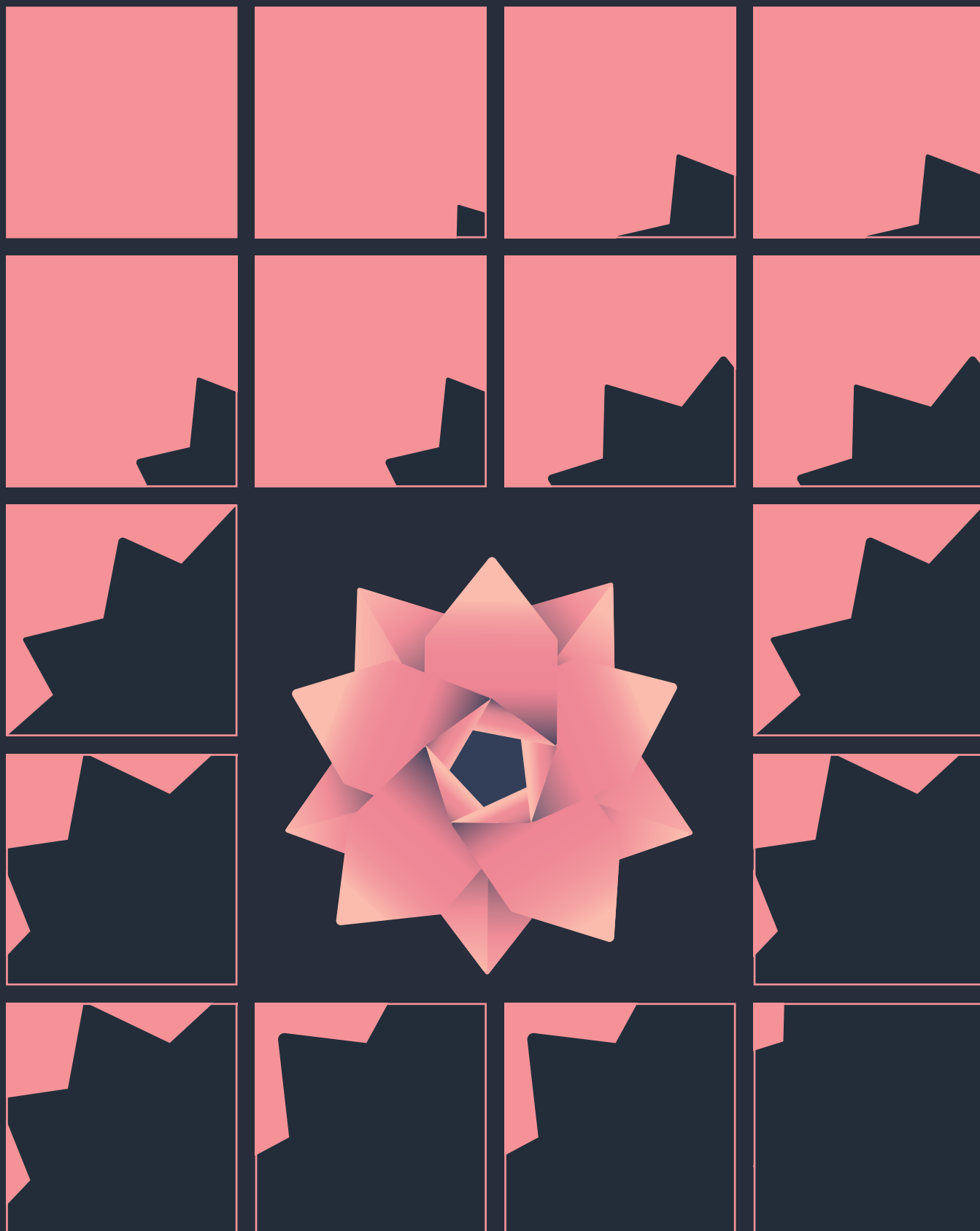


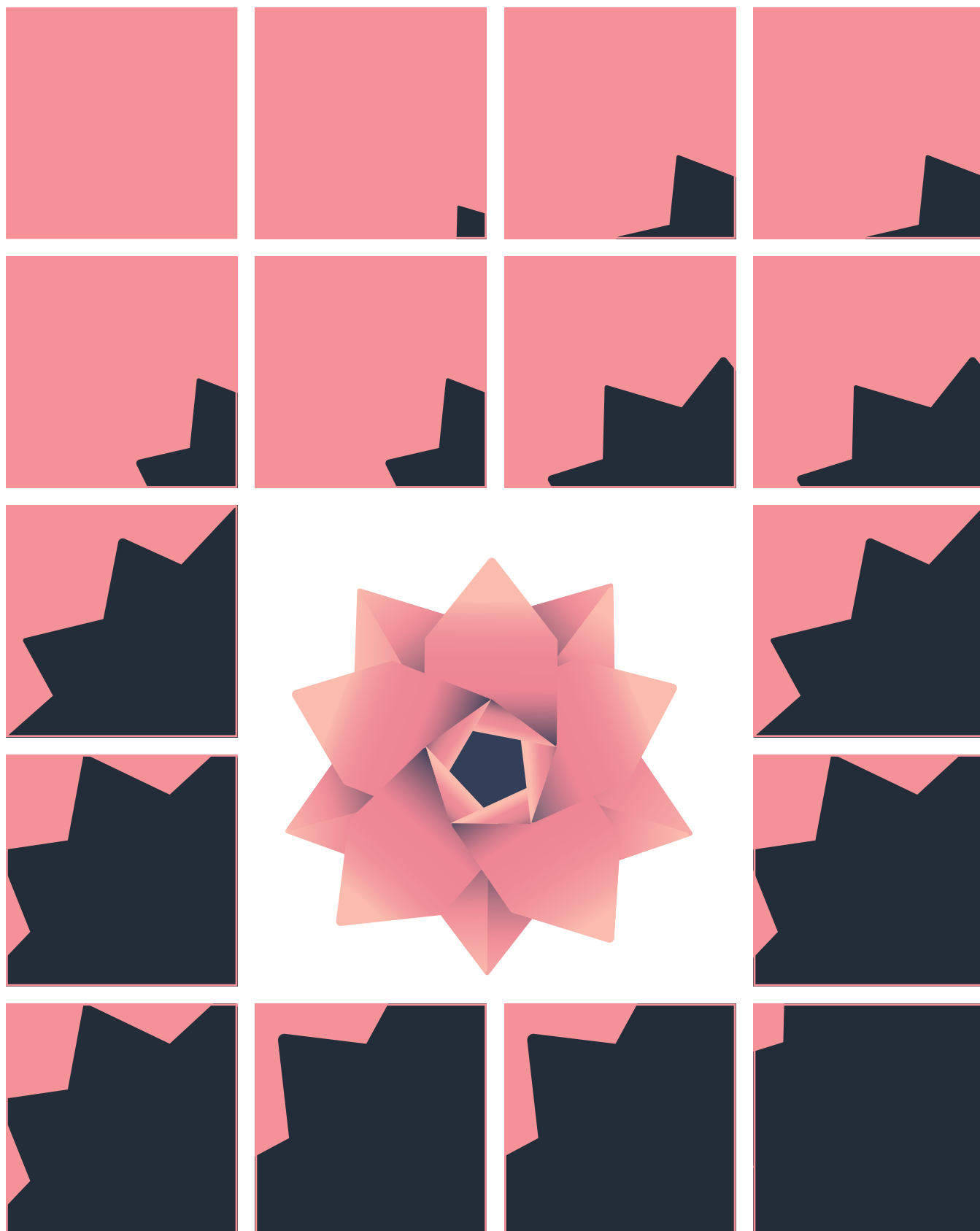


RĪKU KOPUMS EIROPAS SENIORU IESPĒJU VEICINĀŠANAI UN ATBALSTAM

EKOSISTĒMA, ROKASGRĀMATA UN DIGITĀLĀ PLATFORMA
DIGITĀLAJĀ PĀREJĀ, E-VESELĪBĀ UN SABIEDRISKAJĀ DARBĪBĀ



Co-funded by
the European Union



RĪKU KOPUMS EIROPAS SENIORU IESPĒJU VEICINĀŠANAI UN ATBALSTAM

EKOSISTĒMA, ROKASGRĀMATA UN DIGITĀLĀ PLATFORMA
DIGITĀLAJĀ PĀREJĀ, E-VESELĪBĀ UN SABIEDRISKAJĀ DARBĪBĀ

Ievads

Esiet sveicināti SmartAgeCare rīku komplektā. Jūs esat šeit, jo ticat, ka novecošana var izskatīties citādāk. Arī mēs tā domājam. Šī rokasgrāmata ir vairāk nekā tikai aktivitāšu rokasgrāmata; tā ir centrālais instruments jaunas, veselīgas un aktīvas novecošanas paradigmas veidošanai Eiropā.

Novecošana nav mācīšanās beigas, tā ir viena no tās spēcīgākajām nodaļām. Un šī rīku komplekta centrā ir vienkārša, bet dziļa ideja: Ikigai, japāņu jēdziens par “esamības iemeslu”, kas mums atgādina, ka mērķim nav derīguma termiņa. Katrs seniors ir pelnījis rīkus, pārliecību un kopienu, lai attīstītos digitālajā pasaulē.

IKIGAI spēļu rīku komplekts tika izveidots tiem, kas tehnoloģijas neuzskata par draudu, bet gan par jaunu veidu, kā sazināties, mācīties un piederēt. Tas ir vairāk nekā tikai aktivitāšu rokasgrāmata; tā ir centrālais instruments jaunas, veselīgas un aktīvas novecošanas paradigmas veidošanai Eiropā.

SMARTAGECARE PROJEKTS

SmartAgeCare radās no kopīgas pārliecības: tehnoloģijas, nonākot pareizās rokās un vadot tās ar rūpību, var pārveidot to, kā vecāka gadagājuma cilvēki uztver pasauli. Projekta misija ir veidot pamatus viedai novecošanai – jaunai paradigmai, kas pozicionē Eiropas Savienību kā globālu etalonu digitālajā iekļaušanā, dzīves kvalitātē un senioru kopienā.

Projektu izstrādāja deviņu partneru konsorcijs astoņās Eiropas valstīs, un tas apvieno daudznozaru pieredzi izglītības, dizaina, veselības, gerontoloģijas un uzņēmējdarbības jomā. Šī daudzveidība nav nejauša, tā atspoguļo pārliecību, ka tehnoloģisko inovāciju pielāgošana cilvēku vajadzībām nozīmē daudzas šķautnes, kas darbojas harmonijā.

Ar vēstnieku tīkla un šī izglītojošā rīkkopa palīdzību SMARTageCARE koncentrējas uz diviem pamatprincipiem: neatkarību un mūžizglītību. Mērķis nav padarīt seniorus atkarīgus no tehnoloģijām, bet gan dot viņiem iespēju pārvaldīt savu veselību, pārliecinoši orientēties digitālajā vidē un saglabāt izturību nepārtraukti mainīgās pasaules apstākļos.

KĀPĒC TAS IR SVARĪGI TAGAD

Iedzīvotāju novecošanās ir viena no nozīmīgākajām 21. gadsimta demogrāfiskajām izmaiņām, īpaši Eiropā.

- **Demogrāfijas izaicinājumi:** Saskaņā ar Eurostat datiem ES iedzīvotāju skaits vecumā virs 65 gadiem līdz 2050. gadam varētu sasniegt gandrīz 130 miljonus, radot arvien lielākas problēmas sociālajai un institucionālajai sfērai.
- **Viedā novecošana:** Šis jaunais modelis papildina aktīvas un veselīgas novecošanas koncepcijas, koncentrējoties uz tehnoloģiju izmantošanu, lai uzlabotu sociālo solidaritāti un paaudžu attiecības.
- **Gerontehnoloģija:** Projekts integrē tehnoloģijas, izmantojot starpdisciplinārus pētījumus un aprūpētāju apmācību, ļaujot efektīvi pārvaldīt ar novecošanu saistītās izmaiņas.
- **Digitālā pāreja:** Digitālo risinājumu izraisītās mijiedarbības intensifikācijai ir nepieciešama pieeja, kas aizsargā seniorus no atstumtības un nodrošina sistēmas ilgtspējību nākamajām paaudzēm.

Iedzīvotāju novecošanās ir viena no nozīmīgākajām 21. gadsimta demogrāfiskajām izmaiņām, un Eiropa ir tās centrā. Saskaņā ar Eurostat datiem ES iedzīvotāju skaits vecumā no 65 gadiem līdz 2050. gadam varētu sasniegt gandrīz 130 miljonus, radot dziļas problēmas sociālajām, institucionālajām un veselības aprūpes sistēmām visā kontinentā.

Tajā pašā laikā ikdienas dzīvi arvien vairāk ietekmē digitālās tehnoloģijas. No veselības aprūpes apmeklējumiem līdz pilsoniskajai līdzdalībai, no sociālās saiknes līdz finanšu pārvaldībai, digitāla atstumtība mūsdienās nozīmē atstumtību no sabiedrības. Senioriem šis risks ir reāls un pieaug.

Šeit parādās Viedā novecošana. Balstoties uz aktīvas un veselīgas novecošanas koncepcijām, Viedā novecošana aptver tehnoloģijas kā instrumentu sociālās solidaritātes un paaudžu savstarpējo saišu stiprināšanai, nevis aizstājot cilvēcisko saikni, bet gan bagātinot to. Caur gerontechnoloģijas prizmu projekts integrē starpdisciplinārus pētījumus un aprūpētāju apmācību, lai nodrošinātu, ka inovācija kalpo cilvēkiem, nevis otrādi.

Digitālā pāreja nav izvēles iespēja, bet tas, kā mēs to virzāmies uz to, ir izvēle. Šis instrumentu komplekts ir daļa no šīs izvēles: ieguldījums cilvēkos, iekļaujošā sabiedrībā un mūsu kopīgās nākotnes ilgtspējībā.

KĀDAM NOLŪKAM DOMĀTS ŠIS INSTRUMENTU KOMPLEKTS

Balstoties uz Ikigai filozofiju un pozitīvo spēļu (Positive Play) dizaina principiem, šis rīku komplekts ir izstrādāts, lai veicinātu motivāciju, neatkarību un patiesu piederības sajūtu. Tā galvenais mērķis ir dot iespējas senioriem ar ierobežotām digitālajām prasmēm, atbalstot viņu pārliecību būt pilnvērtīgiem dalībniekiem mūsdienu digitālajā sabiedrībā.

Papildus individuālajai iespēju veicināšanai rīku komplekts cenšas savienot tehnoloģisko iekļaušanu ar aktīvu pilsonisko līdzdalību, dodot senioriem ietekmi valsts politikā, kas veido viņu dzīvi.

Rīku komplekts ir paredzēts:

- **Senioriem**, kas meklē lielāku digitālo neatkarību un pārliecību.
- **Aprūpētājiem un pedagogiem**, kas atbalsta seniorus, izmantojot vadītu, jēgpilnu mācīšanos.
- **Kopienas organizācijām**, kas veicina mūžizglītību formālā un neformālā vidē.

Rīku komplekts ir pielāgojams plašam izglītības kontekstu klāstam, aptverot četrus galvenos moduļus: IKIGAI, digitālā pāreja, e-veselība un labklājība, kā arī pilsoniskā līdzdalība.

KĀ MĒS VIRZAMIES UZ PRIEKŠU

Rīkkopas vispārējais mērķis ir sniegt iespējas senioriem ar ierobežotām digitālajām prasmēm, atbalstot viņu pārliecību un jēgpilnu iesaistīšanos mūsdienu sabiedrībā. Tas aptver trīs savstarpēji saistītas jomas:

1. Neatkarība digitālajā pārejā

- Dalībnieki iegūs pārliecību, izmantojot mobilās lietotnes un izmantojot digitālās saskarnes. Viņi arī attīstīs kritiskās prasmes, lai identificētu krāpšanu tiešsaistē, tostarp pikšķerēšanu, viltotus profilus un mākslīgā intelekta ģenerētu dezinformāciju, lai varētu droši un patstāvīgi iesaistīties digitālajā pasaulē.

2. Veselības pārvaldība (e-veselība) un labsajūta

- Dalībnieki attīstīs prasmes digitālajā veselības aprūpē. Viņi arī tiks mudināti uzraudzīt un pašiem ziņot par saviem veselīgajiem paradumiem un emocionālo labsajūtu, pārvēršot tehnoloģijas par partneri savā veselības ceļojumā.

3. Aktīva pilsoniskā līdzdalība

- Dalībnieki izpētīs pilsoniskuma nozīmi un savas tiesības veidot sabiedrības politiku. Stiprinot kontaktu tīklus un godinot personisko un kultūras identitāti, rīku komplekts aktīvi cīnās pret izolāciju, atgādinot ikvienam senioram, ka viņa balsij ir nozīme kopienā.

ŠĪ INSTRUMENTU KOMPLEKTA IZMANTOŠANA

Rīkkopa ir izstrādāta izmantošanai plašā kontekstu klāstā, tostarp ģimenes vidē, pansionātos, dienas aprūpes centros, kopienas programmās, pašvaldību iniciatīvās, senioru universitātēs vai pat neformālās grupu sanāksmēs. Katram kontekstam var būt nepieciešami īpaši pielāgojumi, un vadītāji tiek mudināti interpretēt un pielāgot aktivitātes atbilstoši katras grupas vajadzībām, interesēm un dinamikai.

Tajā ir apvienoti dažādi mācību materiāli, sākot no aktivitāšu kartītēm, tabulām un diagrammām, vingrinājumu lapām un digitālajiem rīkiem, piemēram, viedtālruniem. Atkarībā no aktivitātes dalībnieki var iesaistīties individuāli, grupās vai hibrīdformātos, kur instrukcijas tiek sniegtas kolektīvi, bet uzdevumi tiek veikti individuāli. Dažas aktivitātes ir paredzētas grupas mijiedarbībai, bet citas koncentrējas uz pārdomām, dialogu vai praktisku iesaisti.

Ne visas aktivitātes būs vienlīdz atbilstošas vai saistošas visiem dalībniekiem, un rezultāti var atšķirties atkarībā no grupas sastāva un mijiedarbības. Šī daudzveidība ir apzināta, ļaujot iegūt personalizētu un jēgpilnu mācību pieredzi.

Rokasgrāmata sniedz gan ievadu katrā aktivitātē, gan detalizētus norādījumus tās veikšanai. Tajā ir iekļauti skaidri norādījumi dalībniekiem, kā arī norādījumi par vadību. Koordinatori var rūpīgi sekot vadlīnijām vai pielāgot un izpētīt diskusijas atbilstoši savai pieredzei un dalībnieku grupas vajadzībām.

Risinājumu grāmata papildina rokasgrāmatu, sniedzot atbildes un skaidrojošu saturu, kur tas ir piemērojams. Tie aptver gan kodolīgas atbildes, gan detalizētākus skaidrojumus un kontekstuālus piemērus. Tā ir paredzēta kā uzziņu līdzeklis, ko var izmantot selektīvi atkarībā no katras aktivitātes veida, jo daudzos vingrinājumos prioritāte tiek dota diskusijai, pārdomām vai pieredzes apguvei, nevis fiksētām atbildēm.

Fotokopiju grāmata nodrošina visus drukājamus materiālus, kas nepieciešami izvēlētajām aktivitātēm, tostarp individuālas vingrinājumu lapas un atbalsta veidnes. Tā ir paredzēta kā praktisks resurss, lai vadītāji varētu reproducēt un izplatīt materiālus dalībniekiem, kad tas nepieciešams, nodrošinot aktivitāšu konsekventu īstenošanu.

Lai gan daudzus vingrinājumus var veikt arī mutiski vai izmantojot alternatīvus formātus, Fotokopiju grāmata piedāvā papildu, elastīgu atbalstu, lai vajadzības gadījumā veicinātu strukturētu rakstisku iesaisti. Starppaaudžu līdzdalība nav obligāta, bet tiek veicināta, ja tā ir piemērota, jo tā var bagātināt dialogu un veicināt savstarpēju mācīšanos starp vecuma grupām.

Kopumā rīku komplekts ir izstrādāts kā strukturēts, bet elastīgs ietvars, kas ļauj vadītājiem īstenot aktivitātes tā, lai veicinātu iesaistišanos, autonomiju, pārliecību un jēgpilnu līdzdalību vecāka gadagājuma pieaugušo vidū.

Indekss

MODULIS A - IKIGAI 14

1.1 IKIGAI 16

1.2 IKIGAI 9 22

1.3 Karaoke sesija 28

1.4 Ziedu kompozīcijas 32

1.5 Māla skulptūra 36

1.6 Māla gleznošana 40

1.7 Pudeļu apgleznošana 44

1.8 Deju kustības 48

MODULIS B - Digitālā pāreja 52

2.1 Uzmini lietotni 54

2.2 Atrodi kļūdu 58

2.3 Drošība tiešsaistē 62

2.4 Ko tā dara? 66

2.5 Dārgumu meklēšana 70

2.6 Facebook draugu krāpniecība 74

2.7 Viltotu rēķinu pikšķerēšana 78

2.8 Neparasta aktivitāte, e-pasta krāpniecība 84

2.9 Atvaļinājumu plānošana 88

2.10 Viltus profilu atrašana 92

2.11 Video atrašana 96

MODULIS C - E-veselība un labklājība	102
3.1 Parunāsim ar ārstu	104
3.2 Veselīgas novecošanas novērtējums	112
3.3 Melodijas soļi	116
3.4 Ēd labi	120
3.5 Digitālās veselības detektīvi	124
3.6 2 patiesības un 1 meli: aktīva un veselīga novecošana	130
3.7 Valkājamās ierīces vecāka gadagājuma cilvēku veselības aprūpē	134
MODULIS D - Pilsoniskā iesaiste	138
4.1 Globingo	140
4.2 Dzimums vai dzimte	144
4.3 Kopienas kartēšana	150
4.4 Kurš izlemj?	156
4.5 Stāstu veidošana	162
4.6 Mūsu kopienas	168
4.7 Identitātes lēcas	174
4.8 Globāls momentuzņēmums	180
4.9 2 patiesības 1 meli	186
4.10 Jaudas pastaiga	192
4.11 Jūs, iespējams, maldāties par vecuma diskrimināciju	200
4.12 Jūs, iespējams, maldāties par vardarbību vecāka gadagājuma cilvēkiem	204

MODULIS



IKIGAI

Šis pirmais modulis iepazīstina ar ikigai, japāņu filozofiju, kas koncentrējas uz mērķa un jēgas atrašanu ikdienas dzīvē.

Ar dažādu aktivitāšu palīdzību, piemēram, pārdomu kartīšu, radošo darbīcu (tostarp gaisā žūstoša māla modelēšanas, ziedu komponēšanas un gleznošanas), kā arī sociālu un izteiksmīgu nodarbību, piemēram, karaoke un deju, dalībnieki tiek mudināti aktīvā un saistošā veidā atjaunot saikni ar savām personīgajām interesēm, kaislībām un dzīves pieredzi.

Šī moduļa galvenais mērķis ir atbalstīt vecāka gadagājuma cilvēkus pārdomās par to, kas viņiem sniedz prieku, motivāciju un mērķa sajūtu, vienlaikus veicinot radošumu, emocionālo labsajūtu un sociālo mijiedarbību.

Aktivitātes ir paredzētas, lai stimulētu gan kognitīvo, gan radošo iesaisti, kā arī fizisko un motorisko prasmju attīstīšanu darbībā, ja tas ir piemēroti. Visus materiālus un aktivitāšu dinamiku var pielāgot dažādu vecāka gadagājuma cilvēku grupu vajadzībām, spējām un vēlmēm.

