dziedzictwo kulturowe i zabytki, podczas gdy starsze osoby będą miały okazję poszerzyć swoje umiejętności technologiczne, korzystając z wiedzy młodszego pokolenia.
Tematyka/ Umiejętności	Seniorzy dowiedzą się o wszystkich właściwościach i funkcjach Map Google, co pozwoli im samodzielnie odkrywać interesujące miejsca oraz poruszać się po różnych miastach i krajach. Młodsze osoby i edukatorzy będą mieli możliwość poznania kultury i historii dzięki wspomnieniom seniorów.
Grupa docelowa	Odpowiednie dla maksymalnie 20-30 seniorów, 10-15 młodych osób (18-30 lat) oraz edukatorów.
Czas trwania	Raz w tygodniu przez 3 godziny
Miejsce	Zabytki dziedzictwa kulturowego, tradycyjne wsie, parki, kościoły itp.

Wymagania	Smartfon, wydrukowany poradnik „krok po kroku” na każdy tydzień nauki, materiały pomocnicze.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	Mapy Google (https://www.google.com/maps)
Polecane źródła	Jak korzystać z aplikacji Mapy Google - poradnik dla początkujących : https://www.youtube.com/watch?v=XQUaQpoF8xE (23 Stycznia 2017). YouTube.
Handouts	Handout 1. „Rób to jak młodzi lokalsi - spotkania”



Młode osoby mogą zaangażować się w tę aktywność z seniorami, organizując wycieczkę kulturową, podczas której zaprezentują im różne atrakcje w plenerze.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Powitanie Powitaj uczestników. Przedstaw się i poproś każdego uczestnika o przedstawienie się poprzez zabawę „Ile jesteś w stanie zapamiętać?”	5 minut	Powitaj uczestników.	Stosują się do wytycznych edukatora.	Brak
Zajęcia integracyjne Uczestnicy będą mieli kilka minut na zapoznanie się. Po tym czasie poproś ich, aby utworzyli krąg. Edukator wskaże jedną osobę, która przedstawi swoje imię. Każdy uczestnik powinien podzielić się wszystkimi informacjami, jakie pamięta na temat tej osoby. Zadanie zakończy się, gdy wszyscy uczestnicy zostaną wskazani.	20 minut	Poprowadź zabawę.	Przedstawiają się i nawiązują kontakt z innymi uczestnikami oraz edukatorem.	Brak
Przedstawienie tematu <i>**Należy pamiętać, że tematyka każdego spotkania jest inna**</i> Opisz pokrótce program szkolenia i zawarte w nim działania, a także wspomnij o ich zaletach.	10 minut	Wyjaśnij cel ćwiczenia i jego zalety.	Uczestniczą w aktywności.	

Główna aktywność – Zajęcia będą podzielone na kilka spotkań. Co tydzień seniorzy będą odwiedzać zabytek historyczny lub kulturowy, gdzie będą mogli dowiedzieć się więcej o kulturze, tradycjach i historii Polski. Z 2 godzin przeznaczonych na główną aktywność, 30 minut będzie poświęcone na omówienie z seniorami jednego z pomysłów wymienionych w Handout 1. Seniorzy będą podzieleni na grupy od 3 do 5 osób. Każdy edukator będzie odpowiedzialny za jedną grupę. Podziel uczestników na grupy za pomocą ręcznego lub automatycznego generatora: Generator Wheel Of Names (https://wheelofnames.com/). Przed dotarciem do zabytku, przedstaw sposób korzystania z systemu nawigacji i przeprowadź prelekcję o zwiedzonym miejscu. Seniorzy będą mieli okazję opowiedzieć o swoich doświadczeniach i wspomnieniach. Mogą również eksplorować miejsce za pomocą mapy, na przykład znaleźć kawiarnię i użyć nawigacji, aby się tam udać na odpoczynek.	2 godziny	Poprowadź aktywność i wysłuchaj historii seniorów.	Uczestnicy dzielą się własnymi doświadczeniami, wspomnieniami i wiedzą o zabytku i tradycjach.	Smartfony
--	-----------	--	--	-----------

Czas refleksji Następnie seniorzy i młodzi ludzie będą mieli okazję zastanowić się, co i dlaczego było dla nich trudne lub łatwe. Powinni również omówić, jak zdobyta wiedza może być zastosowana w codziennym życiu oraz jakie korzyści z tego wynikają. Dodatkowo mogą ocenić ogólne wrażenia z wspólnego spędzania czasu. Zachęć do wyrażenia opinii, udzielenia dodatkowych komentarzy lub zadawania pytań. Przed zakończeniem szkolenia przekaz seniorom wydrukowany poradnik objaśniający przebieg lekcji o aplikacji Mapy Google, aby mogli z niego korzystać w dowolnym momencie. Na koniec podziękuj za poświęcony czas i przypomnij o następnym spotkaniu, podając jego termin i miejsce.	15 minut	- Przeprowadź aktywność i odpowiadaj na pytania. - Zastanów się, czy jest coś, nad czym powinieneś popracować, aby aktywności przebiegały płynniej.	Zastanawiają się nad zdobytymi doświadczeniami i wartościami, które zostały im przekazane podczas spotkania.	Wydrukowany poradnik „krok po kroku” na każdy tydzień nauki dla obu grup.
--	-----------------	--	---	--



Handout 1 - „Rób to jak młodzi lokalsi - spotkania”

Temat 1

- *Seniorzy* - dowiedzą się, jak znaleźć informacje o środkach komunikacji na mapach Google.
- *Edukatorzy* - dowiedzą się o zabytkowych miejscach w swoim mieście.

Cele

Edukatorzy przedstawiają temat, a następnie pokażą, jak znaleźć informacje o środkach transportu na Mapach Google. Przykłady powinny obejmować wyszukiwanie najkrótszej trasy oraz czasu podróży z punktu A do punktu B. Należy również pokazać, jak sprawdzić czas trwania podróży przy użyciu konkretnego środka transportu (samochodu, autobusu, metra, tramwaju, pociągu, taksówki lub pieszo). Warto zaznaczyć, że aplikacja podaje również godziny odjazdów i przyjazdów, ceny, przystanki oraz liczbę dostępnych środków transportu. Seniorzy dowiedzą się także, jak zaznaczać punkty na mapie, aby dodać przystanki po drodze do miejsca docelowego. Po omówieniu zagadnień nastąpi dyskusja, a następnie seniorzy i edukatorzy będą kontynuować zwiedzanie miejsca. Rekomendowane jest wybranie dość dużego obszaru, aby praktycznie zastosować zdobytą wiedzę, na przykład utworzyć dodatkowe przystanki do miejsca docelowego lub sprawdzić, ile czasu zajmie przejście z jednego miejsca do drugiego.

Temat 2

- *Seniorzy* - dowiedzą się, jak znaleźć na mapach Google miejsca, które chcieliby odwiedzić.
- *Edukatorzy* - dowiedzą się o zabytkowych miejscach w swoim mieście.

Cele

Edukatorzy przedstawią temat i podzielą uczestników na grupy. Następnie pokażą, jak znaleźć miejsca na Mapach Google, takie jak restauracje, apteki czy sklepy spożywcze. Potem zaprezentują, jak mogą znaleźć niezbędne informacje o miejscach, które chcą odwiedzić, takie jak godziny otwarcia i zamknięcia, oceny i recenzje, zdjęcia itp. Po omówieniu zagadnień odbędzie się dyskusja, a następnie seniorzy i edukatorzy będą kontynuować zwiedzanie miejsca. Należy również zorganizować przerwę na kawę w pobliskiej kawiarni. Uczestnicy będą korzystać z aplikacji na swoich smartfonach, aby znaleźć najbliższą kawiarnię i podążać za nawigacją.

Aktywność 20 „Stwórz własny zielnik”

Temat aktywności: Zdrowy styl życia/ Posiłki i gotowanie	
Abstrakt	Jeśli kochasz gotować i interesuje cię uprawa własnych ziół, założenie zielnika jest idealnym rozwiązaniem – wystarczy mały kawałek ziemi lub balkon. Smak samodzielnie wyhodowanych ziół jest o wiele lepszy niż ten, który można znaleźć na sklepowych półkach. Dodatkowo hodowanie własnych ziół pozwala zaoszczędzić pieniądze, a codzienny dostęp do nich ułatwia ich włączenie do przygotowywanych posiłków..
Cele	Kształcenie grup międzypokoleniowych w dziedzinie hodowli ziół oraz ukazanie korzyści płynących z tej praktyki. Instrukcja zakładania zielnika.
Tematyka/ Umiejętności	Ogrodnictwo
Grupa docelowa	Odpowiednie dla seniorów i młodych osób. Minimalny wiek uczestników to 15 lat. Optymalna liczba uczestników to 20 osób (5 grup po 4 osoby).
Czas trwania	Godzina
Miejsce	Na zewnątrz lub wewnątrz. Zaleca się organizację spotkania na świeżym powietrzu, na przykład w parku.

Wymagania	Nasiona: pietruszka, kolendra, bazylia, doniczki, ziemia, woda, rękawiczki, herbata, kawa, miejsce do siedzenia.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	YouTube Serwis umożliwia dostęp do przepisów i wskazówek dotyczących ich przygotowania. Zawiera bogatą bibliotekę filmów przesłanych przez użytkowników, którzy pokazują jak poprawnie coś zrobić (np. ugotować danie lub wykonać ćwiczenia ruchowe). Narzędzie jest dostępne na każdym urządzeniu z dostępem do Internetu, takim jak telefon, laptop czy iPad. Nike Training Club: Treningi Aplikacja pomaga przy tworzeniu zdrowego stylu życia poprzez wprowadzenie aktywności fizycznej. Oferuje odpowiednie rozwiązania i zapewnia motywację, aby pomóc uczestnikowi osiągnąć zamierzone cele.
Polecane źródła	Bill. (2021). 5 zalet posiadania zielnika. Strona The Seed Collection. https://www.theseedcollection.com.au/blog/5-Benefits-of-Starting-an-Herb-Garden Brosnan, J. (2023). Ogrodnictwo dla seniorów – korzyści płynące z domowego ogrodu. Strona Homestyle Aged Care. https://homestyleagedcare.com.au/2021/07/benefits-of-gardening-for-the-elderly/ Newlife, L. (2022). Korzyści ogrodnictwa dla osób w starszym wieku. Strona New LifeStyles. https://www.newlifestyles.com/blog/the-benefits-of-gardening-for-seniors#:~:text=The%20garden%20provides%20a%20great,be%20on%20a%20fixed%20income. Nurse Next Door Usługi - Opieki Nad Seniorami. (2023). 8 Pozytywnych Wpływów Ogrodnictwa na Zdrowie Seniorów Strona Nurse Next Door https://www.nursenextdoor.com/blog/6-health-benefits-of-gardening-for-seniors/ Link do strony Światowej Organizacji Zdrowia z zaleceniami dotyczącymi aktywności fizycznej: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=should%20do%20at%20least%20an,least%203%20days%20a%20week
Handout 1	Rzuć kostką

**QUICK
TIPS****Nike Training Club: Treningi**

Aplikacja oferuje rekomendacje ćwiczeń dostosowanych do indywidualnych celów i poziomu sprawności fizycznej. Ważne jest, aby podkreślić znaczenie aktywności fizycznej w codziennej rutynie, nawet jeśli to będzie tylko kilka minut.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Zabawa integracyjna Przywitaj uczestników, przygotuj kawę i herbatę, a następnie zajmijcie miejsce. Następnie przedstaw się i pozwól to zrobić uczestnikom. Możesz posiłkować się zabawą „Rzuć kostką”, która polega na zadawaniu pytań uczestnikom.	15-20 minut	Zabawa integracyjna	Uczestniczą w zabawie integracyjnej	
Omów aktywność: Wyjaśnij cele i przebieg aktywności oraz korzyści płynące z tego zadania: - Poprawia mobilność - Redukuje stres - Łagodzi objawy depresji - Wpływa na poziom witaminy D w organizmie (praca na świeżym powietrzu) - Poprawia koncentrację - Poprawia kondycję i odporność - Rozwija kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów - Poprawia samopoczucie - Wprowadza zdrowe nawyki żywieniowe	25 minut	Udzielaj wsparcia podczas zadania	Wspólnie ustalają, co będą robić	

Omówienie różnic między ziołami wieloletnimi i jednorocznymi:

Najłatwiejsze do uprawy są zioła wieloletnie, które można kupić w doniczkach. Należą do nich rozmaryn, mięta, szczypiorek i oregano. Szczypiorek można również łatwo wyhodować z nasion, a jednym z najszybciej rosnących ziół jest rzeżucha. Zioła wieloletnie rosną przez cały rok, podczas gdy zioła jednoroczne, takie jak pietruszka, kolendra i bazylia, rosną tylko przez jeden sezon. Zioła jednoroczne wymagają wyższych temperatur niż zioła wieloletnie i mogą przekwitać, jeśli nie są regularnie podlewane lub wystawione na ostre słońce. Zadanie polega na posadzeniu w doniczce wybranego zioła jednorocznego – pietruszki, kolendry lub bazylii.

Zademonstruj jak sadzić zioła, a następnie uczestnicy wykonują określone poniżej czynności:

1. Napełnij doniczkę ziemią i delikatnie ją ubij, aby usunąć pęcherzyki powietrza.
2. Podleń ziemię i poczekaj, aż wchłonie wodę.
3. Delikatnie rozsyp nasiona.
4. Przysyp je ziemią.
5. Zaleca się przykrycie doniczki przezroczystą plastikową torbą lub podobnym materiałem, aby stworzyć „mini szklarnię”. Przyspieszy to kiełkowanie.
6. Postaw doniczkę na parapecie i zdejmij folię, gdy nasiona zakiełkują.
7. Po wykiełkowaniu należy podlewać roślinę mniej więcej raz w tygodniu.
8. Gdy zioła osiągną wysokość 10 cm, można je przesadzić do doniczek. Na zewnątrz należy je posadzić pod koniec maja, ponieważ niskie temperatury mogą je uszkodzić.

Pokaż uczestnikom aplikację YouTube, która umożliwia przeglądanie filmów pomocnych przy hodowli roślin.

Główna aktywność: Czas na sadzenie!

Poproś uczestników o wybranie ziota i podziel ich na zespoły według wybranej przez nich rośliny. Uczestnicy rozpoczynają sadzenie nasion postępując zgodnie z krokami przedstawionymi przez edukatora. Podczas sadzenia zachęć ich do podzielenia się przepisem, w którym mogą wykorzystać swoje świeże ziota. Uczestnicy mogą wykorzystać etykietę z Handout 1 do oznaczenia swoich doniczek lub stworzyć własną etykietę za pomocą programu Canva.

15 minut

Podsumowanie

Poproś uczestników, aby zastanowili się, co spowodowało, że ta aktywność była dla nich interesująca. Poproś o zapisanie na samoprzylepnej karteczce co najmniej jedną wskazówkę dla edukatora i co najmniej jedną uwagę na temat ich doświadczeń z tego wydarzenia. Dodatkowo poproś o podzielenie się swoimi wrażeniami ze wspólnie spędzonego czasu – czego nauczyli się od siebie nawzajem i jakie nowe umiejętności zdobyli.

5 minut

Zapewnij czas na przekazanie opinii, wysłuchaj i zrób notatki na potrzeby przyszłych aktywności.

Przekazując opinie i zastanawiając się nad tym czego się nauczyli, co im się podobało i co można poprawić.

Handout

[Link](#)



Ice breaker

ROLL THE DICE



Roll the dice and according to the result, talk about the topic you got with your partner/ share with the group.

	FAVORITE HERB
	IN WHICH MEAL DO YOU USE IT
	HOW OFTEN DO YOU USE IT
	HOW DID YOU DISCOVER IT
	HAVE YOU TRIED HERB GARDENING BEFORE
	HAVE YOU PLANTED ANYTHING BEFORE

 Co-funded by the European Union

Handout 2

[Link](#)





BASIL



 Co-funded by the European Union

Aktywność 21 „Projektowanie komiksów: Integracja różnych pokoleń poprzez zwyczaje i tradycje”

Temat aktywności: Tradycje, obyczaje i zwyczaje	
Abstrakt	Aktywność ma na celu rozwijanie relacji społecznych oraz zachęcanie osób starszych do opowiadania historii, co umożliwi nawiązywanie bliższych kontaktów między pokoleniami. Przyjazne dla użytkownika narzędzia online ułatwią tworzenie opowieści, a rekomendowane materiały pomogą w udoskonaleniu aktywności.
Cele	1. Promowanie komunikacji i wzajemnego zrozumienia między seniorami i przedstawicielami młodszego pokolenia. 2. Przekazywanie i ochrona tradycji i zwyczajów poprzez opowieści i wizualizacje. 3. Rozwój kreatywności i wyobraźni. 4. Zapewnienie możliwości prezentacji wiedzy i doświadczeń przez osoby starsze. 5. Promowanie szacunku i współpracy między pokoleniami.
Tematyka/ Umiejętności	1. Zwyczaje i tradycje innych kultur lub społeczności. 2. Opowiadanie historii: Rozwój i doskonalenie umiejętności tworzenia opowieści w celu efektywnego przekazywania zwyczajów i tradycji. 3. Wizualizacja treści: Nauka wykorzystania efektów wizualnych do wzbogacenia historii, w tym tworzenia postaci i ilustracji. 4. Praca zespołowa: Międzypokoleniowa współpraca, która umożliwia prezentację różnych zwyczajów i tradycji. 5. Narzędzia online: Rozwój umiejętności opowiadania historii w formie cyfrowej, który umożliwia efektywne przekazywanie zwyczajów i tradycji.
Grupa docelowa	Przeznaczona jest dla osób starszych w wieku 60 lat i powyżej oraz młodych osób w wieku od 18 do 24 lat, którzy są zainteresowani zdobywaniem wiedzy i kontaktem ze starszymi pokoleniami.
Czas trwania	Aktywność potrwa ok. 2 godzin.
Miejsce	Zajęcia mogą być prowadzone w domu kultury, domach spokojnej starości, bibliotekach lub innych odpowiednio przystosowanych miejscach.

Wymagania	- Przestronne miejsce, które pozwoli na przeprowadzenie dyskusji grupowych. - Stoliki i wygodne krzesła. - Dostęp do Wi-Fi. - Akcesoria plastyczne, tj. papier, ołówki, mazaki i inne przybory do kolorowania. - Przyjazne dla użytkownika narzędzia online do projektowania komiksów, np. tablety lub laptopy z zainstalowaną aplikacją do rysunku lub dostęp do specjalnych stron internetowych.
Przyjazne użytkownikom narzędzia online	- Tablety z aplikacjami lub specjalnymi programami: Procreate, Clip Studio Paint lub Comic Life. - Strony internetowe: Pixton, MakeBeliefsComix, Storyboard That or Comic Strip It! https://www.pixton.com/ Kreatywne opowiadanie historii: Każdy może użyć Pixton, aby przedstawić swoje historie za pomocą komiksów, niezależnie od celu. http://www.makebeliefscomix.com/ Komiksy edukacyjne: MakeBeliefsComix jest przeznaczony dla nauczycieli i uczniów. Jest to doskonałe narzędzie do tworzenia komiksów przeznaczonych do prowadzenia zajęć z różnych przedmiotów. - Comic Strip: Aplikacja mobilna jest dostępna w różnych sklepach z aplikacjami dla urządzeń iOS i Android. Można ją znaleźć, wyszukując „Comic Strip It”.
Polecane źródła	Książki lub artykuły na temat obyczajów i tradycji różnych kultur: - Roca, P. (2007). Arrugas. Astiberri. - Altarriba, A., & Kim. (2009). El arte de volar. Ediciones De Ponent. - Guest, K. J. (2020). Cultural Anthropology: A Toolkit for a Global Age for a Global Age. Wydawnictwo W.W. Norton & Company. - Estés, C. P. (1992). Biegnąca z wilkami Ballantine Books. - Storti, C. (2001). The Art of Crossing Cultures. Wydawnictwo Nicholas Brealey - MacNeil, N. The Rituals: Simple Practices to Cultivate Well-Being. Wydawnictwo Deepen Relationships, and Discover Your True Publisher. - Satrapi, M. (2003). Persepolis. Wydawnictwo Pantheon. - Yang, G. L. (2013). Boxers & Saints. Wydawnictwo First Second. - Bechdel, A. (2006). Fun Home. Tragikomiks rodzinny. Wydawnictwo Houghton Mifflin.

Opis zadania	Czas trwania	Zadania edukatora	Zadania uczestników	Wymagania
Opowiadanie historii - ćwiczenie wprowadzające - Przedstaw cel aktywności i wyjaśnij jak ważne jest zachowanie dziedzictwa kulturowego. - Zachęć uczestników do podzielenia się własnymi historiami o zwyczajach i tradycjach które były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Na zakończenie zajęć uczestnicy będą wspólnie pracować nad tworzeniem komiksów ilustrujących zwyczaje i tradycje. To zadanie umożliwi budowanie międzypokoleniowych relacji. Wspólne opowiadanie historii za pomocą technologii pozwoli osobom starszym przekazać swoją wiedzę kulturową młodszemu pokoleniu, podczas gdy młodszy uczestnicy będą mogli wnieść swoją kreatywność i umiejętności technologiczne. Aktywność nie tylko sprzyja podtrzymywaniu zwyczajów i tradycji, ale także rozwija wzajemne zrozumienie, szacunek i empatię.	15 minut	Poprowadź dyskusję.	Uczestniczą w dyskusji.	Handout 1
Przedstawienie programów do tworzenia komiksów. Opis zadań: · Wyjaśnij, jak komiksy mogą wzbogacić opowiadanie historii.	15 minut	Pokaż jak korzystać z wybranego oprogramowania.	Prowadzą dyskusję i opowiadają historie.	brak

• Zaprezentuj przykłady komiksów, które ilustrują zwyczaje i tradycje. • Wyjaśnij, że uczestnicy będą pracować w parach lub małych grupach, które będą się składać z osób starszych i młodszych. • Zaprezentuj program do tworzenia komiksów i pokaż jego podstawowe funkcje.				
Projektowanie komiksów: - Podziel uczestników na pary lub małe grupy, które będą się składać z osób starszych i młodszych. - Poproś uczestników o wspólne zaprojektowanie komiksu, który przedstawia konkretny zwyczaj lub tradycję, uwzględniając perspektywę obu pokoleń. Etapy: • Poznanie tradycji przez internet: Zaproponuj uczestnikom, aby przeszukali internet w celu znalezienia informacji o tradycjach. • Poproś uczestników o wskazanie tradycji, którą chcieliby przedstawić. • Narzędzia online: • Zaproponuj korzystanie z narzędzi do tworzenia komiksów online, aby uczestnicy mogli wspólnie opracować fabułę. • Udzielaj wskazówek przy tworzeniu komiksu • Sceny i postacie:	80 minut	Zachęcaj uczestników do korzystania z funkcji dialogowych i obrazków w celu kreatywnego przekazywania historii. Zapewnij wsparcie i pomoc w rozwiązywaniu problemów, które mogą się pojawić.	Projektują komiks.	Wykorzystaj platformy internetowe, takie jak Pixton, Make Beliefs Comix lub Comic Strip It!, które umożliwiają łatwe tworzenie komiksów.

• Zachęć do zaprojektowania bohaterów i scen reprezentujące różne pokolenia i kultury. • Współpraca online: • Zachęć do organizowania spotkań przez platformy komunikacyjne, aby uczestnicy mieli więcej czasu na zaprojektowanie komiksu. • Tworzenie cyfrowych komiksów: • Zapewnij wsparcie i wskazówki za pośrednictwem narzędzi komunikacyjnych, podczas gdy uczestnicy będą pracować nad swoimi komiksami				
Prezentacja komiksu: Po zakończeniu zbierz wszystkich uczestników na prezentację projektów.	20 minut	Po każdej prezentacji przeprowadź krótką dyskusję o przedstawionej tradycji, zachęcaj do zadawania pytań i wyrażania opinii.	Każda grupa przedstawia swój projekt.	Laptopy, tablety, smartfony, rzutnik
Oceń rezultaty ćwiczenia, uwzględniając zaangażowanie uczestników, jakość ich rysunków i komunikację pomiędzy pokoleniami.	10 minut	Zapewnij uczestnikom formularze, w których mogą	Omawiają i oceniają aktywność.	Narzędzia online do

		przekazać swoją opinie lub zorganizuj grupową dyskusję, aby poznać ich przemyślenia o aktywność, a także dodatkowe wskazówki co mógłbyś ulepszyć.		tworzenia komiksów.
--	--	---	--	---------------------

4 keys of Storytelling



01

message

motivation
persuasion
curiosity

02

conflict

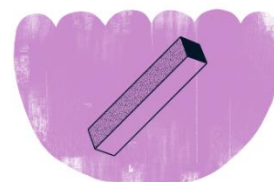
challenge
duality
overcoming



03

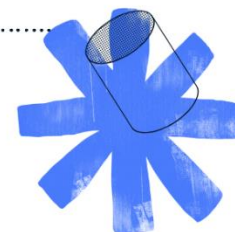
character

empathy
emotion
connection



04
plot

content
structure
narrative



Przyjazne użytkownikom narzędzia online

Actionbound

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Ekologiczne ciekawostki i wyszukiwanie informacji"

Actionbound	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Actionbound to aplikacja, za pomocą której użytkownik może brać udział w interaktywnej grze terenowej , w której gracze wykonują zadania zwane 'Bounds'. Aplikacja pozwala na zaprojektowanie gry do celów edukacyjnych, rekreacyjnych i integracyjnych.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Idź do https://en.actionbound.com 2. Zarejestruj się lub zaloguj 3. Naciśnij przycisk ""Stwórz Bound"", aby rozpocząć proces tworzenia. 4. Dodaj tytuł i opis, aby umożliwić użytkownikom poznanie celu. 5. Dostosuj Bound: Korzystając z szablonu wybierz wygląd swojego Bound, w którym możesz edytować kolorystykę, czcionki oraz tło. 6. Dodaj zadania i wyzwania: W dodanych zadaniach mogą znajdować się: quizy, zagadki, wyzwania fotograficzne, dzięki którym użytkownicy mogą aktywnie włączyć się do zabawy. Aby dodać nowe zadanie naciśnij przycisk ""Dodaj zadanie"". 7. Dodaj szczegóły zadania: Dla każdego zadania podaj niezbędne szczegóły, np. pytania, instrukcję, opcję odpowiedzi. 8. Dostosuj trasę: Dodaj punkty na trasie, określając ich lokalizację na mapie oraz wstaw opis lub dodatkowe informacje o każdym z nich. 9. Przetestuj swój Bound: Użyj opcji "Testuj Bound", aby samodzielnie przejść trasę i wprowadzić niezbędne modyfikacje. 10. Opublikuj i udostępnij swój Bound.

