

Digitálna gramotnosť a istota online

Samoštudijný e-learningový kurz pre dospelých 45+

Posilníme vás, aby ste sa s istotou, nezávislosťou a ľahkosťou orientovali v digitálnom svete. Tento kurz vám pomôže vybudovať základné zručnosti na spojenie s blízkymi, prístup k životne dôležitým službám a prosperovanie v našej čoraz digitálnejšej spoločnosti.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

Prečo záleží na digitálnej gramotnosti

Každodenný život prechádza do digitálnej podoby

Každodenné služby - od návštev u lekára po bankové transakcie - sa čoraz viac presúvajú na internet. Bez digitálnych zručností sa prístup k životne dôležitým službám a udržiavanie sociálnych kontaktov stáva náročnejším. Schopnosť ovládať technológie už nie je voliteľná; je nevyhnutná pre nezávislosť a kvalitu života.

Prekonávanie medzier

Programy digitálnej gramotnosti vybavujú starších ľudí zručnosťami a istotou potrebnou na úspešné ovládanie technológií. Tieto znalosti posilňujú nezávislosť, znižujú pocity izolácie a otvárajú dvere k novým príležitostiam na prepojenie a zapojenie.

Posilnenie učení

Získanie digitálnych zručností vám pomôže zostať v kontakte s rodinou na diaľku, pristupovať k spoľahlivým informáciám, kedykoľvek ich potrebujete, a plne sa zúčastňovať modernej spoločnosti. Tento kurz premostí všetky medzery vo vedomostiach podporným, trpezlivým spôsobom, ktorý rešpektuje vaše tempo učenia.



Ciele kurzu

Po absolvovaní tohto kurzu budete schopní orientovať sa v digitálnom svete s istotou a kompetenciou:



Pochopiť kľúčové digitálne koncepty

Rozpoznať rozdiel medzi hardvérom a softvérom a vysvetliť, ako nás internet všetkých spája. Pochopíte základné stavebné kamene, vďaka ktorým technológia funguje.



Sebavedome používať zariadenia

Vykonávať základné úlohy na počítačoch (stolový/prenosný) aj na smartfónoch alebo tabletoch. S ľahkosťou sa orientovať v rozhraniach, spravovať súbory a prispôbovať



Zvládať každodenné online úlohy

Ovládať e-mailovú komunikáciu, posielanie správ, prehliadanie webu, vypĺňanie online formulárov a online nakupovanie - všetky digitálne aktivity, ktoré robia moderný život pohodlnejším..



Využívať digitálne zručnosti v práci

Písať profesionálne e-maily, efektívne spravovať dokumenty, hľadať prácu alebo informácie online a spolupracovať pomocou moderných pracovných nástrojov. vytvárať



Zostať v bezpečí online

Uplatňovať osvedčené postupy pre bezpečnosť a súkromie na ochranu samých seba na internete. Rozpoznávať podvody, vytvárať silné heslá a bezpečne sa orientovať v digitálnom svete.

Osnova kurzu

Vaša cesta digitálnou gramotnosťou je usporiadaná do jasných, zvládnuteľných sekcií. Každá sekcia nadväzuje na predchádzajúcu, čím vytvára komplexný základ:

01

Úvod a ciele

Ciele kurzu a význam digitálnej gramotnosti v dnešnom svete

03

Používanie digitálnych zariadení

Sebavedomé ovládanie počítačov (stolový/prenosný) a mobilných zariadení

05

Profesionálne použitie

E-mailová etiketa, správa dokumentov a platformy na hľadanie práce

07

Cvičenia a tipy na budovanie sebavedomia

Praktické aktivity a stratégie na budovanie trvalej istoty

02

Digitálne koncepty

Základy hardvéru, softvéru a fungovania internetu

04

Každodenné online úlohy

Komunikácia (e-mail, chat, video), prehliadanie, online formuláre a nakupovanie

06

Online bezpečnosť a súkromie

Ochrana vašich informácií a zariadení pred hrozbami

08

Zhrnutie a ďalšie kroky

Kľúčové poznatky a zdroje pre pokračujúce vzdelávanie

Tipy pre úspešné učenie

Nájdite si čas

Tento kurz je samoštudijný, navrhnutý špeciálne pre vaše pohodlie. Zastavte a opakujte sekcie podľa potreby. Učenie sa technológií nie je preteky - pokračujte v tempe, ktoré vám vyhovuje. Nie je tu žiadny termín ani tlak.

