



XXIAdults

**Dostosowanie systemu kształcenia dorosłych
do XXI wieku**

Szablon dobrych praktyk



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFESIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nazwa dobrej praktyki

Cyfrowe symulacje życia: nauka poprzez scenariusze z życia codziennego

Podsumowanie praktyki

Krótkie, łatwe do zrozumienia streszczenie: Czym jest ta praktyka, dla kogo jest przeznaczona i jaki ma cel?

Symulacje życia cyfrowego to model uczenia się oparty na doświadczeniu, w którym dorośli uczniowie są prowadzeni przez realistyczne, codzienne scenariusze cyfrowe – takie jak rezerwacja wizyty u lekarza, wysyłanie e-maila lub wypełnianie formularza online – w symulowanym, bezpiecznym środowisku. Praktyka ta kładzie nacisk na „uczenie się przez działanie” i jest szczególnie skuteczna w przypadku osób dorosłych o niskich kwalifikacjach lub niskiej pewności siebie w środowisku cyfrowym. Przyczynia się ona bezpośrednio do realizacji celów kształcenia dorosłych, oferując skoncentrowaną na uczniu, nieformalną metodę budowania podstawowych kompetencji cyfrowych, jednocześnie zwiększając niezależność i aktywność obywatelską.

Opis praktyki – min. 2000 znaków

1) Kontekst / Tło

Jaka była początkowa potrzeba lub problem?

Kto był grupą docelową?

Czy było to częścią większego programu lub projektu?

Wielu dorosłych uczniów – zwłaszcza tych w wieku 50 lat i starszych lub pochodzących ze środowisk znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społecznej lub ekonomicznej – nadal boryka się z trudnościami w poruszaniu się po cyfrowym świecie. Ich brak pewności siebie w korzystaniu z narzędzi cyfrowych często nie wynika z niechęci do nauki, ale raczej z ograniczonego dostępu do tych narzędzi i braku sprzyjającego środowiska, w którym mogliby ćwiczyć. Częstym obawą wśród tych osób jest to, że mogą „coś zepsuć”, popełnić kosztowny błąd lub czuć się zawstydzeni, prosząc o pomoc. Ta bariera emocjonalna często uniemożliwia im nawet rozpoczęcie cyfrowej nauki.

Tymczasem cyfryzacja usług publicznych w całej Europie nabrała tempa. Zadania takie jak rezerwacja wizyt lekarskich, uzyskiwanie informacji o emeryturach lub podatkach, ubieganie się o dotacje publiczne czy korzystanie z bankowości internetowej oczekuje się obecnie załatwiać





cyfrowo. Dla osób pozbawionych podstawowych umiejętności cyfrowych powoduje to nie tylko niedogodności, ale także stanowi formę wykluczenia z dostępu do podstawowych usług.

W odpowiedzi na tę rosnącą potrzebę opracowano inicjatywę „**Digital Life Simulations**”. Podejście to opiera się na tworzeniu krótkich, praktycznych sesji edukacyjnych, które odtwarzają rzeczywiste interakcje cyfrowe w bezpiecznym środowisku, krok po kroku. Symulacje te mogą odbywać się w ośrodkach kształcenia znego dla dorosłych, bibliotekach lub centrach społecznościowych i są prowadzone przez przeszkolonych edukatorów, którzy prowadzą uczniów przez codzienne scenariusze online — takie jak wypełnianie formularzy, sprawdzanie dokumentacji medycznej lub poruszanie się po stronach rządowych.

Główną grupą docelową byli dorośli o niskim poziomie pewności siebie w zakresie technologii cyfrowych, którzy potrzebowali praktycznego doświadczenia, a nie abstrakcyjnych instrukcji. Symulacje zostały zaprojektowane tak, aby były jak najbardziej adekwatne do rzeczywistości, opierając się bezpośrednio na zadaniach, z którymi uczniowie mogą spotkać się w codziennym życiu. Ćwicząc w środowisku bez presji, uczestnicy stopniowo rozwijali umiejętności i pewność siebie potrzebne do bardziej samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym.

Ogólnie rzecz biorąc, **symulacje życia cyfrowego** stanowiły zorientowane na ucznia, wzmacniające podejście do edukacji cyfrowej, pomagając dorosłym przezwyciężyć strach i zdobyć kompetencje poprzez praktykę w rzeczywistych warunkach.

