



# IFLY-SLOW

Grunnleggende økonomikompetanse for en bærekraftig  
livsstil og forvaltning av verdier

## Opplæringssett for deltakere





## Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
2. Bli kjent med prosjektet	4
3. Opplæring via apper	6
3.1. Varighet av opplæringen.	6
3.2. Innholdet i læringsappene	7
3.3 Hvordan starte opplæringen?	9
4. Eksamen	11
4.1. Hva du bør vite om eksamen	11
4.2. Hvordan starte eksamen?	12
5. Vedlegg	14
5.1. VEDLEGG A: Selvvurderingsspmå	14
5.2. VEDLEGG B: Kontrakt	19
5.3 VEDLEGG C: Sertifisering – Ferdighetskort	20



## 1. Innledning

Velkommen til IFLY-SLOW - «Nyskapende økonomisk kompetanse for en bærekraftig livsstil og forvaltning av verdier» - opplæringssett for deltakere! Dette settet er spesielt designet for læring via apper og er rettet mot deltakere og alle interesserte. Du vil finne materiale og nyttige tips for læring via apper.

IFLY-SLOW-prosjektet har som mål å hjelpe voksne (deltakere) i Europa med å forbedre sine økonomiske ferdigheter gjennom digital opplæring og fremme grunnleggende livsferdigheter for en bedre og mer bærekraftig livsstil.

Vi håper dette opplæringssettet vil være nyttig for din læring. Vi ser frem til å støtte deg på veien mot økonomisk sikkerhet!





Co-funded by  
the European Union



## 2. Bli kjent med prosjektet

Ta også en titt på de andre prosjektresultatene som er tilgjengelige på alle prosjektspråk: **engelsk, norsk, fransk, tysk og spansk** på prosjektnettstedet.

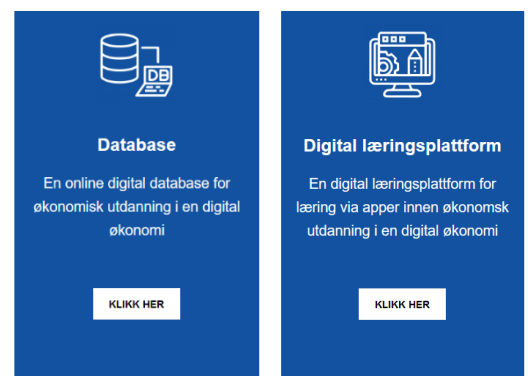
[www.iflyslow.com](http://www.iflyslow.com)



Figur 1: Gå til "HJEM" på IFLY-SLOW-nettstedet

De relevante IFLY-SLOW-prosjektresultatene for deg som deltakere er Resultat 1 - **Digital Database** (nyttige verktøy, videoer, applikasjoner, osv.) og Resultat 3 - **Den digitale plattformen for opplæring via apper**.

Prosjektresultat 2 - Læreplan og Resultat 4, pedagogisk håndbok, er primært rettet mot trenere.





For å forstå prosjektet og resultatene, kan du se de to videoene som er laget. **Video 1** introduserer prosjektet og prosjektmål, mens **Video 2** viser den digitale opplæringsplattformen og opplæring via apper. Få tilgang til videoene på nettstedet eller klikk på lenkene i tabellen nedenfor.

Tabell 1: Presentasjon og Video 1 og 2

<p><b>FILM 1</b></p> <p>For å finne ut mer om dette prosjektet, se denne filmen!</p> 	<p><b>Lenke til video 1</b></p> <p><a href="https://www.iflyslow.com/wp-content/uploads/2023/02/IFLYSLOW-Intro_Video1_NO.mp4">https://www.iflyslow.com/wp-content/uploads/2023/02/IFLYSLOW-Intro_Video1_NO.mp4</a></p>
<p><b>FILM 2</b></p> <p>Sjekk ut den spillbaserte læringsreisen!</p> 	<p><b>Lenke til video 2</b></p> <p><a href="https://www.iflyslow.com/wp-content/uploads/2023/02/IFLYSLOW-Instructions_Video2_NO.mp4">https://www.iflyslow.com/wp-content/uploads/2023/02/IFLYSLOW-Instructions_Video2_NO.mp4</a></p>