Praktizujte

Kedykoľvek je to možné, sledujte kurz na vlastnom zariadení. Vyskúšajte príklady na počítači aj na smartfóne, aby ste si vybudovali svalovú pamäť. Čím viac cvičíte, tým prirodzenejšie sa to stáva.

Buďte zvedaví a trpezliví

Je úplne normálne cítiť výzvu pri učení nových vecí. Ak je niečo máťúce, zhlboka sa nadýchnite a prečítajte si to znova alebo požiadajte o pomoc. Učenie sa s praxou stáva ľahším a každým pokusom sa budete zlepšovať.

Používajte podporné zdroje

Počas kurzu si pokojne robte poznámky. Ak sa zaseknete, použite pomocné ikony na obrazovke, vstavané návody alebo sa opýtajte priateľa či člena rodiny. Pamätajte: žiadna otázka nie je hlúpa otázka.



Základné digitálne koncepty:

Predtým, než sa ponoríme do praktických aktivít, objasníme si niekoľko základných pojmov. Pochopenie toho, čo tvorí vaše zariadenia a ako funguje internet, vám uľahčí pochopenie všetkého ostatného. Predstavte si to ako učenie sa abecedy pred písaním viet.



Hardvér

Fyzické, hmatateľné časti technológie, ktoré môžete vidieť a dotknúť sa ich - počítače, telefóny, klávesnice a obrazovky.



Softvér

Programy a aplikácie, ktoré hovoria hardvéru, čo má robiť - neviditeľné pokyny, vďaka ktorým sú zariadenia užitočné



Internet

Globálna sieť, spájajúca počítače na celom svete, ktorá umožňuje okamžitú komunikáciu a zdieľanie informácií.



Pochopenie hardvéru a softvéru

Čo je hardvér?

Hardvér = Fyzické zariadenia: Hmatateľné časti technológie, ktoré môžete vidieť a dotknúť sa ich. Patrí sem počítač, smartfón, tablet a periférne zariadenia ako klávesnice alebo tlačiarne.

Príklady: Váš notebook alebo stolný počítač, monitor (obrazovka), myš a klávesnica sú všetko hardvér. Na smartfóne sú obrazovka, kryt, batéria a fotoaparát hardvérové komponenty.



Čo je softvér a operačné systémy

Softvér = Programy/Aplikácie: Softvér je nehmotný - používate ho, ale nemôžete sa ho dotknúť. Príklady zahŕňajú e-mailovú aplikáciu, webový prehliadač alebo hry.

Operačný systém (OS): Špeciálny softvér, ktorý spravuje celé zariadenie, riadi hardvér a ostatné aplikácie. Napríklad, Windows 10/11 na PC, macOS na počítačoch Apple, Android na mnohých smartfónoch alebo iOS na iPhone.

Aplikácie: Skratka pre aplikácie - sú to softvérové nástroje pre špecifické úlohy, ako je Word na písanie dokumentov alebo WhatsApp na posielanie správ. Aplikácie bežia nad operačným systémom.



Internet a prehliadanie webu

Internet: Globálna sieť

Je to rozsiahle prepojenie počítačov a serverov po celom svete. Keď je vaše zariadenie pripojené cez Wi-Fi alebo mobilné dáta, môže okamžite odosielať a prijímať informácie v tejto sieti.

Ako to funguje: Predstavte si internet ako medzinárodný diaľničný systém pre dáta. Váš počítač alebo telefón používa túto „cestu“ na dosiahnutie iných počítačov. Keď navštívite webovú stránku, vaše zariadenie načíta dáta z iného počítača (nazývaného server) prostredníctvom internetu.

