DIGITAL LITERACY



Suport de curs pentru seniori

Realizat în urma mobilităților din cadrul proiectului ERASMUS+

An.1-Acreditare Nr: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000322991

Utilizarea dispozitivelor • Internet • Comunicare • Siguranţă • Servicii digitale

Model de curriculum pentru educaţia adulţilor şi învăţarea pe tot parcursul vieţii

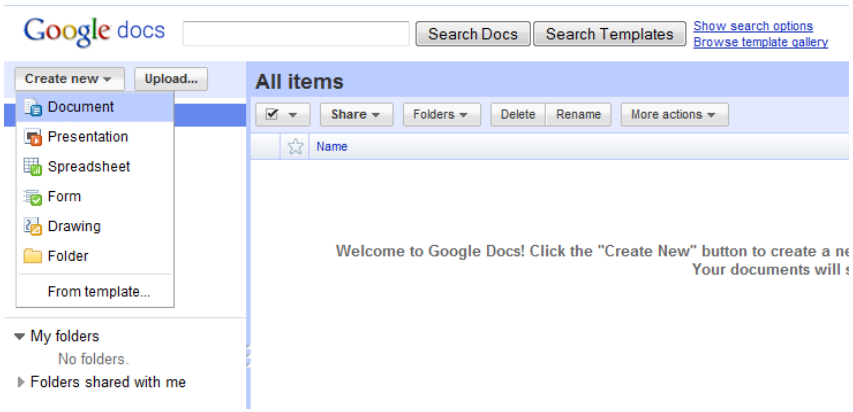
Notă privind statutul și utilizarea materialului

Acest suport de curs este un model educaţional pentru formarea nonformală a adulţilor în competenţe digitale. Este destinat persoanelor cu vârste între 60 şi 80 de ani, indiferent de nivelul iniţial de experienţă cu telefonul, tableta sau calculatorul.

Materialul este conceput pentru a valorifica principiile învăţării centrate pe participant, incluziunii digitale şi transferului de bune practici care pot fi explorate în cadrul unei mobilităţi Erasmus+.

Date de identificare

Element	
Furnizor / organizaţie	Asociaţia „RENATO”
Titlul programului	Digital Literacy – competenţe digitale pentru seniori
Grup-ţintă	Persoane cu vârste între 60–80 de ani
Durată orientativă	30 de ore – 10 module × 3 ore
Număr recomandat de participanţi	8–12 persoane pentru lucru asistat
Formator / facilitator	_____
Locul şi perioada	_____



Cuprins

Cursul pornește de la operațiuni de bază și avansează spre comunicare, organizarea fișierelor, utilizarea serviciilor digitale, siguranță și rezolvarea problemelor uzuale.

- 1. Repere curriculare și scopul programului
- 2. Profilul grupului-țintă și pedagogia adulților
- 3. Competențe și rezultate ale învățării
- 4. Planificarea celor 30 de ore
- 5. Modulul 1 – Familiarizarea cu dispozitivele
- 6. Modulul 2 – Setări și accesibilitate
- 7. Modulul 3 – Conectare la internet și navigare
- 8. Modulul 4 – Căutare și utilizare a informației
- 9. Modulul 5 – Comunicare digitală
- 10. Modulul 6 – Fișiere, fotografii și stocare
- 11. Modulul 7 – Siguranță și protecția datelor
- 12. Modulul 8 – Aplicații și servicii utile
- 13. Modulul 9 – Rezolvarea problemelor tehnice
- 14. Modulul 10 – Proiect practic integrator
- 15. Evaluare, glosar, fișe și resurse

1. Repere curriculare și scopul programului

1.1. Context și argument

Competențele digitale sprijină autonomia, participarea socială şi accesul la informaţii şi servicii. Telefonul, tableta şi calculatorul pot fi folosite pentru a comunica cu familia, a găsi informaţii, a consulta orare, a realiza programări şi a păstra fotografii sau documente. Totuși, interfețele se schimbă, termenii tehnici pot intimida, iar teama de a greși poate limita exersarea.

Cursul tratează competențele digitale ca pe un set de deprinderi care se dezvoltă prin practică. Participanţii vor învăța să execute sarcini, să explice ce fac, să identifice situațiile în care este nevoie de ajutor şi să aplice reguli de siguranţă.

1.2. Scop general

Dezvoltarea autonomiei digitale a persoanelor cu vârste între 60 şi 80 de ani prin dobândirea de competenţe practice pentru utilizarea dispozitivelor, accesarea internetului, comunicarea online, gestionarea conţinutului digital şi protejarea datelor.

1.3. Principii pedagogice

- Învăţare pornind de la nevoile şi experienţa adultului.
- Demonstraţie pas cu pas, practică ghidată şi repetare independentă.
- Limbaj simplu, exemple cotidiene şi evitarea jargonului inutil.
- Timp flexibil, pauze şi feedback pozitiv, fără comparaţii între participanţi.
- Respectarea autonomiei: formatorul cere acordul înainte de a atinge dispozitivul participantului.
- Siguranţă: nu se solicită parole, coduri, PIN-uri sau date bancare reale.

2. Profilul grupului-țintă și pedagogia adulților

2.1. Diversitatea experienței

Vârsta nu determină automat nivelul de competență digitală. În același grup pot exista persoane care folosesc zilnic aplicații și persoane care abia au început să utilizeze un smartphone. De aceea, activitățile includ sarcini de bază și opțiuni suplimentare pentru cei care avansează mai repede.

2.2. Nevoi posibile

- Instrucţiuni scrise cu caractere lizibile şi spaţiere suficientă.
- Demonstraţii vizibile pe ecran mare sau pe un dispozitiv demonstrativ.
- Repetarea paşilor şi timp pentru explorare fără grabă.
- Exemple utile: fotografii, mesaje, transport, programări şi documente.
- Posibilitatea de a lucra în perechi sau de a primi sprijin individual.