### 3. Opplæring via apper

Å lære gjennom apper er en morsom og interaktiv måte å lære på. Med app-basert læring kan du få tilgang til ulike aktiviteter og øvelser ved hjelp av PC, datamaskin eller mobil enhet. Det er fleksibelt, slik at du kan lære når som helst og hvor som helst. Du kan gå i ditt eget tempo og prøve så ofte du vil. Enten det handler om penger, digitale ferdigheter eller planleggingsferdigheter, er læring gjennom apper en praktisk og effektiv måte å skaffe seg kunnskap og forbedre ferdighetene dine på. Opplæringen er utformet på EQF-nivå 4 og språknivå (CEFR) fra A2 til B1.



Figur 3: Selvstyrt læring ([www.freepik.com](http://www.freepik.com))

#### 3.1. Varighet av opplæringen

Vær oppmerksom på at den foreslåtte tiden i tabellen for egenlæring via apper og blandet opplæringsøkt (interaksjon med treneren din) er omtrentlig og kan variere.

Tabell 2: Total varighet av IFLY-SLOW-opplæring inkludert blandet læringssesjoner og egenstyrt læring via apper

Uker	Blandede læringssesjoner med treneren (timer)	Egenlæring via apper (timer)	Sum
Uke 1	1	2,5	3,5
Uke 2		2,0	2,0
Uke 3	1	2,5	3,5
Uke 4		2,0	2,0
Uke 5	1	2,5	3,5
Uke 6		2,0	2,0
Uke 7		1,0	1,0
Uke 8	0,5	2,0	2,5
<b>TOTAL</b>	<b>3,5</b>	<b>16,5</b>	<b>20</b>



Figur 4: Varighet av hver læreenhet (LU) i timer

## 3.2. Innholdet i læringsappene

### Enhet 1: ØKONOMISK LÆRING I DEN DIGITALE ØKONOMIEN



risikostyringsstrategier.

I denne enheten vil du fordype deg i den digitale økonomiens verden, lære viktige økonomiske termer og begreper. Du vil utforske betydningen av økonomisk inkludering for bærekraftig vekst og forstå hvordan du kan håndtere makroøkonomiske effekter på budsjettet ditt. Hold deg oppdatert på trender innen den digitale økonomien og få en solid forståelse av risiko og

### Enhet 2: TRANSFORMASJON OG NYE KOMPETANSER



I løpet av denne enheten vil du skaffe deg essensielle ferdigheter for omstilling og endring i den digitale transformasjonens tidsalder. Du vil tilegne deg digitale endringsferdigheter, inkludert dataanalyse og cybersikkerhet, og sikre datasikkerhet. Oppdag nyttige digitale verktøy, utforsk online markedsføringsstrategier og lær om vanlige e-tjenester og mobiltefontjenester, noe som gir deg muligheten til å blomstre i den digitale tidsalderen.



### Enhet 3: PLANLEGGINGS- OG BUDSJETTERINGSFERDIGHETER



I løpet av denne enheten vil du lære om økonomisk planlegging, håndtering av inntekter og utgifter, utvikling av forretningsplaner, budsjettering, regnskap og administrasjon, utarbeidelse av balanse, beslutningstaking og økonomisk bærekraft. Etter denne leksjonen vil du ha kunnskap og ferdigheter til å ta informerte økonomiske beslutninger og langsiktig økonomisk planlegging.

### Enhet 4: FORSTÅELSE AV DIGITAL HANDEL



Ved slutten av denne enheten vil du ha en solid forståelse av hvordan du håndterer regningene dine, håndterer daglige transaksjoner og ulike betalingsmetoder. Du vil bli kjent med viktige begreper og fakta innen digital handel samt kunnskap om e-handel. Du vil også lære om reise som en del av digital handel.

### Enhet 5: FORBRUKERBESKYTTELSE OG FORVALTNING AV VERDIER



I denne enheten vil du utvikle essensielle ferdigheter innen forvaltning av verdier og pensjon. Du vil lære om effektive spare- og investeringsstrategier, utforske tiltak for å unngå avhengighet, og få kunnskap om ulike typer forsikringer. Du vil også få økt forståelse av forbrukerbeskyttelsespolitikk, forbrukerrettigheter og prosessen med å klage.





