

Nordplus 2021-2023



—
Nordplus
NPAD-2021/10187



On this page, you will find the final results of the Nordplus project NPAD-2021/10187:

DIGITAL SUPPORT: Guidelines for training the trainers to support seniors towards making daily life more easy in the digital world.

For more information:

Finland:

Viivi Korpela, viivi.e.korpela@jyu.fi

Lithuania:

Jurgita Rotomskiene, jurgita.rotomskiene@gmail.com

Norway:

Kristin Ruud, kristin.ruud@seniornett.no

Sweden:

Ebba Ossiannilsson, ebba.ossiannilsson@gmail.com

This document is under the Creative Commons CC BY-SA 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Gode praksiser - Hjelpelinje for seniorer

Prosjektnavn: Nordplus Adult-prosjekt: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT:

Retningslinjer for opplæring av trenere for å støtte seniorer mot å gjøre hverdagen lettere i den digitale verden. Retningslinjer for opplæring av trenere for å støtte seniorers digitale ferdigheter / digital kompetanse.

Arrangør av god praksis: Seniornett er en norsk NGO som ble stiftet i 1997, med 9 179 medlemmer (2023) og 230 lokale avdelinger over hele landet. Seniornett er en ideell, upolitisk og ideell organisasjon som jobber for å styrke den digitale kompetansen for seniorer og skape rom for digital utdanning for seniorer.

Beskrivelse av god praksis: Seniornetts hjelpelinje er åpen hver dag fra 9 til 15.30. Den er organisert med frivillige, hovedsakelig seniorer. Men av og til frivillige yngre personer, mellom jobber, for å få praktisk erfaring og så videre. Og Seniornetts ansatte deltar også på hjelpelinjen.

Alle frivillige må gjennomgå et opplæringsprogram for å lære å bruke programmene våre, råd om hvordan de kan hjelpe og etikk. De må også signere en taushetserklæring. Det er et køsystem i telefonprogrammet, så når alle frivillige er opptatt, går anropet til en av de ansatte. Seniornett bruker Teamviewer som et verktøy for å hjelpe seniorer med PC-en sin, og Quick support for å hjelpe med smarttelefon eller nettbrett. Dette gjør at frivillige kan ta over kontrollen over datamaskinen, PC og Android-smarttelefoner og nettbrett, og speile Apple-produktene. Alt som er koblet til hjelpelinjen, kommuniserer i Teams-chat.

I 2021 mottok Seniornett 5 426 anrop, omtrent 30 anrop om dagen. I 2022, der samfunnet åpnet igjen, og antall anrop falt ned til 4 373. Det vanligste problemet er PC-relaterte problemer som oppdatering, virus, gammel datamaskin, med e-postproblemer som en veldig god nummer to.

E-postrelaterte problemer varierer fra hvordan du legger til e-post på smarttelefonen min til spam-problemer og svindel.

Sikkerhetsproblemer er også noe som medlemmene sliter med. Implementering av god praksis: For å implementere god praksis er det noen problemer som må tas opp:

1. Seniornetts hjelpelinje er åpen mandag til fredag, fra 9 til 15.30, også om sommeren.
2. Frivillige trenger ikke å være eksperter, men du vet aldri hva slags problemer du skal løse, så du må være en god generalist.
3. Problemer med digitale verktøy er ofte kjent fra andre. Google er en god venn.
4. Frivillige kan være ustabile. De gir av sin fritid og er ikke alltid pålitelige. Motivasjon og tilbakemelding på deres verdifulle arbeid er viktig for å holde dem motiverte.
5. Det må være et system for å logge anropene. ic, hjelpelinjen mottok 5 426 anrop. I 2022, da Seniornetts lokale avdelinger var oppe og kjørte igjen, mottok hjelpelinjen 4373 anrop. Lav digital kompetanse er høyere blant seniorbefolkningen. Omtrent 600 000 nordmenn er i fare for eller allerede digitalt utelukket. Digitale kompetanser anses

Digital støtte (Digital hjälpen) og utdanning/opplæring til digital coach

Arrangør av god praksis: Post- og teletilsynet i Sverige

Beskrivelse av god praksis:

Nøkkelord: #digitalcoach #digital inkludering #peerlearning #postochtelstyrelsen #pts #seniors

Digital støtte: Retningslinjer for opplæring av instruktører for å støtte seniorer i den digitale verden er organisert av Post- og teletilsynet. Initiativet har som mål å øke den digitale inkluderingen, spesielt blant seniorer, og tilbyr veiledning og praktiske tips gjennom en plattform som heter Digital støtte (Digital Hjälpén). Som svar på det økte behovet for digitale ferdigheter fokuserer initiativet på å forbedre hverdagen til enkeltpersoner ved å muliggjøre sosialisering, shopping, betaling av regninger og mer ved å bruke digitale midler.

Den digitale støtteplattformen omfatter tre hovedstøttemekanismer:

- tips om digitale tjenester
- kurs og inspirasjon
- veiledninger for digitale tjenester.