	11. Uczestnicy mogą teraz korzystać z zaprojektowanej gry terenowej.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Edukatorzy mogą wykorzystać aplikację do tworzenia gier terenowych, aby zaangażować uczestników w interaktywną naukę. Dzięki ActionBound uczestnicy rozwijają swoje umiejętności technologicznie, będąc jednocześnie w kontakcie z naturą. Gra opiera się na wykorzystywaniu GPS do odnajdywania wcześniej podłożonych przedmiotów. Podczas tworzenia rozgrywki można dodawać elementy tj. wskazówki, mapy, lokalizacje GPS, kompas, zdjęcia, filmy, quizy, misje, kody QR, aby stworzyć zabawną i ekscytującą rozrywkę. Actionbound może być wykorzystywany do tworzenia zajęć, które pomogą seniorom w ćwiczeniu pamięci, umiejętności rozwiązywania problemów i krytycznego myślenia. Pozwala uczestniczyć w zajęciach grupowych, które promują interakcje społeczne i pracę zespołów. Umożliwia również na opowiadanie wirtualnych historii, które można urozmaicić poprzez dodanie elementów multimedialnych i zadań.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Actionbound oferuje kilka płatnych funkcji, dzięki którym można poszerzyć zakres dostępnych opcji: - Premium Bound Creation - dostęp do zaawansowanych ustawień tworzenia Boundów. Obejmuje dodawanie większej liczby zadań, wyzwań, treści multimedialnych, które sprawią, że rozgrywka będzie bardziej wciągająca. - Niestandardowy wygląd, - Analiza i monitorowanie danych, - Współpraca zespołowa, - Szablony i wzory premium, - Priorytetową obsługę klienta, - Dodatkową pamięć, - Zaawansowane quizy i ocenianie, - Eksport i udostępnianie w trybie offline. Wersja premium zapewnia dodatkowe funkcje, które sprawią, że tworzenie gry i korzystanie z niej będzie jeszcze przyjemniejsze. Wersja PRO jest dostępna do użytku biznesowego podczas spotkań integracyjnych, szkoleń czy prezentacji. Cena: 350 euro rocznie

	Wersja EDU jest dostępna do celów edukacyjnych , np. zwiedzania terenu uczelni, muzeów, bibliotek lub podczas szkolnych wycieczek. Cena: 59 euro rocznie
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - Interaktywne i angażujące doświadczenia - Actionbound oferuje możliwość tworzenia i uczestniczenia w interaktywnych poszukiwaniach i wycieczkach, dzięki którym proces nauki lub odkrywania nowych miejsc jest ciekawszy. - Użytkownicy mogą tworzyć własne Bounds z niestandardową zawartością, co pozwala na dostosowanie doświadczeń do konkretnych celów edukacyjnych, - Uniwersalność stosowania - elastyczność w projektowaniu doświadczeń dla różnych celów, - Prosty i przyjazny dla użytkownika interfejs, - Użytkownicy mogą pobierać Bounds do korzystania w trybie offline, - Elementy grywalizacji, takie jak quizy, wyzwania, tabele z wynikami, - Zawartość multimedialna - użytkownicy mogą załączać obrazy, filmy, nagrania i tekst, aby wzbogacić zawartość i zapewnić multisensoryczne doświadczenie, - Działania z użyciem GPS, które pozwalają użytkownikom poznawać okolicę, - Użytkownicy mogą współpracować przy tworzeniu Bounds, udostępniać je innym i konkurować ze znajomymi, - Cenne narzędzie dla nauczycieli oferujące kreatywny i innowacyjny sposób przekazywania wiedzy, wspierający krytyczne myślenie i naukę przez doświadczenie. Potencjalne wady: - uczestnicy muszą posiadać smartfon (jeden na grupę), - uczestnicy muszą pobrać aplikację, - dostępna tylko w języku angielskim i niemieckim, - wymagane jest utworzenie konta, - niektóre funkcje są płatne, - może być skomplikowana w obsłudze.
LINK (opcjonalnie)	https://en.actionbound.com



QUICK TIPS

Actionbound

Wypróbuj i oceń swój Bound! Przed opublikowaniem gry należy ją przetestować, aby upewnić się, że wszystko działa poprawnie. Użyj opcji "Testuj Bound", aby samodzielnie przejść trasę i wprowadzić niezbędne modyfikacje. Przed rozpoczęciem gry upewnij się, że w każdej grupie jest chociaż jedna osoba, która posiada aplikację.

Adobe Scan

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "Kolaże przyrodnicze"

Adobe Scan	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Adobe Scan to mobilna aplikacja, która pozwala skanować dokumenty do plików PDF za pomocą aparatu w smartfonie lub tablecie. Umożliwia skanowanie nie tylko plików tekstowych tj. dokumenty, paragony, wizytówki, ale również obrazy i zdjęcia. Adobe Scan pozwala na konwertowanie plików fizycznych do formatów cyfrowych, co ułatwia ich archiwizację i udostępnianie.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1: Zainstaluj Adobe Scan Jeśli nie masz jeszcze zainstalowanej aplikacji Adobe Scan, pobierz ją i zainstaluj na swoim urządzeniu mobilnym. Aplikacja dostępna jest w Sklepie Google Play dla Androida, a w App Store dla iOS. 2: Otwórz Adobe Scan Uruchom aplikację Adobe Scan na urządzeniu. 3: Ustaw urządzenie Na początku znajdź dobrze oświetlony obszar w lesie, możesz wybrać drzewo lub liść. Liść powinien być umieszczony na płaskiej powierzchni. Upewnij się, że nie ma na nim cieni. 4: Uchwyć liść Nakieruj aparat na liść i wyostrz obraz. 5: Automatyczne przechwytywanie (opcjonalnie) Aplikacja automatycznie wykrywa i przechwytuje obraz, jeśli jest ostry. Jeśli nie, możesz dotknąć przycisku przechwytywania (zwykle okrągła ikona), aby zrobić zdjęcie. 6: Przytnij obraz

	Po przechwyceniu obrazu ukazuje się podglądu skanu, który można edytować. Możesz wykadrować obraz poprzez przeciąganie rogów lub krawędzi podświetlonego obszaru, aby uwzględnić tylko liść i usunąć niechciane tło. 7: Poprawa jakości skanu (opcjonalnie) Adobe scan umożliwia dostosowanie jasności lub kontrastu, aby poprawić jakość skanu. 8: Zapisz skan Aby zapisać skan kliknij "Zapisz" lub "Gotowe". 9: Dodaj nazwę i organizuj pliki: Przed zapisaniem skanu wyświetli się powiadomienie o nadaniu nazwy. Nazwij plik w czytelny sposób, np. gatunkiem rośliny lub liścia, a następnie wybierz, w którym miejscu ma być zapisany. 10: Udostępnij lub wyślij (opcjonalnie) Możesz wysłać wybrany skan przez e-mail, zapisać go w chmurze lub udostępnić innym osobom. 11: Powtórz dla wielu zakładek Jeśli chcesz zeskanować wiele zakładek, powtórz proces od kroku 3 dla każdego z nich. Adobe scan można użyć do skanowania drzew, liści, roślin w lesie, a następnie wykorzystać obrazy do celów badawczych lub sporządzenia dokumentacji. Dostępne funkcje skanowania i edycji pomogą uzyskać obrazy o najwyższej jakości.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Seniorzy: Eksploruj: Seniorzy mogą wykorzystać aplikację do dokumentowania znalezionych podczas spacerów roślin. Ćwicz pamięć: Tworzenie skanów ułatwi trenowanie pamięci wzrokowej. Kontakt z wnukami: Seniorzy mogą dzielić się swoimi zbiorami i zdobytą wiedzą z wnukami. Mogą wysłać zeskanowane obrazy za pośrednictwem poczty elektronicznej lub mediów społecznościowych. Młodzież: Projekty edukacyjne: Aplikacja może być wykorzystywana przez uczniów przy projektach naukowych z różnych dziedzin.

	Narzędzia do nauki: Młodzież może wykorzystać zeskanowane przedmioty w nauce lub utworzyć z nich albumy do udostępnienia online. Projekty obywatelskie: Młodzież, która jest zaangażowana w działania społeczne może za pośrednictwem Adobe Scan skanować i udostępniać dane. Edukatorzy: Materiały dydaktyczne: Edukatorzy mogą używać Adobe Scan do tworzenia materiałów dydaktycznych z zeskanowanych materiałów np. karty pracy, prezentacje i quizy. Zadania ucznia: Skanowanie i identyfikacja przedmiotów przy użyciu Adobe Scan pomaga w zdobyciu praktycznej wiedzy. Dokumentacja badawcza: Edukatorzy, którzy przeprowadzają badania naukowe lub studiują mogą przekształcić dokument w wersję cyfrową i przeanalizować go oraz opublikować.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Funkcje Adobe Scan Plus: 1. Optyczne rozpoznawanie znaków: Umożliwia błyskawiczne konwertowanie zeskanowanych dokumentów na gotowe do edycji i przeszukiwania pliki PDF. To szczególnie przydatne dla pracowników firm, którzy muszą pracować z tekstem. 2. Konwertowanie pliku: Zeskanowane pliki można konwertować do różnych programów: Word, Excel i PowerPoint. Funkcja przydatna jest użytkownikom, którzy muszą nanieść dodatkową edycję w pliku. 3. Organizacja i zarządzanie plikami: Płatna wersja oferuje lepszą organizację plików, np. tworzenie folderów i wprowadzanie własnych oznaczeń, co ułatwia zarządzanie dokumentami. 4. Nielimitowane skany: Darmowa wersja ma ograniczoną liczbę skanów do wykonania, a Adobe Scan Plus oferuje wersję bez limitu.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - Udogodnienia: Adobe scan zapewnia skanowanie przedmiotów z poziomu własnego smartfona lub tableta. To rozwiązanie umożliwia wygodne skanowanie bez specjalnego sprzętu. Jest ono przystępne i łatwe w użyciu w pomieszczeniach i na zewnątrz.

- **Wysokiej jakości skany:** Aplikacja oferuje FUNKCJE, która poprawia jakość skanu zapewniając, że są one uchwycone w najwyższej rozdzielczości. Ma to szczególne znaczenie dla celów edukacyjnych, badań i podczas analiz.
- **Funkcjonalność:** Aplikacja umożliwia skanowanie przedmiotów w ruchu. Dzięki temu użytkownicy mogą uchwycić przedmiot w miejscu, w którym go znaleźli.
- **Połączenie z narzędziami Adobe:** Zeskanowane obrazy można połączyć z innymi programami Adobe, które umożliwią dodatkową edycję lub umieszczenie ich w prezentacji lub dokumentach.
- **Organizacja i opcje udostępniania:** Skany można umieścić w folderach i odpowiednio je opisać. Ułatwia to kategoryzację i przyspiesza wyszukiwanie skanów.
- **opcje udostępniania:** Zeskanowane pliki można udostępniać poprzez e-mail lub media społecznościowe.

Potencjalne wady :

- **Ograniczone pole widzenia:** Obiektyw kamery w smartfonie lub tablecie może być niewystarczający do uchwycenia dużych przedmiotów. A skanowanie fragmentów i łączenie ich w całość może być czasochłonne.
- **Wpływ czynników zewnętrznych:** Czynniki zewnętrzne t.j wiatr, prześwietlenie, złe nasłonecznienie mogą wpłynąć na jakość skanów. Zapewnienie stabilnych warunków ma kluczowe znaczenie dla uzyskania dobrego skanu.
- **Odpowiednie urządzenie:** Jakość zeskanowanych obrazów zależy również od parametrów aparatu. Niskiej jakości urządzenia mogą sprawić, że skany będą mniej dokładne.
- **Zaawansowane FUNKCJE w subskrypcji:** Podstawowe skanowanie jest bezpłatne, ale zaawansowane funkcje np. optyczne rozpoznawanie znaków lub konwersja plików wymagają subskrypcji Adobe Scan Plus.
- **Problemy w obsłudze:** Adobe Scan jest łatwe w obsłudze, jednak część użytkowników może napotkać pewne problemy podczas korzystania. Szczególnie mogą być to osoby, które nie są biegłe w posługiwaniu się aplikacjami do skanowania.

LINK (opcjonalnie)

<https://www.adobe.com/acrobat/mobile/scanner-app.html>



QUICK TIPS

Wirtualne zwiedzanie muzeum

Wykorzystaj Adobe Scan podczas wirtualnej wycieczki po muzeum, aby umożliwić uczestnikom skanowanie i archiwizację ulubionych dzieł sztuki. Takie podejście przyczynia się do wzmocnienia kontaktu ze sztuką i jednocześnie rozwija umiejętności informatyczne.

Canva

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywności: "Jak mogę ograniczyć wpływ na zmiany klimatu - poker i kampania", "Kolaże przyrodnicze", "Wspólne tworzenie książki kucharskiej!", "Jak zmieniło się moje miasto", "Plakat Cuenca Holly Week", "Założ swój domowy zielnik", "Komiks: Łączenie pokoleń przez Zwyczaje i Tradycje"

Canva	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Canva to narzędzie do projektowania graficznego z siedzibą w Australii. Z jego pomocą użytkownicy mogą tworzyć posty do mediów społecznościowych, prezentacje, plakaty, strony internetowe, ulotki, infografiki. Dodatkowo dostępny jest również kreator filmów.
INSTRUKCJA jak postługiwać się narzędziem	1. Idź do www.canva.com 2. Zarejestruj się lub zaloguj - Jeśli nie posiadasz konta, zarejestruj się za darmo. 3. Znajdź projekt (np. plakat ekologiczny, post na Facebooka) 4. Wybierz jeden z bezpłatnych szablonów z kolekcji Canva, który będzie pasował do twojej kampanii. Możesz również stworzyć własny projekt na pustym szablonie. 5. Dodaj slogan, wybierz czcionkę i kolorystykę. 6. Dostosuj wygląd - wybierz dodatkowe elementy t.j: styl tekstu, grafiki, naklejki, wideo lub dodaj własne zdjęcia. Aby dodać tekst, ikony i inne kliknij na element, przeciągnij i upuść go w wybranym miejscu. Canva zapewnia ogromny zbiór zdjęć, ilustracji i ikon, z których można korzystać. 7. Dostosuj układ: Modyfikuj rozmiar i sposób ułożenia elementów. Canva umożliwia zmianę rozmiaru, obracanie i nakładanie kolejnych elementów tak, by utworzyć oczekiwaną kompozycję. 8. Dostosuj kolorystykę i czcionki: Wybierz jedną z wielu gotowych palet kolorów lub stwórz własną. Canva oferuje szeroki wybór czcionek w różnych stylach. 9. Dodaj efekty i filtry (opcjonalnie): Ulepsz projekt za pomocą efektów jak cienie,

	przejścia i filtry, aby nadać niepowtarzalny wygląd. 10. Podgląd i zakończenie: Po utworzeniu projektu, wyświetl jego podgląd, aby upewnić się, że wszystko wygląda zgodnie z oczekiwaniami. Wprowadź niezbędne poprawki i zapisz ostateczną wersję. 11. Pobierz lub udostępnij: Pobierz pracę w wybranym formacie (JPEG, PNG, PDF) lub udostępnij ją bezpośrednio na platformach społecznościowych za pośrednictwem elektronicznej poczty lub generując link do udostępnienia. 12. Opublikuj swoją kampanię w mediach społecznościowych i udostępnij ją wśród znajomych.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Canva to odpowiednie narzędzie dla osób nie posiadających doświadczenia w projektowaniu. Jest ono proste w obsłudze i odpowiednie dla grupy docelowej projektu. Nauczyciele, uczniowie i seniorzy mogą używać narzędzia do tworzenia plakatów, postów w mediach społecznościowych, ale także do tworzenia albumów ze zdjęciami rodziny lub innych prywatnych treści. Interfejs "przeciągnij i upuść" sprawia, że dostosowywanie tysięcy szablonów jest proste i wygodne. W Canvie można edytować zdjęcia bez wcześniejszego doświadczenia w obróbce zdjęć. 1. Seniorzy: Seniorzy mogą korzystać z Canvy, aby tworzyć spersonalizowane plakaty na spotkania rodzinne, urodziny, rocznice lub inne wydarzenia. Mogą też wykorzystać go do zaprezentowania swoich zainteresowań, udostępniania inspirujących treści lub tworzenia wizualnych wspomnień. 2. Młodzież: Młodzież może wykorzystać Canve do tworzenia plakatów do projektów szkolnych, na zajęcia dodatkowe, pokazy talentów, zbiórki pieniędzy lub kampanie w mediach społecznościowych. Mogą wyrazić swoją kreatywność poprzez użycie różnych elementów, kolorów, czcionek. 3. Edukatorzy: Edukatorzy mogą zaprojektować plakaty z informacjami dla uczniów o wydarzeniach szkolnych lub warsztatach. Mogą wykorzystywać grafiki, diagramy i rysunki, aby wzbogacić materiały dydaktyczne.

DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Darmowa wersja Canvy jest dla Ciebie świetna, jeśli chcesz używać jej tylko do tworzenia podstawowych wersji projektów. Przeznaczona dla studentów i seniorów, którzy chcą tworzyć proste grafiki. Użytkownicy otrzymują 250 000 szablonów, ponad 1 milion zdjęć i 5 GB pamięci na dysku. Rozbudowana wersja jest lepszym wyborem, jeśli chcesz uzyskać dostęp do większej bazy szablonów, elementów dodatkowych czy funkcji. Oferuje ponad 100 milionów zdjęć, filmów, dźwięków, obrazów, a także 1 TB pamięci na dysku. Canva Pro kosztuje 119,99 dolarów przy płatności rocznej lub 12,99 dolarów co miesiąc. Zapewnia mnóstwo bezpłatnych obrazów, dodatkowe funkcje oraz tworzenia zespołów z innymi użytkownikami.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Posiada w pełni działającą bezpłatną wersję bez ograniczeń. 2. Różnorodne szablony i rozbudowana baza czcionek. 3. Dostęp do zdjęć, filmików, ikon, naklejek i animowanych obrazów. 4. Nie są wymagane żadne umiejętności czy doświadczenie. 5. Przyjazny interfejs i tryb "przeciągnij i upuść". 6. Nieograniczone możliwości - oferuje projektowanie: postów w mediach społecznościowych, okładki e-booków, infografiki, animacje, filmy i strony internetowe. 7. Wiele dodatkowych efektów do obróbki zdjęć i obrazów. 8. Możliwość utworzenia zespołu. 9. Możliwość publikacji w mediach społecznościowych lub kalendarzach online. 10. Dostępna w wielu językach. Potencjalne wady: 1. Niektóre dodatkowe elementy są płatne. 2. Aplikacja mobilna ma mniej funkcji, niż wersja na urządzenia stacjonarne. 3. Wymagane jest założenie konta.
LINK (opcjonalnie)	https://canva.com

Canva



QUICK TIPS

Canva jest łatwa w użyciu, ma przyjazny interfejs i edytor w trybie "przeciągnij i upuść", choć za pierwszym razem może być zniechęcająca przez ilość dodatkowych funkcji. Przed rozpoczęciem tworzenia projektów, należy pokazać kilka podstawowych funkcji i zapewnić czas na pytania.

Podczas warsztatów sprawdzaj, czy każdy z uczestników dobrze sobie radzi i nie ma problemów.

Canva



QUICK TIPS

CANVA to rozwijająca się platforma, w której seniorzy mogą doskonalić umiejętności artystyczne i tworzyć własne dzieła, np. kartki świąteczne. Przed rozpoczęciem korzystania z platformy należy zapewnić instrukcję, jak z niej korzystać. Seniorzy mogą przeglądać instrukcję w dowolnym momencie, aby znaleźć wszystkie niezbędne informacje, bez potrzeby zadawania pytań po raz kolejny. Instrukcja może być wykorzystywana też podczas warsztatów.

Comic Strip It!

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywności: "Tworzenie komiksu: Łączenie pokoleń przez Zwyczaje i Tradycje"
Zajęcia związane z opowiadaniem historii.

Comic Strip It!	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Comic Strip It! To aplikacja, która umożliwia w kreatywny sposób opowiadać historię za pomocą elektronicznego komiksu. Użytkownik angażuje się w opowiadanie i realizuje swoje pomysły za pomocą obrazów i tekstu. Aktywność dostosowana jest do każdej grupy: seniorów, młodzieży i edukatorów.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	Instrukcja jak wykorzystać Comic Strip It! do stworzenia opowieści: 1. Wybierz narzędzie: Dostępnych jest kilka platform i aplikacji do tworzenia komiksów, m.in: Pixton, ToonDoo, i Bitstrips. Wybierz narzędzie, które Ci najbardziej pasuje. 2. Zarejestruj się lub zaloguj: Utwórz konto lub zaloguj się. 3. Wybierz gotowy szablon lub utwórz nowy: Większość platform oferuje szablony z gotowymi elementami i dymkami. Możesz też zacząć od pustego szablonu i zaprojektować własną kompozycję. 4. Zaprojektuj swój komiks: Twórz bohaterów, tła i obiekty za pomocą dostępnych narzędzi. Dostosuj wygląd postaci, nadaj im wyraz twarzy i wybierz tła, aby stworzyć odpowiednią scenę. Możesz dodać wypowiedzi bohaterów w dymkach lub utworzyć napisy, by rozbudować narrację. 5. Wybierz kolejność paneli i dialogów: Uporządkuj rozmieszczenie paneli, aby stworzyć płynną narrację. 6. Zapisz lub eksportuj: Po ukończeniu komiksu zapisz swoją pracę lub pobierz ją w odpowiednim formacie JPEG lub PDF w celu udostępnienia lub wydrukowania.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia	Podstawowe funkcje Comic Strip It! dostosowane do różnych grup: 1. Młodzież i seniorzy: Opowiadanie historii za pomocą komiksu może być świetną i

przez seniorów / młodzież / edukatorów	kreatywną formą wyrażania siebie, dzielenia się swoimi historiami lub tworzenia fikcyjnych opowieści. Może być wykonywana wspólnie lub indywidualnie. 2. Edukatorzy: Comic Strip It! może być używane jako pomoc dydaktyczna. Narzędzie można wykorzystać do rozwijania umiejętności czytania i pisania, poznawania historii lub pojęć naukowych, a także zachęca do krytycznego myślenia i interakcji z innymi.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Dodatkowo płatne FUNKCJE i ich koszty mogą różnić się w zależności od wybranej platformy lub aplikacji.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Kreatywność i wyrażanie siebie: Aplikacja pozwala uwolnić kreatywność, zmaterializować pomysły i emocje. 2. Opowieść za pomocą obrazu: Komiksy łączą w sobie obrazy i tekst, co sprawia, że tworzą interesującą wizualną opowieść. 3. Rozwój umiejętności artystycznych: Tworzenie komiksów rozwija umiejętność opowiadania historii, budowania fabuły i tworzenia postaci. 4. Multimodalne nauczanie: Łącząc elementy wizualne i tekstowe, komiksy stanowią skuteczny sposób na poprawę zaangażowania i nauki. Wady: 1. Ograniczone funkcje: Aplikacja nie posiada tak wielu funkcji jak pozostałe programy i może to wpłynąć na jakość tworzonych komiksów. 2. Zakupy w aplikacji: Niektóre FUNKCJE mogą być zablokowane i dodatkowo płatne. 3. Ograniczone formy eksportu: Aplikacja może zniekształcić jakość pobieranych plików i ich formaty. 4. Kompatybilność z urządzeniami: Comic Strip It! jest aplikacją mobilną, przez co może być niekompatybilna ze wszystkimi urządzeniami.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/us/app/comic-strip-comic-maker/id1227190400

Sklep Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.roundwoodstudios.comicstripit&hl=es&gl=US>



**QUICK
TIPS**

Comic Strip It!

Aplikacja pozwala tworzyć komiksy przy użyciu własnych zdjęć lub naszkicowanych postaci. Oferuje personalizację dymków, które można później wykorzystać w dialogach.

Duolingo

Duolingo	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Duolingo to bezpłatna aplikacja do nauki języków dla osób w każdym wieku. Aplikacja dostępna jest w różnych językach, w tym hiszpańskim, francuskim, niemieckim, włoskim, chińskim, japońskim. Jedną z głównych cech tej aplikacji jest zastosowanie grywalizacji. Ta metoda sprawia, że nauka języka bardziej przypomina zabawę niż obowiązek. Ukończenie zadań i przechodzenie przez kolejne poziomy pozwala użytkownikom zdobywać punkty, odznaki i nagrody. Dzięki temu aplikacja motywuje uczniów w każdym wieku, w tym seniorów. Duolingo zapewnia również wiele interaktywnych ćwiczeń i zadań, które mają pomóc uczniom ćwiczyć swoje zdolności językowe w przyjemny i interesujący sposób. Zajęcia te mają na celu doskonalenie języka poprzez naukę nowych słów, słuchanie, mówienie, a także czytanie i pisanie.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	Przewodnik dla seniorów: 1. Zainstaluj aplikację: Skorzystaj z aplikacji Duolingo na swoim smartfonie lub stronie internetowej. 2. Zarejestruj się: Utwórz bezpłatne konto za pomocą adresu e-mail lub konta w mediach społecznościowych. 3. Wybierz język: Wybierz jeden z dostępnych języków. 4. Ustal dzienne cele: Wybierz dzienny cel nauki. 5. Zacznij lekcję: Rozpocznij od nauki na poziomie podstawowym i wykonuj zadania we własnym tempie. 6. Ćwicz: Codziennie poświęcaj czas na naukę, aby osiągnąć wyższy poziom. 7. Kontaktuj się z innymi: Dołącz do klubu lub forum poświęconym Duolingo, aby uzyskać pomoc lub dodatkowe ćwiczenia.

	8. Rozwijaj się: Korzystaj z ćwiczeń, aby utrwalić zdobytą wiedzę. 9. Dowiedz się więcej: Zapoznaj się z dodatkowymi materiałami, aby wzbogacić naukę, jak np. opowiadania i podcasty. 10. Śledź postępy: Obserwuj swoje postępy, aby pozostać zmotywowanym.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Dla Seniorów: - Naucz się nowego języka i pozostań aktywny umysłowo, - Nawiąż kontakt z ludźmi z innych krajów i ćwicz umiejętności językowe w przyjemny i angażujący sposób, - Poznaj nowe kultury i bądź otwarty na różnorodność. Dla Młodzieży: - Rozwijaj umiejętności językowe w przyjemny i angażujący sposób, - Rozwijaj wiedzę o innych kulturach i językach, - Ucz się języka do szkoły, podróży lub dla rozwoju osobistego. Dla Edukatorów: - Stosuj Duolingo, aby urozmaicić program nauczania, - Możesz śledzić postępy uczniów i przekazywać opinie, - Zachęć uczniów do korzystania z aplikacji, by samodzielnie rozwijali umiejętności językowe.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Aplikacja jest bezpłatna.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Zabawna i wciągająca 2. Darmowa 3. Szeroki wybór języków 4. Samodzielna nauka 5. Spersonalizowane nauczanie Wady:

	1. Ograniczona praktyka konwersacji 2. Nadmierne zaufanie użytkowników do proponowanego przekładu/ oferowanych ekwiwalentów językowych 3. Ograniczona nauka o kulturze 4. Niski poziom ćwiczeń na poziomie zaawansowanym 5. Brak wsparcia dla uczniów z niepełnosprawnością
LINK (opcjonalnie)	https://en.duolingo.com/

Facebook

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "Aktualizacja wiedzy' warsztaty"

Facebook	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Facebook to serwis społecznościowy, który ułatwia kontakt i komunikację z rodziną oraz przyjaciółmi. To największy portal społecznościowy, który posiada ponad miliard użytkowników na całym świecie.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Idź do https://play.google.com/store/apps/details?id=com.facebook.katana&hl=en&gl=US. 2. Pobierz i zainstaluj aplikację na swoim laptopie lub telefonie. 3. Zarejestruj się lub zaloguj. 4. Dodaj znajomych za pośrednictwem przycisku "Znajdź znajomych" 5. Kliknij w panel "Co słyszeć?" i napisz post lub udostępnij zdjęcie. 6. Wybierz jedną z dostępnych reakcji pod zdjęciem znajomego i kliknij ją, by zareagować na zdjęcie.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Kontakt z bliskimi, informacje o wydarzeniach, wiadomości lokalne i krajowe, udostępnianie informacji na profilu, czatowanie ze znajomymi i zachęcanie ich do przyłączenia się do grup i wydarzeń.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Bez opłat
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Przydatny w celach edukacyjnych 2. Podtrzymywanie więzi społecznych

	3. Szybki sposób na odnalezienie osób o podobnych zainteresowaniach i upodobaniach Wady: 1. Problemy z zachowaniem prywatności 2. Możliwe oszustwa 3. Może rozpraszać uwagę podczas wykonywania codziennych czynności i snu 4. Może doprowadzić do obniżenia pewności siebie i zazdrości
LINK (opcjonalnie)	https://www.facebook.com/facebook/

Google Fit

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Siłownia na świeżym powietrzu"

Google fit	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Google Fit to bezpłatna aplikacja mobilna, która pomaga monitorować i dbać o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Dostępna dla systemu Android i iOS. Łączy dane z innych aplikacji i urządzeń. Wykorzystuje czujniki na urządzeniach mobilnych do rejestrowania aktywności fizycznej tj. chodzenie, jazda na rowerze.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Otwórz aplikację Google Fit na swoim telefonie. 2. Kliknij Dodaj trening. 3. Dotknij strzałkę w dół, aby wybrać aktywność. 4. Kliknij Rozpocznij trening. 5. Jadąc rowerem, trzymaj telefon w kieszeni, umożliwi to dokładne śledzenie. 6. Wyświetlane są statystyki, tj. czas, kroki, kalorie, dystans, nachylenie terenu i inne. Aplikacja działa na smartfonach, ale można ją również połączyć z zegarkiem SmartWatch, opaską fitness i innymi urządzeniami, aby uzyskać dokładniejsze pomiary.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Może być używana podczas różnych aktywności fizycznych. Monitoruje wykonywaną aktywność, stan zdrowia i samopoczucie. Użytkownik może wyznaczać cele i otrzymywać wskazówki jak je osiągnąć.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Brak dodatkowych funkcji

ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zaletą aplikacji jest to, że jest łatwa w obsłudze i kompatybilna z innymi urządzeniami, co pomaga w weryfikacji postępów. Przy lżejszych treningach może wyświetlać nieadekwatne statystyki, np. wykonanych kroków lub spalonych kalorii.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/app/id1433864494 Sklep Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&pli=1



Google Fit / Step Counter -

Google Fit nie ma możliwości zliczania kroków, a Step Counter nie podaje dokładnych danych w przypadku bardziej złożonych treningów, dlatego najlepiej korzystać z obu aplikacji jednocześnie.

