

Wiek	65+
Nr zajęć	10
Tytuł zajęć	Potrzeby duchowe i dbanie o zdrowie
Cel zajęć	Po zajęciach uczestnik: <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wyszukiwać i filtrować informacje na temat zdrowego trybu życia i zdrowia ogólnego, – potrafi odnajdywać i pozyskiwać informacje wspierające rozwój duchowy i religijny
Tematyka zajęć	Potrzeby duchowe i zdrowie
Czas	4 x 45 minut
Forma realizacji zajęć	Warsztaty
Metody dydaktyczne wykorzystane w czasie realizacji zajęć	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, prezentacja z elementami objaśnienia, obserwacja
Narzędzia wykorzystane w czasie zajęć	zestaw komputerowy/laptop, projektor, drukarka, pamięć zewnętrzną, Internet
Lista kompetencji cyfrowych do nabycia których prowadzą dane zajęcia	Kompetencje cyfrowe uczestnika: <ul style="list-style-type: none"> - potrafi korzystać z narzędzi umożliwiających rozmowę lub inne formy komunikacji online w celu rozwijania wiedzy na temat zdrowia, zdrowego odżywiania i pogłębiania potrzeb duchowych, - potrafi korzystać z e-opieki, - potrafi odnajdować i pozyskiwać materiały wspierające rozwój duchowy lub religijny
Ramowy przebieg zajęć	<p>Rozpoczęcie zajęć: ok. 15 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do tematu - pogadanka <p>Główna część zajęć: ok. 150 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia/Aktywności <p>Podsumowanie: ok. 15 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie zajęć i ewaluacja
Określenie miejsca zajęć w programie rozwojowym	Miejsca realizacji zajęć będą wybierane odpowiednio do każdej grupy z danej gminy, tak aby były one znane osobom 65+ a także znajdowały się w racjonalnym zasięgu komunikacyjnym tych osób. Będą to m.in. kluby seniora, świetlice, biblioteki, domy kultury, uniwersytety trzeciego wieku. Miejsca będą również dobierane pod względem wyposażenia w sprzęt komputerowy. W sytuacji braku sprzętu w miejscu prowadzenia zajęć zostaną wykorzystane mobilne pracownie komputerowe zakupione na rzecz realizacji projektu.
Określenie działań wzmacniających	Prace własne, infolinia, forum, konsultacje, poczta elektroniczna

proces kształcenia pomiędzy zajęciami	
Sposób ewaluacji zajęć	Arkusze pracy, grywalizacja

Przebieg zajęć

Część 1.

Wprowadzenie do tematu

Wyjaśniamy uczestnikom zajęć, że Internet jest świetnym źródłem informacji na temat dbania o zdrowie. Wyjaśniamy, że jest wiele wiarygodnych portali, gdzie można znaleźć informację odnośnie chorób, diet, odżywiania, sportu czy też pogłębiania duchowości.

Zadajemy pytania

Czym jest zdrowy styl życia?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnienie optymalnego zdrowia oraz minimalizowania ryzyka zachorowania na różne choroby.

Zadajemy pytania

Czy znają jakieś strony o tematyce zdrowotnej bądź religijnej?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

W Internecie jest mnóstwo stron poświęconych tej tematyce. Najpopularniejsze i najwiarygodniejsze to m.in.:

- poradnikzdrowie.pl
- medodent.pl
- nfz-krakow.pl
- portal.abczdrowie.pl
- wiara.pl

Zadajemy pytania

Czy wiedzą jakie sprawy dotyczące zdrowia i wiary można załatwić przez Internet?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Internet daje dużo możliwości. Możemy w nim znaleźć informację na temat poprawnych wartości wyników badań kontrolnych, zapisać się *online* na zajęcia sportowe, znaleźć placówkę opieki zdrowotnej –

publiczną lub niepubliczną – odpowiadającą moim potrzebom zdrowotnym bądź zapisać się do lekarza lub na badania (specjalistyczne) albo na zabiegi rehabilitacyjne (do sanatorium). Znajdziemy też aktualne kalendarze liturgiczne, wiele świadectw wiary czy też fragmenty biblii.

Część 2.

Warsztaty

Wyszukujemy informacji w Internecie na temat zdrowego stylu życia.

