



TO SWITCH

TOWARDS SENIOR WORKERS' INNOVATIVE TRAINING CHALLENGES
ERASMUS+ STRATEGIC PARTNERSHIPS 2020-1-IT01-KA202-008413

**Dokumentasjon til TO SWITCH -
Pilotmøte den 29.11.2022,
Seniornett Oslo**



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Seniornett



pôle **emploi**



AUTORITATEA
NAȚIONALĂ
PENTRU
CALIFICĂRI

ISTITUTO
PER LA
RICERCA
SOCIALE

irs

WUC

STORSTRØM
DIN VEJ VIDERE



The Voice of
Adult Learning



**Universidad
Zaragoza**



Conferenza della Società Italiana
per la Formazione Continua degli adulti

in partnership con **movetia**



Erasmus+

Seniornett

Innhold

Litt om TO SWITCH.....	3
Utvikling av referanserammer for seniorarbeideroppl�ring, Innsamling og vurdering av god praksis. God praksis, abstrakt og indikatorer.	5
Presentasjon av Seniornetts bidrag til TO SWITCH (Power Point).....	8
Gode råd for opplæring av seniorer.....	18
Hva er spesielt med opplæring av seniorer?	18
Praktiske råd til den som skal holde kurs:	19
Teoretiske r�d til den som skal holde kurs:	22
Styrke oppmerksomheten på kurset.	23
Praktiske �velser.....	23
Tekniske forberedelser til kurs.....	23
Ruter:.....	23
Antall kursdeltakere:	24
Kursrom:.....	24
Dokumentasjon:	25





Erasmus+

Seniornett

TO SWITCH- Seniornett er med i det europeiske prosjektet

Litt om TO SWITCH

Seniornett er med som den norske deltakeren i prosjektet og med god grunn: vi har etter hvert mye god erfaring rundt dette med opplæring av seniorer – da spesielt i IKT. Det vi vet er at seniorer lærer på en litt annen måte enn dagens skolebarn i det vi trenger et litt roligere tempo, masse repetisjoner og øvelser, trygge omgivelser og ikke minst stadig oppmuntringer og motiveringer. Det er en ære for Seniornett å ha blitt plukket ut til dette og vi stiller med flere av våre mest erfarne lærere i prosjektet. Vi kommer nok til å dra på erfaringer fra foreningene våre også etter hvert.

Målet er som nevnt å systematisere praksiser fra mange land og komme opp med en erfarings-bank som kan brukes av alle som er i ferd med å lære opp seniorer – ikke bare inne IKT, men innen alle aktuelle felt. Opplæring av seniorer blir viktigere og viktigere fremover ettersom teknologien og samfunnet endrer seg raskere og raskere og det gjelder å henge med!

Særlig for de mange på tampen av arbeidslivet for å kunne forlenge sin yrkesaktive karriere.

Prosjektet har strukket seg over to/tre år og vi planlegger en større samling i Norge også med både private, frivillige og offentlige interessenter i 2023.

For mer informasjon om prosjektet på engelsk, se www.toswitch.eu

Denne piloten er forløperen til denne samlingen.

Deltakere i TO SWITCH – prosjektet er:

Gro Kvæstad, gro@seniornett.no

Bjørn Rønning Hansen, bjoern.hansen@seniornett.no

Tore Langemyr-Larsen, helge.kl tore.langemyr.larsen@seniornett.no

Helge Klitzing, helge.klitzing@seniornett.no





Erasmus+

Seniornett

Utvikling av referanserammer for seniorarbeideropplæring, Innsamling og vurdering av god praksis. God praksis, abstrakt og indikatorer.

Navn på praksis: Seniornett – vi hjelper seniorene med å komme seg på Internett

Land: Norge [Cod. NOP01]

Abstrakt

Bakgrunn, målsettinger og gjennomføringsorganisasjon(er):

1997 var det ca. 800 000 seniorer (av Norges 5 mill. innbyggere totalt) med utilstrekkelig digital kompetanse til å kunne komme seg på og bruke Internett. Dette representerte en kolossal utfordring for det norske samfunnet.

Uten kunnskap om databehandling ville de fleste eldre fort havnet på utsiden. Derfor er målet og slagordet til Seniornett: «Få alle seniorer på nett».

Hovedmålene med prosjektet er: - å gi

seniorer nødvendig kunnskap for å kunne bruke data på en trygg og grei måte for å delta i det nye og stadig voksende digitale samfunnet; - å holde kurs i IKT tilpasset den elektroniske enheten som hver enkelt person har (nettbrett, smarttelefoner og pc).

Prosjektet er iverksatt fra 01.10.1997 til presentasjon av NGOs opplærings- og utdanningsinstitusjon Seniornett. Foreningen ble stiftet i 1997 av noen ildsjeler som innså at utviklingen i samfunnet i årene fremover ville bli svært annerledes enn det folk flest var vant med i en travel og mer automatisert hverdag.