AKTIVITĀTE

1.1

IEGUVUMI

Pašrefleksija

Mērķa apzināšanās

Dzīves plānošana

TĒMAS

IKIGAI

Personīgais papildījums

Jēgpilna dzīve

AKTIVITĀTE 1.1

IKIGAI

Mācību Rezultāti

- Izprast IKIGAI filozofiju un galvenos aspektus ilgam aktīvam dzīvesveidam

Kopsavilkums

- Iepazīties ar IKIGAI koncepciju un pamatprincipiem
- Pārdomas par dzīves vēlmēm

Materiāli

- Aktivitāšu kartiņu komplekts
- Aktivitāšu lapas
- Pildspalvas
- Baltā tāfele (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Izdrukājiet un izgrieziet aktivitāšu kartītes
- Izdrukājiet aktivitāšu tabulu lapas



PIEZĪME

Ja materiālu nevar izdrukāt, izmantojiet digitālās drukas failu, kas pieejams ar QR kodu, lai skaļi nolasītu kartītes grupai, vai arī iepriekš pierakstiet to saturu piezīmju grāmatiņā.

Ja varat projicēt IKIGAI diagrammu, dariet to; ja ne, uzzīmējiet to uz tāfeles, lai visi to varētu redzēt.

QR
CODE
HERE

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“IKIGAI ir japāņu termins, kas veidots no vārdiem “IKI”, kas nozīmē dzīvi, un “GAI”, kas nozīmē vērtību vai nopelnu.

IKIGAI, brīvi tulkojot kā “esamības iemesls”, apvieno personīgo piepildījumu, iesaistīšanos kopienā un jēgas sajūtu, padarot to par spēcīgu prizmu, caur kuru var izvērtēt novecošanās politiku un intervences. Mēs veiksīm aktivitāti, kas palīdzēs definēt mūsu pašu IKIGAI.”

Diagramma

“Jūsu priekšā redzēsiet IKIGAI diagrammu ar četrām kategorijām: “Kas jums patīk”, “Kas pasaulei ir vajadzīgs”, “Par ko jums maksā” un “Kas jums padodas labi”. Varat izmantot savu izdrukāto tabulas lapu, vai arī es to projicēšu/ uzzīmēšu šeit atsaucei.”

Ledlauzis

“Sāksim ar īsu piemēru. Es nolasīšu A kartiņu, ieskaitot tās kategoriju un saturu, un dalīšos ar savu atbildi. Pēc tam es uzaicināšu kādu no grupas arī dalīties ar savu atbildi. Pēc tam mēs izlasīsim B kartiņu un atvērsim vietu grupu atbildēm. Tas palīdzēs mums saskatīt dažādas perspektīvas, pirms sākam pilnu aktivitāti.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Norādījumi

“Tagad katrs no jums paņems vienu kartiņu no komplekta. Izlasiet to skaļi, ieskaitot tās kategoriju un saturu, un dalieties savā atbildē ar grupu. Visi pārējie ierakstīs savu atbildi savā tabulas lapā zem atbilstošās IKIGAI kategorijas. Kad esat pabeidzis, nododiet komplektu personai pa kreisi no jums un atkārtojiet.”

Komforts un dialogs

“Veltiet laiku atbilžu pierakstīšanai. Ja jums nepieciešams vairāk vietas, dariet man to zināmu, un es nodrošināšu citu lapu. Jūties brīvi diskutēt, dalīties idejās vai uzdot jautājumus mūsu procesa gaitā. Šeit ir runa par savu vērtību izpēti un mācīšanos vienam no otra.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās pārdomas

“Tagad, kad esam pabeiguši uzdevumu, veltīsim brīdi pārdomām. Ko jūs ievērojāt savās atbildēs? Vai bija kādi pārsteigumi par to, ko jūs vērtējat vai kas jums patīk?”

Grupu modeļi

“Aplūkojot klātesošos, vai ir kopīgas tēmas tajā, kas cilvēkiem patīk, kas ir vajadzīgs pasaulei, ko mēs protam labi vai par ko mums maksā? Kādas līdzības un atšķirības jūs pamanījat?”

Ieskats

“Kā atbilžu dalīšanās un citu viedokļu uzzināšana palīdzēja jums citādi domāt par savu IKIGAI? Vai radās kādas jaunas idejas vai iespējas, par kurām iepriekš nebijāt domājis?”

Piemērojot Ikigai

“Kā šī izpratne par jūsu IKIGAI varētu ietekmēt jūsu dzīvi, jūsu iesaisti sabiedrībā vai jūsu pieeju labas novecošanas veicināšanai? Kādus mazus soļus jūs varētu spert, lai saskaņotu savas ikdienas darbības ar savu IKIGAI?”

AKTIVITĀTE

1.2

IEGUVUMI

Personīgā analīze

Labklājības apzināšanās

Mērķis un piepildījums

TĒMAS

Ikigai

Nozīme un apmierinātība

Pašnovērtējums un izaugsme

AKTIVITĀTE 1.2

IKIGAI 9

Mācību Rezultāti

- Pārdomāt personīgo labsajūtu, nozīmi un mērķi ikdienas dzīvē.
- Palielināt pašapziņu par apmierinātību un piepildījumu dažādās dzīves jomās.
- Noteikt stiprās puses un potenciālās izaugsmes jomas.

Kopsavilkums

- Izmantojiet Ikigai-9 skalu, lai individuāli pārdomātu dažādus jēgas un piepildījuma aspektus dalībnieku dzīvēs. Izmantojot vērtēšanu, vizuālo kartēšanu un grupu diskusijas, gūstiet ieskatu par to, kas pašlaik veicina mērķa sajūtu un kur nelielas izmaiņas varētu uzlabot labsajūtu.

Materiāli

- Darba lapas
- Pildspalvas
- Lineāls (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Izdrukājjiet aktivitāšu lapas



PIEZĪME

Ja nevarat izdrukāt lapas, vienkārši nolasiet tās skaļi grupai un lieciet dalībniekiem pierakstīt atbildes. Tas vēlāk atspējos vizuālo kartēšanu.

Pirms šīs aktivitātes pārlicinieties, ka esat pabeidzis 1.1. aktivitāti.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs izmantosim Ikigai-9 skalu. Tā ir vienkārša refleksijas metode, kas palīdz mums pārdomāt, cik daudz jēgas, piepildījuma un prieka mēs izjūtam dažādās savas dzīves jomās. Tā ir radusies no pētījumiem Japānā par ikigai ideju.”

Gaidu noteikšana

“Es skaļi nolasīšu deviņus īsus apgalvojumus un aicinu jūs pārdomāt katru no tiem un uzrakstīt savu atbildi uz lapas. Kad būsīm pabeiguši, mums būs noderīgs priekšstats par jomām, kurās jūs, iespējams, jūtaties stipri un apmierināti, un jomām, kurās varētu būt izaugsmes vai pārmaiņu iespējas.”

Izdaliet darba lapas un pildspalvas dalībniekiem.

Mēroga skaidrojums

“Katram apgalvojumam jāizvēlas skaitlis no 1 līdz 5:

1 nozīmē “Tas uz mani īsti neattiecas”

5 nozīmē “Tas uz mani ļoti attiecas”

Veltiet laiku un atbildiet godīgi, balstoties uz to, kā jūtaties tieši tagad.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Mēroga pabeigšana

“Sāksim.”

Lēnām izlasiet katru no deviņiem apgalvojumiem, dodot dalībniekiem laiku atbildēt, pirms turpināt.

Rezultātu aprēķināšana

“Tagad, kad esat atbildējis uz visiem deviņiem apgalvojumiem, ir pienācis laiks aprēķināt savu IKIGAI vērtējumu. Paņemiet viedtālruni un atveriet kalkulatora lietotni. Saskaitiet visus skaitļus, ko izvēlējāties katram apgalvojumam. Šī kopsumma sniedz jums vispārēju priekšstatu par to, cik daudz jēgas, piepildījuma un prieka jūs jūtat dažādās jomās. Ja neesat pārliecināts, kā lietot kalkulatoru, vai vēlaties palīdzību skaitļu saskaitīšanā, esmu šeit, lai palīdzētu, un mēs varam to izdarīt kopā. Kad esat ieguvis savu kopējo skaitli, uzrakstiet to uz lapas, kur rakstīts “IKIGAI vērtējums””

Vizuālā kartēšana

Pēc tam, kad visi ir pabeiguši savu uzdevumu, izdaliet otro lapu (Ikigai kartēšanas diagramma).

“Tagad jūs pārnesīsiet savas atbildes uz šo jauno lapu. Katram jautājumam atrodiat izvēlēto skaitli un atzīmējiet apli blakus tam. Skaitlis 1 sākas centrā, un skaitļi aug uz āru.”

“Kad visi apli ir atzīmēti, izmantojiet lineālu vai zīmuli, lai savienotu blakus esošos punktus. Pēc tam iekrāsojiet izveidoto laukumu. Tas sniegs jums vizuālu priekšstatu par jūsu pašreizējo ikigai.”

Parādiet piemēru, lai dalībnieki varētu viegli sekot līdzi.

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmie iespaidi

“Apskatiet savu IKIGAI formu. Ko jūs pamanāt vispirms? Vai ir kāda zona, kas šķiet spēcīga vai pilnīga? Vai ir kāda zona, kas šķiet mazāka vai mazāk klātesoša?”

Ikdienas dzīve

“Izvēlies vienu savas IKIGAI jomu:

Kā tā šobrīd izpaužas tavā ikdienas dzīvē? Vai tā ir kaut kas, kam tu velti laiku un enerģiju, vai kaut kas, kā pietrūkst?”

Rezultāti

“Tagad padomāsim par skaitļiem, ko jūs norādījāt katram apgalvojumam. Jūs aprēķinājat kopējo skaitli no 9 līdz 45. Ar jūsu rezultātiem jūs iegūstat dažādus līmeņus:

41–45: Ļoti spēcīga IKIGAI sajūta

36–40: Spēcīga sajūta

31–35: Vidēja sajūta

26–30: Attīstības sajūta

9–25: Izaugsmes jomas

Svarīgāki par kopējo punktu skaitu ir atsevišķie vienumi ar zemāku vērtējumu, tie parāda, kur jūs varētu vēlēt koncentrēties, izpētīt vai rīkoties.”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pārmaiņas un atbalsts

“Apskatiet jomu, kuru vēlaties stiprināt: Kādu nelielu soli jūs varētu spert, lai to uzlabotu?

Kas vai kurš varētu palīdzēt? Cilvēks, ieradums vai pakalpojums?

Domājiet par to kā veidu, kā atjaunot saikni ar zinātkāri, ieguldījumu, izaugsmi un jēgu.”

Noslēgums

“Šī aktivitāte parāda, ka mērķis un piepildījums nav saistīti ar lieliem sasniegumiem.

Tie tiek veidoti, veicot ikdienas darbības, izvēloties un attiecībās. Pat vienas nelielas pārmaiņas var padarīt dzīvi jēgpilnāku.”

AKTIVITĀTE

1.3

IEGUVUMI

Prieks un emocionālā labsajūta

Pašizpausme

Sociālā saikne

Pašapziņa

TĒMAS

Mūzika un atmiņa

Dalība grupā

Emocionālā saikne

AKTIVITĀTE 1.3

Karaoke sesija

Mācību Rezultāti

- Veicināt sociālo saikni un dalību grupās
- Atbalstīt emocionālo labsajūtu ar mūzikas un kopīgas baudas palīdzību
- Veicināt pārliecību un pašizpausmi relaksētā vidē

Kopsavilkums

- Kopīga dziedāšanas aktivitāte, kas veicina prieku, saikni un līdzdalību.

Materiāli

- Skāļrunis
- Viedtālrunis/dators

Iestatīšana

- Pievienojiet viedtālruni vai datoru skāļrunim, izmantojot Bluetooth
- Izvēlieties dziesmu kopā ar grupu
- Sagatavojiet dziesmas vārdus kopā ar grupu
- Nodziediet dziesmu

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs kopā dziedāsim līdzī. Šeit nav runa par perfektu dziedāšanu, bet gan par jautrību, atmiņu dalīšanos un kopīgas mūzikas baudīšanu grupā.”

Dziesmas izvēle

“Izvēlēsimies dziesmu kopā. Iedomājieties dziesmu, kas jums patīk, varbūt kaut ko no jūsu laika vai dziesmu, kas atsauc atmiņā labas atmiņas.”

Palīdziet grupai vienoties par vienu dziesmu

Dziesmu vārdu meklēšana

“Tagad atveram visi savus viedtālrunus vai ierīces un meklējam dziesmas vārdus. Varat ierakstīt dziesmas nosaukumu, kam seko vārds “dziesmas vārdi”, meklētājprogrammā, piemēram, Google.”

Dziedi līdzī

“Atceries, ka vari dziedāt skaļi, klusi vai vienkārši sekot līdzī. Vari arī aplaudēt, dungot vai piesist līdzī ritmam. Nav nekāda spiediena, vienkārši izbaudi.”

“Labi, ieslēdzam mūziku un dziedam kopā.”

Atkārtot

“Ja vēlaties, mēs varam izvēlēties citu dziesmu un dziedāt vēlreiz. Mēs varam dziedāt tik daudz dziesmu, cik visi jūtas ērti.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kādas bija sajūtas? Vai kāds pamanīja, kā mainījās viņu noskaņojums, dziedot kopā?”

Sociālā saikne

“Kā bija dziedāt grupā, nevis vienatnē? Vai tas šķita vieglāk, jautrāk vai citādāk nekā gaidīts?”

Atmiņas un emocijas

“Vai dziesma atsauca atmiņā kādas emocijas? Mūzika bieži vien savieno cilvēkus ar atmiņām, vienam ar otru vai sajūtām no mūsu dzīves.”

Līdzņemšanai

“Šī aktivitāte mums atgādina, kā mūzika var palīdzēt satuvināt cilvēkus, uzlabot noskaņojumu un radīt saiknes. Dziedāšanai nav jābūt perfektai, ja vien visiem ir jautri.”

AKTIVITĀTE

1.4

IEGUVUMI

Radošums un pašizpaušme
Smalko motoriku iesaistīšana
Emocionālā labsajūta
Prieks un miers

TĒMAS

Radošums un dizains
Apzinātība un relaksācija
Sensorā iesaiste

AKTIVITĀTE 1.4

Ziedu kompozīcijas

Mācību Rezultāti

- Attīstīt radošumu un pašizpausmi, izmantojot praktiskas aktivitātes.
- Uzlabot koncentrēšanās spējas, pacietību un smalko motoriku.
- Veicināt pārdomas, relaksāciju un gandarījuma sajūtu.

Kopsavilkums

- Dalībnieki veidos savas ziedu kompozīcijas, izmantojot īstus vai mākslīgus ziedus. Aktivitāte uzsver radošumu, apzinātību un personīgo izpausmi, vienlaikus ļaujot vecāka gadagājuma cilvēkiem taktilā, sociālā un jautrā veidā iesaistīties krāsu, tekstūru un kompozīciju izpētē.

Materiāli

- Mākslīgi vai īsti ziedi
- Ziedu putas
- Ziedu šķēres
- Dekoratīvas vāzes
- X-Acto naži

Iestatīšana

- Iepriekš sagatavojiet dalībniekiem mākslīgos ziedus.
- Izmantojiet x-acto nazi, lai sagatavotu vienu ziedu putuplasta gabalu katram dalībniekam un ievietotu to vāzē.
- Sagrieziet mākslīgos ziedus sev vēlamajos izmēros un vienībās.
- Izdaliet vāzes ar putām.
- Sakārtojiet mākslīgos ziedus tā, lai tie būtu gatavi un viegli pieejami katram dalībniekam.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs veidosim ziedu kompozīcijas. Jums būs iespēja pašiem izveidot savu vāzi, izmantojot ziedus un ziedu putas. Šī aktivitāte ir par radošumu, izpausmi un procesa baudīšanu, nevis par to, lai tas būtu perfekts.”

Ziedu kolekcija

“Tavā priekšā atradīsies ziedu klāsts, no kura izvēlēties. Izvēlies sev tīkamus ziedus, padomā par krāsām, formām vai smaržām, kas tev patīk. Katram no jums ir ziedu putas un vāze, kurā var novietot ziedus.”

Ziedu kompozīcija

“Tagad jūs varat sākt kārtot savus ziedus. Padomājiet par augstumu, krāsu un līdzsvaru. Ievietojiet ziedus putuplastā tā, lai tas droši stāvētu. Nav pareiza vai nepareiza veida, vienkārši sekojiet savai intuīcijai un radošumam. Apskatiet savu kompozīciju no dažādiem leņķiem. Jūs varat pielāgot jebko, līdz esat apmierināts.”

Fināls

“Kad visi būs pabeiguši, mēs veltīsim brīdi, lai parādītu grupai savus kompozīcijas. Jūs varat pastāstīt, kāpēc izvēlējāties šos ziedus, krāsas un ko domājat, veidojot savu dizainu.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējie iespaidi

“Sagrupēsim visas vāzes pa vidu un veltīsim brīdi, lai aplūkotu visus izkārtojumus. Ko jūs pamanāt vispirms? Vai ir kādas krāsas vai formas, kas izceļas?”

Atspulgs

“Kādas bija sajūtas, veidojot savu aranžējumu? Vai tas izraisīja kādas atmiņas, sajūtas vai idejas? Vai bija kādas daļas, kas bija izaicinošas vai īpaši patīkamas?”

Atzinība

“Kurš vēlētos pastāstīt, kāpēc izvēlējās konkrētus ziedus vai krāsas? Kāds stāsts vai nozīme jums ir jūsu pušķojumam?”

Labklājība

“Šādas aktivitātes var palīdzēt mums atpūsties, koncentrēties un izpausties. Kā jūs varētu izmantot radošumu savā ikdienas dzīvē, lai justos iesaistītāki vai mierīgāki?”

AKTIVITĀTE

1.5

IEGUVUMI

Radošums un izpausme

Maņu iesaistīšana

Smalkmotorikas prasmes

Miers un koncentrēšanās

TĒMAS

Radošā izpausme

Māla skulptūra

AKTIVITĀTE 1.5

Āla skulptūra

Mācību Rezultāti

- Stiprināt smalko motoriku un roku koordināciju.
- Veicināt radošumu, iztēli un personības izpausmi.
- Veicināt koncentrēšanās spējas, sensorisko iesaisti un apzinātību.

Kopsavilkums

- Dalībnieki veido mazus māla priekšmetus (magnētus, atslēgu piekariņus, rotājumus, dzīvniekus utt.), izmantojot gaisā žūstošu mālu un vienkāršus instrumentus.

Materiāli

- Žāvējams māls
- Māla veidošanas rīki vai mājsaimniecības instrumenti (zobu bakstāmie, plastmasas naži, veidošanas kociņi)
- Galda aizsargs (plastmasas plēves, avīzes)
- Ūdens bļodas (virsmu izlīdzināšanai)
- Atsauces attēli: mazi dzīvnieki, ziedi, rotājumi, magnēti, vienkāršas formas
- Papīra dvieļi

Iestatīšana

- Nosedziet galdus aizsardzības nolūkos.
- Sadaliet mālu dalībnieku starpā.
- Izvietojiet instrumentus, papīru un ūdens bļodas tā, lai tiem būtu viegli piekļūt.
- Sagatavojiet atsauces attēlus.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs strādāsim ar gaisā žūstošu mālu un veidosim mazas skulptūras. Esmu atvedis dažus attēlus ar atsaucēm uz to, ko jūs varat darīt, ja nu gadījumā nezināt, ko darīt, bet vienkārši esiet brīvi un radoši, un jūs varat radīt jebko, ko jūtat iedvesmotu.”

Norādījumi

“Paņemiet rokās māla gabalu. Ja, veidojot to, tas šķiet sauss vai saplaisā, iemērciet pirkstus ūdenī, lai to izlīdzinātu. Izmantojiet jebkuru no instrumentiem, lai pievienotu tekstūru vai detaļas.”

Iedrošinājums

“Šajā aktivitātē nav pareiza vai nepareiza risinājuma. Strādājiet lēnām, nesteidzieties un izbaudiet sajūtu, veidojot mālu ar rokām.”

Žāvēšana

“Kad esat pabeidzis, novietojiet savu skulptūru uz žāvēšanas paplātes. Tās nožūs nākamās dienas vai divu laikā, un nākamajā sesijā mēs tās apgleznosim.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmie iespaidi

“Veltīsim mirkli, lai aplūkotu jūsu radītās skulptūras. Kura jūsu procesa daļa jums patika visvairāk? Vai tā bija grūtāk vai vieglāk, nekā jūs domājat?”

Atspulgs

“Kādas bija sajūtas, veidojot mālu? Vai, strādājot ar to, kaut kas jūs pārsteidza?”

Noslēgums

“Nākamajā sesijā mēs apgleznosim jūsu darinājumus un pilnībā tos iedzīvināsim.”

AKTIVITĀTE

1.6

IEGUVUMI

Radošums un gleznošana

Smalko motoriku kontrole

Pacietība un koncentrēšanās

TĒMAS

Māla skulptūru gleznošana

Krāsu izpēte

Darbs ar detaļām

AKTIVITĀTE 1.6

Māla gleznošana

Mācību Rezultāti

- Praktizēt uzmanību detaļām, pacietību un smalko motoriku.
- Stiprināt krāsu atpazīšanu un radošu lēmumu pieņemšanu.
- Veicināt lepnumu un atbildības sajūtu par divpakāpju mākslas projekta pabeigšanu.
- Veidot pārliecību, pārveidojot savas skulptūras.

Kopsavilkums

- Dalībnieki izmanto akrila krāsas, lai iekrāsotu iepriekš izveidotās skulptūras.

Materiāli

- Žāvētas māla skulptūras no 1.5. aktivitātes
- Akrila krāsas un otas
- Ūdens krūzes
- Papīra dvieļi
- Galda aizsargs (papīrs, avīze)

Iestatīšana

- Pārliecinieties, ka visas skulptūras ir pilnībā izžuvušas un gatavas krāsošanai.
- Nosedziet galdus, lai pasargātu tos.
- Sakārtojiet uz katra galda krāsas, otas, ūdeni un papīra dvieļus.
- Izdaliet izžuvušās skulptūras.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mums būs jāapglezno māla skulptūras, ko jūs iepriekš veidojāt. Padomājiet par krāsām, ko vēlēsit izmantot, lai veidotu savu radījumu.”

Norādījumi

“Varat izmantot vienu vienkrāsainu krāsu vai pievienot rakstus, ēnojumu vai sīkas detaļas, piemēram, punktiņus, svītras. Ja vēlaties, sajauciet krāsas, vienkārši eksperimentējiet un izklaidējieties. Gleznojot nesteidzieties. Mazas otas var palīdzēt ar detaļām. Neaizmirstiet izmazgāt otu, ja vēlaties izmantot citu krāsu.”

Iedrošinājums

“Ja jums nepieciešama palīdzība skulptūras turēšanā vai krāsu sajaukšanā, esmu šeit. Nav jāsteidzas. Izbaudiet, kā jūsu skulptūra mainās, pievienojot krāsu.”

Noslēgums

“Kad esat pabeidzis, novietojiet skulptūru uz žāvēšanas galda. Kad tā ir nožuvusi, varat to ņemt līdzi mājās vai izmantot pēc saviem ieskatiem.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Kopīgošana

“Apskatīsim gatavos darbus. Kādus krāsu vai rakstu izvēli izdarījāt?”

Atspulgs

“Kādas sajūtas radās, gleznojot savu skulptūru, salīdzinot ar tās veidošanu iepriekšējā sesijā? Ievērojiet, kā krāsa patiešām pārveido mālu, piešķir raksturu, personību, emocijas, un jūs ar savu stilu esat radījuši kaut ko unikālu.”

Noslēgums

“No sākuma līdz beigām viss process tiek veikts ar savām rokām. Radošums aug ar katru soli, un šodienas sesija ir tam skaists piemērs.”

