



Co-funded by
the European Union



Modulul 1

1.1 Învăţarea între generaţii



intergenic.eu



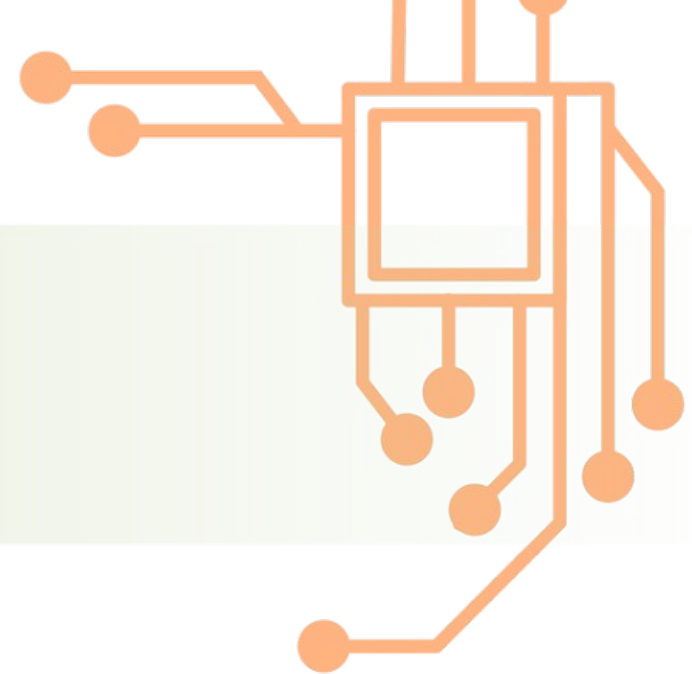
[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)



1.1.1 Introducere în învățarea între generații



Prezentare generală și definiție a învățării între generații

Învățarea intergenerațională (IGL) este o formă de învățare pe tot parcursul vieții, ceea ce înseamnă că cel puțin două generații sunt implicate în activități, schimburi de cunoștințe și experiențe comune. Este atunci când generațiile lucrează împreună. Învățarea poate fi formală, non-formală și informală. Printre cele mai comune modalități non-formale se numără, de exemplu, atunci când părinții și bunicii îi ajută pe copii să citească, să scrie și să facă matematică. Acest lucru funcționează în ambele sensuri, atunci când și copiii își învață părinții cum să folosească un telefon sau un computer.

Definiție

Învățarea intergenerațională este un proces prin care indivizii de toate vârstele dobândesc competențe și cunoștințe, dar și atitudini și valori, din experiența zilnică, din toate resursele disponibile și din toate influențele din propria "lume a vieții" (EAGLE, 2008)





1.1.1 Introduction to intergenerational learning



Obiectivele învățării între generații

	Schimb de cunoștințe și competențe	Încurajează învățarea pe tot parcursul vieții	Promovarea înțelegerii	Construiți comunități mai bune	Oamenii nu se simt singuri
Explicație	Generațiile mai în vârstă pot împărtăși abilități de viață valoroase, în timp ce generațiile mai tinere pot împărtăși abilități tehnologice și perspective noi.	Promovează ideea că învățarea este un proces pe tot parcursul vieții, încurajând persoanele de toate vârstele să continue să învețe unii de la alții.	Elimină stereotipurile și concepțiile greșite dintre generații, promovând empatia și respectul.	Atunci când grupuri de vârste diferite se reunesc, acest lucru consolidează legăturile comunitare și sentimentul de apartenență.	Astfel de interacțiuni reduc sentimentul de singurătate, în special în rândul adulților în vârstă, asigurând în același timp implicarea socială.
Exemple	Un mecanic pensionar învață cum să repare biciclete la un atelier comunitar, în timp ce copiii îl învață despre aplicații și gadgeturi. Ambele părți învață competențe noi una	Elevii organizează o "Zi de ajutor tehnic" pentru bătrâni, pentru a-i învăța cum să folosească smartphone-ul și calculatorul. Adulții în vârstă învață cum să rămână conectați, iar adolescenții dobândesc experiență didactică.	O școală invită seniorii să împărtășească elevilor povești din tinerețea lor. Copiii învață despre viața din trecut, în timp ce seniorii aud despre tendințele de astăzi. Acest lucru îi ajută pe toți să se înțeleagă mai bine între ei și reduce	O dată pe lună, familii de toate vârstele se adună la un centru comunitar pentru a găti și a mânca împreună. Acest lucru creează prietenii mai puternice în comunitate și îi ajută pe oameni să simtă că aparțin comunității.	Un program asociază studenți cu vârstnici care se pot simți singuri. Aceștia se întâlnesc o dată pe săptămână pentru a juca jocuri sau pentru a face meșteșuguri împreună, ceea ce îi ajută pe amândoi să

1.1.1 Introducere în învățarea între generații

Exemple reale de rezultate ale învățării intergeneraționale

Proiect intergenerațional de grădină școlară (Spania)

În școlile rurale spaniole, elevii și seniorii au lucrat împreună pentru a cultiva grădini școlare. Seniorii au împărtășit tehnici tradiționale de grădinărit, în timp ce elevii au învățat despre agricultura durabilă și îngrijirea mediului. Acest proiect a încurajat schimbul de cunoștințe, interacțiunea socială și respectul pentru mediu între generații.

Men's Shed (Ireland)

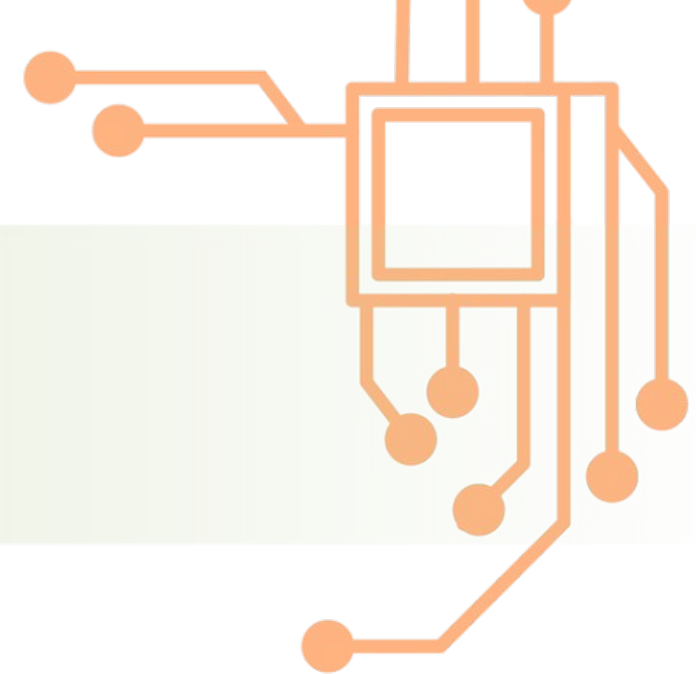
Această inițiativă este deosebit de populară în Irlanda și creează un spațiu în care bărbații de toate vârstele pot colabora la proiecte practice. Deși nu sunt exclusiv intergeneraționale, aceste spații favorizează relațiile naturale de mentorat și sprijin.

<https://menssheds.ie/>

Seniorii și copiii învață împreună (Grecia)

Această inițiativă încurajează persoanele în vârstă să îi învețe pe nepoți dialectele locale, folclorul și poveștile tradiționale. Organizată de centrele comunitare grecești în colaborare cu Ministerul Culturii și Sportului din Grecia, aceasta se concentrează pe conservarea patrimoniului cultural.

1.1.1 Introduction to intergenerational learning



Exemple reale de rezultate ale învățării intergeneraționale

Seniori și elevi care iau micul dejun împreună (Belgia)

În fiecare an, Consiliul local al seniorilor organizează un mic dejun în colaborare cu elevii de 12-14 ani de la Școala SHIL. Elevii aduc persoanele în vârstă cu handicap din camerele lor - în special pe cele în scaun cu rotile - la mese. Tinerii servesc micul dejun pentru persoanele în vârstă

Centre de generare (România)

Un program care își propune să ofere diverse activități educaționale și profesionale după școală. Accentul este pus pe copiii din 20 de comunități defavorizate, iar proiectul este implementat de voluntari seniori

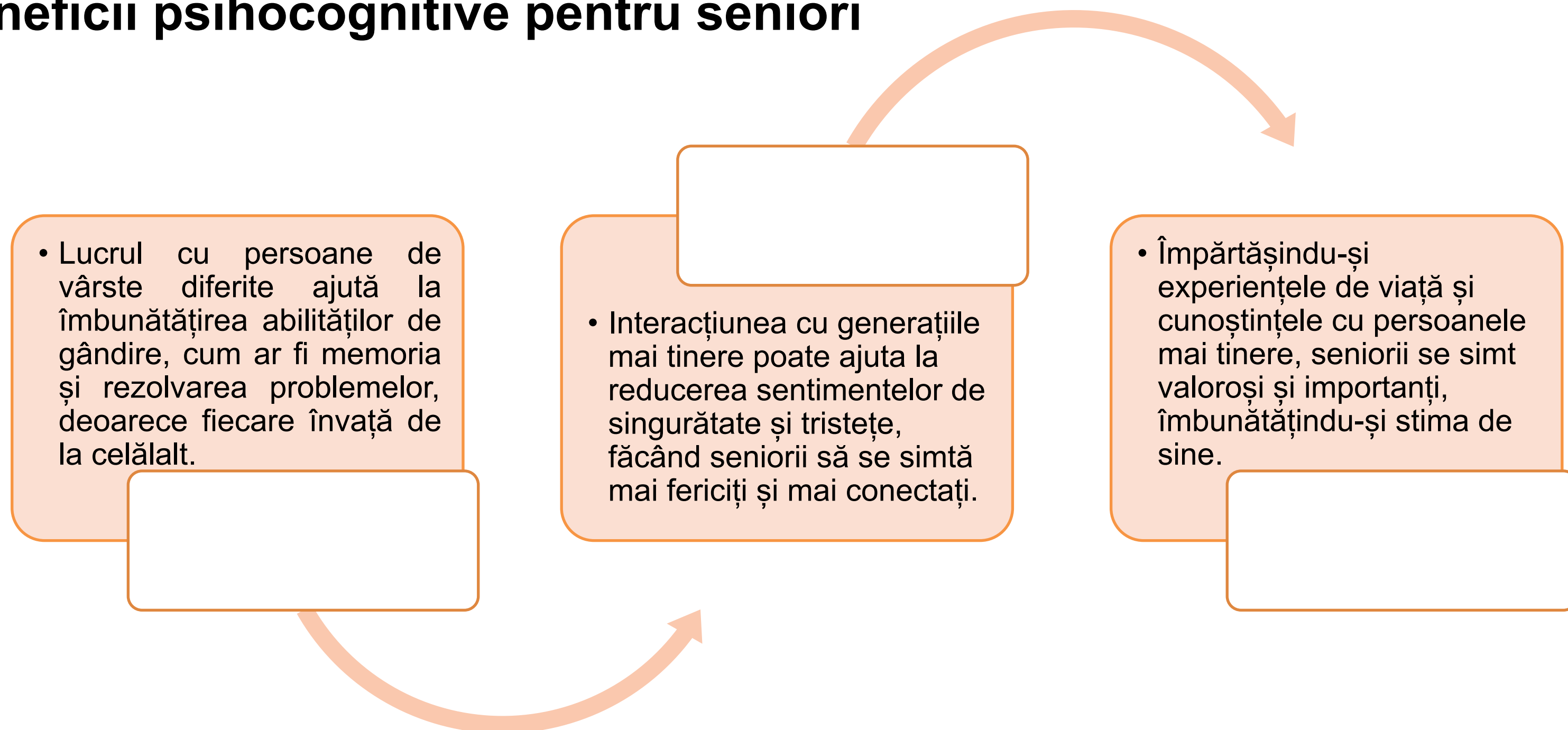
Viața între generații (Austria)

Un model de locuință care promovează interacțiunile între diferite grupuri de vârstă, în special tineri și vârstnici. Experiența inovatoare a reședinței intergeneraționale a ÖJAB este o inițiativă din Viena care creează medii de viață incluzive în care rezidenții de toate vârstele pot împărtăși experiențe, se pot sprijini reciproc și pot construi o comunitate.



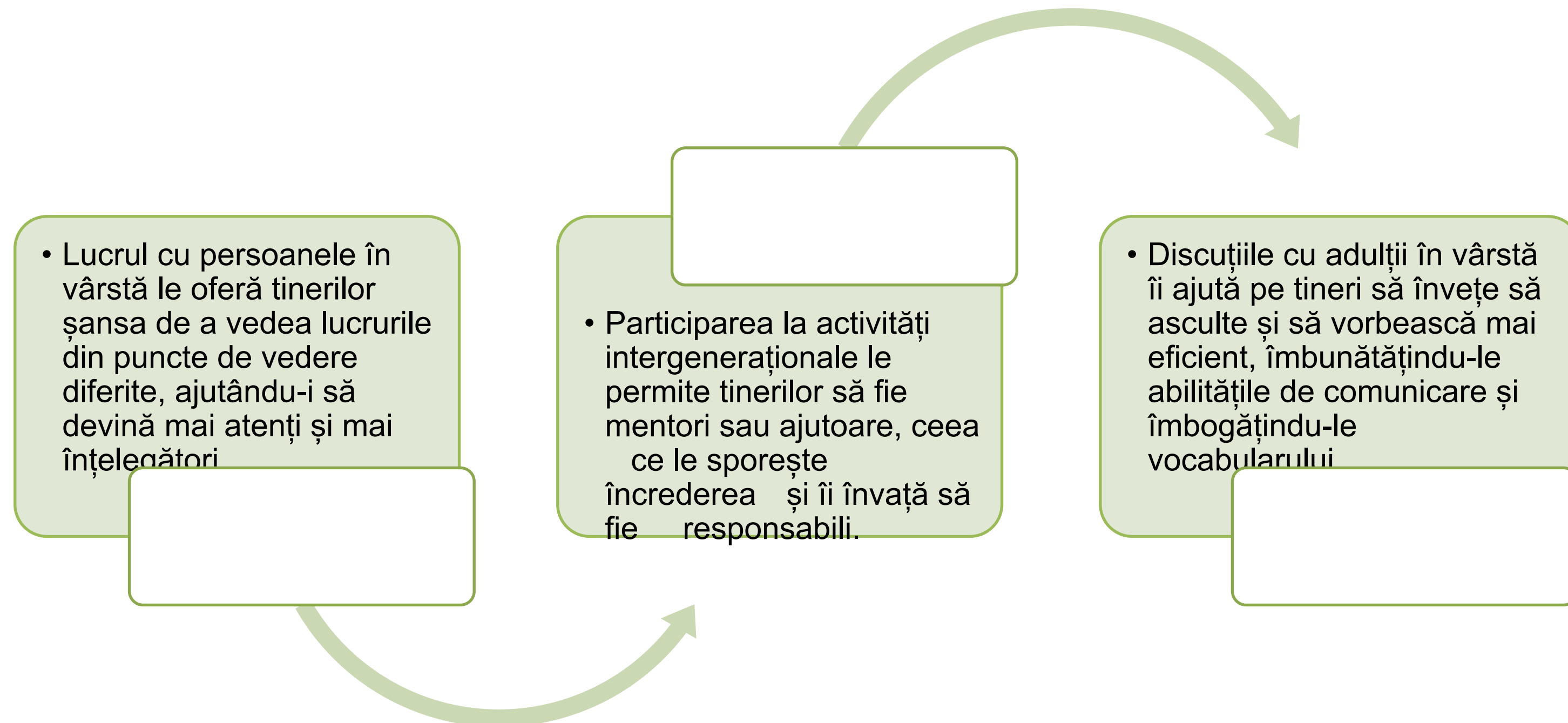
1.1.2 Beneficiile învățării între generații

Beneficii psihocognitive pentru seniori



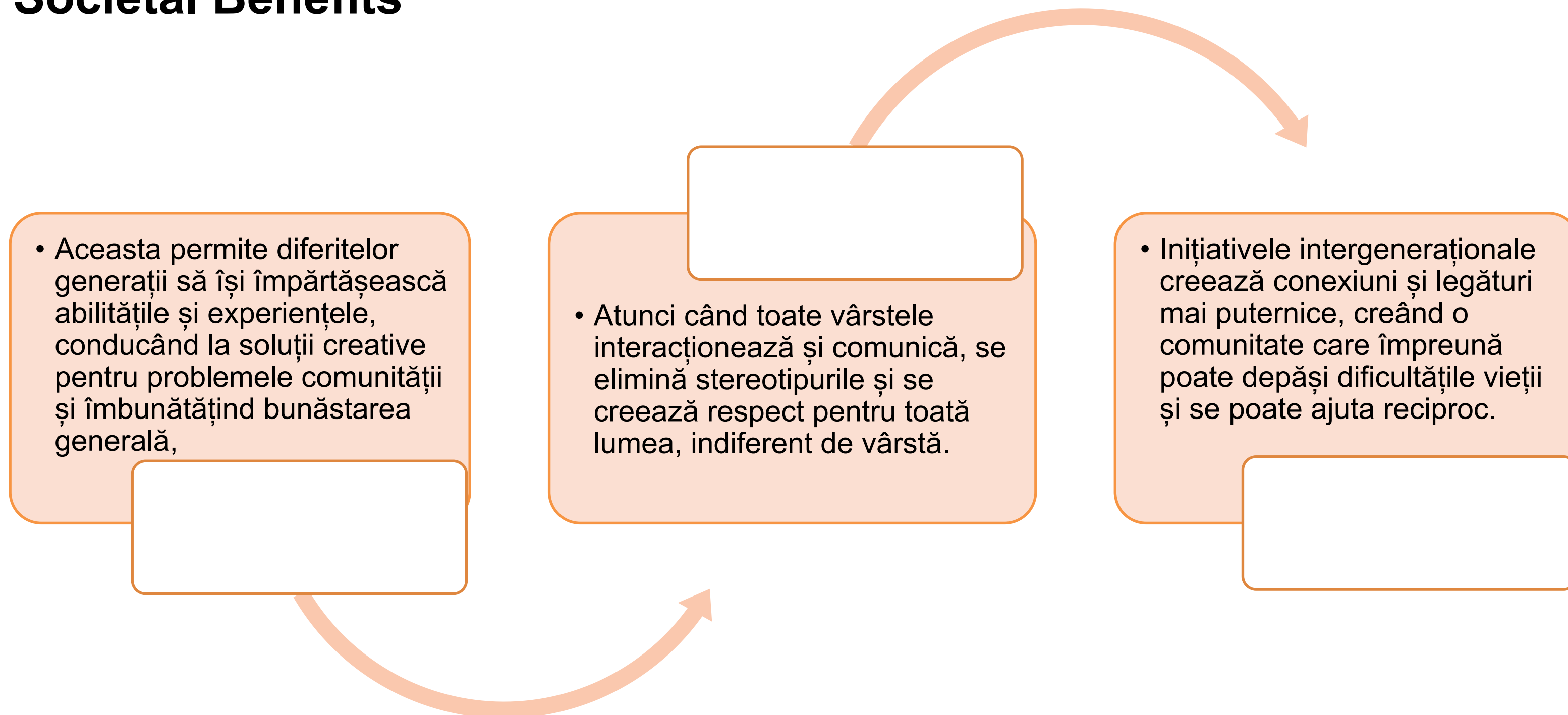
1.1.2 Beneficiile învățării între generații

Beneficii personale și de dezvoltare pentru tineri



1.1.2 Benefits of Intergenerational Learning

Societal Benefits



Activitatea de formare 1

Împărtășirea poveștilor de viață!



5-10 persoane

Materiale de care aveți nevoie:

- Scaune așezate în cerc
- Papetărie
- Stilouri



45-60'

Obiectiv

Reducerea decalajelor între generații, permițând seniorilor să împărtășească povești de viață și experiențe cu tinerii, promovând empatia, înțelegerea și abilitățile de comunicare.

Trepte

1. Introducere (10 minute)

Prezentați pe scurt conceptul de învățare între generații. Discutați valoarea poveștilor de viață și modul în care acestea modelează identitatea și înțelegerea culturală.

2.2. Sesiunea de împărtășire a poveștilor (40 de minute)

Seniorii sunt invitați să împărtășească evenimente sau experiențe de viață semnificative. Acestea pot varia de la povești despre copilărie, viața profesională, tradiții de familie sau evenimente istorice prin care au trecut. Tinerii sunt încurajați să pună întrebări și să interacționeze cu persoanele în vârstă.

Activitatea de formare 1

3. Discuții și reflecții (10 minute)

Întrebați participanții ce au învățat din povești.

Ce poveste împărtășită de senior v-a impresionat cel mai mult și de ce?

Discutați despre modul în care aceste povești le schimbă sau le îmbunătățesc înțelegerea trecutului și a generației în vârstă.

Cum v-a schimbat perspectiva asupra generației lor ascultarea poveștilor de viață ale seniorilor?

Ce ați învățat din povești și credeți că este important să vă amintiți sau să transmiteți altora?

Sfaturi

În această activitate, facilitatorii pot fi fie tineri, fie seniori, participanții fiind grupul opus. Dacă tinerii sunt facilitatorii, seniorii vor fi participanții cărora li se adresează întrebările și viceversa.

Activitatea de formare 2

Spargerea stereotipurilor



5-10 persoane

Materiale de care aveți nevoie:

- Tablă flipchart/whiteboard
- Hârtie și pixuri
- Stereotipuri tipărite



45-60'

Obiectiv

Abordarea și contestarea stereotipurilor comune deținute de diferite generații prin discuții și jocuri de rol. Scopul este de a promova înțelegerea, empatia și respectul reciproc între elevi și seniori.

Trepte

Trepte

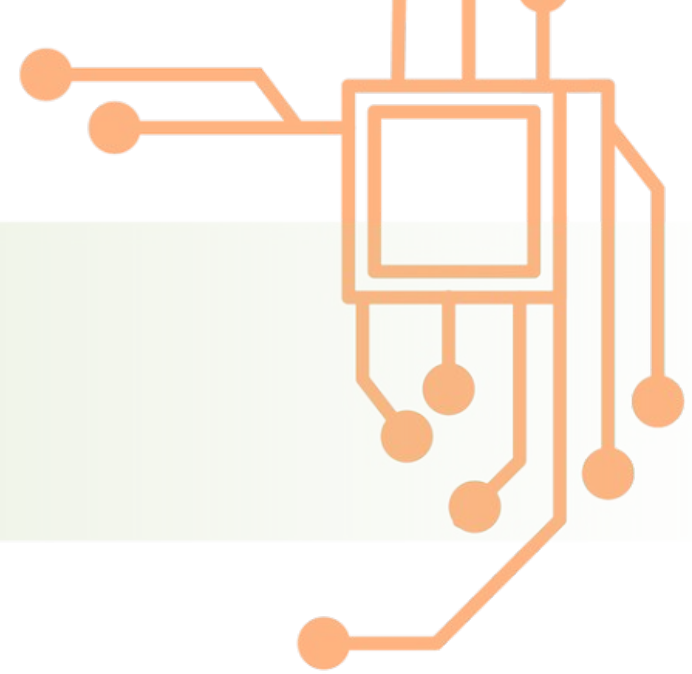
1. Introducere (10 minute)

Începeți prin a explica ce este un stereotip și cum stereotipurile pot influența relațiile dintre diferite grupuri de vârstă. Tipăriți stereotipurile comune.

Tineret:

- 1. Tinerii sunt leneși și le lipsește etica muncii*
- 2. Tinerii sunt prea dependenți de tehnologie*
- 3. Tinerii nu respectă tradiția sau nu apreciază generațiile mai în vârstă*

Activitatea de formare 2



Seniori:

1. *Seniorii nu se descurcă bine cu tehnologia*
2. *Seniorii sunt blocați în metodele lor și rezistenți la schimbare*
3. *Seniorii sunt slabi și dependenți*

Joc de rol (25 de minute)

Împărțiți participanții în grupuri de câte 2-3 persoane.

(10 minute) Cereți fiecărui grup să selecteze un stereotip (de exemplu, "Seniorii nu înțeleg tehnologia" sau "Tinerilor nu le pasă de istorie") și să pregătească un scurt joc de rol care exagerează acest stereotip. Scopul este de a demonstra cât de nerealiste sau dăunătoare pot fi aceste stereotipuri atunci când sunt duse la extrem.

(10 minute) Performanță: fiecare grup își prezintă jocul de rol restului echipei.

Discuții și reflecții (10 minute)

Facilitați o discuție în care participanții să reflecteze asupra a ceea ce au învățat din această activitate.

Întrebați:

"Ce v-a surprins la sesiunea de astăzi?"

"Cum putem contesta stereotipurile în viața de zi cu zi?"

"Cum s-a schimbat percepția ta asupra celeilalte generații după această activitate?"



Training Activity 2

Sfaturi

În această activitate, facilitatorii pot fi fie tineri, fie seniori, participanții fiind grupul opus. Dacă tinerii sunt facilitatorii, seniorii vor fi participanții cărora li se adresează întrebările și viceversa.

Resurse suplimentare



Video: „Valoarea relațiilor intergeneraționale”

- **Descriere:** Dr. Lori Stevic-Rust discută despre beneficiile reciproce ale relațiilor și învățării intergeneraționale.
- **Acces:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: „De ce avem nevoie de relații intergeneraționale”

- **Descriere:** Surorile gemene Jenna și Jordan McMurtry își împărtășesc experiențele personale și interacțiunile cu seniorii.
- **Acces:** <https://youtu.be/abzqjuhlP4?feature=shared>

Article: „Ce este învățarea intergenerațională?”

- **Descriere:** Un pliant informativ realizat de organizația „[Generations Working Together](https://generationsworkingtogether.org/)”, care definește termeni și concepte cheie.
- **Acces:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Article: „Învățarea intergenerațională: Beneficii dovedite atât pentru vârstnici, cât și pentru tineri”

- **Descriere:** Un articol informativ realizat de organizația „[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](https://crpe.org/)” care evidențiază beneficiile învățării intergeneraționale.
- **Acces:** : <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Referințe

Platforma AGE Europa. (n.red.). Activități intergeneraționale locale în Belgia. Retrieved from:

<https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Învățarea între generații: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Învățarea între generații în acțiune. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Generațiile lucrează împreună. (2011). *Învățarea între generații*. Retrieved from

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Generațiile lucrează împreună. (n.red.). Broșura GWT. Retrieved from

<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Învățarea între generații: Cum pot beneficia reciproc adulții în vârstă și tinerii. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Referințe

Hansen, H. P. (2018). Învățarea între generații: O resursă pentru comunități. Institutul UNESCO pentru învățarea pe tot parcursul vieții. Retrieved from: https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Învățarea intergenerațională și impactul acesteia asupra tinerilor. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Fondul România Unită. (s.f.). Centre de generație - Fundația Principesa Margareta a României. Retrieved from: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018).

Rolul programelor intergeneraționale în reducerea izolării și a singurătății la adulții în vârstă. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



QUIZ



- 1.Ce este învățarea intergenerațională (IGL)?
A)O metodă de predare numai pentru adulții în vârstă
B)Un proces în care cel puțin două generații își împărtășesc cunoștințele și experiențele
C)Un mediu formal de învățare în clasă

Răspundeți: B

- 2.Care dintre următoarele este un beneficiu al învățării între generații pentru persoanele în vârstă?
B)Dobândirea de noi competențe
C)Să se simtă mai izolat
D)Abilități reduse de rezolvare a problemelor

Răspundeți: A

- 3.Care dintre aceste exemple ilustrează învățarea între generații?
A)Părinții subvenționați și părinții care își învață copiii să citească
B)Copiii îi învață pe bunici cum să utilizeze smartphone-urile
C)Toate cele de mai sus

Răspundeți: C

- 4.Care este un beneficiu societal cheie al învățării între generații?
B)Crearea concurenței între generații
C)Creșterea diferențelor între generații
D)Consolidarea legăturilor comunitare

Răspundeți: C

- 5.Care dintre următoarele este un beneficiu psihocognitiv al învățării între generații pentru persoanele în vârstă?
B)Reducerea retenției memoriei
C)Îmbunătățirea gândirii și a abilităților de rezolvare a problemelor
D)Creșterea forței fizice

Answer: B



QUIZ

6.Învățarea intergenerațională are loc numai în contexte educaționale formale.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Fals

7.Învățarea între generații contribuie la reducerea singurătății în rândul persoanelor în vârstă.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Adevărat

8.Unul dintre obiectivele învățării între generații este de a elimina stereotipurile dintre diferitele grupuri de vârstă.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Adevărat

9.În cadrul proiectului de grădină al școlii spaniole, elevii îi învață pe seniori despre tehnicile agricole moderne.

-Adevărat

-Fals

Răspuns : Fals (seniorii predau tehnici tradiționale de grădinărit)

10.Programele intergeneraționale aduc beneficii doar seniorilor, nu și tinerilor.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Fals



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul 1

1.2 Abilități de comunicare



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

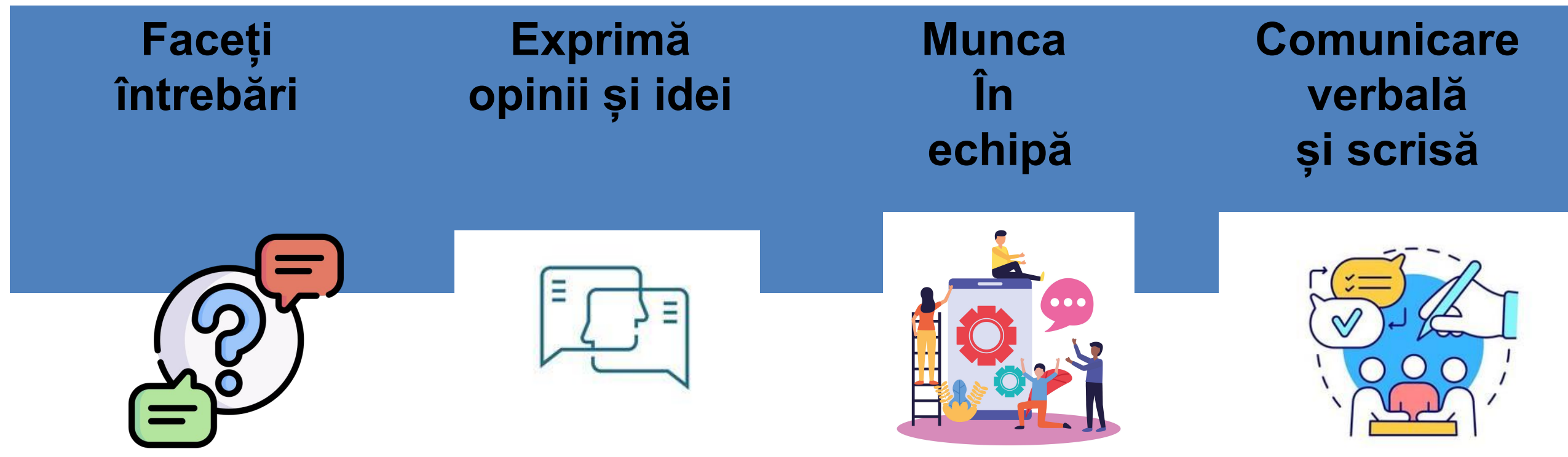


[InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă

Competențele de comunicare reprezintă capacitatea de a transmite informații coerente cu conținutul care urmează să fie exprimat publicului țintă ales.

Nucleul "abilităților de comunicare" este:



1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă



Unele tehnici eficiente de comunicare sunt:

❖ **Adresați-vă celorlalți pe nume**

Atunci când comunicați cu o persoană, folosiți-i numele. Aceasta poate arăta personalizare și atenție la detalii, încurajând deschiderea și onestitatea în conversație.

❖ **Pregătiți notițele**

Atunci când prezentați sau planificați să vorbiți în fața unui grup mic sau mare de persoane, poate fi util să pregătiți câteva note pentru a vă clarifica obiectivul și pentru a vă face comunicarea mai eficientă și mai la obiect.

❖ **Fiți abordabil**

A fi abordabil este un tip de disponibilitate emoțională; ceva care încurajează dezvoltarea conversațiilor sănătoase și schimbul de comunicare semnificativă.

❖ **Fiți concis**

Comunicarea clară și informativă sprijină implicarea publicului.

1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă

❖ Puneți întrebări deschise

Acest tip de interacțiune este colaborativ și permite oamenilor să ia parte la conversație. Atunci când oamenii se simt participanți activi la o conversație, este probabil să fie mai receptivi și mai deschiși.

❖ Efectuați o ascultare activă

Aceasta este o tehnică de conversație în care vă angajați cu cineva într-o manieră respectuoasă, sprijinind procesul de comunicare eficientă, deoarece permite tuturor părților să înțeleagă mai bine conținutul conversației, să ofere feedback și/sau să evite repetarea.

❖ Recunoașteți alte puncte de vedere

Ascultarea și recunoașterea punctului de vedere al altei persoane arată deschidere și acceptare față de idei diferite. În acest fel, se sprijină dezvoltarea unei conversații oneste, cu elemente de respect și colaborare.

❖ Fiți empatic

Puteți face acest lucru acordând atenție la ceea ce vă spun oamenii și la modul în care se comportă atunci când comunicați cu ei. Practicarea empatiei vă oferă posibilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altei persoane.

1.2.2 Tehnici de simplificare a subiectelor complexe

Cunoașteți-vă publicul

Utilizați imagini și exemple

Evitați acronimele - Utilizați un limbaj simplu

Utilizați limbajul corpului

Împărțiți subiectul în etape

Utilizați analogii și metafore

Desenează imagini



1.2.2 Tehnici de simplificare a subiectelor complexe

Folosiți principiul **K.I.S.S.** (folosit pentru prima dată de Kelly Johnson, US Navy 1960) pentru a vă concentra asupra subiectului, pentru a fi clar în comunicare și pentru a folosi un limbaj ușor de înțeles pentru ceilalți.

K. I. S. S.

Keep It Simple Stupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood

1.2.3 Ascultarea activă

Ascultarea este acțiunea de a acorda atenție sunetelor.

Pentru a fi un bun ascultător, trebuie să ascultați cu atenție un vorbitor, să înțelegeți ce spune, să răspundeți și să reflectați la ceea ce se spune și să rețineți informațiile pentru mai târziu.



Resurse: A fi un bun ascultător
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Ascultarea activă

Potrivit lui Jacob Morgan, pentru a practica ascultarea activă, trebuie să luați în considerare următoarele:



B: Limbajul corpului: Modul în care stați și vă țineți transmiteți un mesaj. O postură bună arată celeilalte persoane că sunteți concentrat asupra ei și deschis să primiți mesajul ei.

U: Înțelegerea: Atunci când ascultați o altă persoană, ar trebui să realizați și să înțelegeți despre ce vorbește, mai degrabă decât să dați din cap.

I: Întreruperea: NU îi întrerupeți pe ceilalți când vorbesc. Nu numai că întrerupeți fluxul conversației și le întrerupeți gândurile, dar arătați și lipsă de respect.

L: Priviți-i în ochi: Contactul vizual este o practică care arată că sunteți atent la ceea ce vorbesc ceilalți și că apreciați ceea ce se spune.

D: Nu judecați: Păstrarea unei minți deschise și practicarea empatiei atunci când vorbiți cu alții, vă sprijină dezvoltarea personală și vă face un comunicator mai bun.

1.2.4 Limbajul corpului și indicii non-verbale

"**Limbajul corpului** este comunicarea prin semnale non-verbale..."