Mapy Google

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Rób to jak młodzi lokalsi" - spotkanie"

Dobra praktyka: Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi

Mapy Google	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Mapy Google to usługa internetowa, która zapewnia szczegółowe informacje o obszarach geograficznych i miejscach na całym świecie. Używana do nawigacji, jest wyposażona w GPS i mapy, które pokazują instrukcje jak najlepiej dotrzeć do celu.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Na telefonie lub tablecie z systemem iOS/Android otwórz aplikację Mapy Google LUB przejdź na stronę https://www.google.com/maps. 2. Wyszukaj miejsce (wprowadź nazwę wybranej lokalizacji) lub wybierz ją na mapie. 3. W lewym dolnym rogu naciśnij przycisk Wyznacz trasę, aby poznać trasę. Po dotknięciu przycisku rozpocznie się nawigacja i będzie można pominąć kroki od 4 do 6. Jeśli to możliwe, spróbuj dodać więcej miejsc docelowych. 4. Wybierz środek transportu, którym chcesz podróżować, naciskając odpowiednią ikonę. 5. Wszystkie pozostałe dostępne trasy będą wyświetlane na mapie w szarym kolorze. Aby wybrać inną trasę, dotknij szarej linii. 6. Aby rozpocząć naciśnij Rozpocznij. Komunikat "Szukam GPS" oznacza, że telefon próbuje uzyskać sygnał GPS. Np. możesz znajdować się w tunelu, garażu lub innym miejscu, w którym nie ma sygnału GPS. 7. Aby zatrzymać lub anulować nawigację, przejdź do lewego dolnego rogu i dotknij opcji Zakończ.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia	Mapy Google wyznaczają najszybszą trasę i ostrzegają o zamkniętych drogach, utrudnieniach i ograniczeniach prędkości. Aplikacja może także przypominać

przez seniorów / młodzież / edukatorów	użytkownikom, gdzie zaparkowali. Aby zapisać miejsce należy nacisnąć na niebieską kropkę, która oznacza aktualną lokalizację. Można z niej korzystać podczas gier miejskich, terenowych. Zarówno w miejscu zamieszkania, jak i na nieznanym terenie.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Bezpłatna
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Zawiera liczne informacje: położenie miast, opinie o restauracjach, zdjęcia satelitarne, układy dróg i inne. 2. Mapy można udostępniać. 3. Wyznacza najszybszą lub najlepszą możliwą trasę, w zależności od potrzeb. 4. Dostępne są różne formy podróży np. autobusy, samochody, metro, tramwaje, taksówki i trasy piesze. 5. Zawiera informacje o transporcie publicznym, np. o przystankach, cenach biletów i liczbie przystanków na trasie. Wady: 1. Informacje na mapach mogą zawierać błędy. 2. Nie wszystkie miejsca na mapie mogą być zaktualizowane ze względu na powstanie nowych tras. 3. Nie wszystkie szlaki turystyczne w lasach i górach mogą być widoczne. 4. Aplikacja może być przydatna dla przestępców, np. złodziei (dzięki obrazom "Street View" mogą oni zauważyć rzeczy widoczne przez okna lub otwarte drzwi).
LINK (opcjonalnie)	https://maps.google.com , https://www.google.com/maps



**QUICK
TIPS**

Mapy Google

Mapy Google pozwalają na pobranie fragmentu mapy i korzystać z nich w trybie offline. Szczególnie przydatne dla osób wybierających się do miejsc, w których połączenie z Internetem jest utrudnione.

Aplikacja Healthy Recipes

Korzystanie z **Healthy Recipe Book: FitMe** dostępny jest w AppStore, a **Recipe book: Healthy recipes** w Sklepie Google Play.

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Stwórzmy książkę kucharską!"

Aplikacja Healthy Recipes	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Korzystając z takich aplikacji możesz odkrywać nowe przepisy i prowadzić zdrowszy tryb życia. Uzyskać porady i znaleźć przepisy opierające się na produktach, które lubisz lub aktualnie posiadasz. Niektóre aplikacje umożliwiają także dostęp do przepisów i filmików w trybie offline. Dostępne są również informacje o ilości porcji, wartościach odżywczych, kaloriach, czasie przygotowania i wiele więcej.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Pobierz i zainstaluj aplikację: Wyszukaj w AppStore aplikację Healthy Recipe Book: FitMe lub Recipe book: Healthy recipes w Sklepie Google Play. 2. Stwórz konto: Po zainstalowaniu aplikacji należy założyć konto. 3. Skonfiguruj profil: Podaj informacje o diecie, alergiach i określ swoje cele (jeśli aplikacja poprosi o te informacje). Pomaga to spersonalizować wyświetlane przepisy. 4. Odkrywaj przepisy: Przejdź do sekcji przepisów, aby zapoznać się z dostępnymi przepisami. Użyj filtrów lub wyszukiwarki, aby znaleźć konkretny rodzaj przepisów (np. wegańskie, bezglutenowe, niskowęglowodanowe). 5. Stwórz listę ulubionych: Możesz zapisać przepisy na liście ulubionych lub stworzyć niestandardową listę, aby mieć do nich łatwy dostęp. 6. Twórz listy zakupów: Możesz stworzyć listę zakupów na podstawie wybranych przepisów. 7. Zaczynaj gotować: Wybierz przepis, aby wyświetlić instrukcje i składniki. Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby przyrządzić zdrowy posiłek.

	8. Dostosuj ustawienia: Dostosuj powiadomienia, dietę i inne preferencje do indywidualnych potrzeb.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Z aplikacji mogą korzystać osoby w wieku od 12 lat. Są dostępne za darmo i kilku wersjach językowych (ponad 12). W aplikacjach znajduje się wiele inspirujących i darmowych materiałów, kalkulator BMI oraz wyszukiwarkę przepisów bazującą na tym, co aktualnie posiadasz.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Healthy Recipe Book: FitMe w wersji premium kosztuje 4 euro miesięcznie i blokuje wyświetlanie reklam. The Recipe book: Healthy recipes posiada kilka opcji subskrypcji od 1 do 29 euro.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - Healthy Recipe Book: FitMe jest dostępna w 12 językach, a Recipe book: dostępna jest w 13. - Możesz zrobić listę zakupów, szukać instrukcji, korzystać z aplikacji w trybie offline. Obie aplikacje zawierają przepisy oparte na składnikach, które masz w domu, co pomaga w planowaniu budżetem. - Obie aplikacje posiadają globalną wyszukiwarkę, dzięki której możesz wyszukiwać przepisy lub odkrywać całkiem nowe! - Aplikacje są proste w obsłudze. Posiadają również dostęp do samouczków. Wady: Obie aplikację zawierają reklamy, które mogą zakłócać korzystanie.
LINK (opcjonalnie)	Healthy Recipe Book: FitMe (AppStore): https://apps.apple.com/us/app/healthy-recipe-book-fitme/id1131174924 Recipe book: Healthy recipes (Sklep Google Play): https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cookware.recipebook&hl=en&gl=US



Aplikacja Healthy Recipes

Przywykliśmy do przepisów, które są smaczne i (zazwyczaj) dość szybkie w przygotowaniu, ale czy używane składniki są zdrowe (może dodajemy za dużo oleju i masła)? Warto zwrócić uwagę na to w jaki sposób się odżywiamy, a dzięki takim narzędziom możemy rozwinąć wiedzę o zdrowych i pełnowartościowych posiłkach. Diety bogate w warzywa i owoce wpływają pozytywnie na nasz organizm i mogą zapobiegać różnym chorobom (problemy z trawieniem, zmniejszają ryzyko chorób serca, cukrzycy i wiele innych).

iEatWell: Zdrowe odżywianie

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Dobra praktyka skupiająca się na zdrowym stylu życia i gotowaniu

iEatWell: Zdrowe odżywianie

OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Aplikacja umożliwia kontrolowanie ilości spożywanych pokarmów i informacje o ich wartościach odżywczych . Zapewnia podgląd odżywiania, pozwala na wprowadzenie własnych przepisów i kontrolowania wagi. Dodatkowo zawartymi w aplikacji informacjami można dzielić się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem Facebooka i WhatsApp.
INSTRUKCJA jak obsługiwać się narzędziem	1. Pobierz aplikację w AppStore lub Sklepie Google Play. 2. Następnie zostaniesz poproszony o podanie informacji, np. podanie aktualnej wagi. 3. Zostaniesz zapytany, czy chciałbyś otrzymywać powiadomienia z aplikacji. 4. Możesz zrobić zdjęcie swojego posiłku i wstawić informacje, jakie składniki zostały użyte. 5. Możesz również ocenić, jak czujesz po zjedzeniu potrawy. Umożliwi to stworzenie listy posiłków, które wpłynęły pozytywnie na Twoje samopoczucie. 6. Możesz udostępniać informacje znajomym na portalach społecznościowych. 7. Możesz podzielić potrawy na 'zdrowe i niezdrowe', co pomoże udoskonalić dietę.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Aplikacja jest dostępna dla osób w każdym wieku, ale zalecane jest by użytkownik miał powyżej 12 lat. Dostępna w wielu krajach i językach. Może być wykorzystywana do monitorowania jakości diety.

DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	iEatWell Premium kosztuje 2 euro miesięcznie i jest dostępna bez reklam.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Korzystanie z aplikacji ma wiele zalet. - jest wygodna i prosta w obsłudze, - działa jak asystent, który rejestruje to, co jesz i jak posiłki wpływają na samopoczucie, - pozwala ocenić posiłki oraz konsultować je z rodziną lub przyjaciółmi, - umożliwia udostępnianie ulubionych posiłków, które mogą być motywujące dla innych. Wadą aplikacji jest to, że dostępna jest tylko w 12 językach, a wersja podstawowa zawiera reklamy.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/us/app/ieatwell-healthy-eating-diary/id1233820014 Sklep Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.overseasolutions.ieatwell.app&hl=en&gl=US&pli=1

Mentimeter

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: " Ciepło, ciepłej, gorąco!", " Jak zmieniło się moje miasto", " Plakat Wielki Tydzień w Cuenca".

Mentimeter	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Mentimeter to narzędzie do przeprowadzania ankiet w czasie rzeczywistym. Może być używane podczas zajęć, konferencji, na zebraniach i wydarzeniach. Pozwala to użytkownikom wyrażać opinie, odpowiadać na pytania, a także głosować za pomocą telefonów lub innych urządzeń. Aplikacja angażuje publiczność, a jej funkcje sprawiają, że spotkania stają się ciekawsze. Pozwala podtrzymać zaangażowanie uczestników, i inicjować dyskusję. Główne FUNKCJE: - Chmura Słów, - Sondaże, - Quizy, - Pytania i odpowiedzi, - Ankiety,
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Idź do www.mentimeter.com. 2. Zarejestruj się lub zaloguj 3. Idź do ""moje prezentacje"" 4. Utwórz nową prezentację - Kliknij ""+Nowa prezentacja"" i nadaj tytuł. 5. Wybierz pusty szablon (lub jeden z gotowych szablonów). 6. Wybierz zakładkę "Chmura słów". 7. Wpisz pytanie (w tym przypadku ""Jakie znasz źródła gazów cieplarnianych?""). 8. Ustal liczbę uczestników. 9. Po przygotowaniu prezentacji naciśnij przycisk ""Prezentuj"", aby wyświetlić obraz. 10. Poproś uczestników, aby przeszli na stronę www.menti.com i użyli kodu dostępu.

	11. Rozpocznij prezentację. Możesz również: 6. Dodać interaktywne slajdy, np. pytania wielokrotnego wyboru, chmury słów, quizy lub pytania otwarte. 7. Dostosować slajdy dodając pytania lub podpowiedzi. Możesz też dopasować wygląd, kolory i tło do swoich preferencji. 8. Prezentować: Rozpocznij prezentację wyświetlając na ekranie unikalny kod dostępu. Uczestnicy mogą dołączyć po wejściu na stronę www.menti.com i wprowadzeniu kodu. 9. Oglądać wyniki na żywo: Gdy uczestnicy będą odpowiadać na pytania, odpowiedzi będą wyświetlane w czasie rzeczywistym.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	- Chmura Słów (znane też jako <i>wordle</i>, <i>kolaż słów</i>) - wizualne przedstawienie słów i synonimów. Generuje dodawane przez odbiorów słowa, dzięki tej wizualizacji można wyróżnić najpopularniejsze odpowiedzi i przedstawić dane w czytelny sposób. - Sondaże: Prowadzący mogą tworzyć sondaże z pytaniami wielokrotnego wyboru, otwartymi lub quizami, a publiczność może odpowiadać na pytania w czasie rzeczywistym. Jest to skuteczny sposób na zbieranie opinii i uwag od odbiorców. - Pytania i odpowiedzi: Prowadzący mogą zorganizować sesję pytań i odpowiedzi, w których publiczność przysyła pytania, a następnie wybierane jest z nich najbardziej interesujące. - Ankiety: Umożliwia prowadzącym tworzenie ankiet lub kwestionariuszy dla publiczności. Takie rozwiązanie może być przydatne do zbierania danych i opinii na różne tematy. - Quizy: Umożliwia tworzenie interaktywnych quizów na potrzeby sesji szkoleniowych, warsztatów lub do celów edukacyjnych. Uczestnicy mogą odpowiadać na pytania i natychmiast uzyskiwać informacje zwrotne. Poprawa jakości prezentacji: Wykorzystanie aplikacji w prezentacjach może wzbogacić wystąpienia poprzez zaangażowanie publiczności w ankiety lub quizy. - Burza mózgów: Może być używany do przeprowadzania burzy mózgów. Uczestnicy

	mogą zgłaszać pomysły lub sugestie, a wyniki są wyświetlane w czasie rzeczywistym, co przyczynia się do zróżnicowanej dyskusji. Ćwiczenie integracyjne: Może być wykorzystywany na spotkaniach lub warsztatach, aby uczestnicy mogli poznać się lepiej i integrować w przyjemny sposób.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Darmowa wersja zawiera: - Nieograniczoną liczbę użytkowników, - Nieograniczoną liczbę prezentacji, - Maksymalnie 2 slajdy z pytaniami, - Maksymalnie 5 slajdów z quizami. Mentimeter oferuje dodatkowe FUNKCJE w ramach subskrypcji: "" Wersja podstawowa "" za 11,99 dolarów za prowadzącego na miesiąc, która obejmuje wszystkie bezpłatne funkcje oraz: - Nielimitowane pytania, - Tworzenie zespołu, - Importowanie prezentacji, - Eksportowanie wyników do programu Excel. "" Wersja zaawansowana "" za 24,99 dolarów za prowadzącego na miesiąc, która obejmuje funkcje z "" Wersji podstawowej"" oraz: - Edycję z osobami spoza zespołu, - Dodanie logo firmy, - Tworzenie szablonów dla zespołu.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - podstawowe funkcje są bezpłatne, - działa w przeglądarce - interaktywna, działająca na żywo, interesująca - angażująca, - łatwa w obsłudze, zapewnia intuicyjny interfejs dla prowadzących i uczestników, nie wymaga zaawansowanej wiedzy technicznej, - posiada wiele opcji usprawniających pracę funkcji i gotowych szablonów, - działa online, możesz mieć do niej dostęp z dowolnego miejsca,

	- zachęca publiczność do aktywnego uczestnictwa i sprawia, że prezentacje są dynamiczne i angażujące, - prowadzący mogą otrzymać natychmiastowe informacje zwrotne, co pozwala im dostosować treść lub odpowiedzieć na wszelkie pytania, - oferuje interesujące wykresy i diagramy, które ułatwiają analizę rezultatów. Potencjalne wady: - Uczestnicy muszą posiadać smartfon i dostęp do Internetu, - dostępna wyłącznie w języku angielskim, niemieckim, portugalskim i hiszpańskim, - wymagane jest założenie konta, - nie wszyscy uczestnicy muszą być zainteresowani udziałem, - prowadzący ma ograniczoną kontrolę nad odpowiedziami uczestników, mogą przysyłać nieodpowiednie lub nieistotne treści, - mogą pojawiać się błędy techniczne, które utrudnią przebieg prezentacji.
LINK (opcjonalnie)	https://www.mentimeter.com



QUICK TIPS

Mentimeter

Narzędzie dostępne jest w języku angielskim, niemieckim, portugalskim i hiszpańskim, dlatego należy wyjaśnić uczestnikom jak wziąć udział w prezentacji.

My Fitness Pal

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Zwiedzaj świat za pomocą smaków"

My Fitness Pal	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Aplikacja do codziennego użytku. Po rejestracji i wprowadzeniu danych dotyczących wagi, rodzaju aktywności i celu, użytkownik otrzymuje rekomendacje dotyczące ilości spożywania kalorii. Dodatkowo można kontrolować swoją wagę, a informacjami z aplikacji można dzielić się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem Facebooka i WhatsApp.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Pobierz aplikację w AppStore lub Sklepie Google Play. 2. Następnie zostaniesz poproszony o podanie informacji o sobie: aktualnej wagi, wzrostu, poziomu aktywności fizycznej (od bardzo wysokiej do niskiej), celu (utrata wagi, utrzymanie jej lub przybranie na wadze). 3. Następnie zostaniesz poproszony o utworzenie konta. 4. Następnie wyświetlone zostaną zalecenia dotyczące dziennego zapotrzebowania kalorycznego. 5. W MENU można wyświetlić zestawienie kalorii, spożytych posiłków i ćwiczeń. 6. Możesz również sprawdzić jak zmieniła się waga w ciągu ostatnich 90 dni, po kliknięciu '+' rejestrować zmiany. 7. Znajdziesz też FUNKCJE "Odkryj", w której dostępne są przepisy, treningi oraz pomysły innych użytkowników. Sekcja z przepisami zawiera informacje o sposobie ich przygotowania, potrzebnych produktach i liczbie kalorii dla każdej porcji. 8. Dziennik to miejsce, w którym można codziennie rejestrować spożywane posiłki. 9. Aktualności to zakładka z najnowszymi informacjami. 10. Plany to miejsce, w którym można przeglądać spersonalizowane treści np. plany żywieniowe, treningi.

PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Z aplikacji mogą korzystać osoby w wieku od 17 lat. Dostępna w wielu krajach i językach. Zawiera ogromną ilość darmowych treści, a wyświetlane reklamy można bez problemu pominąć.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Wersja Premium kosztuje około 10 euro miesięcznie i jest bez reklam. Oferuje dostęp do opisu wartości spożywczych i wyliczenia indywidualnego makro. Dostępna ze zniżką na roczną subskrypcję oraz darmowy miesiąc próbny.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - łatwa w obsłudze, - dostępna w różnych wersjach językowych. - duża baza danych produktów spożywczych i posiłków (ponad 14 milionów artykułów spożywczych), które można znaleźć skanując kod kreskowy produktu lub wyszukując jego nazwę (dostępne w kilku językach), - zróżnicowany zakres pomiarów: mililitry, gramy, łyżki/szklanki lub określona ilość danego produktu np. trzy kostki czekolady. W aplikacji występują pewne nieprawidłowości np. kalorie mogą być zaniżone lub zawyżone. Należy pamiętać, że aplikacja opiera się na algorytmie, który nie jest weryfikowany przez dietetyka. Baza danych jest w dużej mierze generowana przez użytkowników, co może być przyczyną potencjalnych błędów.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/us/app/myfitnesspal-calorie-counter/id341232718 Sklep Google Play: https://play.google.com/store/apps/developer?id=MyFitnessPal,+Inc.&hl=en&gl=US



**QUICK
TIPS**

My Fitness Pal

Możesz zsynchronizować ją z licznikiem kroków w telefonie, aby policzyć spalone kalorie podczas treningu.

Aplikacja Nike Training Club: Fitness

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Stwórz swój domowy zielnik"

Aplikacja Nike Training Club: Fitness	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Aplikacja pomaga wprowadzić zdrowy tryb życia oraz zapewnia narzędzia, które pomogą utrzymać sprawność fizyczną i osiągnąć wyznaczony cel.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Pobierz aplikację z AppStore lub Sklepu Google Play. 2. Następnie zostaniesz poproszony o utworzenie konta przy użyciu swojego adresu e-mail. Na podany adres e-mail zostanie wysłany 8-cyfrowy kod, który należy wprowadzić w aplikacji. Następnie zostaniesz zalogowany do konta. 3. Zapoznaj się z dostępnymi treningami, uzyskaj porady na temat odżywiania oraz zdrowego trybu życia. 4. Możesz zapisać nagranie z wybranym treningiem i odtworzyć je w dowolnym momencie. 5. Możesz wypełnić kwestionariusz z pytaniami o preferowany rodzaj treningu czy jego częstotliwość, dzięki którym otrzymasz spersonalizowane sugestie.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Z aplikacji mogą korzystać osoby w wieku od 4 lat. Dostępna w wielu krajach i językach. Zawiera dużo bezpłatnych treści i funkcji.

DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Nie zawiera dodatkowych subskrypcji.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - Aplikacja przygotowuje treningi w oparciu o preferencje użytkownika lub możesz wybrać go sam. - Każdy cykl zawiera ok. 5 ćwiczeń. Do każdego z nich możesz dostosować tempo treningu, w zależności od preferencji. - Można ustawić powiadomienia przypominające o treningu. Podczas korzystania z aplikacji mogą pojawić się pewne niedogodności np. można wykonywać tylko jeden rodzaj treningu naraz, a niektóre z nich wymagają użycia dodatkowego sprzętu.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/ca/app/nike-training-club-wellness/id301521403 Sklep Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=en&gl=US

Pinterest

Pinterest	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Pinterest to platforma, która umożliwia odkrywanie oraz udostępnianie obrazów i innych inspirujących treści. Użytkownicy mogą tworzyć własne tablice, na których będą zapisywać ulubione treści i obserwować innych użytkowników. Pinterest jest często używany do szukania inspiracji, rozwijania kreatywności. Może być również przydatnym narzędziem do zbierania i udostępniania informacji dotyczących hobby i pasji.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	Przewodnik dla seniorów: Konfiguracja: 1. Zarejestruj się: Utwórz konto na stronie lub w aplikacji, za pomocą adresu e-mail lub konta Google lub Facebook. 2. Dostosuj profil użytkownika: Podaj swoje dane i wybierz interesujące materiały, dzięki którym dostosujesz konto do swoich preferencji. Korzystanie z Pinterest: 3. Szukaj pomysłów: Skorzystaj z wyszukiwarki w celu znalezienia konkretnych treści lub przejrzyj swój główny strumień w poszukiwaniu inspiracji. 4. Zapisuj Piny: Kliknij "Zapisz" na ulubione obrazy (piny), możesz dodać je do swojej tablicy i nazwać, np. "Porady ogrodnicze" lub "Przepisy dla całej rodziny". Udostępnianie: 5. Twórz Piny: Kliknij "+", aby przestać zdjęcia i dodać je wraz z opisem na tablicę. 6. Obserwuj użytkowników: Obserwuj użytkowników lub konkretne tablice, komentuj i reaguj. 7. Udostępniaj treści: Kliknij "Udostępnij" na swoich tablicach, aby wysyłać je do innych poprzez e-mail lub media społecznościowe.

	Kolaboracja: 8. Zaproś do współpracy: Zachęć znajomych lub rodzinę do wspólnego tworzenia, mogą umieszczać swoje piny na twojej tablicy.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Dla Seniorów: - Zbieranie informacji i inspiracji dotyczących hobby, przepisów i innych zainteresowań - Odkrywanie nowych zainteresowań i zgłębianie tematów związanych z ich pasjami - Udostępnianie własnych pomysłów innym. Dla Młodzieży: - Tworzenie tablic i zbieranie materiałów do projektów i innych aktywności - Odkrywanie nowych zainteresowań i zgłębianie tematów związanych z ich pasjami - Współpraca z kolegami nad projektami grupowymi lub dzielenie się zainteresowaniami. Dla Edukatorów: - Zbieranie i przygotowywanie materiałów dydaktycznych - Odkrywanie nowych strategii nauczania i pomysłów do realizacji na zajęciach. - Współpraca z innymi edukatorami nad projektami lub programem nauczania.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Aplikacja jest bezpłatna.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Wiele kreatywnych i inspirujących treści. 2. Intuicyjna i łatwa w obsłudze. 3. informacje są uporządkowane i podzielone na kategorie. 4. Oferuje udostępnianie i kontakt z użytkownikami. 5. Dostępna na wielu urządzeniach. Potencjalne wady: 1. Czasochłonna. 2. Przesycona informacjami.

	3. Możliwość wprowadzenia w błąd. 4. Problemy z prawami autorskimi.
LINK (opcjonalnie)	https://www.pinterest.com/



QUICK TIPS

Pinterest

- Na bieżąco aktualizuj swoją tablicę
- Odkrywaj nowych użytkowników.
- Wyrażaj swoje opinie w sposób uprzejmy i z szacunkiem, aby zapewnić społeczności miłą atmosferę.

PlantNet

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Kolaże przyrodnicze"

PlantNet	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	PlantNet to wszechstronna aplikacja mobilna, która pomaga w identyfikacji i nauce o różnych gatunkach roślin. Wykorzystuje technologię rozpoznawania obrazu do identyfikacji roślin na podstawie przesłanych przez użytkownika zdjęć: liści, kwiatów, fragmentów roślin. Umożliwia odkrywanie świata roślin amatorom i profesjonalistom. Jest świetnym źródłem informacji o roślinach, co czyni ją idealnym towarzyszem podczas wędrówek na świeżym powietrzu.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	Wskazówki jak identyfikować rośliny z PlantNet: Pobierz i zainstaluj aplikację PlantNet: Aplikacja dostępna jest w Sklepie Google Play dla systemu Android i AppStore dla systemu iOS. 2. Uruchom aplikację PlantNet: Otwórz aplikację PlantNet, dotykając jej ikony w menu. 3. Stwórz konto (opcjonalnie): Utworzenie konta nie jest wymagane, ale może dodać dodatkowe funkcje, które usprawnią działanie aplikacji. 4. Rozpocznij identyfikację: Aby zidentyfikować roślinę, dotknij przycisku "Identyfikacja". 5. Zrób zdjęcie lub wybierz istniejące: Zrobić wyraźne zdjęcie rośliny, którą chcesz zidentyfikować lub wybierz zdjęcie z galerii. 6. Wybierz fragment rośliny: Po przesłaniu zdjęcia wybierz określoną część rośliny do identyfikacji. Może być to liść, kwiat, owoc lub cała roślina. 7. Prześlij zdjęcie: Po wybraniu fragmentu rośliny prześlij zdjęcie do identyfikacji. PlantNet przeanalizuje obraz i porówna go z dostępną bazą danych. 8. Sprawdź wyniki: PlantNet wyświetli listę sugerowanych gatunków roślin, które pasują do cech na zdjęciu. Przejrzyj wyniki, aby sprawdzić czy sugerowane gatunki pasują do rośliny ze zdjęcia. 9. Zapoznaj się z wynikami: Kliknij każdy sugerowany gatunek rośliny, aby uzyskać dostęp do

	dodatkowych informacji, w tym nazw naukowych, potocznych i zdjęć z bazy. 10. Potwierdź identyfikację rośliny: Porównaj podane informacje i zdjęcia ze swoją rośliną, aby potwierdzić identyfikację. 11. Udostępnij lub zapisz zdjęcie: Możesz zapisać identyfikację na swoim koncie lub udostępnić ją innym użytkownikom. 12. Powtórz czynności dla innych roślin: Jeśli chcesz zidentyfikować więcej roślin, możesz wrócić do ekranu głównego i rozpocząć identyfikację na nowo. 13. Udostępnij swoje odkrycia: Podziel się swoimi zdjęciami z innymi w mediach społecznościowych lub członkami społeczności PlantNet.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	PlantNet może być przydatnym narzędziem zarówno dla seniorów, jak i młodzieży, dostarczającym korzyści edukacyjne i rozrywkowe. Poniżej przedstawiono kilka sposobów wykorzystania PlantNet dla wybranych grup wiekowych: Dla Seniorów: 1. Nauka o botanice: Seniorzy mogą korzystać z aplikacji, aby pogłębić swoją wiedzę na temat roślin, szczególnie jeśli interesuje ich botanika. Mogą zidentyfikować lokalną roślinność i poznać jej charakterystykę. 2. Poprawa pamięci i zdolności poznawczych: Korzystanie z PlantNet może być ćwiczeniem, które pomaga poprawić pamięć i rozwijać umiejętności poznawcze, dzięki poznawaniu nowych gatunków roślin. 3. Pomoc w ogrodzie: Seniorzy lubiący ogrodnictwo mogą korzystać z PlantNet, aby identyfikować rośliny w swoich ogrodach i uczyć się jak je pielęgnować i rozwijać. 4. Spacerzy przyrodnicze: może być używana podczas spacerów na łonie natury. Seniorzy będą mieli możliwość zidentyfikować roślinność w naturalnym środowisku. 5. Interakcje społeczne: mogą dzielić się swoimi odkryciami i zidentyfikowanymi roślinami z członkami rodziny i przyjaciółmi, co prowadzi do interesujących rozmów i budowaniu więzi. Dla Młodzieży: 1. Nauka o środowisku: PlantNet może pomóc w nauce o lokalnych gatunkach roślin, ich ekosystemie i ochronie środowiska.

