



Dzień 1:

Dzień poświęcony podstawom obsługi komputera, łączeniu się z siecią, bezpieczeństwu w sieci (programy antywirusowe, ochrona danych, ochrona przed phishingiem i socjotechniką) oraz wykorzystaniu Internetu do „załatwiania” spraw urzędowych (Profil zaufany, Internetowe Konto Pacjenta, E-urząd).

Temat 1: Podstawy obsługi komputera i dbania o jego kondycję. To wstęp do obsługi komputera. Celem tego modułu jest wyposażenie seniorów w niezbędną wiedzę o tym jak wykonywać podstawowe operacje na komputerze i jak radzić sobie z błędami i problemami, które mogą się na nim pojawiać. Każdy senior po ukończeniu tego modułu wie w jaki sposób włączyć komputer, nawiązać połączenie z Internetem oraz jakie urządzenia podłączyć do komputera, aby np. wziąć udział w webinarium.

- Komputer, czyli co? - Typy sprzętów (PC, laptopy) i różnice pomiędzy nimi;
- Myszy, kamery i inne bajery - Omówienie podstawowych urządzeń podłączanych do komputerów: myszki, mikrofony, kamery, słuchawki, gniazda, do których się je podłącza (USB, Jack) oraz ewentualnych problemów, które mogą dzielić się na sprzętowe (hardware) i błędy oprogramowania (software/sterowniki);
- Komputer na lata - Podstawy konfiguracji i użytkowania komputera: jak prawidłowo eksploatować komputer, tak aby długo nam posłużył (włączanie, logowanie, wyłączanie i instalowanie aktualizacji);
- Jak nie zgubić się w komputerze - Sposoby nawigacji po pulpicie i folderach, poznanie podstawowych programów i ustawień (ustawienia, panel dodawania drukarki, kosz, folder pobrane, moje dokumenty);
- Internet – Poznanie sposobów łączenia się z Internetem: Sieci Wi-Fi, połączenie kablowe. Ćwiczenia z łączenia z Internetem. Możliwe sposoby rozwiązywania problemów z Internetem.

Temat 2: Cyberbezpieczeństwo. To kluczowa wiedza i kluczowe umiejętności, które powinien posiadać każdy użytkownik sieci, w zakresie bezpiecznego poruszania się po Internecie oraz ochrony swoich danych osobowych.

- Przeglądarki: jak wyszukiwać informacje w sieci?
- Przeglądarka i podstawy bezpiecznego poruszania się w Internecie: w co klikać, a co omijać?
- Tworzenie/zabezpieczanie naszego konta mailowego;
- Tworzenie oraz przechowywanie bezpiecznych haseł;
- Oprogramowanie antywirusowe;
- Prywatność w sieci;
- Obrona przed socjotechniką – Jak rozpoznać, że ktoś podszywa się pod członka rodziny lub policjanta.

Temat 3. Co mogę zrobić przez Internet? To moduł dla wszystkich tych, którzy zastanawiają się nad tym co jeszcze mogę zrobić przez Internet i jak komputer lub smartfon może ułatwić moje życie (np. załatwienie spraw urzędowych).

- Profil zaufany
- E-urząd
- Internetowe Konto Pacjenta.

Dzień 2:

Dzień poświęcony podstawom obsługi smartfonu, łączeniu się z siecią, wykorzystaniu mediów społecznościowych do komunikacji i podtrzymywania relacji oraz wykorzystaniu Internetu i smartfonu do dowolnych czynności zaproponowanych przez grupę. Uczestnicy szkoleń mogą w tym dniu pracować na własnych sprzętach lub tabletach zapewnionych przez Fundację PFR.

Temat 1: Podstawy obsługi smartfonu. To wstęp do obsługi smartfonu. Celem tego modułu jest wyposażenie uczestników w niezbędną wiedzę o tym jak wykonywać podstawowe operacje na smartfonie i jak radzić sobie z błędami i problemami, które mogą się na nim pojawiać. Każdy uczestnik po ukończeniu tego modułu, wie w jaki sposób włączyć smartfon, nawiązać połączenie z Internetem oraz jakie aplikacje włączyć, aby np. wziąć udział w webinarium.

- Smartfony z podziałem na firmy, z podziałem na system operacyjny (Android, IOS);
- Podstawowe funkcje smartfonów – telefon, aparat, Internet, aplikacje;
- Podstawy konfiguracji i użytkowania smartfonu;
- Sposoby nawigacji po pulpicie telefonu, pasku stanu i w zakładce ustawienia;
- Sieci internetowe (Wi-Fi, transfer danych);
- Jak podłączyć się do Internetu i podstawy rozwiązywania problemów z Internetem;
- Jak zainstalować aplikację np. Daily Art.

Temat 2: Komunikatory. To temat mający pokazać znaczenie Internetu i urządzeń cyfrowych w nawiązywaniu, podtrzymywaniu i dbaniu o kontakt i relacje z bliskimi. Uczestnicy poznają popularne aplikacje do połączeń, wysyłania wiadomości lub wideokonferencji.

- Sposoby nawiązywania kontaktu i aplikacje;
- Pisanie i odbieranie wiadomości oraz wykonywanie połączeń audio/video;
- Spotkania zdalne: włączanie i wyłączanie kamery i mikrofonu;
- Udostępnianie ekranu w trakcie połączenia;
- Przydatne aplikacje: Whatsapp, Messenger, Signal.

Temat 3: Do wyboru (Turystyka, Media społecznościowe, Kultura). Ostatnim blokiem jest blok, którego tematykę mogą wybrać sami uczestnicy warsztatów. Celem tego bloku jest pokazanie nowych możliwości jakie daje Internet i zachęcenie uczestników do namysłu w jaki sposób mogą oni wykorzystać nowo zdobyte umiejętności w rozwijaniu własnych pasji i zainteresowań:

Turystyka:

- Jak dojadę i mapy Google;
- Planowanie noclegów z booking.com;
- Jak zaplanować wycieczkę do muzeum lub wakacje?

Media społecznościowe:

- Czym są media społecznościowe?
- Facebook, Instagram i TikTok - co wybrać do kontaktu z bliskimi;
- Na co uważać w mediach społecznościowych;

Kultura:

- Aplikacje kulturalne (Daily Art, Google Arts & Culture);
- Muzea, kina i galerie w naszej okolicy (jak je znaleźć i jak kupić bilet);
- Podcasty, Video i e-booki, czyli co jeszcze potrafi mój smartfon/tablet.