Seniornett har til nå i prosjektet etablert 235 treningssentre på landsbasis. Seniornett etablerer lokale opplæringssentre som utfører opplæringen lokalt – basert på Seniornetts utarbeidede nasjonale læreplan og standarder. Disse sentrene er bemannet av alle frivillige ressurser for ledelse og opplæring og nyter høy grad av autonomi for økt motivasjon og lokal tilpasning.

Målgruppe(r): Traineer er alle «ikke-digitale» eller «digitalt svake» seniorer over 55 år i Norge.

Praktikantene kan være en del av arbeidsstyrken eller arbeidsledige, inaktive, pensjonister.

Aktiviteter iverksatt: Seniorer lærer på en litt annen måte enn dagens skolebarn ved at de trenger litt lavere tempo, mange repetisjoner og øvelser, trygge rammer og ikke minst konstant oppmuntring og motivasjon.

Lengden på et kurs for seniorer er maksimalt 3 eller 4 timer hver dag på grunn av redusert oppmerksomhetsspenning og behovet for å ikke få for mye informasjon om gangen. De anbefaler økter på maks 45 minutter med 15 minutters pause for å kunne reise seg fra sittende stilling.

Klassestørrelse maksimalt 18 elever hvor én instruktør eller underinstruktør for hver 6. elev.

Kursene er basert på:

- motivasjon: lokketilbudet kan for eksempel være: Koble via sosiale medier med andre familiemedlemmer, lese aviser på nett, betale regninger i banken, låne og lytte til lydbøker osv; - bruk av flere medier som lyd, video, projektor, objekter for visning;

- korte økter fordi oppmerksomheten avtar over tid; - sjekke og gjenta etter pausene for å verifisere om deltakerne har lært nøyaktig hva det har vært gjennom; - veksling mellom lytting og dialog som skaper variasjon. Det skaper dialog og avklaring av hva som skal læres ved at kursleder stadig spør om pensum er forstått og ber deltaker gjeme gjenta det som er tatt opp så langt; - bruk av praktiske øvelser, eksempler fra det virkelige liv og tilstrekkelig med detaljer og tid til å fullføre oppgavene: For å tilegne seg ny IKT-kunnskap anbefaler de å bygge eksempler på kjente erfaringer, f.eks sammenligne E-post med tidligere postkontor og fysisk post i postkassen; - et siste øyeblikk av dialog med deltakerne; - bruk av dokumentasjon som følger med kurset (tema/daghefter).

Hovedinnholdet i opplæringen/utdanningen er:

digital kompetanse å mestre: Hvordan sette opp, logge på, sikkerhetskopiere; Bruk nettlesere til å undersøke Internett; Bruken av søkemotorer; Sende/motta e-poster og med vedlegg; Grunnleggende om tekstbehandling; Grunnleggende regneark; Sosiale medier (Facebook, Whatsapp, Blogg etc.); Bruk av smarttelefon for å ringe/ motta anrop; TEKSTMELDING.

Resultater: Seniornett undervisningssentre (235 landsdekkende) overvåkes for generell aktivitet, nemlig: antall seniorer trent; antall lokale brukere (medlemmer); antall tilbudte kurs; antall oppfølgingsmøter med brukere. Det tilbys inngrep dersom det oppdages avvik.

Hovedresultatet/utfallet er seniorene som er utdannet i digital kompetanse.

Bidrag til To Switch -prosjektet: Om hvordan gjøre undervisning seniorvennlig.

Lenke: Seniornett.no (hjemmesiden til organisasjonen).

Kort oppsummering av nøkkelindikatorer

Indikator	Kort
<i>Intervensjonstypologi</i>	oppsummering Kompetansebehovsvurdering for voksne/ seniorarbeidere Kompetansebehovsvurdering for voksne/senior trenere Opplæring av voksne/seniorarbeidere: tverrgående/myke kompetanser Opplæring av arbeidsledige voksne/ seniorer: tverrgående/myke kompetanser Opplæring av voksne/ seniortrenere Tverrgenerasjons-/ omvendt veiledning Coaching av voksen/seniorarbeider/trenere Opplæring og/eller bevisstgjøringstiltak for støttende interessenter (sociale partnere, ledere/arbeidsgivere, PES-operatorer, etc.) Utvikling av opplæringsmetoder og verktøy
<i>Gjennomføringsorganer</i>	Opplæringsinstitusjon Utdanningsinstitusjon