Resource: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHl>



1.2.4 Limbajul corpului și indicii non-verbale



Indicațiile non-verbale sunt semnale care susțin un proces de comunicare.

Indicațiile non-verbale includ gesturile, expresiile faciale, atingerea, tonul vocii, distanța fizică și chiar aspectul fizic al unei persoane.

În unele cazuri, indiciile non-verbale sunt principalul canal de comunicare (de exemplu, dând din cap "da" sau "nu", folosind degetul mare în sus sau în jos etc.), în timp ce în alte cazuri ele completează semnificația comunicării verbale (de exemplu, arătând o imagine publicului și explicând verbal semnificația).

Comunicarea non-verbală este importantă pentru crearea unui limbaj vizual care să atragă mai mult publicul și să consolideze semnificația punctelor vitale menționate în timpul comunicării verbale. De asemenea, aceste indicii pot regla fluxul unei conversații și pot indica atât începutul, cât și sfârșitul unui subiect, adăugând mai multă claritate unui mesaj transmis.

Resurse: Indicii non-verbale în comunicare | Importanță și exemple
<https://shorturl.at/9qrHI>

Tipuri de comunicare nonverbală
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Dezvoltarea răbdării și demonstrarea empatiei

Empatia este capacitatea de a înțelege o situație din perspectiva altei persoane și de a-i simți emoțiile. Practicarea empatiei în comunicare creează încredere, consolidează relațiile și promovează un mediu favorabil incluziunii și susținerii.

De asemenea, este important să aveți răbdare în comunicare.

A avea răbdare în timpul unei conversații poate contribui la crearea unor interacțiuni semnificative, la evitarea conflictelor și la încurajarea unei comunicări productive.

Răbdarea sprijină efortul conștient al unei persoane de a-și înțelege publicul și de a cultiva cu claritate incluziunea și comunicarea eficientă.



1.2.6 Competențe de comunicare specifice vârstei

Competențele specifice vârstei se referă la capacitatea de a comunica cu fiecare persoană într-un mod adecvat vârstei și stației sale individuale. Adaptarea comunicării la un anumit grup de vârstă ajută la crearea unei relații și la asigurarea transmiterii și înțelegerii eficiente a mesajelor.

Exemple de comunicare cu **tinerii în funcție** de vârstă:

- Tratați-i ca pe niște adulți.
- Aveți răbdare.
- Respectați-le opinia.
- Oferiți îndrumare într-un mod respectuos.
- Încurajați-i să pună întrebări, creând un mediu sigur pentru schimbul de opinii și cunoștințe ("Nu există întrebări stupide").
- Evitați o abordare autoritară a interacțiunii/comunicării.
- Utilizați suporturi vizuale și creați activități interactive pentru a-i menține implicați.



Resurse: Ce sunt competențele specifice vârstei?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



1.2.6 Competențe de comunicare specifice vârstei

Exemple de comunicare specifică vârstei cu **persoanele în vârstă**:

- ❑ Recunoașteți abilitățile fizice, mentale și sociale ale unei persoane.
- ❑ Utilizați un limbaj simplu atunci când explicați un concept nou.
- ❑ Oferiți îndrumare într-un mod respectuos și aveți răbdare.
- ❑ Repetați și/sau faceți o recapitulare la sfârșitul fiecărei discuții/subiect.
- ❑ Încurajați-i să pună întrebări, creând un mediu sigur pentru schimbul de opinii și cunoștințe ("Nu există întrebări stupide").
- ❑ Folosiți indicii non-verbale și limbajul corpului pentru a le menține atenția.
- ❑ Încurajați cât mai multă independență posibil.
- ❑ Practicați ascultarea activă și empatia.



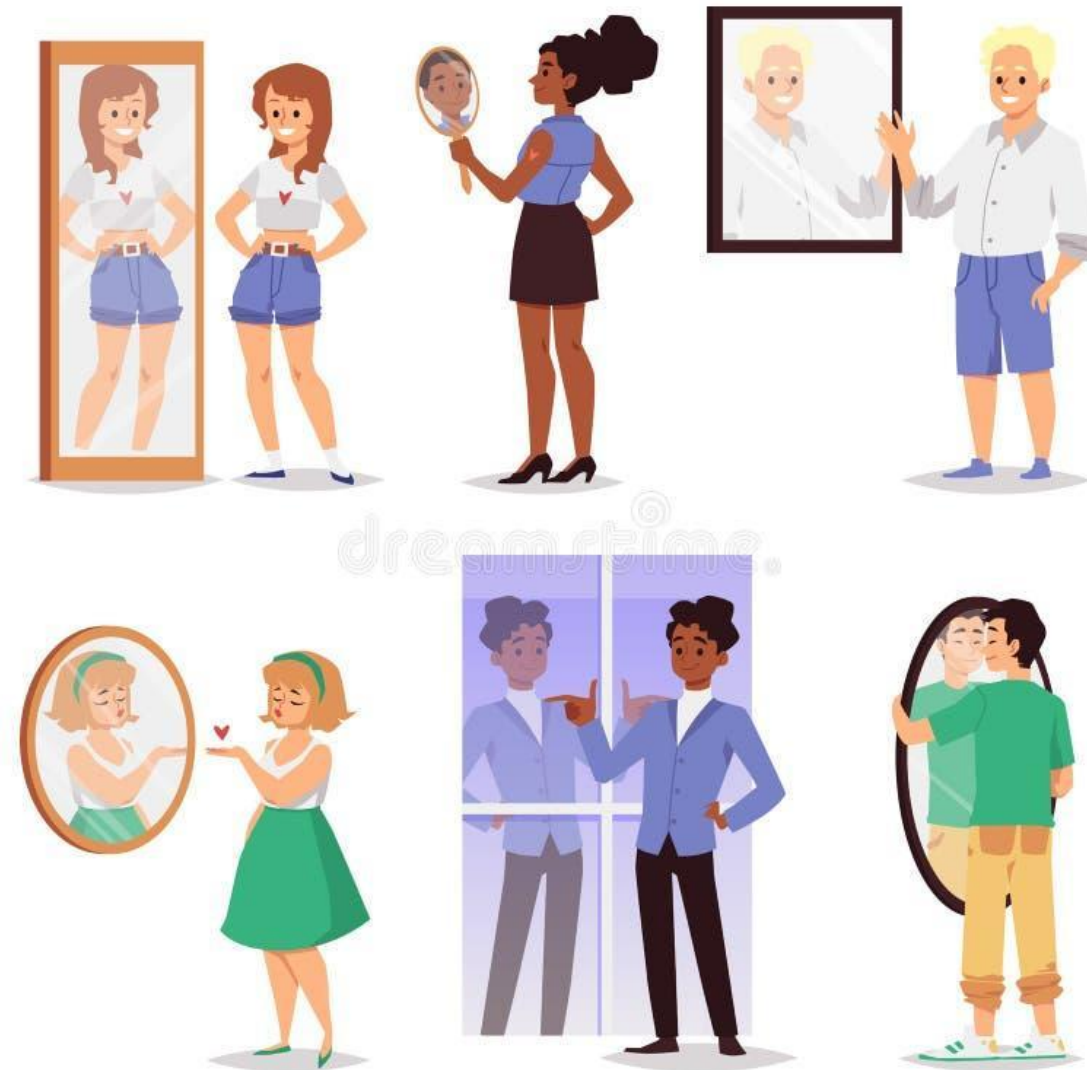
Resurse: Ce sunt competențele specifice vârstei?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Activitatea 1.1

Autoevaluare

1. Alegeți un modul și citiți-l.
 2. Stați în fața unei oglinzi și exersați.
 3. Prezentați conținutul și remarcați-vă.
 4. Apoi, întrebați-vă următoarele:
- ❖ Cum să vorbesc?
 - ❖ Vorbesc repede sau încet?
 - ❖ Sunt clar?
 - ❖ Am înțeles eu însumi conținutul?
 - ❖ Cum este postura mea?
 - ❖ Mi-am folosit corpul pentru a-mi susține comunicarea verbală?
 - ❖ Am folosit gesturi sau indicii non-verbale?
- Dacă da, au sprijinit comunicarea mea în mod corespunzător?
- ❖ Au fost suficient de relevante?
 - ❖ Există loc pentru îmbunătățiri?
 - ❖ Dacă da, notați punctele de îmbunătățire și exersați din nou.



Resursă: Sabelskaya

Activitatea 1.2

**Ce înseamnă următoarele indicii nonverbale?
Transmit ele un mesaj? Dacă da, care sunt mesajele și cum vă fac să vă simțiți?**



Resursă: iStock by Getty Images



Additional Resources

- ❑ **Video: "Abilități de ascultare activă"**, de antrenorul de comunicare Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>
- ❑ **Blog: "Stăpânește arta de a asculta; 6 sfaturi pentru a fi un ascultător activ"** Link:
<https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>
- ❑ **Video: "Limbajul corpului explicat simplu"**
Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>
- ❑ **Video: "Limbajul corpului pentru prezentări"** de Alexander Lyon, trainer în comunicare
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>
- ❑ **Articol: "Limbajul corpului și comunicarea nonverbală. Comunicarea fără cuvinte"**,
de Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson și Greg Boose
Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>
- ❑ **Blog: "Comunicarea nonverbală"**.
de către International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)
Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijnngp>
- ❑ **Articol: "Rolul răbdării în comunicarea eficientă și ascultarea activă"**
Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



References

Cherry, Kendra. 2023. "Tipuri de comunicare nonverbală. De multe ori nu ai nevoie deloc de cuvinte". Preluat ultima dată la 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Echipa editorială Indeed.2023. "Top 22 tehnici de comunicare pentru muncă". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. "Indicii nonverbale în comunicare | Importanță și exemple". Laste preluat la 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. "Limbajul corpului". <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. "The importance of empathy" (Importanța empatiei). <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. "Rolul cheie al răbdării în comunicarea eficientă". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. "5 ways to practice Active Listening". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others (Empatia - Cum să simți și să reacționezi la emoțiile celorlalți). Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. "Ce este comunicarea empatică și de ce este importantă la locul de muncă?". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Echipa Taju Coaching. 2024. "Stăpânirea artei de a simplifica ideile complexe pentru o comunicare eficientă". Preluat ultima dată la 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

Școala Vieții. 2016 "A fi un bun ascultător". <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. "Ce sunt competențele specifice vârstei?". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific->



QUIZ

-  1. Numiți 3 tehnici eficiente de comunicare.
-  2. Ce înseamnă K.I.S.S. și în ce caz vă poate sprijini această metodă?
-  3. Cum poate o persoană să devină un ascultător activ?
-  4. Care sunt cele 3 sfaturi de bază pentru limbajul corpului atunci când prezentați?
-  5. Ce este empatia și cum vă poate sprijini comunicarea?
-  6. Care sunt câteva exemple comune de comunicare specifice vârstei pentru tineri și vârstnici?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

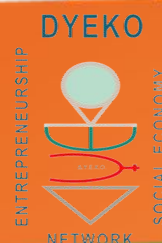
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modul 1.3

Învățarea între generații



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor

Un **mentor** este o persoană cu expertiză care poate ajuta la dezvoltarea carierei unui mentee. Mentorul are adesea două funcții principale pentru mentee:

- Funcția legată de carieră îl poziționează pe mentor ca un antrenor care oferă sfaturi pentru îmbunătățirea performanței profesionale și a dezvoltării mentee-ului.
- Funcția psihosocială îl stabilește pe mentor ca un model și un sistem de sprijin pentru mentee.

Ambele funcții oferă lecții explicite și implicite legate de dezvoltarea profesională și echilibrul între viața profesională și cea personală.

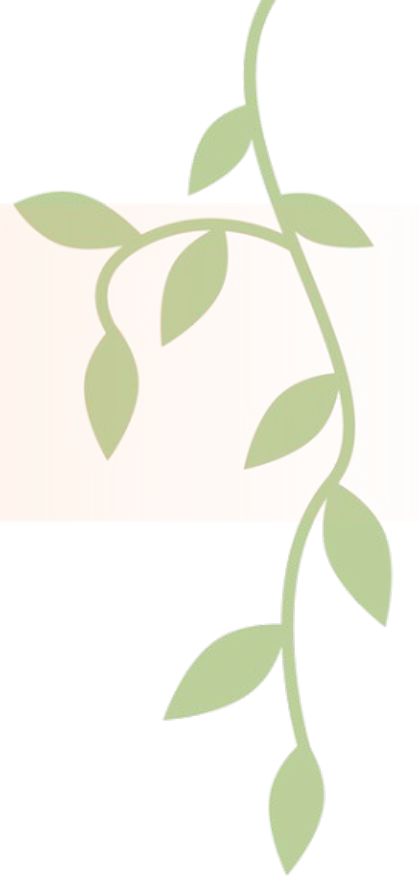


1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor

Un mentor poate ajuta pe cineva să își atingă obiectivele de dezvoltare personală și profesională atunci când:

- Are mai multă experiență într-un anumit domeniu de dezvoltare personală.
- Împărtășește cunoștințe și experiențe personale.
- Este imparțial și oferă o nouă perspectivă.
- Poate construi încredere și respectă confidențialitatea.

1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor



Unele dintre **beneficiile** rolului de mentor includ:

- O oportunitate de a "da înapoi" și de a ajuta pe alții folosind experiența acumulată.
- Posibilitatea de a construi noi relații.
- Expunere la noi perspective, idei și abordări.
- Oportunități de a reflecta asupra propriilor obiective și practici.
- Recunoaștere îmbunătățită în rândul colegilor.
- Satisfacție personală prin sprijinirea dezvoltării altora.

1.3.2 Calitățile unui mentor de succes

Mentorii ar trebui să utilizeze următoarele abilități de bază în parteneriatele lor de mentorat:

1. Ascultare activă
2. Construirea încrederii
3. Încurajare
4. Identificarea obiectivelor și a realității actuale
5. Instruirea/dezvoltarea abilităților
6. Inspirarea
7. Oferirea de feedback corectiv
8. Gestionarea riscurilor
9. Deschiderea de noi oportunități

1.3.3 Construirea încrederii și a relațiilor



Cu cât mentorii și mentee-i au mai multă încredere în tine, cu atât vor fi mai dedicați parteneriatelor voastre și cu atât vei fi mai eficient. Pentru a deveni **demn** de încredere, trebuie să:

1. Păstrezi confidențialitățile împărtășite de mentori și mentee-i.
2. Petreci timp adecvat împreună.
3. Respecti promisiunile făcute lor.
4. Respecti limitele mentorilor și mentee-ilor.
5. Îți recunoști greșelile și iei responsabilitatea pentru corectarea lor.
6. Comunici tacticos dacă și de ce nu ești de acord sau ești nemulțumit de ceva, astfel încât să știe că ești onest cu ei.

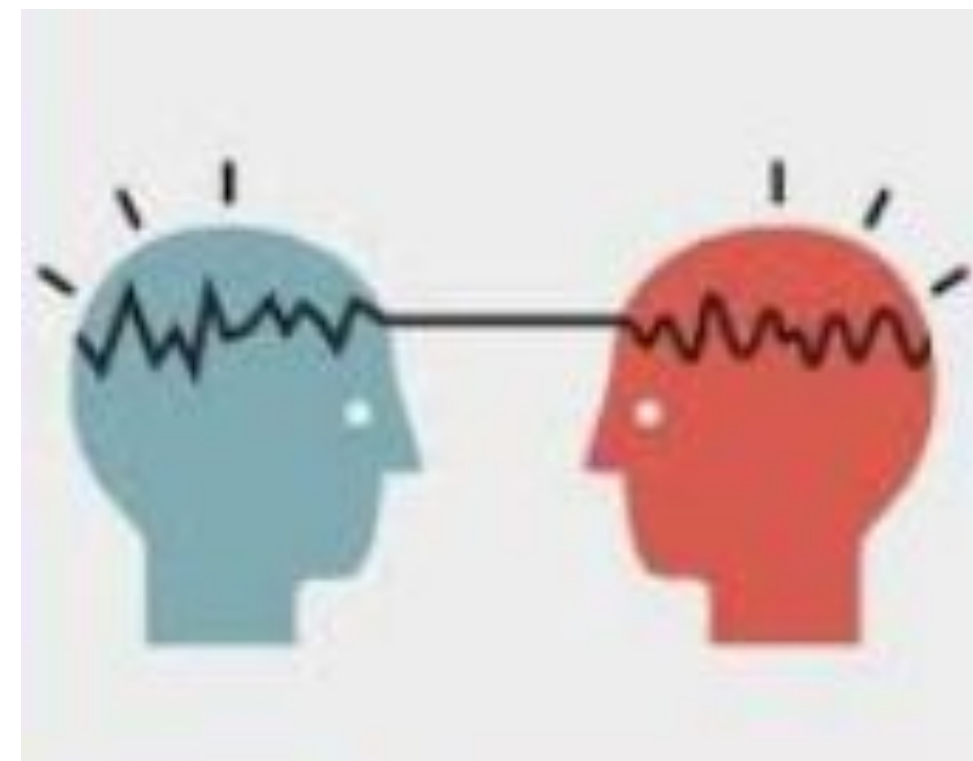
Construirea încrederii este deosebit de importantă în mentoratul între persoane diferite (de ex., gen, cultură, stil, vârstă) și trebuie dezvoltată în timp.



1.3.3 Construirea încrederii și a relațiilor

Sfaturi pentru construirea unei relații de **încredere**:

1. Arată acceptare față de ideile altor persoane.
2. Afișează un limbaj corporal pozitiv.
3. Zâmbește și folosește umorul când este potrivit.
4. Fii accesibil.
5. Împărtășește experiențe similare.
6. Fii prezent și concentrat.
7. Adoptă cuvintele și comportamentul persoanei.
8. Arată empatie și înțelegere.
9. Fii de încredere.
10. Nu invadea intimitatea.



1.3.4 Mentoratul între generații

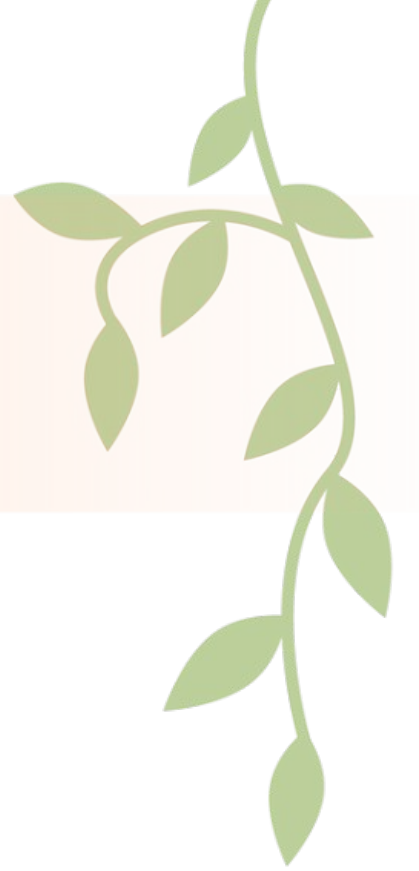
Practica intergenerațională își propune să aducă împreună persoane din generații diferite în activități cu scop comun, reciproc benefice, care promovează o mai mare înțelegere și respect și contribuie la construirea unor comunități mai coezive (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a pink shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform, with a yellow and black patch on her chest, and is smiling. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

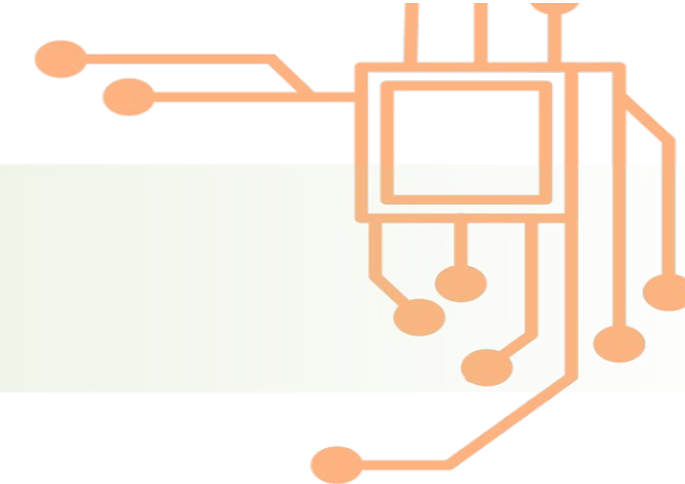
1.3.4 Beneficiile mentoratului între generații



Unele dintre beneficiile asociate mentoratului intergenerațional sunt:

1. Un strat suplimentar de sprijin în viața oamenilor.
2. Persoanele în vârstă sprijină tinerii.
3. Tinerii sprijină persoanele în vârstă.
4. Sprijin pentru familii.
5. Eliminarea stereotipurilor negative bazate pe vârstă.
6. Învățarea de noi abilități.
7. Învățarea cum să supraviețuiești și să prosperi.
8. Transferul de abilități la locul de muncă.
9. Promovarea aprecierii pentru bogățiile culturale, tradiții și istorie.

Activitate practică 1



1. Evaluează-ți potențialul de a deveni un mentor de succes, evaluându-te în funcție de următoarele **abilități de mentorat**:

Abilitatea de mentorat	Calitatea abilității			
	Excelentă	Foarte bună	Adecvată	Slabă
1. Ascultare activă	5	3	1	0
2. Construirea încrederii	5	3	1	0
3. Încurajarea	5	3	1	0
4. Identificarea obiectivelor și a realității actuale	5	3	1	0

Interpretări:

16-20: Abilități de bază excelente,

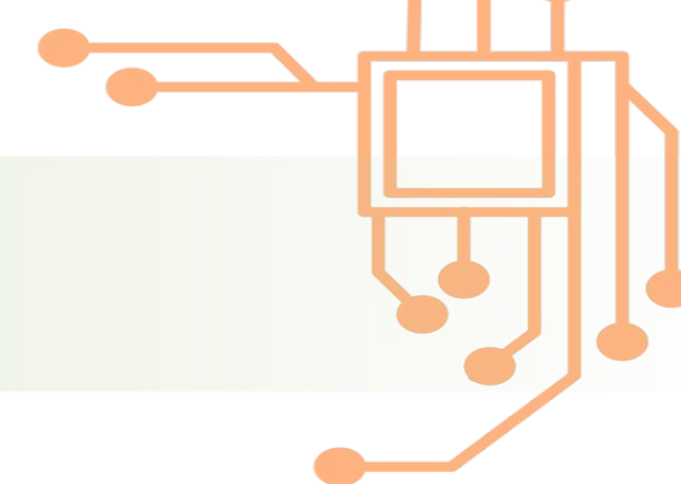
11-15: Abilități foarte bune,

6-10: Abilități de bază adecvate,

5 sau mai puțin.; Beneficiezi de pe urma antrenamentului și practicii pe abilități de bază.



Activitate practică 1



2. Evaluatează-ți potențialul de a deveni un mentor de succes, evaluându-te în funcție de următoarele **abilități specifice mentorului**:

Abilități Specifice Mentorului	Calitatea abilității			
	Excelentă	Foarte bună	Adecvată	Slabă
1. Instruirea/Dezvoltarea Capacităților	5	3	1	0
2. Inspirarea	5	3	1	0
3. Oferirea de Feedback Corectiv	5	3	1	0
4. Gestionarea Riscurilor	5	3	1	0
5. Deschiderea Oportunităților	5	3	1	0

Interpretations:

20-25. Abilități excelente de mentor;

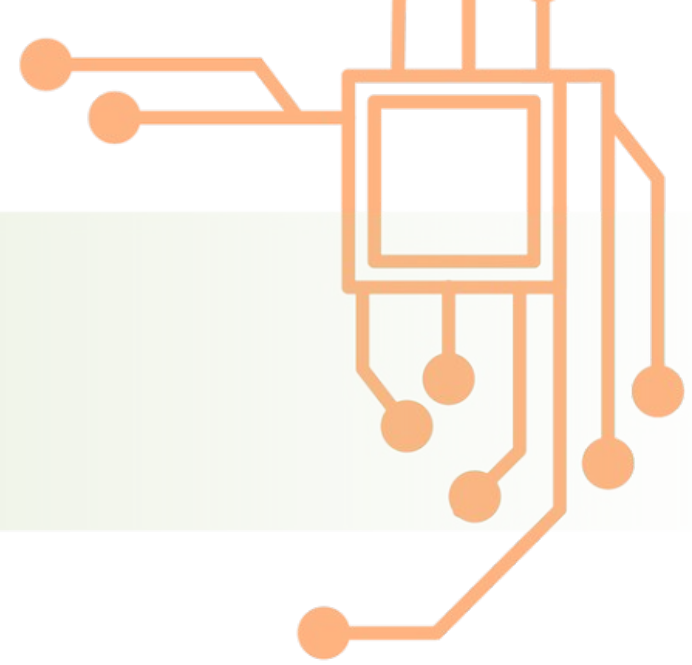
15- 19. Abilități foarte bune;

10-14. Abilități de mentor adecvate;

9 sau mai puțin: Beneficiezi de pe urma antrenamentului și practicii pe abilități de mentor;



Resurse suplimentare



1. Referințe

American Psychological Association. *Introduction to Mentoring*. <https://www.apa.org/education-career/grad/mentoring>

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-successful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom.

<https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/>

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Pagini web

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Activități suplimentare

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>



QUIZ

1. Ce este un mentor?

- A) O persoană cu expertiză care poate ajuta la dezvoltarea carierei unui mentee.
- B) O persoană cu expertiză în tehnologie
- C) O persoană care poate ajuta în terapie

Răspuns: A

2. Care dintre următoarele este o calitate a unui mentor de succes?

- A) Fiind impulsiv
- B) Oferind feedback corectiv
- C) Fiind drăguț

Răspuns: B

1. Care sunt obiectivele practicii intergeneraționale?

- A) Să aducă împreună persoane din diferite medii culturale pentru a desfășura activități culturale.
- B) Să aducă împreună persoane din generații diferite în activități cu scop comun, reciproc benefice.
- C) Să aducă împreună persoane din naționalități diferite pentru a desfășura activități recreative.

Răspuns: B



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 @intergenicproject

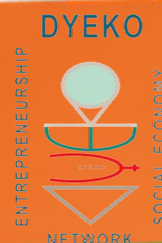
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



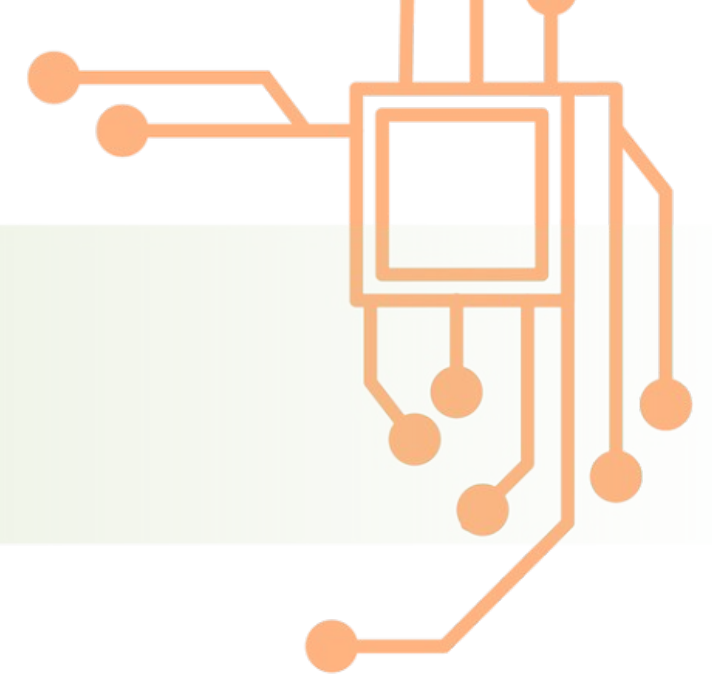
Modulul 1

1.4 Cum să structurați un program de formare



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

1.4.1 Stabilirea unor scopuri și obiective clare



- **Ce este un obiectiv?:** Un obiectiv este ceva ce doriți să atingeți.
- Obiectivele **SMART** în mentorat: (obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante, limitate în timp)
Definirea acestor parametri legați de obiectivul dvs. vă ajută să vă asigurați că obiectivele dvs. pot fi atinse într-o anumită perioadă de timp.
- **Sugestie de activitate:** Întrebați participanții ce cred ei că reprezintă parametrii și invitați-i să elaboreze un obiectiv SMART pentru programul lor de mentorat.
Un exemplu de obiectiv SMART care se poate referi la (de exemplu, îmbunătățirea sănătății fizice sau învățarea tehnologiei).

1.4.1 Ce sunt obiectivele SMART?



S - Specific (Ce anume doriți să faceți?) Fiți clar cu privire la ceea ce doriți să realizați.

M - Măsurabil (Cum veți ști că ați făcut-o?) Asigurați-vă că puteți urmări sau măsura progresul.

A - Realizabil (Poți să reușești cu adevărat?) Alege obiective realiste.

R - Relevant (vă ajută în rolul dvs.?) Asigurați-vă că obiectivele sunt importante pentru mentor și mentorat.

T - Limitat în timp (Când doriți să îl finalizați?) Stabiliți o limită de timp în care obiectivul ar trebui să fie îndeplinit.

1.4.2 Organizarea unui atelier de mentorat



Structura atelierului

- **Începeți cu un plan:** Fiecare atelier are nevoie de o structură.

3 părți cheie:

1.Deschidere: Salutați și prezentați subiectul.

2.Activitate principală: Discuții în grup sau activități practice. Prezentați idei și împărtășiți cunoștințe.

3.Încheiere: Încheiați cu un rezumat sau gânduri finale.

1.4.2 Organizarea unui atelier de mentorat

Tehnici de angajare

Activități pentru implicarea tuturor. Acestea ar putea fi:

- Joc de rol (punerea în scenă a unor situații).
- Puneți întrebări.
- Utilizați jocuri sau sarcini de grup pentru a menține interesul tuturor.



1.4.3 Selectarea materialelor didactice

Resurse adaptate vârstei

- Materialele trebuie să fie ușor de înțeles, cu fonturi mai mari, vocabular simplu și imagini clare.
- Alegeți materiale care se potrivesc vârstei și experienței elevilor.
- Persoanele mai tinere pot avea nevoie de resurse mai simple, în timp ce persoanele mai în vârstă pot utiliza informații mai avansate.



1.4.3 Selectarea materialelor didactice

Instrumente interactive: Folosiți activități distractive precum jocuri, chestionare sau puzzle-uri pentru a menține interesul tinerilor.

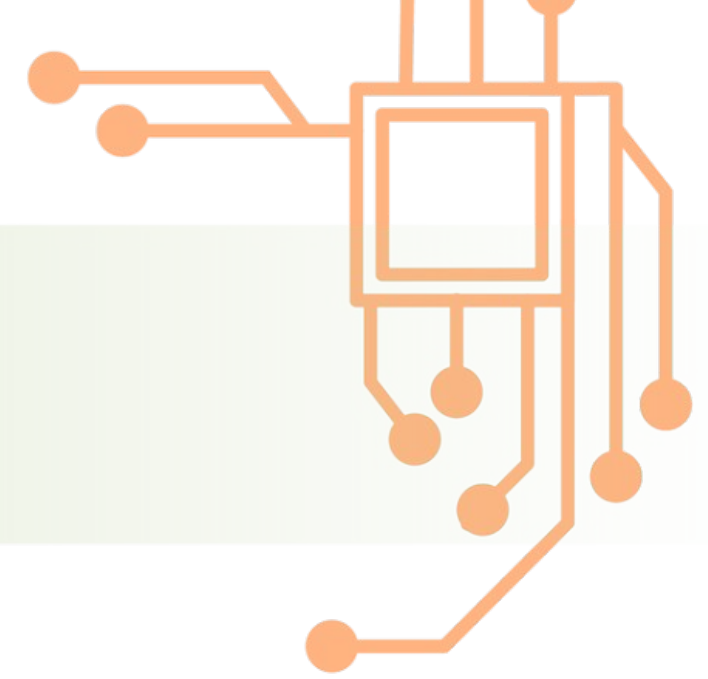
Folosiți exemple familiare: Împărtășiți exemple care au legătură cu lucruri pe care le fac sau le văd în fiecare zi pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine.

Descompuneți: Furnizați informațiile în fragmente mici pentru a evita confuzia. Utilizați instrucțiuni simple, pas cu pas, dacă este necesar.

Adăugați clipuri video sau sunete: Includeți materiale video sau audio care sunt atât distractive, cât și educative.

Feedback și adaptare: Asigurați-vă întotdeauna că au înțeles și modificați lecția dacă este necesar pentru a se potrivi nivelului lor.

1.4.3 Selectarea materialelor didactice



Integrarea studiilor de caz din viața reală

Exemple din viața reală:

Folosiți povești sau exemple reale pentru a ajuta elevii să înțeleagă mai bine. Acest lucru face ca învățarea să fie mai practică și mai semnificativă.

Sfat: Prezentați un exemplu de broșură bine concepută pentru seniori.

Titlu: Menținerea activă pentru o îmbătrânire sănătoasă

Introducere: Faceți cunoștință cu *Martha*, o femeie în vârstă de 72 de ani care a început să meargă pe jos în fiecare zi după ce medicul i-a recomandat acest lucru pentru sănătatea inimii sale. După câteva luni, a observat că are mai multă energie și că starea ei de spirit s-a îmbunătățit.

Studiu de caz real:

- Provocare: Energie scăzută și schimbări de dispoziție.
- Soluție: 30 de minute de mers pe jos zilnic.
- rezultat: Creșterea energiei, îmbunătățirea dispoziției, îmbunătățirea sănătății inimii.

Sfaturi pentru a rămâne activi:

- 1.**Începeți cu puțin:** Chiar și o plimbare de 10 minute în jurul blocului ajută!
- 2.**Găsește-ți un prieten:** Exercițiul cu un prieten îl poate face mai distractiv.
- 3.**Ascultă-ți corpul:** Mergi în ritmul tău; dacă te simți prea greu, ia o pauză.
- 4.**Folosiți ceea ce aveți:** Nu este nevoie de echipament sofisticat. O pereche de pantofi confortabili este suficientă pentru a începe.

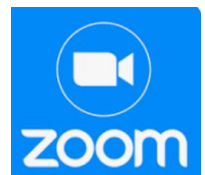


1.4.4 Utilizarea instrumentelor digitale pentru mentorat



Instrumente de comunicare pentru predare

Vom introduce instrumente precum **Zoom** sau **WhatsApp** pentru sesiuni virtuale de mentorat și comunicare virtuală.



Zoom este o platformă de comunicare care permite utilizatorilor să se conecteze prin video, audio, telefon și chat. Utilizarea Zoom necesită o conexiune la internet și un dispozitiv compatibil.



WhatsApp poate fi folosit pentru a discuta idei, a partaja fișiere și a lucra împreună la lucrări. Acest lucru poate fi deosebit de util pentru studenții care nu se pot întâlni în persoană din cauza distanței sau a unui program încărcat.