	2. Wyprawy w plenerze: Zachęca młodzież do spędzania czasu na świeżym powietrzu i odkrywania roślin w ich naturalnych siedliskach.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	PlantNet oferuje zarówno bezpłatną, jak i płatną subskrypcję premium o nazwie "PlantNet+", która zapewnia dodatkowe korzyści dla użytkowników. PlantNet+: - Nielimitowana identyfikacja: W wersji premium identyfikacja roślin jest nieograniczona. - Tryb Offline: Oferuje tryb offline, umożliwiający identyfikację roślin bez połączenia z Internetem. Funkcja ułatwia korzystanie z aplikacji na obszarach o ograniczonym zasięgu sieci. - Brak reklam: Subskrypcja usuwa reklamy z aplikacji. - Obsługa klienta: Subskrybenci mogą priorytetowo korzystać z pomocy technicznej, co zapewnia szybką pomoc w przypadku jakichkolwiek problemów lub pytań. Koszty subskrypcji: Miesięczna Subskrypcja: Około 1.99 dolarów miesięcznie Roczna Subskrypcja: Około 19.99 dolarów miesięcznie
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Identyfikacja roślin: Oferuje szybką identyfikację roślin. 2. Edukacja: Poznawanie nowych gatunków roślin, ich cech i warunków występowania, rozwój wiedzy botanicznej. 3. Wiedza o środowisku: Wspieranie ochrony środowiska poprzez poznawanie lokalnej roślinności. 4. Zaangażowanie społeczności: Przyczynia się do wzrostu wiedzy naukowej użytkowników poprzez dokumentowanie cyklu życia roślin i ich obserwacje. 5. Tryb Offline: Oferuje możliwość korzystania w miejscach bez dostępu do Internetu. 6. Brak reklam: Identyfikacja roślin bez przeszkód. 7. Wsparcie bioróżnorodności: Przyczynia się do ochrony bioróżnorodności poprzez wzrost świadomości użytkowników w tym zakresie i rozpoznawanie poszczególnych gatunków roślin.

	Wady: 1. Niedokładność: Dokładność identyfikacji zależy od jakości zdjęcia, bazy danych i wiedzy użytkownika. Aplikacja nie zawsze może dokonać prawidłowej identyfikacji, zwłaszcza w przypadku mniej popularnych lub podobnie wyglądających gatunków. 2. Połączenie z Internetem: Aplikacja korzysta z połączenia internetowego, aby uzyskać dostęp do bazy danych. Bez połączenia z Internetem korzystanie z niej może być utrudnione. 3. Koszty subskrypcji: PlantNet posiada darmową wersję, ale niektóre zaawansowane opcje i brak reklam są dostępne tylko w ramach płatnej subskrypcji. Dodatkowe koszty mogą zniechęcić niektórych użytkowników do korzystania.
LINK (opcjonalnie)	https://plantnet.org/en/



Kolaże przyrodnicze

Wykorzystanie PlantNet w ćwiczeniu "Kolaże przyrodnicze" zachęca do poznawania nowych roślin, rozwija wiedzę o środowisku, którą mogą później wykorzystać w swoich pracach.

Procreate

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Zajęcia plastyczne w plenerze"

Procreate	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Procreate aplikacja do tworzenia obrazów i ilustracji przeznaczona dla początkujących i profesjonalistów. Oferując szeroki wybór pędzli, rozbudowany zestaw narzędzi do rysowania. Pozostałe zaawansowane funkcje zapewnią wszystko, co jest potrzebne do tworzenia szkiców, obrazów, ilustracji i animacji.
INSTRUKCJA jak posługiwać się narzędziem	1. Pobierz i zainstaluj: W wyszukiwarce AppStore wpisz "Procreate" i pobierz aplikację. 2. Uruchom aplikację: Stuknij ikonę Procreate w MENU, aby otworzyć aplikację. 3. Utwórz nowe płótno: Po uruchomieniu zostanie wyświetlona Galeria. Aby utworzyć nowe płótno, stuknij znak "+" lub "Nowe płótno" 4. Dostosuj ustawienia: Wybierz rozmiar i położenie płótna. Dostosuj kolor i rozdzielczość, zgodnie z własnymi preferencjami. 5. Wybierz narzędzie: Procreate oferuje szeroką wybór pędzli i narzędzi do rysowania. Aby uzyskać do nich dostęp, kliknij w ikonę pędzla i wybierz, które najbardziej pasuje do twojego projektu. 6. Zaczynaj rysować: Zaczynaj rysować na płótnie za pomocą palca lub rysika Apple (jeśli go posiadasz). 7. Zapoznaj się z funkcją warstw: Użyj warstw, aby utrzymać porządek w kompozycji i pracować nad różnymi elementami oddzielnie. Można je dodać, dotykając ikony warstw, a następnie znaku "+". 8. Cofnij i wykonaj ponownie: Aby cofnąć ostatnio wykonaną czynność należy użyć przycisku cofania (zakrzywiona strzałka). 9. Zapisz Pracę: Aby zapisać pracę naciśnij opcję "Gotowe". 10. Pobierz i Udostępnij: Pracę można pobrać w różnych formatach (PNG, PSD, JPEG) lub udostępnić bezpośrednio z aplikacji. 11. Opcje dla zaawansowanych: Procreate oferuje zaawansowane funkcje, np. balans

	kolorów, nasycenie, wyostwienie, dzięki którym możesz urozmaicić swoje prace. 12. Rozwijaj się: Ćwicz rysowanie regularnie, korzystaj z samouczków i kursów online. 13. Kopia zapasowa i synchronizacja z iCloud (opcjonalnie): Możesz włączyć synchronizację z iCloud, aby tworzyć kopie zapasowe prac i ustawień, by móc korzystać z nich na różnych urządzeniach. 14. Sprawdź nowe aktualizację: Aktualizuj aplikację Procreate, aby mieć dostęp do najnowszych funkcji.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Zajęcia plastyczne to świetny sposób na spędzenie czasu dla osób w różnym przedziale wiekowym. Oto kilka pomysłów na zajęcia dla seniorów i młodzieży. 1. Wspólne malowanie krajobrazu: Każdy z uczestników może skupić się na malowaniu konkretnego elementu (wody, nieba, roślinności) i wspólnie stworzyć piękny obraz. 2. Szkicowanie przyrody: Zachęć uczestników do obserwowania i szkicowania naturalnych elementów przyrody wokół nich. Mogą użyć dostępnych w aplikacji narzędzi do szkicowania, aby uchwycić najdrobniejsze szczegóły. 3. Elektroniczny notatnik przyrodniczy: Oba pokolenia mogą prowadzić elektroniczny notatnik przyrodniczy, w którym udokumentują swoje obserwacje i szkice. 4. Portrety: Stwórz mieszane grupy i zaproponuj stworzenie swoich portretów. 5. Martwa natura: Przygotuj kompozycję martwej natury z przedmiotów znalezionych w plenerze, np. kamieni, liści lub kwiatów. Aby odpowiednio uchwycić aranżację, użytkownicy mogą wykorzystać różne pędzle i funkcje z aplikacji. 6. Sztuka abstrakcyjna Zachęć uczestników do tworzenia abstrakcyjnych dzieł sztuki opartych na różnych kształtach, kolorach i wzorach, którymi mogli zainspirować się w plenerze. 7. Opowiadanie za pomocą sztuki: Obie grupy mogą współpracować przy opowiadaniu swoich lub wymyślonych historii. Mogą wymieniać się pomysłami, na zmianę nanosić elementy na płótno i wspólnie budować historię.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Aplikacja Procreate oferuje zestaw innowacyjnych narzędzi artystycznych, zaawansowany system warstw i błyskawiczny silnik graficzny Valkyrie. Ma stałą, jednorazową cenę (9,99 dolarów) i nie wymaga zakładania konta i dodatkowych subskrypcji. Jest dostępna wyłącznie w AppStore.

	Dodatkowo płatne funkcje: 1. Zestawy pędzli: Procreate jest wyposażony w ogromną bazę pędzli, ale dostępne są także dodatkowe zestawy stworzone przez innych artystów. Ich koszt może się różnić. 2. Aplikacja Pocket Brushes: Możesz zakupić kompatybilne zestawy pędzli, jeśli korzystasz z Procreate na dwóch urządzeniach (iPad i iPhone). 3. Narzędzia do animacji: Aplikacja oferuje podstawowe narzędzia do animacji bez opłat. Jednak jest możliwość zakupu znacznie rozbudowanych funkcji, które można uzyskać w dodatku Animation Assist. 4. Aktualizacje: Nie jest to wymagane, natomiast Procreate sporadycznie udostępnia duże aktualizacje. Są one zazwyczaj bezpłatne dla obecnych użytkowników. 5. Aplikacja Procreate Handbook: Procreate Handbook to szczegółowy poradnik, który można nabyć w formie cyfrowej na stronie Procreate. Zawiera porady i informacje jak korzystać z aplikacji. 6. Aplikacja Brush Studio: Brush Studio to aplikacja do tworzenia własnych pędzli. Jest dołączona do aplikacji, ale dla niektórych użytkowników może wymagać jednorazowego zezwolenia na dostęp.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - Intuicyjny interfejs: Intuicyjny i przyjazny interfejs, dzięki któremu aplikacja jest dostępna zarówno dla początkujących i profesjonalnych artystów. - Rozbudowana baza pędzli: Oferuje różne rodzaje pędzli, które można dostosować do swoich potrzeb oraz stworzyć własne. - Wysoka wydajność: Jest zoptymalizowany pod kątem wydajności. Działa płynnie przy malowaniu na dużych płótnach i skomplikowanych kompozycjach, zapewniając artystom możliwość pracy bez zakłóceń. - Nakładanie warstw i blendowanie: Oferuje zaawansowane opcje nakładania warstw, umożliwiając eksperymentowanie z różnymi efektami, trybami mieszania, które ułatwiają tworzenie wielowymiarowych prac. - Działanie w czasie rzeczywistym: Jest zoptymalizowany pod kątem wydajności w czasie rzeczywistym, więc pociągnięcia pędzlem pojawiają się na płótnie bez opóźnień. - Funkcje animacji: Procreate pozwala użytkownikom na tworzenie animacji klatkowych i prostych GIF-ów bezpośrednio w aplikacji.

	- Opcje udostępniania: Oferuje różne opcje zapisu, w tym formaty PSD i PNG. Umożliwia udostępnianie prac w mediach społecznościowych, eksportowanie ich do druku lub współpracę z innymi osobami poprzez udostępnianie plików bezpośrednio z aplikacji. - Spółeczność: Dysponuje rozwijającą się społecznością w sieci. Artyści dzielą się swoimi pracami, wskazówkami i materiałami, które inspirują i pomagają w nauce. Potencjalne wady: - Ograniczona dostępność na urządzeniach: Aplikacja Procreate została zaprojektowana głównie do użytku na iPadach i nie jest dostępna na systemach Windows czy Android. Wymagania systemowe: Może być wymagający pod względem wydajności, szczególnie w przypadku złożonych projektów lub grafik w wysokiej rozdzielczości. Starsze modele iPadów lub te z słabszym procesorem mogą mieć trudności z płynnym uruchomieniem Procreate. Może to oznaczać konieczność zainwestowania w nowszą wersję iPada, co może być kosztowne. - Problemy w obsłudze: Pomimo prostego interfejsu, wciąż wymaga on nauki, zwłaszcza w przypadku nowych użytkowników. Różnorodność funkcji i narzędzi może być przytłaczająca, a ich opanowanie może wymagać czasu i praktyki. Niektórzy użytkownicy mogą mieć trudności z dostosowaniem się do elektronicznego trybu rysunku.
LINK (opcjonalnie)	https://procreate.com



QUICK TIPS

Zajęcia plenerowe

Skorzystaj z Procreate w aktywności "Zajęcia artystyczne w plenerze", aby umożliwić uczestnikom eksperymentowanie elektronicznymi urządzeniami i urozmaicić proces twórczy.

SnapEdit

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "Jak zmieniło się moje miasto"

SnapEdit	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	SnapEdit to łatwa w obsłudze aplikacja przeznaczona do robienia i edytowania zdjęć za pomocą smartfonów lub tabletów. Zapewnia ona przejrzysty i intuicyjny interfejs i umożliwia seniorom rozwój umiejętności fotograficznych.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	Instrukcje jak posługiwać się SnapEdit: 1. Pobierz i zainstaluj: Wyszukaj "SnapEdit" w sklepie z aplikacjami na swoim urządzeniu i zainstaluj ją zgodnie z instrukcją. 2. Zrób zdjęcie: Otwórz aplikację i naciśnij ikonę aparatu. Następnie skieruj urządzenie na obiekt, który chcesz sfotografować i stuknij przycisk przechwytywania, aby zrobić zdjęcie. 3. Edytuj zdjęcie: Po zrobieniu zdjęcia można je edytować za pomocą narzędzi dostępnych w aplikacji. Można dostosować jasności, kontrast, nasycenie, przyciąć zdjęcie i dodać do niego tekst, naklejki lub filtry. 4. Zapisz lub udostępnij: Po zakończeniu edycji stuknij przycisk Zapisz, aby zapisać zdjęcie w galerii urządzenia. Gotowe zdjęcie można udostępnić za pośrednictwem poczty elektronicznej lub mediów społecznościowych.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Edycja podstawowa: Przytnij: Aby usunąć niepotrzebne fragmenty obrazu użyj narzędzia kadrowania, aby zaznaczyć obszar, który chcesz zachować. Zmień rozmiar: Można dostosować szerokość i wysokość obrazu. Obróć: Obróć obraz, jeśli nie jest prawidłowo ułożony. Modyfikację: Skorzystaj z narzędzi do poprawy jasności, kontrastu, nasycenia i

	ostrości zdjęcia, aby ulepszyć zdjęcie. Filtry i efekty: Aplikacja udostępnia zróżnicowane filtry i efekty, które umożliwią zmianę wyglądu i styl zdjęcia. Tekst i nakładki: Dodaj tekst: Do obrazu można dodać tekst z wybraną czcionką, rozmiarem i kolorem. Nakładki: Dostępne są nakładki, tj. naklejki, symbole i klipart.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	W ramach subskrypcji SnapEdit Pro dostępne są dodatkowe funkcje i szablony. Ceny subskrypcji mogą różnić się od miejsca zamieszkania.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Przyjazny dla użytkownika interfejs: Oferuje prosty i intuicyjny interfejs, który czyni ją dostępną dla osób starszych o zróżnicowanym poziomie zaawansowania technicznego. 2. Opcje edycji zdjęć: Zapewnia szereg narzędzi, efektów do edycji, które poprawiają jakość zdjęcia. 3. Udogodnienia: Można z niej korzystać bezpośrednio na smartfonie lub tablecie, co eliminuje korzystanie z dodatkowego sprzętu lub oprogramowania. 4. Udostępnianie: Pozwala w łatwy sposób udostępniać zdjęcia znajomym i rodzinie za pośrednictwem różnych mediów społecznościowych. Wady: 1. Prywatność i ochrona: Udostępnianie zdjęć do edytorów online może powodować zastrzeżenia związane z prywatnością i bezpieczeństwem. 2. Jakość pobranych zdjęć: Jakość obrazów może być obniżona podczas procesu edycji i być niższa niż przy edycji za pomocą programów komputerowych.
LINK (opcjonalnie)	https://snapedit.app/ https://play.google.com/store/apps/details?id=snapedit.app.remove&hl=en_US

Spotify

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: "Sztuka relaksu"

Spotify	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Aplikacja muzyczna, w której można pobierać utwory, playlisty i podcasty przydatne podczas ćwiczeń lub odpoczynku.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	1. Pobierz aplikację. Spotify jest dostępny na komputerach, telefonach, tabletach, telewizorach, samochodach, zegarkach i nie tylko! 2. Utwórz konto. Wybierz ZAREJESTRUJ SIĘ na ekranie logowania. Wprowadź potrzebne dane lub zarejestruj się za pomocą konta Facebook lub Google. 3. Zaczynj odtwarzać. Odkrywaj i poznawaj! Szukaj piosenek: *Telefon i tablet 1. Skorzystaj z opcji Szukaj, aby znaleźć utwór, który chcesz odtworzyć. 2. Stuknij opcję Odtwarzaj losowo. 3. Utwory będą odtwarzane w losowej kolejności. Opcja Premium umożliwia odtwarzanie utworów w dowolnej kolejności. Wystarczy kliknąć na utwór, którego chcesz posłuchać. *Komputer i przeglądarka internetowa 1. Skorzystaj z opcji Szukaj, aby znaleźć utwór, który chcesz odtworzyć. 2. Odtwórz za pomocą jednego ze sposobów opisanych poniżej: - Kliknij Odtwórz

	- Najedź kursorem na tytuł utworu i kliknij Odtwórz na komputerze - Kliknij dwukrotnie utwór, który chcesz odtworzyć.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Aplikacja ma dostępne gotowe playlisty z utworami z podziałem na rodzaj, rok wydania lub nastrój. Do ćwiczeń oddechowych wybieraj playlisty z piosenkami przeznaczonymi do relaksu.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Subskrypcję można wykupić, aby słuchać muzyki w trybie offline i bez reklam. Spotify Premium kosztuje 10.99 euro miesięcznie
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Aplikacja jest prosta w obsłudze i zawiera ogromną ilość piosenek, a do tego użytkownik może tworzyć własne playlisty. Darmowa wersja zawiera reklamy, które podczas ćwiczeń relaksacyjnych mogą przeszkadzać.
LINK (opcjonalnie)	https://open.spotify.com/

Step Counter – Pedometer/Pedometer ++

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywność: “Nordic Walking”

Step Counter – Pedometer/Pedometer ++	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Krokomierz korzysta z wbudowanego czujnika do liczenia kroków. Monitoruje również spalone kalorie, dystans i czas chodu, które wyświetlane są na wykresach.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	1. Naciśnij przycisk Start. 2. Rozpocznie się liczenie kroków. 3. Niezależnie od tego, czy telefon znajduje się w dłoni, torbie, kieszeni czy na opasce nadal będzie rejestrował kroki, nawet jeśli ekran jest zablokowany.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Aplikacji można używać podczas wycieczek do lasu czy w góry lub podczas spacerów.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	The Pedometer ++ dla urządzeń Apple jest również w wersji premium.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Jest łatwa w użyciu i umożliwia monitorowanie spalonych kalorii oraz zapewnia dostęp do innych przydatnych statystyk. Ma ograniczone FUNKCJE, więc nie może być używana jako główna aplikacja do ćwiczeń. Aplikacja różni się dla systemu Android i Apple.
LINK (opcjonalnie)	AppStore: https://apps.apple.com/us/app/pedometer/id712286167 Sklep Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter&hl=en_US

Storyboard That

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "Tworzenie komiksu: Łączenie pokoleń przez Zwyczaje i Tradycje"

Storyboard That	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Storyboard That to platforma internetowa, która umożliwia użytkownikom tworzenie cyfrowych scenariuszy. Dzięki zastosowaniu intuicyjnego trybu "przeciągnij i upuść", użytkownicy mogą wybierać z obszernej bazy postacie, gotowe scenki i obiekty, aby tworzyć ciekawe opowieści. Aplikacja oferuje szablony dostosowane do różnych tematów, więc sprawdzi się idealnie zarówno w celach edukacyjnych i rekreacyjnych. Jej wielofunkcyjność dostosowana jest dla użytkowników w każdym wieku. Dostęp z każdego rodzaju urządzenia i funkcje udostępniania sprawiają, że zastosowanie jej przy projektach zespołowych jest bardzo praktyczne.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	Oto kilka praktycznych wskazówek jak korzystać z aplikacji Storyboard That : 1. Dostęp do platformy: Odwiedź stronę Storyboard That (https://www.storyboardthat.com/). Może być wymagane założenie konta, jeśli go nie posiadasz. Część podstawowych opcji jest dostępna bez posiadania konta, ale jego utworzenie umożliwia zapisywanie i dostęp do materiałów. 2. Utwórz nowy scenariusz: Po zalogowaniu możesz otworzyć nowy scenariusz klikając przycisk "Utwórz" lub "Rozpocznij". 3. Wybierz szablon:

	Storyboard That oferuje różne szablony, np. klasyczne, oś czasu, wykresy i inne. Wybierz ten, który najlepiej spełnia twoje oczekiwania lub zacznij od pustego szablonu. 4. Dodaj scenki i postacie: Panel po lewej stronie służy do dodawania scenek, postaci i innych obiektów. Przeciągaj i upuszczaj elementy na pola scenariusza, aby go wypełnić. 5. Personalizuj elementy: Klikając postacie, obiekty lub scenki, można je dostosować do swoich potrzeb (zmienić mimikę, pozy, dodawać tekst i dymki dialogu). 6. Wprowadź tekst: Aby dodać tekst, kliknij na komórkę, a następnie opcję "Tekst". Możesz dodać tytuł, dialog lub opis. 7. Dostosuj układ komórek: Opcje dostępne w panelu po prawej stronie umożliwiają dostosowanie rozmieszczenia komórek. Możesz zmienić rozmiar komórki, kolor tła i inne. 8. Przechodzenie pomiędzy komórkami: Strzałki nawigacyjne służą do przechodzenia między komórkami scenariusza, które pomogą w pracy nad kolejnymi scenami. 9. Zapisz i wyświetl podgląd: Nazwij swoją pracę i zapisz ją za pomocą przycisku "Zapisz". Wyświetl podgląd scenariusza, aby zobaczyć jak będzie wyglądał po ukończeniu. 10. Pobierz i udostępnij.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Storyboard That oferuje szeroki zakres możliwości dla użytkowników w różnym wieku, w tym seniorów, młodzieży i nauczycieli. Dla seniorów narzędzie to może służyć jako sposób na dzielenie się wspomnieniami, umożliwiając im tworzenie wizualnych opowieści o swoich wspomnieniach i przeżyciach. Dzięki Storyboard That seniorzy

	mogą rozwijać swoją kreatywność, a praca w grupie sprzyja budowaniu relacji społecznych. Młodzież może wykorzystać Storyboard That do różnych celów edukacyjnych. Może być wykorzystywana do tworzenia projektów naukowych, reprezentacji wydarzeń historycznych lub fabuły książek. Wzbogaca rozwój umiejętności językowych i kreatywność oraz pomaga w przygotowywaniu prezentacji multimedialnych. Dla edukatorów platforma jest przydatnym narzędziem do planowania lekcji i tworzenia pomocy dydaktycznych. Pomaga w interpretacji zrozumienie pomysłów uczniów, a możliwość pracy zespołowej przyczynia się do usprawnienia relacji i komunikacji. Korzystanie z Storyboard That pomaga również rozwijać umiejętność posługiwania się narzędziami cyfrowymi.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Posiadacze wersji Premium mają możliwość pobierania swoich prac w wysokiej rozdzielczości, co może być przydatne przy projektach do wydrukowania. Zapewnia także dostęp do rozbudowanej biblioteki scenek, postaci i obiektów, zapewniając jeszcze więcej sposobów na opowiadanie historii.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: - przyjazny interfejs, który jest dostosowany do osób o różnych umiejętnościach technologicznych, - oferuje obszerną bibliotekę personalizowanych elementów - narzędzie można zastosować w różnych dziedzinach (edukacja, biznes, produkcja filmowa) Aplikacja Storyboard That wykorzystywana jest przede wszystkim w placówkach edukacyjnych, ponieważ umożliwia tworzenie pomocy

	dydaktycznych i lekcji interaktywnych. Oszczędza czas i koszty, usprawnia proces tworzenia treści i eliminuje potrzebę korzystania z fizycznych materiałów. Pozwala użytkownikom na pobieranie i udostępnianie scenariuszy (w różnych formatach) np. w prezentacjach. Narzędzie zachęca do kreatywnego wyrażania siebie, zapewnia przestrzeń do wizualnego przedstawiania pomysłów, opowiadania historii i tworzenia komiksów. Wady: - Darmowa wersja może mieć ograniczone opcje i personalizację, dopiero po zakupie subskrypcji dostępne będą opcje zaawansowane. - Narzędzie wymaga stabilnego połączenia internetowego. Ograniczony zasięg lub jego brak może powodować problemy.
LINK (opcjonalnie)	https://www.storyboardthat.com/

Storyboard That



Storyboard That to platforma internetowa, która umożliwia użytkownikom tworzenie interesujących opowieści w formie scenariuszy. Aplikacja oferuje szablony dostosowane do różnych tematów, więc sprawdzi się idealnie zarówno w celach edukacyjnych, biznesowych i rekreacyjnych.

Skorzystaj z ogromnej biblioteki personalizowanych postaci, scenek i obiektów, aby dostosować swoje wizualizacje do potrzeb. Wzbogacaj narrację o dodatkowe teksty i dymki dialogowe. Dostępne formy udostępniania sprawiają, że zastosowanie jej przy projektach zespołowych jest płynne i przyjemne. Niezależnie od zawodu, Storyboard That zapewnia wszechstronny dostęp do wyrażania pomysłów i tworzenia wizualnych opowieści.

WhatsApp

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "E-kawiarnia dla seniorów"

WhatsApp	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	WhatsApp to bezpłatna aplikacja do przesyłania wiadomości, połączeń wideo i głosowych przy użyciu Wi-Fi.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	1. Idź do www.whatsapp.com. 2. Pobierz i zainstaluj na swoim telefonie lub laptopie. 3. Zarejestruj się lub zaloguj. 4. Naciśnij przycisk czatu i wybierz osobę, do której chcesz wysłać wiadomość. 5. Wpisz wiadomość i naciśnij przycisk Wyślij. 6. Dotknij ikonę telefonu, aby nawiązać połączenie. 7. Kliknij ikonę czatu, aby wysłać wiadomość do tej osoby. 8. Dotknij ikonę aparatu, aby zrobić zdjęcie i je wysłać.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Możesz wysyłać wiadomości, prowadzić połączenia głosowe i wideo z jedną osobą lub grupowo. Udostępniaj zdjęcia, filmy i dokumenty oraz aktualną lokalizację.
DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	Darmowa
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: 1. Ochrona danych osobowych. 2. Umożliwia wykonywanie połączeń na całym świecie. 3. Doskonale sprawdza się do uzyskiwania i dzielenia się informacjami.

	4. Bezpłatna. 5. Bez reklam i przyjemna w użytkowaniu. Wady: 1. Nie cenzuruje treści. 2. Zdjęcie profilowe widoczne dla każdego, kto posiada Twój numer. 3. Nie można wysyłać wiadomości do standardowej skrzynki odbiorczej.
LINK (opcjonalnie)	https://www.whatsapp.com/

YouTube

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane

Aktywności: "Sztuka relaksu", "Zwiedzaj świat za pomocą smaków", "Nordic Walking", "Założ swój domowy zieleńnik"

Dobre praktyki dla seniorów

YouTube	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	W aplikacji YouTube dostępna jest ogromna liczba filmów instruktażowych o różnej tematyce. Młodzież i seniorzy mogą znaleźć instrukcje "krok po kroku" o: gotowaniu, DIY, a nawet kodowaniu. W serwisie dostępne są filmy dokumentalne i treści informacyjne obejmujące szeroki zakres tematów. Dodatkowo, użytkownicy mogą korzystać z YouTube, aby doskonalić swoje umiejętności związane m.in. z fotografią, projektowaniem graficznym, nauką gry na instrumencie lub nowego języka.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	Korzystanie z YouTube jest proste, ale na początek warto zapoznać się z poniższymi wskazówkami: Krok 1: Załóż konto (opcjonalnie) Możesz przeglądać i oglądać filmy na YouTube bez logowania, ale jego posiadanie pozwala na subskrybowanie kanałów, tworzenie playlist i kontakt z innymi użytkownikami. Aby założyć konto, wejdź na stronę YouTube i wybierz "Zaloguj się". Krok 2: Szukaj filmów Użyj paska wyszukiwania na górze strony głównej, aby znaleźć filmy. Możesz szukać ich po słowach kluczowych, nazwach filmów lub kanałów. Krok 3: Oglądaj filmy Kliknij miniaturę filmu, aby rozpocząć oglądanie. Możesz zmienić jakość filmu, włączyć napisy lub sterować odtwarzaniem.

