

KOMPENDIUM WIEDZY

dotyczące szkolenia

pt. „Rozwój kompetencji cyfrowych

- rozwiązania technologiczne

w pracy pomocowej”

Warszawa, 26.10.2023 r.

Kompendium wiedzy dotyczące szkolenia pt. „Rozwój kompetencji cyfrowych - rozwiązania technologiczne w pracy pomocowej” zostało opracowane przez Michała Madeja na podstawie treści zawartych w:

1. Rozwój kompetencji uczenia się dorosłych i sektor szkoleniowo-rozwojowy 2021/2022 - opracowanie PARP:
[https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/14_BKL -
Aktywno edukacyjna WCAG 08_12.pdf](https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/14_BKL_-_Aktywno_educacyjna_WCAG_08_12.pdf)
2. „The Effectiveness of Virtual Reality Soft Skills Training in the Enterprise” PwC, 25 czerwca 2020 r.
3. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act-ensuring-safe-and-accountable-online-environment_pl#nowe-przepisy-w-skr%C3%B3cie
4. Badanie Pracuj.pl "Kariera w cyfrowym świecie: dynamiczna ewolucja rynku pracy" n=1736, marzec 2023 r.
5. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/kompetencje-cyfrowe>
6. https://images.samsung.com/is/content/samsung/assets/pl/campaign/brand/pracownik-przyszlosci/pracownik_przyszlosci_2019infuturesamsung.pdf
7. <https://www.parp.gov.pl/component/publications/publication/monitoring-trendow-krajowych-h-i-swiatowych-raport-3>
8. Materiały firmy Idea Center

Spis treści:

1. Słownik pojęć.
2. Spis aplikacji i stron internetowych.

Słownik pojęć

Blended Learning (b-learning) - to metoda nauczania, która łączy tradycyjne metody nauczania (bezpośredni kontakt z prowadzącym) z nauką prowadzoną zdalnie (e-learning). W tej metodzie osoba uczestnicząca w szkoleniu ma dostęp do materiałów edukacyjnych online oraz możliwość kontaktu z trenerem przez Internet.

E-learning - to skrót od „Electronic learning” lub „online learning”, czyli nauczanie i uczenie się za pomocą technologii informatycznych. Oznacza to wykorzystywanie komputerów, smartfonów, tabletów, Internetu i innych urządzeń elektronicznych do przekazywania wiedzy i umiejętności.

Just in time - Model just in time (JIT) to strategia szkoleniowa, która ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości materiałów we właściwe miejsce we właściwym czasie.

Gry edukacyjne - to rodzaj gier, które mają na celu nauczenie uczestników szkolenia pewnych umiejętności lub wiedzy.

Videolearning - to forma szkolenia, w której materiały szkoleniowe są dostarczane w formie wideo. Może być wykorzystywany w różnych celach, takich jak nauka nowych umiejętności lub wiedzy, trening umiejętności praktycznych, symulacja realnych sytuacji, sprawdzanie wiedzy i umiejętności, czy zwiększanie motywacji i zaangażowania uczestników.

VR "virtual reality" - wirtualna rzeczywistość. Jest to technologia, która pozwala użytkownikom doświadczać trójwymiarowych światów generowanych komputerowo. VR jest tworzona za pomocą zestawów słuchawkowych VR, które śledzą ruchy głowy użytkownika i wyświetlają obrazy na ekranach, które odpowiadają tym ruchom.

AR „augmented reality” - rozszerzona rzeczywistość. Jest to technologia, która pozwala na dodawanie wirtualnych elementów do rzeczywistego świata. AR jest tworzona za pomocą smartfonów, tabletów, czy specjalnych okularów AR, które wykorzystują kamerę do śledzenia otoczenia i wyświetlania wirtualnych elementów w tym otoczeniu.

Menadżer haseł - to aplikacja lub usługa, która pomaga użytkownikom zarządzać ich hasłami. Menadżery haseł przechowują hasła w bezpieczny sposób, a następnie automatycznie uzupełniają je w polach logowania. Dzięki temu użytkownicy nie muszą zapamiętywać wszystkich swoich haseł, co może być trudne i niebezpieczne.

