

SCENARIUSZ

WARSZTAT DLA SENIORÓW W TECHNOLOGII VR (VIRTUAL REALITY)

WOŁONTARIAT
ŁĄCZY POKOLENIA



VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA

FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER



Projekt partnerski realizowany w ramach konkursu „Inicjatywy na rzecz współpracy międzypokoleniowej – BeFORme” ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej.

Iceland 
Liechtenstein  Norway
Norway grants grants



Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej,
konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej!



Dokument przygotowany w latach 2024-2025 roku w ramach projektu
WOLONTARIAT ŁĄCZY POKOLENIA realizowanego przez:

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej CREO
ul. Kochanowskiego 8A/2
60-845 Poznań
www.centrumcreo.pl



Norsensus Mediaforum (Norwegia)
Rådhusgata 20
0151 Oslo
www.norsensus.no



1. Wprowadzenie do scenariusza

Cele

1. **Zapoznanie seniorów i seniorki z technologią VR** i zwiększenie ich otwartości na nowe technologie i działania międzypokoleniowe.
2. **Stworzenie przestrzeni do międzypokoleniowego dialogu** poprzez doświadczenie aktywności młodszych pokoleń w świecie VR.
3. **Zainspirowanie uczestników do wspólnego spędzania czasu między pokoleniami**, pokazując możliwości, jakie VR oferuje w kontekście aktywności społecznej.

Uczestnicy

10-15 osób w okresie późnej dorosłości

Czas trwania

Wydarzenie trwa ok. 1,5 godziny.

Metody

- podająca bazująca na prezentacji multimedialnej,
- dyskusja,
- objaśnienie,
- audiowizualna (filmy),
- metody programowane z wykorzystaniem komputera i okularów VR - pokaz połączony z przeżyciem,

Forma

Wydarzenie ma formę grupową.

Materiały i narzędzia

- Gogle VR (minimum 4 pary)
- Nagrania 360° ukazujące aktywności młodszego pokolenia
- Dostęp do Internetu (sieci WIFI)
- Film „Gdy senior widzi cały świat. Za jednym pstryknięciem” (opcjonalnie/ dostęp na YT)
- Prezentacja/slajdy z pytaniami
- Białe kartki A4
- Długopisy
- Krzesła (dla każdego uczestnika)
- Naklejki do wypisania imion uczestników

2. Dzień wydarzenia

Przygotowanie do spotkania

Warsztat jest moderowany i prowadzony przez minimum jedną osobę.

Przed spotkaniem prowadzący przygotowuje i ustawia potrzebną liczbę krzeseł oraz urządzeń – gogli VR, sprawdza również, czy gogle oraz mają dostęp do Internetu (sieci WIFI).

Przebieg warsztatów

1. Wprowadzenie do warsztatu (15 minut)

- Przywitanie uczestników i przedstawienie planu zajęć. Prowadzący zachęca do wpisania swojego imienia na rozdane nalepki oraz przyklepienia do ubrania w widocznym miejscu. Ułatwi to nawiązanie relacji i utrzymaniu kontaktu w trakcie korzystania z VR.
- Krótkie omówienie idei warsztatów, które mają na celu przybliżenie seniorom świata młodych ludzi poprzez wykorzystanie VR.
- Wyjaśnienie, jak działa technologia VR:
 - Wskazanie i zaakcentowanie, że technologia VR umożliwia „podróż” i poznanie różnych aktywności bez konieczności wychodzenia z domu.
 - Zachęcamy do zapoznania uczestników z filmem „Gdy senior widzi cały świat – za jednym pstryknięciem (5,35’). Dzięki niemu uczestnicy mogą zobaczyć, jak funkcjonuje wirtualna rzeczywistość, jak reagują inne osoby w okresie późnej dorosłości, które miały gogle VR, a także zobaczyć kadry z różnych nagrań, gdzie seniorzy np. odwiedzają dalekie i piękne miejsca, zwiedzają, relaksują się na plaży. Film może być odpowiedzią na obawy, niezadane pytania lub wprost przeciwnie – może skłonić do ich odważniejszego zadawania.



