1 modulis

Įgūdžiai ir kompetencijos reikalingos e.sveikatos efektyviam naudojimui

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Co-funded by
the European Union

Pėdsakas

Šis modulis buvo parengtas įgyvendinant Europos Komisijos Erasmus+ strateginės partnerystės programos finansuojamą projektą „Skaitmeninis sveikatos raštingumas“ (angl.E-HEALth Literacy (HEAL)), nr. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026661. Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Autoriai:
Stiftung Digitale Chancen, Vokietija: Dörte Stahl, Nenja Wolbers
Asociacija „Viešieji interneto prieigos taškai “, Lietuva: Monika Arlauskaitė, Laura Grinevičiūtė
IASIS NGO, Šveicarija: Athanasios Loules, Theodora Alexopoulou, Ilias - Michael Rafail
Ynternet.org, Graikija: Leonor Afonso, Thanasis Priftis
Simbioza Genesis, socialno podjetje, Slovėnija: Brigita Dane

Licencija: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

Parengimo data: 2023 m.

Projekto rezultato numeris: PR2

Co-funded by the European Union

Mokymosi rezultatai

Po šių mokymų:

- Susipažinsite su projektu, kitų modulių mokymosi tikslais.
- Suprasite pagrindines suaugusiųjų mokymosi teorijas/principus ir kaip įgytas žinias pritaikyti šiame kurse.
- Gebėsite taikyti andragogikos teorijas suaugusiųjų mokymuisi.
- Suprasite e. sveikatos raštingumo sampratą ir gebėsite perteikti įgytas žinias gyventojams.

Co-funded by the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

1 paskaita

Įvadas

Susipažinkime vieni su kitais

Susipažinkime su projektu

Susipažinkime su kitais moduliais

Co-funded by
the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime vieni su kitais

Trumpai prisistatykite (kaip lektorius)

- Prisistatykite;
- Šiek tiek papasakokite apie savo, kaip lektoriaus, patirtį;
- Paaiškinkite kodėl tapote projekto dalyviu.

Pakvieskite dalyvius trumpai prisistatyti

- Dalyviai prisistato;
- Paaiškina savo mokymo(si) poreikį ir lūkesčius;
- Pasidalina mintimis, kodėl nusprendė dalyvauti mokymuose.

Co-funded by the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime su projektu

Supažindinkite dalyvius su bendra informacija apie projektą „Skaitmeninis sveikatos raštingumas“ (HEAL)

Projekto tikslai:

- Sumažinti skaitmeninio sveikatos raštingumo spragas;
- Ugdyti suaugusiųjų (įtraukiant ir pažeidžiamas grupes) skaitmeninius įgūdžius sveikatos raštingumo srityje;
- Didinti informuotumą apie e. sveikatos raštingumo svarbą.

Projektas įgyvendinamas 5 šalyse : Vokietijoje, Lietuvoje, Graikijoje, Šveicarijoje ir Slovėnijoje.

Projekto internetinė svetainė: https://heal-digital.org/lt

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime su kitais moduliais

2 Modulis. Duomenų tvarkymas, duomenų privatumas ir skaitmeniniai sveikatos įrašai

1. Susipažinti su Bendruoju Duomenų Apsaugos Reglamentu (BDAR) ir kaip jis yra susijęs e. sveikatos duomenų apsauga.
2. Sužinoti kaip kaupiami asmens duomenys ir kaip apsisaugoti.
3. Kaip naudotis elektroninėmis sveikatos platformomis (e.sveikata).

Co-funded by the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime su kitais moduliais

3 Modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas

- Susipažindinti su būdais, kaip atlikti išplėstinę su sveikata susijusios informacijos paiešką naudojantis *Google* paslaugomis (*Search (liet. - Paieška)*, *Scholar (liet. - Mokslinčius)*, *Lens*);
- Paaiškinti būdus, kaip atskirti saugią ir patikimą su sveikata susijusią informaciją internete;
- Pristatyti, kaip socialiniai tinklai padeda ieškoti ir atsirinkti patikimą su sveikata susijusią informaciją internete.

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime su kitais moduliais

4 Modulis. E. sveikatos programėlės ir dėvimieji išmanūs įrenginiai

- Pristatyti konkrečias programėles ir susipažindinti su būdais, kaip paskatinti vartotojus naudotis e. sveikatos programėlėmis išmaniajame įrenginyje;
- Supažindinti su dėvimųjų išmanių įrenginių nauda;
- Pristatyti internetinių vaistinių privalumus ir būdus, kaip paskatinti vartotojų naudojimąsi e. vaistinėmis.

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Susipažinkime su kitais moduliais

Bendravimas su sveikatos priežiūros specialistu nuotoliu (Telemedicina)

- Pristatyti telemedicinos privalumus ir jos svarbą.
- Kokiais būdais skatinti telemedicinos naudojimą tarp suaugusiųjų.
- Įrankiai, reikalingi įgalinti telemedicinos naudojimą.

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

1 užduotis

Aš ir mano aplinka

Žingsniai:

- Pakvieskite dalyvius patogiai įsitaisyti ir paprašykite jų užmerkti akis. Tada paprašykite jų giliai įkvėpti ir giliai iškvėpti jums suskaičiavus iki trijų. Pratimą kartu pakartokite tris kartus. Atlikę pratimą, paprašykite jų atmerkti akis.

- Tada paaiškinkite, kad per kitą minutę jie turėtų pabandyti susikaupti ir sutelkti mintis į tris dalykus, kurie reiškia kažką gražaus, teigiamo, jiems patinkančio, kažką, kas daro juos laimingus, patenkintus ir t. t. (tai gali būti bet kas - įvykis, daiktas, žmogus ir t. t.).
- Kiekvienos vizualizacijos metu, dalyviai turėtų giliai įkvėpti ir giliai iškvėpti.

- Paprašykite dalyvių užmerkti akis. Praėjus 1 minutei paprašykite jų atmerkti akis ir atsisukti į šalia sėdintį asmenį (jei dalyvių yra daug, galite sugrupuoti daugiau dalyvių į kiekvieną grupę). Kiekvienoje grupėje paprašykite dalyvių per 3 minutes surasti bent penkis bendrus dalykus (pvz., visi jie turi brolį, visi yra vegetarai, visi turi augintinį ir t. t.). Praėjus 3 minutėms, kiekviena grupė gali pasidalinti savo atsakymais.

