



ACTIVATE

ZBIRKA PRAKTIČNIH ORODIJ ZA SPODBUJANJE
SODELOVANJA SPLETNIH SKUPNOSTI



ACTIVATE

Ta dokument je pripravila ACTIVATE, USPOSABLJANJE ZA AKTIVNO SODELOVANJE V SKUPNOSTI IN VIRI ZA LJUDI S FUNKCIONALNO RAZLIČNOSTJO.

Cilj projekta je spodbujati dejavno sodelovanje in vključevanje invalidov v njihove skupnosti ter njihovo neodvisno življenje in samostojnost.

VLAGATELJI PRISPEVKOV

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugalska) - partner

ASPAYM BALEARES (Španija) - partner

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Ciper) - partner

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Nemčija) - partner

STEP Institute (Slovenija) - partner

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Španija) - partner



Sofinancira
Evropska unija

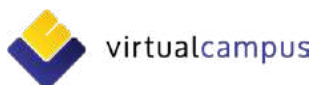


Ta projekt je bil financiran s podporo projekta ERASMUS + Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča njenih avtorjev in niti Evropska komisija niti SEPIE nista odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta publikacija vsebuje.

Več informacij o projektu je na voljo na spletnem naslovu: <https://projectactivate.eu/sl/domov>

Táto publikácia je licencovaná pod licenciou Creative Commons Uvedte autora 4.0 International: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

PARTNERJI



POVZETEK

UVOD	4
SMERNICE ZA PODPORO GIBALNO OVIRANIM OSEBAM PRI UPORABI PLATFORME	5
METODOLOŠKA PRIPOROČILA ZA DIDAKTIČNO DELO S CILJNO SKUPINO	7
ODDELEK 1: Usposabljanje s praktičnimi dejavnostmi in gradivom o digitalni pismenosti	10
ODDELEK 2: Usposabljanje s praktičnimi dejavnostmi in gradivom o socializaciji in komunikaciji na spletu	22
ODDELEK 3: Usposabljanje s praktičnimi dejavnostmi in gradivom o digitalnem prostem času in e-učenju	39
ODDELEK 4: Usposabljanje s praktičnimi dejavnostmi in gradivom o prostovoljstvu	54
ODDELEK 5: Usposabljanje s praktičnimi dejavnostmi in gradivom o zagovorništvu/aktivizmu na spletu	72

UVOD

Namen te zbirke orodij je strokovnjakom ponuditi orodja, s katerimi bodo lahko ozaveščali ljudi, s katerimi delajo (tj. ljudi s funkcionalno oviranostjo), in jim pokazali priložnosti, ki jim jih digitalna in spletna orodja lahko ponudijo za aktivno delovanje v njihovi skupnosti ter jim omogočijo, da brez fizičnih ovir preživljajo prosti čas in imajo polne socialne odnose.

Orodja, ponujena v zbirki orodij, so bila zasnovana tako, da strokovnjakom pomagajo dati tisti zadnji zagon, ki ga nekatere gibalno ovirane osebe morda potrebujejo, da se same vključijo v svojo skupnost.

Zbirka orodij je bila razvita tako, da vključuje

- **Praktična orodja in vire** ki jih lahko uporabijo pri osebah, s katerimi delajo, kot so videoposnetki, dobre prakse uspešnega aktivnega sodelovanja in dinamike, ki jih je treba izvesti.
- **Metodološka priporočila in navodila** da bodo strokovni delavci lahko uporabili gradiva v svoji dinamiki s ciljno skupino in z njimi dosegli najboljše rezultate.

Poleg tega je gradivo, **strukturirano** na naslednji način:

- navodila za pripravo;
- dejavnosti;
- dodatni in uporabni viri;
- akcijski načrti;
- dejavnosti vrednotenja.

Pomembno je poudariti, da so bila vsa orodja organizirana in sistematizirana za uporabo v različnih situacijah in za delo na posebnih temah/okoljih, povezanih s sodelovanjem skupnosti in področji, zajetimi v tečaju usposabljanja.

SMERNICE ZA PODPORO GIBALNO OVIRANIM OSEBAM PRI UPORABI PLATFORME

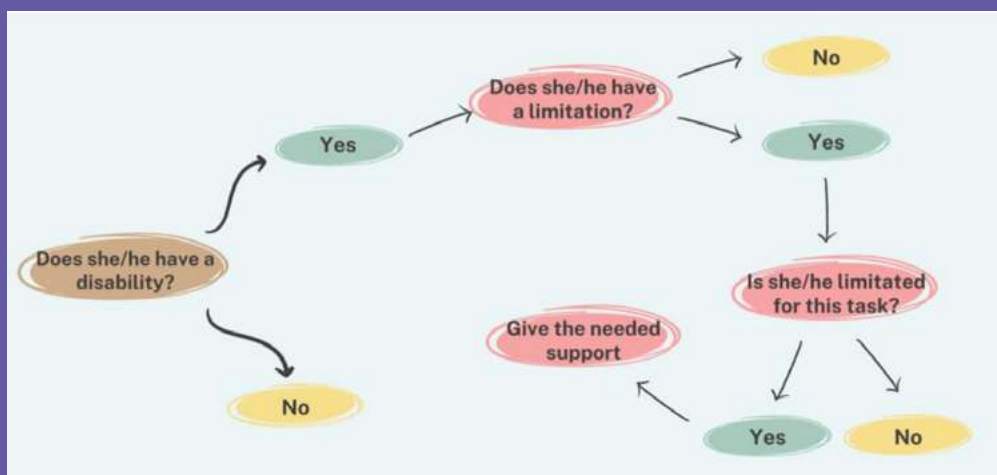
1. UGOTOVITE UPORABNIKOVO OVIRANOST (KAKŠNO GIBALNO OVIRANOST IMA IN KJE)

Najprej je treba razložiti, kaj dejavnost obsega in kaj zahteva. Od tu naprej vprašajte uporabnika, katere potrebe so po njegovem mnenju potrebne za izvajanje te dejavnosti. Pomembno je, da ne domnevamo, da ima oseba morda omejitve samo zato, ker smo opazili vizualni vidik omejitve. Z drugimi besedami, ta oseba je lahko kljub omejitvi funkcionalna. Lahko pa ima tudi druge omejitve, ki jih ni mogoče opaziti. Zaradi tega je nujno vzpostaviti odprto komunikacijo s spoštovanjem, da bi lahko razumeli uporabnikov položaj.

2. OCENITE, V KOLIKŠNI MERI UPORABNIK POTREBUJE PODPORO

Glede na to, kaj smo lahko ugotovili v prejšnji točki, bomo torej ocenili, kakšno podporo bo potreboval za izvedbo predlagane naloge, če jo bo sploh potreboval. V primeru gibalno oviranih oseb je zelo pogosta napaka, da zapademo v paternalizem in ne zagotovimo samostojnosti. Zato je pomembno, da se strokovni delavec tega zaveda in da se ravna po navedbah, ki jih poda gibalno ovirana oseba.

Tak primer bi bil primer osebe, ki ima gibljivost roke in dlani, tako da lahko brez težav premika ploščico na dotik in raziskuje platformo, vendar zaradi pomanjkanja moči v roki ali premajhne občutljivosti ne pritisne gumba ploščice na dotik. V tem primeru bomo osebi omogočili svobodno raziskovanje v lastnem tempu in ji zagotovili podporo v primeru, ko bo občasno morala pritisniti gumb na ploščici na dotik. Pri tem ne smemo pretiravati ali zagotavljati pomoči nekomu, ki je ne potrebuje.

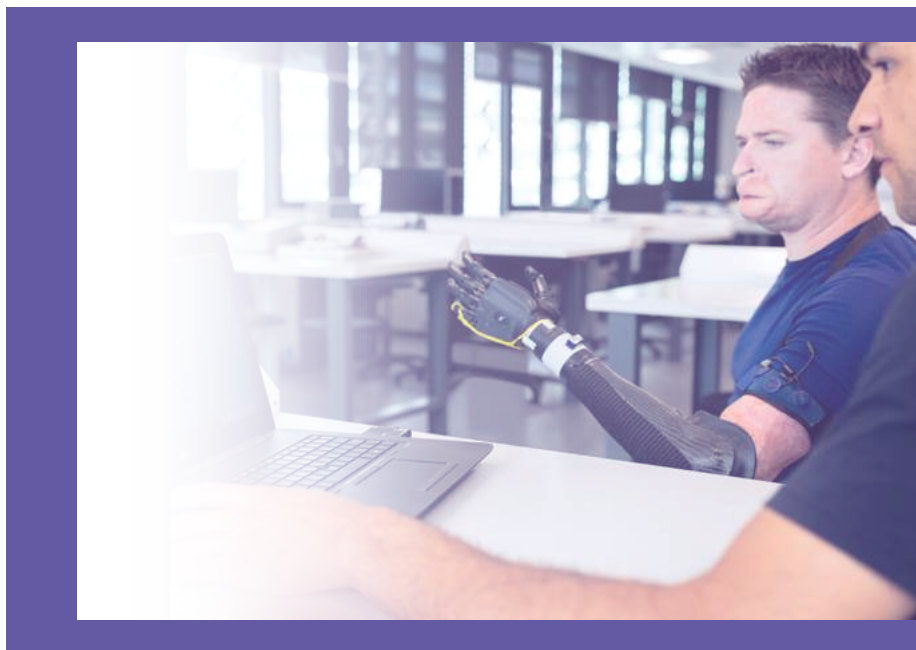


3. ANALIZIRAJTE, KAKO LAHKO ZAGOTOVIMO PODPORO

Na začetku bi radi pojasnili, da je uporaba izdelkov za podporo dopolnilna, ne pa nujna. Preprost primer brez uporabe izdelkov za podporo bi bila analiza, ali bi oseba lažje uporabljala klasično miško ali namesto nje ploščico na dotik. Najverjetneje v večini primerov ne bomo imeli izdelkov za podporo, kar bo pomenilo več posredovanja strokovnjakov, saj bodo osebe iz ciljne skupine lahko sodelovale, vendar na manj samostojen način.

4. PRIZNAVANJE AVTONOMIJE UPORABNIKA

Na tej točki poznamo potrebe osebe, ki ji nudimo pomoč, in smo se dogovorili, kako ji bomo nudili podporo. Od te točke dalje bo strokovni delavec opravljal določeno nalogo, ki je uporabnik ne more opraviti, vendar bo spoštoval druge vidike, ki jih oseba lahko opravi. Vizualni primer: Oseba ima omejeno gibljivost na desni strani telesa in je desničar. V tem primeru oseba ne more premikati roke ali dlani. Strokovni delavec, ki spremlja osebo, bo tisti, ki bo premikal ploščico na dotik, vendar po korakih in/ali navodilih, ki jih je podala gibalno ovirana oseba. Na ta način se osebi pomaga zlasti pri nalogi, ki je ne more opraviti (premikanje plošče na dotik), vendar se spoštujejo sposobnosti, ki jih ima (odločanje).



METODOLOŠKA PRIPOROČILA ZA DIDAKTIČNO DELO S CILJNO SKUPINO

1. KAKO ORGANIZIRATI SREČANJE

Pred izvajanjem dejavnosti jasno opredelite, kdo je ciljna skupina. Bodite pozorni na vse posebnosti ali ovire, ki jih imajo morda vaši udeleženci.

Določite pričakovano trajanje in obliko dejavnosti, ali bo potekala v živo, prek spleta ali kombinirano.

Sestavite seznam potrebnega gradiva in ga skrbno pripravite.

Jasno opredelite cilje načrtovanih dejavnosti. Naj bodo čim bolj konkretni. Uporabite lahko metodo SMART.

Da bi se prepričali, da ste upoštevali vse te sestavine, lahko pred začetkom pripravite "načrt poteka dela". To je dokument za načrtovanje izvajanja, ki mora vsebovati naslednje sestavine:

- naslov dejavnosti,
- trajanje,
- vsebino,
- učne cilje,
- metode,
- gradivo.

Pri načrtovanju usposabljanja upoštevajte dodatni čas. Udeleženci se lahko razlikujejo glede na predhodno znanje in aktivno sodelovanje. Vedno je dobro imeti dodatno dejavnost ali energizer, če to dopušča čas. Hkrati predvidite, katere vsebine je mogoče skrajšati, ne da bi to vplivalo na kakovost srečanja.

Na začetku dejavnosti porabite nekaj časa za medsebojno spoznavanje. To je zelo pomemben element za uspešno izvedbo. Udeležence vprašajte, kaj pričakujejo, določite lahko tudi notranje cilje.

Vedno imejte pri roki dodatno gradivo (npr. stojala z listi za seje v živo, virtualne table za spletne seje), če bi udeleženci potrebovali dodatna pojasnila.

2. UPORABNE DIDAKTIČNE METODE

A. ICEBREAKERJI IN ENERGIZERJI

Icebreakerji so metode, namenjene ogrevanju udeležencev za pogovor ali druge dejavnosti. Namen energizerjev je dvigniti raven energije med srečanjem, ko se zdi, da motivacija upada.

Primer 1: **Zgodbe o predmetih**

Ta dejavnost je namenjena izvajanju v živo. Izberite nekaj predmetov v sobi in jih dajte v vrečko. To so lahko vsakdanji predmeti ali nekaj nenavadnega. Udeležence povabite, da sežejo v vrečko in iz nje potegnejo po en predmet. Prvi, ki izvleče predmet, začne pripovedovati namišljeno zgodbo s tem predmetom. Po 20 sekundah naslednja oseba izvleče naslednji predmet in nadaljuje zgodbo, dokler vsi ne pridejo na vrsto in prispevajo k zgodbi.

Primer 2: **Oblak razpoloženja**

Dejavnost lahko izvedete digitalno z orodji, kot sta Mentimeter ali Jamboard. Izvedba je preprosta. Udeležence vprašamo, kako se počutijo - vsak anonimno prispeva o tem, kako se počuti. Na ta način bomo dejavnost že začeli z razmislekom. Moderator lahko začne in uporabi razpoloženje, ki ni povsem osnovno (tj. ni samo žalostno ali veselo), da udeležence spodbudi tudi k razmisleku.

Primer 3: **Naključno štetje**

Dejavnost se lahko izvaja v živo ali digitalno. Naloga je šteti skupaj, vendar ne naenkrat. Nekdo začne in reče ena, nato pa štejejo zaporedne številke v naključnem vrstnem redu. Naloga je priti do čim večjega števila in da dve osebi hkrati ne izrečeta istega števila. Udeleženci se morajo zato po štetju naključno menjavati. Nalogo lahko otežimo tako, da udeležence prosimo, naj zaprejo oči.

B. METODE RAZPRAVE

Primer 1: **1-2-4-VSI**

Pri tej metodi se razprava o neki temi postopoma povečuje. Udeležencem damo eno vprašanje in jih prosimo, da vsak od njih eno minuto razmišlja o odgovoru. Nato o svojih odgovorih razpravljajo v parih. Nato se dva para združita v skupino štirih, ki razpravlja o isti temi. Nato se vsi štirje združijo v celotno skupino. Podvprašanja lahko dodajate na vsakem koraku. Ideja je, da se vsaka oseba bolj aktivno vključi v temo, kot če bi celotna skupina debatirala od začetka in bi določeni udeleženci postali pasivni.

Primer 2: **Tradicionalna razprava**

Pri tradicionalni razpravi so udeleženci razdeljeni v dve skupini. Ena zagovarja stališče "za", druga pa "proti" o določeni temi. Lahko imate več krogov, npr. najprej predstavnik vsake skupine predstavi svoje stališče, nato imajo omejen čas, da pripravijo protiargumente in jih predstavijo. Razpravo je treba moderirati.

Primer 3: Glasovi v krogu

Udeleženci oblikujejo skupine po pet oseb. Skupine dobijo 3 minute tišine za razmislek o določeni temi. Vsak član skupine ima tri minute neprekinjene priložnosti, da o temi razpravlja z drugimi člani skupine. Po tem se lahko drugi člani skupine odzovejo na podane pripombe.

3. REFLEKSIJA

Refleksija je zelo pomemben del zaključka dejavnosti. Glavna naloga moderatorja je, da udeležencem omogoči, da razmislijo o tem, kaj so se naučili in kako so se ob tem počutili. Dragoceno je, da o srečanju razmišlja tudi moderator dejavnosti.

