



# Дигитална писменост и самодоверба на Интернет

Курс за е-учење со оригинален пристап наменет за лица на возраст од 45 до 65 години, кој ќе ве оспособи да се движите низ дигиталниот свет со целосна самодоверба.

Финансирано од Европската унија. Ставовите и мислењата изразени овде се само на авторот(ите) и не мора нужно да ги одразуваат ставовите на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не сносат одговорност за нивната содржина.



# Зошто дигиталната писменост е важна

## Секојдневниот живот станува дигитален

Секојдневните услуги како што се здравствена заштита, банкарство и др. сè повеќе се достапни на онлајн. Без дигитални вештини, луѓето може да имаат потешкотии да пристапат до важни услуги и социјални врски. Програмите за дигитална писменост ги оспособуваат повозрасните лица со вештини и им даваат самодоверба за да се движат низ технологијата, подобрувајќи ја нивната независност и намалувајќи ги чувствата на изолација.

## Оспособување

Стекнувањето дигитални вештини ви помага да останете поврзани со семејството, да пристапувате до информации и целосно да учествувате во современото општество. Овој курс ќе помогне да се премостат сите празнини во знаењето на соодветен начин.



# Цели на курсот

До крајот на овој курс, ќе можете да:



Разберете ги клучните дигитални концепти

Разликувајте хардвер наспроти софтвер и објаснете ги основните интернет концепти.



Користете ги уредите со сигурност

Извршувајте основни задачи и на компјутер и на паметен телефон или таблет.



Справувајте се со секојдневните онлајн задачи

Е-пошта, пораки, пребарување на веб, онлајн формулари, купување и многу повеќе - со леснотија.



Користете дигитални вештини на работа

Пишете професионални е-пошта, управувајте со документи, барајте работа или информации онлајн.



Останете безбедни онлајн

Применете ги најдобрите практики за безбедност и приватност за да се заштитите на интернет.



# Преглед на курсот

Покриени теми:

01

---

## Вовед и цели

Цели на курсот и важноста на дигиталната писменост

03

---

## Користење дигитални уреди

Навигација на компјутери и мобилни уреди

05

---

## Професионална употреба

Е-пошта етикета, документи, платформи за барање работа

07

---

## Вежби и совети за самодоверба

Активности за вежбање и стратегии за градење самодоверба

02

---

## Дигитални концепти

Основи на хардвер, софтвер и Интернет

04

---

## Секојдневни задачи онлајн

Комуникација, прелистување, онлајн формулари, купување

06

---

## Онлајн безбедност и приватност

Безбедно чување на вашите информации и уреди

08

---

## Резиме и следни чекори

Клучни заклучоци и идни ресурси за учење



## Совети за успешен процес на учење

### Одвојте време

Овој курс е со сопствено дизајнирано темпо на учење. Паузирајте или повторете ги модулите по потреба. Учењето технологија не е трка. Додека учите потребно да одете со пријатно темпо.

### Практично вежбање

Кога и да е можно, следете ги лекциите и упатствата на вашиот сопствен уред. Испробајте ги примерите и на компјутер и на паметен телефон за да изградите дигитални искуства и знаења.

### Останете љубопитни и трпеливи

Нормално е да се чувствувате предизвикани. Ако нешто е збунувачки, длабоко вдишете и прочитајте повторно или побарајте помош. Учењето нови работи станува полесно со вежбање, и ќе се подобрите.

### Користете ресурси за поддршка

Слободно запишувајте белешки. Ако имате потешкотии, побарајте помош од иконите за помош на екранот, вградените туторијали или прашајте го тренерот. Ниедно прашање не е глупаво прашање.



# Дигитални концепти

Градежните блокови на дигиталниот свет

Пред да се впуштиме во практични активности, да разјасниме некои основни концепти: од што се состојат вашите уреди и како функционира Интернетот. Разбирањето на овие основи ќе го олесни разбирањето на сè друго.



Хардвер

Физички уреди што можете да ги допрете



Софтвер

Програми и инструкции



Интернет

Глобална мрежа која поврзува уреди



# Што е Хардвер?

## Хардвер = Физички уреди

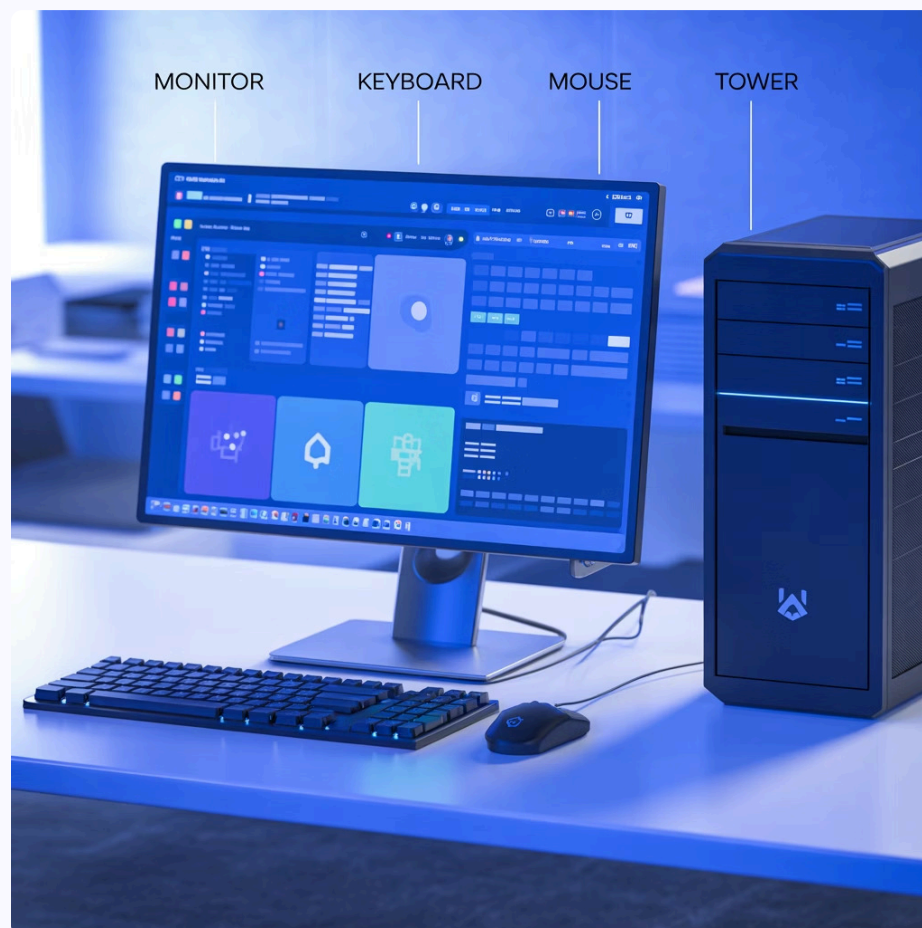
Делови од технологијата што можете да ги видите и допрете. Ова вклучува компјутери, паметни телефони, таблети и периферни уреди како тастатури или печатачи.

## Примери

Вашиот лаптоп или десктоп, мониторот (екранот), глумчето и тастатурата се вбројуваат во хардвер. На паметен телефон, екранот, куќиштето, батеријата и камерата се хардверски компоненти.

## Клучна поента

Хардверот е во суштина телото на уредот - електронските и физичките делови кои ја вршат работата додека софтверот ја врши функцијата.





# Што е софтвер (и OS)?

1

Софтвер = Програми/Апликации

Инструкциите што му кажуваат на хардверот што да прави. Софтверот е нематеријален дел од компјутерот. Него го користите, но не можете да го допрете. Примери: апликација за е-пошта, веб-прелистувач или игра.

2

Оперативен систем (OS)

Посебен вид софтвер што го води целиот уред. Тој управува со хардверот и другите апликации. На пример, Windows 10 или 11 на компјутер, macOS на Apple компјутер, Android на многу паметни телефони или iOS на iPhone.

3

Апликации

Апликации се софтверски алатки за специфични задачи (како Word за пишување документи или WhatsApp за пораки). Апликациите работат врз оперативниот систем.

**Клучна точка:** Софтверот е како „ум“ на уредот. Тој ги вклучува и ОС (кој контролира сè) и апликациите (кои ви овозможуваат да извршувате задачи).



# Што е Интернетот?

## Интернетот = Глобална мрежа

Тоа е огромна мрежа на компјутери и сервери ширум светот. Кога вашиот уред е поврзан (преку Wi-Fi или мобилни податоци), тој може да испраќа и да прима информации преку оваа мрежа.

## Како функционира

Замислете го Интернетот како меѓународен автопатски систем за податоци. Вашиот компјутер/ телефон го користи овој „пат“ за да стигне до други компјутери. Кога посетувате веб-страница, вашиот уред презема податоци од друг компјутер (сервер) преку Интернетот.

## Поврзување

За да го користите Интернетот, вообичаено е да се поврзете преку Интернет провајдер (ISP) кој обезбедува домашен Wi-Fi, жична врска или преку мобилни податоци на паметен телефон. Стабилната интернет конекција ви овозможува пристап до веб-страници, е-пошта, социјални медиуми и многу повеќе.



# Веб прелистувачи и веб-страници

## Прелистувач

Софтверска апликација (на пр. Google Chrome, Safari, Firefox, Edge) која ви овозможува пристап до веб. Тоа е вашиот „прозорец“ кон Интернетот - го отворате за да посетувате веб-страници.

## Веб-страница

Збирка на поврзани страници на веб (како онлајн книга или брошура). Секоја страница има уникатна адреса (URL). На пример, [www.example.com](http://www.example.com) е адреса на веб-страница.

## Користење на прелистувач

За да посетите страница, можете да ја напишете нејзината адреса или да користите пребарувач (како Google). Прелистувачот ќе ја прикаже страницата за вас. Навигирате со кликање на линкови или користење на менија во рамките на страницата.

## Пребарувач

Алатка (на пр. Google, Bing) која помага да се најдат веб-страници/страници по клучни зборови. Наместо да ја знаете точната адреса, можете да пребарувате „најдобар рецепт за тестенини“ и да кликнете на резултатите.





# Брза Проверка – Концепти

## Вежба за Размислување

Одвојте момент да го зацврстите вашето разбирање со овие прашања:

**1** Идентификувајте Хардвер наспроти Софтвер  
Погледнете го вашиот уред.  
Можете ли да именувате една хардверска компонента (на пр. екранот или тастатурата) и една софтверска програма (на пр. вашата апликација за е-пошта или прелистувач) што ја користите редовно?

**2** Интернет Конекција  
Дали знаете како вашиот уред е моментално поврзан на интернет (името на Wi-Fi мрежата или мобилни податоци)? Одвојте момент да ја пронајдете иконата за Wi-Fi или индикаторот за сигнал на вашиот екран.

**3** Пробајте Пребарување  
Ако имате отворен прелистувач, обидете се да внесете едноставно барање (на пример, времето во вашиот роден град) во Google или друг пребарувач. Забележете како прелистувачот ги прикажува резултатите од интернетот.



# Користење дигитални уреди

Практична работа со компјутери и паметни телефони

Во овој дел, ќе научиме како да ракуваме со десктоп/лаптоп компјутер и паметен телефон или таблет. Ќе се запознаете со основните контроли, навигацијата низ интерфејсот и извршувањето едноставни задачи на двата типа уреди.