2. Wprowadzenie do technologii VR i zasad bezpieczeństwa (5 minut)

- Pokazanie gogli VR, objaśnienie zasad ich obsługi oraz udzielenie wskazówek, jak korzystać z gogli w bezpieczny sposób (patrz część scenariusza „Informacje o wykorzystanym sprzęcie”).
 - ⇒ Poinformowanie o formie korzystania z gogli (oglądanie nagranych filmów metodą VR)
 - ⇒ Poinformowanie o włączaniu ich i wyłączeniu przez prowadzącego oraz pomocy w założeniu sprzętu
- Kilka z potencjalnych zasad bezpieczeństwa (inne w części scenariusza uwagi organizacyjne):
 - ⇒ Na podstawie wcześniejszych doświadczeń proponujemy, by uczestnicy mogli komfortowo siedzieć na krzesłach w czasie warsztatów i korzystania z gogli VR ,
 - ⇒ Zapewnienie uczestników o przerwy w trakcie doświadczeń,
 - ⇒ Otwartość na zadawanie pytań
 - ⇒ Otwartość na przerwanie korzystania z gogli
- Przeprowadzenie krótkiego ćwiczenia w obsłudze gogli VR – każdy z uczestników na chwilę zakłada gogle, aby oswoić się z technologią. Jest to także czas na zadawanie pytań przez uczestników w zakresie obsługi.



Rys. Z lewej: Seniorka zapoznaje się z urządzeniem do VR. Z prawej: Wygląd jednego z kontrolerów.

3. Indywidualne doświadczenie VR: „Aktywność młodych” (30-35 minut)

- Uczestnicy łączeni są w mniejsze kilkuosobowe zespoły, w których po kolei oglądają serię krótkich filmów VR ukazujących aktywności młodszych pokoleń
- **Przykładowe filmy w technologii VIRTUAL REALITY (VR)** nagrane w formacie 360 stopni:



Film VR 'PARK LINOWY'

Długość materiału: ok. 7 min.

Opis materiału:

Przejście ścieżką w parku linowym o dużym stopniu trudności, po drodze wspinaczka i zjazdy na linach i huśtawkach.



Film VR 'SPACER CYFROWY'

Długość materiału: ok. 9 min.

Opis materiału filmowego: Spacer ukazujący cyfrowe możliwości zakupu biletów na komunikację miejską, płatności telefonem w sklepie (w tym zbliżeniowo).



Film VR 'MOTOPARALOTNIA'

Długość materiału: ok. 7 min.

Opis materiału filmowego: Lot motoparalotnią od startu poprzez okolice dorzecza Warty, nad terenami polami i lasami, z finalnym lądowaniem na łące.



Film VR 'GRA KOMPUTEROWA'

Długość materiału: ok. 5 min.

Opis materiału filmowego: gra na konsoli TV w towarzystwie dzieci i znajomych z wykorzystaniem bezprzewodowego PAda konsoli Playstation.



Film VR 'ROWER'

Długość materiału: ok. 11 min.

Opis materiału filmowego: Przejazdźka rowerem górskim na przedmieściach miasta i wzdłuż jeziora. Po drodze mijani biegacze amatorzy i spacerujący ludzie.

- Czas trwania jednego filmu to zazwyczaj 3-7 minut (dłuższe filmy można oglądać fragmentami), z możliwością krótkiego odpoczynku między filmami.
- Uczestnik po zdjęciu gogli dzieli się wrażeniami z oglądanych materiałów VR z innymi uczestnikami w swojej grupie. Prowadzący zachęca, by każdy zwrócił uwagę w swoich wypowiedziach na to:
 - ⇒ co ich zainspirowało, co było interesujące.
 - ⇒ na podobieństwa i różnicach w aktywnościach, które pamiętają ze swojego młodzieńczego życia, a tymi prezentowanymi w VR.