Možnih je več pristopov. Uporabi se lahko interaktivna skupinska tehnika, refleksija pa se lahko izvede z razpravo. Udeležencem lahko damo vprašalnike, na katere odgovarjajo anonimno. Lahko se uporabi tudi eno od digitalnih orodij (na primer Mentimeter), kjer vsi anonimno podajo svoje odgovore o srečanju, nato pa jih skupaj pregledajo in o njih razpravljajo.





ODDELEK 1

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI IN
GRADIVOM O DIGITALNI PISMENOSTI**

1.1 - PRIPRAVA



ČAS:

približno 5 pedagoških ur in odmori. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi glede na potrebe skupine.



UDELEŽENCI:

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o uporabi osnovnih digitalnih spretnosti.



UČNI CILJI:

Dvig motivacije za prostovoljstvo, razvijanje proaktivnega pristopa pri iskanju priložnosti, razumevanje prednosti osnovne digitalne pismenosti in opolnomočenje posameznikov s prepoznavanjem njihovih prednosti.



METODOLOGIJA:

energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

papirji formata A4, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) in dostop do interneta, zvonec/štoparica, gradivo iz virov (1.2.2.Digital_Profile_Template, 1.2.4.Keys_of_Storytelling in 1.2.6.Reflection_activity).



PRIPRAVA UČILNICE:

Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme za skupinsko delo in oblikovanje gradiva (Zoom - ponuja ločene sobe za skupinsko delo, Jamboard, Padlet ...)..



MODUL PLATFORME ZA E-UČENJE:

Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul platforme za e-učenje 1 BASIC DIGITAL LITERACY FOR COMMUNITY PARTICIPATION (OSNOVNA DIGITALNA PISMENOST ZA SODELOVANJE V SKUPNOSTI), ki je na voljo tukaj:

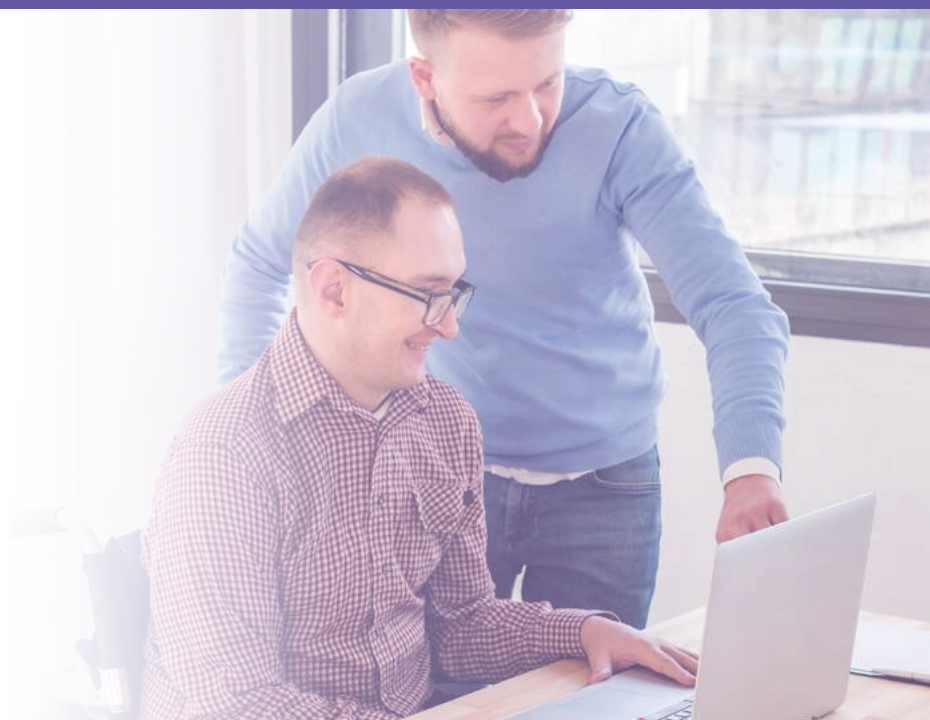
<https://projectactivate.eu/training>.

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

1.2.1 - ICEBREAKER

Namen te dejavnosti je motivirati udeležence in jih spodbuditi k razmišljanju o temi z zastavitvijo bolj splošnega in osebnega vprašanja.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER: "Osnovne digitalne spretnosti. Predstavitev koncepta virtualnih priložnosti in njihovih prednosti"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Začnite z razpravo o prednostih digitalnih spretnosti, kot sta prilagodljivost, ki jo ponujajo, in možnost prispevati od doma.2. Nato na spletu raziščite virtualne priložnosti za sodelovanje in v skupini razpravljajte o tem, katere priložnosti ustrezajo njihovim interesom in spretnostim. <p>Udeleženci se bodo naučili, kako raziskati virtualne priložnosti, ter razumeli prednosti osnovnih digitalnih veščin.</p>



1.2.2 - USTVARJANJE DIGITALNEGA PROFILA

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
15 minut	<p>POMEN DIGITALNEGA PROFILA</p> <p>1. Začnite s predstavitvijo pomena digitalnega profila in tega, kaj je treba vanj vključiti. Več nasvetov boste našli v razdelku z naslovom Všeč mi je! Na koncu naj udeleženci s skupino delijo svoje profile in razpravljajo o tem, kaj so se naučili.</p> <p><i>Udeleženci se bodo naučili, kako ustvariti profil prostovoljca, in razumeli, kako pomembno je, da ga imajo..</i></p>
45 minut	<p>USTVARJANJE PROFILA</p> <p>2. Nato, naj udeleženci ustvarijo svoj digitalni profil s pomočjo priložene predloge 1.2.2. Urejali bodo lahko barve, slike, vrsto pisave ter dodali svoje podatke. Uporabijo ga lahko za prostovoljno delo, iskanje zaposlitve, vključevanje v programe itd.</p>
30 minut	<p>DELITEV REZULTATOV</p> <p>3. Na koncu udeleženci s skupino delijo svoje profile in se pogovorijo o tem, kaj so se naučili.</p> <p><i>* Digitalni namig: Vodja usposabljanja lahko predlogo naloži na Drive za vsako skupino, tako da jo lahko ureja vsak član skupine.</i></p> <p>4. Po predstavitvi svojih profilov lahko udeleženci izberejo tistega, ki jim je najbolj všeč, zmagovalca pa lahko delijo na profilih družbenih medijev.</p>

1.2.3 - DIGITALNA VARNOST IN OZAVEŠČENOST O ZDRAVJU

V povezavi z razdelkom Ohranjanje digitalnega zdravja in varnosti je cilj te skupinske dejavnosti povečati ozaveščenost in razumevanje digitalne varnosti in zdravstvenih tveganj, povezanih z virtualnim svetom, ter načinov njihovega zmanjševanja.

Učni cilji:

- Razumeti morebitna digitalna varnostna in zdravstvena tveganja, povezana z digitalnim okoljem
- Razviti strategije za zmanjšanje teh tveganj in zaščito osebnih podatkov.
- Globlje razumeti pomen digitalne varnosti in zdravja.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
5 minut	<p>DVA SCENARIJA</p> <p>V tej skupinski dejavnosti bodo udeleženci skupaj ugotavljali morebitna tveganja za digitalno varnost in zdravje, povezana s spletnim svetom, ter načine, kako ta tveganja zmanjšati.</p> <p>1. Ljudi boste razdelili v dve skupini, na voljo pa bosta dva različna scenarija.</p> <ul style="list-style-type: none">• Oblikovanje kampanje v družbenih medijih za lokalno dobrodelno organizacijo• Usklajevanje akcije zbiranja hrane prek elektronske pošte
20 minut	<p>SKUPINSKA RAZPRAVA</p> <p>2. S hipotetičnimi scenariji bodo imeli udeleženci priložnost uporabiti svoje znanje o digitalni varnosti in zdravju v resničnih situacijah. S skupinsko razpravo in povratnimi informacijami se lahko udeleženci učijo drug od drugega in razvijejo globlje razumevanje pomena digitalne varnosti in zdravja v prostovoljstvu.</p> <p>3. Vsaka skupina bo opredelila morebitna tveganja za digitalno varnost in zdravje, povezana s scenarijem, ter pripravila brainstorming načinov za zmanjšanje teh tveganj.</p>
20 minut	<p>ČAS ZA REŠITVE!</p> <p>4. Vsaka skupina bo svoj scenarij in ugotovitve predstavila širši skupini in tako pridobila povratne informacije in bo lahko razpravljala o njih.</p>

1.2.4 - DIGITALNO PRIPOVEDOVANJE ZGODB

Pri tej skupinski dejavnosti bodo udeleženci skupaj ustvarili prepričljivo digitalno zgodbo, s katero se bodo prijavi za prostovoljsko priložnost. Z razvijanjem veščin digitalnega pripovedovanja zgodb lahko udeleženci ustvarijo privlačno vsebino, ki pritegne potencialne zaposlovalce. S povratnimi informacijami in razpravo v skupini lahko udeleženci izboljšajo svoje digitalne zgodbe in se učijo iz izkušenj drug drugega.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
5 minut	KAKO SE PRIJAVITI ZA DIGITALNO PRILOŽNOST 1. Udeležence razdelite v manjše skupine. V tej skupinski dejavnosti bodo udeleženci skupaj ustvarili prepričljivo digitalno zgodbo, s katero se bodo prijavi na razpis za društvo/delovno mesto/prostovoljsko priložnost.
*30 minut	USTVARJANJE DIGITALNE ZGODBE 2. Vsaka skupina bo ustvarila digitalno zgodbo (z uporabo videa, zvoka ali slik), ki promovira predhodno izbrano priložnost. 3. Udeleženci lahko v dokumentu 1.2.4 najdejo predlogo s štirimi ključi pripovedovanja zgodb. Priporočljivo je, da na platformi preverijo modul 1, da se seznanijo z vplivom družbenih medijev.
20 minut	RAZPRAVA IN POSVETOVANJE Z DRUGIMI 4. Vsaka skupina bo svojo digitalno zgodbo predstavila večji skupini za povratne informacije in razpravo. Z deljenjem digitalne zgodbe z drugimi bodo razmišljali o učinkovitosti digitalne zgodbe in opredelili področja za izboljšave.

1.2.5 - AKCIJSKI NAČRT

Akcijski načrt je pisni dokument, v katerem so opisani cilji, naloge in strategije za virtualni projekt ali pobudo. Načrt običajno vključuje podrobnosti, kot so namen projekta, ciljno občinstvo, časovni raspored, potrebni viri in posebne naloge, ki jih je treba opraviti.

Izdelava akcijskega načrta za virtualni projekt lahko pomaga zagotoviti, da so njihova prizadevanja dobro organizirana, učinkovita in uspešna. Pomaga lahko tudi pri prepoznavanju morebitnih izzivov ali ovir ter načinov za njihovo odpravljanje. Na splošno akcijski načrt zagotavlja načrt za njihove naloge in je lahko koristno orodje za prostovoljce, vodje projektov in zainteresirane strani.

V tej dejavnosti bodo udeleženci izdelali akcijski načrt, ki bo vključeval znanje, pridobljeno v tem dokumentu. Z vključitvijo digitalnih veščin, zdravstvenih in varnostnih vidikov ter strategij družbenih medijev v svoj načrt lahko udeleženci zagotovijo, da bodo delali uspešno, učinkovito in varno.

ČAS	DESCRIPTION OF EACH PART OF THE ACTIVITY
10 minut	KAJ SMO SE NAUČILI? 1. Preglejte zagotovljene informacije o digitalnih veščinah, zdravstvenih in varnostnih vidikih ter strategijah družbenih medijev za prostovoljno delo. 2. Samostojno ali v majhnih skupinah pripravite načrt ali ukrep za virtualni projekt, ki vključuje te elemente.
30 minut	OBLIKOVANJE NAČRTA/AKCIJE ZA PROSTVOLJSTVO 1. Uporabite digitalne spretnosti pri načrtovanju in izvajanju. 2. V načrtovanje in izvajanje vključite zdravstvene in varnostne vidike 3. Razvijajte strategije družbenih medijev za doseganje in promocijo priložnosti. 4. Ustvarite celovit akcijski načrt, ki bo vključeval te elemente.

1.2.6 - REFLECTION

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci pregledajo vse opravljeno delo in na interaktiven način posredujejo povratne informacije o doseganju določenih učnih rezultatov. Predloga, ki jo uporabite za to razmišljanje, je [1.2.6.Reflection_activity](#).

ČAS	DEJAVNOSTI
30 minut	<p>Dokument je razdeljen na pet delov, vsak del pa predstavlja temo, o kateri učenci posredujejo povratne informacije.</p> <p>Teme so::</p> <p>1. Samozavedanje:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaj ste se med temi dejavnostmi naučili o sebi?• Kako ste se počutili glede svojega sodelovanja pri teh dejavnostih?• Ali ste se med dejavnostmi srečali s kakšnimi izzivi? Kako ste jih premagali? <p>2. Učenje:</p> <ul style="list-style-type: none">• Katera specifična znanja ali spretnosti ste pridobili pri teh dejavnostih?• Ali so obstajali kakšni koncepti ali teme, ki so bili še posebej težki za razumevanje? Kako ste se spopadli s temi izzivi?• Ali obstajajo kakšna področja, za katera menite, da jih morate še bolj razviti ali dodatno raziskati? <p>3. Uporaba:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kako lahko to, kar ste se naučili pri teh dejavnostih, uporabite pri svojih prihodnjih digitalnih spretnostih?• Kako bi lahko bile pridobljene spretnosti in znanja pomembni za vaše prihodnje poklicne želje?• Kako bi lahko to, kar ste se naučili, vključili v svoje osebno življenje? <p>4. Povratne informacije in izboljšave:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kakšne povratne informacije imate o dejavnostih, ki ste jih opravili?• Kaj bi naredili drugače, če bi te dejavnosti ponovili?• Kako lahko povratne informacije, ki ste jih prejeli, uporabite za izboljšanje svojega delovanja v prihodnosti? <p>5. Sodelovanje v zadevi, ki je zame pomembna</p> <ol style="list-style-type: none">1. Upoštevajoč odgovore na ta vprašanja bo udeleženec ocenil vsak del od 1 do 3, pri čemer je 1 najslabša ocena, 3 pa najboljša.2. Udeleženci bodo dali zvezdico tistemu razdelku, ki jim je bil najbolj všeč, ali tistemu, ki najbolj izstopa.3. Ko vsi izpolnijo nalogo, se lahko o njej razpravlja. Če se udeleženci želijo oglasiti in odpreti razpravo, to lahko storijo.

SREDSTVA ZA IZVAJANJE ODDELKA

ODDELEK 1

Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

Digitalni profil



OSEBNI PROFIL

Kdo si; ime, starost, življenjski cilji, interesi itd.



MOČI & SPRETNOSTI

Ta razdelek nudi dobro priložnost, da se nekoliko bolje predstavite in upoštevate vse prednosti, ki bi jih lahko uporabili za pomoč pri rasti organizacije.



PRETEKLE IZKUŠNJE

Pretekle izkušnje, ki jih morda imate.

MOTIVACIJA

Pomembno je, da ugotovite, kaj vas motivira.



PRIČAKOVANJA

Kaj pričakujete od organizacije, kamor se prijavljate.



ZAKLJUČEK

Končno sporočilo, da pokažemo predanost in pustimo dober vtis.

Projekt ACTIVATE

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

4 ključi pripovedovanja zgodb

01 sporočilo

motivacija
prepričevanje
radovednost

.....

02 konflikt

izziv
dvojnost
izboljšava

03 liki

sočutje
povezava
čustva

04 zgodba

vsebina
struktura
pripoved

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

Samorefleksija

1	2	3	★	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samozavedanje
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Učni proces
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uporaba
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Povratne informacije in izboljšave
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sodelovanje pri zadevi, ki je zame pomembna



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



ODDELEK 2

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI IN
GRADIVOM O SOCIALIZACIJI IN KOMUNIKACIJI NA
SPLETU**

2.1 - PRIPRAVA



ČAS:

Približno 5 pedagoških ur in odmori. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi glede na potrebe skupine. and breaks. The trainer should adapt the timing according to the needs of the group.