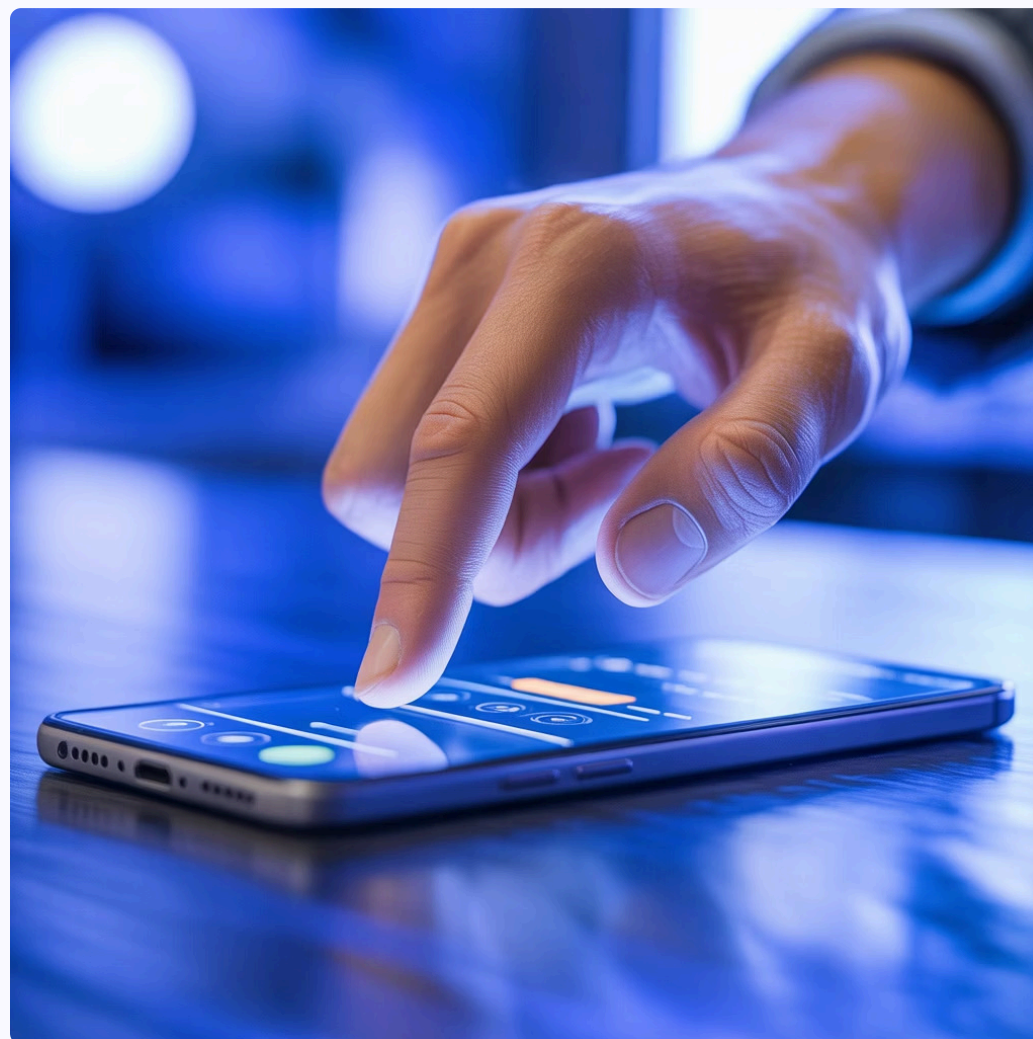
# Основни контроли – глушец, тастатура и екран на допир

## Користење компјутер



Интеракцијата ја вршите со помош на тастатура (за пишување текст) и глушец (или подлога на лаптопи). Показувачот на глумчето ви овозможува да покажувате и кликате на елементи на екранот. Еден клик за да изберете или отворите работи, двоен клик на иконите за да стартувате програми, и клик-и-влечи за да преместувате ставки или да означите текст.

## Користење паметен телефон/таблет



Интеракцијата ја вршите со екран на допир користејќи ги вашите прсти. Допрете за да изберете (исто како клик со глушец). Повлечете (лизгајте со прстот) за да се движите низ страници или да префрлувате екрани. Стиснете со два прста за да одзумирате, и раширете два прста за да зумирате (на пр., на фотографии или веб-страници).

**Пишување на мобилен:** Наместо физичка тастатура, телефоните/таблетите прикажуваат виртуелна тастатура на екранот кога треба да пишувате. Допирате ги буквите. Автоматската корекција може да помогне при правописот.

- ☐ **Совет:** Вежбајте основни дејства: на вашиот компјутер, поместете го глумчето и набљудувајте го показувачот; на вашиот телефон, обидете се да повлечете лево и десно на почетниот екран. Удобноста со овие движења е основа за сè друго.

# Навигација низ интерфејсот

1

## Работна површина на компјутерот

Откако ќе се најавите, ќе ја видите работната површина (главниот екран) со икони. На дното (на Windows) е лентата со задачи со менито „Старт“. Можете да кликнете на менито „Старт“ за да најдете програми/апликации. Отворените прозорци може да се минимизираат, максимизираат или затворат (побарајте ги копчињата \_ □ X).

2

## Почетен екран на паметен телефон

Почетниот екран на вашиот телефон е како мини работна површина. Има икони на апликации распоредени во мрежа. Можеби имате повеќе страници на почетниот екран - лизгајте лево/десно за да се движите низ нив. На дното, обично има фиксен ред икони на омилени апликации.

3

## Известувања и статус

Двата уреди прикажуваат икони за статус. На компјутер, погледнете долу десно (системска лента) за време, Wi-Fi, икони за јачина на звук. На телефон, горната лента прикажува сигнали (батерија, мрежа, известувања). Обично можете да повлечете надолу од горниот дел на екранот на телефонот за да видите детални известувања.

4

## Префрлување помеѓу апликации

На компјутер, ако имате отворено повеќе прозорци, можете да се префрлате со кликување на прозорецот или неговата икона во лентата со задачи. На паметен телефон, користете го префрлувачот на апликации (често со повлекување нагоре или допирање на квадратна навигациска копче) за да скокате помеѓу отворените апликации.

# Поврзување на Интернет



## Wi-Fi на компјутер

Кликнете на иконата за Wi-Fi долу десно (Windows) или на горната лента (Mac) и изберете ја вашата мрежа од листата, потоа внесете ја лозинката доколку веќе не сте поврзани. Откако ќе се поврзете, ќе видите јасен симбол за Wi-Fi.



## Wi-Fi на паметен телефон

Најдете ги Постапките (икона со запченик). Побарајте „Wi-Fi“ - проверете дали е вклучено, потоа допрете го името на вашата домашна мрежа и внесете ја лозинката доколку е потребно. Откако ќе се поврзете, икона за Wi-Fi се појавува на горниот дел од екранот.



## Мобилни податоци

Ако имате план за податоци на вашиот паметен телефон, можете да користите интернет преку мобилна мрежа кога Wi-Fi не е достапен. Ова е означено со симбол 4G/5G или LTE на статусната лента.

- ❏ **Совет:** Одвојте момент да проверите: дали сте поврзани сега преку Wi-Fi (побарајте ја таа икона) или кабел? Знаењето како сте онлајн ќе помогне при решавање проблеми ако нешто не се вчитува.

# Отворање и затворање апликации

## На компјутер

За да отворите апликација (програма), можете да кликнете двапати на нејзината икона на работната површина или да ја најдете во менито Start/папката Апликации. Откако ќе се отвори, се појавува прозорецот на апликацијата. За да ја затворите апликацијата, кликнете на X во горниот агол на прозорецот (Windows) или на црвената точка (Mac). Можете исто така да одите во „File > Exit“ во менито.



## На паметен телефон

За да отворите апликација, треба да ја допрете нејзината икона на почетниот екран. Апликацијата ќе го пополни екранот. За да ја затворите или излезете од апликацијата, повлечете нагоре од дното (на поновите телефони со навигација со гестови) или притиснете го копчето Home. За целосно да ја исклучите, можеби ќе треба да го отворите префрлувачот на апликации и да ја повлечете апликацијата од екранот.



**Префрлување и мултитаскинг:** И компјутерите и телефоните ви овозможуваат да имате отворено повеќе апликации. На компјутер, можеби ќе имате отворено веб-прелистувач и Word документ еден до друг. На телефон, можете брзо да се префрлувате помеѓу апликации преку интерфејсот за префрлување апликации.

# Управување со датотеки и папки

## На компјутер

Замислете го складирањето на вашиот компјутер како кабинет за документи. Датотеките се документи, слики или други ставки што ги креирате/зачувувате. Папките се како папки во кабинет - тие помагаат во организирањето на датотеките. Користете File Explorer (Windows) или Finder (Mac) за прелистување датотеки и папки. Можеби имате папка „Документи“ за писма или резимеа, „Слики“ за фотографии. Можете да креирате нови папки за да ги организирате вашите работи.

## Основни дејства со датотеки


Можете да отворите датотека со двоен клик на неа. Зачувајте датотеки на места што ќе ги паметите (на пр., папка Документи). За да преместите датотека, повлечете ја во друга папка (или копирајте-залепете). За да преименувате датотека или папка, кликнете со десното копче на неа и изберете Преименувај. За да избришете нешто, повлечете го во Корпа за отпадоци/Trash - не е избришано додека не ја испразните корпата.

## На паметен телефон

Датотеките обично се управуваат преку апликации. На пример, фотографиите што ги правите се наоѓаат во апликацијата Галерија/Фотографии. Некои телефони имаат апликација Датотеки или „Мои датотеки“ што ви овозможува да ги видите преземањата и документите на телефонот. Можете да допрете датотека за да ја отворите ако имате соодветна апликација.

## Складирање во облак

Имајте предвид дека некои од вашите датотеки (особено на паметните телефони) може да се складираат во облакот (на пр., iCloud, Google Drive) за да заштедат простор во меморијата на уредот. Тоа значи дека тие се резервно копирани онлајн и достапни од кој било уред кога ќе се најавите со своја лозинка.

 **Совет:** Вежбајте да пронајдете датотека: На вашиот компјутер, отворете File Explorer/Finder и одете во Документи. На вашиот телефон, отворете ја апликацијата Галерија и пронајдете фотографија. Знаењето каде одат вашите датотеки кога ги зачувувате или преземате е клучно за да избегнете фрустрација подоцна.

# Персонализирање на поставките



## Пристап до поставките

И компјутерите и телефоните имаат мени за поставки каде што можете да приспособите како да функционираат нивните функции. На Windows, кликнете на менито Start и на иконата со изглед на запчаник (⚙️). На паметните телефони, побарајте ја апликацијата Settings (обично сива икона за запчаник).



## Јачина на звук и осветленост

Лесно можете да ја промените јачината на звукот и осветленоста. Обидете се да ја намалите или зголемите јачината на звукот сега користејќи ги контролите на вашиот уред (икона за звучник на лентата со задачи на компјутер, физички копчиња или лизгач на екранот на телефонот). Прилагодете ја осветленоста на удобно ниво.



## Екран и големина на фонто

Можеби ќе сакате поголем текст или икони. Во Settings > Display или Accessibility често можете да ја зголемите големината на фонто. Ова може да го олесни читањето - добар трик ако некогаш почувствувате напор.



## Приватност и дозволи

Поставките исто така содржат опции за приватност - на пример, кои апликации можат да пристапат до вашата локација или камера. Подоцна ќе зборуваме повеќе за приватноста, но бидете свесни дека тука имате контрола.

- ❏ **Совет:** Персонализирањето на вашиот уред може да го направи поудобен. На пример, можете да ја промените позадината на работната површина во омилена фотографија или да поставите семејна слика како позадина на вашиот телефон - мали допири што го прават уредот да се чувствува како ваш.



# Вообичаени икони и симболи

Разбирањето на овие универзални симболи ќе ви помогне со сигурност да се движите низ кој било уред или веб-страница.



