Atualização das Competências Digitais dos adultos mais velhos para melhorar a sua inclusão e desenvolvimento social

GUIA DO FORMADOR

RUTIS

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Informação sobre o Projeto

ACRONIMO DO PROJETO:	**DIGITALISE ME**
TÍTULO DO PROJETO:	***Upgrading Older Adults' Digital Competences to improve their social inclusion and development*** (Atualização das Competências Digitais dos adultos mais velhos para melhorar a sua inclusão e desenvolvimento social)
NÚMERO DO PROJETO:	**2019-1-PT01-KA204-060701**
SUB-PROGRAMA OU KA:	**KA2 Cooperação para a Inovação e o Intercâmbio de Boas Práticas**
PROJECT WEBSITE:	**WWW.DIGITALISEME.EU**

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Consórcio

Consortium

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project No. 2019-1-PT01-KA204-060701

Introdução

A Internet, as redes sociais, os meios digitais e os dispositivos inteligentes, em geral, transformaram num período de tempo relativamente curto muitos aspetos da vida privada, profissional e social das pessoas.

A aquisição de TIC e de competências digitais pode contribuir para enfrentar este desafio social através da adoção das TIC e das tecnologias digitais. Assegurar que as pessoas mais velhas tenham a oportunidade de participar ativamente na sociedade é muito importante para tornar as nossas sociedades mais inclusivas.

No entanto, existe um grande setor da população, principalmente pessoas com mais de 65 anos, que não cresceram na chamada Era Digital e não adquiriram as competências digitais necessárias para poderem participar ativamente na sociedade. Promover o seu acesso a opções de aprendizagem ao longo da vida que os preparem para tal, bem como alargar as competências dos educadores e mentores que com eles trabalham, será o principal objetivo do projecto DIGITALISE ME.

"A competência digital é uma parte da Referência Europeia revista para a Aprendizagem ao Longo da Vida que todos os cidadãos devem ter". - Plano de Ação para a Educação Digital

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Objetivos do projeto DIGITALISE ME

1. Sugerir metodologias inovadoras para a educação e formação de adultos mais velhos/ seniores, a fim de melhorar as suas competências digitais e de TIC.

1. Melhorar o acesso dos seniores à formação e educação de qualidade, reforçando a cooperação transetorial a nível local.

2. Melhorar as competências educativas e de instrução dos educadores de adultos que trabalham com seniores através do desenvolvimento e implementação de um curso de formação misto.

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Introdução

O 'Guia do Formador' fornece todas as informações e instruções necessárias para educadores sobre como implementar o 'Programa de Formação DIGITALISE ME'. Este guia inclui:

- Objetivos do Projeto
- Enquadramento
- Material Educativo
- Andragogia e didática

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Material Educativo – Módulos

- Informação e Literacia de Dados
- Comunicação e Colaboração
- Criação de Conteúdo Digital
- Segurança
- Resolução de problemas
- Literacia dos media

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Informação e Literacia de Dados

Módulo 1 – A literacia da informação e dos dados visa familiarizar os participantes com a Internet e o mundo digital, fornecendo definições, exemplos e descrições relacionadas com a literacia dos dados. O principal objetivo deste módulo é disponibilizar conhecimentos sobre a aquisição e gestão de informação e dados online e offline. Este módulo trata também do tratamento e organização de dados no computador e de como utilizar palavras-chave e filtragem avançada.