2.3. Contractul de grup

Participanţii şi formatorul stabilesc reguli comune: ne ascultăm, nu ridiculizăm greşelile, cerem acordul înainte de a folosi dispozitivul altcuiva, nu fotografiem ecrane fără permisiune şi păstrăm confidenţialitatea datelor. Fiecare persoană poate refuza o activitate care implică un cont personal.

2.4. Rolul formatorului

Formatorul facilitează învăţarea, nu preia permanent sarcina în locul participantului. Oferă un exemplu, îl descompune în paşi, observă încercarea şi îi permite persoanei să repete. Ajutorul se reduce treptat pe măsură ce creşte încrederea.

3. Competențe și rezultate ale învățării

3.1. Rezultate generale

La finalul programului, participantul va putea să:

- identifice principalele componente ale unui dispozitiv şi să îl folosească în siguranţă;
- ajusteze volumul, luminozitatea şi dimensiunea textului;
- conecteze dispozitivul la o reţea Wi-Fi şi să navigheze pe un site;
- realizeze o căutare simplă şi să aleagă informaţii relevante;
- trimită mesaje şi e-mailuri şi să participe la un apel video, cu sprijin dacă este necesar;
- organizeze fotografii şi fişiere şi să identifice opţiunile de partajare;
- aplice reguli de bază pentru parole, confidenţialitate şi actualizări;
- acceseze servicii digitale utile fără a divulga date inutile;
- rezolve probleme tehnice simple sau să descrie clar problema pentru a cere ajutor;
- realizeze un proiect digital practic, potrivit propriilor nevoi.

3.2. Metode de formare

- demonstraţie şi exerciţiu ghidat;
- învăţare prin sarcini reale şi simulări;
- lucru individual şi în perechi;
- discuţie de grup şi reflecţie;
- evaluare practică şi autoevaluare.

3.3. Resurse

Smartphone-uri sau tablete, calculatoare opţionale, conexiune la internet, proiector, fişe cu font mare, capturi de ecran şi exemple demonstrative. Se pregătesc alternative offline pentru cazul în care conexiunea nu funcţionează.

4. Planificarea programului – 30 de ore

Durata orientativă este de 30 de ore, organizate în 10 module a câte 3 ore. Furnizorul poate adapta durata la nivelul grupului şi la cerinţele programului în care este integrat cursul.

Modul	Tema	Durată
1	Familiarizarea cu dispozitivele	3 ore
2	Setări şi accesibilitate	3 ore
3	Conectare la internet şi navigare	3 ore
4	Căutare şi utilizare a informaţiei	3 ore
5	Comunicare digitală	3 ore
6	Fişiere, fotografii şi stocare	3 ore
7	Siguranţă şi protecţia datelor	3 ore
8	Aplicaţii şi servicii utile	3 ore
9	Rezolvarea problemelor tehnice	3 ore
10	Proiect practic integrator	3 ore

Structura recomandată a unei sesiuni

- 15 minute – bun venit şi recapitulare.
- 25 minute – explicaţie şi demonstraţie.
- 45 minute – exerciţiu ghidat.
- 10 minute – pauză.
- 45 minute – practică individuală sau în perechi.
- 25 minute – feedback şi rezolvarea dificultăţilor.
- 15 minute – reflecţie şi plan pentru exersare.

Timpul este flexibil. Dacă participanţii au nevoie de mai multă practică, se reduc exemplele secundare, nu timpul necesar pentru înţelegerea paşilor esenţiali.

Modulul 1. Familiarizarea cu dispozitivele

Rezultate urmărite

Participantul identifică elementele de bază ale telefonului, tabletei sau calculatorului și execută gesturile uzuale.

Conținuturi-cheie

- Componente fizice și accesorii
- Pornire, oprire, blocare și deblocare
- Ecran principal, pictograme și aplicații
- Atingere, glisare, apăsare lungă și tastatură

Activitatea 1 – Cunoașterea dispozitivului

Identificați butonul de pornire, butoanele de volum și portul de încărcare.
Găsiți ecranul principal și pictograma unei aplicații cunoscute.
Exersați atingerea, glisarea și revenirea la ecranul anterior.

Activitatea 2 – Sarcini în pași

Porniți sau deblocați dispozitivul.
Deschideți o aplicație demonstrativă și reveniți la ecranul principal.
Explicați unui coleg ce pași ați urmat.

Reflecție și evaluare

Ce funcție a fost ușor de găsit? Ce ai vrea să exersezi din nou?

Evaluare: participantul deblochează dispozitivul, deschide o aplicație și revine la ecranul principal.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, codurisau date personale.

Modulul 2. Setări și accesibilitate

Rezultate urmărite

Participantul personalizează setări de bază pentru confort şi lizibilitate.

Conținuturi-cheie

- Volum şi luminozitate
- Mărirea textului şi zoom
- Wi-Fi, Bluetooth şi mod avion
- Notificări, baterie şi actualizări

Activitatea 1 – Ecranul potrivit pentru mine

Deschideţi Setări şi găsiţi opţiunea pentru afişaj.

Măriţi temporar textul şi ajustaţi luminozitatea.

Reveniţi la o setare confortabilă şi explicaţi ce aţi schimbat.

Activitatea 2 – Setări de conectivitate

Identificaţi pictogramele Wi-Fi, Bluetooth şi mod avion.

Discutaţi când ar putea fi utilă fiecare funcţie.

Sub îndrumare, activaţi şi dezactivaţi o funcţie fără a modifica alte setări.

Reflecție și evaluare

Ce schimbare face dispozitivul mai uşor de folosit?

Evaluare: participantul găsește și ajustează o setare de accesibilitate.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstraţi pe un dispozitiv de probă, adaptaţi denumirile meniurilor şi nu solicitaţi participanţilor să afişeze parole, codurisau date personale.