UDELEŽENCI:

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o družbenih medijih in komunikaciji.



UČNI CILJI:

Uporaba profilov v družbenih omrežjih za deljenje osebnih mnenj, interesov in novosti v življenjih posameznikov ter iskanje zadovoljujočih skupnosti podpore v družbenih omrežjih. Sposobnost komuniciranja s prijatelji in družino prek takojšnjega sporočanja, glasovnih klicev in video klicev. Prepoznavanje in izogibanje spletnemu ustrahovanju, sovražnemu govoru, prevarantom in tatvinam. Poznavanje in učenje, kako se izogniti filtrirnim mehurčkom, sobam za odmeve in dezinformacijam v družbenih medijih.



METODOLOGIJA:

Energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

Papirji formata A4, stojala z listi, samolepilni lističi, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) z dostopom do interneta, zvonec/štoparica, gradivo iz virov in predloge, ustvarjene za modul 2.



PRIPRAVA UČILNICE:

Učilnice morajo biti odprte in imeti dovolj prostora za neovirano gibanje z invalidskimi vozički. Potrebne bodo tudi mize, stoli in tabla. Če bi nekateri udeleženci raje sodelovali prek spleta in ne fizično prisotni, mora biti učilnica opremljena z računalniki in kamerami, da se jim to olajša. Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme, da bo skupinsko delo učinkovito in zabavno (Zoom - ponuja prostore za skupinsko delo, Padlet ...).



E-LEARNING PLATFORM MODULE:

Modul platforme za e-učenje: Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul 2 platforme za e-učenje, ONLINE SOCIALIZATION AND COMMUNICATION (SOCIALIZACIJA IN KOMUNIKACIJA NA SPLETU), ki je na voljo tukaj: <https://projectactivate.eu/training>

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

*OPOMBA: Za prevode povezav Canva ustvarite novo kopijo.

2.2.1 - ICEBREAKER

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER:</p> <p>1. Ta dejavnost se imenuje “Dve resnici in laž”. Udeležence prosimo, da delijo tri izjave o sebi, 2 resnični in 1 lažno izjavo. Na začetku jim lahko podate nekaj primerov, tako da vi začnete z njimi. Nato vsak udeleženec deli izjave, preostali člani skupine pa poskušajo najti izjavo, ki ni resnična. Ko je vsak udeleženec glasoval za izjavo, ki ni resnična, se razkrije pravilen odgovor in razglasimo zmagovalca/zmagovalce. Vsi udeleženci morajo podati svoje izjave.</p> <p>2. Za udeležence, ki so fizično prisotni, lahko natisnete priloženo gradivo. Za udeležence, ki so prisotni virtualno lahko dokument 2.2.1 Icebreaker. Po končani igri lahko podelite nagrado za najbolj nepozabne izjave, predlogo lahko najdete na povezavi Canva.</p> <p>Pravila igre::</p> <ul style="list-style-type: none">a. Naredite kopijo obrazca za igro, ki je na voljo, in ga začnite izpolnjevati s svojim imenom, sliko in tremi trditvami - dve trditvi sta resnični, ena pa ne.b. Ko pridete na vrsto, delite svoje tri izjave, prijatelji pa naj ugibajo, katera izjava je neresnična..c. Zabavajte se in bodite pripravljeni pojasniti, če vas bodo vprašali kaj glede izjav! <p>3. Na koncu jih vprašajte, katere komunikacijske spretnosti so uporabili med to dejavnostjo. Spodbudite jih, naj naštejejo čim več različnih komunikacijskih veščin, ki jih poznajo. Pri tem naj začnejo razmišljati o spletnem komuniciranju in družabnih dejavnostih. Pri tem ni pravih ali napačnih odgovorov. Ni jim treba slediti določenemu vrstnemu redu. Cilj je, da imajo čim več idej. Vodje usposabljanja lahko uporabijo primere navedene tukaj.</p> <p>4. Na koncu poskusite povzeti, kaj so udeleženci našli, in to poskušajte povezati z naslednjo dejavnostjo ali vsebino modula.</p>

2.2.2 - DEJAVNOST BLIZU TODA DALEČ

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>KAJ JE KOMUNIKACIJA?</p> <p>1. Ker udeleženci že imajo splošno znanje o spletnem komuniciranju v družbenih medijih, podpoglavje Bodite previdni, jim vodja usposabljanja ponudi kratek uvod in jih opomni, na kaj morajo biti previdni pri ustvarjanju spletnega profila:</p> <p>2. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo iz platforme za e-učenje v zvezi s komunikacijo prek aplikacij za takojšnje sporočanje in če so že razmislili, katera platforma družbenih medijev jim ustreza.</p>
30 minut	<p>USTVARJANJE RAČUNA ZA KOMUNICIRANJE V DRUŽBENIH MEDIJIH</p> <p>1. Udeleženci naj najprej razpravljajo o tem, katera aplikacija je zanje najprimernejša. Na podlagi spletnega usposabljanja bi morali znati prepoznati, katera aplikacija je primernejša in zakaj. Nato lahko aplikacijo prenesejo na svojo napravo (telefon/tablico) in začnejo z bolj praktično dejavnostjo. Če udeleženec že ima račun na družbenem omrežju, lahko drugemu udeležencu iz svoje skupine pomaga ustvariti svojega in mu pomaga pri odločitvi, katero aplikacijo izbrati. Če/v kolikor ima vsak udeleženec račun na družbenem omrežju, lahko obiščejo profile drug drugega in drug drugemu pokažejo, kako je njihov profil videti obiskovalcu. Udeleženci lahko komentirajo profile drug drugega in opozarjajo, če je preveč informacij vidnih in javno dostopnih.</p> <p>2. Vsak naj preveri svoje nastavitve zasebnosti in nastavi svoj profil, ko ima vsak svoj račun. Nato lahko začnejo krmariti po aplikaciji in opravljati poskusne video klice drug z drugim.</p> <p>3. Bistveno je, da pri tej dejavnosti sodelujejo, da uporabijo svoje komunikacijske spretnosti tako za spletne kot fizične namene.</p> <p>4. Udeleženci v manjših skupinah delijo svoje najpogosteje uporabljane komunikacijske kanale. Vsak udeleženec pove, kako je to orodje vključeno v njegovo vsakdanje ali poklicno življenje. Vodja usposabljanja spodbuja udeležence, da navedejo zelo konkretne primere komunikacijskih orodij, ki jih uporabljajo, in kako jim koristijo. V drugem krogu vsak udeleženec razloži, kako namerava uporabljati račun, ki ga je ustvaril, in je spodbujen, da ta račun deli s skupino.</p> <p><i>* Digitalni namig za udeležence: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravljajo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavijo v klepetu, tako da jih lahko vidijo vsi.</i></p>

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
30 minut	<p>RAZISKOVANJE PRIMERNIH MOŽNOSTI DRUŽBENIH MEDIJEV</p> <p>1. Udeleženci v istih skupinah kot pri prejšnji dejavnosti raziščejo različne možnosti komuniciranja prek spletnih družbenih medijev. Te možnosti so na voljo v virih te dejavnosti. Vsaka skupina najde 3 različne platforme/račune ali spletne strani družbenih medijev, ki ponujajo spletno komunikacijo in ki najbolj ustrezajo ciljem skupine. Uporabijo lahko računalnike, mobilne telefone, tablične računalnike ali katero koli drugo napravo, ki jim je med tečajem dostopna. Skupine spodbudite, da razmislijo o platformi, ki jo uporabljajo tudi njihovi družinski člani (vnuki), lahko gre tudi za virtualni prostor.</p> <p><i>* Digitalni namig: Vodja usposabljanja lahko predlogo naloži na Drive za vsako skupino, tako da jo lahko ureja vsak član skupine.</i></p> <p>2. Ko najdejo 3 različne možnosti, vsaka skupina izbere tisto, ki je zanjo najbolj zanimiva, in jo podrobneje razišče. O njej pripravijo frontalno predstavitev s pomočjo predloge. Vodja usposabljanja jih med postopkom podpira tako, da hodi od skupine do skupine in odgovarja na morebitna vprašanja.</p>
5 minut na skupino, sledijo vprašanja in odgovori drugih skupin	<p>DELITEV POTENCIALNIH KOMUNIKACIJSKIH PLATFORM NA INTERNETNIH DRUŽBENIH MEDIJIH</p> <p>Vsaka skupina z drugimi skupinami deli informacije o možni spletni komunikaciji in zakaj ustreza njihovim interesom. Druge skupine in vodja usposabljanja imajo možnost postaviti vprašanja ali podati povratne informacije skupini, ki predstavlja.</p>

UPORABNI VIRI::

Najpogostejša orodja za spletno komuniciranje:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Najpogosteje uporabljena orodja za igre ali komunikacijo na delovnem mestu:

- Gather Town je nekakšen križanec med Zoomom in 8-bitno videoigro. Omogoča ustvarjanje tematskih virtualnih prostorov od začetka ali na podlagi razumnega izbora predlog, ki vključujejo pisarniške komplekse, konferenčne sobe, šole, otoke, gradove in drugo: <https://www.gather.town/>
- Kumospace je še ena priljubljena platforma za delo in zabavo, postavljena v virtualno, a realistično okolje. Omogoča vam, da izdelate prostore po meri od začetka ali pa vnaprej pripravljenim predlogam dodate prilagojene elemente, kot so logotipi, glasba, pohištvo, videoposnetki YouTube in številni drugi zanimivi elementi <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - LEPO JE DELITI

To dejavnost lahko izvedete na dva možna načina. Če je na voljo dovolj prostora za gibanje, lahko vodja usposabljanja uporabi klobuk in samolepilne lističe. Če je prostora malo in je boljša statična izvedba, lahko vodja usposabljanja uporabi Mentimeter. V tem primeru je smiselno, da nalogo predhodno pripravite na platformi Mentimeter.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>ČAS ZA IZMENJAVO IDEJ IN BRAINSTORMING!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Udeležence vprašajte, kakšne ustvarjalne zamisli imajo glede objavljanja na računih v družbenih medijih. Vsaka oseba naj razmisli o treh idejah za deljenje objav in jih zapiše.2. Moderator naj izbere nekaj idej za deljenje objav in jih glasno prebere (npr. 9 idej, če je 4-5 skupin). <i>**Digitalni namig: Če uporabljate platformo Mentimeter, se lahko osredotočite na tiste, ki so napisane največkrat (in se zato največkrat ponovijo).</i> <i>* Digitalni namig: Na platformi Mentimeter je najbolje, da nalogo pripravite z orodjem "word cloud". Tako bodo ideje prikazane grafično in videli boste, katere ideje so med učenci najpogostejše, saj bodo te besede večje. Primer uporabe word clouda.</i>3. Vsaka skupina naj izbere idejo, ki se ji zdi najbolj zanimiva.4. Nato naj v skupinah izvedejo brainstorming, da bi ugotovili, kakšno gradivo potrebujejo za oblikovanje vsebine, in pripravijo načrt za objavo idej.5. Ko vse skupine pripravijo nekaj idej, jih prosite, naj izberejo eno in jo pripravijo. Njihov cilj je, da to idejo razvijejo v konkretnih korakih za ustvarjanje objave. Canva povezava
25 minut	<p>ČAS ZA NAČRTOVALCE DRUŽBENIH MEDIJEV</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pri tej dejavnosti naj udeleženci uporabijo načrtovalnik in si zapišejo svojo strategijo deljenja in objavljanja. Udeleženci naj si zamislijo projekt, o katerem bi želeli objavljati. Ni nujno, da je projekt namišljen. Uporabijo lahko primere iz svojega življenja. Navdih lahko na primer črpajo iz svojega sedanjega ali preteklega delovnega mesta.2. Na koncu lahko svoje zamisli delijo drug z drugim in se pogovorijo o svojih načrtih.3. Namen te dejavnosti je razumeti in ceniti delo, ki ga morajo opraviti ustvarjalci vsebin, da ohranijo dnevno rutino objavljanja. Gre za dejavnost, ki simulira resnično delovno okolje ustvarjalca vsebin.

2.2.4 - VARNA UPORABA

Pomembno je, da vodja usposabljanja poudari, da je ustrahovanje na spletu pri uporabi družbenih medijev pogosto. Tekoča razprava naj se osredotoči na načine premagovanja ustrahovanja na spletu in sovražnega govora. Pri tej dejavnosti naj vodja usposabljanja vključi celotno skupino, da sodeluje skupaj.

Če udeleženci niso predhodno pregledali platforme, naj vodja usposabljanja razloži, kaj je ustrahovanje na spletu in sovražni govor, s pomočjo modula 2, ONLINE SOCIALIZATION AND COMMUNICATION (SOCIALIZACIJA IN KOMUNIKACIJA NA SPLETU) platforme za e-učenje.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
30 minut	<p>USTRAHOVANJE NA SPLETU</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ker so udeleženci že napisali, kaj je ustrahovanje na spletu, se bodo z vodjo pogovorili o tem, kaj so se naučili.2. Vodja usposabljanja jih bo vprašal, ali prepoznajo razlike med drugimi vrstami ustrahovanja. Za nadaljevanje razprave lahko uporabijo predlogo.3. Vodja usposabljanja jih bo vprašal, kako se nameravajo izogniti ustrahovanju na spletu.4. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo z e-učne platforme v zvezi z ustrahovanjem na spletu in kaj so se naučili s to dejavnostjo.
20 minut	<p>BINGO Z NASLOVOM SOVRAŽNI GOVOR (HATE SPEECH BINGO)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pri tej dejavnosti bo vodja usposabljanja prosil udeležence, naj zapišejo besede, za katere menijo, da so sovražni govor. Cilj je preveriti, kako dobro so udeleženci razumeli, kaj točno je sovražni govor. Ko bodo zapolnili polja, bodo začeli razpravljati o nekaterih besedah.2. Po razpravi bo vodja usposabljanja udeležence prosil, naj besede, o katerih so razpravljali, nadomestijo z ukrepom, ki bi ga bilo treba sprejeti, da bi odpravili sovražni govor. Za zamenjavo besede bodo udeleženci ali vodja usposabljanja odstranili prvi listek, nato pa bodo svojo zamenjavo napisali spodaj. Zadostuje zamenjava treh do štirih besed. <p><i>* Digitalni namig: Skupine lahko uporabijo povezavo Canva in pišejo preko spleta..</i></p>

2.2.5 - PAMETNA UPORABA

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>KAJ SO ODVISNOSTI OD DRUŽBENIH MEDIJEV IN KAKO JIH PREPOZNATI?</p> <p>1. Vodja usposabljanja preleti usposabljanje in prepozna možne zasvojenosti z družbenimi mediji. Nato vodja usposabljanja vpraša udeležence, ali se lahko povežejo s katero od teh zasvojenosti. Naslednja razprava lahko vključuje vprašanje, ali vidijo, da imajo člani njihove družine podobne zasvojenosti.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vedno več časa preživijo na družbenih medijih 2. Imajo vedno večjo željo po preverjanju družbenih medijev 3. Uporabljajo družbene medije za beg pred težavami v resničnem življenju 4. Občutijo vznemirjenost, ko ne morejo uporabljati družbenih medijev 5. Motnje pri spanju in manjša produktivnost zaradi družbenih medijev 6. Neuspešni poskusi prenehanja uporabe družbenih medijev
30 minutes	<p>KAKO PREMAGATI ODVISNOST OD DRUŽBENIH MEDIJEV?</p> <p>1. Vodja usposabljanja poda splošne nasvete za premagovanje zasvojenosti z družbenimi mediji in pozove udeležence, naj naredijo aktiven načrt, kako jih nameravajo uporabljati. Udeleženci se lahko razdelijo v skupine in razpravljajo o teh korakih ter o tem, kako so povezani z njihovim vsakdanjim življenjem. Izvajalec usposabljanja jih usmeri k vzpostavitvi in vzdrževanju zdravega odnosa z družbenimi mediji in virtualnim svetom.</p> <p>2. Vodja udeležence tudi spodbudi, da razmislijo o drugih načinih boja proti zasvojenosti z družbenimi mediji.</p>

2.2.6 - ICEBREAKER

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci pregledajo vse opravljeno delo in na interaktiven način zagotovijo povratne informacije o doseganju določenih učnih rezultatov. Predloga, ki jo uporabite za to razmišljanje, je [M2ACTIVATE_Reflection_Template](#).