Co-funded by the European Union

2 paskaita

Požiūris į suaugusiųjų mokymąsi

MENTIMETER: https://www.mentimeter.com/

Su kuo jums pirmiausia asocijuojasi šie trys žodžiai:

ŠVIETIMAS
MOKYMASIS
SUAUGUSIEJI

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Švietimo tipai

- Formalus švietimas
- Neformalus švietimas
- Savarankiškas (savaiminis) mokymasis

Co-funded by
the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

1 pav. Kai kurie bihevioristinio, konstruktyvistinio ir socialinio konstruktyvistinio mokymosi mokykloje modelio ypatumai

	Biheviorizmas	Konstruktyvizmas	Socialinis konstruktyvizmas
Mokinio įvaizdis	• Pasyvus • Individualus • Išoriškai motyvuotas	• Aktyvus • Individualus • Motyvuotas iš vidaus	• Aktyvus • Socialus • Socialiai motyvuotas
Mokymo ir mokymosi įvaizdis	• Žinias ir gebėjimus perduoda mokytojas • Mokymasis priklauso nuo mokymo ir sistemingo tinkamo elgesio pastiprinimo	• Mokytojas sudaro vaikui galimybę žinias ir gebėjimus konstruoti laipsniškai, per patirtį. • Mokymasis gali būti nuo mokymo nepriklausomas	• Žinios ir gebėjimai konstruojami pamažu, per patirtį, sąveikaujant ir padedant suaugusiesiems • Mokymasis per mokytojo ir vaikų tarpusavio priklausomybę
Būdinga vaiko veikla	• Klasė klausosi suaugusiojo • Klasė atlieka užduotis	• Daroma, eksperimentuojama, žaidžiama individualiai	• Klasės, grupės ar individo diskusija su suaugusiuoju, kitu vaiku arba vaikais • Problemų sprendimas grupėje
Kai kurie bruožai	• Tiesiogiai, logiškai ir linijiškai remiasi turimomis dalyko žiniomis • Jei atitinka esamą supratimą, yra greitas ir veiksmingas būdas išmokti	• Remiasi tiesiogine vaiko patirtimi, leidžia jam tirti savaip ir savo tempu • Gali formuoti pasitikėjimą savimi ir suteikti praktinį įžvalgų supratimą	• Skatinamas bendradarbiavimas ir kalbos raida • Struktūruojant iššūkius, mąstymas gali tapti aiškus ir plėstis prasmingas supratimas
Kai kurios problemos	• Gali būti nesusijęs su turimu supratimu ir todėl paviršutiniškas • Sunku motyvuoti visus klasės vaikus • Sunku pritaikyti dalyko struktūrą įvairiems mokinių poreikiams	• Turi svarbių išteklių ir organizacinių potekščių • Valdyti klasę dažnai yra svarbiau už mokymą • Laukiama vaikų motyvacijos ir atsakingo savarankiškumo	• Būtinas atitinkamas – į mokymąsi orientuotas – klasės klimatas • Būtini aukšto lygio suaugusiųjų sprendimai, žinios ir gebėjimai • Iš vaikų tikimasi kalbos, mąstymo ir socialinių gebėjimų

Lentelė paimta iš Pollard A.(2002). Refleksyvusis mokymas. Veiksminga ir duomenimis pagrįsta profesinė praktika. Vilnius: Garnelis. P.154

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Formalus švietimas

Formaliojo švietimo charakteristikos *(Brembeck)*

- **Struktūra**: labai struktūruota (koordinuota ir nuosekli sistema).
- **Turinys**: akademinis, abstraktus.
- **Laikas**: orientuotas į ateitį.
- **Nauda**: ilgalaikė.
- **Vieta**: gerai matoma ir pastovi.
- **Metodas**: standartizuotų žinių perdavimas iš mokytojo mokiniui pamokoje.
- **Dalyviai**: mokytojai, mokiniai (paprastai apibrėžto amžiaus).
- **Funkcija**: tenkinti poreikius.

Šaltinis: Brembeck, S.C . (1978), Formal Education, Non-Formal Education and Expanded Conceptions of Development

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Neformalus švietimas

Neformaliojo švietimo charakteristikos *(Brembeck)*

- **Struktūra**: ne sistema, o atskiras segmentas.
- **Turinys**: orientuotas į užduotį arba įgūdžius, tikslai susiję su praktiniu taikymu kasdienėse situacijose.
- **Laikas**: orientuotas į dabartį.
- **Nauda**: nauda yra apčiuopiama ir neatidėliotina.
- **Vieta**: sunkiai pastebima, gali būti beveik bet kurioje vietoje.
- **Metodas**: konkrečiai susijęs su turiniu, kai mokymo pastangos nukreiptos į taikymą.
- **Dalyvia**i: gali būti įvairaus amžiaus, mokytojai turi įvairią kvalifikaciją (nebūtinai įgiję profesinę kvalifikaciją).
- **Funkcija**: tenkinti poreikius.

Šaltinis : Brembeck, S.C. (1978), Formal Education, Non-Formal Education and Expanded Conceptions of Development

Co-funded by the European Union

Savaiminis (savarankiškas) švietimas

Savaiminio (savarankiško) švietimo charakteristikos

- Nuolat vykstantis mokymasis, kuris remiasi asmens iš įvairių šaltinių gaunamomis žiniomis ir praktine patirtimi.
- Neturi struktūros ir konkrečių gairių, mokymo(si) programų ar standartų.
- Asmuo savarankiškai mokosi remiantis supančia informacijos erdve (biblioteka, žiniasklaida, internetu, muziejais ir kt.)

Šaltinis : The different types of informal education, https://www.througheducation.com/the-different-types-of-informal-education/

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Sąvokų apibrėžimai

Kas yra mokymasis:

Mokymasis – tai naujų žinių, įgūdžių ar elgesio įgijimo procesas. Tai gali vykti per patirtį arba mokymąsi.

Šaltinis: https://terminu-zodynas.lt/mokymasis/

Kas yra suaugusieji:

Visose ES valstybėse narėse pilnamečiais yra laikomi visi sulaukę 18 metų, išskyrus Škotiją, kur pilnamečiais laikomi asmenys, sulaukę 16 metų.

Šaltinis: https://fra.europa.eu/en/publication/2017/mapping-minimum-age-requirements/age-majority

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Suaugusiųjų mokymasis

Suaugusiųjų mokymasis:

- Procesas, kai suaugusieji siekia išsilavinimo;
- Procesas, kurio metu suaugusieji įgyja žinių, įgūdžių ir kompetencijų;
- Suaugusiųjų švietimas taip pat vadinama andragogika;
- Suaugusiųjų mokymasis apima viso gyvenimo mokymosi koncepciją.

Šaltinis: What is Adult Learning; https: //www.igi-global.com/dictionary/adult-learning/713

Suaugusiųjų švietimas

Suaugusiųjų švietimas tai visų formų neprofesinis suaugusiųjų švietimas, kuris apima formaliojo, neformaliojo ir savaiminio mokymosi veiklą.

Šaltinis, https://www.europarl.europa.eu/thinktank/infographics/lifelonglearning/

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Suaugusiųjų mokymo teorijos

Mokymasis: labai sudėtingas žmogaus veiklos aspektas. Nėra vienos mokymosi teorijos. Mokymo(si) procesus tyrinėja įvairios teorijos.

Mokymosi teorija: sistema, apibūdinanti informacijos įsisavinimo, apdorojimo ir išsaugojimo būdus mokymosi metu.

Yra išskiriamos trys mokymosi procesų teorijos, turinčios didžiausią poveikį pedagogikai: **biheviorizmas, konstruktyvizmas ir kognityvizmas.**

Co-funded by the European Union

Bihevioristinė mokymosi teorija

- Studijuoja žmones ir jų elgseną;
- Paskirtis – perteikti susistemintas žinias;
- Mokytojas laikomas pagrindiniu mokymo proceso subjektu, kuris žino kokias žinias ir kokia tvarka jas perduoti;
- Besimokantysis yra „tuščias indas“, kurį reikia pripildyti;
- Dažnai šis požiūris kritikuojamas dėl besimokančiojo vaidmens nuvertinimo.

