TALES2SHARE:

Promowanie uczenia się starszych kobiet przez całe życie poprzez unowocześnienie metodologii stosowanych przez edukatorów dorosłych, na rzecz włączających, dostępnych i partycypacyjnych społeczności.

A3.1 Kurs doskonalenia zawodowego dla edukatorów dorosłych

Program

Authors:

Umowa o dotację	2023-2-PL01-KA210-ADU-000177405
Program	Erasmus+

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Akronim projektu	TALES2SHARE
Tytuł projektu	Promowanie uczenia się starszych kobiet przez całe życie poprzez unowocześnienie metodologii stosowanych przez edukatorów dorosłych, na rzecz włączających, dostępnych i partycypacyjnych społeczności
Data rozpoczęcia projektu	01/04/2024
Czas trwania projektu	15 miesięcy
Data zakończenia projektu	30/06/2025

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.
Dokument ten powstał dzięki współpracy wszystkich partnerów projektu TALES2SHARE: Fundacji Pro Omnis, A&A Emphasys Interactive Solutions Ltd oraz Fundacji Inter Art.

Ten dokument jest objęty licencją Creative Commons. Uznanie autorstwa – niekomercyjne - Na tych samych warunkach 4.0Międzynarodowa.

Partnerzy:

Spis treści

Spis treści 3

Wprowadzenie 4

Opis modułu 1 5

Program modułu 1 8
Moduł 1 Materiały do rozdania 18
Opis modułu 2 19
Program modułu 2 22
Moduł 2 Materiały do rozdania 33
Opis modułu 3 34
Program modułu 3 37
Moduł 3 Materiały do rozdania 44
Opis modułu 4 45
Program modułu 4 49
Moduł 4 Materiały do rozdania 57
Opis modułu 5
60
Program modułu 5 67
Moduł 5 Materiały do rozdania 69
Opis modułu 6 70
Program modułu 6 73
Moduł 6 Materiały do rozdania 83

Wprowadzenie

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Niniejszy dokument został stworzony w ramach „Kursu doskonalenia zawodowego dla edukatorów dorosłych" jako materiał pomocniczy dla edukatorów/trenerów/facylitatorów dorosłych, zawierający wytyczne, instrukcje, ćwiczenia, materiały informacyjne itp. na potrzeby prowadzenia kursu TALES2SHARE.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 1

Celem tego modułu jest wyposażenie edukatorów osób dorosłych w umiejętności rozwijania świadomości i wrażliwości międzykulturowej. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać różnice kulturowe, ułatwiać dialog międzykulturowy i promować inkluzywne, świadome kulturowo środowiska w przestrzeniach społeczności. Zdobyte umiejętności i wiedza będą miały kluczowe znaczenie w pomaganiu starszym kobietom w poruszaniu się po różnych kontekstach kulturowych z pewnością siebie i empatią.

Moduł 1: Kompetencje międzykulturowe

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Temat 1: Zrozumienie świadomości kulturowej	
Tytuł ćwiczenia: Odkrywanie naszej tożsamości kulturowej	
Opis	To ćwiczenie wprowadza uczestników do koncepcji świadomości kulturowej, w tym zrozumienia tożsamości kulturowej i wartości. Poprzez osobistą refleksję i dyskusję grupową uczestnicy rozpoznają, w jaki sposób tła kulturowe kształtują percepcję i interakcje oraz tworzą podstawy wzajemnego szacunku w zróżnicowanych grupach.
Cele	• Zrozumieć znaczenie i wagę świadomości kulturowej. • Rozpoznać składniki tożsamości kulturowej. • Zbadać, w jaki sposób kultura wpływa na komunikację i percepcję. • Opracować podstawy do wspierania środowisk inkluzywnych.
Omówione tematy / umiejętności	• Świadomość kulturowa • Autorefleksja i empatia • Umiejętności komunikacyjne • Budowanie społeczności
Grupa docelowa	Edukatorzy dorosłych pracujący z kobietami w starszym wieku
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna/warsztat
Wyposażenie	Laptop, projektor, flipchart, markery, karteczki samoprzylepne

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Użyte narzędzia cyfrowe	Prezentacje Google (do prezentacji), Miro (do wspólnego tworzenia map kulturowych, jeśli są dostępne)
Sugerowane materiały	Developing Cultural Awareness How to Develop Cultural Awareness In a Globalized World
Materiały do rozdania	"Mapa tożsamości kulturowej"

Program modułu 1

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Przedstawienie koncepcji świadomości kulturowej i jej znaczenia w edukacji dorosłych.	15 min	Ułatwić wprowadzenie do świadomości kulturowej, podkreślając jej znaczenie w różnych kontekstach.	Aktywne słuchanie, zadawanie pytań	• Laptop, • projektor, • slajdy
Ćwiczenie praktyczne <u>Mapowanie tożsamości kulturowej</u> Każdy uczestnik tworzy mapę tożsamości kulturowej, przedstawiającą jego wpływy kulturowe, a następnie dzieli się nią z grupą. Ta mapa pomoże zbadać, w jaki sposób pochodzenie kulturowe, wartości i przekonania przyczyniają się do unikalnej tożsamości uczestników. **PRZEWODNIK:** **Podstawowa tożsamość (środkowe koło)** Zacznij od zastanowienia się nad słowami, które oddają Twoje	60 min	Prowadzenie uczestników przez proces tworzenia mapy, zachęcając do otwartości i szacunku w dyskusjach.	Zastanowienie się nad osobistymi elementami kulturowymi i dzielenie się nimi	• Flipchart, • markery, • karteczki samoprzylepne

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

podstawowe cechy, takie jak cechy osobowości lub aspekty Ciebie, które są kluczowe dla tego, kim jesteś. W dużym środkowym okręgu napisz 1-2 słowa opisujące Twoją Podstawową Tożsamość. **Wpływy kulturowe (pierwsza warstwa okręgów)** Pomyśl o elementach kulturowych, które wpływają na Twoje życie, takich jak język, tradycje rodzinne, religia, społeczność lub wartości. Napisz kilka słów w każdym z otaczających kółek, aby opisać te wpływy (np. „Język: dwujęzyczny", „Rodzina: silne więzi rodzinne"). **Wartości i przekonania (druga warstwa okręgów)** W zewnętrznej warstwie kółek wpisz wartości lub przekonania				

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

wynikające z każdego wpływu kulturowego. Na przykład, jeśli jednym z Twoich wpływów kulturowych jest „Rodzina", powiązaną wartością może być „Szacunek dla starszych".				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Podsumowanie najważniejszych wniosków z zajęć, podkreślając wartość różnorodności kulturowej.	15 min	Podsumowanie głównych punktów i odpowiedź na pytania, promując wykorzystanie świadomości kulturowej.	Zastanowienie się nad wyciągniętymi wnioskami i nad tym, jak wykorzystać świadomość kulturową w swojej pracy.	-

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 1: Kompetencje międzykulturowe	
Temat 2: Ułatwianie dialogu międzykulturowego	
Tytuł ćwiczenia: Budowanie mostów poprzez dialog	
Opis	To ćwiczenie pokazuje uczestnikom, jak ułatwiać dialog międzykulturowy poprzez tworzenie przestrzeni inkluzywnych, praktykowanie aktywnego słuchania i konstruktywne rozwiązywanie nieporozumień kulturowych. Poprzez odgrywanie ról i grupową refleksję edukatorzy rozwiną umiejętności kierowania otwartą, pełną szacunku wymianą zdań w zróżnicowanych grupach.
Cele	• Tworzenie bezpiecznych przestrzeni dla dialogu międzykulturowego. • Praktykowanie aktywnego słuchania i empatii w komunikacji. • Poznawanie strategii konstruktywnego rozwiązywania nieporozumień kulturowych. • Promowanie wzajemnego szacunku i zrozumienia w zróżnicowanych grupach.
Omówione tematy / umiejętności	• Aktywne słuchanie • Rozwiązywanie konfliktów • Umiejętności wspierania grup • Empatia i szacunek
Grupa docelowa	Edukatorzy dorosłych pracujący ze starszymi kobietami
Czas trwania	90 minut

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / warsztatowa
Wyposażenie	Laptop, projektor, flipchart, markery, karteczki samoprzylepne
Użyte narzędzia cyfrowe	Zoom lub MS Teams (do zdalnej refleksji grupowej), Mentimeter (do informacji zwrotnej w czasie rzeczywistym podczas odgrywania ról)
Sugerowane materiały	„Pokonywanie różnic kulturowych | Wykłady TED" – starannie wyselekcjonowana lista wykładów TED, które zgłębiają temat zrozumienia i przezwyciężania różnic kulturowych poprzez dialog i empatię.
Materiały do rozdania	Budowanie dialogu i empatii