## Напојување (□)

Универзален знак за Вклучено/Исклучено на физички копчиња и во софтвер



## Wi-Fi

Заоблените линии или симболот на скалило означуваат безжичен интернет сигнал



## Bluetooth

Стилизирано лого „B“ за поврзување безжични додатоци



## Заклучување (🔒)

Означува безбедност или дека уредот е заклучен



## Запчаник (⚙️)

Претставува поставки или опции за конфигурација



## Плик (✉️)

Претставува е-пошта или пораки



## Корпа за отпадоци (🗑️)

Избришете или отстранете ставки



## Лупа (🔍)

Функција за пребарување во апликации и веб-страници




## Стрелки

Навигација назад, напред, освежување или означување насока

# Брза вежба – Користење на вашиот уред


Време е да вежбате неколку основни работи на вашите уреди

## На вашиот телефон

1. Отворете ја апликацијата Поставки ()
2. Пронајдете ја поставката за Wi-Fi и проверете дали сте поврзани
3. Прилагодете го лизгачот за осветленост - направете го потемн, потоа посветол
4. Направете брза фотографија и пронајдете ја во вашата апликација Фотографии/Галерија

## На вашиот компјутер

1. Кликнете на менито Start и отворете апликација (како вашиот веб прелистувач)
2. Вежбајте да го минимизирате (кликнете на копчето „-“) и да го вратите назад (кликнете на неговата икона во лентата со задачи)
3. Затворете ја апликацијата
4. Создадете тест папка: отворете Документи, десен клик > Нова папка, именувајте ја „ТестПапка“, потоа избришете ја

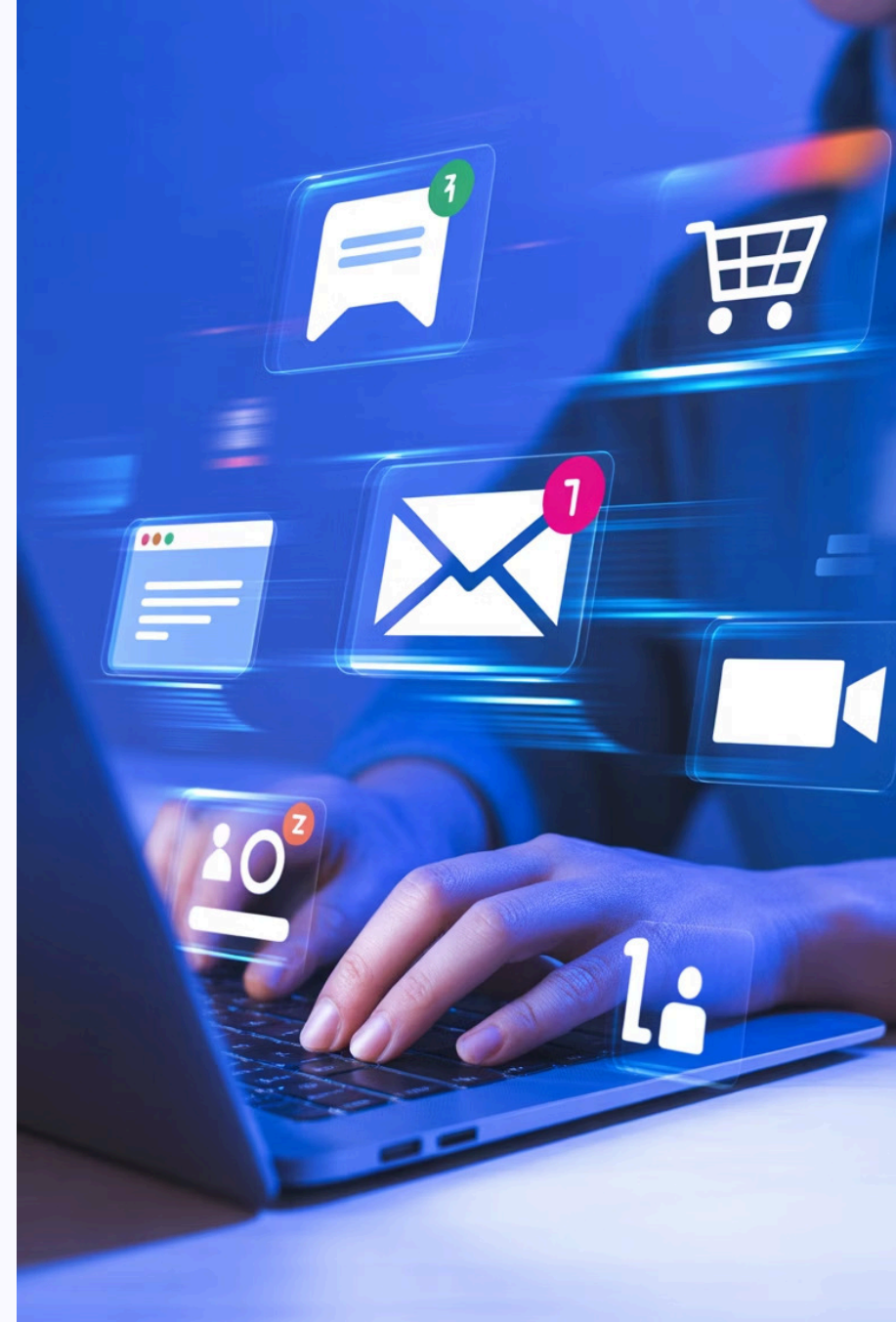
 **Размислете:** Дали сè функционираше како што очекувавте? Ако нешто не функционираше, во ред е - вака учиме. Можете да се обидете повторно или да запишете какви било прашања за да истражите или да прашате некого подоцна. Колку повеќе ги вежбате овие мали дејства, толку поприродни ќе станат.



# Секојдневни дигитални задачи

Внесување технологија во секојдневниот живот

Сега кога знаете како да ги користите вашите уреди, ајде да ги примениме тие вештини на вообичаени задачи. Во овој дел, ќе истражиме како да комуницирате со другите (е-пошта, пораки, видео повици), да ја користите мрежата за информации и услуги (прелистување, онлајн формулари) и да извршувате практични активности како што се е-купување или користење банкарски услуги преку Интернет.




# Е-пошта – Одржување контакт

## Што е е-пошта?

Електронската пошта ви овозможува да испраќате и примате пишани пораки (и прилози како документи или фотографии) преку Интернет. Тоа е исто како да испраќате писмо, но моментално. Ќе ви треба сметка за е-пошта (како Gmail, Yahoo, Outlook) за да користите е-пошта.

## Испраќање е-пошта

Отворете ја вашата програма или веб-страница за е-пошта. Кликнете/допрете „Состави“ (или икона ) . Во полето „До:“, напишете ја адресата на е-пошта на примачот. Додадете наслов (кратко резиме). Потоа напишете ја вашата порака. Кога ќе бидете подготвени, кликнете „Испрати“ (често се користи икона со изглед на хартиен авион). Вашата порака ќе биде доставена до примачот за неколку секунди.

## Прилози

Можете да испраќате датотеки со нивно прикачување. Побарајте икона со изглед на спојувалка во прозорецот за составување - кликнете на неа за да изберете датотека од вашиот уред. Имајте ги предвид ограничувањата за големината на датотеките (повеќето е-пораки дозволуваат до ~20-25 MB).

**Проверка на вашето сандаче:** Дојдовните пораки се појавуваат во вашето сандаче. Непрочитаните е-пораки обично се задебелени. Кликнете на е-пошта за да ја прочитате. Можете да одговорите (користете го копчето „Одговори“ за да одговорите на испраќачот) или да ја препратите на некој друг.

- ☐ **Совети:** Концепирајте ги вашите е-пораки концизно. Користете поздрав („Почитуван Алис,“) и завршен поздрав („Со почит, [Вашето Име]“). Редовно проверувајте го вашето сандаче и повремено проверувајте ја папката за спам/несакана пошта за да пронајдете исчезнати е-пораки.



# Пораки – Текстови и разговори

## Текстуални пораки (SMS)

На мобилните телефони, СМС ви овозможува да испраќате кратки текстуални пораки до кој било друг мобилен број. Користете ја апликацијата „Пораки“ на вашиот телефон, изберете контакт или внесете број, потоа напишете ја вашата порака и кликнете „Испрати“. Модерните телефони поддржуваат и ММС за испраќање слики преку апликацијата за испраќање пораки.

## Апликации за пораки

Освен основното испраќање пораки, многумина користат апликации како што се WhatsApp, Viber, Telegram или Facebook Messenger. Овие апликации користат интернет за испраќање пораки и често нудат бесплатно испраќање пораки, групни разговори, гласовни пораки и споделување фотографии. Интерфејсот обично покажува список со разговори. Ако сакате да го проверите, тогаш допрете екранот каде што е името на лицето за да го отворите разговорот.

## Емоџиња 😊

Ќе најдете на емоџиња - мали икони кои изразуваат емоции или идеи (насмеани лица, палци нагоре итн.). Слободно користете ги за да додадете тон или емоција на пораките. На тастатурата на вашиот телефон, обично има копче за емоџиња. Пример: „Одлична работа 👍“ или „Среќен роденден 🎂“.

## Пораки на десктоп

Некои услуги како WhatsApp Web или Messenger.com ви овозможуваат да продолжите со разговорите на компјутер преку веб-прелистувач или посветена апликација - корисно ако претпочитате да пишувате на тастатура. Тие се синхронизираат со вашиот телефон, така што сите пораки остануваат ажурирани.

**Етикета:** За разлика од е-поштата, пораките што се пишуваат на апликации често се поопуштени во нивната содржина. Но, бидете внимателни, понекогаш текстовите може да бидат погрешно протолкувани, бидејќи не содржат тон. Размислете за времето од денот; порака испратена во доцни ноќни часови може да вознемири некого. Обично можете да ги исклучите разговорите или да поставите „Не вознемирувај“ на вашиот уред за време додека се одмарате.

# Видео повици

## Гледајте и слушајте се еден со друг

Видео повиците ви овозможуваат да разговарате лице в лице со соговорникот преку Интернет. Ќе ја користите камерата и микрофонот на уредот. Популарни опции вклучуваат Zoom, Skype, Microsoft Teams, Google Meet или FaceTime (за Apple уреди). Многу апликации за пораки исто така овозможуваат видео повици со еден допир на името контактите.

## Започнување видео повик

Обично, ја отворате апликацијата и избирате контакт или линк за состанок. За разговори еден на еден, можеби ќе допрете икона за камера до името на пријател и таа ќе свони на нивниот уред. За групни повици или состаноци, може да добиете линк или покана - со кликување на неа се придружувате на виртуелна соба за состаноци.

## За време на повикот

Ќе го видите другото лице (или лица) на вашиот екран, а тие ќе ве видат вас. Заеднички контроли: Исклучи звук (икона за микрофон - за да се исклучите/вклучите), Вклучи/исклучи видео (икона за камера - за да го прикажувате или престанете да го прикажувате вашето видео), Заврши повик (обично црвена икона за телефон за да прекинете).

## Подготовка

Проверете дали вашиот уред е поставен: на компјутер, тестирајте ја вашата веб-камера и микрофон (повеќето лаптопи ги имаат вградени). На паметен телефон, само проверете дали ѝ дозволувате пристап на апликацијата до вашата камера/микрофон кога ќе биде побарано. Стабилна интернет конекција е важна за квалитетот на размената на податоци и заради тоа препорачливо е да користете Wi-Fi ако е можно.

- ❏ **Совети:** Најдете тивко, добро осветлено место за повици за да изгледате и звучите јасно. Гледајте во камерата кога зборувате за да имате контакт со очите. Не грижете се ако на почетокот ви е чудно. Како што одминува разговорот комуникацијата станува по пријатна. Видео разговорите се одлична можност за одржување контакт со ќленови на семејството кои живеат многу далеку.

# Прелистување на веб и пребарување во пракса

## Наоѓање информации

Користете веб прелистувач (Chrome, Safari, итн.) на вашиот уред. Во лентата за адреси/пребарување на врвот, можете да напишете веб адреса (URL) или било какво прашање/клучни зборови. На пример, напишете „време Софија“ или „како да се готви лосос“ и притиснете Enter. Прелистувачот ќе прикаже резултати од пребарување од Google (или Bing, итн.).

## Навигација по веб-страници

Кликнете на резултат од пребарување или напишете URL. Веб-страниците имаат менија и линкови - кликнете на текст или копчиња за да се движите помеѓу страниците. Користете го копчето Назад (←) за да се вратите на претходната страница доколку е потребно, и скролајте нагоре/надолу користејќи го тркалцето на глумчето, лентата за лизгање или повлечете за да прочитате понатаму.

## Повеќе јазичиња

Прелистувачите ви овозможуваат да отворите многу страници одеднаш во јазичиња. Обидете се да кликнете со десното копче на линк и да изберете „Отвори во ново јазиче“, или на телефон, долго притиснете на линк. Можете да се префрлате помеѓу јазичињата со кликување на нив.

## Обележувачи/Омилени

Ако најдете страница што често ќе ја посетувате, можете да ја обележите (икона со ѕвезда во многу прелистувачи). Ова ја зачувува адресата за лесно да ја пронајдете подоцна во менито за обележувачи. Размислете да обележите важни страници како што се најавата за вашата е-пошта, онлајн банка или страницата на овој курс.



- ☐ **Бидете критични:** Секој може да објавува на веб, затоа правете проценка на она што го читате. Претпочитајте да користите реномирани веб-страници (официјални вести, владини страници, познати организации). За здравствени информации и совете користете страници како WebMD или страницата на официјалната национална здравствена институција.

# Основи на социјалните медиуми

## Што се социјални медиуми?

Онлајн платформи кои им овозможуваат на луѓето да креираат профили и да споделуваат содржина за да се поврзат со други. Примери: Facebook, Instagram, Twitter (X), LinkedIn. Секоја има свој фокус: Facebook за пријатели/семејство и групи, Instagram за фотографии, Twitter за кратки објави, LinkedIn за професионално вмрежување.

## Поврзување со други

На овие платформи, вообичаено „додавате пријатели“ или „следите“ луѓе/организации за да ги гледате нивните објави. На пример, на Facebook, можеби ќе се дружите со членови на семејството за да ги видите нивните објави и фотографии. На Instagram, можеби ќе следите интереси како патувања или профили за готвење.

