



# Jak korzystać z platformy e-learningowej Hands-on SHAFE

Uczenie SHAFE ([hands-on-shafe.eu/pl](https://hands-on-shafe.eu/pl)) jest proste!

**Rozpocznij  
samouczek >**



**Warsaw University  
of Technology**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.





**Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze**

## Możesz nauczyć się wdrażać SHAFE!

Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE dostarcza w przystępny sposób nieformalnych doświadczeń edukacyjnych i praktycznych narzędzi do wdrażania INTELIGENTNYCH i ZDROWYCH środowisk ZBUDOWANYCH lub do rozwijania BIZNESU w tym zakresie. Przyjrzyjmy się, co oferuje platforma e-learningowa Hands-on SHAFE!

## Czego nauczysz się w tym poradniku

---

- 1 Jak uzyskać dostęp do platformy e-learningowej Hands-on SHAFE i jak się po niej poruszać.
- 2 Jak korzystać z zakładki **MEET (POZNAJ)** na platformie e-learningowej i poznanie różnych person ułatwiających proces uczenia się.
- 3 Jak korzystać z zakładki **LEARN (MODUŁY)** na platformie e-learningowej i dostęp do szerokiego zestawu materiałów edukacyjnych.
- 4 Jak korzystać z zakładki **CERTIFICATE (CERTYFIKAT)** na platformie e-learningowej w celu uzyskania certyfikatu ukończenia kursu
- 5 Jak korzystać z zakładki **NEWS AND EVENTS (AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA)** na platformie e-learningowej i otrzymywać najnowsze informacje o projekcie.
- 6 Jak korzystać z zakładki **CONTACT (KONTAKT)** na platformie e-learningowej i uzyskać możliwość kontaktu z twórcami Hands-on SHAFE!



## Rozdziały w poradniku

---

**1**

Dostęp i poruszanie się po **platformie e-learningowej Hands-on SHAPE**

---

**2**

Zakładka **HOME (STRONA GŁÓWNA)**

---

**3**

Zakładka **MEET (POZNAJ)**

---

**4**

Zakładka **LEARN (MODUŁY)**

---

**5**

Zakładka **CERTIFICATE (CERTYFIKAT)**

---

**6**

Zakładka **NEWS AND EVENTS (AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA)**

---

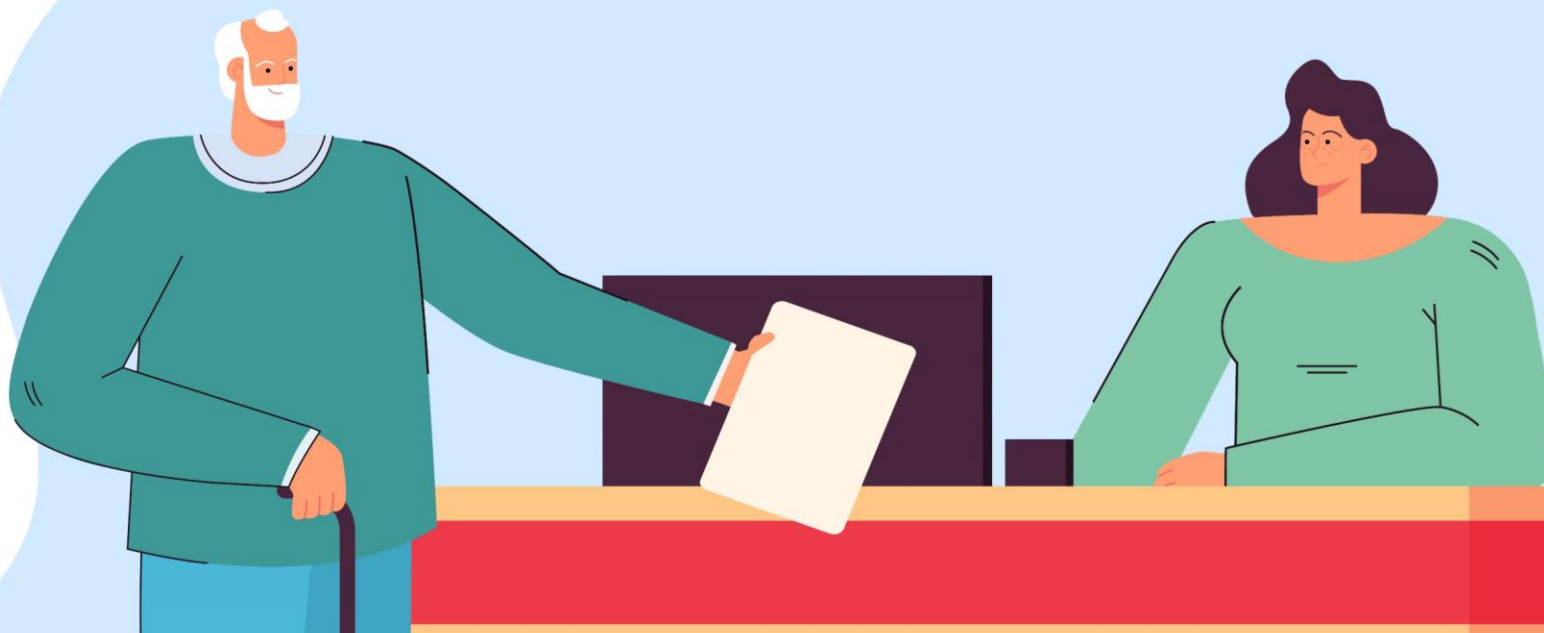
**7**

Zakładka **CONTACT (KONTAKT)**

---

**8**

Przegląd dostępnych narzędzi: materiały szkoleniowe, instrukcje dotyczące raportów i narzędzie dostępności



**Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze**

## Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE

Na platformie e-learningowej można nauczyć się wdrażać INTELIGENTNE, ZDROWE i ZBUDOWANE środowiska lub stworzyć pomysł na BIZNES przyjazny seniorom w tych obszarach.

Platforma jest dostępna w 6 językach pod następującym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl>

Przejdźmy przez samouczek i przyjrzyjmy się jej bliżej!

**Uwagi:** W tym samouczku każda z liczb w nawiasach kwadratowych w tekście odpowiada ponumerowanemu niebieskiemu wskaźnikowi

( [1] odpowiada 1 ) na zdjęciu strony internetowej:

- Aby uzyskać wersję angielską wpisz w przeglądarce adres <https://hands-on-shafe.eu/pl> [1], jak pokazano na poniższym obrazku.
- Aby przewijać stronę w górę i w dół, można użyć pokrętki myszy lub kliknąć lewym przyciskiem myszy na zaznaczonym pasku przewijania [2], aby go przesunąć.