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
Od 20 do 30 minut je idealen čas za to dejavnost	<p>REFLEKSIJA</p> <p>Navodila za dejavnosti za refleksijo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dajte jim prvo gradivo in jih prosite, naj posamezno izpolnijo razdelke:<ol style="list-style-type: none">a. Moja najljubša dejavnost danes je bila:b. Danes sem se naučil/a:c. Moja povratna informacija je:d. Moji cilji za jutri so:2. Ko udeleženci opravijo prvo dejavnost, jih vodja usposabljanja razdeli v majhne skupine po 4 do 6 oseb, odvisno od velikosti razreda.3. Nato bo vodja vsaki skupini udeležencev dal nabor kartic, na primer 20, z besedami, številkami za razvrščanje, slikami (emojiji) ali izjavami. Po potrebi jim da tudi predmete, s katerimi morajo te kartice povezati (drug komplet kartic, zemljevid itd.).4. Razložite jim, ali morajo kartice razvrstiti v skupine pojmov, jih rangirati ali jih povezati z drugimi predmeti.5. Vodja usposabljanja bo razpravljal o vsaki temi, skupine pa bodo dvignile kartice, ki so jih razvrstile/primerjale/razvrstile. <p>*Udeležencem namenite 10 minut (ali nekoliko več, odvisno od zahtevnosti pojmov).</p> <p>Vsako skupino prosite, naj se s preostalimi člani razreda pogovori o tem, kako so uskladili ali razvrstili pojme.</p> <p><i>*Digitalni namig: Za to vajo lahko uporabite Miro ali Jamboard. Pri uporabi platform Miro ali Jamboard lahko učenci namesto simbolov uporabijo zapiske v različnih barvah.</i></p>

SREDSTVA ZA IZVAJANJE ODDELKA

ODDELEK 2


Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

ACTIVATE

Dve resnici in ena laž

Čas je, da se
spoznamo - s
preobratom!

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



S preprostimi koraki do statusa odličnega govorca

- **Najprej zgradite odnos**

Ko se odličen govorec približa sodelavcu, si vzame čas, da mu reče "dobro jutro" in ga vpraša "kako si danes?" Učinek vzpostavljanja odnosov je neprecenljiv. Govorec pokaže, da ima ne glede na to, koliko je zaposlen ali preobremenjen, čas, da ga zanima za druge.
- **Vedite, o čem govorijo**

Odlični govorci pridobijo znanje, vpogled in sposobnost naprednega razmišljanja, ki so potrebni, da si prislužijo spoštovanje svojih kolegov in znancev. Sodelavci ne bodo poslušali, če ne bodo verjeli, da ima govorec strokovno znanje, vendar bodo z njim preživeli čas, če bodo spoštovali govorčevo znanje in vrednost, ki jo govorec prinaša v pogovor.
- **Prepoznavanje motivacije**


Ko govori nekdo drug, odlični govorci ne porabijo časa za pripravo odgovorov. Namesto tega postavljajo vprašanja za dodatna pojasnila in se prepričajo, da so dobro razumeli, kaj želi druga oseba povedati in se pri tem osredotočijo na poslušanje in razumevanje.
- **Prisluhnite neverbalni komunikaciji**

Neverbalna komunikacija je pomembna v vsaki interakciji. Ton glasu, govornica telesa in obrazna mimika govorijo glasneje kot verbalna komunikacija ali dejanske besede v mnogih komunikacijskih izmenjavah.
- **Pripravite jih, da bodo odprti za nove ideje**

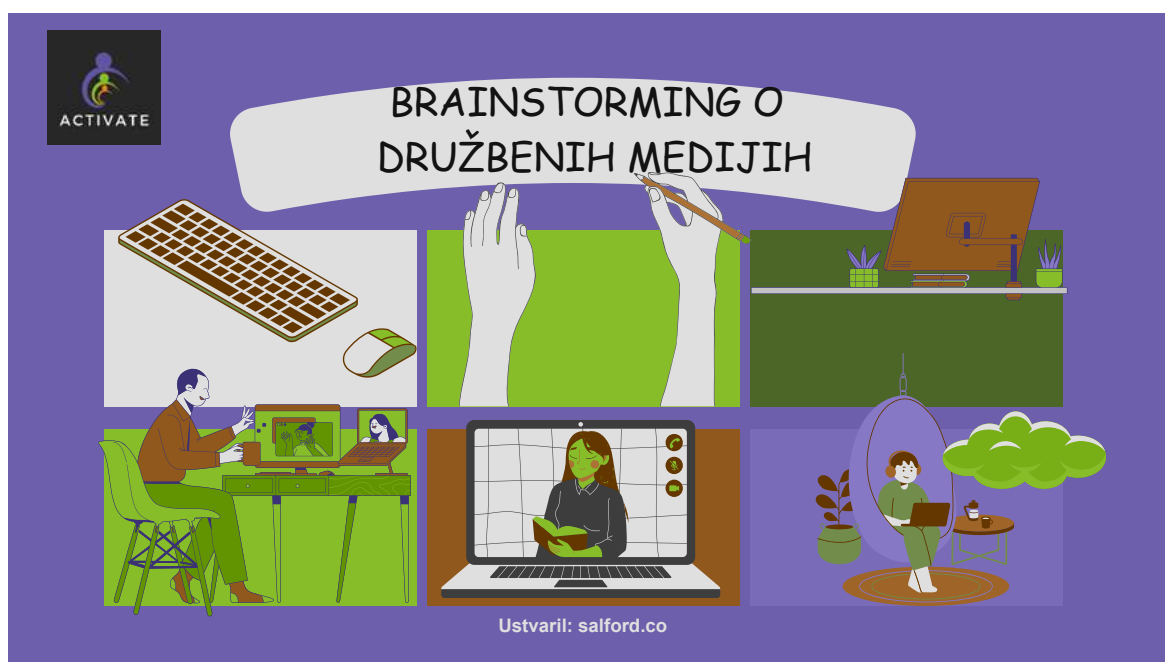
Nove ideje zaživijo ali umrejo v prvi komunikaciji. Z drugimi komunikacijskimi veščinami, ki so predstavljene tukaj, lahko poskrbite, da nova ideja v trenutku zacveti ali propade. Namesto da takoj zavrnejo novo idejo, pristop ali način razmišljanja, se odlični govorci ustavijo in razmislijo o možnostih.



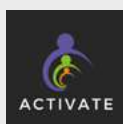
Co-funded by the European Union



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



Vrste ustrahovanja

Fizično ustrahovanje

udarjanje,
brcanje,
pljuvanje,
potiskanje,
spotikanje,
blokiranje

Kraja ali
uničevanje
lastnine
nekoga.

Verbalno ustrahovanje

draženje,
žalitve,
šale,
norčevanje,
zlobni
komentarji,
grožnje

Komentiranje
telesa ali
fizičnih
lastnosti
nekoga.

Socialno ustrahovanje

ignoriranje,
širjenje
govoric,
spravljanje
nekoga v
zadrego,
laganje o
nekom

Deljenje
informacij ali slik,
ki bodo
škodljivo
vplivale na drugo
osebo.

Spletno ustrahovanje

grožnje na
spletu,
objavljanje
žaljivih stvari,
širjenje
komentarjev ali
govoric.

Deljenje
žaljivih besedil,
slik,
videoposnetko v
ali e-poštnih
sporočil o
nekom.



2.2.5 - PAMETNO JO UPORABITE



bingo

Zamenjajte besede sovražnega govora z dejanjem za njegovo odpravo.

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



KAKO SE ZNEBITI ZASVOJENOSTI 7 DRUŽBENIMI MEDIJI



ODSTRANITE APLIKACIJE ALI IZKLOPITE OBVESTILA DRUŽBENIH MEDIJEV

Večina ljudi brezglavo pregleduje družbena omrežja, zato ustvarite majhno oviro tako, da izklopite obvestila. Če naslednjič, ko vzamete telefon v roke, ne vidite obvestila ali opozorila družbenega omrežja, boste boste manj nagnjeni k temu, da bi tam preživljali čas.



PREIZKUSITE NOVE HOBIJE ALI DEJAVNOSTI

Novo zanimanje ali dejavnost lahko zmanjša uporabo družbenih medijev. Preživeli boste manj časa na družbenih omrežjih in imeli boste več časa, da boste prisotni in za druženje.



IZZIV 'BREZ DRUŽBENIH MEDIJEV'

Izzovite se, da preživite določeno količino časa brez preverjanja družbenih medijev, pa naj bo to nekaj ur ali cel teden.



POSTAVITE IN SE DRŽITE MEJA

Večina telefonov in tabličnih računalnikov vam omogoča, da si ogledate, koliko časa ste porabili za določene aplikacije. Določite si časovno omejitev in se je držite ali pa uporabite aplikacijo, ki prepove uporabo družbenih medijev, ko dosežete svojo omejitev.



2.2.5 - PAMETNO JO UPORABITE

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

2.2.6 - REFLEKSIJA

MOJA REFLEKSIJA

ACTIVATE  Co-funded by the European Union 

Čas je, da razmislite o svojem dnevu!

MOJA NAJLJUBŠA AKTIVNOST DANES:

DANES SEM SE NAUČIL/A:

postavljanje ciljev je pomembno, da se lahko še naprej učimo

MOJI CILJI ZA JUTRI SO:

vsak dan se nekaj naučimo! Kaj si se danes naučil/a?

MOJE POV RATNE INFORMACIJE SO:

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



ODDELEK 3

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI
IN GRADIVOM O DIGITALNEM PROSTEM ČASU IN
E-UČENJU**

3.1 - PRIPRAVA



ČAS:

Približno 5 pedagoških ur in odmori. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi potrebam skupine.



UDELEŽENCI::

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o digitalnem prostem času in e-učenju.



UČNI CILJI::

Izbira pristočasnih dejavnosti in sodelovanje v njih, deljenje in razširjanje priložnosti na spletu v skupnostih, iskanje priložnosti za e-učenje, sodelovanje v priložnostih za e-učenje in pridobivanje novih znanj in spretnosti ter iskanje priložnosti za zabavo na spletu za izpolnitev prostega časa.



METODOLOGIJA::

Energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

Papirji formata A4, stojala z listi, samolepilni lističi, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) z dostopom do interneta, zvonec/stoparica, gradivo iz virov ([3.2.1 Icebreaker template](#), [3.2.2. Leisure time 3.0 transcript](#), [3.2.3. Leisure time 3.0 template](#), [3.2.4 Character cards template](#), [3.2.5 Reflection template](#))



PRIPRAVA UČILNICE:

Učilnice morajo biti odprte in imeti dovolj prostora za neovirano gibanje z invalidskimi vozički. Potrebne bodo tudi mize, stoli in tabla. Če bi nekateri udeleženci raje sodelovali prek spleta in ne fizično prisotni, mora biti učilnica opremljena z računalniki in kamerami, da se jim to olajša. Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme, da bo skupinsko delo učinkovito in zabavno (Zoom - ponuja prostore za skupinsko delo, Jamboard, Padlet ...).



MODUL PLATFORME ZA E-UČENJE:

Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul 3 platforme za e-učenje, DIGITAL LEISURE AND E-LEARNING (DIGITALNI PROSTI ČAS IN E-UČENJE), ki je na voljo tukaj: <https://projectactivate.eu/training>

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

3.2.1 - ICEBREAKER

Cilj te dejavnosti je motivirati učence in jih spodbuditi k razmišljanju o temi s splošnim in osebnim vprašanjem. Dejavnost se lahko izvede z uporabo stojal z listi, listkov in označevalcev ali digitalnih orodij. V primeru fizične izvedbe mora vodja usposabljanja na stojalo z listi najprej narisati oblike, kot je predstavljeno v gradivu z naslovom [3.2.1_Icebreaker_template](#). Druga možnost je, da vsak uporabnik na svojem računalniku odpre Jamboard in ga izpolni.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER:</p> <p>“Koliko prostega časa imate na voljo na dan? Kaj počnete v tem času?”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Udeležence prosite, naj razmislijo, koliko prostega časa imajo na voljo na dan, in jim dovolite, da izpolnijo krožni diagram. Po želji lahko udeleženci izpolnijo tudi druge ure v diagramu in navedejo, kaj počnejo v “prostem času, ki ga nimajo”.2. Poleg tega naj vsaka oseba pripravi seznam s tem, kaj običajno počne v svojem prostem času. Pri tem ni treba imeti določenega vrstnega reda, temveč naj preprosto zapišejo, kar jim pride na misel.3. Na koncu poskusite primerjati in povzeti sezname udeležencev. Pogovorite se tudi o tem, kaj jim pomeni prosti čas (npr. ali med prosti čas štejejo spanje in prehranjevanje?). <p><i>* Digitalni namig: Na Jamboardu bo lažje, če bodo udeleženci za vsak krog uporabili drugo barvo (kot v primeru). Če nimate dovolj prostora, lahko naredite tudi več kopij jamboardov.</i></p>

3.2.2 - RAZISKOVANJE PROSTEGA ČASA 3.0

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>PROSTI ČAS 3.0</p> <p>1. Since the learners already have basic knowledge about what leisure time it is and how it can be defined, let's watch a video on the topic of „Leisure time 3.0“: https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g The learners can take notes when watching the video.</p> <p><i>* V primeru, da nimate dostopa do videoposnetka, lahko uporabite pisni prepis videoposnetka (3.2.2. Leisure time 3.0 transcript)</i></p> <p>2. Vodja usposabljanja se z udeleženci pogovori o tem, kaj so si zapomnili s platforme v zvezi z opredelitvijo prostega časa.</p>
40 minut	<p>“Ne spreminjamo svojega vedenja samo zato, ker imamo zdaj možnosti. Spremembe potrebujejo čas.”</p> <p>1. Videoposnetek vsebuje veliko zanimivih informacij o prostem času, čeprav je star že 10 let. Poskusite odgovoriti na vprašanja (3.2.3. Leisure time 3.0 template), predstavljena v videoposnetku, in se o svojih odgovorih pogovorite z drugimi udeleženci izobraževanja v majhnih skupinah.</p> <p>2. V videoposnetku, ki je iz leta 2013, govorec poda nekaj napovedi o prihodnosti prostega časa. Glede na to, kaj doživljate v današnjem času: ali menite, da ima prav? Za svoja razmišljanja uporabite predlogo 3.2.3. Leisure time 3.0 template (Activity 2).</p> <p>3. Kaj menite: kako bi lahko bil prosti čas videti v prihodnosti? Svoje misli delite v skupini.</p> <p><i>* Digitalni namig: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravljajo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavi v klepetu, tako da jih lahko vidijo vsi.</i></p>
15 minut na skupino, katerim sledijo vprašanja in odgovori drugih skupin	<p>DELJENJE SVOJIH MISLI 3.0</p> <p>1. Vsaka skupina si izmenja informacije o pogledih na prosti čas.</p> <p>2. V razpravo so vključeni tudi drugi udeleženci in vodja usposabljanja.</p>

UPORABNI VIRI:

- Prosti čas v letu 2030: <https://www.frost.com/frost-perspectives/the-future-of-free-time-in-2030/>
- Kazalniki kakovosti življenja - prosti čas: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_leisure&oldid=5
- Vpliv pandemije na prosti čas: https://www.youtube.com/watch?v=T0kN_oKmh7A

3.2.3 - DEJAVNOSTI NA SPLETU – PROSTI ČAS ALI UČENJE?

To dejavnost lahko izvedete na dva načina. Če je na voljo dovolj prostora za gibanje, lahko uporabite klobuk in listke. Če ste omejeni s prostorom in bi raje imeli statično izvedbo, lahko uporabite Mentimeter ali tablo/papir. V tem primeru je smiselno, da nalogo predhodno pripravite na platformi [Mentimeter](#). Pri obeh možnostih pripravite stojala z listi za drugi del dejavnosti.