Webové prehliadače: Vaše okno do online sveta

Prehliadač je softvér (ako Google Chrome, Safari, Firefox alebo Edge), ktorý vám umožňuje prístup na web. Je to vaše „okno“ do internetu - otvoríte ho na návštevu webových stránok.

Používanie prehliadača: Ak chcete navštíviť stránku, napíšete jej adresu do adresného riadku alebo použijete vyhľadávač ako Google. Prehliadač vám stránku zobrazí. Pohybujete sa klikaním na odkazy alebo používaním menu na stránke.

Webová stránka je zbierka súvisiacich stránok na webe, ako online kniha alebo brožúra. Každá stránka má jedinečnú adresu (URL). Vyhľadávače ako Google alebo Bing vám pomôžu nájsť webové stránky pomocou kľúčových slov. Namiesto toho, aby ste poznali presné adresy, môžete vyhľadať „najlepší recept na cestoviny“ a kliknúť na výsledky, aby ste sa dostali na relevantné webové stránky.

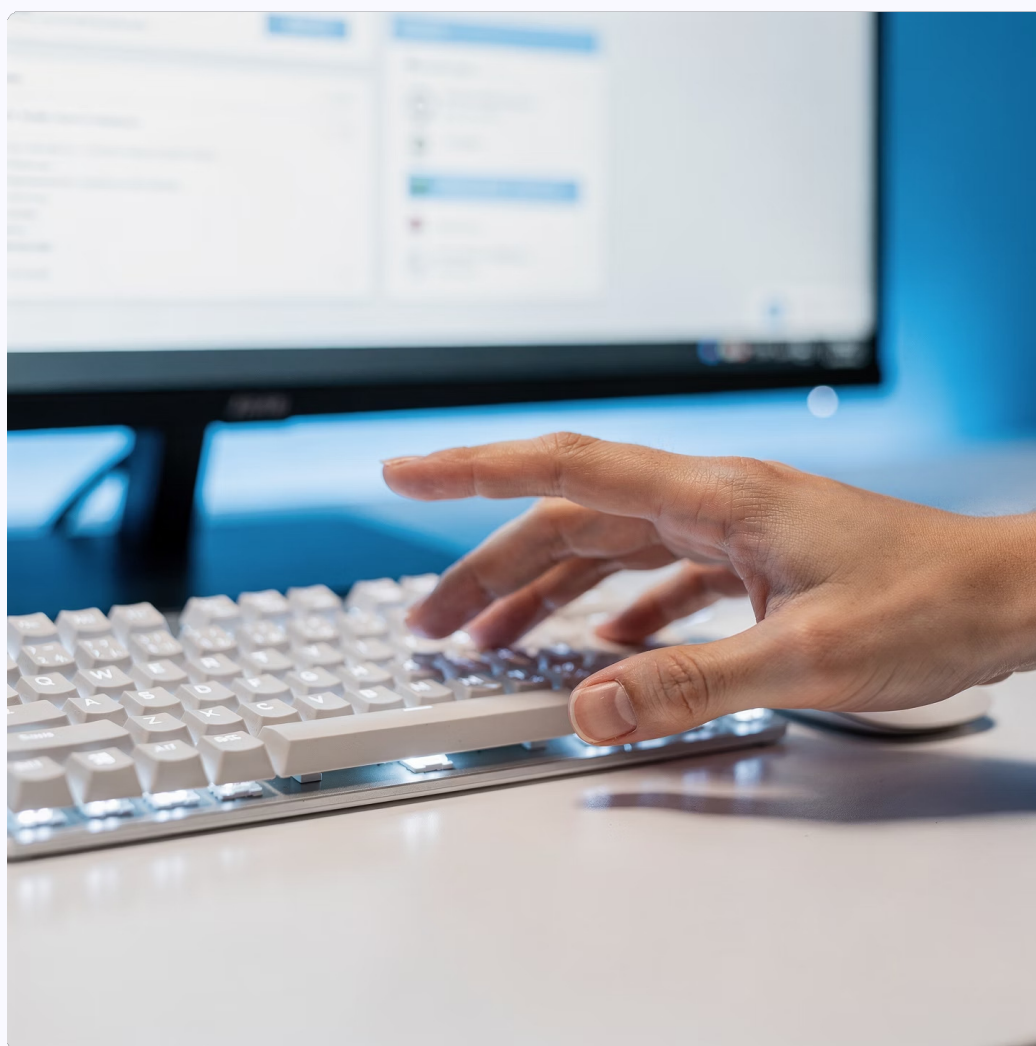
Používanie digitálnych zariadení

Teraz je čas na praktické cvičenia! V tejto sekcii sa naučíme, ako ovládať stolové/prenosné počítače a smartfóny alebo tablety. Osvojíte si základné ovládacie prvky, orientáciu v rozhraniach a vykonávanie jednoduchých úloh na oboch typoch zariadení.

Ovládanie počítača

Komunikujete pomocou **klávesnice** (na písanie textu) a **myši** alebo trackpadu (na notebookoch).

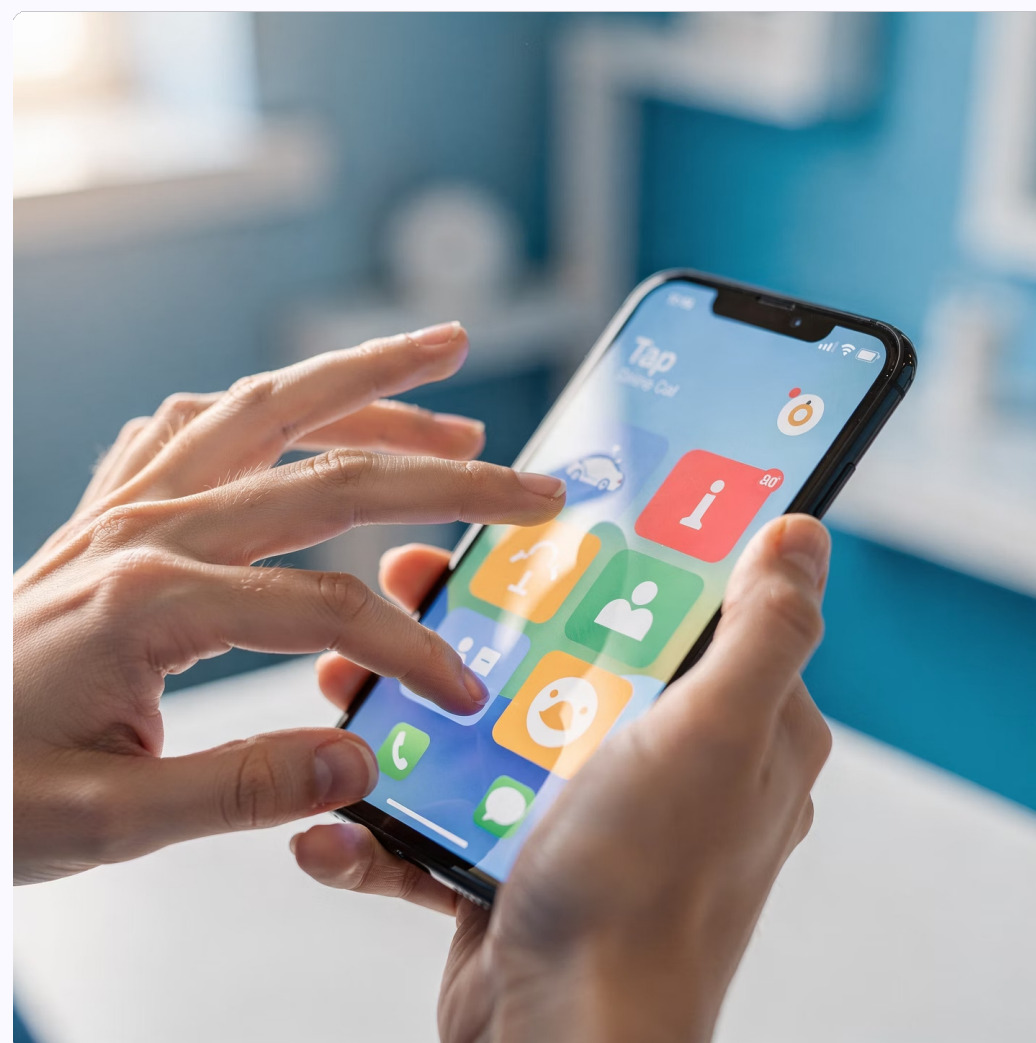
- **Jedno kliknutie** na výber alebo otvorenie položiek
- **Dvojité kliknutie** na ikony na spustenie programov
- **Kliknúť a potiahnuť** na presúvanie položiek alebo označenie textu