Spis aplikacji i stron internetowych

1. Wyróżnione aplikacje zdrowotne

Fit to aplikacja do monitorowania kondycji fizycznej, która pomaga użytkownikom w osiągnięciu ich celów fitness. Aplikacja oferuje różne funkcje, które mogą pomóc użytkownikom w śledzeniu swojej aktywności, monitorowaniu spożycia kalorii i wyznaczaniu celów fitness.

Fitatu to bezpłatna aplikacja fitness, która pomaga użytkownikom w osiągnięciu ich celów fitness. Aplikacja oferuje różne funkcje, które mogą pomóc użytkownikom w śledzeniu swojej aktywności, monitorowaniu spożycia kalorii i wyznaczaniu celów fitness.

KtoMaLek to aplikacja mobilna, która pomaga użytkownikom znaleźć najbliższą aptekę, w której jest dostępny dany lek. Aplikacja działa w oparciu o bazę danych aptek w Polsce, która jest aktualizowana na bieżąco.

Monitor snu to aplikacja mobilna, która śledzi jakość snu użytkownika. Aplikacje te mogą wykorzystywać różne metody do śledzenia snu, w tym: sensory ruchu.

Aplikacje te wykorzystują czujniki ruchu w smartfonie lub smartwatchu do śledzenia ruchów ciała podczas snu. Sensory dźwięku: Aplikacje te wykorzystują mikrofon w smartfonie lub smartwatchu do śledzenia dźwięków, takich jak chrapanie lub mówienie przez sen. Sensory światła. Aplikacje te wykorzystują czujnik światła w smartfonie lub smartwatchu do śledzenia poziomu światła w otoczeniu użytkownika.

Nałogometr aplikacja dla osób, które chcą w sposób mobilny zmierzyć się ze swoimi nałogami takimi jak m.in.: uzależnienie od narkotyków, alkoholu czy np. walka z podjadaniem.

Staying Alive - aplikacja, która pozwala na szybkie zlokalizowanie najbliższego urządzenia AECD, wskazówki dotyczące udzielenia pierwszej pomocy wezwanie pomocy.

Zdrowe Zakupy - aplikacja edukująca zdrowe nawyki, możliwość sprawdzenia produktu pod względem wartości odżywczych, strefa wiedzy dotycząca odżywiania, informacje o promocjach.

Moje IKP - mobilna wersja Internetowego Konta Pacjenta (IKP). IKP to portal internetowy, który pozwala pacjentom na dostęp do swoich danych medycznych, takich jak wyniki badań, recepty i karty informacyjne z leczenia. Aplikacja mojeIKP oferuje te same funkcje, co IKP, ale w bardziej mobilnej formie.

2. Aplikacje pomagające oszczędzać

1Money - aplikacja mobilna do zarządzania finansami osobistymi. Aplikacja umożliwia użytkownikom śledzenie wydatków, tworzenie budżetów i osiągnięcie finansowych celów.

Blix - darmowa aplikacja mobilna, która umożliwia użytkownikom przeglądanie aktualnych gazetek promocyjnych najpopularniejszych sklepów w Polsce. Aplikacja oferuje również możliwość tworzenia list zakupów i porównywania cen produktów. Alternatywna aplikacja Gazetkowo.

Foodsy - aplikacja umożliwiająca zakup jedzenia w promocyjnej cenie.

3. Aplikacje wspomagające warsztat pracy

CapCut - bezpłatna aplikacja do edycji wideo, która jest dostępna na Androida i iOS. Aplikacja oferuje szeroką gamę funkcji, które pozwalają użytkownikom tworzyć profesjonalnie wyglądające filmy bez konieczności posiadania specjalistycznych umiejętności.

ClipDrop - narzędzie oparte na sztucznej inteligencji, które umożliwia użytkownikom kopiowanie i wklejanie tekstu, obrazów i innych zawartości z rzeczywistego świata do komputera lub smartfona. Aby korzystać z ClipDrop, wystarczy skierować aparat urządzenia na obiekt, który chcesz skopiować, a aplikacja automatycznie rozpozna go i skopiuje do schowka.

