

UVOD

Vsi ne moremo delati velikih stvari. Majhne stvari pa lahko počnemo z veliko ljubezni.

Mati Tereza

Pandemija Covida 19 je močno pospešila uporabo digitalnih tehnologij. Zahvaljujoč napredku teh tehnologij nam je uspelo omiliti posledice pandemije. Tako je izobraževanje potekalo preko internetnih omrežij in spletnih strani, zaposleni smo delali od doma, nakupovali smo preko spletnih strani, sestanki smo potekali preko ZOOM-a, komunicirali smo preko socialnih omrežij.

Intenzivnejša uporaba digitalnih tehnologij je pokazala, da digitalna pismenost ni na ravni, ki bi omogočala učinkovito uporabo digitalnih orodij. Tako učitelji premalo poznamo sisteme vodenja učenja, podjetja in njihovi zaposleni nimajo izkušenj z delom na daljavo (delanje na daljavo), splošna populacija (zlasti starejši) se ni naučila nakupovati preko spleta, premalo smo ozaveščeni o nevarnosti, ki nam grozijo v kibernetnem prostoru.

Zato vse več pozornosti namenjamo razvoju digitalnih veščin posameznika in organiziramo programe, ki dvigujejo raven digitalne pismenosti. Zato smo v Sloveniji uvedli digitalni bon, ki subvencionira nakup digitalne opreme za dijake in študente, starejšim od 55 let pa omogoča učenje digitalnih veščin na brezplačnih tečajih.

Vendar je še vedno malo ukrepov za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju pri razvoju digitalnih veščin. Ti ljudje so v času pandemije uporabljali tudi digitalno tehnologijo in si tako izboljšali kakovost življenja ter ostali povezani s skupnostjo. Analizirali smo, kako in v kolikšni meri osebe z motnjami v duševnem razvoju uporabljajo digitalne tehnologije v vsakdanjem življenju. Ta analiza je pokazala, da so potrebni pomembni koraki na področju digitalnega opismenjevanja teh ljudi, da bi jim omogočili učinkovito uporabo naprav, storitev in aplikacij.

Cilj projekta IDEAL je usposobiti osebe, ki nudijo podporo osebam z motnjami v duševnem razvoju v nevladnih organizacijah, kako se učiti in dvigovati raven digitalne pismenosti svojih članov. Za doseg tega cilja smo na podlagi analize potreb uporabnikov in pregleda stanja na tem področju v

svetu, pogovorov s strokovnjaki in izkušenj izvajalcev projekta oblikovali Priročnik. Priročnik bo temeljni dokument za izobraževanje ciljne skupine (podpornega osebja, prostovoljcev), ki vsakodnevno podpira osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Priročnik je razdeljen na štiri dele. V prvem delu pišemo o empatiji. Začnemo z osnovnimi pojmi empatije, zakaj je pomembna za razvoj družbe ter zakaj in kako biti empatičen, ko podpiramo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Na koncu opisujemo teste empatije, ki nam omogočajo boljše razumevanje težav, ki jih imajo ti ljudje v vsakdanjem življenju in uporabi digitalnih tehnologij. V drugem delu opisujemo naravno metodo učenja, ki temelji na znanstvenih dosežkih s področja nevroznanosti, predvsem delovanja možganov. Na žalost se je izobraževalni sistem v sedanji obliki razvil v 19. stoletju in ne sledi sodobnim dosežkom na področju učenja, lahko pa je celo v nasprotju s tem, kar je določila dosedanja znanost.

V tretjem delu opisujemo mentalne zemljevide, tehniko, ki se je izkazala za učinkovito pri poučevanju oseb z motnjami v duševnem razvoju.

V zadnjem delu opisujemo digitalne veščine, za katere menimo, da so najbolj potrebne za dvig ravni digitalne pismenosti oseb z motnjami v duševnem razvoju in jim omogočajo kakovostnejše življenje in močnejšo vključenost v lokalno skupnost.

Upoštevajte, da priročnik v tej obliki ni končni izdelek. Po pilotnem izobraževanju bomo na podlagi analize in evalvacije izvedli potrebne dopolnitve in spremembe za izboljšavo dokumenta.

Splošno o empatiji

Empatija je videti z očmi drugega,

poslušati z ušesi drugega

in čutiti s srcem drugega.

Neznani avtor

Empatija je sposobnost razumeti ali občutiti, kaj druga oseba doživlja znotraj svojega referenčnega okvira, to je sposobnost, da se postavite v položaj nekoga drugega. Definicije empatije vključujejo širok spekter socialnih, kognitivnih in čustvenih procesov, ki se nanašajo predvsem na razumevanje drugih (in predvsem čustev drugih). Vrste empatije vključujejo kognitivno empatijo, čustveno (ali čustveno) empatijo, somatsko empatijo in duhovno empatijo. [

Afektivna empatija (imenovana tudi čustvena empatija) je sposobnost odzivanja na duševna stanja drugih ljudi z ustreznimi čustvi.

Kognitivna empatija je sposobnost razumevanja perspektive ali duševnega stanja drugega.

Somatska empatija je opisana kot odziv na bolečino in žalost drugih s fizičnim doživljanjem iste bolečine v njihovi bližini.

Duhovna empatija je definirana kot neposredna povezava z »višjim bitjem« oziroma zavestjo. To je isto kot "razsvetljenje" v vzhodni filozofski tradiciji in se domneva, da se doseže z meditacijo.

Ker empatija vključuje razumevanje čustvenih stanj drugih ljudi, način njene karakterizacije izhaja iz načina karakterizacije čustev. Na primer, če so za čustva značilni telesni občutki, bo razumevanje telesnih občutkov drugega ključno za empatijo.



Slika 1 empatija se pojavlja zelo zgodaj

Po drugi strani pa, če je za čustva značilna kombinacija prepričanj in želja, potem bo razumevanje teh prepričanj in želja bolj pomembno za empatijo. Sposobnost predstavljanja sebe kot druge osebe je prefinjen proces. Vendar pa je osnovna sposobnost prepoznavanja čustev pri drugih lahko prirojena in jo lahko dosežemo nezavedno. Empirične raziskave podpirajo vrsto posegov za izboljšanje empatije. Sočutje in sočutje sta izraza, povezana z empatijo. Človek občuti sočutje, ko opazi, da so drugi v stiski, in ta občutek ga motivira, da pomaga. Tako kot empatija ima tudi sočutje širok razpon definicij in domnevnih vidikov (ki se prekrivajo z nekaterimi definicijami empatije). Sočutje je občutek skrbi in razumevanja za nekoga v stiski. Nekateri vključujejo v sočutje empatično skrb za drugo osebo in željo, da bi jo videli boljšo ali srečnejšo. Empatijo lahko najenostavneje razložimo z izrazom »opiši občutke, ko obuješ čevlje nekoga drugega«, kar v prenesenem pomenu pomeni, da razumemo osebo, njene težave, vodenje, reakcije ...

Če smo empatični in razumemo ljudi, ki jih srečujemo, bomo učinkovitejši pri svojih dejanjih, bolje bomo sodelovali pri timskem delu, zmanjšali bomo stres v družini in na delovnem mestu ter povečali kakovost življenja nas in oseb, ki so nam blizu.



Slika 2 Obuti tuje čevlje

Vse večji poudarek raziskav je na tem, kako se empatija kaže v izobraževanju med učitelji in učenci. Čeprav obstaja splošno soglasje, da je empatija bistvena v izobraževalnem okolju, so raziskave pokazale, da je težko razviti empatijo pri učiteljih pripravnikih. Vendar pa naše izkušnje z izvajanjem testov empatije v šolah z učenci in v podjetjih z zaposlenimi kažejo, da je mogoče razviti oziroma sprostiti empatijo pri večini ljudi.

Po eni teoriji je empatija ena od sedmih komponent, ki sodelujejo pri učinkovitosti medkulturne komunikacije. Ta teorija tudi trdi, da se je empatije mogoče naučiti. Raziskave pa tudi kažejo, da imajo ljudje več težav pri vživljanju v druge, ki se od njih razlikujejo po značilnostih, kot so status, kultura, vera, jezik, barva kože, spol in starost.

Pomen empatije pri delu z osebami s posebnimi potrebami

Ranjenca ne sprašujem, kako se počuti, sam postanem ranjenec.

Walt Whitman, Pesem o sebi

Vlogo empatije pri delu z osebami s posebnimi potrebami bomo razložili z zgodbo prostovoljke, ki jih uči plavati po metodi Halliwick: »Nikoli nisem razmišljala o empatiji, o tem, kako se drugi počutijo v določenih situacijah, dokler se nisem udeležila plavalnega festivala. na Reki. Povabili so me k preizkusu empatije. Najprej nam je trener rekel, naj plavamo samo z nogami, nato samo z rokami. To ni bilo težko. Po tem naj bi plavali z zaprtimi očmi. To je bilo čudno. Nato smo plavali samo z eno roko in eno nogo hrbtno. In potem sem ugotovil, da poskušam učiti plavati ljudi, ki imajo določene težave, ne da bi te težave sploh poskušal razumeti. Postalo mi je jasno, da brez »hojenja v čevljih drugih ljudi« svojih učencev ne morem učinkovito učiti plavanja.

In nenadoma sem začel razmišljati o različnih dogodkih iz svojega življenja. Zakaj sem določene ljudi in dogodke presojala na določen način, zakaj sem bila včasih jezna na dejanja svojih staršev, zdaj pa mi je jasno, da sem se motila. Če bi poskušal razumeti ljudi okoli sebe, bi mi bilo verjetno lažje, živel bi bolj kakovostno. Pa ne samo jaz, tudi bližnji okoli mene."

Če delaš z invalidi, moraš biti empatičen in poskušati razumeti njihove težave v vsakdanjem življenju. Če boste temu sledili, bo vaša podpora tem ljudem boljša in učinkovitejša.

Poleg tega boste začeli drugače gledati na ljudi okoli sebe, njihove odzive in komunikacijo, s čimer se bo izboljšala kakovost vašega življenja, pa tudi kakovosti življenja skupnosti, v kateri živite in delate.



Slika 6 Empatija pri otrocih

Na žalost večina ljudi ne

poskuša razumeti drugih ljudi in njihovega vedenja, kar vodi v nesporazume in težave.

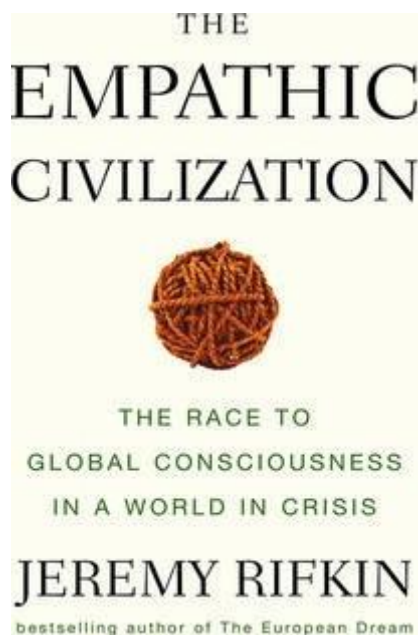
Obstaja naslednja zgodba, ki to ponazarja: V New Yorku je v podzemno železnico vstopil moški s tremi otroki. Otroci so kričali in bili nemirni. Potniki so to vedenje opazovali z začudenjem. In potem je moški rekel: "Opravičujem se, ampak iz bolnišnice so nam pravkar sporočili, da je njihova mama umrla."

Vloga empatije v razvoju družbe

V tej državi se veliko govori o zveznem primanjkljaju. Ampak mislim, da bi morali več govoriti o našem primanjkljaju empatije – sposobnosti, da se postavimo v kožo nekoga drugega; videti svet skozi drugačne od nas - otroka, ki je lačen, odpuščenega delavca v jeklarni, emigrantko, ki ti pospravlja sobo doma.

Senator Barack Obama, govor na univerzi Northwestern, 2009.

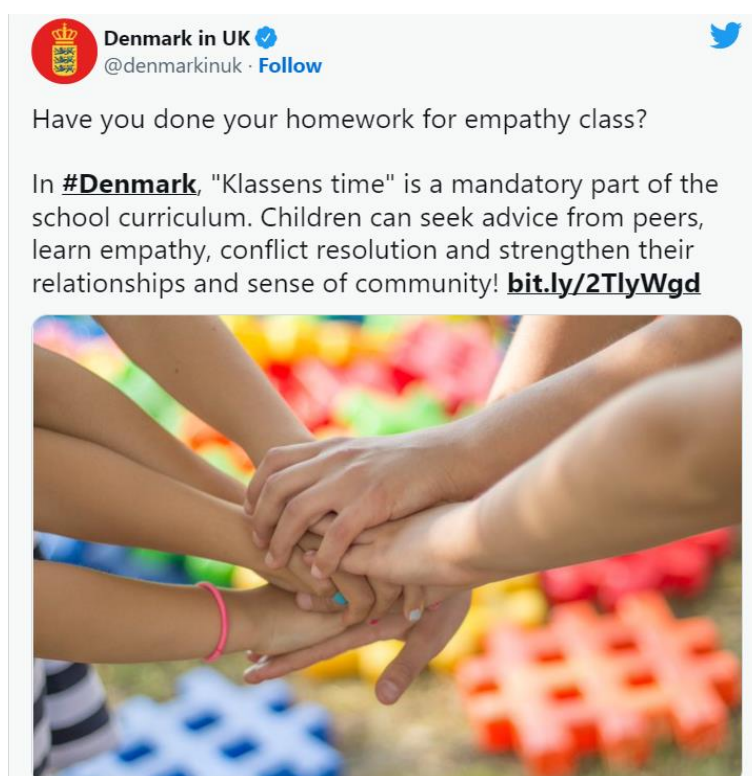
Znani ameriški ekonomist Jeremy Rifkin je napisal obsežno monografijo *Empathic Civilization*, v kateri dokazuje, da smo ljudje empatični, saj so v možganih zrcalni nevroni, ki zasvetijo, ko nekaj opazimo na drugem človeku. Po njegovem mnenju je človek pravzaprav *Homo Empathicus* in empatija se je skozi zgodovino človeštva razvijala od empatije plemen, preko empatije religije, nacionalne empatije do globalne empatije, ki se zdaj oblikuje in nam omogoča reševanje problemov, ki so se nakopičili v prejšnjem stoletju.



Slika 3 Knjiga Empatična civilizacija J. Rifkina

Glede na trenutno situacijo v svetu (pandemija, vojna, podnebne spremembe) se morda zdi, da so Rifkinove ideje nerealne, zato bomo na primeru Danske skušali prikazati pozitivno vlogo empatije pri razvoju družbe.

V knjigi *The Danish Way of Parenting* danskih psihoterapevtk in pedagoginj Iben Sandahl in Jessica Alexander (ameriških pisateljic in psihologov) je navedeno dejstvo, da otroke na Danskem učijo o empatiji že od malih nog. Če se empatija uči v šoli in izven nje, jo je mogoče povezati s splošno blaginjo prebivalstva države. "Otroci v danskem šolskem sistemu že v predšolski dobi sodelujejo v obveznem nacionalnem programu, imenovanem Korak za korakom. Otrokom se pokažejo slike otrok, od katerih vsak prikazuje različna čustva: žalost, strah, jezo, frustracijo, srečo in tako naprej."



Slika 4 Danski primer

Empatija pomaga pri vzpostavljanju odnosov, preprečevanju ustrahovanja in uspehu pri delu. Spodbuja rast vodij, podjetnikov in managerjev. "Empatični najstniki" so ponavadi uspešnejši, ker so bolj ciljno usmerjeni kot njihovi bolj narcistični vrstniki.

