

<OBSZAR KOMPETENCJI I  
TEMAT PRZEKROJOWY>



## Zawartość

**Czym są kompetencje cyfrowe?**

**Jaki jest związek między kompetencjami cyfrowymi a sportem i hobby?**

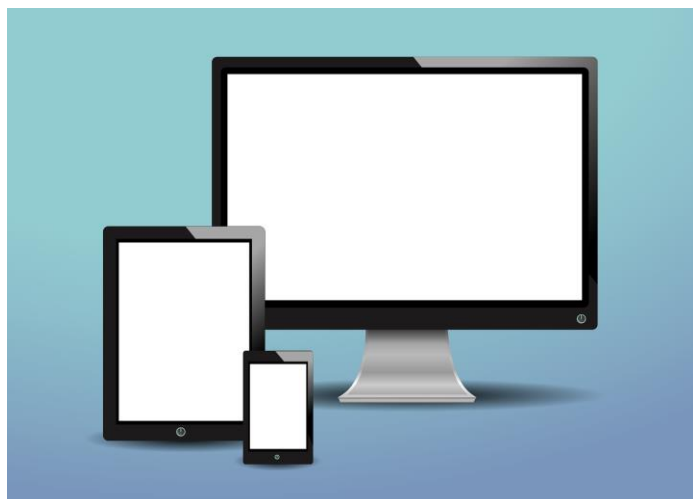
**Studium przypadku - @homeWork**

**Aktywność edukacyjna - odkrywanie technologii w sporcie i hobby**

**Dodatkowe materiały do czytania lub nauki**

## Czym są kompetencje cyfrowe?

Czwarta rewolucja przemysłowa ma miejsce właśnie teraz i jest napędzana przez chmurę, społeczności, urządzenia mobilne, Internet rzeczy i sztuczną inteligencję. Podobnie jak w przypadku poprzednich trzech rewolucji, z których każda przyniosła rozwój silnika parowego, wiek nauki i masowej produkcji oraz rozwój technologii cyfrowej, świat wokół nas zasadniczo się zmienił. Transformacja cyfrowa rośnie i wpływa na każdą branżę, jaką można sobie wyobrazić. W związku z tym kompetencje cyfrowe są niezbędne do uczestnictwa w



dzisiejszym społeczeństwie i gospodarce.

Kompetencje cyfrowe, znane również jako alfabetyzm cyfrowy lub umiejętności cyfrowe, można opisać jako zdolność do znajdowania, oceniania, używania, udostępniania i tworzenia treści za pomocą urządzeń cyfrowych, takich jak komputery i smartfony. Obejmują one szeroki zakres umiejętności, wiedzy i postaw, które umożliwiają jednostkom interakcję, komunikację i

uczestnictwo w cyfrowym świecie z pewnością siebie i biegłością. Może się to wydawać proste, ale to coś więcej niż tylko surfowanie po Internecie.

Ponieważ technologia stanowi centrum naszego życia, a nasza zależność od Internetu i komunikacji cyfrowej rośnie, umiejętności cyfrowe wymagane w miejscu pracy i ogólnie w życiu są nieco bardziej zaawansowane. Zgodnie z Europejskimi Ramami Kompetencji Cyfrowych dla Obywateli, znanymi również jako DIGCOMP, istnieje pięć obszarów, które opisują, co to znaczy być "obeznanym z technologiami cyfrowymi": Przetwarzanie informacji, Komunikacja, Tworzenie treści, Bezpieczeństwo i Rozwiązywanie problemów.

Według Eurostatu w 2021 r. 54% osób w UE w wieku od 16 do 74 lat posiadało co najmniej podstawowe ogólne umiejętności cyfrowe. Istnieje kilka sposobów rozwijania umiejętności cyfrowych, które nie obejmują uczestnictwa w tradycyjnych programach uniwersyteckich. Internet to miejsce z ogromną ilością informacji na każdy temat, o którym możesz pomyśleć, i możesz znaleźć wiele materiałów do samodzielnej nauki i nawiązać kontakt z profesjonalistami w swojej dziedzinie. Aby uzyskać bardziej ustrukturyzowane doświadczenie, możesz zapoznać się z bezpłatnymi kursami online, w których możesz uczyć się we własnym tempie.



Jeśli lubisz rywalizację, możesz wziąć udział w wirtualnych wyzwaniach sportowych lub wydarzeniach, które wykorzystują platformy cyfrowe do konkurowania z innymi na całym świecie. Sprzyja to poczuciu koleżeństwa i zachęca dorosłych do przekraczania własnych granic.