AKTIVITĀTE

1.7

IEGUVUMI

Relaksācija un prieks

Radošā izpausme

Smalkās motorikas prasmes

Personīgais stils

Koordinācija

TĒMAS

Pašizpausme

Vizuālais dizains

Apzinātība

Radošums

AKTIVITĀTE 1.7

Pudeļu apgleznošana

Mācību Rezultāti

- Veicināt radošumu un pašizpausmi
- Veicināt smalko motoriku un roku-acu koordināciju
- Veicināt sociālo mijiedarbību un prieku grupas vidē

Kopsavilkums

- Dalībnieki apglezno plastmasas pudeles, izmantojot akrila krāsas, radot personalizētus dizainus.

Materiāli

- Plastmasas pudeles (ar vākiem, 1 katram dalībniekam, plus papildus)
- Balta akrila krāsa (pamatkārtai)
- Otas
- Dažādu krāsu akrila krāsas
- Ūdens krūzes un papīra dvieļi
- Galda pārklāji (papīra, žurnāli, maisiņi...)

Iestatīšana

- Sagatavojiet pietiekami daudz plastmasas pudeļu visiem dalībniekiem, kā arī papildu lietas.
- Noņemiet no pudelēm visas etiķetes.
- Nokrāsojiet katru pudeli ar baltu akrila bāzes pārklājumu un ļaujiet tām nožūt.
- Novietojiet krāsas, otas un ūdens krūzes uz galdiem, pārklājot tos ar aizsargpārklājumu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mums būs radoša aktivitāte. Katrs no jums apgleznos pudeli, lai padarītu to unikālu. Uztveriet to kā savu personīgo mākslas darbu!”

Glezniecība

“Paņemiet sev pudeli, un jums būs apskatāmas otas un krāsas, ko izmantot, kā vien vēlaties. Ja vēlaties iedvesmu, paskatieties apkārt un paskatieties, ko dara citi, bet padariet to par savu. Varat izmantot vienu vienkrāsainu krāsu vai pievienot rakstus, ēnojumu vai sīkas detaļas, piemēram, punktiņus, svītras. Ja vēlaties, sajauciet krāsas, vienkārši eksperimentējiet un izklaidējieties. Gleznojot nesteidzieties. Mazas otas var palīdzēt ar detaļām. Ja jums nepieciešama palīdzība skulptūras turēšanā vai krāsu sajaukšanā, esmu šeit. Neaizmirstiet arī izmazgāt otu, ja vēlaties izmantot citu krāsu.”

Iedrošinājums

“Atceries, ka galvenais ir izpaust sevi. Neuztraucies par pilnību, vienkārši centies izbaudīt šo procesu!”

Beigas

“Kad esi pabeidzis, atstāj pudeli nožūt.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Kopīgošana

“Veltīsim mirkli, lai aplūkotu visu pudeles. Kas jums patīk jūsu pudelē? Kādas ir jūsu iecienītākās krāsas vai raksti?”

Atspulgs

“Kādas bija sajūtas, krāsojot savu pudeli? Vai tev patika izvēlēties krāsas vai veidot dizainu?”

Unikalitāte

“Ievērojiet, cik atšķirīga ir katra pudele, tāpat kā katram no mums ir savs stils un veids, kā lietas darīt.”

Ja vēlaties veikt turpmāko darbību:

“Šīs pudeles tiks izmantotas mūsu nākamajā aktivitātē, tāpēc saglabāiet tās drošībā nākamajai nodarbībai.”

AKTIVITĀTE

1.8

IEGUVUMI

Skaņas izpēte

Fiziskā kustība

Ķermeņa koordinācija

Ritms

TĒMAS

Sensorā eksperimentēšana

Ritms un kustība

Mūzikas izpēte

AKTIVITĀTE 1.8

Deju kustības

Mācību Rezultāti

- Attīstīt ritmu un koordināciju.
- Aktīvas kustības.
- Savienot mūziku, skaņu un radošumu.

Kopsavilkums

- Dalībnieki piepilda savas apgleznotās pudeles ar rīsiem (vai līdzīgiem materiāliem) un izmanto tās kā sitaminstrumentus grupas mūzikas un kustību sesijā.

Materiāli

- Apgleznotas pudeles (ar vāciņiem) no 1.7 aktivitātes
- Papildu tukšas pudeles
- Pudeļu pildītāji (rīsi, pupas, kukurūza, mazi akmentiņi...)
- Trauki
- Piltuves (pēc izvēles)
- Skaļrunis
- Viedtālrunis

Iestatīšana

- Pārļiecinieties, ka visas krāsotās pudeles ir sausas.
- Sagatavojiet traukus ar pudeļu pildītājiem.
- Pārļiecinieties, ka pudeles pēc pildīšanas var droši aizvērt.
- Sagatavojiet skaļruni un dziesmu atskaņošanas sarakstu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs jūsu apgleznotās pudeles pārvērtīsim par mūzikas instrumentiem! Katra pudele radīs skaņu atkarībā no tā, ko mēs tajā ievietosim.”

Norādījumi

“Paņemiet pudeli un piepildiet to ar elementiem no traukiem, ko redzat sev priekšā. Varat pievienot vairāk vai mazāk atkarībā no vēlamās skaņas. Pēc tam cieši aizveriet pudeli, sakratiet to un pārbaudiet, vai esat apmierināts ar radīto skaņu. Pudeles saturs un pievienotais daudzums var radīt dažādas skaņas.”

Kustība

“Tagad mēs nospēlēsim dažas dziesmas. Kustieties, kratiet pudeles ritmā un izklaidējieties ar mūziku. Jūs varat un jums vajadzētu staigāt un dejot, saglabājot ritmu. Jūties brīvi arī radīt savus ritmus vai pievienoties citiem. Nav nepareiza veida, kā baudīt mūziku!”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kāda bija sajūta, radot mūziku ar savām pudelēm? Vai jums patika radītās skaņas? Vai tas bija jautri?”

Izpēte

“Kādas atšķirības jūs ievērojāt pudēļu skaņās? Kā pudēļu satura daudzums mainīja skaņu?”

Līdzņemšanai

“Šī aktivitāte parāda, kā mēs varam radīt mūziku ar vienkāršām lietām un kā radošums un ritms var mūs vienot. Ko jūs uzzinājāt par eksperimentēšanu un jautrību ar ikdienas priekšmetiem? Vai jūs redzat sevi to darām mājās? Vai kopā ar ģimeni?”

MODULIS



DIGITĀLĀ PĀREJA

Šis modulis koncentrējas uz digitālo pāreju, atbalstot vecāka gadagājuma pieaugušos pārliecības, autonomijas un komforta attīstīšanā digitālo tehnoloģiju lietošanā.

Izmantojot interaktīvas aktivitātes, piemēram, lietotņu atpazīšanas spēles, krāpniecības izpratnes vingrinājumus un tiešsaistes drošības scenārijus, dalībnieki tiek mudināti attīstīt praktiskas digitālās prasmes, vienlaikus iesaistoties reālās dzīves situācijās drošā un vadītā vidē.

Šī moduļa galvenais mērķis ir stiprināt digitālo pārliecību un neatkarību, ļaujot vecāka gadagājuma pieaugušajiem orientēties arvien digitālākajā pasaulē ar lielāku apziņu un drošību.

Modulis ietver dažādas aktivitātes, kuru pamatā ir kartiņu komplekti, mijiedarbība ar mobilajām ierīcēm un strukturētas apmācību lapas. Katras aktivitātes temps un īstenošanas veids vadītājam jāpielāgo atbilstoši katras grupas īpašajām vajadzībām, spējām un dinamikai.

AKTIVITĀTE

2.1

IEGUVUMI

Pašapziņas veidošana

Lietotņu izpratne

Atmiņas prasmes

TĒMAS

Mobilās lietotnes

Digitālā lietošana

Tīmekļa vietnes

AKTIVITĀTE 2.1

Uzmini lietotni

Mācību Rezultāti

- Izprast vairāk par mobilajām lietotnēm un to mērķi
- Iegūt lielāku pārliecību, runājot par mobilajām lietotnēm

Kopsavilkums

- Veicina vizuālo atpazīšanu un uzlabo dalībnieku atmiņu.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukāji visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs spēlēsim minēšanas spēli. Mērķis ir uzminēt mobilās lietotnes un tīmekļa vietnes un par tām runāt jautrā un relaksējošā veidā.”

Paskaidrojums

“Uz katras kartītes ir norādīta cita mobilā lietotne vai tīmekļa vietne. Es paņemšu vienu kartīti no kavas, un pārējai grupai būs jāmēģina uzminēt, kas ir uz kartītes. To var izdarīt, uzdodot jautājumus par dažādu mobilo lietotņu vai tīmekļa vietņu mērķi, uz kuriem var atbildēt tikai ar “Jā” vai “Nē”.”

Piemēri

“Piemēram:

“Vai tas ir paredzēts saziņai?”

“Vai es to izmantotu atpūtai?”

“Vai to lietoju katru dienu?”

Spēlētājam uz katru jautājumu jāatbild ar “jā” vai “nē”.

Minēšana

“Ikviens var minēt jebkurā laikā. Kad kāds uzmin pareizi, kartīte tiek atklāta. Ja nepieciešams, es nolasīšu dažus nelielus mājienus uz pareizo atbildi. Pēc tam mēs varam vairāk parunāt par kartītes saturu.”



PIEZĪME

Ir svarīgi, lai aktivitāšu vadītājs visas aktivitātes laikā uzsāktu dialogu un vadītu sarunas ar spēlētājiem par tādām tēmām kā:

“Vai, lietojot šo lietotni, esat saskāries ar grūtībām?”

“Kādā kontekstā jūs izmantotu šo lietotni?”

“Kā viņi jūtas par lietotni un tās lietošanu?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā jūs jūtaties par šo spēli? Vai tā bija vieglāka vai grūtāka, nekā jūs gaidījāt?”

Saruna

“Vai atpazini vairāk vai mazāk lietotņu, nekā domāji? Kāda bija sajūta, apspriežot tās visas spēles laikā?”

Atbilstība

“Kuras lietotnes vai tīmekļa vietnes jums šķiet pazīstamākas vai noderīgākas? Vai šīs lietotnes jūs vēlētos izmantot vairāk?”

Slēgšana

“Cerams, ka šī spēle parādīja, ka šīm mobilajām lietotnēm un tīmekļa vietnēm nav jābūt biedējošām. Kopīgi uzdodot jautājumus un izrādot interesi, mēs varam tās labāk izprast. Mācīšanās ir kaut kas tāds, ko mēs varam darīt kopā, jebkurā vecumā, mums tas nav jādara vienatnē.”

AKTIVITĀTE

2.2

IEGUVUMI

Digitālā izpratne

Kritiskā domāšana

Vizuālā analīze

TĒMAS

Dezinformācija

Tiešsaistes saturs

Mākslīgā intelekta attēli

AKTIVITĀTE 2.2

Atrodi kļūdu

Mācību Rezultāti

- Izprast mākslīgā intelekta veidoto attēlu īpašības
- Vairot izpratni par to, kā aizraušanās ar mākslīgā intelekta attēliem var ietekmēt tiešsaistes lietotājus.

Kopsavilkums

- Veicina dalībnieku kritisko domāšanu par mākslīgā intelekta ģenerētiem attēliem.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukāji visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs spēlēsim kartīšu spēli par attēliem, ko varam redzēt tiešsaistē. Daži no šiem attēliem var izskatīties ļoti reāli, neskatoties uz to, ka tos ir radījis mākslīgais intelekts (MI). Tāpēc ir svarīgi saprast, kas padara tos par mākslīgiem attēliem, lai tos labāk varētu atpazīt.”

Paskaidrojums

“Šeit mums ir kartīšu kaudzīte, kurās ir mākslīgā intelekta radīti attēli. Es paņemšu kartīti un pasniegšu to jums, lai jūs varētu aplūkot attēlu. Veltiet laiku, lai novērotu detaļas.

Pēc tam mēs apspriedīsim attēlu un detaļas, kas padara to atpazīstamu kā mākslīgā intelekta attēlu.”

Piemēri

“Piemēram:

- Apskatiet tekstu
- Apskatiet proporcijas
- Izpētiet kontekstu
- Jebko, kas ir pārāk perfekts”

Risinājums

“Pēc diskusijas es varu ieskatīties risinājumu lapā, lai redzētu atbildi. Ja vēlaties, varu sniegt arī dažas norādes.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā jūs jūtaties par šo spēli? Vai bija viegli vai grūti pamanīt mākslīgā intelekta detaļas?”

Mākslīgā intelekta pavedienu noteikšana

“Kādas norādes vai detaļas palīdz jums attaisnot mākslīgā intelekta radīšanu? Kādas detaļas jūs muldināja vai maldināja?”

Reālās dzīves ietekme

“Mēs varētu redzēt šādus attēlus tiešsaistē, sociālajos tīklos, ziņās, īsziņās ar draugiem vai ģimeni. Kas varētu notikt, ja cilvēki noticētu šiem attēliem, tos neapšaubot? Cik tālu varētu aiziet mākslīgā intelekta attēli?”

Ikdienas dzīve

“Kādās situācijās var izmantot mākslīgo intelektu? Kādi ir mākslīgā intelekta mērķi? Kā cilvēki var izmantot mākslīgo intelektu noderīgā vai konstruktīvā veidā? Vai ir piemēri, kad mākslīgā intelekta izmantošana ir labvēlīga, un piemēri, kad tā varētu būt kaitīga?”

Līdzņemšanai

“Kādus galvenos punktus jūs izvedat no šīs spēles? Ko jūs turpmāk darīsiet citādāk?”

AKTIVITĀTE

2.3

IEGUVUMI

Konta aizsardzība

Informētība par krāpniecību

Drošība tiešsaistē

TĒMAS

Digitālā aizsardzība

Kiberdrošība

Tiešsaistes krāpniecība

AKTIVITĀTE 2.3

Drošība tiešsaistē

Mācību Rezultāti

- Izprotiet drošību tiešsaistē un to, kā aizsargāt savu klātbūtni tiešsaistē.
- Atklājiat veidus, kā aizsargāt savus tiešsaistes kontus.
- Veiciniet izpratni par tiešsaistes krāpniecību un metodēm.

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus pārdomāt kiberdrošību un veidus, kā sevi aizsargāt, izmantojot jautājumu kartītes ar atbilžu variantiem.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukājiat visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Ja materiālu nevar izdrukāt, varat izmantot digitālo materiālu, izmantojot QR kodu, un veikt mutisku viktorīnu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šī ir kāršu spēle par drošību tiešsaistē. Mērķis ir ne tikai iegūt pareizās atbildes, bet arī kopīgi mācīties par drošību tiešsaistē un to, kā aizsargāt savu digitālo “es”. Nav nekāda spiediena, šī ir droša telpa, kur uzdot jautājumus un dalīties pieredzē.”

Paskaidrojums

“Katrā kartītē ir jautājums par drošību tiešsaistē, un ir atbilžu varianti. Es paņemšu pa vienai kartītei no kaudzītes un skaļi nolasīšu jautājumu. Pēc tam es nolasīšu atbildes ar atbilžu variantiem, un mēs par tām parunāsim. Pēc tam jūs mēģināsi uzminēt pareizo atbildi.”

Risinājums

“Pēc jūsu atbildes es pārbaudīšu risinājumu lapu. Un mēs varam īsi aprunāties par kartītes saturu, lai pārlicinātos, vai visi saprot un vai ir kādas grūtības.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr jūs visi jutīsieties ērti spēlēt. Vai ir kādi jautājumi?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā jūs jūtaties par šo spēli? Vai bija viegli vai grūti atbildēt uz jautājumiem? Vai tie bija vieglāki vai grūtāki, nekā jūs gaidījāt?”

Mācīšanās

“Vai uzzinājāt kaut ko jaunu par drošību tiešsaistē? Kaut kas tāds, kas jūs pārsteidza vai lika jums domāt citādi par to, kā jūs lietojat internetu?”

Reālās dzīves ietekme

“Tiešsaistē mēs varam saskarties ar šādām situācijām. Vai kāda tēma jums atgādināja reālas dzīves situācijas, ko esat piedzīvojis vai par kurām esat dzirdējis? Kā, jūsuprāt, tas, ko mēs apspriedām, palīdz šādās situācijās?”

Līdzņemšanai

“Vai pēc šīs aktivitātes jūtaties pārliecinātāki par savas klātbūtnes tiešsaistē aizsardzību? Kādu vienu mazu lietu jūs turpmāk varētu darīt citādāk?”

AKTIVITĀTE

2.4

IEGUVUMI

Saskarnes uzticamība

Ikonu atpazīšana

Digitālā pratība

TĒMAS

Pogu funkcijas

Lietotāja saskarnes

Mobilās ikonas

AKTIVITĀTE 2.4

Ko tā dara?

Mācību Rezultāti

- Izprast lietotāja saskarnes elementus, ikonas un to funkcijas
- Atpazīt dažādas ikonas dažādos mobilajos kontekstos

Kopsavilkums

- Palīdzēt dalībniekiem uzzināt vairāk par dažādām lietotāja saskarnēm un to komponentiem.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukāriet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šī ir vienkārša kāršu spēle, lai izpētītu pogas un ikonas, kas parādās mobilajos tālruņos un tīmekļa vietnēs. Šie simboli ir visur, un, iemācoties tos atpazīt, ierīču lietošana būs vienkāršāka un mazāk stresa pilna. Šis nav pārbaudījums, mēs visi mācāmies kopā.”

Paskaidrojums

“Kartītēs ir attēlotas ikonas un lietotāja saskarnes elementi. Jūsu mērķis ir noteikt pogas vai ikonas funkcionalitāti, uzminot, kam tā tiek izmantota. Jums nav jāzina faktiskais nosaukums, tikai tas, ko, jūsuprāt, tā dara, piemēram, “Es domāju, ka šī poga nosūta ziņojumu” vai “Izskatās, ka tā atjaunina lapu.””

Risinājums

“Pēc kartītes apskates varam diskutēt par kartītē attēlotā elementa funkcionalitāti. Pēc pārrunām pārbaudīšu risinājuma lapu. Un mums var būt īsa pauze diskusijām vairāk par kartītes saturu, paanalizējot, vai visi saprot un vai ir kādas grūtības.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr jūs visi jutīsieties ērti ar spēli. Kādi jautājumi?”



PIEZĪME

koordinatoram ir svarīgi veidot dialogu visā darbības laikā un vadīt sarunas ar dalībniekiem, piemēram:

“Kur mēs to varam atrast telefonā?”

“Vai šis elements kādam ir jauns?”

“Kas tas varētu būt?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā jūs jūtaties par šo spēli? Vai bija viegli vai grūti atpazīt pogas? Vai tās bija vieglāk vai grūtāk, nekā jūs gaidījāt?”

Mācīšanās

“Vai uzzinājāt kaut ko jaunu par jaunajām funkcijām? Vai ir kāda ikona, ko, jūsuprāt, nākamreiz, kad to redzēsiet, varētu vieglāk atpazīt?”

Reālās dzīves ietekme

“Vai pamanījāt kādas pogas, ko esat lietojis iepriekš? Kur, jūsuprāt, jūs varētu redzēt šīs pogas savā ikdienas dzīvē? Piemēram, ziņojumapmaiņai ģimenei, tikšanās rezervēšanai vai informācijas meklēšanai?”

AKTIVITĀTE

2.5

IEGUVUMI

Tiešsaistes izpratne

Vizuālā meklēšana

Digitālās prasmes

TĒMAS

Attēla verifikācija

Apgrieztā meklēšana

Mobilie rīki

AKTIVITĀTE 2.5

Dārgumu meklēšana

Mācību Rezultāti

- Uzziniet, kā veikt apgriezto attēlu meklēšanu, lai pārbaudītu attēla izcelsmi.
- Praktizējieties efektīvi un droši sūtīt attēlus, izmantojot WhatsApp.
- Attīstiet pārliecību par tālruņa kameras lietošanu, lai uzņemtu skaidrus un atbilstošus fotoattēlus.

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus izpētīt aktivitāšu telpu un apgūt digitālās mobilās kompetences.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Viedtālrunis

Iestatīšana

- Izdrukājiet un izgrieziet visas kartītes.
- Izveidojiet WhatsApp grupas tērēšanu ar dalībniekiem un vienmērīgi sadaliet kartītes visiem.
- Koordinators nosaka spēles laukumu.

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Materiālus tiešsaistē varat izmantot, izmantojot QR kodu, lai izmantotu pielāgotas vārdu kartītes. Ja nevarat piekļūt printerim, izmantojiet papīra lapas un uzrakstiet uz tām vārdus. Turklāt, ja trūkst viedtālruni, sapulciniet dalībniekus duetos/grupās.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Atruna

“Lai izpildītu šo uzdevumu, esmu izveidojis grupas tērzēšanu ar mums visiem ar nosaukumu (*grupas tērzēšanas nosaukums*), un mums ir jālejupielādē Google lietotne tālruņos, ja jums tās vēl nav.”

Misija

“Uz kartītēm, ko esmu tev iedevis, ir uzrakstīti vārdi. Tad tev šajā vietā jāatrod kaut kas tāds, kas attēlo uz kartītes esošo vārdu.”

Apgrieztā meklēšana

“Kad būsiet atradis objektu, veiksim objekta apgriezto attēla meklēšanu.”

Apgrieztās meklēšanas soli

“Lai veiktu apgriezto attēlu meklēšanu, atveriet Google lietotni un meklēšanas joslā pieskarieties kameras ikonai. Ja nepieciešams, nodrošiniet piekļuvi kamerai un pēc tam nofotografējiet objektu. Ritinot uz leju ekrānā, redzēsiet līdzīgus attēlus tam, ko uzņēmāt.”

Grupas tērzēšana

“Pēc tam, kad esat atradis attēlu, kas, jūsuprāt, labi atspoguļo vārdu jūsu kartītē, lejupielādējiet to un nosūtiet uz mūsu grupas tērzēšanu.”

Sniegt atbalstu

“Vai ir kādi jautājumi?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Grupa

“Tagad apsēdīsimies visi kopā un pārskatīsim tērzēšanā iesūtītos attēlus. Pārskatot attēlus, grupai ir jāuzmin, kas bija rakstīts uz oriģinālās kartītes.”

Dialogs

“Vai procesa laikā jums radās kādas grūtības?”

“Vai kādā brīdī jūs saskārāties ar grūtībām?”

“Kāda bija problēma?”

Pārdomas par krāpniecību

“Ja atrodat Facebook profila attēlu vai tiešsaistes attēlu, par kuru nezināt, vai tas ir viltots vai nē, varat saglabāt attēlu savā ierīcē un veikt apgrieztu attēlu meklēšanu pakalpojumā Google. To var izdarīt mobilajās ierīcēs un klēpj datoros. Ja attēlu varat atrast, izmantojot Google meklēšanu, pastāv liela iespēja, ka tas ir viltots profils.”

AKTIVITĀTE

2.6

IEGUVUMI

Emocionālā apzināšanās

Krāpniecības apzināšanās

Drošība tiešsaistē

TĒMAS

Sociālā inženierija

Tiešsaistes krāpniecība

Viltus profili

AKTIVITĀTE 2.6

Facebook draugu krāpniecība

Mācību Rezultāti

- Izprast, kā pārbaudīt tiešsaistes profilu identitāti un autentiskumu
- Atpazīt emocionālu manipulāciju un sociālo mediju krāpniecības pazīmes
- Apgūt drošākas prakses personiskās informācijas kopīgošanai un saziņai tiešsaistē

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus būt piesardzīgiem tiešsaistē, atpazīt krāpniecības un aizsargāt savu personisko un finanšu informāciju.