Co-funded by the European Union

Konstruktyvistinė mokymosi teorija

- Mokymasis suprantamas kaip procesas, kurio metu besimokantysis kaupia žinias remdamasis ankstesne patirtimi.
- Akcentuojamas aktyvus besimokančiojo vaidmuo, jis ir jo patirtis, veikla, interesai yra dėmesio centre.
- Kuo besimokančiojo patyrinimas įvairesnis ir turtingesnis, tuo jam lengviau mokytis naujų dalykų.
- Mokytojas yra tik besimokančiųjų tyrinėjimų pagalbininkas.
- Besimokantieji bendradarbiauja ir mokosi vieni iš kitų.
- Besimokantysis konstruoja informaciją - integruoja naują informaciją su ankstesnėmis žiniomis.
- Besimokantysis susidaro savo nuomonę, o ne tik įsimena „teisingus" atsakymus ar apdoroja kitų nuomones.

Co-funded by the European Union

Kognityvinė mokymosi teorija

- Ši mokymosi teorija nagrinėja, kaip įgyjamos žinios ir informacija patenka į žmogaus atmintį;
- Mokymasis pagal šią teoriją yra grįstas proto ir logikos panaudojimu.

Co-funded by the European Union

Pagrindinės suaugusiųjų mokymosi teorijos

Jack Mezirow Transformuojantis Mokymas:

- Besimokantieji gali keisti savo mąstymą apie pasaulį ir save, priklausomai nuo savo patirties.
- Besimokantieji naudoja kritinį mąstymą ir klausinėjimą, kad įvertintų savo pagrindinius įsitikinimus.

https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/jackmezirowstraipsnis.pdf

Tough Savivaldus Mokymasis:

- Besimokantysis savarankiškai imasi iniciatyvos mokytis be kitų pagalbos;
- Savivaldus mokymasis atitinka mokymosi visą gyvenimą paradigmą;
- Besimokantysis savarankiškai planuoja, vykdo ir vertina mokymosi patirtį;
- Gali vykti už klasės ribų ir (arba) klasėje.

https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/0010_self_directed_learning_lt-red.pdf

Co-funded by the European Union

Pagrindinės suaugusiųjų mokymosi teorijos

Kolb ir Frye Patirtinis Mokymasis:

- Suaugusieji mokosi geriausiai aktyviu dalyvavimu ir apmąstymu.
- Mokymasis apima praktinę patirtį, stebėjimą, diskusiją, refleksiją ir kt.
- Remiantis patirtimi ir apmąstymu, besimokantysis kuria naujas idėjas apie mokomą turinį.

J. Dewey Projektinis, ir Probleminis Mokymasis:

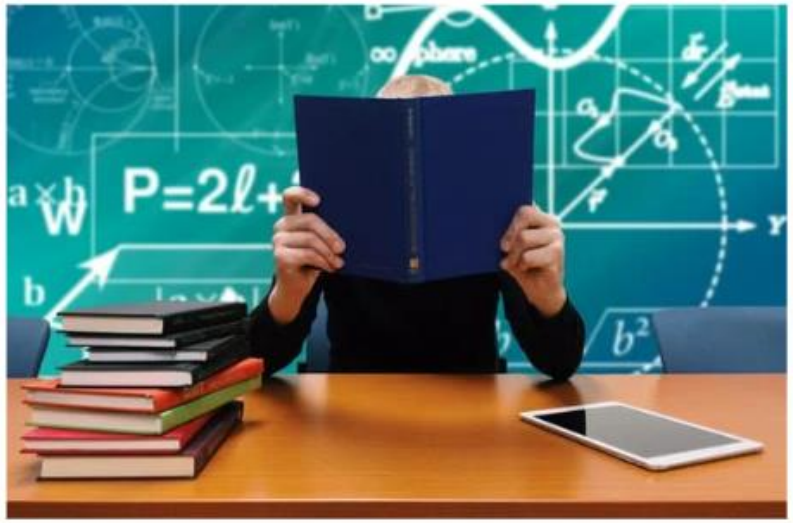
- „Mokymosi per praktiką" ugdymo metodas.
- Naudojami realaus pasaulio scenarijai ir kuriami projektai.
- Besimokantieji mokosi aktyviai, dirbdami grupėse.
- Besimokantieji patys kelia klausimus ir klausinėja vieni kitų.
- Mokosi vieni iš kitų ir įvairių šaltinių.
- Mokosi naudodami projektų valdymo metodikas.

https://www.wgu.edu/blog/adult-learning-theories-principles2004.html#close

Co-funded by the European Union

Andragogika

- Pagal Malcolm Shepherd Knowles, gerai žinomą Amerikos švietėją, andragogika yra suaugusiųjų mokymosi menas ir suaugusieji mokosi kitaip nei vaikai.

