



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
SIECI  
WSPARCIA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Program doradztwa indywidualnego dla osób zależnych w projekcie „Drżąca sieć”

**Uczestnicy:** 7 osób zależnych – beneficjentów ostatecznych ze stowarzyszenia osób z chorobą Parkinsona

**Temat doradztwa:** podstawy obsługi komputera i korzystania z Internetu

### Cele edukacyjne:

- Zapoznanie z podstawową obsługą komputera
- zapoznanie z podstawami używania internetu
- zapoznanie z pocztą elektroniczną
- jak korzystać z narzędzia Google Hangouts w celu przeprowadzenia wideokonferencji

**Czas trwania:** 10 godzin

**Potrzebne środki techniczne:** komputer przenośny lub stacjonarny , dostęp do internetu w domu osoby zależnej.

### Przebieg szkolenia:

Szkolenia powinny trwać około 2 miesięcy i odbywać się w domach osób starszych zależnych, na ich sprzęcie komputerowym i w przyjaznym i znanym otoczeniu.

Szkolenia powinien prowadzić trener z wykształceniem informatycznym, najlepiej z praktyką andragogiczną.

Zajęcia rozpocząć należy od ustalenia, w jaki sposób osoba zależna kontaktuje się z komputerem (czy używa myszki czy touchpada, czy potrzebuje trackballa lub mikrofonu).

Zakres materiału i czas przeznaczony na jego opanowanie, jest oczywiście tylko ramowy – każda osoba zaczyna z innego poziomu umiejętności i każda w innym tempie przyswaja nowe wiadomości. Spotkania powinny odbywać się po 1 godzinie, chyba że osoba zależna wyrażała chęć na dłuższą naukę.

Należy zadbać o to, by nauka nie wywołała znużenia i zmęczenia.

### 1. Wprowadzenie – 2 godz.

Omówienie zadań związanych z podstawową obsługą komputera oraz omówienie podstawowej obsługi systemu operacyjnego Windows. Uczestnik powinien nauczyć się samodzielnych działań związanych z obsługą komputera oraz używaniem systemu operacyjnego Windows.

- jak włączyć komputer
- Korzystanie z myszy (trackballa)- podstawowe ćwiczenia z myszką
  - Trzymanie myszy (trackballa) i poruszanie nią.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
SIECI  
WSPARCIA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



- Wskazywanie i klikanie (kiedy klikać lewym przyciskiem, kiedy prawym a kiedy klikać dwa razy)
- Dostosowanie ustawień myszki (trackballa) do indywidualnych potrzeb i umiejętności (lewo i praworęczność, szybkość klikania, wygląd wskaźnika myszki itp.)
- ćwiczenia na pulpicie
  - korzystanie z Menu Start
  - Otwieranie i zamykanie programów
  - Obsługa okien
  - Porządkowanie pulpitu
- podstawowe ćwiczenia na klawiaturze
  - duże litery i znaki specjalne
  - polskie litery
  - niektóre skróty klawiaturowe
- podstawowe informacje o katalogach (folderach)

## 2. Internet - podstawy – 2 godz.

Omówienie podstawowych pojęć związanych z Internetem, korzystanie z przeglądarek stron internetowych, portali społecznościowych, wyszukiwarek internetowych różnych firm. Ponadto użytkownicy powinni zapoznać się z zainstalowanym programem antywirusowym. Uczestnik powinien samodzielnie posługiwać się wybranymi przeglądarkami internetowymi:

- przeglądarka a wyszukiwarka
  - Okno przeglądarki Google Chrome
- ćwiczenie wyszukiwania w Google
- surfowanie w Internecie
- używanie kart przeglądarki
- tworzenie i usuwanie zakładek

## 3. Konto e-mail – 1 godz.

Omówienie korzystania z różnych sposobów przeglądania poczty internetowej. Omówienie programów pocztowych oraz omówienie korzystania z programu pocztowego udostępnionego przez dostawcę usług pocztowych. Uczestnik powinien umieć posługiwać się wybranym przez siebie programem pocztowym. UCZESTNIK MUSI BYĆ POINFORMOWANY O POTENCJALNYCH SKUTKACH OTWIERANIA E-MAILI OD NIEZNANYCH OSÓB.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
SIECI  
WSPARCIA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



- zakładanie konta e-mail (Gmail)
- wysyłanie i odbiór e-maili
- wysyłanie i odbiór e-maili z załącznikiem
- zarządzanie kontaktami
- bezpieczeństwo

#### 4. Inny sposób komunikowania przez Internet – Google Hangouts – 2godz.

Omówienie możliwości korzystania z wideokonferencji przy pomocy programu Hangouts.

Uczestnik powinien umieć samodzielnie obsługiwać program Hangouts w podstawowym zakresie:

- Korzystanie z rozszerzenia Hangouts do Chrome lub aplikacji komputerowej albo mobilnej Hangouts
- rozpoczynanie czatu
- rozpoczynanie rozmów wideo indywidualnych i grupowych
- zakończenie rozmowy
- Zarządzania kontaktami
- Wyszukiwanie nowych osób
- dołączanie do grupowej rozmowy wideo

#### 5. Cały świat w zasięgu... komputera – 2 godz.

Zapoznanie się z innymi użytecznymi programami. Użytkownik powinni poznać sposoby korzystania z portali społecznościowych (np. Facebook), sposoby korzystania z portali informacyjnych (rozkłady jazdy, rozkłady lotów, harmonogramy imprez kulturalnych itp.), streetview – wirtualne spaceru:

- Facebook – co to takiego
- wykorzystanie map Google
- wirtualne spaceru po innych krajach – Google Earth
- zwiedzanie wirtualnych muzeów

#### 6. Google Hangouts – grupowe połączenia – 1 godz.

Celem zajęć jest nabycie umiejętności nawiązywania połączeń grupowych, jak i dołączanie do trwającej wideokonferencji grupowej.

- Inicjowanie wideokonferencji
- Zakończenie udziału w wideokonferencji



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH - AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
**SIECI  
WSPARCIA**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



- Dołączanie dodatkowych osób do trwającej wideokonferencji
- Usuwanie pojedynczych osób z wideokonferencji