2) Cele

Jakie były cele tego działania?

Co miało na celu poprawić lub zmienić?

- Nauczanie praktycznych umiejętności cyfrowych przydatnych w rzeczywistych sytuacjach (e-obywatelstwo, zdrowie, finanse, komunikacja)
- Zmniejszenie lęku przed technologią cyfrową poprzez oferowanie praktyki w środowisku wolnym od ryzyka
- Wspieranie autonomii i aktywnego udziału obywatelskiego
- Pomoc podmiotom zajmującym się kształceniem dorosłych w włączaniu treści cyfrowych do tematów dotyczących życia codziennego.

3) Wdrożenie / Metodologia

Jak krok po kroku realizowano tę praktykę?

Jakie działania lub metody zostały zastosowane?





Jak długo to trwało?

Struktura krok po kroku:

1. **Ocena potrzeb:** Nauczyciele przeprowadzili ankietę wśród uczniów, aby zidentyfikować najpilniejsze zadania z życia codziennego, z którymi mają oni trudności (np. składanie podania o pracę online, czytanie cyfrowych rachunków za media).
2. **Opracowanie scenariusza:** Trenerzy opracowali moduły symulacyjne odzwierciedlające te zadania. Każdy z nich zawierał:
 - Wizualne przewodniki krok po kroku
 - Fikcyjne konta (np. fałszywe adresy e-mail lub platformy rezerwacyjne)
 - Elementy odgrywania ról (np. „Musisz umówić się na szczepienie”)
3. **Sesje warsztatowe:**
 - 6–8 sesji, z których każda poświęcona była jednemu tematowi.
 - Uczestnicy wykonywali zadania w parach lub małych grupach, korzystając z laptopów lub tabletów.
 - Trenerzy udzielali wskazówek, ale nie interweniowali, chyba że było to konieczne — nacisk kładziono na metodę prób i błędów.
4. **Refleksja i podsumowanie:**
 - Po każdej symulacji uczestnicy omawiali wyzwania, emocje i kluczowe wnioski.
 - Trenerzy rozdali uczestnikom wydrukowane przewodniki do wykorzystania w domu w celu dalszej praktyki.
5. **Opcjonalne rozszerzenie:** Uczestnicy powtórzyli zadania, korzystając ze swoich prawdziwych kont (pod nadzorem), gdy poczuli się gotowi.

Tematy sesji symulacyjnych:

- Zdrowie: Umówienie wizyty u lekarza, sprawdzenie wyników badań
- Finanse: opłacenie rachunku online, skonfigurowanie powiadomień w bankowości internetowej
- Administracja: Wnioskowanie o zaświadczenie o miejscu zamieszkania, dostęp do dokumentacji podatkowej
- Komunikacja: wysyłanie i odpowiadanie na e-maile, załączanie dokumentów
- Zatrudnienie: przeszukiwanie platform z ofertami pracy, wypełnianie formularzy aplikacyjnych.

4) Wyniki / Efekty

Jakie były konkretne wyniki?

Jak praktyka wpłynęła na uczestników?





- Organizatorzy odnotowali znaczną poprawę pewności siebie i samodzielności uczestników.
- 85% uczestników było później w stanie samodzielnie powtórzyć co najmniej 3 zadania.
- Lokalne gminy odnotowały spadek liczby wniosków o osobistą pomoc w wypełnianiu formularzy.
- Pracownicy zajmujący się kształceniem dorosłych odnotowali wyższą motywację i postępy wśród swoich uczniów.

5) Historie uczestników – opcjonalnie

Krótkie cytaty, osobiste refleksje lub doświadczenia uczestników

„Bałam się wszystkiego, co dotyczyło internetu. Nie wiedziałam, co jest prawdziwe. Teraz mogę płacić rachunki i rozmawiać z lekarzem przez stronę internetową” – Roula, 67 lat, Grecja.

„To pomogło mi w poszukiwaniu pracy. Wcześniej nie wiedziałem nawet, jak załadować swoje CV” – Petros, 54 lata, Grecja.

„Mam teraz konto e-mailowe i czuję się pewnie, korzystając z niego. Kiedyś to dla mnie była czarna magia, ale teraz znacznie lepiej rozumiem technologię i czuję się częścią społeczności” – Vassilis, 70 lat, Grecja.