Modulul 3. Conectare la internet și navigare

Rezultate urmărite

Participantul se conectează la o rețea cunoscută și deschide un site prin browser.

Conținuturi-cheie

- Wi-Fi și date mobile
- Browser și adresă web
- Linkuri, file și butonul Înapoi
- Rețele publice și prudență

Activitatea 1 – Conectare la Wi-Fi

Deschideți setările Wi-Fi.

Selectați rețeaua cunoscută și introduceți parola doar pe propriul dispozitiv, fără să o rostiți sau să o arătați grupului.

Verificați dacă dispozitivul este conectat și reveniți la ecranul principal.

Activitatea 2 – Deschiderea unui site

Deschideți browserul.

Introduceți adresa unui site instituțional cunoscut sau căutați denumirea acestuia.

Deschideți pagina și folosiți butonul Înapoi pentru a reveni.

Reflecție și evaluare

Cum poți verifica dacă ai deschis pagina pe care o căutai?

Evaluare: participantul se conectează la o rețea de probă și deschide un site.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

Modulul 4. Căutare și utilizare a informației

Rezultate urmărite

Participantul formulează o căutare simplă și selectează rezultate relevante.

Conținuturi-cheie

- Cuvinte-cheie
- Rezultate și anunțuri sponsorizate
- Relevanță și actualitate
- Compararea informațiilor

Activitatea 1 – Caută o informație practică

Alegeți o întrebare: programul unei biblioteci, orarul unui muzeu sau datele unei instituții.

Formulați o căutare folosind două sau trei cuvinte-cheie.

Deschideți un rezultat și identificați data și sursa, dacă sunt disponibile.

Activitatea 2 – Alege rezultatul potrivit

Comparați două rezultate fictive: unul oficial și unul fără autor clar.

Identificați ce informații susțin credibilitatea fiecăruia.

Explicați ce ați verifica înainte de a lua o decizie.

Reflecție și evaluare

De ce primul rezultat nu este întotdeauna cel mai potrivit?

Evaluare: participantul formulează o căutare și explică alegerea unui rezultat.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

Modulul 5. Comunicare digitală

Rezultate urmărite

Participantul redactează un mesaj și un e-mail simplu și cunoaște funcțiile de bază ale apelului video.

Conținuturi-cheie

- Mesaje text și contacte
- E-mail: destinatar, subiect și corp
- Fotografii și atașamente
- Apeluri audio-video și reguli de comunicare

Activitatea 1 – Mesaj către o persoană cunoscută

Deschideți o aplicație demonstrativă sau redactați mesajul fără a-l trimite.

Scrieți un mesaj scurt, clar și politicos.

Verificați destinatarul înainte de trimitere.

Activitatea 2 – E-mail de solicitare

Redactați un e-mail pentru a cere programul unei instituții.

Adăugați un subiect clar și o formulă de salut.

Verificați textul și destinatarul; trimiteți numai dacă folosiți un cont propriu și doriți acest lucru.

Reflecție și evaluare

Ce verifici înainte să apeși Trimite?

Evaluare: participantul redactează un mesaj adecvat și identifică cele trei câmpuri principale ale e-mailului.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

Modulul 6. Fișiere, fotografii și stocare

Rezultate urmărite

Participantul găsește o fotografie sau un fișier, îl organizează și înțelege riscurile partajării.

Conținuturi-cheie

- Galerie foto și aplicația Fișiere
- Foldere și denumirea documentelor
- Descărcare și atașamente
- Stocare locală și în cloud

Activitatea 1 – Găsește o fotografie

Deschideți galeria de imagini demonstrative.

Selectați o fotografie de exercițiu și observați opțiunile disponibile.

Identificați opțiunile de ștergere și partajare, fără a le activa.

Activitatea 2 – Organizează un document

Deschideți aplicația Fișiere sau un folder demonstrativ.

Găsiți un document pregătit de formator.

Explicați cum l-ați denumi și unde l-ați păstra pentru a-l găsi ușor.

Reflecție și evaluare

De ce este important să verifici ce fișier trimiți și cui?

Evaluare: participantul găsește un fișier și descrie o metodă simplă de organizare.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

Modulul 7. Siguranță și protecția datelor

Rezultate urmărite

Participantul aplică reguli elementare pentru protejarea conturilor şi datelor.

Conținuturi-cheie

- Parole unice şi fraze de acces
- Blocarea ecranului şi actualizări
- Coduri de verificare şi autentificare în doi paşi
- Mesaje suspecte şi tentative de fraudă

Activitatea 1 – Ce date protejăm?

Clasificaţi exemple fictive: program public, adresă de domiciliu, parolă, cod SMS şi fotografie de document.

Discutaţi de ce parolele şi codurile nu se transmit altor persoane.

Formulaţi o regulă personală de protecţie.

Activitatea 2 – Analizează mesajul

Citiţi un mesaj fictiv care cere urgent un cod de autentificare.

Identificaţi presiunea timpului şi cererea de informaţii secrete.

Formulaţi un răspuns sigur şi indicaţi cum se verifică expeditorul.

Reflecție și evaluare

Ce faci când un apelant necunoscut cere acces la telefon?

Evaluare: participantul identifică indicii de risc şi explică de ce nu divulgă coduri.

Notă pentru formator: interfeţele diferă între dispozitive. Demonstraţi pe un dispozitiv de probă, adaptaţi denumirile meniurilor şi nu solicitaţi participanţilor să afişeze parole, codurisau date personale.

Modulul 8. Aplicații și servicii utile

Rezultate urmărite

Participantul accesează o resursă digitală relevantă și verifică dacă serviciul este potrivit scopului.

Conținuturi-cheie

- Hărți și transport
- Programări și informații instituționale
- Aplicații de sănătate și comunicare: utilizare prudentă
- Cumpărături și servicii online

Activitatea 1 – Planifică o deplasare

Deschideți o aplicație de hărți sau o pagină de transport demonstrativă.

