Co-funded by the European Union

Erasmus+ Малки партньорства в областта на професионалното образование и обучение

Bridge4Mothers

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Обучение на обучители (ToT)
Цифрова грамотност и надграждане на цифрови умения с отчитане на аспектите на пола

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

Co-funded by the European Union

E. Практически цифров ресурс

Ръководство за основни цифрови умения за начинаещи

Практически умения за ежедневието, ученето и работата

Bridge4Mothers - Цифрови умения и преподаване на цифрова грамотност

За това ръководство

Ръководството представя шест основни области на цифровата практика: използване на електронна поща, създаване на документи, навигация в интернет, управление на файлове, онлайн комуникация и цифрова безопасност.

То е предназначено за начинаещи обучаеми и за преподаватели, обучители и фасилитатори, които разработват приобщаващи учебни дейности. Всеки раздел съдържа учебна цел, практически насоки, предложена дейност и лесен начин за проверка на напредъка.

Използвайте разделите поотделно или ги обединете в учебна програма. Започнете със задачи, свързани със собствените приоритети на обучаемите, например контакт с доставчик на обучение, подготовка на личен профил или включване в онлайн занятие.

Целта не е задачите да се изпълняват бързо. Важно е да се разбира какво да се направи, да се упражнява безопасно и да се знае кога да се потърси помощ.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

1. Използване на електронна поща

Учебна цел

Създаване, изпращане и отговаряне на просто електронно писмо, проверка на предвидените получатели и споделяне на подходящ учебен файл.

Първи стъпки

Започнете с учебен акаунт или със съществуващ акаунт, който обучаемият се чувства удобно да използва. Не изисквайте обучаемите да показват личната си входяща поща на групата.

Представете основните части на електронното писмо: получател, тема, съобщение и евентуален прикачен файл. В Gmail ново писмо се започва с „Ново съобщение“ (Compose); други услуги може да използват названия като „Ново писмо“ или „Нов имейл“. Помощ за Google

Практически насоки

1. **Започнете ново съобщение.** Отворете услугата за електронна поща и изберете възможността за написване на писмо.
2. **Добавете получател и тема.** Въведете договорения адрес на обучителя и ясна тема, например „Въпрос за следващото обучение“.
3. **Напишете съобщението.** Включете поздрав, обяснете защо пишете и завършете с името си.
4. **Проверете преди изпращане.** Проверете адреса на получателя, съобщението и евентуалния прикачен файл. Изпратете само когато всичко е правилно. Помощ за Google

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Изберете „Отговор“ (Reply), за да отговорите на подателя. „Отговор до всички“ (Reply all) включва и останалите получатели от полетата „До“ (To) и „Копие“ (Cc) на първоначалното писмо. Използвайте го само когато всички се нуждаят от отговора ви. Помощ за Google

Примерно електронно писмо

Тема: Въпрос за следващото обучение

Уважаеми обучителю,

Благодаря за днешното занятие. Бихте ли потвърдили началния час на следващата ни среща и дали трябва да подготвим нещо?

С уважение,
[Собствено име]

Предложена учебна дейност: Контакт с доставчик на обучение

Помолете обучаемите да напишат кратко писмо с искане за информация за измислен курс. Могат първо да подготвят чернова на хартия и след това да я въведат.

Като следваща задача ги помолете да прикачат учебен документ без чувствителни данни и да отговорят на писмото на обучителя. Използвайте договорен учебен адрес, вместо да се свързвате с реална организация.

Проверка на наученото

Обучаемият може да посочи получателя и темата, да обясни целта на съобщението и да провери кой ще го получи преди изпращане.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

2. Създаване на документи

Учебна цел

Създаване, форматиране, запазване и повторно отваряне на кратък документ.

Първи стъпки

Изберете един редактор за тази дейност, например Microsoft Word или Google Документи. Представете само функциите, необходими за задачата, вместо всички възможности на лентата с инструменти.

В Word обучаемите могат да започнат с празен документ или шаблон, да въведат текст и да приложат основно форматиране. Вградените стилове за заглавия осигуряват структуриран начин за организиране на документа. Поддръжка на Microsoft

Практически насоки

1. **Създайте нов документ.** Започнете с празна страница и добавете съдържателно заглавие.
2. **Напишете кратък текст.** Включете въведение и два или три кратки раздела.
3. **Организирайте информацията.** Използвайте заглавия, кратки абзаци и прост списък, когато е подходящо.
4. **Запазете и отворете отново.** Дайте ясно име на документа, установете къде е съхранен и упражнете повторното му отваряне. Word поддържа запазване на устройството или в споделено местоположение. Поддръжка на Microsoft

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Как документите да бъдат по-лесни за четене

Използвайте ясни заглавия, четлив текст и достатъчен контраст между текста и фона. Не разчитайте само на цвета, за да предавате смисъл. Добавете алтернативен текст към изображенията, които носят информация, и използвайте наличните инструменти за проверка на достъпността преди споделяне. Поддръжка на Microsoft

Предложена учебна дейност: Моите умения и учебни цели

Помолете обучаемите да създадат документ от една страница със следните заглавия:

За мен: Кратко представяне само с информация, която се чувстват удобно да споделят.