### 3.3. Hvordan starte opplæringen?

1. Åpne IFLY-SLOW-nettstedet: [www.iflyslow.com](http://www.iflyslow.com)

2. Klikk på nettsiden på "DIGITAL PLATTFORM".

Etter å ha sett de to videoene, tren dine økonomiske kunnskap.

3. Klikk på knappen "GÅ TIL LÆRINGSAPPS"



Figur 5: Knapp på nettsiden «GÅ TIL LÆRINGSAPPER»

4. Du vil bli ledet til siden for læringsapper, den ser slik ut (eksempel Enhets 1). Du vil finne enheter. Hver enhet består av et bilde for enheten, beskrivelse av hva denne leksjonen handler om og pluss en knapp "START LEARNING APPS"

## LÆRINGSAPPER



ENHET 1

### ØKONOMISK KOMPETANSE I EN DIGITAL ØKONOMI

I denne enheten vil du dykke inn i den digitale økonomiens verden og lære viktige økonomiske termer og begreper. Du vil utforske betydningen av økonomisk inkludering for bærekraftig vekst og forstå hvordan du kan håndtere makroøkonomiske effekter på budsjettet ditt. Hold deg oppdatert på trender i den digitale økonomien og utvikle en solid forståelse for risiko og strategier for risikostyring.



START Å LÆRE APPER

Figur 6: Side for læringsapper

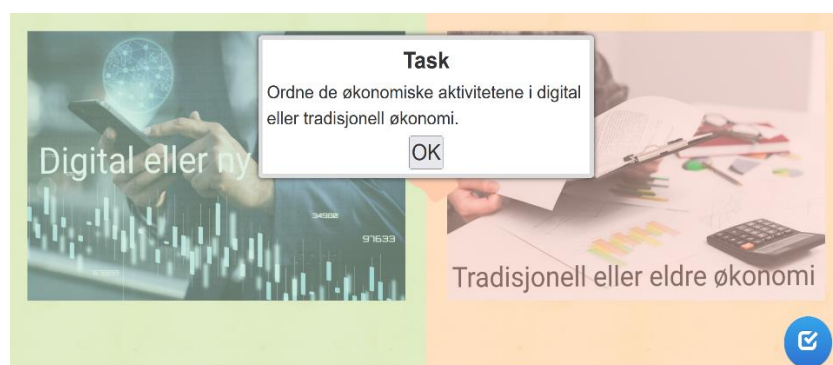


5. Når du har klikket på knappen "START LEARNING APPS", blir du dirigert til samlingen av apper for den enheten (eksempel Enhets 1).



Figur 7: Samling av læringsapper Enhets 1

6. Klikk på en app for å starte læringen. En ny nettleservindu åpnes for appen.



Figur 8: Eksempel på en læringsapp

7. Når du har fullført en app, fortsett med de resterende. Du kan prøve og løse appene så ofte du vil. Du kan også velge rekkefølgen selv.



## 4. Eksamen

### 4.1. Hva du bør vite om eksamen?

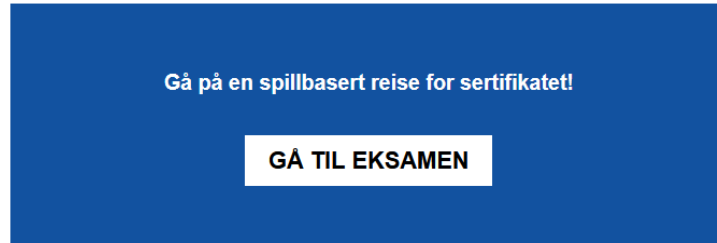
Etter at du har fullført opplæringen din, når du føler deg forberedt til eksamen, kan du avtale en dato med treneren din for eksamen. Eksamen vil ta 60 minutter, og du vil få 5 tilfeldige spørsmål. Hvis du trenger et nytt forsøk for å bestå eksamen, vil nye tilfeldige spørsmål bli gitt etter 60 minutter.