V danskih šolah je ena ura na teden namenjena Klassens tid, to je uri empatije za učence, stare od 6 do 16 let. Je temeljni del danskega učnega načrta. Tečaj empatije je prav tako pomemben kot čas, porabljen za na primer angleščino ali matematiko. Med Klassens tid se učenci pogovarjajo o svojih

težavah, ne glede na to, ali so povezane s šolo ali ne, in ves razred skupaj z učiteljem poskuša najti rešitev, ki temelji na pravem poslušanju in razumevanju. Če ni težav, o katerih bi se pogovarjali, otroci preprosto preživijo čas skupaj, se sproščajo in uživajo v hygge, besedi (in tudi glagolu in pridevniku), ki je ni mogoče dobesedno prevesti, saj gre za pojav, ki je tesno povezan z dansko kulturo. Hygge bi lahko opredelili kot »namerno ustvarjeno intimnost«. V deželi, kjer se zelo zgodaj v letu stemni, dežuje in je vse sivo, hygge pomeni vnašanje svetlobe, topline in prijateljstva ter ustvarjanje skupnega, gostoljubnega in intimnega vzdušja. To je osrednji koncept danskega občutka dobrega počutja.

Ker je empatija na Danskem postala sestavni del učnega načrta že leta 1993, lahko z gotovostjo trdimo, da je zato Danska med najsrečnejšimi državami na svetu. Že leta je med prvimi tremi, kot lahko razberemo iz priložene tabele.

Slika 5
najsrečn
ejših
držav
na svetu

<u>Rank</u>	<u>Country</u>	<u>Happiness 2021</u>	<u>Happiness 2020</u>	<u>2022 Population</u>
1	Finland	7.842	7.809	5,554,960
2	Denmark	7.62	7.646	5,834,950
3	Switzerland	7.571	7.56	8,773,637
4	Iceland	7.554	7.504	345,393

Finska je že nekaj let na prvem mestu in nima nobene ure empatije v izobraževanju. Finska pa svoj izobraževalni sistem temelji na odličnih učiteljih, ki imajo veliko svobode pri izvajanju učnega načrta. In odličen učitelj mora biti empatičen.

Empatijski testi

Empatija je veščina kot katera koli druga človeška veščina. Če boste imeli priložnost to vaditi, boste postali bolj empatični.

Simona Baren Cohen

Mislím, da smo vsi empatični. Morda nimamo dovolj poguma, da bi to pokazali.

Maya Angelou

Najboljši in verjetno najučinkovitejši način, da pri ljudeh začnete razmišljati o empatiji, je izvajanje »testov empatije«. To je mogoče storiti s preprostimi stvarmi, ki so pri roki.

Na začetku testa je potrebno predstaviti koncept empatije in da je naš cilj simulacija situacij, v katerih se invalidi znajdejo pri svojih vsakodnevni aktivnostih. Za začetek testa, da vzbudite zanimanje, ponudite enemu od udeležencev, da obuje čevlje, ki ste jih prinesli, in pove, kako se počuti v teh čevljih. Čevlji so lahko večji ali z visoko peto. Izberite osebo, ki ima bistveno manjšo ali večjo številko ali ponudite moškemu, da nosi čevlje z visokimi petami.



Slika 7 Empatija obuti čevlje drugih ljudi

Nato enemu od udeležencev zavežite oči in ga peljete do določene točke v prostoru. Prosite udeležence, naj to storijo v parih, eden s povojem, drugi pa naj mu pomaga pri premikanju z nasveti in navodili.

Po tem lahko izbranemu udeležencu ponudite, da z zavezanimi očmi sestavi figuro iz posameznih delov. Pri tem mu lahko pomagajo drugi udeleženci.



Slika 8 Priprava na preizkus empatije

Naslednji preizkus je, da udeleženec z eno roko zaveže čevlji.



Slika 9 *Vezava z eno roko*

Naslednji preizkus je, da udeleženec z eno roko zaveže čevelj. Udeležencu, ki ne nosi očal, lahko ponudite tudi očala z visoko dioptrijo in ga prosite, da poskusi prebrati določeno besedilo.

Nadalje dajte udeležencu v ušesa vato ali čepke za ušesa in prosite ostale udeležence, naj poskušajo komunicirati z njim.

Za učence je zanimivo tudi, da poskušajo besedo prepoznati s pantomimo. Enemu udeležencu zašepetajte besedo in naj poskusi besedo opisati s svojimi telesnimi znaki. Drugi udeleženci mu lahko postavljajo vprašanja, dokler ne najdejo odgovora.

Če imate možnost, prinesite na test invalidski voziček za gibalno ovirane osebe in prosite udeležence, da ga preizkusijo.

Na koncu preizkusa vprašajte udeležence, kaj so ugotovili, in naj delijo svoje vtise. Predlagamo, da udeležence prosite, da izpolnijo kratek vprašalnik z naslednjimi vprašanji:

- Ali ste bili v stiku z osebami s posebnimi potrebami?
- Ali veste, kaj je empatija?
- Ali se lahko postavite v položaj druge osebe?
- Ali ste po tem testu spremenili svoj odnos do oseb s posebnimi potrebami?
- Ali takšni testi podpirajo vključevanje oseb s posebnimi potrebami?
- Ali želite izvedeti več o empatiji?
- Bi se vključili v delo društev, ki podpirajo osebe s posebnimi potrebami?

Na vseh delavnicah, ki smo jih izvedli v šolah in podjetjih, smo dosegli pozitivne rezultate.

Udeleženci so bolje razumeli težave, s katerimi se srečujejo invalidi pri vsakodnevnih aktivnostih, začeli empatično razmišljati in pokazali pripravljenost za prostovoljno delo v nevladnih organizacijah, ki podpirajo osebe s posebnimi potrebami.

Metodika poučevanja oseb z motnjami v duševnem razvoju

Učenje je kot jadranje proti toku: čoln mora iti naprej, sicer ga bo odneslo navzdol.
kitajski pregovor

Za poučevanje oseb z motnjami v duševnem razvoju so predlagane naslednje učne strategije:

1. Snov razdelimo na manjše dele, ki jih poučujemo po korakih. Gradivo realiziramo korak za korakom. Ko učenec del snovi osvoji, preidemo na naslednji del učenja. S tem preprečimo preobremenitev študentov. To je progresiven in postopen pristop k učenju in je značilen za številne modele učenja. Edina razlika je število in velikost zaporednih korakov. Poučevanje digitalnih veščin je enostavno organizirati in izvajati v majhnih delih. Pregledovanje in pošiljanje sporočil je na primer en del, ki ga ponavljamo, dokler učenec tega ne osvoji, nato pa preidemo na naslednji del, ki smo ga načrtovali.
2. Spreminjanje pristopa k poučevanju. Dolga besedna navodila in abstraktna predavanja so za večino ljudi neučinkovite metode poučevanja. Večina ljudi se uči kinestetično. To pomeni, da se najbolje učijo tako, da dejansko opravijo nalogo. To je v nasprotju z mišljenjem, da se izvaja abstraktno. Praktični pristop je še posebej koristen za osebe z motnjami v duševnem razvoju. To strategijo je enostavno izvajati tudi pri učenju digitalnih veščin, saj jih je mogoče osvojiti le s praktično uporabo digitalnih naprav. Pri tem moramo upoštevati, da je vrstni red učenja posameznih vsebin takšen, da morajo učenci pri realizaciji naslednjega dela najprej osvojiti prejšnjega. Ne morete na primer pošiljati sporočil, če ne znate vklopiti pametnega telefona. Zato je treba ustrezno pozornost posvetiti načrtovanju vrstnega reda poučevanja delov snovi in z učenci potrpežljivo delati, dokler načrtovanega poglavja popolnoma ne osvojijo.

3. Ljudje z motnjami v duševnem razvoju se najbolje znajdejo v učnih okoljih, kjer se uporabljajo vizualni pripomočki. To lahko vključuje video, slike in grafikone. Ta vizualna orodja so uporabna tudi pri tem, da učencem pomagajo razumeti, kakšno vedenje se od njih pričakuje. Na primer, uporaba grafikonov za prikaz napredka učencev je zelo učinkovita. Grafe lahko uporabite tudi kot sredstvo za zagotavljanje pozitivne okrepitve za ustrezno vedenje pri nalogi.
4. Zagotavljanje neposrednih in takojšnjih povratnih informacij. Ljudje z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo takojšnje povratne informacije. To jim omogoča, da vzpostavijo povezavo med svojim vedenjem in učiteljevim odzivom. Zamuda pri zagotavljanju povratnih informacij otežuje vzpostavitev povezave med vzrokom in posledico, tako da je učenje neučinkovito.

Ne glede na to, da je proces poučevanja oseb z motnjami v duševnem razvoju kompleksen, imajo te osebe lahko lastnosti, ki lahko pomagajo pri poučevanju, kot so:

- Osebe z motnjami v duševnem razvoju uživajo v igri in se učijo skozi igro. Zato poskusite čim več uporabljati metodo učenja skozi igro. Poleg tega je lahko glasba pomemben del učenja in razvoja za vsakega učenca, za tiste z motnjami v duševnem razvoju pa je lahko še posebej močan motivator.
- Lahko so radovedne in kažejo veliko zanimanje za dejavnosti, ki vključujejo igro.
- Lahko imajo dobro razvito fino in grobo motoriko, kar olajša uporabo digitalnih naprav, predvsem pametnih telefonov, ki jih najpogosteje uporabljajo osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Poučevanje oseb z motnjami v duševnem razvoju zahteva prilagoditve komunikacijskega stila:

- Pritegnite pozornost učencev pred komunikacijo. Ko dajete navodila ali se pogovarjate s študenti, se prepričajte, da imate njihovo popolno pozornost, preden začnete. To lahko storite na glas ali s kretnjo.

- Bodite jasni in natančni. Lahko je koristno dati jasna in natančna navodila o nalogi ali pričakovanem vedenju in o tem, kako dolgo morajo delati.
- Uporabite vizualna navodila. Nekaterim študentom lahko pomagajo vizualna navodila o nalogi ali vedenju. Uporabite lahko tudi vizualno postavitev, plakat ali video, da orišete ali modelirate nalogo.
- Nekaterim učencem je morda lažje, če znajo uporabljati kretnje. Nekateri bodo morda morali pokazati pravilen odgovor, namesto da bi ga povedali.
- Dajte kratka navodila neposredno pred vsako aktivnostjo. Koristno je lahko, če študente spomnite, na kaj želite, da se osredotočijo pri tej dejavnosti.
- Spodbujajte in popravljajte. Razmislite o pozitivnih povratnih informacijah in popravkih.

Digitalne veščine je treba obvladati, da bo njihova uporaba rutinska. Zato je treba študentom ponuditi veliko priložnosti za prakso:

- Učenci bodo morda morali večkrat vaditi nalogo ali vedenje. Veliko časa za vadbo v različnih okoljih in z različnimi materiali lahko učencem pomaga, da se naučijo uporabljati to veščino v drugih situacijah.
- Ponudite manj nalog z več priložnostmi za prakso. Ponuditi manj nalog z več časa za vajo in reševanje je morda bolj koristno kot ponuditi več nalog z malo priložnostmi za vajo.
- Dajte študentom veliko priložnosti za skupno delo. Večino digitalnih veščin, ki jih ljudje uporabljajo, so pridobili z neformalnim učenjem od ljudi, ki so to veščino obvladali in niso učitelji.



Slika 11 Tipno učenje

Poleg naštetega je potrebno upoštevati pravilo, da smo si vsi različni in pristop prilagoditi vsakemu učencu. Če je le mogoče, je najbolj učinkovito digitalne veščine poučevati individualno. Če smo sočutni in razumemo težave, ki jih ima naš učenec, bomo v izobraževalnem procesu uspešnejši. Za vsako osebo je potrebno pripraviti individualni učni načrt in med izvajanjem vnesti potrebne spremembe, saj je učni proces dinamičen.

Naravna metoda učenja

Današnje formalno in neformalno izobraževanje pripravlja študente na delo v industrijski družbi (ki izginja) in temelji na načelih, ki so bila uveljavljena v 19. stoletju. Sir Ken Robinson je v svojem predavanju Kako ubežati izobraževalni dolini smrti opozoril, na čem mora danes temeljiti izobraževanje. Predavanje najdete na spletni strani:

https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_v_alley). »

Obstajajo tri načela, na katerih sloni razcvet človeškega življenja, in so v nasprotju s kulturo izobraževanja, v kateri mora delati večina učiteljev in vzdržati večina učencev.

Prvo načelo je, da so ljudje po naravi različni in raznoliki.

Otroci najbolj napredujejo, če je program širok, če jim omogoča izražanje različnih talentov, ne le enega ozkega dela.

Drugo načelo, ki spodbuja razcvet človeškega življenja, je radovednost.

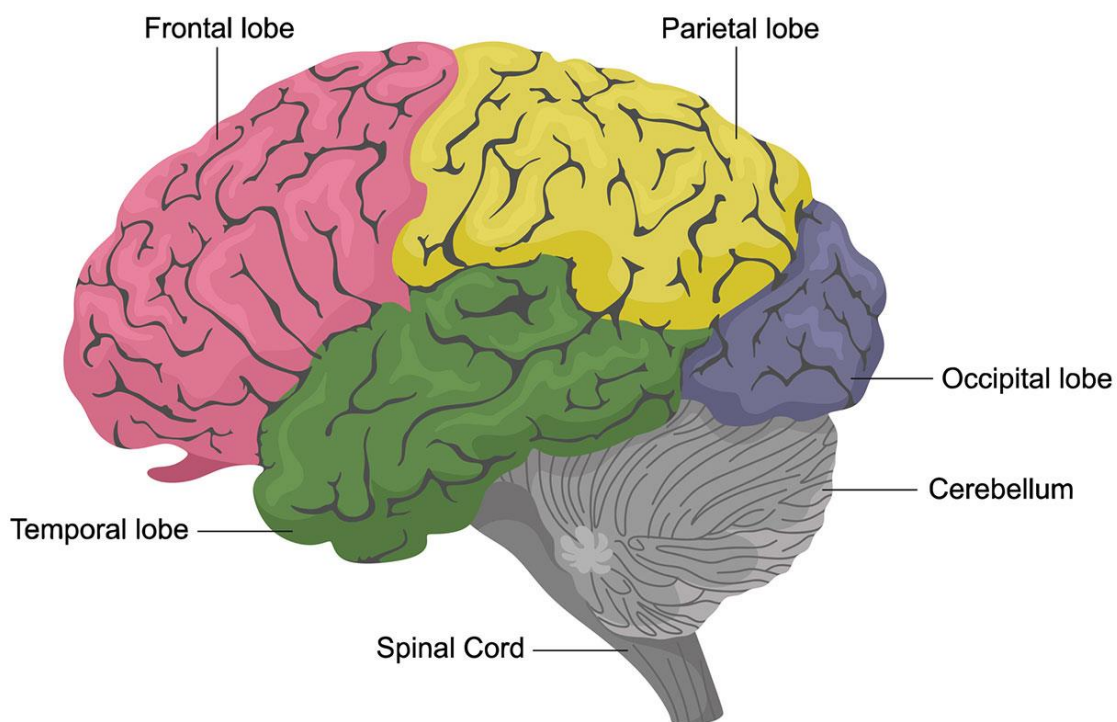
Če vam uspe v otroku zanetiti iskrico radovednosti, se bo zelo pogosto učil brez dodatne pomoči. Otroci so naravni učenci. Pravi dosežek je izklopiti to posebno sposobnost ali jo potlačiti. Radovednost je gonilo dosežkov. Naše otroke in učitelje spodbujamo, da sledijo rutinskim postopkom, namesto da bi prebudili to moč domišljije in radovednosti.

In tretje načelo je naslednje: človeško življenje je v bistvu ustvarjalno.

Zato so naši življenjepisi različni. Svoja življenja ustvarjamo in med življenjem jih lahko poustvarimo. Je običajno sredstvo izmenjave v človekovem bitju." Vsi opisani principi kot tudi proces učenja so globoko povezani z možgani. Pravijo, da je najboljši

računalnik v vesolju med našimi ušesi. Gre za možgane, ki tehtajo 1,5 kg in porabijo 20 % energije.

Human Brain Anatomy



Slika 20 Možgani

Učenje na podlagi znanstvenih spoznanj, ki opisujejo delovanje možganov, imenujemo »naravna učna metoda«, ki je pogosto nasprotna metodam, ki se danes uporabljajo v izobraževalnem sistemu.