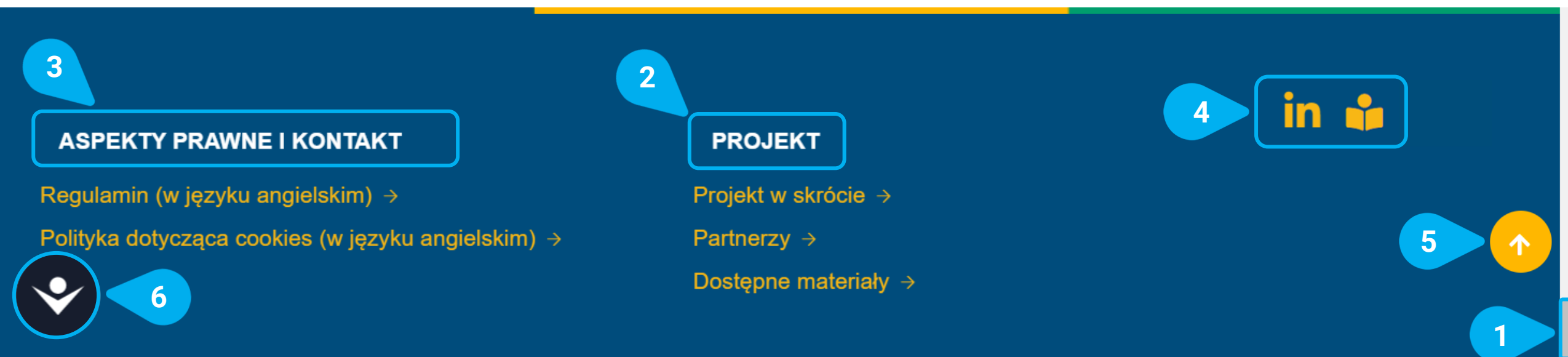
The screenshot shows a web browser window with the URL <https://hands-on-shafe.eu/pl>. The website header features the logo on the left and a navigation menu with the following items: STRONA GŁÓWNA, SPOTKANIA, MODUŁY, CERTYFIKAT, AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA, and KONTAKT. A language selector is set to PL. The main content area has a large banner with the text: "Zdrowie + Inteligentne Technologie + Środowiska przyjazne osobom starszym = SHAPE". Below this, it states: "Celem działań SHAPE jest umożliwienie zdrowego, niezależnego życia oraz włączenia społecznego." At the bottom, there is a yellow button labeled "CZYM JEST SHAPE?". Two blue callout boxes with numbers 1 and 2 are overlaid on the image. Callout 1 points to the address bar, and callout 2 points to the scrollbar on the right side of the page.

Przyjrzyjmy się teraz menu [1], które zapewni Ci dostęp do poszczególnych zakładek oferowanych przez platformę e-learningową:





The screenshot shows the top navigation bar of the Hands-on SHAFE platform. The navigation bar is white with a blue border. It contains several menu items: 'STRONA GŁÓWNA' (highlighted in yellow), 'SPOTKANIA', 'MODUŁY', 'CERTYFIKAT', 'AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA', and 'KONTAKT'. On the right side, there is a language selection dropdown menu currently set to 'PL'. The dropdown menu is open, showing a list of languages: 'ENGLISH', 'DEUTSCH', 'FRANÇAIS', 'NEDERLANDS', and 'PORTUGUÊS'. The background of the page features a blurred image of a person holding a tablet displaying the SHAFE logo and the text 'Zdrowie + Inteligentne Technologie + Środowiska przyjazne osobom starszym = SHAFE'. Below this text, a subtitle reads: 'Celem działań SHAFE jest umożliwienie zdrowego, niezależnego życia oraz włączenia społecznego.'

- Menu [1] jest zawsze dostępne w górnej części ekranu. Posiada ono następujące zakładki: **HOME, MEET, LEARN, CERTIFICATE, NEWS AND EVENTS, CONTACT** oraz wybrany język, na zrzucie ekranu "EN" dla języka angielskiego, który jest domyślnym językiem Platformy e-learningowej.
- Zakładka, którą aktualnie oglądasz w swojej przeglądarce jest oznaczona żółtym tłem [2].
- Platforma Hands-on SHAFE jest dostępna w 6 językach: angielskim, holenderskim, francuskim, niemieckim, polskim i portugalskim. Język można zmienić klikając najpierw na aktualnie wybrany język, na zrzucie ekranu "EN" [3].
- Pokazuje to listę [4] dostępnych języków. Aby wybrać inny język, wystarczy na niego kliknąć, a Platforma e-learningowa zostanie automatycznie wyświetlona w wybranym języku.



Na dole sekcji znajduje się kolejne menu, do którego dostęp uzyskuje się poprzez pasek **przewijania [1]**. Zapewnia ono dostęp do:

- Informacji o **PROJEKCIE [2]**, z bezpośrednimi linkami do informacji o samym projekcie, jego partnerach i rezultatach badań publicznych
- Informacji o **PRAWNYCH I KONTAKTOWYCH [3]** aspektach platformy e-learningowej.
- **Linków do mediów społecznościowych [4]**.
- **Przycisk przewijania do góry [5]**  jest wyświetlany po przewinięciu strony w dół. Dzięki niemu za pomocą jednego kliknięcia wrócisz na górę strony.
- **Narzędzie dostępności [5]** . Narzędzie jest widoczne w każdej zakładce i pomoże Ci uczynić stronę bardziej dostępną poprzez zmianę rozmiaru lub koloru tekstu. Możesz je otworzyć jednym kliknięciem. Więcej informacji na temat narzędzia dostępności znajdziesz w ostatnim rozdziale Przegląd dostępnych narzędzi na stronie 30!



# Zdrowie + Inteligentne Technologie + Środowiska przyjazne osobom starszym = SHAFE

Celem działań SHAFE jest umożliwienie zdrowego, niezależnego życia oraz włączenia społecznego.

CZYM JEST SHAFE?



Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze

## Zakładka STRONA GŁÓWNA <https://hands-on-shafe.eu/pl>

W zakładce **HOME [1]** znajdziesz zestawienie wszystkich zasobów, które oferuje Ci platforma e-learningowa, od samego projektu po jego wyniki, nieformalne doświadczenia edukacyjne i najnowsze wiadomości.

# SPOTKANIA



Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze

## Zakładka SPOTKANIA

<https://hands-on-shafe.eu/pl/meet>

Aby ułatwić naukę SHAFE, platforma e-learningowa wykorzystuje sześć postaci (personas), które pokazują potencjalne potrzeby i wyzwania użytkowników końcowych. Postacie te można znaleźć w zakładce **MEET [1]**.

Stoją one przed takimi wyzwaniami, jak konieczność korzystania z wózka inwalidzkiego, dążenie do prowadzenia zdrowego trybu życia, czy też chorowanie na demencję lub choroby przewlekłe.

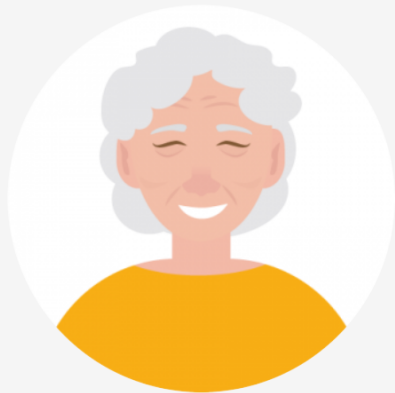


# SPOTKANIA



- Zakładka **MEET [1]** platformy e-learningowej daje możliwość poznania różnych, wirtualnych postaci. Te fikcyjne osoby mają realne ograniczenia i mierzą się z codziennymi problemami. Materiały edukacyjne mogą pomóc w dostarczeniu przykładów możliwych rozwiązań.
- Jeśli przesuniesz kursor myszy nad pozycję menu, zobaczysz listę **[2]** różnych postaci i będziesz miał możliwość ich poznania, klikając na ich imię.
- Zagłębmy się w jeden przykład i poznamy wspólnie **MARIA [3]**!

