



Level Up

**Медийна
грамотност за
възрастни**

Наръчник за обучители



Съфинансирано от
Европейския съюз

Съдържание

Страница

<u>Въведение в проекта</u>	3
<u>Описание на целевата аудитория</u>	4
<u>Описание на материалите</u>	5
<u>Преглед на петте обучителни модула</u>	7
<u>Методологични препоръки</u>	9
<ul style="list-style-type: none">• Модул 1: Генерална дезинформация• Модул 2: Наука, климат, здраве• Модул 3: Измами и онлайн сигурност• Модул 4: Конспиративни теории• Модул 5: Изкуствен интелект	
<u>Други ресурси</u>	19
<ul style="list-style-type: none">• Дигитални ресурси• Речник• Инструмент за мониторинг	

Въведение в проекта

Този проект цели да развие умения по **медийната грамотност сред хората над 60-годишна възраст**. Целта му е да предостави достъпни, интересни и практични ресурси, които да дадат възможност на възрастните хора да се ориентират в цифровата информационна среда използвайки критично мислене.

Програмата включва различни дидактични материали, като видеоклипове, презентации, групови задачи, принтирани ресурси и дори видеоигра, пригодена за аудиторията. Разгледаните теми отразяват реални предизвикателства за възрастовата група като дезинформация, онлайн измами, изкуствен интелект и конспиративни теории.

Проектът се стреми да насърчи критичното мислене, да развие цифровото приобщаване и да стимулира ученето през целия живот.



Препоръки

Продължителност
90 -120 минути

*Правете кратки почивки на всеки 30 минути

Размер на групата

Идеален брой: 8-15 души

*Максимум: 25 души

Материали

Мултимедиен проектор и екран
за презентацията

Принтирани инфографики

Дъска или флипчарт
за интерактивни обяснения

- Удобни седалки, разположени в полукръг или под формата на буквата U, за да се насърчи дискусията.
- Отделете допълнително време за въпроси и практически упражнения.
- Достъпно пространство (без стъпала, с достатъчно пространство за разминаване).



Особености на целевата група

Основната аудитория на Level-UP са **хора над 60-годишна възраст**, особено тези, които участват в обществени дейности, дейности на читалища и библиотеки по различните населени места.

Това са хора, които са жадни за знания, свързване и поддържане на връзка със своето обкръжение чрез социалните медии и технологиите.

Проектът е насочен и към **професионалисти и доброволци, които работят директно с възрастни хора** в социалната, образователната или здравната сфера. Техният опит и близост ги правят ключови фигури за прилагането на съдържанието на проекта и насърчаването на критичното мислене в областите, в които работят. Също, организации за възрастни хора и структури, които насърчават гражданското участие, активното остаряване и защитата на правата на възрастните хора.



- Насърчавайте положителна представа за възрастните хора, като подчертавате техния опит, устойчивост и умения за критично мислене.
- Използвайте ясен, приобщаващ и уважителен език, който насърчава автономността и достойнството на възрастните хора.
- Насърчавайте активното им участие в дейности, без да ги принуждавате и като зачитате факта, че всеки човек участва по различен начин.
- Проведете предварителна оценка на нуждите, за да се уверите, че разполагате с материали, адаптирани към нуждите на всяка група.
- Бъдете наясно с вашите възрастови предразсъдъци (например, че възрастните хора не могат да използват технологии) или чувства (нежност или съжаление към възрастните хора), за да можете да ги избягвате, когато работите с възрастни хора.



- Не наричайте възрастните хора „баби и дядовци“ или „пенсионери“.
- Избягвайте да използвате умалителни форми.
- Променете тона и темпото на гласа си, когато се обръщате към възрастни хора без необходимост.
- Избягвайте изрази с притежателни местоимения като „нашите възрастни“.
- Избягвайте да се отнасяте покровителствено, когато работите с възрастни хора.

Описание на материалите

Следните образователни материали са предназначени да подпомагат провеждането на интересни и интерактивни семинари. Всички материали са до голяма степен разбираеми сами по себе си, но се препоръчва учителите да прочетат внимателно настоящото ръководство, за да задълбочат разбирането си по всяка тема и да се запознаят с материалите преди да ги използват.

Всички ресурси могат да бъдат адаптирани по отношение на последователност и според това, което работи най-добре за всяка група.

Предложената последователност не е задължително оптималната, а материалите могат да се използват поотделно или в комбинация, в зависимост от наличното време. По същия начин няма фиксиран ред за покриване на тематичните модули – те могат да се преподават последователно или независимо, в зависимост от нуждите на участниците.



Всеки образователен модул съдържа следните елементи:

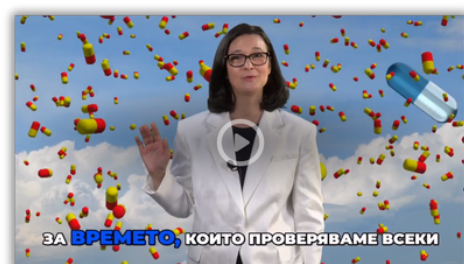
Презентация



Централна презентация, съдържаща описания, обяснения и примери. Това е нашия основен материал по време на сесията, предназначена да направи обучението интересно. Въпреки че презентацията е до голяма степен самостоятелен продукт, тя изисква активна работа от страна на учителя, за да се гарантира, че участниците остават ангажирани, да се насочва дискусията и да се адаптират обясненията към нуждите на групата.

Видео

Всеки образователен модул включва кратко видео резюме на разгледаната тема. То може да се използва като въведение или заключение. То е също така полезен ресурс, който може да се изпрати на участниците като резюме на урока.