Materiāli

- Izdrukājamas darba lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet darba lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem
- Koordinators glabā Koordinatora lapu

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs aplūkosim reālās dzīves scenāriju par tiešsaistes draudzību, drošību sociālajos tīklos un to, kā bieži darbojas krāpnieki. Daudzas krāpniecības sākas ar kaut ko, kas šķiet draudzīgs, nekaitīgs vai pat mierinošs, tāpēc ir svarīgi iemācīties laikus pamanīt brīdinājuma zīmes.”

Aktivitāšu izkārtojums

“Es jums nolasīšu stāstu par Mārtinu un viņa pieredzi Facebook. Visā stāsta gaitā jūs saskarsieties ar jautājumiem, kuros jums būs jāizvēlas, kas, jūsuprāt, Mārtinam būtu jādara.”

Sākt

“Sāksim ar Mārtiņa stāstu. Kopā izskatīsim jautājumus, pārrunājot katru no tiem. Jūs atzīmēsiet savas atbildes savās lapās, un pēc tam es jums pateikšu pareizās atbildes, un mēs varēsim to nedaudz vairāk pārrunāt, pirms pārejam pie nākamā.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmās reakcijas

“Tagad, kad esam izlasījuši Mārtina stāstu, kas jums visvairāk šķita atmiņā paliekošs? Vai bija brīdis, kad nodomājat: “Tas ir aizdomīgi” vai “Es tā nedarītu”? Vai varbūt bija kaut kas, kas jūs mulsināja vai pārsteidza?”

Red Flags

“Padomāsim par brīdinošajām pazīmēm, ko redzējām stāstā. Kādas bija dažas norādes, ka šī varētu būt krāpniecība vai viltots profils?”

Uzrādiet dalībniekiem brīdinošās pazīmes, piemēram:

- Ļoti ātra emocionāla dalīšanās un pēkšņas personiskas traģēdijas;
- Lūgšana pēc e-pasta, privātas saziņas vai naudas;
- Nekonsekvents profils vai laika skala ar neskaidrām vai vispārīgām fotogrāfijām;
- Strauja attiecību eskalācija.”

Drošība

“Ko mēs varam darīt, lai pasargātu sevi sociālajos tīklos?”

- Nepieņemiet draudzības pieprasījumus no svešiniekiem;
- Nekopīgojiet personisko informāciju un nesūtiet naudu;
- Rūpīgi pārbaudiet profilus un, ja neesat pārliecināts, pajautāiet kādam, kam uzticaties.

Līdzņemšanai

“Atcerieties: ja kāds tiešsaistē lūdz naudu vai personisku informāciju, tā ir nopietna brīdinājuma zīme. Vienmēr apstājieties un lūdziet palīdzību. Jums nav jātiek galā vienam.”

AKTIVITĀTE

2.7

IEGUVUMI

Finansiālā aizsardzība

Konta drošība

Krāpšanas atklāšana

TĒMAS

Pikšķerēšanas krāpniecība

Tiešsaistes drošība

Krāpšana e-pastā

AKTIVITĀTE 2.7

Viltotu rēķinu pikšķerēšana

Mācību Rezultāti

- Veicināt izpratni par pikšķerēšanas krāpniecību un to atpazīšanu
- Apgūt vienkāršus soļus kontu un maksājumu informācijas aizsardzībai

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus būt piesardzīgiem tiešsaistē, atpazīt krāpniecības un aizsargāt savu personisko un finanšu informāciju.

Materiāli

- Izdrukājamās darba lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet darba lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem
- Vadītājs glabā vadītāja lapu

QR
CODE
HERE



PIEZĪME

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs izpētīsim reālas dzīves situāciju par e-pasta drošību un pikšķerēšanas krāpniecību. Daudzas tiešsaistes krāpniecības izskatās ļoti oficiālas un uzticamas, tāpēc ir svarīgi iemācīties atpazīt brīdinājuma zīmes, pirms noklikšķināt uz saitēm vai kopīgot informāciju.”

Aktivitāšu izkārtojums

“Es jums izlasīšu stāstu par Metu un viņa pieredzi ar krāpniecisku e-pastu. Visā stāsta gaitā jūs saskarsieties ar jautājumiem, kuros jums būs jāizvēlas pareizā atbilde, jāaskaņo informācija vai jāaizpilda tukšās vietas. Mēs kopā izlasīsim scenāriju, un jūs varēsiet sekot līdzi savām lapām.”

Sākt

“Sāksim Meta stāstu. Lasot katru daļu, mēs kopīgi pārrunāsim radušos jautājumus. Tad Jūs atzīmēsiet savas atbildes uz savām darba lapām, un pēc tam es jums pateikšu pareizās atbildes. Noslēgumā mēs varam visu pārrunāt, pirms ķeramies pie nākamās daļas.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmās reakcijas

“Kas jums Meta stāstā šķita īpaši svarīgs? Vai bija brīdis, kad nodomājat: “Tas izskatās aizdomīgi”? Vai arī sākumā bija kaut kas ticams?”

Sarkanie karogi

“Noteiksim brīdinājuma zīmes šajā scenārijā.

Kādas norādes liecināja, ka e-pasts nebija īsts?”

Vadiet grupu, lai pamanītu:

- Sūtītāja e-pasts neatbilst uzņēmumam
- Pareizrakstības kļūdas (“Klients”)
- Pieprasījums sniegt personisku vai maksājuma informāciju
- Spiediens rīkoties ātri
- Negaidīts piegādes pieprasījums
- Dīvainas vai nepazīstamas saites”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Drošība

“Ko mēs varam darīt, lai pasargātu sevi tiešsaistē vai pārbaudot e-pastus?”

- Pārbaudiet sūtītāja e-pasta adresi.
- Pārbaudiet, vai URL ir HTTPS.
- Nekad neklikšķiniet uz negaidītām saitēm.
- Nekad neizmantojiet publisko Wi-Fi pirkumiem.
- Izmantojiet spēcīgas, unikālas paroles.
- Ja rodas šaubas, sazinieties tieši ar uzņēmumu.”

Līdzņemšanai

“Atcerieties: ja kaut kas šķiet steidzams, satraucošs vai negaidīts, apstāieties un vēlreiz pārbaudiet, pirms noklikšķināt uz jebkā. Krāpnieki paļaujas uz ātru reakciju. Veltot brīdi pārbaudei, var novērst krāpšanu un aizsargāt jūsu informāciju.”

AKTIVITĀTE

2.8

IEGUVUMI

Paroles stiprums

E-pasta drošība

Drošība tiešsaistē

TĒMAS

Konta aizsardzība

Spēcīgas paroles

E-pasta drošība

AKTIVITĀTE 2.8

Neparasta aktivitāte, e-pasta krāpniecība

Mācību Rezultāti

- Izprast, kā izveidot spēcīgas un drošas paroles
- Apgūt praktiskus veidus, kā aizsargāt e-pasta kontus no uzlaušanas
- Palielināt izpratni par drošām tiešsaistes praksēm ikdienas lietošanai

Kopsavilkums

- Veicināt izpratni par e-pasta drošību un tiešsaistes uzbrukumu atpazīšanas un novēršanas nozīmi.

Materiāli

- Izdrukājamās darba lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet darba lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem
- Vadītājs glabā vadītāja lapu

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs izpētīsim reālu dzīves situāciju par e-pasta drošību. Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki izmanto e-pastu, lai sazinātos ar ģimeni vai draugiem. Lai gan e-pasts ir ērts, ir svarīgi aizsargāt savus kontus no hakeriem un krāpniekiem.”

Aktivitāšu izkārtojums

“Es tev nolasīšu stāstu par Marku. Visā stāsta gaitā tu saskarsies ar jautājumiem, kuros tev būs jāizvēlas pareizā atbilde, jāaskaņo informācija vai jāaizpilda tukšās vietas. Mēs kopā izlasīsim scenāriju, un tu varēsi sekot līdzi savām lapām.”

Sākt

“Sāksim Marka stāstu. Kamēr es lasīšu katru daļu, veltiet brīdi, lai atbildētu uz jautājumiem savā lapā. Kad visi būs pabeiguši, mēs kopīgi pārskatīsim atbildes.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmās reakcijas

“Ko jūs ievērojāt, lasot par Marku? Vai jūs pārsteidza kaut kas tajā, cik viegli vai grūti var būt nodrošināt e-pasta konta drošību?”

Paroles drošība

“Apskatīsim pirmo jautājumu. Kas veido spēcīgu paroli?”

Virziet dalībniekus uz atbildēm, piemēram:

- Izmantojiet lielos un mazos burtus, ciparus un īpašās rakstzīmes.
- Izvairieties no dzimšanas dienu vai viegli uzminamu vārdu lietošanas.”

Konta aizsardzība

“Attiecībā uz otro jautājumu, kādas darbības Marks var veikt, lai aizsargātu savu e-pastu?”

Galvenie punkti:

- Iespējot divfaktoru autentifikāciju
- Regulāri atjaunināt programmatūru
- Izvairīties no publiska Wi-Fi
- Izmantot cienījamu e-pasta pakalpojumu sniedzēju
- Izvēlieties spēcīgas paroles”

Līdzņemšanai

“Atcerieties: spēcīga parole un papildu drošības pasākumi palīdz aizsargāt jūsu personas informāciju. Nekad nedalieties ar savām parolēm un vienmēr pārbaudiet, vai jūsu kontam ir atjauninātas drošības funkcijas. Nelieli ieradumi būtiski ietekmē jūsu e-pasta drošību.”

AKTIVITĀTE

2.9

IEGUVUMI

Droša lēmumu pieņemšana

Informētība par krāpniecību

Datu aizsardzība

TĒMAS

Tiešsaistes rezervēšana

Personas dati

Ceļojumu krāpniecība

AKTIVITĀTE 2.9

Atvaļinājumu plānošana

Mācību Rezultāti

- Atpazīt drošus un nedrošus tiešsaistes ceļojumu piedāvājumus
- Izprast personas informācijas kopīgošanas riskus
- Iemācieties izvairīties no krāpniecības un aizsargāt datus tiešsaistē

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus būt uzmanīgiem, rezervējot ceļojumus tiešsaistē, un aizsargāt savu personisko informāciju no krāpniecības.

Materiāli

- Izdrukājamas darba lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet darba lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem
- Vadītājs glabā vadītāja lapu

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs sekosim līdz divām mūža draudzenēm Helēnai un Ritai, kad viņas kopā plāno vasaras ceļojumu. Viņu stāsts mums parādīs dažus izplatītus tiešsaistes riskus, īpaši senioriem, un to, kā aizsargāt personisko informāciju, rezervējot ceļojumus vai kopīgojot informāciju tiešsaistē.”

Aktivitāšu izkārtrojums

“Es lasīšu viņu stāstu pa daļām. Pēc katras daļas jūs redzēsiet jautājumu par to, kas Helēnai un Ritai būtu jādara. Jūs varat izvēlēties iespēju, kas, jūsuprāt, ir drošākā. Rūpīgi pārdomājiet riskus un ieguvumus.”

Sākt

“Sāksim Helēnas un Ritas stāstu. Kamēr es lasīšu katru daļu, veltiet brīdi, lai atbildētu uz jautājumiem savā lapā. Kad visi būs pabeiguši, mēs kopīgi pārskatīsim atbildes.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmās reakcijas

“Kas jums Helēnas un Ritas stāstā šķita īpaši svarīgs? Vai bija brīži, kad jūs domājāt: “Es to nedarītu” vai “Tas šķiet riskanti”?”

Risku identificēšana

“Padomāsim par brīdinošajiem brīdinājuma signāliem:

- Nepazīstamas tīmekļa vietnes, kas piedāvā “pārāk labus, lai būtu patiesi” piedāvājumus
- Zvani vai ziņas no svešiniekiem, kuros tiek lūgta kredītkartes vai personiskā informācija
- Pieprasījumi kopīgot sensitīvus datus, nepārbaudot avotu”

Drošība tiešsaistē

“Ko mēs varam darīt, lai pasargātu sevi? Atcerieties:

- Rezervējiet ceļojumus tikai caur uzticamām, drošām tīmekļa vietnēm.
- Nekad nedalieties ar kredītkaršu datiem vai personisko informāciju ar nezināmiem zvanītājiem.
- Esiet uzmanīgi ar tīmekļa vietnēm, kas izseko jūsu meklējumus vai piedāvā “bezmaksas” pakalpojumus, kas apkopo jūsu datus.
- Ja neesat pārliecināts, lūdziet padomu ģimenes loceklim vai kādam, kuram uzticaties.”

Līdzņemšanai

“Pat jautrām aktivitātēm, piemēram, ceļojuma rezervēšanai, drošība tiešsaistē ir svarīga. Saglabājot modrību un aizsargājot personisko informāciju, jūs varat baudīt savus plānus, neieklūstot krāpnieku gūstā. Rūpīga plānošana un informētība padara ceļošanu drošāku un patīkamāku ikvienam neatkarīgi no vecuma.”

AKTIVITĀTE

2.10

IEGUVUMI

Profila verifikācija

Krāpšanas atklāšana

Personīgā drošība

TĒMAS

Viltus konti

Tiešsaistes privātums

Sociālie mediji

AKTIVITĀTE 2.10

Viltus profilu atrašana

Mācību Rezultāti

- Atpazīt biežāk sastopamās viltotu vai aizdomīgu sociālo mediju profilu pazīmes
- Iemācieties izpētīt un pārbaudīt tiešsaistes kontaktus pirms to pieņemšanas
- Izprast personiskās informācijas aizsardzības nozīmi tiešsaistē

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus uzmanīgi sazināties ar jauniem tiešsaistes kontaktiem, pirms iesaistīšanās pārbaudīt profilus un veikt pasākumus, lai pasargātu sevi no viltus kontiem un tiešsaistes krāpniecības.

Materiāli

- Izdrukājamas darba lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet darba lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem
- Vadītājs glabā vadītāja lapu

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs sekosim Luisam, atraitnim, kurš vēlas tiešsaistē iegūt jaunus draugus. Viņa stāsts mums parādīs, kā viltoti profili var šķist draudzīgi vai pārliecinoši, un kādus soļus mēs varam veikt, lai saglabātu drošību, sazinoties ar citiem sociālajos tīklos.”

Aktivitāšu izkārtojums

“Es lasīšu Luija stāstu pa daļām. Pēc katras daļas mēs kopā izskatīsim jautājumus, pārrunājot katru no tiem. Jūs atzīmēsiet savas atbildes savās lapās, un pēc tam es jums pateikšu pareizās atbildes, un mēs varēsim to nedaudz vairāk pārrunāt, pirms pārejam pie nākamās daļas.”

Sākt

“Sāksim ar Luisu un Hannu. Pievērsiet uzmanību profila informācijai un personiskajiem jautājumiem. Sekojiet līdzi, atbildiet uz jautājumiem savā lapā, un beigās mēs apspriedīsim katru atbildi.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Pirmās reakcijas

“Kuri brīži Luija stāstā piesaistīja jūsu uzmanību? Vai kaut kas šķita aizdomīgs vai neērts? Ko jūs būtu darījis citādāk?”

Sarkanie karogi

“Apskatīsim brīdinājuma zīmes:

- Profili ar ļoti maz fotogrāfijām vai pārāk pievilcīgiem attēliem
- Pārāk agri pieprasīta personiskā informācija
- Fotoattēli, kas tiek atkārtoti vai atrasti citur tiešsaistē”

Drošas darbības

“Kā Luijs sevi pasargāja?

- Rūpīgi pārbaudot profilus
- Pieprasot papildu fotoattēlus
- Izmantojot apgriezto attēlu meklēšanu
- Izvairoties no personas informācijas kopīgošanas
- Atceļot sekošanu, bloķējot un ziņojot par aizdomīgiem kontiem”

Līdzņemšanai

“Atcerieties: draudzība tiešsaistē var būt patiesa, taču vienmēr esiet modri. Meklējiet brīdinošas pazīmes, pārbaudiet informāciju un aizsargājiet savus personas datus. Ja kaut kas šķiet neparasti, ir pareizi atkāpties vai pārtraukt saziņu. Šo prakšu dalīšanās palīdz jums saglabāt drošību un pārliecinoši baudīt tiešsaistes saziņu.”

AKTIVITĀTE

2.11

IEGUVUMI

Digitālā izpratne

Kritiskā domāšana

Video analīze

TĒMAS

Tiešsaistes verifikācija

Mediju pratība

Mākslīgā intelekta video

AKTIVITĀTE 2.11

Video atrašana

Mācību Rezultāti

- Izprast mākslīgā intelekta veidoto video īpašības
- Vairot izpratni par to, kā mākslīgā intelekta video var ietekmēt tiešsaistes lietotājus

Kopsavilkums

- Veicina dalībnieku kritisko domāšanu par mākslīgā intelekta veidotiem video.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukājiet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs spēlēsim kāršu spēli par video, ko varam skatīties tiešsaistē. Daži video, ko varam skatīties tiešsaistē, var izskatīties ļoti reāli, neskatoties uz to, ka tos ir radījis mākslīgais intelekts (MI).”

Paskaidrojums

“Šeit mums ir kāršu kava ar QR kodiem (melnbaltiem kvadrātiem), kas mūs aizved uz tiešsaistes video, ko veidojis mākslīgais intelekts. Kad pienāk jūsu kārts, izvelciet vienu kārti no kavas un izmantojiet viedtālruni, lai pavērstu kameru pret QR kodu, un pieskarieties uznirstošajam logam, kas parādās, lai atvērtu interneta saiti. Pēc video ar skaņu atvēršanas pārbaudiet to. Veltiet laiku, lai novērotu detaļas.”

“Pēc tam jums būs jāpaskaidro, kādas detaļas liek domāt, ka video ir veidojis mākslīgais intelekts.”

Piemēri

“Piemēram:

- Apskatiet tekstus
- Apskatiet proporcijas
- Izpētiet kontekstu
- Jebko, kas ir pārāk perfekts”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Risinājums

“Pēc atbildes es apskatīšu atbilžu lapu. Ja atbilde ir pareiza, kartiņu varēsiet paturēt, un mēs varēsim īsi pārrunāt video. Ja neuzminēsiet, kartiņu ievietosiet atpakaļ kāršu kavā. Ja vēlaties, varat sniegt arī dažas norādes.”

Beigas

“Uzdevuma beigās uzvar spēlētājs ar vislielāko kāršu skaitu. Sāk vecākais spēlētājs, virzoties pulksteņrādītāja virzienā. Vai ir kādi jautājumi?”



PIEZĪME

Ir svarīgi, lai vadītājs pārskatītu video un dialogā ar grupu uzdotu tādus jautājumus kā:

“Vai jūs šajā apgabalā kaut ko redzat?”

“Vai šī video daļa jums šķiet loģiska?”

“Kas jums šķiet nepareizs vai mākslīgs?”

“Kā šādi video var ietekmēt mūsu dzīvi? Mūsu politiku? Mūsu valsti? Mūsu sabiedrību?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā jūs jūtaties par šo spēli? Vai bija viegli vai grūti pamanīt mākslīgā intelekta detaļas?”

Mākslīgā intelekta pavedienu noteikšana

“Kādas norādes vai detaļas palīdz jums attaisnot mākslīgā intelekta radīšanu? Kādas detaļas jūs mulsināja vai maldināja?”

Reālās dzīves ietekme

“Mēs varētu redzēt šādus video tiešsaistē, sociālajos tīklos, ziņās, īsziņās ar draugiem vai ģimeni. Kas varētu notikt, ja cilvēki noticētu šiem video, tos neapšaubot? Cik tālu varētu aiziet mākslīgā intelekta video?”

Līdzņemšanai

“Kādus galvenos punktus jūs izvedat no šīs spēles? Ko jūs turpmāk darīsiet citādāk?”

MODULIS



E-VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA

Trešais modulis ir vērsts uz veselību, labsajūtu un digitālo veselības rīku izmantošanu.

Ar aktivitātēm, kas pēta veselīga dzīvesveida praksi, lomu spēlēs iesaistoties veselības aprūpes mijiedarbībā, ar veselību saistītās dezinformācijas aktivitātēs un apgūstot valkājamās veselības tehnoloģijas, dalībnieki tiek iepazīstināti ar veidiem, kā digitālie risinājumi var atbalstīt personīgās veselības pārvaldību. Modulis arī veicina pārdomas un diskusijas par tādām tēmām kā veselīga novecošana, uzturs, dezinformācija un aktīvs dzīvesveids.

Galvenais mērķis ir dot iespēju vecāka gadagājuma cilvēkiem aktīvi piedalīties savas labsajūtas pārvaldībā, vienlaikus palielinot viņu pārliecību un zināšanas par digitālajiem veselības pakalpojumiem un rīkiem.

AKTIVITĀTE

3.1

IEGUVUMI

Veselības komunikācija

Labāka izpratne

Ārsta uzticamība

TĒMAS

Simptomu aprakstīšana

Tiešsaistes konsultācijas

Žesti

AKTIVITĀTE 3.1

Parunāsim ar ārstu

Mācību Rezultāti

- Skaidri izskaidrojiet veselības problēmas.
- Aprakstiet, kad, kur un kā rodas simptomi.
- Izmantojiet vienkāršus žestus, lai atbalstītu komunikāciju.

Kopsavilkums

- Dalībnieki praktizē sarunu ar ārstu tiešsaistes konsultācijā, izmantojot vienkāršu lomu spēli.
- Pāros viens cilvēks ir pacients, bet otrs ir ārsts, izmantojot vadītas kartītes. Pacients izskaidro veselības problēmu, un ārsts uzdod jautājumus, lai to labāk izprastu.
- Pēc tam dalībnieki mainās lomām.

Materiāli

- Drukātas pacientu kartes
- Drukātas ārstu kartes

Iestatīšana

- Sadaliet dalībniekus pāros (2 cilvēki)
- Katram pārim iedodiet:
 - 1 pacienta karti
 - 1 ārsta karti (viens un tas pats scenārijs)
- Dažos scenārijos var būt iekļauta trešā loma (ģimenes loceklis)
- Nodrošiniet klusu un ērtu sarunu telpu

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs praktizēsim, kā runāt ar ārstu tiešsaistes konsultācijas laikā. Dažreiz, kad nejūtamies labi, var būt grūti precīzi izskaidrot, kas notiek, it īpaši, ja ārsts nav klāt. Šī aktivitāte palīdzēs jums praktizēt, kā skaidri aprakstīt savus simptomus, lai ārsts jūs labāk saprastu.”

Paskaidrojums

“Jūs strādāsi pāros. Viens no jums būs Pacients, bet otrs būs Ārsts. Katrs no jums saņems kartiņu.

- Pacienta kartītē ir aprakstīta situācija un sniegta palīdzība, ko teikt.
- Ārsta kartītē ir iekļauti jautājumi sarunas vadīšanai.

Kopā jūs izspēlēsiet īsu konsultāciju, līdzīgi kā īstu sarunu ar ārstu.”

Pacienta loma

“Ja esat pacients, veltiet brīdi, lai rūpīgi izlasītu savu karti un padomātu par to, kas ar jums notiek.

Sākot runāt, mēģiniet izskaidrot savu situāciju skaidri un vienkārši.

Var būt noderīgi padomāt par:

ko jūs jūtat; kad problēma sākās; kurā ķermeņa daļā tā rodas; kā tas ietekmē jūsu ikdienas dzīvi

Ja tas ir saprotams, varat arī ar rokām parādīt, kur sāp vai kas notiek jūsu ķermenī. Tas var palīdzēt ārstam jūs labāk izprast.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ārsta loma

“Ja esat ārsts, jūsu uzdevums ir uzmanīgi klausīties un mēģināt izprast situāciju.

Izmantojiet jautājumus savā kartītē, lai vadītu sarunu.

