



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

BBringing STEM into Active agINg (BRAIN)

STRATEGIC PARTNERSHIP FOR ADULT EDUCATION
PROJECT CODE 2020-1-PL01-KA204-081805

“SCIENCE FOR ACTIVE AGING” - TOOLKIT





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Съдържание

Интелектуален продукт 2: Инструментарий "Наука за активно стареене"	3
Структура	3
Вид на семинара	3
Контекст	5
Въведение	6
Описание на проекта	6
Цели и задачи на проекта	6
Целеви групи	6
Методология/дейности за изпълнение	6
Шаблон	8
Сценарии на консорциума	9
Природни науки (полско партньорско производство: WSEI University)	9
1.1 Физиология на паметта - когнитивната резервна база (присъствие)	9
1.2 Физиология на паметта - база на когнитивния резерв (онлайн)	11
Сценарий 1a	14
Сценарий 1b	14
2.1 Физиология на остеопорозата и физическата активност (присъствено)	15
2.2 Физиология на остеопорозата и физическа активност (онлайн)	17
Сценарий 2a	20
Сценарий 2b	20
Биология, химия и медицина (италианска партньорска продукция: MVNGO)	21
1.1 Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (присъствено)	21
1.2 Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (онлайн)	23
2.1 Семинар за научния метод (присъствено)	28
Сценарий 1	32
Инженеринг (Българско производство на партньори: Horizont Proconsult)	33
1.1 Предизвикателство за хвърляне на яйце (присъствие)	33
2.1 Предизвикателство на сламените лодки (присъствие)	34
3.1 Токсични отпадъци (присъствие)	35
4.1 Игра Бинго (онлайн)	37
5.1 ХРОНИКИ НА ОБРАЗИТЕ (онлайн)	38
Сценарий 1	40
Сценарий 2	40
Технологии и информационни технологии (Испанска партньорска продукция: FFE)	41
1.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли	41
Ледоразбивач 1 (в присъствие)	41
2.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли	43
Въведение в основите на интернет сигурността (присъствено)	43
3.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли	47
Представяне: Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли (присъствено) /	
(онлайн)	47



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли	49
Игра: Две истини и една лъжа (присъствена) / (онлайн)	49
Сценарий 1	52
Библиография	53
Отказ от отговорност	54
Digi тален документ	54



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Интеллектуален продукт 2: Инструментариум "Наука за активно стареене"

Резултатът ще бъде многоезичен набор от инструменти с насоки за директно използване от възрастни учащи се в областта на STEM. "Наука за активен живот на възрастните хора" Инструментариум, издаден в резултат на **процес на съвместно проектиране между научни изследователи, участвали в международното пилотиране, и** обучители от партньорски организации. Инструментариумът ще бъде замислен за основната аудитория от възрастни учащи се, но ще може да се адаптира към нуждите на всяка целева група в други различни сектори. Освен това комплектът от инструменти ще бъде тестван чрез местна програма, реализирана във всяка държава партньор, в която ще участват възрастни хора на възраст над 60 години в пенсионна възраст.

Структура:

- I. Контекст - WSEI
- II. Въведение в общата рамка на проекта - Mine Vaganti NGO
- III. Теоретичната рамка на науката и нейната стойност - Mine Vaganti NGO
- IV. Наука (напр. химия, физика, астрономия)
- V. Технология (напр. материали, процеси, организация на производството)
- VI. Инженерни науки (напр. строителство, механика, електротехника)
- VII. Математика (напр. изчислителна техника, математика, статистика)
- VIII. Природни науки (напр. биология, медицина, геология)

Вид на семинара:

Работните срещи от инструментариума трябва да бъдат разработени като **групови сесии** (по 2 работни срещи за всяка тема).

При разработването на всяка сесия трябва да се вземат предвид следните аспекти: натоварване, методи и изпълнение.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Работно натоварване	Методи	Доставка
<p><u>Типология</u> на сесиите:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретичен - практичен <p><u>Времева рамка</u> на всяка сесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структура на продължителността (напр. 10 мин. въведение, 40 мин. 	<p><u>Вербални методи:</u> метод на устно представяне, метод на изнасяне на лекции и преподаване, метод на писане, метод на разговор, метод на показване на случаи, метод на дискусия, метод на решаване на проблеми.</p> <p><u>Практически методи:</u></p>	<p><u>Видеосъдържание:</u> видеоматериали, предназначени за темата на сесията.</p> <p><u>Теоретично съдържание:</u> материали за четене, създадени с цел разширяване на съдържанието на видеоклиповете.</p> <p><u>Практическо съдържание:</u> различни упражнения, които ще подпомогнат процеса на учене.</p>
<p>изпълнение, 15 мин. отчет).</p>	<p>практически метод на работа, метод на самостоятелно учене, учене в онлайн среда.</p>	<p><u>Съдържание на знанията:</u> кратки тестове; очаква се качване на изпълнени задачи.</p>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Контекст

Хората по света живеят по-дълго. Днес повечето хора могат да очакват да доживеят до 60-те си години и след това. Очаква се до 2030 г. всеки шести човек в света да бъде на 60 и повече години. В Япония 30 % от населението вече е на възраст над 60 години. По това време делът на населението на възраст 60 и повече години ще се увеличи с 40 %п. Очаква се броят на лицата на възраст 80 и повече години да се утрои между 2020 и 2050 г., а две трети от световното население на възраст над 60 години ще живее в страни с ниски и средни доходи (*Ageing and Health*, 2022 г.).

Често срещаните състояния в напреднала възраст включват много болести и загуби. Въпреки това по-дългият живот носи със себе си възможности, а не само проблеми. Допълнителните години живот дават възможност за нови занимания, като продължаване на образованието, нова кариера или дълго пренебрегвана страст. Възрастните хора могат също така да допринесат по много начини за своите семейства и общности. Въпреки това степента на тези възможности и принос зависи в голяма степен от здравето, основано на физическата, умствената и социалната активност.

Няма типичен възрастен човек. Някои 80-годишни хора имат физически и умствени способности, подобни на тези на 30-годишните. При други хора се наблюдава значително намаляване на способностите на много по-млада възраст. Цялостната реакция на общественото здраве трябва да бъде насочена към този широк спектър от преживявания и нужди на възрастните хора. Ако възрастните хора се грижат за здравето си и ако живеят в подкрепяща среда, способността им да правят нещата, които ценят, ще се различава малко от тази на по-младите хора (*Ageing and Health*, 2022 г.).

Прегледът на литературата за активното остаряване и процесите, които го подпомагат, показва насоките за разбиране на този феномен и начините за подобряване на достойнството, комфорта и социалното участие на застаряващите хора. Значителна част от трудовете се фокусират върху аспекта на образованието и ученето в контекста на социалното участие с напредването на възрастта, като се признава важният потенциал на това измерение (Boulton-Lewis, 2010).

Едно от решенията, които могат да подпомогнат справянето с предизвикателството на остаряването в добро здраве, е идеята за учене през целия живот, което ни помага по много начини, включително: дава ни възможност да се адаптираме към промените; помага ни да придобием конкурентно предимство в избраната от нас професионална област; дава смисъл на живота на всеки етап (Laal & Salamati, 2012). Съществуващата емпирична литература също така показва важноста на социалното приобщаване и потвърждава, че то може да бъде насърчено чрез подобряване на инфраструктурата, например чрез организиране на обществените пространства на пешеходни квартали, улесняване на мобилността и подходящи жилища за хора с различни психо-физически нужди и способности (Berlinger & Solomon, 2018).

Обучението на възрастните хора също така има потенциала да се бори с възрастовия подход и социалното изключване (Schmidt-Hertha et al., 2014). Забавянето и/или обръщането на естествените процеси на стареене на мозъка чрез въвеждане на интензивни, чести и обширни адаптивни упражнения за диференциране на възприятията, вниманието и паметта би трябвало, според модела на невропластичността, да подобри когнитивните резултати при възрастните хора (Dubbels, 2017).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Съществуват редица програми, които подпомагат когнитивната активация с помощта на т.нар. сериозни игри. Ползите от сериозните игри за възрастните хора са потвърдени в многобройни проучвания, особено по отношение на подобряването на функциите, свързани с пространствената ориентация (Potenza et al., 2020). Заслужава да се отбележи, че понастоящем игрите все по-често се разработват въз основа на дискусии с целевите им потребители, като се вземат предвид техните идеи, знания и опит във връзка със стареенето (Olympio & Alvim, 2018). Качеството на живот на застаряващите хора зависи от физическото и психическото здраве, както и от социалните взаимоотношения. Ключовите аспекти на застаряването, отбелязани по-горе, са в основата на отговора на проекта BRAIN на предизвикателствата пред застаряващото общество.

Въведение

Описание на проекта

"BRinging STEM into Active agINg" (BRAIN) е 24-месечно стратегическо партньорство, насочено към обучение на научни изследователи, които да предават научни знания и умения на възрастните хора, като ги ангажират в процеса на активно стареене, както и да поемат активна образователна роля по отношение на техните връстници и другите групи от населението, което ще насърчи социалното им включване.

Цели и задачи на проекта

Целите на проекта са: да обучи научни изследователи за насърчаване на знанията и уменията, свързани с науката и нейните области, сред възрастните хора; да стимулира активното гражданско участие на възрастните хора, както и участието им в образователния процес в областта на науката; да ангажира възрастните хора в поемането на образователна роля спрямо обществото, действайки като обучители, водещи образователни семинари в техните местни общности, насочени към противопоставяне на социалното им изключване и стереотипите, насочени към тях; да създаде конкретни и ефективни методологии и резултати, които могат да бъдат използвани в транснационален мащаб; да възприеме подхода на системното мислене и системната динамика като метаезик при насърчаването на активността сред възрастните хора.

Целеви групи

- а) Научни изследователи на възраст над 35 години с най-малко 5 години опит в областта (съвместен персонал);
- б) Възрастни хора на възраст над 60 години в пенсионна възраст (местна програма);
- в) групи от населението - младежи (13-17 години), млади възрастни (18-30 години), възрастни (30-50 години) и възрастни (50+ години) (местни семинари).

Методология/дейности за изпълнение

Консорциумът от партньори ще изготви изследователски доклад, който ще съдържа образователните потребности на научните изследователи по отношение на компетентността и методологиите за разпространение на техните знания сред лица, които не принадлежат към техния



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

сектор на компетентност, образователните потребности на възрастните хора по отношение на изучаването на научни дисциплини и съществуващото образователно предлагане в рамките на гражданската наука. Докладът ще послужи за основа на разработването на учебния формат "От лабораторията до града", основан на модули за НФО, наставничество, съвместно проектиране и системно мислене, както и ще бъде използван за разработването на инструментариума на IO2 "Наука за активно стареене".