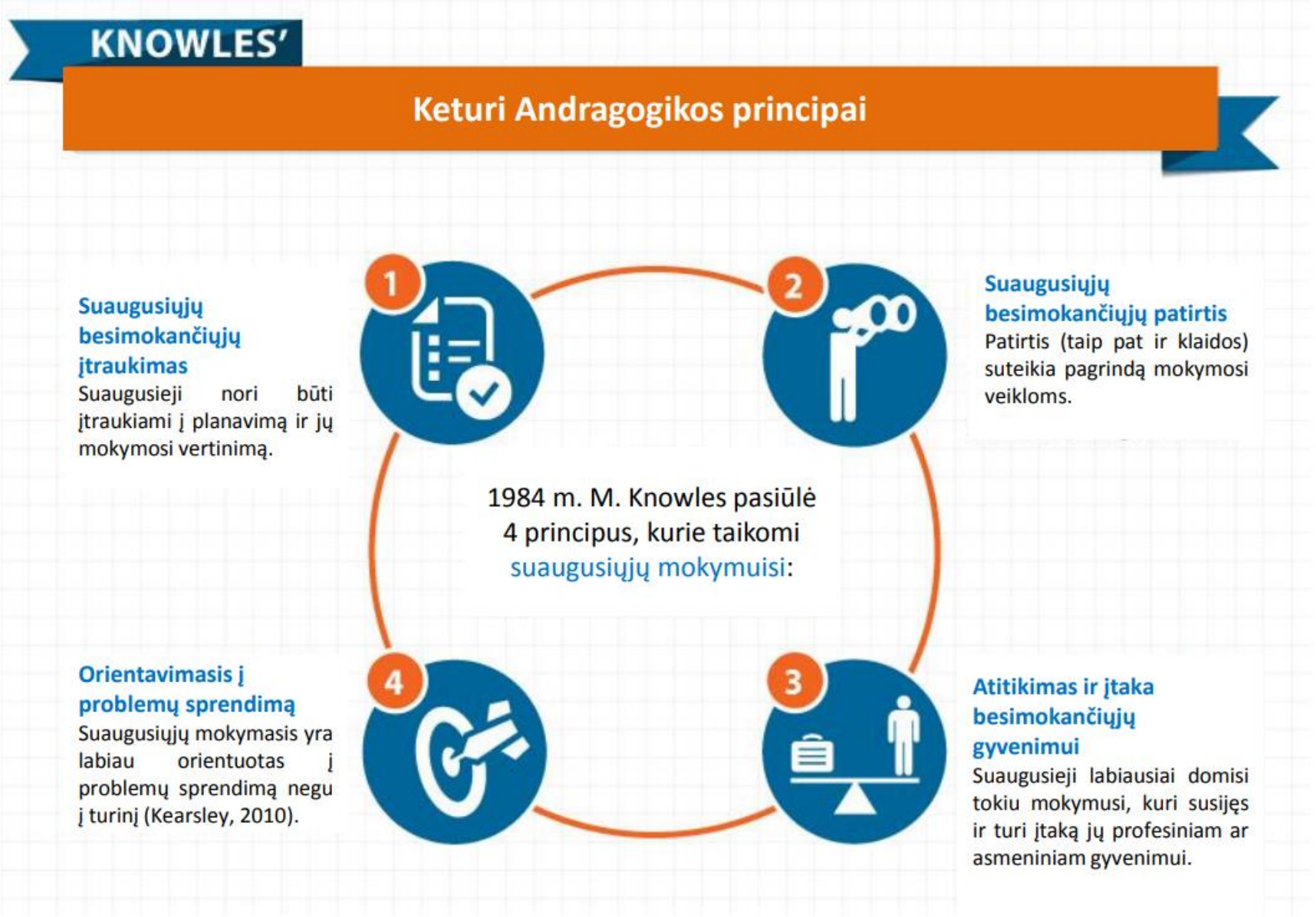


Šaltinis : https://www.wgu.edu/blog/adult-learning-theories-principles2004.html#close

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

4 Andragogikos principai



Šaltinis : The Adult Learning Theory - Andragogy –Infographic,
https://elearninginfographics.com/adult-learning-theory-andragogy-infographic/

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

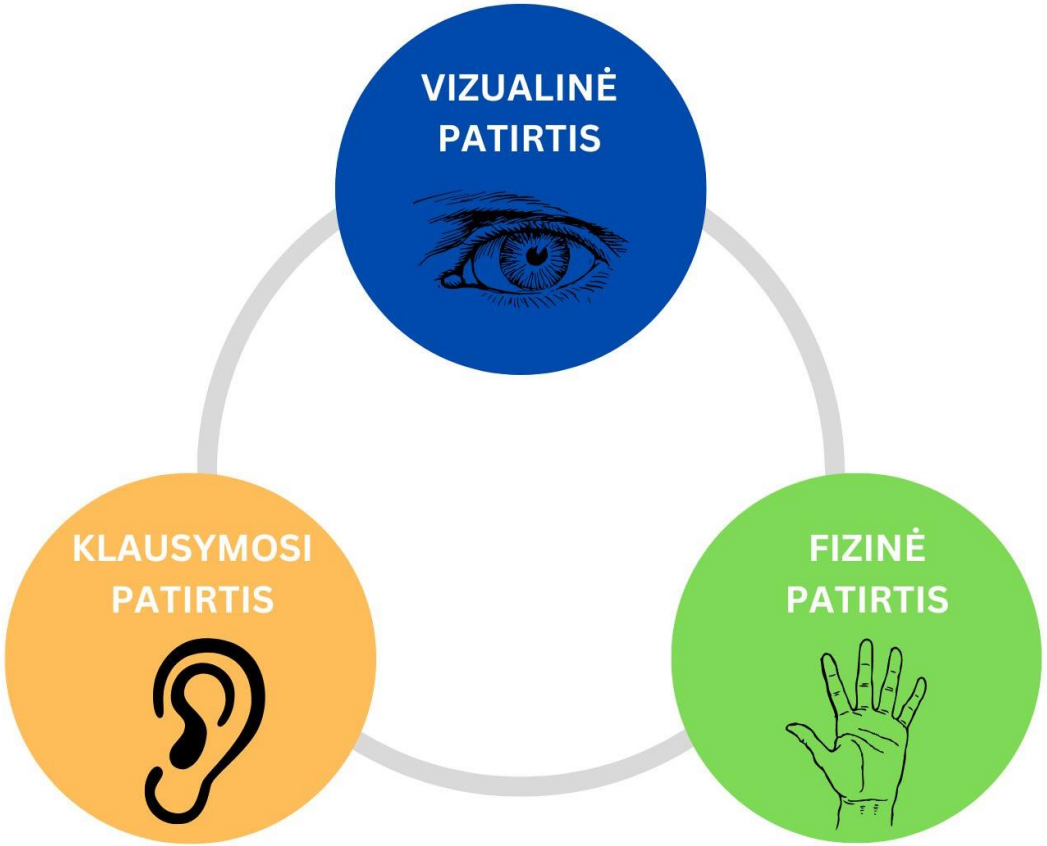
Suaugusiųjų besimokančiųjų charakteristikos

- Suaugusiems būdinga suprasti, kodėl jie turėtų ko nors išmokti;
- Jiems reikalinga vidinė motyvacija;
- Jie nori žinoti, kaip mokymasis jiems konkrečiai bus naudingas;
- Jie turi turėti ankstesnių žinių ir patirties, kurios sudaro mokymosi pagrindą;
- Savarankiškai orientuojasi mokymosi procese ir nori būti atsakingi už savo mokymosi kelią;
- Jiems labiausiai tinka į užduotis/ patirimines praktikas orientuotas mokymasis, kuris atitinka jų pačių gyvenimo situacijas.

Šaltinis : https://www.wgu.edu/blog/adult-learning-theories-principles2004.html#close

Co-funded by the European Union

Suaugusiųjų mokymosi stiliai



Co-funded by the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Suaugusiųjų mokymosi stiliai

Suaugusieji mokosi efektyviau, jei informacija pateikiama **VIZUALIAI.**

- Naudojami vaizdo įrašai, paveikslėliai, diagramos;
- Užrašomi tik pagrindiniai dalykai ir vengiama naudoti daug teksto;
- Pažymimi svarbūs žodžiai spalvomis;
- Naudojamos užduotys, kurių atsakymus reikia vizualizuoti.

Šaltinis : https://virtualspeech.com/blog/adult-learning-styles-vak-model

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Suaugusiųjų mokymosi stiliai

KLAUSYMOSI PATIRTIS: mokymasis pasitelkiant garsą (muziką, įrašus, eilėraščius, ritmą ir t. t.).

- Besimokantiesiems naudokite diskusijas – jų metu aptariama informacija kur kas geriau įsimenama.
- Jei reikia skaityti - naudokite garsines knygas.
- Leiskite besimokantiesiems klausytis muzikos, kai jie nagrinėja mokymosi medžiagą.
- Sudarykite galimybę su pamokomis susipažinti internete – skelbkite vaizdo įrašus.
- Skirstykite besimokančiuosius į grupes, skatinkite garsiai spręsti problemas.