Ovládanie smartfónu a tabletu

Komunikujete pomocou **dotykovej obrazovky** prstami. Tieto gesta sú intuitívne, keď si ich precvičíte:

- **Ťuknúť** pre výber (ako kliknutie myšou)
- **Potiahnuť** (posunúť prst) na posúvanie sa po stránkach
- **Zovrieť** dva prsty k sebe na oddialenie
- **Roztiahnuť** dva prsty na priblíženie



Každodenné digitálne úlohy

Teraz, keď viete, ako používať svoje zariadenia, aplikujme tieto zručnosti na bežné úlohy, ktoré uľahčujú a zlepšujú prepojenie v každodennom živote. Preskúmame komunikačné nástroje, prehliadanie webu, online formuláre, nakupovanie a ďalšie

E-mailová komunikácia

Posielajte a prijímajte písomné správy okamžite, vrátane príloh, ako sú fotografie a dokumenty.

E-mail je nevyhnutný na udržiavanie kontaktu s priateľmi, rodinou a profesionálnymi kontaktmi.

Správy a SMS Quick,

Rýchla, neformálna komunikácia prostredníctvom textových správ a aplikácií na odosielanie správ, ako je WhatsApp. Ideálne na udržiavanie kontaktu s blízkymi počas dňa

Videohovory

Vidíte a počujete sa navzájom v reálnom čase pomocou aplikácií ako Zoom, Skype alebo FaceTime. Videohovory vás spoja tvárou v tvár so vzdialenou rodinou a umožňujú virtuálne stretnutia

Online nakupovanie a služby

Nakupujte produkty, plaťte účty a pristupujte k službám z pohodlia domova. Online transakcie šetria čas a poskytujú pohodlie.

Vaša digitálna cesta pokračuje

Gratulujeme!

Úspešne ste absolvovali kurz „Digitálna gramotnosť a istota online“! Nájdite si chvíľu na to, aby ste ocenili, ako ďaleko ste sa dostali. Prebrali ste všetko od základných technologických konceptov až po online komunikáciu, zvládanie každodenných digitálnych úloh, používanie profesionálnych nástrojov a ochranu seba samého na internete.

Kľúčové poznatky

- Rozumiete, ako spolupracuje hardvér, softvér a internet
- Dokážete sa sebavedome orientovať v počítačoch a smartfónoch
- Viete, ako bezpečne komunikovať, prehliadať web, nakupovať a pracovať online
- Máte stratégie na ochranu svojho súkromia a rozpoznanie podvodov

Pohyb vpred

Digitálny svet sa bude neustále vyvíjať a vy ste teraz vybavení na to aby ste sa vyvíjali spolu s ním. Neustále precvičujte zručnosti, ktoré ste sa naučili, aby zostali čerstvé. Pamätajte: **vaša ochota učiť sa a prispôbovať sa je vašim najväčším prínosom**. Keď stojíte pred novou technológiou, môžete povedať: „Zvládnem to - už som sa toho toľko naučil/a.“

Ďakujeme, že ste sa k nám na tejto ceste pripojili. Majte tento kurz poruke ako referenciu, kedykoľvek sa k sekciám vráťte, ak potrebujete osvieženie vedomostí, a čo je najdôležitejšie, užívajte si výhody toho, že ste sebavedomým digitálnym občanom.

Šťastné používanie počítača!