ЦФ ще бъде тествана чрез международно пилотно СП с участието на научни изследователи. Инструментариумът ще бъде тестван чрез местна програма, реализирана в страна партньор, която ще бъде ръководена от изследователи и обучители от партньорски организации, включваща възрастни хора на възраст над 60 години в пенсионна възраст. След това възрастните хора ще провеждат семинари "Наука за всички", реализирани във всяка страна партньор с участието на представители на всяка група от населението, в които те ще възпроизвеждат предварително научените образователни семинари. И накрая, за да се засили дългосрочното въздействие на проекта, партньорът Консорциум ще разработи приложението за игри "Науката в твоя живот" APP, насочено към по-широка аудитория от потребители.

Предвижда се проектът "BRAIN" да окаже значително и устойчиво въздействие: възрастните хора, включени в местната програма, след като придобият нови знания и умения, ще действат като репликатори на резултатите от обучението, което ще повиши самочувствието им, както и ще насърчи социалното им включване в обществото, а партньорските организации ще придобият нови образователни методики, които могат да бъдат приложени в други сектори. Освен това всички резултати, получени в рамките на проекта, имат транснационален потенциал, който може да бъде използван дори извън страните от Консорциума, като по този начин се поставят основите на дългосрочно перспективно въздействие дори след края на проекта.

Шаблон

Това е шаблонът, който е попълнен от всички партньори в консорциума със сценариите за специфични национални модули. Целта на образца е да осигури стандартна рамка за изпълнение на дейностите, разработени в рамките на IO2 на проекта BRAIN.

ЗАГЛАВИЕ	
Резултати от обучението	
Времева рамка	
Методи	
Материали	
Подготовка	
Контекст	
Процедура	

Сценарии на консорциума

Природни науки (полско партньорско производство: WSEI University)

1.1 Физиология на паметта - когнитивната резервна база (присъствие)

Физиология на паметта - Когнитивната резервна база (присъствие)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> Разбиране на процесите на паметта Умения, подпомагащи когнитивния резерв
Времева рамка	4 x 45 минути
Методи	Викторина Упражнение Работа в екип
Материали	<ul style="list-style-type: none"> Компютър с интернет връзка и проектор Флипчарт и маркери, химикалки / моливи Информационни материали 1, 2 - "Автобусни линии на Mento Claro" и слайдове
Подготовка	Проверка и актуализиране на данните в брошури 1 и 2
Контекст	Стая или открита среда

Процедура

Стъпка 1.

Подгответе помещението:

- подготвяне на места (места, маси, маркери, интернет връзка, компютър, проектор, екран) за работа в екип в групи от по 2-6 души, като всички участници могат да виждат дъската/екрана на проектора.
- напишете следния дневен ред на дъската или покажете слайда на проектора: а) Представяне (вашето име, професия и хоби)
б) Играта на автобусните линии Mento Claro в) Задкулисието - физиология на паметта
г) Упражнение за запомняне

Стъпка 2.

- a. Ако е необходимо, представете проекта BRAIN, себе си и целта и дневния ред на сесията (5 минути).
- b. Ако е необходимо, помолете всички хора да се представят на другите хора в групата, като им дадете около 1 минута, за да се запознаят (10-15 минути).
- c. Дайте на участниците число 1 или 2: половината от участниците стават 1, а втората половина - 2.
- d. Раздайте на участниците с номер 1 брошура А, **част 1 (червена)**, а на участниците с номер 2 - брошура А, **част 2 (синя)**.
- e. Помолете участниците с номер 1 да работят по двойки с участниците с номер 2, като не им показвате раздадените материали (5 минути).

Стъпка 3.

- a. Направете играта Mento Claro (MC) онлайн (индивидуално) или от раздадените материали (по двойки):
 - a. Помолете всички **хора с номер 1** да **научат от** хората с номер 2 как да стигнат до дестинациите в MC (Mento Claro City), посочени в **част 2 от раздаден материал А (син)**.
 - b. Изчисляване на **оценката на MC Tourist Blue** (15 минути).
 - c. Помолете всички **хора с номер 2** да **научат от** хората с номер 1 как да стигнат до дестинациите в MC (Mento Claro City), посочени в **част 1 на раздаден материал А (червено)**.
 - d. Изчисляване на **червената оценка на MC Tourist Red** (15 минути).
 - e. Обсъждане на резултатите: успехи, предизвикателства, използвани техники за запомняне.

Стъпка 4.

	<p>a. Представете онлайн информацията за проекта BRAIN "Физиология на паметта" или презентацията "BRAIN_IO2-3_Games_WSEI_MentoClaroBusLines-Handouts.pptx" (30 минути).</p> <p>b. Представяне на 2 избрани техники за запаметяване.</p> <p>c. Обсъждане във форума (15 минути):</p> <p>a. ако спомените винаги са необходими?</p> <p>b. в какви ситуации е необходимо да запомним непозната информация?</p> <p>d. Разделете групата на екипи от 2 - 3 двойки (4-6 души)</p> <p>e. Помолете екипите да обсъдят (10 минути) и да подготвят флипчарт (20 минути) с основните точки от плана на членовете:</p> <p>. Какви методи за подобряване на паметта планират да започнат да използват от следващата седмица и защо?</p> <p>a. Какви стъпки за подобряване на паметта планират да приложат участниците и в кой ден през следващия месец?</p> <p>b. Кой/какво трябва да подкрепи участниците в техните планове и как?</p> <p>f. Представяне и обсъждане на резултатите от 2 - 3 групи (5 минути представяне, 5 минути обсъждане).</p> <p>Запишете (снимайте) флипчартите и ги публикувайте във форума на проекта BRAIN.</p>
--	--

1.2 Физиология на паметта - база на когнитивния резерв (онлайн)

Физиология на паметта - база за когнитивен резерв (онлайн)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Разбиране на процесите на паметта • Умения, подпомагащи когнитивния резерв
Времева рамка	4 x 45 минути
Методи	Викторина Упражнение Работа в екип



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Материали	<ul style="list-style-type: none">• Компютри с интернет връзка за участниците и учителя• Онлайн среда за сътрудничество като Google Workspace / Microsoft 365 / Zoho• Инструмент за онлайн срещи със стаи, като MS Teams / Google Meet / Zoho Meeting• Инструмент за онлайн сътрудничество като Miro / Google Jamboard / Microsoft Whiteboard / други
	<ul style="list-style-type: none">• Връзки към онлайн материали 1, 2 и онлайн слайдове (pdf) на "Автобусни линии Mento Claro"
Подготовка	Проверете и актуализирайте данните в онлайн материали 1 и 2
Контекст	Интернет онлайн среда

Процедура

Стъпка 1.

Подгответе онлайн пространството:

- подготвяне на работно място за онлайн сътрудничество (компютър, интернет връзка, списък с връзки към онлайн ресурсите на BRAIN, онлайн пароли, стаи за почивка за работа в екип в групи от по 2-6 души), като се позволява на всички участници да виждат онлайн дъската и споделения екран.
- напишете следния дневен ред на дъската или на онлайн слайда: а) Онлайн представяне (вашето име, професия и хоби)
б) Игра за автобусните линии Mento Claro (онлайн - pdf)
в) Задкулисието - физиология на паметта (бележки)
г) Упражнение за запомняне
- Предварително резервирайте среща, изпратете на участниците инструкции как да влязат и да работят с избраната среда и програма по имейл, онлайн календар и комуникатор.

Стъпка 2.

- a. Започнете срещата от проверка на връзките с камерите, проверете възможността за двупосочна гласова и видео комуникация.
- b. Представете проекта BRAIN, ако е необходимо, себе си, целта и дневния ред на сесията (5 минути).
- c. Ако е необходимо, помолете всички хора да се представят на другите хора в групата, като им дадете около 1 минута, за да се запознаят (10-15 минути).
- d. Дайте на участниците число 1 или 2: половината от участниците стават 1, а втората половина - 2.
- e. Изпратете на участниците с номер 1 брошури А, **част 1 (червени)**, а на участниците с номер 2 брошури А, **част 2 (сини)**.
- f. Помолете участниците с номер 1 да работят по двойки с участниците с номер 2, като не им показвате раздадените материали (5 минути в стаите за почивка).

Стъпка 3.

- a. Направете онлайн играта Mento Claro (MC) (индивидуално или по двойки):

- a. Помолете всички хора с номер 1 да научат от хората с номер 2 как да стигнат до дестинациите в МС (Mento Claro City), посочени в **част 2 от раздаден материал А (син)**.
- b. Изчисляване на **оценката на МС Tourist Blue** (15 минути).
- c. Помолете всички хора с номер 2 да научат от хората с номер 1 как да стигнат до дестинациите в МС (Mento Claro City), посочени в **част 1 на раздаден материал А (червено)**.
- d. Изчисляване на **червената оценка на МС Tourist Red** (15 минути).
- e. Обсъждане на резултатите: успехи, предизвикателства, използвани техники за запомняне.

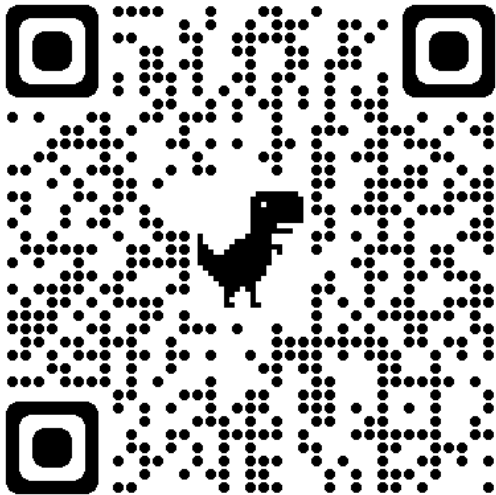
Стъпка 4.

- a. Представете онлайн информацията за проекта BRAIN "Физиология на паметта" "BRAIN_IO2-3_Games_WSEI_MentoClaroBusLines-Handouts.pptx" (30 минути).
- b. Представяне онлайн на 2 избрани техники за запаметяване.
- c. Обсъждане във форума (15 минути):
 - a. ако спомените винаги са необходими?
 - b. в какви ситуации е необходимо да запомним непозната информация?
 - d. Разделете групата на екипи от 2 - 3 двойки (4-6 души в една стая за почивка)
 - e. Помолете екипите да обсъдят (10 минути) и да подготвят бележки на онлайн табла (20 минути) с основните точки от плана на членовете:
 - . Какви методи за подобряване на паметта планират да започнат да използват от следващата седмица и защо?
 - a. Какви стъпки за подобряване на паметта планират да приложат участниците и в кой ден през следващия месец?
 - b. Кой/какво трябва да подкрепи участниците в техните планове и как?
 - f. Представяне и обсъждане на резултатите от 2 - 3 групи (5 минути представяне, 5 минути обсъждане).