<i>Territorielt område</i>	nasjonal
<i>Budsjett</i>	4.500.000 EUR
<i>Innovasjon</i>	Nye trenings- og læringsmetoder Nytt opplærings- og læringsinnhold Nye mål Nye partnerskap eller interessenter involvert
<i>Overførbarhet</i>	I andre sektorer eller yrker For andre målgrupper I andre EU-land
<i>Mainstreaming</i>	Spredning og promotering av praksisens tilnærming og resultater blant opplæringsinstitusjoner, arbeidslivets parter, beslutningstakere
<i>Bidrag til To Switch prosjekt</i>	Bidrag til oppdatering av opplæringsparadigmer for voksne/seniorer Bidrag til opplæring av voksne/seniorarbeidere og av voksne/senior arbeidsledige eller inaktive



Erasmus+

Seniornett

Presentasjon av Seniornetts bidrag til TO SWITCH (Power Point)



TO SWITCH
Towards Senior Workers' Innovative Training Challenges
ERASMUS+ Strategic Partnerships 2020-1-IT01-KA202-008413

Logos of partner organizations on the right side of the poster:
- PROVINCIA AUTONOMA DE TREVISO
- Seniornett
- pôle emploi
- atc
- IRS
- WU
- STORSTRØM
- The Voice of Adult Learning
- Universidad Zaragoza

TO SWITCH
TOWARDS SENIOR WORKERS' INNOVATIVE TRAINING CHALLENGES



Pilot-møte den 29. november 2022
hos Seniornett

22.11.2022

Seniornett

2

Hva skal vi snakke om i dag

- Prosjekt Seniornett: utfordringer med opplæring av seniorer
- Etikk og jus
- Forutsetninger for læring
- Praktiske råd
- Teoretiske råd
- Styrke motivasjon, oppmerksomhet
- Praktiske øvelser
- Teknisk utstyr
- Eksempel på hvordan holde et iPad kurs
- Moodlecloud

22.11.2022



3

Etikk og jus

- **Taushetserklæring**
 - Alle må sende inn
- **Deltakerne trykker selv**
 - Skjermen er deltakerens, du skal bare se det du trenger i undervisningen
 - Passord / personlige datatrygghet
 - Hva betyr Return-tasten
 - Refleksjon rund etiske aspekter

22.11.2022



4

Forutsetninger for læring

- Oppmerksomhet
 - Se – Høre
 - Færrest mulig forstyrrelser
- Motivasjon
 - Hvorfor – Hva får jeg igjen
 - Fremtidsvisjon
- Trygghet
 - Omgivelser – Egen

Seniorer spesielt

- Redusert oppmerksomhetsevne
 - Syn – Hørsel – Fysisk redusert
 - Mange "funksjoner" går tregere
- Motivasjon koster mer
 - Det er lett å henge fast i vaner
- Endring utfordrer trygghet
 - Læring er endring av adferd
 - Selvkritiske på enkelte områder

Seniorer – Hva Så?

- Hukommelse
- Forståelse
- Usikkerhet
- Motivasjon
- Respekt
- Repetisjon
- Øving
- Koble til egne opplevelser
- Nødvendig å gjøre feil
- Hva får jeg
- Ha respekt for levde liv

22.11.2022



7

Praktiske råd : forberedelse

- Forbered deg godt til kurset
- Lag en hovedplan
- Kursplan for hver dag
- Følg planen

22.11.2022



8

Praktiske råd :Skap trygge omgivelser 1

- Presenter deg selv uten CV
- Farge på klær:
 - Helst blåfarger, unngå rødfarger
- Kort presentasjon av deltakerne
 - forventninger til kurset
 - Samtalen kan avdekke om deltakerne er mest visuelle, auditive eller kinestetiske

22.11.2022



9

Praktiske råd: Skap trygge omgivelser 2

- Rydd opp i fysiske rammebetingelser
 - Alt fra toaletter til pauser og parkering, nødutganger etc.
- Gi et realistisk bilde av kurset
 - Sett forventningene passe lavt
 - Fordel roller
- Beskriv fordelene ved å nå kursets mål
 - De er motivert fra før, bekreft deres argumenter.
 - Bruk eksempler

Repetisjon, repetisjon og repetisjon

22.11.2022



10

Praktiske råd: Skap trygge omgivelser 3

- Sørge for at det er OK å spørre
 - Et spørsmål er et tegn på at noen hører på deg...
 - Spørsmål er en måte å hjelpe instruktør på
- Korte økter
 - Unngå å kreve oppmerksomhet over tid
 - Veksling mellom lytting og handling
- Tid til bearbeiding
 - Ikke hver dag

Teoretiske råd

- Forklaringer som kan skape assosiasjoner
 - Deltagerens egen virkelighet, visuelle, auditive eller kinestetiske sanser
 - Bruk bilder som beskriver
 - Praktiske øvelser
- Bryt opp med humor
 - En god latter forlenger hukommelsen, vitser, videosnutter, humor bryter opp og forfrisker
- Be om svar
 - Ren lytting er søvndyssende
 - Hold deg til dagens kursplan

Styrke motivasjon

- Beskriv fordelene ved å nå kursets mål
 - De er motivert fra før, bekreft deres argumenter
 - Bruk eksempler
- Skap mestringsopplevelser
 - Bruk alle anledninger til positive tilbakemeldinger
- Normaliser feil
 - De som ikke gjør feil går glipp av læring

Styrke oppmerksomhet

- Bruk tydelig språk
- Bruk flere medier...
- Skap dialog
- Verifiser
- Repeter
- Konkluder

Noen ganger bruker du alle tilgjengelige metoder, normalt bare et utvalg.

