



**SILWERS**

SENIORS ARTIFICIAL INTELLIGENCE LEARNING  
- WELL EDUCATED AND RISK SECURE



Co-funded by the  
European Union

# Skills anticipation workshops report



University  
of Economics  
in Katowice



Háskólinn  
á Akureyri

**SecureIT**



Erasmus+ KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education, Project No: **2024-1-IS01-KA220-ADU-000256952**

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# Projekt SILVERS

Cílem projektu SILVERS je uskutečnit výzkum, do něhož jsou zapojeni vzdělavatelé pracující se seniory a odborníci na IT a kybernetickou bezpečnost. Výzkum bude základem pro vytvoření multimediální platformy obsahující zdroje pro vzdělávání seniorů.

Projekt SILVERS je krokem k budování osvěty, znalostí a kompetencí seniorů v digitálním prostředí.





# Projektoví partneři

1

Ekonomická univerzita v Katovicích,  
Polská

2

Nezisková organizace Drosostalida,  
Řecko

3

Vzdělávací centrum Hello , s.r.o.,  
Česká republika

4

IT Security ehf,  
Island

5

HASKOLINN A AKUREYRI,  
Island



# Mezinárodní kontext projektu

Mezinárodní složení projektového týmu SILWERS umožňuje:

- demografický výzkum různorodých prostředí, ve kterých se pohybují senioři
- zapojení odborníků z mezinárodního prostředí,
- vytvoření univerzálních, nadnárodních vzdělávacích řešení.

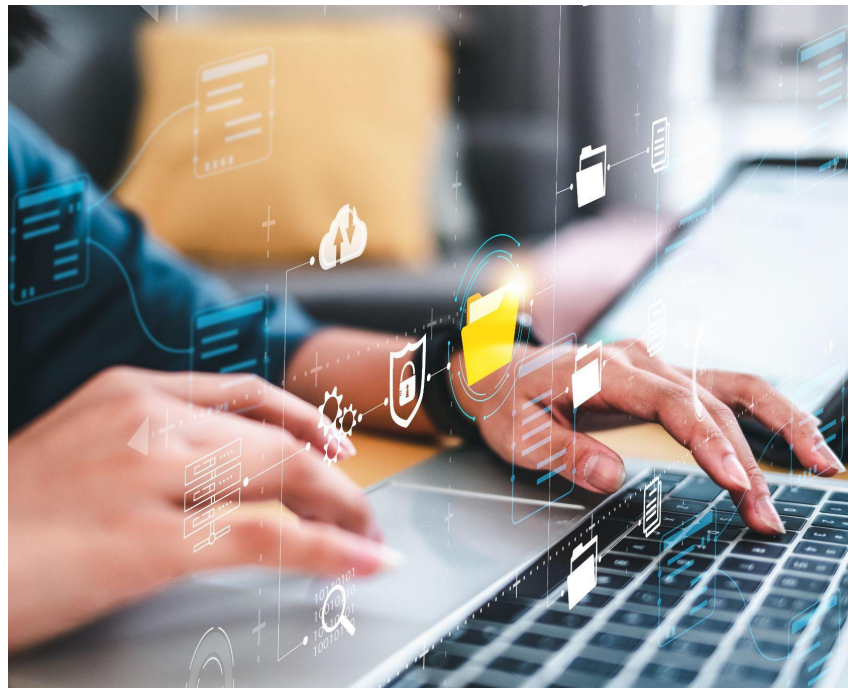


## Výzkum - experti

Jednou z výzkumných fází projektu SILWERS bylo uspořádání fór za účasti expertů na IT a kybernetickou bezpečnost, ve třech zemích (Polsko, Island, Česká republika).

Průzkumu se zúčastnili zástupci IT společností a specialisté na: kybernetickou bezpečnost a ochranu dat.

Během workshopů odborníci identifikovali klíčové oblasti související s používáním informačních a komunikačních technologií seniory a také rizika, kterým jsou tyto jedinci vystaveni.





# Senioři na internetu - rizika

Odborníci jednomyslně uvedli kybernetické hrozby, jako například:

- phishing (získávání osobních údajů prostřednictvím falešných zpráv),
- kybernetické útoky využívající deepfakes,
- Ohrožení malwarem,
- krádež osobních údajů,
- vydírání.