	Krok 4: Interakcje Możesz polubić, udostępniać, komentować i zapisywać filmy w playlistach. Jeżeli polubisz dany kanał to możesz go subskrybować, aby otrzymywać powiadomienia o nowych materiałach. Krok 5: Odkrywaj i poznawaj Korzystaj ze strony głównej i sugerowanych filmów, aby odkrywać nowe treści. Materiały można też znaleźć, przeglądając konkretne kanały i kategorie. Krok 6: Stwórz playlisty (opcjonalnie) Segreguj swoje filmy za pomocą list odtwarzania, które możesz podzielić na podstawie tematów i dziedzin. Krok 7: Ustawienia użytkownika W ustawieniach konta możesz dostosować swoje preferencje, powiadomienia, ustawienia prywatności i inne.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Podstawowe zastosowanie aplikacji: Recenzje i analizy: Oferuje recenzje i analizy książek, filmów, produktów i różnych wydarzeń kulturowych, zapewniając rozwój krytycznego myślenia i poszerzanie zakresu zainteresowań. Nauka interaktywna: Niektóre kanały YouTube oferują interaktywną naukę poprzez quizy, wyzwania lub sesje pytań i odpowiedzi. Transmisje na żywo i webinary: Niektóre platformy edukacyjne prowadzą transmisje na żywo i webinary, które umożliwiają użytkownikom angażowanie się w naukę w czasie rzeczywistym i zadawanie pytań. Spersonalizowane nauczanie: YouTube pozwala na indywidualne podejście do nauki. Użytkownicy mogą przeglądać treści we własnym tempie lub oglądać je ponownie. Społeczność: Użytkownicy mogą angażować się w dyskusję poprzez komentowanie materiałów, dzielić się pomysłami i zdobywać wiedzę od innych użytkowników o podobnych zainteresowaniach.

DODATKOWO płatne funkcje i ich koszt	W bezpłatnej wersji podczas odtwarzania filmów pojawiają się reklamy. Jeśli chcesz z nich zrezygnować możesz skorzystać z płatnej wersji, która kosztuje około 12 euro miesięcznie - 'YouTube Premium'. Wersja premium pozwala również na pobieranie treści, które można oglądać offline.
ZALETY narzędzia i POTENCJALNE WADY	Zalety: Dostęp do różnorodnych treści: Zawiera ogromną bibliotekę treści edukacyjne, rozrywkowe i informacyjne. Nauka bez opłat: Użytkownicy mogą rozwijać się w różnych dziedzinach, od nauki języków obcych po projekty DIY, bez konieczności płacenia za kursy. Opcje dostępu: Jest dostępny na różnych urządzeniach, tj. komputery, telefony, telewizory z funkcją Smart TV. Interaktywna nauka: Niektóre kanały i edukatorzy oferują interaktywne quizy i transmisje na żywo, które stają się ciekawym doświadczeniem edukacyjnym. Ogólnościowa społeczność: YouTube wspiera społeczność twórców i widzów, którzy udostępniają wiedzę, przemyślenia i zainteresowania. Różnorodność: Użytkownicy mają dostęp do tematów z każdej kategorii. Wady: Jakość: Nie wszystkie treści są rzetelne i prawidłowe, użytkownicy powinni dodatkowo weryfikować źródła. Czynnik rozpraszający: Algorytm YouTube może prowadzić do rozproszenia uwagi, ponieważ sugeruje coraz więcej filmów na podstawie historii oglądania. Prawa autorskie i nielegalne kopiowanie: Użytkownicy powinni być świadomi kwestii związanych z prawami autorskimi i unikać przesyłania lub pobierania treści chronionych bez pozwolenia. Problemy z zachowaniem prywatności: YouTube gromadzi dane użytkowników, a platforma może wyświetlać spersonalizowane reklamy na podstawie ich aktywności. Nieodpowiednie treści: Na platformie mogą czasami pojawiać się nieodpowiednie lub obraźliwe treści.
LINK (opcjonalnie)	https://www.youtube.com https://www.youtube.com/results?search_query=healthy+exercise+for+seniors+at+home



QUICK TIPS

Jak stworzyć dobry kanał na YouTube

Skoncentruj się na tworzeniu atrakcyjnych miniatur i tytułów, które przyciągną uwagę widzów. Twórz zwięzłe i interesujące opisy filmów z odpowiednimi słowami klucz, aby zapewnić większą ilość wyświetleń. Regularnie dodawaj filmy, aby utrzymać zaangażowanie odbiorców. Pozostawaj w kontakcie ze społecznością odpowiadając na komentarze i zapraszając widzów do subskrypcji. Zwracaj uwagę na jakość wideo i czystość dźwięku. Pamiętaj, aby być na bieżąco ze zmianami zachodzącymi w algorytmie YouTube, by udoskonalać swoje treści i rozwijać kanał.

Zoom

AKTYWNOŚĆ/DOBRA PRAKTYKA, z którą narzędzia online są powiązane
Aktywność: "Wirtualne Muzea"

Zoom	
OPIS: czym jest narzędzie, w jaki sposób i kiedy może być używane itp.	Zoom to narzędzie do wideo rozmów, które umożliwia prowadzenie wirtualnych spotkań. Umożliwia użytkownikom łączenie się z dowolnego miejsca na świecie, co czyni go idealnym do pracy zdalnej, wirtualnych spotkań, webinarów i rozmów z bliskimi. Dzięki funkcjom, tj. udostępnianie ekranu, pokoje spotkań i możliwość nagrywania, Zoom zwiększa produktywność i zaangażowanie podczas rozmów. Intuicyjny interfejs i kompatybilność z innymi platformami sprawiły, że jest to popularny wybór dla osób i organizacji poszukujących skutecznej komunikacji online.
INSTRUKCJE jak posługiwać się narzędziem	Jako przykład, jak korzystać z Zoom, przedstawimy instrukcje dotyczące korzystania z niego podczas wirtualnej wycieczki po muzeum: 1. Zaloguj się: Wejdź na stronę Zoom (www.zoom.us) i zaloguj się do konta. Jeśli nie posiadasz konta to możesz je założyć bez dodatkowych opłat. 2. Zaplanuj spotkanie: Po zalogowaniu możesz zaplanować spotkanie, klikając "Zaplanuj nowe spotkanie" lub "Zaplanuj spotkanie". 3. Ustaw szczegóły spotkania: Wypełnij szczegóły spotkania: datę, godzinę i czas trwania wirtualnej wycieczki po muzeum. 4. Skonfiguruj ustawienia: Dostosuj ustawienia spotkania do swoich preferencji. Możesz na przykład włączyć udostępnianie wideo, dźwięku i ekranu zarówno dla organizatora, jak i uczestników. 5. Wygeneruj link do spotkania: Po ustawieniu szczegółów zostanie wysłany unikalny link do spotkania. 6. Przygotuj wycieczkę po muzeum: Przed rozpoczęciem spotkania upewnij się, że masz przygotowane na komputerze wszystkie materiały potrzebne do zwiedzania muzeum

	(zdjęcia, filmy). 7. Rozpocznij spotkanie: W wyznaczonym czasie zaloguj się na swoje konto i kliknij na zaplanowane spotkanie, aby je rozpocząć. 8. Udostępnij swój ekran: Podczas spotkania użyj opcji "Udostępnij ekran", aby wyświetlić uczestnikom materiały. Możesz udostępniać obrazy, filmy, lub skorzystać z wirtualnej wycieczki, jeśli jest dostępna. 9. Zaangażuj uczestników: Oprowadzając po muzeum możesz komentować i odpowiadać na pytania za pomocą funkcji audio i czatu. 10. Utrzymuj kontakt i zakończ spotkanie: Zachęć uczestników do zadawania pytań lub wyrażania opinii za pośrednictwem czatu lub opcji "pytań i odpowiedzi". Po zakończeniu wycieczki podziękuj uczestnikom za dołączenie i zakończ spotkanie.
PODSTAWOWE sposoby wykorzystania narzędzia przez seniorów / młodzież / edukatorów	Dla Seniorów: - Zdalne prowadzenie rozmów z bliskimi za pośrednictwem połączeń wideo, - Uczestnictwo w wirtualnych warsztatach, wydarzeniach i spotkaniach, - Dostęp do materiałów naukowych online, - Kontakt ze społecznością online. Dla Młodzieży: - Udział w wirtualnych zajęciach i spotkaniach z nauczycielami i rówieśnikami, - Zdalne prowadzenie rozmów z bliskimi za pośrednictwem połączeń wideo, - Dostęp do materiałów naukowych online, - Kontakt ze społecznością online. Dla Edukatorów: - Prowadzenie wirtualnych zajęć i spotkań z uczniami oraz współpracownikami, - Dostęp do materiałów dydaktycznych online, - Zdalny kontakt ze współpracownikami i uczniami. Przykładowe aktywności angażujące różne grupy wiekowe: - Warsztaty taneczne: Ucz się i poznawaj tańce różnych generacji. - Zajęcia kulinarne: Wymieniaj się przepisami z innymi. - Wystawy sztuki: Przedstawiaj i odkrywaj rozmaite style artystyczne. - Kluby czytelnicze: Omawiaj literaturę i dziel się poglądami. - Grupy dyskusyjne: Wymieniaj się spostrzeżeniami na tematy społeczne i kulturowe.

DODATKOWE
płatne funkcje i
ich koszt

Bezpłatna wersja zawiera:

- 1. Organizacja spotkań do 100 uczestników:** Możesz organizować spotkania lub webinaria z maksymalnie setką uczestników.
- 2. Nieograniczone spotkania indywidualne:** Możesz mieć nieograniczoną liczbę spotkań indywidualnych lub z innymi użytkownikami.
- 3. Spotkania grupowe z ograniczeniem czasowym do 40 minut:** Spotkania grupowe z co najmniej trójką uczestników są w darmowym planie, ale z ograniczeniem do maksymalnie 40 minut. Po upływie tego czasu spotkanie automatycznie się kończy, ale jeśli jest taka potrzeba to można rozpocząć nowe.
- 4. Udostępnianie ekranu:** Możesz udostępniać swój ekran uczestnikom podczas spotkania wykorzystując go do prezentacji lub pracy zespołowej.
- 5. Wirtualne tło:** Darmowa wersja pozwala na korzystanie z wirtualnego tła, aby zachować prywatność podczas spotkań.
- 6. Podział na pokoje:** Możesz skorzystać z opcji podziału spotkania na mniejsze grupy w celu przeprowadzenia dyskusji lub zajęć.
- 7. Nagrywanie:** Spotkania można nagrywać i zapisywać. Przechowywanie nagrań w wersji darmowej jest niedostępne.
- 8. Zintegrowany kalendarz:** Aplikację można połączyć z własnym kalendarzem, aby planować spotkania i bezpośrednio do nich dołączać.
- 9. Czat:** Funkcja czatu jest dostępna do komunikacji podczas spotkań.
- 10. Kontrolowanie opcji uczestników:** Z poziomu organizatora można wyciszać uczestników i zarządzać ich lokalizacją w pokojach.

Płatna wersja zawiera:

1. Pro Plan:

- Koszt: Około 14,99 dolarów miesięcznie za użytkownika
- Funkcje: 24-godzinny limit spotkań grupowych, możliwość zarządzania użytkownikami, raporty i 1GB nagrań w chmurze na każdą licencję.

2. Plan biznesowy:

- Koszt: Od 19,99 dolarów miesięcznie za użytkownika (minimum 10 licencji)

	- Funkcje: Do 300 uczestników, pojedyncze logowanie (SSO), logo firmy i zarządzanie domenami. 3. Plan dla przedsiębiorstw: - Koszt: Ceny są zróżnicowane (skontaktuj się, aby uzyskać wycenę) - Funkcje: Do 500 uczestników (lub 1000 w przypadku wersji Enterprise Plus), nieograniczona przestrzeń dyskowa w chmurze, dedykowany menedżer ds. obsługi klienta i transkrypcja nagrań.
ZALETY narzędzia i MOŻLIWE WADY	Zalety: 1. Rozszerzone funkcje: Zoom pozwala na płynne zintegrowanie napisów na język migowy, zwiększając wygodę dla osób niesłyszących. Taka opcja sprzyja tworzeniu zróżnicowanej publiczności. 2. Angażowanie uczestników: Funkcje, tj. czat, pytania i odpowiedzi, umożliwiają interakcję w czasie rzeczywistym między uczestnikami, a prowadzącymi. Słuchacze mogą zadawać pytania i angażować się w dyskusje bez przeszkód. 3. Dostęp bez względu na lokalizację: Zoom oferuje obsługę zarówno małych, jak i dużych firm. Spotkania lub webinary mogą obejmować grono odbiorców na całym świecie bez ograniczeń geograficznych, co sprawia, że stanowi doskonałą platformę do wirtualnej współpracy. 4. Rejestrowanie nagrań: Zoom umożliwia nagrywanie spotkań, dzięki temu uczestnicy mogą powrócić do nich w dogodnym dla siebie momencie. Jest to funkcja szczególnie przydatna dla nauczycieli i uczniów, którzy mogą korzystać z nagrań w celach edukacyjnych. 5. Dostęp na całym świecie: Webinary mają potencjał dotarcia do odbiorców na całym świecie, co promuje możliwość wymiany wiedzy między różnymi społecznościami. Wady: 1. Problemy techniczne: Spotkania mogą być zakłócone przez słabe połączenie z Internetem, usterki audio/video lub problemy z kompatybilnością urządzeń. 2. Brak pełnego zaangażowania: Zoom nie jest w stanie odwzorować pełnego doświadczenia związanego z fizycznym spotkaniem. Uczestnicy mogą utracić połączenie z Internetem i przez to opuścić część spotkania.

	3. Czynniki rozpraszające: Słuchacze mogą być rozpraszani przez otoczenie, hałasy pojawiające się w domu lub inne powiadomienia.
LINK (opcjonalnie)	https://zoom.us

SESJA TANECZNA NA ZOOMIE

Wskazówki, które mogą pomóc w korzystaniu z Zoom:



QUICK TIPS

Jasne instrukcje: Jako prowadzący zapewnij wyraźne i zwięzłe polecenia dla każdego kroku tanecznego lub ćwiczenia. Podziel kroki na mniejsze segmenty, demonstrując i wyjaśniając je w sposób łatwy do naśladowania. Rozważ użycie pomocy graficznych, aby uzupełnić instrukcje.

Wskazówki wizualne: Stosuj dodatkowe wskazówki, np. gestykulację lub ruchy ciała, aby przekazywać instrukcje lub określić rytm. Może to pomóc uczestnikom lepiej przyswoić ruchy i zachować synchronizację.

Podświetlanie: Wykorzystaj funkcję podświetlenia, która pozwala wyróżnić wybranych tancerzy lub grupy podczas aktywności, by zwrócić uwagę na poszczególne ruchy i choreografię.



QUICK TIPS

Porada:

Sprawdź dźwięk i obraz przed dołączeniem.
Korzystaj z cichego, dobrze oświetlonego miejsca.
Ćwicz cierpliwość i wyciszaj się, gdy nie mówisz, aby uzyskać sprawniejszą komunikację.

Dobre praktyki

Środowisko naturalne

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Miasto Pokoleń
Temat	Edukacja i współpraca międzypokoleniowa
Rodzaj praktyki	Program / Projekt
Źródła	Artykuł / Strona internetowa
Link	https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/%E2%80%9Emiasto-pokole%C5%84%E2%80%9D-wroc%C5%82aw
Kraj	Polska
Dostępne języki	polski
Opis	Założeniem programu „Miasto Pokoleń” było wpłynięcie na postrzeganie przez dzieci i młodzież starzenia się jako naturalnej fazy rozwoju. Starość została przedstawiona jako równorzędny etap życia, pełen aktywności i możliwości rozwoju. Co więcej, starsze pokolenia miały szansę poczuć się docenione i potrzebne, a także pokonać dystans kulturowy, który był przyczyną ich osamotnienia. Pierwsza edycja programu realizowana była od października 2011 do maja 2012 roku. Zorganizowane zostały spotkania, wykłady i warsztaty, w których uczestniczyły różne grupy wiekowe. Były to warsztaty ekologiczne, zajęcia komputerowe, warsztaty

	plastyczne i wiele innych. Debata podsumowująca projekt odbyła się 12 grudnia 2012 roku. Zajęcia organizowane były cyklicznie, co najmniej raz w miesiącu. Prowadzone były przez edukatorów i seniorów. Każdy senior/edukator, który był pasjonatem lub posiadał doświadczenie zawodowe w danej dziedzinie prowadził zajęcia w kilku placówkach oświatowych. Odbywały się wykłady, warsztaty, spotkania na temat: środowiska, zdrowego stylu życia, opieki nad zwierzętami i roślinami w domu i ogrodzie. W pilotażowym programie "Miasto Pokoleń" wzięło udział wiele wrocławskich placówek oświatowych. W programie wzięło udział blisko 300 uczestników (dzieci i młodzieży) oraz edukatorów/seniorów z wrocławskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Program stał się na tyle popularny, że uruchomiono kolejne edycje i kontynuowany jest do dziś.
Grupa docelowa	Dzieci z przedszkoli, uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów, liceów i seniorzy
Narzędzia online	Nie dotyczy
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Organizator	Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Dział Wrocławskiego Centrum Seniora
Kontakt i strona internetowa	+48 (71) 77249 13 http://www.seniorzy.wroclaw.pl/

**Dodatkowe
informacje**

W 2014 r. projekt "Miasto Pokoleń" został wyróżniony wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych za podejmowanie działań edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży. Ich celem była zmiana nastawienia dzieci i młodzieży do osób starszych oraz postrzeganie starości przez młode pokolenie jako naturalnego etapu życia.

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Zioła i pszczoły
Temat	Zioła, środowisko, edukacja
Rodzaj praktyki	Projekt
Źródła	Strona internetowa
Link	http://www.dlaboronowa.pl/ziola.html
Kraj	Polska
Dostępne języki	polski
Opis	Podczas spacerów i warsztatów lokalnych, seniorzy i młodzi uczestnicy poznawali lokalne zioła i życie pszczoł, a także tradycyjne przepisy na potrawy i kosmetyki. Podczas zajęć plastycznych wykonali maskotki promujące projekt - pszczoły, które rozdawali okolicznym mieszkańcom. Przygotowali również zielnik, który był podstawą do stworzenia aplikacji na telefon - gry o ziołach. Dzięki pracy nad grą seniorzy poznali nowoczesne technologie, a młodzi uczestnicy zapoznali się z roślinami, przepisami kulinarnymi, kalendarium zbioru ziół oraz ziołolecznictwem. Podsumowaniem projektu był piknik, podczas którego zaprezentowano zrealizowane działania.
Grupa docelowa	Seniorzy i młodzież

Narzędzia online	Aplikacja na telefon - gra o ziołarstwie
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Organizator	Stowarzyszenie dla Boronowa
Kontakt i strona internetowa	+48 (34) 3539 055 http://www.dlaboronowa.pl/ziola.html
Dodatkowe informacje	Projekt "Zioła i pszczoły" dofinansowano ze środków Towarzystwa Inicjatyw Twórczych "ę" w ramach programu "Seniorzy w akcji", Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Zdrowy styl życia/ Jedzenie i gotowanie

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Lizz - wirtualna opiekunka
Temat	Wirtualny dietetyk dla osób o ograniczonej sprawności
Rodzaj praktyki	Projekt
Źródła	Artykuł
Link	What can digital nutrition coach LIZ do for vulnerable elderly people at home in the diet treatment? - NVD (nvdietist.nl) Digital coach Liz • News for dietitians (nieuwsvoordietisten.nl)
Kraj	Holandia
Dostępne języki	angielski/holenderski
Opis	Co dziesiąta osoba starsza mieszkających w domu jest niedożywiona. Prowadzenie diety z pomocą aplikacji lub platform może przyczynić się do rozwoju samodzielnego dbania o zdrowie, a tym samym do leczenia niedożywienia. Jednak, aby wdrożenie takich pomocy było praktyczne istotne było zadanie kluczowego pytania: 'Jakie życzenia i oczekiwania mają (z grupy ryzyka) starsze osoby dorosłe i dietetycy od wirtualnych asystentów?' Idealny doradca żywieniowy musi być w stanie: wysyłać powiadomienia, pomagać w czytaniu oznaczeń na etykietach produktów spożywczych, zadawać pytania i na nie odpowiadać, wyjaśniać kwestie związane z żywnością, chorobami i zdrowiem, dzielić się przepisami i pomagać w robieniu zakupów. Podczas procesu gromadzenia danych

	okazało się, że większość osób starszych obawia się, że w przyszłości mogą stracić zdolność do funkcjonowania. Wyniki tego badania zostały wykorzystane do (dalszego) rozwoju wirtualnego dietetyka, który jest obecnie testowany w praktyce.
Grupa docelowa	Osoby o ograniczonej mobilności. Seniorzy mogą uzyskać pomoc od innych pokoleń w zakresie korzystania z wirtualnego asystenta.
Narzędzia online	LIZ - wirtualny dietetyk
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	W fazie rozwoju i testów
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Liz to tablet, który podtrzymuje plastikowa "lalka". Ten prototyp został opracowany po pierwszych badaniach nad oczekiwaniami i potrzebami dietetyków i pacjentów. Została również testowana przez dietetyków i osoby starsze. Kotten: 'Grupa starszych osób korzystała z Liz w domu przez kilka tygodni i byli bardzo zadowoleni z efektów.' Ten cyfrowy asystent może być również wykorzystywany w kreatywnych zajęciach międzypokoleniowych.
Organizator	<u>Lizz – the digital care assistant (halloliz.nl)</u>
Kontakt i strona internetowa	Kontakt z organizatorem
Dodatkowe informacje	W jaki sposób to narzędzie jest umieszczane w domach seniorów i kto jest odpowiedzialny za kontakt między seniorami, a specjalistami.

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Ogrodnictwo i fotografia
Temat	Aktywność, która wspiera zdrowy styl życia
Rodzaj praktyki	Na zewnątrz/ Czas wolny
Źródła	Artykuły naukowe
Link	https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/965-3780-1-PB.pdf https://www.proquest.com/openview/64ee58f2afb7adfc8cd6dabbbf6285c60/1?pq-origsite=gscholar&cbl=37068
Kraj	Holandia
Dostępne języki	angielski
Opis	Badania wykazały, że ćwiczenia mogą przynieść korzyści zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Wiele osób starszych czerpie wiele satysfakcji z pracy w ogrodzie, które również może zapewnić utrzymanie dobrej kondycji i poprawić mobilność. Mimo, że regularne ćwiczenia nie są powszechną praktyką wśród osób starszych to zajmowanie się ogrodnictwem może być jednym ze sposobów na wprowadzenie ich do codzienności. Ogródki lokalne stanowią doskonałą okazję dla profesjonalistów i specjalistów do współpracy z lokalnymi instytucjami w celu zachęcania osób starszych do zdrowego stylu życia. W połączeniu z fotografią, która może stać się również nowym hobby może to przynieść wiele korzyści np. poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego, pamięci, rozwój kreatywności i wiele innych. Zdjęcia i obrazy pomagają również przywoływać wspomnienia. Prowadzący mogą pomóc seniorom w stworzeniu albumu ze zdjęciami lub nauczyć jak je udostępniać innym.

Grupa docelowa	Seniorzy, ale dostępne dla wszystkich grup wiekowych
Narzędzia online	Senior musi posiadać aparat fotograficzny lub telefon komórkowy, dostęp do Internetu oraz kontakt do bliskich osób, aby móc udostępniać zdjęcia w formie cyfrowej.
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Dostęp do obiektów ogrodniczych może być trudny do znalezienia. Nie każdy ma urządzenie mobilne z aparatem i Internetem, co może wykluczać część seniorów, ale współpracując w grupie mogą korzystać z urządzeń innych użytkowników. Dodatkowo, potrzebne są odpowiednie warunki pogodowe. Jeżeli ogrodnictwo sprawia seniorom problemy, to mogą zaopatrzyć się w specjalne narzędzia, które są wyposażone w wysuwane końcówki, które ograniczają schyłanie.
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Zajęcia powinny odbywać się przy sprzyjającej pogodzie i być połączone z przerwą na posiłek, aby uczestnicy mieli szansę na dodatkową integrację.
Organizator	Może być zorganizowany przez każdego
Kontakt i strona internetowa	Kontakt z organizatorem
Dodatkowe informacje	

Tradycje, normy, zwyczaje

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Materiały dydaktyczne dla edukatorów. Kształcenie międzypokoleniowe.
Temat	Program szkoleniowy
Rodzaj praktyki	Raport
Źródła	https://ich.unesco.org/doc/src/52066-EN.pdf
Link	Unia Europejska
Kraj	angielski
Dostępne języki	Zestaw materiałów ze wspólnego projektu pilotażowego UNESCO i UE koncentruje się na synergicznym związku między edukacją międzypokoleniową, a wykorzystaniem technologii cyfrowych. Poprzez połączenie mocnych stron tradycji i technologii, stara się wzbogacić program nauczania i utwierdzić w przekonaniu, że dziedzictwo kulturowe jest istotną częścią edukacji. Zestaw ma na celu zapewnienie nauczycielom odpowiednich materiałów dydaktycznych. Poniżej znajduje się podsumowanie najważniejszych kwestii uwzględnionych w zestawie: 1. Zrozumienie dziedzictwa kulturowego: Zestaw materiałów wprowadza ideę dziedzictwa, podkreślając jego zmienny charakter i znaczenie dla lokalnych społeczności. 2. Uwzględnianie dziedzictwa w edukacji: Podkreśla, jak ważne jest, aby było częścią programów edukacyjnych. 3. Sposoby nauczania i metodologie: Oferuje różne podejścia dydaktyczne i metody, które można wykorzystać podczas zajęć.

	4. Łączenie programów nauczania: Promuje interdyscyplinarne podejście do nauki. Pokazuje, jak można połączyć podtrzymywanie dziedzictwa z programem kształcenia. 5. Współpraca z lokalną społecznością: Podkreśla, jak ważna jest współpraca, ponieważ społeczności lokalne są odpowiedzialne za ochronę i przekazywanie dziedzictwa kulturowego. 6. Narzędzia online: Uwzględnia wykorzystanie narzędzi online w odkrywaniu i promowaniu dziedzictwa. 7. Ocena i ewaluacja: Oferuje możliwość oceny i ewaluacji procesu kształcenia uczniów. 8. Rozwój zawodowy: Zawiera wskazówki dotyczące rozwoju zawodowego nauczycieli. Podsumowując, "Nauka z wykorzystaniem dziedzictwa kulturowego: Materiały dydaktyczne dla edukatorów" służy jako kompleksowy poradnik dla edukatorów zainteresowanych wprowadzeniem informacji o dziedzictwie do szkolnego sylabusu. Zapewnia praktyczne strategie, pomysły i materiały promujące zrozumienie i docenienie lokalnych tradycji, ich różnorodność i zrównoważony rozwój.
Opis	
Grupa docelowa	Instytucje publiczne i prywatne, szkoły, uniwersytety / nauczyciele i uczniowie w każdym wieku
Narzędzia online	Nie dotyczy
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy

Organizator	UNESCO-EU Pilot Projekt
Kontakt i strona internetowa	https://ich.unesco.org/en/resources-for-teachers-01180
Dodatkowe informacje	Pakiet kładzie duży nacisk na promowanie międzypokoleniowej nauki jako głównego elementu edukacji na rzecz dziedzictwa kulturowego. Zapewnia strategię ułatwiającą integrację różnych grup wiekowych. Zachęcają do opowiadania historii, dzielenia się doświadczeniami i współpracy nad projektami. Ma na celu wypełnienie przepaści międzypokoleniowej, wspólnego zrozumienia i docenienia tradycji.

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Festiwale w Cuenca
Temat	Kultura masowa i tradycje Cuenca.
Rodzaj praktyki	Inicjatywa/kampania społeczna
Źródła	Strona internetowa
Link	http://en.www.turismocastillalamancha.es/fiestas/cuenca/
Kraj	Hiszpania
Dostępne języki	hiszpański/angielski
Opis	Festiwal, który odbywa się w Cuenca, w regionie Kastylia-La Mancha w Hiszpanii skupia się na połączeniu tradycji z nowoczesnymi metodami komunikacji. Tradycyjne uroczystości i wydarzenia kulturowe są organizowane nie tylko za pomocą tradycyjnych środków, ale także z wykorzystaniem platform internetowych oraz z udziałem różnych grup wiekowych. Podany link kieruje do oficjalnej strony poświęconej turystyce w regionie, w której wymienione są różne festiwale i wydarzenia związane z kulturą regionu Cuenca. Będą one dokumentowane, reklamowane i udostępniane online. Nowoczesne podejście służy połączeniu przeszłości z teraźniejszością, umożliwiając dostęp do wydarzeń szerszemu gronu odbiorców. Nieograniczony wiek uczestników podkreśla zaangażowanie ludzi z różnych grup wiekowych. Osoby starsze odgrywają kluczową rolę w przekazywaniu tradycji młodszymi pokoleniami, podczas gdy młodzi ludzie wnoszą do kultury nowe perspektywy i doświadczenia.