Istnieje więc wiele sposobów na integrację narzędzi i platform cyfrowych w sporcie i hobby. Wybierz kilka z nich i uczyn swój proces uczenia się bardziej dynamicznym i angażującym!

## Studium przypadku - @homeWork

Projekt Erasmus+ [@homeWork](#) ma na celu wzmocnienie pozycji nieaktywnych zawodowo kobiet i gospodyń domowych poprzez zwiększenie ich umiejętności w zakresie korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów. Projekt koncentruje się na umożliwieniu im rozwijania kompetencji w zakresie projektowania mody jako hobby. Dwuetapowe szkolenie online wykorzystuje awatary jako narzędzie dydaktyczne do osiągnięcia swoich celów.



Projekt ma dwa główne cele. Pierwszym z nich jest stworzenie treści edukacyjnych, które zwiększą umiejętności technologiczne nieaktywnych zawodowo kobiet, umożliwiając im lepsze wykorzystanie inteligentnych urządzeń i komputerów. Ponadto projekt ma na celu dostarczenie treści e-learningowych, które pomogą im rozwinąć kompetencje w zakresie projektowania mody do celów hobbystycznych. Drugim celem jest stworzenie przewodnika online, który pozwoli uczestniczkom na korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych do celów hobbystycznych związanych z projektowaniem mody. Przewodnik ten ma na celu stworzenie skalowalnej i adaptowalnej platformy, która pozostanie kompatybilna z obecnymi i przyszłymi technologiami, w tym z funkcjami audio/wideo i gramami, a wszystko to wspierane przez oparte na awatarach e-szkolenia i e-przewodniki. Projekt

rozpowszechnia swoje wyniki za pośrednictwem organizacji pozarządowych skupionych na kobietach w całej Europie i organizuje warsztaty peer-to-peer, aby zmaksymalizować jego wpływ.

Projekt skierowany jest w szczególności do nieaktywnych zawodowo kobiet, które nie są zatrudnione ani aktywnie nie poszukują pracy z powodu obowiązków osobistych lub rodzinnych. Do grupy docelowej należą na przykład młode kobiety opiekujące się noworodkami. Projekt podkreśla znaczenie hobby w życiu każdego człowieka, szczególnie w przypadku osób zamkniętych w domu, ponieważ hobby pomaga złagodzić stres, zwalczyć nudę i promować młodzieńczy sposób myślenia.

Kobiety, ogólnie rzecz biorąc, mają naturalną skłonność do mody i lubią projektować aspekty swojego życia, takie jak dekoracja domu, ubieranie się i makijaż. Projekt ma na celu zorganizowanie i ulepszenie tej działalności poprzez wspieranie uczestników w korzystaniu z

narzędzi technologicznych, urządzeń mobilnych, tabletów, mediów społecznościowych i platform internetowych w celu zwiększenia ich kompetencji i czerpania przyjemności z hobby. W rezultacie uczestnicy doświadczają pozytywnego wpływu na ich ogólne umiejętności i stają się bardziej przystosowani do szybko rozwijającej się technologii.

## Pytania

1. W jaki sposób projekt Erasmus+ @homeWork ma na celu wzmocnienie pozycji nieaktywnych zawodowo kobiet i gospodyń domowych oraz jakie są kluczowe aspekty oferowanych przez niego szkoleń?

---

---

---

---

---

2. Jakie są główne cele projektu i w jaki sposób wykorzystuje on awatary, aby poprawić doświadczenie szkoleniowe online w celu rozwijania kompetencji w zakresie projektowania mody jako hobby?

---

---

---

---

---

3. Jak myślisz, w jaki sposób mógłbyś poprawić swoje umiejętności cyfrowe poprzez sport i hobby?

---

---

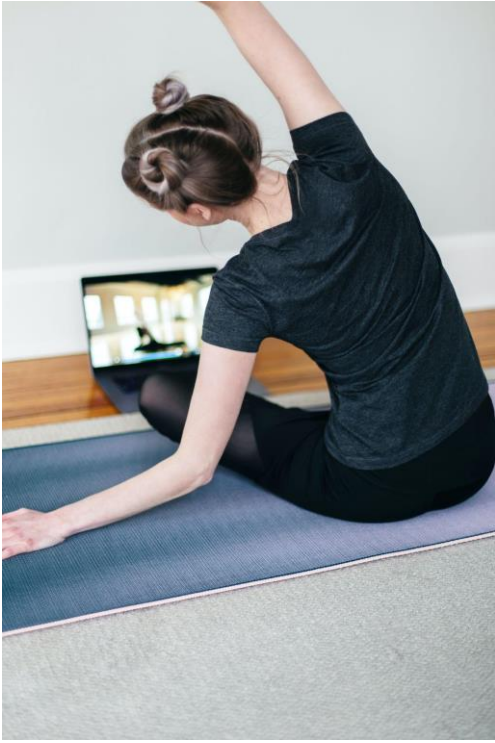
---

---

---

### Aktywność edukacyjna - odkrywanie technologii w sporcie i hobby

<b>Temat przekrojowy</b>	Kompetencje cyfrowe poprzez sport i hobby
<b>Tytuł działania</b>	Odkrywanie technologii w sporcie i hobby
<b>Typ zasobu</b>	<b>Aktywność edukacyjna</b>