Dejavnost se izvaja v skupinah, najbolje je, če so v vsaki skupini 4 osebe. Če so udeleženci že v skupinah zaradi predhodne naloge, lahko ostanejo v isti skupini.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
15 minut	<p>KOLIKO ČASA PREŽIVITE NA SPLETU IN KAJ POČNETE?</p> <p>1. Udeležence vprašajte, kaj počnejo, ko preživljajo prosti čas na spletu. Vsaka oseba mora našteti vsaj tri stvari.</p> <p>Če izvajate dejavnost s klobukom, naj vsak učenec dejavnost napiše na listek (vsak na drug list papirja) in ga da v klobuk. Če ste izbrali Mentimeter, bodo udeleženci izobraževanja potrebovali računalnik ali telefon. Svoje dejavnosti naj zapišejo v nalogo, ki ste jo pripravili.</p> <p><i>* Digitalni namig: Na platformi Mentimeter je najbolje, da nalogo pripravite z orodjem "word cloud". Tako bodo ideje prikazane grafično in videli boste, katere ideje so med učenci najpogostejše, saj bodo te besede večje. Primer uporabe word clouda.</i></p>
5 minutes	<p>SKUPINSKE DEJAVNOSTI</p> <p>1. Moderator naj iz klobuka potegne nekaj dejavnosti in jih glasno prebere (npr. 9 dejavnosti, če je 4-5 skupin).</p> <p><i>* Digitalni namig: Če uporabljate platformo Mentimeter, se lahko osredotočite na tiste, ki so napisane največkrat (in se zato največkrat ponovijo)</i></p>
20 minut	<p>DVAKRAT PREMISLITE!</p> <p>1. Vsaka skupina naj razmisli, ali ima vsaka izbrana dejavnost rekreativni učinek ali jo lahko uvrstimo med učenje.</p> <p>2. Vodja usposabljanja predstavi citat Augusta T. Jonesa (igralca Jakea Harperja v seriji Dva moža in pol): "Vse je učna izkušnja." Udeleženci naj razpravljajo o tem citatu v zvezi s svojo prejšnjo razvrstitvijo. Ali se morda lahko učite tudi iz prostočasnih dejavnosti, ki niso izrecno namenjene učenju? Razpravljajte o tem.</p>

UPORABNI VIRI:

- Kako se učiti od vsega in vseh: <https://moneyminiblog.com/productivity/learn-from-everything-and-everyone/>
- Kako se naučiti česarkoli: <https://www.youtube.com/watch?v=H1mb3ARvSJo>

3.2.4 - ISKANJE TEČAJA NA SPLETU

Danes imate na spletu dostop do toliko gradiva, da lahko pravzaprav vsako znanje, ki se ga želite naučiti, pridobite na spletu. Platforma ACTIVATE vam je že razložila prednosti spletnega učenja in vam dala nekaj primerov, kje in kako najti ustrezne spletne dejavnosti, ki ustrezajo vašim učnim potrebam.

V primeru, da udeleženci niso predhodno pregledali platforme, mora vodja usposabljanja razložiti oziroma omeniti nekaj primerov in spregovoriti tudi o prednostih sodelovanja v spletnem učenju.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
25 minut	<p>IMATE NASVET?</p> <p>1. Ker so udeleženci že pregledali platformo ACTIVATE, že imajo osnovno znanje o spletnem učenju (Ne pozabite na ključno besedo "vključenost" in prednosti spletnega učenja: npr. prilagodljivost, raznolikost, dostopnost, prilagajanje, stroškovna učinkovitost, hitre povratne informacije) in kako najti primeren tečaj (stopnja vključenosti, lastni interesi, način učenja, npr. aplikacije ali platforme). Da bi videli, kaj si udeleženci zapomnijo, prejmejo opise likov oseb, ki bi želele izboljšati svoje učenje na določenem področju. Najprej vsaka skupina (npr. 4-5 oseb) izbere kartico z opisom lika in se seznanijo z osebo, glej predlogo 3.2.4. Character cards template.</p> <p>2. V naslednjem koraku udeleženci prejmejo predlogo za miselne karte, ki je prav tako vključena v že omenjeno predlogo. Brez pomoči interneta se morajo pogovoriti o idejah, kako najti pravi spletni tečaj za to osebo, in pri tem izpolniti ustrezne dele na miselnem zemljevidu (ključne besede, ki jih je treba vnesti, platforme, ki jih je treba uporabiti, institucije, na katere se je treba obrniti itd.)</p> <p>3. Po izpolnitvi predlog nekatere od njih predstavijo in o njih razpravljajo v skupini.</p>
35 minut	<p>POGUGLAJTE!</p> <p>1. Ta naslednji del se izvede digitalno. Udeleženci morajo svoje plakate spremeniti s pomočjo interneta.</p> <p>2. Zdaj morajo udeleženci poiskati prave tečaje, za katere bi predlagali, da se jih udeležijo njihovi liki. V istih skupinah morajo udeleženci razložiti, zakaj so izbrali določen tečaj.</p> <p><i>*Digitalni namig: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravijo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavi v klepetu, tako da jih lahko vidijo vsi.</i></p>

20 minut	<p>RAZPRAVA IN POSVETOVANJE Z DRUGIMI</p> <p>1. Na koncu poteka razprava v celotni skupini. Vsaka skupina predstavi vsaj dve možnosti tečajev, ki jih je našla, in pojasni, zakaj se je odločila, da bi bili ti kot nalašč za njen lik.</p> <p><i>* Digitalni namig: Skupine lahko uporabijo programsko opremo za predstavitve, kot sta Power Point ali Canva, da delijo svoje misli.</i></p>
----------	--

UPORABNI VIRI:

- Kako izbrati najboljši spletni tečaj? 10 najpomembnejših dejavnikov in nasvetov, ki jih je treba upoštevati: <https://collegevidya.com/blog/how-to-select-the-best-online-courses/>
- Izpopolnite svoje znanje s tečaji e-učenja ZN: <https://unric.org/en/sharpen-your-skills-during-lockdown-with-united-nations-e-learning-courses/>



3.2.5 - AKCIJSKI NAČRT

Ta dejavnost se izvede na koncu in združuje kompetence, ki so jih udeleženci pridobili s posebnimi dejavnostmi pred tem. Ta dejavnost podpira udeležence pri iskanju nove prostočasne dejavnosti z začetkom spletnega učnega tečaja, ki ustreza njihovim potrebam.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>VKLJUČITE SE V SPLETNO UČENJE.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vodja usposabljanja udeležencem predstavi platformo EU Academy: https://academy.europa.eu/. Ta spletna stran ponuja veliko možnosti za učenje.2. Udeleženci individualno raziščejo platformo in si ogledajo razpoložljive možnosti.
30 minut	<p>SODELOVANJE V TEČAJU E-UČENJA.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Udeleženci izberejo tečaj, ki ustreza njihovim ucnim potrebam.2. Vsak udeleženec hitro predstavi izbrani tečaj in pojasni, zakaj se je odločil sodelovati v tem tečaju.
30 minut	<p>E-UČENJE V PRAKSI</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vsak udeleženec začne s tečajem, ki ga je izbral, in konča prve dele učenja2. Po končanem učenju se vodja usposabljanja z učenci pogovori o tem, ali jim je bil tečaj všeč. Če je odgovor pritrdilen, jih povabi k nadaljevanju tečaja in pripravi načrt, kdaj bodo to storili v svojem prostem času (glej vajo 1 z urami, vstavljenimi v krog). Udeleženci morajo temu tečaju nameniti določeno obdobje v svojem prostem času. Če jim izbrani tečaj ni bil všeč, morajo pojasniti, kaj jim pri njem ni bilo všeč, njihova naloga pa je, da poiščejo drug tečaj, o katerem bi lahko razmišljali v prihodnosti.

3.2.6 - REFLEKSIJA

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci na interaktiven način pregledajo vse opravljeno delo in zagotovijo povratne informacije o doseganju določenih učnih rezultatov. Predloga, ki jo uporabite za to refleksijo, je [3.2.5_reflection_template](#).

ČAS	DEJAVNOSTI
25 minut	<p>REFLEKSIJA – 3-2-1</p> <p>Naslednji dokument 3.2.5_reflection_template for an example vsebuje tri različne dele, ki jih mora vsak udeleženec izobraževanja izpolniti posebej.</p> <p>Nato se udeleženci o svojih odgovorih pogovorijo s kolegom ali kolegicco</p> <p>Teme so:</p> <p>3 STVARI, KI SO SE JIH NAUČILI - napišite 3 točke o konkretnih stvareh, ki ste si jih zapomnili (ne samo naslove, kot je “e-učenje”, ampak nekaj konkretnega, kot je “platforma Academy EU ponuja veliko različnih tečajev za e-učenje, na primer ...”).</p> <p>2 STVARI, KI SEM JIH OPRAVIL/A DOBRO - razmislite o svojem prispevku k današnjemu učenju ali o tem, v čem ste bili dobri. Ne sramujte se povedati pozitivnih stvari o sebi in svojih prednostih.</p> <p>1 STVAR PRI KATERI MISLIM, DA SE LAHKO IZBOLJŠAM - ali ste ugotovili kakšne posebne vidike, na katerih je treba še naprej delati? Razmislite, kako lahko uporabite to, kar ste se naučili v tem modulu, in kako vam bo to pomagalo izboljšati vaše kompetence. To so lahko mehke veščine (npr. timsko delo, večja odprtost) ali trde veščine (npr. v okviru določenega predmeta, ki ste ga izbrali za raziskovanje).</p> <p><i>* Digitalni namig: Za to vajo lahko uporabite platformo Miro ali Jamboard. Pri uporabi platforme Miro ali Jamboard lahko udeleženci uporabijo zapiske v različnih barvah.</i></p>

SREDSTVA ZA IZVAJANJE

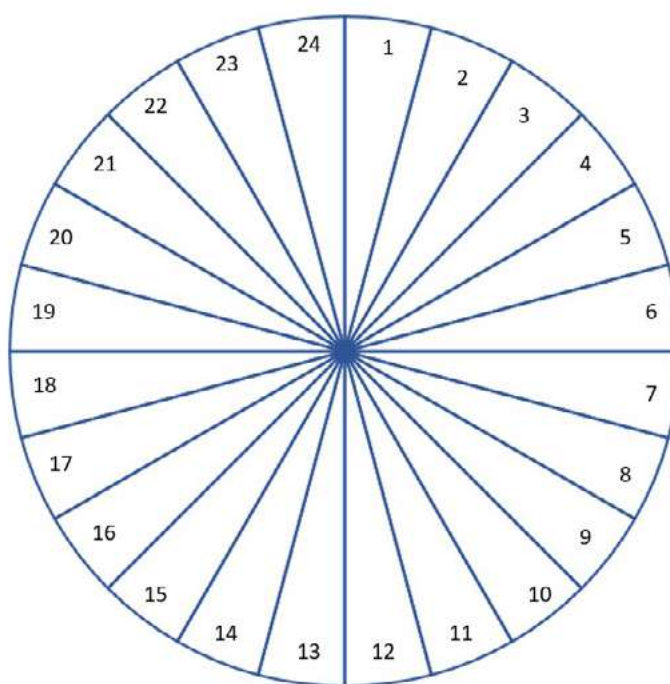
ODDELKA

ODDELEK 3

Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

3.2.1. ICEBREAKER: “Koliko prostega časa imate na voljo čez dan? Kaj počnete takrat?”

Spodaj vidite tortni grafikon, ki predstavlja ure v dnevu. Pobarvaj tiste, ki jih imaš na voljo za prosti čas.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

3.2.2. Prosti čas 3.0 – transkript

Prosti čas 3.0 – TEDx Talks, govorec: **Prof. Dr. Ulrich Reinhardt | TEDxBerlin**

Povezava do videoposnetka: <https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g>

Zapisovalec/kar: *Nadine Hennig* Reviewer: *Elisabeth Buffard*

Dame in gospodje,

kaj vidite tukaj? Ali lahko za to zatemnimo luči? Ali nekaj vidite? Blato. Kravo. Zemljo od zgoraj. Nič. Krave. Koliko od vas dejansko vidi kravo? Oh, to je zelo dobro. Drugi si verjetno mislijo: no, krave morajo biti tam, od koder prihaja, videti drugače. (Smeh). Rad bi vam dal majhen namig. Aah! Krava je zdaj povsem očitna. Kajne? Pravzaprav je precej podobno, če govorimo o prihodnosti prostega časa.

Prihodnost prostega časa je popolnoma očitna. V Nemčiji imamo star pregovor, da včasih zaradi vseh dreves ne vidiš gozda. No, to ni res, mislim, da so stvari očitne in enako je s prostim časom. Ljudje imamo določene potrebe, vsi smo ljudje. Radi imamo določene stvari. Svoj čas radi preživljamo z drugimi stvarmi, na primer s kramljanjem. In da zagotovo ne spreminjamo svojega vedenja samo zato, ker imamo nove možnosti.

Za spremembo vedenja je potreben čas, čas pa je zelo, zelo omejen. Kaj nam pomeni ta številka? 8,760. To je število ur, ki jih imamo na voljo vsako leto. Zdaj se postavlja veliko vprašanje, kako porabimo to ogromno količino časa, ki ga imamo na voljo? Ali ga porabimo za delo? Ali ga porabimo za nekaj, kar nam je všeč v prostem času? Ali pa je morda kaj vmes?

Če bi ta čas razdelili, bi ga lahko razdelili na tri dele. Prvi je seveda delovni čas.

Če ste zaposleni za polni delovni čas, vsako leto delate približno 20 % svojega delovnega časa, natančneje 1618 ur. Na voljo imate 29 dni dopusta in 7,6 dni bolniške odsotnosti. Čas obveznosti: potem imamo še to veliko, ogromno področje, ki vam vzame približno 55 % časa. No, to ni delovni čas, vendar tudi ni prosti čas. Je nekaj vmes. Imenujemo ga "čas obveznosti". Tam dejansko počnete stvari, ker jih bolj ali manj morate narediti. Na primer spanje. V povprečju spite 7 ur in 14 minut. To je približno tretjina vašega življenja, ko niste budni. Ste v svoji postelji. Ali pa vzemite čas, ki ga potrebujete, da pridete v službo, čas, ki ga porabite, da se očistite ali da pospravite svojo hišo. Čas, ki ga imate, da poskrbite za nekoga drugega. Tudi za to je potreben čas. In seveda imamo to veliko zlitje med delom in prostim časom. Mislim, kdaj smo nazadnje zares izklopili svoje mobilne telefone na konec tedna? Kdaj nazadnje nismo napisali ali prebrali elektronskega sporočila, ko smo bili na dopustu? Ali kdaj smo šli nazadnje s prijateljem ali sodelavcem na pivo in smo iz pogovora popolnoma izpustili temo dela? Svoboda izbire: delo je torej vedno prisotno.