## Споделување

Можете да објавувате сопствена содржина - текстуални објави, фотографии, видеа или линкови. На пример, споделете семејна фотографија на Facebook со додавање наслов. Имајте предвид дека она што го објавувате може да го видат многумина (во зависност од поставките за приватност). Тоа е одличен начин да останете во контакт и да споделувате животни настани со оние што ги сакате.

## Поставки за приватност

Важно е да ги прегледате опциите за приватност. Обично можете да изберете кој ги гледа вашите објави (јавни, само пријатели итн.). За ваша удобност, можеби ќе започнете со споделување само со мал круг. Одвојте момент да ги истражите поставките за сметката или проверката на приватноста на која било социјална мрежа што ја користите.

**Групи и заедници:** Социјалните медиуми не се само за поединци. Постојат групи на заедници и страници за речиси секој интерес. Приклучувањето кон нив може да обезбеди поддршка, знаење и чувство на поврзаност.

**Користете умереност:** Социјалните медиуми можат да бидат забавни и информативни, но исто така можат да одземаат многу време. Во ред е да ги користите со свое темпо и не мора да бидете активни на секоја платформа. Можеби е најдобро да започнете со една и да ги научите нејзините основни функции. Во секое време може да го проширите Вашиот интерес за други платформи доколку процените дека од тоа ќе имате корист.

# Онлајн формулари и апликации

## 1 Пополнување формулари

Многу услуги сега користат онлајн формулари наместо хартиени. Овие примери вклучуваат пријавување за нова е-пошта, регистрирање за докторски портал или аплицирање за услуга. Онлајн формуларот ќе има полиња каде што ќе кликнете или допрете и потоа ќе ги внесете вашите информации, или ќе изберете опции од паѓачко мени, или ќе штиклирате поле за избор да/не.

## 2 Клучни полиња

Задолжителните полиња обично се означени со ѕвездичка (\*) - мора да ги пополните за да поднесете одговор на барањето. Заеднички полиња: Текстуални кутии (за имиња, адреси), поле за е-пошта, поле за лозинка (ќе видите точки додека пишувате), избирач на датум, полиња за штиклирање и радио копчиња (тркалезни копчиња каде што е дозволен само еден избор во група).

## 3 Поднесување

Откако ќе се пополнат сите потребни информации, побарајте копче „Поднеси“ или „Следно“. Кликнете на него за да ги испратите вашите информации. Ако нешто недостасува или е неточно, формуларот обично го означува проблемот со црвено. Поправете ги сите грешки и обидете се повторно. По успешното поднесување, може да видите порака за потврда или да добиете потврда по е-пошта.

- ❏ **Совети:** Одвојте повеќе време да ги разгледате понудените примери. Онлајн формуларите можат да бидат долги. Скролајте внимателно за да не пропуштите некои нивни делови. Ако е нешто важно, соберете ги информациите однапред. Секогаш проверувајте двапати што сте напишале (особено е-пошта или ИД броеви) за точност. И пополнувајте чувствителни детали само на безбедни, доверливи веб-страници (проверете дали URL-то започнува со <https://>).

# Основи на онлајн купувањето

## Прелистување и пребарување производи

Веб-страниците како Amazon, eBay или веб-страниците на локалните продавници ви овозможуваат да купувате производи онлајн. Пребарувајте за одреден предмет или навигирајте низ категориите. Кога ќе најдете нешто што ви се допаѓа, кликнете на производот за да ги видите деталите: цена, опис, оценки од клиенти и информации за поправка во случај на дефект.

## Додај во кошничка

Ако одлучите да купите некој производ, кликнете „Додај во кошничка“ за да го изберете. Ова е исто како да земате предмет од полица во виртуелна кошничка. Можете да продолжите да пребарувате и да додавате повеќе предмети во истата кошничка. Кога ќе завршите со изборот, одете во вашата кошничка за да ги видите сите избрани предмети и вкупната цена.

## Процес на наплата

Кликнете „Продолжи кон наплата“ или „Продолжи да купиш“. Обично ќе треба да наведете адреса за испорака. Потоа, изберете начин на плаќање. Вообичаени методи: кредитна/дебитна картичка, услуги за онлајн плаќање (како PayPal), или понекогаш плаќање при испорака. Внесете ги потребните детали. Осигурајте се дека страницата е безбедна (побарајте ја иконата со катанец во прелистувачот).

## Поставете нарачка

Прегледајте го резимето (предмети, цена за испорака, вкупен износ) потоа кликнете за да ја потврдите или поставите нарачката. Треба да видите страница за потврда и веројатно ќе добиете е-пошта со детали за нарачката и број на нарачка. Е-поштата ќе содржи информации за следење штом ќе биде испратена.

- ❑ **Безбедносни совети:** Користете реномирани веб-страници за купување. Избегнувајте зделки кои изгледаат „премногу добри за да бидат вистинити“ од непознати веб-страници. Проверете дали веб-адресата е точна. Никогаш не внесувајте податоци за картичка на страница која не е безбедна (URL-то треба да започнува со <https://> и да покажува икона со катанец). Користете силна лозинка за сметките за купување, бидејќи тие ги чуваат вашите лични и платежни информации.

# Онлајн банкарство и плаќање сметки

## Пристапување до вашата банка онлајн

Повеќето банки нудат онлајн банкарство преку нивната веб-страница и/или апликација за мобилно банкарство. Обично треба да се регистрирате за онлајн пристап - најчесто со креирање корисничко име и лозинка. Откако ќе се постави, можете безбедно да се најавите за да ги прегледате вашите сметки.

## Карактеристики

Онлајн банкарството ви овозможува да проверувате состојба на сметки, да го прегледате историјатот на трансакции (да видите кои пари влегле и излегле) и да префрлате средства помеѓу вашите сметки или на други. Исто така, често можете да плаќате сметки (еднократно или да поставите автоматски повторувачки плаќања за комунални услуги, итн.), да депонирате чекови (преку мобилна апликација со фотографирање, доколку е поддржано) и да преземате изводи.

## Плаќање сметка онлајн

**Преку „Бил Пеј“ на банката:** Многу банки имаат функција „Бил Пеј“ (Плати сметка). Еднаш ги внесувате податоците за примачот, а потоа можете да им испраќате плаќања од вашата сметка. Банката или префрла електронски или испраќа чек во ваше име. Можете да закажувате плаќања за никогаш да не пропуштите рок за плаќање.

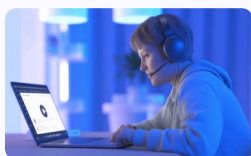
**На веб-страницата на давателот на услуги:** Алтернативно, можете да платите директно на веб-страницата на комуналното претпријатие. Таму, типично би барале „Плати сметка“ и би ги внеле вашите податоци за кредитна картичка или банка. Некои овозможуваат зачувување на картичка за идна употреба или поставување автоматски месечни наплати.

- ❑ **Безбедност за банкарство:** Важно: Најавувајте се во вашата банка само на безбеден, доверлив уред и мрежа. Избегнувајте јавни Wi-Fi мрежи кога вршите финансиски трансакции. Секогаш осигурете се дека URL адресата на банката е точна. Банките користат енкрипција (ќе видите <https://> и икона за катанец) и често двофакторна автентикација - користете ги овие функции за дополнителна безбедност. Одјавете се кога ќе завршите, особено ако сте на заеднички компјутер.

**Мониторинг и предупредувања:** Онлајн банкарството ви овозможува да ги следите вашите пари во реално време. Многу банки ви дозволуваат да поставите предупредувања (е-пошта или СМС) за работи како ниска состојба на сметката или еднократни повлекувања на средства. Редовното онлајн прегледување на вашата сметка може да помогне брзо да се спречат сите неовластени трансакции.



# Забавна и учење онлајн



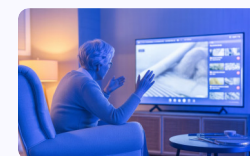
## Видеа и музика

Интернетот нуди бескрајна забава. YouTube има видеа на секоја тема (вести, туторијали, музика). Услугите за видео стриминг како Netflix, Hulu, Amazon Prime нудат филмови и ТВ емисии на барање. За музика, платформите како Spotify, Apple Music ви овозможуваат да стримувате милиони песни.



## Вести и читање

Речиси сите весници и ТВ вести имаат веб-страници или апликации (CNN, BBC, локални новински сајтови). Можете да читате написи и да гледате клипови во секое време. Има и е-книги и аудио книги - на пример, Amazon Kindle или апликации за локални библиотеки каде што можете да позајмувате дигитални книги со библиотечна картичка.



## Хобија и учење

Која и да е вашата интересирање - градинарство, готвење, историја, странски јазик - ќе најдете онлајн ресурси. Постојат блогови, форуми и туторијалски сајтови за сите хобија. За структурирано учење, размислете за бесплатни курсеви на платформи како Coursera, edX, Khan Academy или YouTube туторијали.

- **Баланс и благосостојба:** Забавно е да се поминуваат часови онлајн. Уживајте во огромните ресурси, но не заборавате да правите паузи за да се истегнете, да ги одморите очите и да го усогласите времето поминато пред екранот со други активности. Можете да си поставите мали ограничувања, на пример, користете тајмер или поставките за благосостојба на уредот за да ве потсети да направите пауза.

**Пробајте нешто забавно:** Ако сè уште не сте, помислете на нешто што уживате и побарајте го онлајн. На пример, ако сакате да готвите, побарајте рецепт на YouTube и гледајте видео за готвење; ако ви недостасува патување, побарајте патнички влог од град што го сакате. Ова ќе го направи практикувањето на вашите дигитални вештини пријатно!

# Обидете се – Секојдневна дигитална задача

Изберете активност подолу за да ги вежбате вашите растечки вештини оваа недела:



## Поврзете се

Испратете е-пошта или порака до пријател/роднина со кој не сте разговарале неодамна. Тоа може да биде едноставно „Здраво, учам да користам е-пошта!“. Ова ќе ги зајакне вашите комуникациски вештини и веројатно ќе го разубави денот на некого.



## Видео повик

Закажете видео повик со член на семејството или пријател. Ако никогаш не сте направиле таков повик, кажете им дека вежбате. Дури и 5-минутен повик за поздравување преку Skype/Zoom или WhatsApp ќе ја зајакне вашата самодоверба (и нивната!).



## Пребарување информации

Размислете за тема за која сте љубопитни (историски настан, здравствен совет, хоби). Користете го Google за да ја пребарате. Кликнете на реномиран резултат и прочитајте статија или погледнете кратко видео на таа тема. Забележете колку лесно е да се пристапи до квалитетни информации откако ќе знаете како да пребарувате.



## Онлајн трансакција

Ако имате потреба (и се чувствувате подготвени), обидете се со онлајн трансакција. На пример, купете мал предмет или подарок онлајн, или платете сметка за комунални услуги преку официјалната веб-страница или банкарска апликација. Започнете со нешто со низок ризик за да се чувствувате удобно при безбедно внесување податоци за плаќање.



## Приклучете се на заедница (опционално)

Ако се чувствувате авантуристички, обидете се да се приклучите на онлајн заедница поврзана со нешто што го сакате. На пример, пронајдете Фејсбук група за алумни од вашиот роден град или форум за вашето омилено хоби. Претставете се или само набљудувајте ги дискусиите.

- ❑ **Размислете:** Откако ќе направите нешто од горенаведеното, забележете како поминало. Што беше лесно? Што беше предизвикувачко? Секој пат кога вежбате, градите не само вештина, туку и самодоверба дека можете да се снајдете во дигиталниот свет.

# Користење дигитални вештини на работа

## Примена на дигиталното знаење во вашата кариера

Во овој дел, ќе се фокусираме на тоа како дигиталната писменост се применува во професионални средини. Без разлика дали сте моментално вработени, барате работа, или користите дигитални алатки за волонтирање или лични проекти, овие вештини можат да ја зголемат вашата продуктивност и можности. Ќе ги опфатиме професионалниот е-поштенски бонтон, работата со документи, платформите за барање работа и алатките за соработка кои најчесто се користат на денешните работни места.