<p><b>Zdjęcie</b></p>			
<p><b>Czas trwania działania (w minutach)</b></p>	<p>60 minut</p>	<p><b>Efekt uczenia się</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznaj różne sposoby wykorzystania technologii w wybranych dyscyplinach sportowych i hobby.</li> </ul>
<p><b>Cel działalności</b></p>	<p>Celem tego działania jest umożliwienie dorosłym łączenia umiejętności cyfrowych ze sportem i hobby, wspieranie kreatywności, innowacyjności i kompetencji cyfrowych.</p>		
<p><b>Materiały wymagane do działania</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostęp do Internetu oraz komputer lub smartfon.</li> <li>• Sprzęt sportowy lub hobbystyczny, w zależności od wybranej aktywności.</li> </ul>		
<p><b>Instrukcje krok po kroku</b></p>	<p><b>Krok 1: Wybierz</b> sport lub hobby, którym się pasjonujesz i które chcesz dalej rozwijać przy użyciu umiejętności cyfrowych. Może to być crossfit, jazda na rowerze, fotografia, gotowanie, ogrodnictwo, malarstwo lub inne zainteresowania.</p> <p><b>Krok 2: Poszukaj</b> w Internecie cyfrowych aplikacji lub narzędzi związanych z wybranym sportem lub hobby. Poszukaj aplikacji, stron internetowych lub oprogramowania, które mogą zwiększyć twoje doświadczenie, śledzić postępy lub zapewnić kreatywne możliwości.</p>		



	<p><b>Krok 3:</b> Znajdź samouczki wideo lub przewodniki na platformach takich jak YouTube lub wyspecjalizowanych stronach internetowych, które pokazują, jak połączyć umiejętności cyfrowe z wybraną aktywnością.</p> <p><b>Krok 4:</b> Opracuj plan, w jaki sposób zintegrujesz umiejętności cyfrowe ze swoją praktyką sportową lub hobbystyczną. Zdecyduj, których narzędzi lub aplikacji chcesz używać i nakreśl konkretne działania, które chcesz wypróbować przy użyciu technologii.</p> <p><b>Krok 5:</b> Poświęć czas na wdrożenie poznanych technik cyfrowych. Rób zdjęcia, nagrywaj filmy, korzystaj z aplikacji fitness, edytuj treści cyfrowe lub odkrywaj inne istotne działania.</p> <p><b>Krok 6: Poświęć chwilę na</b> zastanowienie się nad swoim doświadczeniem w łączeniu umiejętności cyfrowych ze sportem lub hobby. Zastanów się, w jaki sposób zwiększyło to twoje zaangażowanie, kreatywność lub zrozumienie danej aktywności.</p> <p><b>Krok 7:</b> Stwórz projekt cyfrowy, taki jak galeria zdjęć, montaż wideo lub grafika cyfrowa, prezentujący połączenie umiejętności cyfrowych ze sportem lub hobby. Udostępnij go znajomym, rodzinie lub społecznościom internetowym.</p>
--	---