To ni čisti prosti čas. Čas, ki ostane, je dejansko prosti čas. Prosti čas lahko opredelimo kot čas, ko nekaj počnete, ne da bi to morali početi. To je svoboda izbire. V to polje ni lahko preprosto uvrstiti neke dejavnosti. Pomislite na primer, ko ste na obisku pri sorodnikih. Ali je to prosti čas? (Smeh). Za




3.2.3. RAZISKOVANJE PROSTEGA ČASA 3.0


1. Na katere tri sklope lahko razdelimo svoj čas? (Odgovor: delovni čas, čas obveznosti, prosti čas)

2. Kako sogovornik definira prosti čas? (Odgovor: ne naredite nečesa, ker morate, ampak po izbiri).

3. Na kratko opišite, kako se je prosti čas skozi čas spreminjal. (Odgovor: v 50-ih ... itd.)

3.2.4. Značajske kartice:

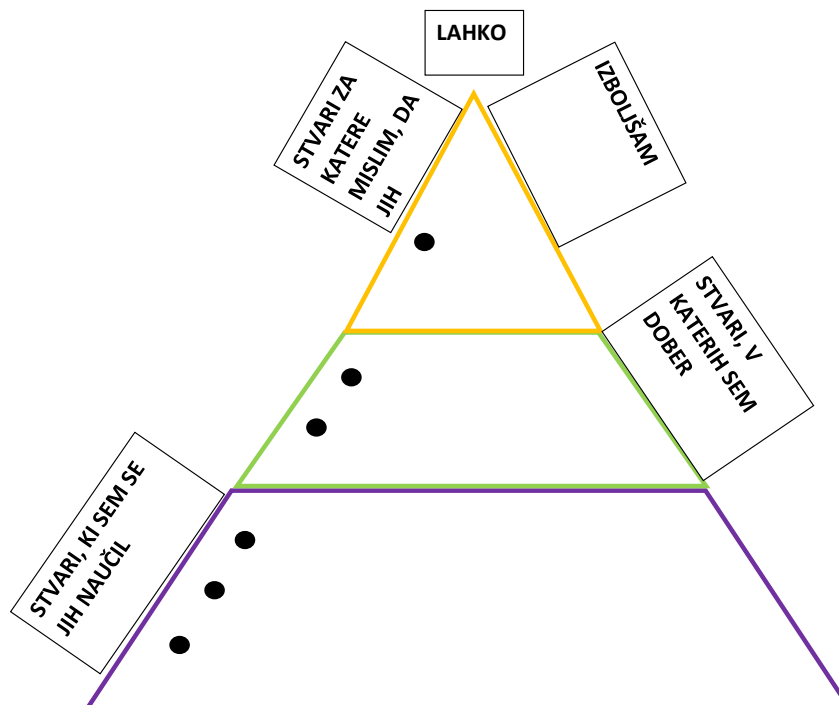
	<p>Anna</p> <ul style="list-style-type: none">● 29 let● Študirala ekonomijo● Interesi: številke in zneski, računanje● Trenutno dela v poslovni svetovalnici (polni delovni čas)
--	--

	<p>Leon</p> <ul style="list-style-type: none">● 43 let● Opravi vaje v tujih jezikih● Interesi: branje, pisanje● Trenutno dela v komunikacijski agenciji (honorarno)
---	--

3.2.5. -PROSTI ČAS - RAZMIŠLJANJE



3.2.5. Refleksija



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



ODDELEK 4

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI IN
GRADIVOM O PROSTOVOLJSTVU**

4.1 - PRIPRAVA



ČAS:

Približno 5 pedagoških ur in odmori. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi potrebam skupine.



UDELEŽENCI:

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o možnostih prostovoljnega dela.



UČNI CILJI:

Povečanje motivacije za prostovoljstvo, razvijanje proaktivnega pristopa pri iskanju prostovoljskih priložnosti, razumevanje prednosti prostovoljstva in krepitev moči posameznikov s prepoznavanjem njihovih prednosti.



METODOLOGIJA:

Energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

papirji formata A4, stojala z listi, samolepilni lističi, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) z dostopom do interneta, zvonec/stoparica, gradivo iz virov ([4.2.1_Icebreaker_template](#), [4.2.2_Organisation_presentation_template](#), [4.2.3_Fears_and_solutions_template](#), [4.2.4_Creating_a_curriculum_vitae\(CV\)and_writing_a_motivational_letter\(ML\)](#), [4.2.5_Reflection](#))



PRIPRAVA UČILNICE:

Učilnice morajo biti odprte in imeti dovolj prostora za neovirano gibanje z invalidskimi vozički. Potrebne bodo tudi mize, stoli in tabla. Če bi nekateri udeleženci raje sodelovali prek spleta in ne fizično prisotni, mora biti učilnica opremljena z računalniki in kamerami, da se jim to olajša. Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme, da bo skupinsko delo učinkovito in zabavno (Zoom - ponuja prostore za skupinsko delo, Jamboard, Padlet ...).



MODUL PLATFORME ZA E-UČENJE:

Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul 4 platforme za e-učenje, ONLINE OPPORTUNITIES FOR VOLUNTEERING (MOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSTVO NA SPLETU), ki je na voljo tukaj: <https://projectactivate.eu/training>

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

4.2.1 - ICEBREAKER

Cilj te dejavnosti je motivirati udeležence in jih spodbuditi k razmišljanju o temi z bolj splošnim in osebnim vprašanjem. Dejavnost se lahko izvede z uporabo stojal z listi, listkov in označevalcev ali digitalnih orodij. V primeru fizične izvedbe mora vodja usposabljanja na stojalo z listi najprej narisati kroge, kot je predstavljeno v gradivu z naslovom [4.2.1_Icebreaker_template](#). Druga možnost je, da vsak uporabnik na svojem računalniku odpre Jamboard in ga izpolni. Povezava na spletno stran Canva, kjer je gradivo mogoče prevesti: TUKAJ.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER: “Kaj vam pomeni prostovoljstvo?”</p> <p>1. Udeležence vprašajte, kaj jim pomeni prostovoljstvo. Spodbudite jih, da naštejejo čim več različnih asociacij. Razmislijo naj o tem, kaj jim pomeni osebno, lokalno, nacionalno in globalno. Pri tem ni pravih ali napačnih odgovorov. Ni jim treba slediti določenemu vrstnemu redu. Cilj je, da imajo čim več idej. Vodja usposabljanja lahko prispeva tudi kakšno svojo asociacijo.</p> <p>Na koncu poskusite povzeti, kaj so učenci naštejali, in jih poskušajte povezati z naslednjo dejavnostjo ali vsebino modula.</p> <p><i>* Digitalni namig: Na Jamboardu bo lažje, če bodo udeleženci za vsak krog uporabili drugo barvo (kot v primeru). Če nimate dovolj prostora, lahko naredite tudi več kopij jamboardov.</i></p>

4.2.2 - RAZISKOVANJE ZNAČAJSKIH PREDNOSTI IN PRILOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSTVO

Kot pripravo na to dejavnost priporočamo, da udeleženci vnaprej rešijo vprašalnik o osebnostnih prednostih. Povezava do vprašalnika je na voljo na platformi za e-učenje v modulu 4, lahko pa do njega dostopajo neposredno na tej povezavi: <https://viacharacter.org/account/register>

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>KAJ SO ZNAČAJSKJE PREDNOSTI?</p> <p>1. Ker udeleženci že imajo splošno znanje o značajskih prednostih iz gradiva modula Priložnosti za prostovoljstvo na spletu, podpoglavja Raziskovanje mojih prednosti, jim vodja usposabljanja ponudi kratek uvod in jih spomni, kaj je 24 značajskih prednosti in 6 vrtilin ter njihov pomen s pomočjo tega videoposnetka: https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOelLciE&t=88s Uporabite možnost samodejnega prevajanja videoposnetka, ki jo najdete v razdelku s podnapisi v nastavitvah.</p> <p>2. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo iz platforme za e-učenje v zvezi z značajskimi prednostmi.</p>
30 minut	<p>UPORABITE SVOJE ZNAČAJSKJE PREDNOSTI</p> <p>1. Udeleženci delijo svoje rezultate o svojih največjih značajskih prednostih, ki so rezultat ankete o značajskih prednostih. Vsaka od prednosti je del določene vrtiline. S pomočjo vodje usposabljanja vsi razmislijo, katere so značajske prednosti in vrtiline celotne skupine. Kasneje se udeleženci razdelijo v skupine po 3 do 5 udeležencev. Tisti, ki imajo več podobnih prednosti, ki spadajo pod isto ali podobno vrtilino, delajo skupaj. Za lažjo razdelitev v skupine lahko vodja usposabljanja pokaže razvrstitev značajskih prednosti in vrtilin, ki je na voljo tukaj https://viacharacter.org/resources/activities</p> <p>2. Udeleženci v manjših skupinah delijo svoje vrhunske močne lastnosti. Vsak udeleženec pove, kako se ta moč kaže v njegovem vsakdanjem ali poklicnem življenju. Vodja usposabljanja jih spodbudi, da navedejo zelo konkretne primere svojega vedenja, ki podpirajo njihove najpomembnejše prednosti. V drugem krogu vsak udeleženec deli, kako lahko s svojimi najpomembnejšimi prednostmi prispeva k družbi in drugim ljudem. Kako to že počne?</p> <p><i>* Digitalni namig: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravijo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavijo v klepetu, tako da jih lahko vidijo vsi.</i></p>

<p>30 minut</p>	<p>RAZISKOVANJE PRIMERNIH PRILOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSTVO</p> <p>1. Udeleženci v istih skupinah kot pri prejšnji dejavnosti raziskujejo različne možnosti prostovoljstva na spletu s pomočjo predloge, ki jo lahko natisnejo: 4.2.2. Organisation presentation template, ki jo najdete v virih. Vsaka skupina poišče 3 različne organizacije ali spletne strani, ki ponujajo prostovoljstvo na spletu, ki je v skladu z najpomembnejšimi značajskimi prednostmi in vrlinami skupine. Pri tem lahko uporabijo računalnike, mobilne telefone, platformo za e-učenje in druge uporabne vire.</p> <p><i>* Digitalni namig: Vodja usposabljanja lahko predlogo za vsako skupino naloži na Drive, tako da jo lahko ureja vsak član skupine.</i></p> <p>2. Po iskanju treh različnih možnosti vsaka skupina izbere tisto, ki je zanjo najbolj zanimiva, in jo podrobneje razišče. O njej pripravijo frontalno predstavitev s pomočjo predloge. Vodja usposabljanja jih med postopkom podpira tako, da hodi od skupine do skupine in odgovarja na morebitna vprašanja.</p>
<p>5 minut na skupino, katerim sledijo vprašanja in odgovori drugih skupin</p>	<p>DELJENJE POTENCIALNIH PRILOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSTVO NA SPLETU</p> <p>1. Vsaka skupina z drugimi skupinami deli informacije o možnih priložnostih za prostovoljstvo na spletu in razlogih, zakaj to ustreza njihovim značajskim prednostim.</p> <p>2. Druge skupine in vodja usposabljanja imajo možnost postaviti vprašanja ali podati povratne informacije skupini, ki jih je predstavila.</p>

UPORABNI VIRI:

- Znanost o značaju - Inštitut VIA: <https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&t=88s>
- Dejavnosti in vaje, ki temeljijo na prednostih: <https://viacharacter.org/resources/activities>
- Virtualni programi prostovoljstva v tujini: <https://www.gooverseas.com/volunteer-abroad/online>

4.2.3 - STRAHOVI IN REŠITVE

To dejavnost lahko izvedete na dva načina. Če je na voljo dovolj prostora za gibanje, lahko uporabite klobuk in listke. Če ste omejeni s prostorom in bi raje imeli statično izvedbo, lahko uporabite Mentimeter ali tablo/papir. V tem primeru je smiselno, da nalogo predhodno pripravite na platformi [Mentimeter](#). Pri obeh možnostih pripravite stojala z listi za drugi del dejavnosti.

Dejavnost se izvaja v skupinah, najbolje je, če so v vsaki skupini 4 osebe. Če so udeleženci že v skupinah zaradi predhodne naloge, lahko ostanejo v isti skupini.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
5 minut	<p>ČESA SE BOJITE?</p> <p>1. Udeležence vprašajte, česa se bojijo, ko sodelujejo pri prostovoljnih dejavnostih. Vsaka oseba naj razmisli o treh strahovih in jih zapiše.</p> <p>Če dejavnost izvajate s klobukom, naj vsak udeleženec strah zapiše na listek (vsak na drug list papirja) in ga položi v klobuk. Če ste izbrali Mentimeter, bodo učenci potrebovali računalnik ali telefon. Svoje strahove naj zapišejo v nalogo, ki ste jo pripravili.</p> <p><i>* Digitalni namig: Na platformi Mentimeter je najbolje, da nalogo pripravite z orodjem "word cloud". Tako bodo ideje prikazane grafično in videli boste, katere ideje so med učenci najpogostejše, saj bodo te besede večje Primer uporabe word clouda.</i></p>
5 minut	<p>SKUPINSKI STRAHOVI</p> <p>1. Moderator naj iz klobuka potegne nekaj strahov in jih glasno prebere (npr. 9 strahov, če je 4-5 skupin).</p> <p><i>* Digitalni namig: Če uporabljate platformo Mentimeter, se lahko osredotočite na tiste, ki so zapisani največkrat (in se zato največkrat ponavljajo).</i></p>
20 minut	<p>ČAS ZA REŠITVE!</p> <p>1. Vsaka skupina naj izbere strah, ki se ji zdi najbolj zanimiv. Kot skupina naj se skupaj demokratično odločijo o strahu, ki so ga izbrali.</p> <p>2. Nato naj v skupinah izvedejo brainstorming in poiščejo čim več rešitev za odpravo tega strahu. Prosite jih, naj rešitve zapišejo na stojalo z listi.</p> <p>3. Ko vse skupine predlagajo nekaj rešitev, jih prosite, naj izberejo eno in se je lotijo. Pri tem si lahko pomagajo z vprašanji na predlogi 4.2.3_Fears_and_solutions_template. Njihova naloga je, da to rešitev razvijejo v konkretnih korakih.</p>

20 minut	<p>RAZPRAVA IN POSVETOVANJE Z DRUGIMI</p> <p>1. Na koncu poteka razprava v celotni skupini. Pri tem je zelo pomembna vloga vodje usposabljanja oz. moderatorja, ki vodi razpravo. Manjše skupine lahko po želji delijo svoj izbrani strah in rešitev. Pri tem ni nujno, da o tem poročajo vsi. Drugi udeleženci naj nato podajo povratne informacije o izbranih rešitvah in dodajo svoje zamisli. Glavni cilj tega dela je opolnomočiti udeležence, da poiščejo rešitve za svoje strahove. Udeleženci lahko tudi povedo, kako je bilo zanje iskanje strahov/rešitev, ali so imeli kakšne težave ...</p>
----------	--

UPORABNI VIRI:

- Zakaj morate namesto ciljev opredeliti svoje strahove | Tim Ferriss: <https://www.youtube.com/watch?v=5J6jAC6XxAI>
- Možna dodatna dejavnost: [Crumpled Reminder](#)



4.2.4 - OBLIKOVANJE ŽIVLJENJEPISA (CV) IN PISANJE MOTIVACIJSKEGA PISMA (ML)

Ker je večina organizacij navajena prejemati veliko motivacijskih pisem, je treba priznati, da se zainteresirana stran običajno bolj osredotoči na prijave, ki se razlikujejo od večine. Namen te dejavnosti je usmeriti udeležence k pisanju dobrih življenjepisov in motivacijskih pisem. Pri tej dejavnosti naj vodja usposabljanja razdeli učence v manjše skupine, ki so lahko podobne kot pri prejšnjih dejavnostih.