Căutați o destinație publică fictivă sau un punct de reper.

Identificați traseul sau informația despre orar și explicați cum ați verifica actualitatea.

Activitatea 2 – Găsește pagina oficială

Alegeți o instituție sau un serviciu comunitar.
Căutați pagina oficială și găsiți datele de contact.
Discutați ce informații sunt necesare și ce date nu trebuie oferite fără motiv.

Reflecție și evaluare

În ce situații ai prefera să verifici informația și prin telefon?

Evaluare: participantul găsește o informație utilă și identifică o verificare de siguranță.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

Modulul 9. Rezolvarea problemelor tehnice

Rezultate urmărite

Participantul aplică paşi simpli de diagnostic şi cere ajutor descriind clar problema.

Conținuturi-cheie

- Baterie şi încărcare
- Conectivitate şi semnal
- Închiderea şi redeschiderea aplicaţiei
- Actualizări, spaţiu liber şi solicitarea ajutorului

Activitatea 1 – Ce verific mai întâi?

Scenariu: o pagină nu se încarcă.

Verificaţi conexiunea, apoi încercaţi să reîncărcaţi pagina.

Dacă problema persistă, notaţi mesajul de eroare fără a divulga date personale.

Activitatea 2 – Explică problema

Alegeţi un scenariu: sunetul nu funcţionează, bateria se descarcă rapid sau aplicaţia se închide.

Descrieţi ce încercaţi să faceţi, ce s-a întâmplat şi ce aţi încercat deja.

Jucaţi rolul unei persoane care cere sprijin tehnic, oferind doar informaţiile necesare.

Reflecție și evaluare

De ce este util să explici paşii deja încercaţi?

Evaluare: participantul urmează o listă de verificare şi descrie clar o problemă.

Notă pentru formator: interfeţele diferă între dispozitive. Demonstraţi pe un dispozitiv de probă, adaptaţi denumirile meniurilor şi nu solicitaţi participanţilor să afişeze parole, codurisau date personale.

Modulul 10. Proiect practic integrator

Rezultate urmărite

Participantul combină competențele învățate pentru a realiza o sarcină digitală utilă și sigură.

Conținuturi-cheie

- Alegerea unei nevoi personale
- Planificarea pașilor
- Executarea sarcinii
- Verificarea rezultatului și reflecție

Activitatea 1 – Proiectul meu digital

Alegeți un proiect: găsirea programului unei biblioteci, redactarea unui e-mail, organizarea unei fotografii demonstrative sau găsirea unui traseu.

Scrieți pașii înainte de a începe.

Realizați sarcina cu sprijinul formatorului, dacă este necesar.

Activitatea 2 – Demonstrează și explică

Prezentați rezultatul unui coleg sau formatorului.

Explicați ce ați făcut și ce verificări de siguranță ați aplicat.

Notați o competență pe care doriți să o exersați în continuare.

Reflecție și evaluare

Ce sarcină digitală îți va fi cel mai utilă în viața de zi cu zi?

Evaluare: participantul finalizează o sarcină relevantă, explică pașii și aplică regulile de protecție.

Notă pentru formator: interfețele diferă între dispozitive. Demonstrați pe un dispozitiv de probă, adaptați denumirile meniurilor și nu solicitați participanților să afișeze parole, coduri sau date personale.

15. Evaluarea inițială – nivelul de pornire

Evaluarea inițială identifică experiența și obiectivele participanților. Poate fi completată oral sau în scris și nu trebuie folosită pentru a-i compara ori eticheta.

Afirmație	Încă nu	Cu ajutor	Singur(ă)
Pot debloca și bloca dispozitivul.	☐	☐	☐
Pot ajusta volumul sau mărimea textului.	☐	☐	☐
Pot conecta dispozitivul la Wi-Fi.	☐	☐	☐
Pot căuta o informație pe internet.	☐	☐	☐
Pot trimite un mesaj sau un e-mail.	☐	☐	☐
Pot găsi o fotografie sau un fișier.	☐	☐	☐
Știu să recunosc un mesaj suspect.	☐	☐	☐
Știu ce date nu trebuie divulgate.	☐	☐	☐

Întrebări de discuție

- Ce ați dori să puteți face mai ușor cu dispozitivul?
- Ce activitate digitală vă provoacă cele mai multe întrebări?
- Ce format de instrucțiuni vă ajută cel mai mult?
- Ce adaptări v-ar face participarea mai confortabilă?

Formatorul notează obiectivele de învățare și adaptează sarcinile.

Nu colectează parole, coduri, date bancare sau alte informații inutile.

16. Evaluarea formativă și feedbackul

Evaluarea pe parcursurmărește dacă participantul poate executa sarcina, explica pașii și recunoaște situațiile în care trebuie să ceară ajutor. Progresul individual este mai important decât viteza.

Criteriu	În dezvoltare	Cu sprijin	Independent
Navigare	Se dezorientează	Urmează pașii cu indicații	Găsește funcția și revine
Setări	Nu identifică meniul	Găsește meniul cu ajutor	Ajustează setarea și o explică
Comunicare	Mesaj incomplet	Mesaj clar cu sprijin	Mesaj clar și adecvat
Fișiere	Nu găsește fișierul	Îl găsește cu indicații	Îl găsește și îl organizează
Siguranță	Nu observă riscul	Identifică riscul după întrebare	Oprește acțiunea și justifică
Rezolvare probleme	Nu știe de unde să înceapă	Urmează lista de verificare	Aplică pași și descrie problema

Feedback eficient

- Descrieți comportamentul observat, nu persoana.
- Oferiți o singură sugestie concretă odată.
- Permiteți repetarea imediată a pasului.
- Întrebați ce strategie i-a fost utilă.
- Evitați expresii precum „e simplu” sau „toată lumea știe”.

Exemplu: „Ai verificat conexiunea înainte să redeschizi pagina. Acesta este un pas bun de depanare. Data viitoare, observă și dacă alte pagini se încarcă.”