	Na stronie internetowej można znaleźć informacje na temat różnych festiwali i uroczystości, które odbywają się w Cuenca. Informuje o ważnych datach, tradycjach i zwyczajach. Obejmuje uroczystości religijne i świeckie, pokazując różnorodność wydarzeń, które obchodzone są w ciągu roku. Dostępne są opisy popularnych wydarzeń, takich jak Wielki Tydzień (Semana Santa), który jest hucznie obchodzony w Hiszpanii. Organizowane są w tym czasie procesje, obrzędy religijne oraz tradycyjne występy muzyczne i taneczne. Wśród innych wydarzeń organizowane są również festiwale na cześć patronów, folklorystyczne lub powiązane z lokalnymi tradycjami. Uwzględnia także przydatne informacje i wskazówki dotyczące sposobu obchodzenia wydarzeń. Dodatkowo zamieszczono rekomendacje co można zwiedzać w mieście i okolicach wraz z propozycjami kierunków związanych z obchodzonym świętem. Podsumowując, połączenie Internetu z regionalnymi tradycjami nie tylko chroni dziedzictwo kulturowe, ale także rozpowszechnia jego wartości. Takie podejście wzmacnia poczucie wspólnoty i łączy ze sobą pokolenia.
Grupa docelowa	Każda grupa wiekowa
Narzędzia online	Nie dotyczy
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Organizator	Hiszpański Krajowy Plan Ochrony Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego

Kontakt i strona internetowa	https://www.culturaydeporte.gob.es/planes-nacionales/enlaces/plan-nacional-salvaguardia-patrimonio-cultural-inmaterial.html
Dodatkowe informacje	https://cultura.castillalamancha.es/etiquetas/patrimonio-inmaterial https://www.juntacofradiascuenca.es/la-pasion-en-cuenca/interes-turistico-internacional

Sztuka wśród pokoleń

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Międzykulturowy dialog pokoleń
Temat	Współpraca między pokoleniami w temacie sztuki
Rodzaj praktyki	projekt i wydarzenia
Źródła	artykuły, strony internetowe, pliki PDF
Link	http://www.bmknet.hu/bmk-magunkrol-menuPont/bmk-nemzetkozi-projektek/grundtvig-svp/generaciok-interkulturalis-parbeszedek/5489-generaciok-interkulturalis-parbeszedek http://www.bmknet.hu/images/stories/nemzetkozi/svp/nmet_nkntesek_budapesti_bemutatja_kicsi.pdf
Kraj	Węgry
Dostępne języki	węgierski
Opis	W ramach projektu Unii Europejskiej "Międzykulturowy dialog pokoleń" w październiku 2012 r. gościliśmy czterech niemieckich wolontariuszy - seniorów, a w maju 2013 r. do Niemiec przyjechało czterech węgierskich wolontariuszy - seniorów. W ramach otwartych spotkań, wolontariusze z obu krajów przygotowali wystawę i zaprezentowali kulturę swojego kraju. Obejmowały informacje o życiu codziennym, historię oraz charakterystyczne zagadnienia językowe. Wybrane tematy wydarzeń: literatura niemiecka/węgierska, tradycje i legendy, polityka niemiecka/węgierska, zagadnienia ekonomiczne, języki i dialekty, sztuka teatralna

	niemiecka/węgierska, życie pokoleń w dzisiejszych Niemczech/Węgrzech, powiązania historyczne i geograficzne, wyznanie i religie, ochrona środowiska, muzyka. Podczas sesji zdjęciowej i prelekcji była także okazja do poznawania swoich kultur. Staraliśmy się również zachęcać do współpracy osób starszych i młodszych. Pod koniec pracy wolontariusze przygotowali prezentację ze zdjęciami, która została pokazana lokalnej społeczności. Podsumowała rezultaty projektu, a także przyczyniła się do promocji wolontariatu. Węgierscy wolontariusze zrelacjonowali czas spędzony w Niemczech i Węgrzech. Tego samego dnia zaprezentowana projekt lokalnej publiczności i otworzono poświęconą mu wystawę w Węgierskiej Galerii Narodowej.
Grupa docelowa	- Emeryci z Niemiec i Węgier - pracownicy społeczni - młodzi artyści - wolontariusze
Narzędzia online	- Kamera - Aparat - Laptop
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	- zbyt obszerne tematy - przygotowanie prezentacji na komputerze
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Brak informacji
Organizator	Centrum Kultury w Budapeszcie (BBC)
Kontakt i strona internetowa	Kontakt: Krisztián Bakó

	Budapesti Művelődési Központ (Centrum Kultury w Budapeszcie) Numer telefonu: + 36 1 371 2779 Adres mailowy: international@bmknet.hu; informacio@bmknet.hu Adres: Budapeszt, Etele út 55/a.
Dodatkowe informacje	Nie dotyczy

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Niech wystawa przemówi!
Temat	współpraca między pokoleniami w temacie sztuki
Rodzaj praktyki	warsztaty
Źródła	artykuł
Link	http://epa.oszk.hu/01900/01963/00048/pdf/EPA01963_informacios_tarsadalom_2015_2_080-086.pdf
Kraj	Węgry
Dostępne języki	węgierski
Opis	Chcieliśmy stworzyć projekt, którego głównym celem jest integracja pokoleń, wzrost aktywności społecznej i przywołanie wspomnień z przeszłości. Zajęcia odbywały się jako seria programów obejmujących cztery spotkania, na które zaprosiliśmy po 10 osób starszych i młodych. Spotkania trwały 1,5 godziny i odbywały się raz w tygodniu. Miejszem realizacji projektu było Węgierskie Muzeum Handlu i Hotelarstwa. Projekt rozpoczął się od zwiedzania stałej ekspozycji, która była związana z gastronomią (zadania również związane z tą tematyką). Następnie nastąpił podział na grupy i zapoznanie. Zostały stworzone zespoły mieszane, ponieważ jednym z celów projektu było umożliwienie osobom starszym poznania najnowszych technologii i współpraca z młodszymi. Po przeprowadzeniu quizu, który pomógł przypomnieć i utrwalić to co usłyszeliśmy na wystawie, rozdaliśmy broszurę "Książeczka Wspomnień", w której znalazły się inspirujące teksty i obrazy związane z tematami poruszonymi podczas wycieczki z

przewodnikiem. Skupiliśmy się na pięciu tematach: cukiernie, restauracje i kawiarnie, formy spędzania wolnego czasu, podróże, gotowanie w domu. Poprosiliśmy uczestników o zabranie notatnika do domu i zapisanie swoich wspomnień i wrażeń, a także o przyniesienie prywatnych zdjęć i przedmiotów związanych z tematami, o których chcieliby porozmawiać podczas następnej sesji.

Kolejna sesja rozpoczęła się od prezentacji przedmiotów przyniesionych z domu. Rozpoczęto rozmowę w grupach o swoich doświadczeniach i wspomnieniach, podczas której odkryto, że oba pokolenia wcale tak bardzo się od siebie nie różnią. Następnie zaprosiliśmy do wspólnej dyskusji, a następnie uczestnicy zostali poproszeni o stworzenie mapy wspomnień. Zadaniem dwuosobowych zespołów było stworzenie mapy wokół wybranego tematu lub tematów znalezionych w "Książeczce Wspomnień", która zawierałaby ich wspomnienia wraz wyszczególnieniem punktów, w których życie obu pokoleń jest podobne. Niektórzy opowiadali o swoich podróżach, zaznaczając każdą lokalizację pinezką, a następnie używając nici łączyli ze sobą punkty, które były wspólnym mianownikiem. Inna grupa narysowała drzewo, którego świeże liście reprezentowały wspomnienia młodej dziewczyny, a żółknące - wspomnienia starszej pani. Podczas wspólnego tworzenia mapa została uzupełniona rysunkami i opisami, co zachęciło członków zespołu do rozpoczęcia nowych dyskusji. Powierzaliśmy im przeprowadzenie digitalizacji przyniesionych zdjęć i przedmiotów, aby umieścić je na mapie. Musieli do tego wykorzystać narzędzia, tj. skaner czy komputer. Oprócz prowadzenia dyskusji, korzystali również z Internetu w celu odnalezienia dodatkowych treści. Wspólna praca dała obu pokoleniom możliwość poznania sposobu myślenia, charakterów i zapoznania się z opowieściami o wydarzeniach ze swojego życia.

Grupa docelowa

- Emeryci (z domu spokojnej starości w Budapeszcie)
- Uczniowie szkół średnich

Narzędzia online

-

Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	- możliwość współpracy z różnymi organizacjami (domy spokojnej starości, szkoły, muzea itp.) - skuteczna komunikacja (starsze pokolenia nie są przyzwyczajone do takiej integracji, więc początkowo mogą unikać takich aktywności) - istotne jest by przekazać szczegółowe informacje o programie już na samym początku
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Węgierskie Muzeum Handlu i Gościnności, z którym nawiązano bliższą współpracę wspiera rozwój dodatkowych programów, a opieka społeczna i szkoły średnie chętnie przyjmują możliwość współpracy. Mam nadzieję, że w przyszłości uda się uruchomić więcej programów skierowanych do różnych grup wiekowych, które będą finansowane przez państwo lub Unię Europejską.
Organizator	Merényi Zita Bettina (nauczyciel akademicki) - MOME (Uniwersytet Sztuki i Projektowania Moholy-Nagy)
Kontakt i strona internetowa	https://www.linkedin.com/in/zita-merenyi-54476b95/
Dodatkowe informacje	Nie dotyczy

Hobby, pasje i zainteresowania

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	ART. Bulans
Temat	Hobby, pasje i zainteresowania
Rodzaj praktyki	projekt i wydarzenia
Źródła	dzieła sztuki, zdjęcia, filmy
Link	https://przedzialniasztuki.pl/category/projekty-artystyczno-spoleczne/ https://www.facebook.com/utwahe
Kraj	Polska
Dostępne języki	polski
Opis	Projekt ART. Bulans Organizator - Fundacja Przędzalnia Sztuki, Partner Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi (UTW). Celem projektu było rozwijanie zainteresowań i pasji artystycznych seniorów oraz zainspirowanie ich do podejmowania innych działań rekreacyjnych. W dniu 22.06.2022 r. odbyły się warsztaty artystyczne z udziałem 27 seniorów z UTW oraz studentów i uczniów szkoły ponadgimnazjalnej oraz artystów z Fabryki Przędzy Artystycznej. Było to wydarzenie w pełni interdyscyplinarne, łączące sztuki wizualne (malarstwo, fotografię, grafikę) z muzyką, tańcem i ćwiczeniami relaksacyjnymi. Uczestnicy, pod opieką wyspecjalizowanego zespołu specjalistów od ARTbulance, wcielili się w rolę pełnoprawnych współtwórców wydarzeń i zapoznali się z technikami i

strategiami artystycznymi. Podzieleni na pięcioosobowe grupy, przeszli przez pełny cykl holistycznej terapii artystycznej.

PROGRAM :

- a. Mobilny GABINET pierwszego kontaktu wzrokowo-dotykowego // dr. Eva Nitro // postawienie wstępnej diagnozy wśród pacjentów ART za pomocą projekcji podświadomości trzeciego oka // kwestionariusz badający zaskakujące aspekty osobowości ART // skierowanie do odpowiednich gabinetów specjalistycznych ART
- b. FOTOrentgen // dr. Agnieszka Furtak // wspólna lub indywidualna praca o różnym stopniu aktywności (w zależności od diagnozy) we współpracy ze zdjęciami rentgenowskimi wybranych narządów i części ciała // próba symbolicznej, synkretycznej i symultanicznej regeneracji bolących miejsc poprzez oddech, barwy, słowa i zdjęcia
- c. GABINET ODDECHU - Praktyka Radykalnego Oczyszczania // dr. Adam Lewartowski // budowanie poczucia bezpieczeństwa we wspólnym odkrywaniu wibracji własnego ciała i strun głosowych poprzez głęboki i świadomy oddech // uwalnianie emocji w trakcie improwizacji // od oddechu do wzdychania, ziewania, nucenia, śpiewania, krzyczenia, chichotania i pobudzania kreatywności // stymulowanie nerwu błędnego odpowiedzialnego za interakcje społeczne.
- d. SALA OPERACYJNA // dr. Bosakula // nieinwazyjna metoda odczytywania myśli i przekształcania ich w znak graficzny na skórze ARTpacjentów // zmysłowe doświadczenie graficznego uwalniania nagromadzonych pod skórą emocji poprzez zewnętrzną interwencję twórczą połączoną z dialogiem oczyszczających słów // efekt przyjemnego uczucia na powierzchni skóry w połączeniu z dogłębnym odciskiem oczyszczającym w skonfliktowanej przestrzeni wewnętrznej
- e. OIOM - Oddział Intensywnej Opieki Muzycznej // dr. Aleksandra Chciuk // wspólna medytacyjna gra na instrumentach, które wyczuwalnie rezonują // terapia douszna dźwiękami generowanymi na żywo (słuchanie akustyczne) // terapia wewnętrznymi wyimaginowanymi głosami (partytury werbalne) // uzgodnienie dźwiękowego "ja" z dźwiękową rzeczywistością (słuchanie otoczenia i własnych myśli)

f. GABINET AKUPRESURY DŹWIĘKOWEJ // dr. Paweł Odorowicz// wykonanie na żywo improwizowanego utworu na altówce opartego na tematyce chorobowej z wykorzystaniem MUDR ARTpacjentów (mudra - symboliczny gest, układ dłoni nawiązujący do żywiołów natury powiązanych z palcami) // wzmacniająca, wyciszająca i uspokajająca // wizualizacja pozytywnych stanów duszy i umysłu // łagodna MUZOHipnoza

g. GABINET rehabilitacji (nie)ruchowej // dr. Anna Niewiadomska // od jogi (ART)trope do zbiorowego (ART)trope ARTbulance do rehabilitacyjnego bezwysiłkowego tańca ludzkiego // od chirurgicznej precyzji ruchów do spontanicznego przepływu łączącego swobodny ruch i oddech // rytm i poza rytmem - generowanie (nie)dotykowego encefalogramu nadającego poszczególnym jednostkom chorobowym ich własny rytm zdrowienia

Joga to doskonały sposób na nawiązanie bliskiej relacji pomiędzy seniorami i młodymi ludźmi. Zapracowani młodzi ludzie będą z pewnością czerpać korzyści ze spokoju podczas pracy z seniorami. Będą musieli ćwiczyć wolniej i uważniej, ponieważ fizyczne ograniczenia osób starszych w pewnym stopniu to na nich wymusza. Będą pomagać seniorom przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz dodatkowo wyjaśniać polecenia instruktora (jeśli byłyby niezrozumiałe). Najważniejsze jest to, że obie grupy będą odczuwać satysfakcję ze wspólnych ćwiczeń. Taka komunikacja pomoże seniorom lepiej zrozumieć i prawidłowo wykonywać ćwiczenia, a młodzi ludzie będą czuli, że są im potrzebni.

h. GABINET ostatniego ARTkontaktu- // Dr. Endorfina//materializacja wizualizacji stworzonych w Gabiniecie Akupresury Dźwiękiem // CARDIO-kaligrafia - fragment graficzny po otwarciu czakry serca // OSTATECZNY OSĄD i EPIKRYZA - bezpłatne recepty ART na nowy sposób ART życia.

W wydarzeniu wzięli udział seniorzy oraz uczniowie i studenci. Wspólnie odkrywali nowe umiejętności, pasje i możliwości.

Grupa docelowa	- Emeryci i renciści z Polski - studenci - młodzi artyści - uczniowie szkoły średniej
Narzędzia online	- Kamera - Aparat - Laptopy
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	- liczna i zróżnicowana grupa uczestników - wieloetapowy projekt
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Projekt pozostaje w ofercie edukacyjnej Fundacji Art Yarn - korzystają z niego różne grupy odbiorców. Nasi seniorzy wysoko ocenili udział w warsztatach - przygotowujemy kolejne z udziałem studentów pedagogiki AHE.
Organizator	Fundacja Przędzalnia Sztuki, Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, (UTW), Liceum Ogólnokształcące Umiejętności Twórczych.
Kontakt i strona internetowa	Kontakt: Monika Kamieńska Koordynator UTW AHE, ul. Sterlinga 26 90-212 Łódź Telefon: 48 607 696 855 https://przedzalniasztuki.pl/ www.ahe.lodz.pl

Dodatkowe informacje

Projekt realizowano przez kilka miesięcy w różnych lokalizacjach. W plenerze (tężnie, w parku, w Księżym Młynie i w salach AHE). Spotkania były realizowane z udziałem różnych grup: dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi
Temat	Hobby, pasje i zainteresowania
Rodzaj praktyki	Klub dla turystów
Źródła	Turystyka, aktywny wypoczynek, aktywność fizyczna
Link	https://www.facebook.com/suiiiwceknazubardzkiej/about
Kraj	Polska
Dostępne języki	polski
Opis	Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi został założony przez seniorów. Znajduje się w Ośrodku Edukacji Kulturalnej na ulicy Żubardzkiej. Założycielem klubu jest Pan Stefan, który pracował jako przewodnik. Jego pasją jest podróżowanie. Już po kilku spotkaniach powstał Klub Turystyczny, dzięki któremu seniorzy wyjeżdżają na wycieczki, aktywnie spędzają czas i zwiedzają okolice Łodzi. Organizowane są również aktywności fizyczne na świeżym powietrzu, np. w tężniach.
Grupa docelowa	Seniorzy z SUIIIW w Łodzi oraz dzieci ze szkół podstawowych.
Narzędzia online	PowerPoint i Mapy Google do przygotowywania planów spacerów i wycieczek
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Większość aktywności zależy od warunków pogodowych

Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Działalność Klubu Turystycznego stwarza nowe możliwości, m.in. kontynuowanie zajęć przez seniorów poza Klubem, poszerzanie grupy o nowych podopiecznych oraz nawiązanie kontaktu z młodszym pokoleniem. Klub wzmacnia również więzi międzypokoleniowe poprzez wspólne zajęcia, spędzanie czasu na świeżym powietrzu oraz poznawanie przyrody i ciekawych miejsc.
Organizator	Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi
Kontakt i strona internetowa	Koordynator : Dorota Grzegorzczuk Telefon: 42 651 67 47 https://www.facebook.com/suiiiwceknazubardzkiej/about
Dodatkowe informacje	Nie dotyczy

Szlaki kulturowe dla dialogu międzypokoleniowego

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Mix generacji (Antama program)
Temat	Szlaki kulturowe dla dialogu międzypokoleniowego
Rodzaj praktyki	Zajęcia kulturowe
Źródła	Artykuł
Link	https://www.artfix.gr/community/drasi/
Kraj	Grecja
Dostępne języki	grecki
Opis	Antama to program, który ma na celu integrację młodszych i starszych pokoleń oraz promowanie komunikacji i współpracy między nimi. Zachęca do tworzenia nowych więzi, które mogą przedstawić inną perspektywę i pomysły na życie we współczesnym społeczeństwie. Spółeczność Athens Fringe działająca w ramach Synthesis Culture Society jest odpowiedzialna za organizowanie kameralnych, interaktywnych występów artystycznych przeznaczonych dla osób starszych przebywających w domach opieki. Artyści, pod okiem ekspertów i specjalistów, prezentują nowe wersje starych, greckich filmów poprzez skecze, gry, muzykę i tańce. Występy te mają na celu zmniejszenia odosobnienia wśród osób starszych, wypełniając ich życie pozytywną energią. Antama koncentruje się na rozwijaniu umiejętności informatycznych, komunikacji i pracy zespołowej, kształtowaniu świadomości kulturowej i empatii oraz rozwoju osobistego. Uczestnicy są zachęceni do korzystania z narzędzi elektronicznych, aby

	współpracować z młodszym pokoleniem, dzielić się dziedzictwem kulturowym i tradycjami. Dodatkowo po zakończeniu program mogą kontynuować naukę i poznawanie nowych narzędzi/platform cyfrowych.
Grupa docelowa	Grupy docelowe programu Antama: 1. Seniorzy: Główną grupą docelową programu są osoby starsze, które często są samotne i nie mają możliwości nawiązywania kontaktów towarzyskich z młodszymi osobami. Program ma na celu poprawę jakości ich życia poprzez wspieranie więzi między pokoleniami i umożliwienie udziału w wydarzeniach kulturalnych. 2. Młodzież: Program skierowany jest również do młodszych pokoleń, które mogą przyczynić się do poprawy samopoczucia seniorów. 3. Artyści i organizacje działające na rzecz kultury: Program obejmuje współpracę z artystami i organizacjami, które zapewniają doświadczenie w tworzeniu kreatywnych i interaktywnych zajęć dla osób starszych. Odgrywają oni kluczową rolę w projektowaniu i realizacji warsztatów, występów i innych działań w ramach programu. 4. Obiekty: domy opieki, domy spokojnej starości i inne ośrodki zajmujące się opieką nad osobami starszymi to również kluczowi partnerzy programu Antama. Udostępniają przestrzeń i niezbędne środki, aby projekt był realizowany, a także ułatwiają dotarcie do starszych podopiecznych, którzy potrzebują wsparcia.
Narzędzia online	Nie dotyczy
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	Nie dotyczy
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy

Organizator	Program "Antama" jest realizowany przez Athens Fringe Network, organizację w Grecji. Program jest wspierany przez Fundację Stavros Niarchos, organizację filantropijną z siedzibą w Grecji, której celem jest wspieranie projektów promujących zrównoważony rozwój i jedność społeczną.
Kontakt i strona internetowa	• Email: antama@athensfringe.gr • Strona internetowa: https://www.athensfringe.gr/antama/
Dodatkowe informacje	Nie dotyczy

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Kameralne wycieczki dla seniorów
Temat	Szlaki kulturowe dla dialogu międzypokoleniowego
Rodzaj praktyki	Aktywność prowadzona online
Źródła	Artykuł
Link	https://www.ethnos.gr/culture/article/104009/hlikiomenoisthnattikhsyzhtoyngiathnsygyronhtexnh
Kraj	Grecja
Dostępne języki	grecki
Opis	Program "Kameralne wycieczki z przewodnikiem dla seniorów", zapoczątkowany przez Fundację Vasilisa i Elizy Goulandris we współpracy z grupą teatralną Seveneleven, zapewnia dostęp do sztuki nowoczesnej i współczesnej osobom starszym przebywającym w domach opieki. Wykorzystując narzędzia elektroniczne, program oferuje nowatorskie doświadczenie edukacyjne, które rozwija umysł. Wykorzystywana jest do niego kolekcja sztuki fundacji. Młodzi wolontariusze, pomagają seniorom korzystać z urządzeń niezbędnych do uczestnictwa w wirtualnych wycieczkach, co pozwala na wspólne zdobywanie doświadczeń. W ten sposób seniorzy mogą cieszyć się sztuką, a wolontariusze poznać ich perspektywę i doświadczenie. Cotygodniowe sesje rozpoczynają się od prezentacji dzieła sztuki z kolekcji Goulandris. Następnie odbywa się rozmowa, w której seniorzy dzielą się swoimi wrażeniami i biorą udział w "grze", która obejmuje naukę przez doświadczenie. Dyskusja często obejmuje krótką historię życia artysty i interpretację jego dzieł, co prowadzi do pogłębienia wiedzy i zrozumienia sztuki.

	Spotkanie kończy się uroczystą prezentacją dzieła sztuki. Zaangażowanie w sztukę jest postrzegane nie tylko jako rozwój zainteresowania kulturą, ale także jako sposób na poprawę samopoczucia psychicznego uczestników i walkę z wykluczeniem społecznym. Angażując młodsze osoby w ten proces, fundacja nie tylko pomaga zapoznać seniorów z nowymi technologiami, ale także stwarza okazję do nawiązania interakcji między pokoleniami, wspierając integrację i poczucie jedności. Wykorzystanie nowoczesnych technologii i zaproszenie do programu uczestników w różnym wieku nie tylko ułatwia integrację międzypokoleniową, ale także pełni funkcje wydarzenia kulturalnego.
Grupa docelowa	• Główna grupa docelowa: Osoby starsze przebywające w domach opieki, ze szczególnym uwzględnieniem tych, którzy mają ograniczony dostęp do kultury lub nie mają go wcale. • Uzupełniająca grupa docelowa: Młodzi ludzie/wolontariusze, ewentualnie studenci lub osoby zawodowo związane ze sztuką, technologią i opieką społeczną, którzy mogą zapewnić seniorom pomoc i towarzystwo.
Narzędzia online	Komputery, laptopy, smartfony, wideokonferencje
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	1. Ograniczony dostęp do narzędzi elektronicznych: Seniorzy mogą mieć ograniczony dostęp do narzędzi lub urządzeń elektronicznych, co może utrudniać im uczestnictwo w aktywnościach (zależne od programu). 2. Małe zainteresowanie: Niektórzy seniorzy mogą nie być zainteresowani udziałem w wycieczce lub preferować inne aktywności. 3. Współpraca z młodymi wolontariuszami: Rekrutacja młodych wolontariuszy do pomocy może stanowić wyzwanie pod względem logistycznym.
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	Nie dotyczy

Organizator	Program "Kameralne wycieczki dla seniorów" jest organizowana przez Fundację Basila i Elise Goulandris we współpracy z grupą teatralną Seveeneleven.
Kontakt i strona internetowa	• Email: info@goulandris.gr • Strona internetowa: https://goulandris.gr/en/
Dodatkowe informacje	Nie dotyczy

Niwelowanie różnic technologicznych między pokoleniami

Dobra praktyka 1 (wewnątrz)

Tytuł	Otwarta dyskusja na temat 'Solidarności międzypokoleniowej'
Temat	Niwelowanie różnic technologicznych między pokoleniami
Rodzaj praktyki	Wydarzenie
Źródła	Artykuł
Link	https://www.nedisy.org/drasis-nedisy/allileggyi-metaksi-ton-geneon/
Kraj	Cypr
Dostępne języki	grecki
Opis	Wydarzenie odbyło się 29 kwietnia w Dniu Solidarności Międzypokoleniowej. Celem wydarzenia była wymiana poglądów na temat zjednoczenia starszego i młodszego pokolenia oraz zniwelowania luki technologicznej. Zarówno młodszy, jak i starsi uczestnicy uznali wydarzenie za udane, gdyż jego celem było promowanie integracji społecznej, wzajemnego wsparcia i współpracy międzypokoleniowej. Publiczna dyskusja dotyczyła tematów związanych z możliwościami jakie oferuje Internet oraz różnic między starszym, a młodszym pokoleniem. Ponadto podkreślono potrzebę rozwoju umiejętności komputerowych, aby seniorzy mogli krytycznie oceniać informacje, które znajdują na stronach internetowych. Umożliwi to świadomą weryfikację, czy przeczytana informacja jest fałszywa. Na koniec podkreślono także prace rządu, który priorytetowo potraktował promowanie aktywnego starzenia się i wzmocnienie więzi między pokoleniami.

Grupa docelowa	Młodzi ludzie, seniorzy, organizacje seniorskie na Cyprze, stowarzyszenia emerytów na Cyprze
Narzędzia online	-
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	-
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	-
Organizator	Stowarzyszenie Młodych Demokratów (ΝΕΔΗΣΥ)
Kontakt i strona internetowa	Telefon: 22883200 Email: neolaiadisy@gmail.com
Dodatkowe informacje	-

Dobra praktyka 2 (na zewnątrz)

Tytuł	Bezpłatne kursy komputerowe dla osób powyżej 55. roku życia
Temat	Niwelowanie różnic technologicznych między pokoleniami
Rodzaj praktyki	Program szkoleń
Źródła	Artykuł
Link	https://cyprus-mail.com/2022/10/19/free-digital-skills-courses-for-the-over-55s/
Kraj	Cypr
Dostępne języki	angielski
Opis	Ministerstwo Pracy ogłosiło uruchomienie bezpłatnych kursów z zakresu obsługi komputera dla osób w wieku 55 lat i starszych. Kursy są oferowane we wszystkich powiatach w ramach promocji projektu, który skupia się na rozwoju umiejętności komputerowych i administracyjnych. Kursy są bezpłatne i każdy z nich trwa około 30 godzin. Zainteresowani mogą nauczyć się podstawowych zasad korzystania z komputerów i smartfonów, oprogramowania biurowego i innych narzędzi. Oferowane będą również kursy z zakresu obsługi elektronicznych kont bankowych. Kursy będą finansowane z Unijnego Funduszu na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności.
Grupa docelowa	Seniorzy, młodzież, organizacje i stowarzyszenia pracujące z osobami starszymi, nauczyciele i edukatorzy

Narzędzia online	Komputery, laptopy, smartfony
Problemy i wyzwania (opcjonalnie)	- Problemy z zapoznaniem się z technologią. - Różne poziomy zaawansowania w zakresie technologii, które mogą powodować trudności podczas zajęć. - Osoby starsze zmagają się z problemami zdrowotnymi (np. krótka pamięć, choroba Alzheimera), co sprawia, że zajęcia stanowią wyzwanie.
Możliwości i plany na przyszłość (opcjonalnie)	-
Organizator	Cypryjskie Centrum Produktyności i Ministerstwo Pracy
Kontakt i strona internetowa	Telefon: 22806000 Email: info@kepa.mlsi.gov.cy Web: https://www.e-gnosis.gov.cy/training/eskills55/
Dodatkowe informacje	-

PORADNIK PEDAGOGICZNY (METODOLOGIA)

1. O projekcie

Umiejętności cyfrowe przynoszą szereg korzyści zarówno jednostkom, jak i całej gospodarce. Wiążą się one z lepszymi perspektywami zatrudnienia i możliwościami finansowymi również dla dydaktyków pracujących z osobami dorosłymi. Kompetencje cyfrowe pojawiły się po raz pierwszy w nowych ramach kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (UE, zalecenie Rady w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, 2006 i 2018), jako umiejętność przekrojowa, odzwierciedlająca przyswojenie wiedzy cyfrowej, która wykracza poza ściśle techniczne i proceduralne pojęcia charakterystyczne dla poprzednich podejść.