Моите силни страни: Три умения или качества, които разпознават у себе си.

Моите учебни цели: Две цифрови задачи, които искат да упражнят.

Предложете име на файла като My_Learning_Profile_v1. Обучаемите могат да използват измислен профил вместо лична информация.

Проверка на наученото

Обучаемият може да намери документа, да редактира изречение, да запази промяната и да обясни къде е съхранен файлът.

Съвет за фасилитатора: Започнете със съдържанието и основната структура. Добавяйте изображения, таблици или по-сложно форматиране едва когато обучаемият е готов.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

3. Навигация в интернет

Учебна цел

Намиране на полезна онлайн информация, преминаване между уебстраници и основни проверки, преди намереното да бъде прието за достоверно или използвано.

Първи стъпки

Представете адресната лента, търсачката, разделите и отметките на браузъра. Браузърът позволява отваряне на сайтове, търсене на информация и запазване на полезни страници за по-късен достъп. Поддръжка на Mozilla

За упражнение изберете задача с нисък риск, например намиране на работното време на библиотека или информация за обществена образователна програма.

Практически насоки

1. **Започнете с ясен въпрос.** Решете каква информация ви трябва преди търсенето.
2. **Въведете полезни думи за търсене.** Например: курс по компютри за начинаещи възрастни [име на града].
3. **Разгледайте резултатите.** Отворете подходяща страница, упражнете връщането към резултатите и я сравнете с друга страница.
4. **Запазете полезна страница.** Добавете я към отметките или предпочитаните и упражнете повторното ѝ отваряне по-късно. Поддръжка на Mozilla

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Лесна процедура за проверка на информация

Помолете обучаемите да спрат и да помислят:

Кой е публикувал това? Установете организацията или автора.

Отнася ли се за мен и актуално ли е? Потърсете дати, местоположение, условия за участие и други подробности, от които зависи дали информацията отговаря на нуждите им.

Мога ли да го потвърдя? За важна информация проверете сайта на първоначалната организация или друг подходящ източник.

Адрес, започващ с HTTPS, показва шифрована връзка. Това не доказва, че сайтът или твърденията му са надеждни. Измамни сайтове също могат да използват HTTPS. Блог на Chromium

Предложена учебна дейност: Намиране на възможност за учене

Помолете обучаемите да намерят информация за един курс и да запишат заглавието, доставчика, местоположението или формата на провеждане, цената и данните за контакт.

Те трябва да обяснят защо са избрали източника и какво все още изисква проверка. Използвайте това само като изследователско упражнение. Не е необходимо да се регистрират или да предоставят лични данни.

Проверка на наученото

Обучаемият може да намери поисканата информация, да се върне на вече посетена страница и да обясни една причина да проверява източник, преди да разчита на него.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

4. Управление на файлове

Учебна цел

Организиране на учебни файлове, разпознаване на мястото им за съхранение и повторното им намиране.

Първи стъпки

Обяснете разликата между файл и папка с познато сравнение: файлът е отделен елемент, а папката групира свързани елементи.

В Windows Файловият мениджър предоставя инструменти за намиране, отваряне, организиране и преместване на файлове и папки. Търсачката му може да помогне за намиране на файл по име. Поддръжка на Microsoft

Практически насоки

1. **Изберете място за съхранение.** Определете папката, в която обучаемият ще пази учебните си работи.
2. **Създайте подредена структура.** Направете основна папка „Моето цифрово учене“ и добавете папки за документи, дейности и полезни ресурси.
3. **Използвайте съдържателни имена на файловете.** Упражнете имена като Course_Enquiry_Draft или Learning_Goals_v1.
4. **Упражнете преместването и намирането на файлове.** Преместете учебен файл в правилната папка, затворете папката и я намерете отново. В Windows файл може да се премести с „Изрязване“ и след това „Поставяне“ в целевата папка. Поддръжка на Microsoft

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Споделяне и защита на файлове

Преди да споделите облачен файл, проверете кой има достъп и какво може да прави. Google Drive предлага разрешения „Читател“, „Коментиращ“ и „Редактор“. Изберете достъпа, необходим за задачата, вместо да правите личен файл достъпен за всеки с връзката. Помощ за Google

Пазете резервно копие на важната работа на отделно, безопасно място. То трябва да позволява възстановяване, ако оригиналният файл или устройството станат недостъпни. Упражнете проверка дали резервното копие наистина може да се отвори. National Cyber Security Centre

Предложена учебна дейност: Организиране на учебна папка

Дайте на обучаемите няколко ясно обозначени учебни файла. Помолете ги да ги подредят в подходящи папки, да преименуват един елемент и да намерят конкретен документ без помощ от обучителя.

