



DISK



ДИГИТАЛНИ ВЕШТИНИ ЗА ЕВРОПА КОЈА СТАРЕЕ (DISK)

2020-1-FR01-KA204-079823

ПРИРАЧНИК ЗА ИДНА УПОТРЕБА НА ОБУКАТА

- резиме на клучните наоди -





Проектот DISK е Еразмус+ проект финансиран од Европската Комисија. Проектот е имплементиран во 6 земји: Франција, Италија, Белгија, Шпанија, Грција и Македонија, од страна на осум проектни партнери.

Осаменоста, изолацијата и социјалната исклученост, се важни фактори што можат да доведат до лоша здравствена состојба кај постарите луѓе, особено во отсуство на семејни врски или недоволна семејна поддршка. Проектот DISK се обидува да ги реши проблемите со кои се соочуваат постарите, врз основа на општо набљудување на ситуацијата во Европа. Главната цел на проектот е решавање на проблемите со кои се соочуваат постарите преку промоција на активно стареење и нивно охрабрување да усвојат низа добри практики за зачувување на нивното ментално здравје преку користење на дигитални технологии.

DISK обуката го подобрува когнитивниот капацитет и здравјето на постарите луѓе, а воедно и го забавува губењето на меморијата и когнитивните капацитети.

Целна група на проектот се: ИКТ нискоквалификувани возрасни лица, постари лица, организации кои работат со постари лица, социјални служби, „помлади сениори“ меѓу 65 и 74 години, засегнати страни и локални/регионални/меѓународни претставници, институционални чинители, новинари, организации, компании и општата јавност која е заинтересирана за дигитално вклучување, дигитални вештини и компетенции.

DISK Прирачникот за идна употреба на обуката, претставува упатство за употреба на резултатите од проектот DISK. Овој документ е наменет за целните групи на проектот, помагајќи им да ги користат ресурсите за учење на DISK на ефикасен и ефективен начин. Прирачникот за идна употреба на обуката е направен врз основа на активностите за време на спроведувањето на проектот и наодите од DISK Пилот и валидација активностите спроведени од DISK конзорциумот.

DISK курсевите за обука се најважниот производ на проектот. Резултатите и содржината се внимателно избрани врз основа на клучните потреби на целните групи на проектот.

Следејќи ја анализата на јазот на капацитети и следејќи ги моделите, алатките и дефинираните средства, сите партнери детално ја развија содржината на 10-те курсеви за обука и инструкции за игри во рамки на проектот, во четирите главни области на когнитивните способности: меморија, извршни функции, перцепција и внимание. Игрите што го придружуваат секој DISK курс за обука, се многу важни за стекнување на знаењето. Тие се одличен метод и треба да се препознае нивната вредност во однос на образованието, бидејќи е пријатен начин за учење на нови вештини.

DISK – Достапни модули за обука:

	Training Module Title	Category
1	Различни видови на меморија	Меморија
2	Мнемоники: стратегии за подобрување на меморијата	Меморија
3	PQRST метод: како да учите побрзо и подобро	Меморија



4	Работа на аналитичките вештини: креирање сценарија за извршни когнитивни функции	Извршни функции
5	Како да ги подобрите вештините за дедуктивно расудување и начини да ги зајакнете вештините за донесување одлуки	Извршни функции
6	Различни видови на перцепција и начини за подобрување на интерактивните вештини	Перцепција
7	Когнитивни дразби	Перцепција
8	Работете на вашата ментална кондиција: фокус и внимание за возрасните	Внимание
9	Како уметноста и медитацијата го подобруваат вниманието?	Внимание
10	Наоѓање на Валдо: Останете остроумни на постара возраст	Внимание

DISK ресурсите за обука се достапни преку платформата за обука, до која можете да пристапите од компјутер или лаптоп, таблет или паметен телефон. Оваа платформа ги содржи сите материјали развиени од DISK проектните партнери, организирани во секции и подсекции, структурирани по модули и единици. Можете да пристапите до содржините, материјалите (што можат да се преземат), линкови до електронските ресурси, прашалници, мултимедијални содржини и друг релевантен материјал произведен за целта на проектот DISK.

Отворените образовни ресурси (OER), се важна алатка која овозможува флексибилност и приспособливост на поединците, без оглед на нивната возраст, пол или социо-економскиот статус. Покрај можностите на OER, diskproject.eu има дополнителни функции за пристапност кои создаваат подобро визуелно искуство за посетителите на страницата со различни потреби. Преку оваа обука, возрасните и постарите можат да го подобруват когнитивниот капацитет и да го забавуваат процесот на ментално стареење.

Целата содржина на DISK платформата е достапна на 6 јазици: Англиски, Француски, Италијански, Шпански, Грчки и Македонски. Пристап до DISK обуката: <https://diskproject.eu/>

Препораки:

Курсевите може да се користат целосно онлајн, лице-в-лице или во мешан режим – комбинација на онлајн и активности лице-в-лице (со поддршка од едукатори). Претходното знаење и соодветните јазични или ИКТ вештини на корисникот се важни при изборот на вистинскиот модел на учење.



DISK



Корисниците можат да го поминат курсот преку Интернет - самостојно или со поддршка од едукатор.

Изберете го делот за кој сте најмногу заинтересирани, наместо од почеток да ги завршувате сите активности во рамки на курсот. Курсот може да се разгледува со скокање помеѓу делови бидејќи истите се независни.

Комбинацијата на текст, примери и видеа е ефикасен начин за стекнување знаење. Поканети сте да дознаете повеќе, следејќи ги линковите што се дадени во курсевите.

Се советува да се следи структурата на курсот, како што е предложено, бидејќи дава целосен преглед на најрелевантните информации.

Секој курс има опис, кој е корисен за оценување на стекнатото знаење при земање на курсот. Тоа помага да се оптимизира користењето на курсот и да се искористи максимумот од него.

Игрите што ги има во секој DISK курс за обука се многу значајни за стекнување на знаење. Тие се одличен метод и треба да се препознае нивната вредност во однос на образованието, бидејќи се значаен начин за учење на нови вештини.

Курсевите може да се преземат и печатат. Печатете, преземете или запишете го најкорисниот материјал за да го имате на дофат кога ви е потребен во реални ситуации.

За да им се помогне на корисниците, постои секција „Речник“, со цел да се зголеми разбирањето на значењето на зборовите. Можете да најдете листа со зборови или објаснети концепти, кои биле користени за време на курсевите.

Мотивацијата во процесот на учење е од суштинско значење. Учесниците треба да бидат самомотивирани додека ги користат курсевите самостојно или да бидат поддржани и мотивирани од страна на едукатори и обучувачи додека го користат мешаниот модел на учење.

Дознајте повеќе за проектот DISK:

www.disk.eu