Disse ressursene er utformet for å styrke digitale ferdigheter og utforske muligheter gjennom online verktøy og plattformer. I tillegg tilbyr initiativet utdanning og opplæring for å bli en "Digital Coach", med sikte på at enkeltpersoner skal kunne hjelpe andre i sin digitale reise.

Kurset for kommende digitale trenere er utviklet i samarbeid mellom PTS og Digitalidag, og består av fire trinn:

- Motivasjon
- Tilgang
- Kompetanse, ferdigheter og holdninger
- Bruk.

Hvert trinn er ledsaget av detaljerte instruksjoner og selv-vurderinger. Materialet er brukervennlig, presentert i ulike formater, inkludert tekst, videoer og tegnspråk, for å imøtekomme ulike læringsstiler.

Innholdet er basert på oppgaver du møter i hverdagen. Det er tilgjengelig og imøtekommer ulike behov og aldersgrupper. Effekten og resultatene av denne gode praksisen understreker dens enkelhet, attraktivitet og selvforklarende natur, noe som gjør den til en verdifull ressurs for borgere, uavhengig av deres digitale ferdighetsnivå.

[For mer informasjon og for å få tilgang til ressursene som tilbys av dette initiativet, kan du besøke deres nettside: Digital støtte av PTS¹.](#)

I tillegg er det mer informasjon om Digital Competence Framework for Citizens tilgjengelig i den angitte forskningslenken [DigComp2.2](#).

Gode praksiser – Modell for veiledning av jevnaldrende i Jyväskylä, Finland

Sommeruniversitetet i Jyväskylä

Beskrivelse av god praksis: Sommeruniversitetet i Jyväskylä har innført en modell for veiledning av jevnaldrende der personer, som regel i samme aldersgruppe og livssituasjon, frivillig støtter dem som er mindre dyktige i digitale teknologier.

Veiledning av jevnaldrende har blitt organisert i over 20 år som en del av Universitetet for den tredje alders (UTA) aktiviteter.

Veiledning av jevnaldrende er frivillig støtte fra jevnaldrende og krever ikke spesielle ferdigheter. De eneste forutsetningene for å delta i veiledningsaktiviteter er en modig og entusiastisk holdning og et ønske om å hjelpe medmennesker. For å holde seg oppdatert i et raskt digitaliserende samfunn, tilbyr Universitetet for den tredje alder også opplæring for veiledere av jevnaldrende én gang i måneden. Disse arrangementene kalles veiledningsverksteder, og de er gratis for veilederne.

De pedagogiske aktivitetene og metodene for veiledning av jevnaldrende er: IKT-kurs. Innenfor ulike teknologikurs jobber veilederne av jevnaldrende sammen med hovedinstruktøren for å gi praktisk, umiddelbar støtte, og sørge for at alle deltakerne er på rett spor.

En-til-en digital støtte. Individuell veiledning av jevnaldrende foregår vanligvis på biblioteker. Disse øktene er tilpasset de spesifikke behovene og tempoet til den som lærer. Eldre kan dra nytte av en-til-en-veiledning siden den drives på frivillig basis og er gratis.

Gjennomføring av god praksis: Husk dette hvis du skal gjøre dette i egen organisasjon: Markedsføring av veiledning av jevnaldrende offline (f.eks. aviser og flygeblader) er avgjørende, med tanke på potensielle digitale barrierer for eldre.

Før du starter programmet, vurder de digitale læringsbehovene til de eldre i samfunnet. Rekrutter og opplær veiledere av jevnaldrende aktivt. Det bør gis opplæring for å sikre at frivillige har de nødvendige undervisningsferdighetene.

Etablere et støttesystem. Det er viktig å skape et støttesystem for både veilederne og de eldre som deltar på kursene. Dette kan inkludere for eksempel tilbakemeldingssesjoner og verksteder for veiledere.

Ta hensyn til tilgjengelighetsproblemer. Ha i bakhodet potensielle utfordringer eldre kan møte, som syns- eller hørselshemninger, og tilpass undervisningsmiljøet deretter.

Evaluer programmet kontinuerlig for å sikre dets effektivitet og tilpasning til de eldres behov.

Effekt av god praksis: Mens mange eldre får uformell digital støtte fra familie og venner, har ikke alle denne luksusen. Veiledning av jevnaldrende kan fylle dette gapet, og tilbyr avgjørende digital støtte til dem som ikke har andre ressurser. Veilederne tilpasser undervisningen til de individuelle behovene til de eldre, noe som fører til mer effektive læringsresultater. Utover bare teknisk veiledning, tilbyr veilederne også verdifull sosial og emosjonell støtte, noe som forbedrer trivselen og læringsopplevelsen til de eldre. Denne ikke-formelle læringsmetoden har vist positive effekter på kognitive evner, sosiale interaksjoner og den generelle trivselen til de eldre. Det fungerer også som et sosialt arrangement, som fremmer mental helse og livskvalitet. Videre, for veilederne, tilbyr denne driftsmodellen en meningsfull aktivitet etter pensjonering og en følelse av fellesskapstilhørighet.