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do zajęć przez edukatora Omówienie znaczenia dialogu międzykulturowego i umiejętności w rozwijaniu empatii i szacunku.	15 min	Prowadzenie dyskusji na temat znaczenia dialogu i wzajemnego szacunku w kontekstach międzykulturowych.	Zadawanie pytań i dzielenie się pierwszymi przemyśleniami na temat komunikacji międzykulturowej.	• Laptop, • projektor, • slajdy
Ćwiczenie praktyczne Odgrywanie scenek dialogowych Uczestnicy odgrywają typowe scenariusze związane z nieporozumieniami kulturowymi i ćwiczą aktywne słuchanie oraz odpowiednie reagowanie. **Krok 1: Przykłady scenariuszy** Trener przedstawia trzy scenariusze (Załącznik 2), w których często	60 min	Tworzenie scenariuszy i prowadzenie uczestników przez odgrywanie ról, oferując konstruktywne informacje zwrotne.	Udział w odgrywaniu ról, ćwiczenie empatii i rozwijanie pełnych szacunku reakcji komunikacyjnych.	• Flipchart, • markery, • karteczki samoprzy-lepne

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

dochodzi do nieporozumień kulturowych (np. bezpośredni vs. pośredni styl komunikacji, różne podejście do punktualności). Każdy scenariusz zawiera kontekst dotyczący wartości kulturowych oraz zachęca uczestników do przemyślenia, jak mogą odpowiedzieć z empatią. **Krok 2: Mapa empatii** Po omówieniu każdego scenariusza uczestnicy wypełniają mapę empatii, aby zbadać punkt widzenia drugiej osoby. **Sekcje mapy empatii:** **Mówi:** co ta osoba może wyrazić na temat swojej perspektywy? **Myśli:** jakie wartości lub przekonania mogą wpływać na jej myśli? **Czuje:** jakie emocje może doświadczyć w tym scenariuszu?				

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Robi: jak może działać lub reagować w oparciu o swoje pochodzenie kulturowe? **Krok 3: Pytania refleksyjne** W jaki sposób to ćwiczenie pomogło ci zrozumieć perspektywy inne niż twoja własna? Jakie umiejętności wykorzystałeś(-aś) lub chciałbyś(-aś) dalej rozwijać, aby poprawić swoje reakcje w każdym ze scenariuszy? Jak możesz zastosować te techniki budowania empatii w rzeczywistych sytuacjach z udziałem starszych uczestników?				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Podsumowanie najważniejszych wydarzeń, zwrócenie uwagi na strategie radzenia sobie z nieporozumieniami i budowania szacunku.	15 min	Podsumowanie najważniejszych wniosków i zachęcenie uczestników do zastosowania umiejętności dialogu w	Zastanawianie się nad wyciągniętymi wnioskami i nad tym, jak wdrożyć nabyte umiejętności w swojej pracy.	-

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

		rzeczywistych sytuacjach.		

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

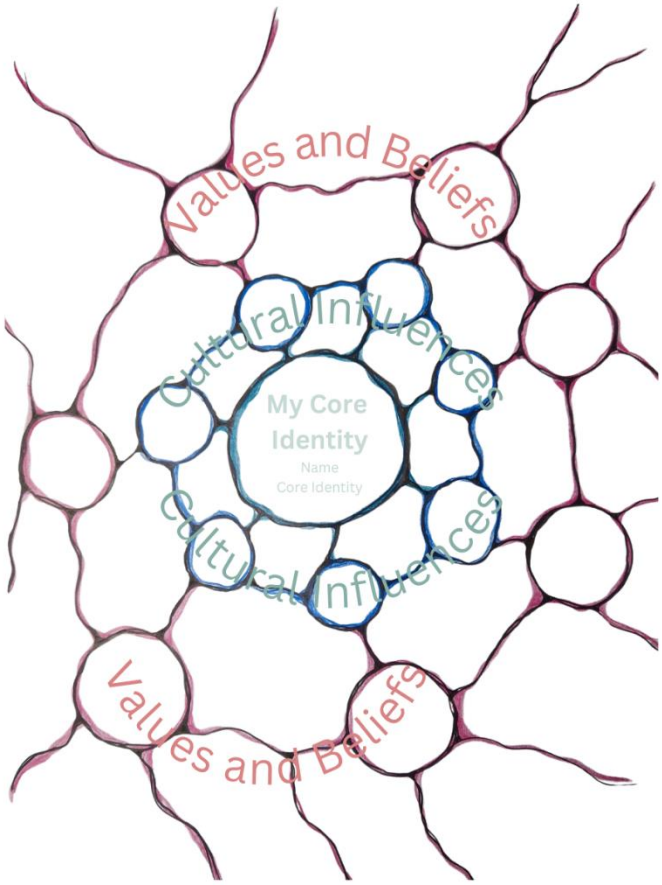
Moduł 1 Materiały do rozdania

Cultural Identity Map

In this activity, you will reflect on the elements that shape who you are by creating a Cultural Identity Map. This map will help you explore how your cultural background, values, and beliefs contribute to your unique identity.

Fill in each of the empty circles with words or short phrases that represent your personal experiences. Feel free to be creative and honest - this is a personal reflection meant to help you better understand the parts of your cultural identity.

Take a few moments to reflect on how each layer connects to your Core Identity. Consider how these influences and values impact your interactions with others and shape your perspectives.



Example:
1. Core Identity (Center Circle) - Start by thinking about words that capture your core qualities, such as personality traits or aspects of yourself that feel central to who you are. Write 1-2 words that describe your Core Identity in the large center circle.
2. Cultural Influences (First Layer of Circles) - Next, think about the cultural elements that influence your life, such as language, family traditions, religion, community, or values. Write a few words in each of the surrounding circles to describe these influences (e.g., "Language: Bilingual," "Family: Strong family ties").
3. Values and Beliefs (Second Layer of Circles) - In the outer layer of circles, write values or beliefs that stem from each cultural influence. For example, if one of your cultural influences is "Family," a related value might be "Respect for elders."

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 2

Ten moduł wyposaża dorosłych edukatorów w niezbędną wiedzę oraz strategie wspierające zdrowie psychiczne i psychospołeczne samopoczucie starszych uczniów i migrantów. Uczestnicy uzyskają wgląd w typowe problemy ze zdrowiem psychicznym, z którymi borykają się te grupy, takie jak stres adaptacyjny, izolacja i przesiedlenie kulturowe. Moduł kładzie nacisk na tworzenie bezpiecznych, inkluzywnych przestrzeni, promowanie więzi społecznych i rozpoznawanie oznak cierpienia psychicznego, umożliwiając edukatorom poprawę samopoczucia w zróżnicowanych środowiskach społeczności.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 2: Wspieranie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego	
Temat 1: Zrozumienie zdrowia psychicznego i dobrostanu	
Tytuł ćwiczenia: Zdrowie i dobrostan psychiczny w zróżnicowanych grupach	
Opis	To ćwiczenie wprowadza uczestników w podstawowe koncepcje zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, ze szczególnym uwzględnieniem wyzwań, z jakimi mierzą się osoby starsze i migranci. Poprzez refleksję i dyskusję uczestnicy uzyskają wgląd w czynniki wpływające na zdrowie psychiczne, w tym przesiedlenia kulturowe, bariery językowe i izolację społeczną, a także rolę edukatora we wspieraniu dobrego samopoczucia psychicznego w różnych społecznościach.
Cele	• Zrozumienie kluczowych aspektów zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. • Rozpoznawanie typowych problemów ze zdrowiem psychicznym, z którymi borykają się osoby starsze i migranci. • Poznanie czynników ochronnych, które wspierają zdrowie psychiczne.
Omówione tematy / umiejętności	• Świadomość zdrowia psychicznego • Empatia i zrozumienie • Umiejętności komunikacyjne
Grupa docelowa	Edukatorzy osób dorosłych pracujący z osobami starszymi i migrantami
Czas trwania	90 minut

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / warsztatowa
Wyposażenie	Laptop, projektor, flipchart, markery, karteczki samoprzylepne
Użyte narzędzia cyfrowe	Google Slides (do prezentacji), Miro (do pracy grupowej)
Sugerowane materiały	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults Understanding Depression in Later Life (Full video)
Materiały do rozdania	Handout 1

Program modułu 2

Główne zadania

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis każdej fazy/części działania	Czas trwania	Rola edukatora	Rola uczących się	Pomoce naukowe
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Przedstawienie koncepcji zdrowia psychicznego i omówienie, dlaczego są one ważne w społecznościach osób starszych.	15 min	Prowadzenie dyskusji wprowadzającej i przedstawienie kluczowych pojęć.	Aktywne słuchanie, zadawanie pytań w celu wyjaśnienia zagadnienia.	• Laptop, • projektor, • slajdy
Ćwiczenie praktyczne: Refleksja nad zdrowiem psychicznym Cel: Pomoc uczestnikom w zastanowieniu się nad zdrowiem psychicznym osób starszych i dzieleniu się swoimi spostrzeżeniami. **Krok 1:** Wprowadzenie do materiału (5 min) Rozdaj każdemu uczestnikowi Handout 1. Wyjaśnij, że ten materiał pomoże im zastanowić się nad zdrowiem psychicznym i samopoczuciem osób starszych.	50 min	Przeprowadzanie uczestników przez materiały, zachęcanie do otwartości w dzieleniu się refleksjami.	Refleksja i dyskusja na temat spostrzeżeń i doświadczeń związanych ze zdrowiem psychicznym.	• Handout 1, • markery, • karteczki samoprzylepne

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Krok 2: Indywidualna refleksja (10 minut) Uczestnicy wypełniają materiały samodzielnie, odpowiadając na pytania takie jak: „Co dla Ciebie oznacza zdrowie psychiczne?" „Jakie wyzwania stoją przed osobami starszymi w utrzymaniu zdrowia psychicznego?" **Krok 3:** Dyskusja grupowa (20 minut) Poproś uczestników o podzielenie się z grupą jedną lub dwiema refleksjami z materiałów. Zapisz wspólne tematy lub unikalne spostrzeżenia na flipcharcie, aby wszyscy mogli je zobaczyć. **Krok 4:** Refleksja dotycząca kluczowych wniosków (10 minut) Każdy uczestnik zapisuje kluczowe wnioski na karteczce samoprzylepnej i przykleja ją na tablicy lub flipcharcie. W ten sposób powstaje zbiorcze podsumowanie spostrzeżeń grupy.				