6) Czynniki sukcesu

Co sprawiło, że praktyka była skuteczna lub innowacyjna?

Czy były jakieś wyjątkowe lub kreatywne elementy?

- Oparte na rzeczywistych, zrozumiałych potrzebach – brak abstrakcyjnych treści
- Bezpieczne, nadzorowane środowisko, które zachęca do popełniania błędów jako części procesu uczenia się
- Połączenie praktyki i refleksji poprawia zapamiętywanie
- Zaangażowanie emocjonalne: uczniowie czują, że rozwiązują rzeczywiste problemy.

7) Możliwość przeniesienia / Rekomendacje

Czy praktykę tę można wykorzystać gdzie indziej?

Jakie warunki są potrzebne do pomyślnego wdrożenia?





- Może być wdrożone przez dowolne centrum kształcenia dorosłych, gminę lub organizację pozarządową dysponującą podstawowymi narzędziami cyfrowymi
- Scenariusze można dostosować do lokalnych usług e-administracji lub platform publicznych
- Zaleca się rozpoczęcie od 3–4 scenariuszy i rozszerzanie ich w oparciu o opinie uczestników.

8) Wskazówki / porady dotyczące wdrożenia – opcjonalne

Listy kontrolne, lekcje lub porady dla osób pragnących wdrożyć tę praktykę.

- Wykorzystaj zrzuty ekranu i uproszczone przewodniki jako materiały informacyjne
- Zawsze testuj zadania symulacyjne z wyprzedzeniem, aby uniknąć problemów technicznych podczas zajęć
- Połącz uczniów w pary, aby mogli się wzajemnie wspierać i zmniejszyć niepokój.

9) Wnioski – opcjonalnie

Największe niespodzianki, przeszkody lub kluczowe wnioski podczas wdrażania.

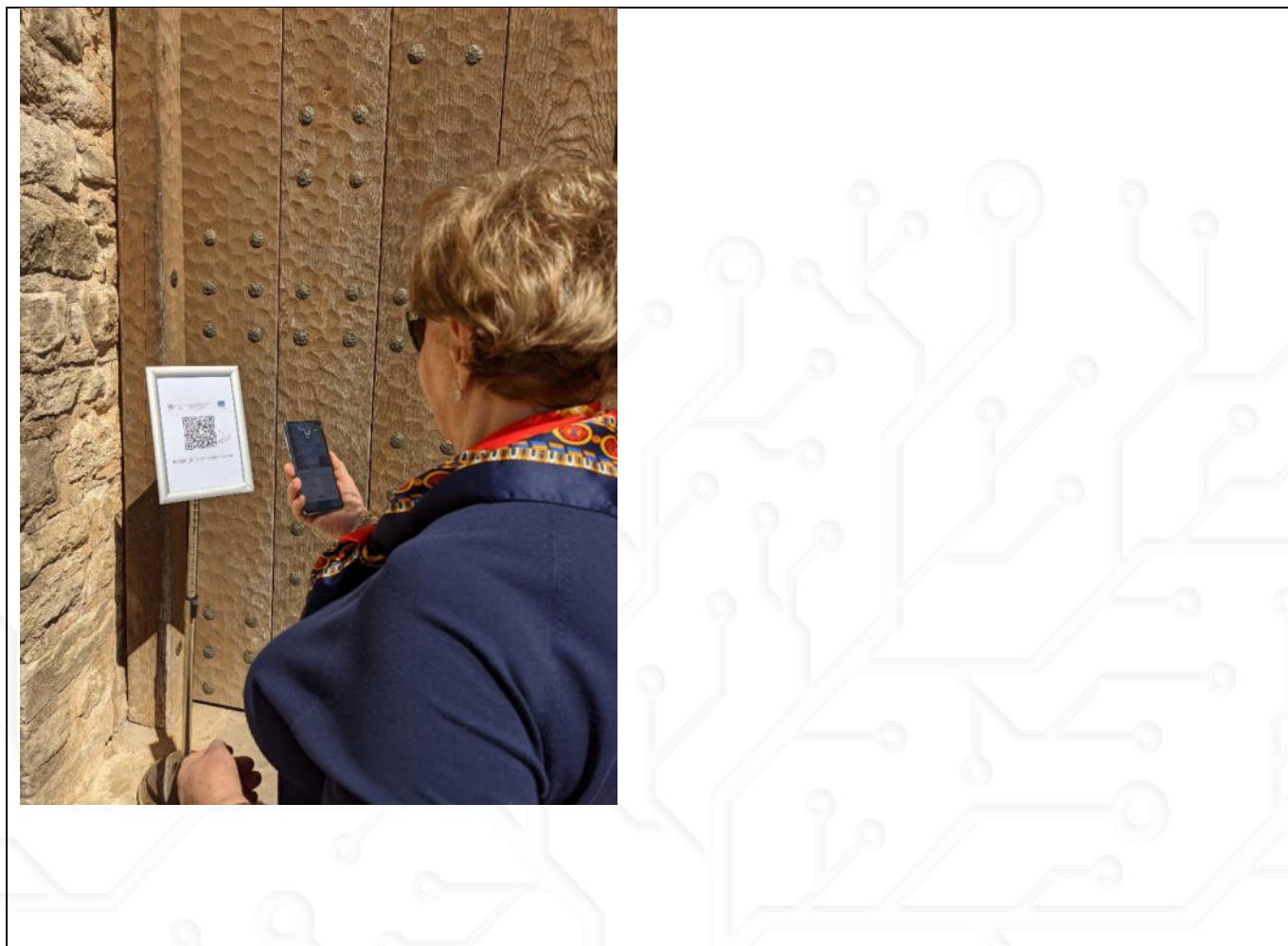
- Aspekt „odgrywania ról” okazał się nieoczekiwanie pomocny – sprawił, że uczniowie potraktowali zadanie poważniej
- Uczniowie często nie znali terminologii – na początku należy uwzględnić sekcję poświęconą słownictwu cyfrowemu
- Ważne jest, aby doceniać ich emocjonalne doświadczenia, a nie tylko postępy techniczne.

