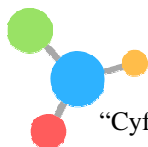


Przykład Dobrej Praktyki

Kraj	Czechy
1.	Tytuł: Program “Brain Jogging” jako narzędzie do ćwiczenia umiejętności obsługi komputera
2.	Typ praktyki – warsztaty
3.	Cele: <ul style="list-style-type: none">- zdobywanie i doskonalenie umiejętności cyfrowych przez osoby 55+- poprawa umiejętności korzystania przez seniorów z komputerów i nie obawiania się ich- ćwiczenia w celu poprawy pamięci, kreatywności, motywacji poprzez gry- promowanie aktywnego i godnego starzenia się
4.	Opis praktyki: Program Brain Jogging to program komputerowy przeznaczony głównie do treningu pamięci długotrwałej i monitorowania wyników treningu. Program pomaga stymulować wszystkie 5 funkcji poznawczych i zawiera 4 różne ćwiczenia dla każdej z nich. Ucząc osoby w starszym wieku, znacznie pomaga to również w lepszym opanowaniu umiejętności pracy z komputerem. Większość ćwiczeń początkowo wymaga sztuki pracy z myszą komputerową. Opanowując tego typu ćwiczenia, uczestnicy zyskują lepszą umiejętność sterowania komputerem. Program (wybrane ćwiczenia) jest więc również wykorzystywany w kursach z pracy na PC, gdzie dzięki jego zastosowaniu następuje znaczny postęp u osób nawet całkowicie początkujących. Ćwiczenia: „Nauka przez działanie” - uczestnicy starają się jak najwięcej ćwiczeń wykonywać samodzielnie oraz samodzielnie (lub korzystając ze wskazówek trenera) uruchamiać program i wyszukiwać odpowiednie przykłady ćwiczeń. Metodologia: <ul style="list-style-type: none">- praktyczne podejście do ICT- aktywna metoda nauki (poprzez działanie)- zapobieganie zmęczeniu, wspomaganie koncentracji i uwagi
5.	Grupa docelowa: Osoby 55+
6.	Czas trwania i następne kroki (jeśli dotyczy): Czas trwania – zwykle 5 tygodni (z możliwością kontynuowania) W trakcie kursu tutor zapewnia: <ul style="list-style-type: none">- przestrzeń do pracy- wyposażenie techniczne: komputery z odpowiednim oprogramowaniem (BrainJogging Program), projektor, system dźwiękowy- wsparcie techniczne i osobiste



7.	Materiały, zasoby: “BrainJogging Happy Neuron Program” zainstalowany na komputerach. Połączenie z Internetem nie jest wymagane do pracy z programem.
8.	Wpływ: Wzmocnienie pozycji osób starszych w zakresie umiejętności technologicznych i zwiększenie ich umiejętności obsługi komputera oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu wynikającemu z nieumiejętności korzystania i wykorzystywania nowych technologii. Wkład organizacji Právě teď! o.p.s. polegał na wykorzystaniu wyselekcjonowanego programu komputerowego, który pomaga budować kompetencje cyfrowe seniorów. To nowatorskie podejście, którego rezultaty nie zostały jeszcze w pełni eksploatowane. Fakt, że seniorzy kształcą się zarówno w zakresie pracy z komputerem, jak i jednocześnie ćwiczą pamięć, przyczynia się do poprawy ich pewności siebie i lepszej orientacji w szybko zmieniającym się świecie. W ramach kursów dotyczących pracy na komputerze seniorzy mają również wykłady na temat bezpieczeństwa w Internecie i bezpiecznego zachowania w środowisku internetowym. Ogólnie rzecz biorąc, przyczynia się to do poprawy społecznej percepcji seniorów w zakresie nowoczesnych technologii.
9.	Nazwa instytucji wdrażającej / trener: Právě Ted'! o.p.s./ Hana Čepová
10.	Website link: https://pravetedops.cz/ https://www.facebook.com/prave.ted.ops/photos/a.1514706031873982/2795303353814237/?type=3&theater

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.