1.4.4 Utilizarea instrumentelor digitale pentru mentorat

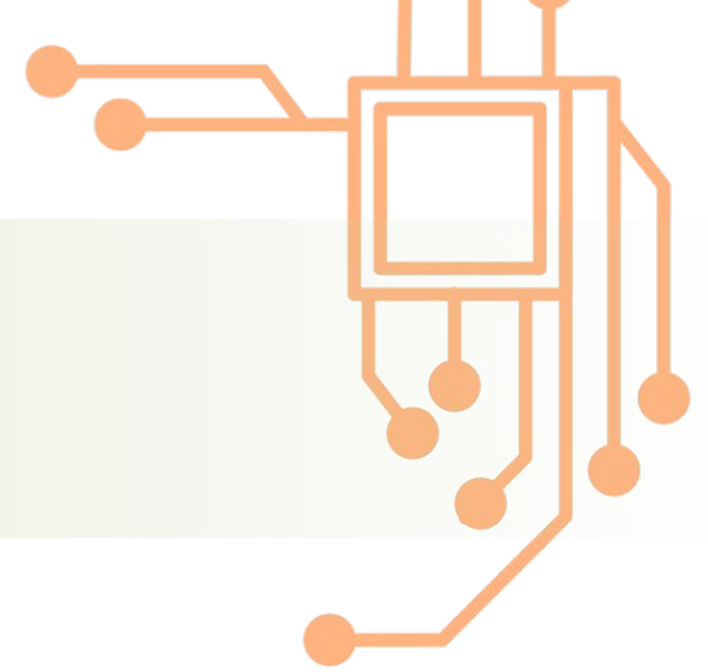


Instrumente pentru a spune povești



Puteți utiliza instrumente precum PowerPoint sau Canva pentru a spune povești cu imagini sau diapozitive, făcând lecțiile mai ușor de înțeles.

1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea



Echilibrarea între conținut și interacțiune

"De ce este importantă gestionarea timpului în formare?"



Scurtă explicație: O bună gestionare a timpului ajută la menținerea sesiunilor pe drumul cel bun, previne supraîncărcarea cu informații și asigură implicarea participanților.

"Păstrați un echilibru între furnizarea de conținut și interacțiune."

Explicați: Prezentați conținutul în secțiuni mici, urmate de activități, întrebări sau discuții pentru a menține implicarea.

Exemplu: După explicarea unui concept, solicitați opiniile participanților sau desfășurați o activitate în grupuri mici.

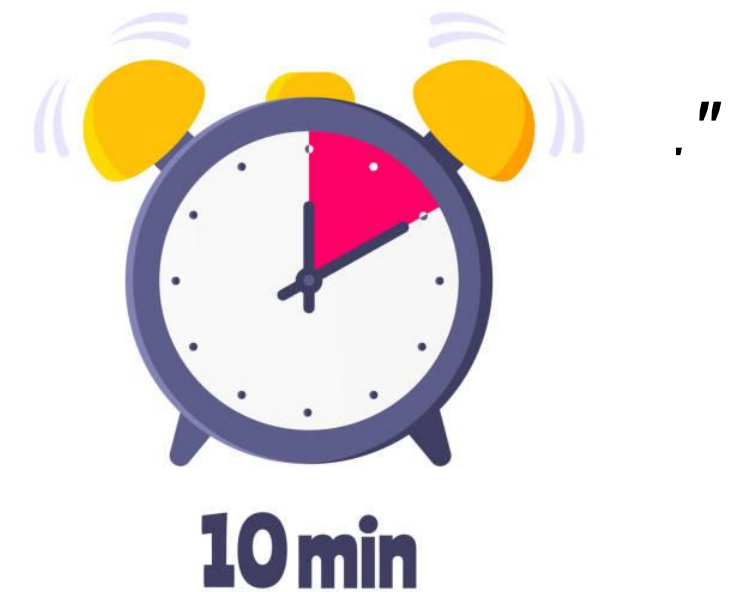
1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea

Încorporarea pauzelor și a timpului tampon

"Includeți pauze scurte în cadrul sesiunilor mai lungi pentru a ajuta participanții."

Explicați: Chiar și o pauză de 5 minute poate reîmprospăta mintea și preveni

Sfat: Planificați pauze la fiecare 45-60 de minute sau atunci când treceți la un



1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea

Monitorizarea progresului și ajustarea ritmului

"Urmăriți cum decurge sesiunea și ajustați ritmul dacă este necesar."

Explicați: Fiți cu ochii pe reacțiile participanților. Dacă aceștia par confuzi sau dezangajați, încetiniți sau includeți mai multe elemente interactive.

Instrumente: Utilizați cronometre sau solicitați feedback în tir



Activitatea 1.4

Lista de verificare pentru organizarea unei sesiuni de formare:

- Pregătiți o **agendă de instruire**, astfel încât toată lumea să știe ce se va întâmpla și când.
- Aveți o **fișă de înscriere** pentru a înregistra prezența.
- Pregătirea **materialelor de formare** (broșuri, ghiduri sau prezentări).
- Asigurați-vă că toate **echipamentele** (cum ar fi proiectoarele, calculatoarele sau difuzoarele) funcționează.
- Tipăriți sau partajați copii digitale ale **resurselor** (cum ar fi materiale de lectură sau referințe).
- Pregătiți **consumabile** precum pixuri, blocuri de notițe, flipchart-uri și markere.
- Folosiți ecusoane sau insigne, astfel încât toată lumea să știe cine este cine.

QUIZ

Chestionar: Testați-vă cunoștințele

1. Ce înseamnă SMART?
2. Numiți un instrument digital pe care îl puteți utiliza pentru mentorat.
3. Cum puteți menține implicarea participanților în timpul unui atelier?
4. De ce este important să gestionați timpul în cadrul unui atelier?

REFERINȚE

Cadrul obiectivelor SMART

Pentru a citi mai multe despre cum să structurați și să stabiliți obiective utilizând criteriile SMART:

[Prezentare generală a obiectivelor SMART](#)

Instrumente digitale pentru mentorat

Aflați mai multe despre utilizarea Zoom și WhatsApp pentru mentoratul online: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

Tehnici de mentorat

Explorați tehnici suplimentare de implicare a mentorilor:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

Inițiativele UE de învățare între generații

Găsiți mai multe proiecte și inițiative privind sprijinirea învățării între generații:

[Inițiativele UE în domeniul educației](#)





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

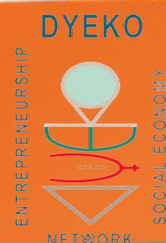
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



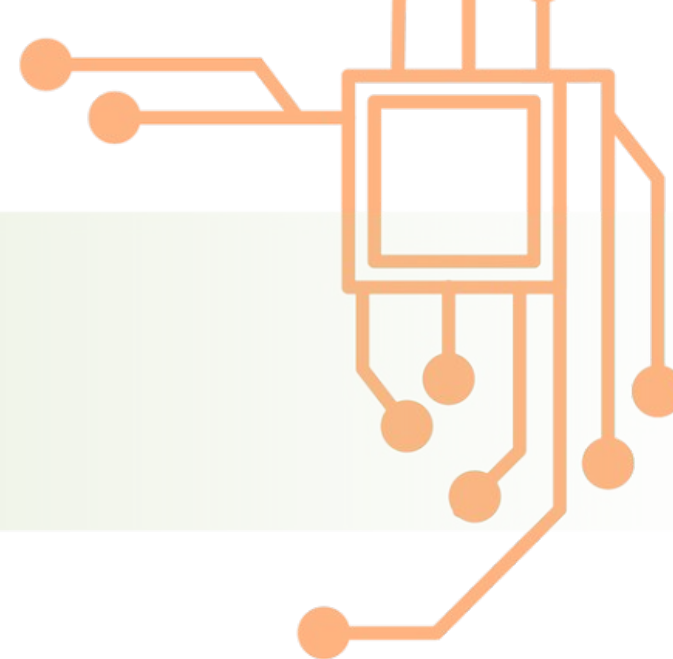
Modulul 2

2.1 Agricultură / Cultivare



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

Scopurile și obiectivele modulului



Scopul acestui modul este de a oferi participanților o înțelegere cuprinzătoare a șase practici tradiționale durabile - Agricultură/Cultivare, Artizanat, Medicină/Starea de bine/Alimentare, Gestionarea apei, Arhitectură și Transport - prin explorarea rădăcinilor istorice, evoluției și relevanței acestora în contextul modern. Modulul urmărește, de asemenea, să evidențieze provocările contemporane care afectează aceste practici și să examineze modul în care politicile UE relevante abordează problemele legate de durabilitate.

Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor fi capabili să:

1. Descrie istoria și evoluția a șase practici tradiționale durabile.
2. Analizeze impactul provocărilor moderne, cum ar fi schimbările climatice și epuizarea resurselor, asupra acestor practici.
3. identifice politicilor-cheie ale UE care influențează practicile durabile în domeniile agriculturii, gestionării apei, arhitecturii, transporturilor, meșteșugurilor și medicinei/bunăstării.
4. Comparare abordările tradiționale și moderne ale durabilității în fiecare dintre cele șase domenii.
5. Propună strategii pentru adaptarea și conservarea acestor practici în fața provocărilor actuale de mediu și socio-economice.



Prezentare generală

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

2.1.3 Provocări moderne în agricultură

2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2.1.5 Practici durabile în agricultură și implicațiile lor socio-economice

Activitate practică

Chestionar (3 întrebări)

Referințe

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

Definiție: Practicile agricole tradiționale sunt metode agricole utilizate de comunitățile străvechi și indigene, care se bazează în mare măsură pe resursele naturale, pe cunoștințele locale de mediu și pe o înțelegere profundă a pământului.



Sursa imaginii: Fondul de Dezvoltare Ecologică: Todd Shapera Photography



Sursa imaginii: Slides Share: Cultivarea itinerantă/Jhum Cultivation în Bangladesh

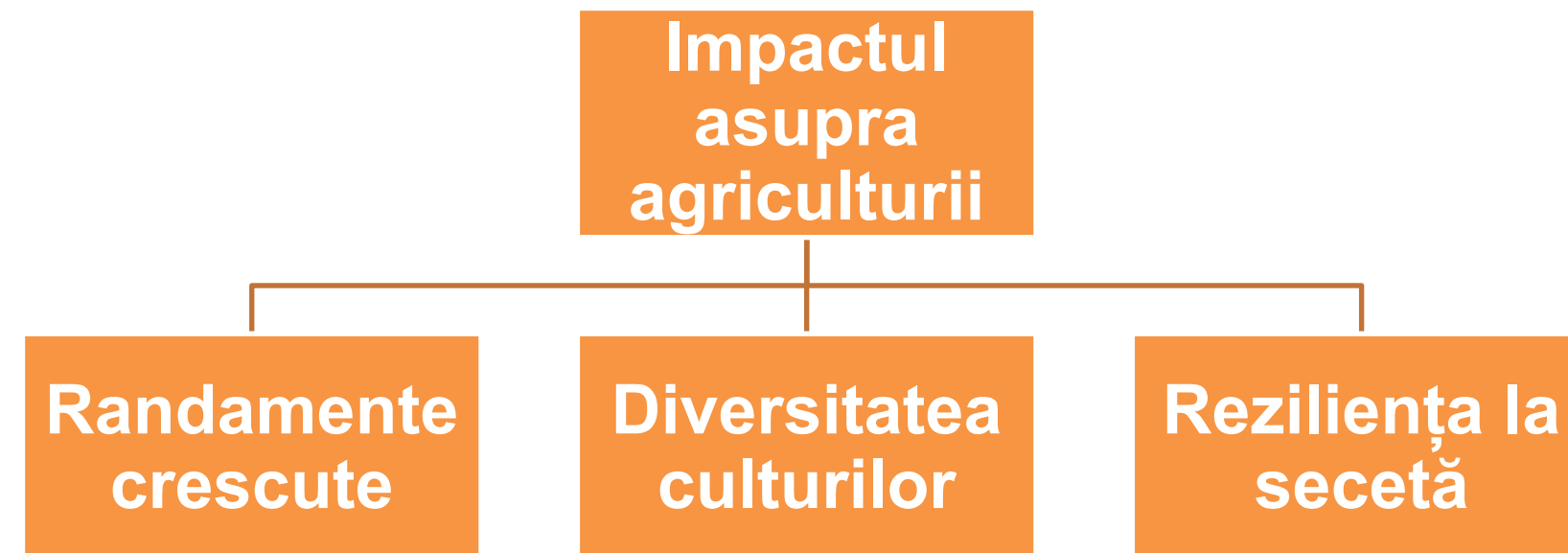
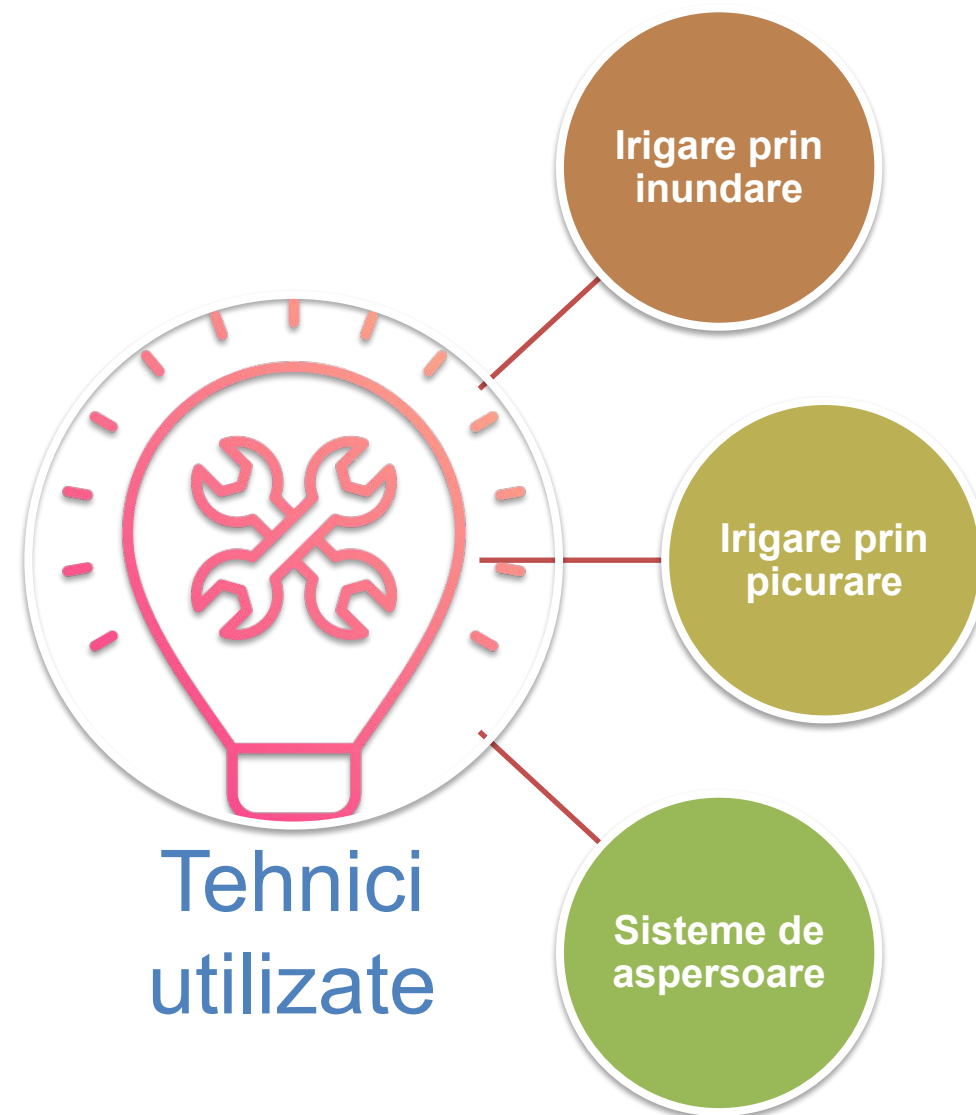


Sursa imaginii: JournalsofIndia: Agricultură pluvială în India

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

Metode istorice de cultivare

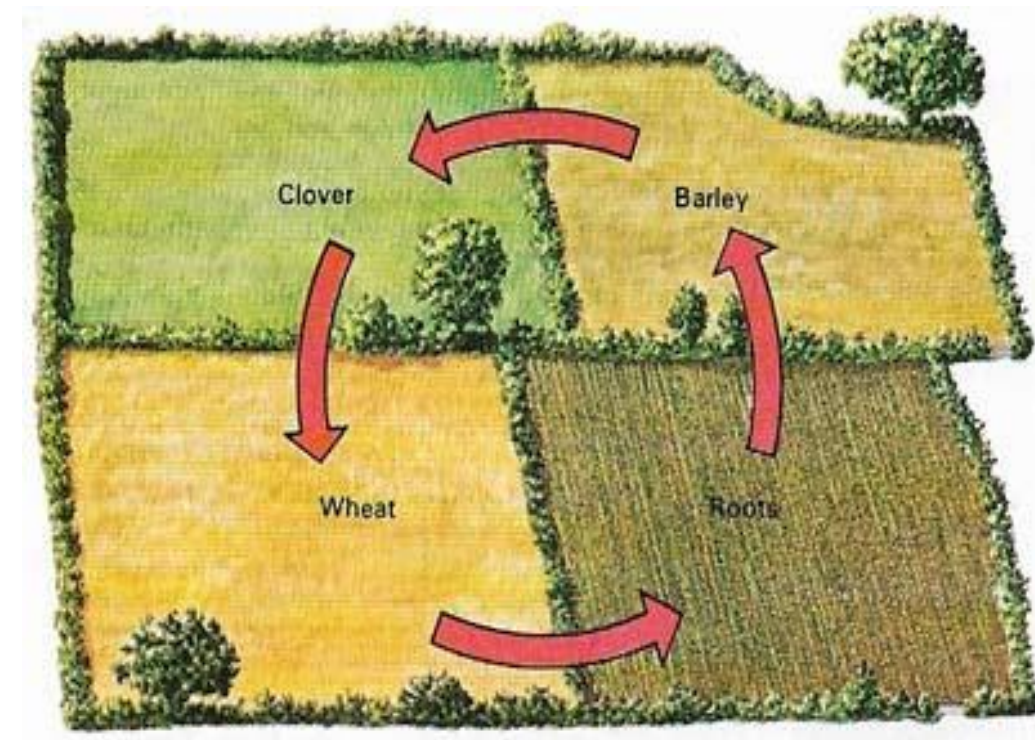
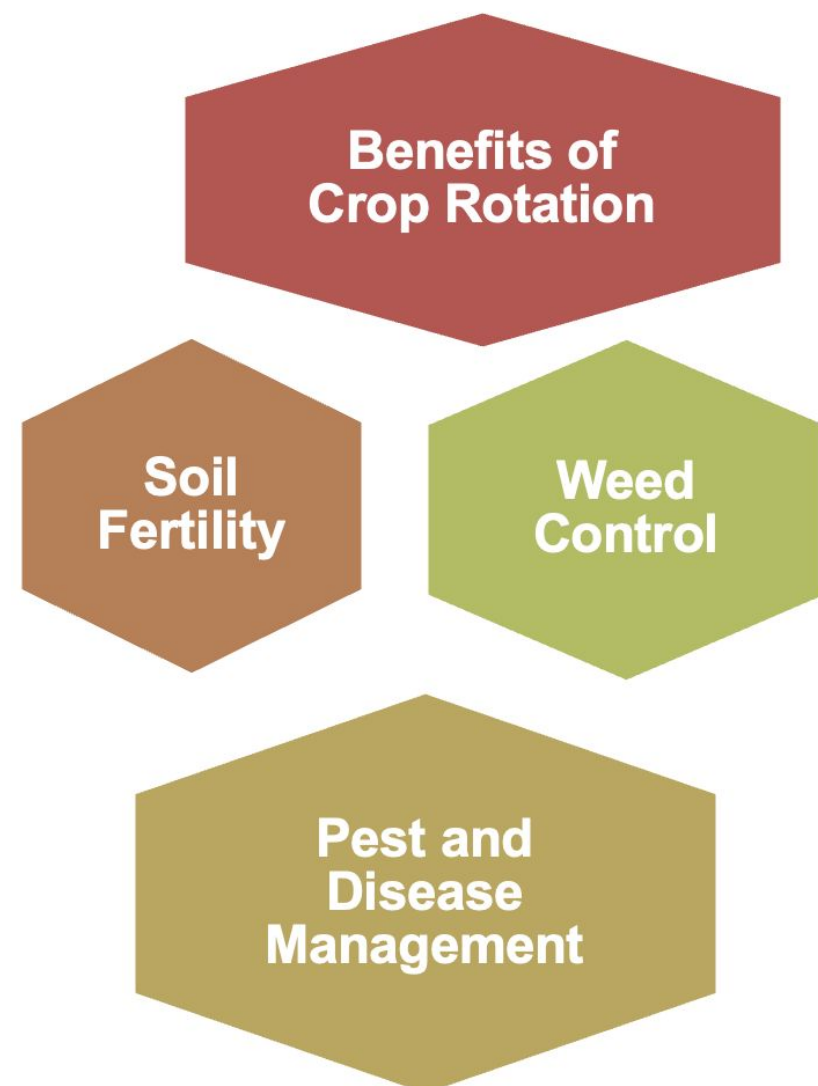
1. Irigare = aplicarea artificială de apă pe teren pentru a ajuta la creșterea culturilor.



2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

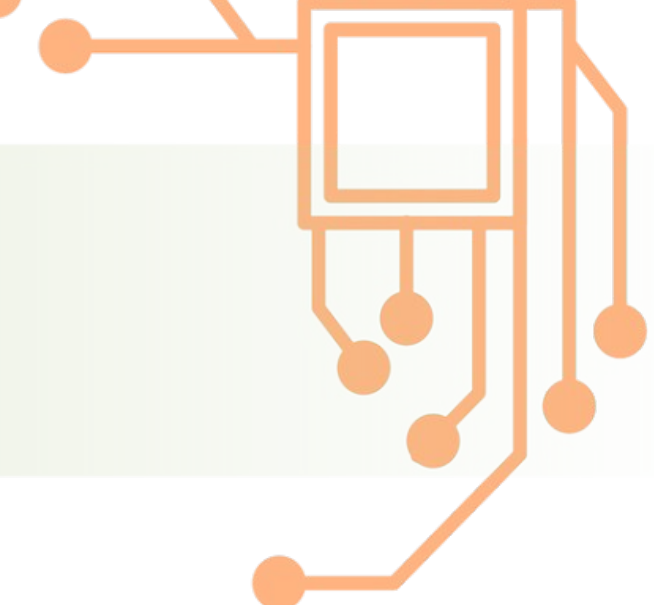
Metode istorice de cultivare

2. Rotația culturilor = practica de a cultiva diferite tipuri de culturi pe aceeași suprafață în sezoane succesive.



Sursă imagine:
https://www.daviddarling.info/encyclopedia/_history/A/agriculture_history.html

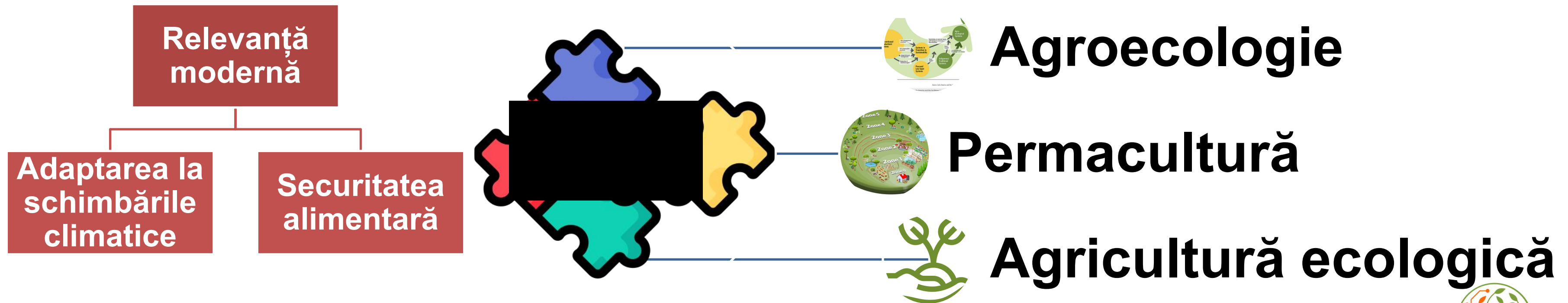
2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale



Metode istorice de cultivare

3. Agricultură durabilă = practici agricole care satisfac nevoile alimentare actuale fără a compromite capacitatea generațiilor viitoare de a le satisface pe ale lor.

Principii cheie



2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

1. Progresele tehnologice



Plowing of the past versus the present

Sursă imagine:
<https://www.agrivi.com/blog/plow-a-must-have-piece-of-farm-equipment/>



Sursă imagine:
<https://www.historydefined.net/jethro-tull-seed-drill/>

2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

1. Progresele tehnologice

Avansuri tehnologice moderne:



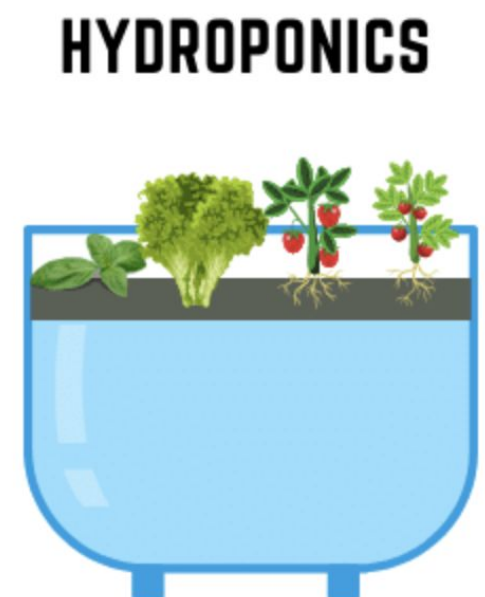
Sursă imagine:
<https://tolluncrewedsystems.com/blog/how-drones-are-used-in-agriculture/>



Sursa imaginii:
<https://medium.com/@syedsharjeelshah11/biotechnology-in-agriculture-enhancing-crop-productivity-and-sustainability-a5d3ad1b9d53>



Sursă imagine:
<https://theaquaponicsguide.com/aquaponics-garden-are-aquaponics-and-hydroponics-the-same/>



THE AQUAPONICS GUIDE

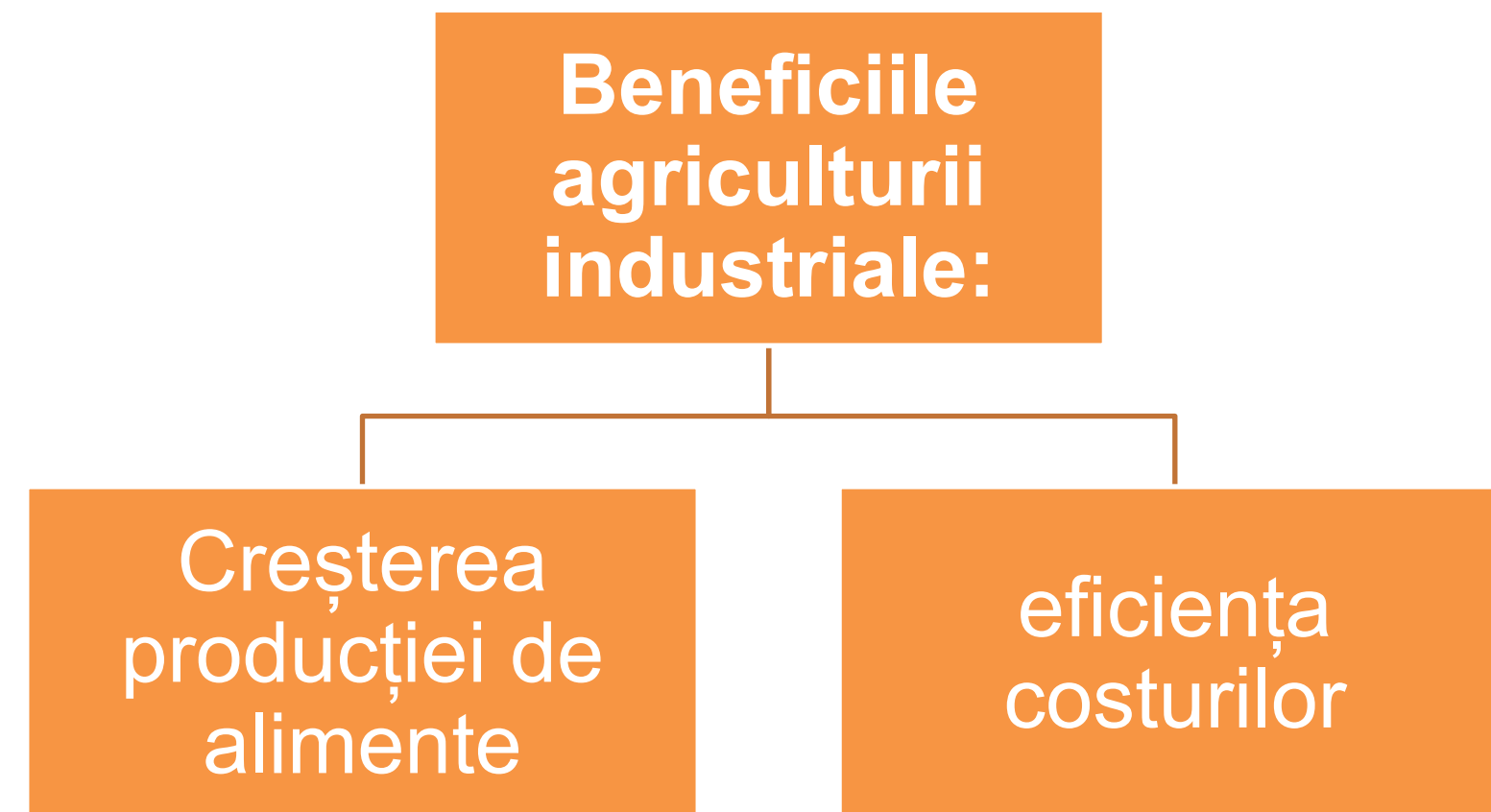
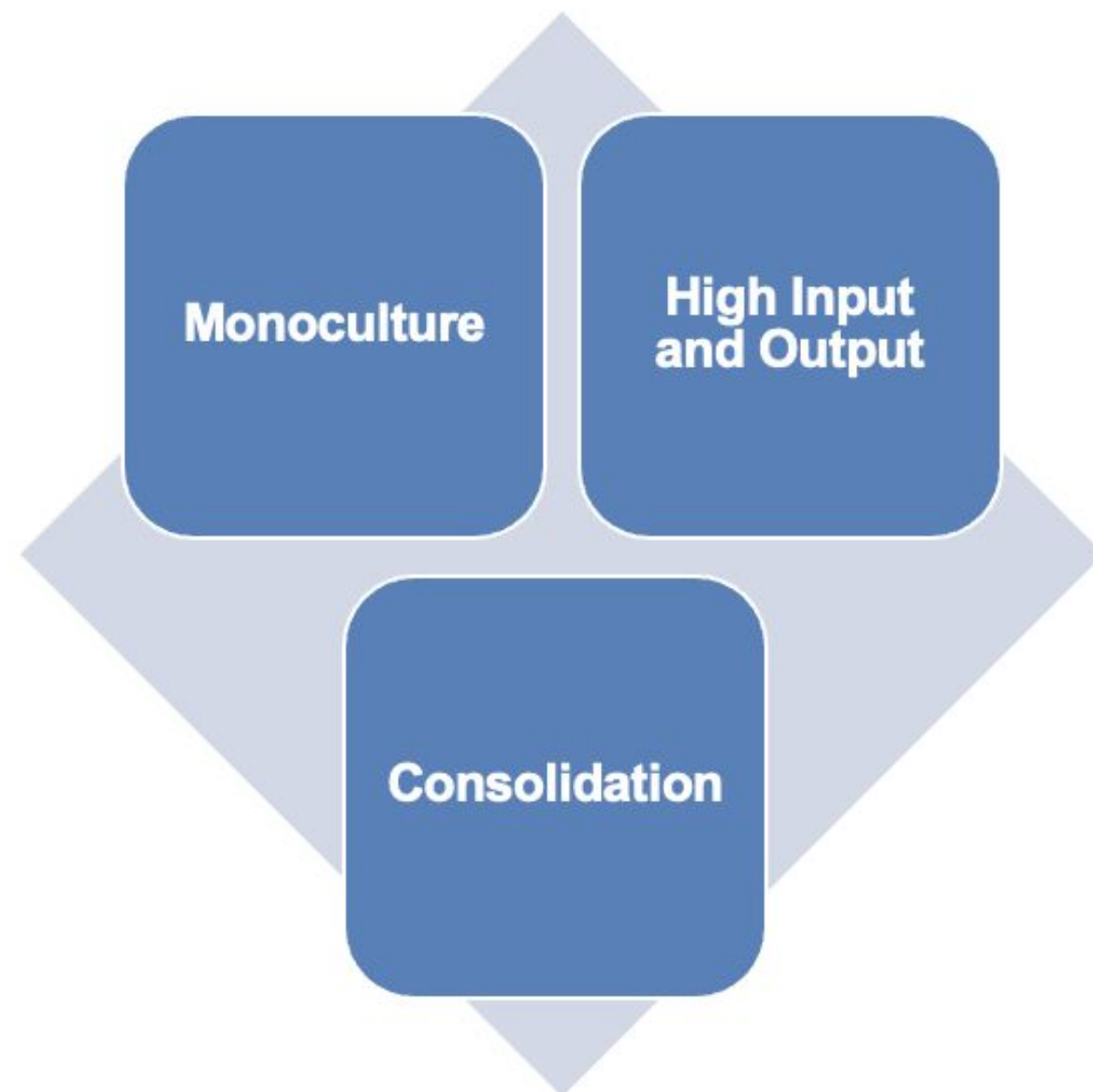


2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole



2. Agricultura industrială

Caracteristici cheie



2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

3. Impactul agriculturii industriale asupra durabilității

Consecințe asupra mediului

Degradarea solului

Poluarea apei

Pierderea biodiversității

Efecte sociale și economice

Deplasări rurale

Dependența de substanțe chimice

2.1.3 Provocări moderne în agricultură

1. Seceta

Impactul asupra agriculturii:

Alimentarea redusă cu apă

Degradarea solului

Pierderi economice

Soluții

Culturi rezistente la secetă:

- Dezvoltarea de culturi care pot tolera condițiile uscate, cum ar fi soiurile modificate genetic rezistente la secetă.

Tehnici de conservare a apei:

- Implementarea unor sisteme de irigare eficiente, cum ar fi irigarea prin picurare și reciclarea apei, pentru a minimiza risipa de apă.



2.1.3 Provocări moderne în agricultură

2. Schimbările climatice



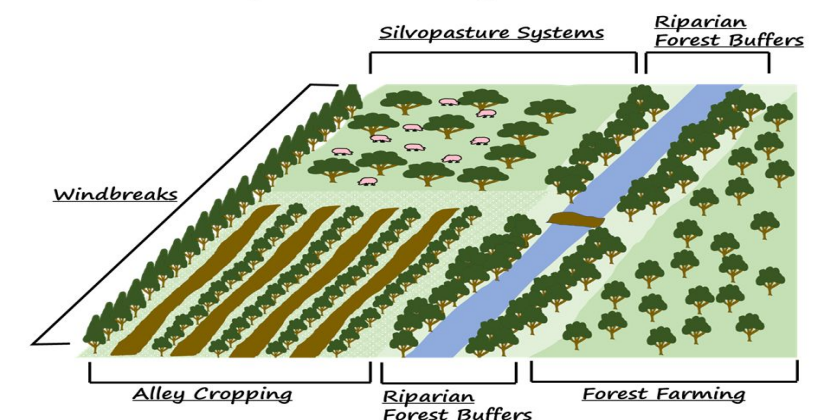
Strategii de atenuare

1. Practici agricole durabile

2. Agricultura inteligentă din punct de vedere climatic



Agroforestry Basics



2.1.3 Provocări moderne în agricultură

3. Degradarea solului

Cauze

- Folosirea excesivă de îngrășăminte și pesticide poate duce la dezechilibre nutritive, poluare și pierderea biodiversității solului.