Danes vemo veliko več o delovanju možganov kot v času, ko je bil izobraževalni sistem oblikovan po tovarni industrijske družbe. Tega znanja pa ne uporabljamo v izobraževalnem procesu. Če bi uporabili dejstva, ki jih poznamo o delovanju možganov, bi lahko bistveno izboljšali učinkovitost učenja.

V nadaljevanju bomo razložili osnovne elemente o delovanju možganov, ki jih moramo spoštovati v procesu učenja in so znanstveno potrjeni. Pri tem se bomo držali pravil, opisanih v knjigi Brain Rules, ki jo je napisal nevroznanstvenik (povezava <https://brainrules.net/>).

Vadba izboljšuje kognitivne sposobnosti.

Mens sana in corpore sano (zdrav duh v zdravem telesu).

Telesna aktivnost izboljšuje kognitivne sposobnosti ne glede na starost. Dolgo obdobje svoje zgodovine (homo sapiens se je pojavil pred 100.000 leti) se je bil človek prisiljen gibati, da je preživel. Znanstveniki so ugotovili, da so morali moški dnevno prevoziti približno 20 kilometrov, ženske pa 10 kilometrov. V tem nenehnem gibanju se je moral nenehno odločati, kajti nevarnost je pretila z vseh strani. Lahko bi namreč dobil večerjo ali pa sam postal večerja. Veliko število študij je pokazalo, da telesna aktivnost, predvsem aerobna vadba, izboljša izvršilne funkcije možganov (kot so odločanje, načrtovanje,...).

Primerjava ljudi, ki so fizično aktivni, in ljudi, ki niso (couch potatoes), je pokazala, da so aktivni ljudje boljši na naslednjih področjih:

- dolgoročni spomin
- pozornost
- sklepanje
- Odpravljanje težav
- abstraktno mišljenje.

Če k temu dodamo, da redna telesna dejavnost zmanjšuje pojav bolezni srca in ožilja, možganske kapi, zmanjšuje stres in depresijo, potem nam je jasno, da mora telesna dejavnost postati sistematičen del vsakega izobraževalnega procesa. Na žalost ni tako, ker izobraževalni sistem generira delavce za delo v industrijski družbi, kjer je nujno, da so delavci disciplinirani, ker je vse organizirano kot delo v tovarni. Zato smo v večini šol

poskrbeli, da otroci mirno sedijo in se ne morejo premikati, ne glede na to, da med gibanjem bolje razmišljamo.

Zakaj ima telesna aktivnost tako pozitiven vpliv na naše kognitivne sposobnosti?

Odgovor znanstvenikov je naslednji: ko telovadimo, se poveča pretok krvi skozi tkiva, saj vadba spodbudi krvne žile, da proizvajajo molekule dušikovega oksida, ki uravnavajo pretok. Ko se pretok izboljša, telo ustvari nove krvne žile, ki prodrejo globlje v tkivo. Ta proces poveča distribucijo hrane in odstranjevanje odpadkov, kar se dogaja po vsem telesu, vključno z možgani. Raziskave so pokazale, da se poveča volumen nekaterih nevronov v možganih, to je v delih možganov, ki jih imenujemo zobate gurgije. Ta področja so vitalna sestavina hipokampusa, ki je pomemben za oblikovanje spomina. Poleg tega se je izkazalo, da vadba spodbuja enega najpomembnejših rastnih dejavnikov v možganih, BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor). Ta beljakovina ohranja nevrone zdrave, hkrati pa podpira nastajanje novih celic v možganih, predvsem v hipokampusu, kar je pomembno za naše kognitivne sposobnosti. Iz navedenega izhaja, da je aktivnost izjemno pomembna za telesno in duševno zdravje. Če smo aktivni, zmanjšamo tveganje za različne bolezni, vključno z boleznimi staranja (demenca, Alzheimerjeva, Parkinsonova bolezen) in izboljšamo svoje kognitivne sposobnosti, tudi sposobnost učenja. Vadite torej osebno in s svojimi člani. Medina v svoji knjigi *Brain rules* predlaga, da bi imeli učenci v šolah (dva do trikrat na teden) zjutraj 30 minut aerobnih vaj, ob koncu ure pa 25 minut vaj za moč.

Obstajajo številne vaje, ki jih lahko izvajate sami ali s člani. Predlagamo, da si ogledate video kako z vadbo spodbuditi tvorbo dušikovega oksida in BDNF



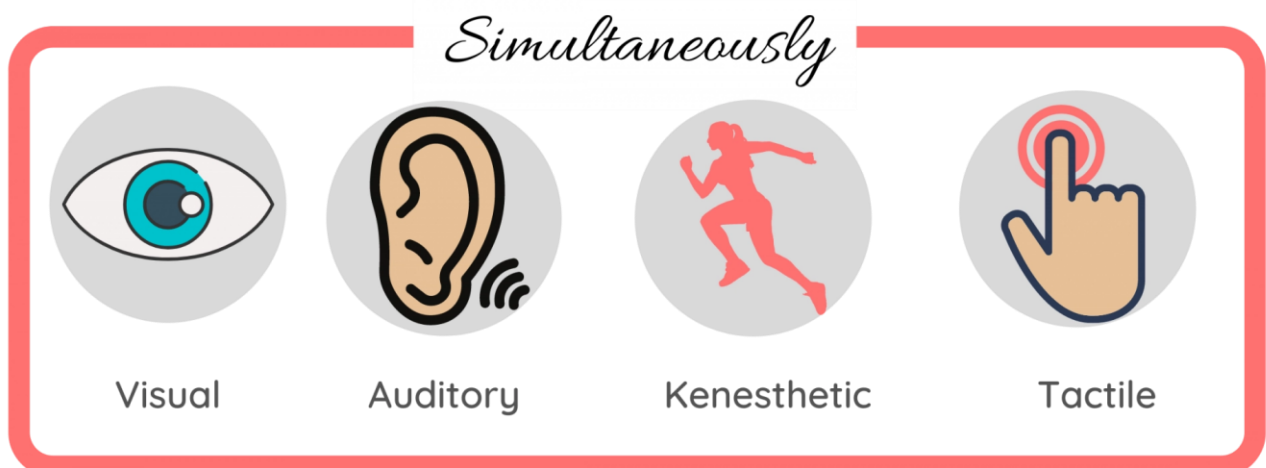
Slika aerobne vaje

Z več čutili se bolje učimo

Psiholog Richard Mayer je proučeval vpliv več čutil na učenje. V nekem poskusu je ljudi razdelil v tri skupine. Prvi so se učili s poslušanjem snovi, drugi z branjem, tretja skupina pa je informacije sprejemala v kombinaciji (slušnih in vidnih). Skupine, ki so se učile z uporabo več čutil, so bile vedno uspešnejše. Snov si boljše in dlje zapomnijo (tudi po dvajset let). V enem poskusu je bila skupina, ki ji je bil material predstavljen z uporabo več čutil, 50 % uspešnejša pri iskanju kreativnih rešitev kot skupina, ki ji je bil material predstavljen samo z enim čutilom. V drugem poskusu je bil rezultat boljši celo za 75 %.

Mayer je definiriral načela, kako multimedija vpliva na učenje:

1. Učenci se bolje učijo z besedami in slikami kot samo z besedami.
2. Učenci se bolje učijo, če so besede in slike predstavljene sočasno in ne ena za drugo.
3. Učenci se bolje učijo, če so ustrezne besede in slike prikazane na zaslonu blizu druga druge, kot če so daleč narazen.
4. Učenci se bolje učijo, ko so gradiva izklopljena, kot če so vklopljena.
5. Učenci se bolje učijo, če animacijo spremlja govor, kot če jo spremlja besedilo na zaslonu.



Vključevanje več čutov v učni proces izboljša učne rezultate. Tako je v poskusu skupina študirala z vonjem vrtnic. Pri ponovitvi snovi je imela skupina, ki je imela pri ponovitvi enake pogoje z vonjem vrtnic, boljše rezultate. Splošno pravilo je, da če si poskušamo zapomniti snov, ki smo jo preučevali, imamo boljše rezultate, če to počnemo pod enakimi pogoji kot takrat, ko smo snov preučevali.

Če torej želimo izboljšati učinkovitost učenja, moramo v proces poučevanja vključiti čim več čutil.

spanje

Spanje je tesno povezano z našo sposobnostjo učenja. Večino časa, ko spimo, ostanemo možgani aktivni in porabijo enako količino energije kot, ko smo budni. Samo v 20 % časa, ko spimo, naši možgani porabijo manj energije kot ko smo budni.

Raziskave so pokazale, da imamo, če premalo spimo, slabšo koncentracijo, šibkejše izvršilne funkcije, slabši trenutni spomin, težave z logičnim sklepanjem, reševanjem matematičnih nalog in motorične težave.

Na primer, vojaki zaradi ene neprespane noči izgubijo 30 % svojih kognitivnih sposobnosti, dve neprespani noči pa povzročita 60 % zmanjšanje kognitivnih sposobnosti, kar negativno vpliva na učinkovitost njihovega delovanja.

Dovolj spanca torej omogoča učinkovito učenje, čeprav splošnega pravila, koliko časa potrebujete za spanje, ni, je odvisno od posameznika.

Ugotovljeno je bilo tudi, da krajši spanec na dan, običajno med 13 in 15 urami, izboljša kognitivno učinkovitost. Tako je NASA ugotovila, da 26 minut spanja popoldne poveča učinkovitost pilotov za več kot 34 %.

Spanje tudi izboljša našo sposobnost reševanja težav. Tako je bilo eksperimentalno ugotovljeno, da ko morajo udeleženci rešiti določen problem 12 ur po začetnem

Stres in učenje

Ko se znajdemo v nevarnosti, naše telo izloča adrenalin in kortizol kot takojšen odgovor na nevarnost, kar v dolgi zgodovini naše vrste ni trajalo dolgo.



Slika 17 Vzrok fizičnega stresa

V preteklosti so bile nevarnosti predvsem fizični napadi živali ali ljudi in so bile kratkotrajne. Danes so težave, s katerimi se soočamo, dolgoročne. Na primer: brezposelnost, finančne težave, družinske težave in težave v službi.

Naše telo se na te težave odzove kot v primeru neposredne fizične nevarnosti.

Adrenalin pospeši utrip, zviša krvni tlak in močno sprosti energijo. Vse to je potrebno, da se lahko branimo (boj ali beg). Drugi hormon, kortizol, nas vrne v normalno stanje.

Vse to je lepo, če stres ne traja dolgo (merimo ga v sekundah). Če pa traja dlje (ure, dnevi ali celo meseci), prisotnost stresnih hormonov vodi v srčno-žilne okvare in oslABLJENO imunost ter lahko povzroči poškodbe možganov. Lahko se ločijo nevronske mreže, prekine nastajanje novih nevronov v hipokampusu (kar je izjemno pomembno

v učnem procesu), v primeru hudega stresa pa celo uničijo celice hipokampusa. Vse to ima katastrofalne posledice za učni proces.



Slika 18 Psihični stres

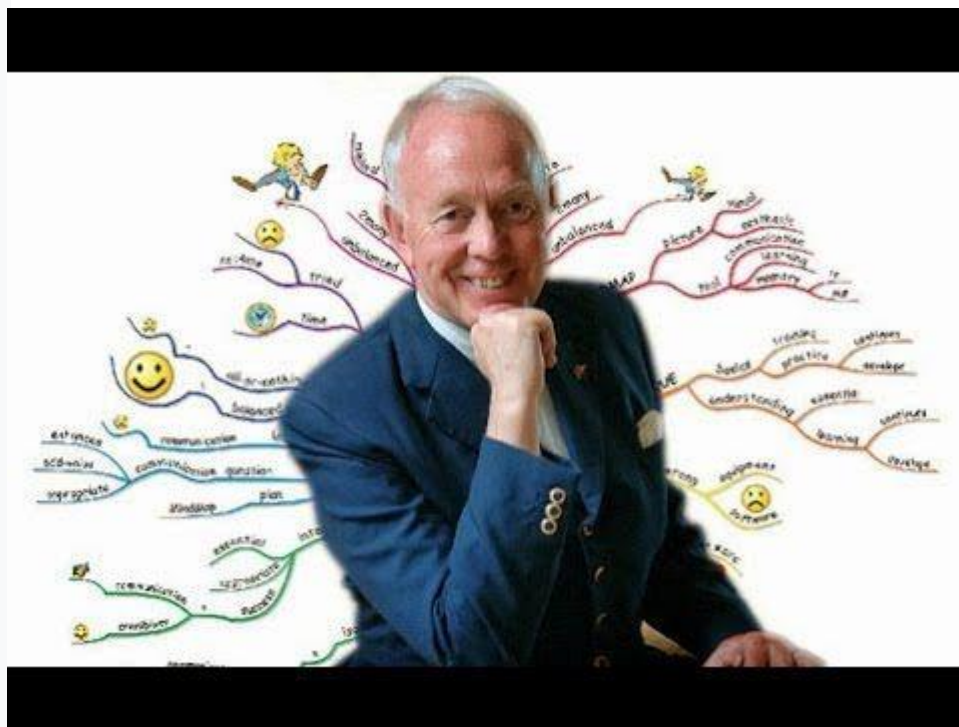
Dokazano je, da imajo ljudje pod stresom težave z matematiko, slabo obdelujejo jezik, imajo slabši kratkoročni in dolgoročni spomin ter se težko koncentrirajo. Raziskave so pokazale, da so ljudje pod hudim stresom 50% slabši pri testih kognitivnih sposobnosti kot ljudje pod nizkim stresom, predvsem na področju deklarativnega spomina in izvršilnih funkcij (kamor sodi tudi reševanje problemov).

Zato učni proces ne sme biti stresen. Če se želimo uspešno učiti, se moramo znebiti stresa. Pomembno je naslednje:

- Izvajalci izobraževalnega procesa se morajo izogibati dejavnikom, ki povzročajo stres pri učencih.
- Učenci morajo znati obvladovati stres, saj šola ni edini vzrok stresa, verjetno so vključene tudi razmere, v katerih dijak živi.

Uporaba miselnih vzorcev pri poučevanju oseb z motnjami v duševnem razvoju

Miselni vzorci so tehnika, ki jo je razvil Tony Buzan v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja.



Slika 19 Mentalni zemljevid in Tony Buzan

Dokazano je, da ta tehnika pomaga osebam z motnjami v duševnem razvoju pri učnem procesu. Skozi stoletja se je razvilo mnenje, da se je treba izražati lepo. To je za nekatere ljudi težko. Naši stavki imajo pogosto veliko elementov, ki prispevajo k lepoti izraza, ne obogatijo pa dejstev, ki smo jih želeli povedati. Nekateri imamo dar za lepo izražanje, a večina jih ni rojenih pesnikov, pisateljev, filozofov, ampak želimo svoje misli izražati razumljivo in jasno. To je opazil Tony Buzan, ki je iz konteksta diagrama razvil tehniko, ki jo je poimenoval mentalni zemljevid, ki pomaga pri učenju, pripravi predstavitve, iskanju rešitev, pisanju zapiskov ...

Tehnika je preprosta. Izberemo temo, o kateri želimo pisati, govoriti ali se učiti. Na sredino postavite ime teme in ga obkrožite (slika 20). Nato z velikimi tiskanimi črkami zapišemo ključne besede, povezane z izbrano temo. Ključne besede so običajno samostalniki in pridevniki, ne glagoli. Majhni otroci se izražajo s ključnimi besedami, ker imajo skromen besedni zaklad. Tipičen primer tega izraza je izjava, kot je: »Lačen sem.« Otrok ne reče: »Lačen sem kot volk« ali »Imam hormone lakote«, ampak »Lačen sem. "da vemo, kdo je lačen in kaj hoče.

Ključne besede pišemo z velikimi tiskanimi črkami, da jih lažje beremo. Pobarvajmo jih, da dobimo vizualne učinke.