Oppmerksomheten reduseres over tid. Mer enn 15-20 min. er vanskelig. Skap variasjon!

Dialog gir avveksling.

Humor bryter opp og forfrisker.

Praktiske øvelser

- Pass på alle detaljer
- Gi tilstrekkelig tid
- Kontroller at alle er med
- Ufarliggjør feil
- Bruk eksempler
- Bruk humor

Teknisk utstyr

- Fremvisningsmedium:
 - Bruk HDMI på projektor eller flatskjerm.
 - Moderne pc-er, nettbrett og mobiltelefoner har mulighet for tilkoblinger med HDMI.
 - Speiling av skjermer via HDMI utstyr som Chromcast, Apple TV og Microsoft Display adapter

Teknisk utstyr

■ Ruter:

- Ruterer må kunne håndtere tilkoblinger av alle kursdeltakerne eller de som blir veiledet..
- Bruk av egne ruter med SIM-kort kan anbefales for små grupper.
- Tilgang til internett (SSID) og passord må være enkelt.
- Innlogging via e-post med tilsendt passord på smart-telefonen er for komplisert og tar for mye tid.

Teknisk utstyr

■ Tekniske forberedelser:

- Koble sammen utstyret i god tid.
- Test at alt fungerer
- Nettbrett er ladet opp
- Pass på oppdateringer.
- Det er mulig å logge seg på ruter
- Alle programmer (f.eks. PowerPoint)virker
- Spelingfunger
- Lyd funker
- Strømuttak til deltakerne er på plass
- Snublefeller er minimert (Gaffatape)
- Kursmateriell er på plass
- Reserveutstyr er på plass i tilfelle noe ikke virker

Teknisk utstyr

- Kursrom:
 - Parallelt gående kurs holdes i to rom
 - Dimming av belysning eller demping av lys utenifra øker kontrasten på fremvisningsmediet
 - Vi ønsker at hver deltaker har mulighet til å gjøre egne notater og å ha sitt eget tekniske utstyr liggende foran seg.
- Antall kursdeltakere:
 - Romstørrelsen definerer ikke antallet
 - Visning på lerret/flatskjerm må være godt synlig og lesbart for alle.
 - Anbefalt maks 12 personer, fordelt på to rader med gang i midten.
 - Med høyere antall anbefales bruk av assistenter

Teknisk utstyr

- Lyd:
 - Er det mulighet for mikrofon og høyttalere og teleslynge så bruk det
- Dokumentasjon:
 - La kursdokumentasjonen følge kurset.
 - Dokumentasjonen må være godt lesbart for alle.
 - Dokumentasjon kan utdeles hver dag eller for hele kurset.
 - Kurshefter er god reklame for Seniornett



Erasmus+

Seniornett

Gode råd for opplæring av seniorer

Seniornett som navnet sier, har noe med eldre mennesker, fra 55 år og nettverk å gjøre. Foreningen ble grunnlagt i 1997 av noen ildsjeler som skjønnte at utviklingen i samfunnet i årene fremover ville bli veldig annerledes enn det de fleste var vant til i en travel og mer automatisert hverdag.

Samfunnet vårt blir mer og mer digitalisert. For eksempel er alle Offentlige tjenester som helse, skatteoppgjør, flytting, kartverket, transport, byggesøknader, vigsler, skilsmisser digitale. Private tjenester som bank-, taxi-bestilling, trikk og buss, netthandel, aviser, fly-bestillinger og mye, mye mer er også digitale.

Uten kunnskap om databehandling ville de fleste eldre fort falle utenfor. Derfor er målet og slagordet til Seniornett:

«Få alle seniorer på nett».

Opplæring av seniorer viser seg å bli viktigere og viktigere fremover ettersom både teknologien og samfunnet endrer seg raskere og raskere og det gjelder for alle å henge med! også for de mange på slutten av arbeidslivet for å kunne forlenge sin yrkesaktive karriere.