# Závěry z odborných fór

Odborné debaty, ačkoli probíhaly v různých zemích, poskytly vhled do řady běžných problémů seniorů.

Odborníci uvádí, že:

- rozvoj technologií povede ke vzniku nových hrozeb,
- přístup k informacím a vzdělávacím materiálům je klíčový pro budování digitálního povědomí u starších lidí,
- samotná technologie může představovat překážku (zejména kvůli potřebě neustálé aktualizace znalostí) pro její plné využití,
- bez ohledu na jejich národní původ jsou senioři skupinou obzvláště zranitelnou vůči identifikovaným rizikům a hrozbám v digitálním prostředí.



## Výzkum - Pedagogové

Druhá fáze výzkumu, prováděná paralelně, zahrnovala spolupráci s lektory pracujícími se seniory, setkání, rozhovory a shromažďování údajů o optimálních metodách práce s touto skupinou.

Tato studie byla provedena v každé ze zemí zapojených do projektu.

Průzkumu se zúčastnili zástupci sdružení a institucí působících ve vzdělávacím sektoru, jakož i zaměstnanci veřejného sektoru zapojení do vzdělávacích aktivit pro seniory.





# Klíčové otázky ve studii

V rozhovorech se vzdělavateli jsme se ptali především na:

- doporučené metody výuky seniorů,
- příklady délky a typu vzdělávacích aktivit používaných ve vzdělávání seniorů,
- zda ovlivňuje věková různorodost skupiny proces vzdělávání,
- způsoby, jak motivovat seniory k výměně zkušeností se svými vrstevníky,
- používání příkladů z každodenního života (případové studie) při výuce seniorů,
- způsob, jak získat zpětnou vazbu od vyučovaných seniorů,
- identifikace problémů seniorů souvisejících s umělou inteligencí nebo kybernetickou bezpečností.



## Výsledky - Polsko





# Doporučené metody výuky

Nejčastěji uváděnými metodami byly aktivační metody, jako například: **brainstorming, situační metoda a metoda založená na řešení problémových situací**. Jako důležitá byla uváděna **praktická cvičení**, která jsou tematicky přizpůsobena potřebám vzdělávaných osob a probíhají v malých skupinách.

Respondenti zdůraznili důležitost **výuky založené na přímé interakci**— jak s instruktorem, tak s ostatními účastníky, což usnadňuje lepší osvojení znalostí. Pozornost byla věnována i praktickým aspektům vzdělávání, včetně **znalostí využitelných v každodenním životě**, zejména v oblasti používání digitálních zařízení.

Někteří respondenti navrhovali **použití kombinace metod**, což pomáhá eliminovat problém se soustředěním pozornosti

Stručně řečeno, nejlepších výsledků se podle respondentů dosahuje tím, že se **kombinují praktické aktivity s výukou zaměřenou na interakci a flexibilitu ve vztahu k potřebám skupiny**.



## Přístup k seniorům (jak se lektoři dostali ke vzdělávání seniorů)

Zde většina respondentů uvedla **Univerzity třetího věku**, jako organizace zaměstnávající lektory.

Zdůrazněna byla také role **veřejně prospěšných organizací a sdružení** při provádění vzdělávacích aktivit pro tuto skupinu osob.



# Vzdělávací aktivity

Odovědi respondentů naznačují širokou škálu vzdělávacích aktivit používaných při práci se seniory. Byly zmíněny krátké formy, jako například **videa, praktická cvičení nebo brainstorming**, jejichž délka se obvykle pohybuje mezi 5 a 15 minutami. Na popularitě získávají také **skupinové diskuse a rozhovory**.

Respondenti zdůrazňují důležitost **praktických ukázek** např. prezentace rozhraní konkrétní aplikace, kterou senioři používají nebo diskuse o webových stránkách. Délka trvání závisí na složitosti probíraného tématu. Při práci se seniory jsou pak doporučovány **aktivity umožňující aktivní účast**, například provádění cvičení pod dohledem.