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Krok 5: Podsumowanie (5 minut) Podsumuj kluczowe punkty dyskusji. Zachęć uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą zastosować te spostrzeżenia w swojej pracy.				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Podsumuj kluczowe punkty, skupiając się na znaczeniu wspierania zdrowia psychicznego w środowisku edukacji dorosłych.	15 min	Podsumowanie i zachęcenie uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób zastosować wiedzę w swoim otoczeniu.	Refleksja nad znaczeniem świadomości zdrowia psychicznego osób starszych.	-

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 2: Wspieranie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego	
Temat 2: Strategie poprawy dobrostanu psychospołecznego	
Tytuł ćwiczenia: Budowanie wspierającej, inkluzywnej społeczności	
Opis	W ramach tej aktywności uczestnicy będą eksplorować praktyczne strategie mające na celu poprawę psychospołecznego dobrostanu starszych uczniów i migrantów. Poprzez interaktywne ćwiczenia będą ćwiczyć tworzenie bezpiecznych przestrzeni, ułatwianie kontaktów społecznych między kulturami i stosowanie technik uważności w celu wspierania wspierającego i inkluzywnego środowiska społeczności.
Cele	• Strategie uczenia się na rzecz tworzenia środowisk kulturowo inkluzywnych i wspierających. • Ćwiczenie technik sprzyjających budowaniu więzi społecznych i redukowaniu izolacji w grupach seniorów oraz migrantów. • Zdobywanie podstawowych umiejętności w zakresie uważności, empatii i aktywnego słuchania dostosowanych do różnorodnych kontekstów kulturowych.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Omówione tematy / umiejętności	• Kontakty społeczne i budowanie społeczności • Praktyki Mindfulness • Umiejętność aktywnego słuchania
Grupa docelowa	Edukatorzy osób dorosłych pracujący z osobami starszymi
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / warsztatowa
Wyposażenie	Laptop, projektor, flipchart, markery, karteczki samoprzylepne
Użyte narzędzia cyfrowe	Zoom lub MS Teams (do zajęć grupowych), Mentimeter (do informacji zwrotnych na żywo)
Sugerowane materiały	The power of empathy: Helen Riess at TEDxMiddleburyDaily Calm | 10 Minute Mindfulness Meditation | Be Present https://positivepsychology.com/active-listening-techniques/
Materiały do rozdania	Handout 2

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Przegląd strategii wspierających dobrostan psychospołeczny, ze szczególnym uwzględnieniem więzi społecznych i uważności.	15 min	Wyjaśnienie kluczowych strategii i ich korzyści, zachęcanie do otwartego uczestnictwa.	Zadawanie pytań i wymiana wstępnych pomysłów na temat więzi społecznych i uważności.	• Laptop, • projektor, • slajdy
Ćwiczenie praktyczne: Budowanie wspierającej społeczności - Ćwiczenie uważności i empatii **Krok 1:** Wprowadzenie do aktywności (5 minut) Przedstaw krótki przegląd znaczenia wspierającej społeczności. Rozdaj Ulotkę 2 i wyjaśnij, że poprowadzi ona uczestników przez	50 min	Prowadzenie uczestników przez ćwiczenia, podawanie przykładów i zachęcanie do zaangażowania	Udział w ćwiczeniach, praktykowanie aktywnego słuchania i uważności oraz refleksja.	• Flip-chart, • markery, • Handout 2

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

kilka ćwiczeń uważności i aktywnego słuchania. **Krok 2:** Ćwiczenie uważności (10 minut) Poprowadź krótką aktywność uważności, aby pomóc uczestnikom skupić się i zrelaksować, taką jak: Głębokie oddychanie: Wdychaj głęboko, wstrzymaj oddech, a następnie powoli wydychaj. Powtarzaj przez 2-3 minuty. Skanowanie ciała: Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i mentalnie przeskanowali swoje ciało, zauważając obszary napięcia i uwalniając je. Następnie krótko omów, w jaki sposób uważność może poprawić jasność umysłu i zmniejszyć stres. **Krok 3:** Praktyka empatii i aktywnego słuchania (15 minut) Podziel uczestników na pary. Poproś każdą osobę o podzielenie się prostą historią (np. niedawnym pozytywnym doświadczeniem),				

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

podczas gdy jej partner słucha bez przerywania. Instrukcje dla słuchaczy: Ćwicz aktywne słuchanie, utrzymując kontakt wzrokowy, kiwając głową i odzwierciedlając kluczowe punkty po zakończeniu wypowiedzi mówcy. Po tym, jak oboje podzielą się swoimi przemyśleniami, zachęć do krótkiej dyskusji na temat tego, jak to jest być naprawdę wysłuchanym. **Krok 4:** Grupowa refleksja na temat empatii i uważności (15 minut) Zbierz grupę, aby omówić ich doświadczenia z ćwiczeniami: „Jakie uczucia wywołało u ciebie ćwiczenie uważności?" „Co zauważyłeś podczas praktyki aktywnego słuchania?" Zapisz refleksje na flipcharcie, podsumowując główne wnioski. **Krok 5:** Podsumowanie i wnioski (5 minut)				

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Podsumuj znaczenie uważności i aktywnego słuchania w budowaniu wspierających środowisk. Zachęć uczestników do praktykowania tych technik w swojej pracy ze społecznościami osób starszych.				
Podsumowanie warsztatów przez edukatora Przegląd i podkreślenie znaczenia tych strategii dla dobrego samopoczucia osób starszych i zaangażowania społeczności.	15 min	Podsumowanie głównych punktów, zachęcanie uczestników do rozważenia praktycznych zastosowań.	Zastanowienie się, w jaki sposób wdrożyć te techniki w pracy ze społecznością, w której uczą się osoby starsze.	-

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 2 Materiały do rozdania

Strategie poprawy dobrostanu

Niniejszy załącznik wspiera eksplorację i praktykowanie strategii wspierania wspierającej społeczności. Zawiera ćwiczenia i wskazówki dotyczące uważności, empatii oraz aktywnego słuchania, dostosowane zarówno do starszych uczestników, jak i migrantów.

1. **Poradnik praktyki uważności — proste ćwiczenie uważności krok po kroku**

Instrukcje:

- Skup się na oddechu przez 2-3 minuty.
- Zauważaj doznania w ciele i uwalniaj napięcie.

Pytanie do refleksji: „Jak się czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia uważności?"

2. **Ćwiczenie mapowania empatii – szablon do mapowania empatii**

- **Mówi**: Co ktoś może wyrazić na temat swoich uczuć lub doświadczeń?
- **Myśli**: Co może myśleć na podstawie swojego pochodzenia lub okoliczności?
- **Czuje**: Jakie emocje może odczuwać?
- **Robi**: Jak może działać lub reagować?

Przykład: Migrant dzieli się swoimi doświadczeniami adaptacji do nowej kultury.

3. **Kluczowe elementy aktywnego słuchania:**

- Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Unikaj przerywania.
- Odzwierciedlaj kluczowe punkty, aby pokazać zrozumienie.
- Pytanie do refleksji: „Co zauważyłeś, gdy ćwiczyłeś aktywne słuchanie?"