17. Evaluarea finală – probă practică

Participantul alege una dintre sarcinile propuse şi o realizează pe un dispozitiv propriu sau demonstrativ. Nu sunt necesare conturi personale şi nu se fac tranzacţii.

Sarcina A – Găsește o informație

Deschide browserul.
Caută programul unei instituţii sau al unei biblioteci.
Identifică sursa şi data, dacă sunt disponibile.
Explică de ce consideri informaţia relevantă.

Sarcina B – Comunică digital

Redactează un mesaj sau e-mail cu un scop clar.
Verifică destinatarul şi textul.
Explică ce date nu ar trebui incluse.

Sarcina C – Organizează un fișier

Găsește un fișier sau o fotografie demonstrativă.
Identifică o modalitate de organizare.
Explică diferenţa dintre păstrare şi partajare.

Grilă de evaluare

Indicator	Punctaj
Execută paşii de bază (0–2)	___ / 2
Selectează funcţia sau informaţia potrivită (0–2)	___ / 2
Explică alegerea făcută (0–2)	___ / 2
Aplică reguli de protecţie (0–2)	___ / 2
Poate repeta sau descrie paşii (0–2)	___ / 2
Total	___ / 10

Pragul orientativ de reuşită poate fi stabilit la 7/10, adaptat cerinţelor programului. Dacă participantul are nevoie de sprijin suplimentar, formatorul recomandă exersare ghidată, nu etichetează rezultatul drept eşec.

18. Fișă practică – setările dispozitivului

Folosește fișa pentru a exersa fără grabă. Denumirile pot varia în funcție de telefon sau tabletă.

Pași de exersat

Găsește pictograma Setări.

Identifică secțiunea pentru afișaj sau accesibilitate.

Mărește temporar textul.

Ajustează luminozitatea și volumul.

Revino la setările care îți sunt confortabile.

Bifează după ce exersezi

- ☐ Pot găsi Setări.
- ☐ Pot mări textul.
- ☐ Pot modifica luminozitatea.
- ☐ Pot regla volumul.
- ☐ Pot reveni la ecranul principal.

Întrebări

Care setare te ajută cel mai mult? _____

Ce pas ai vrea să repeți? _____

Dacă nu găsești opțiunea, cere ajutor pentru a o localiza; nu modifica la întâmplare setările pe care nu le înțelegi.

19. Fișă practică – navigarea pe internet

Exercițiu

Deschide browserul.

Introdu o adresă cunoscută sau caută numele unei instituţii.

Deschide rezultatul care pare relevant.

Identifică numele paginii şi domeniul.

Foloseşte butonul Înapoi şi revino la rezultatele căutării.

Întrebări de control

- Am deschis browserul, nu o aplicaţie necunoscută.
- Am verificat numele paginii.
- Nu introduc date personale dacă nu înţeleg de ce sunt cerute.
- Dacă pagina pare suspectă, o închid şi verific separat.

Sarcină suplimentară

Caută două surse pentru aceeaşi informaţie şi observă dacă datele coincid. Notează ce diferenţe ai găsit şi ce ai verifica în continuare.

Notă pentru formator: pregătiţi în avans exemple sigure şi actuale. Evitaţi linkuri scurte sau reclame care pot conduce la pagini imprevizibile.

20. Fișă practică – e-mail și mesaje

Model de e-mail

Subiect: Solicitare informaţii privind programul

Bună ziua,

Vă rog să îmi comunicaţi programul de lucru cu publicul şi dacă este necesară o programare. Vă mulţumesc pentru ajutor.

Cu stimă,

[Numele expeditorului]

Checklist înainte de trimitere

- Destinatarul este corect.
- Subiectul descrie scopul mesajului.
- Textul este clar şi politicos.
- Ataşamentul este cel potrivit.
- Nu sunt incluse parole, coduri sau date personale inutile.

Exercițiu

Redactează un mesaj prin care ceri programul unei biblioteci. Schimbă-l cu un coleg şi verificaţi împreună lista de control. Poţi păstra mesajul ca schiţă fără să îl trimiţi.

21. Fișă practică – fotografii și fișiere

Exercițiul 1: găsește și identifică

Deschide galeria sau aplicația Fișiere.

Găsește un element demonstrativ.

Observă numele, data sau folderul, dacă sunt afișate.

Revino la lista de fișiere fără să ștergi nimic.

Exercițiul 2: partajare prudentă

Privește opțiunea de partajare fără să trimiți fișierul.

Identifică persoana sau aplicația către care ar putea fi trimis.

Explică de ce trebuie verificat destinatarul și conținutul înainte de partajare.

Întrebări

- Unde ai păstra un document important pentru a-l găsi ușor?
- De ce trebuie verificată fotografia înainte de a o trimite?
- Ce se poate întâmpla dacă un document este distribuit public?

Dacă se utilizează stocarea în cloud, formatorul explică faptul că sincronizarea poate însemna că fișierele sunt accesibile pe mai multe dispozitive conectate la același cont.

22. Fișă practică – siguranța digitală

Clasifică informațiile

Exemplu	Necesită protecție?	De ce?
Program public al unei biblioteci	☐ da ☐ nu	_____
Parolă de cont	☐ da ☐ nu	_____
Cod primit prin SMS	☐ da ☐ nu	_____
Adresă de domiciliu	☐ da ☐ nu	_____
Fotografie cu document de identitate	☐ da ☐ nu	_____

Scenariu

Primești un mesaj: „Contul tău va fi blocat în 10 minute. Trimite-ne codul primit prin SMS pentru verificare.”

- Ce elemente par suspecte?
- Ce nu ar trebui să faci?
- Cum ai verifica expeditorul?
- Cui ai cere ajutor dacă ai transmis deja codul?

Răspuns orientativ: nu transmite codul, nu folosi linkul din mesaj și contactează serviciul relevant printr-un canal oficial obținut independent.