Gode praksiser - pedagogiske videoer

Arrangør av god praksis: Medardas Čobotas, Universitetet for den tredje alders, (MČTAU), "Langas i ateiti", Lithauen.

Beskrivelse av god praksis: Hovedideen med digital ferdighetstrening er å organisere online kampanjer av en uke eller flere dager, når litauiske senjorer blir invitert til å forbedre sine digitale leseferdigheter og lære mer om fordelene og mulighetene som teknologien gir. Slike kampanjer er veldig godt egnet for seniorpublikumet, fordi for dem er tidspunktet for kampanjen ikke så viktig, og de har nok tid til å komme til offentlige biblioteker, der de får alle muligheter til å delta i visninger av slike sendinger og blir hjulpet til å stille spørsmål.

Formålet med kampanjen er å oppmuntre eldre mennesker til å gjøre seg kjent med innovasjonene i teknologiens verden på en interessant og attraktiv måte.

Frivillige brukes til å organisere uken. Publikum blir informert om motivasjonskampanjen ved hjelp av de mest varierte spredningsmidlene.

Gjennomføring av god praksis: Kravene til offentlig organiserte seminarer er betydelig høyere enn de som er organisert for et lite publikum av mennesker. De viktigste tingene å vurdere når du organiserer slike webinarer:

1. Analyse av webinarbrukernes behov
2. Tid og varighet av det organiserte webinarer. Varigheten av webinarer bør ikke være for lang, og sendetiden bør være egnet for lytterne.
3. Informere og invitere seminar deltakere. For å tiltrekke så mange deltakere som mulig til webinarer ditt, anbefaler vi at du nøye velger kommunikasjonsverktøyene dine og sender invitasjoner.
4. Valg av foreleser.
5. Forberedelse av foreleserens visuelle materiale.
6. Webinar moderator forberedelse.

Effekt og resultater av god praksis: Fordelene med denne undervisningsmetoden er flere: Et veldig stort antall lyttere kan trenes samtidig. Spørsmål kan stilles eksternt under arrangementet.

Hvis det ikke er mulig å koble til under arrangementet, plasseres den innspilte videoen på Internett og kan vises senere.

Korte tematiske videoer kan være mer fordøyelige for eldre mennesker som kan synes det er for vanskelig å tilbringe lange perioder foran skjermer eller ta inn mye informasjon på en gang.

Å dele opp materialet i kortere videoer kan hjelpe eldre å lære i sitt eget tempo. Tematiske videoer kan gjøre læringsopplevelsen mer engasjerende og interaktiv. Videoer kan inkludere video og lyd, noe som kan hjelpe eldre å bedre forstå komplekse konsepter.

Til slutt kan emnevideoer nås når som helst, slik at eldre kan studere når det passer dem i trygge omgivelser hjemme.

Det er imidlertid viktig å merke seg at ikke alle eldre kan nyttiggjøre seg digital teknologitrening presentert i korte, tematiske videoer. Noen eldre vil ha større utbytte av personlig eller en-til-en-instruksjon, mens

andre kan foretrekke skriftlig materiale eller interaktive nettbaserte kurs. Som med enhver form for trening, er det viktig å tilby eldre en rekke læringsmuligheter og tilpasse opplæringen til deres individuelle behov og preferanser.

Digital støtte: Retningslinjer for opplæring av instruktører for å støtte seniorer i den digitale verden

Arrangør av god praksis: Internet Foundation (Internetstiftelsen), Sverige

Nøkkelord: #digital inkludering #digitalessons #digitalalektioner #internet #Internetfoundation #internettstiftelsen #internetusers #selfregulatedcourses #trainthetrainers #senior #peerlearning

Organisert av Internet Foundation (Internetstiftelsen), har initiativet som mål å forbedre den digitale inkluderingen og leseferdigheten til innbyggerne, spesielt seniorer. Initiativet understreker betydningen av et åpent og fritt internett for ytringsfrihet, demokrati og innovasjon. Det overordnede målet er at alle skal være trygge på internett, men også våge å utforske og finne glede i læring.

Prosjektet tilbyr et bredt spekter av ressurser og leksjoner for å forbedre digitale kompetanser for ulike målgrupper, inkludert enkeltpersoner, kunnskapssøkere, borgere, lærere og samfunnet. Initiativet dekker viktige temaer som digital leseferdighet, netikette, personvern på nettet, etikk og moral i det digitale rommet, og lover som styrer internett. Disse ressursene er ment for bruk i utdanningsinnstillinger, tilpasset grunnskole, ungdomsskole og videregående skole.

Et viktig aspekt ved initiativet er innlemmelsen av verdi-baserte leksjoner for å innprente trygge online praksiser og etikk, i tråd med skolens verdier og det bredere digitale miljøet. Læreplanen tar for seg sentrale områder som kildekritikk, programmering, digitaliseringens innvirkning på individer og samfunn, og tekniske aspekter som sikkerhet og historie.