Utilizarea
excesivă a
inputurilor
chimice:



- Practicile agricole nesustenabile, cum ar fi lucrarea solului, duc la eroziunea solului, reducând productivitatea acestuia.

Eroziune:



- Irigarea cu apă sărată sau drenajul deficitar pot duce la acumularea de sare în sol, făcându-l infertil.

Salinizare:



Soluții

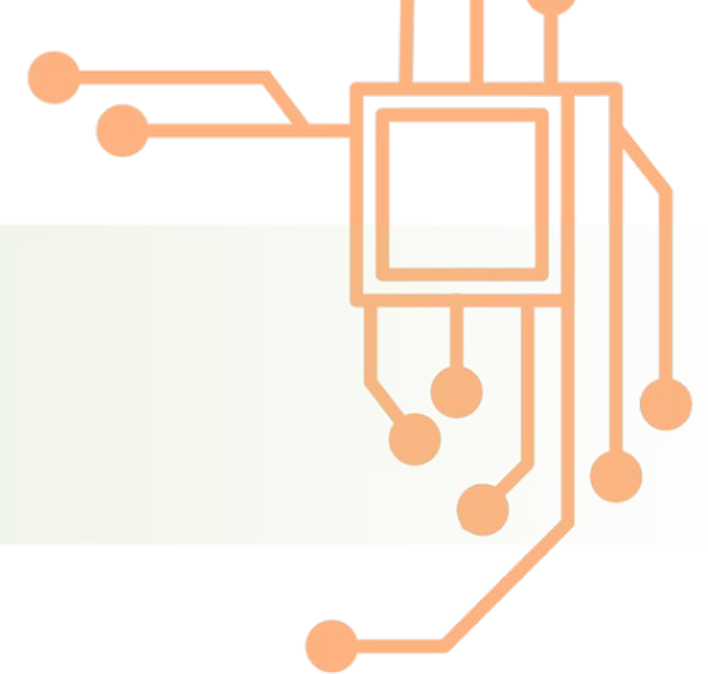
Agricultura de
conservare:

- Practici precum lucrarea redusă a solului, culturile de acoperire și rotația culturilor ajută la prevenirea eroziunii solului și la menținerea sănătății acestuia.

Agricultură
ecologică:

- Reducerea utilizării pesticidelor sintetice și încurajarea îngrășămintelor naturale (de exemplu, compost) pentru a reface structura și fertilitatea solului.

2.1.3 Provocări moderne în agricultură



4. Degradarea securității alimentare

Provocări la adresa securității alimentare:

- ❖ **Schimbările climatice:** Modificările condițiilor climatice amenință producția globală de alimente, ducând la posibile penurii.
- ❖ **Creșterea populației:** Populația în creștere necesită o producție mai mare de alimente, ceea ce pune o presiune mai mare pe resursele agricole.
- ❖ **Sustenabilitatea agriculturii:** Practicile agricole intensive pot epuiza resursele, compromițând disponibilitatea alimentelor pe termen lung.

Răspuns global:

- ▣ **Obiectivele de dezvoltare durabilă (SDG):** Organizația Națiunilor Unite promovează agricultura durabilă ca parte a obiectivului său de a pune capăt foametei și de a asigura securitatea alimentară până în 2030.
- ▣ **Inovație în agricultură:** Agricultura verticală, hidroponia și agricultura urbană sunt tehnici noi menite să sporească eficiența producției alimentare, chiar și în medii dificile.

2.1.4 Politicile UE privind agricultura

1. Politica agricolă comună (PAC)

Ce este: este piatra de temelie a politicilor agricole ale UE. Înființată în 1962, își propune să sprijine agricultorii, să asigure o aprovizionare stabilă cu alimente la prețuri accesibile și să protejeze mediul.

Obiective principale:

- Sprijinirea veniturilor viabile ale fermelor.
- Consolidarea durabilității și competitivității agriculturii.
- Promovarea dezvoltării rurale și a inovării.
- Asigurarea securității și siguranței alimentare în întreaga UE.

Buget: PAC este unul dintre cele mai importante posturi bugetare ale UE, primind aproximativ 30% din bugetul total al UE și sprijinind aproximativ 10 milioane de exploatații agricole.



Sursă:
https://eu-cap-network.ec.europa.eu/common-agricultural-policy-overview_en



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2. Inițiative agricole ecologice

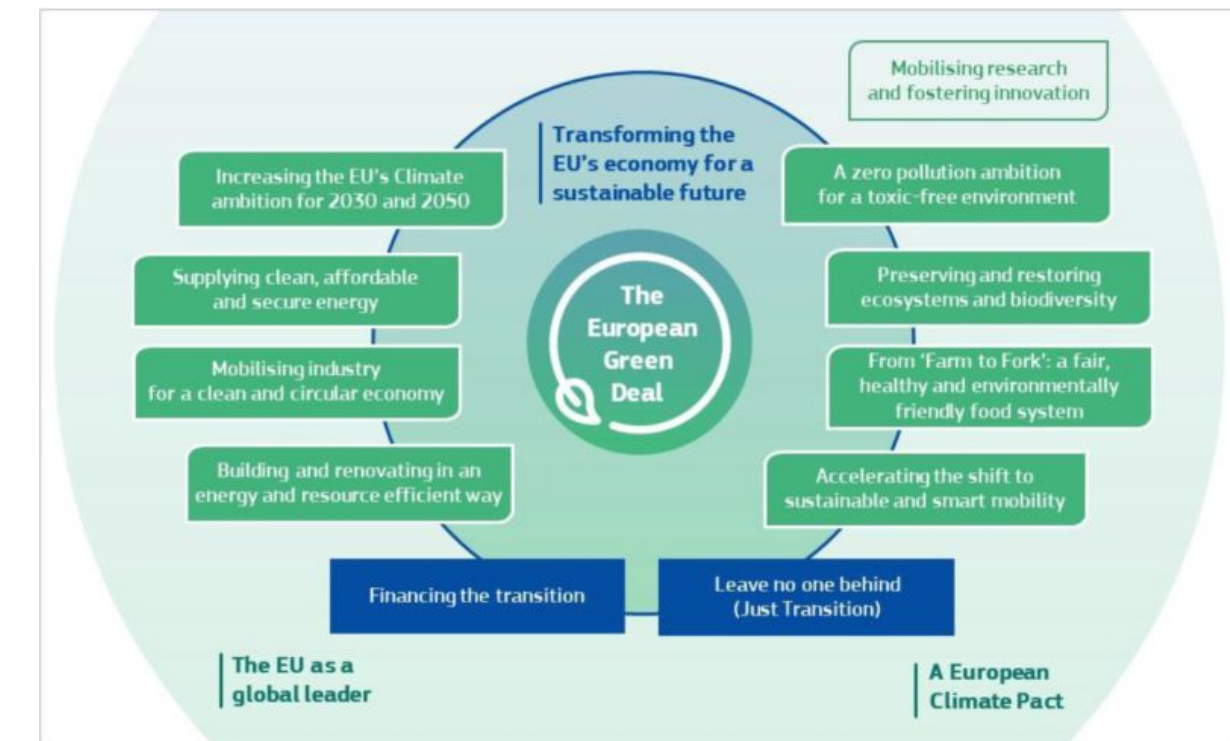
Ce este: politici și practici de promovare a metodelor agricole ecologice în cadrul UE.

Reformele politicii agricole comune (PAC): PAC a fost reformată pentru a se alinia la "afacerea verde" europeană, concentrându-se pe durabilitate, acțiuni climatice și conservarea biodiversității.

Gestionarea integrată a dăunătorilor (IPM): Încurajează utilizarea metodelor naturale de combatere a dăunătorilor, reducând dependența de pesticidele chimice pentru protejarea culturilor.

Principalele caracteristici ale reformei:

- **Sustenabilitate:** Măsuri consolidate pentru reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră din agricultură, îmbunătățirea sănătății solului și conservarea apei.
- **Agricultura digitală:** Încurajarea agriculturii de precizie și a utilizării instrumentelor digitale pentru a reduce impactul asupra mediului.



Sursa: Comisia Europeană: Comisia Europeană
(<http://capreform.eu/agriculture-in-the-european-green-deal/>)



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2. Inițiative agricole ecologice

Reforma PAC și Green Deal

Strategia de la fermă la furculiță: O componentă centrală a Green Deal, această strategie vizează crearea unui sistem alimentar echitabil, sănătos și ecologic în UE.

Acesta include obiective precum:

- Reducerea utilizării pesticidelor cu 50% până în 2030.
- Reducerea utilizării îngrășămintelor cu 20%.
- Extinderea agriculturii ecologice pentru a acoperi 25% din terenurile agricole ale UE până în 2030.



Sursa:
<https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/news-and-events/news-details/ar/c/1294984/>



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

3. Obiectivele agriculturii durabile

UE a stabilit obiective ambițioase pentru alinierea agriculturii la durabilitatea mediului, concentrându-se pe reducerea emisiilor de carbon, îmbunătățirea biodiversității și asigurarea securității alimentare.

Strategia privind biodiversitatea pentru 2030:

Restaurarea ecosistemelor: Se concentrează pe protejarea și refacerea biodiversității prin promovarea practicilor agricole prietenoase cu natura. Aceasta include sprijinirea fermierilor în menținerea habitatelor pentru polenizatori și alte specii esențiale pentru productivitatea agricolă.

Conservarea resurselor genetice: Încurajarea utilizării diverselor soiuri de culturi și de animale pentru a menține rezistența la boli, dăunători și schimbări climatice.

Acțiuni climatice

**Cultivarea
carbonului**

**Reducerea
emisiilor**



2.1.5 practici durabile în agricultură și implicațiile lor socioeconomice

Spania:

Belgia:

Cipru:

Irlanda:

Grecia:

România:

Austria:

Activitatea 2.1



Activitatea 2.1:

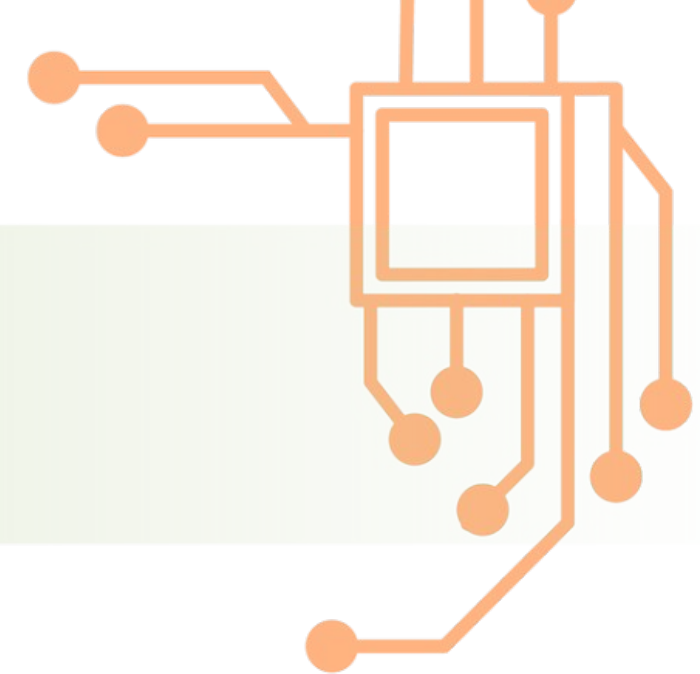
Discutați fezabilitatea utilizării practicilor agricole tradiționale în prezent.

Instrucțiuni:

În grupuri, explorați următoarele întrebări:

- Ar putea fi aplicate practicile agricole tradiționale (de exemplu, irigarea, rotația culturilor, agricultura durabilă) în contexte moderne?
- Ce provocări ar apărea în punerea în aplicare a acestor practici în prezent? Luați în considerare factori precum schimbările climatice, urbanizarea, tehnologia și sistemele economice.
- Ce resurse, ajustări sau inovații ar fi necesare pentru ca aceste practici să fie la fel de eficiente ca în trecut?

Chestionar



Agricultura / Cultivarea Quiz

Întrebarea 1: Care sunt practicile agricole tradiționale și ce instrumente-cheie au fost utilizate în mod obișnuit?

- a) Sunt metode utilizate de fermierii moderni; printre instrumente se numără tractoarele și mașinile de recoltat.
- b) Acestea sunt metode utilizate de comunitățile străvechi și indigene; uneltele includ unelte manuale simple, cum ar fi pluguri din lemn sau fier, sape și seceri.
- c) Acestea sunt metode care implică doar monocultura; instrumentele includ utilaje de irigare.

Întrebarea 2: Ce este policultura și în ce fel a fost ea benefică pentru agricultura tradițională?

- a) Cultivarea unei singure culturi pentru a crește eficiența.
- b) Cultivarea simultană a mai multor culturi pentru a menține nutrienții din sol.
- c) Utilizarea culturilor modificate genetic pentru a rezista dăunătorilor.

Întrebarea 3: Ce este agricultura durabilă și care este unul dintre principiile sale cheie?

- a) Tehnici agricole care utilizează numai inputuri chimice; monocultură.
- b) Tehnici agricole care mențin sănătatea mediului pentru generațiile viitoare; agroecologie.
- c) Agricultură orientată exclusiv spre maximizarea randamentelor; utilizare ridicată de îngrășăminte.



Referințe



Istoria practicilor agricole tradiționale:

- Mazoyer, M., & Roudart, L. (2006). A History of World Agriculture: From the Neolithic Age to the Current Crisis. Monthly Review Press.
- Grigg, D. B. (1984). O introducere în geografia agricolă. Routledge.
- Smith, B. D. (1995). The Emergence of Agriculture (Apariția agriculturii). Biblioteca Scientific American.

Irigare:

- Mays, L.W. (2010). *Ancient Water Technologies*. Springer.
- El-Gohary, F. (2018). "Traditional and modern methods of irrigation." *Journal of Irrigation and Drainage Engineering*, 144(10).
- Postel, S. (1999). *Pillar of Sand: Can the Irrigation Miracle Last?* W.W. Norton & Company.

Rotația culturilor:

- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- Karlen, D.L., Varvel, G.E., Bullock, D.G., & Cruse, R.M. (1994). "Crop rotations for the 21st century." *Advances in Agronomy*, 53, 1-45..
- Smith, P. (2014). "Soil carbon sequestration and crop rotation as mitigation strategies for climate change." *Geoderma*, 60(2).

Agricultură durabilă:

- Altieri, M.A. (2009). "Agroecology, small farms, and food sovereignty." *Monthly Review*, 61(3), 102-113.
- Gliessman, S.R. (2014). *Agroecology: The Ecology of Sustainable Food Systems*. CRC Press.
- Pretty, J. (2008). "Agricultural sustainability: concepts, principles, and evidence." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1491), 447-465.

Avansuri tehnologice:

- Grigg, D. (1987). *The Industrial Revolution and Agricultural Development*. Basil Blackwell.
- Piesse, J., & Thirtle, C. (2010). "Agricultural R&D, technology, and productivity." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 3035-3047.
- Godfray, H.C.J., & Garnett, T. (2014). "Food security and sustainable intensification." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1639), 20120273.



Referințe



Secetă:

- Mishra, A.K., & Singh, V.P. (2010). "A review of drought concepts ". *Journal of Hydrology*, 391(1-2), 202-216.
- Panu, U.S., & Sharma, T.C. (2002). *Challenges in Drought Research: Some Perspectives and Future Directions*. Water Science and Technology Library.
- Trnka, M., et al. (2011). " Drought impacts on European agriculture. " *Theoretical and Applied Climatology*, 107(3-4), 529-541.

Schimbările climatice:

- Porter, J.R., et al. (2014). " "Food security and food production systems." *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects*. IPCC, 485-533.
- Schlenker, W., & Roberts, M.J. (2009). " Nonlinear temperature effects indicate severe damages to U.S. crop yields under climate change." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15594-15598.
- Lobell, D.B., et al. (2011). " "Climate trends and global crop production since 1980." *Science*, 333(6042), 616-620.

Degradarea solurilor:

- Lal, R. (2009). " Soil degradation as a reason for inadequate human nutrition." *Food Security*, 1(1), 45-57.
- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- FAO (2015). *Status of the World's Soil Resources (SWSR) - Main Report*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Securitatea alimentară:

- FAO (2018). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2018*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Godfray, H.C.J., et al. (2010). " Food security: The challenge of feeding 9 billion people." *Science*, 327(5967), 812-818.
- Ingram, J. (2011). " A food systems approach to researching food security and its interactions with global environmental change." *Food Security*, 3(4), 417-431.

Inițiative agricole ecologice:

- Comisia Europeană. (2020). *The Green Deal: Farm to Fork Strategy*. European Union.
- Comisia Europeană. (2021). *CAP Strategic Plans - Regulation (EU) 2021/2115*. Official Journal of the European Union.
- AEM (2020). *Sustainable Agriculture and Food Systems in Europe*. European Environment Agency.



Referințe

Obiectivele agriculturii durabile:

- Uniunea Europeană. (2019). *The European Green Deal*. European Commission.
- EIP-AGRI (2019). *Promoting Sustainable Agriculture in Europe*. European Innovation Partnership for Agricultural Productivity and Sustainability.
- ONU (2015). *Sustainable Development Goals 2030*. United Nations.

Politicile UE privind agricultura:

- European Commission. (2021). *The Common Agricultural Policy at a Glance*. Retrieved from https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/cap-glance_en
- European Union. (2020). *Farm to Fork Strategy: For a fair, healthy and environmentally-friendly food system*. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
- Matthews, A. (2022). *CAP 2023-2027: What's new?* Arc2020. Retrieved from <https://www.arc2020.eu/cap-2023-2027-whats-new/>



Co-funded by
the European Union



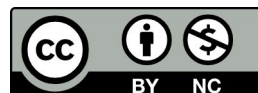
Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie
actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

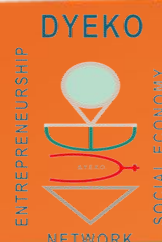
 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union

Modul Tech 2

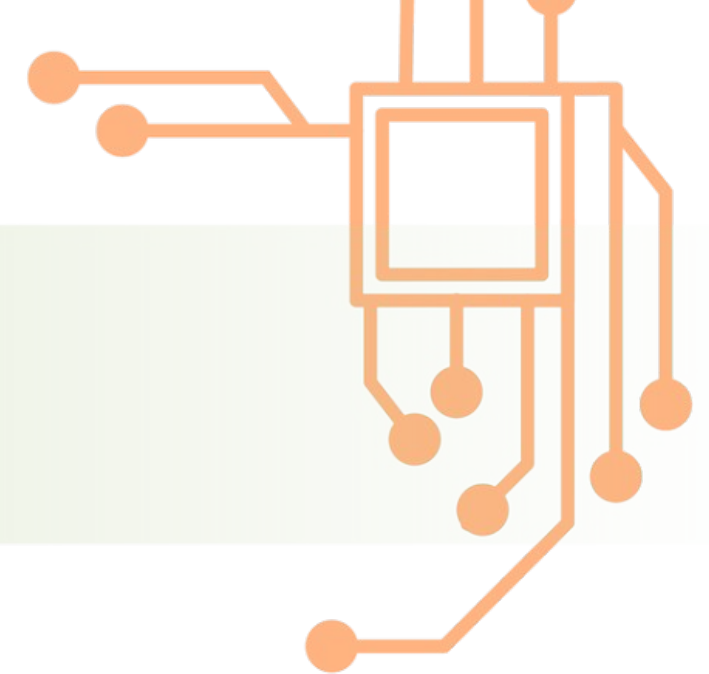


Cum să faci comunicarea ușoară și plăcută



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii



Obiective:

- Păstrarea legăturii cu familia și prietenii pe WhatsApp și alte aplicații de mesagerie
- Explorați Viber, Messenger, Telegram și Discord pentru diferite utilizări

Obiectivele prezentate se concentrează pe menținerea legăturilor personale și pe extinderea metodelor de comunicare prin intermediul diferitelor platforme de mesagerie. Primul obiectiv este de a ajuta persoanele să păstreze legătura cu familia și prietenii prin intermediul aplicațiilor de mesagerie populare, cum ar fi WhatsApp.

În plus, sunt prezentate o serie de platforme de mesagerie dincolo de WhatsApp, inclusiv Viber, Messenger, Telegram și Discord. Fiecare platformă oferă caracteristici unice și servește unor scopuri diferite - fie că este vorba de chat-uri de grup, rețele profesionale sau comunități de interes de nișă.

2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii

După cum am menționat deja, există mai multe aplicații care pot fi utilizate pentru a rămâne în legătură cu familia și prietenii. Acestea sunt programe mici care sunt adăugate la dispozitivele noastre (mobile, tablete sau computere). Ele diferă între ele prin faptul că au incluse diferite tipuri de instrumente care vă permit să efectuați apeluri telefonice, să înregistrați clipuri video, să efectuați apeluri video, să faceți fotografii, să întâlniți persoane cu hobby-uri asemănătoare, să le trimiteți link-uri, documente etc.

Cele mai multe dintre acestea au o versiune gratuită care poate fi descărcată de pe platformele Google Play (Android) sau App Store. Cele mai multe dintre acestea au, de asemenea, versiuni plătite care oferă avantaje mai mari decât versiunile gratuite. Iată câteva dintre cele mai populare:



2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii

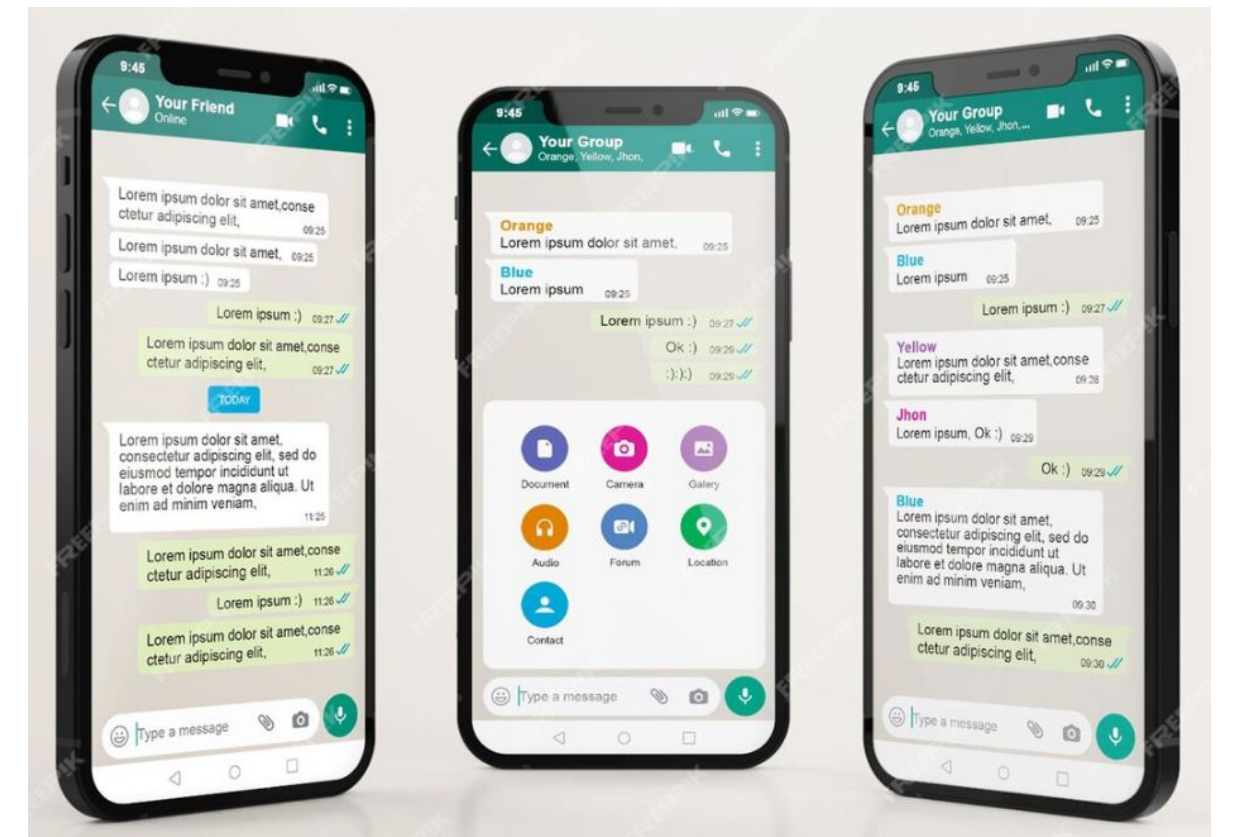


WhatsApp: Cea mai importantă aplicație de mesagerie din Spania

Această aplicație gratuită de mesagerie este cea mai bună alegere pentru utilizatorii de telefonie mobilă din Spania. Poate fi utilizată nu numai pentru a trimite mesaje, fișiere audio și video, ci și pentru a crea grupuri. Funcțiile de apeluri video ajută la menținerea oamenilor aproape și conectați.

Utilizând Wi-Fi sau date mobile, puteți trimite cu ușurință mesaje text și vocale, puteți partaja fotografii, videoclipuri sau documente și chiar puteți efectua apeluri gratuite. Instrumentul este complet gratuit și necesită doar acces la internet pentru a se conecta cu utilizatorii. Cum să utilizați WhatsApp:

<https://www.youtube.com/watch?v=y3EdliJeTXk>



2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii

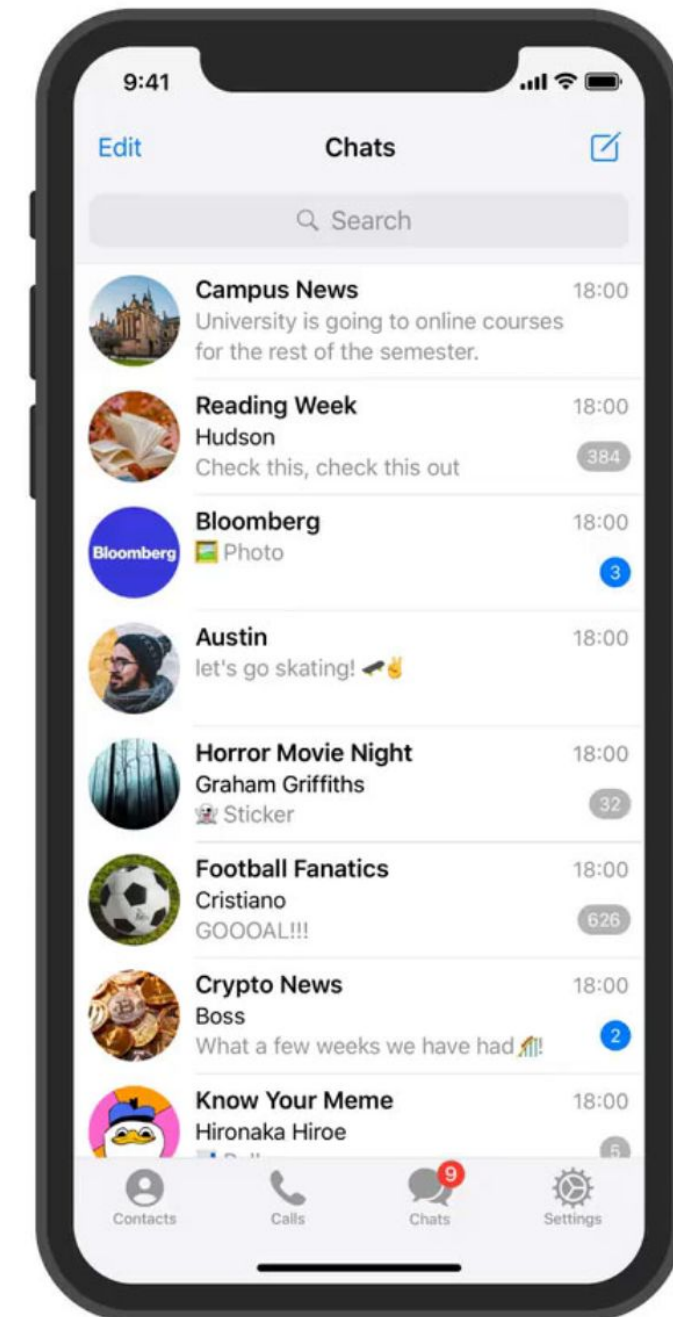


Telegram

Similar cu WhatsApp, Telegram este un serviciu de mesagerie instantanee care este securizat și sincronizat pe toate dispozitivele. Îl puteți accesa de pe diferite telefoane și computere, iar conversațiile sunt actualizate automat.

Puteți trimite videoclipuri lungi, documente și fotografii, care pot fi, de asemenea, editate. De asemenea, pot fi adăugate autocolante și emoji.

Acesta permite crearea de grupuri de chat cu până la 200.000 de membri, ideale pentru crearea de comunități.



2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii



Viber (Rakuten)

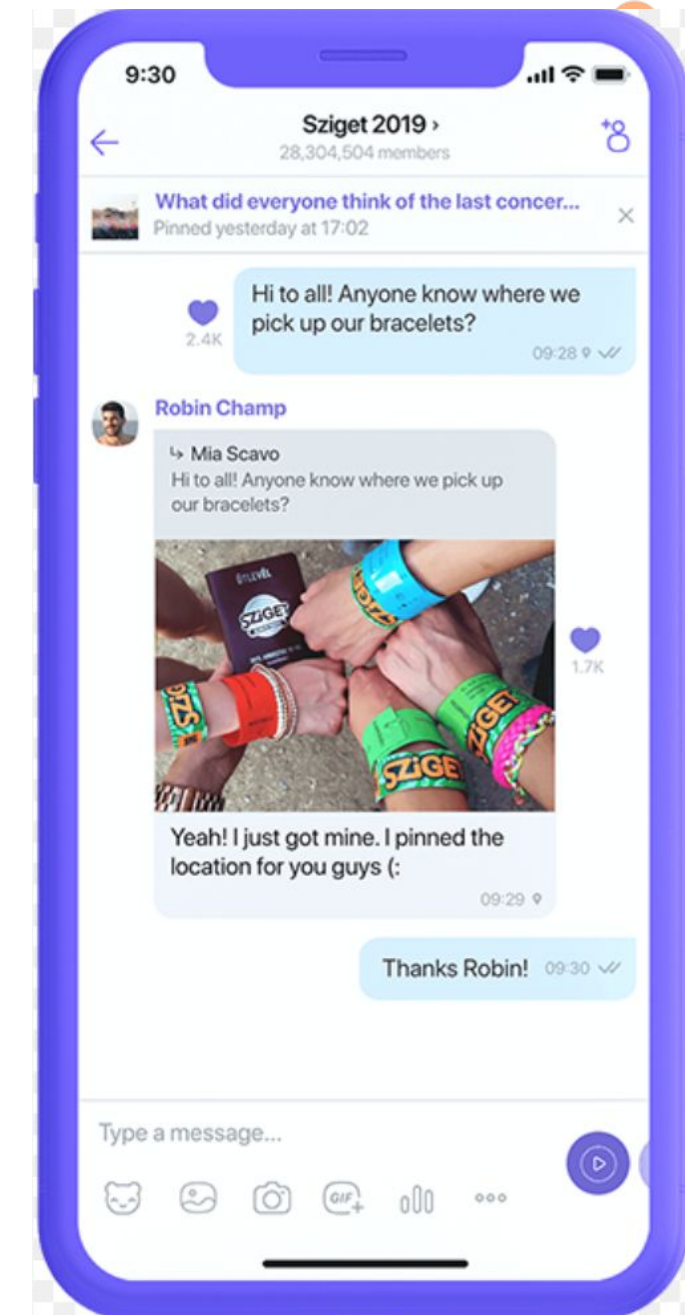
Similar cu WhatsApp, acesta este un serviciu de mesagerie instantanee securizat și sincronizat pe toate dispozitivele. Îl puteți accesa de pe diferite telefoane și computere, iar conversațiile sunt actualizate automat.

Puteți trimite videoclipuri lungi, documente și fotografii, care pot fi, de asemenea, editate. De asemenea, pot fi adăugate autocolante și emoji.

Acesta permite crearea de grupuri de chat cu până la 200.000 de membri, ideale pentru crearea de comunități.

Cum se utilizează:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMgld-HbsY0>



2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii



Instagram (Meta)

O rețea socială în care imaginile sunt în centrul atenției

Această platformă deținută de Facebook este centrată pe imagini și este deosebit de populară în rândul tinerilor - deși nu exclusiv. Vă permite să vă conectați cu prietenii și să împărtășiți ceea ce faceți prin fotografii și videoclipuri. Le puteți adăuga la povestea dvs., unde dispar după 24 de ore, sau le puteți salva în profilul dvs. De asemenea, puteți edita și publica videoclipuri, puteți face live-uri, reel-uri sau puteți trimite mesaje private prin sistemele lor DM. Apelurile video pot fi cu până la 6 contacte și puteți vizualiza și discuta postările în timpul chat-ului.