Записвайте (правете снимки на екрана) на флипчартите, публикувайте ги във форума на проекта BRAIN.

Сценарий 1а

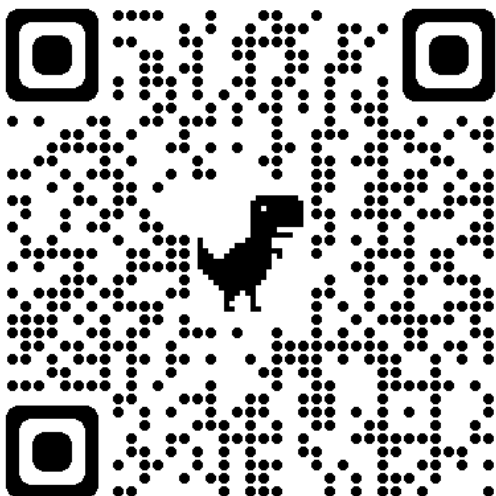
Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура 1:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Сценарий 1б

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура 2:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

2.1 Физиология на остеопорозата и физическата активност (присъствено)

Физиология на остеопорозата и физическата активност (присъствено)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Разбиране на физиологията на остеопорозата • Умения за поддържане на здрави кости и профилактика на остеопорозата
Времева рамка	2 x 45 минути
Методи	Викторина Упражнение Работа в екип
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Компютър с интернет връзка и проектор • Флипчарт и маркери, химикалки / моливи • Информационни материали 1, 2 с IPAQ-E и слайдове за остеопорозата • Файл в Excel с калкулатора IPAQ-E (формула)
Подготовка	Проверете и актуализирайте данните в брошури 1 и 2, проверете как да използвате калкулатора на Excel
Контекст	Стая или открита среда

Процедура

Стъпка 1.

Подгответе помещението:

- подготвяне на места (места, маси, маркери, интернет връзка, компютър, проектор, екран) за работа в екип в групи от по 2-6 души, като всички участници могат да виждат дъската/екрана на проектора.
- напишете следния дневен ред на дъската или покажете слайда на проектора: а) Представяне (вашето име, професия и хоби)
- б) IPAQ-E - Международен въпросник за физическа активност за възрастни хора
- в) Задкулисието - физиология на костите и остеопороза
- г) Да се движим - упражнения за здраве

Стъпка 2.

- a. Ако е необходимо, представете проекта BRAIN, себе си и целта и дневния ред на сесията (5 минути).
- b. Ако е необходимо, помолете всички хора да се представят на другите хора в групата, като им дадете около 1 минута, за да се запознаят (10-15 минути).
- c. Раздайте брошура 1 на всички участници или ги помолете да попълнят въпросника IPAQ-E онлайн на уебстраницата на проекта BRAIN.
- d. Помолете участниците да проверят своите резултати по IPAQ-E.

Стъпка 3.

- e. Дайте на участниците число 1 или 2: половината от участниците стават 1, а втората половина - 2.
- f. Помолете участниците с номер 1 да работят по двойки с участниците с номера 2 и да:
 - a. Сравнете по двойки резултатите от въпросника IPAQ-E.
 - b. Обсъдете нивата на физическа активност и навиците им за движение с другия човек в двойката.
 - c. Съберете резултатите (категиите) на всяко лице в групата и изчислете модалната категория на групата в Excel. Ако е необходимо, модалните категории могат да бъдат изчислени поотделно за жените и мъжете.
 - d. Представете диаграма, показваща резултатите на групата (само диаграма, а не индивидуални резултати!).
 - e. Обсъждане на резултатите: успехи, предизвикателства, ежедневни навици и упражнения или домашни/работни физически дейности, които поддържат здравето на участниците.

Стъпка 4.

	<p>g. Представете онлайн информацията за проекта BRAIN "Физиология на остеопорозата и физическата активност" или презентацията в Ръководство 2 (30 минути).</p> <p>h. Представете 2 избрани упражнения, използвани за превенция на остеопорозата. Изберете безопасни и лесни упражнения. Ако е необходимо, е възможно да се избере едно упражнение за жени и едно за мъже.</p> <p>i. Поканете всички участници да направят по едно или две примерни упражнения.</p> <p>j. Обсъждане във форума (15 минути):</p> <p>a. дали физическата активност е винаги необходима?</p> <p>b. в кои ситуации трябва да се упражняваме по-силно и кога да избягваме физическата активност?</p> <p>k. Разделете групата на отбори по 2-3 двойки (4-6 души).</p> <p>l. Помолете екипите да обсъдят (10 минути) и да подготвят флипчарт (20 минути) с основните точки от плана на членовете:</p> <p>. Кои упражнения участниците планират да започнат да използват от следващата седмица и защо?</p> <p>a. Какви стъпки за подобряване на физическото си състояние и превенция на остеопорозата планират да приложат участниците и каква ще бъде програмата им?</p> <p>b. Кой/какво трябва да подкрепи участниците в техните планове и как?</p> <p>m. Представяне и обсъждане на резултатите от 2 - 3 групи (5 минути представяне, 5 минути обсъждане).</p> <p>Запишете (снимайте) флипчартите и ги публикувайте във форума на проекта BRAIN.</p>
--	---

2.2 Физиология на остеопорозата и физическа активност (онлайн)

Физиология на остеопорозата и физическата активност (онлайн)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> Разбиране на физиологията на остеопорозата Умения за поддържане на здрави кости и профилактика на остеопорозата
Времева рамка	2 x 45 минути
Методи	Викторина Упражнение Работа в екип
Материали	<ul style="list-style-type: none"> Компютри с интернет връзка за участниците и учителя Онлайн среда за сътрудничество като Google Workspace / Microsoft 365 / Zoho

	<ul style="list-style-type: none"> • Инструмент за онлайн срещи със стаи, като MS Teams / Google Meet / Zoho Meeting • Инструмент за онлайн сътрудничество като Miro / Google Jamboard / Microsoft Whiteboard / други • Връзки към онлайн материали 1 и 2 и онлайн версии на IPAQ-E и слайдове
<p>Подготовка</p>	<p>Проверете и актуализирайте данните в брошури 1 и 2, проверете как да използвате калкулатора на Excel</p>
<p>Контекст</p>	<p>Интернет онлайн среда</p>
<p>Процедура</p>	<p><u>Стъпка 1.</u> Подгответе онлайн пространството:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготвяне на работно място за онлайн сътрудничество (компютър, интернет връзка, списък с връзки към онлайн ресурсите на BRAIN, онлайн пароли, стаи за почивка за работа в екип в групи от по 2-6 души), като се позволява на всички участници да виждат онлайн дъската и споделения екран. - напишете следния дневен ред на дъската или на онлайн слайда: а) Онлайн представяне (вашето име, професия и хоби) б) Онлайн IPAQ-E - Международен въпросник за физическа активност за възрастни хора в) Задкулисието - физиология на костите и остеопороза г) Да се раздвижим - упражнения за здраве пред компютъра - Предварително резервирайте среща, изпратете на участниците инструкции как да влязат и да работят с избраната среда и програма по имейл, онлайн календар и комуникатор. <p><u>Стъпка 2.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> а. Започнете срещата от проверка на връзките с камерите, проверете възможността за двупосочна гласова и видео комуникация. б. Ако е необходимо, представете проекта BRAIN, себе си и целта и дневния ред на сесията (5 минути). в. Ако е необходимо, помолете всички хора да се представят на другите хора в групата, като им дадете около 1 минута, за да се запознаят (10-15 минути). д. Изпратете линк към брошура 1 на всички участници или ги помолете да попълнят онлайн въпросника IPAQ-E на уебстраницата на проекта BRAIN. е. Помолете участниците да проверят своите резултати по IPAQ-E. Не позволявайте да се обсъждат резултатите. <p><u>Стъпка 3.</u></p>

- f. Дайте на участниците число 1 или 2: половината от участниците стават 1, а втората половина - 2.
- g. Помолете участниците с номер 1 да работят по двойки с участниците с номера 2 и да:
- a. Сравнете по двойки резултатите от въпросника IPAQ-E.
 - b. Обсъдете нивата на физическа активност и навиците им за движение с другия човек в двойката.
 - c. Съберете резултатите (категиите) на всяко лице в групата и изчислете модалната категория на групата в Excel. Ако е необходимо, модалните категории могат да бъдат изчислени поотделно за жените и мъжете.
 - d. Представете диаграма, показваща резултатите на групата (само диаграма, а не индивидуални резултати!).
 - e. Обсъждане на резултатите във форума: успехи, предизвикателства, ежедневни навици и упражнения или домашни/работни физически дейности, които поддържат здравето на участниците.

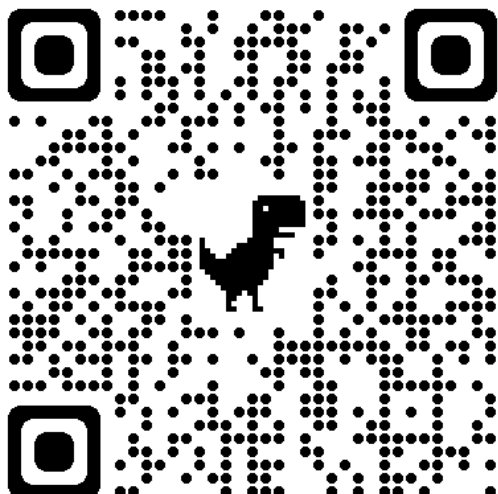
Стъпка 4.

- h. Представете онлайн информацията за проекта BRAIN "Физиология на остеопорозата и физическата активност" или презентацията в Ръководство 2 (30 минути).
- i. Представете 2 избрани упражнения, използвани за превенция на остеопорозата. Изберете безопасни и лесни упражнения. Ако е необходимо, е възможно да се избере едно упражнение за жени и едно за мъже.
- j. Поканете всички участници да направят по едно или две примерни упражнения.
- k. Обсъждане във форума (15 минути):
 - a. дали физическата активност е винаги необходима?
 - b. в кои ситуации трябва да се упражняваме по-силно и кога да избягваме физическата активност?
- l. Разделете групата на отбори по 2-3 двойки (4-6 души).
- m. Помолете екипите да обсъдят (10 минути) и да подготвят флипчарт (20 минути) с основните точки от плана на членовете:
 - . Кои упражнения участниците планират да започнат да използват от следващата седмица и защо?
 - a. Какви стъпки за подобряване на физическото си състояние и превенция на остеопорозата планират да приложат участниците и каква ще бъде програмата им?
 - b. Кой/какво трябва да подкрепи участниците в техните планове и как?
 - n. Представяне и обсъждане на резултатите от 2 - 3 групи (5 минути представяне, 5 минути обсъждане).