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 3

Celem tego modułu jest dostarczenie informacji na temat aktywnego uczestnictwa i zaangażowania obywatelskiego osób starszych w społecznościach lokalnych oraz tego, jak stać się aktywnymi obywatelami poprzez praktyki inkluzywne, w tym włączenie cyfrowe.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 3: Integracja i zaangażowanie społeczne dla aktywnego obywatelstwa	
Temat 1: Zrozumienie aktywnego obywatelstwa	
Tytuł ćwiczenia: Aktywne zaangażowanie w życie społeczności i społeczeństwa	
Opis	Ta aktywność ma na celu pomóc uczniom zrozumieć aktywne obywatelstwo i jego znaczenie w społeczności i społeczeństwie. Bada również sposoby, w jakie osoby starsze mogą angażować się i przyczyniać do rozwoju swoich społeczności i społeczeństwa.
Cele	• Zrozumienie, czym jest aktywne obywatelstwo • Zrozumienie znaczenia aktywnego obywatelstwa • Zrozumienie korzyści płynących z aktywnego obywatelstwa dla osób starszych • Zrozumienie, jak zostać aktywnym obywatelem
Omówione tematy / umiejętności	• Kompetencje obywatelskie • Umiejętności kreatywne • Umiejętności krytycznego myślenia • Umiejętności komunikacyjne • Umiejętności prezentacyjne
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Miejsce spotkania	Sala lekcyjna
Wyposażenie	Połączenie internetowe Laptop, projektor, długopisy/ołówki/markery, karteczki samoprzylepne, flipchart
Użyte narzędzia cyfrowe	
Sugerowane materiały	• https://www.youtube.com/watch?v=kiZNO_Lca8k • https://www.youtube.com/watch?v=kydQwgCD2qo
Materiały do rozdania	Drzewo mojego zaangażowania

Program modułu 3

Główne zadania

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis każdej fazy/części działania	Czas trwania	Rola edukatora	Rola uczących się	Pomoce naukowe
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator powinien przygotować prezentację informująca: ● Czym jest aktywne obywatelstwo ● Korzyści z aktywnego obywatelstwa dla osób starszych	15 minut	Wprowadzenie do do warsztatów, a szczególnie do koncepcji aktywnego obywatelstwa.	Zrozumienie podstaw aktywnego obywatelstwa, bycie aktywnym w trakcie warsztatów.	● Laptop ● Połączenie z internetem ● Prezentacja
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik "Drzewo mojego zaangażowania", a także markery, długopisy i ołówki. **Krok 2:** Każdy uczeń pisze na pniu drzewa swoje imię. **STEP 3:** Uczniowie zapisują na **pomarańczowych liściach**, w jaki sposób w przeszłości przyczynili się do rozwoju swojej społeczności/ społeczeństwa (np. pomagając w sprzątaniu okolicy, głosując itp.), a na **zielonych liściach**, w jaki sposób planują się przyczynić w przyszłości	60 minut	Zrozumiałe wyjaśnienie ćwiczeń praktycznych i głównego celu warsztatu.	Zrozumienie, w jaki sposób można angażować się i wnosić wkład w życie lokalnej społeczności i społeczeństwa.	● Drzewo mojego zaangażowania ● markery, długopisy i ołówki ● Flipchart

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

(np. poprzez wolontariat, uczestnictwo w wydarzeniach społecznych itp.). **STEP 4:** Na koniec każdy uczeń wiesza swoje drzewka na tablicy i prezentuje je pozostałym uczniom.				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Edukator podsumowuje wyniki zajęć praktycznych.	15 minut	Wsparcie uczniów w zrozumieniu rezultatów zajęć praktycznych.	Zrozumienie, jak angażować się w sprawy lokalnej społeczności.	• Laptop • Projector

Moduł 3: Integracja i zaangażowanie społeczne dla aktywnego obywatelstwa	
Temat 2: Praktyki inkluzywne	
Tytuł ćwiczenia: Przełamywanie barier	
Opis	Celem tej aktywności jest wsparcie uczestników w identyfikowaniu barier utrudniających osobom starszym uczestnictwo w życiu społecznym i społeczności, zrozumieniu praktycznych rozwiązań służących wspieraniu praktyk inkluzywnych oraz zbadaniu roli integracji cyfrowej osób starszych.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Cele	• Zrozumienie, dlaczego włączenie osób starszych jest ważne w społeczności i społeczeństwie • Zrozumienie barier dla osób starszych w społeczności i społeczeństwie • Zrozumienie rozwiązań • Zrozumienie i zbadanie roli cyfrowego włączenia osób starszych
Omówione tematy / umiejętności	• Kompetencje obywatelskie • Umiejętności rozwiązywania problemów • Umiejętności krytycznego myślenia • Współpraca i praca zespołowa • Kompetencje cyfrowe
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / model mieszany
Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor, długopisy/ołówki/markery, papier A3, karteczki samoprzylepne
Użyte narzędzia cyfrowe	
Sugerowane materiały	• https://www.youtube.com/watch?v=22GWbIV7isw • https://www.youtube.com/watch?v=RYaQcy3f96E

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

	• https://www.youtube.com/watch?v=B3gsp5rbg7k
Materiały do rozdania	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator przygotuje prezentację poruszająca następujące zagadnienia: ● Dlaczego włączenie do społeczności i społeczeństwa jest niezbędne dla osób starszych ● Zapytaj uczestników, czy mają jakieś osobiste doświadczenia	15 minut	Wprowadzenie do warsztatów, a konkretnie do kwestii włączenia osób starszych do społeczności i społeczeństwa.	Zrozumienie, dlaczego włączanie osób starszych do społeczności i społeczeństwa jest tak ważne.	● Laptop ● Połączenie internetowe ● Prezentacja
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Edukator dzieli grupę na mniejsze zespoły 3-5 osobowe i każdemu zespołowi rozdaje kartki formatu A3, markery, długopisy, ołówki i karteczki samoprzylepne.	60 minut	Jasne wyjaśnienie czynności praktycznych i głównego celu warsztatu.	Zrozumienie, jak znaleźć rozwiązania dla włączającej społeczności i społeczeństwa.	● Papier formatu A3 ● Markery, pisaki, ołówki ● Karteczki samoprzylepne

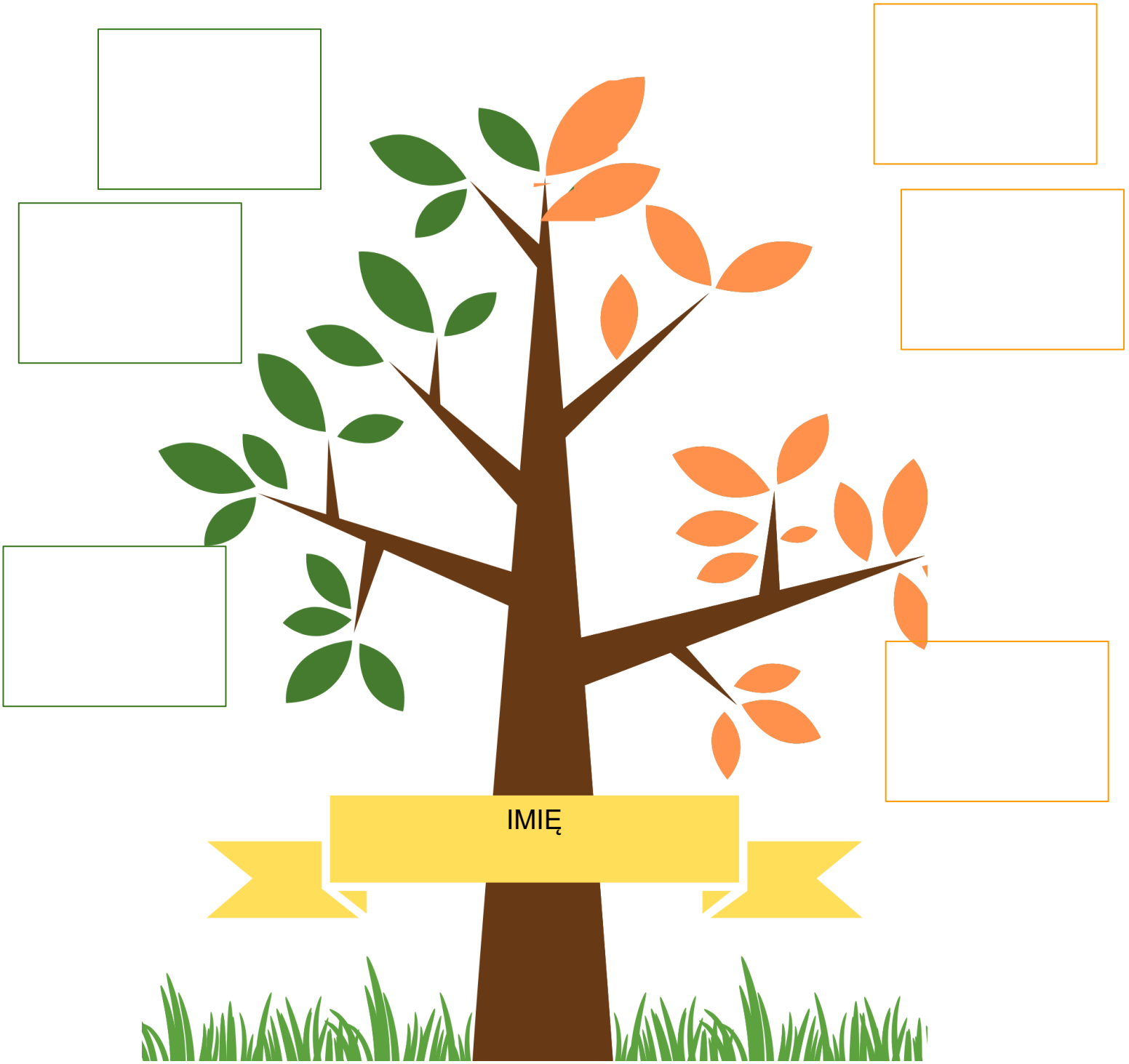
Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Krok 2: Każdy zespół stworzy „Mapę barier i rozwiązań na rzecz integracji osób starszych w społeczności i społeczeństwie". **Krok 3:** Każdy zespół podzieli kartkę A3 na dwie kolumny. W lewej kolumnie zostaną zapisane bariery, a w prawej rozwiązania. Na przykład barierami mogą być samotność i wykluczenie z lokalnych aktywności. Rozwiązaniem jest organizacja przez społeczność wydarzeń dla osób starszych lub klubów towarzyskich w celu organizacji zajęć i wydarzeń. **Krok 4:** Na koniec każdy zespół zaprezentuje swoją mapę.				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Nauczyciel podsumowuje wyniki zajęć praktycznych.	15 minut	Pomaganie uczniom w zrozumieniu rezultatów ćwiczeń praktycznych.	Zrozumienie rozwiązań dla inkluzywnych społeczności i społeczeństw.	• Laptop • Projektor