2.1. Cum să păstrați legătura cu familia și prietenii



Discordie

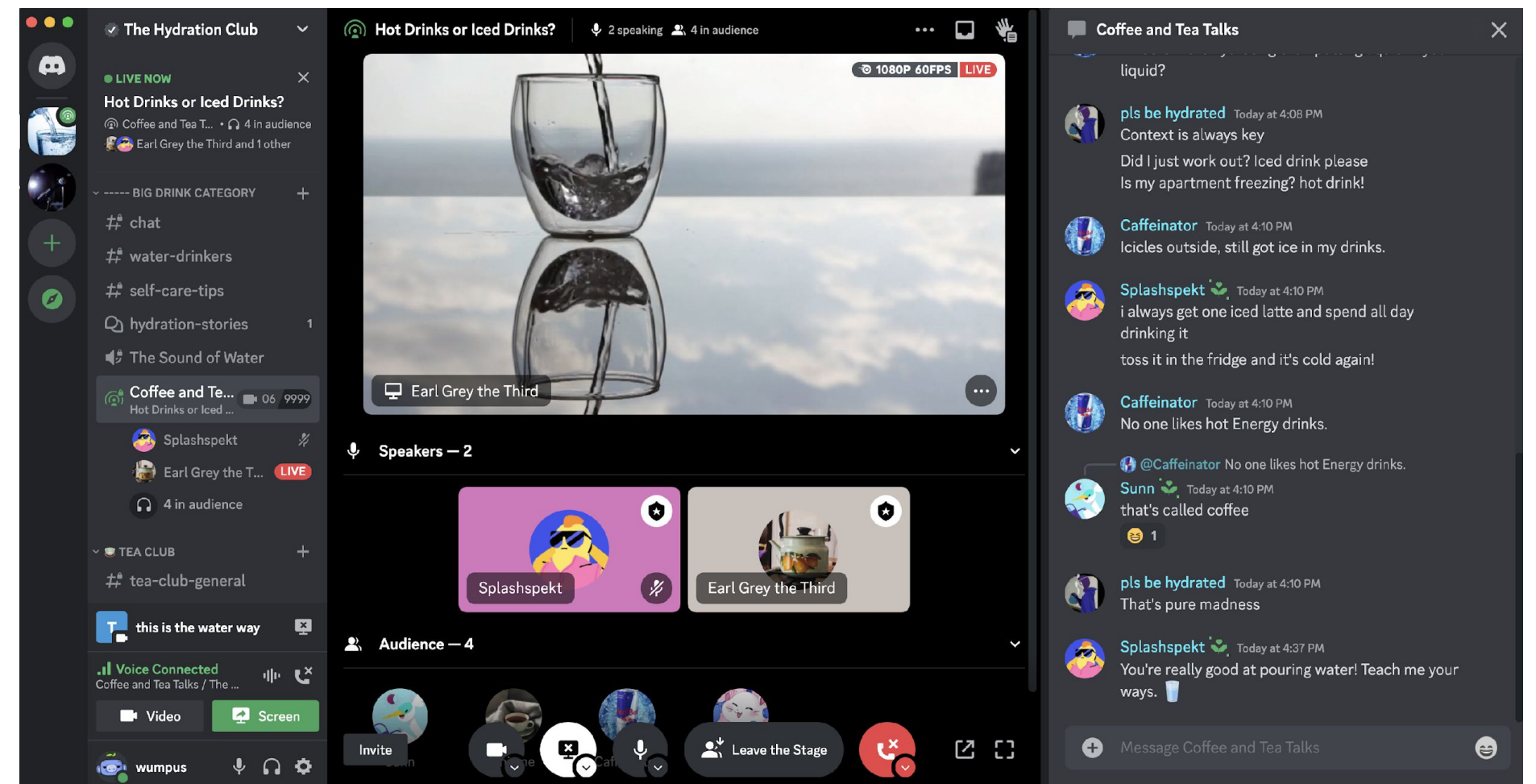
Discord este o aplicație gratuită de comunicare concepută pentru crearea de comunități. Inițial populară printre gameri, aceasta a evoluat într-o platformă versatilă pentru oricine dorește să discute, să colaboreze sau să socializeze. Aceasta acceptă **comunicarea text, voce și video** prin servere (comunități) care pot fi personalizate în diverse scopuri, de la chat-uri de grup ocazionale la echipe profesionale.

Caracteristici principale:

- **Canale vocale:** Pentru comunicare vocală în timp real, similar apelurilor conferință.
- **Canale de text:** Pentru discuții, partajarea de fișiere, linkuri și multe altele.
- **Apeluri video:** Suportă chat-uri video unu-la-unu sau de grup.
- **Partajarea ecranului:** Util pentru prezentări, streaming de jocuri sau tutoriale.
- **Servere personalizabile:** Utilizatorii pot crea sau se pot alătura diferitelor servere, organizate în funcție de subiecte sau interese.

Utilizări:

- **Jocuri:** Jucătorii folosesc Discord pentru chat vocal în timpul jocului, dar este ideal și pentru **crearea comunității** și coordonarea jocurilor.
- **Grupuri de studiu sau echipe de lucru:** Excelent pentru colaborare și discuții în timp real pe un server privat.
- **Grupuri sociale și de interes:** Pentru a rămâne în legătură cu prietenii sau persoanele care împărtășesc hobby-uri similare, cum ar fi cărțile, sporturile sau tehnologia.



2.2. Cum să utilizați cu ușurință e-mailul

Obiective:

- Configurarea și navigarea în contul Gmail
- Organizarea căsuței de primire și utilizarea ușoară a e-mailului, crearea de foldere

Această secțiune se concentrează pe crearea și navigarea într-un cont Gmail. Aceasta implică îndrumarea persoanelor prin procesul de creare a contului, familiarizarea cu interfața Gmail și învățarea modului eficient de trimitere, primire și gestionare a e-mailurilor. Prin stăpânirea caracteristicilor de bază ale Gmail, utilizatorii pot comunica cu încredere prin e-mail, pot păstra legătura cu contacte importante și își pot gestiona cu ușurință corespondența online.

În plus, se pune accentul pe organizarea căsuței de primire pentru a face utilizarea e-mailului mai eficientă și fără stres. Aceasta include crearea de dosare (sau etichete) pentru sortarea e-mailurilor, prioritizarea mesajelor importante și arhivarea conținutului mai vechi sau mai puțin relevant.

2.2. Cum să utilizați cu ușurință e-mailul



Gmail și contul dvs. Google

Un cont Google vă oferă acces la toate serviciile Google. Gmail este unul dintre cele mai populare. Acesta vă permite să aveți e-mail. Un cont de e-mail este necesar pentru a accesa alte servicii, de exemplu, abonamentul.

Avantajele de a avea un cont de e-mail:

- 1.Comunicare ușoară:** Un cont Google oferă acces la Gmail, unul dintre cele mai simple și mai utilizate servicii de e-mail, facilitând păstrarea legăturii cu familia și prietenii prin e-mail.
- 2.Apeluri video:** Cu Google Meet și Google Duo, persoanele în vârstă pot efectua apeluri video către cei dragi, păstrând legătura cu nepoții, copiii și prietenii, indiferent unde se află.
- 3.Acces la informații:** Cu un cont Google, puteți utiliza cu ușurință Google Search, YouTube și Google News pentru a găsi informații, tutoriale, știri și divertisment adaptate intereselor dvs.

2.2. Cum să utilizați cu ușurință e-mailul



4. **Stocarea și partajarea fotografiilor:** Google Photos salvează automat fotografiile de pe telefon sau computer. Acest lucru ajută la stocarea și organizarea în siguranță a amintirilor și facilitează partajarea acestora cu alte persoane.

5. **Calendar și memento-uri:** Calendarul Google vă poate ajuta să le gestionați întâlnirile, să setați memento-uri pentru medicamente și să planificați evenimente sau întâlniri de familie.

6. **Securitate și confidențialitate:** Google oferă funcții de securitate integrate, cum ar fi autentificarea cu doi factori și alertele de securitate, pentru a vă proteja contul și informațiile personale.

7. **Accesibil de pe orice dispozitiv:** Un cont Google poate fi accesat de pe mai multe dispozitive - smartphone-uri, tablete sau computere - astfel încât vă puteți conecta și utiliza serviciile de oriunde v-ați afla.

8. **Divertisment și hobby-uri:** Având acces la YouTube, persoanele în vârstă își pot explora hobby-urile prin tutoriale, pot viziona filme, asculta muzică sau învăța ceva nou.

Conținut suplimentar: Cum să vă configurați contul Gmail

<https://www.youtube.com/watch?v=kW2eFtZXDho>



2.3 Cum să vă gestionați sănătatea online utilizând aplicații pentru programări la medic și altele

Obiective:

- Programarea și urmărirea consultațiilor medicale cu ajutorul aplicațiilor de sănătate
 - Navigarea prin instrumentele locale de gestionare a sănătății
- Ca persoană în vârstă, gestionarea online a sănătății prin intermediul aplicațiilor poate simplifica evidența programărilor la medic, a medicamentelor și a condiției fizice.

Există numeroase aplicații care pot fi utilizate pentru a vă îmbunătăți atât sănătatea, cu ajutorul aplicațiilor de fitness, cât și gestionarea sănătății, cu ajutorul aplicațiilor de la serviciul național de sănătate, spitale sau programări medicale. Fiecare țară are o gestionare automată a programărilor, a rapoartelor medicale etc.

De exemplu, în Castellón, aplicația locală este GVA+Salud* și poate fi descărcată din Google Apps

* Reglați în funcție de setările din țara dvs.



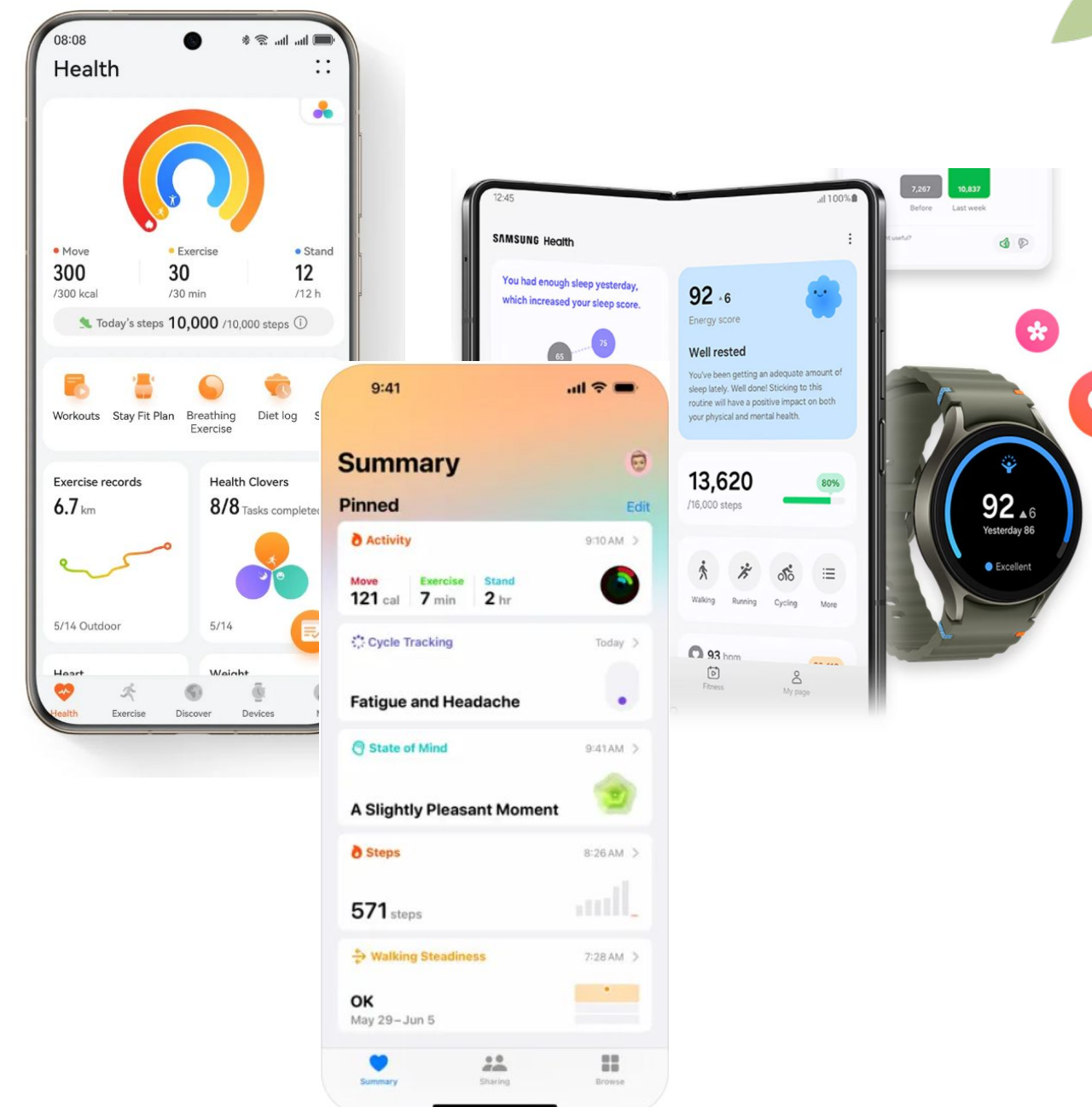
2.3 Cum să vă gestionați sănătatea online folosind aplicații pentru programări la medic și altele

Pentru a avea grijă de sănătate în general, fiecare telefon are propriile sale aplicații (Samsung Health, Apple Health sau Huawei Health printre altele). Aplicațiile pentru telefon și purtabilele aferente (brățări și ceasuri) pot măsura numărul de pași și orele de somn, precum și ritmul cardiac, procentul de oxigen din sânge, diferitele tipuri de antrenament etc. Dintre cele specifice sportului, se remarcă mărci precum Garmin sau Suunto.

Sănătate Apple >

Huawei Sănătate

>



2.3 Cum să vă gestionați sănătatea online folosind aplicații pentru programări la medic și altele

Începeți:

- **Pasul 1:** Descărcați aplicația care se potrivește nevoilor dvs., fie că este vorba de o aplicație de fitness, o aplicație medicală sau o aplicație generală de urmărire a sănătății.
- **Pasul 2:** Conectați-l la furnizorul dvs. de servicii medicale (dacă este cazul) și sincronizați-l cu alte aplicații sau dispozitive (ceasuri inteligente, tensiometre etc.).
- **Pasul 3:** Setati memento-uri zilnice pentru exerciții fizice, medicamente sau controale pentru a vă menține în frunte cu rutina de sănătate.
- **Pasul 4:** Analizează-ți progresul zilnic și săptămânal, făcând ajustările necesare pentru a te asigura că rămâi sănătos și activ.

Utilizând aceste aplicații de sănătate, vă puteți monitoriza mai eficient starea de sănătate, puteți rămâne activ și vă puteți programa cu ușurință la medic - toate acestea din confortul casei dumneavoastră.

2.4 Cum să rezervați și să organizați online alte programări și servicii importante

Obiective:

- Organizarea vizitelor medicale, a cererilor de pașaport și a altor servicii
- Gestionarea și anularea cu ușurință a programărilor

Primul obiectiv se referă la sprijinirea persoanelor în utilizarea platformelor online pentru a organiza servicii importante, cum ar fi vizitele medicale, cererile de pașaport și alte întâlniri esențiale. Aceasta implică învățarea utilizatorilor cum să navigheze pe site-urile guvernamentale sau de asistență medicală, să completeze formularele necesare și să rezerve servicii direct de pe dispozitivele lor.

Al doilea obiectiv se concentrează pe simplificarea procesului de gestionare și anulare a programărilor. Aceasta include învățarea modului de vizualizare, reprogramare sau anulare a programărilor prin intermediul platformelor sau aplicațiilor online, asigurându-se că utilizatorii își pot gestiona eficient angajamentele.



2.4 Cum să rezervați și să organizați online alte programări și servicii importante

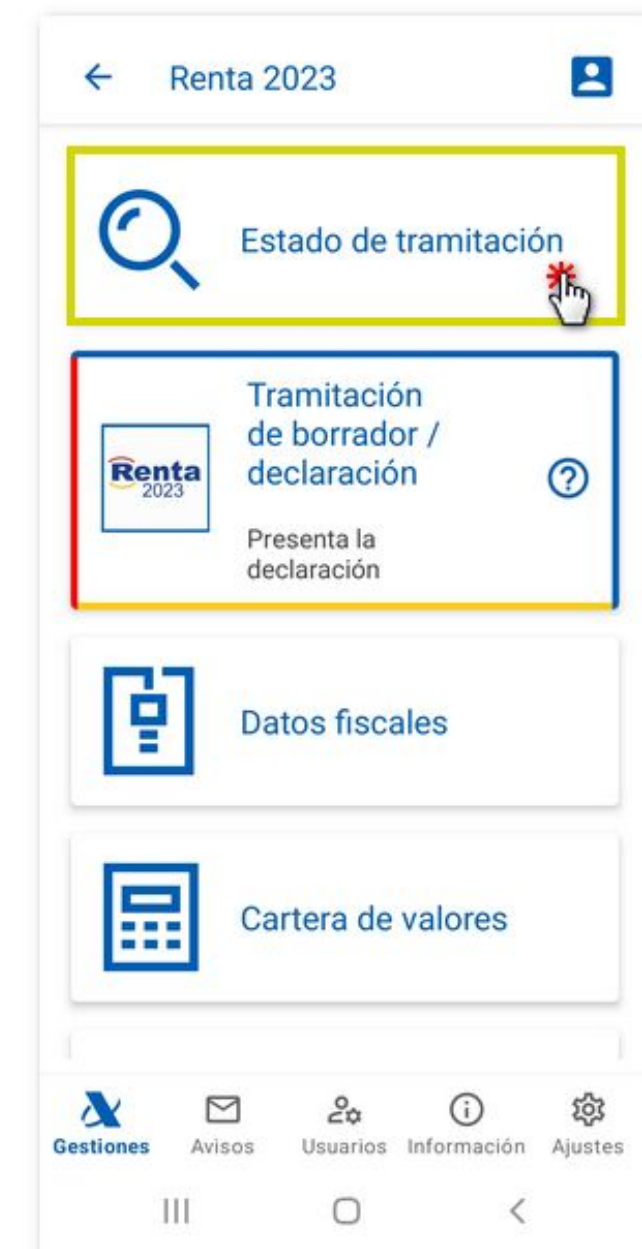
Obiective:

- Organizarea vizitelor medicale, a cererilor de pașaport și a altor servicii

- Gestionarea și anularea cu ușurință a programărilor

În prezent, majoritatea serviciilor publice sunt gestionate online. Fiecare dintre acestea implică o serie de acțiuni care sunt specificate în funcție de caz: de exemplu, în Spania, pentru a face declarația fiscală (o obligație pentru toți cetățenii), solicitarea unei întâlniri sau redactarea documentului pot fi gestionate online după autentificarea identității persoanei prin intermediul unei aplicații specifice (Cl@ve)*. Un serviciu de autentificare fiabil este fundamental din cauza datelor sensibile pe care le vom include în formulare:

<https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/ayuda/consultas-informaticas/renta-ayuda-tecnica/servicios-app.html>



* Reglați în funcție de setările din țara dvs.

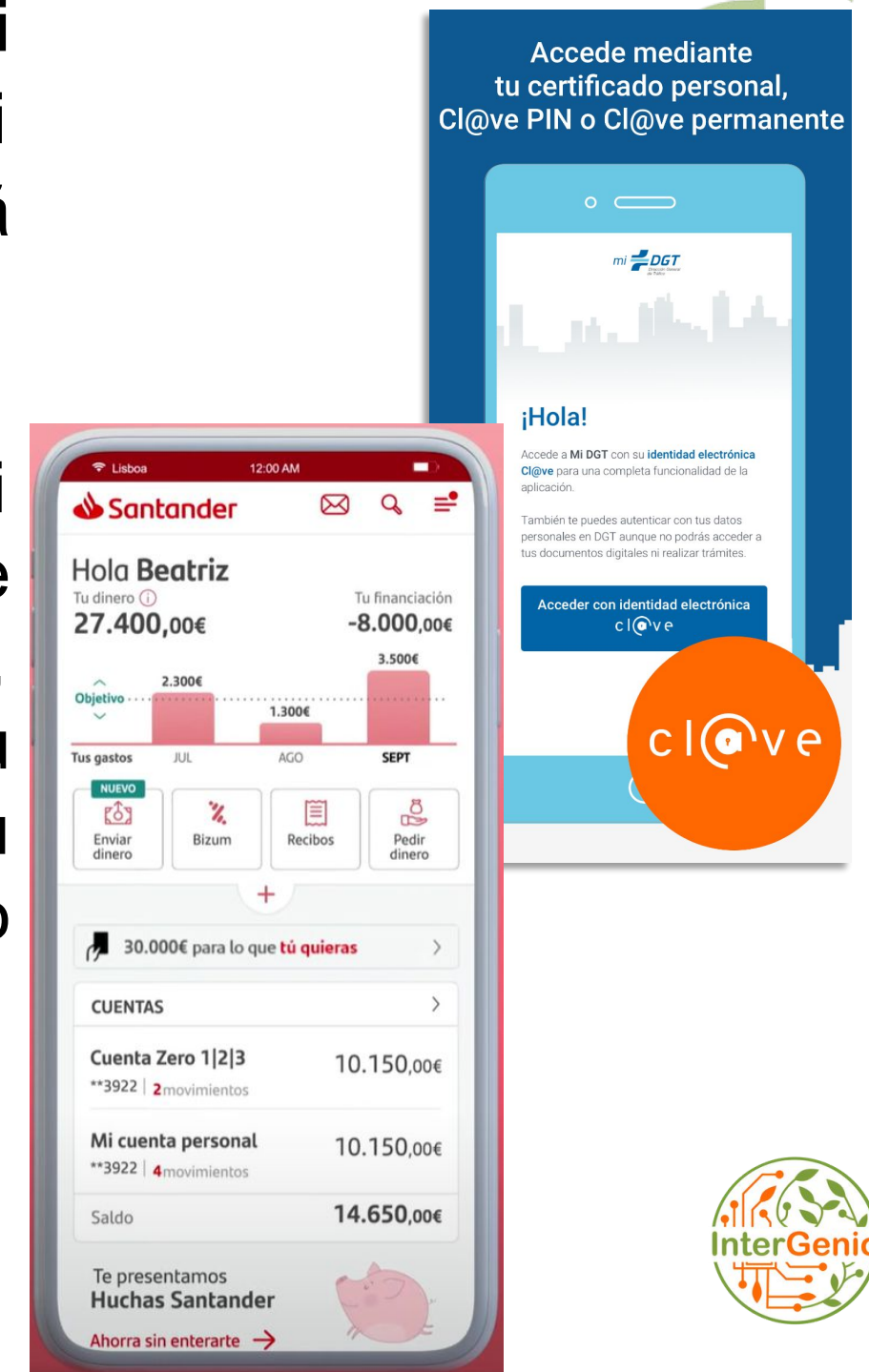
2.4 Cum să rezervați și să aranjați online alte programări și servicii importante

De asemenea, este posibil să solicitați o programare pentru reînnoirea cărții de identitate, reînnoirea permisului de conducere*, reînnoirea certificatului de înmatriculare a vehiculului etc. Fiecare dintre acestea are o procedură specifică care este descrisă în mod corespunzător pe site.

De asemenea, este destul de frecvent să utilizați aplicația băncii. Aici puteți verifica toate mișcările contului dvs., puteți efectua plăți, transferuri, debite directe etc. Aceste aplicații sunt de obicei protejate prin dublă autentificare, care poate include recunoașterea biometrică (utilizarea amprentei pentru identificarea utilizatorului). Puteți învăța cum să le utilizați în mod intuitiv sau puteți urma instrucțiunile de pe site-urile acestora, de exemplu, Banco Santander*:

<https://www.bancosantander.es/particulares/banca-online/apps/Santander>

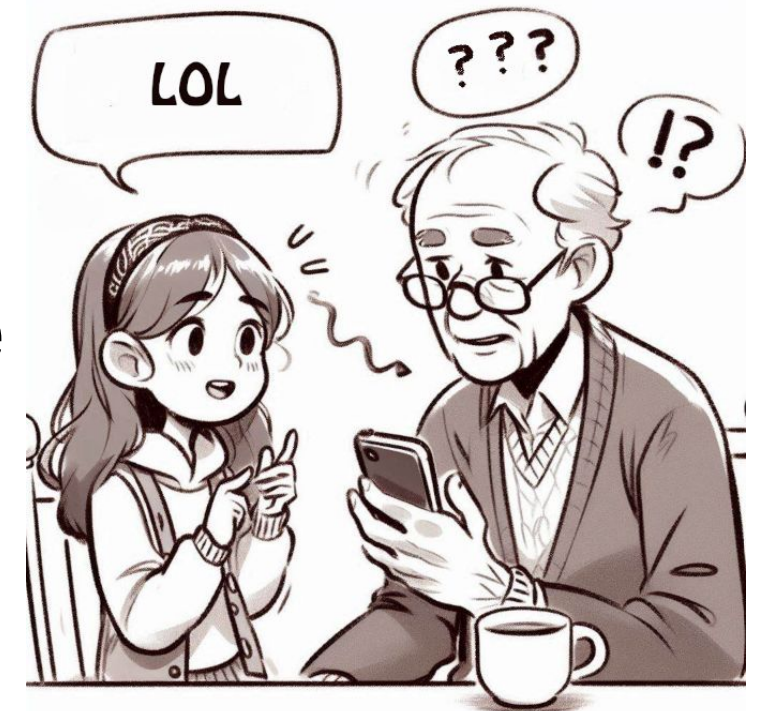
* Reglați în funcție de setările din țara dvs.



2.5 Cum să descifrezi expresia modernă folosind Urban Dictionary pentru argou

Obiectiv: Învățarea seniorilor cum să înțeleagă argoul modern și expresiile de pe internet.

Acest obiectiv urmărește să îi ajute pe seniori să înțeleagă argoul modern și expresiile de pe internet, care sunt utilizate în mod obișnuit în conversațiile online și în rețelele sociale. Învățându-i semnificația și contextul termenilor și abrevierilor populare, aceștia se vor simți mai încrezători navigând în spațiile digitale și angajându-se în conversații cu generațiile tinere. Înțelegerea acestor expresii îi ajută, de asemenea, pe seniori să rămână la curent cu tendințele culturale și să evite neînțelegerile în comunicarea online.



CE ESTE SLANGUL?

- **Argoul** este un tip de limbaj informal folosit mai ales de tineri sau de anumite grupuri. Acesta include cuvinte sau expresii care nu se regăsesc într-un dicționar obișnuit sau care nu sunt utilizate în conversații formale. Argoul se schimbă în timp, iar semnificațiile acestor cuvinte pot fi foarte diferite de definițiile lor tradiționale. Este adesea folosit în conversații ocazionale, mesaje text sau pe rețelele sociale pentru a exprima idei într-un mod amuzant sau la modă.



Conceput de Freepik

CUVINTE - EXEMPLE

1. **Fam** - prescurtare pentru "familie", dar adesea folosită pentru a se referi la prietenii apropiați sau la un grup de încredere.
Exemplu: "Ești familia mea, te acopăr eu."
2. **Sărat** - A fi supărat sau amar în legătură cu ceva.
Exemplu: "Este sărat pentru că a pierdut meciul."
3. **Foc** - Ceva care este foarte bun, impresionant sau interesant.
Exemplu: "Cântecul acela este de foc!"
4. **Ghost** - A întrerupe brusc orice comunicare cu cineva fără explicații.
Exemplu: "M-a părăsit după ultima noastră întâlnire."
5. **Vibe** - Starea de spirit sau sentimentul unui loc, al unei situații sau al unei persoane.
Exemplu: "Petrecerea de aseară a avut o atmosferă grozavă."

ACRONIME - EXAMPLE

1. **LOL** - Laugh Out Loud (folosit pentru a indica ceva amuzant).
Exemplu: "Acest meme este hilar, LOL."
1. **BRB** - Be Right Back (folosit atunci când vă îndepărtați temporar).
Exemplu: "Trebuie să iau ceva, BRB."
2. **BTW** - By The Way (folosit pentru a adăuga informații suplimentare).
Exemplu: "BTW, vii la eveniment?"
3. **IDK** - I Don't Know (folosit pentru a exprima incertitudinea sau lipsa de cunoștințe).
Exemplu: "Nu știu unde s-a dus după petrecere."
4. **OMG** - Oh, Doamne (folosit pentru a exprima surprinderea sau șocul).
Exemplu: "OMG, nu pot să cred că s-a întâmplat asta!"
5. **TBH** - To Be Honest (folosit pentru a exprima sinceritate sau onestitate).
Exemplu: "Sincer, nu mi-a plăcut prea mult filmul."

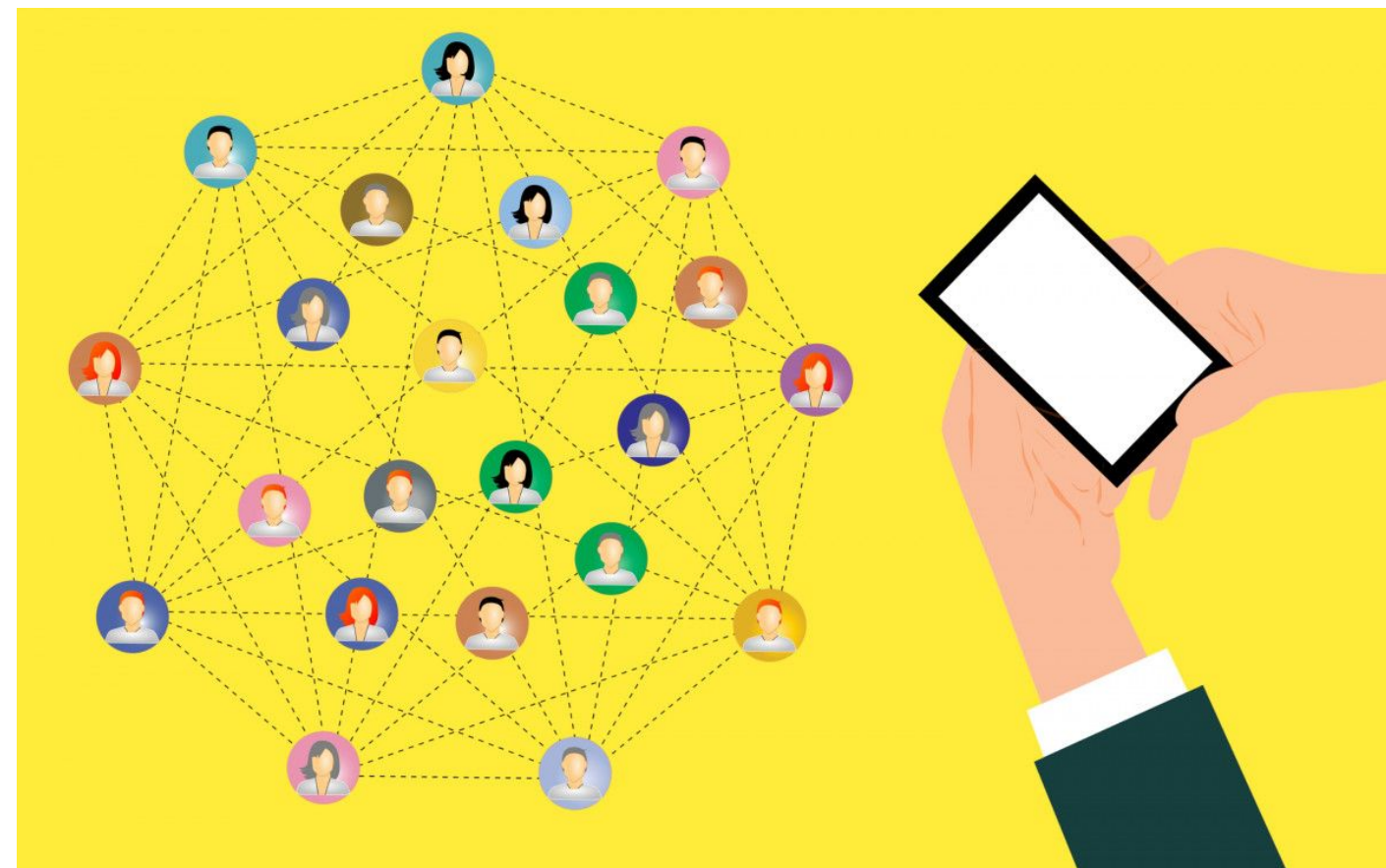
DICȚIONAR URBAN

Urban Dictionary este un dicționar online care definește cuvinte de argou, fraze și expresii contemporane, adesea legate de cultura pop, tendințele internetului sau subculturi.



2.6 Cum să găsiți și să vă alăturați comunităților online, conectându-vă cu oameni și interese

Găsirea și aderarea la comunități online reprezintă o modalitate excelentă de a intra în contact cu persoane care împărtășesc aceleași interese, hobby-uri sau obiective ca dumneavoastră.



Alegeți platformele potrivite

Diferitele platforme găzduiesc diverse tipuri de comunități. Iată câteva dintre cele mai comune:

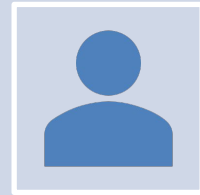
- **Grupuri Facebook:** Grupurile sunt un loc de conectare, învățare și partajare cu persoane care au interese similare.
- **Grupuri Telegram:** Acestea sunt grupuri de chat pe aplicația de mesagerie Telegram care permit utilizatorilor să comunice și să partajeze conținut cu mai multe persoane simultan.
- **Reddit:** Acest site web este o rețea de comunități în care oamenii pot să se implice în interesele, hobby-urile și pasiunile lor.

ÎN CĂUTARE DE MAI MULT

O simplă căutare pe Google folosind "forum" sau "comunitate" și interesul (de exemplu, "forum de gătit") poate duce la mai multe spații.



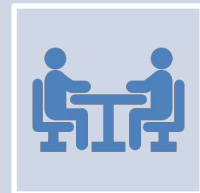
CONSIDERAȚII



Creați profiluri de utilizator: Aceasta include completarea informațiilor de bază, cum ar fi numele, interesele și o imagine de profil, în funcție de platformă.



Setări de confidențialitate: Este foarte important să revizuiți setările de confidențialitate pentru a controla ce informații sunt partajate public.



Prezentați-vă: În majoritatea grupurilor, este normal să scrieți o scurtă introducere în care să vă explicați interesele și ce sperați să obțineți de la comunitate.

2.7 Cum să utilizați apelurile video pentru a vă conecta cu orice ocazie

Apelurile video reprezintă o modalitate excelentă de a intra în contact cu alte persoane. Există mai multe aplicații care acceptă apeluri video, fiecare cu caracteristici unice. Iată câteva opțiuni populare:

- **Zoom:** Excelent pentru apeluri de grup, webinarii și întâlniri.
- **Skype:** O aplicație simplă pentru chat-uri video unu-la-unu sau de grup.
- **WhatsApp:** Permite apeluri video cu contactele telefonice, ideal pentru apeluri rapide, ocazionale.
- **Google Meet:** ușor de utilizat și integrat cu Gmail pentru programarea apelurilor.
- **FaceTime:** Disponibil pe dispozitivele Apple pentru apeluri video unu-la-unu și de grup.



Sfat: Alegeți o platformă cu care atâta dvs., cât și persoana pe care o apălați vă simțiți confortabil și asigurați-vă că aveți aplicația instalată.

2.7 Cum să utilizați apelurile video pentru a vă conecta cu orice ocazie



Iată câteva sfaturi pentru a face apelurile video mai ușoare și mai eficiente

- Alegeți o platformă cu care atât dvs., cât și persoana pe care o apălați vă simțiți confortabil și asigurați-vă că amândoi aveți aplicația instalată.
- Asigurați-vă că camera este la nivelul ochilor pentru o conversație naturală și confortabilă și verificați în prealabil setările audio pentru a confirma că microfonul și difuzoarele funcționează corect.
- Înainte de apelul propriu-zis, efectuați un apel test pentru a verifica calitatea audio și video. Multe platforme precum Zoom sau Skype au o opțiune de "apel test" pentru a verifica dacă totul funcționează fără probleme.
- Utilizați o conexiune Wi-Fi puternică pentru a evita întârzierile sau întreruperile în timpul apelului.

2.7 Cum să utilizați apelurile video pentru a vă conecta cu orice ocazie



Iată care sunt cele mai utilizate platforme în detaliu:



Zoom este o aplicație de videoconferință care permite utilizatorilor să găzduiască și să participe la întâlniri virtuale, webinarii și chat-uri de grup. Aceasta suportă video, audio și partajarea ecranului de înaltă calitate, fiind ideală pentru întâlniri de afaceri, muncă la distanță, cursuri online și întâlniri sociale. Zoom este utilizat pe scară largă pentru ușurința în utilizare, fiabilitatea și capacitatea de a găzdui grupuri mari.