Записвайте (правете снимки на екрана) на флипчартите, публикувайте ги във форума на проекта BRAIN.

Сценарий 2а

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура 1:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Сценарий 2б

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура 2:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Биология, химия и медицина (италианска партньорска продукция: MVNGO)

1.1 Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (присъствено)

Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (присъствено)	
Резултати от обучението	<p>В тази ролева игра преподавателите ще покажат, че познанията по биология, химия и медицина могат да бъдат полезни за разбиране на реалността. По-специално те могат да покажат как един вирус се разпространява между хората и да предизвикат размисъл за значението на ваксинацията. Участниците могат да повишат осведомеността си за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • как се разпространява вирусът; • как ваксините могат да го спрат; • как действа имунитетът. <p>Освен това те могат да повишат знанията си в областта на биологията, вирусологията и медицината.</p>
Времева рамка	80 минути
Методи	Устни методи (групова дискусия, мозъчна атака/дебрифинг) Практически методи (практически метод на работа, ролева игра)
Материали	Съвет Хартия и химикалки
Подготовка	<p>Подгответе документи с три роли:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пациент 0 2. Неваксинирано лице 3. Ваксинирано лице <p>Започнете с нисък процент ваксинирани хора, след което можете да увеличите броя им.</p>
Контекст	В стая или на открито
Процедура	<p>ВЪВЕДЕНИЕ - 15 минути:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Направете въведение в темата на семинара и стимулирайте кратък дебат: кажете, че ще видите как работи един вирус, и попитайте: "Знаете ли какво е вирус?" и изчакайте отговорите. Напишете няколко ключови думи на дъската. След това обяснете накратко какво

представлява той: например можете да кажете, че това е много малък организъм, който може да живее и да се размножава само в друга жива клетка. Клетката, в която вирусът нахлува, се нарича клетка-гостоприемник. Вирусът по същество превръща клетката във фабрика за производство на още вируси, които след това нахлуват в още клетки. В повечето случаи човешкият организъм може да се пребори с вируса и всяко медицинско лечение има за цел да облекчи симптомите на вируса, а не да го унищожи, но при по-тежки инфекции могат да се използват лекарства, наречени антивирусни препарати.

2. Обяснете накратко на участниците какво ще правят (отбележете в следващия раздел "Изпълнение").
3. Попитайте дали има въпроси или съмнения и отговорете.

ИЗПЪЛНЕНИЕ - 45 минути:

1. Оставете участниците да изберат на случаен принцип от кутията ролите си, без да ги четат. Помолете участниците да се ръкуват с трима души и да запишат имената им.
2. След като приключат, кажете на участниците да прочетат ролята си. Попитайте кой е бил пациент 0 и започнете да проследявате как се е разпространил вирусът. Повторете от първа стъпка няколко пъти и запишете броя на хората, които са се заразили, като на всеки кръг направете сравнение с това как би се развила същата ситуация, ако ваксинираните не бяха ваксинирани.
3. Преразпределете ролите, но този път увеличете броя на ваксинираните хора. Повторете СТЬПКА 1 И СТЬПКА 2.
4. Повторете СТЬПКА 3 с повече ваксинирани хора.

DEBRIFIENG - 20 минути

Изберете участниците в пленарна зала, за да обсъдят упражнението и да обмислят какво са направили и какво са научили от него. Можете да зададете на участниците следните въпроси:

- Какво научихте за вирусите от това упражнение?
- Смятате ли, че ваксините са важни? Защо?
- Колко ваксинирани хора са необходими, за да се спре разпространението на вируса?
- Какво бихте могли да направите, ако няма ваксина? (Не подавайте ръка: социално дистанциране)
- Можете ли да се сетите за вируси от ежедневието, които са били спрени чрез ваксинация или социална дистанция? Примери:
 - Дребна шарка
 - Чума по дребните животни
 - Полио
 - Тетанус
 - Паротит



	<ul style="list-style-type: none"> • Със сигурност разговорът ще бъде насочен и към пандемията от ковидоза. Попитайте участниците какъв е техният опит по отношение на нея. Например, можете да попитате: <ul style="list-style-type: none"> • Как изживяхте/изживявате пандемията? • Страхувате ли се от него? Ако не, защо? • Какво мислите за проблемите с ваксината? Ваксинирани ли сте? Ако не, защо? • Как ще се развие ситуацията според вас?
--	--

1.2 Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (Онлайн)

Овластяване на възрастните хора чрез здравословна грамотност (Онлайн)	
Резултати от обучението	Участниците ще задълбочат познанията си за лекарствата и как да ги използват правилно. Освен това те ще бъдат по-наясно с ефектите, които те могат да окажат върху живота им, особено в някои случаи.
Времева рамка	90 минути
Методи	Вербални методи: метод на изнасяне на лекции и преподаване, метод на обсъждане Практически методи: метод на самостоятелно учене, учене в онлайн среда.
Материали	Интернет връзка, лаптопи/таблети/мобилни телефони, платформа за срещи
Подготовка	<p>В тази дейност е предвидена медицинска ролева игра. По-специално трябва да разделите участниците на 2 групи. Разпределете им следните роли: лекарски екип, медицински сестри и пациент. На 2-мата пациенти, освен това, задайте заболяване:</p> <p>1. Пациент 1: диабет, тип 2</p> <p>Какво представлява диабетът? Диабетът е състояние, при което организъмът не може да използва правилно въглехидратите в храната, тъй като панкреасът не произвежда достатъчно инсулин или произведеният инсулин е неефективен, или комбинация от двете. Инсулинът е хормонът, който помага на глюкозата (захарта), получена при смилането на въглехидратите в храната, да се придвижи до клетките на тялото, където</p>

се използва за енергия. Когато инсулинът липсва или е неефективен, глюкозата се натрупва в кръвта. Това е така, защото инсулинът е ключът, който отключва вратата към клетките на тялото. След като вратата е отключена, глюкозата може да влезе в тях и да се използва като гориво за енергия, за да можем да работим, да се забавляваме и като цяло да живеем живота си.

Ако в организма няма инсулин, както е при диабет тип 1, тогава няма ключ, който да отключи вратата, и глюкозата остава в кръвта.

Когато няма достатъчно инсулин, а вратите на клетките са само частично отключени, или когато има много инсулин, но ключалката не работи правилно (понякога наричано инсулинова резистентност), това е диабет тип 2.

Тъй като излишната глюкоза остава в кръвта и не се използва като гориво за енергия, хората с нелекуван диабет често се чувстват много уморени, отделят голямо количество урина и са изключително жадни. Тъй като хората с диабет имат проблеми с инсулина си, е необходимо да предприемат мерки или за създаване на инсулин, или за подпомагане на инсулина, който произвеждат, да работи по-добре. Това може да стане чрез здравословен начин на живот и лечение. Като следват план за лечение, който включва здравословна диета и редовна физическа активност, хората с диабет могат да контролират количеството глюкоза в кръвта и да водят здравословен живот.

Лекарства за диабет: Повечето хора с диабет тип 2 използват лекарства, различни от инсулиновите инжекции. Хората с диабет тип 2 използват лекарства, за да помогнат на нивата на кръвната им глюкоза да останат в целевия диапазон. Ако организмът Ви произвежда инсулин и той не понижава достатъчно нивата на кръвната Ви глюкоза, може да се наложи да приемате едно или повече лекарства. Лекарствата за диабет се предлагат под формата на таблетки и инжекции. Някои хора приемат лекарства за диабет веднъж дневно, а други лекарства - по-често.

2. Пациент 2: хипертония

Какво представлява хипертонията? Хипертонията е другото име на високото кръвно налягане. То може да доведе до тежки здравословни усложнения и да увеличи риска от сърдечни заболявания, инсулт, а понякога и смърт. Кръвното налягане е силата, с която кръвта на човек се притиска към стените на кръвоносните съдове. Това налягане зависи от съпротивлението на кръвоносните съдове и от това колко усилено трябва да работи сърцето.

Почти половината от възрастните имат високо кръвно налягане, но много от тях може да не знаят, че го имат. Хипертонията е основен рисков фактор за сърдечносъдови заболявания, включително инсулт, инфаркт, сърдечна недостатъчност и аневризма. Контролирането на кръвното налягане е от жизненоважно значение за запазване на здравето и намаляване на риска от тези опасни състояния.

Лекарства за хипертония: Хората могат да използват специфични лекарства за лечение на хипертония. Лекарите често препоръчват ниска

	<p>доза в началото. Антихипертензивните лекарства обикновено имат само незначителни странични ефекти. В крайна сметка може да се наложи хората с хипертония да комбинират две или повече лекарства, за да управляват кръвното си налягане. Лекарствата за хипертония включват:</p> <ul style="list-style-type: none">• диуретици, включително тиазиди, хлорталидон и индапамид.• бета-блокери и алфа-блокери• блокери на калциевите канали• централни агонисти• периферен адренергичен инхибитор• вазодилататори• инхибитори на ангиотензин-конвертиращия ензим (ACE)• ангиотензин рецепторни блокери• Изборът на медикамент зависи от конкретния човек и от всички основни заболявания, които може да има. <p>Всеки, който приема антихипертензивни лекарства, трябва внимателно да прочете етикетите на всички лекарства без рецепта, които може да приема, като например деконгестанти. Тези лекарства без рецепта могат да взаимодействат с лекарствата, които те приемат за понижаване на кръвното налягане.</p> <p>Подгответе word/pdf с тази информация и ги споделете с пациентите на групите преди екипната работа. Това ще бъде полезно за участниците, за да разберат заболяването си и да го съобщят адекватно по време на играта.</p>
Контекст	Онлайн

Процедура

ВЪВЕДЕНИЕ - 5 минути

Обяснете на участниците какво ще правят. Първоначално ще бъде направен общ преглед на лекарствата, а след това ще бъдат дадени някои съвети за възможно най-добро управление на лекарствата. В третия момент семинарът ще продължи с викторина. Накрая те ще бъдат разделени на 2 групи заради медицинска ролева игра, по време на която ще се преструват на лекари, медицински сестри и пациенти. Попитайте, ако има въпроси или съмнения, и отговорете, ако е необходимо.

ИЗПЪЛНЕНИЕ - 20 минути

Започнете презентацията, като следвате слайдовете:

1. Какво представляват лекарствата?

- Как се съставят лекарствата?
- Форми на лекарствата
- Видове лекарства

Попитайте участниците дали някой от тях приема лекарства, какви са те и дали искат да споделят с групата личния си опит.