Ressursene som tilbys er omfattende og basert på DigComp2.2 Digital Competence Framework for Citizens. De inkluderer nedlastbare lærerveiledninger for å legge til rette for effektiv undervisning og forståelse av digitale kompetanseemner. Initiativet understreker betydningen av å integrere disse leksjonene i de daglige aktivitetene til borgere i et digitalt samfunn.

Effekten av dette initiativet er utbredt, og kommer alle elever som ønsker å forbedre sin digitale kompetanse til gode. Resultatene er i tråd med DigComp2.2-rammeverket, som har som mål å redusere det digitale kompetansegapet og gi borgerne mulighet til å navigere i den digitale verden på en effektiv måte. For mer informasjon og for å få tilgang til ressursene som tilbys av dette initiativet, kan du besøke deres nettside: Internet Foundation - Digital Support. [I tillegg er det mer informasjon om DigComp2.2 Digital Competence Framework for Citizens tilgjengelig i den angitte forskningslenken](#)

Gode praksiser - involvering av unge veiledere i opplæringen av seniorer

Arrangør av god praksis: Medardas Čobotas Universitetet for den tredje alder (MČTAU) (<https://www.mctau.lt/>) "Langas i ateiti" (<https://www.langasiateiti.lt/en/about-us/>), Litauen.

Beskrivelse av god praksis: Medardas Čobotas Third Age University sammen med foreningen "Langas i ateiti" gjennomførte prosjektet "Informasjonsteknologier forbinder generasjoner". Målet med prosjektet var å involvere den yngre generasjonen i opplæringen av seniorer til å bruke digitale teknologier.

Dette prosjektet hadde som mål å fortelle om IT-innovasjoner på en enkel, ukomplisert, praktisk måte. De utvalgte unge foreleserne fikk muligheten til å forbedre sine undervisnings- og veiledningsferdigheter, og under øktene delte eldre mennesker sin oppsamlede livserfaring og kunnskap. Seniorveiledere deltok også i disse opplæringene, som fikk tilleggskunnskap om de nyeste teknologiske prestasjonene fra sine unge kolleger.

Gjennomføring av god praksis: Hver gang vi begynner å forberede oss til opplæringen, bestemmes de mest relevante temaene for den potensielle seniorgruppen.

Det blir utarbeidet et spørreskjema som hjelper til med å finne ut nivået på digital kompetanse hos fremtidige lyttere og de temaene som interesserer dem mest. Deretter inviteres unge forelesere fra flere store IT-selskaper. De som samtykker i å være forelesere, deltar i nettbasert opplæring (ca. 2 timer) der prinsippene for pedagogikk og metodikken for leksjonene (leksjonsplaner og læringsressurser) blir presentert. Etter slik opplæring for unge forelesere begynner arbeidet med seniorer.

Det er vanligvis omtrent fem lyttere per økt, pluss seniorveiledere. Seniorveiledere hjelper studentene med å mestre det underviste materialet. Hver lytters forståelseshastighet er forskjellig, så assistentene hjelper til med å opprettholde riktig tempo i forelesningen.

Alt materiale om det gitte emnet er plassert på nettstedet, som kan brukes til repetisjon, og alle lyttere blir informert om dette. Effekt og resultater av god praksis: Det er flere grunner til at det er gunstig å ha unge IT-lærere som lærer digitale teknologier til seniorer:

1. Kjennskap til teknologi: Yngre lærere har ofte et større nivå av kjennskap til digital teknologi enn eldre lærere. De er mer kjent med de nyeste digitale teknologitrendene og programvaren.
2. Brobygging mellom generasjonene: Å ha unge IT-lærere som lærer seniorer kan bidra til å bygge bro mellom eldre og yngre generasjoner.
3. Digital støtte fra unge lærere, når seniorveiledere også deltar i opplæringen, kan betraktes som en god praksis av følgende grunner: Deltakende studenter absorberer det underviste materialet mye bedre fordi de har konstant hjelp under undervisningen Seniorer - mentorer, ved å delta i slike opplæringer, oppdaterer sin eksisterende kunnskap om digitale teknologier og gjør seg kjent med innovasjoner. Det er menneskelig kontakt mellom lyttere og mentorer, som er veldig nyttig for å fortsette læringen etter at de unge forelesernes forelesninger er over.

Gode praksiser – Grunnleggende dataferdigheter for nybegynnere -kurs

Sommeruniversitetet i Jyväskylä

Beskrivelse av god praksis: På vårt kurs “Grunnleggende dataferdigheter for nybegynnere” tilbyr vi individuell veiledning og digital støtte i små grupper. Kurset ledes av en likemannsveileder som har erfaring med de utfordringene man kan møte når man lærer teknologi som nybegynner.

En likemannsveileder er en person som frivillig tilbyr digital støtte til en person som deler samme aldersgruppe og lignende livssituasjon med mindre kunnskap om digitale teknologier.