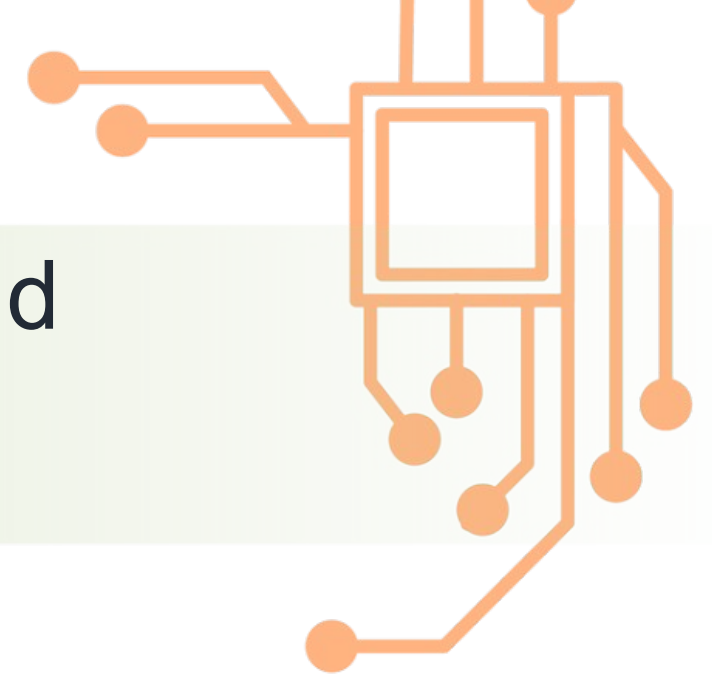
Google Meet este o platformă de videoconferințe care permite utilizatorilor să găzduiască și să participe la întâlniri virtuale, cu partajare video, audio și de ecran în timp real. Integrată cu Google Workspace, aceasta este utilizată pe scară largă pentru munca de la distanță, cursuri online și colaborarea în echipă. Google Meet este popular pentru simplitatea, securitatea și capacitatea sa de a susține atât întâlniri în grupuri mici, cât și în grupuri mari.



Skype este o aplicație de comunicare care oferă apeluri video, apeluri vocale, mesagerie instantanee și partajare de fișiere. Este utilizat pe scară largă atât în scopuri personale, cât și de afaceri, permițând utilizatorilor să se conecteze în întreaga lume. Skype acceptă apeluri video individuale sau de grup, fiind ideal pentru întâlniri virtuale, discuții în familie și comunicare la distanță. De asemenea, oferă apeluri internaționale la prețuri reduse.



2.8 Cum să vă păstrați chat-urile în siguranță, asigurând confidențialitatea în comunicarea dvs.



Rămâneți în siguranță în timpul apelurilor video:

- **Setări de confidențialitate:** Asigurați-vă că platforma pe care o utilizați are setări de confidențialitate care împiedică accesul străinilor la apelurile dvs. De exemplu, pe Zoom, puteți crea o parolă pentru întâlnirile dumneavoastră.
- **Evitați să împărtășiți informații personale:** Fiți atenți la ceea ce împărtășiți în timpul apelurilor video, mai ales dacă vă aflați într-un apel de grup cu persoane pe care nu le cunoașteți prea bine.



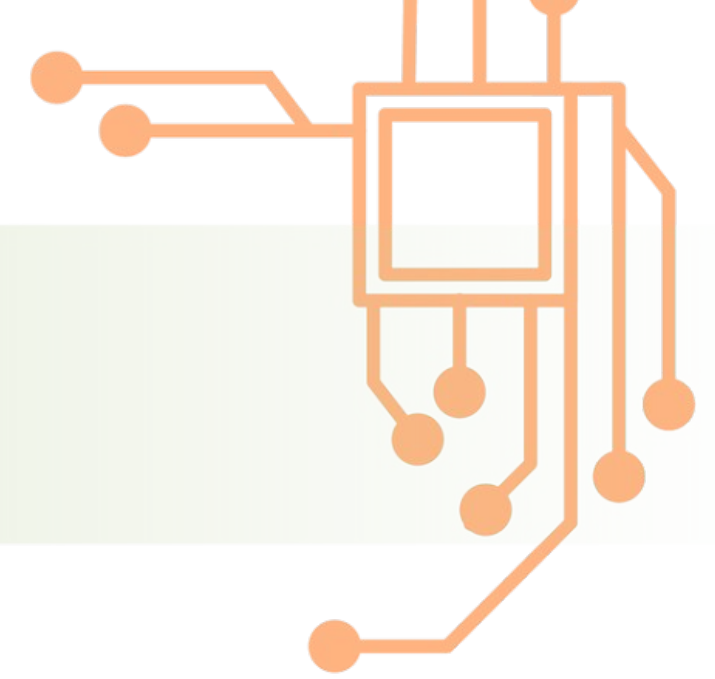
2.8 Cum să vă păstrați chat-urile în siguranță, asigurând confidențialitatea în comunicarea dvs.

Câteva sfaturi pentru a rămâne în siguranță în timpul apelurilor video:

- Alegeți aplicații de mesagerie care oferă criptare end-to-end, precum WhatsApp, Signal sau Telegram, care protejează conținutul mesajelor dvs.
- Pentru securitate suplimentară, activați autentificarea cu doi factori în aplicațiile de mesagerie.
- Evitați să faceți clic pe link-uri suspecte sau să descărcați fișiere din surse necunoscute.
- Verificați setările de confidențialitate ale aplicațiilor de mesagerie pentru a controla cine vă poate vedea profilul, starea sau ultima dată când ați fost online.



2.9 Cum să rezolvați problemele tehnice, soluții pentru problemele comune



Un mentor tânăr îi poate ajuta pe seniori să depășească provocările tehnologice, oferindu-le îndrumare pas cu pas, cu răbdare, pentru a rezolva probleme precum configurarea dispozitivului, conectivitatea la internet sau navigarea prin aplicații.

Este important să simplificați jargonul tehnic, să oferiți demonstrații practice și să le permiteți seniorilor să rezolve singuri problemele comune.

Recomandând resurse precum tutoriale, fișe de instrucțiuni și aplicații ușor de utilizat, mentorul se asigură că seniorii devin mai încrezători și mai independenți în utilizarea tehnologiei, promovând o experiență de învățare solidară și eficientă.



Pași de bază pentru a parcurge depanarea

Câțiva pași obișnuiți de urmat atunci când apare o problemă tehnică:

- Repornirea dispozitivului.
- Verificarea conexiunii la internet.
- Căutați actualizări software.
- Verificarea dacă un cablu este deconectat.

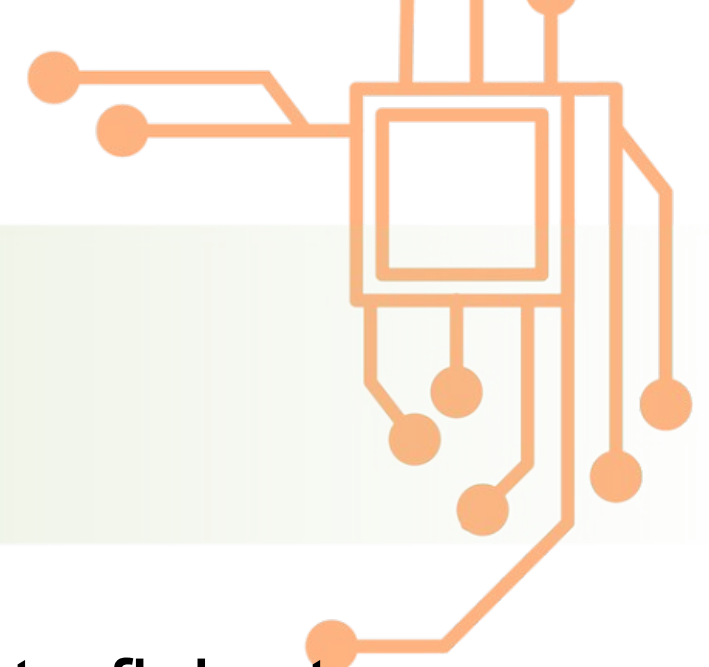
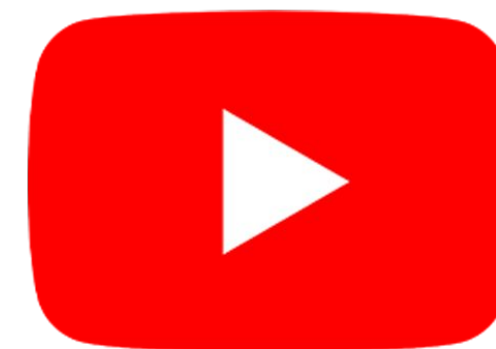


Primul ajutor



În cazul în care procedurile de bază anterioare nu sunt eficiente și există o conexiune la internet, Google Search este un instrument de bază, dar puternic, pentru a găsi soluții rapide. Pentru a încuraja autonomia, este important să le permiteți persoanelor în vârstă să își caute problema folosind cuvinte-cheie simple (de exemplu, "cum să mă conectez la Wi-Fi pe iPhone").

YouTube este un alt instrument util pentru rezolvarea problemelor tehnice. O bibliotecă vastă de videoclipuri cu tutoriale pentru orice, de la utilizarea de bază a smartphone-urilor până la rezolvarea problemelor software. Canale precum [TechBoomers](#) sau [The Senior's Guide](#) oferă tutoriale pas cu pas orientate către utilizatorii în vârstă.



2.10 Cum să comunicați inteligent și politicos online

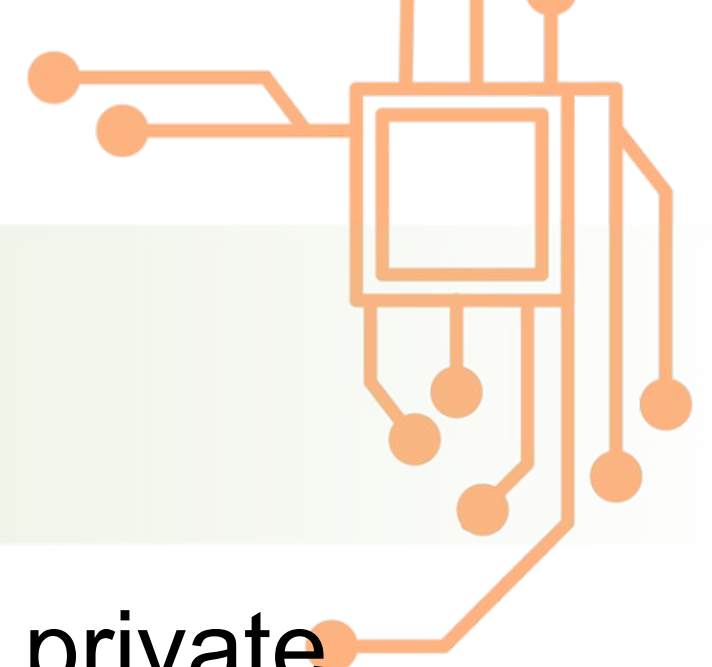
Comunicarea online inteligentă și politicoasă necesită o combinație de exprimare clară, respect pentru ceilalți și bune maniere. Câteva sfaturi indicatoare sunt utilizarea unui **limbaj clar și concis**, **evitând abrevierile excesive** și menținând în același timp o **gramatică adecvată**. Fiți atenți la **tonul** dvs., deoarece cuvintele scrise pot fi ușor neînțelese, și folosiți **emoji** cu atenție pentru a transmite **amabilitate**.

Ah! Țineți cont de faptul că **a folosi toate majusculele** este considerat a țipa online și poate părea nepolitic sau agresiv.



Alte sfaturi de comunicare

- Fiti conștienți de confidențialitate: Nu împărtășiți conversații private sau informații personale fără permisiune.
- Participați cu respect la discuții: Atunci când participați la forumuri online, discuții sau social media, faceți-vă timp să înțelegeți punctul de vedere al celeilalte persoane înainte de a răspunde și evitați discuțiile aprinse
- Respectați timpul celorlalți: Dați-i timp celeilalte persoane să răspundă. Bombardarea cuiva cu mesaje multiple poate fi copleșitoare.
- Respectați culturile și perspectivele diferite: Fiți sensibili la diferențele culturale și evitați limbajul care ar putea fi ofensator pentru persoanele de diferite sexe, etnii sau medii.



Întrebări

- 1. Descrieți două caracteristici cheie ale WhatsApp și explicați cum îi ajută pe utilizatori să păstreze legătura cu familia și prietenii.**
- 2. Care sunt unele dintre avantajele de a avea un cont Google pentru persoanele în vârstă, în special în ceea ce privește comunicarea și accesul la informații? Enumerați cel puțin trei avantaje.**
- 3. Cum pot aplicațiile de urmărire a sănătății, precum Samsung Health sau Apple Health, să ajute persoanele în vârstă să își gestioneze sănătatea? Dați două exemple specifice.**
- 4. Care este rolul autentificării duble în aplicațiile bancare și cum sporește securitatea recunoașterea biometrică, cum ar fi scanarea amprentelor?**

Întrebări

1. **Cum puteți verifica dacă o aplicație de mesagerie este cu adevărat sigură?**
 - a) *Verificând dacă aplicația are criptare end-to-end și cod open-source pentru transparență*
 - b) Citind recenzii online despre popularitatea aplicației
 - c) Întrebându-vă contactele dacă au avut vreodată probleme cu aplicația

2. **Care este o modalitate de a vă asigura că chat-urile dvs. rămân private?**
 - a) Împărtășirea parolei dvs. cu prieteni de încredere
 - b) *Utilizarea aplicațiilor de mesagerie criptate de la un capăt la altul*
 - c) Dezactivarea notificărilor pe telefon

Întrebări



3. Care dintre următoarele este un sfat pentru o experiență mai fluentă a apelurilor video?

- a) A sta într-un spațiu zgomotos, aglomerat
- b) *Utilizarea unei conexiuni puternice la internet*
- c) Oprirea camerei foto pentru a îmbunătăți sunetul

4. Care este o modalitate de a vă asigura că chat-urile dvs. rămân private?

- a) Împărtășirea parolei dvs. cu prieteni de încredere
- b) *Utilizarea aplicațiilor de mesagerie criptate de la un capăt la altul*
- c) Dezactivarea notificărilor pe telefon

Resurse suplimentare

Învățarea seniorilor cum să utilizeze smartphone-urile:

<https://www.youtube.com/watch?v=sAzW9Y6RIEc>

Cum să predați tehnologia seniorilor

<https://www.youtube.com/watch?v=q13M7MOpJLA>

Siguranța pe internet pentru seniori: Cel mai bun ghid de securitate

<https://www.youtube.com/watch?v=jGuTVFfQpfk>

Boomers Tech Show

<https://www.youtube.com/@boomerstechshow/videos>





Co-funded by
the European Union

Proiectul InterGenic



SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie
actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul 3

Cum să fii în siguranță online în pași simpli



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

Modulul 3

Cum să fii în siguranță online în pași simpli

Scopul acestui modul este de a oferi orientări practice privind siguranța digitală și utilizarea eficientă a tehnologiei, ajutând utilizatorii să navigheze în interacțiunile online, să își protejeze informațiile personale și să își gestioneze tranzacțiile digitale cu încredere.

Obiectivele se concentrează pe dotarea utilizatorilor cu competențe practice pentru a-și spori siguranța și eficiența digitală. Aceasta include simplificarea practicilor de securitate online, clarificarea simbolurilor de securitate ale aplicațiilor și îndrumarea utilizării eficiente a aplicațiilor.

Utilizatorii vor învăța cum să facă cumpărături online în siguranță, să își protejeze intimitatea personală și să selecteze cele mai bune metode de plată.

În plus, modulul acoperă utilizarea responsabilă a rețelelor de socializare, depistarea și gestionarea înșelătoriilor și asigurarea transferurilor de bani în siguranță.



3.1 Cum să vă păstrați activitățile online în siguranță. Sfaturi simple pentru securitatea zilnică

Elementele de bază pentru siguranța online pe care ar trebui să le cunoască toată lumea

ALEGE STRONG PAROLE DE ACCES

Alegeți întotdeauna o parolă puternică, în loc de una ușor de reținut.



LIMITAREA INFORMAȚIILOR PERSONALE ONLINE

Păstrați confidențialitatea informațiilor dvs. personale.
Nu divulgați online data nașterii, adresa de domiciliu, numerele de identificare, decât dacă este necesar.

REDUCEȚI-VĂ AMPRENTA DIGITALĂ

- ✓ Ștergeți conturile vechi.
- ✓ Reduceți la minimum conturile de social media.
- ✓ Furnizați numai informațiile minime obligatorii atunci când creați conturi online.

FIȚI ATENȚI...

- ✓ Ce descărcați
- ✓ Ce postați
- ✓ Pe cine întâlniți online
- ✓ Cu cine vă conectați

3.1 Cum să vă păstrați activitățile online în siguranță.

Sfaturi simple pentru securitatea zilnică

Sfaturi esențiale pentru activitățile dvs. online de zi cu zi care vă mențin în siguranță

PROTECT YOUR EMAIL

Cyber criminals can use your email to access many of your personal accounts, leaving you vulnerable to identity theft.



INSTALL THE LATEST SOFTWARE AND APP UPDATES

Software and application updates contain vital security updates to help protect your devices from cyber criminals



TURN ON 2-STEP VERIFICATION (2SV)

2-step verification is recommended to help protect your online accounts.



BACK UP YOUR DATA

Safeguard your most important data, such as your photos and key documents, by backing them up to an external hard drive or a cloud-based storage system.



3.1 Cum să vă păstrați activitățile online în siguranță. Sfaturi simple pentru securitatea zilnică

**Cum să identificați și să evitați amenințările
online comune**



Resurse: Securitate cibernetică Kaspersky
<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>



3.2 Modul de decodare a simbolurilor de securitate. Mesajele dvs. sunt cu adevărat private?

Ce înseamnă pictogramele de blocare și simbolurile de criptare (Partea I)

Pictograma lacăt arată că un site web are un certificat digital SSL (Secure Sockets Layer) și utilizează o conexiune criptată sigură.

Un certificat SSL este ceva care este adăugat la site-ul web și care vă oferă securitate suplimentară. Cu toate acestea, prezența unui lacăt sau a unei pictograme de securitate confirmă doar că conexiunea dintre dvs. și site-ul web este sigură. Aceasta nu confirmă autenticitatea sau fiabilitatea site-ului în sine.



Este important să rețineți că pictograma de securitate poate fi găsită în diferite formate.

De exemplu, Chrome a înlocuit pictograma lacăt cu pictograma "tune in". Cu noua pictogramă, puteți gestiona cu ușurință permisiunile site-ului, modulele cookie și datele din memoria cache, împreună cu detaliile de securitate.



3.2 Modul de decodare a simbolurilor de securitate. Mesajele dvs. sunt cu adevărat private?

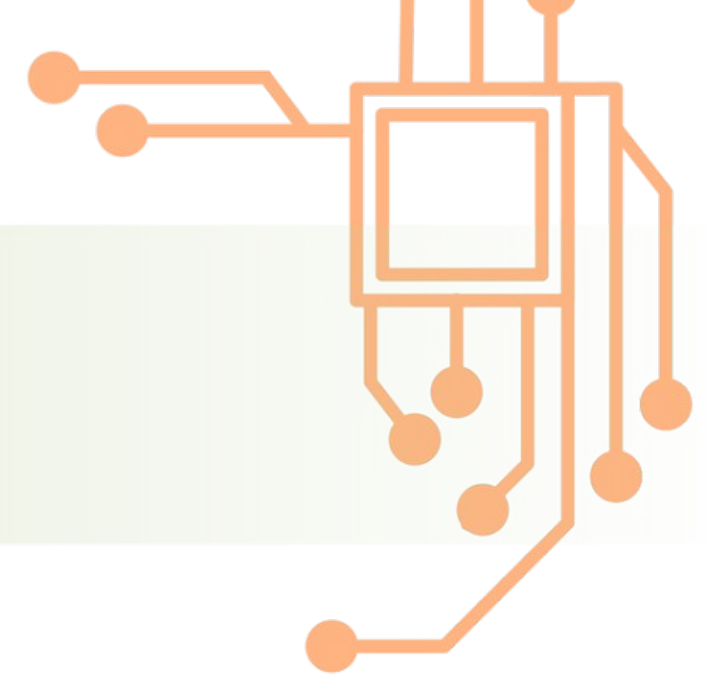
Ce înseamnă pictogramele de blocare și simbolurile de criptare (Partea II)

Criptarea este definită ca fiind procesul de protejare a informațiilor sau a datelor prin utilizarea modelelor matematice pentru a le codifica astfel încât numai părțile care dețin cheia pentru a le descifra să le poată accesa.

Criptare



- Protejează datele între dispozitive, funcționând ca autentificare atunci când datele se deplasează între dispozitive sau servere.
- Asigură integritatea datelor, protejând datele împotriva fraudei sau extorcării.
- Protejează transformările digitale în timp ce datele se află în tranzit sau sunt procesate de sarcinile de lucru.
- Ajută la îndeplinirea cerințelor de conformitate în ceea ce privește confidențialitatea datelor și reglementările de securitate.



3.2 Modul de decodare a simbolurilor de securitate. Mesajele dvs. sunt cu adevărat private?

Cum să verificați dacă comunicarea dvs. este securizată

Activați un autentificator multi-factor



Verificați-vă identitatea cu mai mulți factori (de exemplu, un cod, o amprentă, o parolă).

Conectare la rețele WiFi securizate



Alegeți rețele care necesită o parolă pentru conexiuni mai sigure.

Utilizați platforme sigure



O adresă URL securizată trebuie să înceapă cu "https". De asemenea, ar trebui să verificați și politicile de confidențialitate și termenii de serviciu ai platformelor pe care le utilizați și să le evitați pe cele care colectează sau partajează datele dvs. fără consimțământul dvs.

Criptați-vă datele



Utilizați o criptare end-to-end pentru mesajele personale în aplicațiile de comunicare (de exemplu, WhatsApp, Viber etc.).

3.2 Modul de decodare a simbolurilor de securitate. Mesajele dvs. sunt cu adevărat private?

Cum să identificați care aplicații sunt sigure și care sunt riscante

SIGUR

Descărcați-le dintr-un magazin de aplicații

Citiți politica de confidențialitate și acordul de autorizare înainte de a vă da acordul

Verificați recenziile altor utilizatori și numărul de descărcări

RISCANT

Include reclame pe care o versiune gratuită legitimă nu le-ar include

Conține conținut neadecvat

Acestea vă pot îndruma să vă introduceți datele de autentificare sau să accesați un site web pentru a face acest lucru

3.3 Cum să vă gestionați banii cu ajutorul aplicațiilor

Alegeți aplicațiile financiare potrivite pentru nevoile dvs.

O aplicație de finanțe personale poate fi o schimbare radicală în gestionarea eficientă a finanțelor. Odată cu utilizarea în creștere a tehnologiei și a smartphone-urilor, aplicațiile financiare au devenit un instrument esențial pentru persoanele care doresc să își urmărească cheltuielile, să întocmească un buget, să investească și să economisească bani.

Pentru a lua o decizie în cunoștință de cauză, trebuie să luați în considerare următoarele:

- ✓ Care sunt obiectivele pentru utilizarea unei aplicații financiare?
- ✓ Aplicația este compatibilă cu dispozitivul meu?
- ✓ Este sigur?

*Nu uitați că informațiile sensibile/private sunt necesare pentru a primi rezultate mai exacte; astfel, trebuie să vă asigurați că aplicația include criptarea datelor și aderă la standardele de reglementare, cum ar fi GDPR etc.

- ✓ Îmi pot permite acest lucru? Există o versiune gratuită?
- ✓ Este ușor de utilizat?

Resursă: 6 lucruri importante de luat în considerare atunci când căutați o aplicație de finanțe personale,
Finanțe online
<https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>



3.3 Cum să vă gestionați banii cu ajutorul aplicațiilor

Păstrați chitanțele și plățile organizate

Organizarea și stocarea chitanțelor poate fi benefică pentru a ține o evidență a cheltuielilor lunare, pentru a lua decizii mai informate cu privire la cheltuielile dvs. și pentru a profita la maximum de finanțele dvs.

Fie aveți chitanțe pe hârtie, fie în format electronic:

- să le scanați sau să le descărcați
- salvați-le într-o unitate online
- creați dosare și le clasificați în diferite categorii (de exemplu, alimente, facturi de utilități, cumpărături, călătorii etc.)
- utilizați o foaie de calcul pentru a vă înregistra cheltuielile, creând foi separate pentru fiecare categorie de cheltuieli.

Actualizați totul lunar și fiți consecvenți pentru a deveni mai proactivi și mai eficienți în ceea ce privește situația dvs. financiară.



3.3 Cum să vă gestionați banii cu ajutorul aplicațiilor

Sfaturi pentru urmărirea eficientă a cheltuielilor dvs.

Calculați veniturile și cheltuielile lunare totale

Clasificați-vă cheltuielile (de exemplu, vitale, non-vitale, datorii, economii)

Creați un buget care să corespundă cheltuielilor dumneavoastră, stabilind obiective clare

Automatizarea plății facturilor (de exemplu, facturi de utilități)

Urmăriți-vă regulat cheltuielile și ajustați-le, dacă este necesar

Utilizați o aplicație de bugetare și/sau o foaie de calcul pentru a sprijini acest proces



3.4 Cum să faceți cumpărături online și să vă protejați de înșelăciunile legate de plăți

Identificarea magazinelor online de încredere

Pentru a face acest lucru, trebuie să:

- ✓ Verificați informațiile de contact ale magazinului și dacă există o adresă fizică.
- ✓ Citiți recenziile clienților.
- ✓ Acordați atenție limbii în cazul în care există mai multe greșeli de ortografie sau erori gramaticale importante.
- ✓ Asigurați-vă că vă aflați pe un site securizat care utilizează criptare - verificați simbolurile - și URL-uri valide.
- ✓ Utilizați aplicații oficiale de cumpărături.
- ✓ Verificați politicile de confidențialitate, condițiile și costurile c



3.4 Cum să faceți cumpărături online și să vă protejați de înșelăciunile legate de plăți

Evitarea înșelătoriilor frecvente la cumpărături

Atunci când faceți cumpărături online, trebuie să fiți atenți să nu fiți înșelați.

Pentru cumpărături online în siguranță:

- ✓ Alegeți cu atenție magazinele online. Căutați simbolul lacătului.
- ✓ Înregistrați-vă pe platformele online ale magazinelor folosind credențiale diferite de cele ale conturilor dvs. de social media.
- ✓ Conectați cardul bancar la contul PayPal sau utilizați un cont bancar diferit pentru cumpărături online.
- ✓ Evitați să vă folosiți adresa principală de e-mail pentru a vă înregistra pe platforma lor.
- ✓ Nu furnizați informații sensibile (de exemplu, numărul de identificare) și nu stocați datele dvs. personale și/sau de plată.
- ✓ Păstrați întotdeauna chitanțele referitoare la achizițiile online specifice.
- ✓ Verificați extrasele bancare după o achiziție online.



3.4 Cum să faceți cumpărături online și să vă protejați de înșelăciunile legate de plăți

Utilizarea recenziilor pentru a vă asigura că cumpărați de la un vânzător sigur

Recenziile consumatorilor sunt foarte importante pentru ca o persoană să înțeleagă mai bine dacă produsul și/sau serviciul pe care dorește să îl achiziționeze sau să îl utilizeze este relevant pentru nevoile sale.

O recenzie conține informații care ar putea să nu fie incluse în detaliile produsului la prima vedere, oferind o imagine mai cuprinzătoare a articolului sau serviciului pe care o persoană dorește să îl achiziționeze.

În plus, sistemul de recenzii are puterea de a valida un produs sau un serviciu, în timp ce, în același timp, numărul de recenzii pe care le are un produs sau un serviciu le poate face populare (sau nu).

În același timp, o revizuire poate oferi informații producătorilor și vânzătorilor pentru a-și îmbunătăți produsele sau serviciile.



3.5 Cum să vă păstrați informațiile personale în siguranță în timpul interacțiunilor online

De ce trebuie să aveți grijă cu datele personale

Datele dvs. personale vă reprezintă. Informațiile pe care le furnizați online, cum ar fi e-mailul, numărul de telefon, data nașterii, datele contului, informațiile bancare și altele, creează o identitate digitală care este deschisă unui public mai larg.

Dacă nu luați suficiente măsuri de precauție cu informații personale, creșteți riscurile de:

- ❑ Furtul identității
- ❑ Furt financiar
- ❑ Daune aduse reputației (care afectează atât viața profesională, cât și cea personală)
- ❑ Daune psihologice sau fizice (de exemplu, să devină victimă a intimidării, extorcării și/sau furtului fizic)



3.5 Cum să vă păstrați informațiile personale în siguranță în timpul interacțiunilor online

Modalități simple de a vă securiza informațiile online



Resursă: 5 moduri sigure de a vă proteja confidențialitatea online
<https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>



3.5 Cum să vă păstrați informațiile personale în siguranță în timpul interacțiunilor online

Modalități simple de a vă securiza informațiile online

O altă modalitate de a vă asigura că vă protejați informațiile personale este să vă gestionați cookie-urile digitale.

Cookie-urile digitale sunt fișiere text create de un server web pentru a îmbunătăți experiența utilizatorului prin stocarea de informații despre interacțiunile dvs. personale online (de exemplu, vizitele pe site), credențialele dvs. de conectare, preferințele dvs. și chiar articolele din coșurile de cumpărături.

Tipuri de module cookie:

- ❑ Modulele cookie de sesiune sunt module cookie temporare care expiră odată ce închideți browserul.

Acestea sunt utilizate pentru a gestiona starea sesiunii.

- ❑ Cookie-urile persistente rămân pe dispozitivul dvs. pentru o perioadă stabilită sau până la ștergerea manuală.

Acestea rețin preferințele dvs. pentru vizitele viitoare.

- ❑ Modulele cookie de primă parte sunt setate de site-ul web pe care îl vizitați.

Acestea sunt utilizate în general pentru funcționalitate.

- ❑ Cookie-urile terță parte sunt setate de alte domenii decât cel pe care îl vizitați.

Acestea sunt adesea utilizate în scopuri de urmărire și publicitate.



3.5 Cum să vă păstrați informațiile personale în siguranță în timpul interacțiunilor online

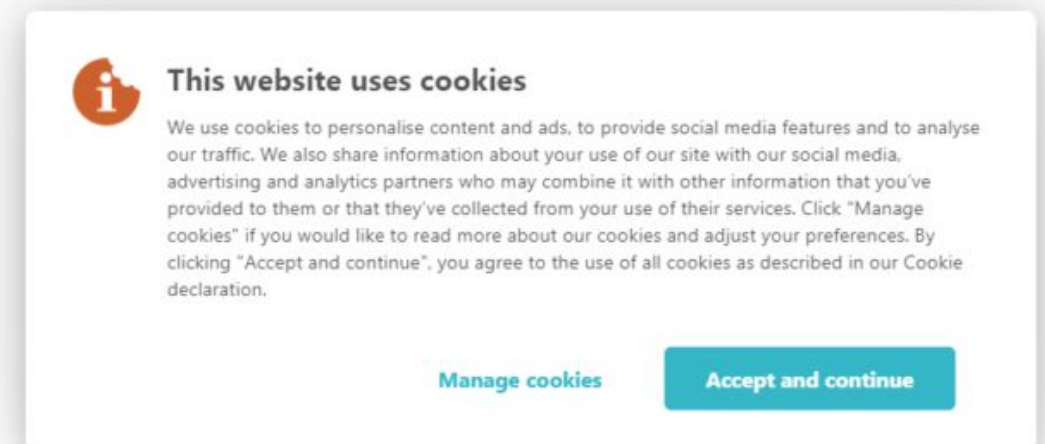
Modalități simple de a vă securiza informațiile online

Sfaturi de siguranță pentru gestionarea modulelor cookie digitale

- ❑ Ștergeți în mod regulat cookie-urile din browser pentru a vă păstra confidențialitatea și a elibera spațiu.
- ❑ Reglați setările browserului* pentru a controla stocarea cookie-urilor.
- ❑ Utilizați modul de navigare privată (adică incognito sau privat) pentru a evita salvarea cookie-urilor în timpul sesiunii de explorare.
- ❑ Actualizați-vă browserul la cea mai recentă versiune pentru a vă proteja experiența online de vulnerabilitățile legate de cookie-uri.
- ❑ Fiți precauți cu cookie-urile terță parte care vă pot urmări obiceiurile de navigare pe diferite site-uri web. Vă puteți gândi să le blocați dacă vă preocupă confidențialitatea.
- ❑ Citiți politicile de confidențialitate înainte de a utiliza noi site-uri web pentru a înțelege cum sunt colectate datele dumneavoastră.
- ❑ Educați-vă pentru a avea mai mult control asupra utilizării modulelor cookie și alegeți să vă gestionați preferințele în loc să le acceptați pur și simplu pentru a vă asigura confidențialitatea online.

*Un browser web este un program care permite oamenilor să acceseze și să vizualizeze pagini web.

Câteva exemple de browsere sunt Google Chrome, Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Apple Safari etc.



3.5 Cum să vă păstrați informațiile personale în siguranță în timpul interacțiunilor online

Cum să țineți evidența a ceea ce partajați

Gândiți-vă înainte de a partaja
(Este acest lucru util?
Trebuie să împărtășesc acest lucru?
Cum este acest lucru benefic?)

păstrați o evidență a platformelor în care sunteți înregistrat și verificați periodic relevanța și utilitatea acestora pentru nevoile dumneavoastră personale
Stergeți postările sau conturile de care nu mai aveți nevoie.

Rămâneți în siguranță online

Cunoașteți și utilizați setările pentru a proteja cine și ce pot vedea sau accesa alții în conturile dvs.

Creați un calendar, o foaie de calcul sau un dosar online în care să arhivați ce informații împărtășiți și pe ce platforme.

3.6 Cum să alegeți cele mai bune metode de plată online (PayPal, Apple pay și altele)

Compararea opțiunilor de plată populare

O metodă de plată este o modalitate prin care consumatorii plătesc pentru produse sau servicii.

Cea mai veche formă de plată este **numerarul**. Cu toate acestea, odată cu tehnologia, metodele de plată au evoluat, determinate de nevoia de eficiență, securitate și confort în tranzacțiile financiare.

- ❑ **Cardurile de credit** permit unui client să plătească pentru un produs chiar dacă nu are bani în cont, creând o datorie pe care trebuie să o ramburseze ulterior cu dobândă.
- ❑ **Cardurile de debit** arată similar cu cardurile de credit, iar procesul de plată este, de asemenea, comparabil, însă cu un card de debit, un client plătește pentru un produs folosind banii din contul său.
- ❑ **Transferurile bancare** (online sau la magazine) și debitele directe facilitează plățile directe dintr-un cont în altul. Pentru a efectua o plată, aveți nevoie de obicei de numele destinatarului și de numărul IBAN.
- ❑ **Portofelele digitale sau mobile** permit titularului de card să își stocheze datele pentru utilizare ulterioară. În momentul plății, acesta trebuie doar să atingă un terminal cu telefonul mobil sau ceasul inteligent pentru a procesa tranzacția.

Resurse:

Tipuri de metode de plată: Ghidul esențial

<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Cum să alegeți metoda de plată potrivită

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



3.6 Cum să alegeți cele mai bune metode de plată online (PayPal, Apple pay și altele)

Compararea opțiunilor de plată populare

Portofelele digitale, care includ **portofele mobile** precum Amazon Pay, Google Pay Apple Pay, sunt considerate foarte sigure datorită măsurilor lor de protecție precum criptarea sau indicatorii biometrici (de exemplu, recunoașterea feței, amprenta digitală etc.). De asemenea, acestea sunt conectate la dispozitivele unei persoane, cum ar fi telefonul, tableta și/sau un ceas inteligent, ceea ce le face ușor de transferat și de monitorizat cheltuielile oriunde s-ar afla.