O módulo Informação e Literacia de Dados inclui:

- O que é a Internet e como lhe aceder
- Como identificar os ícones comuns como ficheiros, pastas, aplicações, impressoras, controladores, atalhos, cesto de reciclagem, etc.
- Como selecionar e mover ícones
- Como abrir e fechar um navegador web, abrir/atualizar/fechar uma página web, mostrar URLs previamente visitados
- Como utilizar os motores de busca para informação online
- Como navegar no histórico do navegador
- Como criar/ver/apagar marcadores
- Como encontrar conteúdos específicos tais como imagens, notícias, vídeos
- Como imprimir documentos
- Como utilizar as funções de ajuda disponíveis e como utilizar a Pesquisa Avançada
- Como utilizar filtros e palavras-chave para informação de pesquisa online
- Como reconhecer os diferentes tipos de ficheiros, tais como imagens, PDF, documentos, etc.
- Como abrir/guardar um documento
- O que é o Google Drive e como iniciar sessão

Palavras-chave:

1. Application
2. Browser
3. Bookmark
4. Data Literacy
5. Desktop
6. Domain
7. File
8. Folder
9. Google Drive
10. Information Literacy
11. Internet
12. Online storage
13. Online data
14. Printer
15. Recycle Bin
16. Search engine
17. Shortcut
18. URL
19. WWW
20. Web browser

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Comunicação e Colaboração

Módulo 2 - Comunicação e Colaboração fornece informação aos alunos (adultos) sobre como criar uma conta de e-mail, como utilizar o Facebook e o YouTube, como utilizar serviços de mensagens instantâneas tais como Messenger, Viber, WhatsApp e Skype e toda a informação necessária relativa à cidadania digital.

O módulo de comunicação e colaboração inclui:

- Como criar uma conta de e-mail
- Como enviar e receber e-mails
- Como criar uma conta no Facebook/YouTube/Viber/WhatsApp/Skype
- Como ver o upload (carregamento)/visualização/edição de vídeos
- Como comunicar com amigos e familiares através de texto, voz e vídeo.
- Comportamentos online, por exemplo, não troçar de pessoas, não blasfemar ou usar linguagem ofensiva, evitar responder a comentários negativos com mais comentários negativos, etc.
- O que publicar/não publicar na internet
- Como gerir configurações, por exemplo contas nos meios de comunicação social

Palavras-chave:

1. Histórico de navegação
2. Comunicação
3. Colaboração
4. Biscoitos/ Bolachinhas
5. E-mail
6. Facebook
7. Gmail
8. Serviços de mensagens instantâneas
9. Messenger
10. Cidadania online
11. Pegada digital online
12. Skype
13. Definições
14. Meios de comunicação social
15. Viber
16. WhatsApp
17. YouTube

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Criação de Conteúdo Digital

Módulo 3 - A Criação de Conteúdo Digital fornece informação aos alunos sobre conceitos básicos necessários para começar a desenvolver conteúdo online: componentes e funcionalidades de computadores e smartphones, principais aplicações e programas, e plataformas e ferramentas para trabalhar online. O módulo também trata dos aspetos principais e mais relevantes do atual regulamento sobre direitos de autor e proteção de dados, bem como a forma como estes tipos de licenças devem ser aplicadas na criação de novos conteúdos.

O módulo de Criação de Conteúdo Digital inclui:

- Quais são os diferentes navegadores e como utilizá-los
- Como organizar o nosso ambiente de trabalho
- Como criar ficheiros com Word/Excel/PowerPoint/Paint
- Como trabalhar na nuvem (cloud)
- Como utilizar ligações e hiperligações
- Como fazer criações digitais com novas ferramentas (Canva, Infogram...)
- O que são os direitos de autor e como aplicá-los ao nosso trabalho

Palavras-chave:

1. Conta
2. Creative commons
3. Direitos de autor (Copyrights)
4. CPU
5. Ambiente de trabalho
6. Dropbox
7. Descarregar (download)
8. Funcionalidades
9. Google
10. Ligação (link)
11. Microsoft excel
12. Microsoft PowerPoint
13. Microsoft Word
14. Online
15. Offline
16. "Unidade aberta" (open drive)
17. Programa
18. Paint
19. Software
20. Ferramentas
21. Carregar (upload)

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Segurança

Módulo 4 – A segurança fornece informação aos aprendentes adultos relativamente à proteção quando se utilizam novas tecnologias, tais como telemóveis e computadores. O módulo apresenta alguns conceitos e procedimentos que ajudarão a saber como navegar na Internet de forma segura, aprendendo a proteger dispositivos, dados pessoais e privacidade, saúde e bem-estar.