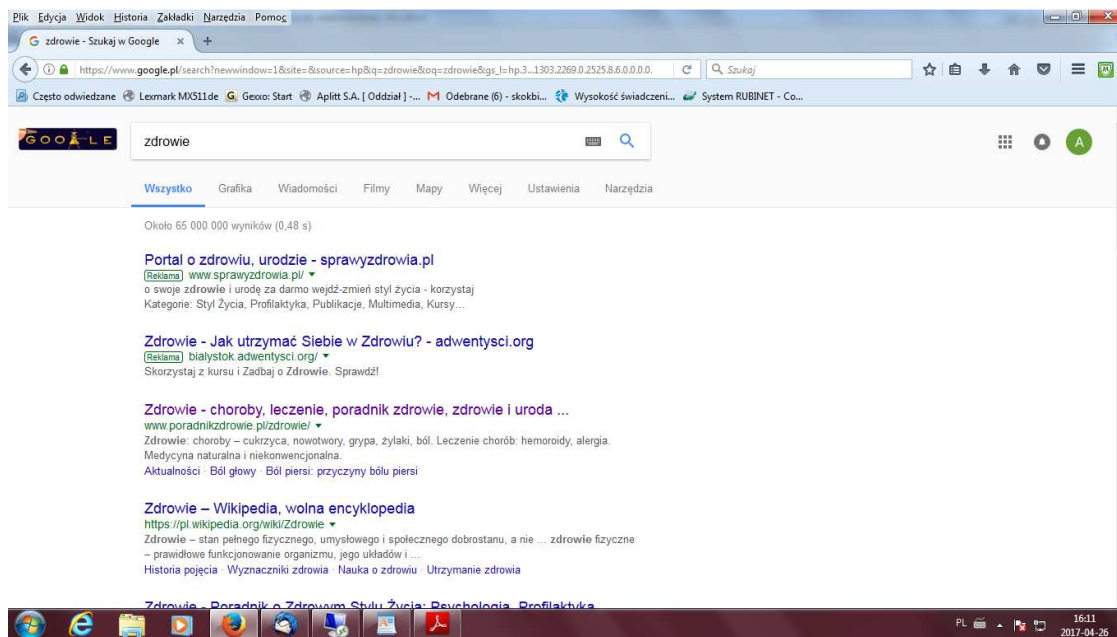
Zadanie

- Prosimy, aby uczestnicy włączyli komputery i stworzyli na pulpicie folder ze swoim imieniem
- Prosimy, aby uczestnicy stworzyli w swoim folderze dokument „zdrowie.docx”

Sprawdź, czy uczestnicy mają stworzony na pulpicie folder ze swoim imieniem oraz plik „zdrowie.docx”.

Zadanie

- Prosimy, aby otworzyli przeglądarkę internetową Mozilla FireFox
- Prosimy, aby znaleźli strony internetowe poświęcone zdrowiu
- Przeglądamy wyszukane strony internetowe oraz przeglądamy ich zawartość



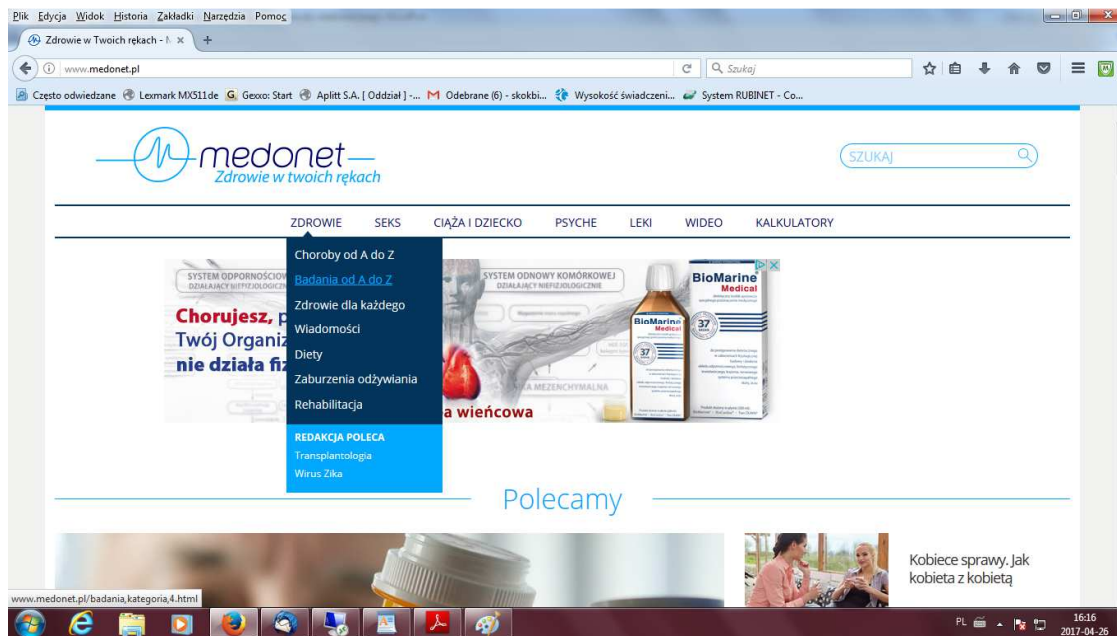
Rysunek 1 Wyszukiwanie informacji w Google

