

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Koolituse nimetus:              | Arvutioskused eluks – digikindlus igapäevaelus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Täienduskoolituse asutuse nimi: | KoolM OÜ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Õppekava nimetus:               | Arvutioskused eluks – digikindlus igapäevaelus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Õppekavarühm:                   | 0031 Isikuareng                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Õppe eesmärk:                   | Koolituse eesmärk on toetada osalejate enesekindlust ja iseseisvust digikeskkonnas, arendades praktilisi arvutioskusi, mis aitavad toime tulla igapäevaelu olukordades. Koolitus aitab vähendada digihirme ning suurendada motivatsiooni kasutada tehnoloogiat teadlikult ja turvaliselt.                                                                                                                                                                           |
| Õppe keel:                      | Vene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Õpiväljundid:                   | <p>Koolituse läbinu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kirjeldab isiklikke takistusi ja motivaatoreid seoses digikeskkonnas toimetulekuga;</li> <li>2. kasutab arvutit ja/või nutiseadet igapäevasteks lihtsateks toiminguteks (failihaldus, otsing, suhtlus);</li> <li>3. kasutab e-kirja ja e-teenuseid turvaliselt ja sihipäraselt;</li> <li>4. hindab oma seniseid harjumusi ja kavandab samme iseseisvaks toimetulekuks digikeskkonnas.</li> </ol> |
| Sihtgrupp:                      | Täiskasvanud, kes tunnevad ebakindlust digikeskkonnas ning soovivad arendada enesekindlust ja toimetulekuoskust igapäevaelus vajalike digitegevuste kaudu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Õppe alustamise tingimused:     | Sihtgruppi kuulumine ja eelregistreerimine. Varasemaid digioskusi ei eeldata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Õppe kogumaht:                  | 16 akadeemilist tundi, sh: 12 ak. t.kontaktõpet ja 4 ak. t. iseseisvat harjutamist                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Õppekeskkonna kirjeldus:        | Tööohutustingimustele vastav ruum, varustatud arvutite või nutiseadmete ja internetiühendusega. Vajadusel isikliku seadme kasutamise võimalus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Õppevahendid:                                   | Projektor, pabermaterjalid, töölehed, kirjutusvahendid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Õppe sisu:                                      | Isiklikud kogemused ja hoiakud digimaailmas – mis tekitab hirme, mis annab kindlust. Arvuti ja nutiseadme põhifunktsioonid (failid, seaded, otsing). E-kirjade saatmine, manuste lisamine, turvaline suhtlus. Infootsing ja igapäevased digiteenused (nt riigiportaal, e-pood, pangateenused). Digitaalse enesekindluse ja enesejuhtimise arendamine.                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Õppemeetodid:                                   | Loeng, näitlik õpetus, praktiline harjutamine, arutelu, paaristöö, eneseanalüüs, iseseisev töö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Õppematerjalide loend:                          | Kohustuslik õppematerjal: koolitaja poolt kokku pandud õppematerjal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Hindamine:                                      | <p><b>Kokkuvõttev hindamine:</b></p> <p>Mitteeristav. Koolituse ülesannete sooritamine</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hindamismeetod</th><th>Hindamiskriteerium</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Eneseanalüüs</td><td>Osaleja toob välja vähemalt ühe takistuse ja ühe eduteguri oma digivõimekuse arendamisel.</td></tr> <tr> <td>Praktiline harjutus</td><td>Osaleja kasutab seadet (nt saadab e-kirja, otsib infot, avab teenuse) iseseisvalt ja turvaliselt.</td></tr> <tr> <td>Iseseisev töö</td><td>Osaleja kavandab vähemalt kaks praktilist sammu oma digitoimetuleku arendamiseks.</td></tr> </tbody> </table> | Hindamismeetod | Hindamiskriteerium | Eneseanalüüs | Osaleja toob välja vähemalt ühe takistuse ja ühe eduteguri oma digivõimekuse arendamisel. | Praktiline harjutus | Osaleja kasutab seadet (nt saadab e-kirja, otsib infot, avab teenuse) iseseisvalt ja turvaliselt. | Iseseisev töö | Osaleja kavandab vähemalt kaks praktilist sammu oma digitoimetuleku arendamiseks. |
| Hindamismeetod                                  | Hindamiskriteerium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Eneseanalüüs                                    | Osaleja toob välja vähemalt ühe takistuse ja ühe eduteguri oma digivõimekuse arendamisel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Praktiline harjutus                             | Osaleja kasutab seadet (nt saadab e-kirja, otsib infot, avab teenuse) iseseisvalt ja turvaliselt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Iseseisev töö                                   | Osaleja kavandab vähemalt kaks praktilist sammu oma digitoimetuleku arendamiseks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |
| Lõpetamise tingimused:<br>Väljastatav dokument: | <p>Osavõtt kõikidest koolituse osadest ning koolituse ülesannete täitmine.</p> <p><b>Tunnistus</b>, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |              |                                                                                           |                     |                                                                                                   |               |                                                                                   |

|                                  |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>Tõend</b> , kui lõpetamise tingimused pole täidetud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule. |
| Koolitaja kvalifikatsioon:       | Täiskasvanute koolitaja kutse ja/või kogemus digipädevuste arendamisel; soovitatavalt andragoogiline või isikuarengu suunitlusega koolituspädevus.      |
| Täienduskoolitusasutuse kontakt: | <b>Ksenia George</b><br><a href="mailto:info@koolm.ee">info@koolm.ee</a><br>Telefon: 55633693                                                           |