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 3 Materiały do rozdania

“Drzewo mojego zaangażowania”



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 4

Ten moduł wprowadza innowacyjne metody nauki języków obcych poprzez aktywne, społeczne i wspomagane technologią praktyki. Uczestnicy poznają strategie, które nie tylko rozwijają umiejętności językowe, ale także wzmacniają kompetencje interpersonalne, pewność siebie i świadomość kulturową. Poprzez włączenie scenariuszy z życia wziętych i nowoczesnych narzędzi cyfrowych, moduł ten umożliwia uczniom przełamanie barier językowych i rozwój w zróżnicowanych społecznościach.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 4: Innowacyjne metodologie nauki języków obcych i wzmocnienia pozycji	
Temat 1: Nauka języków obcych poprzez praktykę społeczną	
Tytuł ćwiczenia: Doświadczenie edukacyjne (część 1)	
Opis	Temat koncentruje się na metodach, w których nauka języka odbywa się poprzez aktywne ćwiczenia i interakcje społeczne. Poprzez praktykę w rzeczywistych sytuacjach i pracę z innymi, uczący się szybciej pokonują bariery językowe, rozwijają umiejętności komunikacyjne i zyskują pewność siebie.
Cele	Zrozumienie specyfiki metod: uczenia się aktywnego, praktyki społecznej i uczenia się kontekstowego oraz korzyści z ich stosowania w nauce języków obcych.
Omówione tematy / umiejętności	• Konsolidacja kilku prostych aktywnych metod nauki języka w parze lub grupie. • Współpraca i praca zespołowa.
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / warsztatowa

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor, długopisy/ołówki, papier
Użyte narzędzia cyfrowe	**Dokumenty Google:** uczestnicy mogą wspólnie pisać i udoskonalać swoje historie w parach lub grupach. **Microsoft Word lub podobne narzędzia:** prosty sposób, w jaki uczniowie mogą tworzyć swoje historie w formie cyfrowej. **Zoom** (opcjonalnie w przypadku ustawień online): ułatwianie dyskusji grupowych i dzielenia się historiami w środowiskach wirtualnych. **YouTube (dla inspiracji):** korzystaj z filmów takich jak te autorstwa Luca Lampariello lub Olly Richards, aby pokazać opowiadanie historii w akcji. **Narzędzia do dyktowania (np. Google Voice Typing):** pomagają uczestnikom ustnie uchwycić swoje pomysły przed ich zapisaniem.
Sugerowane materiały	FluentU Blog: Thinking in a Foreign Language Poradnik, jak wyćwiczyć umysł, aby myślał w obcym języku, zawierający praktyczne wskazówki dla osób uczących się języków. YouTube: Luca Lampariello - How to Think in a Foreign Language Luca Lampariello jest poliglotą, który wykorzystuje techniki aktywnej nauki i dzieli się praktycznymi poradami na temat efektywnej nauki języków obcych. YouTube: Gabriel Wyner - Immersive Language Learning Techniques Gabriel Wyner jest pisarzem, śpiewakiem operowym i poliglotą. Dzieli się swoimi doświadczeniami w nauce języków obcych metodą immersyjną. YouTube: Olly Richards - Language Learning Through Stories Olly Richards specjalizuje się w nauce języków obcych poprzez opowieści i angażujące narracje, oferując aktywne podejście do przyswajania języka.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

	YouTube: Learning Foreign Languages in Advanced Age – Is It Worth It? Dyskusja na temat tego, czy warto uczyć się języków obcych w późniejszym wieku.
Materiały do rozdania	Mapa mojej opowieści

Program modułu 4

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator, na podstawie przygotowanej prezentacji, omawia	15 minut	Omówienie materiału wprowadzającego/teoretycznego	Zrozumienie, czym są metody aktywnego uczenia się, w	• Laptop; • Połączenie z internetem; • Prezentacja.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

teorie (aktywne uczenie się, praktykę społeczną lub kontekst), które pozwalają na skuteczniejsze przyswajanie wiedzy, w tym naukę języków obcych. Przedstawia kilka przykładów takiej metodologii, w tym materiały filmowe znanych poliglotów, takich jak: Luca Lampariello, Olly Richards, Steve Kaufmann i inni.		w formie mini-wykładu; podawanie przykładów metod, które można wykorzystać w aktywnym uczeniu się.	przeciwieństwie do biernej „obróbki" treści/słownictwa .	
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Doświadczenia edukacyjne w przeszłości – przywoływanie wspomnień. Edukator zachęca uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami edukacyjnymi; pyta, w jaki sposób najczęściej zdobywali wiedzę w szkole, w jaki sposób się uczyli, jakich metod najczęściej używali. **Krok 2:** Doświadczenie aktywnej metody edukacyjnej. Nauczyciel zachęca uczniów do tworzenia par lub trio.	60 minut	Nauczyciel omawia zadania indywidualne: 1/ zachęca do dzielenia się doświadczeniami edukacyjnymi z poprzednich lat (rodzaj „burzy mózgów"), 2/ omawia instrukcje dotyczące ćwiczenia umożliwiającego	Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami edukacyjnymi. Następnie łączą się w pary lub trójki i opowiadają sobie nawzajem dobrą książkę lub najciekawszą historię, jaka im się przydarzyła w życiu. Po wysłuchaniu wszystkich dwóch lub trzech historii	• Długopisy, ołówki; • papier.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Para lub trio otrzymuje temat: „książka warta polecenia" lub „najciekawsza historia w życiu, która mi się przydarzyła". Po wysłuchaniu siebie nawzajem w grupie (ich własnej historii życia lub historii opisanej w przeczytanej książce) wybierana jest jedna historia i zapisywana na kartce papieru (maks. pół strony A4). Każda para (lub trio) ma krótkie oświadczenie/historię spisane na koniec warsztatów.		doświadczenie aktywnej metody uczenia się; zapewnia tworzenie par/triów; upewnia się, że każdy ma prawo głosu w grupach.	grupa wybiera jedną i zapisuje ją na papierze A4, maks. pół strony.	
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Edukator podsumowuje warsztaty, wskazując na niższą skuteczność pasywnych metod zdobywania wiedzy i podkreślając wartość pracy w sprzyjającym otoczeniu, w tym przypadku – pracy w grupie (uważność na siebie, odwaga w zabieraniu głosu, konsensus przy ustalaniu jednej, wspólnej opowieści).	15 minut	Nauczyciel pyta, jak pracowały pary/tria. Upewnia się, że każda para/trio omawia pisemną historię, która będzie potrzebna do następnego ćwiczenia – rozwijania jej w języku obcym.	Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami, słuchając się nawzajem, wybierając jedną wspólną historię, zapisując ją/streszczając na kartce papieru.	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 4: Innowacyjne metodologie nauki języków obcych i wzmocnienia pozycji	
Temat 2: Technologie cyfrowe w nauce języków obcych	
Tytuł ćwiczenia: Doświadczenie edukacyjne (część 2)	
Opis	Temat obejmuje nowoczesne narzędzia, takie jak aplikacje, platformy e-learningowe i chatboty, które wspierają naukę języka, czyniąc ją interaktywną i dostosowaną do potrzeb.
Cele	Zapoznanie się z wybranymi aplikacjami do nauki języków obcych, programami do nauki wymowy i tłumaczeń, czatem GPT, wydajnością AI.
Omówione tematy / umiejętności	● Umiejętność korzystania m.in. z aplikacji językowej i tłumacza ● Umiejętności rozwiązywania problemów ● Współpraca i praca zespołowa ● Kompetencje cyfrowe
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / warsztatowa
Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor, długopisy/ołówki, papier.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Użyte narzędzia cyfrowe	**Google Translate** – do tłumaczeń podstawowych i konwersji wielojęzycznej. **Mondly** – przyjazna aplikacja z chatbotami i VR dla immersyjnej nauki. **Quizlet** – fiszki i interaktywne gry do nauki słownictwa. **Duolingo** – angażująca, grywalizowana aplikacja dla początkujących. **Text-to-Speech Tools** – narzędzia do czytania tekstu na głos, wspierające wymowę. **Canva lub Google Slides** – do tworzenia i edycji cyfrowych historii lub prezentacji wspomagających naukę języka.
Sugerowane materiały	https://english-line.pl/blog/najlepsze-aplikacje-do-nauki-angielskiego/ Przewodnik po najlepszych aplikacjach do nauki angielskiego, ich funkcjach, zaletach i sposobach efektywnego wykorzystania.
Materiały do rozdania	Ściągawka dla technologicznego odkrywcy