Zdrowy styl życia

Zadanie

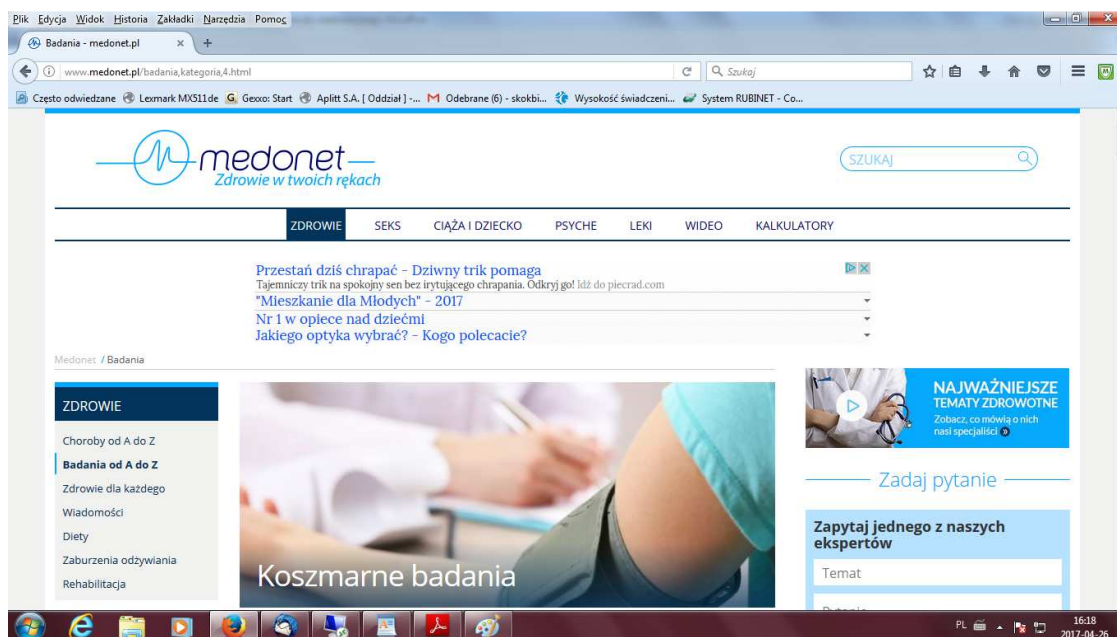
- Prosimy, aby wpisali adres strony na tablicie „http://www.medonet.pl”

- Prosimy, aby wybrali zakładkę u góry strony „Zdrowie”
- Wybieramy "Badania od A do Z"



Rysunek 2 Widok jak wejść w "Badania od A do Z"

Sprawdź, czy uczestnicy są na odpowiedniej stronie.



Rysunek 3 Widok po wejściu w odpowiednie zakładki

Zadanie

- Prosimy, aby odnaleźli wyniki morfologii krwi
- Wspólnie przeglądamy informację zawartą na stronie



Rysunek 4 Informację odnośnie morfologii krwi

Ważne!

Informujemy uczestników o zagrożeniach wynikających z własnych analiz wyników i tzw. "leczeniu się samemu".

Zadanie

- Prosimy o znalezienie w Internecie informacji dotyczących badań właściwych dla danej grupy wiekowej (kalendarz badań)