Mezi o něco delší aktivity patří **multimediální přednášky s prezentacemi**, které mohou trvat až hodinu. Bylo zdůrazněno, že výběr typu a délky aktivit by měl být flexibilní a přizpůsobený tempu práce a možnostem skupiny.



# Věková různorodost ve výuce

Z odpovědí účastníků průzkumu vyplývá, že věkové rozdíly ve skupině **významně ovlivňují proces výuky**, ačkoliv ne každý to považuje za rozhodující faktor. Nejčastěji zdůrazňovaná byla nutnost **přizpůsobení metod a tempa předávání znalostí individuálním schopnostem** studentů. Bylo zdůrazněno, že starší lidé vstřebávají informace poněkud pomaleji, proto se doporučuje používat opakování během výuky.

Zdůrazněna byla také **potřeba individuální podpory**, a také **potřeba upravit slovní zásobu**. Respondenti také doporučují uvádění příkladů **odkazujících na životní zkušenosti a každodenní situace**, které usnadňují pochopení nového obsahu.

Některé odpovědi zdůrazňovaly, že tím, co rozhoduje o úspěchu vzdělávacího procesu není věk, ale spíše osobní **motivace, cílevědomost a ochota účastníků učit se**. Objevil se také názor, že klíčovou roli sehrává **individuální predispozice**.

Souhrn odpovědí ukazuje, že **efektivní výukový proces vyžaduje flexibilní přístup**, citlivost k potřebám a schopnostem skupiny a také otevřenost vůči rozmanitosti životních zkušeností účastníků.



## Motivace k výměně zkušeností

Z odpovědí vyplývá, že motivace seniorů k výměně zkušeností se svými vrstevníky je založena především na **budování přátelské a otevřené atmosféry během výuky**. Přednášející používají **otevřené otázky** a také **povzbuzování k účasti v diskusi**, komentování nebo reflexi vlastních zkušeností.

Velký význam mají také **společná setkání**, neformální rozhovory a společné trávení volného času – tyto typy aktivit podporují přirozenou výměnu názorů a integraci skupiny. Respondenti zdůrazňují, že pozitivní příklady a **zdůrazňování výhody sdílení zkušeností** motivuje seniory k aktivní účasti.

Zvědavost, zaujetí a témata probíraná v hodinách jsou také faktory, které podporují kontakt ve skupině, zatímco individuální zájmy pomáhají zahájit konverzaci a povzbuzují k výměně názorů.

Obecně platí, že efektivní motivace seniorů vyžaduje **empatický přístup a vytváření podmínek pro otevřenou a upřímnou komunikaci** mezi účastníky.



# Používání případových studií

Respondenti **potvrdili velký význam použití příkladů z každodenního života** (případových studií) při výuce seniorů.

Tyto příklady se používají především pro **ilustraci a zjednodušení složitějších problémů**, zejména technických nebo IT, díky čemuž jsou pro účastníky srozumitelnější.



## Zpětná vazba

Nejběžnějším způsobem, jak získat zpětnou vazbu od seniorů, jsou **přímé rozhovory, otázky a interakce po přednáškách** a během shrnutí hodin. Důležitou roli hraje **individuální konzultace a skupinové diskuse**, které umožňují posoudit úroveň porozumění tématu a spokojenost účastníků.

Respondenti zdůrazňují význam **dalších otázek kladených seniory** jako signál jejich zájmu a zapojení do tématu. Účastníci sami často poskytují lektorům zpětnou vazbu k hodinám a informují je, zda je shledali zajímavými.

**Přímá komunikace a spontánní prohlášení seniorů** jsou hlavním zdrojem znalostí pro lektory o úrovni spokojenosti, porozumění a potřebách účastníků vzdělávacích aktivit.



# Problémy související s kybernetickou bezpečností

Problémy s kybernetickou bezpečností se zaměřují především na **nízké povědomí a nedostatek vhodného a srozumitelného vzdělávání v této oblasti**. Respondenti v tomto ohledu poukazují na obtíže při získávání aktuálních znalostí o umělé inteligenci a kybernetické bezpečnosti, které vyplývají z nedostatku jednoduchých a dostupných informací a omezeného počtu programů a vzdělávacích kampaní zaměřených na seniory.