Če udeleženci niso predhodno pregledali platforme, naj jim vodja usposabljanja razloži nasvete, kako napisati dober življenjepis ali motivacijsko pismo, s pomočjo modula 4, PROACTIVE APPROACH (PROAKTIVEN PRISTOP) platforme za e-učenje.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
5 minut	<p>DOBRO ALI SLABO?</p> <p>1. Ker so udeleženci že napisali življenjepis in ML, ko so uporabljali platformo za e-učenje, že imajo nekaj znanja o pomembnih vidikih dobrega življenjepisa in ML. Pri tej dejavnosti vsaka skupina dobi kombinacijo življenjepisa in ML namišljene osebe. Vodja usposabljanja odloči, ali bo skupina delala na življenjepis ali na ML. Drugi dokument je namenjen le kot podpora pri delu s povratnimi informacijami. Priporočljivo je, da nekatere skupine delajo na ML, druge pa na življenjepis. Primeri življenjepisov in ML so na voljo v 4.2.4_Margaret Smith_template, 4.2.5_John Riley_template.</p> <p>2. Cilj je, da vsaka skupina izboljša enega od danih dokumentov in zagotovi povratne informacije o treh prednostih in treh slabostih tega dokumenta ter da poda konkretne predloge za odpravo slabosti. Priporočljivo je, da na platformi preverite modul 4, da boste imeli navodila, kaj je pomembno pri popravljanju danih dokumentov</p> <p><i>* Digitalni namig: Pri delu na spletu s skupino lahko napake popravijo tako, da napišejo komentarje v wordov dokument.</i></p> <p>3. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo iz platforme za e-učenje v zvezi z izdelavo življenjepisa in ML ter kaj so se naučili s to dejavnostjo.</p>
15 minut	<p>RAZPRAVLJANJE</p> <p>Ta del dejavnosti ni obvezen, odvisno od tega, koliko časa imate na voljo.</p> <p>1. Vodja usposabljanja zbere popravljene dokumente in jih pošlje naokrog po sobi. Skupine morajo razpravljati o njih in navesti še tri slabosti in prednosti dokumenta. Slabosti je treba izboljšati.</p> <p><i> Digitalni namig: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravijo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavijo v klepetu, tako da jih lahko vsi vidijo.</i></p>

20 minut	<p>RAZPRAVA IN POSVETOVANJE Z DRUGIMI</p> <p>1. Na koncu poteka razprava v celotni skupini. Vsaka skupina predstavi povratne informacije in izboljšave, ki jih je zagotovila (v prvem ali drugem krogu)</p> <p>2. Skupaj z vodjo usposabljanja oblikujejo seznam 10 nasvetov za pisanje življenjepisa in 10 nasvetov za pisanje ML.</p> <p><i>* Digitalni namig: Skupine lahko uporabijo Mentimeter, da izberejo 10 najboljših nasvetov pri oblikovanju življenjepisa ali ML.</i></p>
----------	--

UPORABNI VIRI::

- Uporabna predloga za izdelavo življenjepisa: [create-europass-cv](https://create-europass-cv.com/)
- Nasveti za ustvarjanje življenjepisa v Canvi: <https://www.canva.com/search/templates?q=curriculum%20vitae>



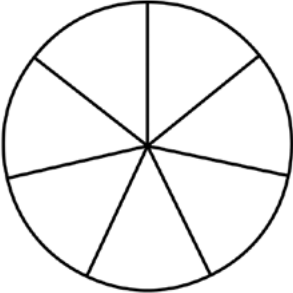
4.2.5 - AKCIJSKI NAČRT

Ta dejavnost se izvaja na koncu in združuje kompetence, ki so jih udeleženci pridobili s posebnimi dejavnostmi pred tem. Ta dejavnost se izvaja individualno, cilj pa je, da vsak udeleženec sam napiše ali posodobi življenjepis in ML (če ga je že ustvaril s pomočjo platforme za e-učenje). Pred začetkom dejavnosti naj vodja usposabljanja udeležence vnaprej zaprosi, da imajo s seboj primer lastnega življenjepisa in ML, ki so ga že ustvarili (lahko ga tudi vnaprej naložijo v mapo na disku). Dejavnost lahko opravijo tudi doma in jo pozneje preverijo pri vodji usposabljanja.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>KAJ JE ORGANIZACIJA?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vodja usposabljanja prosi udeležence, naj izberejo organizacijo, v kateri želijo opravljati prostovoljno delo, in opravijo raziskavo o podjetju. To je lahko ena od organizacij, ki so jih našli pri prejšnjih dejavnostih.2. Vodja udeležencem usposabljanja razloži, da je raziskava pomembna, da bi ugotovili, kakšni so glavni cilji in vrednote organizacij. Tako lahko resnično razmislijo, ali bi bila organizacija primerna zanje, pa tudi, da razmislijo o tem, kaj bi lahko s svojim prostovoljnim delom zagotovili organizaciji.
30 minut	<p>PISANJE ŽIVLJENJEPISA</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vodja usposabljanja ponuja splošne nasvete za pisanje življenjepisa in primere. Udeleženci individualno razmislijo o tem, katero predlogo uporabiti in kateri nasveti jim lahko koristijo pri pisanju življenjepisa za organizacijo, ki so jo izbrali. Če so svoj življenjepis že vnaprej pripravili, naj ga izboljšajo z znanjem, ki so ga pridobili med usposabljanjem.2. Udeleženec izbere svoje prednosti in reference ter jih vključi v življenjepis.3. Vodja usposabljanja pregleda napisan življenjepis ter poda povratne informacije in napotke, kako ga še izboljšati.
30 minut	<p>PISANJE ML</p> <ol style="list-style-type: none">1. Motivacijsko pismo naj bo spremljevalec dobro napisanega življenjepisa. Vodja usposabljanja ponuja splošne nasvete za pisanje ML in primere. Udeleženci individualno razmislijo, katero predlogo uporabiti in kateri nasveti jim lahko koristijo pri pisanju ML za organizacijo, ki so jo izbrali. Če so svoj ML oblikovali že vnaprej, naj ga izboljšajo z znanjem, ki so ga pridobili med usposabljanjem.2. Udeleženec izbere svoje prednosti in jih vključi v ML.3. Vodja usposabljanja si ogleda napisani ML ter poda povratne informacije in napotke, kako ga še izboljšati.

4.2.6 - REFLEKSIJA

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci na interaktiven način pregledajo vse opravljeno delo in zagotovijo povratne informacije o doseganju določenih učnih rezultatov. Predloga, ki jo uporabite za to refleksijo, je [4.2.6 reflection template](#).

ČAS	DEJAVNOSTI
30 minut	<p>REFLEKSIJA - Gravitacija</p> <p>Krog je razdeljen na sedem delov, vsak del pa predstavlja temo, o kateri udeleženci posredujejo povratne informacije. Za primer glejte dokument 4.2.6 reflection template for an example.</p> <p>Teme so:</p> <p>UPORABNOST - Kako koristne so bile te dejavnosti za vas? Ali ste se naučili kaj novega? Ali boste to znanje uporabili tudi v prihodnje?</p> <p>UPRAVLJANJE S ČASOM - Ali ste bili zadovoljni s količino časa, ki ste ga imeli na voljo za vsako nalogo? Ali je bila dolžina usposabljanja za vas primerna?</p> <p>VKLJUČEVANJE - Ali ste lahko sodelovali pri dejavnostih v tolikšni meri, kot ste si želeli?</p> <p>UČINKOVITOST - Kako je bilo z vodenjem? Ali ste bili zadovoljni z njihovim delom?</p> <p>DINAMIKA SKUPINE - Kakšen je bil vaš občutek glede dinamike skupine? Ali ste se počutili kot dragocen del skupine?</p> <p>INTERAKCIJA - Kakšna je bila interakcija med vami in drugimi udeleženci?</p> <p>VAREN PROSTOR - Ali vam je vodja usposabljanja zagotovil varen prostor, da ste se lahko izrazili in v celoti sodelovali pri dejavnosti?</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Vsak udeleženec izbere simbol in ga nariše na tabelo. Bolj kot jim je bila določena tema všeč, bolj proti sredini narišejo svoj simbol ("bolj jih vleče gravitacija").2. Ko vsi narišejo svoj simbol pri vseh temah, lahko o tem poteka razprava. Če želijo udeleženci spregovoriti, lahko to storijo. <p><i>*Digitalni namig: Za to vajo lahko uporabite platformo Miro ali Jamboard. Pri uporabi platforme Miro ali Jamboard lahko udeleženci namesto simbolov uporabijo objavljene zapiske v različnih barvah.</i></p>

SREDSTVA ZA IZVAJANJE ODDELKA

ODDELEK 4

Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

Kaj ti pomeni prostovoljstvo?



4.2.1. - ICEBREAKER

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



NAVEDITE 3 ORGANIZACIJE, KI PONUJAJO ALI BI LAHKO PONUJALE PROSTOVOLJSTVO NA SPLETU:

Tukaj navedite organizacije. Poskrbite, da boste upoštevali, kako lahko prostovoljec razvije ali uporabi svoje prednosti v določeni organizaciji.

- ORGANIZACIJA 1:
- ORGANIZACIJA 2:
- ORGANIZACIJA 3:

PREDSTAVITEV IZBRANE ORGANIZACIJE


Izberite organizacijo, ki najbolj ustreza vašim potrebam in jo podrobneje opišite.

- NAZIV ORGANIZACIJE, SPLETNA STRAN
- KAJ DELAJO? ZA KOGA? KAKŠNA JE NJIHOVA VIZIJA?
- ZAKAJ JE ORGANIZACIJA POSEBNA?
- KRATEK OPIS ORGANIZACIJE
- KATERE ZNAČAJSKJE LASTNOSTI PODPIRA? KAKO?

MOŽNOSTI PROSTOVOLJSTVA ORGANIZACIJE

- KAKŠNE MOŽNOSTI PROSTOVOLJSTVA PONUJA ORGANIZACIJA?
- ALI JE PROSTOVOLJSTVO LAHKO IZVAJATI NA SPLETU? KAJ PA BREZ POVEZAVE?
- KAKO JIH LAHKO PROSTOVOLJEC PODPRE, ČE ŠE NIMAJO PRILOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSTVO?
- KAKO LAHKO PRIDETE V STIK S TO ORGANIZACIJO?

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



STRAH V KLOBUKU

ali na platformi Mentimeter

Česa se pri prostovoljstvu bojite?

- Razmisli in zapiši 3 strahove

Izberite eno od navedenih rešitev in jo podrobneje razložite

- Zakaj je ta rešitev boljša od drugih?
- Kako natančno bi implementirali to rešitev? Pomislite na konkretne korake in jih zapišite.
- Bi lahko šlo kaj narobe? Kako bi to rešili?

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

Margaret Smith
Koordinatorica prostovoljcev
662-241-7824
margarethsmith@gmail.com
linkedin.com/in/marge_smith

Povzetek

Navdušena in motivirana koordinatorica prostovoljcev z večletnimi izkušnjami. Vzpostavila je skupino za mreženje prostovoljcev z več kot 700 člani. Sposobna oseba, ki zna izkoristiti organizacijske in medosebne spretnosti za usklajevanje vsakodnevnih dejavnosti prostovoljcev.

Izkušnje

Koordiniranje prostovoljcev

Univerzitetna bolnišnica, Briston and Weston
Februar 2015 – marec 2019

- Usposabljanje več kot 1000 prostovoljcev hospica pri zagotavljanju čustvene podpore in nadomestne oskrbe.
- Razvijanje in distribucija celovitih brošur o hospicu na domu in prostovoljstvu!
- Z aktivnim navezovanjem stikov z različnimi subjekti je sprožila in vzpostavila skupino za mreženje prostovoljcev, ki šteje več kot 700 članov.
- Izvajala je redna izobraževalna usposabljanja za cerkvene organizacije in civilne skupine o vprašanjih, povezanih s koncem življenja, in o zaposlovanju prostovoljcev.

Ključni dosežki: Oblikovala in usklajevala je pošiljanje obvestil o javnih storitvah 15 000 strokovnjakom in domovom za ostarele.

Izobrazba

Dodiplomski študij biomedicinskega inženirstva

Imperial Collage London
2013

Tečaji in certifikati

- Certifikat o mednarodnem prostovoljstvu, International Volunteer HQ, 2014

Spretnosti

- Komunikacija
- Vodenje
- Skupinsko delo
- Reševanje problemov

John Riley

52 My Street, Fournown,

Fiveshire, WX59 9XW

rileyj@gmail.com

07979999777

Kot oseba z nedavno diplomo iz arheologije imam znanja in lastnosti, s katerimi lahko ponudim pomoč pri prostovoljstvu v vesoljski industriji. Moje kompetence vključujejo kuhanje kave, razumevanje političnih ved, kulturno navigacijo, timsko delo in znanje o arheologiji. Z veseljem se učim v programu za diplomante in želim prispevati k organizaciji.

Izobrazba

Univerza Exeter (2017-2020)

Dodiplomski študij arheologije 2:1

Šola Fournown (2009-2016)

A-levels: zgodovina, angleščina, francoščina. geografija na ravni AS

10 predmetov GCSE, vključno z matematiko in dvojnimi naravoslovjem.

Spretnosti

Individualno delo

- Zaposleni v podjetju Starbucks, ki izpolnjuje naročila in zagotavlja odlične storitve za stranke
- Pomočnik pri projektu Dig NW, ki je sodeloval s projektno ekipo pri načrtovanju dogodkov Summer Dig in skrbel, da je vsak dan potekal nemoteno
- Urejanje in izdajanje glasila za jugozahodno podružnico Sveta za britansko arheologijo

Organizacija

- Uspešno kombiniranje študija, dela s skrajšanim delovnim časom, prostovoljstva in občolskih dejavnosti
- Usklajevanje dobro sprejetih arheoloških dogodkov za Dig NW in univerzitetno arheološko društvo. Udeleženci Summer Diga so komentirali: "Kako dobro organiziran dan. Ponovno mi je vzbudil zanimanje za arheologijo. "Bilo je tako razburljivo najti prave kose starodavne keramike". "Mia mi je pokazala, kako razumeti in skrbeti za najdeno keramiko."

Verbalna komunikacija

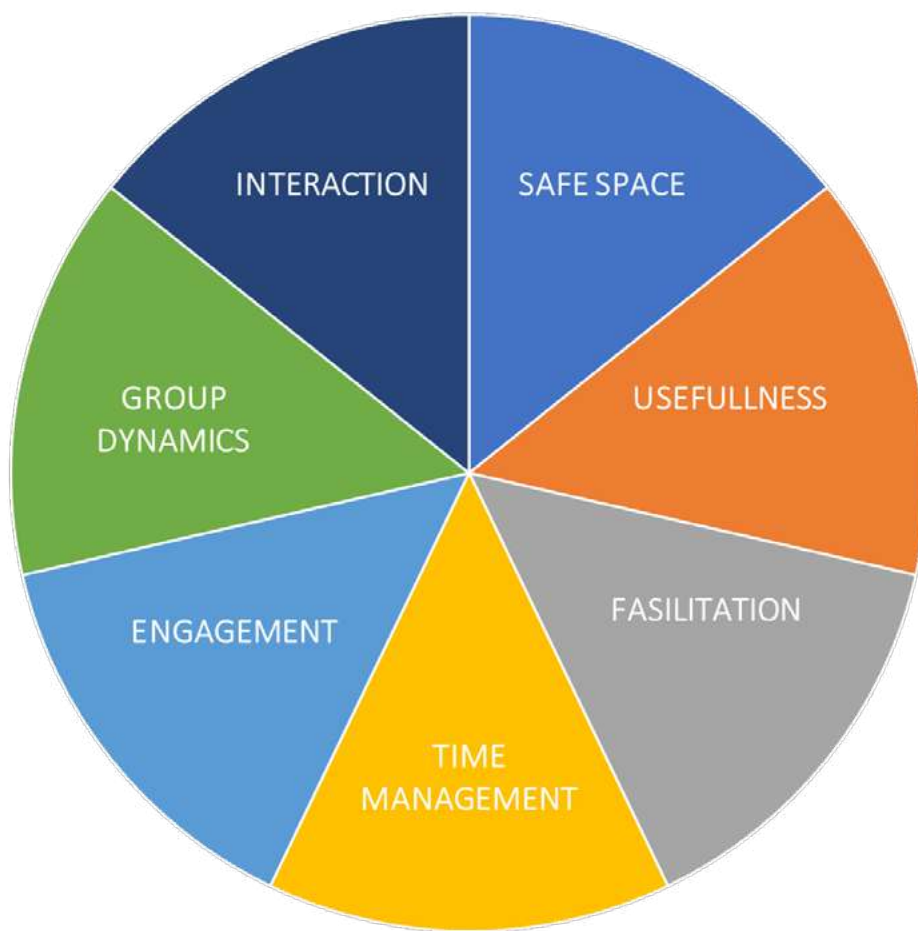
- Pisanje poročil kot pomočnik pri projektu Dig NW Summer Digs
- V sklopu mojega univerzitetnega študija, priprava esejev, poročil in seminarskih nalog v skladu s strogimi smernicami

Pisno sporočanje

- Obravnava strank v Starbucksu, vključno s pritožbami, ki jih je posredovalo mlajše osebje, ter komuniciranje z osebjem in vodstvom

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

4.2.6 - REFLEKSIJA



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



ODDELEK 5

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI
IN GRADIVOM O ZAGOVORNIŠTVU/AKTIVIZMU NA
SPLETU**

5.1 - PRIPRAVA



ČAS:

Približno 6-7 pedagoških ur. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi potrebam skupine.



UDELEŽENCI::

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o zagovorništvu/aktivizmu na spletu.



UČNI CILJI:

Razumeti, kaj je aktivizem na spletu kot nova oblika kolektivne mobilizacije in kakšne so njegove ravni udeležbe. Spoznati različne metode aktivizma na spletu in glavne vrste, ki obstajajo. Spoznati tveganja in priložnosti aktivizma v družbenih omrežjih ter se seznaniti z uspešnimi primeri kot modeli za uporabo v praksi.



METODOLOGIJA::

Energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

Papirji formata A4, stojala z listi, samolepilni lističi, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) z dostopom do interneta, zvonec/štoparica, gradivo iz virov in predloge, ustvarjene za modul 5.