Ja kaut kas nav skaidrs, varat lūgt pacientam vēlreiz paskaidrot vai sniegt sīkāku informāciju.

Jūsu mērķis ir palīdzēt pacientam pēc iespējas skaidrāk aprakstīt savu problēmu.”

Pirms sākšanas

“Atcerieties, ka šī ir tikai prakse. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu.

Vissvarīgākais ir censties skaidri komunicēt un uzmanīgi klausīties.”

Aktivitāte

“Tagad veltiet brīdi, lai klusi izlasītu savas kārtis.

Kad esat gatavs, sāciet sarunu. Iedomājieties, ka atrodaties īstā konsultācijā, un veltiet laiku, lai runātu un klausītos.”

(Atvēliet 5–8 minūtes, moderators novēro un atbalsta, ja nepieciešams)

Apmainīt

“Tagad uz brīdi apstāsimies.

Tagad jūs mainīsieties lomām, lai ikvienam būtu iespēja izjust abas sarunas puses.

Ja jūs bijāt Pacients, tagad jūs būsiet Ārsts.

Ja jūs bijāt Ārsts, tagad jūs būsiet Pacients.

Jūs saņemsiet jaunu kartiņu ar citu situāciju.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Otrā kārtā

“Vēlreiz veltiet brīdi, lai rūpīgi izlasītu savu jauno vizītkarti.

Kad jūtaties gatavs, sāciet jauno sarunu, tāpat kā iepriekš, koncentrējoties uz skaidru skaidrošanu un noderīgu jautājumu uzdošanu.”

NEPIECIEŠAMI: Ģimenes loceklis

“Dažās situācijās jūs varat pamanīt, ka sarunai pievienojas trešā persona kā ģimenes loceklis.

Šī persona var palīdzēt:

daloties ar saviem novērojumiem; pievienojot svarīgas detaļas

Tas bieži notiek reālajā dzīvē, un tas var palīdzēt ārstam labāk izprast situāciju.”

Noslēgums

“Mēs tagad pabeigsim lomu spēli un atgriezīsimies kopā, lai pārrunātu pieredzi.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Diskusijas atklāšana

“Tagad, kad esam pabeiguši lomu spēli, veltīsim brīdi, lai kopīgi pārdomātu pieredzi. Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu, mēs vienkārši dalāmies ar to, ko pamanījām un ko uzzinājām.”

Pirmās reakcijas

“Es vēlētos sākt ar jautājumu: Kādas bija sajūtas, piedaloties šajā aktivitātē?”

- Ja jūs bijāt pacients: Vai jums bija viegli vai grūti izskaidrot savu situāciju?
- Ja jūs bijāt ārsts: Vai jums bija viegli saprast, ko pacients aprakstīja?”

Komunikācijas izpēte

“Padomāsim nedaudz vairāk par pašu sarunu.

- Tiem, kas bija pacienti: Kas jums palīdzēja skaidrāk izskaidrot savu situāciju? Vai bija noderīgi padomāt par to, kad problēma sākās, kur tā rodas un kā tā jūtās?
- Tiem, kas bija ārsti: Kāda veida atbildes jums palīdzēja izprast problēmu? Vai bija brīži, kad jums bija nepieciešama papildu informācija?”

Ķermenis un žesti

“Dažās sarunās jūs, iespējams, izmantojāt rokas vai žestus. Vai kāds norādīja uz kādu ķermeņa daļu vai parādīja, kā kaut kas jūtas? Vai tas padarīja skaidrojumu skaidrāku? Dažreiz rādīšana var būt tikpat noderīga kā runāšana, īpaši tiešsaistes konsultācijā.”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Trūkstošā informācija

“Tagad, pārdomājot sarunu kopumā: Vai, jūsuprāt, ārsts saņēma visu svarīgo informāciju? Vai kaut kā trūka vai bija neskaidrs? Ko varēja izskaidrot labāk vai vienkāršāk?”

Reālā dzīve

“Šī aktivitāte ir līdzīga reālām situācijām. Kā, jūsuprāt, šī prakse var jums palīdzēt, runājot ar ārstu? Vai jūs nākamreiz darītu kaut ko citādāk?”

Galvenā ēdienkarte

“Noslēgumā es vēlētos, lai katrs no jums padomātu par vienu mazu lietu, ko atcerēsities no šodienas.

Tas varētu būt kaut kas līdzīgs:

paskaidrojums, kad sākās simptoms; parādījums, kur kaut kas sāp; vai skaidra piemēra sniegšana; Vai kāds vēlētos padalīties?”

Noslēgums

“Paldies par jūsu dalību. Atcerieties, ka spēja skaidri izskaidrot savas sajūtas var palīdzēt ārstam jūs labāk izprast un sniegt jums atbilstošu atbalstu.”

AKTIVITĀTE

3.2

IEGUVUMI

Veselības prioritāšu noteikšana

Pašapziņa

Ieradumu izsekošana

TĒMAS

Labsajūtas pārbaude

Dzīvesveida paradumi

Veselīga novecošana

AKTIVITĀTE 3.2

Veselīgas novecošanas novērtējums

Mācību Rezultāti

- Palielināt izpratni par fizisko, emocionālo un sociālo labsajūtu
- Iemācīties paškontrolēt veselīgas novecošanas paradumus
- Noteikt jomas, kurās varētu būt nepieciešami uzlabojumi vai atbalsts
- Izmantot rezultātus, lai noteiktu prioritātes veselīgākam dzīvesveidam

Kopsavilkums

- Atbalstīt dalībniekus viņu vispārējās labsajūtas pārdomāšanā, izmaiņu izsekošanā laika gaitā un galveno jomu noteikšanā, kurām pievērst uzmanību veselīgas novecošanas nodrošināšanai.

Materiāli

- Drukājamās lapas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet visas novērtējuma lapas
- Izdaliet tās dalībniekiem

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Aizpildīšana

“Jums tiks dota virkne jautājumu. Katram jautājumam ir atbilžu varianti no A līdz E.”

“Katram jautājumam izvēlieties savu atbildi un atzīmējiet atbilstošo ovālu atbilstošajā kolonnā novērtējuma lapā.”

“Aizpildiet šo procesu visiem tematiskajiem jautājumiem.”

Pārbaude

“Kad esat pabeidzis, pārskatiet tēmas, kurās izvēlējāties “D” vai “E”.”

“Katrā tēmā, kurā atbildējāt ar “D” vai “E”, galvenajā lapā atzīmējiet visus ovālus attiecīgās tēmas kolonnā. Piemēram: ja tēmā “Sociālās aktivitātes” atbildējāt ar “D”, atzīmējiet visus ovālus Sociālās aktivitātes kolonnā. Atkārtojiet to katrai tēmai, kurā atbildējāt ar “D” vai “E”.”

Rezultāti

“Pēc tam saskaitiet atzīmētos ovālus katrā horizontālajā rindā un ierakstiet kopsummu lodziņā šīs rindas beigās.”

“Rinda ar vislielāko kopsummu norāda tēmu, kurai jums jāpievērš uzmanība vispirms.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Rezultātu sajūta

“Tēma ar augstāko vērtējumu norāda jomu, kurai šobrīd, iespējams, jāpievērš vislielākā uzmanība. Tas nenozīmē, ka citas jomas nav svarīgas.”

“Vai jūsu rezultāti atspoguļo to, kā jūs uztverat savu dzīvi vai kopienu? Kāpēc tā vai kāpēc ne?”

Pārdomas par rīcību

“Kas ietekmēja jūsu atbildes uz jautājumiem?”

“Kā koncentrēšanās uz jūsu galveno tēmu varētu palīdzēt radīt pozitīvas pārmaiņas? Kādu nelielu darbību varētu veikt šajā jomā?”

Aizvērt

“Šis rīks nav paredzēts vērtēšanai, bet gan apzinātībai un svarīgāko lietu prioritāšu noteikšanai tieši tagad. Mūsu vajadzības un prioritātes laika gaitā var mainīties.”

AKTIVITĀTE

3.3

IEGUVUMI

Uzmanība un koordinācija

Fiziskā kustība

TĒMAS

Skaņas un vizuālā saskaņošana

Ātrā atpazīšana

Ritms

AKTIVITĀTE 3.3

Melodijas soļi

Mācību Rezultāti

- Veiciet vieglus fiziskus vingrinājumus, attīstot soļus, līdzsvaru un koordināciju.
- Stipriniet kognitīvo apstrādi, saskaņojot skaņas ar vizuālajiem burtiem.

Kopsavilkums

- Dalībnieki klausās patskaņa dziesmu un uzkāpj uz atbilstošā patskaņa uz grīdas, veicinot maigas fiziskās aktivitātes, koordināciju un klausīšanās prasmes.

Materiāli

- Kasete
- Viedtālrunis vai klēpjdators
- Skaļrunis
- Dziesma

Iestatīšana

- Izmantojiet līmlenti, lai uz grīdas izveidotu lielus patskaņus.
- Pievienojiet viedtālruni/klēpjdatoru Bluetooth skaļrunim.
- Sagatavojiet dziesmu atskaņošanai.
- Pārļecinieties, ka ir pietiekami daudz vietas, lai varētu spert soļus un kustēties.

**PIEZĪME**

Aktivitātes var pielāgot jebkuram mācību materiālam (skaitļiem, krāsām, formām vai vārdiem). Saskaņojiet audio saturu ar kopējo saturu, drošības labad nostipriniet visus priekšmetus pie grīdas un nodrošiniet pietiekami daudz vietas dalībniekiem. Var izmantot vairākus komplektus, lai vienlaikus varētu pievienoties vairāki cilvēki.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs veiksīm jautru un aktīvu kustību vingrinājumu, izmantojot patskaņus. Mēs klausīsimies dziesmu, kurā skaļi tiek dziedāti patskaņi, un jūs varēsiet uzkāpt uz atbilstošā burta uz grīdas. Tas ir lielisks veids, kā vienlaikus kustēties, klausīties un reaģēt.”

Aktivitāšu izkārtojums

“Jūs redzēsiet uz grīdas pielīmētus patskaņus: A, E, I, O un U. Es atskaņošu dziesmu, kurā dzied šie patskaņi. Viens cilvēks vienlaikus stāvēs pie burtiem, un, kad tiek dziedāts patskanis, jūs uzkāpsiet uz pareizā. Mērķis ir kustēties, izklaidēties un baudīt mūziku.”

Sākt

“Sāksim! Kurš vēlas iet pirmais? Es atskaņošu dziesmu, un tu ieklausīsies patskanī un uzkāpsi uz atbilstošā burta. Noķersim ritmu.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kādas bija sajūtas? Vai bija jautri kustēties līdzī mūzikai un spert soli uz patskaņām?”

Prasmes

“Kas jums visvairāk palīdzēja? Dziesmas klausīšanās, burtu redzēšana vai mūzikas ritms?”

Līdzņemšanai

“Pat nelielas kustības, piemēram, šīs, palīdz mūsu ķermenim saglabāt aktivitāti un prātam saglabāt asumu. Atcerieties, ka šādas aktivitātes ir ne tikai patīkamas, bet arī palīdz uzturēt koordināciju, reakcijas laiku un fizisko aktivitāti. Malači, visi!”

AKTIVITĀTE

3.4

IEGUVUMI

Veselīga uztura izpratne

Uztura izvēles

Grupas diskusija

TĒMAS

Šķēršļi labam uzturam

Veselīgi ēšanas paradumi

Uzturs vēlākā dzīvē

AKTIVITĀTE 3.4

Ēd labi

Mācību Rezultāti

- Stiprināt dalībnieku izpratni par veselīgiem ēšanas paradumiem un uzturu vēlākā dzīvē.
- Noteikt biežāk sastopamās problēmas, kas ietekmē vecāka gadagājuma cilvēku uzturu.
- Palielināt pārliecību par sevi, atklāti apspriežot pārtiku, diētu un labsajūtu ar citiem.

Kopsavilkums

- Mudiniet dalībniekus pārdomāt uzturu un veidus, kā uzlabot savus ēšanas paradumus, izmantojot jautājumu kartītes ar atbilstošu variantiem.

Materiāli

- Drukājamas kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukājiet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilstošu lapu.

QR
CODE
HERE



PIEZĪME

Ja materiālu nevar izdrukāt, varat izmantot digitālo materiālu, izmantojot QR kodu, un veikt mutisku viktorīnu.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šī ir kāršu spēle par uzturu un veselīgu ēšanu. Mērķis ir ne tikai iegūt pareizās atbildes, bet arī mācīties kopā, dalīties pieredzē un saprast, kā labāk rūpēties par sevi ar ēdiena palīdzību. Nav nekāda spiediena, šī ir droša telpa, kur uzdot jautājumus un dalīties pieredzē.”

Paskaidrojums

“Katrā kartītē ir ar uzturu saistīts jautājums, un ir atbilžu varianti. Es vienlaikus paņemšu pa vienai kartīnai no kaudzītes un skaļi nolasīšu jautājumu. Pēc tam es nolasīšu atbildes ar atbilžu variantiem, un mēs par tām parunāsim. Pēc tam jūs mēģināsiēt uzminēt pareizo izvēli.”

Risinājums

“Pēc jūsu atbildes es pārbaudīšu risinājumu lapu. Un mēs varam īsi aprunāties par kartītes saturu, lai pārliecinātos, vai visi saprot un vai ir kādas grūtības.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr jūs visi jutīsieties ērti spēlēt. Beigās uzvar tas, kuram ir visvairāk kāršu. Sāk vecākais spēlētājs, virzoties pulksteņrādītāja virzienā. Vai ir kādi jautājumi?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Tagad, kad esam izskatījuši jautājumus, kas jums visvairāk šķita atmiņā paliekošs? Vai bija kaut kas pārsteidzošs vai kaut kas tāds, ko jūs iepriekš nezinājāt?”

Reālās dzīves ietekme

“Padomāsim par to, kā šīs tēmas ir saistītas ar mūsu ikdienas rutīnu:

Vai ir kādi ieradumi vai nelielas izmaiņas, kas, jūsuprāt, varētu palīdzēt jums ēst labāk vai justies labāk katru dienu?”

Līdzņemšanai

“Daži svarīgi atgādinājumi no šodienas ir šādi:

- Uzturs mainās līdz ar vecumu, un mūsu ķermenim ir nepieciešamas dažādas lietas.
- Tādas problēmas kā mobilitāte, finanses vai ēdiena gatavošanas grūtības var ietekmēt to, ko mēs ēdam.
- Veselīgs uzturs atbalsta mūsu enerģiju, garastāvokli un vispārējo veselību.
- Nelieli uzlabojumi var radīt lielas pārmaiņas.”

Noslēgums

“Paldies, ka šodien spēlējāt, dalījāties un bijāt atvērti. Atcerieties: veselīga uztura pamatā nav pilnība, bet gan izvēles, kas palīdz justies vislabāk. Ja kādreiz jūtaties nedroši par savu diētu vai uzturu, nevilcinieties konsultēties ar ārstu vai uztura speciālistu.”

AKTIVITĀTE

3.5

IEGUVUMI

Dezinformācijas izpratne

Tiešsaistes satura izvērtēšana

Kritiskā domāšana

TĒMAS

Tiešsaistes veselības informācija

Faktu pārbaudes prasmes

Dezinformācija

Manipulācija

AKTIVITĀTE 3.5

Digitālās veselības detektīvi

Mācību Rezultāti

- Stiprināt dalībnieku spēju kritiski izvērtēt tiešsaistē atrodamo informāciju par veselību.
- Atpazīt maldinošu vai manipulatīvu ziņojumu biežāk sastopamās pazīmes.

Kopsavilkums

- Dalībnieki strādā nelielās grupās, lai analizētu reālistiskus tiešsaistes veselības ziņojumus, izmantotu pārbaudes kontrolsarakstu, klasificētu informāciju un pārdomātu izmantotās manipulācijas metodes.

Materiāli

- Izdrukājamas kartītes (1 vienāda kartīte katrai grupai)
- Lēmumu lapas
- Digitālā detektīva kontrolsaraksts
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Dalībnieki var strādāt individuāli vai nelielās grupās (3–5 cilvēki) atkarībā no sesijas lieluma;
- Katrai grupai nodrošināt: 1 gadījuma karti, 1 lēmumu lapu, 1 detektīva kontrolsarakstu.
- Paskaidrot, ka visi gadījumi imitē reālistisku tiešsaistes saturu.
- Pirms aktivitātes uzsākšanas vadītājiem jāpārskata vadītāja rokasgrāmata, kurā ir paskaidrotas lietās ietvertās manipulācijas metodes. Tas atbalstīs diskusiju un palīdzēs precizēt jēdzienus apspriešanas laikā.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs iejutīsimies detektīvu lomā. Jūs analizēsiet reāli izskatīgus veselības ziņojumus, ko cilvēki parasti saņem, izmantojot WhatsApp, Facebook vai e-pastu. Jūsu uzdevums ir rūpīgi izpētīt, pirms izlemt, vai ziņojums ir ticams, apšaubāms vai, iespējams, dezinformējošs. Šī ir droša vieta pārdomām un mācībām.”

Paskaidrojums

“Katrs dalībnieks vai grupa saņems lietu, kas ir līdzīga tai, ko jūs varētu redzēt WhatsApp, Facebook vai e-pastā. Jums rūpīgi jāizlasa ziņojums un analīzes vadlīnijās jāizmanto detektīva kontrolsaraksts. Pievērsiet uzmanību avotam, izmantotajai valodai, tam, vai ir sniegti zinātniski pierādījumi, un tam, vai ziņojums rada bailes vai steidzamību.”

Izmeklēšana

“Pirms lēmuma pieņemšanas veltiet brīdi, lai analizētu vēstījumu. Pajautāji sevis: Kas to publicēja? Vai tas ir institucionāls avots? Vai ir zinātniski pierādījumi? Vai valoda ir emocionāla vai trauksmi ceļoša? Vai tā sola vienkāršu risinājumu sarežģītai problēmai?”

Lēmums

“Pēc lietas analīzes izlemiet, vai saturs klasificējams kā: uzticams, apšaubāms vai iespējama dezinformācija. Vissvarīgākā daļa nav pati atbilde, bet gan jūsu lēmuma pamatojums.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Atbilde

“Pirms atbildes atklāšanas katrai grupai (vai dalībniekam) jāpaskaidro savs lēmums. Kādu klasifikāciju jūs izvēlējāties: uzticama, apšaubāma vai iespējama dezinformācija? Kādas norādes no kontrolesaraksta palīdzēja jums nonākt pie šī secinājuma?”

Turpinājums

“Mēs atkārtosim šo procesu ar dažādiem gadījumiem. Ar katru jaunu piemēru kļūst vieglāk atpazīt izplatītus maldinošu vai manipulatīvu veselības ziņojumu modeļus.”

Fināls

“Atcerieties: mērķis nav neuzticēties visam, bet gan iemācīties apstāties, analizēt un pieņemt apzinātus lēmumus. Kritiskā domāšana palīdz jums drošāk orientēties veselības informācijā. Pirms mēs pārejam pie aktivitātes, vai kādam ir kādi jautājumi?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Atspulgs

“Vēlreiz pārskatot ziņojumus, kuri pavedieni padarīja tos pārlicinošus vai maldinošus? Vai ziņojumos tika izmantota emocionāla valoda, neskaidri ekspertu vārdi vai zinātniski termini bez pierādījumiem?”

Reālās dzīves pielietojums

“Ja jūs saņemtu šos ziņojumus WhatsApp vai sociālajos tīklos, ko jūs darītu? Vai jūs tos kopīgotu, ignorētu vai vispirms pārbaudītu?”

Mācību konsolidācija

“Šodien mēs trenējamies palēnināt domāšanu un kritiski analizēt informāciju. Šī prasme aizsargā ne tikai jūs, bet arī apkārtējos cilvēkus. Būt digitālās veselības detektīvam nozīmē būt atbildīgam digitālajam pilsonim.”

AKTIVITĀTE

3.6

IEGUVUMI

Veselīga novecošana

Komandas darbs

TĒMAS

Veselīga dzīvesveida paradumi

Novecošanās mīti

AKTIVITĀTE 3.6

2 patiesības un 1 meli: aktīva un veselīga nove- cošana

Mācību Rezultāti

- Veicināt izpratni par aktīvas un veselīgas novecošanas mītiem un realitāti.
- Izprast autonomijas, pietiekama miega, fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nozīmi dzīves kvalitātes nodrošināšanā vecumdienās.

Kopsavilkums

- Aktivitāte ir jautājumu un atbilžu konkurss, kas sadalīts tematiskās kārtās (novecošanās process, miegs, fiziskās aktivitātes un uzturs). Dalībniekiem, kas sadalīti grupās, jāanalizē trīs apgalvojumi un jānosaka, kurš no tiem ir nepatiess, lai nopelnītu punktus savai komandai, veicinot pārdomas un kolektīvu mācīšanos.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Papīrs
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukājiet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kartīšu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.
- Sadaliet dalībniekus grupās.
- Uz papīra lapas izveidojiet nepieciešamās kolonnas atbilstoši grupu skaitam.

QR
CODE
HERE**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šī ir kāršu spēle ar nosaukumu “Divas patiesības un viens meli” par aktīvu un veselīgu novecošanu. Mērķis ir ne tikai atrast pareizo atbildi, bet arī mācīties kopā, dalīties pieredzē un pārdomāt izplatītus mītus un faktus par novecošanu, miegu, fiziskajām aktivitātēm un uzturu. Nav spiediena būt pareiziem, šī ir droša telpa, kur sarunāties, uzdot jautājumus un mācīties vienam no otra.”

Paskaidrojums

“Katrā kārtā es nolasīšu trīs apgalvojumus, kas saistīti ar konkrētu tēmu. Divi no tiem ir patiesi un viens ir nepatiess. Jūsu uzdevums ir pārrunāt tos ar grupu un izlemt, kuru no tiem, jūsuprāt, ir nepatiess. Veltiet laiku, lai klausītos, pārdomātu un dalītos savā viedoklī.”

Grupas diskusija

Pēc tam, kad būsiat izvēlējušies, kurš apgalvojums ir nepatiess, mēs īsumā par to parunāsim. Varat paskaidrot, kāpēc to izvēlējāties, un dalīties personīgajā pieredzē vai pārdomās saistībā ar šo tēmu.

Risinājums

“Tad es atklāšu pareizo atbildi un paskaidrošu, kāpēc šis apgalvojums ir nepatiess un kāpēc pārējie ir patiesi. Šis ir brīdis mācībām un skaidrojumiem.”

“Mēs atkārtosim šo procesu katrā kārtā.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr visi jutīsies ērti. Galu galā mērķis ir kopīga mācīšanās un pārdomas. Vai kādam ir kādi jautājumi, pirms sākam?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Tagad, kad esam pabeiguši spēli, kas jums visvairāk šķita atmiņā? Vai bija kāds apgalvojums, kas jūs pārsteidza vai mainīja jūsu domāšanu par novecošanu vai veselību?”

Pārdomas par mītiem un ticējumiem

“Vai pirms spēlēšanas ticējāt kādiem mītiem, kurus tagad redzat citādi? Kura tēma jums bija visgrūtākā vai interesantākā: novecošana, miegs, fiziskās aktivitātes vai uzturs?”

Galvenā ēdienkarte

“Dažas svarīgas šodienas atziņas ir šādas:

- Novecošana katram cilvēkam ir atšķirīga, un to ietekmē dzīvesveids un vide.
- Daudzas veselības problēmas nav neizbēgamas, un tās var novērst vai pārvaldīt.
- Autonomija un neatkarība nav viens un tas pats, un abas ir jārespektē.
- Veselīgs miegs, fiziskās aktivitātes un uzturs atbalsta dzīves kvalitāti jebkurā vecumā.”