2. СЪВЕТИ: Как да използвате лекарствата си по-безопасно

- Познавайте лекарствата си
- Вземете лекарството си
- Съхранявайте безопасно лекарствата си
- Когато сте в болницата
- Други съвети

Викторина - 15 минути

Напътствайте групата да направи теста заедно. Ако е необходимо, коментирайте отговорите или стимулирайте дебат.

Следване на правилните отговори: 1 - B; 2 - D; 3 - C; 4 - B; 5 - B; 6 - D; 7 - A; 8 - A

РАБОТА В ЕКИП - 40 минути

Тази дейност ще се основава на това, което е възникнало преди това, а именно цялото съдържание може да се приложи по време на следващата ролева игра.

Обяснете на участниците, че ще ги разделите на два отбора за дейност, по време на която те трябва да се преструват, че са в болница. Възложете на всеки участник следните роли:

- Медицински екип, а именно лекари и медицински сестри (броят на лекарите и медицинските сестри зависи от броя на хората в екипа).
- пациент. Освен това на двамата пациенти задайте заболяване: диабет тип 2, хипертония (вж. сесията "Подготовка").

Разделете групите във виртуална стая и ги оставете да работят.

Влезте във всяка стая и споделете с пациентите документите, които сте подготвили преди това, и им кажете да ги прочетат, за да разберат в какво точно

се състои заболяването, и им кажете да помислят кой би бил правилният начин да го съобщят на медицинския екип. Всъщност пациентът трябва да прочете документа и да се престори на болен; той/тя трябва да отиде в болницата, за да получи някакво лечение. Той/тя трябва да съобщи на медицинския екип за здравословното си състояние, за да може той да осигури най-доброто лечение. По-специално, пациентите от всяка група трябва да:

- да каже какво заболяване има.
- как той/тя се отнася към нея
- какви симптоми има (той/тя може да измисли; например може да има силно главоболие или да усеща нещо странно в гърдите)
- ако той/тя вече е имал/а подобен епизод

Вместо това медицинският екип (лекари и медицински сестри) трябва да попита и да запише:

- симптоми
- предишно заболяване
- приемани лекарства и честота
- притежавани алергии
- необичайни ефекти на лекарствата
- записани подобни епизоди

След това те дават рецепти и съвети на пациента как да се справи с проблема.

По време на упражнението пациентите отбелязват как медицинският персонал общува с тях, дали са се чувствали спокойни, дали лекарите и медицинските сестри са изглеждали убедителни в предписването на лекарството, дали са се чувствали изслушани и дали смятат, че предписаното лекарство е подходящо за тях, както и дали смятат, че са изразили добре нуждите си. Медицинският персонал, от друга страна, пише дали смята, че проблемът е бил обяснен добре и дали смята, че пациентът ще следва указанията му. След това тези две части ще се изправят една срещу друга във виртуалната стая и ще обсъдят взаимните подходи, какво биха направили или казали по различен начин, дали смятат, че взаимната комуникация е била ефективна, или дали са съгласни с разработения план за лечение.

След това групите ще се преместят отново в общата стая, където ще обяснят на свой ред какво е било направено в отделната стая. В края на обяснението им всеки, който иска, може да даде своята обратна връзка, мнение. Обучителят може също така да насърчи хората да разкажат за личния си опит в болницата, какво се е случило, как са били лекувани, дали предписаното лечение е било ефективно и т.н.

ДЕБРИФИЦИРАНЕ - 10 минути

Обучителят може да стимулира участниците да размишляват, като попита нещо подобно:

- какво разбрахте от този раздел?
- смятате ли, че сте използвали добре лекарствата през живота си или понякога сте злоупотребявали с тях?

бихте ли искали да споделите общото си мнение за този семинар?

СЪВЕТИ: можете да създадете повече групи, най-малките отбори, като им



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

дадете една и съща болест, за да видите как всеки от тях подхожда към един и същ проблем или към нови болести.

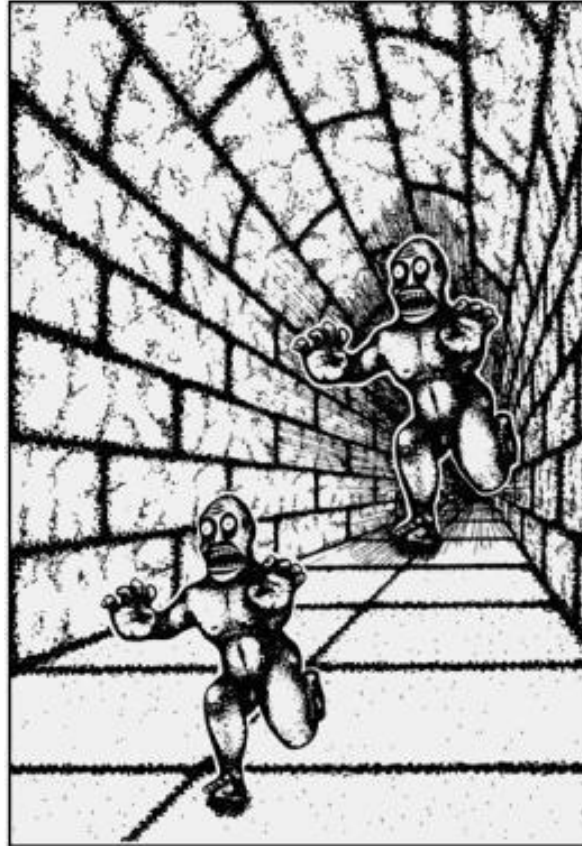
2.1 Семинар за научния метод (присъствено)

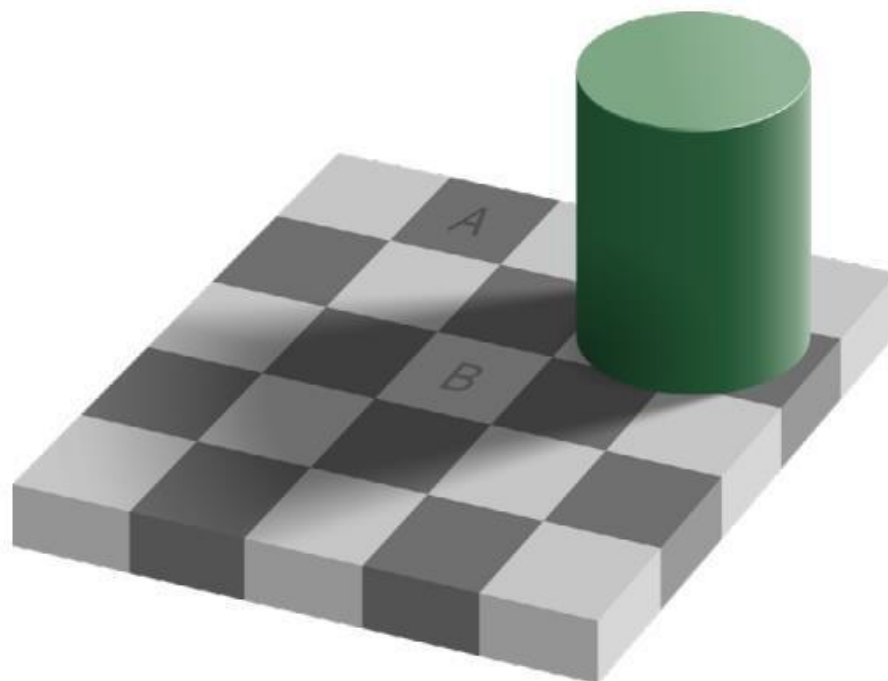
Семинар за научния метод (присъствено)	
Резултати от обучението	Участниците ще се убедят, че очите им не винаги са прави, като разгледат две оптични илюзии, и ще се замислят за значението на използването на някои науки (математика, физика...), за да разберат реалността и как фалшивите новини или човешкото възприятие могат да повлияят негативно на знанията им.
Времева рамка	60 минути
Методи	Устни методи (групова дискусия, метод за решаване на проблеми) Практически методи (практически метод на работа, метод на самостоятелно учене)

Материали

1. Разпечатки на следните изображения на оптични илюзии:

ФИГ. А





ФИГ. Б

2. Владетел
3. Хартия
4. Химикалки или моливи
5. Каучуци

Подготовка

Разпечатайте по една от оптичните илюзии за всяка група

Контекст

В стая или на открито

Процедура

ИЗПЪЛНЕНИЕ - 45 минути

1. Разделете участниците на групи от по 4-5 души и дайте на всяка група първата оптична илюзия (Фиг. А), обърната с главата надолу, така че участниците да не виждат добре изображението.
2. Помолете участниците да обърнат страницата и да погледнат Фиг. А. Кажете на участниците, че имат право само да гледат картинката, но не могат да докосват хартията (така че да нямат инструмент за сравнение). Помолете ги да вдигнат ръце, ако смятат, че чудовището отзад е по-малко от чудовището отпред. След това помолете участниците да вдигнат ръце, ако смятат, че чудовището отзад е по-голямо от чудовището отпред. Накрая помолете участниците да вдигнат ръце, ако смятат, че двете чудовища са еднакви по размер. Започнете дискусия с тях за намиране на решение за проверка на мнението им/ достигане до общо съгласие (като например използване на общ инструмент за сравнение - например линийка).

3. Нека участниците да измерят чудовищата с помощта на инструмент и да повторят въпросите от стъпка 2. Ако все още има разногласия, нека ги обсъдят въз основа на измерванията си, докато постигнат съгласие.
4. Дайте на участниците втората оптична илюзия (Фиг. Б) и ги помолете да разберат кой квадрат между "А" и "Б" е по-тъмен. Кажете им, че трябва да представят своите измервания в подкрепа на теорията си. Дайте им няколко минути, за да намерят начин да сравнят двата квадрата. След това ги помолете да вдигнат ръце, ако смятат, че квадратчето "А" е по-тъмно, след това, ако смятат, че "А" е по-светло, а след това кой смята, че са еднакви. Ако има несъгласие, оставете ги да го обсъдят въз основа на своите измервания, докато постигнат съгласие.
5. Нека участниците се опитат да създадат свои собствени оптични илюзии. За целта можете да дадете на участниците тунел по шаблон или да ги помолите сами да нарисуват тунела и да ги помолите да нарисуват свое "чудовище". След това ги поканете да покажат творението си и да се попитат един друг кое чудовище е по-голямо.

ДЕБРИФИЦИРАНЕ - 15 минути

Съберете участниците в пленарна зала, за да обсъдят упражнението и да обмислят какво са направили и какво са научили от него. Можете да зададете на участниците следните въпроси:

- Надеждно ли е човешкото възприятие?
- Какъв беше ключът към постигането на споразумение?
- Защо научният метод е толкова важен?
- Какви науки са включени в упражнението, което току-що завършихме, и как ги приложихте?