Dropbox - usługa przechowywania w chmurze, która umożliwia użytkownikom przechowywanie i udostępnianie plików online. Usługa została założona w 2007 roku przez Drew Houstona i Arash Ferdowsiego i obecnie jest jedną z najpopularniejszych usług przechowywania w chmurze na świecie.

Jamboard - wirtualna tablica interaktywna opracowana przez Google. Jest to narzędzie do współpracy, które umożliwia użytkownikom zapisywanie notatek, rysowanie i współpracę w czasie rzeczywistym.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Google Keep - aplikacja do tworzenia i porządkowania notatek, która jest dostępna na urządzeniach mobilnych, komputerach i w przeglądarce internetowej. Jest to proste i łatwe w użyciu narzędzie, które można wykorzystać do przechowywania wszystkiego, od notatek osobistych po listy zakupów.

Simple Scanner - bezpłatna aplikacja pozwalająca za pomocą obiektywu w telefonie wykonywać skany dokumentów zarówno czarno-białych jak i kolorowych. Dodatkowo istnieje możliwość podpisania dokumentu i wysłania.

Talk to deaf - aplikacja umożliwiająca komunikację osobą głuchą w czasie rzeczywistym.

Translator - aplikacje umożliwiające bezpośrednią komunikację w różnych językach.

4. Strony internetowe z możliwością pracy w chmurze.

Canva - internetowa platforma do projektowania graficznego, która umożliwia użytkownikom tworzenie różnego rodzaju materiałów wizualnych, takich jak plakaty, banery, prezentacje, infografiki, CV i wiele innych. Canva to narzędzie typu "przeciągnij i upuść", które jest łatwe w użyciu, nawet dla osób bez doświadczenia w projektowaniu graficznym. Platforma oferuje szeroki wybór szablonów, zdjęć, grafik i innych elementów, które można wykorzystać do tworzenia projektów. Użytkownicy mogą również dodawać własne elementy, takie jak tekst, kształty i logo. Alternatywną stroną jest **Create.vista**.

Clip Champ - platforma do obróbki sekwencji filmowych z możliwością pracy w chmurze.

Emaze, Prezi, Slidenest, Slidesmania, Slidesgo - interaktywne platformy do tworzenia nieszablonowych prezentacji.

Pixabay - platforma z bezpłatnymi zdjęciami do wykorzystania.

5. Narzędzia AI

Chat GPT - to chatbot oparty na sztucznej inteligencji opracowany przez OpenAI.

Wykorzystuje model GPT-3, który został wytrenowany na ogromnym zbiorze danych tekstu i kodu. ChatGPT może generować tekst, tłumaczyć języki, pisać różnego rodzaju kreatywne treści i odpowiadać na pytania w sposób informacyjny.

Bard - to duży model językowy, znany również jako konwersacyjna sztuczna inteligencja lub chatbot, wyszkolony w zakresie przekazywania informacji i kompleksowości. Zostałem przeszkolony w zakresie ogromnej ilości danych tekstowych i jestem w stanie komunikować się i generować tekst podobny do ludzkiego w odpowiedzi na szeroki zakres podpowiedzi i pytań. Na przykład mogę przedstawiać streszczenia tematów opartych na faktach lub tworzyć historie.

Ideogram AI - to narzędzie AI umożliwiające wygenerowanie ciekawych zdjęć na podstawie określonego opisu.

Stacher.io - Stacher.io to darmowa aplikacja internetowa, która umożliwia pobieranie filmów z YouTube i innych stron internetowych. Jest to frontend dla popularnego narzędzia do pobierania wideo YT-DLP. Stacher.io jest łatwy w użyciu i oferuje wiele funkcji, w tym możliwość pobierania w dowolnej rozdzielczości, formatowaniu wideo i audio, a także przycinania i konwertowania filmów.

Rask AI - to narzędzie, które umożliwia przetłumaczenie dialogu z video oraz podłożenie dubbingu.

Soundraw - narzędzie do generowania podkładu muzycznego za pomocą sztucznej inteligencji.

Oxolo - narzędzie AI do generowania filmów reklamowych na podstawie strony internetowej.