



# Školiaci materiál pre budovanie digitálnej odolnosti

**Budovanie digitálnej odolnosti sprístupnením digitálnej  
pohody a bezpečnosti pre všetkých**

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

Erasmus+ project KA220 Kooperatívne partnerstvá vo vzdelávaní dospelých

# Budovanie digitálnej odolnosti prístupným digitálnej pohody a bezpečnosti pre všetkých

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

DigiWELL

## Školiaci material pre budovanie digitálnej odolnosti

November, 2024

Táto publikácia je pripravovaná ako výsledok projektu “Budovanie digitálnej odolnosti sprístupnením digitálnej pohody a bezpečnosti pre všetkých” (Projekt č.: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888), ktorý je implementovaný v rámci Erasmus+ KA220 Kooperatívne partnerstvá vo vzdelávaní dospelých.

## Konzorcium DigiWELL

Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Innovation, Training, and Employment Association for Sustainable Development (AIFED), Spain

European Institute for Innovation – Technology (EIfI-Tech), Germany

Foundation Maker's Place Private Company (Found.ation), Greece

Syzigia Skopje Foundation (SYZYG), Macedonia

Faculty of Economics and Management

Slovak University of Agriculture in Nitra |

Tr. Andreja Hlinku 2 | 949 76 Nitra | Slovakia | email: [digiwell@uniag.sk](mailto:digiwell@uniag.sk)

Website: [www.digiwell.sk](http://www.digiwell.sk)

## Prehlásenie o zodpovednosti:

" Spolufinancované z programu Erasmus+ Európskej únie. Táto publikácia odráža iba názory prispievateľov a Európska komisia a Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu nenesú zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých."

### Pracovný balíček 5: Školiaci material pre budovanie digitálnej odolnosti

**Zoznam prispievateľov:** İlker Yorulmaz, Czech Technical University in Prague, Czech Republic  
David Vaneček, Czech Technical University in Prague, Czech Republic  
Dana Dobrovská, Czech Technical University in Prague, Czech Republic  
Maria Jose Martinez, AIFED, Spain  
Violeta Herasymenko, AIFED, Spain  
Madeline Langlois, Elfi-Tech, Germany  
Theodora Giatagana, Found.ation, Greece  
Eyüp Şen, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey  
Şengül Balkaya, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey  
Martina Hanová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia  
Marcela Hallová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia  
Norbert Kecskés, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia  
Suzana Trajkovska, SYZYG, Macedonia  
Aleksandar Kochankovski, SYZYG, Macedonia

**Všetky práva vyhradené.** Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie bez predchádzajúceho súhlasu vydavateľa reprodukovat', uchovávať vo vyhľadávacom systéme akejkoľvek povahy ani prenášať v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním alebo inak. Vydavateľ nepreberá žiadnu zodpovednosť za nepresnosti v tejto publikácii.

## Školiaci materiál budovania digitálnej odolnosti

V dobe, keď technológie hlboko ovplyvňujú každý aspekt nášho života, sa budovanie digitálnej odolnosti stalo nevyhnutným pre bezpečnú a efektívnu navigáciu v online svete. Školiaci materiál pre **odbornú prípravu na budovanie digitálnej odolnosti**, ktorý bol vyvinutý v rámci projektu Erasmus+ DigiWELL, je prelomovou iniciatívou zameranou na vybavenie dospelých zručnosťami a vedomosťami, ktoré potrebujú, aby sa im darilo v digitálnom prostredí. Tento komplexný program sa zaoberá výzvami moderného digitálneho prostredia a umožňuje jednotlivcom riadiť svoj online život s istotou a uvedomením.

### Predstavujeme školiaci materiál DigiWELL

Školiaci materiál budovania digitálnej odolnosti je postavený na dvoch základných zložkách, z ktorých každá je navrhnutá tak, aby riešila potreby trénerov aj študentov. Spoločne poskytujú spoľahlivý rámec na rozvoj digitálnej odolnosti:

#### 1. [Metodika vzdelávania pre školiaci program budovania digitálnej odolnosti](#)

Tento zdroj je prispôsobený školiteľom pracujúcim vo vzdelávaní dospelých a slúži ako návod na poskytovanie pôsobivých školení. Zahŕňa:

**Štruktúrované poradenstvo:** Praktické rady týkajúce sa používania materiálov programu, stratégií zmiešaného učenia a modelu inštruktážneho dizajnu ADDIE (analýza (Analysis), návrh (Design), vývoj (Development), implementácia (Implementation) a hodnotenie (Evaluation)).