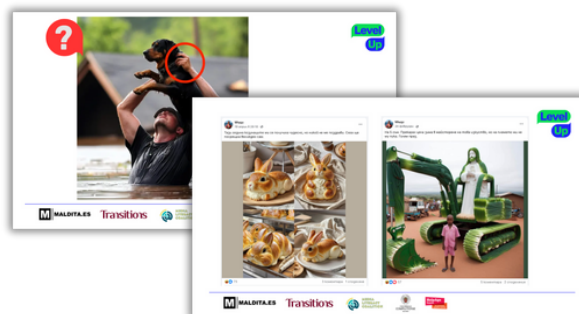


Всеки образователен модул съдържа следните елементи:

Отделно упражнение, **предназначено да насърчи размисъл**. В зависимост от наличното време, можем да го проведем преди или след презентацията.

Тази дейност насърчава дискусията, споделянето на лични преживявания и активното слушане сред участниците. Тя изисква и активното съдействие на учителя, който да насочва дискусията, да насърчава участието и да подкрепя консолидирането на знанията.

Дейност



Инфографика



Всеки модул съдържа тематична инфографика, която **подчертава ключовите уроци от темата**. Препоръчваме да я използвате като печатен материал, който участниците да могат да вземат със себе си.

Това също така помага да се намали воденето на бележки по време на сесията, което позволява на участниците да се съсредоточат върху дискусията, като същевременно разполагат с ясно обобщение на ключовите концепции.

Видео игра

създаденат видеоигра пресъздава реални ситуации, в които потребителят получава и изпраща съобщения, като допълнение към съдържанието на модулите. Чрез игрови подход тя засилва въздействието на модулите сред по-възрастните хора. Видеоиграта е адаптирана и достъпна за тази аудитория. Модераторите могат да я използват в края на всеки модул, за да помогнат на участниците да упражнят придобитите знания по динамичен и практичен начин.

Преглед на петте обучителни модула

1. Генерална дезинформация

Първият модул помага на възрастните хора да разберат как се разпространява дезинформацията и как да разпознават пристрастното или манипулирано съдържание в информацията, която виждат онлайн или в социалните медии. Той е предназначен за обучители и е написан на ясен, прост език с практически примери, свързани с ежедневни ситуации.

Чрез насочени дискусии и случаи от реалния живот участниците се научават да разпознават често срещани признаци на подвеждащо съдържание и да прилагат основни стратегии за проверка на фактите, като използват надеждни източници. В края на модула възрастните хора ще имат по-голяма увереност в критичната оценка на информацията и вземането на информирани решения

2. Наука, климат, здраве

Този модул помага на възрастните хора да разпознават неверни или подвеждащи твърдения в научните, медицинските и екологичните новини, като обръща специално внимание на измамите, свързани със здравето, които често са насочени към тази възрастова група.

Той предоставя ясни, достъпни материали и практически примери, които показват как дезинформацията може да изглежда достоверна, докато всъщност изопачава фактите. Модулът също така укрепва доверието в научния метод и надеждните източници базирани на доказателства, като помага на участниците да избегнат ненужно недоверие, което може да доведе до рискове за здравето или подвеждащи съвети.

В края на модула възрастните хора ще се чувстват по-уверени в разграничаването на информацията, основана на доказателства, от манипулацията и в вземането на информирани и безопасни решения.

3. Измами и онлайн безопасност

Този модул помага на възрастните хора да научат как да разпознават и избягват често срещани онлайн измами, опити за фишинг и измамни оферти, които често са насочени към уязвими групи от населението. Той предоставя ясни указания и практически примери, за да обясни как функционират тези измами и защо възрастните хора често са тяхна мишена.

Участниците ще разгледат реални случаи, за да разпознават предупредителни знаци като подозрителни връзки, спешни съобщения или искания за лична информация. Модулът се фокусира и върху изграждането на увереност в безопасното използване на цифрови инструменти, като насърчава възрастните хора да възприемат прости навици, които защитават тяхната лична информация и финансова сигурност. В края на модула участниците ще могат да разпознават потенциални измами, да реагират подходящо на подозрителни съобщения и да се движат в онлайн средата с по-голяма увереност и осведоменост.

4. Конспирации

Този модул помага на възрастните хора да разгледат защо се разпространяват конспиративните теории, как да ги разпознават и как да реагират с емпатия и критично мислене, а не с конфронтация. Той предоставя ясни насоки и примери, с които всеки може да се идентифицира, които подчертават колко лесно всеки може да бъде въвлечен в убедителни или емоционално заредени разкази. Модулът ще насърчи участниците да проучат паралелите между конспиративните вярвания и ежедневните предположения, които хора от всички възрасти могат да споделят, като насърчава разбирането вместо осъждането.

Чрез размишления и дискусия възрастните хора укрепват уменията си за критично мислене, анализират мотивациите зад информацията и разпознават емоционалните "спусъци", които могат да замъглят преценката им. Като развиват осъзнатост за това как дезинформацията/невярната информация влияе лично на възприятията и решенията им, участниците стават по-устойчиви, размислителни и съпричастни дигитални граждани.

5. Изкуствен интелект

Този модул предоставя на възрастните хора достъпно и ясно въведение в изкуствения интелект (AI), като им помага да разберат както как работи той, така и начините, по които се интегрира в ежедневието. Той е проектиран така, че да ангажира активно участниците в разговора, да им даде знания и да насърчи балансирана перспектива, избягвайки както страха, така и безкритичния технооптимизъм.

Модулът разглежда също така възможностите и рисковете на AI; материалите включват упражнения с примери за размисъл и практикуване на разпознаване на изображения, генерирани от AI. Чрез тези дейности възрастните хора се научават да подхождат към AI с критично и предпазливо мислене, като същевременно се запознават с неговото присъствие като постоянна част от ежедневието.