23. Fișă practică – depanarea problemelor uzuale

Înainte de a cere ajutor, poți urma câțiva pași simpli. Nu efectua resetări din fabrică și nu șterge date dacă nu înțelegi consecințele.

Lista de verificare

Observă exact ce nu funcționează.

Verifică bateria, volumul sau conexiunea, după caz.

Închide și redeschide aplicația, dacă este sigur să faci asta.

Citește mesajul de eroare și notează-l fără date personale.

Cere ajutor dacă problema persistă.

Exercițiu de rol

O persoană joacă rolul utilizatorului, iar cealaltă rolul persoanei care oferă sprijin. Utilizatorul descrie problema, ce încerca să facă și ce pași a încercat deja.

Formulă utilă

„Încercam să _____. Când am făcut _____, a apărut _____. Am încercat deja _____.”

Nu comunica parole sau coduri persoanei care oferă ajutor și nu permite acces la distanță decât dacă ai verificat independent furnizorul și înțelegi scopul.

24. Glosar de termeni digitali

Termen	Explicație simplă
Aplicație	Program folosit pentru o activitate pe telefon, tabletă sau calculator.
Browser	Program care deschide pagini web.
Wi-Fi	Conexiune fără fir la o rețea.
Date mobile	Conexiune la internet prin rețeaua operatorului de telefonie.
Pictogramă	Imagine mică ce reprezintă o aplicație sau o funcție.
Cont	Profil care permite accesul la un serviciu.
Parolă	Secret folosit pentru protejarea accesului.
Autentificare în doi pași	Verificare suplimentară a identității.
Fișier	Document, fotografie, videoclip sau alt conținut digital.
Folder	Loc virtual în care pot fi grupate fișiere.
Cloud	Serviciu care păstrează date pe servere accesibile prin internet.
Descărcare	Copierea unui fișier de pe internet pe dispozitiv.
Atașament	Fișier trimis împreună cu un e-mail sau mesaj.
Actualizare	Versiune nouă a unui sistem sau a unei aplicații.
Notificare	Mesaj automat care anunță o activitate sau o informație.
Phishing	Tentativă de obținere a datelor prin mesaje sau pagini înșelătoare.
Confidențialitate	Control asupra persoanelor care pot vedea anumite informații.

Participanții pot adăuga termeni noi în timpul cursului. Glosarul trebuie să rămână disponibil pentru consultare după finalizarea programului.

25. Plan de lecție detaliat – Modulul 1

Tema: Familiarizarea cu dispozitivele

Element	Descriere
Durată	180 de minute, cu pauză
Grup	8–12 participanți, nivel mixt
Obiectiv	Executarea operațiunilor de bază
Metode	Demonstrație, practică ghidată, lucru în perechi
Resurse	Dispozitive, proiector, fișă cu pictograme
Evaluare	Observarea sarcinilor și reflecție

Desfășurare

15 min – prezentare și identificarea așteptărilor.

20 min – demonstrarea butoanelor și gesturilor uzuale.

35 min – exersare individuală cu sprijin.

10 min – pauză.

40 min – sarcini în perechi și repetarea pașilor.

35 min – fiecare participant demonstrează două operațiuni.

25 min – recapitulare și autoevaluare.

Adaptare

Pentru începători, formatorul oferă carduri cu pictograme și pași numerotați. Pentru participanții cu experiență, se adaugă identificarea setărilor de accesibilitate. Nu se cere viteza de execuție; se urmărește înțelegerea.

26. Plan de lecție detaliat – Modulul 9

Tema: Rezolvarea problemelor tehnice

Element	Descriere
Durată	180 de minute, cu pauză
Obiectiv	Aplicarea unei liste de verificare și descrierea problemei
Metode	Studiu de caz, demonstrație, joc de rol
Resurse	Dispozitiv demonstrativ, fișe cu scenarii
Evaluare	Pași de diagnostic și comunicare clară

Desfășurare

15 min – participanții numesc dificultăți tehnice comune, fără a împărtăși date sensibile.

25 min – formatorul demonstrează o listă de verificare pentru o pagină care nu se încarcă.

40 min – grupurile lucrează pe scenarii fictive.

10 min – pauză.

40 min – joc de rol pentru solicitarea sprijinului tehnic.

30 min – fiecare participant completează o descriere structurată a problemei.

20 min – recapitulare și feedback.

Măsuri de precauție

Nu se solicită resetarea dispozitivelor personale și nu se instalează aplicații necunoscute. Pentru probleme care implică pierderea datelor, conturi compromise sau bani, participanții sunt îndrumați către suportul oficial relevant.

27. Transferul bunelor practici din mobilitatea Erasmus+

Scopul transferului

O mobilitate Erasmus+ poate facilita observarea unor metode de educație a adulților, incluziune digitală și învățare practică. Transferul presupune adaptarea metodelor la nevoile comunității, testarea lor și reflectarea asupra rezultatelor.

Pași de lucru

Descrieți o practică observată efectiv în mobilitate.

Precizați nevoia de învățare pe care o poate sprijini.

Adaptați limbajul, durata și resursele pentru seniori.

Testați activitatea cu un grup-pilot.

Colectați feedback și documentați modificările.

Fișă de reflecție

- Ce metodă am observat și ce problemă rezolvă?
- Ce poate fi transferat în comunitatea mea?
- Ce trebuie adaptat cultural, lingvistic sau tehnic?
- Cum voi măsura progresul participanților?
- Ce resurse și parteneriate sunt necesare?

28. Accesibilitate și design universal

Materiale

- Folosiți caractere lizibile, de regulă minimum 14 puncte pentru fișe.
- Asigurați contrast ridicat între text și fundal.
- Nu transmiteți informația exclusiv prin culoare.
- Păstrați instrucțiunile scurte și numerotate.
- Evitați paginile aglomerate și jargonul.