Slika 20 Miselni vzorec o miselnih vzorcih

Običajno ne pretiravamo v našem miselnem vzorcu ključnih besed – najbolje jih je največ sedem (naš trenutni spomin si to zapomni).

Prednost miselnega vzorca je, da dobimo celotno sliko teme, je odprt in lahko dodajamo ključne besede.

S to tehniko se hitreje učimo, učinkoviteje pišemo zapiske in se pripravljamo na nastop ali predstavitev.

Raziskave so pokazale, da tehnika miselnega vzorca pomaga ljudem z učnimi težavami (intelektualno prizadetostjo), saj se učijo lažje in učinkoviteje. Osredotočajo se na ključne besede in ne razmišljajo o lepoti izražanja ter tako dosegajo boljše rezultate.

Viri

O možganih in učnem procesu lahko izveste na brainrules.net.

Miselni vzorci so opisani v knjigi Tonyja in Barryja Buzana *The Mind Map Book*

Veliko o učenju in ustvarjalnosti najdete v knjigi Kena Robinsona *Out of Our Minds*

Elemente naravne metode učenja najdete v knjigi Barbare Oakley *Learning How to*

Learn

Digitalne veščine

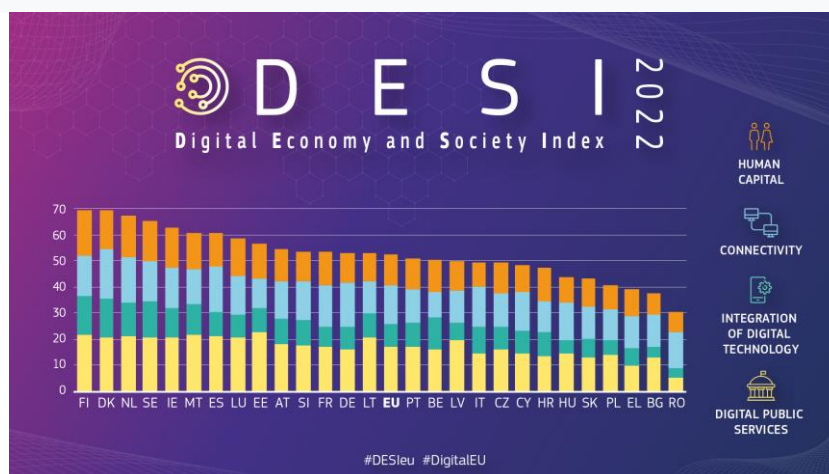
Če se človek neha učiti, je star, pa naj bo star dvajset ali osemdeset let. Če še študira, je mlad.

Henry Ford

Svet postaja vse bolj digitalen, ampak ne smemo pozabiti na povezovanje ljudi.

Adam Neumann

Digitalne veščine postajajo vse bolj pomembne. Digitalne veščine postajajo tudi pokazatelj razvitosti družbe. Evropska unija objavlja indeks DESI (Digital Economy and Society index), ki se določa za vse države



Slika 21 Indeks Desi

članic EU. V tem poglavju opisujemo digitalne veščine in kako jih naučiti. Digitalizacija ima temne plati, zato smo posebno pozornost namenili nevarnostim, povezanim z življenjem v digitalnem svetu; od digitalnega kriminala do zasvojenosti z digitalnimi napravami in mediji.

Posebnosti poučevanja digitalnih veščin

Povej mi in pozabil bom, nauči me in mogoče si bom zapomnil, vključi me in naučil se bom.

Benjamin Franklin

Poučevanje digitalnih veščin ima svoje posebnosti, ki jih je potrebno upoštevati pri pripravi in izvedbi izobraževanja.

Če želimo uspešno poučevati digitalne veščine, sta pomembna dva elementa.

Digitalne veščine namreč običajno poučujejo ljudje, ki so strokovnjaki na področjih računalništva. Ti ljudje imajo globoko strokovno znanje, manjkajo pa jim pedagoške sposobnosti. To vprašanje morda najboljše ponazarja komentar k članku o izobraževanju digitalnih veščin za starejše:

»... Kot trener delam že vrsto let in vem, da se vsakega človeka da naučiti, treba je le prilagoditi pristop. Zdaj me učijo tudi napredne uporabe Worda in vidim, da računalničarji nimajo pojma o pedagogiki. Izhajajo iz sebe, namesto da bi se prilagajali študentu.«



Slika 22 Digitalno bogastvo

Če torej želimo, da naši učenci obvladajo digitalne veščine, jih moramo dobro poznati in razumeti težave, s katerimi se soočajo v procesu učenja. Biti moramo empatični in spoštovati načelo, da smo si različni in temu primerno pripraviti individualni program za vsakega učenca. Zato je najbolje, da učni proces poteka »ena na ena«, v katerem učitelj dobro spozna učenca in bo njegov prispevek k uspešnosti učenja tako večji.

Drug element, ki ga moramo upoštevati v procesu poučevanja digitalnih veščin, je, da so to veščine, ki jih bo učenec uporabljal vsak dan. Podobno kot pisanje in branje. Za učenje branja in pisanja potrebujemo več časa kot za učenje nekaterih dejstev iz geografije ali zgodovine. Zato je potrebno veliko vaje in ponavljanja, še posebej, če je učenec začetnik. Digitalne veščine uporabljamo v stiku z računalnikom, tablico, pametnim telefonom. Kadarkoli se srečamo z novo napravo, se pojavi strah, da bi se kaj pokvarilo, zato je potreben čas, da se nanjo navadimo in se nehamo bati novega. Če torej želimo uspešno poučevati digitalne veščine, je treba dobro spoznati učenca, njegove sposobnosti, težave, ki jih ima in izobraževalni proces prilagoditi njegovim zmožnostim.

Nikakor ne smemo pričakovati hitrega uspeha. Spomnite se, koliko časa ste se učili brati in pisati in jasno vam bo, da je le z veliko vaje, potrpljenja, pomoči in podpore uporabnika mogoče doseči dobre rezultate.

Poučevanje digitalnih veščin, potrebnih za delo z računalnikom

Mislím, da obstaja svetovni trg za približno pet računalnikov.

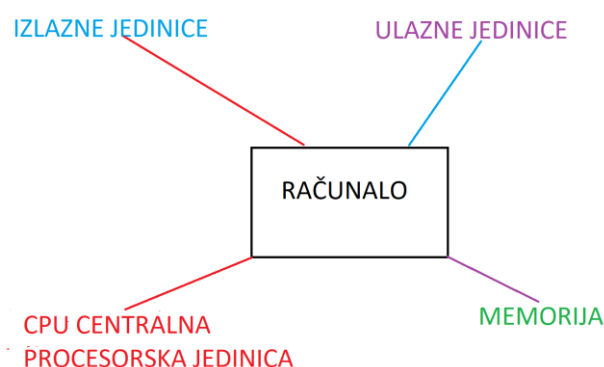
Watson, predsednik uprave IBM leta 1943

Elektronski računalniki so se pojavili v štiridesetih letih prejšnjega stoletja. Bilo jih je več in uporabljala jih je vojska. Vesoljske raziskave so pospešile razvoj elektronike in posredno računalništva. Odkritje mikroprocesorja je omogočilo nastanek osebnih računalnikov, ki so se na trgu pojavili v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Nato je sledila še hitrejša rast, kar je razvidno iz spodnje slike.



Slika 23 Razvoj namiznih računalnikov

Ne glede na zunanji videz so računalniki sestavljeni iz naslednjih komponent: CPE centralne procesne enote, vhodnih enot, izhodnih enot in pomnilnika.



Slika 24 Osnovne jedinice računalna

Ulazne (input) jedinice su: tipkovnica, miš, mikrofonski, kamera, joystick, čitač bar koda, ...



Slika 25 Ulazne jedinice

Računalniške izhodne enote so lahko: monitor, zvočnik, tiskalnik, 3D tiskalnik, projektor, risalnik, slušalke,...

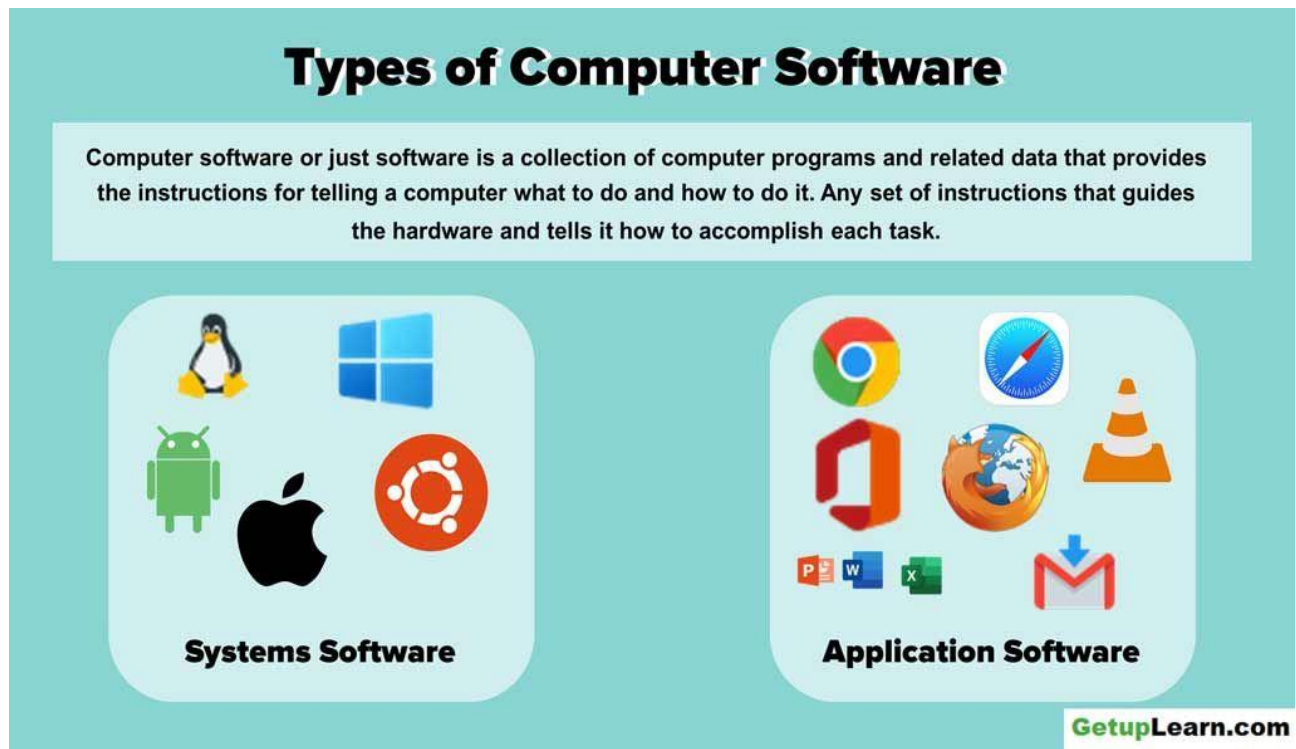


Slika 26 Izhodne enote

Lastnosti posameznih komponent so se spremenile, tako da je danes pametni telefon dejansko močnejši od računalnika, ki je upravljal polet na Luno v projektu Apollo.

Računalnika brez programske opreme ni mogoče uporabljati. Programska oprema je zbirka programov za računalnik, ki računalniku sporočajo kaj in kako naj dela. Poznamo dve vrsti

programske opreme: sistemsko (Windows, Linux, Unix,...) in aplikativno (spletni brskalnik, urejevalnik besedil, ...)



Slika 27 Programska oprema

Uporabnika ne zanimajo računalniške komponente, komunicira neposredno z vhodnimi in izhodnimi enotami.

(raziskave so pokazale, da ljudje z motnjami v duševnem razvoju lažje uporabljajo miško in zaslon na dotik kot tipkovnico). Zanima ga predvsem uporaba računalnika, zato mora biti izobraževanje digitalnih veščin usmerjeno v uporabo računalnika za namene, ki zanimajo končnega uporabnika.

Za uspešno poučevanje uporabe računalnika moramo učence najprej preizkusiti in ugotoviti, kaj znajo in česa ne.

Najbolje je, da rezultate tega preverjanja vnesete v tabelo z naslednjimi razdelki (primer)

Uporabnik	vkluči/izključi računalno	odpre/zapre aplikacijo	odpre/zapre mapu	odpre/zapre datoteku
Oseba 1	Da	Ne	Da	Da
Oseba 2	Ne	Ne	Ne	Ne
Oseba 3	Da	Da	Da	Da
Oseba 4	Da	Da	Da	Ne
.....				

Nato na podlagi pridobljenih podatkov pripravimo individualni program za vsakega študenta, izhajajoč iz znanj in veščin, ki jih trenutno ima.

Poučevanje je najbolje izvajati individualno ena na ena (Slika 27). Pri poučevanju digitalnih veščin je treba iti po majhnih korakih in ostati pri določeni temi, dokler učenec popolnoma ne obvlada snovi in lahko samostojno opravi določeno nalogo. Ta pristop od učitelja zahteva potrpežljivost in razumevanje težav, ki jih ima učenec pri usvajanju snovi.

Zaželeno je tudi spremljati napredek učencev in po možnosti vnašati v podobno tabelo, kot smo jo izdelali, ko smo preverjali obstoječe znanje in spretnosti učencev.



Slika 28 Poučevanje digitalnih veščin

Ne glede na to, da se nam ta pristop lahko zdi počasen zagotovo daje rezultate.

Osnove poučevanja digitalnih veščin, potrebnih za delo s pametnimi telefoni

Vse se lahko spremeni, saj je revolucija pametnih telefonov še v zgodnji fazi.

Tim Cook

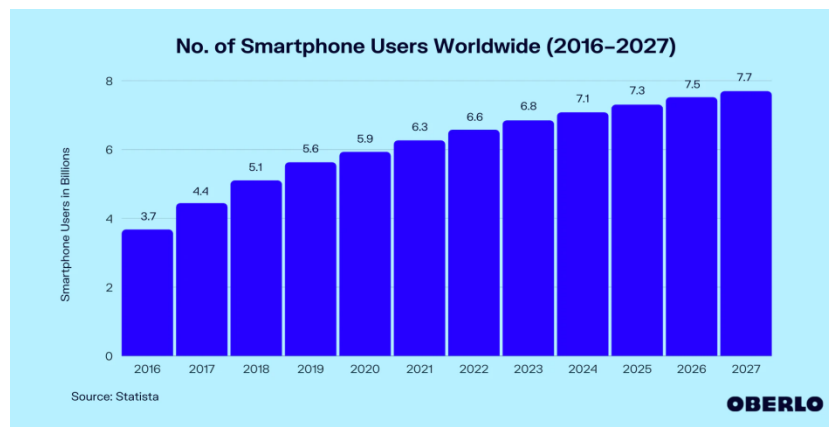
Prava ljubezen je pomanjkanje želje po preverjanju pametnega telefona v prisotnosti nekoga drugega.

Alain de Botton

Pametni telefoni so se v zadnjih nekaj letih izjemno razširili. Prednost telefonov v primerjavi z računalniki in tablicami je v tem, da večina ljudi pozna telefon in osnovno rokovanje z njim.

Poleg tega je telefon manjši in lažji in ga imamo lahko vedno pri sebi. Zagotavlja vse funkcije kot običajen računalnik, ves čas je na spletu. Verjetno bo kmalu večina ljudi na svetu imela pametni telefon in se bo z njim povezovala ter uporabljala različne spletne aplikacije.

Danes je na svetu 6,6 milijarde pametnih telefonov, kar pomeni, da ima enega 85 % ljudi (ni čisto res, ker imajo nekateri več telefonov). To število bo še naraščalo (slika 29).



Slika 29 Ocena rasti števila uporabnikov pametnih telefonov v svetu

Po teh podatkih bodo pametni telefoni vse bolj postajali osnovna komunikacijska naprava za vse. Obstaja več proizvajalcev pametnih telefonov, kot so Apple, Samsung, Huawei, Xiaomi, L.G.

Sony, Google. Konkurenca je izjemno močna, proizvajalci prihajajo vsako leto z novimi tipi (imajo boljše ali več kamer, močnejši procesor, boljši zaslon, višjo ločljivost).