Noslēgums

“Paldies par dalību un ideju dalīšanos šodien. Atcerieties: veselīga novecošana nenozīmē būt perfektam, bet gan izdarīt apzinātu izvēli, kas atbalsta jūsu labsajūtu. Ja jums ir šaubas par savu veselību, miegu vai uzturu, ir svarīgi meklēt veselības aprūpes speciālista palīdzību.”

AKTIVITĀTE

3.7

IEGUVUMI

Atbalsta neatkarību

Tehnoloģiju pārlicību

Problēmu risināšanu

TĒMAS

Neatkarīga dzīvošana

Veselības izsekošana

Valkājamās ierīces

AKTIVITĀTE 3.7

Valkājamās ierīces vecāka gadagājuma cilvēku veselī- bas aprūpē

Mācību Rezultāti

- Noteikt dažādu valkājamo tehnoloģiju galvenās funkcijas.
- Atpazīt, kā valkājamās ierīces var palīdzēt pārvaldīt konkrētus veselības stāvokļus.
- Izprast valkājamās ierīces kā rīkus, kas veicina neatkarību un cieņu vecumdienās.

Kopsavilkums

- Dalībnieki tiks iepazīstināti ar 10 valkājamām ierīcēm, izmantojot īsus skaidrojumus un infografikas. Pēc tam, sadalīti grupās, viņi saņems “Situācijas kartītes” (reālas veselības un ikdienas problēmas) un no piedāvātajām iespējām viņiem būs jāizvēlas, kuras tehnoloģijas vislabāk risina šo problēmu, apspriežot lietošanas priekšrocības un izaicinājumus.

Materiāli

- Izdrukājamās situāciju kartītes
- Kartītes vai žetoni ar atbilstošajiem valkājamajiem priekšmetiem (saskaņo A, B, C).
- Mācību materiāli
- Risinājumu lapa
- Pildspalvas un papīrs piezīmju veikšanai (pēc izvēles).
- Projektors vai ekrāns (pēc izvēles, infografikas prezentēšanai grupai).

Iestatīšana

- Printable situation Cards
- Cards or tokens with the corresponding wearables (Match A, B, C).
- Learning Material
- Solutions Sheet
- Pens and paper for taking notes (optional).
- Projector or screen (optional, for presenting the infographics to the group).

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs izpētīsim dažādas valkājamās tehnoloģijas un to, kā tās var atbalstīt veselību un neatkarību ikdienas dzīvē. Jūs redzēsiet gan reālus, gan jaunus šo tehnoloģiju piemērus.”

Valkājamās ierīces

“Vispirms es īsumā paskaidrošu katru no 10 valkājamajām ierīcēm, izmantojot infografikas, parādot, ko tās mēra, kā tās darbojas un kādos kontekstos tās tiek izmantotas.”

Grupas

“Tālāk jūs strādāsi pāros vai nelielās grupās. Katra grupa saņems kartītes, kurās aprakstītas reālas veselības un neatkarības situācijas.”

Norādījumi

“Katrā situācijā jūsu grupai jāizvēlas viena vai vairākas valkājamās ierīces, kas vislabāk atbilst aprakstītajai vajadzībai.”

Diskusija

“Aktivitātes laikā apspriediet trīs punktus:

- (1) kuras tehnoloģijas jūs izvēlējāties;
- (2) kāpēc tās palīdz šajā situācijā;
- (3) kāds varētu būt lielākais izaicinājums to izmantošanā.”

Kopīgošana

“Pēc diskusijas katra grupa īsumā dalīsies savās izvēlēs un to pamatojumā.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Lietderības validācija

“Mēs esam redzējuši, ka šie rīki nav paredzēti tikai “lietu mērīšanai”, bet gan tam, lai dotu mums brīvību dzīvot vienatnē vai ar sirdsmieru pamest mājas. Kurš no tiem visvairāk piesaistīja jūsu uzmanību?”

Barjeras

“Daudzi no mums baidās, ka tehnoloģijas ir sarežģītas vai invazīvas. Bet padomājiet par to: gredzens vai zeķe var glābt dzīvības bez nepieciešamības pēc vadiem vai adatām. Ko jūs domājat par šo ērtību?”

Secinājums un nākotne

“Tehnoloģijas ir šeit, lai kalpotu mums, nevis otrādi. Laba informētība ir pirmais solis, lai izlemtu, kas ir jēgpilni mūsu veselībai un komfortam.”

MODULIS



PILSONISKĀ IESAISTE

Ceturtais modulis koncentrējas uz pilsonisko līdzdalību un sociālo iesaisti.

Ar tādu aktivitāšu palīdzību kā kopienas kartēšana, stāstu stāstīšana un diskusijas par identitāti, dzimumu, vecuma diskrimināciju un sociālajiem aspektiem dalībnieki tiek mudināti pārdomāt savu lomu sabiedrībā un savas dzīves pieredzes vērtību.

Šis modulis veicina dialogu, kritisko domāšanu un aktīvu iesaistīšanos, atbalstot vecāka gadagājuma pieaugušos atpazīt sevi kā aktīvus līdzdalībniekus, kuri var dalīties zināšanās, paust viedokli un turpināt veidot savas kopienas.

Aktivitātes ir paredzētas, lai iesaistītu kognitīvos, ētiskos un radošos aspektus, veicinot plašāku izpratni par kopienas dinamiku un mudinot pārdomas par dažādām perspektīvām, attiecībām un sociālajām problēmām.

AKTIVITĀTE

4.1

IEGUVUMI

Sadarbība

Tīklošanās

Komandas darbs

TĒMAS

Zināšanu apmaiņa

Sociālā mijiedarbība

Aktīva pilsonība

AKTIVITĀTE 4.1

Globingo

Mācību Rezultāti

- Komandas saliedēšana un tīklošanās grupas ietvaros.

Kopsavilkums

- Katrs dalībnieks saņem lapu ar jautājumiem. Viņiem jāpārvietojas pa telpu, lai atrastu citus grupas dalībniekus, kas atbildētu uz katru jautājumu. Viņiem pašiem nav atļauts atbildēt ne uz vienu jautājumu.

Materiāli

- Darba lapas
- Pildspalvas
- Cietas virsmas

Iestatīšana

- Izdrukājiet lapas
- Izdaliet lapas dalībniekiem

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Pielāgotu uzdevumu veidošanai varat izmantot tiešsaistes materiālu, kas pieejams, izmantojot QR kodu. Ja nevarat piekļūt printerim, izmantojiet papīra lapas un uzrakstiet uzdevumus uz tām.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mums būs aktivitāte ar nosaukumu Globingo. Lai uzvarētu, jums būs jāizmanto citu cilvēku zināšanas, neviens nevar atbildēt uz visiem jautājumiem viens pats.”

Izplatīšana

“Šeit ir Globingo lapa katram no jums. Veltiet brīdi, lai pārskatītu jautājumus.”

Noteikumi

“Jums ir desmit minūtes, lai pārvietotos pa telpu un aprunātos ar citiem, lai noskaidrotu, vai viņi var palīdzēt atbildēt uz jautājumiem. Kad kāds atbild uz jūsu jautājumu, uzrakstiet viņa vārdu un atbildi uz savas lapas. Nelietojiet savu vārdu un, ja iespējams, neatkārtojiet vārdus dažādiem jautājumiem.”

Sākt

“Pirmā persona, kas aizpilda savu lapu un iesaucas “Bingo!”, uzvar spēli. Sāksim!”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Uzvarētājs

“Apsveicu *[uzvarētāja vārds]*! Malacis.”

Atbildes

“Izskatīsim katru jautājumu. Es aicināšu vienu vai divus cilvēkus dalīties savā atbildē un nosaukt tās personas vārdu, kas viņiem palīdzēja.”

Mācīšanās

“Šī aktivitāte mums parāda, ka mēs visi esam saistīti gan lokāli, gan globāli. Strādājot kopā un daloties zināšanās, mēs varam daudz mācīties.”

AKTIVITĀTE

4.2

IEGUVUMI

Perspektīvas apzināšanās
Iekļaujošas domāšanas veids
Aizspriedumu atpazīšana

TĒMAS

Kultūras pieņēmumi
Identitātes apzināšanās
Dzimumu normas

AKTIVITĀTE 4.2

Dzimums vai dzimte

Mācību Rezultāti

- Novērtēt dažādas pieredzes un izpratnes par seksu un dzimti, saglabāt atvērtu un zinātkāru domāšanas veidu.
- Veidot izpratni par to, kā jūsu pašu dzimums un identitāte ietekmē jūsu uzskatus un mijiedarbību.

Kopsavilkums

- Veicina pārdomas par to, kā kultūra veido pieņēmumus un ietekmē sabiedrību.

Materiāli

- Krāsainas līmlapiņas
- Papīra tāfele, balta tāfele vai sienas tāfele.
- Pildspalvas
- Līmlente (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Uzzīmējiet lielu vertikālu līniju tāfeles vai baltās tāfeles vidū vai pielīmējiet to pie sienas ar līmlenti.
- Katrā pusē uzrakstiet “Seksualitāte” un “Dzimums” vai izmantojiet līmlapiņas.
- Uzrakstiet apgalvojumu “Seksualitāte bioloģiska pazīme, dzimums ir sociāla pazīme”, lai to varētu redzēt visi.
- Izdaliet līmlapiņas dalībniekiem.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Iepazīstiniet ar tēmu

“Vai kāds saprot atšķirību starp dzimumu un dzimti? Sāksim, padomājot par šiem terminiem.”

Galvenais apgalvojums

“Visas aktivitātes laikā jāpatur prātā šāds apgalvojums: “Sekss ir bioloģisks konstrukts, bet dzimte ir sociāls konstrukts.” Strādājot, mēs to atstāsim redzamu.”

Līmlapiņas

“Paņemiet dažas līmlapiņas divās dažādās krāsās. Viena krāsa apzīmēs “Vīriešus”, bet otra krāsa – “Sievietes”. Es tās šeit uzrakstīšu, lai būtu skaidrs, kura ir kura.”

Paziņojumi

“Uz līmlapiņām uzrakstiet vismaz divus apgalvojumus, kurus uzskatāt par patiesiem vīriešiem, un divus apgalvojumus par sievietēm, kurus uzskatāt par patiesiem. Padomājiet par to, ko cilvēki parasti pieņem vai sagaida.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Kolonnas

“Tagad uz tāfeles mums ir divas kolonnas: viena ar nosaukumu “Dzimums” un otra ar nosaukumu “Dzimums”. Novietojiet katru līmlapiņu zem kolonnas, kas, jūsuprāt, vislabāk atbilst.”

Pirmā kolonna

“Sāksim ar vienu kolonnu. Es skaļi nolasīšu katru līmlapiņu, un kopā mēs apspriedīsim: vai tas ir par bioloģiju vai par sociālajām un kultūras normām?”

Otrā kolonna

“Tagad mēs darīsim to pašu ar otru kolonnu. Padomājiet par to, ko šie apgalvojumi mums stāsta par pieņēmumiem, kas mums ir par vīriešiem un sievietēm.”

Izdaliet vairāk līmlapiņu un iedzīlinieties aktivitātē



PIEZĪME

Kolonnā “Dzimums” var atrast bioloģiskus faktus, piemēram, “Vīrieši nevar dzemdēt” vai “Sievietes var barot bērnu ar krūti”. Taču jūs atradīsiet arī līmlapiņas ar apgalvojumiem, kas atspoguļo kultūras un sociālos uzskatus, piemēram, “vīrieši ir skarbi”, “vīriešiem vajadzētu rūpēties par sievietēm”, “sievietes dod priekšroku rozā krāsai” vai “sievietes dod priekšroku gatavot”. Atklājiet diskusiju par līmlapiņām grupā un, ja nepieciešams, pārvietojiet līmlapiņas no kolonnām.

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Uztveres

“Padomāsim par to, ko šīs līmlapiņas mums stāsta par to, kā mēs redzam vīriešus un sievietes. Vai lielākā daļa šo ideju nāk no bioloģijas vai kultūras? Bieži vien to, ko mēs uzskatām par “faktiem” par dzimumu, patiesībā veido kultūras normas un cerības.”

Krāsa un simbolika

“Tagad parunāsim par krāsām, ko izmantojām vīriešiem un sievietēm. Vai šīs krāsas bija piemērotas? Kāpēc gan ne? Ievērojiet, ka pat krāsu izvēli ietekmē kultūra, piemēram, zilā un rozā krāsa ir kļuvušas par dzimumidentitāti, lai gan tām nav jābūt.”

Pieņemumu ietekme

“Kāda ietekme šiem pieņēmumiem ir uz vīriešiem un sievietēm ikdienas dzīvē? Šie uzskati var pastiprināt tradicionālās lomas, apgrūtināt dzīvi cilvēkiem, kuri šīm lomām neatbilst, ierobežot iespējas (īpaši sievietēm) un saglabāt varu nevienmērīgi sadalītu starp dzimumiem.”

Kultūras atšķirības dzimumu ziņā

“Ir svarīgi atcerēties, ka dzimumu lomas nav vienādas visur vai dažādos laikos. Piemēram, vienā 224 kultūru pētījumā tika atklāts, ka piecās no tām vīrieši gatavoja visu ēdienu, bet 36 kultūrās sievietes veica visu mājas celtniecību. Dažās sabiedrībās vīrieši paliek mājās, kamēr sievietes pārvalda finanses vai manto īpašumu. Dzimumu gaidas ir kultūras, tās nav universālas.”

Murdock, G. P. (1937)

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Ārpus dzimuma

“Mēs esam runājuši par dzimumu un kultūras pieņēmumiem, taču atcerieties: dzimums ir tikai viena daļa no tā, kas mēs esam. Katram no mums ir vairākas identitātes, piemēram, vecums, etniskā piederība, reliģija vai sociālā izcelsme, un tās kopā veido mūsu pieredzi.”

Sociālie pieņēmumi

“Par kādām citām grupām mēs izdarām kultūras pieņēmumus? Piemēram, mēs varam pieņemt, ka vecāki cilvēki ir gudrāki vai uzticamāki, vai ka jaunieši ir bezatbildīgi vai saistīti ar noziedzību. Šie pieņēmumi, tāpat kā tie, kas attiecas uz dzimumu, ietekmē to, kā pret cilvēkiem izturas un viņus vērtē.”

Iespēja

“Pieņēmumi, kas mums ir par dažādām identitātēm, ietekmē to, kā pret cilvēkiem izturas un kādas ir viņu iespējas. Neatkarīgi no tā, vai runājam par dzimumu, vecumu, kultūru vai tautību, mēs pastāvīgi mainām to, kā citi mūs uztver. Galvenais ir apzināties savus pieņēmumus un to, kā tie varētu ietekmēt citus: informētība ir pirmais solis ceļā uz iekļaušanu un taisnīgumu.”

AKTIVITĀTE

4.3

IEGUVUMI

Problēmu identificēšana

Kopienas ieskats

Sadarbība

TĒMAS

Kopienas vajadzības

Pozitīvas pārmaiņas

Vietējā kartēšana

AKTIVITĀTE 4.3

Kopienas kartēšana

Mācību Rezultāti

- Izpētiet, kā dažādi cilvēki piedzīvo un uztver savu kopienu.
- Atklājiet galvenās problēmas, vajadzības un iespējas pozitīvām pārmaiņām kopienā.

Kopsavilkums

- Dalībnieki kopīgi strādā, lai kartētu savu kopienu, parādot, kas darbojas labi un kam jāpievērš uzmanība, un, kur iespējams, iesaistot citus.

Materiāli

- Liels papīrs
- Krāsainas pildspalvas
- Līmlapiņas
- Lente (pēc izvēles)
- PADOMS. Ja jums nav liela papīra, izmantojiet mazākus gabalus un salīmējiet tos kopā ar līmlenti

Iestatīšana

- Novietojiet lielo papīra lapu ikvienam pieejamā vietā, vai nu uz galda, vai pielīmējiet to pie sienas.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs izveidosim lielu jūsu apkārtnes karti. Ja esat no dažādām pilsētām vai apkaimēm, mēs sadalīsimies mazākās grupās, lai katra grupa varētu koncentrēties uz vietu, ko tā labi pazīst. Mērķis nav izveidot perfektu karti, bet gan attēlot vietu, kas jums ir pazīstama.”

Kartēšana

“Izmantojot pildspalvas, jūs sāksiet ar aptuvenu savas apkārtnes kontūru ieskicēšanu. Iekļaujiet galvenos ceļus, apkaimes, veikalus, restorānus vai citas svarīgas vietas. Tam nav jābūt precīzam, tas ir tikai paredzēts, lai sniegtu kopīgu priekšstatu par jūsu kopienu.”

Kopienas stiprās puses

“Padomāsim par to, kas šajā kopienā ir lielisks. Kādi pakalpojumi un iespējas mums ir? Kādas prasmes vai stiprās puses piemīt cilvēkiem dažādās teritorijās? Izmantojiet karti, lai izceltu šos pozitīvos vai negatīvos aspektus.”

Atspulgs

“Tagad paņemiet dažas līmlapiņas un pierakstiet, kā jūtaties par dažādām apkārtnes daļām – vai nu pozitīvas, vai negatīvas sajūtas. Varbūt ir kāda vieta, kas jums patīk, vai kāda teritorija, kas šķiet nedroša vai atstāta novārtā. Pielīmējiet savas piezīmes tieši kartē tur, kur tām jābūt.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Uzlabošana

“Aplūkojot karti, kādas lietas jūs vēlētos uzlabot kopienā? Padomājiet par ērtībām, drošību, pakalpojumiem, iespējām vai jebko citu, kas varētu padarīt šo teritoriju labāku ikvienam.”

Kopienas jautājumi

“Noteiksim galvenās problēmas vai izaicinājumus kopienā, lietas, kurām nepieciešama uzmanība vai kas rada problēmas. Skaidri atzīmēsim šīs zonas kartē, lai mēs varētu redzēt, kur varētu būt nepieciešams atbalsts vai pārmaiņas.”

Zināšanu trūkumi

“Visbeidzot, atzīmēsim, par kurām jomām mums vēl nav pietiekami daudz informācijas. Vai ir kādas kopienas daļas, par kurām mēs daudz nezinām, vai jautājumi, kas jāizpēta vairāk? Atzīmējiet arī šīs daļas kartē, tās mums palīdzēs plānot tālāko izpēti.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Atvēšanas atspulgs

“Sanāksim vēlreiz kopā kā grupa. Kā jūs jutāties par šo aktivitāti? Kā bija šādi kartēt savu kopienu?”

Pirmie iespaidi

“Kādas sajūtas par savu kopienu radīja kartēšanas aktivitāte? Cerības pilnas, satrauktas, lepnas, neapmierinātas, iedvesmotas? Kādas sajūtas radās?”

Izpratne par uztveri

“Mums visiem bija atšķirīgi viedokļi par vietām mūsu kopienā. Kāda personīgā pieredze varētu ietekmēt to, kā mēs redzam šīs vietas?”

Kartes atspoguļošana

“Kopīgi aplūkojot karti, ko mēs esam uzzinājuši par savu kopienu? Kuras vietas darbojas labi un kurām nepieciešami uzlabojumi?”

Izaicinājumi

“Kādi izaicinājumi izcēlās jūsu diskusijās? Piemēram: mājoklis, drošība, veselība, vide, nodarbinātība vai piekļuve pakalpojumiem.”

Sasaiste ar nākotnes plānošanu

“Kādas nelielas darbības mēs varētu veikt, lai sāktu uzlabot sociālās un kopienas problēmas? Ar ko mēs varētu sākt?”

AKTIVITĀTE

4.4

IEGUVUMI

Pilsoniskā apzināšanās

Ietekmes apzināšanās

Lēmumu izpratne

TĒMAS

Ietekmes kartēšana

Kopienas spēks

Ieinteresētās personas

AKTIVITĀTE 4.4

Kurš izlemj?

Mācību Rezultāti

- Spēja identificēt galvenās ieinteresētās personas kopienā; vara un lēmumu pieņemšana.

Kopsavilkums

- Šajā aktivitātē dalībnieki pēta varas un pilnvarošanas ideju un pārdomā, kam ir vara vietējā un globālā mērogā, kā šīs varas ir saistītas un kāda ir to ietekme uz grupas sociālās darbības projektiem.

Materiāli

- Papīrs
- Pildspalvas
- Drukājamās aktivitāšu lapas (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Izdrukājiet lapas
- Izdaliet dalībniekiem 1 jautājumu lapu un 1 tukšu lapu

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Pielāgotu jautājumu veidošanai varat izmantot tiešsaistes materiālu, kas pieejams, izmantojot QR kodu. Ja nevarat piekļūt printerim, izmantojiet papīra lapas un rakstiet jautājumus uz tām.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Mērķi

“Sāksim ar domu par varu. Izpratne par varu palīdz mums saprast, ar ko mums varētu būt jāstrādā vai ko ietekmēt, un kas mums jāņem vērā, plānojot sociālo rīcību. Vara ietekmē katru mūsu iesaistes aspektu savās kopienās.”

Diskusija

“Tātad, ko mēs saprotam ar varu? Kā jūs to definētu? Uzklausīsim dažas idejas.”

Pēc atbildēm, apkopojiet

“Vara var izpausties dažādos veidos: zināšanas, ietekme, izvēle, spēja rīkoties vai panākt pārmaiņas. Vara pastāv visur.”

Pozitīva jauda

“Ir arī svarīgi atcerēties, ka vara ne vienmēr ir negatīva vai ierobežojoša. Vara var būt arī produktīva un pozitīva. Piemēram, runājot par cilvēku pilnvarošanu, mēs domājam iespēju viņiem pašiem pārņemt kontroli un pieņemt lēmumus.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

**“Domā,
savieno pāri,
dalies”**

SAKI

“Tagad īsi pārdomāsim – sadarbosimies pāros – dalīsimies.”

1. Jūs patstāvīgi pārdomāsi jautājumu, pierakstot savas domas.
2. Pēc tam jūs dalīsieties savās domās pāros.
3. Pēc tam jūs dalīsieties ar lielo grupu ar sava partnera galvenajiem punktiem.”

Refleksīvā aktivitāte

“Veltiet brīdi, lai padomātu par kādu reizi, kad jutāties spēcīgāks. Kas notika? Kur jūs bijāt? Kas bija iesaistīts? Kā tas jūs lika justies? Pēc individuālām pārdomām dalieties savā pieredzē ar partneri.”

(Atvēliet dažas minūtes diskusijai un pēc tam sapulciniet grupu kopā.)

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākt

“Uzklausīsim dažus piemērus. Kā šajās situācijās tika panākta pilnvarošana? Kas palīdzēja cilvēkiem justies spējīgiem vai pārliecinātiem? Ko šī pieredze mums stāsta par to, kā vara izskatās un kā tā jūtas?”

Aktīva pilsonība

“Tagad savienosim to ar mūsu darbu kā aktīviem pilsoņiem. Vai aktīviem pilsoņiem ir vara? Kādā veidā? Padomājiēt par izvēlēm, ko izdarāt, vērtībām, pie kurām piederat, tīkliem, pie kuriem piederat, un rīkiem vai resursiem, kuriem varat piekļūt. Tas viss pārstāv varas formas.”

Atbildība un ētika

“Kad mēs turam varu, no kā mums jāuzmanās? Pārdomāsim, kā vara var tikt izmantota ļaunprātīgi. Piemēram, kad cilvēki tiecas pēc varas pašas varas dēļ, izmanto to, lai kontrolētu citus, vai rīkojas citu labā, nevis kopā ar viņiem. Kā mēs varam pārliecināties, ka izmantojam varu atbildīgi?”

Mācīšanās

“Visbeidzot, ko mēs varam gūt no šīs diskusijas, kas mums kā aktīviem pilsoņiem palīdzēs? Kā mēs varam izmantot savu spēku tā, lai dotu iespēju citiem, radītu taisnīgumu un veiktu pozitīvas pārmaiņas?”