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator omawia indywidualne możliwości nauki języka obcego przy użyciu dostępnych aplikacji, możliwości pracy z Chat GPT, wykorzystania platform tłumaczeniowych itp. Następnie skupia się na 1 lub 2 aplikacjach językowych (np. Quizlet - nauka języka przy pomocy fiszek, Mondly - aplikacja z VR i Chatbotem/środowiskiem immersyjnym) oraz prostych, ogólnodostępnych platformach tłumaczeniowych, np. Google Translate.	15 minut	Wprowadzenie narzędzi on-line do nauki języków obcych, tłumaczeń; zapoznanie się z kilkoma aplikacjami do nauki języków i demonstracja korzystania z platformy tłumaczeniowej.	Zrozumienie, jak działają internetowe aplikacje językowe i platformy tłumaczeniowe.	• Laptop; • Połączenie z Internetem; • prezentacja.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Ćwiczenie praktyczne Warsztat odnosi się do ćwiczenia 1/Educational Experience część 1. **Krok 1**: podział na pary lub trójki (możliwość powrotu do grup w ćwiczeniu 1 – Doświadczenie edukacyjne część 1), dostarczenie każdej parze/trójce napisanej historii (własnej lub cudzej – jeśli powstaną nowe pary/trójki). **Krok 2**: przy pomocy platformy tłumaczeniowej grupy tłumaczą daną historię na język obcy; przy pomocy platformy wymowy opracowują również tekst do publicznego czytania. **Krok 3**: historia jest czytana publicznie; pozostałe grupy słuchające jej mogą spróbować powiedzieć w swoim ojczystym języku, ile/co zrozumiały z przeczytanej historii.	60 minut	Organizacja i wsparcie grup; Facylitacji procesu tłumaczenia i przygotowań; Moderacja i obserwacja; Zachęcanie do refleksji	Uczniowie nabywają narzędzie do tłumaczenia na język obcy, zapoznają się z nową technologią i przekonują się, że jest łatwa w użyciu. Następuje aktywacja w obszarze korzystania z nowych technologii.	• Długopisy, ołówki; • papier; • połączenie internetowe; • laptop/ smartfon .
Podsumowanie warsztatu przez edukatora	15 minut	Edukator pomaga docenić osiągnięcia	Uczniowie są przekonani do korzystania z	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Nauczyciel podsumowuje efekty pracy grupowej, korzystając z internetowego tłumacza. Zbiera doświadczenia uczestników.		techniczne w nauce języków obcych, zwracając uwagę na prostotę użytkowania.	technologii w celu nauki języków obcych, zgodnie z hasłem „wiek nie wyklucza". Warsztat zachęca ich do samodzielnego korzystania z różnych aplikacji językowych.	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 4 Materiały do rozdania

Temat 1:

Doświadczenie edukacyjne (część 1)

Edukator dzieli uczniów na pary lub tria i przydziela tematy, np. „Książka warta polecenia" lub „Najciekawsze wydarzenie w moim życiu". Członkowie grup dzielą się swoimi historiami, a następnie wybierają jedną i zapisują ją na pół strony A4. Na koniec każda grupa ma krótką historię do zaprezentowania.

Doświadczenie edukacyjne (część 2): Moja mapa opowieści

W parach lub trójkach przygotujcie historię, przetłumaczcie ją na język obcy i opracujcie wersję do czytania na głos. Przeczytajcie historię grupie, która spróbuje opowiedzieć ją we własnym języku. Wykonajcie następujące kroki:

1. Temat: zdefiniuj główną ideę lub przesłanie swojej historii.

2. Postacie: zidentyfikuj kluczowe osoby lub istoty w historii i ich role.

3. Sceneria: opisz, gdzie i kiedy rozgrywa się historia.

4. Fabuła: nakreśl kluczowe wydarzenia — początek, środek i koniec.

5. Media: zdecyduj, jak uczynić swoją historię angażującą, używając rysunków, obrazów, efektów dźwiękowych lub muzyki.

Temat 2

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

ŚCIĄGAWKA DLA TECHNOLOGICZNEGO ODKRYWCY

	Do komunikacji i współpracy: Zoom, Microsoft Teams, Skype: komunikacja na żywo i dyskusje grupowe.
	Padlet: burza mózgów i dzielenie się pomysłami: Google Jamboard: interaktywna tablica do współpracy.
	Do opowiadania historii i projektowania: Canva: tworzenie wizualizacji, prezentacji i plakatów. Storybird: tworzenie cyfrowych książek z historiami i narracji wizualnych. VirtualSpeech: opowiadanie historii i praktyka komunikacji oparta na VR.
	Do nagrywania i tworzenia multimediów: Aplikacje do nagrywania głosu (np. Easy Voice Recorder): nagrywanie podcastów lub audiobooków. Google Slides: wspólna prezentacja historii.
	Do organizacji i planowania: Trello: zarządzanie zadaniami i wizualizacja przepływów pracy w projektach.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

	Do ćwiczeń językowych i kreatywnych: Duolingo, Babbel, Memrise: nauka języków w formie gier.
	Do burzy mózgów i szkicowania: Miro: wizualna burza mózgów i mapowanie historii.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 5

Ten moduł ma na celu dostarczenie informacji na temat opowiadania historii cyfrowych, takich jak korzyści, elementy i rodzaje historii cyfrowych. Ponadto zawiera narzędzia online, takie jak strony internetowe i aplikacje mobilne, których osoby starsze mogą używać do nagrywania historii.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 5: Cyfrowe opowiadanie historii	
Temat 1: Zrozumienie cyfrowego opowiadania historii	
Tytuł ćwiczenia: Tworzenie krótkiej cyfrowej historii	
Opis	Celem tej aktywności jest pomoc uczniom w zrozumieniu, czym jest opowiadanie historii cyfrowych i dlaczego jest ono tak ważne dla osób starszych.
Cele	• Zrozumienie, czym jest opowiadanie historii cyfrowych • Zrozumienie, dlaczego opowiadanie historii cyfrowych jest ważne • Zrozumienie, kim jest cyfrowy gawędziarz
Omówione tematy / umiejętności	• Kompetencje cyfrowe • Umiejętności rozwiązywania problemów • Umiejętności kreatywne • Umiejętności krytycznego myślenia
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / model mieszany
Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Użyte narzędzia cyfrowe	
Sugerowane materiały	• https://www.youtube.com/watch?v=Jlix-yVzheM&t=4s • https://www.youtube.com/watch?v=CGXwl7j1ZRI&list=PLkALXvyBte0GZTE90TLEv_UGRXOCMz-Zm • https://www.youtube.com/watch?v=A_fU-f8E1CU
Materiały do rozdania	

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Nauczyciel przygotuje prezentację zawierającą następujące tematy: ● Czym jest opowiadanie historii cyfrowych. ● Korzyści z opowiadania historii cyfrowych dla osób starszych.	15 minut	Wprowadzenie do warsztatu, a konkretnie do opowiadania historii w formie cyfrowej	Zrozumienie podstaw opowiadania historii cyfrowych	● Laptop ● Połączenie internetowe ● Prezentacja
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Edukator dzieli grupę na mniejsze zespoły. **Krok 2:** Każdy zespół zdecyduje o temacie/koncepcji, na podstawie których opracowuje historię cyfrową. **Krok 3:** Uczniowie muszą zaprojektować historię opartą na wybranym temacie/pojęciu, pamiętając zawsze, że oprócz historii będą potrzebować również elementów wizualnych itp. **Krok 4:** Na koniec każdy zespół przedstawi swoją historię i zawarte w niej elementy.	60 minut	Zrozumiałe wyjaśnienie praktycznej aktywności i głównego celu warsztatu.	Zrozumienie, jak zaprojektować i rozwinąć historię.	● Laptop ● Połączenie internetowe ● Prezentacja

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Podsumowanie warsztatu przez edukatora Edukator podsumowuje praktyczne rezultaty zajęć.	15 minut	Pomaganie uczniom w zrozumieniu rezultatów zajęć praktycznych.	Zrozumienie, jak zaprojektować historię cyfrową.	• Laptop • Projektor