10) Zdjęcia ilustrujące opisaną praktykę

Proszę dołączyć co najmniej 3 zdjęcia związane z opisaną dobrą praktyką







PROFIL PRAKTYKI – LISTA KONTROLNA KLASYFIKACJI

Proszę zaznaczyć wszystkie kategorie, które odnoszą się do opisanej praktyki. Można wybrać więcej niż jedną.

RODZAJ PRAKTYKI

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Uczenie się przez działanie |
| <input type="checkbox"/> | Uczenie się międzypokoleniowe |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Uczenie się w społeczności |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Nauka cyfrowa / mieszana |
| <input type="checkbox"/> | Uczenie się od rówieśników |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mentoring / coaching |
| <input type="checkbox"/> | Podejścia kulturowe / kreatywne |
| <input type="checkbox"/> | Współpraca / partnerstwo |
| <input type="checkbox"/> | Inne (proszę określić): |





GRUPA DOCELOWA

- Dorośli o niskich kwalifikacjach
- Osoby nieuczące się, niepracujące i nieuczestniczące w szkoleniach (NEET)
- Migranci / uchodźcy
- Osoby starsze
- Kobiety
- Osoby z niepełnosprawnościami
- Inne grupy szczególnie narażone
- Ogólna populacja dorosłych

ŚRODOWISKO EDUKACYJNE

- Formalne
- Nieformalne
- Nieformalne

ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI / KOMPETENCJE

- Umiejętność czytania, pisania i rozumienia tekstu
- Umiejętności matematyczne (matematyka, logiczne myślenie)
- Umiejętności cyfrowe
- STEM (nauki ścisłe, technologia, inżynieria, matematyka)
- Osobiste, społeczne i umiejętność uczenia się
- Kompetencje obywatelskie
- Przedsiębiorczość
- Świadomość kulturowa i ekspresja
- Umiejętności językowe
- Umiejętności związane z pracą / zawodowe
- Kompetencje ekologiczne
- Inne (proszę określić):

POTENCJALNI UŻYTKOWNICY

- Nauczyciele / wychowawcy
- Pracownicy administracyjni
- Kierownictwo szkoły / ośrodka
- Decydenci / Administracja publiczna
- Organizacje pozarządowe / organizacje społeczne
- Inne (proszę określić):

Słownik kategorii (wyjaśnienie pozycji listy kontrolnej)