Dalším významným problémem jsou **psychologické bariéry**, například strach z „poškození“ zařízení nebo nedostatek znalostí v používání nových technologií. **Rychle se měnící technologie**, proces udržení si přehledu, ještě více ztěžují .

Bylo také zdůrazněno, že plnému využití pokročilých řešení umělé inteligence a dalších nástrojů, brání nízké digitální kompetence těchto seniorních uživatelů.

Závěrem. **Výzvou je vzdělávání přizpůsobené potřebám seniorů a podpora při budování jejich sebevědomí a digitálních kompetencí tak**, aby mohli bezpečně a efektivně využívat technologie založené na umělé inteligenci a chránit se před kybernetickými hrozbami.



# Výsledky - Česká republika





# Doporučené metody výuky

Nejúčinnější metody jsou **kombinací interaktivního a praktického přístupu**, příklady přímo související s každodenním životem seniorů. Je důležité **budování otevřené a bezpečné atmosféry**, kde si mohou senioři volně sdílet zkušenosti a klást otázky, například ohledně online podvodů.

Kombinace vysvětlení s **praktickou ukázkou a prací na počítačích nebo telefonech za účasti instruktora** pomáhá udržet pozornost, což obvykle trvá 20–30 minut. Vizuální materiály by měly být čitelné, s velkým písmem, jednoduchým rozvržením a v případě videí, s titulky. Tempo a obsah by měly být přizpůsoben potřebám a možnostem skupiny.

Projektové a zážitkové učení je poutavější než tradiční přednášky. Dlouhé, monotónní přednášky a technická omezení účastníků mohou působit překážky vzdělávacího procesu.



## Přístup k seniorům (jak se lektoři dostali ke vzdělávání seniorů)

Většina lektorů ůse ocitla v situaci, kdy pracovala se seniory, náhodou, např. **univerzitní projekty, stáže nebo zkušenosti v sociální péči** a postupem času se tato práce stala jejich hlavním zaměstnáním.



# Vzdělávací aktivity

Ideální délka workshopu je přibližně **hodina, rozdělená do krátkých bloků s přestávkami**. Delší semináře (až dvě hodiny) vyžadují přestávky a rozčleněný program.

**Videa by měla být krátká**(do 5 minut) a počet účastníků by neměl překročit 10 osob. Vzdělávací kurzy zahrnují přednášku a diskusi, **informace jsou předkládány v malých dávkách**.



## Věkový rozdíl ve výuce

Respondenti potvrdili, že existují rozdíly ve vzdělávání různorodých věkových skupin - **starší** senioři (nad 70 let) potřebují **pomalejší tempo, opakování a časté přestávky**, a také větší, **jednodušší vizuální materiály**.

Mladší studenti jsou obvykle intelektuálně hbitější a lépe zvládají rychlé tempo a dodatečné úkoly. Instruktor musí ve smíšené skupině najít rovnováhu a zároveň podporovat všechny účastníky.



## Motivace k výměně zkušeností

**Vstřícná, klubová atmosféra** podporuje přirozenou výměnu zkušeností, zejména když se senioři účastní aktivit s přáteli. **Důvěra v přednášející jim** pomáhá otevřít se i obtížným tématům, o kterých se v rodině nechtějí bavit. Důležitým nástrojem je také **opakování znalostí, psaní poznámek a pozitivní podpora**. **Senioři jsou často ochotni se také učit od mladších členů rodiny.**



# Používání případových studií

Respondenti potvrdili, že jsou nezbytné. **Osobní příběhy, aktuální události a příklady ze skutečného života** vzbudí u seniorů zájem o téma a pomáhají seniorům cítit se bezpečně.

Příběhy o podvodech, práci s umělou inteligencí nebo **zkušenosti jiných seniorů** také usnadňují sdílení.



## Zpětná vazba

Zpětná vazba je shromažďována hlavně během **neformálních rozhovorů po hodinách a prostřednictvím krátkých dotazníků**. Pozitivní individuální zpětná vazba motivuje lektory. Vzdělavatelé často zmiňovali potřebu častého opakování. Důležitou motivací pro lektory je to, že dostávají zprávy o úspěších účastníků, jako je jejich schopnost rozpoznávat falešné zprávy. Lektori také často organizují **individuální konzultace k řešení technických problémů**.