Методологични препоръки

Модул 1

Генерална дезинформация



Информация за съдържанието

Днес мобилните телефони са част от ежедневието: използваме ги, за да общуваме, да се забавляваме, да получаваме информация и дори да управляваме срещи или банкови сметки. За възрастните хора тази промяна доведе до големи трансформации. Семейните разговори вече се водят в групови чатове, а много услуги – като здравеопазване или банкиране – преминаха онлайн, което изисква използването на интернет. В същото време, цифровата пропаст в научаването как да се използват тези технологии може да създаде чувство на несигурност, недоверие или зависимост от другите.

Когато става въпрос за получаване на информация, мобилните устройства също промениха начина, по който я получаваме. През целия ден хората получават постоянен поток от съобщения, препратени снимки и връзки, които приличат на новини, чрез приложения за съобщения. Това улеснява бързото разпространение на фалшиви или объркващи съобщения и затруднява разграничаването на реалното от нереалното. Обучителите трябва да обяснят ясно, че тези трудности не са по вина на участниците, а са резултат от начина, по който функционират цифровите платформи – те често смесват много различни видове съдържание, като реална информация, реклами и развлечения, което затруднява разграничаването им.

Тази ситуация носи определени рискове: излагане на тревожни съобщения, които въздействат на емоциите, получаване на неверни съвети за здравето или фалшиви спешни предупреждения, или дори попадане в капана на измами. Но тя предлага и възможност – да научим нови начини да се грижим за себе си и за другите в цифровия свят. Обучителите трябва да помогнат на участниците да разпознават тези модели, да укрепят увереността им и да им напомнят, че всеки, независимо от възрастта си, може да бъде засегнат от подвеждащо съдържание. Чрез анализиране на често срещани примери участниците ще научат как да разпознават и разграничават различни видове съобщения и да се “движат” по-спокойно и безопасно в онлайн пространствата, които също им принадлежат.

Материалите в Модул 1 се фокусират върху разбирането и разпознаването на фалшиво или подвеждащо съдържание в ежедневието. Чрез исторически истории – като пожара в Рим, за който погрешно е обвинен Нерон – и примери за често срещани подвеждащи формати (като фалшиви заглавия на новини, съобщения за извънредни ситуации, сатира, редактирани цитати или скрита реклама), участниците се насърчават да помислят как и защо се разпространяват тези съобщения.

Презентацията включва и прости насоки за разпознаване на предупредителни знаци: проверка на това кой е създал и споделил дадено съобщение, обръщане на внимание на уеб адресите, четене отвъд заглавията, забелязване на емоционално зареден език и поставяне под въпрос на крайни твърдения. Интерактивни упражнения – като гледане и обсъждане на видеоклипа на BBC „дървото, което ражда спагети“ (първоначално излъчен като шега за 1 април) – се използват, за да се насърчат любопитството, хуморът и критичното мислене за това, което виждаме онлайн.

В края на сесията курсът подсилва някои практически съвети за отговорно поведение в дигиталния свят: да се отделя време, преди да се сподели каквото и да е съдържание, да се проявява предпазливост към съобщения, които се опитват да предизвикат страх или гняв, да се избягва препращането на съобщения, без да се провери дали са верни, и да се разбере, че това, което споделяме онлайн, може да има реални последствия. Важно е също да се помни, че всеки може да бъде уязвим, и да се научат лесни начини за проверка на информацията, когато има съмнения.

Чрез тази сесия участниците придобиват прости и практични умения, за да мислят критично, да действат отговорно и да укрепят своята увереност и сигурност в дигиталния свят.



Въпроси

- За какво използвате мобилния си телефон през деня?
- Получавали ли сте някога емоционално заредено съобщение, което ви е разтревожило или разстроило? Препратихте ли го на някого?
- Научавали ли сте някога дали съобщението е било вярно или невярно? Как го научихте?
- Когато получите такова съобщение, кои елементи в него ви карат да мислите, че може да е вярно?



Въпроси за саморефлексия

- Мислите ли, че бихте могли да разпознаете подвеждащо съобщение?
- Какво бихте направили, ако попаднете на информация, която се споделя от много ваши познати, но не сте сигурни дали е вярна или не?

Модул 2

Наука, климат, здраве



Информация за съдържанието

Неверните или подвеждащи съобщения често се разпространяват много бързо чрез телефони и социални медии. Много от тях са създадени, за да предизвикат страх относно здравето, науката или околната среда – теми, които могат да бъдат чувствителни и в някои случаи рискови за възрастните хора. Без да се създава паника, е важно да се обсъждат тези въпроси спокойно, да се изгражда доверие и да се насърчават участниците да мислят внимателно за това, което споделят, кой го казва и защо. Ключът е да се покаже колко е важно да се разчита на надеждни източници и да се укрепи доверието в научните знания и експертния консенсус.

Когато хората получават този вид подвеждаща информация, това, което всъщност се поставя под въпрос, е самата научна информация и методите, използвани за нейното създаване. Важно е да се подчертае, че днешният свят е силно специализиран – никой не може да знае всичко по всяка тема – и затова е важно да се знае къде да се намери надеждна, добре проверена информация от подходящите експерти. Чрез групови дискусии и насочено размишление участниците се насърчават да проучат тези идеи и да споделят своите мисли.

Курсът използва познати истории и примери от реалния живот. Един от казусите показва човек, който вярва в лечебните сили на фалшиво лекарство, помагайки на участниците да разберат как такива послания могат да имат сериозни последици. Курсът разглежда и как тези, които разпространяват фалшиви твърдения, се възползват от страха и несигурността, и сравнява тези случаи с примери за добра, отговорна журналистика в областта на здравето, науката и околната среда. Участниците се насърчават да помислят как емоциите се използват, за да се направи едно съобщение по-правдоподобно, и да обсъдят поговорката „лъжата, повторена хиляда пъти, става истина“, като използват примера с митовете за ваксините и аутизма.