Примери:

- Физика
- Биология
- Математически
- Геометрия
- Можете ли да се сетите за примери от ежедневието, когато възприятието ни не е надеждно? Примери:
 - Свидетели
 - Може би? Когато видите някого на улицата и си мислите, че той върви от вас, но всъщност върви към вас?
 - Можете ли да се сетите за пример от реалния живот, когато сте постигнали споразумение, използвайки научен метод?

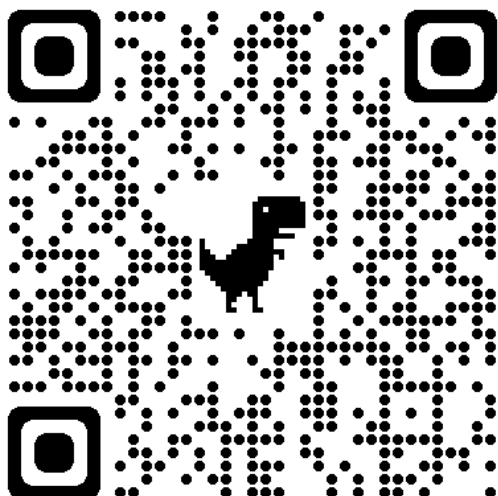
Пример: Някой ви казва, че е по-висок от вас, но вие смятате, че сте по-висок. Така че и двамата измервате ръста си и убеждавате връстника си, че наистина сте по-висок.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Сценарий 1

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Инженеринг (Българско производство на партньори: Horizont Proconsult)

1.1 Предизвикателство за падане на яйце (в присъствие)

Предизвикателство за падане на яйце (в присъствие)	
Резултати от обучението	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбиране на основните принципи на физиката, като гравитация, сила и въздействие. 2. Развиване на умения за творчество и критично мислене за проектиране и модифициране на плавателни съдове за десантиране. 3. Усъвършенстване на уменията за решаване на проблеми и работа в екип чрез съвместна и итеративна работа.
Времева рамка	Точният срок зависи от сложността на проектите и от броя на итерациите и проведените тестове. Въпреки това, с ясно разбиране на изискванията на предизвикателството и целенасочен подход, участниците могат да проектират, построят и тестват своите десантни кораби в рамките на сравнително кратък срок.
Методи	Предизвикателството с падането на яйцето следва цикъла на инженерното проектиране, който включва дефиниране на проблема, мозъчна атака и проектиране на решения, създаване на прототипи, тестване и усъвършенстване на проекта. Предизвикателството изисква креативност, критично мислене, умения за решаване на проблеми и работа в екип.
Материали	<ul style="list-style-type: none"> -Сурово яйце или друг полезен товар, който се нуждае от защита -Контейнер, например картонена тръба, чаша, кутия и др. -Външни защитни материали, като балони, гумени ленти, пръчки, сламки и др. -Вътрешна подложка, като плат, опаковъчни материали, хартия и др. <ul style="list-style-type: none"> -Пен или молив -Папър -Тейп -Ножици
Подготовка	За да се подготвят за предизвикателството за хвърляне на яйца, участниците трябва да съберат необходимите материали, включително сурово яйце или друг полезен товар, контейнери, вътрешна подложка, външна защита, химикалки или моливи, хартия, тиксо и ножица. Участниците трябва също така да се запознаят

	с цикъла на инженерното проектиране и с основните принципи на гравитацията и силата.
Контекст	Предизвикателството за хвърляне на яйца е практическа дейност, която може да се използва за преподаване на физика и инженерни концепции, както и за развиване на умения за работа в екип и решаване на проблеми.
Процедура	<p>Определете проблема и ограниченията, като например височината на падането и разрешените материали.</p> <p>Направете мозъчна атака и скицирайте потенциални проекти за десантен кораб, като вземете предвид фактори като тегло, стабилност и поглъщане на удари.</p> <p>Изберете най-добрия дизайн и съберете необходимите материали.</p> <p>Постройте десантния кораб, като включите вътрешната подложка и външната защита.</p> <p>Тествайте десантния кораб, като го пуснете от определената височина.</p> <p>Оценете успеха на конструкцията, като прегледате яйцето за пукнатини и при необходимост внесете промени.</p> <p>Повтаряйте процеса на тестване и усъвършенстване, докато постигнете желанния резултат.</p>

2.1 Предизвикателство на сламените лодки (присъствие)

Предизвикателство за сламените лодки (присъствено)	
Резултати от обучението	С изпълнението на това предизвикателство участниците ще придобият практически опит в областта на инженерното проектиране, решаването на проблеми и основните принципи на плаваемостта. Освен това те ще развият фините си двигателни умения и способностите си за пространствено мислене.
Времева рамка	Тази дейност обикновено се извършва за около час в зависимост от възрастта и нивото на уменията на участниците.
Методи	Участниците ще използват пластмасови сламки и опаковъчно тиксо, за да построят лодка, която може да побере бонбони, монети или топчета, без да потъва. Те ще изпробват проектите си, като поставят лодката в купа с вода и наблюдават дали тя плува или потъва.
Материали	<p>-Пластмасови сламки</p> <p>-Опаковъчна лента</p>

	<p>-Ножици</p> <p>-Купа с вода</p> <p>-Бонбони, монети, топчета и др.</p>
Подготовка	Материалите, необходими за тази дейност, включват пластмасови сламки, опаковъчно тиксо, ножица, купа с вода и малки предмети, които да се използват като товар. Фасилитаторът трябва да се увери, че има достатъчно място и материали за всички участници, за да изпълнят предизвикателството.
Контекст	Тази дейност е забавен и увлекателен начин за запознаване с основните принципи на плаваемостта и инженерството. Тя може да се използва в класната стая, в извънкласни занимания или в лагери за преподаване на STEM концепции и насърчаване на уменията за решаване на проблеми.
Процедура	Участниците ще следват стъпка по стъпка процеса на построяване на лодките си, ще тестват проектите си и ще коригират творенията си, за да подобрят ефективността им. Фасилитаторът може да насърчи дискусиите и разсъжденията върху процеса на проектиране и принципите на плаваемостта.

3.1 Токсични отпадъци (присъствие)

Токсични отпадъци (присъствие)	
Резултати от обучението	умения за работа в екип, умения за решаване на проблеми, лидерски умения, комуникационни умения, стратегическо мислене и планиране. Участниците ще научат също така колко е важно да се спазват правилата и указанията, както и какви са последствията от неспазването им. Тази дейност може да се използва за насърчаване на култура на сътрудничество, доверие и взаимна подкрепа в екипа.
Времева рамка	<p>Времева рамка: 35-55 минути</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 минути за инструктаж и настройка • 5 минути за групово дискусия и планиране • 15-30 минути за изпълнение на задачата • 10 минути за преглед и обсъждане на предизвикателствата
Методи	Основният метод, използван в тази дейност за сплотяване на екипа, е ученето чрез преживяване. На участниците се представя симулиран сценарий, в който те трябва да работят заедно, за да решат проблем и да постигнат обща цел. Чрез

	<p>този опит участниците могат да определят и развият своите умения за работа в екип, решаване на проблеми и лидерство. Те също така могат да се учат от своите грешки и успехи и да прилагат тези уроци в бъдещи ситуации.</p> <p>Използването на кръг от въжета и кофа за токсични отпадъци осигурява осезаем и ангажиращ начин за предизвикване на способностите на участниците за решаване на проблеми. Ограничените ресурси и потенциалните последици от неуспех добавят елемент на вълнение и спешност към дейността.</p> <p>Освен това дейността може да се модифицира, като се използват превръзки на очите или наказания за навлизане в радиационната зона, което добавя допълнително предизвикателство и помага да се затвърди значението на комуникацията и следването на инструкциите.</p> <p>Като цяло тази дейност използва разнообразни методи, за да създаде забавно и ангажиращо обучение за участниците.</p>
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • 1 х кофа за токсични отпадъци (1 голяма кофа) • 1 х въже за радиационната зона • 2 х въжета с еднаква дължина, които да се използват за пренасяне на кофата за отпадъци • 1 х повдигната платформа (може да се използва седалка на табуретка, за да се постави кофата за отпадъци) • 6 х топки за тенис или можете да използвате вода (за да изобразите токсични отпадъци) • Превръзки за очи (по избор)
Подготовка	<p>Набавете необходимите материали: кофа за токсични отпадъци, въжета, платформа и топки за тенис или вода.</p> <p>Разположете радиационната зона, като използвате едно от въжетата, за да създадете кръг с диаметър 8-10 фута.</p> <p>Поставете платформата в средата на радиационната зона.</p> <p>Напълнете кофата с топки за тенис или вода и я поставете на платформата.</p> <p>Поставете останалите две въжета извън зоната на излъчване.</p> <p>По желание: осигурете превръзки за очите на участниците.</p>
Контекст	<p>Това е предизвикателство за сплотяване на екипа, което има за цел да подчертае значението на работата в екип, решаването на проблеми и лидерството. Целта е да се пренесе кофа с токсични отпадъци от радиационната зона до безопасната зона, без да се разлее съдържанието ѝ.</p>

Процедура	Групата има за задача да транспортира кофа с "токсични отпадъци" от радиационна зона до безопасна зона, като използва само 2 въжета и повдигната платформа. Токсичните отпадъци могат да бъдат представени от вода или топки за тенис. Радиационната зона се създава с помощта на кръг от въжета и екипът трябва да избягва навлизането в нея, тъй като това ще доведе до фатално нараняване или смърт. Групата разполага с 20 минути, за да изпълни задачата, като първо трябва да отдели 5 минути за обсъждане и планиране, преди да се опита да вземе кофата.
------------------	--

4.1 Игра Бинго (онлайн)

Игра Бинго (онлайн)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Подобрено извикване на паметта • Подобрена когнитивна функция • Намален риск от психични заболявания • Ускорено възстановяване • Подобрена координация и рефлексии • Повишен комфорт с технологиите и виртуалните преживявания • Социализация и създаване на нови приятели.
Времева рамка	Всяка игра може да продължи между 30 и 60 минути.
Методи	Бинго е популярна игра сред възрастните хора и предлага различни ползи, като например припомняне на паметта, подобряване на когнитивните функции и подобряване на координацията и рефлексите. Играта на бинго може също така да намали риска от психични заболявания и да ускори възстановяването. По този начин то е идеално занимание за възрастни хора.
Материали	За да настроите онлайн играта си с бинго, ще ви трябват няколко неща. Първо, ще ви е необходимо устройство с камера и микрофон, например лаптоп или таблет. Второ, трябва да имате начин за извикване на числата. Можете да използвате физически комплект за бинго или да използвате онлайн генератор на числа като Bingo Maker. Трето, трябва да имате начин да общувате с играчите. Това може да стане чрез платформа за предаване на живо, като Zoom или Google Meet, или чрез специализирана платформа за хостинг на бинго, като Let's Play Bingo."
Подготовка	За да организирате онлайн игра на бинго за възрастни хора, трябва да изберете платформа за предаване на живо, която е лесна за използване от възрастните хора. Ще ви трябват и карти за бинго или генератор на виртуални карти за бинго, както и начин за показване на изтеглените числа



Контекст	Онлайн бингото е чудесен начин за ангажиране на възрастните хора, които може да не могат да присъстват на лични събития за бинго. То предлага начин за общуване, забавление и поддържане на когнитивните функции.
Процедура	За да започнете своята онлайн игра на бинго, започнете с избора на платформа, която е удобна за възрастните хора. След това създайте или се снабдете с карти за бинго и начин за показване на избраните числа. Можете да използвате физически комплект за бинго или безплатен онлайн играч за бинго. Уверете се, че качеството на звука и видеото е достатъчно, и се съобразете с евентуалните аудио- или зрителни увреждания на играчите. И накрая, установете правила и процедури за играта, като например как да се извикват числата и как да се определя победителят.