Kurset er laget for å være svært engasjerende og interaktivt, med deltakere som jobber sammen og støtter hverandre for å lære.

For å gi individuell oppmerksomhet og tilbakemelding, begrenser vi gruppestørrelsen til maksimalt fire studenter.

Eldre voksne har alltid kontroll over sine egne enheter, så de er frie til å utforske og lære i sitt eget tempo, med veiledning og støtte etter behov.

Informasjon om kurset blir bredt distribuert på nettet og gjennom en trykt manual.

Kurset er gratis for arbeidssøkere, for andre er kursavgiften 20 euro.

Gjennomføring av god praksis: Det er flere faktorer å vurdere hvis du ønsker å gjennomføre et lignende kurs: Bruk en rekke markedsføringskanaler. Ettersom noen potensielle deltakere kanskje ikke har kunnskapen eller verktøyene som kreves for å få tilgang til internett, er det ikke tilstrekkelig å bare stole på nettbaserte plattformer.

Få en klar forståelse av målgruppens interesser og behov for å lage et kursprogram som kan engasjere dem. Forenkle budskapene og sørg for at målgruppen enkelt kan forstå og relatere seg til budskapet. All informasjon bør være klar og fri for faguttrykk.

Design kursplanen for å imøtekomme målgruppens behov og preferanser. Vurder kursvarigheten når du utformer planen. For eksempel kan et kurs som består av én økt per uke gi nok tid for deltakerne til å ta inn stoffet og sette det ut i praksis.

Vurder å tilby personlig hjelp for personer som trenger hjelp med nettbaserte registreringsplattformer, utfylling av skjemaer eller navigering i kursmaterialet.

Velg et klasserom med tilstrekkelig plass, godt lys og gode sitteordninger. Sørg for at instruktøren har tilgang til utstyr som gjør det mulig for dem å demonstrere eksempler og søke etter informasjon under klassen.

Ta notater om hva som ble gjort sist gang. Med eldre voksne som målgruppe, kan de ha glemt hvor de slapp sist gang. Skap en avslappet atmosfære og læringsmiljø der det ikke finnes noen offisielle lærer-elev-roller, og læring skjer med myke verdier og empatisk støtte.

Effekt av god praksis: Målet med dette kurset er å styrke eldre voksne og andre deltakere med de digitale ferdighetene som trengs for å holde seg tilkoblet og delta i den digitale verden. Ved å tilby personlig

instruksjon og støtte, har det interaktive “hands-on” kurset som mål å bygge bro over den digitale kløften og forbedre livskvaliteten for eldre voksne.

Gode praksiser - Prinsipper for veiledning mellom jevnaldrende

Prosjektnavn: Nordplus Adult-prosjekt: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT:

Retningslinjer for opplæring av trenere for å støtte seniorer mot å gjøre hverdagen lettere i den digitale verden.

Arrangør av god praksis: Seniornett er en norsk NGO som ble stiftet i 1997, med 9 179 medlemmer (2023) og 230 lokale avdelinger over hele landet. Seniornett er en ideell, upolitisk og ideell organisasjon som jobber for å styrke den digitale kompetansen for seniorer og skape rom for digital utdanning for seniorer.

Beskrivelse av god praksis: Veiledning mellom jevnaldrende, seniorer som lærer digitale ferdigheter av en annen senior gjennom en individuell veiledning fra en person med lignende alder og situasjon. Det kalles også side om side-læring.

Seniornett har utviklet et sett med retningslinjer når du organiserer en veiledningssesjon mellom jevnaldrende.

1. Vi er guider, ikke rådgivere. Målet vårt er å veilede en senior til å finne informasjonen han / hun trenger selv.
2. Når vi veileder, må vi aldri trykke på "Jeg er enig-knappen" og unngå å berøre skjermer og tastaturer.
3. I en veiledningssesjon mellom jevnaldrende kan vi motta sensitiv informasjon. Før vi begynner som guide, har vi signert en taushetserklæring. Og vi vil respektere erklæringen etter at vi har avsluttet vår plikt som guide.
4. Når vi veileder, er vi forpliktet til å gi nøytral informasjon og holde vår mening for oss selv.
5. Vi har ingen personlige eller økonomiske bindinger til produkter eller tjenester fra selskaper. Hvis du er i tvil, er du forpliktet til å informere senioren om problemet.
6. Vi skal veilede på en måte som gjør at den andre føler seg trygg og med en følelse av å mestre situasjonen. Implementering av god praksis: Seniorer som vil motta veiledning mellom jevnaldrende, mangler sannsynligvis selvtillit til hva de kan klare på det digitale feltet. De vil raskt be guiden om å gjøre det "for dem", i stedet for å gjøre det selv med hjelp av veilederen. Veilederen kan tenke at problemet er vanskelig og vil gjøre det for senioren. Men dette vil holde senioren med lavere digital kompetanse enn nødvendig. Effekt av god praksis: Veiledning mellom jevnaldrende utføres hovedsakelig av frivillige. Lett å forstå og bruke-retningslinjer er avgjørende for at frivillige skal følge dem. Retningslinjene er faktisk skrevet ned hva som har vært praksisen blant veiledere. Ved å utvikle gode praksiser for veiledning mellom jevnaldrende for seniorer, sikrer vi at seniorer kan dra nytte av det. Det er en stor fordel for senioren og samfunnet når en senior har grunnleggende digital kompetanse.