Demonstrații

- Măriți elementele afișate pe ecran.
- Descrieți verbal fiecare acțiune.
- Arătați un pas o dată.
- Lăsați timp pentru întrebări și repetare.
- Pregătiți variante offline.

Participare

Oferiți opțiunea de lucru individual, în perechi sau cu sprijin. Întrebați participanții ce adaptări îi ajută, fără a presupune că toți au aceleași nevoi. Evitați comentariile despre capacitățile persoanei.

29. Protecția datelor și conduita etică

Reguli pentru curs

- Nu solicitați parole, PIN-uri, coduri SMS sau date de card.
- Folosiți date fictive și conturi demonstrative.
- Nu publicați nume sau fotografii fără consimțământ informat.
- Colectați numai datele necesare administrării cursului.
- Explicați cine poate vedea fișele de evaluare și cât timp sunt păstrate.

Gestionarea unui incident

Opriți activitatea dacă există risc pentru cont sau dispozitiv.

Nu distribuiți mai departe datele expuse.

Contactați serviciul relevant printr-un canal verificat.

Documentați numai informațiile necesare, conform procedurilor organizației.

Revizuiți activitatea pentru a preveni repetarea incidentului.

Exemplele trebuie să fie realiste, dar să nu provoace rușine. Accentul se pune pe deprinderi care se pot învăța, pe autonomie și pe dreptul fiecărei persoane de a cere sprijin.

30. Plan personal de învățare

La finalul cursului, fiecare participant alege două sau trei obiective realiste pentru următoarea lună.

Întrebare	Răspunsul meu
Ce știu să fac acum mai bine?	_____ _____
Ce vreau să exersez?	_____ _____
Când voi exersa?	_____
Ce resursă sau persoană mă poate ajuta?	_____
Cum voi ști că am reușit?	_____

Exemple de obiective

- Voi căuta programul unei instituții și voi verifica pagina oficială.
- Voi exersa trimiterea unui e-mail simplu.
- Voi organiza fotografiile într-un mod pe care îl pot repeta.
- Voi verifica o setare de accesibilitate.
- Voi exersa pașii pentru a cere sprijin tehnic.

Încurajați obiective mici și observabile. Reușita poate însemna și recunoașterea unei situații riscante și alegerea de a cere ajutor.

31. Chestionar de recapitulare

Alege răspunsul cel mai potrivit şi explică de ce.

1. Ce faci dacă o pagină nu se încarcă?
   A) Ştergi toate fişierele.
   B) Verifici conexiunea şi reîncerci.
   C) Trimiţi parola unui necunoscut.

2. Cum alegi o sursă pentru programul unei instituţii?
   A) După numărul de reclame.
   B) Cauţi pagina oficială şi verifici informaţia.
   C) Alegi primul comentariu.

3. Ce faci dacă cineva cere codul primit prin SMS?
   A) Îl trimiţi.
   B) Refuzi şi verifici prin canal oficial.
   C) Îl publici.

4. Ce verifici înainte să trimiţi un e-mail?
   A) Destinatarul şi conţinutul.
   B) Doar culoarea ecranului.
   C) Nimic.

5. Cum găseşti un document mai uşor?
   A) Îl organizezi într-un folder cu nume clar.
   B) Îl ştergi.
   C) Îl trimiţi tuturor.

Cheie de răspuns

1-B; 2-B; 3-B; 4-A; 5-A. Cereţi participanţilor să explice raţionamentul şi să dea un exemplu din viaţa de zi cu zi.

32. Jurnalul formatorului

Completaţi după fiecare sesiune pentru a documenta progresul şi îmbunătăţirile necesare.

Câmp	Note
Data şi modulul	_____
Obiective urmărite	_____ _____
Activităţi realizate	_____ _____
Ce a funcţionat bine?	_____ _____
Dificultăţi observate	_____ _____
Adaptări necesare	_____ _____
Paşi următori	_____ _____

Înregistraţi numai observaţii relevante pentru procesul educaţional.

Evitaţi includerea datelor personale care nu sunt necesare.

33. Lista de verificare pentru participanți

Înainte de a începe

- Dispozitivul are suficientă baterie.
- Știu ce vreau să fac.
- Dacă nu înțeleg un pas, mă opresc și întreb.

În timpul utilizării

- Verific numele aplicației sau al site-ului.
- Citesc instrucțiunile înainte să selectez o opțiune.
- Nu divulg parole sau coduri.
- Verific destinatarul înainte de trimitere.
- Nu instalez aplicații la cererea unui necunoscut.

După utilizare

- Mă asigur că am terminat sarcina.
- Blochez ecranul dacă las dispozitivul nesupravegheat.
- Păstrez fișierele importante într-un loc ușor de găsit.
- Cer ajutor dacă observ ceva neobișnuit.

Regula de reținut: învață pas cu pas, verifică înainte să confirmi și cere ajutor atunci când nu ești sigur.

34. Mini-ghid – parole și conturi

Reguli de bază

- Folosește parole diferite pentru conturi importante.
- Alege parole sau fraze de acces lungi și greu de ghicit.
- Nu comunica parole, PIN-uri sau coduri de autentificare.
- Activează autentificarea în doi pași dacă este disponibilă și înțelegi configurarea.
- Blochează ecranul când dispozitivul nu este folosit.

Exercițiu pe hârtie

Inventează o frază de acces fictivă pentru exercițiu. Nu o folosi la niciun cont real și nu o arăta altor persoane. Discută de ce o parolă unică este mai sigură decât aceeași parolă reutilizată.

Dacă suspectezi că un cont a fost compromis

- Folosește un dispozitiv de încredere pentru a schimba parola.
- Verifică activitatea contului și opțiunile de recuperare.
- Schimbă parolele reutilizate pe alte servicii.
- Contactează serviciul oficial dacă nu mai ai acces.

Nu nota parolele pe fișe pe care le vede grupul și nu cere formatorului să le memoreze.