# Професионален е-пошта бонтон

- 1** **Користете јасен наслов**  
Секогаш вклучувајте релевантен наслов што ја сумира темата на вашата е-пошта (на пр., "Агенда за состанок за 30 октомври" или "Апликација за работа - Позиција менаџер за маркетинг"). Ова им помага на зафатените колеги да ги приоритизираат и да ги најдат е-пошта пораките подоцна.
- 2** **Соодветни поздрави и тон**  
Започнете со учтив поздрав ("Почитуван г-дин Иванов," или "Здраво Марија," во зависност од формалноста). Пишувајте во целосни реченици и одржувајте тон кој изразува почит. Избегнувајте сленг и прекумерни извичници. На пример, наместо "Еј, ми требаат тие документи ВЕДНАШ!!", кажете "Здраво, се надевам дека сте добро. Може ли да ги испратите документите за кои разговаравме до утре? Благодарам."
- 3** **Бидете концизни и организирани**  
Дојдете до поентата брзо, но учтиво. Зафатените професионалци ја ценат краткоста. Ако вашата е-пошта опфаќа повеќе точки, користете прекини на редови или листи со точки за да ја структурирате. Јасно наведете дали е потребна некаква акција или одговор.
- 4** **Потпис**  
Завршете со учтива фраза ("Со почит," "Најдобри желби,") и вашето име. Во работните е-пошта, вклучете и блок со потпис со вашата титула, компанија и информации за контакт, доколку е соодветно.
- 5** **Прилози и СС/ВСС**  
Споменете ги сите прилози во текстот ("Го приложив извештајот за третиот квартал."). Проверете дали навистина сте ги приложили пред да испратите! Користете СС за да вклучите други за нивна информираност (сите приматели гледаат кој е во СС). Користете ВСС ако треба да вклучите некого без другите да видат, но користете го ретко.

- Професионализам:** Работната е-пошта обично не е приватна - вашиот работодавач може да има пристап. Секогаш одржувајте професионализам. Не пишувајте нешто што не би сакале да биде запишано. И проверете го полето за примател, односно бидете сигурни дека испраќате на вистинската личност.

# Работа со документи

## Процесори на текст

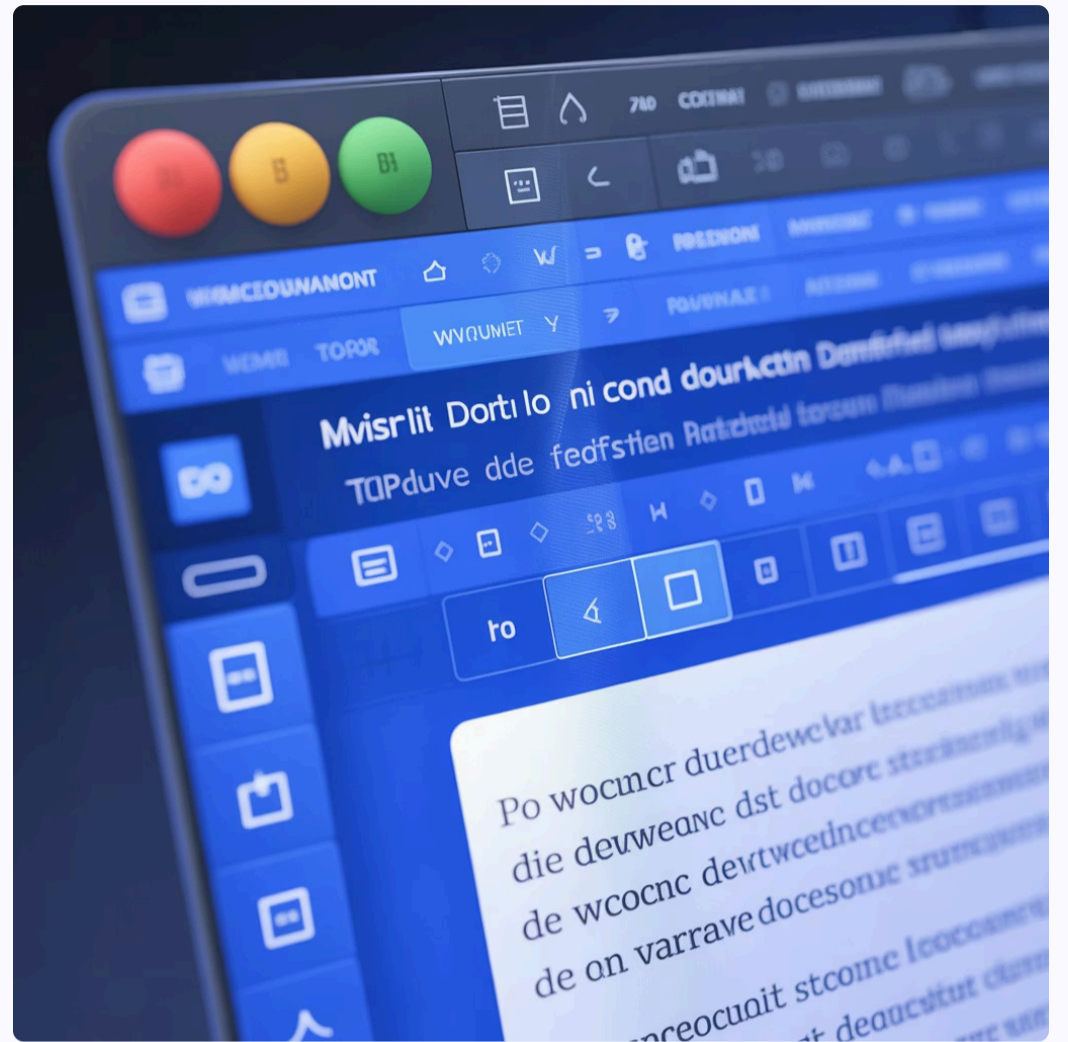
Алатки како Microsoft Word, Google Docs или LibreOffice Writer ви овозможуваат да креирате и уредувате текстуални документи (писма, извештаи, биографии). Основни вештини: внесување текст, форматирање (задебелување, закосување текст, наслови), зачувување и отворање датотеки. Можете да ги зачувате документите како Word датотеки (.docx) или PDF за споделување.

## Табели

Алатки како Microsoft Excel или Google Sheets се за работа со табели со податоци (броеви, списоци). Можеби ќе ги користите за буџетирање, следење трошоци или листа со адреси. Треба да се знае дека секоја датотека е работна книга со листови (мрежа од ќелии), можете да внесувате броеви или текст во ќелиите и да извршувате пресметки.

## Презентации

Алатки како Microsoft PowerPoint или Google Slides помагаат да се креираат презентации со слајдови. Ако некогаш треба да презентирате информации, овие ви овозможуваат да комбинирате текст, фотографии и едноставни анимации.



**Компатибилност на датотеки:** Општо земено, Office форматите (Word, Excel, PowerPoint) се стандардни на многу работни места. Бесплатните еквиваленти на Google (Docs, Sheets, Slides) се многу слични и можат да извезуваат во тие формати. PDF вообичаено се користи за финални документи бидејќи го зачувува форматирањето и е универзално прегледуван.

**Соработка на документи:** Современите алатки овозможуваат повеќе луѓе да уредуваат заедно, особено Google Docs/Sheets или Office 365 онлајн. Двајца колеги истовремено можат да бидат во истиот документ, гледајќи ги промените на едни со други. Ако сте во тим, не се изненадувајте ако добиете линк за заедничка работа до Google Doc.

- Складирање и организација:** Чувајте ги вашите работни документи организирани во папки. Редовно правете резервни копии на важни датотеки, особено ако користите работен компјутер, ИТ може да има резервни копии, но ако е личен, размислете да копирате важни датотеки на надворешен диск или облак (виртуелен магацин за податоци).



# Онлајн пребарување работа и вмрежување

## Веб-страници за пребарување работа

Денес, многу огласи за работа се наоѓаат онлајн. Веб-страниците како LinkedIn, Indeed, Monster, Glassdoor агрегираат огласи за работа. Можете да пребарувате по улога, локација, компанија. На пример, напишете „Административен асистент во Софија“ на Indeed и ќе ги видите тековните огласи. Најчесто можете да аплицирате директно преку овие страници.

## Креирање сметка/профил

За ефикасност, можете да креирате профил на овие сајтови за работа. Ова може да ја вклучува вашата работна историја, вештини и биографија. LinkedIn е професионална социјална мрежа. Да имате LinkedIn профил е како едновременно да сте поставиле онлајн професионална биографија и алатка за вмрежување. Ви овозможува да се поврзете со поранешни колеги, да се придружите на индустриски групи, па дури и да ве забележат регрутери.

## Поднесување апликации

Многу апликации може да се поднесат онлајн. Можеби ќе пополните формулари или ќе ја прикачите вашата биографија. Некои системи ви дозволуваат автоматско пополнување со помош на вашата прикачена биографија или LinkedIn профил. Секогаш прилагодувајте ја вашата апликација. На пример, ако има простор, тогаш напишете кратко мотивациско писмо. На крајот двапати проверете за грешки при пишувањето.

**Е-пошта за кореспонденција за работа:** Осигурајте се дека насловот на вашата е-пошта е професионална (вашето име и презиме или некоја комбинација од вашето име). Користење прекар не е препорачливо, бидејќи отсликува несериозност. Редовно проверувајте ја е-поштата по аплицирањето. Р - работодавците може да ве контактираат за да закажат интервјуа или да побараат повеќе информации. Одговорете навремено и учтиво. Исто така, внимавајте на лажни понуди за работа; ако нешто ветува многу пари за малку работа и бара авансни такси или многу лични информации рано, тоа може да биде измама.

**Вмрежување:** Користете ги вашите дигитални вештини за да се вмрежувате. Ова може да биде многу едноставно, исто како испраќање е-пошта до поранешен колега или користење на LinkedIn за да му честитате некому професионален успех. Многу работни места доаѓаат преку препораки, може да отвори можности.

**Градење вештини:** Додека барате работа, можете да искористите онлајн курсеви за да ги подобрите вештините. На пример, ако саканата работа бара вештини за Excel, размислете да земете бесплатен онлајн туторијал или курс за Excel. Можете дури и да заработите сертификати на платформи како LinkedIn Learning или Coursera кои можете да ги додадете во вашата биографија.

# Алатки за соработка

- ❏ **Прифаќање на нови алатки:** Дигиталното работно место брзо се развива - денешната популарна алатка може да биде заменета со друга за неколку години. Клучна е довербата да се обидете и да научите. Ако вашата работа воведува нов софтвер, пристапете му како што пристапивте на овој курс: истражете ги менијата, вежбајте клучни дејства и побарајте помош/ресурси. Со вашата цврста основа во дигиталните основи, полесно можете да се прилагодите на новите алатки.

# Градење на вашето професионално присуство на интернет

## LinkedIn Профил

Ако сè уште немате, размислете да креирате сопствен LinkedIn профил. Ова често е првото место каде што работодавците или клиентите бараат работници. Користете јасна, пријателска фотографија (добро осветлена, идеално на едноставна позадина). Напишете краток наслов (на пр., „Искусен менаџер за продажба во малопродажен сектор“) и кратко резиме за себе, истакнувајќи ги вашите вештини и она што го барате. Наведете ја вашата работна историја, образование и клучни вештини.

## Онлајн биографија

Одржувајте ажуриран документ за биографија (во Word или PDF). Многу апликации за работа сè уште бараат да прикачите една. Со вашите нови вештини за документи, осигурајте се дека е добро форматирана: јасни наслови на секции, конзистентен фонт, без печатни грешки. Можете да користите бесплатни шаблони за да изгледа професионално. Зачувајте ја со јасно име (на пр., „Биографија\_Јана\_Доневска.pdf“).

