

🎵 AKTYWNOŚĆ · CYFRO-WARSZTAT: NARZĘDZIOWNIA XXI WIEKU

# CYFRO-WARSZTAT: Narzędziownia XXI Wieku

Odzyskanie kontroli: Przełamanie lęku przed technologią. Senior ma poczuć, że to on rządzi telefonem, a nie odwrotnie. Cyberbezpieczeństwo: Zbudowanie ochrony przed oszustwami (phishing, wyłudzenia „na wnuczka” w...



POZIOM TRUDNOŚCI  
**Średni**



UCZESTNICY  
**Mała grupa**



MIEJSCE  
**Pomieszczenie**



ORGANIZACJA  
**Cykliczny**



## Wprowadzenie

Scenariusz ten traktuje smartfon nie jako skomplikowany gadżet, ale jako nowoczesne, wielofunkcyjne narzędzie, którego obsługę można opanować tak samo jak naprawę kranu. Zamiast teoretycznych wykładów, program stawia na praktyczne „zdejście tajemnicy” z technologii poprzez naukę e-samodzielności i cyberbezpieczeństwa w bezpiecznych warunkach. Kluczowym elementem jest model współpracy rówieśniczej (Peer-to-Peer), w którym bardziej doświadczeni „Cyfrowi Mentorzy” pomagają kolegom, co skutecznie przełamuje barierę wstydu przed niewiedzą. To przestrzeń, w której senior odzyskuje kontrolę nad cyfrowym światem, zyskując niezależność w codziennych sprawach, takich jak obsługa e-Recept czy bankowości.



## Cel scenariusza

---

1. **Odzyskanie kontroli:** Przełamanie lęku przed technologią. Senior ma poczuć, że to on rządzi telefonem, a nie odwrotnie.
2. **Cyberbezpieczeństwo:** Zbudowanie ochrony przed oszustwami (phishing, wyłudzenia „na wnuczka” w wersji cyfrowej, ochrona konta bankowego).
3. **E-Samodzielność (Narzędzia):** Nauka korzystania z e-usług (e-Recepta, mObywatel, bilety), aby uniezależnić się od pomocy rodziny w prostych sprawach.
4. **Włączenie (Peer-to-Peer):** Wykorzystanie modelu, w którym bardziej zaawansowany senior („Cyfrowy Mentor”) uczy kolegę. To usuwa barierę wstydu.



## Dla kogo

---

Mężczyźni 60+, którzy posiadają smartfony, ale używają ich tylko do dzwonienia. Osoby, które boją się bankowości elektronicznej („żeby nie kliknąć nie tam, gdzie trzeba”). Seniorzy chcący usprawnić swoje życie (zdrowie, podróże) za pomocą technologii.



## Przebieg krok po kroku

### 1 Krok 1: Rekrutacja mentorów

1. Zanim ogłosisz nabór uczestników, znajdź w grupie 2-3 mężczyzn, którzy już wykorzystują aktywnie na smartfonach.
2. Zrób z nich swoich asystentów. Nazwij ich „**Mentorami Cyfrowymi**”. To oni będą siedzieć obok kolegów i pokazywać palcem, co kliknąć. To zdejmuje barierę wstydu.

Uwaga: Podejdź do tematu technicznie. Telefon to narzędzie. Twoim zadaniem jest zdjąć odium „tajemniczości” z technologii oraz pokazać korzyści z korzystania z nowoczesnych technologii.

### 2 Krok 2: Warsztat „BEZPIECZNIK”

1. Zaczynaj od strachu. Większość seniorów nie korzysta z sieci, bo boi się złodziei.
2. Pokaż im konkretne przykłady SMS-ów od oszustów (np. „Dopłać 2 zł do paczki”).
3. Zasada: „Zanim klikniesz, zadzwoń do wnuka lub przyjdź do Klubu”.

### 3 Krok 3: Użyteczność (E-Zdrowie)

1. Nic tak nie przekonuje do technologii jak ominięcie kolejki w przychodni.
2. Pokaż IKP (Internetowe Konto Pacjenta). Fakt, że mogą sprawdzić, jakie leki brali rok temu, albo dostać receptę SMS-em bez wizyty, jest dla nich „game changerem”.

### 4 Krok 4: Czas wolny i AI

1. Gdy już opanują podstawy, pokaż im „zabawki”.
2. Zainstaluj ChatGPT. Niech zapytają go o przepis na nalewkę, historię swojego miasta albo poradę wędkarską. Zobaczysz ich zdziwienie, że „maszyna rozmawia jak człowiek”.

### 5 Krok 5: Sprzęt do domu

Jeśli masz budżet, kup 2-3 tablety z kartą SIM lub zapytaj w społeczności czy komuś w domu nie leży nieużywany tablet do oddania. Wypożyczaj je (jak książki) tym, którzy nie mają sprzętu, aby mogli połączyć się z domy na spotkanie online. To buduje nawyk.



## Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt:** Rzutnik (do pokazywania ekranu telefonu), Wi-Fi, tablety (opcjonalnie do wypożyczenia do domu).
2. **Ludzie:** Mentorzy Cyfrowi - wybrani seniorzy z grupy, którzy lepiej radzą sobie z technologią i zostaną przeszkoleni, by uczyć kolegów. Wolontariusze: Młodzi ludzie z pobliskiej szkoły.
3. **Materiały:** Wydrukowane duże ikony aplikacji i instrukcje „krok po kroku” (duża czcionka).



## WSKAZÓWKI

1. **Język:** Unikaj żargonu (soft, logowanie, interfejs). Używaj porównań: „Hasło jest jak klucz do domu - nie dajesz go listonoszowi”
2. **Cierpliwość:** Powtarzanie jest kluczem. Seniorzy potrzebują zapisać sekwencję ruchów na kartce.
3. **Bankowość:** Nigdy nie proś o logowanie do prawdziwego banku na zajęciach! Używaj wersji demonstracyjnych aplikacji bankowych.



## Element rywalizacji

1. **„Cyfrowy Paszport”:** Papierowa książeczka, w której uczestnik zbiera pieczątki za zdobyte umiejętności (Pieczątką „E-Obywatel”, Pieczątką „Cyber-Strażnik”).
2. **Tytuł „Mentor Cyfrowy”:** Dla seniora, który opanował materiał i pomaga innym - otrzymuje specjalną plakietkę/smycz (wyróżnienie prestiżowe).



## BARIERY I ZALECENIA

1. **Wstyd przed niewiedzą:** Mężczyźni nie lubią przyznawać się, że czegoś nie umieją. Rozwiązanie: Nauka w parach (Peer-to-Peer). Uczy kolega, a nie „młody mądrała”.
2. **Strach przed zepsuciem:** „Jak to nacisnę, to wykasuję wszystko”. Rozwiązanie: Praca na tabletach szkoleniowych (klubowych) na początku, dopiero potem na własnym sprzęcie.
3. **Ograniczenia manualne/wzrokowe:** Trudność z trafieniem w małe ikonki. Rozwiązanie: Rysiki do ekranów dotykowych (koszt 5 zł) - działają jak długopis, ułatwiają precyzję.



## Linki i inspiracje

### → ChatGPT

<https://chatgpt.com/>

### → Google Gemini

<https://gemini.google.com/>

### → Internetowe Konto Pacjenta

<https://pacjent.gov.pl/>

KONIEC  
SCENARIUSZA