# Problémy související s kybernetickou bezpečností

Problémy s kybernetickou bezpečností se zaměřují především na **nízké povědomí a nedostatek vhodného a srozumitelného vzdělávání v této oblasti**. Respondenti v tomto ohledu poukazují na obtíže při získávání aktuálních znalostí o umělé inteligenci a kybernetické bezpečnosti, které vyplývají z nedostatku jednoduchých a dostupných informací a omezeného počtu programů a vzdělávacích kampaní zaměřených na seniory.

Dalším významným problémem jsou **psychologické bariéry**, například strach z „poškození“ zařízení nebo nedostatek znalostí v používání nových technologií. **Rychle se měnící technologie**, proces udržení si přehledu, ještě více ztěžují .

Bylo také zdůrazněno, že plnému využití pokročilých řešení umělé inteligence a dalších nástrojů, brání nízké digitální kompetence těchto seniorních uživatelů.

Závěrem. **Výzvou je vzdělávání přizpůsobené potřebám seniorů a podpora při budování jejich sebevědomí a digitálních kompetencí tak**, aby mohli bezpečně a efektivně využívat technologie založené na umělé inteligenci a chránit se před kybernetickými hrozbami.



## Výsledky - Řecko





# Doporučené metody výuky

Nejúčinnější jsou **interaktivní a praktické metody**. Senioři se učí lépe, když si mohou nové věci vyzkoušet sami s podporou učitele, než když poslouchají dlouhé přednášky.

**Skupinové diskuse, demonstrace, odborné prezentace a podrobné pokyny** s četnými opakováními jim pomáhají cítit se sebejistěji.

Užitečné jsou také **vizuální materiály, příběhy a scénáře z každodenního života**, které usnadňují pochopení složitějších témat, jako je kybernetická bezpečnost nebo umělá inteligence.



## Přístup k seniorům (jak se lektoři dostávají ke vzdělávání seniorů)

Přístup k seniorům je umožněn především prostřednictvím **městských programů, komunitním centrům a iniciativám celoživotního vzdělávání.**

V Řecku je mnoho starších lidí spojováno s **místními sdruženími, kulturními kluby nebo službami sociální péče**, proto je spolupráce s místními samosprávami a nevládními organizacemi klíčová.

Velmi účinným nástrojem k navázání spolupráce s touto skupinou je **ústní doporučení**, protože důvěra hraje významnou roli v rozhodování o účasti na školení. Při spolupráci je třeba zohlednit faktory jako je volný čas seniorů, jejich zájmy – mohou mít rodinné povinnosti (např. péči o vnoučata), v horkém počasí mohou mít omezení v pobytu mimo domov nebo mohou mít zdravotní problémy, což ztěžuje předvídaní jejich zapojení do delších programů.



# Vzdělávací aktivity

Průměrná délka vzdělávací jednotky je přibližně **30–60 minut a skládá se z krátkých aktivit**. Například můžeme ukázat **dvouminutový film a tím** představit typický online podvod, poté vše společně prodiskutovat a procvičit si rozpoznávání nebezpečných signálů ve vzorových e-mailech.

**Kombinace médií, diskuse a praxe** udržuje starší lidi aktivní a necítí se zahlceni informacemi.



# Věková různorodost skupiny ve výuce

**Mladší senioři**(55–65 let) jsou obvykle lépe obeznámeni s digitálními nástroji a **jsou ochotnější zkoušet nová řešení**, zatímco starší účastníci (70+) potřebují více času a opakování.

Věk ovlivňuje **tempo tréninku** nebo informačních setkání a **vyžaduje více trpělivosti a individuální přístup ke starším skupinám**. Je důležité vytvářet smíšené skupiny, kde se účastníci mohou přirozeně vzájemně podporovat.



## Motivace k výměně zkušeností

Doporučujeme **sdílení osobních příběhů** související s internetem, a to jak pozitivní, tak negativní. Když senioři vidí, že ostatní čelí podobným problémům, cítí se méně izolovaní a jsou ochotnější mluvit.