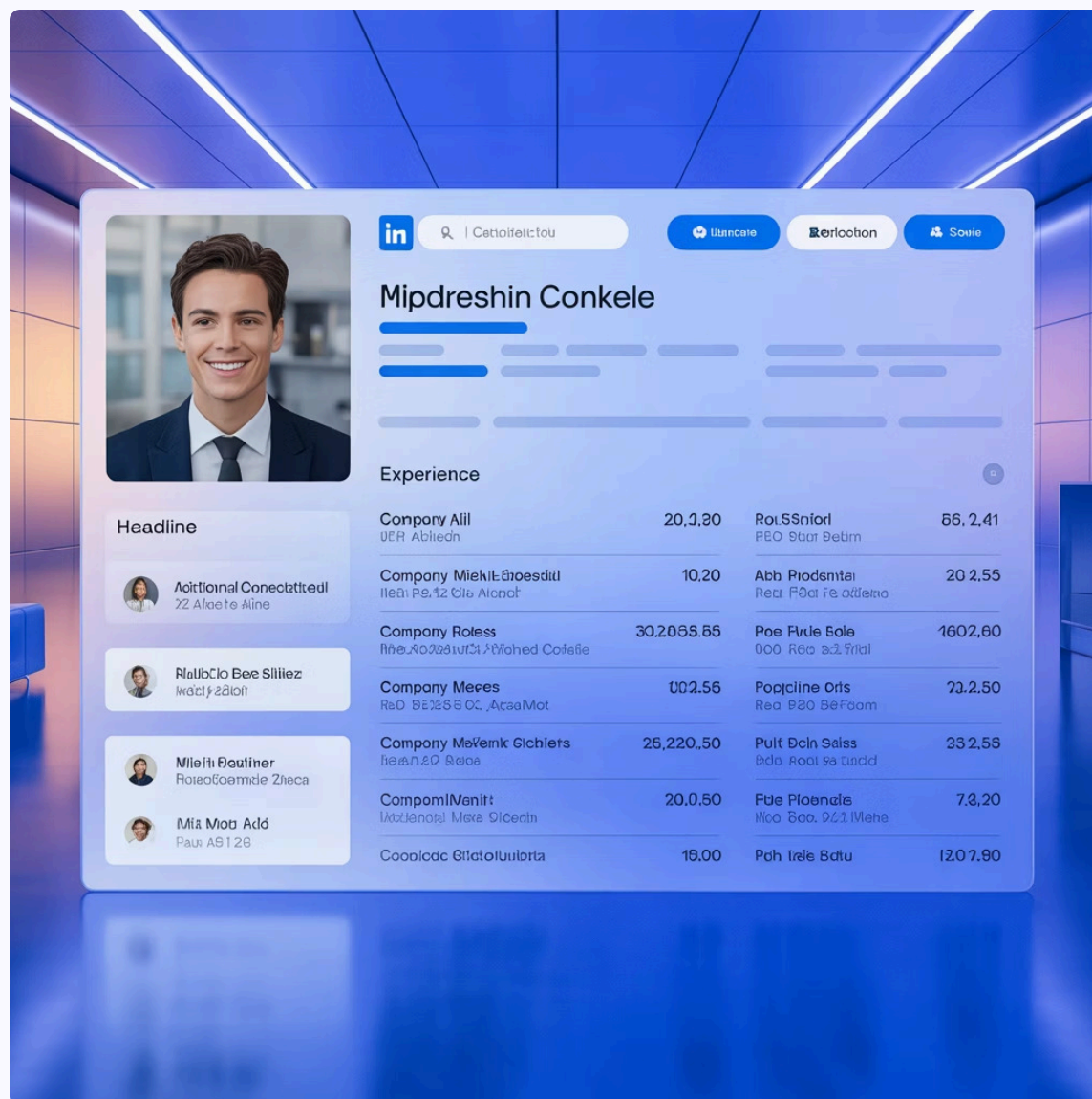
## Професионална е-пошта и комуникација

Користете е-пошта која изгледа професионално (на пр., ime.prezime@gmail.com). Кога комуницирате писмено (е-пошта, LinkedIn пораки, итн.), бидете малку поформални отколку при друга текстуална комуникација. Користете големи букви и интерпункција, и проверете го тонот со кој се обраќате. Ова помага да изградите реноме како личност која комуницира јасно и со почит.

**Порфолио (доколку е применливо):** Во некои области (дизајн, пишување, програмирање), многу се цени да поседувате онлајн портфолио кое ја прикажува вашата работа. Ова може да биде едноставен PDF документ кој ја опфаќа вашата работа или лична веб-страница.

**Дигитален отпечаток:** Внимавајте на вашето целокупно онлајн присуство. Работодавачите понекогаш пребаруваат кандидати на интернет. Паметно е да се побарате себеси на Google за да видите што ќе се појави. Проверете ги поставките за приватност на вашите лични социјални мрежи - можеби не сакате менаџерот за вработување да ги гледа вашите лични објави на Facebook. Осигурајте се дека јавно видливата содржина не е контроверзна или непрофесионална. Тоа не значи дека не можете да бидете свои, само бидете свесни за тоа што е јавно.

**Мрежно поврзување и континуирано учење:** Користете онлајн алатки за да продолжите да ја развивате вашата дигитална писменост. Придружете се на LinkedIn групи поврзани со вашата индустрија. Посетете вебинари или виртуелни состаноци. Колку повеќе се ангажирате, толку повеќе ќе учите и ќе бидете видливи во вашата професионална заедница. Тоа може да ве доведе до менторства, соработки и работни места. И продолжете да учите дигитални алатки кои можат да ја подобрат вашата работа. Секоја вештина што ќе ја додадете станува дел од вашата професионална вредност.





# Онлајн безбедност и приватност

Останување безбеден во дигиталниот свет

Во овој дел од курсот ќе зборуваме за важен дел од дигиталната сигурност, а тој е - како онлајн да се заштитите себеси и вашите лични податоци. Иако интернетот нуди многу практичност, постојат и ризици како што се измами, злоупотреба на податоци и нарушување на приватноста. Ќе научите практични совети за безбедно прелистување, создавање комплексни лозинки, препознавање сомнителни пораки или веб-страници и заштита на вашите уреди од напади. Со овие правила, можете безбедно да сте во дигиталниот свет и да ги намалите потенцијалните опасности



# Безбедни интернет навики

## Размисли пред да кликнеш

Сајбер-криминалците често ги мамат луѓето преку линкови или прилози во е-пошта, пораки или скокачки прозорци. Ако нешто е непобарано или изгледа чудно (на пр., „Освоивте награда!“ или итен е-пошта за банкарско ажурирање што не го очекувавте), не кликајте веднаш. Застанете и проценете. Побезбедно е сами да навигирате до веб-страница отколку да кликнете на линк во сомнителна порака.

## Бидете внимателни со понуди кои се премногу добри за да бидат вистинити

Измамниците ги искористуваат нашите желби и стравови. Е-пошта или реклами кои ветуваат огромни награди (лотарии во кои никогаш не сте учествувале, чудесни лекови за здравје) или ве паничат („Вашата сметка ќе биде затворена ако не реагирате сега!“) веројатно се лажни. „Фишинг“ е-поштата често се користи лажно да се прикаже дека се од позната компанија или владина агенција за да ве измамат. Кога се сомневате, проверете со директно контактирање на компанијата.

## Користете доверливи веб-страници

Кога внесувате лични податоци (како на страниците за купување или електронско банкарство), проверете дали сте на точната, официјална веб-страница. Побарајте „https://“ на почетокот на URL-то и икона со катанец во лентата за адреси - ова укажува на безбедна врска. Исто така, внимателно проверете го името на доменот. Измамниците создаваат слични страници; двојната проверка може да ве спаси.

## Лични информации

Никогаш не споделувајте чувствителни лични податоци како лозинки, број на социјално осигурување, ПИН-ови за банка или еднократни кодови за верификација како одговор на е-пошта или телефонски повик. Легитимните институции (банки, влада) никогаш нема да ја побараат вашата лозинка преку е-пошта или СМС. Ако некој го стори тоа, тоа е црвен аларм.

- Верувајте им на вашите инстинкти:** Ако некоја онлајн интеракција ве прави нервозни и несигурни, нема штета да се повлечете навреме. На пример, ако скокачки прозорец вели „ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ: Вашиот компјутер е заразен! Јавете се на овој број,“ тоа е речиси сигурно измама. Веднаш затворете го прелистувачот или рестартирајте. Ако странец на социјалните медиуми бара пари или лични податоци, бидете исклучително скептични. Во ред е да кажете не, да игнорирате или да побарате второ мислење од пријател кој е вешт во технологијата.

# Лозинки и безбедност на сметки



## Сигурни, единствени лозинки

Вашите лозинки се клучеви за вашиот дигитален живот. Користете лозинки кои тешко се погодуваат - најмалку 8-12 знаци (подолго е подобро), мешајќи големи букви, мали букви, бројки и симболи. Избегнувајте вистински зборови или очигледни шеми (без имиња, родендени, „12345“, „password“). На пример, силна лозинка може да изгледа како Jk\$19\_frQ# или да користи фраза како „Sunshine\_87\_River!“.



## Не користете ги повторно лозинките

Користете различна лозинка за секоја важна сметка (е-пошта, банкарство, социјални медиуми). На тој начин, ако една сметка е компромитирана во пробив на податоци, криминалците не можат да ја користат таа лозинка за пристап до вашите други сметки. Примамливо е да се употребуваат повторно бидејќи лозинките тешко се паметат, но постои помош за тоа (следна точка).



## Менаџер за лозинки

Размислете за користење на реномиран менаџер за лозинки (примери: LastPass, 1Password, Bitwarden). Овие алатки безбедно ги складираат сите ваши лозинки зад една главна лозинка. Тие дури можат да генерираат силни лозинки за вас. Тогаш треба да ја запаметите само едната главна лозинка. Многу од нив имаат бесплатни верзии и работат на повеќе уреди.



## Автентикација со два фактори (2FA)

Ова додава дополнителен слој на безбедност. Покрај вашата лозинка, ви треба и втор чекор за да се најавите - честопати привремен код испратен на вашиот телефон или генериран од апликација за автентикација, или скенирање на отпечаток од прст. Овозможете 2FA на важни сметки како вашата е-пошта и банка, доколку е достапно. Дури и ако некој ја погоди вашата лозинка, не може да влезе без тој втор фактор.

**Приватност на лозинките:** Никогаш не споделувајте ги вашите лозинки со никого (освен можеби со сопруг /сопруга или некој кому целосно му верувате или споделувате заедничка сметка. Редовната техничка поддршка или службеници на провајдерите никогаш нема да ви бараат лозинка преку е-пошта. Ако некој го стори тоа, тоа е знак за опасност. Ако треба да запишете лозинка затоа што не користите онлајн менаџер, тогаш чувајте ја таа хартија на многу безбедно место. Но, идеално, потпрете се на безбедни дигитални методи за управување со нив.

**Менување лозинки:** Современите упатства сугерираат дека е поважно да имате силни, единствени лозинки и да ги менувате ако има индикација за компромитирање. Дефинитивно треба веднаш да ја промените лозинката ако се сомневате дека е изложена или ако услугата предупредува за пробив.

# Заштита на вашата приватност

## Споделување внимателно

Бидете внимателни какви лични информации споделувате на интернет, особено на социјалните медиуми или јавните форуми. На пример, избегнувајте јавно објавување на вашата целосна адреса, телефонски број или планови за одмор (тоа може да ги покани крадците додека сте отсутни). Исто така, размислете двапати пред да споделите фотографии или новости кои вклучуваат други - почитувајте ја и нивната приватност.

## Поставки за приватност

Искористете ги поставките за приватност на платформите што ги користите. На Фејсбук, на пример, можете да го направите вашиот профил и објави видливи само за пријатели (не јавно). Можете исто така да ограничите кој може да ве пребарува или контактира. Периодично прегледувајте ги овие поставки; платформите често ги ажурираат. На паметните телефони, проверете ги дозволите на апликациите - дали навистина на таа игра со загатки ѝ е потребен пристап до вашите контакти или локација? Обично можете да ги отповикате непотребните дозволи во поставките за приватност на вашиот телефон.

## Лажни профили

Бидете свесни дека не секој на Интернет е тој за кого се претставува. Измамниците може да се претставуваат како службеници (како некој што тврди дека е од владата или техничка поддршка на Мајкрософт) или дури и лажни идентитети на сајтови за запознавање/социјални мрежи за да добијат доверба. Никогаш не испраќајте пари или не откривајте чувствителни информации на некој што сте го сретнале само на Интернет без проверка на неговиот идентитет. Во ред е да бидете скептични.

## Обезбедување лични податоци

При пополнување на онлајн формулари, внесете ги само информациите што се бараат од вас. Ако некоја страница бара повеќе податоци отколку што е потребно (како страница за купување што бара ваш број на социјално осигурување - тоа не е во ред), размислете добро дали да продолжите со користењето. За неопходни информации, осигурете се дека страницата е безбедна (повторно, https и реномирана).

**Чист дигитален отпечаток:** Со текот на времето, може да акумулирате многу онлајн сметки. Добра практика е да ги избришете или деактивирате сметките што повеќе не ги користите (стари социјални мрежи, форуми, итн.). Секоја неискористена сметка е непотребно складирање на вашите податоци што може да бидат компромитирани. Исто така, исчистете ја историјата на прелистувачот или користете режим на приватно прелистување ако сте на заеднички компјутер за чувствителни активности.

# Одржување безбедност на уредите



## Ажурирања на софтверот

Одржувајте го софтверот на вашите уреди ажуриран. Ова вклучува оперативниот систем на вашиот компјутер и ажурирањата на системот на вашиот телефон, како и апликациите. Ажурирањата често поправаат безбедносни пропусти. Можеби е примамливо да ги игнорирате тие пораки „достапно ажурирање“, но инсталирајте ги редовно (можеби поставете ги да се ажурираат автоматски навечер).