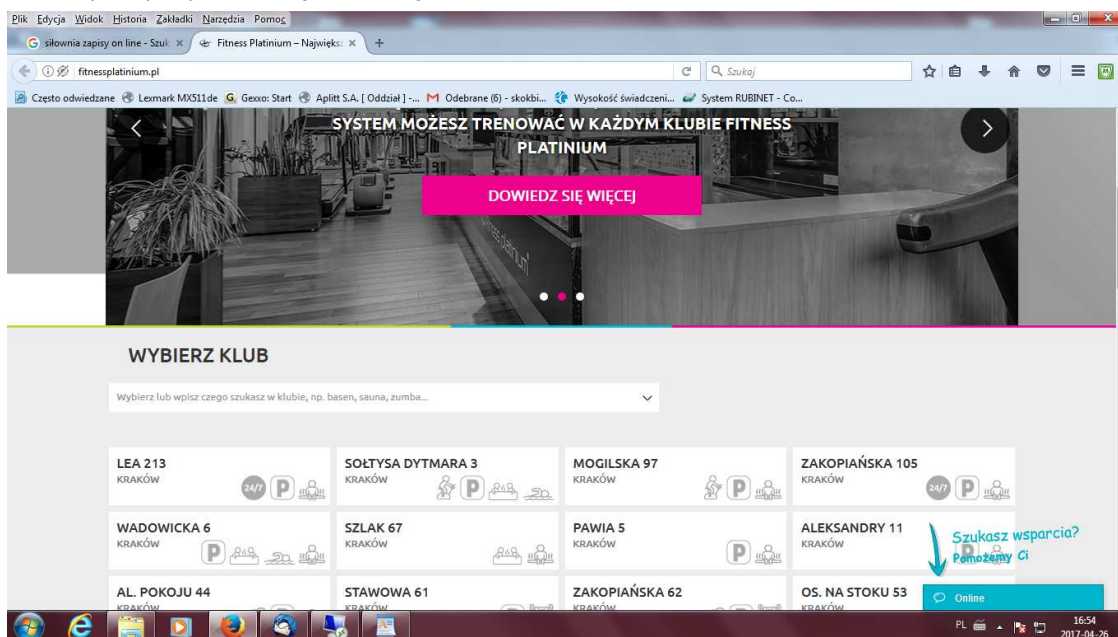
Sprawdź, czy uczestnikom udało się wyszukać informacje.

Zadanie

- Prosimy, aby uczestnicy znaleźli w Internecie oficjalne strony siłowni w ich mieście
- Prosimy, aby przejrzeeli ofertę i sprawdzili, czy są zajęcia dla seniorów
- Prosimy, aby w utworzonym pliku uczestnicy zapisali nazwę klubu oferującą takie zajęcia

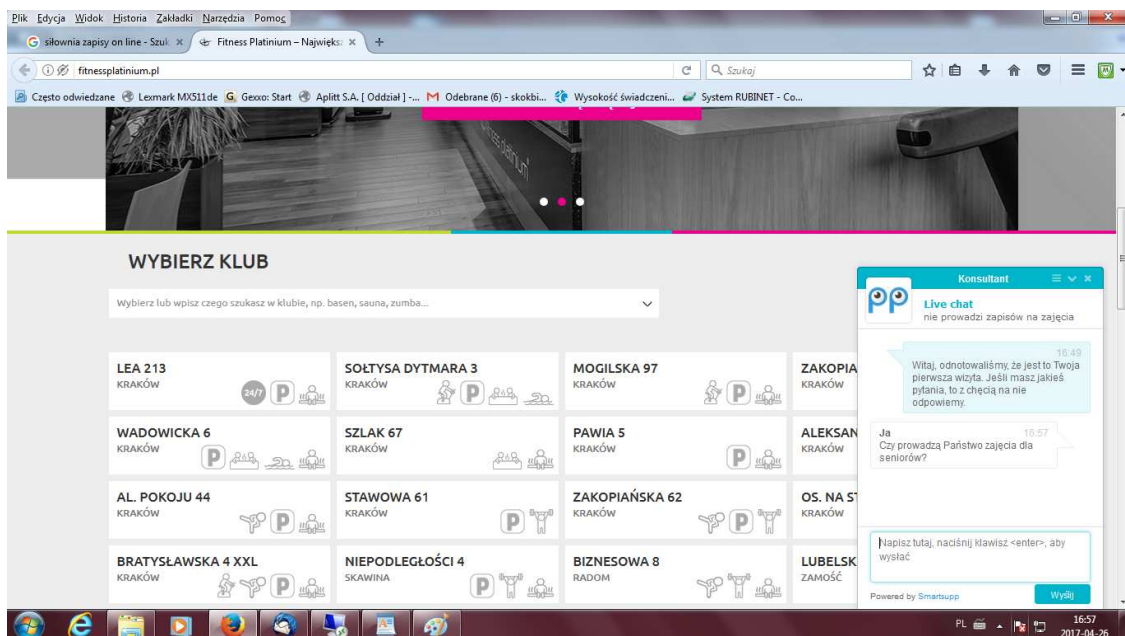
Zadanie

- Prosimy, aby uczestnicy wpisali stronę "<http://fitnessplatinum.pl>"
- Prosimy, aby zapoznali się ze stroną



Rysunek 5 Widok strony

- Prosimy, aby uczestnicy zadali pytanie dla konsultanta on- line: czy prowadzą zajęcia dla seniorów?