PayPal este o modalitate inteligentă și sigură de a efectua plăți online. Cu PayPal puteți efectua o achiziție, un transfer de la persoană la persoană, facturare, cereri de bani și servicii comerciale, cum ar fi returnările.



3.6 Cum să alegeți cele mai bune metode de plată online (PayPal, Apple pay și altele)

Alegerea metodei de plată potrivite pentru nevoile dumneavoastră

Type of Payment Method	Summary	Online/ Physical	Benefits	Level of Security	Deposit Speed
Cash	Physical notes or coins used to pay	Physical	No transaction fees, receive funds immediately	Low	Instant
Credit Card	Plastic card used to pay with pre-approved borrowed amounts from banks	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, credit line for customers, contactless options	Very High	1-2 business days
Debit Card	Plastic card used to pay with the customer's own funds	Online & Physical	Easy to use, contactless options, widely used	Very High	1-2 business days
Prepaid Card	Plastic card used to pay with a pre-loaded amount	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, customer only spends what they have, contactless options	Very High	1-2 business days
Mobile Wallets (mobile payment)	Mobile wallet apps like Google Pay or Apple Pay where customers store their card details without having to enter it each time they make a purchase	Online & Physical	Fully contactless, uses NFC technology for in-person tap to pay transactions, convenient for customers (don't need to carry around a physical wallet)	Very High	1-2 business days depending on the cards added to the app
Peer-to-Peer Payments (mobile payment)	Customer sends and receives money with services like Bizum and PayPal from a mobile device through a linked bank account or card	Online & Physical (Bizum), Online (PayPal)	Instant and convenient, popular among consumers, user only has to enter their payment details once, contactless	Very High	Instant
QR Code Payments (mobile payment)	Customer scans digital QR code with smartphone to complete transaction via online payment page using a range of payment method types	Physical	Contactless, fast, no POS/card reader/website required, take payments from your phone	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Bank Transfer	Customer manually initiates bank transfer to pay for products or services	Online	Lower chance of fraudulent requests for refunds	High	Instant to a few hours
Direct Debit	Customer gives business permission to automatically collect the payment in full or in installments (i.e., subscriptions)	Online	Guaranteed income, saves time for you and customers	Very High	1-3 business days
Payment Links	Unique payment link sent to customer to complete payment online, expires after use	Online	Customize the payment page, no website required, send via email, SMS, social media, or WhatsApp	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Telephone or Mail Order	Customer calls a business to make a card, debit, or prepaid card payment over the phone, or sends the payment in the mail via check or by filling out a form with card information	NA	Continue satisfying customers that aren't online savvy and/or prefer paying via check	Medium	1-2 business days depending on the card used, check payments sent in the mail vary depending on shipping time and deposit time

MONEI

Pentru a alege metoda de plată potrivită, trebuie să luați în considerare ceea ce este mai potrivit pentru ei într-un mod practic. De asemenea, o persoană ar trebui să fie conștientă de securitatea plății metodei, dacă există litigii și/sau returnări de taxe atunci când le utilizează, precum și de tarifele și abonamentele necesare.

Resurse:
Tipuri de metode de plată: Ghidul esențial
<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>
Cum să alegeți metoda de plată potrivită
<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



3.6 Cum să alegeți cele mai bune metode de plată online (PayPal, Apple pay și altele)

Cum să trimiteți și să primiți bani fără griji

O persoană poate alege metode de plată sigure, cum ar fi:

- ✓ Transferuri electronice de fonduri: Transferurile electronice de fonduri (EFT) includ orice transfer electronic de fonduri de la un cont la altul. De exemplu, plățile cu cardul de debit și de credit, tranzacțiile la bancomat și alte metode moderne de plată, cum ar fi plățile mobile (de exemplu, Apple Pay, Google Pay etc.).
- ✓ Transferuri electronice: Un transfer electronic este un tip de transfer electronic de fonduri prin care fondurile sunt transferate dintr-un cont bancar în altul sau transferate în numerar la o casă de marcat. Transferurile electronice de la bancă la bancă sunt facilitate de un sistem de mesagerie securizat precum SWIFT.

Servicii precum Western Union, PayPal și Mobile Cash Apps acceptă transferurile menționate mai sus; cu toate acestea, o persoană trebuie să fie conștientă de posibilele comisioane pe care le pot include aceste tranzacții.



Resurse: Transfer bancar vs transfer electronic
<https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>



3.7 Cum să trimiteți bani online și sfaturi pentru transferuri sigure și fără probleme

Protejarea împotriva înșelătoriilor și a tranzacțiilor false

- ✓ Nu trimiteți niciodată bani prin transfer bancar decât dacă sunteți sigur că trimiteți către o persoană de încredere.
- ✓ Utilizați întotdeauna metode de plată sigure, cum ar fi cardul de credit, cardul de debit sau PayPal (care oferă un sistem de protecție a plăților).
- ✓ Utilizați un portofel digital securizat.
- ✓ Mențineți actualizate aplicațiile bancare și raportați orice tranzacții suspecte.
- ✓ Controlați și verificați în mod regulat tranzacțiile din extrasele bancare.
- ✓ Utilizați procesul de verificare în doi pași pentru a spori siguranța tranzacțiilor dvs.
- ✓ Evitați să faceți clic sau să descărcați conținut nesigur.
- ✓ Fiți atenți la ofertele care par prea bune pentru a fi adevărate; cel mai probabil sunt.
- ✓ Nu introduceți niciodată informații personale pe un computer public și/sau nu salvați informațiile personale pe alte dispozitive.
- ✓ Verificați legitimitatea unui furnizor înainte de a încheia o tranzacție, fie sunându-l, fie verificându-i site-ul și, dacă este cazul, orice comentarii.
- ✓ Sunați la bancă sau rugați o altă persoană de încredere să vă ajute, dacă este necesar.

3.8 Ce să împărtășiți și ce să păstrați privat pe rețelele sociale



Sfaturi pentru utilizarea sigură și inteligentă a rețelelor sociale

- ✓ Setați setări de confidențialitate personalizate și protejați informațiile personale;
- ✓ Creați și partajați canale de comunicare eficiente pentru a raporta sau bloca orice comportament online suspect;
- ✓ Moderați utilizarea personală a rețelelor de socializare și a spațiului online la locul de muncă, la școală și/sau în alte medii și evenimente sociale;
- ✓ Dezactivați geolocalizarea atunci când nu este necesară;
- ✓ să utilizeze spațiul online și social media în scopuri educaționale, creând o bulă media personală mai informativă și
- ✓ Crearea unei atitudini pozitive față de utilizarea social media - utilizarea social media pentru o cauză bună.

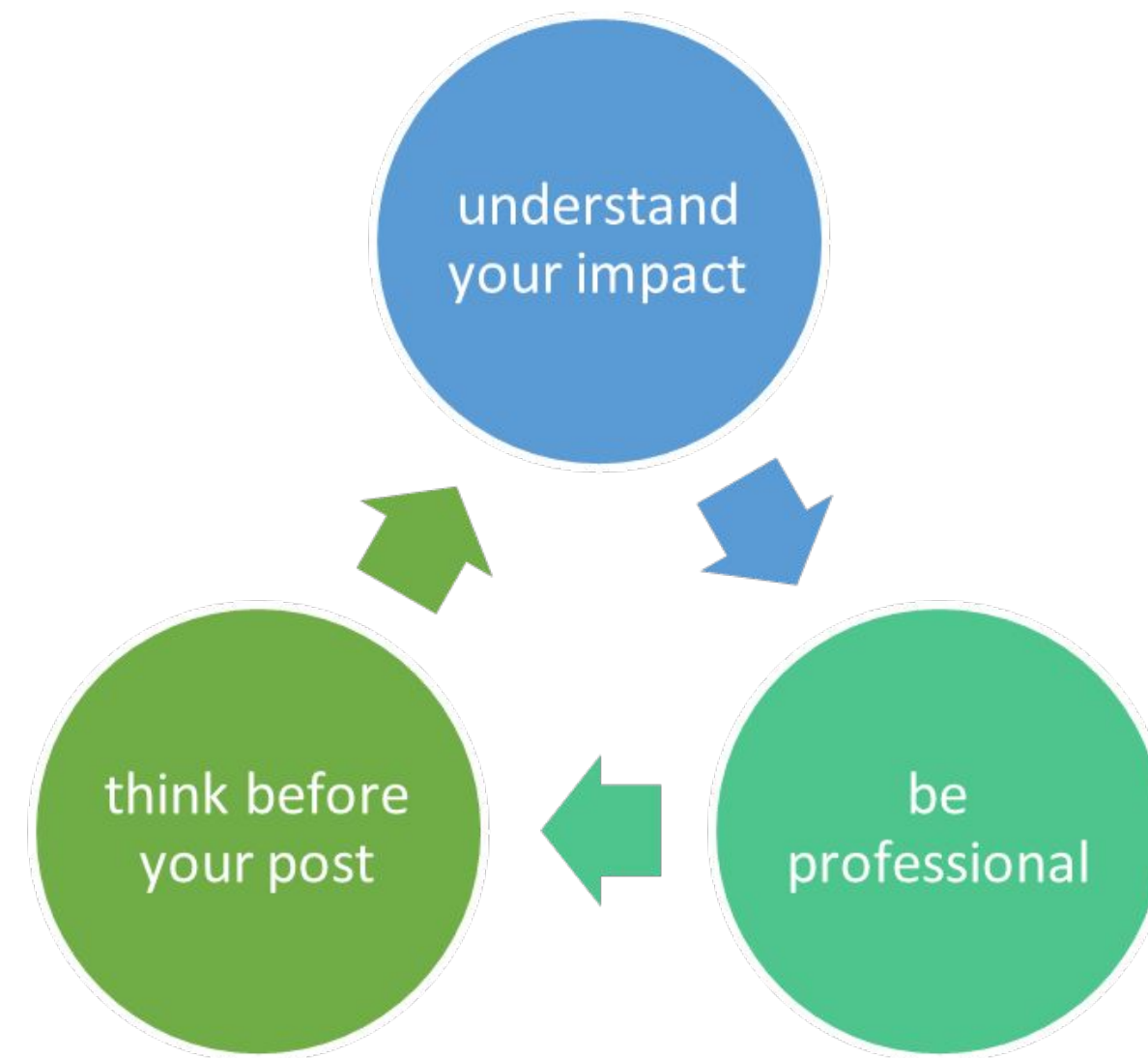
"Siguranța online este un echilibru între înțelegerea comportamentului online - cunoașterea diferențelor dintre risc, pericol și rău - și capacitatea de a atenua aceste probleme"

(Dawn Jotham. "Sharing the responsibility of creating a safe online environment": <https://edtechnology.co.uk/Blog/sharing-the-responsibility-of-creating-a-safe-online-environment/>).



3.8 Ce să împărtășiți și ce să păstrați privat pe rețelele sociale

Cum să evitați riscurile atunci când postați informații personale



Resurse: Social Media: Gândiți-vă înainte de a posta
<https://www.hcpc-uk.org/news-and-events/blog/2021/social-media-think-before-you-post/>

3.8 Ce să partajați și ce să păstrați privat pe rețelele sociale

Reglarea setărilor de confidențialitate pentru o protecție mai bună

Informațiile dvs. personale au o valoare enormă pentru cei care au nevoie de ele. Prin urmare, ar trebui să vă verificați setările de confidențialitate de pe telefon, browser și rețelele de socializare și să le ajustați în consecință.

Unele bune practici sunt:

- ✓ Evitați să vă salvați datele de identificare pentru autentificarea automată pe toate dispozitivele dvs. pentru a reduce riscurile ca alții să vă acceseze sau să vă încalce cu ușurință dispozitivele sau conturile online.
- ✓ Activați firewall-urile prin verificarea setărilor. Firewall-urile împiedică accesul extern neautorizat la rețeaua și dispozitivele dvs.
- ✓ Automatizați procesul de actualizare a software-ului, astfel încât să vă asigurați că sistemul de operare al dispozitivelor dvs. este actualizat în mod regulat.
- ✓ Efectuați copii de rezervă ale fișierelor dvs. atât online, într-un cloud, cât și pe un dispozitiv extern. Copierea de rezervă a datelor reduce șansele de pierdere a datelor în cazul unui malware online.
- ✓ Fiți atenți la permisiunile aplicațiilor. Acceptați doar ceea ce este necesar și acordați permisiuni doar pentru perioada în care utilizați aplicația, dacă este posibil (de exemplu, cameră foto, microfon, locație, sincronizare contacte).

3.9 Cum să identificați și să gestionați mesajele frauduloase

Cum să identificați escrocheriile și e-mailurile false



Resurse: AwareGO | Cum să depistați e-mailurile de phishing
<https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>



3.9 Cum să identificați și să gestionați mesajele frauduloase

Pași de urmat dacă primiți un mesaj suspect

DA

Raportați
mesajul

Marcați-l ca
spam și
ștergeți-l

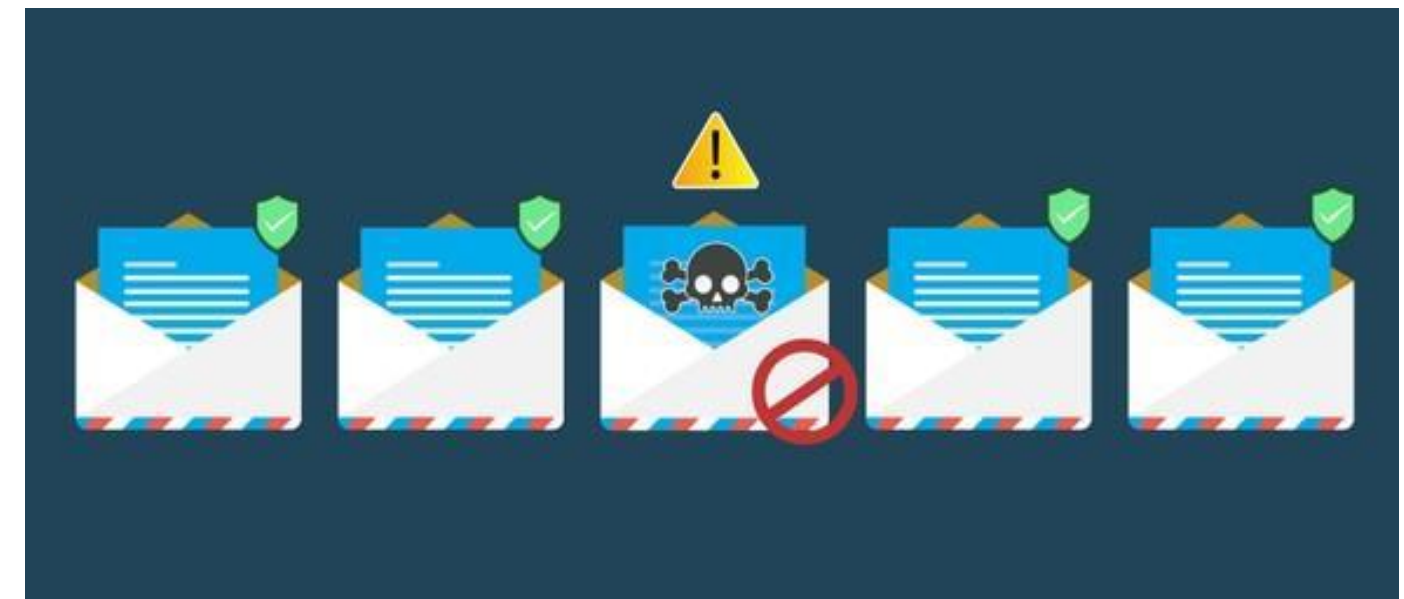
Informați alte
persoane și,
dacă este
necesar,
solicitați sprijin

NU

Nu faceți clic pe
mesaj/legătură
și nu descărcați
niciun fișier

Nu răspundeți
expeditorului
decât dacă este
verificat

Nu furnizați nicio
informație
personală sau
parolă



3.10 Exemple reale

Escrocherie de phishing cu voce generată de inteligență artificială

La începutul anului 2024, un nou tip de escrocherie prin phishing vocal, denumită în mod obișnuit "vishing", a devenit răspândită. Escrocii au folosit tehnologii avansate de inteligență artificială pentru a imita vocea unei persoane de încredere, cum ar fi un membru al familiei sau un director de companie.

Cum a funcționat:

Culegerea de date: Escrocii au cules informații din profiluri de social media, înregistrări publice sau încălcări anterioare ale securității datelor pentru a aduna detalii despre țintă și contactele acesteia.

Clonarea vocii: Folosind instrumente de sinteză vocală cu inteligență artificială, escrocii au creat o replică convingătoare a vocii unui membru al familiei sau a unui coleg al persoanei vizate. Acest lucru a făcut ca apelul să pară legitim.

Apelul: Victima primește un apel telefonic de la vocea clonată, care, de obicei, pretinde că se află într-o situație urgentă - cum ar fi nevoia de bani pentru o urgență sau blocarea unui cont bancar.

Urgență și presiune: escrocul va crea un sentiment de urgență, determinând victima să acționeze rapid, fără a verifica situația, solicitând adesea transferuri de bani sau informații sensibile.

Impact: Multe victime au raportat că s-au simțit înșelate și stresate după ce și-au dat seama că au fost păcălite. FBI și alte agenții au avertizat publicul cu privire la această nouă metodă, sfătuindu-l să verifice orice solicitare urgentă prin contactarea directă a persoanei prin intermediul unui număr cunoscut.

Sfaturi de prevenire:

- Verificați întotdeauna cererile urgente de bani sau informații sunând direct persoana respectivă.
- Fiți prudent în ceea ce privește partajarea informațiilor personale pe rețelele de socializare.
- Utilizați tehnologia de blocare a apelurilor pentru a reduce apelurile spam.



3.10 Exemple reale



FEDERAL TRADE
COMMISSION

A scammer could use
AI to clone the voice
of your loved one.

Learn more.

consumer.ftc.gov/consumer-alerts

Example of a Family Emergency Scam Call



Sebastian? Is that you?

Hi Grandpa, it's me.



Yes, it's me, Sebastian.
Grandpa, I'm in trouble,
and I need money for bail.



What happened?

Please don't tell Mom or
Dad. I'll get in so much
trouble. Please help me!



3.10 Exemple reale

AI voice scams are coming. Here's what you need to know

How to spot an AI voice scam

You could be a target if you
get contacted by a loved one who...



calls from a number they
don't normally use



lacks emotion
in their voice



occasionally slips into
an accent they don't
normally use



says they're in trouble
and needs your help, but
won't explain in detail



doesn't greet or speak
to you the way they
do normally



won't answer your questions
and can't continue the
conversation

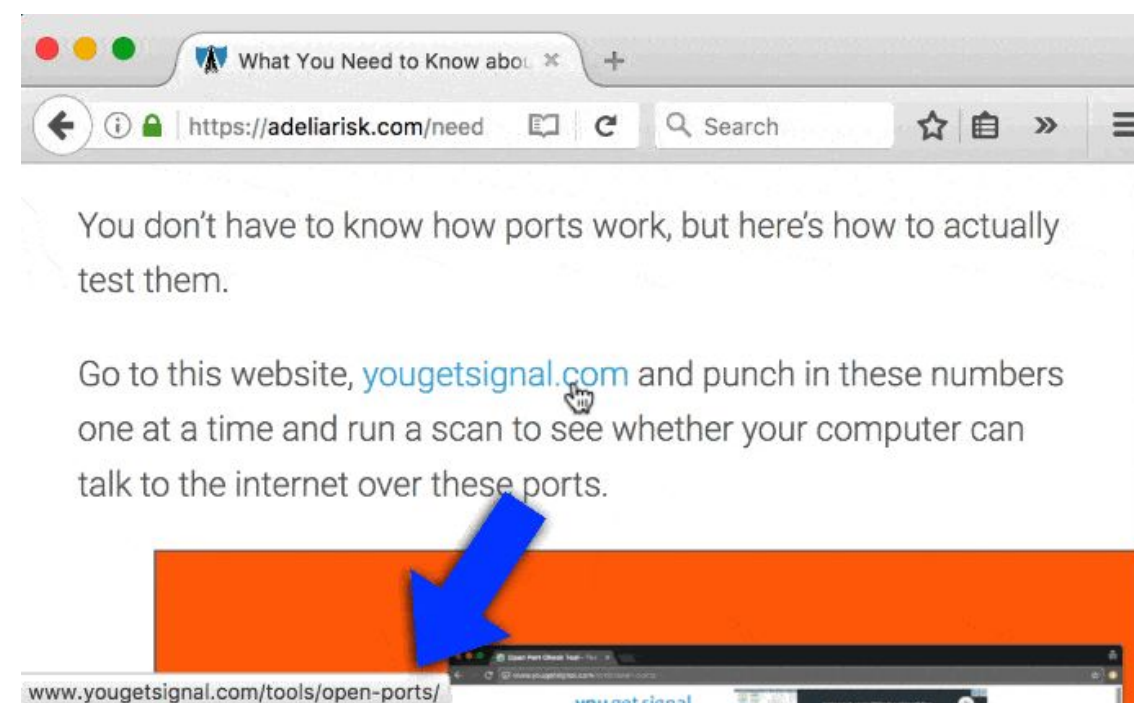
Read more at choice.com.au

CHOICE

3.10 Exemple reale

Verificați dacă un link sau o adresă de e-mail sunt valide.

Atunci când plasați cursorul  deasupra unui link sau a unei adrese de e-mail fără a da clic, browserul dvs. web va afișa adresa reală la care duce linkul.



Dacă nu corespunde domeniului așteptat sau oficial, nu faceți clic pe el. În schimb, vizitați site-ul direct prin introducerea URL-ului în browser.

Activitatea 3.1

Căutați-vă numele pe Google și reflectați asupra rezultatului.

- Accesați **google.com** sau deschideți aplicația **Google Search**.
- Căutați singuri.
 - Ce informații vedeți mai întâi?
 - Cum vă prezentați online?
 - Există ceva ce ați dori să schimbați?



Activitatea 3.2

Studiu de caz:

Sporirea siguranței online pentru persoanele în vârstă:

Sunnyvale Senior Center a observat un număr tot mai mare de incidente care implică escrocherii online care vizează membrii săi.

Ca răspuns, centrul a decis să organizeze un atelier de șase săptămâni privind siguranța online, cu scopul de a educa persoanele în vârstă cu privire la practicile sigure pe internet.

Care sunt obiectivele atelierului?

Care sunt grupurile țintă?

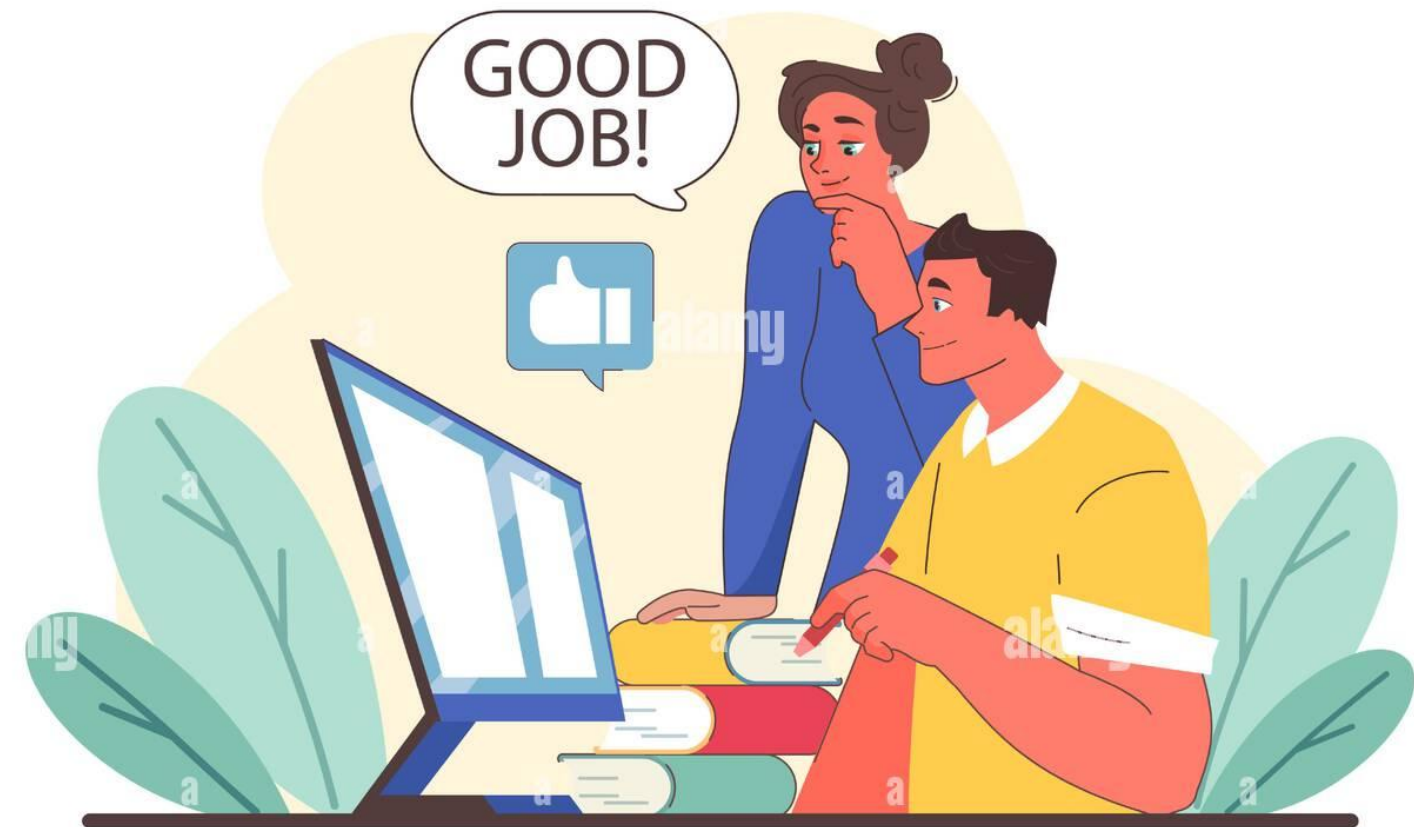
Care va fi structura atelierului?



Activitatea 3.3

Sistemul Tech Buddy

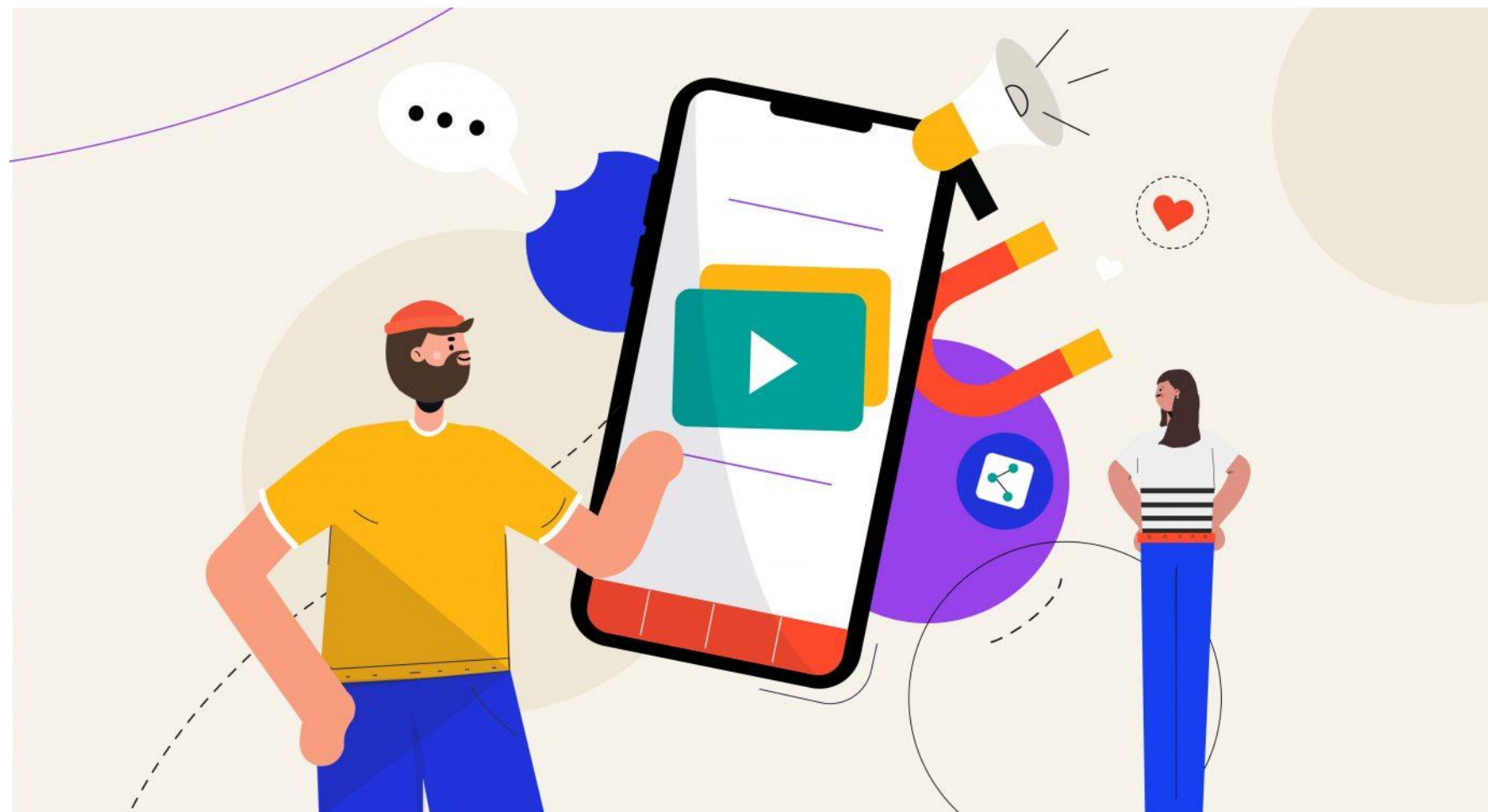
Împerecheați-vă cu o persoană care are mai multe cunoștințe despre siguranța online și sprijiniți-vă reciproc în verificarea și ajustarea setărilor de confidențialitate din conturile dvs. de social media și/sau alte conturi online.



Activitatea 3.4

Crearea unui inventar - Urmărirea activității dvs. online

Creați un document (offline sau online) cu toate site-urile/ instrumentele/ mediile online pe care v-ați înregistrat și/sau v-ați abonat (nu vă notați datele de identificare), astfel încât să știți pe ce site-uri sunt disponibile informațiile dvs. personale și să faceți ajustările necesare, dacă este cazul.



Resurse suplimentare

- ❑ Video: Datele mele, alegerea mea // Ce trebuie să știți despre noua legislație a UE privind viața privată. Jan Phillip Albrecht, 2015.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PVaVIOJniSQ>

- ❑ Video: Cum să vă protejați confidențialitatea online. Kaspersky Cyber Security, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JO55V34EnK8>

- ❑ Video: Animație - Păstrarea securității online. IPCNSW, 2024.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zhCQPsdpiH4&t=115s>

- ❑ Video: Ce este identitatea digitală?. Biblioteca U of G, 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OGV5OBa938I>

- ❑ Video: Sfat 1: Gândiți-vă înainte de a partaja. Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BcdZm3WAF4A>

- ❑ Video: Sfat 3: Cunoașteți-vă și folosiți-vă setările, Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ALJk5416mNM>

- ❑ Articol: "Instrumente de confidențialitate care vă permit să dețineți controlul". Centrul de siguranță Google. Preluat ultima dată la 16.10.2024.

Link: <https://safety.google/privacy/privacy-controls/>

- ❑ Articol: "Cum să vă modificați setările de confidențialitate pentru o experiență online mai sigură. Totul despre cookie-uri". Patti Croft și Catherine McNally, 2024.

Link: <https://allaboutcookies.org/how-to-change-privacy-settings>

- ❑ Video: "Cum să verificați manual cookie-urile de pe site-ul dvs. web". de CookieYes. 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3i3yb-rB3cl>



Resurse suplimentare

- ❑ **Articol: "Securizarea datelor cu caracter personal". EDPB. Preluat ultima dată la 16.10.2024.**
Link: https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data_en
- ❑ **Blog: "Tipuri de metode de plată: Ghidul esențial". Alexis Damen. 2022.**
Link: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>
- ❑ **Articol: "10 metode de plată online pentru ca casa de marcat a magazinului dvs. să sune". Jyoti Saxen**
Link: <https://www.hostgator.com/blog/online-payment-methods-ecommerce/>
- ❑ **Articol: "Cele mai bune 6 servicii de procesare a plăților online în 2024". Miguel Rebelo, 2024.**
Link: <https://zapier.com/blog/best-payment-gateways/>
- ❑ **Video: "Ce este securitatea cibernetică | Cum funcționează?. Simplilearn, 2020.**
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=inWWhr5tnEA>
- ❑ **Video: "Ce este phishing-ul și cum să vă protejați de el?". GoldPhishEmails, 2023.**
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>
- ❑ **Video: "Siguranța online pentru adulți". Consiliul Bristol: Employment, Skills & Learning, 2019.**
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iCs3aJYXLwo>



Referințe

Anselmo. 2021. "Date personale: ce sunt și de ce ar trebui să vă pese?". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://soveren.io/blog/personal-data-what-is-why-care>

AnyTech365. "Magazine online false și cum să le depistați". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://anytech365.com/fake-online-stores-and-how-to-spot-them/>

Almeda, A.J. "Wire Transfer vs Electronic Transfer". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>

AwareGO. 2022. "How To Spot Phishing Emails". <https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>

Ballina Turism. "Reguli de aur pentru cumpărături online în siguranță". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.ballina.ie/safe-online-shopping-and-12-top-tips-for-online-shopping/>

Barnes, Lisha. 2016. "Gândiți-vă înainte de a posta". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://milady.cengage.com/blog/think-before-you-post>

Bridges, Jennifer. 2023. "Top 10 motive pentru a păstra confidențialitatea informațiilor personale". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.reputationdefender.com/blog/privacy/top-ten-reasons-keep-your-personal-information-private#:~:text=Prevent%20identity%20theft,all%20while%20posing%20as%20you.>

Banca Centrală. "7 sfaturi pentru a evita escrocheriile la cumpărături online". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.centralbank.net/learning-center/7-tips-to-avoid-online-shopping-scams/>

Checkout.com. 2023. "Cum să alegeți metoda de plată potrivită". Preluat ultima dată la 16.10.2023. <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>

Informații pentru cetățeni. 2024. "Cum să evitați escrocheriile". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>

CNBC Select. 2024. "5 sfaturi despre ce să căutați atunci când alegeți o aplicație de bugetare". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.cnbc.com/select/what-to-look-for-in-budgeting-app/>

Common Sense Media pentru familii. 2017. '5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy'. <https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>

Conectați-vă în siguranță. 2021. "Ghidul seniorului pentru siguranța online". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>

Damen, Alexis. 2022. "Tipuri de metode de plată: Ghidul esențial". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Ding, Jason. 2024. "Cum să organizați electronic chitanțele: 6 Best Ways". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.freshbooks.com/hub/expenses/how-to-organize-receipts>



Referințe

- ECOMMERCE. 2023. "Paypal, Amazon Pay, Apple Pay și Google Pay: Digital Payment Methods". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-u-s/3940>
- Faster Capital. 2024. "Recenzii online: Cum să obțineți mai multe recenzii online și să vă îmbunătățiți reputația mărcii". Ultima dată preluat la 16.10.2024. <https://fastercapital.com/content/Online-Reviews--How-to-Get-More-Online-Reviews-and-Improve-Your-Brand-Reputation.html>
- Blogul FBC. 2023. "7 moduri simple de a vă organiza chitanțele". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://fbc.ca/blog/7-simple-ways-organize-your-receipts/>
- Gilbert. Nestor. 2024. Finanțe online. "6 lucruri importante de luat în considerare atunci când căutați o aplicație de finanțe personale, Finances Online". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>
- GoldPhish Conștientizarea securității cibernetice. 2023. "Ce este phishing-ul și cum să vă protejați de el?". <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>
- Kaspersky Cyber Security. "Cum să identificați și să evitați aplicațiile false". Preluat ultima dată la 16.10.2024. [//www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps](https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps)
- Kaspersky Cyber Security. 2022. "11 sfaturi de siguranță pe internet pentru securitatea dvs. online". <https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>
- Comunitatea LinkedIn. "Cum puteți asigura securitatea datelor dvs. de comunicare și colaborare?". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-ensure-security-your-communication#enable-multi-factor-authentication>
- Microsoft. 2023. "Sfaturi și trucuri pentru salvarea, organizarea și găsirea chitanțelor". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/tips-for-saving-organizing-and-finding-receipts>
- MTC Federal Credit Union. 2024. "Cum să alegeți instrumentul de bugetare potrivit. 5 sfaturi pentru alegerea unui instrument de bugetare potrivit pentru dumneavoastră". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.mtcfederal.com/articles/how-to-choose-the-right-budgeting-tool/>
- Alianța Națională pentru Securitate Cibernetică. 2022. "Cele mai bune practici pentru setările de securitate și confidențialitate". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>
- Centrul Național de Securitate Cibernetică din Regatul Unit. Top tips for staying secure online. Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>
- NerdWallet. 2024. "7 moduri de a urmări cheltuielile lunare". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.nerdwallet.com/article/finance/tracking-monthly-expenses>



Referințe

Paysera. 2024. "Cum să vă urmăriți cheltuielile și să economisiți bani?". Ultima dată preluat la 16.10.2024. <https://www.paysera.com/v2/en/blog/save-money>

Ramsey, Caryl. 2024. "Cum să organizați chitanțele pentru afaceri: Un ghid pas cu pas". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.shoeboxed.com/blog/how-to-organize-receipts-for-business/>

Soluții Ramsey. 2024. "Cum să urmăriți cheltuielile în patru pași simpli". Preluat ultima dată la 16.10.2024.
<https://www.ramseysolutions.com/budgeting/how-to-track-expenses?srsId=AfmBOoqujySYsYJCJJZiDoeYRpr8loy6omue8T9AadWkhWWLv2t-dgC>

Webfactory. 2023. "Sunt sigure site-urile cu lacăt?". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>

Wickr. 2021. Ce este criptarea End-to-End?. Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://wickr.com/what-is-end-to-end-encryption/>

QUIZ



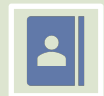
1. Numiți 4 sfaturi pentru a rămâne în siguranță online.