## Антивирус/Анти-малициозен софтвер

Инсталирајте реномиран антивирусна програма на вашиот компјутер (особено Windows). Windows 10/11 доаѓа со Windows Defender кој е прилично добар по дефолт. Овие програми помагаат да се откријат и отстранат вируси, шпионски софтвер или друг малициозен софтвер. Одржувајте го и самиот антивирус ажуриран, за да препознава нови закани.



## Безбедни мрежи

Ако имате Wi-Fi дома, обезбедете го со силна лозинка (за да не можат соседите или странците да се поврзат). Рутерот обично има стандардна лозинка - сменете ја ако можете. Безбедна домашна мрежа спречува другите да прислушуваат или да ја користат вашата врска без дозвола. Исто така, бидете внимателни со паметните домашни уреди (камери, гласовни асистенти); сменете ги и нивните стандардни лозинки.



## Резервни копии

Редовно правете резервни копии на важни податоци. Можете да користите надворешен хард диск или услуга за резервна копија во облак. Ова не е директна безбедност, но ако нешто како ransomware (малициозен софтвер што ги заклучува вашите датотеки за откуп) некогаш нападне, можете да ги вратите вашите податоци од резервна копија без да плаќате криминалци. Исто така, хардверот може да откаже - резервната копија осигурува дека нема да изгубите драгоцените документи или фотографии.



## Пристап до уредот

Обезбедете ги вашите уреди со лозинки/ПИН-кодови. За вашиот паметен телефон, дефинитивно користете ПИН, отпечаток од прст или заклучување со шема - тоа е вашата прва линија на одбрана ако телефонот се изгуби или биде украден. Истото важи и за компјутерите: имајте лозинка за најава и поставете ја машината автоматски да се заклучува кога е неактивна неколку минути.



## Бидете внимателни со преземањата

Преземајте софтвер само од официјални извори. На пример, ако ви треба Adobe Reader, земете го од страницата на Adobe, а не од случаен скокачки прозорец. Пиратскиот софтвер или медиуми може да дојдат спакувани со малициозен софтвер. На вашиот телефон, држете се до App Store/Play Store - избегнувајте странично вчитување апликации освен ако не сте апсолутно сигурни во изворот.

- Кога нешто ќе тргне наопаку:** Ако се сомневате дека вашиот уред е заразен (на пр., гледате чудни скокачки прозорци, одеднаш станува екстремно бавен или почнуваат програми што не сте ги инсталирале), веднаш извршете скенирање за вируси. Исклучете се од интернет ако се сомневате на активен малициозен софтвер. Постојат бесплатни алатки (како Malwarebytes Anti-Malware) кои можат да помогнат во длабоко скенирање. Не двоумете се да се консултирате со професионалец или пријател со знаење доколку е потребно - подобро е да побарате помош отколку да дозволите проблемот да опстојува.

# Препознавање и избегнување измами

## Чести измами насочени кон постари лица

За жал, измамниците често ги таргетираат повозрасните лица, мислејќи дека можеби имаат помалку техничко знаење. Неколку вообичаени примери се: фишинг повици или е-пошта кои лажно тврдат дека се од социјално осигурување или даночна управа и ве заплашуваат со казни; повици за лажна техничка поддршка (каде што некој тврди дека 'Мајкрософт' открил вирус - а Мајкрософт никогаш не се јавува на корисници); романтични измами, каде што онлајн познатик брзо изразува чувства и потоа бара пари; и лотариски измами во кои ви велат дека сте добиле награда, но бараат да платите такса - ако не сте учествувале, не може да добиете.

## Знаци на измамничка порака

Генерички поздрав (на пр. "Почитуван клиент" наместо вашето име), итен или заканувачки јазик ("Дејствувајте сега или сметката ќе биде затворена"), барања за пари или лични информации, лоша граматика/правопис или понуда која е премногу дарежлива. На пример, е-пошта која изгледа дека е од вашата банка, но има чудна формулација и бара од вас да ги потврдите деталите за сметката преку линк, најверојатно е лажна.

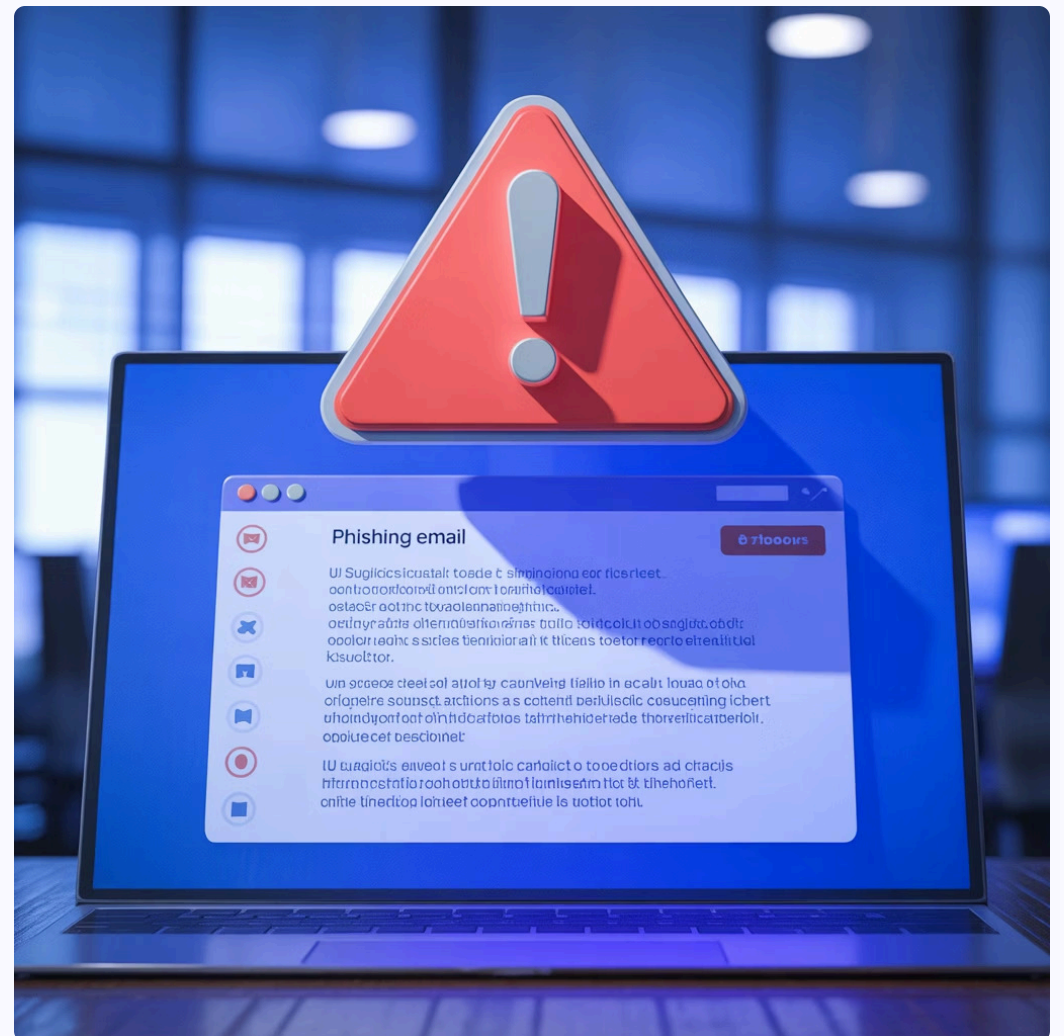
## Што да правите ако се сомневате

Ако добиете сомнителна е-пошта, не кликајте на линкови или не преземајте прилози. Можете да го поставите покажувачот на глвчето над линк (на компјутер) за да ја видите вистинската URL адреса - честопати измамничкиот линк изгледа сосема различно од легитимната страница. Ако наводно е од некоја компанија, одете директно на нивната официјална веб-страница или телефонски број и распрашајте се. Ако е повик, можете едноставно да спуштите. Не е некултурно - безбедно е. Секогаш можете да се јавите на официјална линија за да проверите.

**Финансиска безбедност:** Никогаш не испраќајте плаќање во необични форми: картички за подарок, банкарски трансфери или криптовалути на некој што ве контактираше без претходно да сте се договориле. Измамниците често ги бараат овие средства бидејќи тешко се трагаат. Ако некој што ви се јавува или ви праќа е-пошта ве притиска да платите со картички за подарок (честа измама: "платете го вашиот данок на даночната управа со iTunes картички за подарок"), тоа е апсолутно измама. Легитимните субјекти прифаќаат конвенционално плаќање и обезбедуваат соодветни фактури.

**Побарајте второ мислење:** Ако не сте сигурни за нешто, застанете и прашајте некого на кого му верувате. Можете да покажете чудна е-пошта на член на семејството или дури да прашате банкарски службеник за е-пошта поврзана со банка. Исто така, постои опција да пребарувате на интернет - многу измами се документирани. На пример, пребарајте го точниот телефонски број или текст од е-пошта; честопати други веќе го пријавиле.

**Пријавете измами:** Можете да им помогнете на другите со пријавување сомнителни е-пошта (многу услуги за е-пошта имаат опција "Пријави фишинг") или повици. Иако можеби не секогаш ќе видите директна акција, овие пријави им помагаат на властите да ги следат и да предупредуваат за чести измами. Кажувањето на пријателите и семејството за измами на кои наидувате е исто така вредно - тоа ја шири свеста.



# Вежбање и зголемување на самодовербата

## Примена на вештините во акција

Овој дел нуди неколку вежби и совети кои ќе ви помогнат да го зацврстите она што сте го научиле и да продолжите да ја зголемувате вашата дигитална самодоверба. Запомнете, секој експерт некогаш бил почетник - колку повеќе вежбате, толку повеќе овие вештини ќе станат втора природа. Исто така, ќе истражиме совети за ментален склоп за да останете позитивни и упорни на вашето патување за учење. Стигнавте досега, а тоа е огромно достигнување! Сега, да го зацврстиме и да планираме за континуиран успех.



# Идеи за практична примена

**1** **Дневен технолошки ритуал**  
Вклучете мала дигитална задача во вашата дневна рутина за да изградите навика. На пример, секое утро, отворете ја апликацијата за времето или веб-страница со новости на вашиот уред. Ова ги одржува вашите вештини свежи и удобно ја интегрира употребата на технологијата во вашиот живот.

**2** **Документирајте ги вашите чекори**  
Изберете една работа што сте ја научиле (на пример, прикачување фотографија на е-пошта). Вежбајте ја и запишете ги чекорите во тетратка со свои зборови. На пример, „1. Отворете Gmail, 2. Кликнете Состави, 3. Кликнете на спојувалка, 4. Изберете слика.jpg, 5. Испрати.“ Ова не само што го зајакнува процесот во вашето сеќавање, туку и создава персонализиран „прирачник“ на кој можете да се навратите.

**3** **Истражете ги поставките**  
Издвојте едно попладне за да истражите нова поставка на еден од вашите уреди. Можеби поминете низ секоја ставка во менито „Поставки“ на вашиот телефон само за да видите што има таму. Не менувајте работи ако не сте сигурни, но запознајте се. Обидете се да приспособите нешто некритично, како менување на тонот на звонење или позадината, за дополнително да го приспособите вашиот уред.

**4** **Користете и десктоп и мобилен уред**  
Ако имате и компјутер и паметен телефон, обидете се да ја завршите истата задача на секој од нив и забележете ги разликите. Пример: пребарајте рецепт на вашиот телефон, потоа на компјутерот. Забележете го мобилниот распоред наспроти десктоп распоредот на веб-страницата. Ова ќе ве направи флексибилни - ќе знаете дека можете да завршите работи без оглед на уредот.

**5** **Поучете некој друг**  
Одличен начин да го зацврстите вашето знаење е да го пренесете. Ако имате пријател или брачен другар кој исто така учи, покажете им нешто што сте го совладале („Еве како да се јавите преку видео на нашите внуци“). Поучувањето ја зајакнува вашата самодоверба и истакнува колку сте напреднале. Во ред е ако треба да погледнете во белешките - ги зајакнувате вештините и на двајцата!