- **Princípy vzdelávania dospelých:** Tipy na zapojenie študentov prepojením obsahu so situáciami zo skutočného života, dôrazom na riešenie problémov a prispôbením materiálov rôznym úrovňam zručností.
- **Prístup zmiešaného učenia:** Kombináciou silných stránok online a osobného vzdelávania metodika zaisťuje flexibilitu a maximalizuje zapojenie. Tréneri môžu použiť kombináciu videí, interaktívnych diskusií a kvízov na podporu dynamického vzdelávania.
- **Scenáre zo skutočného života:** Metodika zahŕňa príbuzné príbehy na ilustráciu kľúčových konceptov, ako je správa súkromia sociálnych médií alebo praktizovanie bezpečného online nakupovania, vďaka čomu je proces učenia jednoduchší a pôsobivejší.

#### 2. **Školiace materiály na budovanie digitálnej odolnosti**

Školiace materiály tvoria jadro programu a zameriavajú sa na štyri kritické moduly, z ktorých každý sa zaoberá kľúčovým aspektom digitálnej odolnosti:

- **Digitálna pohoda:** Tento modul skúma vzťah medzi technológiou a duševným zdravím a ponúka stratégie na vyváženú digitálnych návykov, zlepšenie sústredenia a zníženie digitálneho stresu. Účastníci sa naučia osvedčené postupy na udržanie zdravého online životného štýlu a zároveň zostanú pripojení a produktívni.

- **Digitálna bezpečnosť:** Študenti sa zoznámia s metódami ochrany svojej digitálnej identity, ako je vytváranie silných hesiel, identifikácia pokusov o phishing a správa online zabezpečenia pre sociálne médiá a finančné platformy. Praktické cvičenia zlepšujú porozumenie a budujú si dôveru k zabezpečeniu svojej online prítomnosti.
- **Digitálne súkromie:** Tento modul umožňuje jednotlivcom chrániť ich osobné údaje. Od rozpoznávania online hrozieb až po implementáciu nástrojov na zvýšenie súkromia získavajú účastníci zručnosti potrebné na bezpečnú a zodpovednú orientáciu v digitálnom svete.
- **Digitálne občianstvo:** Tento modul, ktorý je dôležitou súčasťou digitálnej odolnosti, zdôrazňuje práva a povinnosti digitálneho občana. Témy zahŕňajú etické používanie technológií, obhajobu digitálnych práv a podporu pozitívnych interakcií v online priestoroch.

Každý modul obsahuje videá, prezentácie, kvízy a cvičenia určené na zapojenie účastníkov a poskytnutie praktických vzdelávacích skúseností.

### Prístup ku vzdelávaniu na platforme DigiWELL OER

Celý školiaci program je dostupný na platforme **DigiWELL Open Educational Resources (OER)**, ktorá je dostupná na [platformdigiwell.eu](https://platformdigiwell.eu). Táto užívateľsky prívetivá platforma slúži ako centrum pre školiteľov, pedagógov a dospelých študentov a ponúka:

- **Komplexné materiály:** Všetky moduly a zdroje sú dostupné online, čo zaisťuje, že študenti môžu skúmať témy vlastným tempom alebo sa zúčastňovať na riadených školeniach.
- **Interaktívne funkcie:** Platforma obsahuje nástroje, ako sú kvízy a fóra na zlepšenie učenia a podporu spolupráce medzi účastníkmi.
- **Flexibilný prístup:** Materiály si môžu prezerať online, čo študentom uľahčuje interakciu s obsahom kedykoľvek a kdekoľvek, či už sú v danej téme nováčikmi alebo chcú prehĺbiť svoje porozumenie.
- **Podpora zmiešaného vzdelávania:** Tréneri môžu platformu použiť na implementáciu online ale aj osobných stretnutí k jednotlivým častiam programu, čím sa zabezpečí dostupnosť pre rôznorodé publikum.

### Prečo je digitálna odolnosť dôležitá

V dnešnom prepojenom svete je digitálna odolnosť viac než len zručnosť, je to nevyhnutnosť. Od riadenia vplyvu technológií na duševné zdravie až po zaistenie súkromia a bezpečnosti online, digitálna odolnosť umožňuje jednotlivcom zvládať výzvy, chopiť sa príležitostí a zmysluplne prispievať do digitálneho priestoru.

Školiaci program DigiWELL je transformačným zdrojom pre každého, kto chce rozvíjať tieto základné kompetencie. Či už ste pedagóg, ktorého cieľom je viesť dospelých študentov, alebo

jednotlivec, ktorý sa snaží zlepšiť svoje digitálne zručnosti, program ponúka nástroje a znalosti na skutočnú zmenu.

Navštívte platformu DigiWELL OER ešte dnes na [platformdigiwell.eu](https://platformdigiwell.eu) a preskúmajte školiace materiály a začnite svoju cestu k digitálnej odolnosti. S DigiWELL urobte prvý krok pri formovaní bezpečnejšej, uvedomelejšej a posilnenej digitálnej budúcnosti.