Gode praksiser – Kunnskapsspill

Medardas Čobotas, universitetet for den tredje alder (MČTAU) (<https://www.mctau.lt/>) “Langas i ateiti” (<https://www.langasiateiti.lt/en/about-u>)

Beskrivelse av god praksis: Når man gjennomfører opplæring i digital kompetanse, er det alltid veldig viktig å forstå om materialet har blitt lagt ut klart og om kunnskapen om digitale teknologier har blitt forstått. Kahoot er et slikt digitalt kunnskapstest-spill som kan være en veldig effektiv måte å teste den digitale kompetansen til seniorer etter tidligere opplæringer:

1. Spillet er engasjerende og morsomt: Det kan gjøre læringsopplevelsen mer interessant og morsom for seniorer.
2. Aktiv læring: Spillet krever aktiv deltakelse og engasjement. Når deltakerne er aktivt involvert i spillet, er de mer sannsynlig å huske det de har lært.
3. Umiddelbar tilbakemelding: Spillet gir umiddelbar tilbakemelding til deltakerne ved å la dem vite om de svarte riktig eller feil på et spørsmål.
4. Moro og lav stress: Å gjøre testprosessen morsom og engasjerende kan gjøre deltakerne mer villige til å delta og føle seg mer avslappet.

Gjennomføring av god praksis: Når man utvikler tester eller spill som Kahoot for å teste resultatene av digital kompetanseopplæring, er det viktig å ha målene og evnene til seniorer i tankene. For å organisere effektive digitale kompetansetester for seniorer, bør lærere vurdere følgende anbefalinger:

Bestemme målet med spillutvikling: Det er nødvendig å bestemme målet for hvilket test-spill som skal utvikles.

Valg av tema og spørsmål: Spørsmålene bør ikke være for vanskelige for seniorer å forstå, men heller ikke for enkle for å teste deres faktiske kunnskap.

Klarhet: Evnen til seniorer bør tas hensyn til når man utvikler en test eller et spill. Spørsmål og instruksjoner bør skrives klart og forståelig slik at seniorer enkelt kan forstå hva som må gjøres.

Teknologisk støtte: Seniorer bør enkelt forstå hvordan spillet fungerer og bruke grensesnittet enkelt.

Tidsstyring: Spillet bør organiseres slik at seniorer har nok tid til å fullføre hver oppgave.

Sikret tilbakemelding: diskusjon av resultater og riktige svar er nødvendig.

Kontinuerlig forbedring: Etter spillet blir resultatene og tilbakemeldingene gjennomgått for å gjøre det klart hva som fungerte bra og hva som kunne forbedres.

Fordeler og resultater av god praksis: Kahoot er et interaktivt testspill som kan være nyttig for å teste seniorers kunnskap om digitale ferdigheter av flere grunner:

1. Hjelper til med å sikre deltakelse: Seniorer kan finne det vanskelig å holde seg fokusert og konsentrert under en sjekk. Kahoot-spillet er interaktivt og engasjerende, noe som hjelper seniorer å holde seg aktive og fokuserte for å svare på spørsmålene.

-
2. Gir tilbakemelding: I Kahoot kan deltakerne se svarene sine og få tilbakemelding på hvilke feil de gjorde eller hvilken kunnskap de fikk rett. Dette hjelper dem til å forstå emnet bedre og rette opp feilene sine i fremtiden. 3. Gir ekstra muligheter: Kahoot-spillet har muligheter til å bruke bilder, animasjoner og spørsmålsformatering for å gjøre testprosessen så interessant og effektiv som mulig. Dette kan hjelpe dem med å forstå og huske emnet bedre.

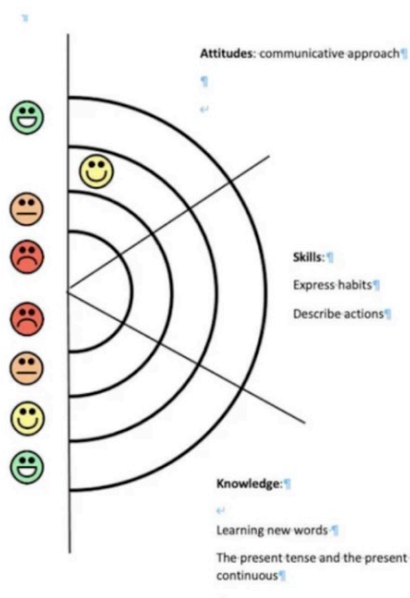
Mandala Selv-evalueringsverktøy

Arrangør av god praksis: ERASMUS+ prosjekter Teknisk innovasjon i blandet læring (TIBL) prosjekt og Digital Immigrants Survival Kit (DISK) prosjekt. Organisert av VTT Toolbox