AKTIVITĀTE

4.5

IEGUVUMI

Pilsoniskās pārdomas
Radošā izpausme
Perspektīvas izzināšana

TĒMAS

Tiesības un pienākumi
Kopienas jautājumi
Ikdienas dzīve

AKTIVITĀTE 4.5

Stāstu veidošana

Mācību Rezultāti

- Pārdomāt pilsonības jautājumus, izmantojot personīgo un kopīgo pieredzi.
- Radoši izteikt idejas un viedokļus, neizmantojot vārdus.
- Izprast, kā ikdienas situācijas ir saistītas ar tiesībām, pienākumiem un līdzdalību.
- Novērtēt dažādus viedokļus un dzīves realitāti.

Kopsavilkums

- Dalībnieki strādā nelielās grupās, lai izvēlētos ar pilsonību saistītu tēmu un attēlotu to, izmantojot LEGO klucīšus.
- Viņi izveido ainu vai situāciju, kas atspoguļo reālu pieredzi, izaicinājumu vai iespēju, kas saistīta ar šo tēmu.
- Aktivitāte noslēdzas ar to, ka katra grupa prezentē savu LEGO “stāstu” un pārdomā, kāpēc šis jautājums ir svarīgs.

Materiāli

- LEGO komplekti
- Galdi
- Drukājamās kartītes (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Izdaliet lego komplektus grupā.
- Novietojiet aktivitāšu kartītes tā, lai tās būtu pieejamas visiem.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs radošā veidā, izmantojot LEGO, izpētīsim pilsonību. Nav pareiza vai nepareiza veida, kā to darīt, iztēle un jēga ir svarīgākas par reālismu. Jūs veidosiet pārus vai nelielas 3–4 cilvēku grupas un izvēlēsieties tēmu, kas saistīta ar pilsonību, kaut ko svarīgu no jūsu ikdienas dzīves.”

Tēmas

“Jūsu tēma var būt par veselību, mobilitāti, pieejamību, sabiedriskajiem pakalpojumiem, ģimeni, drošību, dzīvi sabiedrībā, balsošanu, tehnoloģijām vai uzklaušīšanu. Arī ikdienas pieredze ir daļa no pilsonības. Ja vēlaties, ir pieejamas kartītes ar tēmām un piemēriem, ko varat izmantot, lai sāktu.”

Ēka

“Izmantojot pieejamās LEGO detaļas, izveidojiet ainu, kas atspoguļo jūsu tēmu. Visi LEGO komplekti ir atšķirīgi, un tas ir labi. Klucīši var būt cilvēki, dzīvnieki var attēlot emocijas vai izaicinājumus, jūs varat būt abstrakti ar izmantotajām detaļām. Esiet radoši un simboliski. LEGO nav jāizskatās reālistiski, tam ir jāstāsta stāsts.”

Sagatavošana

“Jums būs aptuveni 20–30 minūtes, lai vienotos par tēmu un kopīgi izveidotu savu ainu. Beigās katra grupa prezentēs savu LEGO stāstu pārējai grupai un apspriedīs to.”

GRUPU PREZENTĀCIJAS

SOLIS

SAKI

Iestatīšana

Kamēr grupas saliek savas LEGO klucīšus, uzrakstiet vai novietojiet uz redzamām lapām blakus grupas prezentācijai sekojošus jautājumus:

- Kādu tēmu jūs izvēlējāties?
- Kāpēc jūs izvēlējāties šo tēmu?
- Kas notiek jūsu LEGO ainā?
- Ko šī aina saka par pilsonību vai ikdienas dzīvi?
- Kā šī situācija atšķirīgi ietekmē cilvēkus?
- Kādas pārmaiņas jūs vēlētos redzēt?

Turpinājums nākamajā lapā

PIEZĪME

Dalībniekiem nav jāatbild uz visiem jautājumiem, šie ir uzdevumi, tas nav tests

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Atspulgs

“Paldies par šiem pārdomājumiem un radošajiem stāstiem. Veltīsim brīdi, lai kopā pārdomātu redzēto. Kādas tēmas cilvēki izvēlējās? Ko tas mums stāsta par to, kas ir vissvarīgākais mūsu dzīvēs, īpaši kā vecāka gadagājuma cilvēkiem un kā pilsoņiem?”

Dzīvotā pieredze

“Vai šajās LEGO ainās atpazīni situācijas no savas dzīves? Vai esi piedzīvojis kaut ko līdzīgu vai redzējis to notiekam ar citiem?”

“Ko mēs varam mācīties no šīm dažādajām perspektīvām? Kā LEGO palīdzēja izteikt jūtas, izaicinājumus vai šķēršļus?”

Slēgšana

“Kā šie stāsti varētu palīdzēt mums domāt par pārmaiņām, ko mēs vēlētos redzēt, sākot no pakalpojumiem līdz kopienām un politikai? Šī aktivitāte mums atgādina, ka pilsonība nav abstrakta, tā tiek izdzīvota katru dienu, mazos brīžos un ikdienišķās vietās.”

AKTIVITĀTE

4.6

IEGUVUMI

Perspektīvas paplašināšana

Kopienas izpratne

Savienotības izpratne

TĒMAS

Kopīga identitāte

Vietējās un globālās

Ieinteresētās personas

AKTIVITĀTE 4.6

Mūsu kopienas

Mācību Rezultāti

- Izprast kopienas jēdzienu un saikni starp vietējām un globālām kopienām; dažādus perspektīvas par kopienām.

Kopsavilkums

- Dalībnieki pēta dažādās kopienas, kurām viņi pieder gan lokāli, gan globāli.

Materiāli

- Drukājamās lapas
- Post-it piezīmju grāmatiņas
- Pildspalvas

Iestatīšana

- Izdrukāriet tabulas lapas, vienu katram dalībniekam

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Individuāla pārdomu

“Veltiet trīs minūtes, lai pārdomātu visas kopienas, kurām piederat. Uzrakstiet katru uz atsevišķas līmlapiņas. Uzrakstiet tik daudz, cik varat iedomāties.”

Kopienu veidi

“Mēs varam domāt par kopienu divos galvenajos veidos: kopienas, kuru pamatā ir vieta, piemēram, apkaimes, ciemati vai pilsētas; un interešu kopienas: grupas, kas veidojas ap interesēm, pieredzi, aktivitātēm vai identitātēm. Daudzi no mums pieder pie abiem veidiem.”

Galds

Izdaliet tabulas lapas un sakiet:

“Šī tabula palīdz mums identificēt dažādus kopienas veidus. Kategorijas nav stingras, daudzas kopienas pārklājas vai ietilpst vairāk nekā vienā lodziņā.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Personīgais piemērs

Dalieties ar saviem piemēriem, piemēram:

“- Esmu daļa no vietējās brīvprātīgo grupas.”

“- Esmu tiešsaistes kopienā, kas ir saistīta ar cilvēkiem visā valstī un ir saistīta ar mūziku.”

“Tagad mēģiniet aizpildīt savu tabulu ar kopienām, kurām jūs piederat.”

Grupas refleksija

“Tagad, kad esam kartējuši dažas kopienas, ar kurām esat saistīts, padomāsim: Kas padara kopienu par kopienu? Kas šīm grupām ir kopīgs?”

Pierakstiet atbildes uz līmlapiņām. Piemēram, kopīgas vērtības, intereses, valoda, ģeogrāfija, vēsture, piederība, mērķis, identitāte utt.

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Recap

“Let’s take a moment to look back at what we did. We identified the communities we belong to, wrote them on sticky notes, and mapped them onto different types. What stood out to you as you were thinking about your communities?”

Explore Connections

“Looking at your own communities and the ones others shared, what do you notice? Are there similarities or differences between your communities and others’? How do communities overlap? For example, one person’s local hobby group might also connect to an online national group?”

Shared Qualities

“What makes a community a community? Think about the groups we wrote down, what do they have in common? Shared values, interests, language, geography, history, belonging, identity, purpose? How do these qualities affect how we connect with others?”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Personal Meaning

“How did it feel to see the range of communities you are part of? Did you notice any communities you hadn’t thought about before, or realise the importance of a particular group in your life?”

Real-life Insights

“How might this understanding of your communities be useful in everyday life? For example, in maintaining social connections, supporting others, or participating in activities that matter to you?”

Closure

“What is one insight you are taking away from this activity about yourself, your communities, or how communities influence our lives?”

AKTIVITĀTE

4.7

IEGUVUMI

Pilsoniskā izpratne

Perspektīvas uztveršana

Empātija

TĒMAS

Dažādi viedokļi

Identitātes skatupunkti

Pilsonība

AKTIVITĀTE 4.7

Identitātes lēcas

Mācību Rezultāti

- Pārdomāt, kā dažādas identitātes ietekmē pilsoniskuma pieredzi.
- Atzīt, ka cilvēki pilsoniskos jautājumus uztver caur dažādām “”prūsām””.
- Attīstīt empātiju un atvērtību pret dažādām perspektīvām.”

Kopsavilkums

- Dalībnieki pēta pilsonību, aplūkojot sociālos jautājumus caur dažādu identitātes prizmu (piemēram, vecāka gadagājuma cilvēks, aprūpētājs, vēlētājs, migrants, brīvprātīgais).
- Izmantojot vienkāršu vizuālu rīku un spēles varoņu kartītes, viņi pārdomā, kā perspektīvas maiņa var mainīt pilsoņu viedokļus, prioritātes un rīcību.

Materiāli

- Papīrs
- Pildspalvas vai marķieri
- Spēles varoņu kartītes (pēc izvēles)

Iestatīšana

- Izdrukājiēt varoņu kartītes un nejauši izdaliet tās pa vienai katram dalībniekam.

QR
CODE
HERE



PIEZĪME

Pielāgotu rakstzīmju izveidei varat izmantot tiešsaistē pieejamos materiālus, izmantojot QR kodu. Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot papīra lapas un uzrakstīt rakstzīmes uz tām.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Mērķis

“Šodien mēs pētīsim, kā tas, kas mēs esam, ietekmē to, kā mēs izjūtam pilsonību, kā mēs redzam tiesības, pienākumus un līdzdalību savā kopienā. Katram no mums ir daudzas identitātes. Jūs varat tās uztvert kā lēcas – atkarībā no tā, kuru mēs lietojam, mēs varam redzēt vienu un to pašu problēmu atšķirīgi.”

Piemēri

“Piemēram, es varu būt gan vecāka gadagājuma cilvēks, gan kaimiņš, gan vecvecāks, gan brīvprātīgais. Domājot kā vecvecāks, es varu uztraukties par savu mazbērnu nākotni. Kā kaimiņš es varu koncentrēties uz drošību vai pakalpojumiem.”

Objektīva rīks

“Lūdzu, uzzīmējiet lielu apli un sadaliet to četrās daļās. Katrā daļā ierakstiet vienu savu identitāti, kas, jūsuprāt, ir svarīga.”

Uzvednes

“Jūsu identitāte var būt saistīta ar vecumu, lomām ģimenē, darba pieredzi, lomām sabiedrībā, veselību, tautību vai interesēm. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu.”

Pēc izvēles: spēles varoņu kārtis

“Ja tas palīdz, varat izvēlēties arī tēla karti. Iedomājieties, kā šī persona varētu redzēt kopienas problēmas.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Pilsonības jautājums

“Tagad padomāsim par vienu izplatītu problēmu, piemēram:

- Piekļuve veselības aprūpei
- Vientulība un sociālā izolācija
- Balsošana un politiskā līdzdalība
- Vecuma diskriminācija un cieņa pret vecāka gadagājuma cilvēkiem
- Finansiālā drošība
- Piekļuve sabiedriskajiem pakalpojumiem
- Sabiedrības drošība
- Digitālā iekļaušana un piekļuve tiešsaistes pakalpojumiem
- Mobilitāte un transports
- Garīgā veselība un emocionālā labklājība
- Dzimumu lomas un cerības vēlākā dzīvē
- Paaudžu attiecības
- Tiesības un cieņa aprūpē
- Piederība un līdzdalība sabiedrības dzīvē”

Objektīva
atstarojums
(individuāls)

“Apskatiet vienu identitāti vienlaikus. Pajautājiert sev: kā šī mana daļa redzētu šo problēmu? Kas būtu vissvarīgākais?”

Pāru koplietošana

“Pagriezieties pret cilvēku sev blakus un pastāstiet par vienu identitāti un to, kā tā mainīja jūsu perspektīvu.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Kopīgošana

“Kurš vēlētos dalīties piemērā par to, kā viena identitāte mainīja viņu skatījumu uz šo problēmu?”

Atšķirības

“Vai kāds pamanīja, ka dažādas identitātes noved pie atšķirīgām prioritātēm vai sajūtām? Ko tas mums stāsta par pilsonību? Kāpēc cilvēki var nepiekrīst, pat ja viņiem rūp viena un tā pati kopiena?”

Dialogs un pārdomas

“Kā tas varētu mums palīdzēt labāk uzklaustīt citus, īpaši tos, kuri redz lietas citādi nekā mēs?”

“Kuras identitātes atvieglo līdzdalību? Kuras to apgrūtina? Kāpēc, jūsuprāt, tā ir?”

“Kā mēs kā pilsoņi varam aizstāvēt savus uzskatus, vienlaikus respektējot citu viedokļus?”

Aizvērt

“Šī aktivitāte mums atgādina, ka laba pilsoniskā identitāte nav saistīta ar vienu pareizu viedokli, bet gan ar daudzu viedokļu izpratni un veidu atrašanu, kā dzīvot un rīkoties kopā.”

AKTIVITĀTE

4.8

IEGUVUMI

Savienotības izpratne

Sistēmiskā domāšana

Stratēģiskā izpratne

TĒMAS

Kopienas ieinteresētās personas

Vietējās un globālās saites

Sociālā ietekme

AKTIVITĀTE 4.8

Globāls momentuzņēmums

Mācību Rezultāti

- Izprast kopienas jēdzienu un atpazīt saikni starp lokālo un globālo kontekstu.
- Demonstrēt spēju identificēt galvenās kopienas ieinteresētās personas un pielietot sistēmiskās domāšanas prasmes.

Kopsavilkums

- Vienkārša un jautra aktivitāte, kurā komandu sacensības tiek izmantotas, lai izveidotu saiknes starp vietējām un globālām problēmām.

Materiāli

- Pildspalvas
- Papīra lapas

Iestatīšana

- Izdaliet dalībniekiem papīra lapas un pildspalvas

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Sāksim ar īsām sacensībām starp divām komandām. Es vēl nestāstīšu mērķi, to jūs uzzināsiet procesa gaitā! Viss, kas jums jāzina, ir tas, ka šīs ir sacensības par ātru domāšanu un savstarpēju saikņu veidošanu.”

Grupas

“Sadalīsimies divās komandās.”

(Kad esat sadalījušies, runājiet klusi ar katru grupu, lai otra nedzirdētu.)

“A komanda, jūsu uzdevums ir pierakstīt pēc iespējas vairāk lokālu problēmu, cik vien varat iedomāties. Uzrakstiet problēmas uz papīra. Jums būs apmēram 3–4 minūtes, mēģiniet uzrakstīt vismaz 20!”

“B komanda, jūsu uzdevums ir pierakstīt pēc iespējas vairāk globālu problēmu, cik vien varat iedomāties. Uzrakstiet problēmas uz papīra. Jums būs apmēram 3–4 minūtes, mēģiniet uzrakstīt vismaz 20!”

(Iļaujiet komandām uzrakstīt savas problēmas)

Rezultātu lapa

“Tagad, kad jums ir saraksti, izdomājiet savai komandai nosaukumu! Es uzrakstīšu abu komandu nosaukumus uz savas papīra lapas un sadalīšu to divās kolonnās: pa vienai katras komandas vērtējumam.”

Komandas

“Lūdzu, apsēdieties vai nostājieties divās rindās viena otrai pretī, vienam dalībniekam no katras komandas jāstājas tieši pretī.”

Mērķis

“Šī spēle saucas “Global Snap”. Mērķis ir atrast saistību starp lokālām un globālām problēmām. Katrai komandai ir sava problēmu kaudze: viena lokāla, viena globāla. Kad pienāks jūsu kārta, viens cilvēks no katras komandas izlasīs augšējo problēmu no savas kaudzes.”

*Turpinājums
nākamajā lapā*

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Snap noteikumi

“Tiklīdz abi jautājumi ir nolasīti, ja kāds var iedomāties saistību starp abiem, iesaucieties “Klik!”. Pirmajam, kurš iesaucas “Klik!”, nekavējoties jāpaskaidro, kāda ir šī saikne. Ja skaidrojums ir saprātīgs, šīs personas komanda iegūst punktu. Ja tas īsti neatbilst, otrai komandai ir iespēja izskaidrot labāku saistību un tā vietā iegūt punktu.”

Process

“Ja neviens nesaka “Kliks” vai pēc punkta piešķiršanas, kaudzes pārvietošanas pie nākamā spēlētāju pāra, un nākamie divi jautājumi tiek nolasīti skaļi.”

Paskaidrojums

“Lūk, kā tas darbojas: A komanda varētu izlasīt “olu cena”, bet B komanda varētu izlasīt “klimata pārmaiņas”. Kāds varētu iekliegties “Kliks!” un paskaidrot: “Klimata pārmaiņas ietekmē lauksaimniecības apstākļus, kas savukārt ietekmē olu cenu.” Tā ir laba saikne, tāpēc šī komanda nopelnītu punktu.”

Noteikumi

“Daži ātri atgādinājumi: komandas vispirms lasa pēc kārtas. Persona, kas lasa numuru, nedrīkst teikt “Klik!”. Turiet savu kaudzi ar attēlu uz leju, lai neviens nevarētu palūrēt. Ja jūs iesaucaties “Klik!”, jums nekavējoties jāpaskaidro sava saistība! Nav laika domāt!”

Mērķa rādītājs

“Spēlēsim, līdz viena komanda sasniegs (izvēlieties skaitli, piemēram, 10) punktus. Redzēsim, kura spēš izveidot visradošākās un vispārlicināšākās saiknes!”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Atspulgs

“Kādas bija sajūtas, spēlējot Global Snap? Kuras aktivitātes daļas jums īpaši palika atmiņā? Vai tā bija pārsteidzoša, jautra, izaicinoša vai kaut kādā veidā acis atveroša? Ko jūs ievērojāt par to, kā tika veidotas saiknes starp dažādām kārtīm?”

Mācīšanās

“Ko šī spēle mums palīdzēja saprast par globālo notikumu un mūsu ikdienas dzīves savstarpējo saistību? Vai varat iedomāties reālus piemērus, piemēram, klimata pārmaiņas, migrāciju, tirdzniecību, tehnoloģijas vai konfliktus, kur kaut kas pasaulē notiekošs tieši ietekmē jūsu kopienu?”

Globālās ietekmes

“Tagad padomāsim pretējā virzienā. Kādas lietas notiek vietējā līmenī, piemēram, kopienas projekti, nozares, vides lēmumi vai kultūras prakse, kas varētu ietekmēt arī ārpus jūsu pilsētas vai valsts? Kā nelielas vietējās darbības varētu veicināt lielākas pārmaiņas?”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Vietējās ietekmes

“Aplūkojot jūsu izveidotās saiknes, kādus modeļus jūs pamanījāt? Vai noteiktas tēmas bija kopīgas, piemēram, vide, ekonomika, nevienlīdzība vai sociālā labklājība?”

Kam, šķiet, ir vislielākā vara šo jautājumu veidošanā, un kā tas ietekmē to, kas gūst labumu un kas tiek atstumts?”

Modeļi un atziņas

“Kā šo lokālo un globālo saikņu atpazīšana var palīdzēt mums plānot labākus sociālās rīcības projektus? Kas mums jāpatur prātā, ja vēlamies radīt jēgpilnas un ilgstošas pārmaiņas?”

Visbeidzot, kāda ir viena no galvenajām atziņām no šodienas aktivitātes?”

AKTIVITĀTE

4.9

IEGUVUMI

Pieņemumu apzināšanās

Atvērtība

Tīklošanās

TĒMAS

Sociālie pieņemumi

Perspektīvas uztveršana

Sadarbība

AKTIVITĀTE 4.9

2 patiesības 1 meli

Mācību Rezultāti

- Novērtējiet vairākas perspektīvas un saglabājiēt atvērtu prātu.
- Veidojiēt sadarbību un tīklošanos dalībnieku vidū.

Kopsavilkums

- Katrs dalībnieks uzraksta trīs apgalvojumus par sevi: divus patiesus un vienu nepatiesu. Pēc tam dalībnieki sajaucas, daloties savos apgalvojumos, kamēr citi min, kurš no tiem ir meli.

Materiāli

- Pildspalvas
- Papīrs

Iestatīšana

- Pārliecinieties, ka katram dalībniekam ir papīra lapa un pildspalva

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Vispirms es vēlētos, lai visi paņemtu papīra lapu un uzrakstītu trīs apgalvojumus par sevi. Diviem no tiem jābūt patiesiem un vienam jābūt meliem. Centieties visus trīs padarīt ticamus, lai nebūtu pārāk viegli uzminēt.”

Demonstrācija

“Ļaujiet man minēt piemēru no manis:

- 1) Man pieder automašīna.
- 2) Es runāju trīs valodās.
- 3) Man patīk kāpt kalnos. Kura no tām, jūsuprāt, ir meli?”

(Pagaidiet minējumus un tad atklājiet atbildi.)

“Tieši tā! Tā tas arī notiks, mēs centīsimies uzminēt viens otra melus.”

Nākamais solis

“Kad esat uzrakstījuši savus trīs apgalvojumus, piecelieties un pārvietojieties pa istabu. Kad satiekat kādu, pēc kārtas izlasiet savus trīs apgalvojumus. Otrai personai vajadzētu uzminēt, kurš no tiem ir meli. Pēc uzminēšanas pasakiet viņam, kurš no tiem patiesībā bija meli.”

Iesaistīšanās

“Šīs aktivitātes laikā mēģiniet satikt vismaz piecus dažādus cilvēkus. Izklaidējieties. Tas ir lielisks veids, kā uzzināt kaut ko jaunu vienam par otru un ievērot, kā mēs izdarām pieņēmumus.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Atspulgs

“Sāksim, uz klausot dažus no jums viedokļus. Kurš atklāja, ka cilvēki bieži vien kļūdījās par jūsu meliem? Vai varat sniegt piemēru? Piemēram, varbūt cilvēki pieņēma, ka jums pieder automašīna vai runājat citā valodā. Kāpēc, jūsu prātā, viņi izdarīja šādu pieņēmumu?” *(Atkārtojiet vismaz ar trim dalībniekiem, lai minētu piemērus.)*

Pieņēmumi

“Tātad, ko mēs īsti darām, kad izdarām pieņēmumus? Mēs minam, prognozējam vai dažreiz pat stereotipizējam, izmantojot ierobežotu informāciju, lai aizpildītu nepilnības.”

“Vai jūs domājat, ka pieņēmumi ir labi vai slikti? Uz klausīsim jūsu domas.” (Apkopojiet dažas atbildes.) “Patiesība ir tāda, ka pieņēmumi ne vienmēr ir slikti, tie ir dabiska mūsu smadzeņu darbības sastāvdaļa.”