Друга важна част от курса се фокусира върху това как всъщност работи науката. Обучителите обясняват основните стъпки на научния метод, споделят исторически примери и подчертават, че науката не е свободна от грешки – тя постоянно се преразглежда и коригира, за да подобри знанията. Научното съгласие по отношение на климатичните промени се използва като пример за това как се изгражда сигурност, когато хиляди проучвания достигат до едни и същи заключения. Участниците също така се научават да разпознават предупредителните знаци в съобщенията, например когато нещо предлага прекалено просто решение или твърди, че „науката доказва“ нещо без съмнение.

Фалшивото или подвеждащо съдържание за здравето и климата често използва страх, спешност или чувство на заплахата, за да привлече вниманието. То може да се появи и под формата на приятелски съвети или лични истории, които изглеждат достоверни. Обучителите трябва да напомнят на участниците, че когато едно съобщение звучи прекалено тревожно или прекалено перфектно, 11 най-добре е да се спре и да се помисли, преди да се реагира.

За да приключи сесията, курсът предлага практични стратегии за справяне с този тип съобщения и изброява надеждни източници, където участниците могат да проверят информация за науката, здравето и климатичните промени.

Основната цел е да се помогне на всички да разберат, че всички можем да бъдем уязвими към фалшиви или объркващи съобщения, но също така можем да се научим да се предпазваме, като забавим темпото, разпознаваме емоциите си и се доверяваме на експертите.



Въпроси

- Кое научно откритие или постижение в историята ви впечатлява най-много?
- Когато имате медицински въпрос или притеснение, към кого обикновено се обръщате?
- Какви са разликите между търсенето на информация в интернет и питането на експерт?
- Кое научно откритие все още ви е трудно да разберете?
- Има ли източници, които считате за надеждни, когато става въпрос за наука?



Въпроси за саморефлексия

- Откъде според вас идва недоверието към науката?
- Какво може да се направи, за да се помогне на хората да се доверят повече на експертите?

Модул 3

Измами и онлайн сигурност



Информация за съдържанието

Получавали ли сте СМС, в който пише, че сте получили пратка?

Онлайн измамите се превръщат във все по-голям проблем за всички, включително за възрастните хора, които често са мишена на трикове, специално създадени за тяхната възрастова група. Днес повечето от тези измами пристигат директно на мобилните телефони чрез текстови съобщения, телефонни обаждания или имейли, което ги прави да изглеждат лични и спешни. Тези атаки не само излагат на риск спестяванията или личните данни на хората, но и причиняват стрес, несигурност, а понякога дори и зависимост от другите при работа с технологиите. Поради тази причина е от съществено значение да се обсъди тази тема в безопасна и подкрепяща среда, където участниците могат да споделят открито своите съмнения и опит.

Рисковете за тази възрастова група варират от загуба на пари до развиване на страх от използването на телефона или интернет, поради притеснение, че могат да бъдат измамени отново. Това може да доведе до изолация или недоверие към цифровите инструменти, които, когато се използват безопасно, могат да бъдат изключително полезни в ежедневието. Обучителите трябва да подчертаят, че всеки може да стане жертва на измама, независимо от възрастта или опита си. Това не е признак на слабост или липса на интелигентност – и винаги има нови начини да се научим как да се предпазваме по-добре.

Курсът започва с демонстрация, че измамите са съществували винаги, макар че днес имат нови имена и форми, като фишинг или спуфинг. Тези термини, често споменавани в медиите, се обясняват с прост език, което помага на участниците да разберат как измамниците използват съобщения, за да откраднат лична информация или пари. Курсът разглежда и защо личните данни са толкова ценни днес и какви основни предпазни мерки са важни при споделянето им.

Друга част от курса се фокусира върху често срещани примери за измами, като фалшиви томболи, фалшиви банкови известия, съобщения за пакети, които никога не са били поръчвани, имейли, които се представят за официални институции, или обещания за бързи инвестиции. Като разглеждат заедно реални примери, участниците се научават да разпознават знаците – като непознати изпращачи, странни адреси на уебсайтове или настоятелен език, който ги приканва да действат незабавно. Целта е да се изгради търпение и критично мислене, без да се създава страх, така че участниците да могат да разпознават измамите веднага щом се появят на телефоните им и да знаят как да реагират спокойно.

Курсът обръща внимание и на емоционалната страна на измамите. Да бъдеш измамен може да засегне дълбоко самочувствието на човек, да предизвика срам, чувство за вина или недоверие към технологиите. Ето защо е важно да се обясни ясно какво да се направи, ако това се случи: да се потърси помощ, да се говори за това без срам и да се разбере, че никой не трябва да се справя сам.

Учебното пространство трябва да бъде място, където възрастните хора могат да изразят своите притеснения, да възвърнат самочувствието си и да укрепят своята независимост при използването на цифрови инструменти. Често страхът от измама или от неправилна употреба на устройствата води до емоционално изтощение или зависимост от членове на семейството. Затова обучителните сесии трябва да предоставят пространство за свободно задаване на въпроси, споделяне на притеснения и откриване на нови канали за помощ, които насърчават автономността и увереността.

В крайна сметка ролята на учителя е да насочва с търпение и разбиране, като избягва алармизъм и подчертава важността на отговорното и обмислено действие. Чрез практически примери, групови дискусии и уважително взаимодействие участниците могат да научат не само как да разпознават най-често срещаните измами, но и как да се справят с тях с увереност. Крайната цел е те да си тръгнат от курса, чувствайки се по-сигурни, независими и осъзнавайки, че винаги имат правото да спрат, да помислят и да проверят, преди да предприемат някакво действие онлайн.



Въпроси

- Смятате ли, че сега има повече измами, отколкото преди?
- Получавали ли сте някога съобщение или обаждане от човек, представящ се за държавен служител, банкер или полицаи, с неотложна молба за вашите лични данни или пари?
- Случвало ли ви се е или познавате ли някого, който е бил измамен?
- Какво се случи?
- Можеше ли да се избегне?