Използвайте копия, създадени за дейността. Не упражнявайте изтриване, преместване или преименуване върху нечии важни лични файлове.

Проверка на наученото

Обучаемият може да обясни къде е съхранен файл, да го намери отново и да провери разрешенията за достъп преди споделяне.

5. Онлайн комуникация

Учебна цел

Включване в онлайн учебно занятие, използване на основните контроли за среща и уважително общуване.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Първи стъпки

Изберете една платформа за срещи за първата дейност. Изпратете учебна покана по договорен канал и покажете как се осъществява включването.

Изискванията за включване може да зависят от платформата, акаунта и настройките на организатора. Например Google Meet поддържа включване чрез връзка за среща, но участниците може да трябва да влязат в акаунт или да поискат допускане. Помощ за Google

Практически насоки

1. **Подгответе се преди включване.** Намерете поканата и проверете часа. Затворете личните материали, които не трябва да се виждат по време на занятието.
2. **Проверете екрана за включване.** Потвърдете показваното име и прегледайте настройките за микрофон и камера.
3. **Упражнете контролите.** Намерете възможностите за изключване на звука, камера, чат, субтитри и вдигане на ръка, когато са налични.
4. **Участвайте и напуснете.** Направете кратък устен или писмен принос и използвайте бутона за напускане след края на дейността. Google Meet предоставя контроли за микрофон, камера, чат, субтитри и вдигане на ръка. Помощ за Google

Договаряне на уважително участие

За учебната среща се договорете да се изслушвате поред, да използвате подкрепящ език и да оставяте време за размисъл. Предлагайте участие чрез говор или текст, вместо да изисквате всички да отговарят по един и същ начин.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Предоставяйте материалите директно на обучаемите, вместо да разчитате само на споделяне на екрана. Използвайте достъпни документи и аудиовизуални ресурси със субтитри и оставяйте време за обработване на информацията. W3C

Предложена учебна дейност: Кратка онлайн среща за споделяне

Организирайте кратка среща около въпроса:

„При коя цифрова задача бихте искали да се чувствате по-уверени?“

Помолете всеки обучаем да се включи в предпочитания от наличните формати. Включете кратко упражнение за изключване на звука, използване на чата и напускане на срещата.

Проверка на наученото

Обучаемият може да се включи с договорената подкрепа, да намери основните контроли и да участва по начин, съобразен с комуникационните му потребности.

Съвет за фасилитатора: Обяснете предварително условията за записване. Не записвайте учебна среща и не споделяйте изображения на участниците без подходяща, договорена основа.

6. Основи на цифровата безопасност

Учебна цел

Използване на по-безопасни навици за акаунтите, разпознаване на подозрителни искания и знание как да се потърси помощ.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Защита на акаунти

Използвайте дълга, уникална парола за всеки важен акаунт. Мениджър на пароли може да помогне за създаването и съхраняването им. Включете потвърждаване в две стъпки, наричано също многофакторно удостоверяване, когато е налично. То добавя още една проверка при влизане и затруднява достъпа на нападател. National Cyber Security Centre

Никога не искайте от обучаемите да съобщават истинската си парола на обучител, партньор или група. Обучителите трябва също да избягват да наблюдават или записват паролите при въвеждането им. Паролите не трябва да се разкриват на други хора, включително на служители по поддръжката. National Cyber Security Centre

Разпознаване на подозрителни съобщения

Спрете, когато съобщение ви притиска да действате веднага, заплашва с последствие или предлага неочаквана награда. Не използвайте връзките или данните за контакт в него, за да проверите дали е истинско. Вместо това се свържете с организацията чрез данни, намерени независимо в официалния ѝ сайт. National Cyber Security Centre

Защита на устройства и информация

Инсталирайте актуализациите за сигурност и поддържайте приложенията актуални. Обмисляйте внимателно личната информация, която публикувате, и преглеждайте съответните настройки за поверителност. Пазете възстановими копия на важните файлове. National Cyber Security Centre

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Какво да направим, когато нещо се объркa

Спрете и потърсете помощ, вместо да продължавате с подозрително искане. Докладвайте притесненията на платформата или на техническата поддръжка на организацията си по надежден канал. Ако парола може да е била разкрита, сменете я незабавно чрез истинската услуга или оторизирания процес за поддръжка. National Cyber Security Centre

Предложена учебна дейност: Спри, провери, реши

Представете измислени примери, като:

- Неочаквано съобщение, според което акаунтът ще бъде закрит, ако обучаемият не влезе веднага.
- Познато напомняне за обучение, което съответства на предварително договорено занятие.
- Искане да се изпрати парола на човек, който твърди, че предоставя техническа поддръжка.