Šaltinis : https://virtualspeech.com/blog/adult-learning-styles-vak-model

Co-funded by the European Union

Suaugusiųjų mokymosi stiliai

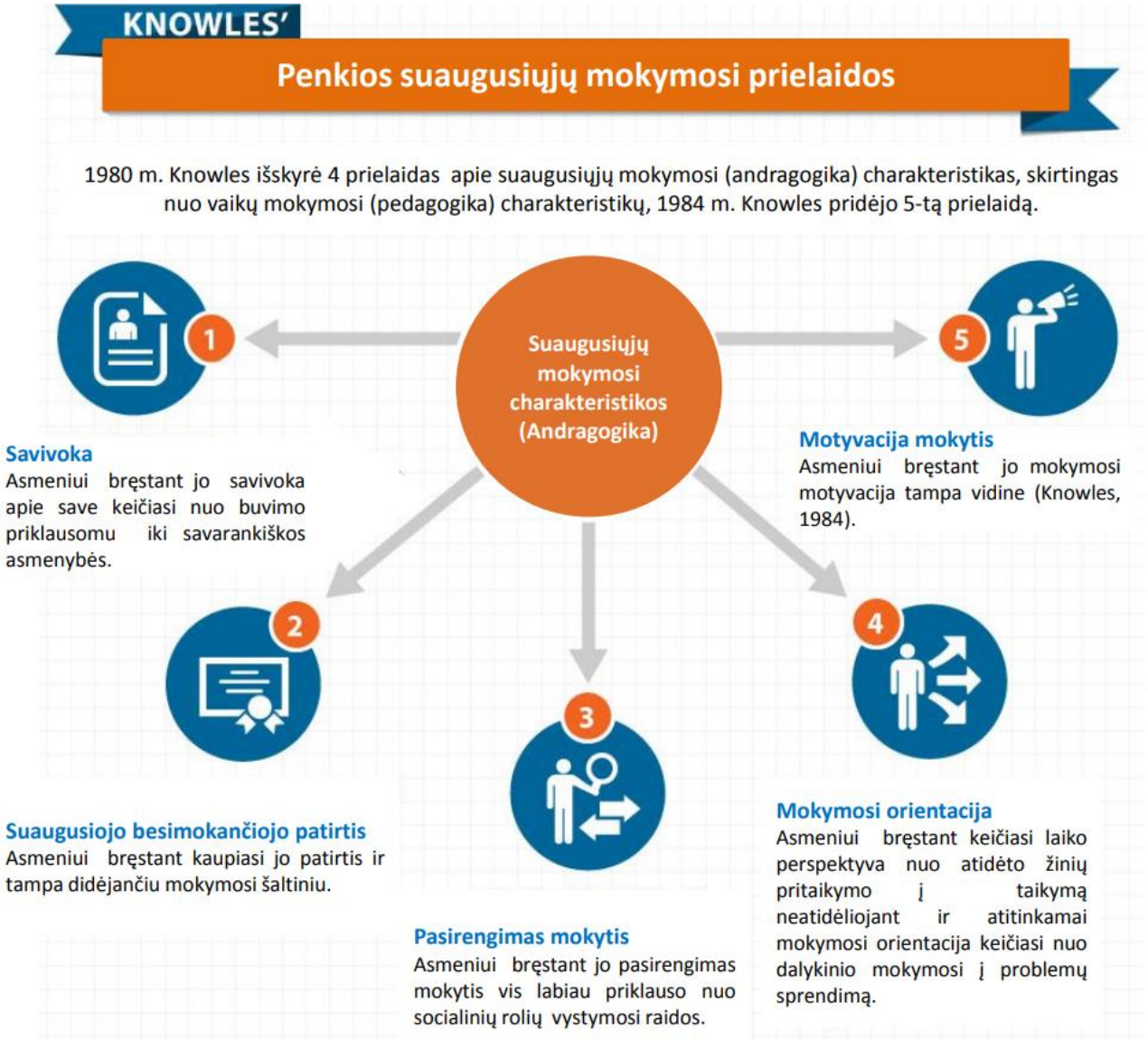
Mokymo proceso metu naudojama **FIZINĖ PATIRTIS.**

- Naudokite aktyvius metodus (žaidimus) užsiėmimų metu;
- Organizuokite veiklą, kurioje besimokantiesiems reikia naudoti rašiklį ir popierių.
- Naudokite užduotis, kurioms atlikti reikia nubrėžti diagramas, grafikus, žemėlapius.
- Organizuokite vaidmenų pasidalinimo žaidimus, tikro gyvenimo pavyzdžius (atvejų analizes);
- Mokymosi vieta - didelė erdvė skirta judėti.

Šaltinis : https://virtualspeech.com/blog/adult-learning-styles-vak-model

Co-funded by the European Union

Andragogika



Šaltinis: The Adult Learning Theory – Andragogy - Infographic,
https://elearninginfographics.com/adult-learning-theory-andragogy-infographic/

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Knowles 5 suaugusiųjų teorijos prielaidos ir e. mokymasis

1. **<u>Savivoka</u>: žmogui bręstant jo savivoka kinta nuo priklausomai asmenybės link suvokaus suaugusiojo žmogaus.**

Rekomenduojama:

- Pasiūlykite besimokantiesiems savo pagalbą;
- Pateikite jiems priemones ir išteklius tam, kad jie galėtų savarankiškai tyrinėti temą;
- Leiskite jiems dirbti savarankiškai;
- Naudokite grupinio darbo metodus, į kuriuos pedagogas įsitraukia minimaliai.

Šaltinis: https://elearningindustry.com/9-tips-apply-adult-learning-theory-to-elearning

Co-funded by the European Union

Knowles 5 suaugusiųjų teorijos prielaidos ir e. mokymasis

2. Suaugusiojo patirtis: bręsdamas žmogus sukaupia vis daugiau patirties, kuri tampa vis didesniu mokymosi šaltiniu.

Rekomenduojama:

- Suaugusiųjų besimokančiųjų auditorija būna labai įvairi (skirtingos patirtys, patirties lygiai, įgūdžiai ir pan.), todėl prieš mokymus apklauskite auditoriją (techninės žinios, apribojimai, išsilavinimo lygis ir t. t.);
- Kurkite informatyvią ir įtraukiančią / ne per daug sudėtingą ar nuobodžią mokymosi patirtį.

Šaltinis :https://elearningindustry.com/9-tips-apply-adult-learning-theory-to-elearning

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Knowles 5 suaugusiųjų teorijos prielaidos ir e. mokymasis

3. <u>Pasirengimas mokytis</u>: bręstant žmogui pasirengimas mokytis vis labiau krypsta į tobulėjimą, kurio reikia žmogaus socialinių vaidmenų atlikimui.

Rekomenduojama:

- Naudokite socialinę žiniasklaidą ir internetinio bendradarbiavimo priemones, kad susietumėte mokymąsi su socialiniu vystymusi.
- Vyresnio amžiaus suaugusieji labiau linkę rinktis mokymosi patirtį, kuri yra naudinga socialinei raidai (įgūdžiai, susiję su mūsų socialiniais vaidmenimis).