Slika 30 Primeri pametnih telefonov

Zato obstajajo razlike v tem, kako jih upravljati. Vendar se uporabniki hitro naučijo uporabljati novi telefon.



Slika 31 Uporaba različnih operacijskih sistemov

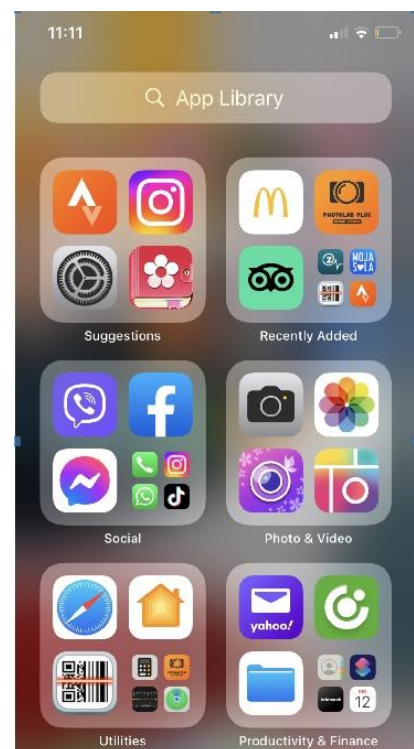
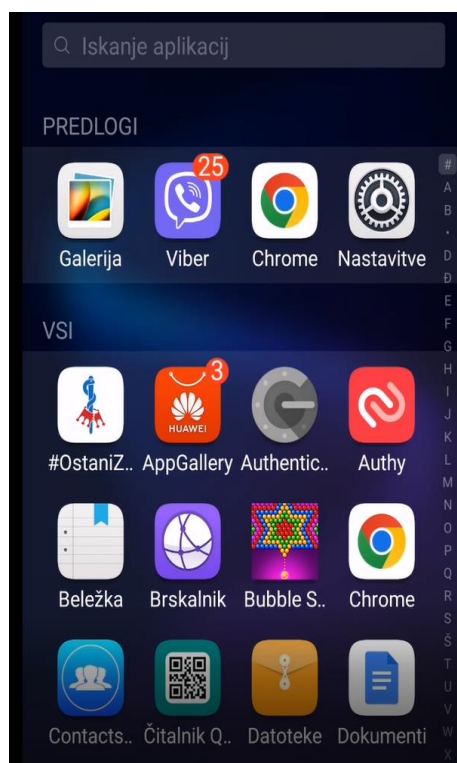
Glavna razlika je v operacijskem sistemu, ki ga uporabljajo posamezni telefoni. Apple telefoni imajo operacijski sistem IOS, večina drugih telefonov pa Android, drugi operacijski sistemi imajo zelo majhen delež na slikovnem trgu

Velike razlike v prikazu gradiva na telefonih z operacijskim sistemom Android in telefonih z operacijskim sistemom iOS ni.

Slika 32 prikazuje slike zaslona za iskanje aplikacij na telefonu Honor z operacijskim sistemom Android in na telefonu iPhone z operacijskim sistemom iOS. Iz slike je razvidno, da uporabljajo iste ikone za aplikacije, razlika je v izbiri. Položaj na zaslonu (kar je stvar vsakega uporabnika telefona posebej), organizacija zaslona, osvetlitev, barve in velikost ikon.

Ker pa so ikone nekako standardizirane, uporabniku ni težko preklopiti z enega telefona na drugega. Le naučiti se morate, v čem se razlikujejo (odpiranje, kako zagnati določeno funkcijo...).

Ker imajo učenci telefone različnih proizvajalcev, ki so lahko različnih modelov, lahko to povzroči določene težave, saj učitelj verjetno nima izkušenj z vsemi temi telefoni. Zato je dobro že na začetku izobraževanja zabeležiti, kateri telefon ima določen učenec, da se učitelj bolje pripravi.



Slika 32 pogled iskanja aplikacij na telefonu z Androidom (levo) in iOS (desno)

Če želimo uspešno poučevati uporabo pametnega telefona, je potrebno ugotoviti, kakšna znanja in veščine imajo učenci. Najbolje je, da rezultate predstavimo v tabeli:

	oseba1	oseba2	oseba3	oseba4
Oblika motnje	zmerna			
Model telefona	Galaxy			
Vključi/izključi telefon	samostojno			
Sprejme/odgovarja na klic	samostojno			
Sprejema/pošilja sporočila	samostojno			
Snema slike	samostojno			
Snema video	samostojno			
Sprejema/pošilja slike	Rabi pomoč			
Sprejema/pošilja video	Rabi pomoč			
Koristi Viber	Rabi pomoč			
Koristi Whatsup	Ne			
Išče po spletu	samostojno			
Uporablja Youtube	samostojno			
Uporablja Instagram	Rabi pomoč			
Uporablja Facebook	Rabi pomoč			

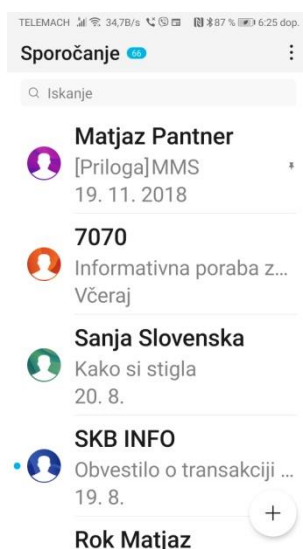
Uporablja Tik-Tok	ne			
Koristi ZOOM ili slično	ne			

Na podlagi zgoraj opisane analize izdelamo načrt vadbe za vsakega posameznega tečajnika v skladu z njegovimi sposobnostmi, začetnim znanjem in veščinami, ki jih ima. Prav tako je potrditev, do katere stopnje lahko učenca pripravimo in temu primerno postavimo učne cilje. Pri izvajanju poučevanja moramo iti z majhnimi koraki in biti potrpežljivi. Treba je pokazati, ponoviti, prositi učenca, naj poskusi. Če ne more nalogo opraviti samostojno pomagamo mu z besedami, gestami, govorico telesa. Šele ko obvladate izbrano enoto, lahko preidete na naslednjo. Ob tem moramo imeti logično zaporedje ne učimo ga uporabe Viberja, učenec pa še ne obvlada pošiljanja in branja sporočil.

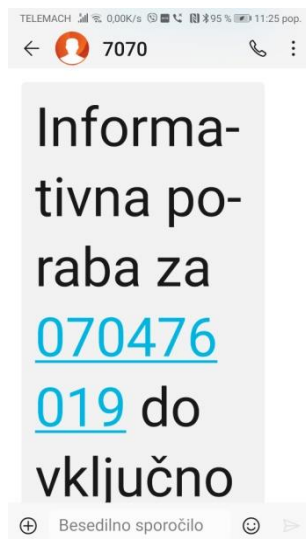
Učenje digitalnih veščin je predvsem učenje z delom. Zato moramo dobro in jasno pokazati, kaj je treba narediti, in nato ponoviti. Latinski pregovor pravi Repetio mater studiorum est (ponavljanje je mati učenja), kar je v skladu z delovanjem možganov, ki si ne zapomnijo tako kot računalniki, kjer je dovolj, da podatke vnesemo enkrat, vendar jih moramo ponavljati večkrat, da se ga spomnimo.

Kot primer poučevanja navajamo učenje odpiranja sporočil na telefonu Honor in odgovora na sporočilo.

Najprej odpremo sporočila in dobimo naslednji zaslon



Izberemo sporočilo od številke 7070 ter dobimo



Potem izberemo "Besedilno sporočilo" in dobili bomo



vpišemo besedo poraba in pojavil se bo naslednji zaslon



Izberemo puščico in sporočilo je poslano.

Na spletni platformi bodo objavljeni video materiali, ki bodo opisovali druge aplikacije, ki jih je mogoče izvajati na pametnem telefonu.

Čeprav je uporaba pametnih telefonov v porastu in nam omogoča boljšo kakovost življenja, obstajajo tudi negativne strani, in sicer:

- zaradi majhnega zaslona lahko dolgo gledanje vpliva na vid, novejše raziskave pa opozarjajo, da branje dolgih besedil lahko škodljivo vpliva na možgane
- ker imamo telefon vedno pri sebi, hitro postanemo odvisni. Raziskave kažejo, da je digitalna odvisnost približno tako močna kot odvisnost od kokaina. Zato je treba omejiti uporabo pametnih telefonov in ne delati tako, kot je prikazano na sliki 33.



Slika 33 neprimjerena uporaba pametnega telefona

Ali še huje



Slika 34 zasvojenost s telefonom

Raziskave so pokazale, da veliko manj uživamo v družbi, če uporabljamo pametne telefone.

Zato poskušajte pametne telefone uporabljati racionalno in to prenesite na svoje učence.

To je nujno, da se nam ne zgodi, kot je šaljivo zapisal Jimmy Fallon:

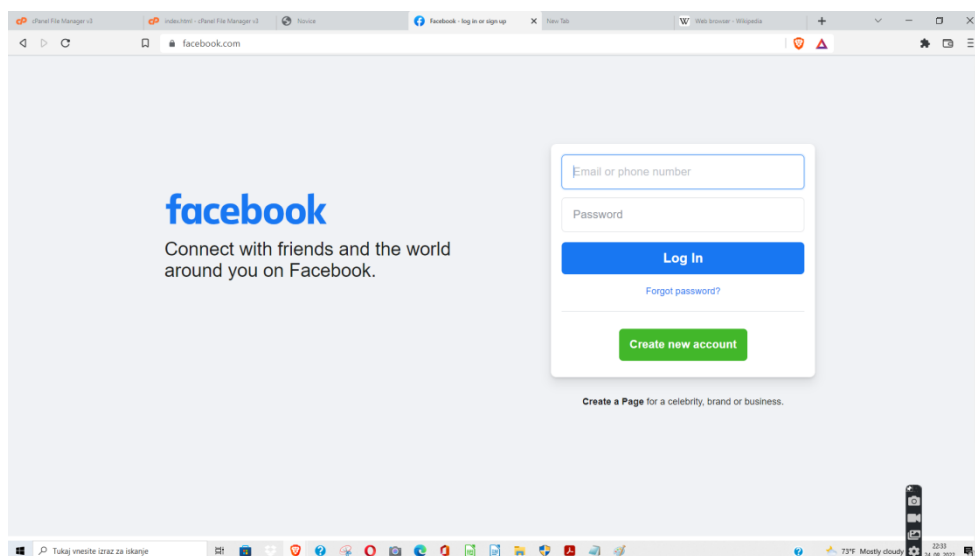
Nova raziskava pravi, da ima 64 odstotkov Američanov pametni telefon. Kar je zanimivo, ker je v sorodni raziskavi 100 odstotkov pametnih telefonov reklo, da imajo Američana.

Družbena omrežja na spletu

V nadaljevanju bomo opisali najpogosteje uporabljene internetne storitve in aplikacije

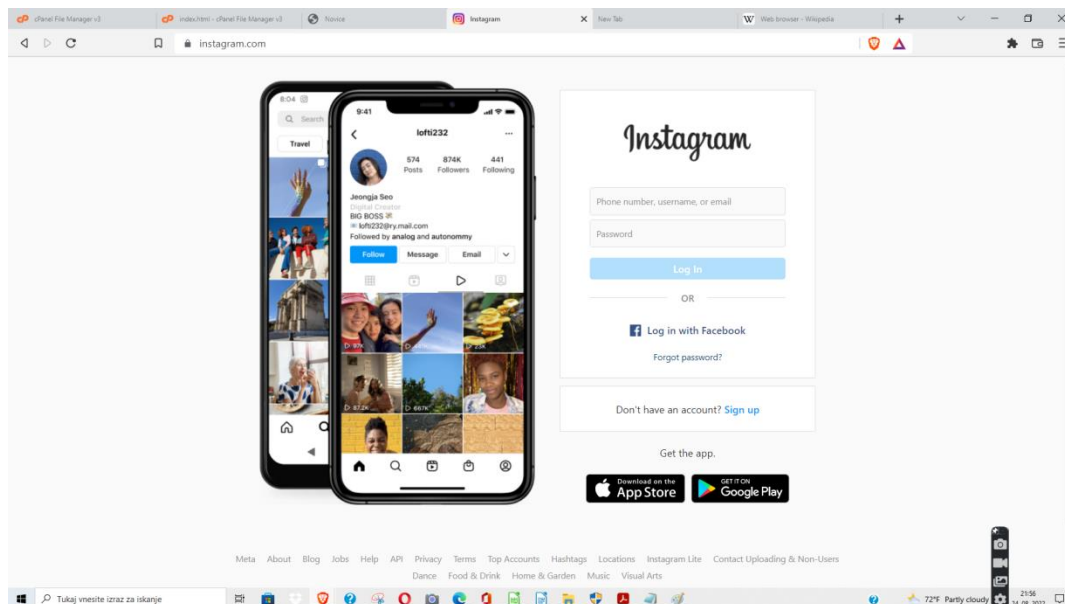
Skladno z današnjim modernim časom dobiva komunikacija nov pomen. Sodoben način komunikacije, to je izmenjava informacij s pomočjo aplikacij in družbenih omrežij, je vse pogostejši. Zakaj je temu tako? Nekateri razlogi so hitrost in enostavnost komunikacije ter izmenjava velike količine multimedijskih vsebin z enim klikom. Tako lahko vsak od nas sklepa nova prijateljstva in izmenjuje svoja znanja in izkušnje, ne da bi zapustil svoj dom.

Mark Zuckerberg je internetno socialno omrežje Facebook ustanovil leta 2004. Ker ima preprost grafični vmesnik in je enostaven za uporabo, se je zelo hitro razširil, tako da bo po ocenah leta 2022 2,93 milijarde uporabnikov. Facebook uporablja tudi starejša generacija predvsem zaradi možnosti povezovanja s prijatelji iz mladosti. Facebook so začela uporabljati tudi podjetja, ker se je izkazal za učinkovitejšega od spletnih strani. Facebook je izjemno vplivno podjetje, ki se je leta 2021 preimenovalo v Meta z željo, da postane še bolj vplivno prek navidezne resničnosti.



Slika 44 Domača stran Facebook

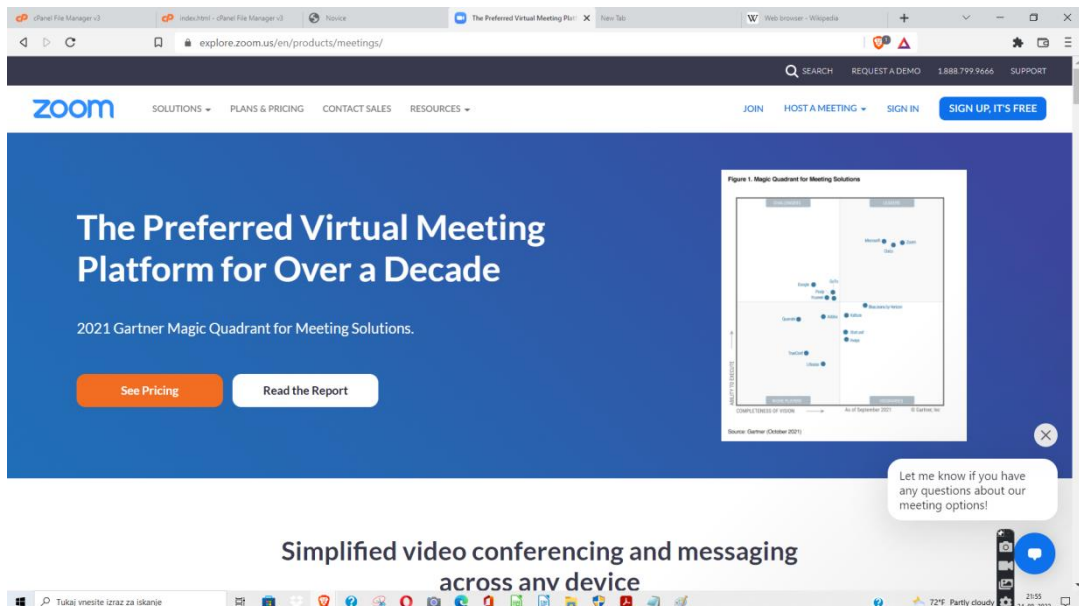
Instagram je ameriško družbeno omrežje mreža za izmenjavo fotografij in videozapisev.