1



## Maria 84

Maria mieszka z córką i wnukiem w mieszkaniu na trzecim piętrze bez centralnego ogrzewania i windy, na wsi.

Jej mieszkanie jest niewielkie, a rodzina ma poważne problemy finansowe.

Maria ma liczne przewlekłe schorzenia i ma przepisanych wiele różnych leków.

2

## JAK MÓGŁBYŚ POMÓC MARIИ POPRAWIĆ JEJ STYL ŻYCIA?

### + Co jest ważne dla Marii?

- Aby gotować
- Czuć się użytecznym
- Robić na drutach
- Oglądać telenowełe w telewizji
- Mieszkać w swoim własnym domu
- Karmić gołębie suchymi okruskami chleba w parku

### - Jakie napotyka przeszkody w życiu codziennym?

- **Nie jest zainteresowana technologią cyfrową**
- Sporo czasu spędza samotnie w domu
- Ma problemy z utrzymaniem higieny i dbaniem o wygląd
- Ma pewne trudności z przestrzeganiem zasad leczenia

3

Tutaj możesz zobaczyć stronę dla postaci **MARIA**.

- Na początku zawsze znajdziesz **główne informacje o bohaterach [1]**. Tutaj możesz przeczytać o ich sytuacji osobistej i problemach lub ograniczeniach, z którymi muszą się zmierzyć.
- Poniżej, pod hasłem **Jak mógłbyś pomóc Marii poprawić jej styl życia [2]** znajdziesz listę informacji potrzebnych do poprawy sytuacji Marii. Z jednej strony możesz zobaczyć, co jest ważne dla Marii, a z drugiej strony, jakie przeszkody ma ona w swoim codziennym życiu. Do tych informacji będziemy się czasem odwoływać w materiałach dydaktycznych.
- Przewińmy teraz **[3]** dalej w dół strony!

WYBIERZ JEDEN Z PONIŻSZYCH MODUŁÓW!

2



### Bezpieczne stosowanie leków

Maria potrzebuje pomocy w lepszym przestrzeganiu zaleceń lekarskich i unikaniu niepożądanych skutków ubocznych.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Przejdź do modułów Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu (ZDROWIE 02) oraz Choroby przewlekłe (ZDROWIE 03)!

Córka Marii może ustawić powtarzające się przypomnienie o przyjęciu leków za pomocą swojego urządzenia mobilnego. Zajrzyj do modułu Kalendarze, alarmy i mapy (INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 05), aby dowiedzieć się o tym.



ZDROWIE 02



ZDROWIE 03



INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 05

3



### Decyzje i działania dotyczące zdrowia osobistego

Maria czuje się samotna. Potrzebuje pomocy w zarządzaniu własnym zdrowiem, ale odrzuca wsparcie z zewnątrz.

Przejdź do modułów Podstawowe informacje o zdrowiu i dobrym samopoczuciu (ZDROWIE 01) oraz Styl życia i terapia (ZDROWIE 02)!

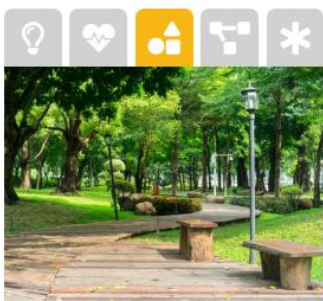


ZDROWIE 01



ZDROWIE 02

4



### Mobilność na zewnątrz

Maria nie wychodzi z domu tak często, jak by chciała. Czy masz jakiś pomysł dlaczego tak się dzieje? Jakie mogą być główne przeszkody? Udać się do modułu Mobilność na zewnątrz (ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07), aby dowiedzieć się więcej na ten temat!



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07

1

- Przeciągając **pasek przewijania** dalej w dół [1], pod **TAKE A PICK BETWEEN THE FOLLOWING MODULES!** [2] można zobaczyć przykłady problemów, z jakimi boryka się dana postać.
- Dla każdego z **tematów** [3] platforma e-learningowa proponuje zestaw materiałów dydaktycznych, które bezpośrednio go dotyczą. W ten sposób zawsze można dostosować swoją ścieżkę nauki i jednocześnie doświadczyć realistycznych podejść do rozwiązywania problemów.
- Klikając na moduł edukacyjny [4] w obrębie tematu, zostaniesz bezpośrednio skierowany do odpowiedniego materiału edukacyjnego.

Wypróbuj sam i dowiedz się, jak radzić sobie z różnymi przeszkodami, które te postacie napotykają w codziennym życiu!

Przejdźmy teraz do zakładki **LEARN!**



Hands-on SHAFE to **projekt**, który ma na celu dostarczenie nieformalnych doświadczeń kształcenia oraz praktycznych narzędzi dla facylitatorów takich jak wolontariuszy, opiekunów oraz krewnych po to aby wdrażać **INTELIGENTNE** oraz **ZDROWE ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** w ich społecznościach oraz rozwijać **BIZNES** związany z produktami i usługami SHAFE.



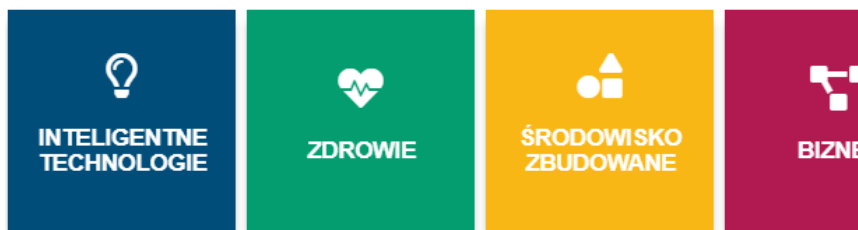
## Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze

### Zakładka Moduły

<https://hands-on-shafe.eu/pl/moduly>

Głównymi elementami platformy e-learningowej Hands-on SHAFE są zintegrowane moduły szkoleniowe, które zostały zaprojektowane tak, aby wspierać wdrażanie **INTELIGENTNYCH TECHNOLOGII**, **ZDROWIA** I **ŚRODOWISKA ZBUDOWANEGO** lub rozwijać w tych obszarach **BIZNES** przyjazny dla osób starszych. Wszystkie moduły szkoleniowe można znaleźć w zakładce **LEARN [1]**. Przyjrzyjmy się, jak je wykorzystać!