**6** **Пробајте нова апликација или веб-страница**  
Излезете малку од вашата комфорна зона и пробајте дигитална услуга што ја немате користено досега. На пример, ако никогаш не сте гледале туторијал на YouTube, најдете еден (можеби „основна јога за постари лица“ или рецепт за готвење) и пуштете го. Или инсталирајте популарна апликација како WhatsApp ако не сте ја користеле за да разговарате со семејството. Новите искуства го одржуваат вашиот моментум за учење и ви покажуваат дека непознатата технологија може брзо да стане позната.

# Размислување за вашиот напредок

## Попис на вештини

Размислете пред да го започнете овој курс. Што можевте да направите тогаш, а што можете сега? Направете брз список на нови работи што сте ги постигнале (на пр., „Испратив е-пошта со прилог“, „Се приклучив на видео повик“, „Ги променив поставките на телефонот“). Гледајќи го напишаното ќе ви покаже конкретни докази за напредокот.

## Надминати предизвици

Присетете се на момент за време на овој процес на учење што беше фрустрирачки или тежок (како да сфатите нова апликација или да решите проблем со уредот). Признајте дека сте го поминале. Како го надминавте? Потапкајте се по рамо што не се откажавте. На пример, „Се сеќавам кога аудиото на Zoom не работеше, но на крајот го најдов копчето за исклучување звук - сега знам за следен пат!“

## Проверка на самодоверба

На скала од 1 до 10, колку сте сигурни во користењето технологија во споредба со кога започнавте? Ако е дури и малку повисоко, тоа е победа! Идентификувајте кои активности ве прават најсигурни (можеби прелистување на веб?) и кои сè уште ве прашат (можеби онлајн банкарство?). Оваа самосвест ви помага да таргетираше што повеќе да вежбате.

## Лични цели

Размислете што сакате да правите понатаму со вашите дигитални вештини. Целите на секого му се разликуваат: можеби сакате да напишете и форматирате биографија за апликација за работа, или да поставите Фејсбук сметка за да се поврзете со стари пријатели, или да научите онлајн банкарство за да управувате со финансиите дома. Изберете една цел и поставете временска рамка (на пр., „Во текот на следниот месец, ќе \_\_\_“). Имањето цел му дава на вашата вежба цел и кога ќе ја постигнете, вашата самодоверба ќе се зголеми уште повеќе.

- **Начин на размислување:** Признајте дека повременото чувство на збунетост е нормално и не значи дека сте „лоши во технологијата“. Секој корисник, дури и професионалците, се соочува со проблеми. Разликата е во тоа што сега имате стратегии за решавање проблеми и трпение да истраете. Прифатете го начинот на размислување: Можеби не знам сè, но можам да научам сè. Овој став за раст е вашата најважна дигитална вештина.

**Прославете:** Конечно, прославете ги вашите пресвртници, колку и да се мали. Испративте ли го вашето прво текстуално емоџи до вашето внуче? Петка! Успешно стримувавте филм без помош? Фантастично. Наградете се за постигнатите успеси (можеби пауза со вашиот омилен чај откако ќе завршите онлајн задача). Позитивното засилување ќе ве натера да го поврзете учењето технологија со успех, а не со стрес.

# Градење постојана самодоверба

## Останете љубопитни и трпеливи



Пристапувајте кон новата технологија како мала авантура. Во ред е ако не успеете веднаш. Секоја функција што ја истражувате и секоја грешка што ја коригирате ве учи нешто. Задржете го ставот на ученик - прашајте „Што прави ова копче?“ безбедно и дознајте. Запомнете, нормално е да наидете на пречки; трпението и љубопитноста ќе ве водат напред.

## Искористете ги ресурсите



Не сте сами. Постојат многу ресурси наменети за ученици како вас. TechBoomers и технолошките туторијали на AARP нудат упатства прилагодени за постари лица за сè, од користење паметни телефони до избегнување измами. Не двоумете се да користите Google или YouTube за да најдете видеа „како да се направи“ за специфични задачи. Многу одговори се таму, а дел од дигиталната самодоверба е да знаете како да пребарувате за помош.

## Поврзете се со врсници



Размислете да се придружите на курс или технолошки клуб доколку е достапен. Библиотеките, центрите на заедницата или програмите за образование на возрасни често организираат основни компјутерски курсеви или сесии со прашања и одговори. Споделувањето искуства со врсниците може да биде корисно - ќе сфатите дека другите имаат слични прашања, а можеби дури и ќе уживате да учите заедно. Онлајн форумите исто така можат да бидат места каде што можете да поставувате прашања без осуда.

## Редовна пракса



Како и секоја вештина, ако не ја користите, ќе ја изгубите. Обидете се редовно да ги користите вашите дигитални вештини - дури и малите задачи се бројат. Одвојте малку „технолошко време“ секоја недела за да вежбате нешто или да истражувате нова апликација/веб-страница. Со текот на времето, она што некогаш бараше напор ќе стане втора природа. На пример, откако ќе испратите неколку е-пошта секоја недела, нема да мора да размислувате како да го направите тоа - тоа едноставно ќе се случи.

## Одржувајте рамнотежа



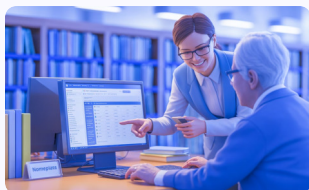
Да се биде самоуверен онлајн значи и да ги знаете своите граници и да поставувате граници. Ако некогаш се чувствувате преоптоварени од технологијата (премногу пораки, премногу вести, итн.), сосема е во ред да се оддалечите и да направите дигитална пауза. Самодовербата вклучува контрола над технологијата, а не дозволување таа да ве контролира. Користете функции како „Не вознемирувај“ доколку е потребно за да ги паузирате известувањата.

## Успеавте!



Фактот што го завршивте овој курс покажува дека имате одлучност и способност да учите нови работи на која било возраст. Секогаш кога ќе се соочите со нов дигитален предизвик, прisetете се на ова достигнување. Научивте многу за кратко време - тоа е доказ дека можете да се справите со која било нова технологија што ќе треба да ја користите. Задржете го тоа моќно знаење со вас.

# Дополнителни ресурси и поддршка



## Помош од заедницата

Разгледајте ги локалните ресурси: Јавните библиотеки често имаат технолошки шалтер за помош или часови. Центрите за постари лица понекогаш организираат денови „донеси го твојот уред“ каде волонтери помагаат да се одговорат на прашања. Некои заедници имаат интергенерациски програми каде студенти им помагаат на постарите лица со технологија - придобивка за сите. Не двоумете се да ги користите овие; тие можат да обезбедат трпеливо, лично водство.



## Бесплатни ресурси за учење

Искористете ги многуте бесплатни туторијали и курсеви кои се достапни. TechBoomers (techboomers.com) нуди поедноставени водичи за популарни веб-страници и апликации. GCFLearnFree (edu.gcfglobal.org) и DigitalLearn (digitallearn.org) имаат интерактивни модули за компјутерски вештини. AARP Tek (aarp.org) обезбедува работилници и видеа прилагодени за ученици над 50 години. Овие можат да го зацврстат она што го научивте овде и да ве научат на нови теми со свое темпо.

**Онлајн заедници:** Постојат онлајн форуми за поддршка каде ниедно прашање не е премногу за почетници. На пример, заедниците r/AskTechnology или r/NoStupidQuestions на Reddit можат да бидат места каде можете анонимно да поставувате прашања и да добивате соодветни одговори. Само запомнете дека онлајн форумите се јавни, затоа не споделувајте лични податоци. Тие се повеќе за општи прашања или совети.

**Туторијали од производителот:** Ако имате одреден уред (на пример, Samsung телефон или Apple iPad), производителот веројатно има онлајн водичи за помош и видеа. Страницата за поддршка на Apple има упатства за корисници за секој уред. Samsung има апликација Members со совети. YouTube е исто така одличен: пребарувањето „Водич за почетници за [Модел на вашиот уред]“ често дава добри објаснувања од ентузијастички кои имаат познавања од технологијата.

**Да останете во тек:** Технологијата се менува, но тоа не значи дека мора да ги следите сите трендови. Основните концепти што ги научивте веќе се распространети и се користат на секаде. Меѓутоа, ако уживате во учењето, можете да се претплатите на едноставен технолошки билтен или списание за постари лица (на пример, билтенот на Senior Planet или технолошкиот дел на AARP). Тие често нагласуваат нови корисни апликации или предупредувања за измами на лесен јазик.

**Професионална помош:** За сложени проблеми (како проблеми со хардвер или сериозни инфекции со малициозен софтвер), знајте дека е во ред да повикате професионалци. Постојат доверливи услуги (на пример, Geek Squad на Best Buy, локални продавници за поправка на компјутери) кои можат да поправат уреди или да даваат индивидуални туторства. Да, може да чини пари, но понекогаш едночасовна сесија за да ја организирате вашата е-пошта или да го исчистите вашиот компјутер може да заштеди денови фрустрација.

# Резиме и следни чекори

## Честитки!

Го завршивте курсот „Дигитална писменост и онлајн доверба“! Одвојте момент да оцените колку далеку сте стигнале. Покривте сè, од основни технолошки термини и користење уреди до онлајн комуникација, извршување секојдневни дигитални задачи, користење професионални алатки и заштита на себеси на интернет. Тоа не е мала работа - одлично сработено!

### Клучни сознанија

Сега ги знаете основите: како хардверот и софтверот комуницираат, како да се движите низ вашиот компјутер и паметен телефон, да извршувате вообичаени онлајн активности (е-пошта, прелистување, купување) и да останете безбедни и приватни додека го правите тоа. Запомнете дека дигиталната писменост е како комплет алатки - тука сте собрале многу нови алатки. Можеби нема да ја користите секоја алатка секојдневно, но знаете дека е таму кога ќе ви затреба.

### Континуирано учење

Дигиталниот свет ќе продолжи да се развива, а вие сте опремени да се развивате со него. Продолжете да ги вежбате вештините што сте ги научиле за да останат свежи. Не плашете се да истражувате нови апликации или функции - имате основно разбирање за да ги научите. И ако има нешто што сакате да го направите, но не сте сигурни како, имате стратегии да дознаете.

### Мрежа за поддршка

Искористете ги ресурсите и системите за поддршка за кои разговаравме. Без разлика дали станува збор за онлајн туторијали, локални часови или пријатели и семејство, запомнете дека помош е секогаш достапна. Потребата од помош не е знак на слабост; дури и луѓето вешти во технологија бараат помош. Важно е да знаете како проактивно да барате решенија.

### Напредна доверба

Можеби најважниот исход од овој курс е довербата што ја изградивте. Со секоја нова дигитална задача што ќе ја преземете, таа доверба ќе расте. Прифатете го тоа! Вашата желба да учите и да се прилагодувате е вашето најголемо богатство. Затоа, кога ќе се соочите со нова технологија утре или следната година, можете да кажете: „**Можам да се справам со ова; веќе толку многу научив и можам да го научам и ова.**“

**Останете поврзани:** Се надеваме дека ќе продолжите да ги користите вашите дигитални вештини за да го збогатите вашиот живот - без разлика дали тоа е за подобро да останете во контакт со најблиските, полесен пристап до информации и услуги, па дури и унапредување на вашата кариера или хоби. Интернетот и уредите се едноставно алатки; сега кога ги владееете тие алатки, можностите се огромни.

**Ви благодариме:** Ви благодариме што ни се придруживте на ова патување. Чувајте го овој слајд-дек или вашите белешки при рака како референца. Повторно посетете ги деловите во секое време кога ви треба потсетување. Ве охрабруваме да продолжите да експериментирате, да продолжите да поставувате прашања и, пред сè, да уживате во придобивките од тоа што сте самоуверен дигитален граѓанин. Среќна работа со компјутери!

# Успеавте!

Патувањето што го започнавте не завршува овде - тоа е само почеток. Секој пат кога испраќате е-пошта, барате информации, се поврзувате со саканите или учите нешто ново на интернет, вие градите врз основата што ја создадовте на овој курс.

Запомнете: технологијата е едноставно алатка, а сега имате знаење и самодоверба ефективно да ја користите. Не дозволувајте стравот или несигурноста да ве спречат. Секој мал чекор напред е напредок, а секој предизвик што ќе го надминете ве прави поспособни.

Чувајте го овој курс како референца, вежбајте редовно, и што е најважно - [верувајте во вашата способност да продолжите да учите и да растете](#) во овој дигитален свет. Докажавте дека можете да го направите ова. Сега одете и истражувајте со самодоверба!

"Учењето не се стекнува случајно; мора да се бара со жар и да му се посветува внимание со трудољубивост."

[Прегледајте ги материјалите за курсот](#)

[Споделете го вашиот успех](#)