Ramy kompetencji cyfrowych DigComp to podstawowe narzędzie opracowane przez Unię Europejską w celu sprostania wyzwaniom transformacji cyfrowej w każdej dziedzinie naszego życia. Oferuje opis kompetencji, które są dziś

niezbędne do korzystania z technologii cyfrowych w pewny, krytyczny, oparty na współpracy i kreatywny sposób do wykonywania działań i osiągania celów związanych z pracą, nauką, wypoczynkiem, integracją i uczestnictwem w cyfrowym społeczeństwie.

Plan działania w ramach Europejskiego filaru praw socjalnych został zainicjowany przez Komisję Europejską 4 marca 2021 r.

Motywacją konsorcjum jest promowanie włączenia społecznego poprzez wyrównywanie szans edukacyjnych wśród seniorów, a tym samym zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu.

Z drugiej strony umiejętne wykorzystanie technologii cyfrowych przez facylitatorów sprawia, że rynek pracy staje się dla nich bardziej dostępny. Doświadczenia partnerów pokazują, że pokolenia mogą ze sobą współpracować, aby zdobywać umiejętności, wartości i wiedzę, pracując w obszarze uczenia się przez całe życie w zróżnicowanym kulturowo środowisku, również na arenie międzynarodowej.

Głównym celem tego projektu jest wykorzystanie możliwości uczenia się przez całe życie poprzez podnoszenie kompetencji dydaktyków pracujących w kontekście międzypokoleniowym i cyfryzacji seniorów.

1.1 Jaki jest cel opracowanych materiałów?

Wiadomo, że seniorzy potrzebują zewnętrznej motywacji i odpowiednich bodźców, aby wejść w świat nowych technologii. Poza tym wymagają dużo ruchu i myślenia projektowego, aby pozostać aktywnymi przez długi czas. Seniorzy chcieliby również odrzucić poczucie bezcelowości, szczególnie uciążliwe na emeryturze, a jednocześnie chcieliby być aktywni i udzielać się społecznie. Wykorzystując materiały opracowane w projekcie, dydaktycy pracujący z osobami dorosłymi i facylitatorzy będą w stanie pokonać te trudności.

Rozwój umiejętności cyfrowych, wspierany przez dydaktyków, pomoże seniorom w rozwiązywaniu problemów związanych z transformacją cyfrową, szczególnie w okresie po Covid-19.

1.2 Dla kogo są przeznaczone materiały projektowe?

Przekazujemy dydaktykom wskazówki pedagogiczne ułatwiające pracę, uwzględniające ograniczenia i oczekiwania seniorów, specyfikę tej grupy oraz doświadczenia międzynarodowych facylitatorów.

1.3 W jaki sposób korzystać z materiałów?

Materiały projektowe mogą posłużyć jako przewodnik podczas planowania, projektowania, wdrażania i ewaluacji pracy z seniorami i młodzieżą.

2. Kim są „seniorzy”?



Europejczycy żyją dłużej niż kiedykolwiek wcześniej, a profil wiekowy społeczeństwa szybko się zmienia. Starzenie się społeczeństwa oznacza, że odsetek osób w wieku produkcyjnym w UE maleje, podczas gdy liczba osób starszych rośnie; ta tendencja będzie utrzymywała się przez następne kilka dekad, gdy pokolenie powojennego wyżu demograficznego zakończy proces przechodzenia na emeryturę.

Takie zmiany mogą mieć poważne konsekwencje nie tylko dla jednostek, ale także dla rządów, przedsiębiorstw i społeczeństwa obywatelskiego, wpływając między innymi na systemy opieki zdrowotnej i społecznej, rynek pracy, finanse publiczne i uprawnienia emerytalne (omówione w kolejnych rozdziałach tej publikacji).

Populacja osób starszych (definiowanych tutaj jako osoby w wieku 65 lat lub więcej) w UE-27 znacznie wzrośnie, z 90,5 mln na początku 2019 r. do 129,8 mln do 2050 r.

W populacji UE-27 liczba kobiet w starszym wieku przewyższa liczbę mężczyzn: w 2019 r. było ponad dwa razy więcej kobiet dożywających późnej starości (w wieku 85 lat lub więcej) niż mężczyzn.²

2.1 Życie cyfrowe osób starszych w dzisiejszych czasach

W UE-28 około 32,1% osób starszych mieszka samotnie, a 9,5% jest aktywnych zawodowo.

Aktywne korzystanie z ICT (technologii informacyjno-komunikacyjnych) może oznaczać lepsze perspektywy pracy, informacji i relacji społecznych. Najnowsze dane wskazują, że ponad 60% osób starszych korzysta z komputera i Internetu przynajmniej raz w tygodniu.³

Panuje stereotyp demograficzny, w którym uważa się, że osoby powyżej 55 roku życia nie nabyły nawyków medialnych. Jednak wykorzystanie kluczowych technologii przez osoby w najstarszej grupie wiekowej znacznie wzrosło w ostatnim dziesięcioleciu, a przepaść między najstarszymi a najmłodszymi dorosłymi zmniejszyła się. Nadal jednak istnieją różnice, w częstotliwości korzystania z Internetu. Podczas gdy 48% osób w wieku od 18 do 29 lat deklaruowało prawie stałą obecność online, tylko u 8% osób w wieku 65 lat zauważalne było podobne nastawienie.⁴ YouTube wydaje się być popularną platformą wśród osób starszych. Firma Google podzieliła seniorów na grupy, uwzględniając wykorzystanie poszczególnych technologii. Badania wykazały, że „86% to entuzjaści, którzy spędzają co najmniej sześć godzin dziennie w Internecie i posiadają średnio pięć urządzeń cyfrowych”. Grupę tę nazwano „cyfrowymi seniorami” i określono ich profil jako

²https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments

³[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_cfp_cu\\$DV_635/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_cfp_cu$DV_635/default/table?lang=en)

⁴<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/>

„konsumentów obytych i zaangażowanych: 8 z 10 osób kontynuowało naukę po ukończeniu szkoły średniej, a 82% codziennie korzysta ze smartfona”⁵.

„Platformy cyfrowe odgrywają ogromną rolę w naszym życiu i zawsze pojawiają się nowe możliwości. Technologia cyfrowa z nami zostanie i dobrze jest uczyć się wszystkiego, co jest w naszym zasięgu”. – Maud, 77

– Po prostu nie chcę być dinozaurem... – Jeff, 59

Istnieją różne powody, dla których osoby starsze spędzają czas online. 70% z nich twierdziło, że spędzą tyle samo lub więcej czasu online, gdy przestaną się martwić pandemią.

Internetowe potrzeby osób starszych wydają się nie różnić od potrzeb młodszych pokoleń. Chociaż istnieją strony internetowe i dedykowane systemy pomocy oparte na alertach medycznych dostosowane specjalnie do potrzeb osób starszych, dzisiejsi seniorzy również korzystają z Internetu w sposób konwencjonalny.

Działania osób starszych w Internecie obejmują wyszukiwanie informacji w wyszukiwarkach, sprawdzanie i wysyłanie e-maili, czytanie wiadomości, sprawdzanie prognozy pogody, zakupy online, edukację (w zakresie zdrowia i zagadnień medycznych), utrzymywanie kontaktu z najbliższymi, korzystanie z mediów społecznościowych, oglądanie filmów online, granie w gry (ćwiczenie dla mózgu) itd.⁶

Poniżej znajduje się podsumowanie badań prowadzonych przez Google, w którym próbowano znaleźć odpowiedź na pytanie „Dlaczego seniorzy zwracają się ku technologii cyfrowej?”.

⁵<https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/consumer-trends/digital-seniors/>

⁶<https://wire19.com/what-do-elderly-do-online/>

Why seniors turn to digital



Źródło: Google/Known, Digital Seniors, n=4,415 A55+, 2020.

Nadal jednak 77% starszych użytkowników Internetu potrzebuje wsparcia innych osób, a 22% użytkowników niekorzystających z Internetu nie zgadza się, że są pozbawieni informacji, i nadal sceptycznie podchodzi do korzyści płynących z technologii. Ponadto około 2 na 5 seniorów jest w takim „stanie fizycznym lub zdrowotnym, który uniemożliwia pełne uczestnictwo w wielu typowych czynnościach dnia codziennego”.

Wydaje się, że istnieje „**specyficzna pokoleniowa kultura praktyki medialnej**”, co oznaczałoby, że osoby starsze podchodzą do obecnych technologii medialnych z kompetencjami nabytymi w okresie dorastania i ograniczeniami, wynikającymi z korzystania z dostępnych wówczas mediów.⁷ Zmienne objaśniające uwzględniają takie aspekty jak znajomość komputera i obsługi Internetu oraz umiejętność wykorzystania tych narzędzi w życiu prywatnym i zawodowym (Schäffer, 2007).

⁷https://www.researchgate.net/publication/250152395_The_Digital_Literacy_of_Seniors

2.2 Potencjał osób starszych

Musimy lepiej wykorzystać niewykorzystany potencjał seniorów (Dandavate, 2018)⁸. Osoby starsze mogą wnieść równowagę, wizję, nadzieję i wytrwałość. Według Lovetta (2020) seniorzy mają duży potencjał do przekształcenia gospodarki i systemu ochrony zdrowia.⁹

Członkowie pokolenia 55+ są wykształceni, zmotywowani i zdrowsi niż kiedykolwiek. Mogą dłużej pozostać na rynku pracy dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem.¹⁰

Film dokumentalny „Najlepsi seniorzy – poznawanie zmian demograficznych”, który można znaleźć, klikając w ten [link](#), pomógł wyzbyć się uprzedzeń wobec pokolenia 55+ oraz wypromował i zwiększył aktywność gospodarczą tej grupy osób w UE.

Rozwój technologii cyfrowych ułatwił także osobom starszym pozostawanie w kontakcie z osobami aktywnymi zawodowo w różnych formach.¹¹

⁸<https://medium.com/sonicrim-stories-from-the-edge/the-untapped-potential-of-the-senior-citizens-7a8da8166b15>

⁹<https://www.mobihealthnews.com/news/seniors-potential-transform-economy-healthcare-system>

¹⁰<https://rem-consult.eu/en/projekt-en/exploiting-the-potential-of-senior-citizens/>

¹¹<https://www.weforum.org/agenda/2015/06/the-untapped-potential-of-the-elderly/>

2.3 Motywacja wewnętrzna i jej wpływ na uczenie się

Grywalizacja może pomóc starszym użytkownikom w nauce nowych technologii informatycznych (Sun et al., 2017).¹²

We wszystkich grupach wiekowych zauważalne są podobieństwa i różnice, jeśli chodzi o czynniki motywacyjne. Według Subramanian i in., (2020) młodzi dorośli są zazwyczaj motywowani wyzwaniem w grze i systemem nagród (wynikami). Z kolei osoby starsze są bardziej zmotywowane postrzeganymi skutkami zdrowotnymi (zarówno fizycznymi, jak i poznawczymi) oraz radością z gry, przy mniejszym uwzględnieniu nagród.¹³

Ponadto Vallerand & O'Connor (1989)¹⁴ twierdzą, że bardzo niewiele wiadomo na temat motywacji zachowań w starszym wieku. Dowodzą, że istnieją cztery rodzaje motywacji – motywacja wewnętrzna, dwa rodzaje motywacji zewnętrznej i amotywacja.

Zachowania motywowane wewnętrznie są podejmowane dla samych siebie – opierają się na przyjemności i satysfakcji płynącej z wykonywania pewnych zadań. Są dobrowolne i nie przewiduje się za nie nagrody materialnej, np. kiedy starsza osoba gra w karty. Uważa się, że motywacja ta wynika z potrzeby poczucia kompetencji i samostanowienia.

Zachowania motywowane zewnętrznie są oparte na chęci otrzymania czegoś lub uniknięcia czegoś po zaprzestaniu działania. Motywacja zewnętrzna, która nie jest samookreślona, pojawia się, gdy zachowanie jest regulowane z zewnątrz. Na przykład mieszkańcy domów opieki mogą brać udział w grach karcianych, ponieważ czują się do tego zachęceni przez personel. Może to być również spowodowane pragnieniem nagrody. Korzystając z poprzedniego przykładu, mogą

¹²https://doi.org/10.1007/978-3-319-58530-7_35

¹³<https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0082>

¹⁴https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989_VallerandOConnor_CP.pdf

zgodzić się zagrać w karty, aby otrzymać „pochwałę od lekarza”. Motywacja zewnętrzna oparta na autodeterminacji występuje wtedy, gdy zachowanie jest regulowane wewnętrznie – np. „Gram w karty, bo czuję, że to dobry sposób na zachowanie bystrości umysłu”.

Amotywacja to kolejny aspekt behawioralny, który należy wziąć pod uwagę. Pojawia się, gdy jednostki dostrzegają brak przypadkowości między swoim zachowaniem a jego rezultatem. „Naprawdę nie wiem, dlaczego gram w karty; nie wiem, jak mi to pomaga.”

Ważne jest, aby poznać wymienione rodzaje motywacji kiedy pracujemy z osobami starszymi.

Co więcej, Webster (2007)¹⁵, odkrył, że seniorzy cenią sobie autonomię wynikającą z dobrze zorganizowanej rutyny i określonym granicom. Łatwo osiągalne cele i proste procedury są ważnymi czynnikami w projektowaniu działań (Kappen et al., 2016; p.8)¹⁶.

„Starsi dorośli zdecydowanie preferowali proste, łatwe do opanowania ćwiczenia, pozwalające im przejąć kontrolę, dzięki projektowaniu doświadczeń pasujących do ich stylu życia i umiejętności”.

Jeśli chodzi o uczenie się, Lin (2020)¹⁷, podsumowuje, że najważniejszymi predyktorami motywacji wewnętrznej są zmienne instytucjonalne, zwłaszcza wsparcie nauczycieli i rówieśników. Co ważne, stwierdzono, że instytucjonalne zmienne zmniejszają negatywny wpływ zgłaszanego przez samych seniorów złego stanu zdrowia i wieku na ich ogólną wewnętrzną

¹⁵<https://doi.org/10.1080/10495140802224878>

¹⁶https://www.researchgate.net/publication/289130418_Design_Strategies_for_Gamified_Physical_Activity_Applications_for_Older_Adults

¹⁷<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1267936.pdf>

motywację do nauki. Nove and Harisanty (2019)¹⁸ podają przykład, w jaki sposób można ułatwić naukę seniorom w środowisku bibliotecznym poprzez zapewnienie im specjalnej przestrzeni.

Musimy również wziąć pod uwagę zachowania w kształceniu otwartym i na odległość, które mogą sprzyjać uczeniu się młodzieży i dorosłych. W dalszej części tej publikacji przyjrzymy się różnym kanałom mediów edukacyjnych, które mogą zapewnić maksymalny zasięg wśród tych dwóch pokoleń.



¹⁸<https://core.ac.uk/download/pdf/228383254.pdf>

2.4 Ograniczenia

Podczas pracy z osobami starszymi należy pamiętać o licznych ograniczeniach.

Według Novotney (2018)¹⁹, jedna na cztery starsze osoby dorosłe będzie borykała się z problemami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja lub lęk, a zmiany fizyczne i poznawcze, związane z wiekiem, mogą sprawić, że problemy te będą stanowić jeszcze większe wyzwanie.

Ponadto osoby starsze mają plany mobilności związane z opieką medyczną. Należy też uwzględnić wszystkie inne problemy zdrowotne: stany, które wpływają na myślenie i są powszechne u osób starszych, takie jak demencja, depresja i delirium, zmiana wartości, celów i preferencji, czy przyjmowane leki.

Od strony fizycznej możemy spodziewać się pogorszenia koordynacji i równowagi, pogorszenia elastyczności i ruchomości stawów, pogorszenia funkcji układu krążenia i oddechowego oraz pogorszenia wytrzymałości kości.²⁰

¹⁹<https://www.apa.org/monitor/2018/12/working-older-adults>

²⁰<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-for-seniors>

3. Kim są „młodzi”?

Według danych z 1 stycznia 2020 r. w całej UE jedna osoba na 6 była w wieku od 15 do 29 lat, co stanowi 73,6 mln osób w całej populacji UE.²¹

UE wykazuje duże zaangażowanie w integracji młodych ludzi w całej Unii Europejskiej i poza nią - wspiera wolontariat, mobilność edukacyjną, solidarność i zrozumienie międzykulturowe. Ponadto UE przyczynia się do wzmocnienia pozycji młodzieży poprzez jakość prowadzonych działań, innowacje i docenianie pracy młodzieży.²²



²¹<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20220105-1>

²²<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/en/sheet/141/youth>

3.1 Życie cyfrowe współczesnej młodzieży

Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT) stały się integralną częścią codziennego życia ludzi. Duża część ludności Unii Europejskiej (UE), zwłaszcza ludzie młodzi, korzysta obecnie z Internetu do wykonywania różnych czynności w ramach pracy zawodowej, edukacji, czasu wolnego, administracji i innych obszarach. W 2021 r. 95% młodych ludzi w UE codziennie korzystało z Internetu, w porównaniu z 80% w całej populacji. W 2021 r. 71% młodych Europejczyków deklaroowało posiadanie co najmniej podstawowych umiejętności cyfrowych. W latach 2019–2021 odsetek młodych ludzi w UE, którzy ukończyli kursy online, wzrósł 2,6-krotnie z 13% do 34%.²³

Internet stał się nieodzowną częścią codziennego życia młodych ludzi.²⁴

Osoby młode w Holandii należą do grupy wykazującej najlepsze umiejętności cyfrowe w Europie. Praktycznie wszyscy młodzi ludzie w wieku od 12 do 25 lat korzystają z Internetu (prawie) codziennie. Nie widać różnic pomiędzy chłopcami i dziewczętami w zakresie nabytych umiejętności cyfrowych, ale powody, dla których korzystają z Internetu i urządzeń cyfrowych są różne.

Badania pokazują, że korzystanie z technologii cyfrowych pomogło młodzieży nauczyć się, jak skuteczniej wykonywać wiele zadań jednocześnie²⁵. Podczas gdy wielozadaniowość nigdy nie pozwala w pełni skupić się na jednym obszarze, uczniowie mogą nauczyć się, jak słuchać i jednocześnie pisać na klawiaturze, aby sporządzać notatki lub wykonywać inne czynności, co może być bardzo przydatne w życiu.

²³https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being_young_in_Europe_today_-_digital_world

²⁴<https://longreads.cbs.nl/the-netherlands-in-numbers-2020/what-are-young-people-doing-online/>

²⁵<https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html>

Ponadto istnieje wiele edukacyjnych elementów technologii, które mogą pomóc młodzieży w nauce. Technologia pomaga również nauczycielom docierać do różnych typów uczniów, wzmacniać i poszerzać zakres pojęć oraz wykorzystywać nowe sposoby do motywowania uczniów. Wraz ze wzrostem liczby nauczycieli korzystających z nowoczesnych technologii, pojawiają się nowe metody nauczania w salach zajęciowych, a nauczyciele mogą dotrzeć do większej liczby uczniów w najbardziej odpowiedni dla nich sposób. Obecność nowoczesnych technologii na zajęciach pomaga również przygotować młodzież do życia zawodowego, ponieważ umiejętności techniczne będą niezbędne, aby odnieść sukces w pracy zawodowej.

Technologia również przyczyniła się do wizualno-przestrzennego rozwoju młodzieży. Ćwiczenie umiejętności wzrokowo-przestrzennych podczas korzystania z gier wideo może być świetnym sposobem na ich doskonalenie. Umiejętności wizualno-przestrzenne są wykorzystywane w różnego typu aktywnościach, takich jak czytanie mapy, układanie puzzli i nie tylko. Ponadto mają pozytywny wpływ na proces decyzyjny i rozwiązywanie problemów.

Wszechobecna technologia budzi jednak pewne, bardzo realne obawy związane z rozwojem w dzieciństwie. Młodzież nie ogranicza korzystania z mediów, przez co nie skupia swojej uwagi na nauce. Nadmierne wykorzystanie technologii zwiększa również ryzyko depresji, ponieważ osoby, które spędzają więcej czasu na korzystaniu z mediów, częściej zgłaszają problemy ze zdrowiem psychicznym. Ponadto, młodsze dzieci, których uwaga skupia się na korzystaniu z mediów, mają problemy z bezpośrednimi interakcjami społecznymi.

Rodzice i nauczyciele mogą zachęcić młodzież do korzystania z dedykowanych aplikacji promujących naukę słownictwa, matematyki, umiejętność czytania i pisanie oraz wiedzy z zakresu nauk ścisłych. Dorośli mogą upewnić się, że dzieci uczą się informatyki w ramach korzystania z technologii, co zwiększa ich szansę na udane funkcjonowanie w obszarze technologii.

3.2 Potencjał

Ponieważ coraz więcej miejsc pracy jest likwidowanych w wyniku automatyzacji, przy niezmiennym lub nawet niższym wynagrodzeniu, trudno jest nie zauważyć problemów związanych z bezrobociem młodzieży.²⁶ Rozwiązaniem może być gospodarka cyfrowa, która wykazuje duży potencjał w zakresie promowania zatrudnienia młodych ludzi.²⁷

Biorąc pod uwagę wykształcenie, podstawowym kryterium jest oczywiście wiek: starsza młodzież wykazuje wyższy poziom umiejętności niż młodsza. Zaskoczeniem może być jednak stwierdzenie, że nie ma większych różnic pomiędzy chłopcami i dziewczętami, co stoi w sprzeczności ze zdroworozsądkowym przekonaniem, że chłopcy są bardziej naturalnie niż dziewczęta skłonni do poznawania i korzystania z technologii.

Nie są dostępne obszerniejsze badania w zakresie dobrostanu dzieci i młodzieży czy wpływu umiejętności cyfrowych na ich codzienne życie. Istnieją jednak dowody empiryczne, że lepsze umiejętności cyfrowe przekładają się na lepsze wyniki w nauce i skuteczniejszą ochronę prywatności w Internecie.

Chociaż wyższy poziom umiejętności cyfrowych wiąże się z większym narażeniem na ryzykowne i potencjalnie szkodliwe treści online, dowody sugerują, że dzieci posiadające taki poziom umiejętności są w stanie lepiej radzić sobie z zagrożeniami online.

Młodzież bardziej zaangażowana w aktywności online, w tym komunikację, rozrywkę, edukację itp., wykazuje również bardziej zaawansowane umiejętności cyfrowe. Gdy rodzice ograniczają aktywność swoich dzieci w Internecie, poziom tych umiejętności spada.

²⁶<https://www.un.org/en/desa/unlocking-potential-young-people>

²⁷<https://www.undp.org/armenia/news/investing-digital-skills-youth>

Poczucie pewności siebie może również mieć wpływ na umiejętności cyfrowe. Im lepiej młodzież zapoznaje się ze środowiskiem internetowym i im bezpieczniej czuje się w sieci, tym większą wiedzę zdobywa w zakresie funkcjonowania Internetu, co wiąże się z nabywaniem nowych umiejętności cyfrowych.²⁸

3.3 Motywacja wewnętrzna

Każdy jest inny, jeżeli weźmiemy pod uwagę czynniki, które nas motywują oraz oczekiwania, co do nagród. Możemy jeszcze raz zastosować przytaczaną wcześniej teorię w praktyce, według której część osób jest bardziej zmotywowana wewnętrznie, inni natomiast potrzebują do działania motywacji zewnętrznej.

Przykładem motywacji wewnętrznej jest uczeń uczący się nowego słownictwa, ponieważ uwielbia czytać. Motywacja zewnętrzna to uczenie się z powodu czynników zewnętrznych. Uczniowie mogą być motywowani do nauki, aby zdać test, zdobyć nagrodę lub uniknąć kary.²⁹

Zrozumienie czynników promujących motywację wewnętrzną, może przynieść korzyści i pomóc w pracy dydaktycznej. Czynniki te zostaną wymienione w kolejnych częściach.

3.4 Ograniczenia

Był czas, kiedy dzieci lubiły być dziećmi. Dzisiaj, nawet w najmłodszym wieku, niektóre dzieci biorą udział w zajęciach dla dorosłych, co może mieć poważne konsekwencje. W wielu miejscach na świecie dzieci są zaangażowane w działalność gospodarczą i ponoszą ciężar odpowiedzialności za swoje rodziny.

²⁸<https://www.utwente.nl/en/centrefordigitalinclusion/Blog/21-digital-skills-positive-learning/>

²⁹<https://www.waterford.org/education/how-to-motivate-students/>

Radzenie sobie z presją sukcesu w każdej dziedzinie życia i znalezienie czasu na wszystko wydaje się być jednym z największych wyzwań, przed którymi stoi współczesna młodzież. Od młodych ludzi oczekuje się sukcesów, jednak niewielu z nich ma świadomość efektywnego zarządzania czasem.

Zrozumienie tego, co dzieje się na świecie i wypracowanie własnego zdania na tematy społeczne i polityczne to duże wyzwanie dla młodzieży, która z trudem odróżnia „dobre” od „złych” źródeł informacji i odnajduje się w natłoku informacji dzisiejszego świata.

Żyjemy w społeczeństwie, które promuje materializm, a młodych ludzi uczy się mierzyć sukces i szczęście w życiu na podstawie zdobyczy materialnych. Materialistyczny pogląd na życie może powodować niezadowolenie z niedostatku i negatywnie wpływać na życie człowieka.

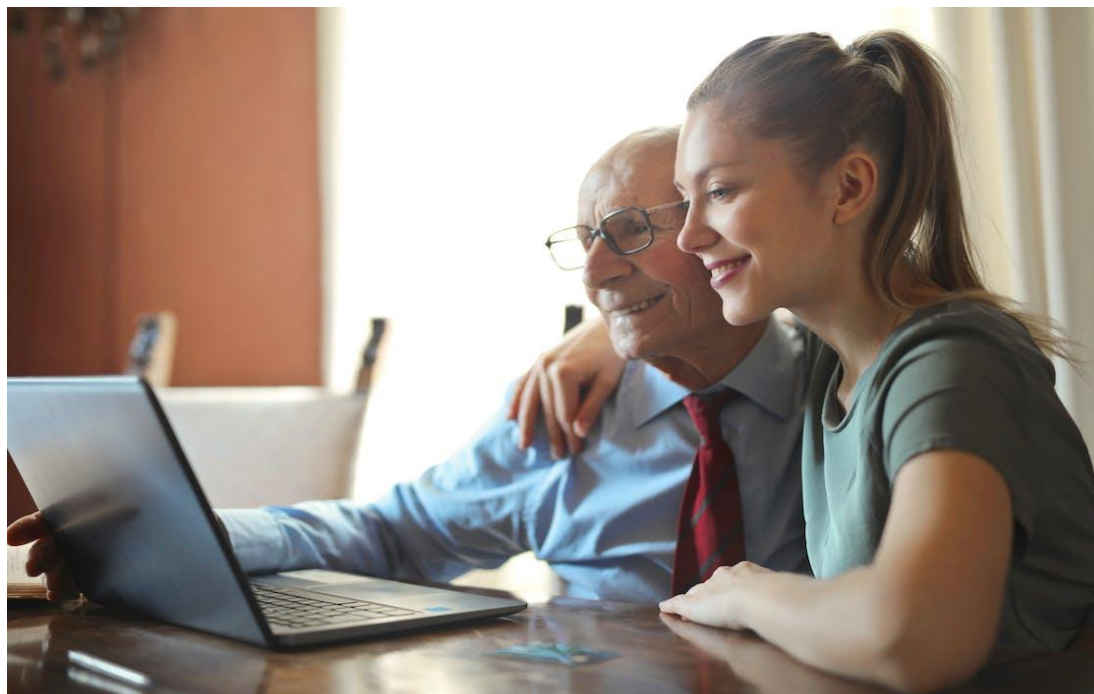


W dzisiejszym społeczeństwie otwarte rynki i globalizacja skutkują zwolnieniami pracowników i outsourcingiem pracy do krajów, w których siła robocza jest tańsza. Utrudnia to młodym ludziom znalezienie pracy i jeszcze bardziej komplikuje i tak już problematyczne życie młodzieży.³⁰

³⁰<https://freeteensyouth.org/the-top-10-issues-facing-youth-today/>

4. Praca z osobami starszymi i młodymi

Spółeczeństwo wiedzy wymaga stale zmieniających się umiejętności cyfrowych zarówno od młodych, jak i starszych osób w ich życiu prywatnym i zawodowym. Jak możemy odpowiedzieć na te zmiany społeczne i nie pozostawić nikogo w tyle za technologią?