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 5: Cyfrowe opowiadanie historii	
Temat 2: Narzędzia online do cyfrowego opowiadania historii	
Tytuł ćwiczenia: Moja historia	
Opis	Celem tej aktywności jest pomoc uczniom w zrozumieniu, jak stworzyć historię cyfrową za pomocą narzędzia do projektowania graficznego Canva.
Cele	• Zrozumienie, czym jest historia cyfrowa • Zrozumienie, dlaczego ważne jest, aby wybrać odpowiednie narzędzia cyfrowe • Zrozumienie, jak stworzyć historię cyfrową za pomocą narzędzi cyfrowych
Omówione tematy / umiejętności	• Kompetencje cyfrowe • Umiejętności rozwiązywania problemów • Umiejętności kreatywne • Umiejętności krytycznego myślenia
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala lekcyjna / model mieszany
Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Użyte narzędzia cyfrowe	Canva tool
Sugerowane materiały	• https://www.youtube.com/watch?v=-JK4BHxwQdA • https://www.youtube.com/watch?v=dMqpmyjHjJc
Materiały do rozdania	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Program modułu 5

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Nauczyciel przygotowuje prezentację z następującymi tematami: ● Czym jest historia cyfrowa. ● Dlaczego warto korzystać z narzędzi cyfrowych do tworzenia historii cyfrowych. ● Wyjaśnij, czym jest narzędzie do projektowania graficznego Canva.	15 minut	Wprowadzenie do warsztatu, w szczególności narzędzia Canva.	Zrozumienie podstaw korzystania z Canva do tworzenia historii cyfrowych.	● Laptop ● Połączenie internetowe ● Prezentacja
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Uczący się będzie korzystał ze swojego laptopa/komputera, aby mieć łatwiejszy dostęp do narzędzia Canva.	60 minut	Zrozumiałe wyjaśnienie praktycznej aktywności i głównego celu warsztatu.	Zrozumienie, jak zaprojektować i opracować historię za pomocą narzędzia Canva.	● Laptop ● Połączenie internetowe ● Prezentacja

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Krok 2: Każdy uczeń musi wybrać temat swojej opowieści: „Dzień z mojego życia" lub „Historia mojej rodziny". **Krok 3:** Uczniowie muszą zaprojektować historię cyfrową, korzystając z narzędzia Canva . **Krok 4:** Na koniec każdy uczestnik zaprezentuje swoją historię.				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Edukator podsumowuje rezultaty zajęć praktycznych.	15 minut	Pomaganie uczniom w zrozumieniu rezultatów zajęć praktycznych.	Dowiedz się, jak zaprojektować historię cyfrową za pomocą narzędzia Canva.	• Laptop • Projektor

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 5 Materiały do rozdania

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis modułu 6

Ten moduł koncentruje się na centrach Tales2Share jako przyjaznych przestrzeniach społecznościowych zaprojektowanych w celu łączenia ludzi, promowania inkluzywności i wspierania uczenia się przez całe życie. Te centra zapewniają uczestnikom miejsce do łączenia się, dzielenia się doświadczeniami i angażowania się w działania, które budują pewność siebie, rozwijają umiejętności cyfrowe i zachęcają do współpracy. Skupiając się na opowiadaniu historii i ekspresji twórczej, centra stwarzają możliwości dla jednostek, aby odkrywały swój potencjał, przyczyniając się jednocześnie do rozwoju społeczności.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 6: Zakładanie HUBów TALES2SHARE	
Temat 1: HUB i jego zasoby	
Tytuł ćwiczenia: Zasoby HUB jako narzędzie budowania poczucia przynależności do lokalnej społeczności	
Opis	Ćwiczenie ma na celu zrozumienie roli zasobów hubów w budowaniu poczucia przynależności. Dzięki warsztatom i wydarzeniom huby wspierają współpracę, wzmacniają więzi społeczne i tworzą inkluzywne środowisko, gdzie każdy czuje się doceniony.
Cele	• Wzmacnianie więzi społecznych; • Rozwijanie aktywności obywatelskiej; • Promowanie integracji międzypokoleniowej; • Wykorzystywanie zasobów cyfrowych w celu angażowania społeczności.
Omówione tematy / umiejętności	• Komunikacja interpersonalna i praca zespołowa; • Organizowanie wydarzeń towarzyskich; • Korzystanie z technologii cyfrowych w celu angażowania społeczności; • Budowanie inkluzywnej społeczności; • Rozwiązywanie problemów społecznych.
Grupa docelowa	Osoby starsze

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Sala warsztatowa, HUB
Wyposażenie	• Połączenie internetowe, laptop, projektor, długopisy/ołówki/markery, arkusze papieru na notatki, flipchart i karty do flipcharta
Użyte narzędzia cyfrowe	**Padlet:** do burzy mózgów i dzielenia się pomysłami podczas zajęć grupowych. **Canva:** do tworzenia atrakcyjnych wizualnie prezentacji lub plakatów na temat huba. **Google Slides:** do wspólnego opracowywania projektów i planów związanych z hubem. **Zoom lub Microsoft Teams:** do wirtualnych dyskusji lub włączania zdalnych uczestników do planowania HUBa. **Trello:** do organizowania zadań i wspólnej wizualizacji pomysłów na projekt.
Sugerowane materiały	https://www.powertochange.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Community-Hubs-Handbook-Final.pdf
Materiały do rozdania	Przewodnik po HUB'ie Tales2Share

Program modułu 6

Główne zadania

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Opis każdej fazy/części działania	Czas trwania	Rola edukatora	Rola uczących się	Pomoce naukowe
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator przygotowuje prezentację, która obejmuje następujące tematy: • czym jest HUB i jakie są jego zasoby; • jakie korzyści daje korzystanie z HUBu i jakie są możliwości jego wykorzystania w aktywnym włączaniu do życia społecznego .	15 minut	Edukator przedstawia warsztaty i omawia koncepcję centrów i ich zasobów.	Uczestnicy zapoznają się z podstawowymi zasadami tworzenia i funkcjonowania HUB-u, a także będą aktywnie uczestniczyć w dyskusji, przedstawiając własne pomysły i sugestie.	• Laptop; • połączenie internetowe; • prezentacja.
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Nauczyciel dzieli uczestników na grupy składające się z co najmniej 2 osób, rozdaje uczestnikom jedną kartę flipcharta na grupę oraz markery, długopisy i ołówki. . **Krok 2:** Każda grupa zapisuje na kartce wymyśloną przez siebie nazwę grupy oraz imiona jej członków.	60 minut	Prowadzący zajęcia przedstawia założenia i cele warsztatów oraz główny cel zajęć praktycznych.	Uczestnicy uczą się, jak wykorzystać przestrzeń HUB do promowania i wdrażania własnych pomysłów na wybrany temat.	• Markery, długopisy, ołówki; • flipchart; • karty flipcharta.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Krok 3: Uczestnicy dyskutują, prezentując w grupach własne pomysły na scenariusze zajęć wykorzystujące infrastrukturę huba i dostępne narzędzia, aby tworzyć pomysły na wzmocnienie poczucia przynależności w lokalnej społeczności. Zapisują pomysły na kartach flipcharta. Wyznaczają jedną z nich do zaprezentowania. **Krok 4:** Na koniec grupa wiesza swoje pomysły na tablicy flipchart, a wybrana osoba prezentuje je reszcie grupy.				
Podsumowanie warsztatu przez edukatora Nauczyciel podsumowuje wyniki warsztatów, podkreślając kluczowe pomysły i ich zgodność z celami hubu: przynależnością, inkluzywnością i zaangażowaniem społeczności. Zachęca uczestników do refleksji nad zastosowaniem		Edukator pełni rolę facylitatora, podsumowując wyniki aktywności i podkreślając kluczowe pomysły oraz rozwiązania zaproponowane przez uczestników. Podkreśla zgodność tych	Uczniowie aktywnie uczestniczą w refleksji, dzieląc się spostrzeżeniami i doświadczeniami. Zachęcani są do omawiania zastosowań zasobów hubu i rozważania swojego wkładu w budowanie bardziej inkluzywnej	• flipchart lub tablica; • karteczki samoprzylepne lub • interaktywne narzędzie cyfrowe, takie jak Padlet, umożliwiające uczestnikom