PRIPRAVA UČILNICE:

Učilnice morajo biti odprte in imeti dovolj prostora za neovirano gibanje z invalidskimi vozički. Potrebne bodo tudi mize, stoli in tabla. Če bi nekateri udeleženci raje sodelovali prek spleta in ne fizično prisotni, mora biti učilnica opremljena z računalniki in kamerami, da se jim to olajša. Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme, da bo skupinsko delo učinkovito in zabavno (Zoom - ponuja prostore za skupinsko delo, Padlet ...).



MODUL PLATFORME ZA E-UČENJE:

Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul 5, ONLINE ADVOCACY/ACTIVISM (ZAGOVORNIŠTVO/AKTIVIZEM NA SPLETU), ki je na voljo tukaj: <https://projectactivate.eu/training>

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

*OPOMBA: Za prevode povezav Canva ustvarite novo kopijo

5.2.1 - ICEBREAKER: PAJKOVA MREŽA

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
30 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ta dejavnost se imenuje "Pajkova mreža". Vsi udeleženci stojijo v krogu. Eden od njih vzame volneni konec klobčiča preje (ali vrvice ali česa podobnega) in, ne da bi ga spustil, z drugo roko vrže klobčič preje partnerju, pri tem pa pove nekaj pozitivnega, kar mu je všeč ali kar ceni pri osebi, ki ji ga je vrgel.2. Oseba, ki prejme klobčič preje, pobere nit in prav tako, ne da bi jo izpustila, vrže klobčič preje drugemu partnerju, pri tem pa pove nekaj, kar ji/mu je všeč ali kar ceni o njem/njej. In tako naprej, dokler vsi udeleženci ne poberejo kosa niti, pri tem pa oblikujejo pisano figuro v obliki pajkove mreže.3. Na koncu zadnji udeleženec, ki je prejel klobčič preje, vrže klobčič prvemu, saj na ta način sklenemo krog in vsak bo povedal nekaj pozitivnega o nekem, hkrati pa bo nekdo povedal nekaj pozitivnega o sebi.4. Na koncu jih spodbudite, da povedo, kakšen cilj so dosegli s to vajo: samospoštovanje, komunikacijske spretnosti, krepitev skupinskih vezi itd. Ni pravih ali napačnih odgovorov. Ni jim treba slediti določenemu vrstnemu redu. Cilj je, da imajo čim več zamisli.

5.2.2 - KAJ JE AKTIVIZEM NA SPLETU

Namen te dinamike je ozaveščanje o uspešnih kampanjah aktivizma na spletu ter spodbujanje uporabe novih tehnologij. Pomembno je tudi, da se zaradi te vaje okrepijo ustvarjalne sposobnosti udeležencev in njihove komunikacijske spretnosti.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
15 minut	<p>UVOD: KAJ JE ZAGOVORNIŠTVO/AKTIVIZEM NA SPLETU?</p> <ol style="list-style-type: none">Vodja usposabljanja na kratko predstavi, kaj je aktivizem na spletu, vrste in metode aktivizma, cilje, ki jih zajemajo, in zakaj so pomembni za skupnosti.Udeležencem bo zastavil kratek krog vprašanj, s katerimi bodo delili, ali je kdo od njih kdaj sodeloval v kampanji za ozaveščanje ali podobno
20 minut	<p>RAZISKOVANJE KAMPANJE ZA AKTIVIZEM NA SPLETU</p> <ol style="list-style-type: none">Udeleženci bodo razdeljeni v skupine po 4 osebe. Vsaka skupina bo dobila velik kos kartona z barvnimi označevalci.Vsaka skupina mora zagotoviti, da ima vsaj eno napravo z dostopom do interneta. Idealno bi bilo, če bi imeli računalnik ali tablični računalnik, tako da bi vsi lahko videli zaslon, če pa te vrste naprave nimate, lahko uporabite mobilni telefon.Ekipa opravi nekaj raziskav o uspešnih spletnih aktivističnih kampanjah v zadnjih nekaj letih in si jih zapiše. Skupaj se bodo odločili, katero bodo izbrali za ustno predstavitev drugim skupinam.Pomembno je, da moderator spremlja kampanjo, ki jo izbere vsaka skupina, da se izogne ponavljanju med skupinami.
30 minut	<p>PRIPRAVA PREDSTAVITVE</p> <ol style="list-style-type: none">Ko je aktivistična kampanja izbrana, se skupina odloči, kako jo bo predstavila ostalim kolegom, in sicer z uporabo kartona in označevalcev, oblikovanjem osnutka, risbe ali preprosto z besedami. To je svobodna in ustvarjalna vaja!Ko bodo oblikovali predstavitevne plakate, bodo morali opraviti kratko vajo, kako jo bodo predstavili drugim udeležencem. Lahko se zgodi, da bo govoril samo eden od njih ali da bodo predstavitev, ki jo bodo delili, razdelili na dele, kar bi bilo idealno za spodbujanje komunikacijskih spretnosti vsakega od njih, pa tudi za odpravljanje treme.

**Ne pozabite, da so med udeleženci lahko tudi taki, ki imajo težave s sporazumevanjem. Pomembno je, da sodelujejo na enak način kot ostali, se prilagodijo njihovemu tempu, jim prisluhnejo in poskrbijo, da imajo enake možnosti kot njihovi vrstniki.*

5-10 minut na skupino	<p>USTNE PREDSTAVITVE</p> <ol style="list-style-type: none"> Po končani vaji bodo šli po skupinah naprej in jo predstavili ostalim udeležencem. Določijo naj najdaljši časovni okvir, na primer 5 do 10 minut. Za zaključek bo sledil krog vprašanj, s katerimi bodo razmišljali o tem, kako so se počutili ob tej dinamiki.
-----------------------	---

5.2.3 - USTVARITE SVOJO AKTIVISTIČNO KAMPANJO

Ta vaja nam pomaga spodbuditi ustvarjalnost udeležencev z ustvarjanjem lastne kampanje za ozaveščanje in s tem spodbuja timsko delo.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>ČAS ZA IZMENJAVO IDEJ IN BRAINSTORMING!</p> <ol style="list-style-type: none"> Vsi udeleženci bodo skupaj izvedli brainstorming o kampanjah ozaveščanja, ki bi jih lahko izvedli na spletu. Za vsakih 5 oseb, ki bodo oblikovale ekipo, bo izbrana ena tema. Z drugimi besedami, če je v učilnici 20 ljudi, bodo izbrane 4 teme. Če je v razredu 10 ljudi, bosta izbrani 2 temi. Skupina bo razdeljena v podskupine po 5 ljudi.
45 minut	<p>ČAS ZA REFLEKSIJO IN OBLIKOVANJE KAMPANJE</p> <ol style="list-style-type: none"> Vsaka skupina bo oblikovala svojo spletno aktivistično kampanjo. Pri tem bomo upoštevali dokument, za katerega povezava je tukaj: Tvoja kampanja. Glede na kampanjo, ki je bila dodeljena posamezni skupini, bodo razmislili in napisali dokument, v katerem bo vsaka skupina opredelila naslednje točke: <ol style="list-style-type: none"> Utemeljitev kampanje (ugotovljena potreba). Cilj družbenega vzroka. Slogan in logotip, ki označujeta kampanjo. Strategija diseminacije <p>Naslednji dokument uporabite kot vodilo pri vaji za udeležence: Vodič.</p>

5.2.4 - PROSTOVOLJSTVO

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>PROSTOVOLJSTVO</p> <p>1. Vodja usposabljanja na kratko predstavi, kaj je prostovoljstvo in na katerih različnih področjih je mogoče izvajati prostovoljstvo na spletu.</p>
20 minut	<p>PREDNOSTI PROSTOVOLJSTVA</p> <p>1. S celotno skupino izvedite brainstorming o prednostih, ki jih po njihovem mnenju lahko prinese prostovoljstvo. V ta namen bodo udeleženci dobili samolepilne lističe, na vsakega od njih pa bo moral vsak udeleženec napisati eno korist. Uporabili bodo toliko samolepilnih lističev, kolikor bodo menili. Za zapisovanje svojih zamisli bodo imeli približno 10 minut časa.</p> <p>2. Ko bo čas za zapisovanje idej potekel, bodo razdelili samolepilne lističe glede na:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Osebne koristi (za osebo, ki prostovoljno sodeluje)b) Koristi za osebo, ki prostovoljstvo sprejemac) Koristi za družbo na splošno. <p>V ta namen bo vodja usposabljanja na steno ali tablo nalepil plakate tega dokumenta, učenci pa bodo pod njih nalepili svoje ideje. (Preprosto izrežite vzdolž črtkane črte): Prednosti.</p>
20 minut	<p>3. Po lepljenju samolepilnih lističev v ustrezne razdelke bo vodja usposabljanja ob sodelovanju vseh udeležencev pripravil predstavitev z zaključki. Pri tem se lahko izvajalec usposabljanja sklicuje na ta dokument: Kratek seznam prednosti.</p>

5.2.5 - POIŠČITE IDEALNEGA PROSTOVOLJCA NA SPLETU

Za izvedbo te dinamike je potrebno, da ima vsak udeleženec mobilni telefon z dostopom do interneta, lahko pa se uporabijo tudi druge naprave (na primer računalnik ali tablični računalnik), če so na voljo.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>POMISLITE NA SVOJE INTERESE</p> <p>1. Vsak udeleženec vzame pisalo in papir ter napiše, kakšne interese ima v svojem življenju in kako bi jih na podlagi tega lahko uporabil pri spletnem prostovoljstvu. Nekdo je lahko na primer ljubitelj živali in na podlagi tega zanimanja razmišlja o neki obliki prostovoljstva, povezanega z živalmi.</p>
30-40 minut	<p>POIŠČITE SVOJE IDEALNO PROSTOVOLJSTVO NA SPLETU</p> <p>1. Po razmisleku o osebnih interesih bo moral vsak udeleženec na internetu poiskati, kakšno prostovoljstvo na spletu bi lahko opravljal. Če je na voljo več možnosti, se bo poskušal odločiti za tisto, ki mu najbolj ustreza, in pregledal, katere korake mora storiti, če želi ga želi opraviti.</p> <p>2. Udeleženec na list zapiše sklepe s svojo odločitvijo za prostovoljno delo in korake, ki jih mora narediti (vsaj prvi korak).</p> <p>3. Nato zapiše, kakšne koristi bi mu po njegovem mnenju lahko prineslo to posebno prostovoljstvo.</p>
5 minut na osebo	<p>DELITE SVOJE ZAKLJUČKE S SKUPINO</p> <p>1. Na koncu vsak udeleženec ostalim predstavi svoje zanimanje in vrsto prostovoljstva na spletu, ki ustreza temu zanimanju.</p>

SREDSTVA ZA IZVAJANJE ODDELKA

ODDELEK 5

Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

BENEFITS OF THE SPIDER'S WEB DYNAMIC



1 Self-esteem

Improves participants' self-esteem by receiving positive feedback about themselves.



2 Self-knowledge

Increases self-awareness by receiving a comment the person may not have known about him/herself.



3 Focus on the positive things

It helps to look at life with a positive mentality, seeing the positive things about people!



4 Giving and receiving compliments

Many people are embarrassed to receive compliments, or don't know how to express them when they want to give them, so it's a good social skills training!



5 Communication skills

Verbal and non-verbal communication, public speaking, expression of ideas, etc. are applied.

6 Group cohesion

It helps to improve and strengthen the bonds between the participants, to appreciate each other more and to improve the feeling of belonging.



7 Working environment

All this makes for a much more enriching and productive working environment!!

POSITIVE VIBES



Kako zasnovati lastno kampanjo za ozaveščanje



1. Utemeljite jo

Pomembno je, da prepoznate potrebo, ki jo želite nasloviti, ter da je kampanja smiselna in upravičena.



2. Opredelite svoj cilj

Ko veste, kakšna je potreba, morate opredeliti cilj, ki ga želite doseči. Ta mora biti jasen in realističen. Poskusite jih opredeliti vedno v pozitivni obliki in začenši z močnim glagolom, ki vabi k akciji.



3. Sporočilo

Osredotočite se na sporočilo, ki ga želite posredovati. Sporočilo mora biti skladno in ciljno usmerjeno.



4. Bodite ustvarjalni!

Uporabite slogan in logotip, ki označuje kampanjo. Identiteta je zelo pomembna! Bodite izvirni in razmišljajte drugače! Uporabite lahko akcije, ki jih je treba izvesti, tako da postanejo viralne in jim ljudje zagotovijo prepoznavnost na družbenih omrežjih.



5. Naložite jo na družbena omrežja!

Razmislite, katera omrežja bodo najverjetneje najboljšala širjenje vaše kampanje. In jo naložite!



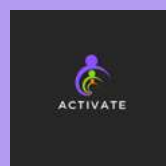
6. Oprite se na svoje bližnje

Zaprosite za podporo ob začetku širjenja kampanje pri svojih bližnjih, zagotovo bodo z veseljem podprli dobro socialno delo!



7. Družbene organizacije in nevladne organizacije

Obrnite se tudi na združenja in organizacije, ki vam lahko pomagajo povečati prepoznavnost vaše kampanje ali želijo sodelovati z vami.

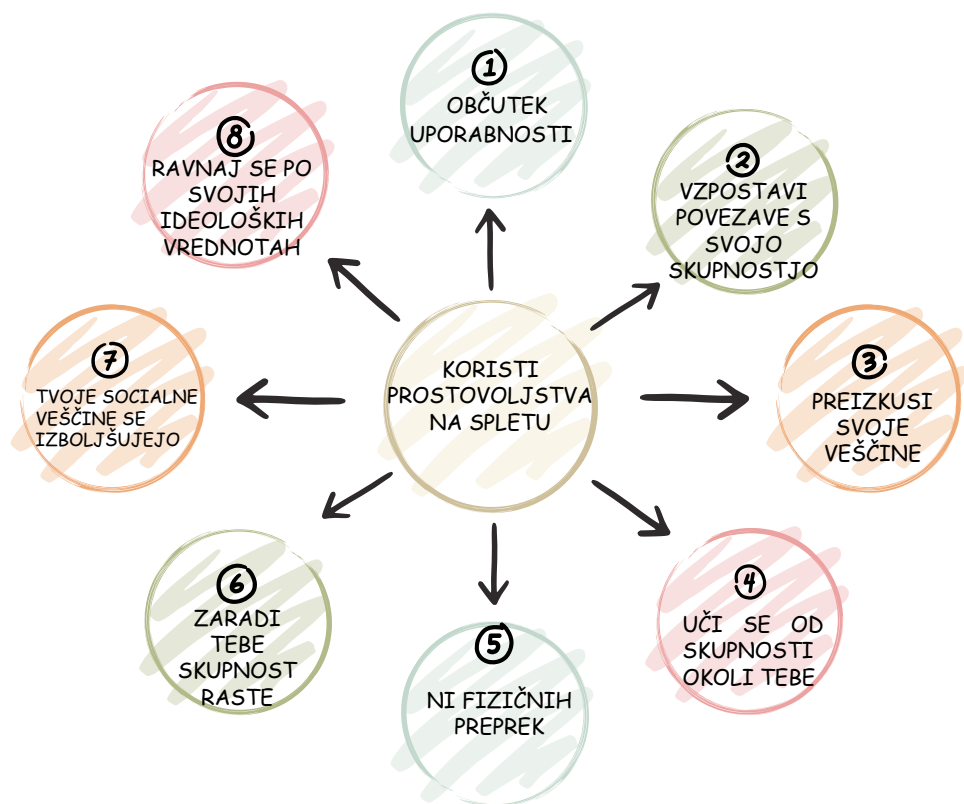


Oblikujte kampanjo za ozaveščanje



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

5.2.3. - KRATEK SEZNAM UGODNOSTI



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)

KORISTI ZA PROSTOVOLJCA

KORISTI ZA OSEBE OZIROMA ORGANIZACIJE, ZA KATERE SE OPRAVLJA PROSTOVOLJSTVO

KORISTI ZA DRUŽBO

(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je financiran s podporo projekta ERASMUS+ Evropske komisije. Ta publikacija odraža samo stališča njenih avtorjev in niti Evropska komisija niti SEPIE nista odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.