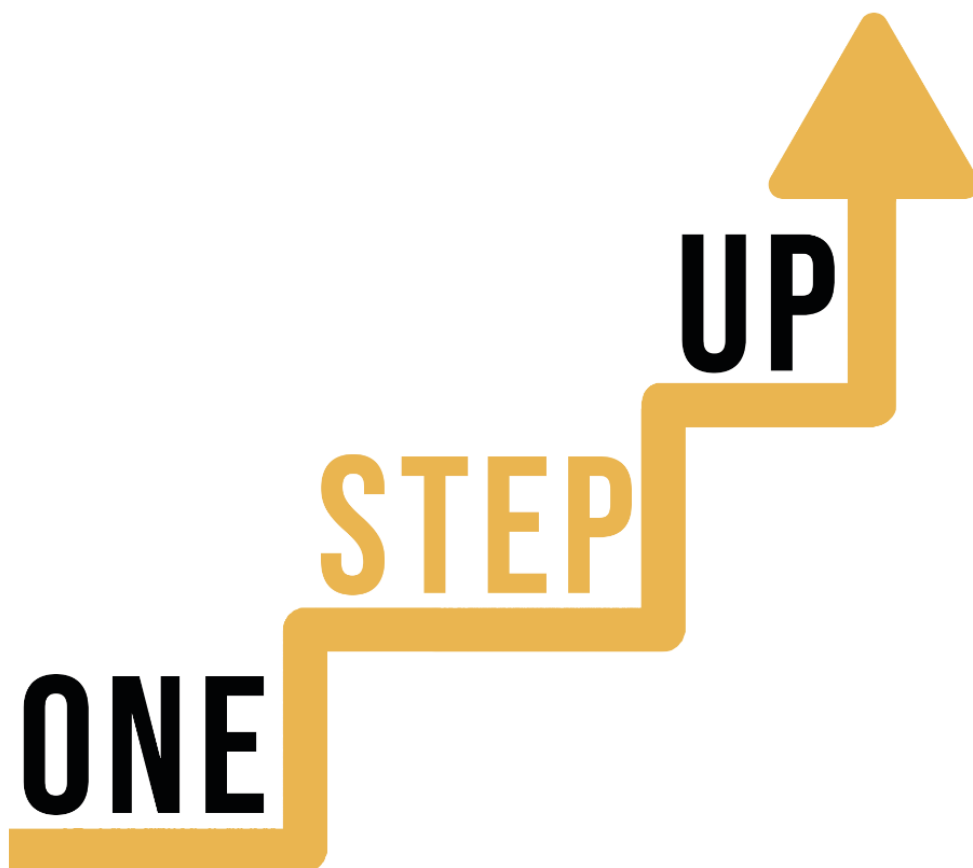
## Dodatkowe materiały do czytania lub nauki

Gratulacje, dotarłeś do tego punktu i zakończyłeś działania autorefleksyjne związane z kompetencjami cyfrowymi poprzez sport i hobby. Co będzie dalej? Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tematach, które omówiłeś do tej pory w tej lekcji, przygotowaliśmy dla Ciebie następujące dodatkowe materiały do czytania. Ta sekcja zawiera linki do dodatkowych materiałów i filmów, które znaleźliśmy w Internecie i które naszym zdaniem pomogą ci zrobić kolejny krok w rozwijaniu swojej wiedzy.

<b>Tytuł zasobu:</b>	Jak rozwijać umiejętności techniczne: Sześć nowych hobby, których warto się nauczyć
<b>Adresowany temat:</b>	Rozwijanie umiejętności cyfrowych poprzez hobby

<b>Wprowadzenie do zasobu:</b>	Celem tego zasobu jest wskazanie, w jaki sposób można znaleźć nowe hobby, aby ćwiczyć swoje umiejętności cyfrowe.
<b>Co zyskasz, korzystając z tego zasobu?</b>	Korzystając z tego zasobu, zmotywujesz się do zastąpienia bezczynnego czasu nowym hobby komputerowym i poznasz sześć nowych sposobów, w jakie możesz ćwiczyć swoje umiejętności cyfrowe.
<b>Link do zasobu:</b>	<a href="https://www.makeuseof.com/develop-technical-skills-hobbies-to-learn/">https://www.makeuseof.com/develop-technical-skills-hobbies-to-learn/</a>

<b>Tytuł zasobu:</b>	Jak zwiększyć swoje umiejętności cyfrowe dzięki tym nowym hobby
<b>Adresowany temat:</b>	Rozwijanie umiejętności cyfrowych poprzez sport i hobby
<b>Wprowadzenie do zasobu:</b>	Celem tego zasobu jest dodanie cyfrowego komponentu do rzeczywistych hobby.
<b>Co zyskasz, korzystając z tego zasobu?</b>	Korzystając z tego zasobu, dowiesz się więcej o przestrzeniach cyfrowych i zdobędziesz szersze umiejętności cyfrowe, zajmiesz się swoimi ulubionymi hobby i rozwiniesz swoje umiejętności w zakresie mediów cyfrowych. Ten zasób jest również powiązany z innym interesującym artykułem, który bada, w jaki sposób kreatywne hobby poprawia naszą wydajność we wszystkim innym.
<b>Link do zasobu:</b>	<a href="https://rachelbeaney.com/how-to-boost-your-digital-skills-with-these-new-hobbies/">https://rachelbeaney.com/how-to-boost-your-digital-skills-with-these-new-hobbies/</a>



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji. Unia Europejska i Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085898