Mål:

- Gi seniorer nødvendig kunnskap for å kunne bruke data på en trygg og grei måte for å delta i det nye og stadig voksende digitale samfunnet, med alle de utfordringene og gledene det medfører for den enkelte borger. Seniornett ønsker at alle personer i Norge skal lære å komme seg på nett. Det er også et ønske at det som tidligere har lært å bruke internett fortsetter med det. De skal altså lære seg å komme inn på internett, men like viktig at de fortsetter å bruke nettet til ulike tjenester også i fremtiden

Aktiviteter:

- Holde kurs i IKT tilpasset den elektroniske enheten som hver enkelt person har. Det betyr at Seniornett holder kurs i bruken av nettbrett, smarttelefon og PC for seniorer i Seniornett-foreninger rundt omkring i hele Norge og norske statsborgere i Spania og Portugal
- Holde kurs for instruktører som skal holde kurs for seniorer i foreningene rundt omkring i hele Norge. De eldre blir opplært til å holde kurs for eldre.

Hva er spesielt med opplæring av seniorer?

Det vi vet er at seniorer lærer på en litt annen måte enn dagens skolebarn i det de trenger et litt roligere tempo, masse repetisjoner og øvelser, trygge omgivelser og ikke minst stadige oppmuntringer og motiveringer.

De neste avsnittene er det man må være oppmerksom på når man kurser eldre:

- De fleste eldre mennesker har en reduksjon i å være oppmerksom på det som skjer rundt dem hele tiden. Synet, hørselen, oppfatningsevnen og hukommelsen kan være redusert i godt voksen alder. Mange funksjoner går rett og slett tregere og saktere.
- Det er vanlig at eldre gjerne henger fast i gamle vaner og forestillinger, så det kan være vanskelig å motivere den som kanskje trenger det mest. Endring av vaner utfordrer trygghet, fordi læring er endring i adferd. Spørsmålet er «hva får jeg igjen av å lære IKT?», «hva gjør det lettere for meg i hverdagen?»
- Motivering til å gå på kurs er viktig. Lokketilbudet kan være f. eks: Ha kontakt via sosiale medier med andre familiemedlemmer, lese aviser på nettet, betale regninger i banken, låne og høre lydbøker etc.
- Reduksjon i hukommelsen gjør det nødvendig å øve mye og å repetere kursinnholdet hele tiden. Når kurset er slutt oppfordres det også til å repeter kursinnholdet ved å lese kursmanualen igjen med jevne mellomrom, eller gå på et nytt kurs for å repetere og lære de siste versjonene i operativsystemet på sin enhet
- For å innta ny IKT-kunnskap anbefaler vi å bygge eksempler på kjente opplevelser f.eks. sammenligne E-Post med tidligere postkontor og fysisk post i postkassen. Og vedlegg med en fysisk lapp som blir festet til et fysisk ark med en binders
- Eldre er ofte redde for at andre ser når de gjør feil. Det gjør de usikre og demotiverer de eldre til å gå på kurs. Det er derfor viktig å si ifra at det er helt OK å gjøre feil når man er i en læreprosess. Ofte lærer man mer av å gjøre feil noen ganger, fordi man da ofte husker situasjonen enda bedre i ettertid
- Ha respekt for levde liv. Ikke undervurder eldre selv om de ennå ikke har den kunnskapen og forståelsen for det de skal lære til nå. Mange eldre kan ha mye kunnskap om andre ting som de har lært på skoler og gjennom livet.

Praktiske råd til den som skal holde kurs:

Forberedelse.

Det er viktig å være godt forberedt til kurset du skal holde. Ingen forlanger av deg at du er en spesialist med super digitale kunnskaper. Men det er viktig at du kan formidle det du skal lære bort på en god måte og at du er trygg på pensum for kurset. Lag en hovedplan for hele kurset som er enkel og klar, med hovedpunktene for det som skal læres.

- Lag en mer detaljert plan for hver kursdag som bygger på det dere lærte i går
- Til sist men veldig viktig: Følg hovedplanen med punktene du skal gjennomføre, slik at det er du som styrer kurset og ikke alle dem som mener at det kunne gjøres på en annen måte og gjerne er dominerende i en undervisningssammenheng

Skap trygge omgivelser.

- Du kan starte med å presentere deg selv. Du bør gjøre det så enkelt som mulig. Det bør ikke ta for lang tid. Feilen mange gjør er at de forteller hele sin arbeidshistorie, med hva de har utrettet og hva de kan. De kan skremme og demotivere mange av kursdeltakerne som kanskje ikke har så omfattende bakgrunn å vise til
- Bruk helst klær med blåfarge. Blått beroliger og kan gi ro og tillit til at det som fortelles er seriøst og troverdig. Unngå røde farger som kan gi en mer uro i gruppen og signal om at her må vi haste videre før kunnskapen har sunket helt inn.