Въпроси за саморефлексия

- Каква измама бихте измислили, ако трябваше да разработите такава?
- Как тези измами влияят на вашето поведение или ежедневието?
- Какво може да се направи, за да ви засягат възможно най-малко?
- Получавали ли сте някога съобщение, че сте спечелили награда от томбола? Че е пристигнала пратка, която не сте очаквали? Невероятна отстъпка?
- Били ли сте някога жертва на измама? Какво според вас ви е накарало да се доверите на съобщението? (Тук можете да започнете, като споделите лична история, за да се почувстват хората по-удобно и да осъзнаят, че е по-често срещано, отколкото си мислят, да се поддадат на тези измами.)
- Какви въпроси можем да си зададем, за да проверим дали това, което сме получили, е достоверно или не?
- И ако се поддадем на измама, какво трябва да направим?

Модул 4

Конспиративни теории



Информация за съдържанието

Въпреки че конспиративните теории са съществували през цялата история, начинът, по който функционират интернет и социалните медии днес, улеснява бързото разпространение на тези истории и достигането им до много хора. За да помогнем на възрастните хора да разпознават този вид подвеждащи разкази, можем да им обясним, че конспиративните теории се държат по същия начин като други видове слухове. Те често се появяват на телефоните ни като тревожни съобщения или впечатляващи изображения.

Важно е също да се подчертае кога е най-вероятно да се появят тези истории. Обикновено тези, които ги разпространяват, се възползват от моменти на объркване или несигурност – като първите дни на пандемии или природно бедствие – когато има малко ясна информация. В такива моменти слуховете и простите обяснения могат да бъдат успокояващи, дори и да не са верни. Разбирането на това помага на участниците да разберат защо е лесно за всеки, независимо от възрастта или образованието, да повярва на объркваща или подвеждаща информация в даден момент.

По време на курса ще разгледаме познати примери за конспиративни теории и ще ги използваме, за да обясним как функционират тези истории. Ще обсъдим силната роля на емоциите и когнитивните склонности, когато хората се сблъскват с подобно съдържание. Обучителите трябва да помогнат на участниците да разберат как чувства като страх, несигурност или самота могат да повлияят на реакциите им в определени ситуации и да им напомнят, че няма причина да се чувстват виновни за това – това е част от начина, по който функционира човешкият ум.

Курсът започва с отворен разговор, в който участниците могат да споделят добре известни конспиративни теории, за които са чували, като например тези около смъртта на Елвис Пресли, лейди Даяна или Уолт Дисни. Започването с тези примери помага да се привлече вниманието и да се покаже, че конспиративните истории не са нещо ново; те са разкази, които будят любопитство и емоции. Оттам нататък разглеждаме защо хората са склонни да им вярват и как често сме по-малко рационални, отколкото си мислим. Ежедневни примери – като реклами или политически послания – могат да помогнат да илюстрираме как убедителната комуникация формира нашите възприятия.

Във втората част на курса разглеждаме по-отблизо как се изграждат конспиративните теории и какво обикновено имат общо: често предполагат, че има тайни групи, които контролират събитията, проявяват дълбоко недоверие към властите, предлагат много прости отговори на сложни въпроси и повтарят твърдения без доказателства, докато не започнат да изглеждат правдоподобни. Анализираме добре известни примери – като идеите за плоската Земя, слуховете, свързани с ваксините, или историите за „кемтрейлс“ – без да се подиграваме на тези, които вярват в тях, а по-скоро да разберем как и защо се разпространяват такива идеи.

Модул 5

Изкуствен интелект



Информация за съдържанието

Курсът започва с практическа дейност, наречена „Истинско или създадено от ИИ?“, при която участниците разглеждат различни изображения и се опитват да отгатнат кои от тях са реални и кои са създадени от изкуствен интелект. Тази дейност помага да се събуди любопитството и показва, че не винаги е лесно да се различи кое е истинско и кое е създадено от компютър. Участниците научават прости начини да наблюдават детайли като ръце, фон, кожа, очи, изражения и дори малки белези или лога. От това упражнение естествено се разгръща разговор за всички AI инструменти, които използваме всеки ден – често без да забелязваме – като автоматични преводачи, гласови асистенти или приложения за редактиране на снимки. Целта е да се създаде безопасно и приятелско пространство, където задаването на въпроси, експериментирането и дори допускането на грешки са част от процеса на учене.

По-късно в курса има време за размисъл върху това как изкуственият интелект се е подобрил през последните години и как работи. С много прости думи се обяснява, че изкуственият интелект се учи, като анализира големи колекции от примери, съхранени в бази данни, и че системи като ChatGPT работят, като предсказват най-вероятната следваща дума в изречението, без да разбират наистина какво казват.

Курсът разглежда и видовете грешки, които ИИ може да допусне, като измисляне на информация или генериране на грешки, и напомня на участниците, че тя не трябва да се разглежда като напълно надежден източник. Обучителите могат да насочат дискусиата към най-добрите начини за използване на ИИ – като превод, творчески проекти или ежедневни задачи – като **същевременно отчитат рисковете от зависимостта от нея при чувствителни теми или от предположението, че тя „знае“ повече от хората. Идеята е да се намери баланс: да се избегне както страхът, така и сляпото доверие в технологията.**

Развитието на основно разбиране за изкуствения интелект е важно за хора от всички възрасти. ИИ вече е част от ежедневието и не е тема само за млади хора или експерти. Възрастните хора могат и трябва да участват в този разговор, като допринесат с опита, въпросите и гледните си точки. Чувството за включване в този диалог спомага за намаляване на изолацията между поколенията и засилва посланието, че техните гласове са ценни и необходими за оформянето на начина, по който живеем с тези технологии.