Šaltinis : 9 Tips To Apply Adult Learning Theory to eLearning, https://elearningindustry.com/9-tips-apply-adult-learning-theory-to-elearning

Co-funded by the European Union

Knowles 5 suaugusiųjų teorijos prielaidos ir e. mokymasis

4. <u>Orientacija į mokymąsi</u>: bręstant žmogaus laiko perspektyva kinta iš ketinimo taikyti ateityje į norą taikyti nedelsiant, tad mokymosi orientacija kinta nuo orientacijos į dalyką prie orientacijos į problemos sprendimą.

Rekomenduojama:

- Suaugusiems besimokantiesiems reikia žinoti, kodėl jie dalyvauja mokymosi procese (ne tik tam, kad įgytų konkrečios informacijos, bet ir tam, kad sužinotų, kur ši informacija gali būti pritaikyta iš karto (čia ir dabar, o ne ateityje);
- Pateikti realaus pasaulio pavyzdžių ir scenarijų.

Šaltinis: https://elearningindustry.com/9-tips-apply-adult-learning-theory-to-elearning

Co-funded by the European Union

Knowles 5 suaugusiųjų teorijos prielaidos ir e. mokymasis

5. <u>Mokymosi motyvacija</u>: žmogui bręstant motyvacija mokytis tampa vidine.

Rekomenduojama:

- Motyvacija yra labai svarbi visiems besimokantiems;
- Pasiūlykite kiekvienam e. mokymosi užsiėmimui, vertinimui ar e. mokymosi moduliui, kurį jie turės atlikti, priežastį, aptarkite suaugusiųjų poreikius ir lūkesčius.

Šaltinis: https://elearningindustry.com/9-tips-apply-adult-learning-theory-to-elearning

Co-funded by the European Union

Suaugusiųjų mokymosi kliūtys

- Laiko stoka (turi darbą, vaikų ir kt.);
- Nepasitiki savimi (per senas mokytis, nesugebės ir kt.);
- Su amžiumi tampa sunkiau įsisavinti naujas žinias;
- Finansinės kliūtys;
- Prieštaravimai (dėl prieštaravimo tarp to, ką jis išmoko anksčiau, ir naujai įgytų žinių).

Šaltinis: https://www.wgu.edu/blog/adult-learning-theories-principles2004.html#close

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Motyvacija

Rekomendacijos:

- Kurkite naudingą ir aktualią mokymosi patirtį, atsižvelgdami į besimokančiųjų amžiaus grupę ir interesus;
- Palengvinkite mokymąsi (vizualinė medžiaga, nuorodos, infografikos, vaizdo įrašai, interaktyvios užduotys);
- Atkreipkite dėmesį: vien balso vaizdo įraše nepakanka - svarbu asmeninis kontaktas - pakvieskite keletą ekspertų, autorių, profesorių ir kitų specialistų, pasitelkite humorą;
- Suteikite mokymams aiškią struktūrą;
- Stimuliuokite besimokančiuosius (protmūšiai, provokuojantys klausimai);
- Sukurkite vizualiai patrauklią medžiagą;
- Būkite pagarbūs;
- Nepamirškite gauti grįžtamąjį ryšį.

Šaltinis: https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners

Co-funded by the European Union

2 veikla

Grupinė diskusija

Žingsniai:

- Po antrosios paskaitos dar kartą parodykite Mentimetro rezultatus (dalyvių mintys ir asociacijos, susijusios su žodžiais švietimas, mokymasis, suaugusieji) ir pakvieskite dalyvius pakomentuoti.
- Pirmiausia naudokite keletą klausimų, į kuriuos galima atsakyti paprastu "taip" arba "ne". Paskui, norėdami paskatinti diskusiją, pamažu įveskite klausimus, į kuriuos galima atsakyti tik išsakant nuomonę.
- Įsitikinkite, kad visi grupės dalyviai turi galimybę pasisakyti ir išreikšti savo mintis, kad diskusijoje nedominuotų vienas asmuo.
- Išsiaiškinkite ir apibendrinkite svarbius dalykus, argumentus ar idėjas.

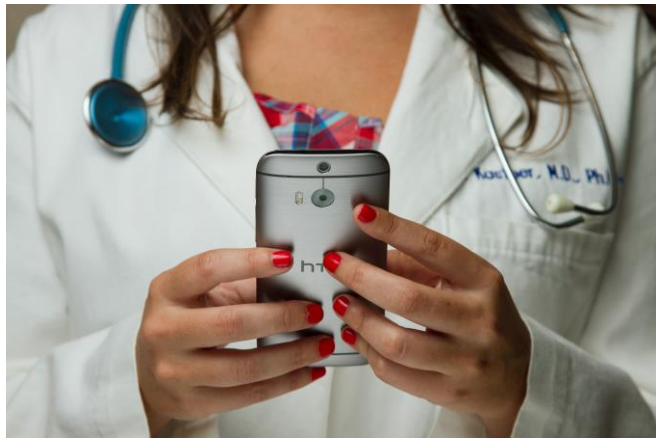
Co-funded by the European Union

3 paskaita

Įvadas į e. sveikatą

MENTIMETER: https://www.mentimeter.com/

Apie ką pirmiausiai pagalvojate išgirdę žodį: **E. sveikata**



Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

E. sveikata arba skaitmeninė sveikata

- E. sveikata sąvoka atsirado siekiant įvardyti informacinių ir ryšių technologijų (IRT) naudojimą sveikatos priežiūros sektoriuje.
- E. sveikata apima sveikatos priežiūros paslaugas ir informaciją, teikiamą ar tobulinamą internetu ir atitinkamomis technologijomis.
- E. sveikata apibūdina ne tik techninę žinias, bet ir mentalitetą bei mąstymo būdą, požiūrį, siekiant pagerinti sveikatos priežiūrą vietiniu, regioniniu ir pasauliniu mastu naudojant IRT.

Šaltinis: Eysenbach G. (2001), What is e-healht, https://www.jmir.org/2001/2/e20

Co-funded by the European Union

10 svarbių elementų e. sveikatos srityje

1. Sveikatos priežiūros **veiksmingumas** – mažinti išlaidas.
2. Sveikatos priežiūros **kokybės gerinimas** - skirtingų paslaugų teikėjų palyginimas, paciento nukreipimas pas geriausios kokybės paslaugų teikėjus ir t. t.
3. **Įrodymais pagrįstos** e. sveikatos intervencijos.
4. Vartotojų ir pacientų **įgalinimas.**
5. Naujų paciento ir sveikatos priežiūros specialisto **santykių skatinimas** - partnerystė, kai sprendimai priimami bendrai.
6. **Gydytojų švietimas** per internetinius šaltinius (tęstinis medicininis mokymas) ir **vartotojų švietimas** (sveikatos mokymas, prevencinė informacija vartotojams).
7. Sudaryti sąlygas sveikatos priežiūros įstaigoms **keistis informacija ir bendrauti standartizuotu būdu.**
8. Sveikatos priežiūros apimties išplėtimas už įprastų ribų - **e. sveikata suteikia vartotojams galimybę lengvai gauti sveikatos priežiūros paslaugas internetu iš pasaulinių paslaugų teikėjų.**
9. Etika - e. sveikata apima naujas paciento ir gydytojo sąveikos formas ir kelia naujus iššūkius bei grėsmes etiniams klausimams, pavyzdžiui, internetinei profesinei praktikai, informuoto asmens sutikimui, privatumo ir teisingumo klausimams.
10. Lygybė - grėsmė, kad e. sveikata gali padidinti atotrūkį tarp "turinčiųjų" ir "neturinčiųjų".