Aktualny stan rozwoju produktów i usług SHAFE w ramach partnerskich stanowi podstawę, na której



Hands-on SHAFE to **projekt**, który ma na celu dostarczenie nieformalnych doświadczeń kształcenia oraz praktycznych narzędzi dla facylitatorów takich jak wolontariuszy, opiekunów oraz krewnych po to aby wdrażać **INTELIGENTNE** oraz **ZDROWIE ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** w ich społecznościach oraz rozwijać **BIZNES** związany z

- Zakładka **LEARN [1]** platformy e-learningowej oferuje dostęp do wszystkich treści dydaktycznych Hands-on SHAFE i daje możliwość konkretnego rozwijania swojej wiedzy.
- Jeśli przesuniesz kursor myszy nad pozycję menu, zobaczysz pod nią **listę dostępnych obszarów nauki [2]**.
- Aby wybrać jedną z nich, wystarczy kliknąć na nią, w przykładzie **INTELIGENTNE TECHNOLOGIE [3]**, a na Platformie e-learningowej automatycznie wyświetli się zawartość dydaktyczna tego konkretnego obszaru.
- Zagłębmy się w ten przykład i dowiedzmy się więcej o środowiskach **INTELIGENTNE TECHNOLOGIE** i wspólnym wykorzystaniu technologii!

1

## INTELIGENTNE TECHNOLOGIE

Jako obywatele rozwiniętego świata w XXI wieku jesteśmy niemal nieustannie otoczeni przez technologię: przebywając w domu, podróżując, czy biorąc udział w życiu społecznym.

Ogólnie rzecz ujmując, wszechobecne wsparcie obywateli poprzez technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) przybiera dwie główne formy:

Mobilnej technologii kiedy jesteśmy poza domem

Technologii "inteligentnych domów": stacjonarnej lub bezprzewodowej, które wspiera nas w przestrzeniach domowych, należących do lokalnych społeczności i publicznych.

Pakiet szkoleniowy INTELIGENTNE TECHNOLOGIE skupia się głównie na dostarczeniu technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) w zakresie szkoleń o tematyce ZDROWIA oraz ŚRODOWISKA ZBUDOWANEGO dla facylitatorów, którzy chcieliby się zaangażować gospodarkę SHAFE jako wolontariusze bądź przedsiębiorcy. Pakiet szkoleniowy INTELIGENTNE TECHNOLOGIE pomoże zademonstrować facylitatorom jak używać Internetu Rzeczy (IoT) oraz technologii mobilnej aby mogli wspierać inteligentne i zdrowe starzenie się w domu oraz w społeczności.

2

## MODULY

3



### INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 01: Technologia mobilna

Witamy w materiałach edukacyjnych pakietu INTELIGENTNE TECHNOLOGIE. Jest to pierwszy z ośmiu modułów INTELIGENTNE TECHNOLOGIE, który przedstawia wybrane kwestie, jakie należy wziąć pod uwagę przy zakupie i konfiguracji urządzeń mobilnych.

INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 01

4



### INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 02: Wykonywanie i odbieranie połączeń na smartfonie

Moduł ten opisuje, jak wykonywać i odbierać połączenia za pomocą smartfona. Przyjęto w nim praktyczne podejście i ma on stanowić źródło informacji dla tych, którzy sami pracują z technologią mobilną. Można go również wykorzystać jako punkt odniesienia, aby pomóc mniej pewnym użytkownikom w nawiązywaniu połączeń z pomocą smartfonu.

INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 02

Tutaj możesz zobaczyć stronę obszaru tematycznego **SMART**. Niezależnie od wybranego obszaru, struktura pozostaje taka sama.

- Na początku zawsze znajduje się **krótkie wprowadzenie do obszaru nauczania [1]** i zintegrowanej wiedzy, którą możesz osiągnąć.
- Poniżej w części **MODULY [2]** znajdziesz wszystkie moduły edukacyjne z danego obszaru.
- Dla każdego z modułów platforma e-learningowa **prezentuje tytuł i wyjaśnienie jego zawartości [3]**.
- Pod wyjaśnieniem znajduje się przycisk, w przykładzie **INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 01 [4]**, który przenosi bezpośrednio do modułu nauczania.

Przejdźmy do tego modułu, klikając na niego!



1

The screenshot shows the main page of the 'Technologia mobilna' module. At the top left is the 'Hands-on SHAFE' logo. In the center, there is a lightbulb icon and the text 'INTELENTNE TECHNOLOGIE 01' and 'Technologia mobilna'. Below this is a short introductory paragraph. A large button labeled 'Rozpocznij kurs>' is prominently displayed. At the bottom, there are logos for partner institutions: AFEdeemy, Caritas Diocesana de COIMBRA, airelle, DUBLIN, ISS, and Warsaw University of Technology. A footer contains logos for the Erasmus+ Programme and Creative Commons BY-NC-ND license.

2

Rozpocznij kurs&gt;

Wprowadzenie do tematu technologii mobilnej, która może nas wesprzeć w utrzymaniu aktywnego i zdrowego stylu życia oraz niezależności. Przedstawione zostaną kwestie, które należy wziąć pod uwagę przy zakupie i konfiguracji urządzeń mobilnych.

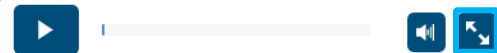
AFEdeemy | Caritas Diocesana de COIMBRA | airelle | DUBLIN | ISS | Warsaw University of Technology

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



3



6



5



4

Download training unit in PDF format:

HOS\_TU\_SMART\_01\_PL.PDF (6 MB)

7

Tutaj możesz zobaczyć stronę z zawartością modułu **INTELENTNE TECHNOLOGIE 01: Technologia mobilna**.

- [1] **Duży ekran** pokazuje slajdy z treściami nauczania w formacie online z dołączonymi interaktywnymi quizami.
- Aby rozpocząć kurs, należy kliknąć na przycisk **Start course > [2]**.
- Na dole ekranu znajduje się **pasek [3]**, który ułatwi Ci poruszanie się po zawartości modułu edukacyjnego.
- Znajdziesz tu również przyciski do przechodzenia do następnego **NEXT > [4]** i poprzedniego **< PREV [5]** slajdu oraz możesz przejść do **trybu pełnoekranowego [6]**.
- Na dole możesz również pobrać cały moduł edukacyjny jako dokument PDF **[7]**, aby mieć do niego dostęp również w trybie offline.

Na następnym slajdzie możesz zobaczyć przegląd wszystkich modułów Hands-on SHAFE. Możesz wybrać swój ulubiony i wypróbować go!



## INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 01: Technologia mobilna

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 02: Wykonywanie i odbieranie połączeń na smartfonie

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 03: Jak komunikować się tekstowo za pomocą smartfona

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 04: Bezpieczeństwo i urządzenia mobilne

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 05: Kalendarze, alarmy i mapy

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 06: Technologia ubieralna

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 07: Wprowadzenie do zabezpieczeń w drzwiach

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 08: Wprowadzenie do zdalnie sterowanych gniazdek elektrycznych



## ZDROWIE

ZDROWIE 01: Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu

ZDROWIE 03: Choroby przewlekłe

ZDROWIE 04: Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

ZDROWIE 05: Zaburzenia poznawcze i demencja



Hands-on  
**SHAPE**



## ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 01: Podstawy

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02: Mieszkanie przyjazne dla osób starszychstarszych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 03: Mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 04: Usługi przyjazne dla osób starszych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 05: Przyroda i środowisko zbudowane

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 06: Mobilność w domu

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07: Mobilność na zewnątrz



## BIZNES

BIZNES 01: Etapy tworzenia biznesu

BIZNES 02: Spójność człowiek-biznes

BIZNES 03: Wyjaśnienie idei

BIZNES 04: Badanie rynku

BIZNES 05: Model i strategia biznesowa

BIZNES 06: Prognozy finansowe

BIZNES 07: Biznesplan



## OGÓLNY

OGÓLNY 01: SHAPE i ja. Wprowadzenie do Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym (SHAPE)

OGÓLNY 02: Techniki komunikacji i prezentacji

## Zakładka Moduły

Tutaj można zobaczyć przegląd wszystkich obszarów tematycznych i ich modułów szkoleniowych.