4.1 Znaczenie i korzyści płynące z pracy międzypokoleniowej

Badania pokazują, że starzejący się dorośli odgrywają kluczową rolę w życiu młodych ludzi, a przynajmniej większości z nich.³¹

Nastolatkom zwykle koncentrują się na teraźniejszości i myślą głównie o sobie, więc mogą być mniej zainteresowani poznawaniem osób starszych. Młodzież może wykazywać negatywne zachowania, które są trudne do zrozumienia dla osób starszych. Nastolatkom potrzebują motywacji i wskazówek, które pomogą im w kontaktach z osobami starszymi jak i zrozumieniu konsekwencji wynikających z procesu starzenia się.³²

Osoby starsze nie ufają technologiom, ponieważ uważają, że są one przeznaczone dla osób młodych. Boją się zmienionego świata: chociaż nie mogą zaprzeczyć zmianom, wybierają ich ignorowanie i krytykowanie. Obawy wynikają z braku wiedzy – to, co widzą to komputer, ale nie rozumieją, że znacznie większa moc ICT tkwi w niematerialnym środowisku wirtualnym.

Osoby starsze czują, że młodzież im nie ufa i sceptycznie odnosi się do ich zdolności uczenia się. Obniża to samoocenę i motywację seniorów.³³

Nowoczesne metody edukacyjne, z wykorzystaniem treści cyfrowych rzadko są stosowane w szkoleniu osób dorosłych. Z tego powodu trudno jest przyciągnąć uwagę seniorów i zaangażować ich w programy edukacyjne. Kluczem jest zmiana norm społecznych, aby zachęcić do budowania relacji między pokoleniami.

³¹<https://news.stanford.edu/2016/09/08/older-people-offer-resource-children-need-stanford-report-says/>

³²<https://www.bayshorehomecare.com/10-benefits-connecting-youth-seniors/>

³³<https://epale.ec.europa.eu/en/content/development-elderlys-digital-skills-through-family-learning>

Integracja tych dwóch grup może wzmocnić społeczność i zachęcić do pozytywnej wymiany między pokoleniami. Pozytywnym skutkiem więzi międzypokoleniowych jest jej pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i długowieczność.³⁴

Starsi dorośli potrzebują kontaktu z młodzieżą, aby nie obawiać się zaszkladkowania jako „starzy” lub negatywnych ocen, wynikających z nieumiejętności wypowiedzania się lub pogorszenia pamięci.³⁵

Dzięki zwiększonej komunikacji stereotypy są przełamywane, a obie grupy czują się mniej wyobcowane i bardziej komfortowo. Budując pozytywne nastawienie, młode osoby przejawiają większą troskę o seniorów i traktują ich z większym szacunkiem. Wraz ze wzrostem zainteresowania społecznością obie grupy wiekowe stają się bardziej otwarte na wolontariat i dążą do poprawy swojego życia.

Wbrew obiegowym opiniom seniorzy są w stanie nabywać nowe umiejętności. Wchodząc w interakcję z młodzieżą i ucząc się od niej, mogą lepiej zrozumieć nowe technologie i poszerzyć zakres posiadanych umiejętności. Seniorzy mogą również odgrywać rolę mentorów, co przynosi im poczucie celu i spełnienia. Młodzi ludzie, którzy mają pozytywne wzorce do naśladowania w swoim życiu, budują pozytywny obraz siebie samych i rzadziej porzucają szkołę. Osoby reprezentujące starsze pokolenie mogą pomóc młodzieży w rozwijaniu umiejętności zrozumienia i empatii.³⁶

Inne korzyści płynące z integracji młodzieży i seniorów to:

- szansa zarówno dla młodych, jak i starszych na zdobycie nowych umiejętności;
- okazja do zdobywania motywacji i inspiracji;

³⁴<https://avilahomecare.com/news/2019/03/how-seniors-benefit-from-interaction-with-children-and-young-adults/>

³⁵<https://www.mentalhelp.net/blogs/intergenerational-programs-keeping-seniors-young-making-youth-wiser/>

³⁶<https://bethesdahealth.org/blog/2015/02/26/importance-connecting-young-people-seniors/>

- sposób na dzielenie się historią rodziny i wiedzą o przeszłości;
- szansa dla osób starszych na zapoznanie się z nowoczesną technologią;
- okazja dla seniorów do ćwiczeń fizycznych i umysłowych;
- poczucie celu dla obu stron;
- szansa na odrzucenie negatywnych opinii lub obaw osób starszych;
- sposób, w jaki młodzież może nauczyć się opieki nad osobami starszymi;
- nowe nawyki, które mogą zniwelować samotność i depresję u osób starszych;
- szansa na doświadczenie korzyści przez młodzież nieposiadającą dziadków.³⁷

Wykazano również, że relacje międzypokoleniowe wpływają na:

- zmniejszenie lęku młodzieży przed starzeniem się i osobami starszymi;
- zapewnienie poczucia celu zarówno młodzieży, jak i osobom starszym;
- zmniejszenie izolacji i prawdopodobieństwa depresji u seniorów;
- możliwość przekazywania praktycznej i emocjonalnej mądrości przez seniorów.³⁸

³⁷<https://www.futurecaregroup.com/news-events/the-benefits-of-connecting-youths-and-seniors/>

³⁸<https://synergyhomecare.com/blog/2019/05/14/positive-benefits-of-pairing-youth-and-older-adults/>

5. Uwagi i metody

Podstawowe potrzeby osób starszych obejmują bezpieczeństwo finansowe, bezpieczeństwo osobiste, problemy zdrowotne i opiekę zdrowotną, zdrowie psychiczne i samorealizację.

Aby zaangażować obie grupy, dydaktyk musi uwzględnić ich wewnętrzne potrzeby. Projektując wspólne środowisko pracy dla dorosłych i młodzieży, należy wziąć pod uwagę szereg czynników.

- Ciekawość. Ciekawość motywuje nas do odkrywania i uczenia się dla samej przyjemności uczenia się i doskonalenia.
- Wyzwanie. Stawianie sobie wyzwań pomaga nam stale pracować na optymalnym poziomie w dążeniu do osiągnięcia istotnych celów.
- Kontrola. Wynika z naszego podstawowego pragnienia do kontrolowania tego, co się dzieje i podejmowania decyzji, które wpływają na wynik.
- Uznanie. Mamy wrodzoną potrzebę bycia docenionym, czujemy się lepiej, gdy nasze wysiłki są dostrzegane i uznawane przez innych.
- Współpraca. Współpraca z innymi zaspokaja naszą potrzebę przynależności. Osobistą satysfakcję odczuwamy również wtedy, gdy pomagamy innym i razem pracujemy, aby osiągnąć wspólny cel.
- Konkurencja. Konkurencja stanowi wyzwanie i zwiększa wagę, jaką przywiązujemy do osiągnięcia dobrych wyników.
- Fantazja. Fantazja polega na używaniu mentalnych lub wirtualnych obrazów do stymulowania naszego zachowania. Przykładem jest wirtualna gra, która wymaga odpowiedzi na pytanie lub rozwiązania problemu, aby przejść do następnego poziomu.

Ponadto istnieją różne kanały i strategie pomagające w nabywaniu umiejętności i kompetencji cyfrowych z wykorzystaniem mediów, które mogą przydać się w międzypokoleniowym środowisku uczenia się.

Według UNESCO następujące działania mogą okazać się pomocne dla szerszego grona uczestników.³⁹

- Wykorzystanie telefonów, materiałów drukowanych, wiadomości tekstowych, radio, telewizji, mediów społecznościowe o niskiej przepustowości i mini-modułów zajęciowych w pracy z uczniami marginalizowanymi, o niskich umiejętnościach i ograniczonym dostępie do Internetu.
- Wykorzystanie wzbogaconych o grafikę i dźwięk interfejsów w przypadku młodzieży i dorosłych o niskim poziomie umiejętności czytania i pisanie.
- Maksymalne wykorzystanie istniejącej przepustowości, zarówno 2G, jak i 3G, za pomocą narzędzi do optymalizacji przepustowości. Dostępna jest również bezpłatna usługa internetowa, taka jak Loband, która umożliwia przeformatowanie dowolnej strony internetowej do postaci tekstowej, radykalnie zmniejszając w ten sposób jej rozmiar.
- Wykorzystanie przydatnych narzędzi takich jak: katalog interaktywnych radiowych programów instruktażowych Centrum Rozwoju Edukacji oraz lista UNESCO zasobów edukacyjnych online i offline. Można wykorzystać istniejące zasoby i stworzyć ich listę, co usprawnia działanie i zmniejsza czas reakcji.
- Przeglądanie i kompilowanie dostępnych zasobów może zaoszczędzić sporo czasu i kosztów w porównaniu z tworzeniem zupełnie nowych treści, co znacznie przyspiesza interwencję w przypadku problemów w procesie nauczania. Można zwrócić się do lokalnych szkół wyższych, aby wykorzystać istniejące kursy online.
- Wykorzystanie wyselekcjonowanej kolekcji krótkich, łatwych do adaptacji, klipów audio i wideo (do 5 minut) przez nauczycieli w zindywidualizowanym kontekście.

³⁹<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373815>

- Zniesienie wymogu fizycznej obecności w przypadku tworzenia kursu hybrydowego, jeżeli jest takie zapotrzebowanie ze strony uczących się.
- Uwzględnienie dostępnej infrastruktury oraz kontekstu językowego i kulturowego.
- Zapoznanie się z publikacją UIL podkreślającą potencjał technologii informacyjnych i komunikacyjnych (ICT) we wspieraniu rozwoju umiejętności czytania, pisania, liczenia jak i umiejętności językowych, zawierającą programy z Republiki Zielonego Przylądka, Panamy, Wysp Salomona i Somalii, które skutecznie wykorzystwały potencjał radia i telewizji w celu dotarcia do odległych populacji.
- Budowanie partnerstw strategicznych i wzmacnianie mechanizmów koordynacji.
- Wykorzystanie wielopłaszczyznowych publiczno-prywatnych partnerstw. Zaobserwowano, że lokalne uniwersytety współpracują z władzami zajmującymi się kształceniem dorosłych i bezpłatnie udostępniają swoje treści online.
- Zapewnienie bezpłatnego dostępu do Internetu i bezpłatnych kart SIM do celów edukacyjnych. Ułatwiłoby to wszystkim naukę online, a można to osiągnąć poprzez budowanie partnerstw z firmami telekomunikacyjnymi.
- Wdrożenie procesów ciągłego monitorowania i ewaluacji. Potrzebne dane mogą być zbierane za pomocą prostych ankiet przeprowadzanych okresowo wśród dydaktyków i uczniów. Dane mogą dotyczyć zachowań związanych z dostępem i ukończeniem kursu, wskaźnikami zaangażowania, wskaźnikami uczestnictwa i efektami uczenia się. Takie informacje będą kluczowe w planowaniu i rewizji przyszłych rozwiązań cyfrowych, zwłaszcza w fazie odbudowy po pandemii.⁴⁰

Niektóre osoby starsze mają problemy z zadaniami motorycznymi oraz mogą mieć większe trudności ze zrozumieniem złożonych zdań, czy wyciąganiem wniosków niż osoby młodsze.⁴¹ Należy rozważyć przedstawianie nowych informacji

⁴⁰<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373815>

⁴¹<https://www.euromedinfo.eu/teaching-older-adults.html/>

wolniej niż w przypadku młodzieży, mówienie niskim tonem, dawanie więcej czasu seniorom na przyswojenie i utrwalenie materiału koncepcyjnego oraz skupienie się bardziej na konkretnym niż abstrakcyjnym materiale.



Czas

Poświęć więcej czasu na nauczanie i przekazuj materiał w małych porcjach, aby łatwiej można było go zintegrować, co będzie pomocne dla wszystkich.

Ograniczenie czynników rozpraszających

Dla obu grup ważne jest ograniczenie czynników rozpraszających uwagę w najbliższym otoczeniu zarówno w celu zrekompensowania utraty słuchu związanej z wiekiem, jak i pomocy uczniom w skupieniu uwagi i koncentracji. Sugerując zmiany w stylu życia, należy pamiętać, że wielu starszych uczniów jest ostrożnych i może mieć trudności z ich wprowadzaniem.

Określanie celów

Weź pod uwagę cele, które można zastosować indywidualnie. Pomoże to uczniom w krytycznej refleksji nad celem uczestnictwa w tej podróży, a później umożliwi im refleksję i zapamiętanie tego, czego się nauczyli, na przykład dzięki ćwiczeniu refleksji.



Aktywizacja

Zachęcaj do aktywnego uczenia się, w którym uczeń nie jest zwykłym odbiorcą informacji. Stosowana metodyka powinna mieć na celu ułatwienie nabywania umiejętności równoległych poza samym przedmiotem, a mianowicie zdolności do dyskusji, debaty i negocjacji, ale także tolerancji i szacunku, przy jednoczesnym uwzględnieniu zmian fizjologicznych zachodzących u osób starszych (np. zdolność zapamiętywania).



Zajęcia grupowe

Zajęcia grupowe mogą umożliwić uczestnikom nie tylko aktywność lub rozmowę na dany temat, ale także otrzymanie pomocy. Zachęć seniorów, którzy nie są przyzwyczajeni do mówienia lub dzielenia się swoimi przemyśleniami, do aktywnego udziału. Można to zrobić w formie międzypokoleniowego wywiadu na dany temat, na przykład łącząc w pary młodzież z seniorami.

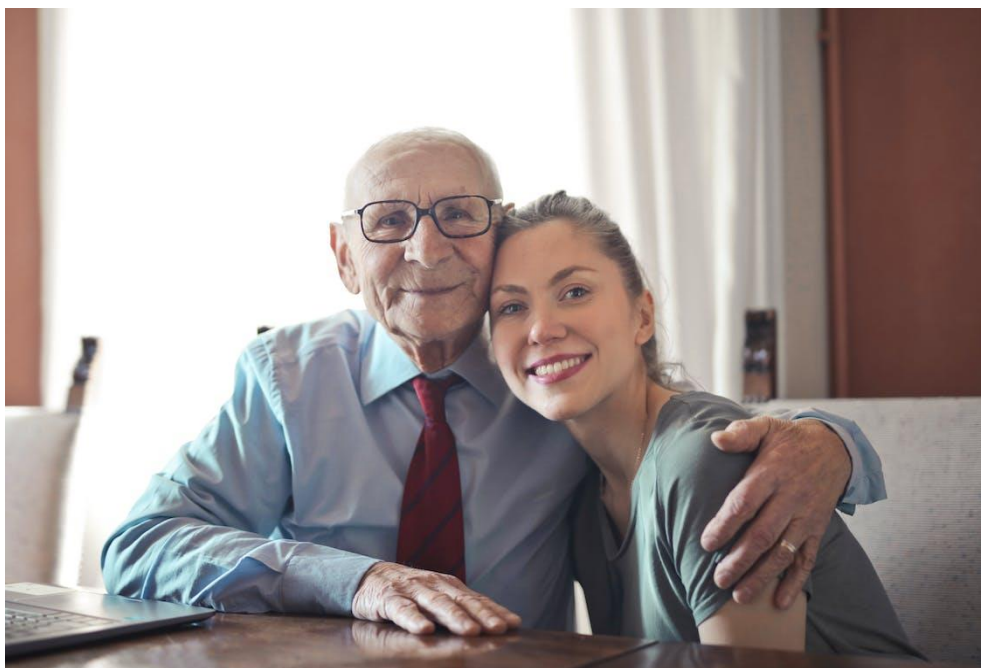
Przykładami takich działań mogą być:

- opowiadanie historii; wymiana historii to świetne ćwiczenie, które może pomóc w nawiązaniu kontaktu;
- umiejętność uczenia się; wielu starszych dorosłych posiada umiejętności lub talenty, które mogą zainteresować młodzież;
- rozmowy na temat hobby i dzielenie się doświadczeniami;
- uczenie seniorów nowych technologii przez osoby młode;
- czytanie sobie nawzajem;
- rozmowy o dziedzictwie kulturowym; omawianie zwyczajów czy przekazów kulturowych, wyjaśnianie znaczenia imion w języku ojczystym;
- wspólne inicjatywy, w których osoby młode i starsze rozmawiają o osiągnięciu wspólnego celu.⁴²

Nieformalne metody nauczania

Nieformalny sposób nabywania wiedzy i umiejętności przyniósł dobre wyniki zarówno wśród młodszych jak i starszych osób. Młodzież ma szansę wykorzystania swojego potencjału, umiejętności i zainteresowań, co przyczynia się do rozwoju ich świadomości. Pomaga to w nauce podejmowania decyzji i budowaniu pewności siebie, której brakuje w obu grupach.

⁴²<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000200481>

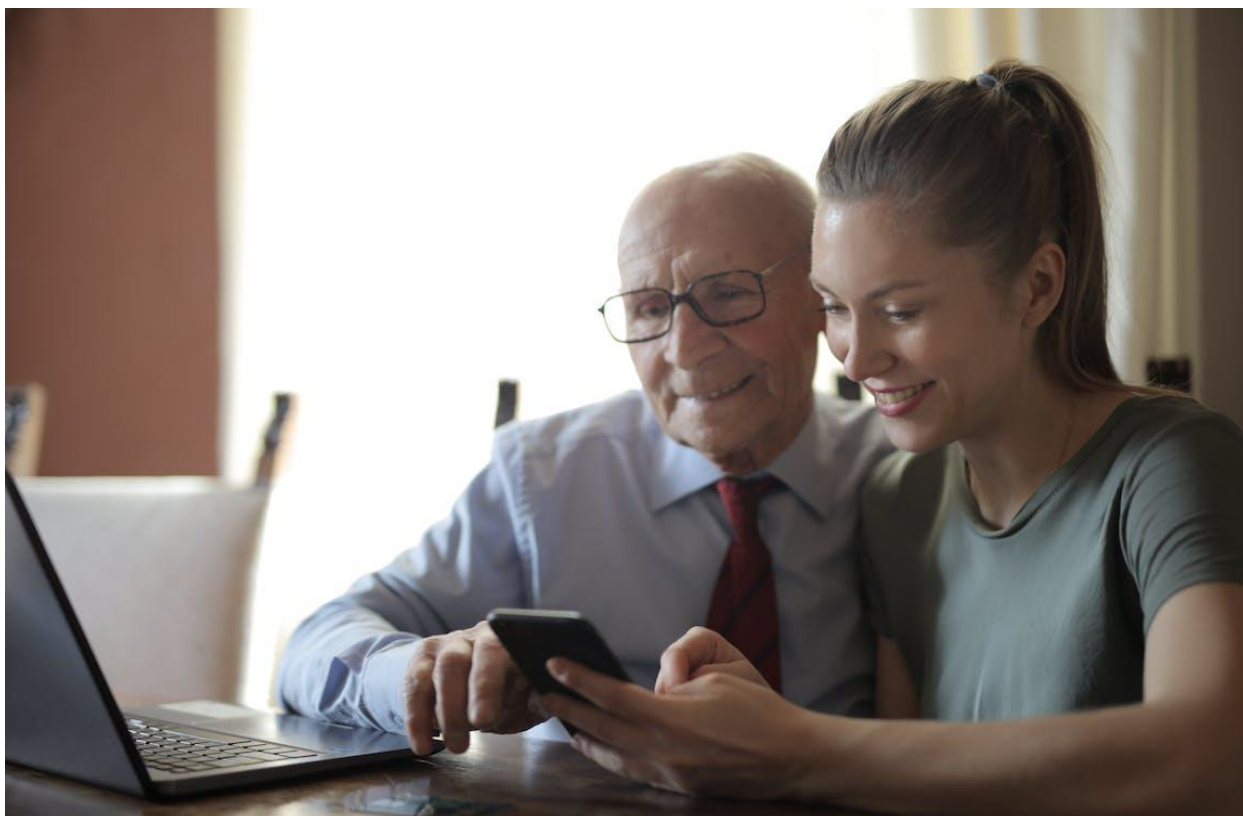


Działania artystyczne

Działania artystyczne mogą mieć wpływ na pozytywne zmiany w postawach, zachowaniu, pewności siebie i kompetencjach młodzieży oraz zdrowiu psychicznym i fizycznym jak i jakości życia osób starszych.⁴³

⁴³doi: [10.1007/s10433-018-00497-4](https://doi.org/10.1007/s10433-018-00497-4)

6. Literatura uzupełniająca i zasoby edukacyjne



GLOBALNE WYTYCZNE W ZAKRESIE EDUKACJI (GLOBAL EDUCATION GUIDELINES)

<https://rm.coe.int/prems-089719-global-education-guide-a4/1680973101>

Młodzi ludzie i seniorzy pracujący razem w swojej społeczności

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/young-people-and-seniors-working-together-in-their-community/>

7. Bibliografia

Starzejąca się Europa – statystyki dotyczące zmian demograficznych

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments (dostęp 18 lutego 2023)

Eurostat – przeglądarka danych – osoby fizyczne – korzystanie z komputera

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_cfp_cu\\$DV_635/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_cfp_cu$DV_635/default/table?lang=en) (dostęp 18 lutego 2023)

Udział osób w wieku 65 lat i starszych, które są użytkownikami technologii, wzrósł w ostatniej dekadzie

<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/> (dostęp 18 lutego 2023)

Dlaczego obraz seniorów w marketingu się starzeje

<https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/consumer-trends/digital-seniors/> (dostęp 18 lutego 2023)

Co seniorzy robią w Internecie?

<https://wire19.com/what-do-elderly-do-online/> (dostęp 18 lutego 2023)

Kompetencje cyfrowe seniorów

https://www.researchgate.net/publication/250152395_The_Digital_Literacy_of_Seniors (dostęp 18 lutego 2023)

Niewykorzystany potencjał seniorów

<https://medium.com/sonicrim-stories-from-the-edge/the-untapped-potential-of-the-senior-citizens-7a8da8166b15> (dostęp 18 lutego 2023)

Seniorzy mają potencjał do zmiany gospodarki i systemu ochrony zdrowia

<https://www.mobihealthnews.com/news/seniors-potential-transform-economy-healthcare-system> (dostęp 18 lutego 2023)

Best Agers – Wykorzystanie potencjału seniorów

<https://rem-consult.eu/en/projekt-en/exploiting-the-potential-of-senior-citizens/> (dostęp 18 lutego 2023)

Niewykorzystany potencjał osób starszych

<https://www.weforum.org/agenda/2015/06/the-untapped-potential-of-the-elderly/> (dostęp 18 lutego 2023)

Grywalizacja w uczeniu się seniorów z wykorzystaniem technologii informatycznych: rola mediatora w motywacji wewnętrznej

https://doi.org/10.1007/978-3-319-58530-7_35 (dostęp 18 lutego 2023)

Ocena różnic motywacyjnych między młodymi i starszymi dorosłymi podczas gier ruchowych

<https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0082> (dostęp 18 lutego 2023)

Motywacja osób starszych: ramy teoretyczne i kilka obiecujących wyników

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989_VallerandOConnor_CP.pdf (dostęp 18 lutego 2023)

Wewnętrzna motywacja i dobre samopoczucie: seniorzy w stowarzyszeniach społecznych

<https://doi.org/10.1080/10495140802224878> (dostęp 18 lutego 2023)

Strategie projektowania aplikacji do aktywności fizycznej z wykorzystaniem grywalizacji dla osób starszych

https://www.researchgate.net/publication/289130418_Design_Strategies_for_Gamified_Physical_Activity_Applications_for_Older_Adults (dostęp 18 lutego 2023)

Kwestie wsparcia: predyktory motywacji wewnętrznej u starszych uczniów na Tajwanie

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1267936.pdf> (dostęp 18 lutego 2023)

Motywacja seniorów do odwiedzania bibliotek publicznych w krajach rozwijających się

<https://core.ac.uk/download/pdf/228383254.pdf> (dostęp 18 lutego 2023)

Praca z osobami starszymi

<https://www.apa.org/monitor/2018/12/working-older-adults> (dostęp 18 lutego 2023)

Aktywność fizyczna dla seniorów

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-for-seniors> (dostęp 18 lutego 2023)

Witamy w Europejskim Roku Młodzieży!

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20220105-1> (dostęp 18 lutego 2023)

Najważniejsze informacje o Unii Europejskiej – Młodzież

<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/en/sheet/141/youth> (dostęp 18 lutego 2023)

Bycie młodym w dzisiejszej Europie – świat cyfrowy

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being_young_in_Europe_today_-_digital_world (dostęp 18 lutego 2023)

Co młodzi ludzie robią w Internecie?

<https://longreads.cbs.nl/the-netherlands-in-numbers-2020/what-are-young-people-doing-online/> (dostęp 18 lutego 2023)

Wpływ technologii na dzieci dzisiaj (i jutro).

<https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html> (dostęp 18 lutego 2023)

Uwolnienie potencjału młodych ludzi

<https://www.un.org/en/desa/unlocking-potential-young-people> (dostęp 18 lutego 2023)

Inwestowanie w umiejętności cyfrowe młodzieży

<https://www.undp.org/armenia/news/investing-digital-skills-youth> (dostęp 18 lutego 2023)

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE DZIECI POZYTYWNE WPŁYWAJĄ NA WYNIKI UCZENIA SIĘ

<https://www.utwente.nl/en/centrefordigitalinclusion/Blog/21-digital-skills-positive-learning/> (dostęp 18 lutego 2023)

Strategie motywowania uczniów: Zaczynij od motywacji wewnętrznej

<https://www.waterford.org/education/how-to-motivate-students/> (dostęp 18 lutego 2023)

10 najważniejszych problemów współczesnej młodzieży

<https://freeteensyouth.org/the-top-10-issues-facing-youth-today/> (dostęp 18 lutego 2023)

Starsi ludzie oferują zasoby, których potrzebują dzieci, mówi raport Stanforda

<https://news.stanford.edu/2016/09/08/older-people-offer-resource-children-need-stanford-report-says/> (dostęp 18 lutego 2023)

10 korzyści płynących z integracji młodzieży i seniorów

<https://www.bayshorehomecare.com/10-benefits-connecting-youth-seniors/> (dostęp 18 lutego 2023)

Rozwój umiejętności cyfrowych osób starszych poprzez uczenie się w rodzinie

<https://epale.ec.europa.eu/en/content/development-elderlys-digital-skills-through-family-learning> (dostęp 18 lutego 2023)

W jaki sposób seniorzy czerpią korzyści z interakcji z dziećmi i młodymi dorosłymi

<https://avilahomecare.com/news/2019/03/how-seniors-benefit-from-interaction-with-children-and-young-adults/> (dostęp 18 lutego 2023)

Programy międzypokoleniowe: Utrzymanie młodości seniorów, uczynienie młodzieży mądrzejszą

<https://www.mentalhelp.net/blogs/intergenerational-programs-keeping-seniors-young-making-youth-wiser/> (dostęp 18 lutego 2023)

Znaczenie integracji osób młodych i starszych

<https://bethesdahealth.org/blog/2015/02/26/importance-connecting-young-people-seniors/> (dostęp 18 lutego 2023)

Korzyści płynące z integracji osób młodych i starszych

<https://www.futurecaregroup.com/news-events/the-benefits-of-connecting-youths-and-seniors/> (dostęp 18 lutego 2023)

Pozytywne korzyści z łączenia w pary młodzieży i starszych dorosłych

<https://synergyhomecare.com/blog/2019/05/14/positive-benefits-of-pairing-youth-and-older-adults/> (dostęp 18 lutego 2023)

Kształcenie otwarte i na odległość w celu wspierania uczenia się młodzieży i dorosłych

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373815> (dostęp 18 lutego 2023)

Nauczanie osób starszych

<https://www.euromedinfo.eu/teaching-older-adults.html/> (dostęp 18 lutego 2023)

Propozycja Pedagogiczna Podniesienia Jakości Życia Osób Starszych

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.725> (dostęp 18 lutego 2023)

Programy międzypokoleniowe: Czego mogą oczekiwać od nich dzieci w wieku szkolnym i osoby starsze? Przegląd systematyczny

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6728408/> (dostęp 18 lutego 2023)