O módulo de Segurança inclui:

- O que é um Firewall.
- O que é um software antivírus.
- O que são Apps.
- O que são malware, spyware, vírus, worms, trojans, etc.
- O que significa cyberbullying e cibercriminalidade.
- Como ativar uma firewall.
- Como aplicar atualizações.
- Como instalar software/ programas/ aplicações antivírus.
- Como proceder ao navegar na Internet para manter e garantir a segurança.
- O que é ciberbullying e cibercriminalidade.

Palavras-chave:

1. Software Antivirus
2. Aplicações
3. Cyberbullying
4. Cybercrime
5. Dispositivos/ equipamentos
6. Firewall
7. Saúde e bem-estar
8. Telemóveis
9. Malware
10. Dados pessoais
11. Privacidade
12. Proteção
13. Segurança
14. Cavalo de Tróia
15. Atualização
16. Vírus
17. Worms

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Resolução de Problemas

Módulo 5 – A resolução de problemas fornece informações sobre como tomar decisões informadas sobre as ferramentas digitais mais apropriadas de acordo com o objetivo ou necessidade, utilizar tecnologias de uma forma criativa, resolver problemas técnicos.
Este módulo ajudará as pessoas a resolver os problemas mais comuns que surgem quando se utilizam dispositivos eletrónicos e a manter-se a par da evolução digital. Ao mesmo tempo, explicará como responder às necessidades diárias utilizando a tecnologia e as ferramentas digitais.

O módulo de resolução de problemas inclui:

- Como atualizar e manter programas e aplicações informáticas
- Como procurar soluções na Internet
- Como manter-se em contacto com a família e amigos usando ferramentas digitais
- Como fazer compras online
- Como fazer operações bancárias online
- Como tirar fotografias com um smartphone.
- Como partilhar fotografias online em privado
- Que ferramentas digitais utilizar para os seus passatempos
- O que é a Internet das coisas?

Palavras-chave:

1. Bluetooth
2. Pasta de nuvem
3. Manutenção de computadores
4. Guia do computador
5. Ferramentas digitais
6. E-reader
7. Banco online
8. Sistema operativo
9. Compras online
10. Resolução de problemas
11. Partilha de documentos
12. Problemas técnicos
13. Tecnologias
14. Atualizado
15. Vídeochamada

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Literacia dos Media

Módulo 6 - A Literacia dos Media fornece informações sobre as práticas que permitem às pessoas aceder, avaliar criticamente, e criar ou manipular meios de comunicação social. O principal objetivo deste módulo é moldar a "consciência da influência dos meios de comunicação social" para seniores. Serão dadas ferramentas para ajudar os seniores a analisar criticamente as suas mensagens.
O módulo oferecerá também várias oportunidades para alargar a experiência dos seniores relativamente aos media, assim como ajudará a desenvolver capacidades criativas na elaboração das suas próprias mensagens nas redes sociais. Os alunos das gerações mais velhas familiarizar-se-ão com diferentes tipos de informação para poderem selecionar a fonte de informação mais fiável, serão capazes de a avaliar criticamente, e poderão aumentar a sua consciência dos riscos colocados pelos novos meios de comunicação.

O módulo de Literacia dos Media inclui:

- De entre os tipos de fontes e serviços de informação que podemos escolher,
- Porque é tão importante diversificar a selecção de fontes de aconselhamento ou informação,
- Como identificar a fiabilidade das fontes de informação,
- Como avaliar a credibilidade da informação com que nos deparamos
- Como avaliar criticamente a informação,
- Como os media manipulam,
- Porque é que a segurança online está ligada à literacia digital,
- Como gerir a nossa reputação online.