5.1 ХРОНИКИ НА ОБРАЗИТЕ (онлайн)

IMAGINATION CHRONICLES (Онлайн)	
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Насърчава творчеството и въображението. • Усъвършенства уменията за разказване на истории и комуникация. • Насърчава работата в екип и сътрудничеството. • Насърчава нестандартното мислене. • Повишава морала и екипния дух.
Времева рамка	Играта "Вълнуваща гъба" може да се проведе за около 30 минути, в зависимост от размера на екипа и времето, отделено на всеки участник да сподели своята история.
Методи	Играта разчита на активното участие на всеки член на екипа, който избира предмет и използва въображението си, за да разкаже вълнуваща история за него.
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • устройства, свързани с интернет, за всеки участник. • Предмети, които всеки може да използва по време на играта.
Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Уверете се, че всички участници имат достъп до устройства, свързани с интернет. • Инструктирайте всеки член на отбора да има предмет в обсега си, преди да започнете играта.
Контекст	Играта "Вълнуваща гъба" може да бъде използвана в различни ситуации, като например срещи на екипи, обучения, виртуални събития или всеки друг случай, при който се желае насърчаване на творчеството и работата в екип по забавен начин.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Процедура

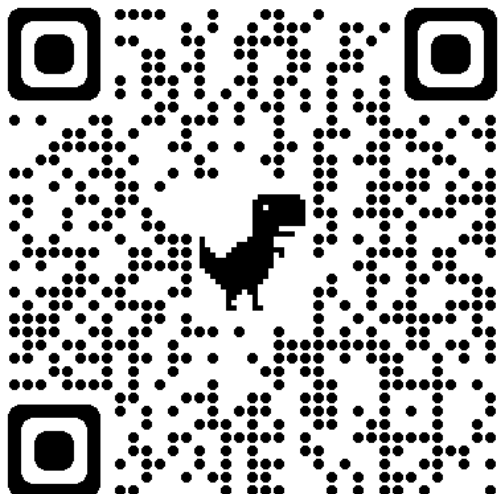
- Обяснете правилата на играта на всички участници.
- Инструктирайте всеки човек да избере предмет, който е в неговия обсег.
- Всеки участник трябва да измисли и разкаже вълнуваща история за своя предмет, като преувеличи неговите характеристики и добави смешни подробности.
- Насърчавайте другите членове на екипа да слушат внимателно и да показват ентузиазъм по време на всяка история.
- След като всички са споделили своите истории, може да се проведе неофициално гласуване за определяне на най-забавната или творческа история.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Сценарий 1

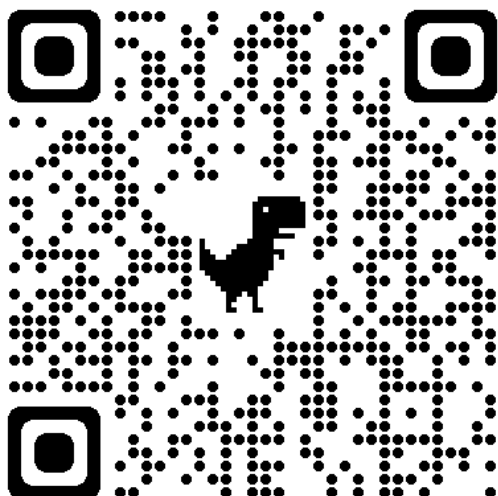
Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Сценарий 2

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Технологии и информационни технологии (Испанска партньорска продукция: FFE)

1.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли

Ледоразбивач 1 (в присъствие)

Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли Ледоразбивач 1 (в присъствие)	
Резултати от обучението	Ледоразбивачите са забавни дейности, които помагат на хората да се опознаят. Инструкторите могат да ги използват, за да запознаят участниците със съдържанието и очакванията на курса.
Времева рамка	
Методи	Могат да се играят различни варианти на тази игра, но тя е чудесна за запознаване на групата с имената и един с друг.
Материали	Телефони/таблети/лаптопи с достъп до интернет, проектор, листовче хартия, химикалки, картони
Подготовка	Разположете групата в кръг.
Контекст	Ледоразбивачите могат да бъдат създадени и за да подпомогнат разгръването на онлайн учебните пространства и да ориентират участниците в онлайн средата.
Процедура	<p>Разположете групата в кръг. След това започнете, като кажете името си и дума, свързана с ИТ, която започва със същата буква. Например: Adam Application, Bartek Banner, Celine Cookies, Darek Domain и т.н.</p> <p>След това следващият човек прави своето и вашето. След това третият човек прави своето, името на втория и първия и една дума, свързана с ИТ.</p> <p>След това се движи надолу по веригата, така че последният човек трябва да направи това с всички в групата.</p>

2.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли

Въведение в основите на интернет сигурността (присъствено)

Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли Въведение в основите на интернет сигурността (присъствено)	
Резултати от обучението	Въведение в основите на интернет сигурността. Инструкторът ще започне със задаване на няколко въпроса на участниците дали знаят какво представляват някои елементи и ще ги остави да се изкажат. Целта е да се предизвика малка дискусия между участниците и техните предишни познания по темите.
Времева рамка	
Методи	Инструкторът ще започне със задаване на няколко въпроса на участниците дали знаят какво представляват някои елементи и ще ги остави да се изкажат.
Материали	Телефони/таблети/лаптопи с достъп до интернет, проектор, листове хартия, химикалки, картони
Подготовка	Да седнете в кръг или на групи.
Контекст	Целта е да се предизвика малка дискусия между участниците и техните предварителни познания по темите.

Процедура

Инструкторът ще започне със задаване на няколко въпроса на участниците дали знаят какво представляват някои елементи и ще ги остави да се изкажат.

Въведение в темата:

-Какво можете да ми кажете за поверителността онлайн? (Оставете ги да отговорят и обсъдете)

Инструкторът обяснява, че: Определението за онлайн поверителност е нивото на защита на личната информация, с което разполага едно лице, докато е свързано с интернет. То обхваща степента на онлайн сигурност, която е на разположение за лични и финансови данни, комуникации и предпочитания. Поверителността на личните данни в интернет е важна, защото ви дава възможност да контролирате своята самоличност и лична информация. Без този контрол всеки, който има намерение и средства, може да манипулира самоличността ви, за да постигне своите цели, независимо дали ви продава по-скъпа почивка или краде спестяванията ви.

-Какво е шпионаж/шпиониране? (Нека отговорят)

Инструкторът обяснява, че: Когато сте онлайн, сте шпионирани от редица проследяващи устройства с различни цели. Проследяващите устройства записват историята на търсенията ви и проследяват всички ваши онлайн дейности чрез различни средства. Това им дава ясна представа за това кой сте и какви са вашите интереси, което е нарушение на политиката за поверителност онлайн и ви превръща в публична собственост. В повечето случаи това проследяване е само за рекламни цели и позволява на рекламодателите да показват реклами според вашия вкус и интереси. Понякога обаче тази информация се използва от киберпрестъпници за извършване на неразрешени и незаконни дейности, които излагат на риск вашето онлайн съществуване.

-Какво знаете за неправилното боравене с информация? (Нека отговорят и да обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: В интернет има различни сайтове, които се нуждаят от личната ви информация, за да получат достъп до техните услуги. Тези сайтове често съхраняват "бисквитки" и запазват личната ви информация, а по-късно я използват за различни цели. В повечето случаи тази информация не е криптирана и до нея може да има достъп всеки. Това неправилно боравене с лична информация може да доведе до сериозни последици. Съвременната тенденция за електронно банкиране и портали за електронен бизнес увеличи многократно рисковете, свързани с поверителността на личните данни онлайн. Споделяйки банковите си данни и важни файлове в интернет, вие проправяте път на крадците и се правите уязвими за киберпрестъпниците.

-Какво са бисквитките? За какво служат? (Оставете ги да отговорят и обсъдете)

Инструкторът обяснява, че: Бисквитките са малки части от текст, които посещаваните от вас уебсайтове изпращат на вашия браузър. Те позволяват на уебсайтовете да запомнят информация за посещението ви, което може да улесни повторното посещение на сайтовете и да ги направи по-полезни за вас.

Това са временни файлове, които могат да останат за по-кратък или по-дълъг период от време. Можем да ги конфигурираме, да използваме инструменти за

блокирането им, да ги изтриваме, когато пожелаем... Проблемът може да възникне най-вече, когато те събират лични данни, без да уведомяват потребителя.

-Знаете ли какво представляват данните в облака? (Нека отговорят и да обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: Съхранението в облак е модел на изчислителен облак, при който данните се съхраняват в интернет чрез доставчик на изчислителен облак, който управлява и експлоатира съхранението на данни като услуга. Тя се предоставя при поискване с капацитет и разходи точно навреме и елиминира закупуването и управлението на собствена инфраструктура за съхранение на данни.

-Може ли някой да ми каже какво е киберсигурност? (Оставете ги да отговорят и обсъдете)

Инструкторът обяснява, че: Киберсигурността е практика за защита на системи, мрежи и програми от цифрови атаки. Тези кибератаки обикновено имат за цел достъп, промяна или унищожаване на чувствителна информация; извличане на пари от потребителите; или прекъсване на нормалните бизнес процеси.

-Знае ли някой как се създава силна парола? (Нека отговорят и да обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: Основните принципи за създаване на силна парола са, че тя трябва да бъде дълга поне 12 символа, като съчетава главни и малки букви, цифри и символ. Също така е необходимо да се използват различни пароли за всеки сайт и да се променят от време на време.