4. Praca w grupach: Pomysły na aktywności inspirowane VR (10 minut)

- Prowadzący przekazuje grupom kartki i długopisy.
- Prosi, by każda grupa tworzy listę aktywności, które chciałyby wypróbować w rzeczywistości, zainspirowana oglądanymi filmami VR.
- Pytania pomocnicze:
 - Które z aktywności młodszych osób mogą być dostosowane do naszych potrzeb?
 - Jakie działania moglibyśmy podjąć sami lub w grupie przyjaciół?
- Grupy zapisują swoje pomysły na kartkach, które później zostaną zaprezentowane.

5. Omówienie przeżyć związanych z VR oraz prezentacja pomysłów wraz z podsumowaniem (20 minut)

Po zakończeniu seansu uczestnicy dzielą się z prowadzącym swoimi przeżyciami, emocjami i komentarzami związanymi z wykorzystaniem gogli VR.

- Następnie każda grupa przedstawia swoje propozycje aktywności i omawia, w jaki sposób chciałyby je zrealizować.
- Dyskusja o możliwościach wdrożenia tych pomysłów w codziennym życiu.
- Prowadzący podsumowuje warsztat, zachęcając seniorów do dalszego eksplorowania nowych technologii i realizowania pomysłów na aktywne spędzanie czasu i działań międzypokoleniowych.

6. Zakończenie (5 minut)

Prowadzący w pozytywnej atmosferze dziękuje za udział w spotkaniu. Informuje o innym możliwościach wykorzystania gogli i zaprasza do udziału w innych zajęciach.

3. Uwagi organizacyjne

Poniżej kilka porad i uwag organizacyjnych dla zainteresowanych realizacją Mobilnego Centrum Integracji Międzypokoleniowej w ramach opracowanego przez nas modelu działań międzypokoleniowych:

- **Zachęcajmy do interakcji społecznych**

VR może być narzędziem do wspólnej aktywności – po doświadczeniu wirtualnych filmów zachęcajmy seniorów do podzielenia się wrażeniami z innymi uczestnikami i odnoszenia się do własnych doświadczeń. Formę można zmieniać w zależności od możliwości i liczebności uczestników. Może to być rozmowa w formie dyskusji grupowej (w kole) lub w parach. Daje to możliwość budowania relacji i wymiany doświadczeń.

- **Kontrola sytuacji**

Z zasady prowadzący rozpoczyna od włączenia krótszego nagrania, po jego omówieniu przechodzi do następnego. Prowadzący cały czas powinien kontrolować stan samopoczucia uczestników. Przy informacji o jakichkolwiek problemach – zakończyć korzystania z gogli VR.

- **Ustal krótkie sesje z przerwami**

Warto planować sesje w VR na krótkie okresy (np. 5-10 minut), z przerwami pomiędzy doświadczeniami, aby zapobiec zmęczeniu lub zawrotom głowy. Przerwy są kluczowe dla utrzymania komfortu i pozytywnych wrażeń z korzystania z VR.

- **Dostosowanie treści do zainteresowań uczestników**

Zachęcamy, jeśli będzie taka potrzeba do wybierania innych treści, które będą interesujące i inspirujące dla seniorów. Możesz wcześniej zebrać ich preferencje i na tej podstawie dobrać filmy lub symulacje, np. wirtualne spacerunki po ich ulubionych miastach, zwiedzanie muzeów czy doświadczenia, które umożliwiają eksplorację miejsc, które zawsze chcieli odwiedzić. Kontakt z wirtualną rzeczywistością powinien dostarczać pozytywnych emocji.