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

zasobów hubu w praktyce, aby wzmocnić więzi społeczne. Edukator może również: • Poprosić o jedną refleksję lub wniosek z sesji. • Przedstawić podsumowanie głównych narzędzi i technik. • Zachęcić do rozważenia kolejnych kroków i rozwoju hubu.		wkładów z celami HUBu: wspieraniem inkluzywności, przynależności i zaangażowania. Edukator zachęca do refleksji, zapewniając przestrzeń do dzielenia się wnioskami. Na koniec motywuje do zastosowania zasobów hubu w swoich społecznościach.	społeczności. Refleksje te pogłębiają ich zrozumienie tematów warsztatu i ich praktycznego zastosowania.	zapisywanie i dzielenie się swoimi przemyśleniami.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 6: Zakładanie HUBów TALES2SHARE	
Temat 2: HUB inspirujących historii	
Tytuł ćwiczenia: Mój wymarzony HUB	
Opis	Celem tej aktywności jest zaangażowanie uczestników w aktywne kreowanie przestrzeni hubu jako miejsca rozwijania własnych pomysłów i realizacji projektów twórczych.
Cele	• Rozwój kreatywności i wyobraźni. • Wspólne tworzenie przestrzeni twórczej. • Wykorzystanie doświadczeń do tworzenia pomysłów na aktywności. • Zastosowanie storytellingu.
Omówione tematy / umiejętności	Myślenie kreatywne i innowacyjność, umiejętność pracy w grupie, tworzenie koncepcji przestrzennych, rozwijanie empatii i otwartości na różnorodność, komunikacja wizualna, myślenie krytyczne i ocena efektów.
Grupa docelowa	Osoby starsze
Czas trwania	90 minut
Miejsce spotkania	Przestrzeń HUB
Wyposażenie	Połączenie internetowe, laptop, projektor; długopisy/kredki/ołówki/markery, arkusze A3, arkusze papieru do pisania/rysowania brudne, flipchart

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Użyte narzędzia cyfrowe	**Miro** – wspólna burza mózgów i tworzenie wizualnych map historii. **Canva** – projektowanie materiałów wizualnych: plakaty, układy, prezentacje. **VirtualSpeech** – ćwiczenie opowiadania historii w VR (z dostępem do sprzętu). **Aplikacje do nagrywania głosu** (np. Easy Voice Recorder) – nagrywanie historii audio lub szkiców podcastów. **Google Jamboard** – interaktywna współpraca, mapowanie pomysłów, projektowanie centrów marzeń. **Storybird** – tworzenie cyfrowych książek i angażujących narracji.
Sugerowane materiały	https://fairpicture.org/stories/the-power-of-community-storytelling-and-co-creation/ https://imagineprojects.co.uk/setting-up-a-community-hub-from-scratch/
Materiały do rozdania	Stwórz swój wymarzony HUB

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Główne zadania				
Opis każdej fazy/części działania	**Czas trwania**	**Rola edukatora**	**Rola uczących się**	**Pomoce naukowe**
Wprowadzenie do warsztatu przez edukatora Edukator przygotowuje prezentację, która obejmuje: • przedstawienie możliwości aranżacji przestrzeni, wykorzystania narzędzi i wykorzystania pomysłów na praktyczne działania, które można wykorzystać w hubach; • przedstawienie korzyści płynących z korzystania z takiego miejsca.	15 minut	Rola edukatora polega na zaprezentowaniu możliwości organizacji przestrzeni huba, narzędzi i działań praktycznych, a także na ukazaniu korzyści płynących z korzystania z takiego miejsca.	Uczniowie słuchają prezentacji, robią notatki i analizują, jak koncepcja huba pasuje do ich kontekstu. W dyskusji dzielą się pomysłami, a podczas demonstracji aktywności współpracują, testując narzędzia i metody huba.	• Laptop; • połączenie internetowe; • prezentacja.
Ćwiczenie praktyczne **Krok 1:** Edukator dzieli grupę na mniejsze zespoły 3–5 osobowe i rozdaje im po 2 kartki A3 na grupę, markery, długopisy, kredki, ołówki i	60 minut	• Organizowanie zespołów i dostarczanie materiałów.	Uczniowie współpracują w swoich zespołach, aby stworzyć swój projekt „Mój	• Arkusze A3 • markery, kredki, długopisy, ołówki; • flipchart.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

papier do pisania/rysowania w formie szorstkiej. **Krok 2:** Prowadzący wyjaśnia zadanie i przedstawia możliwe rozwiązania. **Krok 3:** Każdy zespół tworzy projekt o nazwie „HUB moich marzeń". Uczestnicy sami wybierają, czy projekt będzie opisowy, czy też będzie zawierał mapę przestrzeni, rysunki itp. Zadanie polega na stworzeniu: arkusza 1 – części zawierającej elementy infrastruktury oraz arkusza 2 – części zawierającej proponowane działania. **Krok 4:** Każdy zespół pracuje nad swoim zadaniem i wyznacza osobę lub osoby spośród uczestników, które przedstawią opracowane przez siebie pomysły. **Krok 5:** Na koniec każdy zespół prezentuje i omawia swoją pracę .		• Wyjaśnianie zadań, zapewniając przejrzystość i inspirację. • Wspieranie zespołów podczas aktywności, odpowiadanie na pytania. • Zachęcanie uczestników do aktywnego uczestnictwa. • Promowanie współpracy i tworzenie pozytywnej atmosfery podczas prezentacji i dyskusji.	wymarzony HUB", decydując o jego formacie i treści. Aktywnie wnoszą pomysły, wspólnie pracują nad zdefiniowaniem infrastruktury i działań oraz prezentują swój projekt grupie, angażując się później w dyskusję.	
Podsumowanie warsztatu przez edukatora	15 minut	Nauczyciel prowadzi podsumowanie, konsolidując pomysły	Uczniowie aktywnie uczestniczą w dyskusji, dzieląc się	• Laptop; • projektor.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Nauczyciel kończy warsztaty, podsumowując kluczowe idee i projekty opracowane podczas zajęć. Podkreśla kreatywność i wysiłek zademonstrowany w projektach „Mój wymarzony HUB", podkreślając, w jaki sposób proponowana infrastruktura i zajęcia są zgodne z celami centrum, takimi jak inkluzywność, inspiracja i współpraca. Nauczyciel ułatwia refleksyjną dyskusję, zachęcając uczestników do dzielenia się spostrzeżeniami, ulubionymi pomysłami i praktycznymi wnioskami z sesji. Na koniec motywuje uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą przyczynić się do ustanowienia lub ulepszenia realnego centrum w swojej społeczności.		i projekty opracowane podczas aktywności. Podkreśla kluczowe punkty, chwali kreatywność uczestników i tworzy powiązania między projektami a celami hubu. Nauczyciel ułatwia refleksyjną dyskusję, zapewniając, że uczestnicy czują się zachęceni do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i wnioskami. Kończy, inspirując uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą zastosować pomysły w swoich społecznościach.	przemyśleniami o warsztatach i projektach. Wskazują ulubione pomysły i rozważają, jak dostosować lub wdrożyć koncepcję huba w swoim otoczeniu.	

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Moduł 6 Materiały do rozdania

Temat 1:

Przewodnik po HUB'ie Tales2Share

Witamy w HUB-ie!

HUB Tales2Share to miejsce, gdzie kreatywność, opowiadanie historii i współpraca wzmacniają więzi w społeczności.

Zasoby HUB-u:

- **Miejsca spotkań:** przestrzenie do dyskusji, warsztatów i wydarzeń.
- **Narzędzia cyfrowe:** laptopy, projektory, Internet do działań twórczych.
- **Sprzęt do nagrywania:** mikrofony i narzędzia audio do podcastów i historii.
- **Materiały kreatywne:** flipcharty, markery, papier do burzy mózgów.
- **Materiały edukacyjne:** przewodniki i szablony wspierające Twoje pomysły.

Co możesz robić w HUB-ie?

- Prowadzić warsztaty i sesje kreatywnego storytellingu.
- Tworzyć podcasty, fotoreportaże i inne projekty multimedialne.
- Organizować wydarzenia społecznościowe wspierające integrację.

Jak najlepiej wykorzystać HUB?

- Współpracuj, aby rozwijać kreatywne pomysły.
- Korzystaj z narzędzi cyfrowych do wzbogacania projektów.
- Dziel się doświadczeniami, tworząc przestrzeń wymiany wiedzy.

Temat 2:

Stwórz swój wymarzony HUB

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Wyobraź sobie HUB, w którym kreatywność, współpraca i opowiadanie historii ożywają. Użyj tej przestrzeni, aby zaprojektować swój idealny HUB Tales2Share, skupiając się na tym, jak może służyć jako przestrzeń społecznościowa dla inspiracji, włączenia i integracji.

Pomysły na infrastrukturę: naszkicuj lub opisz fizyczną przestrzeń swojego HUB-a (pokoje, układ i narzędzia). Pomyśl o dostępności, komforcie i zasobach, które inspirują kreatywność.

Działania i wydarzenia: wymyśl działania, które Twój HUB mógłby zorganizować (np. warsztaty opowiadania historii, zajęcia ze sztuki cyfrowej). Podkreśl, w jaki sposób te działania promują przynależność i budowanie społeczności.

Twoja wizja: zastanów się, co sprawia, że Twój HUB jest wyjątkowy. Napisz o jego przesłaniu lub wartości, jaką wniesie do społeczności.

HUB Tales2Share to miejsce, w którym rozkwita kreatywność i więzi. Łączy ludzi, aby dzielili się historiami, współpracowali przy projektach i pielęgnowali poczucie przynależności. Zapewniając zasoby i przestrzeń inkluzywną, HUB umożliwia jednostkom wyrażanie siebie, budowanie relacji i wnoszenie wkładu w swoje społeczności.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednakże wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.