-Какво е VPN услугата? (Оставете ги да отговорят и да обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: VPN е съкращение от "виртуална частна мрежа" - услуга, която ви помага да запазите поверителността си онлайн. VPN създава сигурна, криптирана връзка между компютъра ви и интернет, като осигурява частен тунел за вашите данни и комуникации, докато използвате обществени мрежи.

-Знаете ли как се проследяват потребителите в търсачките? (история на търсенето, бисквитки, IP адреси, история на кликанията) (Нека отговорят и обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: Търсачката може да ви проследява в различни уебсайтове, ако посещаваните от вас уебсайтове съдържат скриптове за проследяване на самата търсачка като част от страницата. Това, което търсите, оставя следа от информация за вас. Тази информация разкрива от какво се интересувате, какво ви е любопитно и дори какво мислите за тези неща.

-Знаете ли някакви трикове, с които да предотвратите проследяването на вашата информация? (Нека отговорят и да обсъдят)

Инструкторът обяснява, че: Промяна на настройките за блокиране на тракери, използване на режим инкогнито, използване на VPN, използване на частни браузъри. Криптирането на търсенето използва криптиране, за да скрие историята на търсенето ви от други лица, които могат да използват устройството ви след търсенето.

-Можете ли да ми кажете какво е кражба на самоличност и някои от начините, по които се извършва? (фишинг, зловреден софтуер, фармация,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

изхвърлени компютри и телефони...) (Оставете ги да отговорят и обсъдете)
Инструкторът обяснява, че: Кражба на самоличност и измама с лични данни са термини, използвани за обозначаване на всички видове престъпления, при които някой неправомерно получава и използва лични данни на друго лице по някакъв начин, който включва измама или заблуда, обикновено с цел икономическа изгода.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли

Представяне: Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли (присъствено) / (онлайн)

Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли Представяне: Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли (присъствено) / (онлайн)	
Резултати от обучението	Интернет се превърна в определящ фактор за развитието на днешното общество. Той се използва като основно средство за взаимодействие между хората и компютрите, за обмен на информация и за бързо предаване на опит и знания, независимо от географското местоположение.
Времева рамка	
Методи	Представяне на презентацията в Power Point
Материали	Телефони/таблети/лаптопи с достъп до интернет, проектор, листовче хартия, химикалки, картони
Подготовка	Моля, проследете презентацията за това в отделния файл.
Контекст	Обучителят ще представи презентацията в Power Point
Процедура	Начинът, по който интернет се е развил след изобретяването си, е фантастичен и ни позволява да видим, че той ще продължи да се развива толкова бързо, че няма да спре да ни изненадва. Моля, проследете презентацията по този въпрос в отделния файл.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4.1 Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли

Игра: Две истини и една лъжа (присъствена) / (онлайн)

Изтичане на лични данни, създаване на силни пароли, организатори на пароли Игра: Две истини и една лъжа (присъствена) / (онлайн)	
Резултати от обучението	Ледоразбивачите са забавни дейности, които помагат на хората да се опознаят. Инструкторите могат да ги използват, за да запознаят участниците със съдържанието и очакванията на курса. Ледоразбивачите могат също така да бъдат създадени, за да подпомогнат загряването на онлайн учебните пространства и да ориентират участниците в онлайн средата.
Времева рамка	
Методи	На участниците са дадени три твърдения. Две от тях са верни, а едно е лъжа.
Материали	Телефони/таблети/лаптопи с достъп до интернет, проектор, листовче хартия, химикалки, картони
Подготовка	Участниците трябва да идентифицират лъжата.
Контекст	Игра Две истини и една лъжа. Участниците трябва да определят лъжата.

Процедура

На участниците са дадени три твърдения. Две от тях са верни, а едно е лъжа. Участниците трябва да определят лъжата. Всички твърдения ще бъдат свързани с интернет теми.

Онлайн пазаруване:

1. Кредитната карта е един от най-опасните начини за плащане на стоки онлайн
2. Никога не трябва да въвеждате данните си за плащане на дадена страница, освен ако след HTTP няма буквата S.
3. Ако не разполагате с кредитна или дебитна карта, PayPal е добра алтернатива за плащане на стоки онлайн.

Зловреден софтуер:

1. Зловредният софтуер е вид компютърен вирус.
2. Компютърният червей често използва компютри с остарял софтуер.
3. Важна стъпка за защита от ransomware е редовното създаване на резервни копия

Фишинг:

1. Ако имейлът е адресиран до вас като "клиент", трябва да сте особено внимателни към него.
2. Измама с фишинг, при която са известни лични данни на получателя, се нарича spear-phishing атака.
3. Кликването върху връзка в имейл е разрешено, ако имейлът е от банка, в която имате сметка.

Поверителност на социалните медии:

1. Единственото препоръчително ниво на поверителност по подразбиране е САМО приятели и семейство
2. Инсталирането на приложения за социални медии (Facebook, Instagram, Twitter...) може да даде на непознати хора достъп до определена информация за вас.
3. Ако блокирам някого във Facebook или Twitter, този човек няма как да вижда всичко, което правя с моя акаунт или публикувам в него.

Измама във Facebook:

1. Добавянето на непознат във Facebook му дава достъп до моя компютър
2. Добавянето на непознат във Facebook може да изложи на риск моите приятели
3. Добавянето на непознат във Facebook може да доведе до кражба на самоличност

Имейл измами:

1. Имейл измамите с авансови такси се основават на това, че жертвата се подлъгва да изпрати пари с обещание за много по-голяма печалба.
2. Отварянето на прикачен файл към имейл, който съдържа документ на Word, все още може да бъде опасно.
3. Най-добрият начин да действам, ако получа имейл измама от типа "нигерийски принц", е да им отговоря и да им кажа да спрат да ми изпращат имейли.

Рансъмуер



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Ако ransomware зарази компютъра ми, надеждна и реномирана антивирусна програма може да го премахне.
2. Антивирусът може да обърне ефекта от ransomware
3. Окупиращият софтуер е една от най-разпространените онлайн заплахи през 2017 и 2018 г.

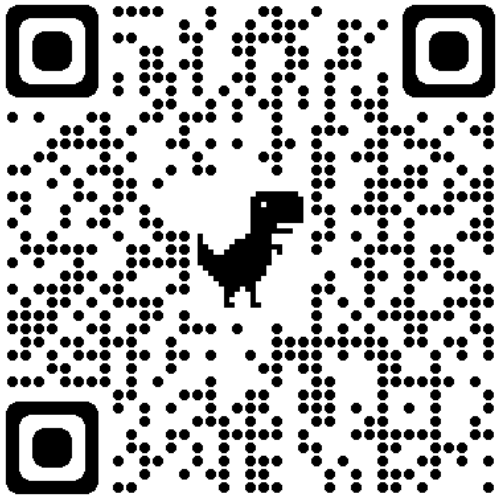
След тези примери участниците ще трябва да измислят поне по още един. След това те ще се опитат да открият кое твърдение е неправилно.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Сценарий 1

Сканирайте QR кода, за да разгледате цялата брошура:



Всички сценарии са достъпни и чрез тази връзка: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Библиография

Ageing and health. (2022). [WHO]. Ageing and Health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>

Berlinger, N., & Solomon, M. Z. (2018). Becoming Good Citizens of Aging Societies. *Hastings Center Report*, 48(S3), S2–S9. <https://doi.org/10.1002/hast.905>

Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational Gerontology*, 36(3), 213–228. <https://doi.org/10.1080/03601270903182877>

Dubbels, B. (2017). *Transforming Gaming and Computer Simulation Technologies across Industries—GoogleBooks*:
<https://books.google.es/books?id=NsedDQAAQBAJ&pg=PA200&dq=games+supporting+brain+for+seniors&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiVj7CO9JjvAhU6RhUIHfn2BIUQ6AEwAXoECAUQA#v=onepage&q=games%20supporting%20brain%20for%20seniors&f=false>

Laal, M., & Salamati, P. (2012). Lifelong learning; why do we need it? *World Conference on Learning, Teaching & Administration - 2011*, 31, 399–403. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.073>

Olympio, P. C. de A. P., & Alvim, N. A. T. (2018). Board games: Gerotechnology in nursing care practice. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71 2. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0365>

Potenza, M. N., Faust, K. A., & Faust, D. (2020). *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health—Google Libros*.
<https://books.google.es/books?id=TPH6DwAAQBAJ&pg=PA372&dq=experiment+science+technology+game+elderly&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi4wcLg5bTvAhUPnxQKHTDYDPAQ6AEwAHoECAMQA#v=onepage&q=experiment%20science%20technology%20game%20elderly&f=false>

Schmidt-Hertha, B., Krašovec, S., & Formosa, M. (2014). *Learning across Generations in Europe: Contemporary Issues in Older Adult Education*. <https://doi.org/10.1007/978-94-6209-902-9>



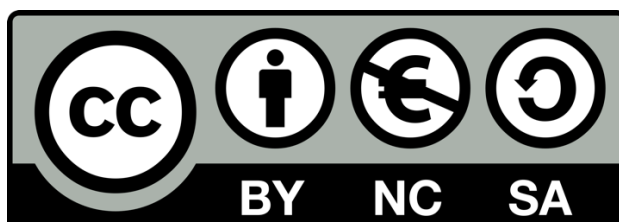
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Отказ от отговорност

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

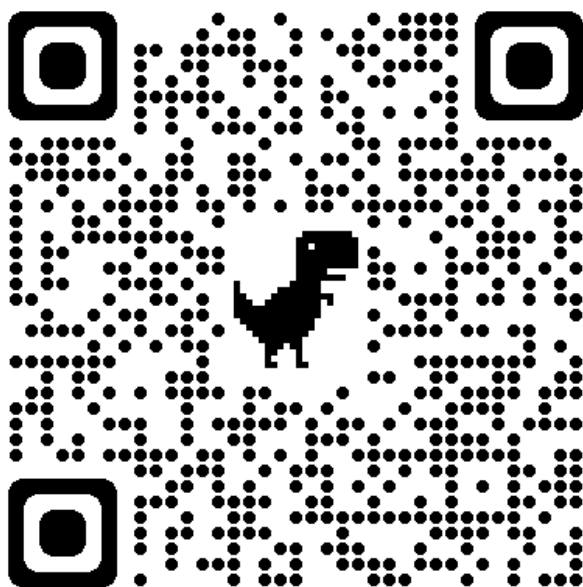


Open Educational Resources



Цифров документ

Тук можете да сканирате QR кода, за да получите този документ в цифров вид:





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

