

ŽIVOT NAPLNO

Čítanie pre aktívnych seniorov

SKAMARÁTILI SA S POČÍTAČOM: S LEKTOROM TO BOLO LÁKAVÉ

Viete si predstaviť svoj život bez mobilu? Asi nie. Naši najbližší nás zastihnú kdekoľvek, u lekára, na prechádzke, či doma. No dnes už mobil nie je len „obyčajný“ telefón, ponúka oveľa viac služieb. Rovnako je to aj s počítačmi. Stačí niekoľko „kliknutí“ a viete správy z celého sveta, nájdete si nový recept, tipy, kde nakúpite najvýhodnejšie. Vďaka mailu však dnes už môžeme komunikovať aj s lekárom či rôznymi inštitúciami. Lenže... Nie každý ovláda prácu s mobilným telefónom či počítačom.



Mária Markovičová sa teší z nových informácií.

Mnohí prešovskí seniori vďaka projektu „Striebro spoločnosti a studňa múdrosti“, ktorý bol podporený nenávratným finančným príspevkom z OP ľudské zdroje, už dokážu využívať služby internetu či svojho nového mobilu. Stretli sme sa s nimi priamo v akcii, kedy „zdolávali“ svoje počítače.

„Naučila som sa tu naozaj veľa. Začali sme s mobilom, dnes už využívam mnohé jeho funkcie. S lektorom prechádzame krok za krokom jednotlivé postupy.

Najprv ma naučil pracovať s mobilom a teraz máme počítač. Ukázal mi ako robiť tabuľky, prednášky. Oceňujem, že má na každého z nás čas, venuje sa nám jednotlivovo. Je to doslova individuálny prístup, čo je pre nás to najlepšie. Mám už založený aj svoj facebookový profil a aj mailovú schránku. Doteraz som s tým nevedela pracovať,“ opisuje svoje skúsenosti Mária Markovičová.

Oveľa viac skúseností má po stretnutí s lektorom Ing. Martinom Vysockým aj Jozef Malinovský: „Nemáme problém do toho vniknúť,

ale v našom veku je problém to, že naše deti nemajú čas nám ukázať ako to všetko funguje. Bežné veci som ovládal, no nepoužíval som mail. Všetko som vybavoval telefonicky, teraz už mailom. O tom, že vďaka tomuto projektu sa naučím ako pracovať s internetom, som sa dozvedel od kamaráta. Rád som tu prišiel. To, čo sa tu naučím, skúšam doma a keď niečo neviem, pýtam sa znova.“

Stretnutia pri „počítači“ si obľúbil aj Július Adam. Čo mu dávajú? „Som úplne začínajúci. Počúvam a učím sa.

Výpočtová technika nie je naša éra, ale neznamená to, že sa to nemáme učiť. Je to tu komorné a čo je výborné, nie je to vyučovanie, kde sa to odmentoruje a potom je sa k tomu ťažko vrátiť. Som rád, že už napríklad viem ako vložiť fotografie a ako ich aj preposlať či z mobilu alebo počítača. A môžem takto komunikovať aj s deťmi...“

„Ja som v práci počítač používala, no aj tu pribúdajú novinky veľmi rýchlo. Chcela som sa dozvedieť nové veci, čo sa aj podarilo,“ dodáva Rozália Lešková.

AKO SÚ NA TOM SENIORI SO SMARTFÓNMI?

Mobilné telefóny dnes ponúkajú široké možnosti využitia. Niektorí, najmä ale seniori ich používajú len na telefonovanie či posielanie sms správ. Prečo sa „neposunú“ ďalej? Starší ľudia chcú ovládať modernú techniku, len ich to nemá kto naučiť. Na seniorov nemáme čas. Deti sú v práci, vnúčatá majú svoj život. Inštitúcie nie sú na to pripravené... Je to obrovská chyba, pretože 18 % populácie na Slovensku tvoria ľudia nad 65 rokov.

OSN predpokladá celosvetový nárast počtu seniorov v roku 2050 až na 2 miliardy a samotné Slovensko bude už o pár rokov patriť medzi najstaršie populácie v Európe. Toto číslo sa bude neustále iba zvyšovať a problémy s digitálnou priepasťou bez adekvátnej výučby seniorov tak budú len narastať.

„Deti a vnúčatá nemajú dostatočnú trpezlivosť alebo čas na vysvetľovanie funkcií v telefóne, čo seniorov demotivuje ešte viac. Častokrát niektorým treba vysvetľovať, že tieto technológie nie sú zlé, ale skôr pomáhajú. My tu spoločne odbúravame strach i predsudky, že moderná technika je len pre mladých. Naši seniori veľmi oceňujú individuálny prístup. Každý z nich má inú úroveň ovládania mobilu či počítača. Niektorí sú úplní začiatčníci, iní zasa majú nejaké tie základy. Ku každému pristupujeme individuálne. Každopádne ale práca s počítačom ovplyvňuje aj úroveň jemnej motoriky, zrak, pamäť a iné. Navyše na kurz chodia kamaráti, ktorých spája ďalšia