Rydd opp i fysiske rammebetingelser

- Fortell deltakerne alt fra toaletter, pauser og parkering, nødutganger og flytende vesker ved tastaturet. Ved kursstart er det viktig å informere om alle praktiske ting som skjer eller kan skje i løpet av kurset. Her kan vi også bruke plakater og/eller gå en runde sammen med deltagerne for å vise hvor de enkelte tingene befinner seg i bygningen.

Gi et realistisk bilde av kurset.

- Presenter den enkle hovedplanen for kurset og sett forventningene passe lavt. Det er viktig å presentere hva vi i store trekk skal gå igjennom slik at hver enkelt person er sikre på at de er kommet på rett kurs

Beskriv fordelene med å nå kursets mål.

- De fleste deltakerne er motivert fra før, ellers hadde de kanskje ikke meldt seg på akkurat dette kurset
- Bekreft deres argumenter og bruk eksempler
- La de deltakerne som ønsker det få anledning til å presentere seg med hva de har jobbet med før og hvilke forventninger de har til kurset. Mange kan ha behov for å fortelle hva de har jobbet med før. Samtalen kan ofte avdekke om deltakerne er mest visuelle, auditive eller kinestetiske. Lærer de best ved å få presentert ting i bilder?, bli forklart ting?, eller utføre ting i praksis? Det beste er om man klarer å fordele disse modalitetene og kombinere se, høre, berøre og bygge opp kurset i en klar logisk form og rekkefølge
- Dokumenter forventningene, slik at de blir behandlet i løpet av kurset og kursnivået. Kommer det alt for store forventninger på et grunnkursnivå, må man være helt klar på hvilket nivå dette kurset er ment å undervises i.
- Sørg for at det er helt greit å spørre relevante spørsmål under veis. spørsmål kan være et tegn på at noen lytter til deg, men kan også være at en person vil vite mer enn det som er pensum akkurat for øyeblikket og da må vi passe på at det ikke går ut over andre i kursrommet som ikke forstår hva vedkommende spør om. Vedkommende kan få svar med en gang om det er ett greit ja/nei spørsmål, ellers må det avtales en tid senere hvor vedkommende kan få svar. Det kan også hende at spørsmålet er så omfattende at vedkommende blir henvist til videregående kurs eller bli henvist til en nettside hvor man kan lese seg til svaret. Vedkommende må selvfølgelig ikke begynne å lese på nettet mens undervisningen foregår i

klasserommet fordi da kan han/hun gå glipp av noe undervisning som er relevant for sammenhengen og må få ekstra hjelp til å komme tilbake til pensum for dagen for å følge undervisningen videre. Ofte kan dette forsinke hele klassen sin undervisning og må derfor unngås om man vil ha ro kassen. Om en person får for mye personlig hjelp vil det ofte føre til at de andre begynner å snakke seg imellom om helt andre ting. Skjer dette kan man ta en kort pause og så starte opp igjen ved å gjenta det som allerede er undervist i god stund før pausen. På den måten får du samlet klassen igjen.

- Spørsmål kan noen ganger hjelpe instruktøren til å huske at dette også skulle vært nevnt i denne sammenhengen. Husk å takke den som spør, selv om spørsmålet kanskje må vente og bli besvart litt lenger ute i kurset
- Det er viktig at alle blir sett og hørt. Vær oppmerksom på hvem som snakker mye og lite. Styr gjerne samtale og spørsmål over til den som sier lite, ved å spørre dem hva de synes og mener, for å få dem med i samtalen. Ofte kan de være at de sitter og ikke sier noe, selv om de er kommet ut av sammenhengen i kurset. Har man hjelpeinstruktører må de passe på at alle er med. De må stå bakkers i rommet og følge med på skjermene til den enkelte og gi signal til hovedinstruktør om vedkommende må stoppe undervisningen en stund for å få alle skjermene like. Har man ikke hjelpeinstruktør så må instruktøren ta en runde rundt i klasserommet av og til for å sjekke om alle er på samme nivå som vises på tavlen eller storskjermen som instruktøren bruker
- Ufarliggjør feil. Bare det at man nevner at å gjøre feil er uproblematisk og at alle gjør det skaper trygghet. Angsten for å dumme seg ut med feil blir dempet. Å gjøre feil kan føre til bedre læring.

Korte økter

- Unngå å kreve oppmerksomhet over for lang tid og ta pause 15 minutter per time. Det er viktig at pausen brukes til noe annet enn å fortsette med kurspensum. Hjernen må få lov til å kobles inn på noe annet en stund, før den vender tilbake til kursets hovedoppgave
- Veksling mellom lytting og høring skaper avveksling. Det skaper dialog og avklaring av hva som skal læres ved at kursleder hele tiden spør om pensum er forstått og ber gjerne deltager gjenta hva som er gjennomgått til nå.