Rodzaj praktyki





- Uczenie się przez działanie – uczenie się poprzez praktyczne działania, metody oparte na praktyce, takie jak warsztaty lub rzeczywiste zadania.
- Uczenie się międzypokoleniowe – działania angażujące uczestników z różnych grup wiekowych, którzy uczą się od siebie nawzajem.
- Uczenie się w społeczności – uczenie się, które odbywa się w lokalnej społeczności, często poprzez zaangażowanie w życie społeczne.
- Uczenie się cyfrowe / mieszane – edukacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych (online) lub połączenie metod online i bezpośrednich.
- Uczenie się rówieśnicze – uczenie się wśród uczestników o podobnym statusie lub doświadczeniu, którzy wspierają się nawzajem.
- Mentoring / coaching – indywidualne wsparcie ze strony osoby bardziej doświadczonej, mające na celu pomoc w nauce i rozwoju osobistym.
- Podejścia kulturowe / kreatywne – wykorzystanie sztuki, muzyki, teatru, opowiadania historii itp. jako narzędzi uczenia się.
- Współpraca / partnerstwo – praktyki obejmujące współpracę między organizacjami lub grupami.
- Inne (proszę określić) – każda inna metoda niewymieniona powyżej.

Grupa docelowa

- Dorośli o niskich kwalifikacjach – dorośli o niskim poziomie wykształcenia formalnego lub podstawowych umiejętnościach.
- Osoby NEET – osoby nieuczące się, niepracujące ani nieuczestniczące w szkoleniach (często młodzi dorośli).
- Migranci / uchodźcy – osoby, które przybyły z innego kraju i często borykają się z trudnościami związanymi z integracją.
- Osoby starsze – osoby w wieku 65+
- Kobiety – praktyki ukierunkowane konkretnie na potrzeby kobiet.
- Osoby z niepełnosprawnościami – osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi, intelektualnymi lub psychicznymi.
- Inne grupy szczególnie wrażliwe – grupy zagrożone wykluczeniem (np. długotrwale bezrobotni, osoby bezdomne).
- Ogólna populacja dorosłych – przeciętni dorośli nie należący do żadnej z powyższych kategorii.

Środowisko uczenia się

- Formalne – nauka w ramach oficjalnych systemów edukacyjnych, certyfikowane kursy (np. szkoły, uniwersytety).
- Nieformalne – zorganizowane uczenie się poza systemem formalnym (np. warsztaty, szkolenia społecznościowe).
- Nieformalne – uczenie się poprzez codzienne doświadczenia, bez ustrukturyzowanego kursu (np. wolontariat, rodzina).





Rozwijane umiejętności / kompetencje

- Umiejętność czytania i pisania – czytanie, pisanie i rozumienie tekstów (w tym tekstów funkcjonalnych, takich jak formularze).
- Umiejętności matematyczne – stosowanie matematyki i logicznego rozumowania.
- Umiejętności cyfrowe – korzystanie z narzędzi cyfrowych, np. tworzenie CV, narzędzia internetowe, platformy internetowe.
- STEM – nauka, technologia, inżynieria i matematyka.
- Umiejętności osobiste, społeczne i związane z uczeniem się – samoświadomość, motywacja, praca zespołowa, umiejętności uczenia się przez całe życie.
- Kompetencje obywatelskie – aktywne obywatelstwo, zrozumienie demokracji i odpowiedzialności społecznej.
- Przedsiębiorczość – kreatywność, innowacyjność, zarządzanie projektami, podejmowanie ryzyka.
- Świadomość kulturowa i ekspresja – docenianie i tworzenie treści kulturowych (np. sztuka, muzyka).
- Umiejętności językowe – zdolność do porozumiewania się w jednym lub kilku językach obcych.
- Umiejętności związane z pracą / zawodowe – praktyczne umiejętności przydatne w konkretnych zawodach lub profesjach.
- Kompetencje ekologiczne – wiedza i zachowania wspierające zrównoważony rozwój i troskę o środowisko.
- Inne – wszelkie inne rozwinięte umiejętności (proszę określić).

Potencjalni użytkownicy – grupy, które mogłyby odnieść korzyści ze stosowania, dostosowywania lub czerpania inspiracji z tej praktyki w swoim kontekście zawodowym.

Uwaga: Kategorie te są zgodne z ramami UE, takimi jak Kluczowe kompetencje w uczeniu się przez całe życie (2018), Plan działania w zakresie umiejętności podstawowych (2025) oraz Przewodnik po programie Erasmus+ 2025 – Słowniczek