Простото разбиране на начина, по който работи ИИ, също може да помогне на хората да останат спокойни в лицето на промените. Знанието, че ИИ не „мисли“ като човек, а по-скоро комбинира данни и езикови модели, помага да се избегне тревога или страх. С тази информация участниците могат да използват тези инструменти внимателно и разумно, като проверяват резултатите, преди да ги приемат за верни. Обучителите трябва да се уверят, че техническият език не се превръща в пречка: всеки нов термин може да бъде обяснен с прости примери и ежедневни сравнения, които правят темата по-лесна за разбиране и по-малко плашеща.

Ключовата идея за разбирането на ИИ е значението на данните. Всяка ИИ система се учи от големи количества информация, която е била събрана предварително – изображения, текстове, записи или примери, създадени от хора. Колкото повече данни има и колкото по-добре са организирани тези данни, толкова по-точни могат да бъдат резултатите. Ако обаче данните съдържат грешки, пристрастия или непълна информация, ИИ също ще възпроизведе тези проблеми. Затова е от съществено значение да се разбере, че качеството на данните пряко влияе върху качеството на резултатите. Тази тема може да бъде разгледана в клас с прости примери – например как една рецепта се получава по различен начин, ако съставките не са добри – за да се покаже, че зад всеки отговор на ИИ винаги стоят материали, създадени от хора, и че критичното мислене за произхода на информацията е ключова част от отговорното използване на ИИ.

Критичното мислене остава в центъра на този процес на учене. Участниците трябва да се упражняват да спират, за да помислят, да анализират това, което виждат или четат, да търсят други източници и да задават въпроси. Разпознаването кога дадено изображение или текст е генерирано от ИИ не изисква напреднали познания – просто се изисква внимание и практика. Полезно е също да се предложат лесни начини на участниците да проверяват съдържанието, като например да се консултират с официални уебсайтове или да питат хора, на които имат доверие.

Накрая, постоянният диалог в класната стая е от съществено значение. Изслушването на преживяванията, страховете и идеите на участниците помага за изграждането на общи стратегии. Откритият диалог и уважението към различните мнения укрепват увереността, независимостта и отговорното използване на цифровите инструменти.



Въпроси

- Използвали ли сте някога ИИ инструмент като ChatGPT? За какво?
- Ако ИИ не „мисли“ като човек, каква според вас е най-голямата разлика между отговора на ИИ и съвета на експерт?
- Как изкуственият интелект вече ни помага в ежедневните задачи?



Въпроси за саморефлексия

- Какво ви притеснява най-много във връзка с ИИ?

Други ресурси



Дигитални инструменти

Едно често срещано предизвикателство, за което учителите съобщават, е, че някои възрастни хора напълно разбират концепции като проверка на информация, проверка на множество източници и критично мислене, но все още им е трудно да използват определени цифрови инструменти, особено по-техническите като Google Reverse Image Search.

1. Насърчавайте самостоятелността, а не зависимостта

Дори да ви се струва по-лесно да изпълните задачата вместо тях, устояйте на изкушението. Насърчавайте учащите да изпълняват всяка стъпка сами, или с малко ваша помощ. Самостоятелността е ключова: усвояването на малки стъпки като кликване с десния бутон върху изображение или отваряне на нов раздел в браузъра – може значително да повиши тяхната увереност и мотивация. Празнувайте всеки малък успех.

2. Адаптирайте се към нуждите на групата и на отделните участници

Групата вероятно ще бъде разнородна както по отношение на уменията, така и по отношение на нивото на увереност. Някои участници може да се чувстват много комфортно при използването на смартфони или компютри, докато други може да влизат в интернет много рядко. Адаптирайте темпото и езика си и бъдете готови да повторите стъпките или да демонстрирате визуално няколко пъти. Избягвайте техническия жаргон и поддържайте инструкциите прости.

3. Използвайте обратното търсене на изображения в Google като възможност за учене

Макар да изглежда предизвикателно, обратното търсене на изображения в Google е ценен инструмент за преподаване, защото въплъщава критичното мислене в действие. То учи участниците да се питат откъде идва дадено изображение и дали е било използвано в подвеждащ контекст. Превърнете го в дейност за откриване на съдържанието, което вече са получили на телефоните си, което ги интересува, което виждат на улицата.

4. Опитайте с учене в двойки или малки групи

Ученето често работи чудесно в групи с различни нива на способности. Свържете по-уверените участници с тези, които се затрудняват, като създадете възможности за сътрудничество и взаимна подкрепа. Този подход намалява стреса, насърчава социалното взаимодействие и помага на тези с повече дигитален опит да се чувстват полезни и ценени.





Речник

Медийна грамотност – способността да се получава анализира, оценява и създава медийно съдържание в различни форми; помага на хората да мислят критично за това, което четат и виждат онлайн.

Информационна грамотност – знанието как да се намира надеждна информация, да се разбира и да се използва разумно.

Критично мислене – навикът да се поставя под въпрос информацията, да се търсят доказателства и да се избягват прибързани преценки.

Дезинформация – невярна информация, споделяна умишлено с цел да заблуди или манипулира хората.

Погрешна информация – невярна или неточна информация, споделяна по грешка, без намерение да се заблуди.

Проверка на фактите – процесът на проверка дали дадено изявление, изображение или история е вярно и базирано на факти.

Ехо камера – Онлайн пространство, в което хората чуват само мнения, които съвпадат с техните собствени, засилвайки убежденията им.

Балон – Персонализирана дигитална среда, в която алгоритмите ви показват само това, което вече харесвате или в което вярвате.

Алгоритъм – Набор от правила, използвани от платформи (като Facebook или YouTube), за да решат какво съдържание да видите първо.

Кликбейт – Сензационни заглавия, предназначени да привличат кликове, но често подвеждащи или преувеличени.

Модерация на платформата – Правилата и системите, които платформите използват, за да контролират или премахват вредно или невярно съдържание.