Tabell 3: Eksamenstid

Enheter	Eksamen	Minutter for eksamen
LU1: Økonomisk kompetanse i en digital økonomi	5 Apps	60 Minutes
LU2: Transformasjon og nye kompetanser		
LU3: Planleggings- og budsjetteringsferdighet		
LU4: Forståelse av digital handel		
LU5: Forbrukerbeskyttelse og formuesforvaltning		



#### 4.2. Hvordan starte eksamen?



Figur 9: Knapp på nettsiden «GÅ TIL EKSAMEN»

2. Denne første appen vil vises (kombiner tekst: "Klar til å starte eksamen" og "ja"). På dette tidspunktet har den automatiske timen på 60 minutter startet.



Figur 10: App for å starte eksamensprosessen

3. Du får 5 tilfeldige apper, en fra hver enhet, å løse.

4. Når eksamen er bestått, kan du laste ned sertifikatet ved å klikke på den blå knappen som vist i figuren



## EKSAMEN

Gratulerer, du klarte det! Klikk her for å laste ned sertifikatet ditt.

*Figur 11: Knapp for å laste ned sertifikatet*

5. For å validere sertifikatet må det signeres av treneren og stemples av organisasjonen (eksempel på sertifikat, se vedlegg).



*Figur 12: Reisen til ditt sertifikat (www.freepik.com)*

I vedleggene finner du **selvvurderings spørsmål**, en **opplæringskontrakt** og et eksempel på **sertifikat**.

Vennligst forbered deg godt til eksamen og nøl ikke med å kontakte treneren din hvis du har spørsmål eller trenger hjelp.

**LYKKE TIL!**



## 5. Vedlegg

### 5.1. VEDLEGG A: Selvvurderings spørsmål

Disse spørsmålene kan hjelpe deg med å vurdere hvor godt du lærer, sjekke forståelsen din og finne områder der du kan forbedre deg.

Tabell 4: Selvvurderings spørsmål enhet 1

Reflekter over hvordan du vil vurdere følgende elementer etter å ha studert Enhet 1: ØKONOMISK LÆRING I DEN DIGITALE ØKONOMIEN	
Elementer	Vurdering
Innsatsen du måtte legge ned i opplæringsprosessen.	1 2 3 4 5
Er du mer kjent med økonomisk læring i en digital økonomi nå?	1 2 3 4 5
Vet du forskjellen på digital økonomi kontra tradisjonell økonomi?	1 2 3 4 5
Forbedret du kunnskapen din om økonomiske termer og begreper?	1 2 3 4 5
Forstår du betydningen av økonomisk inkludering?	1 2 3 4 5
Kan du forklare hva bærekraftig vekst er?	1 2 3 4 5
Vet du hvordan du kan håndtere makroøkonomiske effekter på budsjettet ditt?	1 2 3 4 5
Forbedret du økonomikunnskapen din?	1 2 3 4 5
Er du oppdatert med de viktigste trendene innen den digitale økonomien?	1 2 3 4 5
Fikk du en solid forståelse av risiko og risikostyringsstrategier?	1 2 3 4 5
Vet du hvilke områder av denne lærlingenheten du fremdeles kan forbedre?	1 2 3 4 5



Vurdering		
1 = Ekstremt lavt / Ingenting / Aldri / Dårlig	3 = Lavt / Litt / Utilstrekkelig	5 = Mye / Alltid / Veldig bra
2 = Svært lavt / Svært lite / Svært utilstrekkelig	4 = Ganske mye / Godt / Tilstrekkelig	



Tabell 5: Selvurderingsspørsmål enhet 2

Reflekter over hvordan du vil vurdere følgende elementer etter å ha studert Enhet 2: TRANSFORMASJON OG NYE KOMPETANSER	
Elementer	Vurdering
Innsatsen du måtte legge ned i opplæringsprosessen.	1 2 3 4 5
Totalt sett, er du nå mer kjent med økonomisk kunnskap i en digital økonomi?	1 2 3 4 5
Forbedret du ferdighetene dine når det gjelder å tilpasse deg og omskole deg for digital transformasjon?	1 2 3 4 5
Ervervet du grunnleggende ferdigheter for digital transformasjon?	1 2 3 4 5
Har du kunnskap om dataferdigheter?	1 2 3 4 5
Har du lært hvordan du kan øke cybersikkerheten din og beskytte dataene dine?	1 2 3 4 5
Har du oppdaget nyttige digitale verktøy?	1 2 3 4 5
Utforsket du strategier for markedsføring på nett?	1 2 3 4 5
Er du kjent med vanlige e-tjenester?	1 2 3 4 5
Forbedret du kunnskapen din om mobile tjenester?	1 2 3 4 5
Vet du i hvilke områder av denne læringsenheten du fortsatt kan forbedre deg?	1 2 3 4 5