Palavras-chave:

1. Factos alternativos
2. Livros
3. *Clickbait*
4. Ciberbullying
5. Bases de dados
6. Desinformação
7. Notícias falsas
8. *Hoax*
9. Infodemia
10. Fontes de informação
11. Meios de comunicação
12. Manipulação
13. Boletins informativos
14. Segurança online
15. *Phishing*
16. Publicação
17. Propaganda

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Andragogia e Didática no e-learning ("aprendizagem à distância")

A educação andragógica baseia-se na motivação e no auto-conhecimento, além de considerar a experiência do estudante como um elemento fundamental. Trabalha com conteúdos práticos e aplica-se a situações quotidianas (a obtenção de resultados imediatos úteis é um fator de motivação para os estudantes). Apoia a educação dos adultos ao longo da vida.

Os alunos adultos seniores tentam orientar a sua aprendizagem concentrando-se nas tarefas e na resolução de problemas concretos. Para o estudante adulto/sénior, tem de haver uma razão para a aprendizagem, e a importância tem de ser clara em termos de relevância para ajudar a resolver os seus problemas.

O contexto da formação deve refletir práticas de respeito mútuo, cooperação, confiança mútua, apoio e ajuda, abertura e autenticidade, e mesmo prazer, envolvendo sempre todos os participantes, ou seja, estudantes e professores/formadores. De acordo com o modelo andragógico, o clima favorável à aprendizagem tem como características o conforto, a informalidade e o respeito, assegurando assim que o aluno se sinta seguro e confiante.

Quanto aos formadores, são considerados facilitadores, e como tal, a sua relação com os estudantes é horizontal, tendo como principal característica o diálogo, o respeito, a colaboração, e a confiança.

Orientações práticas para formadores/educadores de adultos

- ✓ Mais prático do que conteúdo teórico
- ✓ Adaptar o discurso/ ter uma linguagem perceptível
- ✓ Falar devagar
- ✓ Ser prático e direto
- ✓ Opções de demonstração em vez de instruções
- ✓ Utilizar mensagens curtas e claras / discurso simples e direto
- ✓ Utilizar termos simples
- ✓ Usar linguagem familiar
- ✓ Respeitar o ritmo de cada aluno: os tempos de resposta (verbal e execução de tarefas) de cada aluno
- ✓ Realizar atividades de repetição
- ✓ Fazer pequenas pausas
- ✓ Sala com boa iluminação
- ✓ Tamanho correto do monitor e iluminação
- ✓ Teclado e rato com desenho especial
- ✓ Utilização de fontes grandes
- ✓ Material de apoio com caracteres grandes e fortes

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

- ✓ Promover a aprendizagem através da experiência (fazer)
- ✓ Dedicar tempo para conhecer os estudantes (expectativas, interesses, necessidades, ...)
- ✓ Evitar atividades de raciocínio que exijam uma análise lógica e conceitos abstractos
- ✓ Disponibilizar informação já selecionada
- ✓ Optar por metodologias de educação não formal e participativa
- ✓ Ter sólidos conhecimentos teóricos
- ✓ Envolver as pessoas tanto quanto possível no processo de planeamento e aprendizagem
- ✓ Fornecer materiais pedagógicos que permitam ao aprendente ser o gestor do processo (aprender onde e quando quiser)
- ✓ Ter turmas pequenas/ grupos pequenos (3-4 pessoas)
- ✓ Um estudante por computador
- ✓ Começar com jogos e atividades lúdicas
- ✓ Utilizar/ ter em conta as experiências de vida dos seniores
- ✓ Partir de situações contextualizadas
- ✓ Utilizar a música e a arte como meio/complementar na transmissão de conhecimentos e materiais
- ✓ Não exercer pressão sobre a aprendizagem/ consecução de resultados

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701

Características desejáveis do formador - Competências transversais

Empatia

Criatividade

Flexibilidade

Resolução de problemas

Capacidade de apresentação

Competências de comunicação

Contacte-nos

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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contida. Projeto número: 2019-1-PT01-KA204-060701: 2019-1-PT01-KA204-060701