- **Stan zdrowia i lęki**

Warto także pamiętać o tym, iż mimo zajęcia odbywają się w wirtualnej rzeczywistości, to mózg doświadcza zarówno pozytywnych emocji, jak i potencjalnych lęków. Warto zatem zapytać i znać obawy oraz lęki oraz potencjalne przeciwwskazania – stany chorobowe (np. padaczka, przebyty udar) Je także należy wziąć pod uwagę. (Np. osoba z lękiem przed wysokością nie powinna uczestniczyć w projekcjach filmów, które są na wysokości)

- **Dostosowanie tempa**

Niektórzy uczestnicy mogą potrzebować więcej czasu na przyzwyczajenie się do technologii VR. Jeśli dana osoba po pierwszym kontakcie w okularami nie chce z niej korzystać, nie powinniśmy jej zmuszać. Warto zaangażować taką osobę do obserwacji

innych uczestników i dyskusji o ich odczuciach i komentarzach. Można ponowić propozycję korzystania z narzędzia po krótkiej przerwie.

- **Wsparcie techniczne**

Warto być przygotowanym na trudności wynikające z kwestiami technicznymi. Warto by na miejscu była osoba, która będzie w stanie pomóc przy problemach z goglami VR.

- **Dostęp do sieci internetowej**

Wykorzystywane podczas warsztatów gogle (Oculus Quest 2 firmy Meta), aby móc działać powinny być podpięte do sieci internetowej. Warto być zabezpieczonym i posiadać własny modem lub sprawdzoną i stabilną sieć internetową w miejscu realizacji zajęć.

4. Informacje o wykorzystanym sprzęcie

W innowacji SENIOR W ŚWIECIE VR zostały zastosowane autonomiczne gogle Oculus Quest 2. To bezprzewodowe gogle VR, o odpowiednich parametrach dobranych do pracy z osobami w okresie późnej dorosłości na podstawie wcześniejszych doświadczeń projektowych Zespołu Stowarzyszenia CREO w ramach projektu „Senior w świecie VR”.

Zestaw Oculus Quest 2 składa się z gogli VR, dwóch kontrolerów dotykowych prawego i lewego (tzw. padów, zasilanych bateriami AA), ładowarki i wkładki dystansującej (przeznaczonej dla osób noszących okulary).



Gogle Oculus Quest 2 to urządzenie bardzo dobrej jakości, o wysokiej rozdzielczości ekranu 3664 x 1920 (1832 x 1920 na każde oko), posiadające wbudowany mikrofon i głośniki, będące kompatybilne z wieloma aplikacjami i programami. Dzięki temu ich użyteczność jest wszechstronna i znajdująca zastosowanie w wielu scenariuszach zajęć. Założeniem zastosowania konkretnego modelu gogli była również jak najniższa waga urządzenia w przypadku Oculus Quest 2 (503 gramy) oraz brak okablowania. Umożliwiło to zminimalizowanie odczucia dyskomfortu w trakcie noszenia i ułatwienie odbioru sprzętu przez osoby starsze lub/i osoby z niepełnosprawnościami.

Po bokach i w przedniej części gogli VR zlokalizowane są kamery, które odpowiadają za rozpoznanie terenu dookoła użytkownika. Przed rozpoczęciem korzystania z gogli użytkownik wyznacza tzw. bezpieczną strefę poruszania się, po wyjściu z której widoczny w goglach obraz wyłącza się i pokazuje nasze realne otoczenie - informując tym samym o opuszczeniu wyznaczonej strefy. W bocznej części obudowy znajduje się przycisk włączający/wyłączający. W dolnej części okularów znajduje się regulator głośności.

Na kontrolerach zlokalizowane są przyciski – ich stosowanie uzależnione jest od rodzaju aktywności podejmowanej w wirtualnym świecie. Aby rozpocząć korzystanie z wirtualnej rzeczywistości w goglach Oculus Quest 2 wymagane jest łącze internetowe i zalogowanie się na konto Facebook.

Opracowanie: dr Nina Woderska

Zdjęcia: archiwum Stowarzyszenia CREO

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER



Projekt partnerski realizowany w ramach konkursu „Inicjatywy na rzecz współpracy międzypokoleniowej – BeFORme” ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej,
konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej!



Dokument przygotowany w latach 2024-2025 roku w ramach projektu
WOLONTARIAT ŁĄCZY POKOLENIA realizowanego przez:



NorSensus
MEDIAFORUM

www.centrumcreo.pl