Vurdering		
1 = Ekstremt lavt / Ingenting / Aldri / Dårlig	3 = Lavt / Litt / Utilstrekkelig	5 = Mye / Alltid / Veldig bra
2 = Svært lavt / Svært lite / Svært utilstrekkelig	4 = Ganske mye / Godt / Tilstrekkelig	



Tabell 6: Selvvurderingsspmåål enhet 3

Reflekter over hvordan du vil vurdere følgende elementer etter å ha studert Enhet 3: PLANLEGGING- OG BUDSJETTERINGSFERDIGGHETER	
Elementer	Vurdering
Innsatsen du måtte legge ned i opplæringsprosessen.	1 2 3 4 5
Totalt sett, har du nå mer kunnskap om digital økonomi?	1 2 3 4 5
Lærte du om økonomisk planlegging?	1 2 3 4 5
Kan du administrere inntekter og utgifter?	1 2 3 4 5
Vet du hvordan du utvikler en forretningsplan?	1 2 3 4 5
Vet du hvordan du setter opp og balanserer budsjettet ditt?	1 2 3 4 5
Har du lært om regnskap og administrativ støtte?	1 2 3 4 5
Forbedret du kunnskapen din om balanse regnskap?	1 2 3 4 5
Kan du velge det mest fornuftige og fornuftige alternativet blant forskjellige tilbud?	1 2 3 4 5
Kjenner du til strategier for økonomisk bærekraft?	1 2 3 4 5
Vet du hvilke områder av denne læringsenheten du fortsatt kan forbedre deg i?	1 2 3 4 5

### Vurdering

1 = Ekstremt lavt / Ingenting  
/ Aldri / Dårlig

3 = Lavt / Litt / Utilstrekkelig

5 = Mye / Alltid / Veldig bra



2 = Svært lavt / Svært lite / Svært utilstrekkelig	4 = Ganske mye / Godt / Tilstrekkelig	
--	---------------------------------------	--



Tabell 7: Selvvurderingsspørsmål enhet 4

Reflekter over hvordan du vil merke følgende elementer etter å ha studert	
Enhet 4: FORSTÅELSE AV DIGITAL HANDEL	
Elementer	Vurdering
Innsatsen du måtte legge ned i opplæringsprosessen.	1 2 3 4 5
Totalt sett, er du nå mer kjent med økonomisk kunnskap i en digital økonomi?	1 2 3 4 5
Kan du administrere regningene dine?	1 2 3 4 5
Kan du håndtere daglige transaksjoner?	1 2 3 4 5
Forbedret du deg på handelstrender?	1 2 3 4 5
Lærte du om ulike betalingsmåter?	1 2 3 4 5
Er du kjent med viktige begreper innen netthandel?	1 2 3 4 5
Kjenner du til metoder for å kjøpe reiser digitalt?	1 2 3 4 5
Ervervet du kunnskap om digital handel?	1 2 3 4 5
Fikk du kunnskap om e-handel og noen fakta? 1	1 2 3 4 5
Vet du hvilke områder av denne læringsenheten du fortsatt kan forbedre deg i?	1 2 3 4 5

Vurdering		
1 = Ekstremt lavt / Ingenting / Aldri / Dårlig	3 = Lavt / Litt / Utilstrekkelig	5 = Mye / Alltid / Veldig bra



2 = Svært lavt / Svært lite / Svært utilstrekkelig	4 = Ganske mye / Godt / Tilstrekkelig	
---	--	--