Nøkkelord: #dicomp2.1 #digital kompetanse #digitalinkludering #erasmus #mandala #overvåking #peerlearning #sefdirected #selvevaluering læring #selfie #tekniskinnovasjoniblandetlæring #tibl #Virtualteacherstoolbox #VTT.eu #selvregulertlæring

Mandala selv-evalueringsverktøyet er en verdifull ressurs som er utviklet og brukt i ulike ERASMUS+ prosjekter, som Teknisk innovasjon i blandet læring (TIBL) prosjektet og Digital Immigrants Survival Kit (DISK) prosjektet. Dette verktøyet hjelper elever med å måle deres digitale leseferdigheter, ved hjelp av tilnærmingen til indre motivasjon og selvevaluering. Mandala fungerer som en omfattende selvevalueringmekanisme, som lar elever vurdere deres digitale kompetansenivå basert på DigComp2.1 og DigComp2.2 rammeverkene. Evalueringen kategoriserer kompetanser i grønn (tilstrekkelig), gul (kan bekreftes), og rød (trenger forbedring) indikatorer, som fungerer som et trafikklys system.

MANDALA



VTT-BOX The Consortium Teachers Toolbox (IO 03) The Products Blog Sidemap

Home > Teachers Toolbox (IO 03) > [en]Mandala Creation[de]Erstellen einer Mandala[es] Self-Evaluation Mandala Creation Kit


This is the word-based tool to create a self-evaluation mandala for your course.

There are two files:

1. **Mandala-Dev-Set.docx**
This is the word document to create the mandala and to insert the necessary text.
2. **Mandala-Dev-Set_Instruction.pdf**
This is a pdf-file providing the instructions "How to create a self-evaluation mandala"

You may download the files and use them independently from the web-based toolbox. Here is the link to the repository to download the files as an zip-archive (download from the documents).

Hint
If you create a png graphics file as a mandala you easily can paint it using some **graphic editing tools**. One of the best tools is the **PaintNet** editor currently. You may download the program from the webpage of the developers
Download: PaintNet




Self-evaluation mandala pattern
(from the self-evaluation mandala development kit)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

VTT-BOX

- The Consortium
- Teachers Toolbox (IO 03)
- Course Structure
- List of Activities
- List of Quality Criteria
- Checklists for Course Creation
- Course Evaluation
- Competence Definition
- The Self-Evaluation Mandala



Iverksatt siden 2017 på tvers av flere målgrupper og land, har brukerne funnet dette visuelle verktøyet svært nyttig. Det gir umiddelbar tilbakemelding, som gir elever mulighet til å forstå deres digitale ferdighetsnivå og områder for forbedring. Denne øyeblikkelige tilbakemeldingen viser seg å være en betydelig motivator for elever, som oppmuntrer dem til å aktivt forbedre sine digitale ferdigheter. Effekten av Mandala selv-evalueringsverktøyet er tydelig i dens vellykkede bruk på tvers av ulike målgrupper og land.

Det gir et klart bilde av elevers kompetansenivå og områder for forbedring, og forbedrer deres digitale leseferdighet og selvstyrt læringsreise. For mer informasjon og for å få tilgang til Mandala selv-evalueringsverktøyet og relaterte ressurser, kan du besøke deres nettside: VTT Toolbox - Mandala Self-Assessment Tool

God praksis – Forelesningsserie fra Universitetet i tredje alder

Sommeruniversitetet i Jyväskylä

Beskrivelse av god praksis: Universitetet i tredje alder arrangerer forelesninger som dekker et bredt spekter av temaer, inkludert aktuelle saker, historie, kultur og samfunn.

Forelesningene blir holdt av eksperter på sine felt for å gi publikum en spennende, stimulerende og lærerik opplevelse. Forelesningene er tilgjengelige både på stedet og på nettet via Youtube.

Forelesningene blir strømmet på nettet i sanntid, og ingen opptak er tilgjengelige etterpå. Forelesningene er åpne for alle, og prisen for en enkelt forelesning er 6 euro.

Prisen for å delta på hele forelesningsserien som inkluderer ni forelesninger er 35 euro. I tillegg presenterer UTA også forelesningsserier om temaer knyttet til helse, velvære og miljø. Eksempler på disse forelesningstemaene er god søvn, sosiale relasjoner, ensomhet og betydningen av ernæring for å fremme helse.