**Skupinová cvičení**, ve kterých společně řeší úkoly, posilují důvěru a zpříjemňují učení.

**Pozvání hostů z místní komunity** – například zaměstnance banky, zaměstnance radnice nebo právníka – také usnadňuje sdílení zkušeností a kladení otázek. Je však důležité držet se tématu, protože konverzace se může snadno odklonit do jiných vláken.



# Používání případových studií

Příklady z každodenního života jsou klíčové. Používáme **skutečné phishingové zprávy, zprávy z médií o podvodech v Řecku, filmy, povídky, televizní materiály a praktické scénáře** (např. vytváření silných hesel, nastavení dvoufaktorového ověřování – i když je to obtížné).

Povzbuzujeme seniory, aby se např. během jídla podělili o to, co se naučili, se svými rodinami a aby upozornili na nová rizika. Prezentace reálných situací poskytuje jasný kontext a umožňuje seniorům vidět okamžitou užitečnost svých znalostí, což podporuje uchování si znalostí. Také podporujeme **sdílení osvědčených postupů**– např. příkladná obsluha v bance, pomoc v obchodě s novými technologiemi (viditelné zejména v menších městech).



# Zpětná vazba

Zpětná vazba je poskytována hlavně během **neformálních rozhovorů** během a po hodinách. Senioři jsou požádáni, aby si cvičení zopakovali, zhodnotili úroveň svého porozumění a sdělili jakékoli obavy v rámci skupiny nebo se svými rodinami.

Používáme jednoduché nástroje pro hodnocení, např. **krátké průzkumy nebo asociační mapy** (vytváří je prezentující na základě odpovědí účastníků, pokud nejsou v papírové podobě).

Klíčem je **pozitivní podpora a povzbuzení**, protože seniorům často chybí sebevědomí a potřebují extra motivaci.



## Problémy související s kybernetickou bezpečností

Hlavními výzvami jsou **internetové podvody**(phishing, deepfakes), **nedostatek digitálních dovedností** a **nedostatečná podpora od rodiny**. Senioři se často bojí nových technologií a dávají přednost tradičním způsobům komunikace, jako je hotovost, před online bankovníctvím.

**Problémy s používáním aplikací**, zařízení a neochota ke změnám ztěžují fungování v digitálním světě.

Rodiny obvykle nemají čas nebo trpělivost pomáhat, což prohlubuje izolaci a zranitelnost. Pro překonání těchto překážek je nezbytné vzdělání a praktická podpora.



# Výsledky - Island





# Nejlepší metody výuky

Lektoři se shodují, že nejúčinnější jsou **mikroučení, učení založené na příbězích a vzájemné učení**. Výuka by měla být rozdělena do **krátkých** (10–15 minut) **interaktivních sezení** se srozumitelnými vizuálními materiály a **praktickými ukázkami**.

Bylo zdůrazněna **důležitost budování důvěry a vytváření prostředí bez odsuzování**, kde účastníci mohou volně klást základní otázky. Ideálním modelem je kombinované vzdělávání – kombinace osobních setkání a digitálních platforem.



## Přístup k seniorům (jak se lektoři dostali ke vzdělávání seniorů)

Většina pedagogů začala **programy celoživotního vzdělávání** nebo jinými kurzy. Někteří se zapojili během osvětových **kampaní na digitální inkluzi**. Mnozí poukazovali na **motivace pramenící z toho, že pozorují vzrůstající vyloučení seniorů** ze základních digitálních služeb.



# Vzdělávací aktivity

Mezi příklady patří **krátká dvouminutová videa vysvětlující základy umělé inteligence nebo kybernetické bezpečnosti**, včetně videí s příkladem deepfakeu, které demonstrují jejich účinnost.

**K dispozici jsou kvízy a scénáře digitální bezpečnosti** trvající 5–10 minut, **skupinové workshopy** 30–40 minut kombinující diskusi s praxí. Vhodné jsou také např. **laboratoře „Vyzkoušejte si to sami“**, kde senioři testují hlasové asistenty nebo nastavení online zabezpečení na reálných zařízeních.