spoločná činnosť. Pri učení ideme krôčik po krôčiku, mnohí po piatich stretnutiach sa priznávajú, že to nie je až také náročné. Horší bol strach a nedôvera, či to zvládnú. Sú znova vitálni a akční ľudia,“ dodáva lektor projektu „Striebro spoločnosti a studňa múdrosti“ Ing. Martin Vysocký. S účastníkmi jednotlivých kurzov sa stretáva pravidelne v priestoroch Prešovskej rozvojovej agentúry na Reimanovej ulici, kde majú pripravené aj počítače. Tí, ktorí majú svoj tablet alebo notebook a radšej s ním pracujú, nosia si ho na hodiny. No zaisväcovať do tajov

počítačového sveta chodia lektori aj priamo do denných stacionárov.

Seniori tradične telefóny používajú na SMS, telefonovanie, hodiny/čas, dátum, budík, fotoaparát.

Menej alebo vôbec už nevyužívajú internet, mailovú schránku, komunikačné apky a funkcie ako napr. osvetlenie, hlasitosť, zväčšenie písma a pod. Boja sa, že niečo nainštalujú, respektíve pokazia. „Pri dotykových mobiloch a tabletoch napríklad učíme, že je vhodné používať na ovládanie špeciálne pero namiesto prsta, poprípade hlasové ovládanie. Na ich vlastných mobiloch im ukazujem aké funkcie či apky môžu používať. Doma si to skúšajú a na ďalšej hodine, keď niečo nevedia, tak im to znova vysvetlím,“ hovorí Martin Vysocký.

Projekt „Striebro spoločnosti a studňa múdrosti“ pokračuje ďalej. V prípade, že aj vy chcete zistiť, že počítač nie je žiadny strašiak, môžete sa pridať.

Ilustračné foto: www



„Od marca budú seniori musieť platiť za prijímanie emailov! Pošli tento text aspoň 15 ľuďom. Takto pomôžeš aj ostatným, že nebudete nič platiť. To nie je žiaden vtip!!!“ Dostali ste už aj vy niečo podobné do svojej mailovej schránky? Určite áno! Mnohí už zo samotného textu vedia, že ide o hoax, no sú aj takí, ktorí tomu jednoducho uveria.

POZOR NA HOAX: (NE)PREPOŠLI TO ĎALEJ...

dezinformácií či internetových hoaxov. Pri používaní internetu sú veľmi zraniteľnou časťou populácie, pretože na jednej strane je internet a práca s počítačom pre nich nová a veľmi užitočná vec a na druhej strane tam na nich číhajú rôzne nebezpečenstvá. „Denne dostávam do svojej mailovej schránky rôzne správy. Prevažná časť z nich ma varuje pred nejakým nebezpečenstvom. Dokonca som dostala aj ponuku na sobáš,“ hovorí sedemdesiatnička Mária. Ako dodáva, spočiatku nevedela o čo ide a priznala sa, že niektorým správam aj uverila. Postupne sa naučila, že mnohé z nich sú falošné. Mailu o sobáši sa už len smiala.

„Hoaxy by sme mali dokázať rozlíšiť od serióznej správy. Tie „nepravé“ správy predovšetkým varujú pred údajne vážnym, no v skutočnosti neexistujúcim nebezpečenstvom, najmä ničivým počítačovým vírusom. Môžu tiež varovať pred spoplatnením často používaných internetových služieb, čomu sa dá zabrániť jedine preposielaním ďalej. Iné zasa prosia o pomoc v núdzi. Tu často využívajú informácie, ktoré boli na začiatku aktuálne, napríklad že niekto súrne potrebuje krv, no táto správa preposielaním rotuje po Internete aj niekoľko rokov. Určite ste sa aj vy stretli so správou, že budete mať

šťastie, ak túto správu prepošlete ďalším dvadsiatim...“, vysvetľuje lektor projektu „Striebro spoločnosti a studňa múdrosti“ PhDr. Vladimír Husár.

Na mieste je ale otázka, kedy rozlíšiť hoax od reálnej správy? Najjednoduchšie je to vtedy, keď poznáte osobu, ktorá vám správu poslala a nie ju posúva ďalej.

Hoax má všetky typické znaky, je v ňom naliehavá a pritom nepravdivá informácia (napr. v skutočnosti na Slovensku uvedené telefónne/mobilné číslo ani neexistuje), má odkaz na iluzórnu autoritu („policajné zdroje“) a, samozrejme, je tam aj žiadosť o poslanie ďalej.

Hoax (anglické slovo hoax označuje podvod, žart) je predovšetkým prostredníctvom internetu elektronicky šírená správa (najmä e-mailová), ktorá napriek svojej nezmyselnosti vyzýva na to, aby bola preposielaná ďalším.

Seniori sú naozaj skupinou ľudí, ktorá je výrazne zasahovaná množstvom informácií,

SOCIÁLNA SIETĚ: AKÉ SÚ JEJ NÁSTRAHY?