Paskaidrojums

“Mēs visi izdarām pieņēmumus, tie palīdz mums orientēties ikdienas dzīvē, izmantojot mūsu iepriekšējo pieredzi un zināšanas, lai ātri pieņemtu lēmumus. Taču dažreiz šie pieņēmumi var būt negodīgi vai kaitīgi, īpaši, ja tie pārvēršas aizspriedumos vai diskriminācijā. Vai kāds var iedomāties kaitīgu pieņēmumu piemērus, varbūt par dzimumu, invaliditāti, rasi vai citām identitātēm?”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Personīgā pieredze

“Vai atceries kādu reizi, kad kāds izteica pieņēmumu par tevi? Kāda bija sajūta? Bieži vien stereotipisms var radīt frustrāciju vai ierobežojumu, un tas mums atgādina, ka jābūt uzmanīgiem attiecībā uz pieņēmumiem, ko izdarām par citiem.”

Izpratne

“Satiekot cilvēkus no dažādām vidēm vai plānojot kopienas vai sociālās rīcības projektus, ir svarīgi apzināties savus pieņēmumus. Centieties tos “uztvert vieglprātīgi”, tas nozīmē, būt gataviem tos apšaubīt un saglabāt atvērtību jaunam mācību procesam. Kad mēs apzināmies savus pieņēmumus, mēs kļūstam saprotošāki, iekļaujošāki un labāk sagatavoti mācīties no citiem.”

AKTIVITĀTE

4.10

IEGUVUMI

Varas apzināšanās

Pilsoniskā izpratne

Empātija

TĒMAS

Ieinteresētās personas

Līdzdalība

Nevienlīdzība

AKTIVITĀTE 4.10

Jaudas pastaiga

Mācību Rezultāti

- Izprast, kā vara un nevienlīdzība atšķirīgi ietekmē cilvēkus.
- Veidot empātiju, izjūtot cita cilvēka perspektīvu.
- Atpazīt faktorus, kas ierobežo vai palielina kāda cilvēka iespējas.

Kopsavilkums

- Vienkārša, bet iedarbīga aktivitāte, lai rosinātu pārdomas par varu un nevienlīdzību.

Materiāli

- Aktivitāšu kartītes

Iestatīšana

- Izdrukājiet aktivitāšu kartītes un nejauši izdaliel tās dalībniekiem.

QR
CODE
HERE

**PIEZĪME**

Pielāgotu lomu izveidei varat izmantot tiešsaistē pieejamos materiālus, izmantojot QR kodu. Ja nevarat piekļūt printerim, izmantojiet papīra lapas un uzrakstiet uz tām lomas.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Mēs spēlēsim īsu spēli, kurā tev būs jāizmanto iztēle. Es pagaidām daudz nepaskaidrošu, tu sapratīsi, ejot.”

Personāžu kartes

“Katrs no jums saņēma lomas karti. Es vēlētos, lai jūs iztēlotos, kā ir būt šim cilvēkam. Viņa ikdienas dzīve, pieredze un izaicinājumi. Ir vērtīgi iejusties kāda cilvēka lomā no citas vides vai dzimuma. Piemēram, vīrietis varētu uzņemties jaunas sievietes lomu, vai sieviete varētu spēlēt vīrieša lomu, kurš pārvietojas ratiņkrēslā.”

Sakārtot dalībniekus

“Tagad paņemiet savas varoņu kārtis un, lūdzu, nostājieties taisnā rindā, plecu pie pleca, ar seju pret mani.”

Noteikumi

“Es nolasīšu virkni apgalvojumu. Katram no tiem padomāriet par savu tēlu. Ja uzskatāt, ka jūsu tēls atbildētu apstiprinoši, speriet soli uz priekšu. Ja atbilde ir nē, palieciet tur, kur esat. Atcerieties, ka jūs atbildat no sava tēla perspektīvas, nevis no savas.”

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Paziņojumi

Lēnām izlasiet katru no tālāk minētajiem jautājumiem, dodot dalībniekiem laiku atbildēt starp katru no tiem:

- Es jūtos droši savā kopienā.
- Man ir brīvs laiks atpūtai vai pavadīšanai ar draugiem.
- Es varu balsot.
- Es varu atļauties atvaļinājumu ārzemēs.
- Es nekad nejūtos izsalcis.
- Es ticu, ka maniem bērniem būs labākas iespējas nekā man.
- Esmu pārliecināts, ka varu atrast darbu.
- Es varu satikties un aprunāties ar saviem vecākiem.
- Esmu apmierināts ar savu dzīvi.
- Man ir teikšana vietējo lēmumu pieņemšanā.
- Es varu apmaksāt ārstēšanos slimnīcā, ja nepieciešams.
- Es varu publiski paust savu viedokli.
- Man nedraud uzbrukums vai piekaušana.
- Apmeklējot ārstu, es varu runāt pats par sevi.
- Es varu nodrošināt bērna vajadzības.
- Es gūstu labus ienākumus.
- Mani konsultē par lēmumiem, kas ietekmē manu dzīvi.

Turpinājums nākamajā lapā

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Rezultāts

“Tagad visi nolieciet savas lomu kārtis uz zemes, kur stāvat, tad atkāpieties un paskatieties, kur visi bija palikuši. Pievērsiet uzmanību attālumam starp cilvēkiem.”

Atspulgs

“Šī aktivitāte bija paredzēta, lai parādītu dažādos varas līmeņus, kas cilvēkiem ir viņu dzīvē, un to, kā tas ietekmē viņu spēju piedalīties savās kopienās.”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kā tu jūties pēc šī vingrinājuma veikšanas? Ko tu ievēroji?”

Apspriediet redzamās nevienādības

“Kas nonāca priekšgalā, vidū vai aizmugurē?”

Kāpēc, jūsuprāt, daži tēli pārvietojās tālāk uz priekšu?

Vai pamanījāt kādas likumsakarības, kas saistītas ar dzimumu, vecumu, ienākumiem vai citiem faktoriem?”

Iekļaušana un izslēgšana

“Kam, šķiet, bija mazāk iespēju vai kurš tika atstāts novārtā?”

Kāpēc tas varētu būt?

Kādas tiesības ir šiem indivīdiem un kā šīs tiesības tika ierobežotas, tās īstenojot?”

Atbildība un lomas

“Kāda atbildība rodas, ja ir lielāka vara vai privilēģijas?”

Kas cilvēkiem ar mazāku varu varētu būt nepieciešams no citiem, lai pilnvērtīgi piedalītos vai justos iekļauti?”

Izpratne par varu

“Ko šis vingrinājums mums māca par varu un līdzdalību?”

Kam parasti ir vara, kā tā tiek izmantota un kā tā ietekmē cilvēku ikdienas dzīvi?”

Turpinājums nākamajā lapā

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Empātija un pieņemumi

“Kādus pieņemumus jūs izdarījāt, iztēlojoties sava tēla dzīvi?

Kāda bija sajūta “iejusties kāda cita ādā”?”

Emocionālas reakcijas

Ja jūsu varonim bija mazāk spēka, kā jūs jutāties, redzot, ka citi virzās uz priekšu?

Un, ja jūsu varonim bija vairāk spēka, kā jūs jutāties atstāt citus novārtā?

Reja ieskats

“Šī aktivitāte mums atgādina, ka vara netiek sadalīta vienādi un ka dažādi diskriminācijas veidi, piemēram, dzimumu nevienlīdzība vai rasisms, var pastiprināt šo nelīdzsvarotību. Kā aktīviem pilsoņiem ir svarīgi atzīt privilēģijas un censties izmantot savu varu atbildīgi un iekļaujoši.”

AKTIVITĀTE

4.11

IEGUVUMI

Stereotipu apstrīdēšana

Iekļaujoša attieksme

Vecuma diskriminācijas izpratne

TĒMAS

Ietekme uz labsajūtu

Mīti par novecošanu

Vecuma diskriminācija

AKTIVITĀTE 4.11

Jūs, iespējams, maldāties par vecuma diskrimināciju

Mācību Rezultāti

- Palielināt dalībnieku izpratni par to, kas ir vecuma diskriminācija un kā tā izpaužas.
- Izmantojot uz pierādījumiem balstītus datus, apšaubīt izplatītus mītus par novecošanu.

Kopsavilkums

- Šajā aktivitātē tiek izmantota kāršu spēle ar viktorīnas elementiem, kas iedvesmota no PVO Globālā ziņojuma par vecuma diskrimināciju. Izmantojot jautājumus ar atbilžu variantiem, dalībnieki pārdomā izplatītus maldīgus priekšstatus par novecošanu un salīdzina savus pieņēmumus ar zinātniskiem pierādījumiem.

Materiāli

- Drukājamās kartītes
- Risinājumu lapa

Iestatīšana

- Izdrukāiet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

QR
CODE
HERE



PIEZĪME

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šī ir viktorīnas spēle par novecošanu un vecuma diskrimināciju. Mērķis nav tikai iegūt pareizās atbildes, bet gan izpētīt to, ko, mūsuprāt, zinām par novecošanu, un salīdzināt to ar reāliem pierādījumiem. Nav nekāda spiediena, šī ir droša telpa, kur pārdomāt un dalīties pieredzē.”

Paskaidrojums

“Katrā kartītē ir jautājums ar atbilžu variantiem, kas saistīts ar novecošanu vai vecuma diskrimināciju. Es ņemšu vienu kartīti vienlaikus, skaļi nolasīšu jautājumu un iespējamās atbildes. Pēc tam mēs grupā apspriedīsim saturu, kur katrs no jums varēs izteikt savu viedokli un domas.”

Risinājums

“Pēc jūsu atbildes es pārbaudīšu risinājumu lapu un sniegšu plašāku ieskatu atbildē, un mēs varam īsi pārrunāt kartītes saturu, lai pārliecinātos, vai visi saprot un vai ir kādas grūtības.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr visi jutīsies ērti. Beigās uzvar tas, kuram ir visvairāk kāršu. Sākt var vecākais dalībnieks, un mēs spēlēsim pulksteņrādītāja virzienā. Vai ir kādi jautājumi, pirms sākam?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Tagad, kad esam izskatījuši vairākus jautājumus, kas jūs visvairāk pārsteidza? Vai bija kaut kas tāds, kam jūs ticējāt iepriekš, kas šodien mainījās?”

Personīgā pārdomu

“Vai esat kādreiz pieredzējis vecuma diskrimināciju ikdienas dzīvē, darbā, veselības aprūpē, plašsaziņas līdzekļos vai ģimenēs? Vai esat kādreiz sevi ierobežojis, jo uzskatījāt, ka esat kaut kam “par vecu”?”

Galvenie secinājumi

“Daži svarīgi atgādinājumi no šodienas ir šādi:

- Vecuma diskriminācija izpaužas stereotipu, aizspriedumu un diskriminācijas veidā.

- Tā var samazināt paredzamo dzīves ilgumu un kaitēt garīgajai un fiziskajai veselībai.

- Tā ietekmē ne tikai indivīdus, bet arī ekonomiku un veselības aprūpes sistēmas.

- Pozitīva novecošanas uztvere var uzlabot dzīves kvalitāti.

- Politika, izglītība un paaudžu savstarpēja saskarsme palīdz mazināt vecuma diskrimināciju.”

Noslēgums

“Paldies par dalību un atklātu dalīšanos. Atcerieties: novecošana ir dabisks un daudzveidīgs process. Vecuma diskriminācijas apstrīdēšana sākas ar mūsu pieņemumu apšaubīšanu un nelielu ikdienas uzvedības maiņu.”

“Ja nākotnē pamanāt vecuma diskrimināciju vai attieksmi, tagad jums ir apziņa, lai to apstrīdētu.”

AKTIVITĀTE

4.12

IEGUVUMI

Izpratne par vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgu izmantošanu

Kopīga atbildība

Kritiskā domāšana

TĒMAS

Vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgas izmantošanas veidi

Aizsargājošie faktori

Riska faktori

Vecuma diskriminācija

AKTIVITĀTE 4.12

Jūs, iespējams, maldāties par vardarbību vecāka gadagājuma cilvēkiem

Mācību Rezultāti

- Izprast un apkarot vardarbību pret vecāka gadagājuma cilvēkiem, tostarp vardarbības veidus un vecuma diskriminācijas lomu.
- Identificēt riska faktorus un veicināt kritiskas pārdomas un kolektīvu atbildību.

Kopsavilkums

- Viktorīna ar atbilžu variantiem, kas apstrīd pieņēmumus par vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgu izmantošanu un vecuma diskrimināciju, veicinot pārdomas par galvenajiem faktiem, riska un aizsardzības faktoriem, kā arī vecuma diskriminācijas ietekmi uz sabiedrības attieksmi.

Materiāli

- Izdrukājamās kartītes
- Risinājumu lapa
- Praktiska rokasgrāmata

Iestatīšana

- Izdrukājiet visus materiālus un izgrieziet aktivitāšu kartītes.
- Rūpīgi sajauciet kāršu komplektu.
- Koordinators patur atbilžu lapu.

QR
CODE
HERE**PIEZĪME**

Ja nevarat piekļūt printerim, varat izmantot materiālu tiešsaistē, kas pieejams, izmantojot QR kodu, un veikt uzdevumu mutiski.

PIEEJA

SOLIS

SAKI

Ievads

“Šodien mēs izpētīsim, ko mēs patiesībā zinām par vecāka gadagājuma cilvēku izmantošanu un vecuma diskrimināciju. Šī aktivitāte nav paredzēta, lai jūs pārbaudītu, bet gan lai apstrīdētu vispārpieņemtus uzskatus un mācītos kopā. Dažas atbildes jūs varētu pārsteigt.”

Paskaidrojums

“Katrā kartītē ir jautājums ar atbilžu variantiem, kas saistīts ar vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgu izmantošanu. Es ņemšu vienu kartīti vienlaikus, skaļi nolasīšu jautājumu un iespējamās atbildes. Pēc tam mēs apspriedīsim saturu grupā, kur katrs no jums varēs izteikt savu viedokli un domas.”

Risinājums

“Pēc jūsu atbildes es pārbaudīšu risinājumu lapu un sniegšu plašāku ieskatu atbildē, un mēs varam īsi pārrunāt kartītes saturu, lai pārliecinātos, vai visi saprot un vai ir kādas grūtības.”

Atgādinājums

“Dažas no šīm tēmām var šķist neērtas. Ja kādā brīdī jums ir nepieciešams pārtraukums, lūdzu, dariet man zināmu.”

Fināls

“Mēs spēlēsim tik ilgi, kamēr visi jutīsies ērti. Beigās uzvar tas, kuram ir visvairāk kāršu. Sākt var vecākais dalībnieks, un mēs spēlēsim pulksteņrādītāja virzienā. Vai ir kādi jautājumi, pirms sākam?”

PĀRSKATS

SOLIS

SAKI

Sākotnējās reakcijas

“Kas jūs aktivitātes laikā visvairāk pārsteidza? Vai bija kāda statistika vai atbilde, kas apšaubīja jūsu pieņēmumus?”

Galvenie secinājumi

“Daži svarīgi atgādinājumi no šodienas ir šādi:

- Vardarbība pret vecāka gadagājuma cilvēkiem ir biežāk sastopama nekā pieņemts, un bieži notiek uzticamās attiecībās.
- Psiholoģiskā un emocionālā vardarbība ir biežāk sastopama nekā fiziskā vardarbība.
- Vecuma diskriminācija veicina vardarbības normalizēšanos un neredzamību.
- Sociālā saikne un aprūpētāju atbalsts ir galvenie aizsardzības un profilakses faktori.
- Tā ir sabiedrības veselības problēma, kas prasa kolektīvu atbildību no ģimenēm, iestādēm un kopienām.

Noslēgums

“Paldies par dalību un atklātu dalīšanos. Atcerieties: vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīga izmantošana nesākas ar fizisku vardarbību, tā bieži vien sākas ar attieksmi. Vecuma diskriminācijas apkarošana ir spēcīgs solis ceļā uz cieņas, tiesību un labklājības aizsardzību.

Ja nākotnē pamanāt vecuma diskrimināciju vai attieksmi, tagad jums ir apziņa, lai to apstrīdētu.”





Ierobežojumi

Šis pirmais SMARTageCARE rīkkopas izdevums atspoguļo sākotnējo pētniecības, projektēšanas un testēšanas posmu, un tāpēc tajā ir virkne raksturīgu ierobežojumu, kas jāņem vērā turpmākajā izstrādē. Viens no būtiskākajiem ierobežojumiem ir digitālās pratības lielā daudzveidība vecāka gadagājuma cilvēku vidū. Dalībnieki bija gan cilvēki ar ļoti ierobežotu vai bez pieredzes ar digitālajām tehnoloģijām, gan ļoti pieredzējuši lietotāji, kuri jau integrē progresīvus digitālos rīkus, tostarp mākslīgo intelektu, savā ikdienas rutīnā. Šis plašais spektrs apgrūtina viena aktivitātes sarežģītības līmeņa spēju pilnībā apmierināt visas vajadzības vienā grupā.

Turklāt rīkkopa sākotnēji tika izstrādāta kā fizisks, spēlošanas resurss, kas ieviesa zināmus strukturālus ierobežojumus. Lai gan spēlošanas elementi dažos kontekstos bija efektīvi, konkurences mehānika ne vienmēr tika labi uzņemta, un dažas aktivitātes tika uztvertas kā pārāk vienkāršas vai nepietiekami saistošas pieredzējušākiem dalībniekiem. Turklāt aktivitātes, kas balstās uz konkrētām digitālajām saskarnēm vai lietojumprogrammām, ir pakļautas straujām tehnoloģiskām pārmaiņām, kas var ietekmēt to ilgtermiņa atbilstību.

Visbeidzot, rīkkopas efektivitāte ir ļoti atkarīga no koordinatora lomas. Dažādi konteksti, grupu lielumi un dalībnieku profili prasa nepārtrauktu pielāgošanos, kas nozīmē, ka veiksmīga ieviešana ir atkarīga no vadītāja pieredzes, elastības un dažreiz arī specifiskām moduļu zināšanām.

Testēšanas rezultāti

Testēšanas fāze apstiprināja spēcīgu kontrastu vecāka gadagājuma pieaugušo dalībnieku vidū prasmju, motivācijas un mācību preferenču ziņā. Daži dalībnieki demonstrēja augstu entuziasma līmeni un aktīvi iesaistījās izaicinājumu risināšanā, savukārt citi deva priekšroku pasīvākām lomām, koncentrējoties uz novērošanu un klausīšanos, nevis mijiedarbību.

Iesaistes līmeņi ievērojami atšķīrās atkarībā no aktivitātes veida. Praktiski un kontekstam atbilstoši vingrinājumi parasti nodrošināja augstāku līdzdalības līmeni, savukārt daļa satura pieredzējušākiem lietotājiem šķita pārāk vienkārši. Tajā pašā laikā noteiktas aktivitāšu mehānikas pilnībā neatbalstīja praktisku mijiedarbību ar digitālajām ierīcēm, ierobežojot to efektivitāti praktisko mācību rezultātu sasniegšanā.

Dalībnieki arī izrādīja dažādas vēlmes mācību stilos, sākot no strukturētas, pakāpeniskas vadības līdz autonomākām un izpētes pieejām. Jo īpaši Pilsoniskās iesaistes modulis radīja plašākas pārdomas, kas sniedzās tālāk par individuālo novecošanās pieredzi, skatot institucionālos un sabiedriskos aspektus. Tas arī izcēla starppaaudžu mācību formātu potenciālo vērtību. Vienlaikus atsauksmes liecināja, ka Veselības un lab-sajūtas moduli varētu vēl vairāk padziļināt, ņemot vērā dalībnieku augsto esošo zināšanu līmeni un dzīves pieredzi.

Nākotnes attīstība

Turpmākajām SmartAgeCare rīkkopas versijām vajadzētu būt vērstām uz to, lai labāk risinātu vecāka gadagājuma pieaugušo profilu daudzveidību, izmantojot diferencētus grūtības līmeņus un personalizētākus mācību ceļus. Tas ļautu dalībniekiem ar dažādiem digitālās pratības līmeņiem jēgpilni iesaistīties vienā un tajā pašā aktivitāšu sistēmā, izmantojot adaptīvu saturu vai paralēlas grūtības pakāpes iespējas.

Lielāks uzsvars jāliek uz personalizāciju un elastību, jo īpaši izmantojot digitālo platformu, ļaujot veicinātājiem pielāgot saturu vietējiem kontekstiem, kultūras realitātēm un dalībnieku vajadzībām. Nākotnes versijā prioritāte jāpiešķir praktiskai mācību pieredzei, kas ietver tiešu mijiedarbību ar reālām tehnoloģijām, virzoties tālāk par galvenokārt teorētiskām vai uz drukātiem materiāliem balstītām pieejām.

Aktivitāšu dinamikai vajadzētu attīstīties uz mazāk konkurētspējīgām un vairāk uz sadarbību un reflektīvu pieeju, stiprinot dialogu, kopīgu mācīšanos un zināšanu apmaiņu starp dalībniekiem. Vajadzības gadījumā starppaaudžu formāti varētu vēl vairāk bagātināt mācību pieredzi un dinamiku. Plašāki lauka pētījumi, saturs, aktivitāšu dinamika un mehānismi ar plašāku validāciju dažādos Eiropas kontekstos vēl vairāk stiprinātu rīkkopas atbilstību, stabilitāti, iekļautību un mērogojamību.

Turpmākajā izstrādē jāiekļauj arī regulāri atjaunināts saturs, kas atbilst digitālās pārejas, veselības un labklājības, kā arī pilsoniskuma prakses straujajai attīstībai.

Moduļu līmenī ieteicams veikt turpmāku pilnveidošanu. IKIGAI modulis (A modulis) gūtu labumu no padziļinātākiem un kontekstam atbilstošākiem pētījumiem, kas ļautu veikt vairākas IKIGAI interpretācijas un pielietojumus dažādās valstīs un kopienās, nevis izmantot vienu universālu modeli. Digitālās pārejas modulim (B modulis) katrai aktivitātei būtu jāintegrē vairāki grūtības līmeņi, ļaujot piedalīties dažādu prasmju dalībniekiem vienā grupā un nodrošinot piekļuvi plašam digitālo prasmju klāstam.

E-veselības un labklājības modulis (C modulis) būtu jāturpina attīstīt, izmantojot spēcīgāku starpvalstu sadarbību, iekļaujot vietēji atbilstošas digitālās veselības sistēmas, lietojumprogrammas un praksi, kā arī dinamiku, kas pielāgota valsts kontekstam un lietotāju vajadzībām. Pilsonības modulim (D modulis) vajadzētu pārsniegt reflektīvas diskusijas par kopienas jautājumiem, koncentrējoties uz tiešāku iesaistīšanos valsts iestādēs un politisko dokumentu veidošanā, nodrošinot konkrētāku saikni starp mācīšanos un pilsonisko līdzdalību.

Svarīgi ir tas, ka katra moduļa struktūra, definīcijas un darbības joma būtu jāpilnveido un skaidri jānosaka, lai izvairītos no pārklāšanās, neskaidrībām vai apjukuma. Skaidrāka tēmu un mērķu konceptuāla atdalīšana stiprinātu katra moduļa identitāti un nodrošinātu, ka moderatoriem un dalībniekiem ir precīza izpratne par to, uz ko katra joma koncentrējas un ko tā vēlas sasniegt.

Visbeidzot, turpmākajās iterācijās būtu jāstiprina sadarbība ar pedagogiem, gerontologiem un speciālistiem, kas aktīvi strādā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem, nodrošinot, ka moderatori tiek pienācīgi atbalstīti savā lomā. Moderēšana būtu jāatzīst par kritiski svarīgu atbildību, kas prasa ne tikai aktivitāšu scenāriju ievērošanu, bet arī spēju dinamiski pielāgot, paplašināt un vadīt aktivitātes atbilstoši grupas vajadzībām, netraucējot mācību plūsmu.

Kopumā katrs modulis varētu attīstīties par specializētāku un padziļinātāku rīku komplektu, ko, iespējams, veicinātu specializēta ekspertīze, nodrošinot lielāku dziļumu, precizitāti un kontekstuālo atbilstību visās tematiskajās jomās.