Tid til bearbeiding

- Den mest gunstige lengde på et kurs for seniorer er maks 3 eller 4 timer hver dag på grunn av redusert oppmerksomhetsevne og behov for ikke å få for mye informasjon om gangen
- Vi anbefaler økter på maks 45 minutter med 15 minutters pause for å få bevege seg opp fra sittende stilling. Kanskje vil man ha noe å drikke og noe å spise eller også nødvendig ærend på WC. Noen benytter også pausen til å ringe. Det vil si at vi kan gjøre alle aktiviteter bortsett

fra spørsmål om kursinnholdet og svar på kursinnholdet. Det beste for alle parter er at både lærere og elever skal koble hjernen fri fra dagens tema en liten stund før vi fortsetter. Gjerne med en liten repetering av stoffet når vi kommer tilbake fra pausen.

Hvis vi har kurs på 4 klokketimer så blir det 3 skoletimer. Først 45 minutter undervisning, en 15 minutters pause, så nye 45 minutter undervisning før lunsj. 30 minutter lunsj og så nye 45 minutter undervisning, en ny pause på 15 minutter og til slutt 45 minutter undervisning

- I mindre grupper kan man ofte bli godt kjent. 8 personer rundt et stort bord kan være sosialt og alle ser hverandre, men det er helst på kurs med mye praktiske oppgaveløsninger og ikke så mye visning på storskjerm. Da kan det derfor bli at noen må vri hodet litt mye for å se hva som blir presentert. 2 rader med gang imellom er det mest vanlige
- Fint om kursdeltakerne sitter så langt fra hverandre at naboen ikke ser når de gjør feil og da er det heller ikke så lett å spørre naboen om hjelp. Det er kursleder eller hjelpelærer som skal rette og forklare feilen som er gjort og få deltager tilbake til det nivået som resten av gruppen er på. Venner, venninner og ektepar bør ikke sitte sammen, da det har en tendens til å hjelpe hverandre. Alle må få lov til å trykke på sine egne tastaturer, uten at noen skal trykke for dem.

Tid, Trening, Tålmodighet

Repetisjon, repetisjon, repetisjon: Repetisjon er nøkkelen til forståelse og skaper trygghet for mange

Teoretiske råd til den som skal holde kurs:

I den digitale verden brukes mange nye ord og uttrykk som kan forklares med kjente «gamle» ord fra den analoge verden. Eksempler: e-mail – papirpost, filbehandling – papirarkivering. Dette kan skape assosiasjoner hos deltakernes egen virkelighet, visuelle, auditive eller kinestetiske sanser.

- Enkel språkbruk, unngå fremmedord og altfor tekniske forklaringer.
- Bruk bilder som beskriver
- Viktig med praktiske øvelser

Bryt opp med humor

En god latter forlenger hukommelsen, morsomme vitser, videosnutter og humor bryter opp og forfrisker.

- Pausegymnastikk gjerne med musikk, sang

Be om svar

- Ren lytting er søvndyssende
- Hold deg til dagens kursplan.

Repetisjon, repetisjon, repetisjon



Erasmus+

Seniornett

Styrke oppmerksomheten på kurset.

- Bruk tydelig språk og snakk tydelig med enkel språkbruk
- Bruk flere medier som lyd, video, prosjektor, objekter til visning (f.eks. innmaten i en åpen Laptop)
- Oppmerksomheten reduseres over tid. Mer enn 15-20 minutter er vanskelig, derfor skap variasjon. Dialog er avveksling
- Verifiser, sjekk om deltakerne har lært akkurat det du har gjennomgått. Repeter etter pausene
- Konkluder i dialog med deltakerne
- Sørg for dokumentasjon som følger kurset (tema-/dags-hefter)
- Skap mestringsopplevelser, bruk alle anledninger til positive tilbakemeldinger
- Normaliser feil, fordi de som sjelden gjør feil kan gå glipp av læring. Feil kan ofte føre til bedre læring.

Praktiske øvelser.

- På de digitale enhetene kan som oftest en ting gjøres på mange måter. Hold deg til en måte å gjøre en ting på (eksempel: Lage mappe på en PC). Fere måter blir bare mer forvirrende.
- Pass på at du får med deg detaljene, når du viser hvordan noe gjøres..
- Gi tilstrekkelig tid til øvelsene og kontroll hele tiden at alle er med og ingen detter ut.
- Ufarliggjør feil.
- Bruk eksempler fra virkeligheten
- Bruk humor

Tekniske forberedelser til kurs

Blir det slik at vi i fremtiden parallelt holder 4-timers nettbrett kurs (iPad-, Android- og Windows10-kurs) på de stedene vi besøker, så stiller vi noen enkle krav for å levere gode kurs.