Slika 45 Domača stran Instagrama

Aplikacija uporabnikom omogoča nalaganje medijev, ki jih je mogoče urejati s filtri in organizirati s hashtagi (#) in geografskimi oznakami. Objave lahko delite javno ali z vnaprej odobrenimi sledilci. Uporabniki lahko brskajo po vsebini drugih uporabnikov po oznakah in lokacijah ter si ogledajo priljubljeno vsebino. Uporabniki lahko všečkajo fotografije in sledijo drugim uporabnikom. Leta 2022 bo imel Instagram 1,44 milijarde uporabnikov.

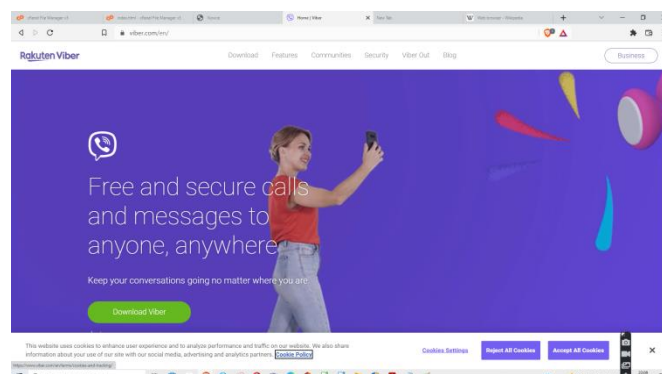
Poleg do sedaj omenjenih aplikacij je tu še aplikacija Zoom. Namenjen je predvsem virtualnemu izvajanju poslovnih srečanj, vendar se je njegova uporaba med pandemijo COVID-19 razširila. Omogoča vam, da ustvarite "virtualno sobo", kjer povabite vse ljudi, ki jih želite, da se pridružijo pogovoru s pomočjo povezave in kode. Ima možnost izmenjave besedil (klepeta) z eno ali več osebami hkrati.



Slika 46 Domača stran Zooma

Veliko popularnost je pridobil v času bolezni COVID-19, ko so mnoga podjetja, pa tudi šole in profesorji prešla na ta način komuniciranja z dijaki. Zoom ima 350 milijonov udeležencev dnevno na različnih oblikah internetnih povezav in je priljubljen med mladimi, saj ponuja brezplačna srečanja do ene ure.

Viber je aplikacija za pametne telefone, ki uporabnikom omogoča brezplačne klice in pošiljanje brezplačnih besedilnih sporočil. Viber deluje v omrežjih 2G, 3G, 4G in WiFi. **Za razliko od drugih ponudnikov storitev Voice over Internet Protocol (VoIP) Viber ne zahteva uporabniškega računa in omogoča neposredne klice v vsa mobilna in stacionarna omrežja, kjer je programska oprema nameščena na obeh napravah. Viber omogoča tudi povezovanje v klasično telefonsko omrežje s plačilom storitve, ki je bistveno cenejše od neposrednega telefonskega omrežja. Viber ima 250 milijonov dnevni uporabnikov in je zelo priljubljen v Aziji in vzhodni Evropi.**

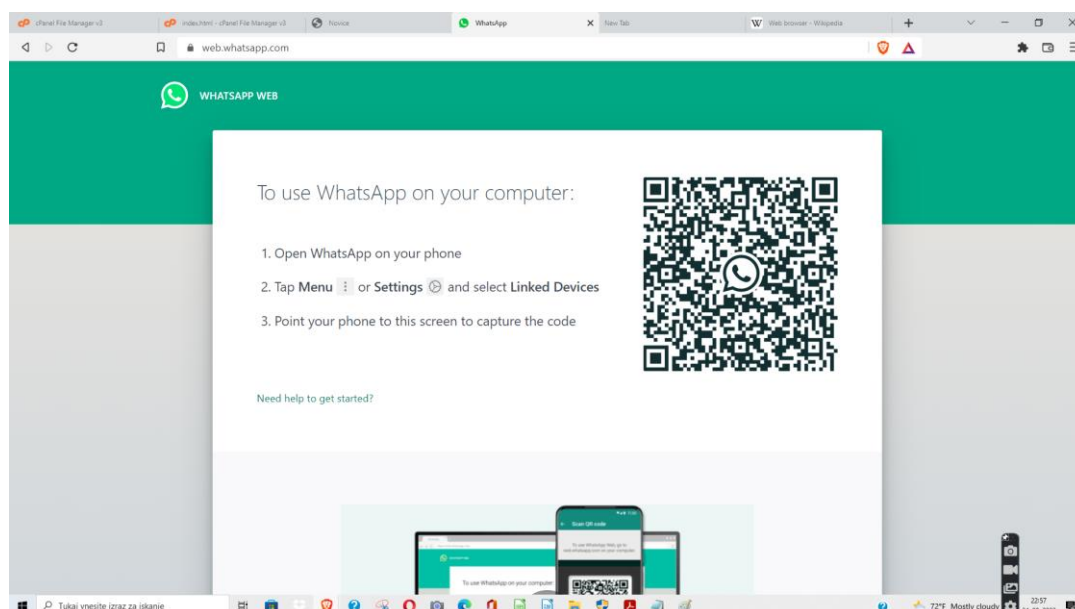


Slika 47 Domača stran Vibera

WhatsApp je mobilna aplikacija za brezplačno izmenjavo sporočil, fotografij, video posnetkov in drugih datotek ter za opravljanje glasovnih in video klicev prek mobilnih pametnih telefonov.

»WhatsApp je na voljo kot mobilna aplikacija, pa tudi kot namizna aplikacija, ki zahteva stalno internetno povezavo s povezano mobilno napravo. Za registracijo je potrebna mobilna številka.

Leta 2022 bo imel WhatsApp 2,44 milijarde uporabnikov.



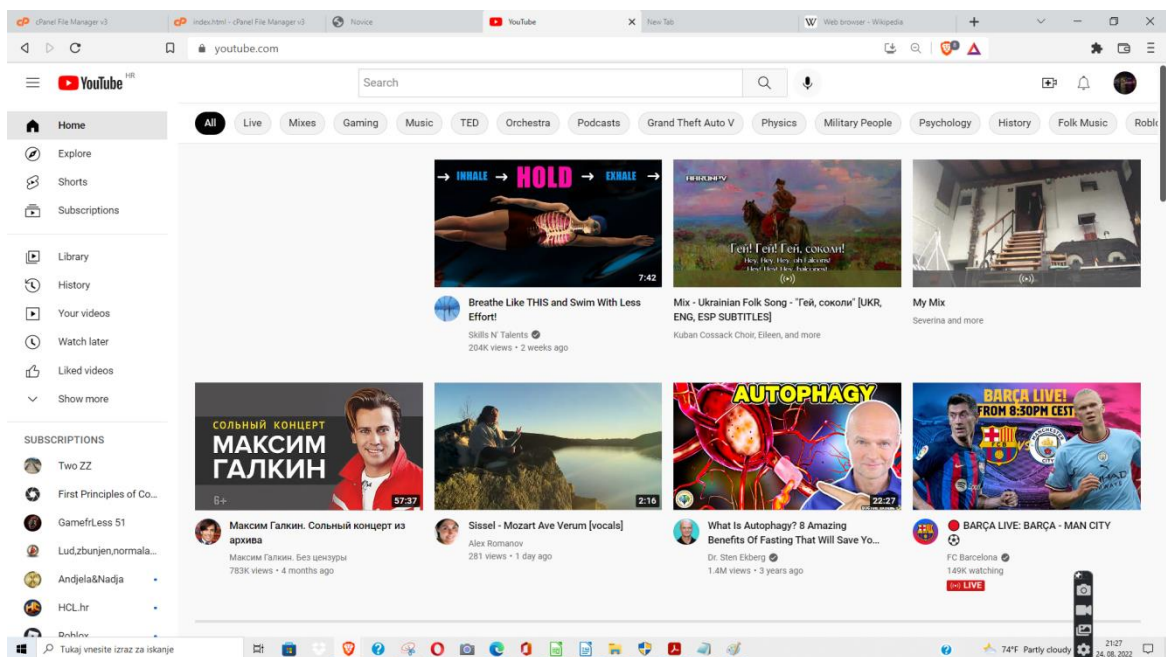
Slika 48 Domača stran WhatsApp

YouTube je priljubljena spletna storitev za izmenjavo videov, kjer lahko uporabniki nalagajo, gledajo, komentirajo in ocenjujejo videoposnetke. Registracija je obvezna za objavo vsebin, ne pa tudi za ogled, razen za vsebine, ki niso primerne za mlajše od 18 let. Po pravilih uporabe lahko uporabniki nalagajo lastne izvirne posnetke in posnetke, za katere imajo dovoljenje lastnika avtorskih pravic, nalaganje pornografskih vsebin, nasilja, vsebin, ki podpirajo

kazniva dejanja, vsebin z namenom sramotenja, obrekovanja in oglaševanje je prepovedano. YouTube si pridržuje pravico do uporabe, spreminjanja in brisanja naloženega gradiva.

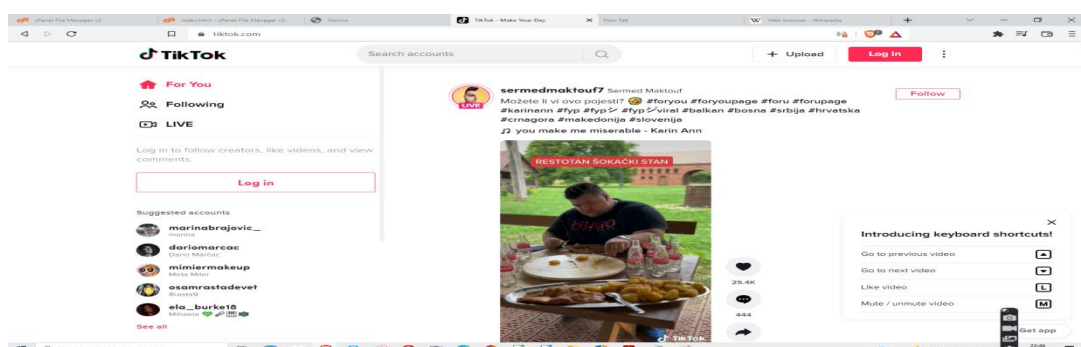
Na YouTubu je veliko izobraževalnih video posnetkov, predavanj in razprav o različnih temah, zato je izjemno zanimiv vir za različne uporabniške profile.

Leta 2022 ima YouTube 2,6 milijarde uporabnikov.



Slika 49 Spletišče YouTubea

TikTok je aplikacija, ki svojim uporabnikom omogoča ustvarjanje in ogled videoposnetkov. Vsebine, ki jih ustvarjajo uporabniki, so predvsem zabavne narave (šale, podvigi, triki, plesi, zabava). Pomembno je omeniti, da je dolžina vsebine lahko od petnajst sekund do treh minut.



Slika 50 Domača stran TikToka

Skupno zgornjim storitvam in aplikacijam je:

- imajo veliko število uporabnikov in hitro rast
- imajo preprosto in intuitivno zasnovo
- enostaven za uporabo
- ugodnosti uporabnika (Viber, WhatsApp brezplačna telefonska komunikacija, Facebook povezava z ljudmi, ki so daleč, Zoom delo, učenje na daljavo).

Zaradi zgoraj navedenih prednosti so te aplikacije zanimive za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pri analizi potreb uporabnikov smo ugotovili, da nekatere od omenjenih aplikacij uporablja veliko število oseb z motnjami v duševnem razvoju. Zato bomo v času pilotnega izobraževanja veliko pozornosti namenili povečanju števila njihovih uporabnikov in boljši uporabi teh aplikacij.

- Kot smo že omenili, internet ponuja številne uporabne storitve. So pa tudi šibki tuji. V aplikacijah se pojavljajo lažne novice, žalitve, izsiljevanje drugih ljudi. Deloma je to posledica anonimnosti ljudi, ki te škodljive stvari proizvajajo in prenašajo, delno pa zaradi odprtega dostopa, tako da se družba iz realnega sveta prenese v virtualnega. Hkrati je hitrost prenosa vsega veliko večja, stroški proizvodnje pa nižji kot v realnem svetu. Predvsem med mladimi se pojavlja zasvojenost s temi aplikacijami, ki je izjemno močna. Zato ima družba številne težave zaradi telesne nedejavnosti, slabše kakovosti druženja, lažnih novic, ki lahko povzročijo negativne posledice za celotno družbo.
- Zasvojenost z družbenimi omrežji je danes vse večji problem. Zakaj je temu tako? Rekel bi, da je ta zasvojenost še posebej razširjena med mlajšo populacijo, saj nam družbena omrežja in aplikacije omogočajo popolno svobodo izražanja. Človek izgubi občutek za čas in ustvari svoj domišljjski svet, v katerem si lahko ustvari fiktivno

predstavo o sebi, sebi in okolju. To je eden izmed velikih problemov današnjega časa, saj se ljudje z motnjami v duševnem razvoju premalo zavedajo nevarnosti, ki jih obdajajo, kar lahko povzroči negativne posledice za njihovo psihično stanje, pa tudi strah pred izražanjem lastnega mnenja, če jih kdo zasipa z slabi komentarji.

Osebe, ki so zasvojene s socialnimi omrežji in igrkami, kar je najbolj izrazito v obdobju adolescence, imajo lahko težave s telesno aktivnostjo in socializacijo, vendar ni vedno tako.

Več o tem v naslednjem poglavju.

Uporaba spletnih aplikacij

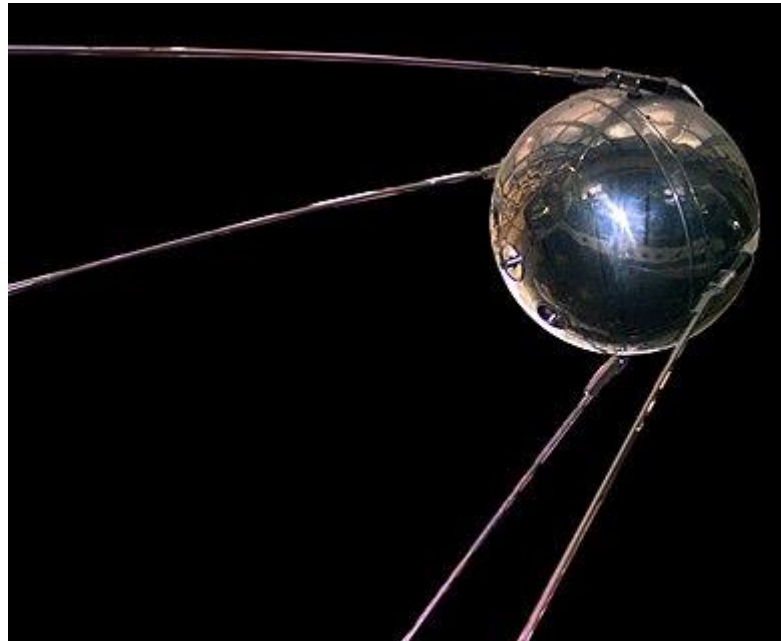
Če si bodo moja generacija po čem zapomnili, bo to kot zadnja, ki se bo spominjala sveta pred internetom. Lev Grossman

Danes si ne moremo predstavljati življenja brez interneta in spleta. Internet in splet nista ista stvar, internet je ogromno omrežje računalnikov, katerega najbolj znane storitve so:

- Svetovni splet – uporablja protokol HTTP za prenos spletnih strani, napisanih v HTML – je novejša storitev, a tudi najhitreje rastoča
- pogovor ali klepet (chat) – ki je lahko glasovna komunikacija (oba računalnika morata imeti zvočne kartice, mikrofone in zvočnike/slušalke) ali pisna komunikacija – primeri so IRC, ICQ in v zadnjem času vse bolj priljubljen Skype
- elektronska pošta – uporablja POP, SMT in druge protokole, ena prvih storitev na internetu
- prenos datotek – poleg standardnega FTP se danes vse pogosteje uporabljajo protokoli peer to peer
- Usenet – omrežje namenjeno izmenjavi sporočil v interesnih skupinah

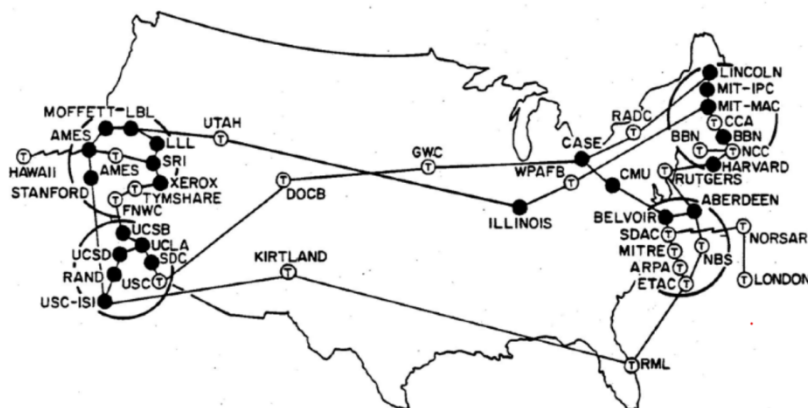
Svetovni splet (tudi WWW ali samo Splet) je najbolj priljubljena in največja internetna storitev, zaradi priljubljenosti pa mnogi mislijo, da je sinonim za internet, čeprav to ne drži. Spletna mesta, blogi in wikiji gostujejo v tej storitvi. Te strani si lahko ogleda kdorkoli, razen če so zaščitene z geslom ali blokirane iz nekega razloga (npr. vlade države, katere prebivalci ne morejo več dostopati do zadevne strani v času prepovedi).