Kliknij na temat, który najbardziej Ci się podoba i rozpocznij naukę lub zapoznaj się z certyfikatami Hands-on SHAPE na kolejnych slajdach!

## CERTYFIKAT

Kiedy już zapoznałeś się z personami i modułami szkoleniowymi w zakładkach [POZNAJ](#) i [MODUŁY](#) masz możliwość potwierdzenia swojej wiedzy i uzyskania certyfikatu Hands-on SHAFE na różnych poziomach. W zależności od tego, w jaki sposób korzystasz z Hands-on SHAFE, masz dwie możliwości uzyskania certyfikatu, wybierz tę, która Cię interesuje, klikając na odpowiedni obrazek poniżej:



Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze

Zakładka CERTYFIKAT <https://hands-on-shafe.eu/pl/certificate>

Aby zachęcić do korzystania i ukończenia różnych modułów kształcenia Hands-on SHAFE, w zakładce **CERTYFIKAT [1]** na platformie e-learningowej oferowany jest system pozwalający sprawdzić różny poziomy wiedzy. Dowiedz się, jak zdobyć certyfikat na kolejnych slajdach!

1

**CERTYFIKAT**

Kiedy już zapoznałeś się z personami i modułami szkoleniowymi w zakładkach [POZNAJ](#) i [MODUŁY](#) masz możliwość potwierdzenia swojej wiedzy i uzyskania certyfikatu Hands-on SHAFE na różnych poziomach. W zależności od tego, w jaki sposób korzystasz z Hands-on SHAFE, masz dwie możliwości uzyskania certyfikatu, wybierz tę, która Cię interesuje, klikając na odpowiedni obrazek poniżej:

2

5



4

**Certyfikat uczącego się**

Jest on przeznaczony dla osób uczących się, które samodzielnie chcą sprawdzić swoją wiedzę z zakresu Hands-on SHAFE. Możesz wziąć udział w wielu różnych testach na wielu poziomach! Spróbuj i podejmij wyzwanie!

3

**Certyfikat trenera**

Jest przeznaczony dla trenerów i moderatorów, którzy oferują ukierunkowane możliwości uczenia się przy użyciu materiałów Hands-on SHAFE. Klikając na obrazek, uzyskasz dostęp do szablonu certyfikatu uczestnictwa, który możesz wręczyć uczestnikom prowadzonych przez siebie zajęć lub warsztatów.

Tutaj można przyrzeć się zakładce **CERTYFIKAT**.

- Na początku strony **CERTYFIKAT [1]** znajduje się krótkie wprowadzenie na temat różnych opcji, jakie masz do dyspozycji przy generowaniu certyfikatu.
- Albo jako **uczący się [2]**, który chce sprawdzić poziom zdobytej wiedzy...
- lub jako **trener [3]**, który chce zapewnić certyfikaty uczestnikom szkolenia.
- W przypadku, gdy samodzielnie korzystasz z Hands-on SHAFE, to zawsze wybieraj opcję **Certyfikat uczącego się [4]** lub kliknij na **obrazek [5]** powyżej, gdyż dzięki tej opcji możesz samodzielnie sprawdzić swoją wiedzę.

Przyjrzyjmy się teraz możliwym opcjom certyfikacji, które są dostępne dla osoby uczącej się. Po kliknięciu na **Learner certificate (certyfikat uczącego się)**, zostaniesz przekierowany do odpowiedniej sekcji zakładki **CERTIFICATE**.

1

**CERTYFIKAT UCZĄCEGO SIĘ**

Po ukończeniu modułów szkoleniowych z poszczególnych obszarów SHAFE, możesz poddać swoją wiedzę testowi!

W zależności od poziomu wiedzy i certyfikatu, który chcesz uzyskać, znajdziesz pytania quizowe na trzech poziomach trudności.

Dla każdego z czterech obszarów Hands-on SHAFE można uzyskać certyfikat na poziomie ADEPT/KA (dla osób uczących się dorywczo) i bardziej zaawansowany na poziomie SPECJALISTA/KA (dla osób uczących, które chcą np. wykorzystać zdobytą wiedzę w sferze zawodowej).

Dodatkowo istnieje poziom FACYLITATOR/KA, który obejmuje wiedzę zdobytą we wszystkich czterech obszarach. Pomyślnie ukończenie tego ostatniego poziomu wskazuje na dobrą ogólną znajomość SHAFE.

Certyfikacja służy odzwierciedleniu i utrwaleniu poznanych treści. Ponadto możliwość otrzymania certyfikatu może przyczynić się do zwiększenia motywacji w ukończeniu modułów w poszczególnych obszarach szkoleniowych SHAFE. Należy mieć świadomość, że certyfikaty Hands-on SHAFE nie są oficjalnymi dokumentami, lecz raczej osobistymi dowodami umiejętności służącymi do niezależnego sprawdzenia swojej wiedzy.

Już teraz podejmij wyzwanie i zdobądź certyfikat Hands-on SHAFE!

Procedura jest bardzo prosta i można ją rozpocząć w następujący sposób:

- Najpierw wybierz poziom. Albo jako Adept/ka (poziom podstawowy), albo Specjalista/ka (poziom zaawansowany) bądź też jako Facylitator/ka.
- Następnie należy wybrać rodzaj certyfikatu. W każdym z obszarów szkoleniowych SHAFE można otrzymać jeden certyfikat w przypadku poziomu Adept/ka i Specjalista/ka. Przy wyborze facylitatora jako poziomu, istnieje tylko jeden certyfikat, który łączy wiedzę ze wszystkich obszarów Hands-on SHAFE.
- Na koniec, po pomyślnym ukończeniu możesz otrzymać swój **Hands-on SHAFE Certyfikat uczącego się** i zapisać go.

2

**WYBIERZ SWÓJ PROFIL UCZĄCEGO SIĘ I POZIOM CERTYFIKACJI**

W oparciu o Twój profil uczącego się, możesz mieć dostęp do różnych certyfikatów! Proszę, wybierz poniżej swój profil i opcję certyfikatu, który chcesz uzyskać

**Adept/ka (podstawowy)****Specjalista/ka (zaawansowany)****Facylitator/ka**

3

Tutaj możesz zobaczyć sekcję **LEARNER CERTYFIKAT** na stronie **CERTYFIKAT**:

- Na początku sekcji **Certyfikat uczącego się [1]** znajduje się krótkie wprowadzenie i wyjaśnienie dotyczące procesu i różnych typów certyfikatów Hands-on SHAFE, dostępnych dla uczących się.
- Najpierw kliknij **WYBIERZ SWÓJ PROFIL I POZIOM CERTYFIKACJI [2]**. Dostępne są 3 różne profile uczniów, które reprezentują różne poziomy trudności. Po kliknięciu na preferowany profil ucznia, zobaczysz odpowiednie opcje certyfikatu dla tego poziomu.
- Przyjrzyjmy się teraz możliwym opcjom certyfikatów dostępnych dla **Adept/ka [3]**!