2. Care sunt unele caracteristici care indică faptul că comunicarea dvs. este sigură?



3. Cum puteți verifica dacă un magazin online este sigur?



4. De ce trebuie să fiți atenți la datele cu caracter personal?



5. Care sunt unele metode de plată pe care le învățați?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie
actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

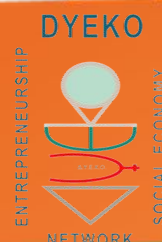
 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modul 2.4

Cum să utilizați platformele digitale pentru a vă exprima creativitatea



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

Scopuri și obiective

Țintă

Să ofere participanților abilitățile și cunoștințele necesare pentru a utiliza eficient platformele digitale pentru exprimarea creativă, permițându-le să își împărtășească ideile, arta și inovațiile cu un public mai larg.

Obiective

- Explorați diverse **platforme digitale** și potențialul acestora de a pune în valoare creativitatea.
- Învățați să utilizați **social media, blogurile și instrumentele de design** pentru a crea și partaja conținut digital.
- Înțelegeți elementele de bază ale **brandingului online** pentru a crește vizibilitatea și implicarea.
- Dezvoltarea abilităților de **creare de conținut** prin text, video și design grafic.
- Încurajați participanții să exploreze noi modalități de **exprimare creativă** folosind tehnologia digitală.

Prezentare generală

4.1 Cum să utilizați inteligența artificială pentru a stimula creativitatea și a lansa idei noi

- Cum ChatGPT poate contribui la apariția de idei noi
- Modalități de utilizare a IA pentru gândirea antreprenorială
- Transformarea conversațiilor AI în proiecte creative

4.2 Cum să vă conectați și să colaborați creativ online

- Găsirea spațiilor online potrivite pentru creativitate
- Colaborarea cu alții pentru a vă îmbunătăți proiectele
- Să vă prezentați munca și să primiți feedback

4.3 Cum să utilizați designul simplu și social media pentru proiecte creative

- Cum să utilizați Canva pentru a crea conținut atractiv din punct de vedere vizual

4.4 Cum să vă înregistrați pentru meditații și cursuri

- Pregătirea spațiului și a instrumentelor pentru filmare
- Sfaturi pentru a crea videoclipuri captivante despre cum să faci
- Editarea și șlefuirea conținutului dvs. ca un profesionist

4.5 Cum să găsiți soluții și inspirație online

- Cele mai bune site-uri pentru a căuta idei creative
- Utilizarea forumurilor și a clipurilor video pentru rezolvarea problemelor
- Cum să rămâi inspirat de resursele online

4.6 Exemple din viața reală

- Exemplul 1
- Exemplul 2
- Exemplul 3

4.1 Cum să utilizați inteligența artificială pentru a stimula creativitatea și a lansa idei noi

Inspirați-vă cu ChatGPT:

- Gândiți-vă la ChatGPT ca la partenerul dvs. creativ! Folosiți-l pentru sesiuni de brainstorming pentru a explora concepte și idei noi.
- Dacă nu știți ce să scrieți, AI vă poate ajuta să depășiți blocajul scriitorului prin generarea de idei de conținut sau de ciorne în diverse formate.
- Cereți sugestii creative pentru scriere, artă sau proiecte pentru a vă pune imaginația în mișcare.

Cum să exploatați inteligența artificială pentru a obține informații antreprenoriale:

- Utilizați instrumentele de inteligență artificială pentru a cerceta piața și pentru a descoperi tendințele emergente sau lacunele din domeniul dumneavoastră. Acest lucru vă poate ajuta să identificați oportunități unice.
- Vizualizarea unei strategii de afaceri: Simulați diferite scenarii pentru a evalua riscurile și oportunitățile înainte de a lua decizii.
- Colaborarea: Inteligența artificială poate îmbunătăți sesiunile de brainstorming ale echipei, combinând punctele forte ale fiecăruia pentru idei mai bogate.

Transformați conversațiile AI în proiecte acționabile:

- Discutați conceptele dvs. inițiale cu AI pentru a vă rafina și clarifica ideile. Feedback-ul vă poate ajuta să identificați ce funcționează și ce nu.
- Sunteți gata să creați un prototip? Utilizați inteligența artificială pentru a genera schițe sau machete, dând viață ideilor dvs. vizual.



4.2 Cum să vă conectați și să colaborați creativ online

Găsirea spațiilor online potrivite pentru creativitate

- Behance: Alăturați-vă comunităților creative pentru a descoperi noi tendințe, pentru a vă prezenta portofoliul și pentru a fi inspirați de designeri și artiști.
- Comunitățile creative Reddit (de exemplu, r/Design, r/Entrepreneur): Participați la discuții pe teme specifice pentru a obține feedback, a împărtăși idei și a colabora la proiecte creative.

Colaborarea cu alții pentru a vă îmbunătăți proiectele

- Miro: Utilizați acest instrument de tablă digitală pentru a face brainstorming de idei, a crea hărți mentale și a planifica vizual proiecte cu echipa dvs. în timp real. Alternativele sunt Microsoft Whiteboard, Mural, Creatly, Limnu.
- Figma: Ideal pentru colaborarea în proiectare. Mai multe persoane pot lucra simultan la un design, ceea ce îl face perfect pentru proiectele de UI/UX și design grafic. Canva este o alternativă excelentă pentru ONG-uri și grupuri și, ca atare, poate fi gratuită.
- Google Workspace (Docs, Sheets, Slides): Partajați documente cu alte persoane pentru co-editare în timp real. Utilizați comentarii și sugestii pentru a revizui și perfecționa ideile împreună. Alternativele includ Microsot Teams, Open Office și altele.

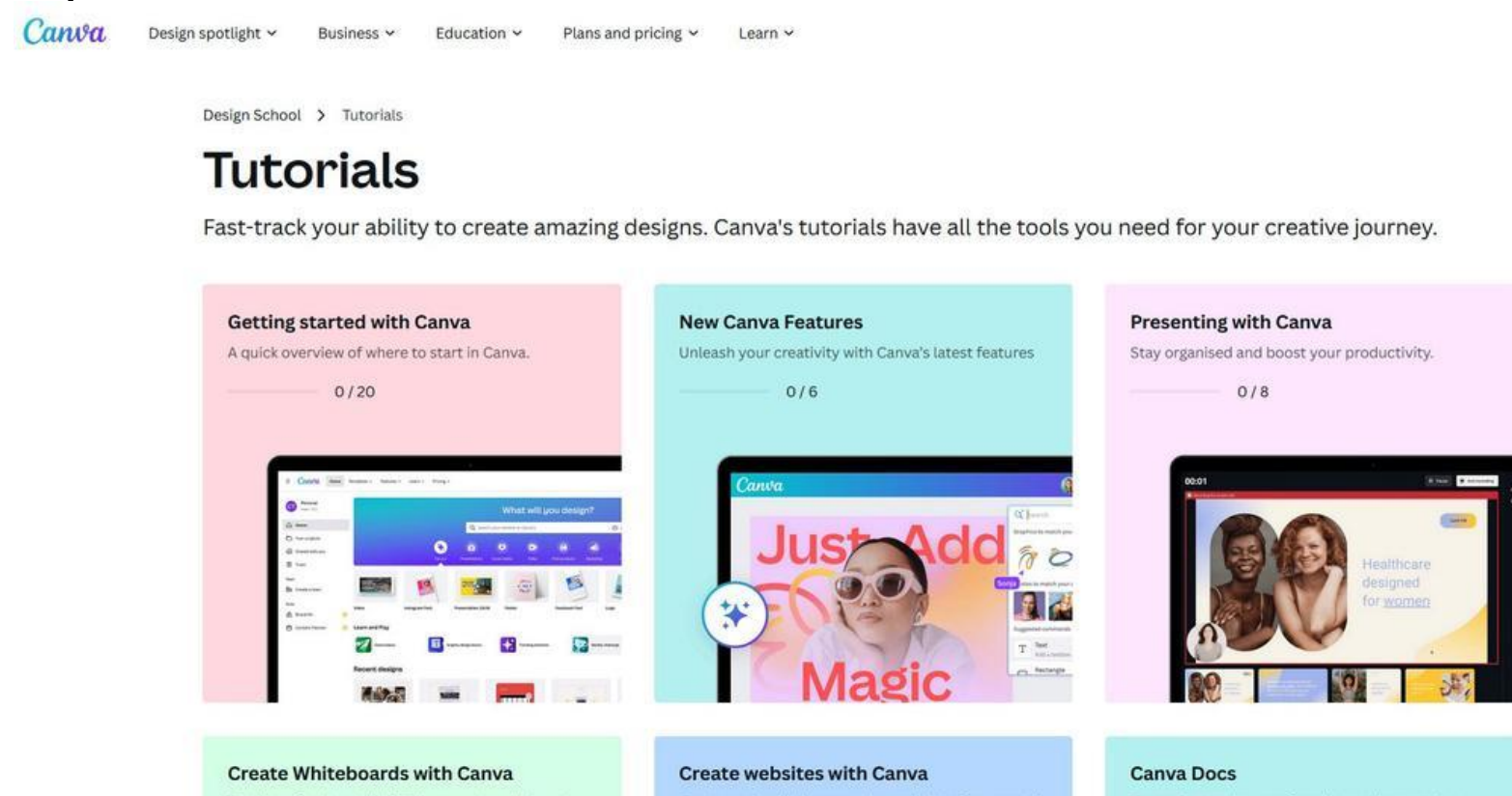
Să vă prezentați munca și să primiți feedback

- Dribbble: O platformă excelentă pentru designeri, care le permite să își prezinte proiectele și să primească feedback din partea comunității creative.

4.3 Cum să folosești designul simplu și social media pentru proiecte creative - CANVA

Cum să utilizați Canva pentru a crea conținut atractiv din punct de vedere vizual

- Canva oferă șabloane ușor de utilizat pentru crearea de designuri profesionale, de la postări pe social media la prezentări. Funcțiile drag-and-drop îl fac accesibil oricui, indiferent de abilitățile de design.
- * utilizarea șabloanelor predefinite economisește timp, iar personalizarea acestora poate reflecta stilul unic al persoanelor.



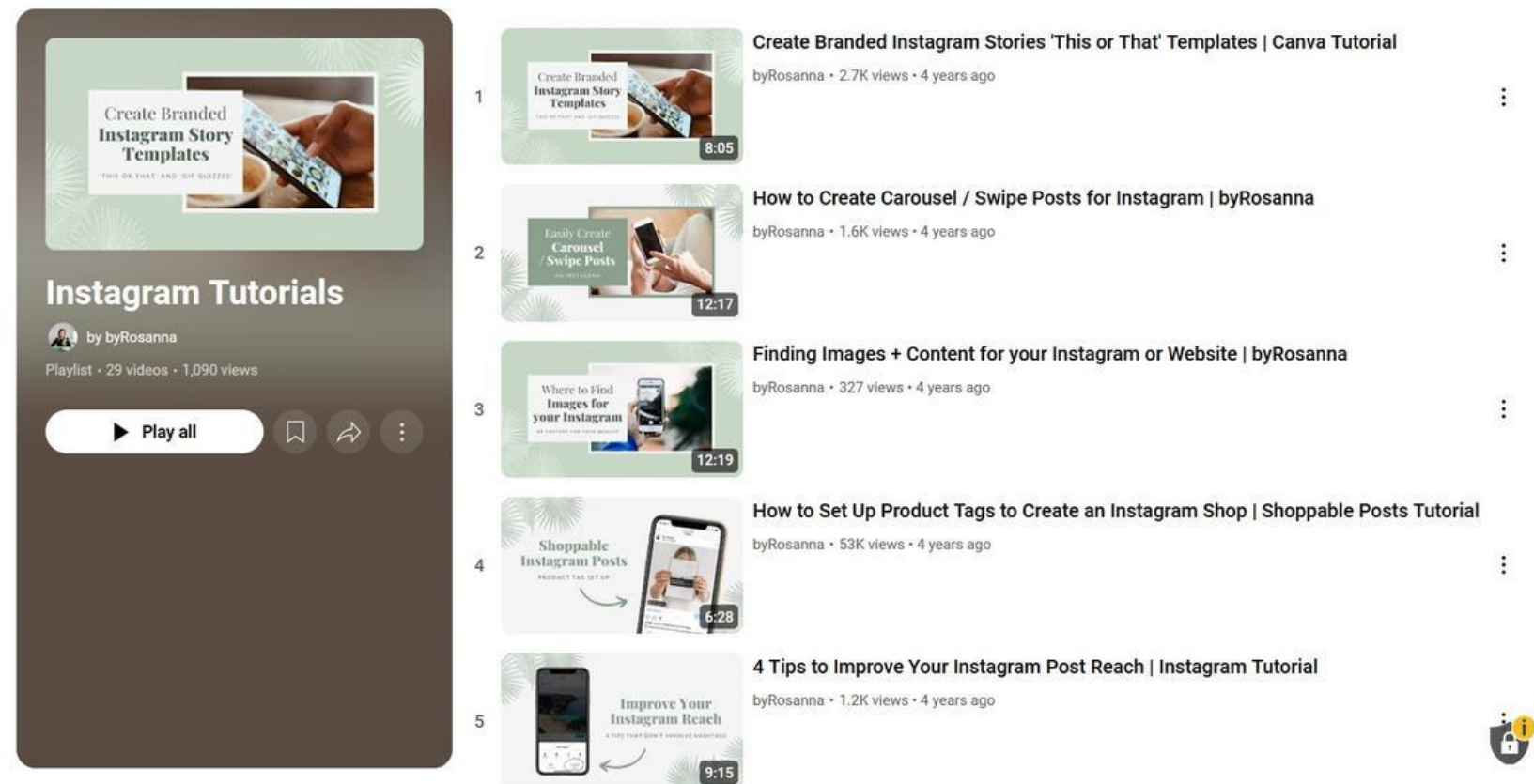
Canva are tutoriale ușor de urmat disponibile pe site-ul lor și este gratuit pentru ONG-uri



4.3 Cum să utilizați designul simplu și rețelele sociale pentru proiecte creative - INSTAGRAM

Sfaturi Instagram pentru a-ți pune în valoare creativitatea

- Storytelling vizual: Utilizați aspectul grilă al Instagram pentru a crea un profil coerent din punct de vedere vizual. Temele sau culorile consecvente vă ajută să vă spuneți povestea creativă. Crearea de conținut este acum ușoară cu telefoanele noastre, iar șabloanele de pe Instagram o fac mai ușoară.
- Sfat: Implică-ți publicul cu Instagram Stories și Reels pentru a împărtăși conținut din culise și videoclipuri despre procese.



Get the **latest** from Instagram

Start getting inspired with announcements, tips and success stories on our blog.

TIP 31 OCTOBER 2019

BY: Instagram Business Team
San Francisco, CA, US

A step-by-step guide: Create playful and interactive Instagram Stories

Read this for creative tips to share playful and interactive stories with your community and delight your audience.

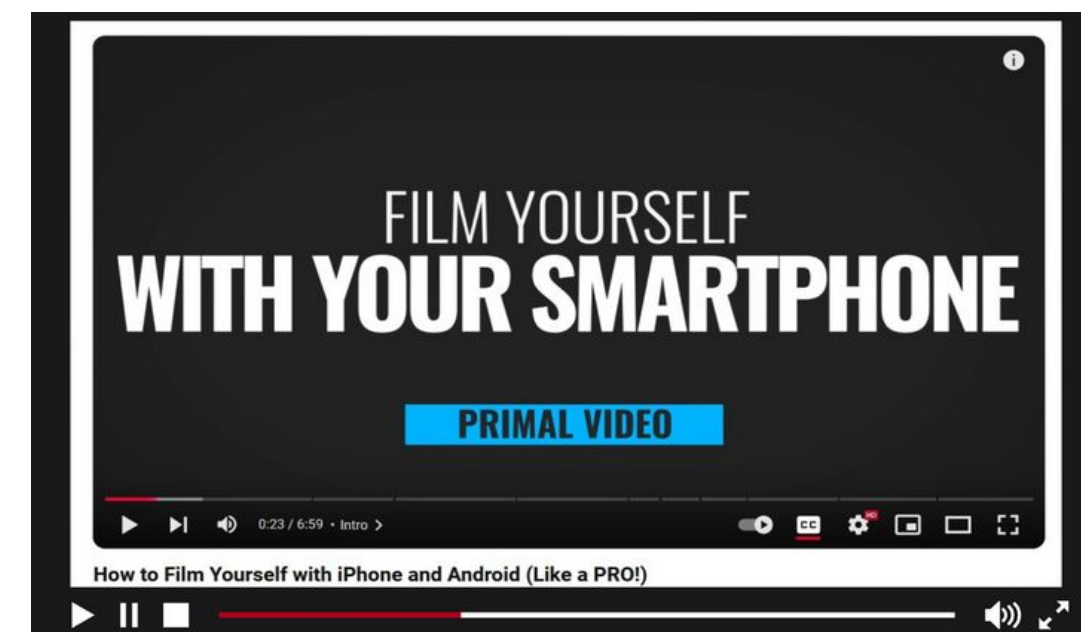
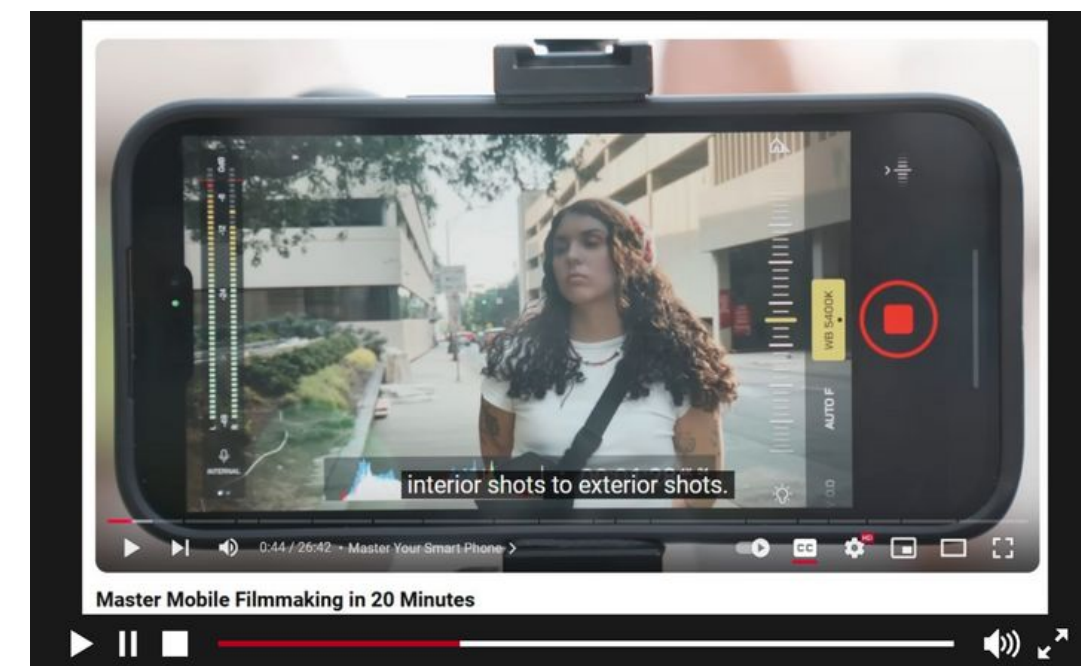
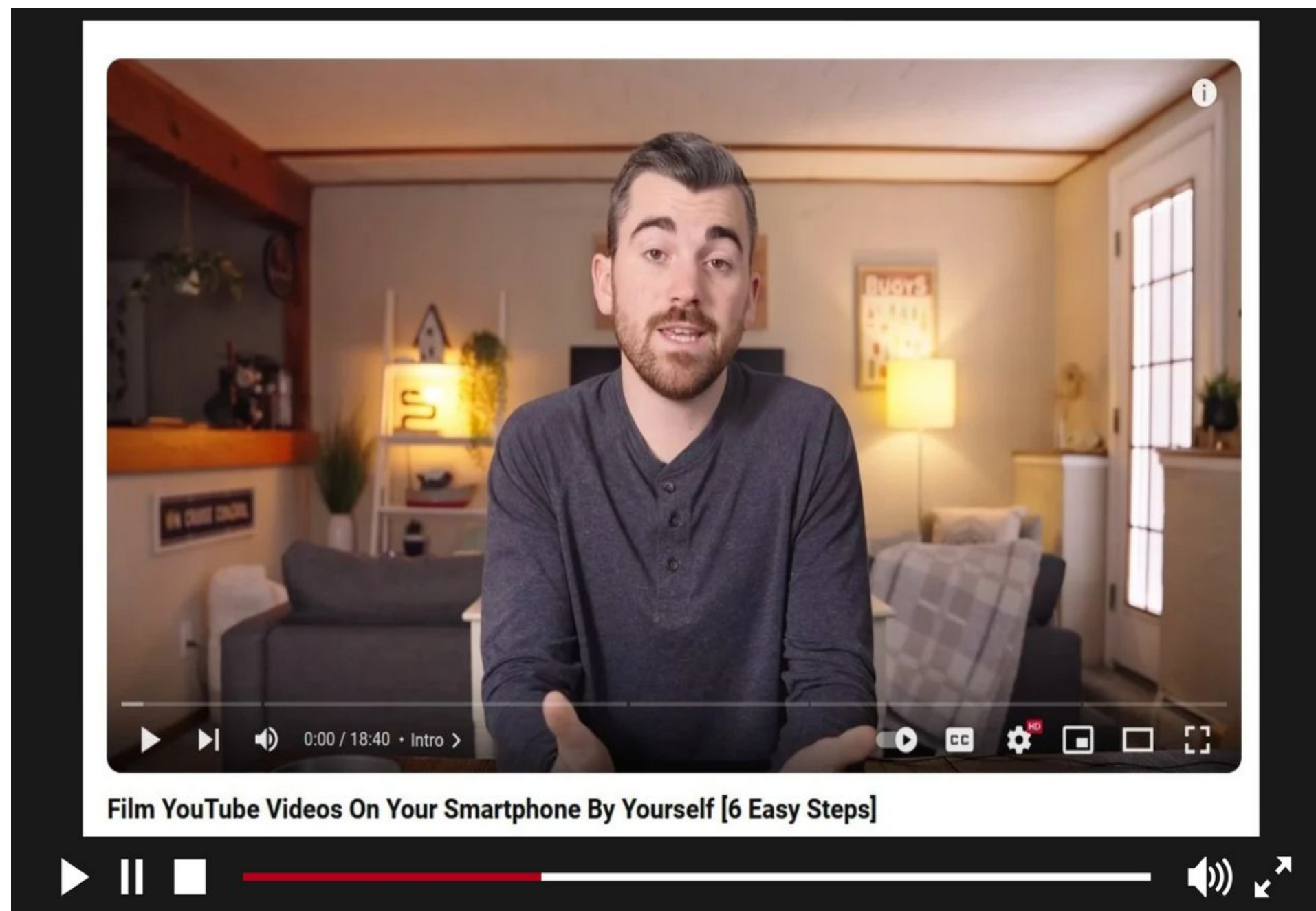
Step 1: Start using stories throughout your day at these five moments

Instagram stories are a playful and attention-grabbing way for people to learn about your business. One-third of the most viewed stories come from businesses¹

Tutoriale Instagram pe Youtube Ghid pas cu pas de la Instagram

4.4 Cum să vă înregistrați pentru tutoriale și cursuri

Puteți găsi videoclipuri online pentru majoritatea ideilor dvs.



4.4 Cum să vă înregistrați pentru tutoriale și cursuri

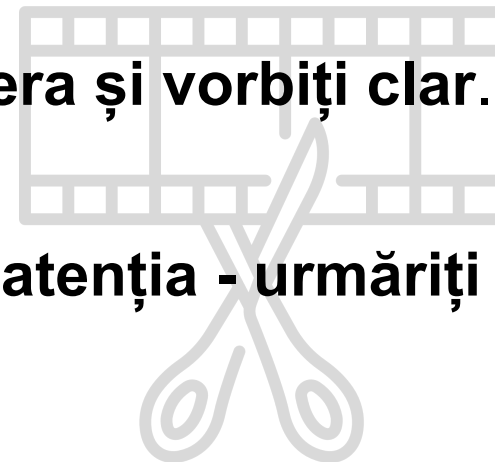
Pregătirea spațiului și a instrumentelor pentru filmare:

- Lumina: Asigurați-vă o iluminare adecvată (lumină naturală sau softbox) pentru a evita umbrele. Poziționați luminile în fața dvs. pentru un cadru clar și bine luminat. Telefoanele moderne filmează în 4K chiar, dar **au nevoie de suficientă lumină**.
- Audio: Utilizați un microfon de bună calitate pentru a capta un sunet clar - evitați să vă bazați doar pe microfonul încorporat al aparatului foto.
- *Tip: Puteți folosi un al doilea telefon pentru a înregistra sunetul plasat în fața dvs.

Sfaturi pentru crearea de clipuri video captivante:

- Planificați-vă **scenariul**: Schițați **punctele** cheie **pe care doriți să le abordați** pentru a rămâne pe drumul cel bun și a menține un flux fluid.
- Implică-ți publicul: Luați **contact vizual cu camera și vorbiți clar**. Folosiți imagini sau înregistrări pe ecran pentru a demonstra pașii.
- *Tip: Păstrați tutoriale **concise** pentru a **menține atenția** - urmăriți 5-10 minute pe videoclip.

Editare și șlefuire ca un profesionist:



4.5 Cum să găsiți soluții și inspirație online

Cele mai bune site-uri pentru a căuta idei creative

- Pinterest: O platformă de descoperire vizuală perfectă pentru a găsi inspirație pentru design, artă și proiecte DIY.
- Dribbble & Behance: Comunități în care creativii își împărtășesc portofoliile, permițându-vă să descoperiți proiecte inovatoare tendințe și concepte de design.

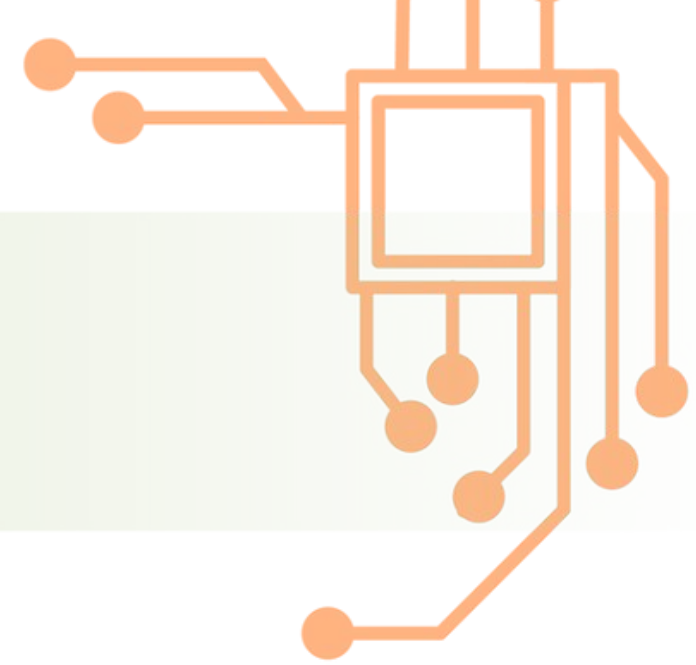
Utilizarea forumurilor și a clipurilor video pentru rezolvarea problemelor

- Reddit & Quora: Alăturați-vă comunităților creative pentru a pune întrebări și a găsi soluții la provocări specifice.
- YouTube: Urmăriți tutoriale video pentru a rezolva probleme de proiectare, tehnice sau legate de proiect, cu îndrumare detaliată pas cu pas.
- Stack Exchange (forumuri de design grafic și design UX): Ideal pentru rezolvarea problemelor tehnice sau de design, puteți întreba experți pentru soluții sau răsfoiți subiectele anterioare.
- Comunități Adobe Creative Cloud: Obțineți sfaturi și tutoriale de la designeri profesioniști despre orice, de la Photoshop la Illustrator.

Cum să rămâi inspirat de resursele online

- Medium & CreativeBloq: Urmăriți lideri de opinie și citiți articole despre design, creativitate și noi tendințe pentru a vă alimenta imaginația.

4.6 Exemple din viața reală



Concertul "O lume: Concertul "Împreună acasă

- Un concert virtual global organizat în 2020, în cadrul căruia muzicieni din întreaga lume au colaborat online pentru a cânta și a strânge fonduri pentru ajutorarea COVID-19.

*Demonstrează modul în care platformele digitale pot facilita colaborările creative la scară largă, chiar și în circumstanțe dificile.

[Link către video](#)

Canva pentru campanii nonprofit

○ Organizații non-profit precum The Ocean Cleanup au folosit Canva pentru a crea campanii de social media convingătoare din punct de vedere vizual. Prin utilizarea șabloanelor și a instrumentelor de design ușor de utilizat de la Canva, au reușit să producă grafice atractive care au comunicat misiunea lor unui public mai larg.

*Canva a permis echipei The Ocean Cleanup, fără un departament de design dedicat, să creeze conținut profesional, sporind gradul de conștientizare pentru eforturile lor globale de curățare a plasticului din oceane

[Link către campanie](#)

Bărbați bogați la nord de Richmond

- Oliver Anthony, artistul din spatele piesei "Rich Men North of Richmond", a filmat videoclipul viral folosind doar telefonul său, într-o configurație simplă, fără complicații. A înregistrat videoclipul în aer liber cu chitara sa, prezentând o autenticitate brută și



Resurse suplimentare

Tutoriale YouTube:

Sfaturi de design Canva: Urmăriți tutoriale despre cum să creați grafice uimitoare folosind Canva pentru social media, prezentări, și multe altele. Lista de redare video a 41 de tutoriale Canva pe [Youtube](#)

Noțiuni de bază despre editarea video: Aflați cum să editați videoclipuri profesionale folosind instrumente gratuite precum iMovie, DaVinci Resolve sau Adobe Premiere Rush.
[Youtube](#)

Platforme de învățare online:

Skillshare: Explorează cursuri de design, creativitate și antreprenariat pentru a-ți îmbunătăți setul de competențe. [Link](#)

Coursera: Urmăriți cursuri în domenii creative, precum design grafic și marketing digital, de la universități de top. [Link](#)

Pinterest: Găsiți inspirație pentru design și idei creative pentru proiecte. [Link](#)



QUIZ

Care este scopul principal al utilizării Canva în proiectele creative?

- A. Pentru a crea cu ușurință desene de calitate profesională, fără a avea cunoștințe extinse de design.
- B. Pentru a dezvolta coduri complexe pentru aplicații web.
- C. Să producă exclusiv filme de animație, fără alte funcții.

Care platformă este cel mai bine cunoscută pentru povestirea vizuală și prezentarea portofoliilor de design?

- A. LinkedIn, în principal pentru crearea de rețele profesionale.
- B. Pinterest, care este specializat în descoperirea și inspirația imaginilor.
- C. Twitter, cunoscut pentru mesajele sale cu caractere limitate.

Ce aspect al cărții lui Oliver Anthony "Rich Men North of Richmond" a contribuit la succesul său viral?

- A. Valoarea ridicată a producției cu echipamente de studio avansate.
- B. Autenticitatea înregistrării simple, brute, realizate cu un telefon.
- C. Utilizarea de grafică complexă și animații în videoclip.

QUIZ

Care este scopul principal al utilizării Canva în proiectele creative?

◦ **A. Pentru a crea cu ușurință designuri de calitate profesională, fără a avea cunoștințe extinse de design.**

◦ B. Pentru a dezvolta coduri complexe pentru aplicații web.

Care platformă este cel mai bine cunoscută pentru promovarea vizuală și prezentarea portofoliilor de design?

◦ A. LinkedIn, în principal pentru crearea de rețele profesionale.

◦ **B. Pinterest, care este specializat în descoperirea și inspirația imaginilor.**

Ce aspect al lui Oliper Anthony "Rich Men North of Richmond" a contribuit la succesul său viral?

◦ A. Valoarea ridicată a producției cu echipamente de studio avansate.

◦ **B. Autenticitatea înregistrării simple, brute, realizate cu un telefon.**

◦ C. Utilizarea de grafică complexă și animații în videoclip.

Referințe

Canva

<https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-canva>

Pinterest

<https://newsroom.pinterest.com/en-gb/company/>

Bărbați bogați la nord de Richmond





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ,

SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE

numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol