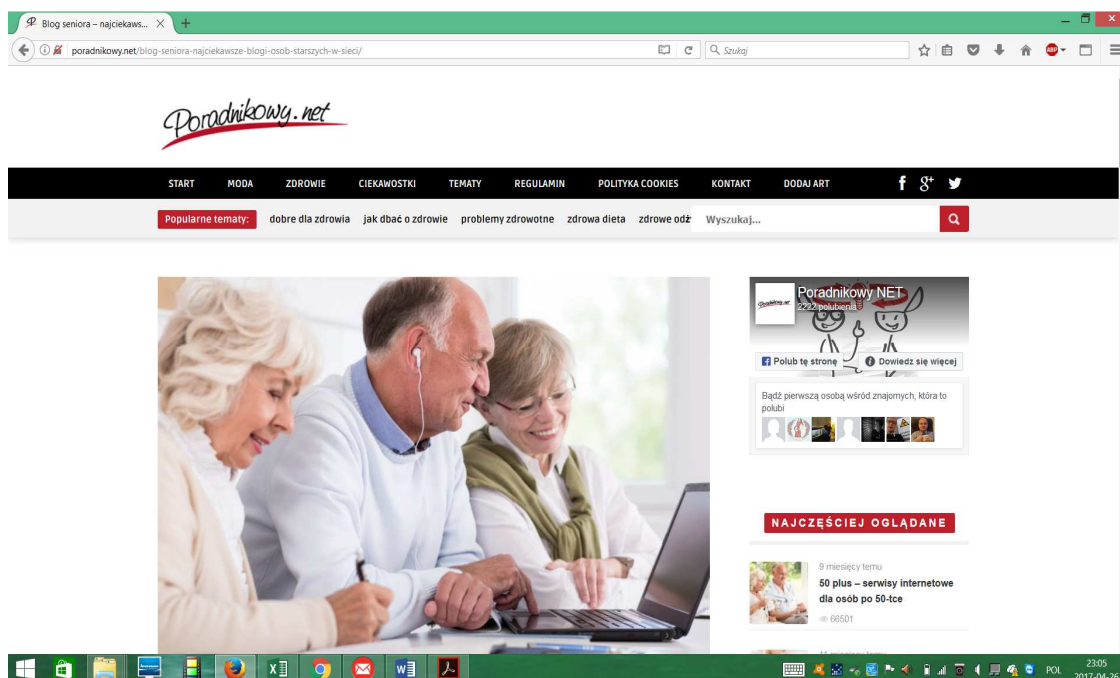


Rysunek 6 Widok po zadaniu pytania

Czekamy na uzyskanie odpowiedzi.

Zadanie

- Prosimy o otworenie strony <http://www.blogseniora.pl>
- Wspólnie przeglądamy stronę



Rysunek 7 Widok strony

Zadajemy pytanie

Jakie możliwości daje nam ta strona?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Strona daje nam dostęp do ciekawych informacji na temat zdrowia, możliwość czytania i publikowania komentarzy do artykułów, kontakt z innymi uczestnikami, możliwość udostępniania na portalach społecznościowych interesujących nas postów, daje dostęp o bazy blogów o podobnej tematyce.

Zadanie

Prosimy uczestników o wyszukanie kilku stron oferujących e-opiekę. Zapoznajemy uczestników z zawartością stron i możliwościami jakie daje nam e-opieka.

Zadanie

Prosimy uczestników o wyszukanie kilku stron o Kościele Katolickim. Zapoznajemy uczestników z zawartością stron i możliwościami jakie daje nam wyszukiwarka internetowa.

Część 3.

Podsumowanie zadań i ewaluacja

Podsumowując mówimy uczestnikom o zaletach wynikających z korzystania z Internetu. Będąc w każdym miejscu na świecie mając dostęp do komputera czy urządzenia mobilnego oraz Internetu możemy wyszukiwać potrzebnych nam informacji na temat chorób, placówek czy obiektów sportowych. Informujemy, że jest wiele aplikacji, które można wykorzystywać na co dzień np. endomondo.

Ewaluacja:

Trener prosi uczestników o odnalezienie informacji na temat:

„Siłownie oferujące zajęcia dla seniorów w twojej okolicy” oraz wpisanie nazw firm, do pliku „zdrowie.docx”, a następnie zapisanie w swoim folderze z imieniem.