Tabell 8: Selvvurderingsspørsmål Enhet 5

Reflekter over hvordan du vil vurdere følgende elementer etter å ha studert	
Enhet 5: FORBRUKERBESKYTTELSE OG FORVALTNING AV VERDIER	
Elementer	Vurdering
Innsatsen du måtte legge ned i opplæringsprosessen.	1 2 3 4 5
Totalt sett, er du nå har du nå mer kompetanse om digital økonomi?	1 2 3 4 5
Ervervet du ferdigheter innen verdiforvaltning og pensjon?	1 2 3 4 5
Forbedret du dine kunnskaper om begreper knyttet til forbrukerbeskyttelse?	1 2 3 4 5
Utviklet du spare- og investeringsstrategier?	1 2 3 4 5
Har du lært hvordan du unngår avhengighet?	1 2 3 4 5
Fikk du kunnskap om ulike typer forsikringer?	1 2 3 4 5
Er du kjent med forbrukerpolitikk og finansielle innovasjonstrender i EU?	1 2 3 4 5
Forstår du dine forbrukerrettigheter?	1 2 3 4 5
Vet du om forbrukerklager?	1 2 3 4 5
Vet du hvilke områder av denne læringsenheten du fortsatt kan forbedre deg i?	1 2 3 4 5



Vurdering		
1 = Ekstremt lavt / Ingenting / Aldri / Dårlig	3 = Lavt / Litt / Utilstrekkelig	5 = Mye / Alltid / Veldig bra
2 = Svært lavt / Svært lite / Svært utilstrekkelig	4 = Ganske mye / Godt / Tilstrekkelig	



## 5.2. VEDLEGG B: Kontrakt

# Kontrakt mellom

### 1) Partner A) navn på prosjektpartner for

IFLY-SLOW i

\_\_\_\_\_ (land),

\_\_\_\_\_ (adresse),

\_\_\_\_\_ (telefon),

\_\_\_\_\_ (e-post)

### 2) Partner B) og deg som lærende:

- Etternavn: \_\_\_\_\_
- Fornavn: \_\_\_\_\_
- Adresse: \_\_\_\_\_
- Land: \_\_\_\_\_
- Kontinent: \_\_\_\_\_
- E-post: \_\_\_\_\_
- Mobil: \_\_\_\_\_
- Mållandet du ønsker å lære for: \_\_\_\_\_
- Underskrift på kontrakten:
- Partner A) \_\_\_\_\_
- Partner B) \_\_\_\_\_





### 5.3. ANNEX C: Certification – Skills Card






**Eksempel**

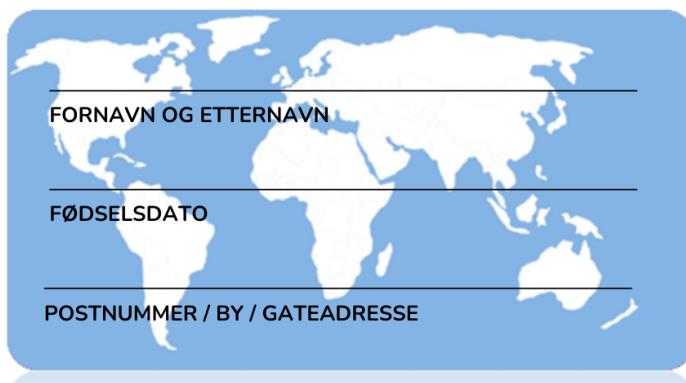
# FERDIGHETSKORT



## NYSKAPENDE ØKONOMISK KOMPETANSE: BÆREKRAFTIG LIVSSTIL OG FORVALTNING AV VERDIER

**BEKREFTELSE AV PROBLEM:** Dette kortet bekrefter vellykket gjennomføring av disse fem enhetene innen økonomisk kompetanse på European Qualifications Framework **(EQF) nivå 4** og Common European Framework of Reference for Languages **(CEFR) fra A2 til B1**.

-  1. Økonomisk kompetanse i en digital økonomi
-  2. Transformasjon og nye kompetanser
-  3. Ferdigheter i planlegging og budsjettering
-  4. Forståelse av digital handel
-  5. Forbrukerbeskyttelse og formuesforvaltning



FORNAVN OG ETTERNAVN

---

FØDSELSDATO

---

POSTNUMMER / BY / GATEADRESSE

ORGANISASJON  
STEMPEL OG SIGNATUR

UTGIVELSESDATO

Prosjektnummer: 2021-1-NO01-KA220-ADU-000035319

Dette prosjektet er finansiert med støtte fra Europakommisjonen. Denne publikasjonen gjenspeiler kun forfatterens synspunkter, og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk som kan gjøres av informasjonen som er inneholdt deri.