Projektorer eller flatskjermer:

Når vi holder kurs er vi avhengig av å speile skjermen til nettbrettene via en prosjektorer til et lerret eller på en flatskjem med HDMI. Det er fordi vi begge bruker strømmeenhetene Apple-TV for iPad og iPhone-kurs og Chromcast for Android-produktene, slik at vi kan gå rundt med nettbrettene trådløst, altså uten kabelforbindelse mellom nettbrettet og projektoren eller flatskjermen. Det fungerer bare med HDMI som tilkobling til strømmeenhetene.. Apple-TV liker ikke HDMI-VGA- konvertere. For å strøkke innholdet fra en PC som har innebygd Miracast, tilgjengelig med HDCP, bruker vi da Microsoft Display adapter for å strøkke pc-skjermen til en projektor eller stor TV-skjerm.

Ruter:

På alle de stedene vi til nå har vært, er det enten kommunale nettverk med spesielle rutiner for pålogging, som f.eks. kan være et passord via smarttelefon eller tilkobling til internett via små «hjemme rutere» som vanligvis dekker de fleste behov på et lite bibliotek eller frivillighetssentral.



Erasmus+

Seniornett

Dette vanskeliggjør innlogging for kursdeltagere og tar etter erfaring masse tid. Samtidig er strømmeenheterne Apple-TV, og Chromcast avhengig av et godt nettverk.

Problemet oppstår når 30-40 enheter skal kobles opp mot internett, og erfaringen er at da bryter de fleste nettverkene sammen og strømmeenheterne slutter å virke. Nettbrettkurs uten tilgang til nett og prosjektor er vanskelig og gir oss som representerer for Seniornett et stort problem og kaster et dårlig lys på oss.

Derfor har vi de årene vi har holdt kurs rundt i Norge, alltid tatt med oss en mobilnettruter, med en enkel passordinnlogging (mobilt bredbånd 4G og maks 32 innlogginger, 30GB databruk/måned) Vi har også til sikkerhet hatt med oss kabler for tilkobling Nettbrett-Prosjektor/skjerm, som plan B.

Antall kursdeltakere:

På de fleste stedene vi besøker tenker personalet at romstørrelsen gir deltakerantallet. Jeg tenker at det er mye viktigere med størrelsen på og avstanden fra lerretet/flatskjermen. Visningen på lerretet/flatskjermen må være godt synlig og lesbart for alle.

10 personer på kurs er håndterbar for oss uten veiledere. Gruppestørrelse på over 10 trenger veiledere, tenk bare på påloggingen på internett.

Erfaringen med veiledere er at de ofte «underviser» videre det som kommer, når de hjelper en person. Det må de bli gjort oppmerksom på før kursstart.

Kursrom:

- Parallelt gående kurs bør helst være i separate rom.
- Da vi ikke bruker egne presentasjoner (eks. PowerPoint) er vi avhengig av kontrasten/lysstyrken til skjermspeilingen fra nettbrettene, som ikke er så god. Derfor hadde det vært fint om man ev. kan dimme lyset eller trekke for gardiner, for å gjøre rommet litt mørkere slik at kontrasten eller lysbildet blir bedre synlig.
- Vi ønsker også at hver deltaker har muligheten til å gjøre egne notater og ha nettbrettet eller pc-en liggende foran seg, altså et bord foran seg.

Lyd:

Er det muligheter for bruk av en mikrofon eller «mygg» så ønsker vi å bruke den. Det samme gjelder teleslynge.

Teknisk utrustning:

Vi ønsker å koble sammen de tekniske tingene i god tid før kursene begynner. Vi må ikke bruke tid på den tekniske utrustningen når vi holder kurs, derfor må vi være sikre på at alt fungerer som det skal før kurset begynner.

- Nettbrett er ladet opp, PCer fungerer som de skal. Tenk på oppdateringer!
- Det er mulig å logge seg inn.
- Programmene som brukes starter og virker som de skal.



Erasmus+

Seniornett

- Strømmeenheterne og tilkoblingen til visningsenheterne funker
- Kursmateriell og eventuelle øvingsdokumentasjon er ok.
- Strømuttak for deltakerne til ladning av nettbrett, PC-er og mobiltelefoner er på plass.
- Strømuttak til kursholderen til tilkoblinger av strømmeenheterne.

Kabel: Her er det veldig viktig at ingen skal kunne snuble over kabler som ligger på gulvet. I tilfelle må alle kablene tapes med **Gaffatape**.

Dokumentasjon:

Det er viktig med kursdokumentasjon. Det er noe alle skulle få utdelt. Det gjør at de ikke må notere, som igjen gjør at de bedre kan følge med kurset.

Mange kurshefter, som Gro Kvæstad og Bjørn Rønning Hansen har laget, og som følger kursene vi holder, ligger tilgjengelig for veiledere i Seniornett på Seniornetts hjemmeside under «Ressursspakke fir foreninger»

Kurshefter er en god reklame for Seniornett.