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Šaltinis: https://www.youtube.com/watch?v=CZ2xv-GabHg

E. sveikatos sritys ir paslaugos

- Telemedicina
- Mobilioji sveikatos priežiūra
- Dėvimieji išmanūs įrenginiai
- Elektroniniai sveikatos įrašai

Co-funded by the European Union

Telemedicina ir jos nauda

- Nuotolinių medicinos paslaugų teikimas realiuoju laiku / sveikatos priežiūros paslaugų teikimas per atstumą.
- Abipusis paciento ir sveikatos priežiūros paslaugų teikėjo bendravimas naudojant skaitmenines garso ir vaizdo priemones.
- Paslauga teikiama iš vietos, iš kurios nuotoliniu būdu dirbantis gydytojas teikia paslaugas per telekomunikacijų sistemą nereikalauja didelių išlaidų, išskyrus interneto kamerą ir saugų ryšį su pacientu.
- Išplėstos medicininės diagnostikos ir gydymo galimybės (pagerėja prieinamumas pacientams, ypač esantiems vietovėse, kuriose vietinių sveikatos priežiūros specialistų skaičius ribotas.
- Taupomas gydytojų ir pacientų laikas, pinigai ir kelionių išlaidos.
- Sutrumpėja laukimo laikas pas gydytoją.

Šaltinis: https://www.news-medical.net/health/What-is-Telemedicine.aspx

Co-funded by the European Union

Mobilioji sveikata Programėlių tipai

- **Priminimų programėlės** (pvz., gerti vandenį, vaistus, miegoti/keltis).
- **Vaizdo skambučių konsultacijos su gydytoju** (pvz., manodaktaras.lt).
- **Lėtinių ligų programėlės** (pvz., sergantiems diabetu, turintiems aukštą kraujospūdį).
- **Mitybos ir dietų programėlės** (nuo badavimo iki maisto dienoraščių).
- **Atsipalaidavimo programėlės** (pvz., meditacija ir kvėpavimas).
- **Fizinio pasirengimo programėlės** (pvz., joga, vaikščiojimas, bėgimas, važiavimas dviračiu).
- **Vaistinių programėlės** (Benu.lt).
- **Prevencinės programėlės** (pvz., mesti rūkyti).
- **Sveikatos priežiūros taikomosios programos (**padeda rinkti ir stebėti klinikinius duomenis, kuriuos realiuoju laiku apie pacientus renka sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai).
- **Klinikinės ir diagnostinės programėlės (**leidžia gydytojams peržiūrėti laboratorinių tyrimų rezultatus, tikrinti elektroninius sveikatos įrašus, daryti skaitmeninius vaizdo tyrimus. Pacientai gali suplanuoti vizitus naudodamiesi programėle).

Šaltinis: https://siliconithub.com/mhealth-apps-types-and-examples/

Co-funded by the European Union

Dėvimieji išmanūs įrenginiai ir žaidimai

- **Išmanieji drabužiai ir aksesuarai**, pavyzdžiui, apyrankės, akiniai ir laikrodžiai, skirti stebėti ir rinkti informaciją apie mūsų sveikatą ir fizinę būklę.
- **Išmanieji sveikatos prietaisai**, pavyzdžiui, kraujospūdžio matuoklis, išmaniosios gertuvės ir kt.).
- Specialūs **vaizdo žaidimai** naudojami kaip mokymosi šaltinis sveikatos priežiūros specialistams ir studentams, siekiant pagerinti jų mokymąsi apie konkrečias ligas ir kt.

Šaltinis: https://www.iberdrola.com/innovation/ehealth

Co-funded by the European Union

Elektroniniai sveikatos įrašai

- Popierinės paciento kortelės skaitmeninė versija (paciento ligos istorija, diagnozės, vaistai, gydymo planas ir kt.).
- Realiuoju laiku tvarkomi pacientų įrašai, kuriuose informacija iš karto ir saugiai prieinama įgaliotiems naudotojams.
- Automatizuoja ir supaprastina paslaugų teikėjų darbo eigą.
- Padidina pacientų informacijos organizuotumą ir tikslumą.
- Pavyzdžiui: https://www.esveikata.lt/

Šaltinis: https://www.healthit.gov/topic/health-it-and-health-information-exchange-basics/what-are-electronic-health-records-ehrs

Co-funded by the European Union

E. sveikatos srityje naudojamos technologijos

- **Daiktų internetas (IoT) –** pavyzdžiui IoT sveikatos priežiūros įrenginiai kaip širdies ritmo, temperatūros ir gliukozės kiekio kraujyje matuokliai.
- **Didieji duomenys** (pavyzdžiui, naudojant didžiuosius duomenis galima priskirti pacientui individualų gydymą, sužinoti galimą šalutinį vaistų poveikį ir kt.).
- **Dirbtinis intelektas (DI)** (pavyzdžiui, palengvina sveikatos priežiūros specialistų darbą, automatizuojant pasikartojančias administracines užduotis, padeda greičiau ir tiksliau nustatyti diagnozes ir kt.
- **Virtualioji realybė (VR)**(pavyzdžiui, padeda pacientų reabilitacijai ir psichologinių sutrikimų gydymui).