Krátká videa s titulky a vyprávěním pomocí umělé inteligence zlepšují porozumění a přístupnost pro seniory.



# Věková různorodost skupiny ve výuce

Účastníci ve věku **55–65 let se zaměřují na seberozvoj a praktickou aplikaci umělé inteligence** (např. bankovníctví, zdravotní aplikace). Pro osoby **70+** je **klíčové pomalejší tempo, opakování a individuální podpora**.

Seniory často motivují sociální aspekty – udržování kontaktu s rodinou nebo péče o své zdraví online. Lektoři kladou důraz na adaptivní učení, kdy je stejné téma prezentováno na různých úrovních složitosti.



## Motivace k výměně zkušeností

Doporučují se vzájemná setkání a **procvičování vyprávění digitálních příběhů**– vyprávění příběhů o překonávání výzev nebo používání umělé inteligence v každodenním životě.

Klíčem je **pozitivní motivace a zdůrazňování individuálního pokroku**. Sdílení příběhů buduje sebevědomí a posiluje soudržnost skupiny.



# Používání případových studií

Partneři vytvářejí **materiály založené na analýze skutečných příběhů**, souvisejících s online podvody, zneužitím dat nebo užitečnými nástroji umělé inteligence (např. hlasový překlad, aplikace pro sledování zdraví).

Takové příklady **vzbuzují emoce a** kombinují abstraktní povahu umělé inteligence s praktickými zkušenostmi.



# Zpětná vazba

Pedagogové rozlišují tři úrovně zpětné vazby:

- **bezprostřední**, ústní během praktických cvičení;
- **písemná** nebo digitální prostřednictvím vzdělávací platformy zaměřené na povzbuzování;
- **reflexe** po 1–2 týdnech k upevnění znalostí.

Zpětná vazba klade důraz na pokrok spíše než na pouhé hodnocení, aby udržela sebevědomí účastníků.



## Problémy související s kybernetickou bezpečností

Největším problémem je **strach a nedostatek porozumění**. Senioři často vnímají umělou inteligenci jako něco „záhadného“ nebo „nebezpečného“ a neuvědomují si, že ji již používají (např. v navigaci nebo doporučeních).

Důvěra a povědomí jsou v kybernetické bezpečnosti klíčové – senioři jsou **zranitelní vůči podvodům a dezinformacím kvůli nedostatečným znalostem o ochraně osobních údajů a online ověřování**. Budování sebevědomí musí jít ruku v ruce s technickým vzděláváním, aby následně došlo ke zmenšení digitální propasti.



# Shrnutí





# Jak můžeme seniorům pomoci?

Každá zpráva zdůrazňuje **potřebu podporovat seniory v praktickém využívání nových technologií**, zejména těch, které se týkají kybernetické bezpečnosti a umělé inteligence.

Je důležité seniorům v co možná největší míře usnadnit **rozpoznávání hrozeb** například online podvody a **budování sebevědomí** při používání digitálních zařízení.

**Pomoc by měla být specifická a přizpůsobená každodenním potřebám seniorů**– pomoc s používáním aplikací, zabezpečením sítě a online kontaktem.



# Jak motivovat?

Všechny zprávy poukazovaly na důležitost **vytváření atmosféry důvěry a otevřenosti**, kde senioři mohou sdílet zkušenosti bez obav z odsouzení.

Motivace se zvyšuje, když účastníci **mají pocit, že jejich těžkosti jsou pochopeny**, a také prostřednictvím sdílení skutečných příběhů a pozitivních příkladů.

Přátelská atmosféra, společné aktivity a **možnost aktivní integrace s vrstevníky** jsou silnou motivací k zapojení.



# Jak učit?

Výukové metody by měly být **interaktivní, praktické a rozdělené do krátkých, poutavých modulů** s častým opakováním a vizuální podporou.

Nutná je úprava **tempa a úrovně** složitosti látky individuálním schopnostem skupiny a věku účastníků.

Je vhodné **kombinovat výkladovou formu výuky s digitální formou**. Důležité jsou také **projekty a praktická cvičení**, které umožňují přímé prožívání a upevňování znalostí.



**Děkujeme za vaši pozornost!**