Попитайте обучаемите какво биха проверили и какво биха направили след това. Насочете вниманието към обяснение на разсъжденията им, вместо просто да определят съобщението като „безопасно“ или „опасно“.

Използвайте снимки на екрана или отпечатани примери, никога активни подозрителни връзки.

Проверка на наученото

Обучаемият може да назове два по-безопасни навика за акаунти, да посочи причина да спре преди отговор и да обясни къде би потърсил помощ.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

7. Използване на ръководството за разработване на учебни дейности

Започнете със смислена задача

Изберете дейност, свързана с приоритетите на обучаемия. Например човек, който се подготвя да се върне към ученето, може да упражни писане на запитване за курс. Човек, който се подготвя за работа, може да създаде кратък профил на уменията си.

Не приемайте, че всички обучаеми имат еднакви устройства, акаунти, езикови умения или предишен опит. Попитайте какво вече правят уверено и каква подкрепа биха намерили за полезна.

Използвайте проста последователност на преподаване

Покажете: Демонстрирайте бавно една задача и обяснете целта на всяко действие.

Упражнете заедно: Поканете обучаемите да повторят задачата с подсказки.

Опитайте отново: Предложете подобна задача с по-малко подсказки, като запазите помощта на разположение.

Разсъждавайте: Попитайте какво се е получило, какво е било трудно и какво обучаемият иска да упражни след това.

Това е предложена структура, а не фиксиран график. Повтаряйте или опростявайте етапите според потребностите на групата.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Планирайте достъпността

Давайте указания на ясен език, правете текста и изображенията четливи, описвайте важната визуална информация и предоставяйте материалите предварително, когато е възможно. Допускайте алтернативи на дейности, изискващи бързи отговори или определен начин на общуване. W3C

За всяка дейност подгответе по-малко натоварваща версия и незадължително разширение. Например един обучаем може да напише темата и поздрава на писмото, а друг да завърши съобщението и да прикачи документ.

Използването на помощна технология или договорена подкрепа е част от успешното участие, а не провал в самостоятелното учене.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Примерна комбинирана дейност: Подготовка на запитване за курс

Цел: Упражняване на навигация в интернет, създаване на документи, управление на файлове и електронна поща.

Подготовка: Осигурете одобрена уебстраница за курс, учебен електронен адрес и подходящ инструмент за документи. Проверете достъпа преди занятието.

Задача: Помолете обучаемите да намерят три подробности за курса, да ги запишат в кратък документ, да го съхранят в учебната си папка и да подготвят чернова на запитване по електронна поща.

Граница на безопасност: Не се изисква реална регистрация, плащане или разкриване на чувствителна информация.

Доказателства за наученото: Запазен документ, проверена чернова на електронно писмо и кратко обяснение на използвания източник.

Въпрос за размисъл: „Коя част бихте могли да повторите сега и къде все още бихте искали подкрепа?“

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

8. Шаблон за планиране на дейност

Заглавие на дейността:

Потребност на обучаемия или ежедневна цел:

Цифрово умение за упражняване:

В края обучаемият трябва да може да:

Необходими устройство, акаунт и материали:

Стъпки, които ще демонстрирам:

Адаптации за достъпност или участие:

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Предпазни мерки за поверителност и безопасност:

Как обучаемият ще покаже напредъка си:

По-проста версия или незадължителна следваща стъпка:

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

9. Размисъл на обучаемия

Използвайте следната проверка след упражнението. Това е инструмент за размисъл, а не формален тест.

Умение	Искам насоки	Мога с няколко подсказки	Мога с обичайните си инструменти и подкрепа
Писане и изпращане на електронно писмо	☐	☐	☐
Създаване и запазване на документ	☐	☐	☐
Намиране и проверка на онлайн информация	☐	☐	☐
Организиране и намиране на файлове	☐	☐	☐
Участие в онлайн среща	☐	☐	☐
Разпознаване на подозрително искане и търсене на помощ	☐	☐	☐

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Една задача, която вече мога да изпълня:

Една задача, която искам да упражня отново:

Подкрепата или ресурсът, от който се нуждая:

Следващата ми малка учебна цел:

Основно послание

Научете една задача, упражнете я безопасно и надграждайте оттам.

Разпознавайте напредъка чрез практически действия: намиране на запазен документ, проверка на получател, включване в занятие или решение да не се натиска подозрителна връзка. Насърчавайте обучаемите да запазят любопитството си, да правят избори за ученето си и да търсят подкрепа, когато им е необходима.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Предоставя се под лиценз Creative Commons Признание 4.0 Международен.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232