Šaltinis: https://www.iberdrola.com/innovation/ehealth

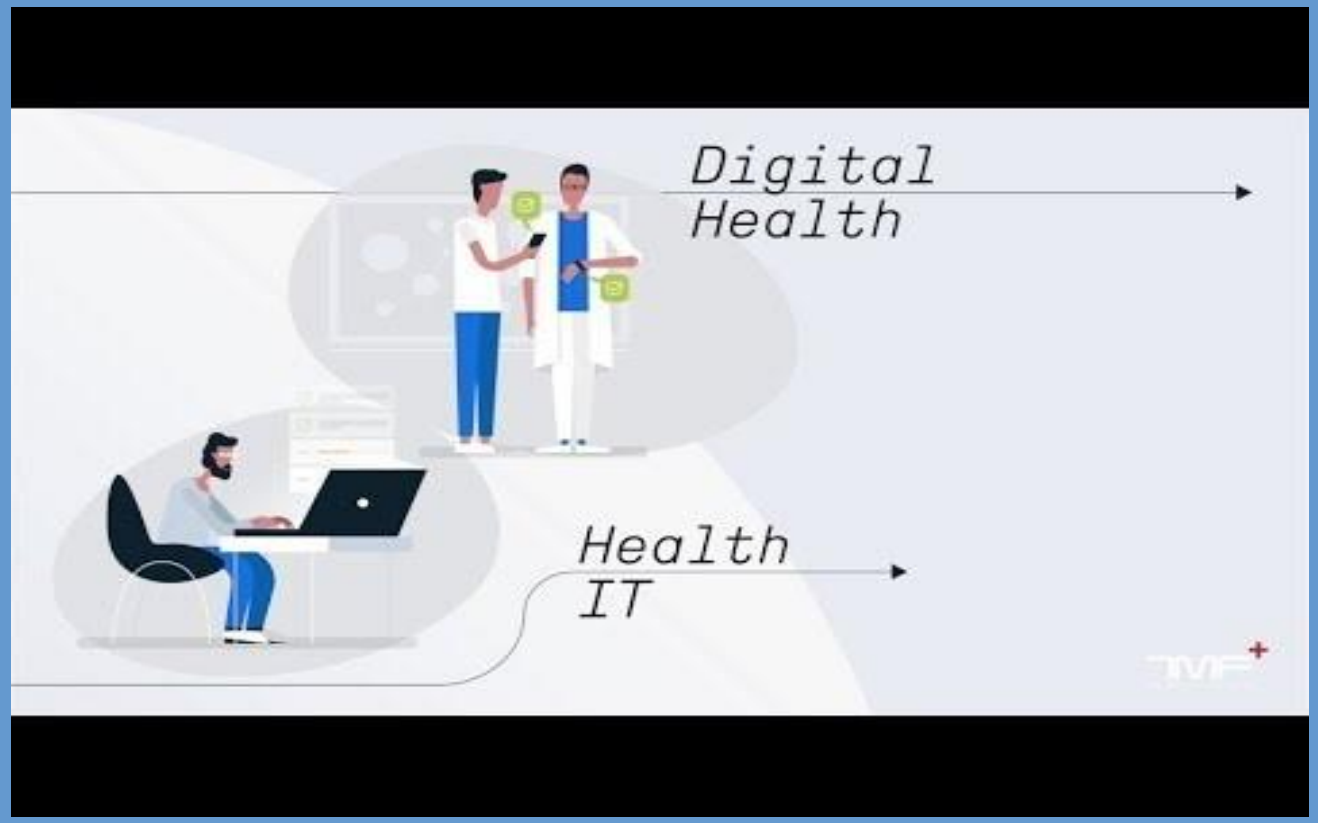
Co-funded by the European Union

E. sveikatos srityje naudojamos technologijos

- **Blokų grandinė** (pavyzdžiui, suteikia saugią prieigą prie paciento sveikatos įrašų ar leidžia farmacijos laboratorijoms tiksliau registruoti vaistų gamybos procesą).
- **3D ir 4D spausdinimas** (pavyzdžiui, medicinos gaminių gamyba naudojant 3D spausdintuvus, 4D spausdinimo naudojimas ultragarso skenavime ir kt.).
- **Pokalbių robotai (ChatBots) (**suteikia galimybę greičiau bendrauti, atsako į pacientų klausimus).

Šaltinis: eHealth, when technology becomes the key to social well-being, *https://www.iberdrola.com/innovation/ehealth*

Co-funded by the European Union



Šaltinis: https://www.youtube.com/watch?v=b59sGPXSNyk

E. sveikatos privalumai

- Prieinamumas.
- Ekonomiškumas, galimybė sumažinti išlaidas.
- Naudotojų anonimiškumo ir konfidencialumo užtikrinimas.
- Tikslesni sveikatos rezultatai.
- E. sveikatos intervencijos paprastai yra patrauklesnės naudotojams.
- Didesnis pacientų saugumas / mažiau medicininių klaidų.

Šaltinis: https://www.researchgate.net/publication/334409444_eHealth_advantages_disadvantages_and_guiding_principles_for_the_future_Preprint

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

E. sveikatos trūkumai

- Sunku orientuotis informacijos gausoje ir atsirinkti tinkamą bei kokybišką informaciją.
- Sunkumai gauti elektroninę sveikatos informaciją dėl menkų turimų skaitmeninio raštingumo žinių.
- Susirūpinimas dėl privatumo ir saugumo.
- Stresas ar nerimas atliekant sveikatos informacijos paiešką.
- Etinės ir teisinės problemos.

Šaltinis:
https://www.researchgate.net/publication/334409444_eHealth_advantages_disadvantages_and_guiding_principles_for_the_future_Preprint

Co-funded by the European Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

E. sveikatos raštingumo apibrėžimas

Gebėjimas ieškoti, rasti, suprasti ir vertinti informaciją apie sveikatą iš elektroninių šaltinių bei taikyti įgytas žinias sprendžiant su sveikata susijusius klausimus ar problemas.

Šaltinis: https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9

Co-funded by the European Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

Sveikatos raštingumo privalumai

- Lengva rasti paslaugų teikėjus ar sveikatos priežiūros įstaigas internetu.
- Lengva užsiregistruoti pas sveikatos priežiūros specialistą internetu.
- Pildyti sudėtingus sveikatos klausimynus.
- Turėti prieigą prie savo sveikatos istorijos.
- Suprasti sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų vartojamus terminus.
- Suprasti, kokią įtaką sveikatai daro rizikingas elgesys.
- Laikytis receptinių vaistų nurodymų ir kt.

Šaltinis: 6 Health Literacy Challenges in Healthcare, https://clarityssi.com/health-literacy-challenges

Co-funded by the European Union

3 veikla

Grupinė diskusija

Žingsniai:

- Po antrosios paskaitos dar kartą parodykite Mentimeter rezultatus (dalyvių mintys ir asociacijos, susijusios su žodžiais švietimas, mokymasis, suaugusieji) ir pakvieskite dalyvius pakomentuoti.
- Pirmiausia naudokite keletą klausimų, į kuriuos galima atsakyti paprastu "taip" arba "ne". Paskui, norėdami paskatinti diskusiją, pamažu įveskite klausimus, į kuriuos galima atsakyti tik išsakant nuomonę.
- Įsitikinkite, kad visi grupės dalyviai turi galimybę pasisakyti ir išreikšti savo mintis, kad diskusijoje nedominuotų vienas asmuo.
- Išsiaiškinkite ir apibendrinkite svarbius dalykus, argumentus ar idėjas.

Co-funded by the European Union

Testas

1) Suaugusiųjų švietimas - tai visa formaliojo, neformaliojo ir savaiminio mokymosi, tiek bendrojo, tiek profesinio, veikla, kuria užsiima suaugusieji, baigę pradinį ugdymą ir mokymąsi.

a) Taip

b) Ne

2) Vienas iš suaugusiųjų besimokančiųjų bruožų yra tas, kad jie į mokymąsi atsineša ankstesnių žinių ir patirties, kurios sudaro mokymosi pagrindą.

a) Taip

b) Ne

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Testas

3) Trys suaugusiųjų mokymosi stiliai:

a) _____

b) _____

c) _____

4) Pagrindinės e. sveikatos sritys ir paslaugos:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Viktorina

5) E. sveikata didina pacientų saugą ir mažina medicinos klaidų skaičių.

a) Taip

b) Ne

6) Išvardykite e. sveikatos privalumus ir trūkumus:

_____

_____

_____

_____

_____

HEAL
E-HEALTH LITERACY