Gjennomføring av god praksis: Hvis du vil gjennomføre en forelesningsserie som den som er beskrevet ovenfor, er det flere viktige hensyn å ta i betraktning:

- Velg interessante temaer og kunnskapsrike formidlere.
- Sørg for at lokalet er tilgjengelig for eldre, med passende sitteplasser, lyd og trykksaker.
- Planlegg forelesningene på et praktisk tidspunkt for eldre, for eksempel på dagtid eller tidlig kveld.
- Spre ordet om forelesningsserien ved hjelp av en rekke plattformer, for eksempel lokale medier, seniorsentre og aldershjem. Husk at å markedsføre forelesningene utelukkende på nettet kanskje ikke når målgruppen av eldre.
- Vurder å tilby forelesningsserien gratis eller til en lav kostnad, da mange eldre har lave inntekt.
- Be om tilbakemelding fra deltakerne for å sikre at forelesningene møter deres behov og interesser.
- Husk å dele lenken til direkte sendte forelesninger med detaljerte instruksjoner godt i forveien. Den anbefalte metoden er å dele lenken via e-post før forelesningen starter.

I tillegg, når du organiserer direkte sendte nettforelesninger, husk følgende enheter og retningslinjer: Bærbar PC eller datamaskin med kamera for å strøme forelesningen på nettet. Høyhastighets, pålitelig internettforbindelse for å sikre at forelesningen strømmes uten avbrudd. Programvare for direkte sending (f.eks. Youtube, Zoom, Microsoft Teams). Projektor og skjerm når du sender fra et fysisk sted. Mikrofoner og høyttalere for å sikre at foreleserens stemme er klar og hørbar. Belysning for god kvalitet på videostrømming. Teknisk assistanse på stedet gjennom hele forelesningen.

Effekt av god praksis: Store publikum deltar ofte på forelesningene, både personlig og på nettet, noe som viser en stor grad av interesse for disse emnene blant eldre. Under forelesningene kan eldre dele sine ideer, stille spørsmål og ha grundige diskusjoner med fagpersoner. Dermed kan eldre øke sin kunnskap, engasjere seg i intellektuell stimulering og opprettholde en aktiv og sunn livsstil ved å delta på disse forelesningene. I tillegg tilbyr forelesningene en plattform for eldre å samhandle med andre, danne sosiale bånd og bekjempe isolasjon og ensomhet.

Gode praksiser - Et nasjonalt nettverk for digital støtte til seniorer

Prosjektnavn: Nordplus Adult-prosjekt: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT:

Retningslinjer for opplæring av trenere for å støtte seniorer mot å gjøre hverdagen lettere i den digitale verden.

Arrangør av god praksis: Seniornett er en norsk NGO som ble stiftet i 1997, med 9 179 medlemmer (2023) og 230 lokale avdelinger over hele landet. Seniornett er en ideell, upolitisk og ideell organisasjon som jobber for å styrke den digitale kompetansen for seniorer og skape rom for digital utdanning for seniorer.

Beskrivelse av god praksis: Formålet med Seniornett er å tilby kurs, møteplasser og veiledning mellom jevnaldrende i lokale avdelinger over hele landet. Seniornetts oppgave er å gi støtte til veilederne og de lokale styrene slik at de kan organisere arbeidet lokalt.

Vi bygger lokal kapasitet. De lokale avdelingene velger sin aktivitet selv. Noen eksempler:

1. Datakafé - hver uke eller annenhver uke.
2. Veiledning mellom jevnaldrende på biblioteket, på servicekontoret i kommunen eller et aktivitetssenter for eldre. Drop in er vanlig.
3. Kurs med et bestemt emne som: lær Facebook, hvordan du bruker e-post osv.
4. Forelesninger i et auditorium. Emner kan være: Hva er 5G og hvordan fungerer det. Strømming av TV og musikk.

Når de lokale avdelingene organiserer et kurs, er det vanlig å gi deltakerne skriftlig materiale. Seniornett lager slikt materiale gratis for de lokale avdelingene.

Implementering av god praksis: For å organisere god praksis med å lære digitale ferdigheter i en frivillig organisasjon, skaper vi et nettverk av engasjerte seniorer.

Vi kan i utgangspunktet dele dem inn i to grupper, de som gir støtte, og de som mottar støtte. Seniorer som gir støtte er vanligvis pensjonert, men vil ha et aktivt seniorliv med mening.

Seniornetts rolle som en frivillig er å bygge kapasitet i de lokale avdelingene. Arrangere opplæring for å trene trenerne og støtte dem med nytt materiale. For å holde tritt med utviklingen i digital kompetanse, må du fortsette å lære, dette gjelder både for trenerne og for seniorer som trenger støtte.

Effekt av god praksis: Å organisere alle de lokale avdelingene i en frivillig organisasjon gir også makten til senioren, da de sitter både i det lokale styret og i det nasjonale styret.

Det er som å kjøre selv eller bli kjørt, å ta en aktiv rolle i tidlig seniorliv, eller være en passiv senior.

Det vanligste er at seniorer sent i livet vil være mer avhengige av hjelp og assistanse. Frivillige organisasjoner- lokale avdelinger - modellen er også en effektiv måte å bringe ut kunnskap til seniorer over hele landet. Å trene trenerne vil holde kunnskapen i det lokale samfunnet, i stedet for å ha de ansatte i Seniornett reise til og fra forskjellige byer i Norge. Tilleggsinformasjon: www.seniornett.no