Internet je nastal kot neposredna posledica uspeha Sovjetske zveze pri raziskovanju vesolja. Sovjetska zveza je namreč 4. oktobra 1957 uspešno izstrelila prvi umetni Zemljin satelit, imenovan Sputnik.



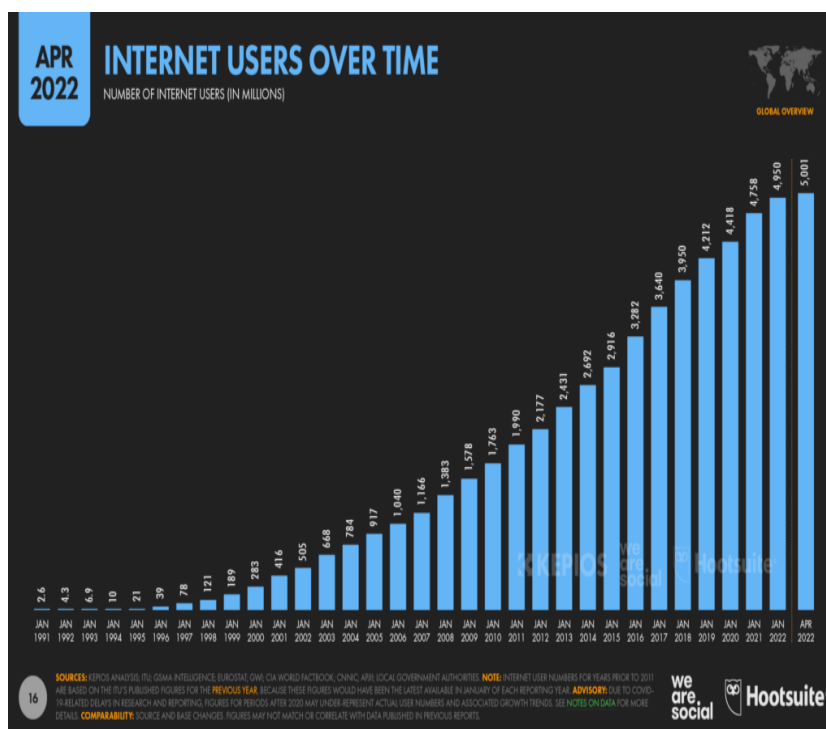
Slika 35 Prvi umetni satelit Sputnik

Združene države Amerike so zato v svoj program raziskovanja vesolja vložile ogromna sredstva. Rezultat teh prizadevanj je bil hiter razvoj mikroelektronike in računalništva, satelitske televizije, GPS-a,... Vesoljske raziskave so pravzaprav bistveno spremenile življenje na Zemlji, saj smo o vesolju izvedeli več. Eden prvih ukrepov ameriške vlade je bila ustanovitev Agencije za napredne raziskovalne projekte. Ker je ARPA intenzivno sodelovala z univerzami in raziskovalnimi inštituti, je leta 1969 te organizacije povezala v računalniško omrežje ARPANET.



Slika 37 ARPANET leta 1970

ARPANET je hitro rasel, vendar je leta 1985 Nacionalna znanstvena fundacija zgradila računalniško omrežje NSFNET univerze v SDA, iz katerega se je rodil internet, ARPANET pa je prenehal delovati leta 1990. Ko je internet postal dostopen po vsem svetu, je število uporabnikov eksponentno rasla, kar je razvidno iz slike. Internet je zagotovo eden najpomembnejših tehnoloških dosežkov, saj je omogočil izginotje oddaljenosti, dosegljivost 24 ur na dan in celo vrsto novih storitev na vseh področjih življenja.

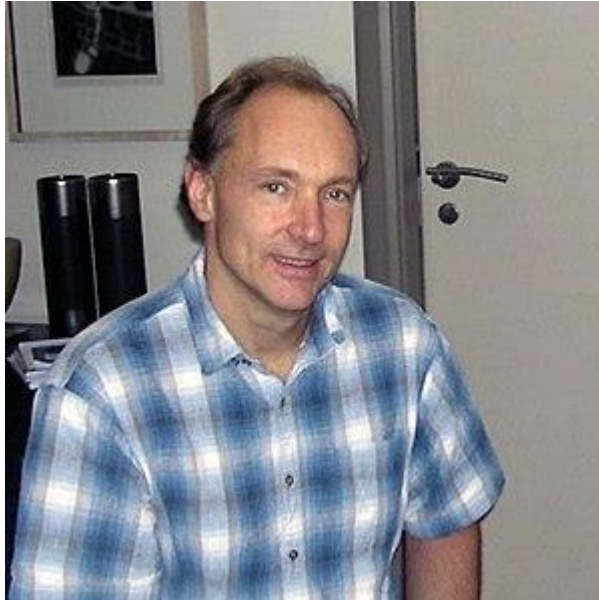


Slika 38 rast uporabnikov interneta

Danas internet in storitve, ki jih koje omogoča uporablja okoli 70% ljudi na svetu kat je razvidno s slike 39.

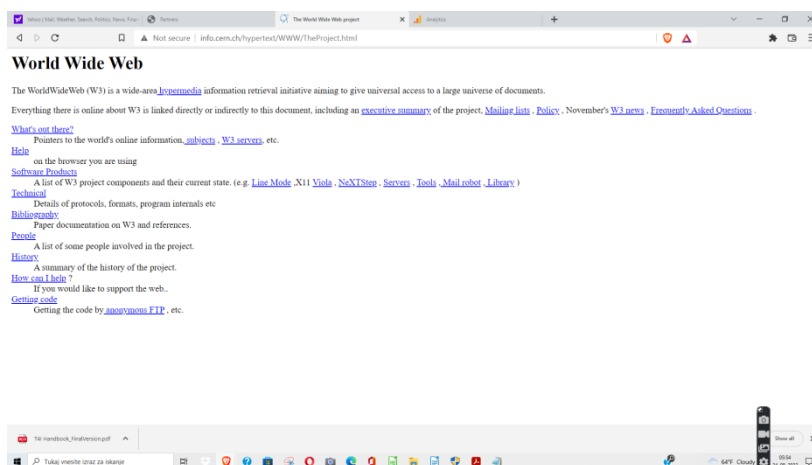
Slika 39 Podatki o uporabnikih interneta

Storitev World Wide Web je leta 1989 v CERN-u v Švici izumil Britanec Tim Berners-Lee. CERN je eden največjih raziskovalnih centrov na svetu na področju osnovnih delcev z zmogljivimi računalniki in ogromno dokumentov.



Slika 40 Tim Bernes-Lee

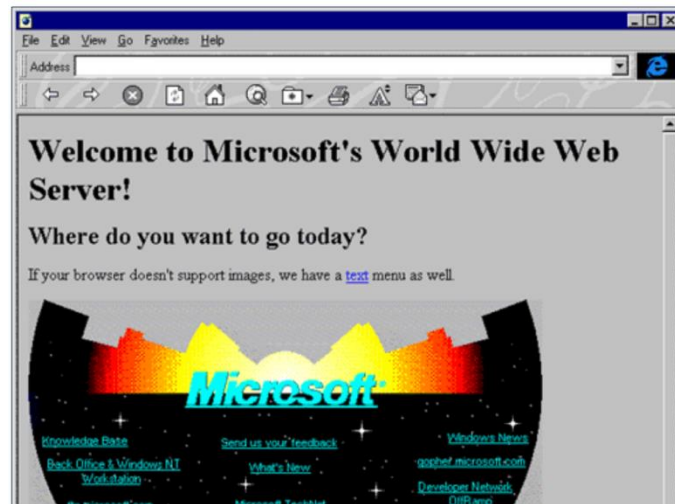
Splet je omogočal izmenjavo in dostop do teh dokumentov kot je razvidno iz prve spletne strani, ki jo je Tim izdelal leta 1991.



Slika 41 Prvo spletno mesto leta 1991

Splet se je začel hitro širiti med izobraževalnimi in znanstvenimi ustanovami, kasneje pa se je vključilo tudi gospodarstvo. Tudi podjetja s področja proizvodnje računalnikov in razvoja programske opreme so zamujala.

Tako je Microsoft dobil svojo prvo spletno mesto leta 1994. Spodnja slika



Slika 42 Prvo spletno Microsofta

Kakor tudi Apple



Slika 43 Prvo spletno mesto podjetjav Apple

Znana podjetja so se spletu pridružila pozneje, MacDonalds in Coca Cola leta 1996, Mercedes pa leta 1997. Ko je gospodarstvo ugotovilo, da se pojavlja nov način komuniciranja, promocije in prodaje, se je poznal internetni razmah ob koncu dvajsetega stoletja. kot je bil rojen "dot com". Ko je na začetku 21. stoletja počil balon, so se ustvarili pogoji za nastanek internetnih podjetij, ki so postala svetovna vodilna: Facebook, Google, eBay, Amazon, PayPal so le nekatera podjetja iz te skupine. Spremenil se je tudi način življenja, kupujemo in se izobražujemo preko spleta, rezerviramo hotelske namestitve preko bookinga, kupujemo letalske karte,...

Nevarnosti na internetu

"Radovednost vodi ljudi v goljufije."

Frank Stallone

Na začetku, do devetdesetih let prejšnjega stoletja, so internet uporabljale le znanstvene ustanove in univerze, tako da nevarnosti na internetu ni bilo. Ko so podjetja začela uporabljati internet, so se stvari spremenile. Praktično vsa družba iz realnega sveta je bila kopirana v virtualni svet, vključno s kriminalom, pornografijo, lažno prodajo, prodajo orožja, ...

V tem poglavju bomo opisali nevarnosti, ki jih lahko pričakujemo pri uporabi internetnih aplikacij.

Internetna goljufija (eng. scam) je zloraba, pri kateri se oseba zmoti in ne sumi, da gre za goljufijo. Osebi se posredujejo lažni podatki, da goljufi zaslužijo denar ali pridobijo dostop do občutljivih informacij.

Hoax (prevara v angleščini) – goljufija, ki skuša prepričati uporabnika, da jo razširi z ustrahovanjem ali prepričevanjem!



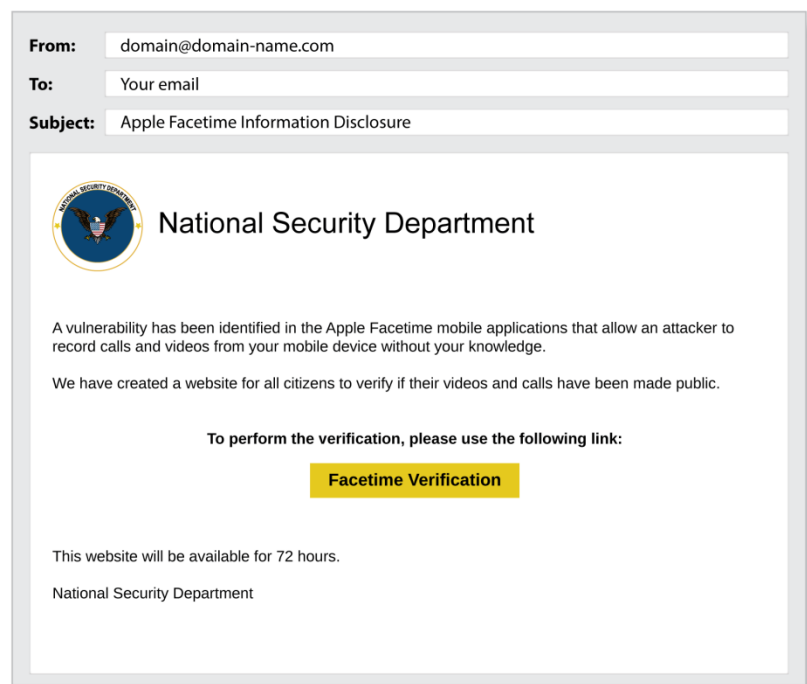
Slika 51 Karikatura ustrahovanja

Najpogostejše oblike potegavščin:

- opozorilna sporočila o škodljivih programih, virusih itd.

- verige sreče, v katerih grozi, da se nam bo nekaj zgodilo, če jih pretrgamo
- sporočila o osebah,, ki potrebujejo pomoč (bolni otroci, starši, ki iščejo svoje otroke...)
- sporočila, ki škodijo ugledu osebe ali organizacije (lažne izjave, trači ipd.).

Phishing (oblika angleške besede za ribolov) – metoda goljufije, s katero želi nekdo »izloviti« naše osebne podatke.



Slika 52 Primer "phishinga"

Obstajajo različne oblike lažnega predstavljanja, kot je na sliki nad zahtevo za preverjanje zaradi nevarnosti, kot je na zgornji sliki, ali pa bo vaš e-poštni račun izbrisan, če ne pošljete svojih podatkov ali sledite povezavi. Običajno je oblika sporočila podobna dejanski strani,

vendar če pogledate naslov, s katerega je bilo sporočilo poslano, boste videli, da ni povezan z naslovom dejanske ustanove.

Pogosti poskusi so lažne obljube, da ste prejeli denarno nagrado. Lahko vam ponudim odškodnino, ker ste bili zdravljeni z zdravilom, ki ima neželene posledice kot na sliki 53



Slika 53 Primer elektronskega sporočila s ponudbo nadomestila za zdravljenje.

Če pogledate e-poštni naslov, s katerega je bilo e-sporočilo poslano, boste videli, da je enako nenavaden kot ponudba sama.

Druga možnost je, da prejmemo sporočilo, ki nas obvešča, da smo zadeli na loteriji. Ko boste besedilo bolje pogledali, boste videli, da gre za slab prevod, verjetno iz angleščine. Takšna sporočila takoj izbrišite.



● Mrs. Kristalina Georgieva <mrskristalinageorgieva652@gmail.com>
Bcc: stanko_blatnik@yahoo.com

Mon, Aug 15 at 8:26 PM ★

MEDNARODNI DENARNI SKLAD (HQ1)
700 19th Street, N.W., Washington, D.C. 20431.
Loterija Mo Nezahteven sklad USD 750 000,00 \$ 2020 zaznal lastnik e-pošte sklada
REF:-XVGNN82022

Mo loterija Zmagovalna številka; [5-6-14-29-35](#)

Spoštovani lastnik sklada Email,

Obveščamo vas o zelo pomembnih informacijah, ki vam bodo v veliko pomoč, da se rešite vseh težav, ki ste jih imeli pri prejemanju že dolgo zapadlega plačila zaradi pretiranega povpraševanja po denarju s strani pokvarjenih bančnih uradnikov in kurirskih podjetij po ki vam vaš sklad ostane neizplačan.