Deepfake – Фалшива снимка, видео или глас, създадени с помощта на изкуствен интелект, които изглеждат или звучат като истински.

Бот – Автоматизиран акаунт или програма, която може да публикува, коментира или споделя съдържание онлайн без човешки контрол.

Трол – Човек, който умишлено провокира или обижда другите онлайн, за да предизвика спорове или хаос.

Цифров отпечатък – следата от информация, която оставяте всеки път, когато влизате в интернет.

Метаданни – скрита информация във файл (като дата, местоположение или използвано устройство), която помага да се провери неговата автентичност.

Потвърждаващо предубеждение – склонността да вярваме на информация, която подкрепя това, което вече мислим, и да игнорираме това, което не го подкрепя.

Емоционален “спусък” – Съдържание, създадено да провокира силни емоции (гняв, страх, съчувствие), за да накара хората да го споделят.

Фишинг – Измама, при която някой се представя за доверен човек или организация, за да открадне личните ви данни.

Измама – Умишлена хитрост или лъжа, предназначена да заблуди хората.

Зловреден софтуер – Софтуер, създаден да повреди или открадне информация от компютър или телефон.

Двухфакторна автентификация (2FA) – Мярка за сигурност, изискваща две форми на идентификация преди влизане в акаунт.

Изкуствен интелект (AI) – Област на компютърните науки, фокусирана върху създаването на системи, които използват данни и алгоритми за анализ на информация, идентифициране на взаимоотношения и автоматично генериране на резултати или прогнози.

Климатични промени – Дългосрочното изменение на средните климатични условия на Земята, включително температура, валежи и вятър. Тя се дължи главно на човешки дейности като изгаряне на изкопаеми горива, изсичане на гори и мащабно земеделие, които увеличават парниковите газове в атмосферата.

Възрастова дискриминация – Отнася се до стереотипите (как мислим), предразсъдъците (как се чувстваме) и дискриминацията (как действваме) спрямо другите или себе си въз основа на възрастта.

Активно стареене – Процес на оптимизиране на възможностите за здраве, участие и сигурност с цел подобряване на качеството на живот с напредването на възрастта.

Стереотипи – Това са когнитивни структури, които съхраняват нашите вярвания и очаквания относно характеристиките на членовете на социалните групи, а стереотипното приписване е процесът на прилагане на стереотипна информация.

Предразсъдъци – Това са емоционална реакция или чувство, положително или отрицателно, към дадено лице, основаващо се на възприятието за принадлежността му към дадена група.



Инструмент за мониторинг

Този въпросник включва въпроси, които помагат за оценка на разбирането и размисъла след обучението.

Прегледайте въпросите и отговорите и изберете тези, които биха ви помогнали да оцените и да се приспособите по-добре към групата и работата, извършена по-рано по време на обучението.

Препоръчваме да не имате повече от 10 въпроса на обучение.

За въпросите с няколко възможни отговора, моля, изберете един отговор.

- За въпросите за размисъл, моля, отговорете честно – няма правилни или грешни отговори.

Модул 1: Генерална дезинформация

Кое от следните е често срещан признак, че информацията в интернет може да е подвеждаща?

- а) Съдържа емоционален или шокиращ език.
- б) Цитира няколко проверени източника.
- в) Произхожда от призната институция.
- г) Има балансиран тон.

Ако получите линк към новина от приятел в WhatsApp, какво трябва да направите първо?

- а) Да го препратите на други хора
- б) Да го отворите веднага
- в) Да проверите дали е от надежден източник
- г) Да го игнорирате напълно

Кое действие ви помага да проверите дали дадено твърдение е вярно?

- а) Да проверите други надеждни източници на новини
- б) Да попитате в групов чат
- в) Да прочетете само заглавието
- г) Да споделите, за да получите мнения

Съобщение, което гласи: „Всички трябва да споделят това, преди да бъде изтрито!“ е пример за:

- а) Официална информация
- б) Проверени новини
- в) Манипулативно съдържание
- г) Безопасно съобщение

Замислете се: Споделяли ли сте някога информация онлайн, без да проверите дали е вярна?

- Да Не Не съм сигурен

Размисъл: След този курс колко уверен се чувствате в разпознаването на пристрастни или неверни новини?

- Не съм уверен Донякъде съм уверен Уверен съм Много съм уверен

Размисъл: Кое е едно нещо, което ще правите по различен начин, когато четете новини онлайн?

(Отворен отговор)

Най-добрият начин да спрете разпространението на дезинформация е:

- а) Да докладвате или да избягвате да споделяте подозрително съдържание
- б) Да го споделите, за да предупредите другите
- в) Да изтриете профила си
- г) Да игнорирате всички медии

Модул 2: Наука, климат, здраве

Кое от следните е надежден източник на информация за здравето?

- а) Пост във Facebook, който се разпространява бързо
- б) Уебсайтът на Световната здравна организация (СЗО)
- в) WhatsApp група на приятел
- г) Случайно онлайн видео

Заглавие, което твърди, че „е открито чудодейно лекарство за всички болести“, вероятно е:

- а) Надеждна новина
- б) Медицински пробив
- в) Подвеждаща или невярна информация
- г) Съвет от правителството

Замислете се: Колко уверени се чувствате в разпознаването на невярна здравна информация в интернет?

- Не съм уверен Донякъде съм уверен Уверен съм Много съм уверен

Ако в една статия се твърди, че „климатичните промени са измама“, какво трябва да направите?

- а) Да повярвате, ако това съответства на вашето мнение
- б) Да проверите научните доказателства и източници
- в) Да игнорирате всички новини за климата
- г) Да я споделите, за да я обсъдите

Размисъл: Чувствате ли се по-способни да се доверите на надеждни научни източници след това обучение?

- Да Не Не съм сигурен

Размисъл: Какъв е един от признаците, че научна статия може да е невярна или преувеличена?