1

**Adept/ka (podstawowy)**

Nie poznałeś jeszcze kompleksowo żadnego z obszarów SHAFE i chcesz sprawdzić swoją wiedzę na mniej trudnym poziomie?

Postaraj się zdobyć certyfikat **ADEPT/KA**! Jak sama nazwa wskazuje adept to osoba kształcąca się w jakiejś dziedzinie.

Możesz go zdobyć w każdym obszarze SHAFE, klikając na jeden z poniższych certyfikatów. Wybierz swój obszar i sprawdź swoją wiedzę!

2



3

**Specjalista/ka (zaawansowany)**

Znasz już treści kształcenia Hands-on SHAFE i chciałbyś sprawdzić swoją wiedzę w trudniejszym teście?

Uzyskaj certyfikat **SPECJALISTA/KA**!

Możesz go zdobyć w każdym obszarze SHAFE, klikając na jeden z poniższych certyfikatów. Wybierz swój obszar i sprawdź swoją wiedzę!




Po kliknięciu na wybrany poziom zostaniesz przekierowany na stronie **CERTYFIKAT** do odpowiedniej sekcji profilu:

- W sekcji **Casual Learner (Adept/ka) [1]** znajdziesz najpierw opis typologii uczącego się.
- W tym przypadku otrzymasz również dostęp do **4 rodzajów Certyfikatów Hands-on SHAFE BASIC [2]**, po jednym dla każdego z 4 głównych obszarów: **SMART, HEALTHY, BUILT** i **BASIC**.
- Następnie można wybrać certyfikat preferowanego obszaru SHAFE, w przykładzie **ADEPT/KA INTELIGENTNE TECHNOLOGIE [3]**, aby rozpocząć proces certyfikacji na poziomie podstawowym.

Po pomyślnym zakończeniu testu otrzymasz certyfikat uczącego się Hands-on SHAFE dla wybranego profilu i obszaru. Postępuj zgodnie z wskazówkami podanymi na końcu procesu i na stronie internetowej, aby go pobrać i zapisać!

Kontynuuj poznawanie pozostałych obszarów SHAFE i postaraj się zdobyć wszystkie certyfikaty dla uczących się.

 Have you seen our new learning materials for those who support ageing-in-place?

© 19/12/2022



The **Hands-on SHAFE** consortium partners are delighted to announce the release of our online learning platform for informal and formal caregivers, volunteers, and other people who support or want to facilitate independent healthy living. The resources on the site can also be used as accompanying materials for in-person training.

[CZYTAJ DALEJ](#)

#### BY DATE

[12/2022](#) (2)[11/2022](#) (1)[10/2022](#) (1)[06/2022](#) (2)[01/2022](#) (1)[10/2021](#) (1)

Platforma e-learningowa **łatwa w obsłudze**

<https://hands-on-shafe.eu/pl/news-and-events>

## Zakładka AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Dzięki zakładce **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA [1]** będziesz na bieżąco z najnowszymi informacjami dotyczącymi Hands-on SHAFE!



## Hands-on SHAFE Newsletter #4

05/12/2022

Welcome to the fourth and final Newsletter of the Hands-on SHAFE Erasmus+ project. The project that started in 2019 already ends, and we are happy to inform you about the concrete results we developed together.

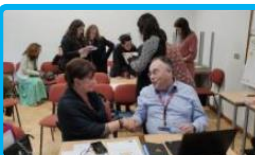


CZYTAJ DALEJ

## Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022

With more than 150 international participants the Conference took place in Coimbra, Portugal, from the 8<sup>th</sup> to the 9<sup>th</sup> of November 2022. In this frame, the International Multiplier Event of the project Hands-on SHAFE took place with two dedicated sessions on the very first day of the conference.



CZYTAJ DALEJ

## International Conference: Learning and Implementing Social Innovation

12/10/2022

SHINE, AFEdemy and the Nursing School of Coimbra are organising a conference on November 8th and 9th. During those days, we will talk about Smart Healthy Age-friendly Environments and Social Innovation!



CZYTAJ DALEJ

BY DATE

12/2022 (1)

11/2022 (1)

10/2022 (1)

06/2022 (2)

01/2022 (1)

10/2021 (1)

4

Tutaj można zobaczyć zakładkę **NEWS AND EVENTS**:

- W tej zakładce znajdziesz **posty z wiadomościami [1]**.
- Klikając na **CZYTAJ DALEJ [2]** lub na **zdjęcie postu [3]** uzyskasz więcej informacji na ten temat.
- Klikając na konkretny miesiąc z listy sortowanej **BY DATE [4]** w prawym górnym rogu, otrzymamy wybór postów opublikowanych w tym konkretnym miesiącu.

Spójrzmy teraz na jeden z postów!



## Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022

By Javier Ganzarain, AFEdeMy

With more than 150 international participants the Conference took place in Coimbra, Portugal, from the 8<sup>th</sup> to the 9<sup>th</sup> of November 2022. In this frame, the International Multiplier Event of the project Hands-on SHAFE took place with two dedicated sessions on the very first day of the conference.



Right after the Keynote Speaker Roger von Boxtel and his inspiring speech about "Social innovation of organisations: a practical case", Willeke Van Staalduinen presented to the plenary the project Hands-on SHAFE. She explained the whole way from the SHAFE Network, back in 2018, to the creation of the COST Action NET4Age-friendly, which currently brings together more than 500 researchers until the recent creation of the SHAFE Foundation.

Then, as a concrete example of the outcomes under the SHAFE umbrella, Willeke concentrated her presentation on the Hands-on SHAFE project and presented the project, its partners, the main deliverable, like the National Reports and the Compendium of Good Practices and the e-Learning Platform, which is embedded into the EU website. She also presented the usage of the personas and their day-to-day challenges, which then a facilitator can identify to propose concrete learning modules to the person they offer support to. All the learning modules have been grouped into 5 areas: SMART, HEALTHY, BUILT, BUSINESS and GENERAL. She then presented more in detail the learning module SHAFE and me (GENERAL 01).

This was a very informative presentation that gave the floor to the Practical session Hands-on SHAFE which took place in the afternoon and was chaired by Javier Ganzarain and Jonas Bernitt from AFEdeMy (The Netherlands). In this hands-on session, the partners of the project presented the results of the National Multiplier Events that have already taken place in France, Ireland, The Netherlands, Poland, and Portugal. The German National Multiplier Event took place afterwards, on the 29<sup>th</sup> of November, and was held by ISIS (Germany).



1

12/2022 (1)

11/2022 (1)

10/2022 (1)

06/2022 (2)

01/2022 (1)

10/2021 (1)

### LAST NEWS

Hands-on SHAFE Newsletter #4

05/12/2022

Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference

LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022

International Conference: Learning and Implementing Social Innovation

12/10/2022

Dutch Inspirational Tool Living Environments for Older Adults

23/06/2022

Hands-on SHAFE Newsletter #3

02/06/2022

Multiplier webinar Hands-on SHAFE well visited

2

Tutaj pokazany jest przykładowy post.