35. Mini-ghid – folosirea responsabilă a aplicațiilor

Înainte de instalare

- Verifică numele aplicației și dezvoltatorul.
- Folosește magazinul oficial al dispozitivului, când este posibil.
- Citește ce permisiuni solicită aplicația.
- Evită aplicațiile promovate prin mesaje urgente sau de către necunoscuți.

În timpul utilizării

- Acordă doar permisiunile necesare funcției folosite.
- Revizuiește notificările și setările de confidențialitate.
- Nu introduce date personale dacă nu înțelegi scopul solicitării.
- Actualizează aplicațiile prin surse oficiale.

Exercițiu

Analizați o fișă fictivă a unei aplicații care cere acces la contacte, microfon și locație. Discutați ce permisiuni par necesare pentru scopul declarat și ce întrebări ați pune înainte de instalare.

Formatorul explică faptul că permisiunile și setările diferă între sisteme și versiuni.

36. Mini-ghid – servicii digitale și plăți

Pentru servicii publice

- Caută pagina instituției dintr-o sursă de încredere.
- Verifică datele de contact și programul.
- Nu trimite documente sau date personale dacă nu înțelegi de ce sunt necesare.
- Dacă ai îndoieli, contactează instituția prin date obținute independent.

Pentru cumpărături online

- Verifică identitatea vânzătorului și costul total.
- Citește condițiile de livrare și retur.
- Fii prudent cu ofertele incredibile și presiunea de a plăti imediat.
- Nu transmite datele cardului prin mesaje sau apeluri neașteptate.
- Verifică suma și destinatarul înainte de confirmarea plății.

Exercițiu

Compară două anunțuri fictive: unul prezintă clar vânzătorul și condițiile, celălalt cere plata imediată și nu oferă date verificabile. Identifică informațiile care lipsesc și explică ce ai verifica.

În cadrul cursului nu se fac plăți reale și nu se colectează date financiare.

37. Resurse și surse de informare

Verificați periodic actualitatea linkurilor și recomandărilor. Interfețele, denumirile meniurilor și procedurile se pot schimba.

Surse instituționale recomandate

- Comisia Europeană – https://commission.europa.eu/
- Erasmus+ – https://erasmus-plus.ec.europa.eu/
- Europass – https://europa.eu/europass/
- European Digital Competence Framework (DigComp), Comisia Europeană / Joint Research Centre – reper pentru organizarea competențelor digitale.
- Directoratul Național de Securitate Cibernetică (DNSC) – https://dnsc.ro/
- Autoritatea Națională pentru Administrare și Reglementare în Comunicații (ANCOM) – https://www.ancom.ro/
- Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC) – https://anpc.ro/
- Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal (ANSPDCP) – https://www.dataprotection.ro/

Utilizare responsabilă

Accesați paginile instituționale direct sau prin căutare independentă. Verificați data actualizării și domeniul.folositeefectiv.

38. Implementare, monitorizare și îmbunătățire

Înainte de curs

- Analizaţi nevoile grupului şi adaptaţi exemplele.
- Verificaţi accesibilitatea spaţiului şi vizibilitatea ecranului.
- Pregătiţi fişe tipărite şi alternative offline.
- Stabiliţi regulile de protecţie a datelor.

După curs

- Analizaţi rezultatele evaluării şi feedbackul.
- Identificaţi activităţile care necesită mai mult timp.
- Actualizaţi capturile de ecran şi instrucţiunile.
- Solicitaţi feedback de la un alt formator sau partener.
- Documentaţi modificările pentru ediţia următoare.

Indicatori de impact

- Progresul autoevaluării participanţilor.
- Capacitatea de a realiza independent sarcini de bază.
- Capacitatea de a recunoaşte riscuri şi de a cere ajutor.
- Încrederea declarată în utilizarea serviciilor digitale.
- Feedbackul privind accesibilitatea şi relevanţa activităţilor.

Nu folosiţi numărul de aplicaţii instalate drept unic indicator de succes. Autonomia, siguranţa şi capacitatea de a rezolva probleme sunt rezultate importante.

39. Formular de feedback al participantului

Te rugăm să răspunzi sincer. Poți completa formularul anonim.

Afirmație	Deloc	Puțin	În mare măsură	Foarte mult
Instrucțiunile au fost clare.	☐	☐	☐	☐
Am avut suficient timp pentru exerciții.	☐	☐	☐	☐
M-am simțit respectat(ă) și încurajat(ă).	☐	☐	☐	☐
Exemplele au fost utile în viața de zi cu zi.	☐	☐	☐	☐
Mă simt mai încrezător/oare în folosirea dispozitivului.	☐	☐	☐	☐
Știu mai bine cum să cer ajutor tehnic.	☐	☐	☐	☐

Întrebări deschise

Cel mai util lucru pe care l-am învățat: _____

Un lucru care ar putea fi îmbunătățit: _____

Un subiect pe care aș vrea să îl exersez: _____

Mulțumim pentru participare și pentru contribuția la îmbunătățirea cursului.

40. Încheiere și angajament personal

Cele cinci reguli de reținut

Exersează pas cu pas și cere clarificări când ai nevoie.

Verifică sursa și scopul unei pagini înainte să introduci date.

Nu divulga parole, PIN-uri sau coduri de autentificare.

Verifică destinatarul înainte să trimiți un mesaj sau fișier.

Dacă apare o problemă, oprește-te și cere sprijin printr-un canal de încredere.

Angajamentul meu

În următoarele 30 de zile voi exersa următoarea competență digitală:

_____

Voi cere ajutor de la / voi folosi următoarea resursă:

_____

Data: _____

Semnătura (opțional): _____

Competențele digitale se dezvoltă prin practică și repetare.

Nu este nevoie să cunoaștem toate aplicațiile, ci să învățăm să folosim instrumentele relevante în mod autonom și sigur.