Sem gospa Kristalina Georgieva, visoko pozicionirana uradnica Mednarodnega denarnega sklada (IMF). Morda vas bo zanimalo, da so do naše pisarne prispela poročila s številnimi korespondencami o neprijetnem načinu, na katerega različne banke obravnavajo ljudi, kot ste vi. Po naši raziskavi smo ugotovili, da je bil vaš e-poštni naslov eden izmed srečnih zmagovalcev v izboru loterije Mo v letu 2020, vendar zaradi nekaterih pokvarjenih bankirjev

Slika 54 Primer elektronskega sporočila o dobitku na loteriji

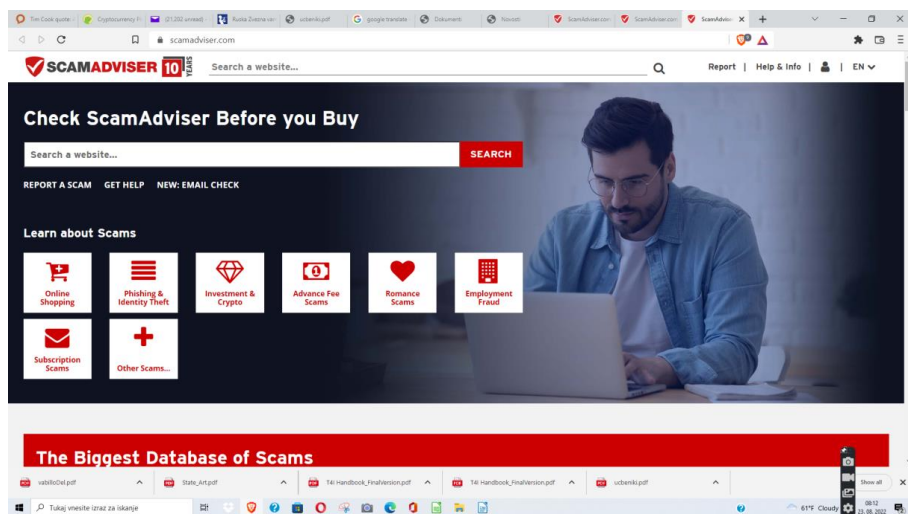
Nigerijska prevara se običajno začne z množičnim e-poštnim sporočilom in se vljudno predstavi, običajno kot premožen poslovnež ali državni uradnik, pri čemer mu pove, od kod prihaja (običajno Nigerija), in opiše svojo težavo. Oseba želi oškodovančeve osebne podatke in bančni račun, saj ima veliko količino denarja, ki ga želi nakazati iz svoje države v tujino, zato ponuja visoko nagrado. Če prejemnik odgovori, odgovori, da je treba vnaprej plačati stroške odprtja računa in nekatere druge stroške, ti stroški pa so zanemarljivi glede na obljubljeno nagrado. Zahteva prenos prek plačilnega sistema Western Union, ki mu ni mogoče slediti. Po prenosu oseba preneha komunicirati z žrtvijo.



Slika 55 Primer nigerijske prevare

Slika 55 prikazuje pismo, značilno za nigerijske prevare. Vidi se, da je jezik slab in je nastal s samodejnim prevajanjem. Če to združite z nerealno ponudbo, ste lahko prepričani, da vas želi pošiljatelj prevarati.

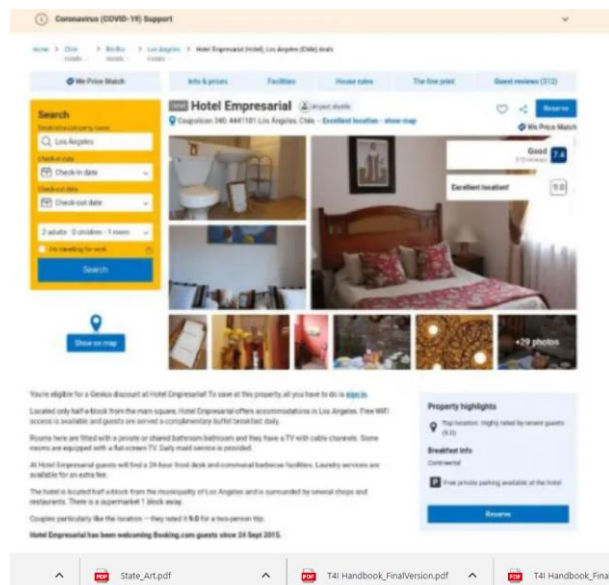
Pri spletnem nakupovanju vas lahko tudi zavedejo. Še posebej pazite, če naletite na spletno trgovino, ki vam ponuja izdelke po izjemno nizkih cenah. Prva stvar, ki jo morate storiti v tem primeru, je preveriti spletno mesto, na katerem želite kupiti. Obstaja več spletnih strani, kjer je mogoče preveriti, ali je v določeni spletni trgovini varno nakupovati. To je na sliki 56 domača stran www.scamadviser.com. Dobro bi bilo, če bi pred vsakim spletnim nakupom v spletnih trgovinah, kjer še niste nakupovali, preverili, ali je nakup varen.



Slika 56 Domača stran www.scamadviser.com

Obstajajo tudi lažne trgovine, katerih spletne strani so podobne znanim spletnim podjetjem.

Tako je

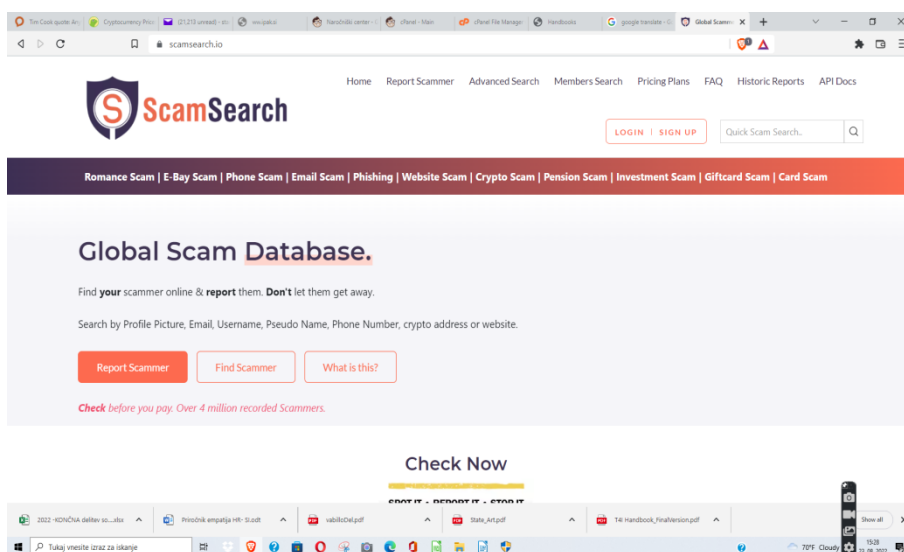


Slika 58 Lažna stran

Bookinga

Slika 58 prikazuje lažno spletno stran www.booking.com. Če na takem mestu rezervirate sobo, boste ob prihodu na cilj neprijetno presenečeni.

Zato je treba v primerih, ko se vam zdi ponudba zelo prijetna, preveriti, da ne gre za pravo goljufijo. Pozorno si oglejte spletni naslov tega "prijaznega" ponudnika storitev in preverite ta naslov na www.scamadviser.com ali <https://scamsearch.io/>



Slika 59 Domača stran »Scamsearch«.

Če ste žrtev takšne goljufije, se nemudoma obrnite na svojo banko za nadomestilo izgube in prijavite goljufijo na enem od spletnih mest, ki spremljajo internetne goljufije.

V vsakem primeru, če ne kupujete pri zaupanja vrednih spletnih podjetjih, kot sta www.amazon.com, www.ebay.com, bodite previdni, da se izognete nepotrebnim izgubam.

Preko elektronske pošte prihaja veliko število sporočil, ki nas ne zanimajo in so lahko škodljiva, ker se uporabljajo za prej opisane goljufije ali prenos virusov. Čeprav jih ponudniki e-pošte poskušajo odstraniti v mapo »spam«, ne odstranijo vseh škodljivih e-poštnih sporočil.

Še posebej nevarna so sporočila, ki v priponki vsebujejo viruse. Virusi se razlikujejo od drugih programov, njihova imena se končajo z EXE, COM, PIF, SCR, VBS, SHS, CHM ali BAT. Lahko imajo tudi nekatere od znanih končnic, na primer DOC, PDF, HTM, HTML, TXT, JPG, GIF ... vendar imajo za temi končnicami še končnice, omenjene v prejšnjem stavku. Nikoli ne zaženite programov s končnicami EXE, COM, PIF, SCR, VBS, SHS, CHM ali BAT, ne da bi jih predhodno pregledali z najnovejšo različico protivirusnega programa.

Ker večina neželene pošte prihaja prek e-pošte, bodite pozorni na naslednje, da se zaščitite pred nevarnostmi pri ogledu:

1. Preverite pošiljatelja elektronske pošte, preden jo odprete. Če niste prepričani o pošiljatelju, ne odpirajte vsebine e-pošte. Tudi če imate protivirusni program, ne klikajte povezav in ne odpirajte priloženih datotek.
2. Uporabite najnovejšo različico protivirusnega programa. Omogočite samodejne posodobitve programske opreme, le posodobljen varnostni program lahko zaščiti vaš računalnik.
3. Nikoli ne odgovarjajte na sporočilo, za katerega ste prepričani ali ga smatrate za vsiljeno pošto. Takšno sporočilo takoj izbrišite.

4. Preverite varnost URL-ja, ne da bi ga kliknili. Če v e-pošti prejmete sumljiv URL, premaknite miško nad njim in pogledajte v spodnji levi kot spletnega brskalnika. Prikazovati mora pravilen URL, na katerega boste preusmerjeni. Če je videti sumljivo ali se konča z .exe, .js ali .zip, ga ne kliknite.
5. Slab stil pisanja – najprej opazite zadevo in besedilo sporočila. Večinoma so napisani v angleščini. Prav tako je lahko sporočilo v zelo slabi slovenščini, ki jo običajno iz angleščine samodejno prevede kateri od spletnih prevajalcev. Če vas e-pošta sili, da nekaj prenesete ali kliknete na povezavo, je verjetno virus.
6. Če vas e-pošta pritiska, da nekaj prenesete ali kliknete na povezavo, je verjetno virus.

Hi User,

The version of your email is outdated, Failure to upgrade to the newest mail version might result in a permanent closure of your account.

Note: This is mandatory to continue the use of your mailbox

Click [HERE](#) to UPGRADE

**Thanks,
Yahoo Admin**

Slika 60 Primer e-poštnega sporočila, ki zahteva klik na povezavo

Poleg zgoraj opisanih goljufij je na spletu (pa tudi v resničnem svetu) prisotno: Nasilje na spletu - grozilna ali izsiljevalska sporočila, nadlegovanje, žalitve, širjenje neresnic, objava zasebnih podatkov, montaže, spolno nadlegovanje. , in podobno Temu so izpostavljeni predvsem otroci.

Ker se je uporaba digitalnih tehnologij v vsakdanjem življenju izjemno razširila, se je povečalo tudi število ljudi, ki so od njih odvisni. To postaja vse večji problem predvsem med mlajšimi,

njegovo reševanje oziroma iskanje pametnega razmerja med realnim in virtualnim svetom pa bo vse bolj aktualno. Zato je pomembno, da mu pri poučevanju digitalnih veščin posvetimo ustrezno pozornost.

Zasvojenost s socialnimi mediji postaja v današnji družbi vse bolj razširjena. Z rastjo platform družbenih medijev, kot so Facebook, Instagram, Twitter in Snapchat, ljudje na teh spletnih mestih preživijo več časa kot kadar koli prej. Na žalost lahko ta povečana uporaba povzroči zasvojenost in negativne učinke na duševno zdravje in splošno dobro počutje.

Eden glavnih razlogov, da je zasvojenost s socialnimi mediji tako razširjena, je način, kako so platforme družbenih medijev zasnovane. Mnoga od teh spletnih mest uporabljajo algoritme, ki so zasnovani tako, da uporabnike pritegnejo in se vračajo po več. To lahko vključuje obvestila, vsečke in druge funkcije, ki sprožijo dopaminske odzive v možganih. Sčasoma lahko to povzroči občutek odvisnosti od teh spletnih mest in potrebo po nenehnem preverjanju posodobitev in nove vsebine.



Drug dejavnik, ki prispeva k zasvojenosti s socialnimi mediji, je strah pred zamudo (FOMO). Ker je na teh platformah deljeno toliko vsebine, se zlahka počutite, kot da zamujate pomembne informacije ali družabne dogodke, če ne preverjate nenehno svojih virov. To lahko povzroči občutek tesnobe ali stresa, ki se ga je težko otresti.

Zasvojenost s socialnimi mediji ima lahko tudi negativne učinke na duševno zdravje. Študije so pokazale, da lahko pretirana uporaba družbenih omrežij povzroči občutke tesnobe, depresije in osamljenosti. Prav tako lahko prispeva k slabim spalnim navadam, saj veliko ljudi pregleduje svoje račune v družabnih omrežjih tik pred spanjem ali celo vso noč.

Poleg negativnih učinkov na duševno zdravje ima lahko zasvojenost s socialnimi mediji tudi negativne učinke na fizično zdravje. Preveč časa sedenje pred računalnikom ali strmenje v zaslon telefona lahko povzroči težave, kot so naprežanje oči, glavoboli in bolečine v vratu. Prav tako lahko prispeva k sedečemu življenjskemu slogu, ki lahko povzroči debelost in druge zdravstvene težave.

Zasvojenost s socialnimi mediji ima lahko tudi negativne učinke na duševno zdravje. Študije so pokazale, da lahko pretirana uporaba družbenih omrežij povzroči občutke tesnobe, depresije in osamljenosti. Prav tako lahko prispeva k slabim spalnim navadam, saj veliko ljudi pregleduje svoje račune v družabnih omrežjih tik pred spanjem ali celo vso noč.



Poleg negativnih učinkov na duševno zdravje ima lahko zasvojenost s socialnimi mediji tudi negativne učinke na fizično zdravje. Preveč časa sedenje pred računalnikom ali strmenje v zaslon telefona lahko povzroči težave, kot so naprežanje oči, glavoboli in bolečine v vratu. Prav tako lahko prispeva k sedečemu življenjskemu slogu, ki lahko povzroči debelost in druge zdravstvene težave.

Kaj je torej mogoče storiti za boj proti zasvojenosti s socialnimi mediji? Prvi korak je, da prepoznate težavo in si priznate negativne učinke, ki jih ima pretirana uporaba družbenih medijev na vaše življenje. Od tam je morda koristno postaviti meje za uporabo družbenih medijev, kot je omejitev količine časa, preživetega na teh spletnih mestih vsak dan, ali izogibanje uporabi družbenih medijev tik pred spanjem. Prav tako bi lahko bilo koristno poiskati alternativne dejavnosti, ki lahko zagotovijo podoben občutek povezanosti in angažiranosti, kot je preživljanje časa s prijatelji in družino, ukvarjanje s hobiji ali telovadba.



Skratka, zasvojenost s socialnimi mediji je vse večji problem, ki lahko negativno vpliva tako na duševno kot fizično zdravje. Zaradi razširjenosti platform družbenih medijev v naših življenjih je pomembno, da prepoznamo znake zasvojenosti in sprejmemo ukrepe za reševanje težave, preden postane prehuda. S postavljanjem meja in iskanjem alternativnih dejavnosti se je mogoče osvoboditi iz primeža zasvojenosti s socialnimi mediji ter si povrniti zdravje in dobro počutje.