- Poniżej **tytułu i daty publikacji postu [1]** znajduje się cały artykuł.
- Po prawej stronie znajdziesz również obszar o nazwie **LAST NEWS [2]**, który pokazuje najnowsze posty w porządku chronologicznym.

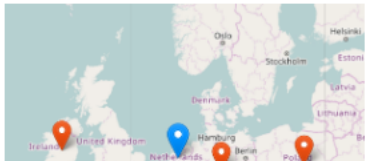
Przjrzyjmy się teraz ostatniej sekcji platformy e-learningowej - **KONTAKT!**

## BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

**Koordinator projektu**, odpowiedzialny za sprawy finansowe oraz kwestie zarządzania projektem.

**Koordinator techniczny**, odpowiedzialny za sprawy związane z danymi oraz polityką prywatności, oraz techniczne sprawy związane z użyciem narzędzi.

Kontakt do poszczególnych krajów:



- o **Francja**
- o **Niemcy**

o **Irlandia**

o **Portugalia**

o **Holandia**

## Zakładka KONTAKT

<https://hands-on-shafe.eu/pl/badz-na-biezaco>

Ostatnią zakładką platformy e-learningowej jest **KONTAKT [1]**. Tutaj możesz skontaktować się z twórcami platformy e-learningowej Hands-on SHAFE oraz masz możliwość zostać partnerem zrzeszonym pisząc do nas wiadomość.

Imię \*

IMIĘ

e-mail \*

E-MAIL

Komentarz \*

PRZEŚLIJ

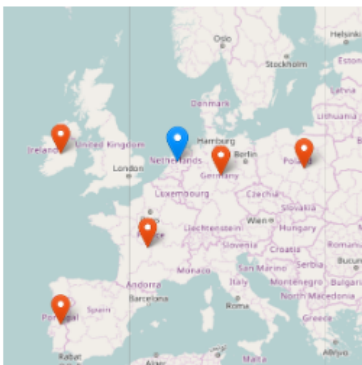
1

## BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

**Koordinator projektu**, odpowiedzialny za sprawy finansowe oraz kwestie zarządzania projektem.

**Koordinator techniczny**, odpowiedzialny za sprawy związane z danymi oraz polityką prywatności, oraz techniczne sprawy związane z użyciem narzędzi.

Kontakt do poszczególnych krajów:



- **Francja**
- **Niemcy**
- **Irlandia**
- **Polska**
- **Portugalia**
- **Holandia**

2

Imię \*

IMIĘ

e-mail \*

E-MAIL

Komentarz \*

3

PRZEŚLIJ

- Po lewej stronie strony **KONTAKT** jest możliwość bezpośredniego skontaktowania się z partnerami Hands-on SHAFE: **BĄDŹ NA BIEŻĄCO! [1]**.
- Po prawej stronie można również wysłać **wiadomość [2]**, po podaniu swojego imienia i adresu e-mail oraz kliknięciu **PRZEŚLIJ [3]**.



INTELIĞENTNE  
TECHNOLOGIE



ZDROWIE



ŚRODOWISKO  
ZBUDOWANE



BIZNES



OGÓLNY



Platforma e-learningowa łatwa w obsłudze

## Przegląd dostępnych materiałów i narzędzi edukacyjnych

W ostatniej części samouczka znajdziesz przegląd wszystkich dostępnych treści edukacyjnych i raportów, które zostały stworzone przez Hands-on SHAPE. Ponadto, wyjaśnione zostanie działanie narzędzia dostępności na stronie, które może ułatwić Ci użytkowanie platformy e-learningowej!



## INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 01: Technologia mobilna

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 02: Wykonywanie i odbieranie połączeń na smartfonie

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 03: Jak komunikować się tekstowo za pomocą smartfona

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 04: Bezpieczeństwo i urządzenia mobilne

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 05: Kalendarze, alarmy i mapy

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 06: Technologia ubieralna

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 07: Wprowadzenie do zabezpieczeń w drzwiach

INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 08: Wprowadzenie do zdalnie sterowanych gniazdek elektrycznych



## ZDROWIE

ZDROWIE 01: Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu

ZDROWIE 03: Choroby przewlekłe

ZDROWIE 04: Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

ZDROWIE 05: Zaburzenia poznawcze i demencja



Hands-on  
**SHAPE**



## ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 01: Podstawy

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02: Mieszkanie przyjazne dla osób starszychstarszych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 03: Mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 04: Usługi przyjazne dla osób starszych

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 05: Przyroda i środowisko zbudowane

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 06: Mobilność w domu

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07: Mobilność na zewnątrz



## BIZNES

BIZNES 01: Etapy tworzenia biznesu

BIZNES 02: Spójność człowiek-biznes

BIZNES 03: Wyjaśnienie idei

BIZNES 04: Badanie rynku

BIZNES 05: Model i strategia biznesowa

BIZNES 06: Prognozy finansowe

BIZNES 07: Biznesplan



## OGÓLNY

OGÓLNY 01: SHAPE i ja. Wprowadzenie do Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym (SHAPE)

OGÓLNY 02: Techniki komunikacji i prezentacji

## Zakładka Moduły

Tutaj można zobaczyć przegląd wszystkich obszarów tematycznych i ich modułów szkoleniowych.

Kliknij na temat, który najbardziej Ci się podoba i rozpocznij naukę!

Poniżej można zobaczyć przegląd **wyników projektu Hands-on SHAFE**. Kliknij na żółty przycisk poniżej objaśnienia raportu i uzyskaj do niego dostęp!

## Raport podsumowujący SHAFE w Europie

W pierwszej fazie projektu zastanawiano się, jak angażować osoby o niższych kwalifikacjach i na co zwracać uwagę w ich procesie uczenia się. Na przykład poprzez skupienie się na krótkich zdaniach, ilustracjach czy interaktywnych quizach. Więcej o wynikach tych badań można przeczytać w Hands-on SHAFE European Synthesis Report.