(Отворен отговор)

Надеждни медицински съвети трябва да идват от:

- а) Проверени професионалисти или институции
- б) Влиятелни лица в социалните медии
- в) Известни лекари без квалификация
- г) Неизвестни блокове

Размисъл: Как можете да помогнете на хората около вас да се доверят на информация, базирана на данни и наука, без да звучите осъдително? (Отворен отговор)

Модул 3: Измами и онлайн сигурност

Кое от следните съобщения е най-вероятно измама?

- а) „Вашата пратка е готова за получаване – кликнете тук, за да потвърдите.“
- б) „Ваш приятел Ви е изпратил снимка.“
- в) „Ето Вашата покана за събитие.“
- г) „Вашата сметка е платена.“

Какво трябва да направите, ако някой онлайн Ви попита за банковите Ви данни?

- а) Дайте ги, ако звучи професионално.
- б) Откажете и докладвайте съобщението.
- в) Помолете да ви се обади по телефона.
- г) Игнорирайте го и изтрийте съобщението.

Размисъл: Колко уверени се чувствате в разпознаването на онлайн измами в момента?

- Не съм уверен/а Донякъде съм уверен/а Уверен/а съм Много съм уверен/а

Често срещан признак за фишинг имейл е:

- а) Спешен или заплашителен език.
- б) Ясен и спокоен тон.
- в) Липса на линкове или прикачени файлове.
- г) Само официално лого на компанията.

Замислете се: Контактвали ли сте някога с подозрителен човек?

А получавали ли сте подозрителна оферта онлайн?

- Да Не Не съм сигурен

Коя парола е най-сигурна?

- а) „12345“
- б) „MyName2025“
- в) „P@ssw0rd!98#“
- г) „Password“

Замислете се: Какви мерки можете да предприемете, за да направите вашите онлайн акаунти по-безопасни?

(Отворен отговор)

Какви емоции често използват измамниците, за да манипулират жертвите си?

- а) Спокойствие
- б) Спешност или страх
- в) Скука
- д) Увереност

Размисъл: След обучението, колко вероятно е да проверявате източника, преди да кликнете върху линкове?

- Никога Понякога Често Винаги

Какви лични мерки ще предприемете, за да защитите своята онлайн сигурност през следващите месеци? (Отворен отговор)

Модул 4: Конспиративни теории

Защо конспиративните теории се разпространяват лесно в интернет?

- а) Те са вълнуващи и емоционални.
- б) Те произхождат от надеждни източници.
- в) Те са трудни за разбиране.
- г) Те обикновено са верни.

Замислете се: Виждали ли сте или чували ли сте някой да вярва в конспиративна теория?

- Да Не Не съм сигурен

Най-добрият начин да обсъждате конспиративни теории с други хора е:

- а) Да ги обиждате или да се подигравате с тях.
- б) Да ги изслушате и споделите спокойно надеждни доказателства
- в) Да избягвате да говорите за тях
- г) Да ги блокирате веднага

Замислете се: Колко уверени се чувствате сега, че можете да разпознаете конспиративна теория?

- Не съм уверен Донякъде съм уверен Уверен съм Много съм уверен

Кои емоции се стремят да събудят конспиративните теории?

- а) Страх или гняв
- б) Само любопитство
- в) Радост
- г) Безразличие

Размисъл: Каква стратегия можете да използвате, за да избегнете емоционално заредени съобщения да ви влияят?

(Отворен отговор)

Кое от следните може да помогне за да не вярваме в конспиративни теории?

- а) Проверка на фактите и доказателствата
- б) Често споделяне на тях
- в) Избягване на новини
- г) Игнориране на експерти

Размисъл: Чувствате ли се по-съпричастни, когато обсъждате дезинформация с други хора сега?

Да Не Не съм сигурен

Каква е здравословната реакция, когато се чувствате несигурни относно информацията в интернет?

- а) Спрете, проверете и помислете, преди да реагирате
- б) Споделете веднага, за да предупредите другите
- в) Изтрийте всичко
- г) Предполагайте, че е невярно

Модул 5: Изкуствен интелект

Кое от следните е пример за изкуствен интелект в ежедневието?

- а) Спам филтри в електронната поща
- б) Автоматични светлини
- в) Ръчно написана бележка

Размисъл: Колко уверени се чувствате сега за работа с инструментите за изкуствен интелект?

Не съм запознат Донякъде съм запознат Запознат съм Много добре запознат съм

Изображенията, генерирани от изкуствен интелект, могат да бъдат разпознати чрез:

- а) Проверка за странни детайли или липсващи елементи
- б) Автоматично приемане за верни
- в) Игнориране
- г) Доверяване само на коментарите в социалните медии

**Размисъл: Какво мислите за изкуствения интелект, след като научихте за рисковете и възможностите, свързани с него?
(Отворен отговор)**

Какъв е един от рисковете, свързани с генерираното от изкуствен интелект съдържание?

- а) Може да създава реалистичен текст, който изглежда информативен.
- б) Винаги казва истината.
- в) Подобрява само изкуството.

Размисъл: Колко вероятно е сега да проверите дали дадена снимка е генерирана от изкуствен интелект?

- Никога
- Понякога
- Често
- Винаги

Кой подход към изкуствения интелект е най-балансиран?

- а) Да се страхувате напълно от него
- б) Да му се доверявате сяпа
- в) Да бъдете предпазливи и информирани
- г) Да го игнорирате напълно

Размисъл: Кое ново разбиране за изкуствения интелект ви изненада най-много?

(Отворен отговор)

Размисъл: Как ще приложите наученото в ежедневието си в дигиталния свят? (Отворен отговор)

Какви положителни начини за подпомагане на възрастните хора в ежедневието им чрез изкуствен интелект можете да си представите? (Отворен отговор)