[Raport podsumowujący SHAFE w Europie \(EN\) \(2020\)](#)

## Kompendium dobrych praktyk

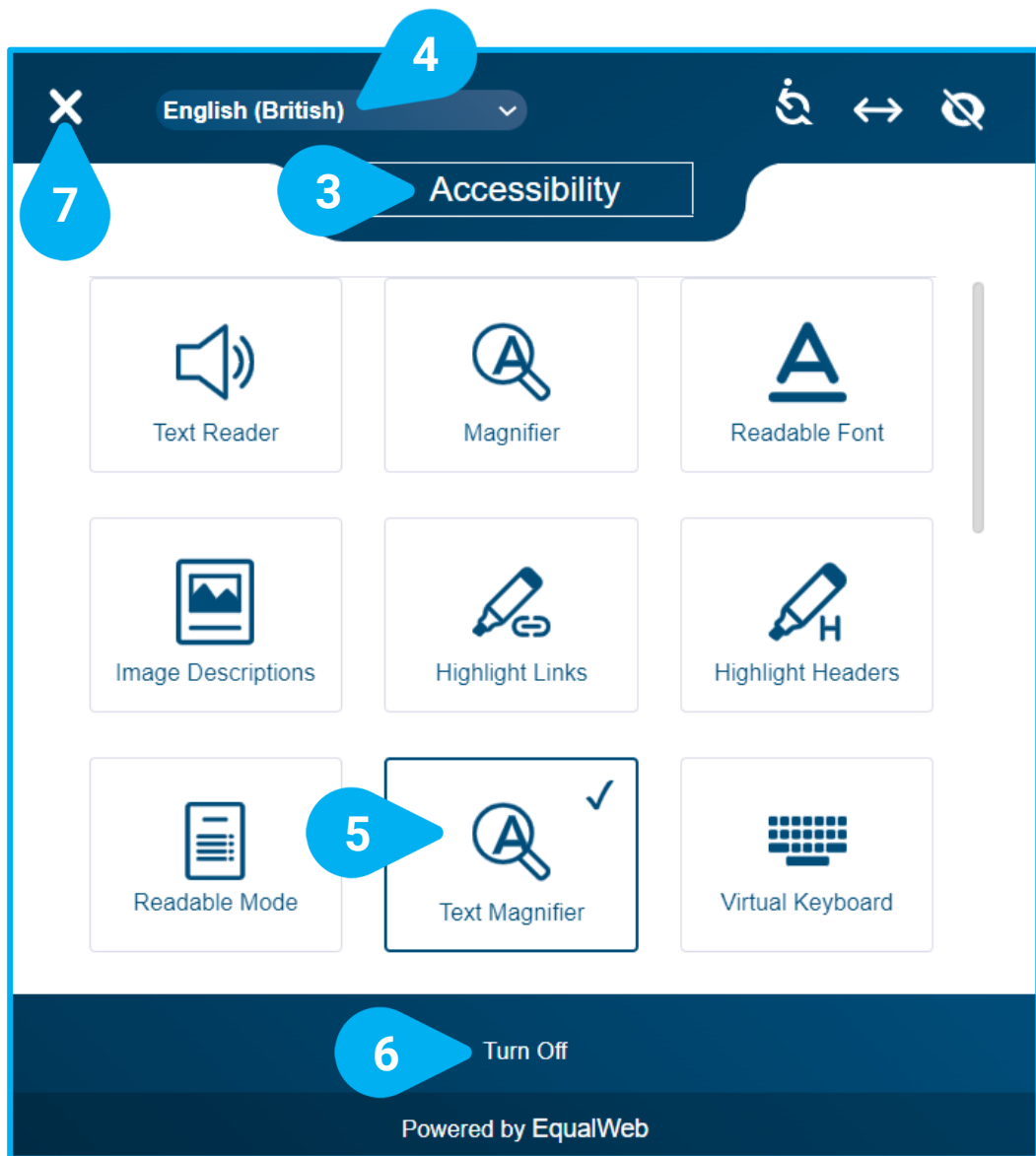
Aby zwrócić uwagę na różne istniejące rozwiązania i wspierać wdrażanie Inteligentnych, Zdrowych i Przyjaznych dla Wieku Środowisk oraz zestawić je na poziomie europejskim, w ramach projektu Hands-on SHAFE zebrano w kompendium rozwiązania ze wszystkich krajów. Celem jest przedstawienie przeglądu dobrych praktyk. Każda z praktyk jest szczegółowo opisana w tabeli wskazującej, w jakim obszarze Hands-on SHAFE i w jakim kraju dana dobra praktyka jest stosowana.


[Kompendium dobrych praktyk Hands-on SHAFE \(EN\) \(2020\)](#)


## Podręcznik Hands on SHAFE


Podręcznik Hands-on SHAFE został opracowany jako przewodnik i wyjaśnienie projektu Hands-on SHAFE. W podręczniku można znaleźć wszystkie ramowe i ogólne informacje o projekcie oraz bardziej szczegółowe informacje o różnych rezultatach projektu. Ponadto dowiesz się, jak zostać partnerem zrzeszonym, aby przetłumaczyć opracowane materiały edukacyjne na inne języki lub nawiązać współpracę z innymi użytkownikami lub facylitatorami.


[Podręcznik "Hands-on SHAFE" \(PL\) \(2022\)](#)



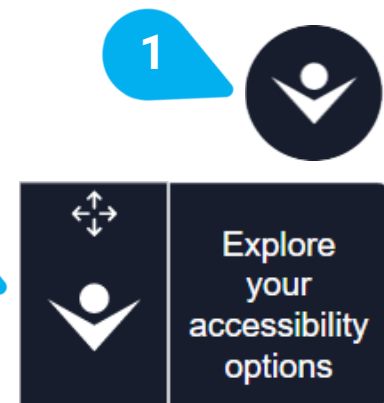
Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE oraz Forum oferują pełen zestaw funkcjonalności, które można ustawić poprzez  **narzędzie dostępności [1]** znajdujące się początkowo w lewej dolnej części ekranu.

Ikony można przenieść w inne miejsce, klikając najpierw na  **[2]**, a następnie przesuwając ją w żądane miejsce.

Po kliknięciu na **narzędzie dostępności**  **[1]** lewym przyciskiem myszy, pojawią się wszystkie dostępne opcje **dostępności [3]**. Przed zbadaniem, co najlepiej pasuje do Twoich preferencji, możesz wybrać język. Domyślnym językiem jest **angielski (brytyjski) [4]**.

W miarę wybierania opcji dostępności poprzez klikanie na nie, będą one oznaczane znakiem  i niebieską linią ramki, jak w przykładzie **lupa tekstu [5]**. Wygląd platformy e-learningowej będzie się zmieniać odpowiednio do wybranych przez Ciebie opcji. Jeśli chcesz zmienić z powrotem swoje wybory, zawsze możesz **wyłączyć [6]** wszystkie wybrane opcje dostępności. Wrócą one do stanu początkowego.

Po zakończeniu wyboru opcji, kliknij na **X [7]** w lewym górnym rogu, aby zamknąć narzędzie i wrócić do platformy e-learningowej Hands-on SHAFE.



## Samouczek ukończony

---

Gratulacje! Pomyślnie ukończyłeś samouczek i jesteś gotowy do rozpoczęcia swojej podróży edukacyjnej Hands-on SHAFE!



### Podsumowanie nabytych umiejętności

- 1** Wiesz, jak uzyskać dostęp do platformy e-learningowej SHAFE na urządzeniu z dostępem do Internetu w Twoim języku.
- 2** Wiesz, jak poruszać się po poszczególnych zakładkach platformy e-learningowej Hands-on SHAFE i jakich treści można się w nich spodziewać.
- 3** Wiesz, jakie materiały edukacyjne są dostępne, jak uzyskać do nich dostęp, sprawdzić poziom zdobytej wiedzy i uzyskać odpowiedni certyfikat.



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć samouczek lub rozpocząć proces nauki Hands-on SHAFE na platformie e-learningowej, aby wspierać rozwój Inteligentnych, Zdrowych i przyjaznych dla osób starszych miast!

**Uruchom  
ponownie**

**platforma e-learningowa  
Hands-on SHAFE**