Hľadáte priateľov z minulosti, zo školy, vojenčiny či práce? Prostredníctvom internetu sa môžete s nimi spojiť v hociktorom kúte sveta. Buďte opatrní, aj komunikácia cez internet môže byť nebezpečná. Skôr, než si vytvoríte svoj profil, držte sa našich rád.

Zvoľte si prezývku

K preventívnym radám, ako sa chrániť pred kriminálnikmi, je najmä vytvorenie si prezývky (nickname), z ktorej sa nedá vycítať, aké máte priezvisko, vek či pohlavie. Napríklad, ak uvediete v prezývke svoje priezvisko a rok narodenia, je pravdepodobné, že si vás rýchlejšie vyhľadajú a získajú predstavu o vašej osobe. K profilu nie je vhodné dopĺňať údaje

o presnej adrese, majetku, dátum narodenia, mailové adresy a telefónne čísla. Hoci je pre sociálne siete typické zverejňovanie fotografií zo súkromia, odporúča sa neukladať na web príliš osobné fotografie, ďalej obrázky vnútorného vybavenia bytu či lokality, kde žijete.

Žiadne stretnutie

Páchateľ trestných činov sa snaží predovšetkým zistiť, či



zijete samy, koľko máte rokov, aký majetok vlastníte a tiež, kedy zvyknete odchádzať na chalupu alebo dovolenku. V niektorých prípadoch sa môže pod falošným profilom usilovať aj o osobné stretnutie. Takémuto návrhu sa radšej vzdaleka vyhnite, pokiaľ na vás nepôsobí dôveryhodne. Ak má predsa len k schôdzke dôjsť, poistite sa určením miesta, ktoré nie je mimo verejných priestranstiev.

Pozor na zlodejov

Páchatelia trestných činov vyčkávali na všetky údaje, ktoré

o sebe poskytnete na internete. Vyhľadávajú osobných údajov, adresy a telefónneho čísla tak pre nich nepredstavuje veľkú prekážku. Cieľom zlodejov je získanie čo najväčšieho množstva informácií o svojich potenciálnych obetiach. Často sa stáva, že osoby vo svojich profiloch spomínajú čo všetko vlastní, priložia k tomu fotografie, poprípade spomenú, kedy nie sú doma. Nemusia ísť hneď o násilníka, ktorý ohrozí život a zdravie osoby, ale môže sa stať, že im vykradnú dom alebo byt.

Ilustračné foto: www

RADY NAVYŠE

Ako sa vyhnúť podvodom

- Podvodníci využívajú rôzne zámienky, aby sa dostali k vašim peniazom. Chcu vniknúť do vášho bytu a pokiaľ od vás nevylákajú peniaze priamo, ovládajú veľa spôsobov, ako vás okradnúť.
- Vodári, elektrikári, plynári, daňoví kontrolóri... Mnohí z vás sa na nich pozerajú ako na dôveryhodné osoby, mali by ste byť však opatrní, aby ste zbytočne neprišli o posledné celoživotné úspory. Nezabudnite si ich preveriť a trvať na tom, aby vám preukázali, že skutočne zastupujú danú spoločnosť. Prípadne zavolajte na úrad alebo inštitúciu, na ktorú sa pracovník odvoláva. V prípade akýchkoľvek pochybností trvajte na tom, že o ponúkanú službu nestojíte.
- Vyplatenie preplatkov alebo nedoplatkov si spoločnosti účtujú prostredníctvom pošty či banky alebo vo svojich obchodných kanceláriách.
- Nikdy nikomu telefonicky nehovorte čísla vašej kreditnej karty, občianskeho preukazu, telefónnej karty, číslo poisťky, alebo číslo vášho účtu v banke. Zistovanie týchto čísel na overenie je od obchodníkov protizákonné!
- Nedôverujte neznámym ľuďom a nikoho cudzieho nevpušťaťe do svojho bytu!
- Nedajte sa nachytať na nič, čo znie až príliš dobre – vysoké zisky za vloženie peniaze, „výhodné“ kúpy, fantastické dovolenky s ubytovaním zadarmo, zázračné lieky, zásielkové služby s p.o.boxami a iné, podľa schémy „nízky risk – vysoký zisk“.
- Dôležité telefónne čísla (polícia, lekár, hasiči, blízki, susedia a pod.) si uložte viditeľne blízko telefónu, aby ste mohli čo najrýchlejšie privolať pomoc.
- Nedovoľte nikomu, aby vás nútil niečo podpísať. Dohodu o poistení, dohodu o kúpe či predaji hnuteľného a nehnuteľného majetku a pod. Závažné rozhodnutia o vašom majetku konzultujte s právnikom, nechajte si poradiť od vierohodných osôb.

Platobná karta

- Napriek tomu, že platby kartou sú rýchle bezpečné a pohodlné, nemali by sme zabúdať na základné pravidlá bezpečného používania platobných kariet.
- Svoju platobnú kartu nikomu nepožičiavajte, vystavovali by ste sa zbytočne riziku jej zneužitia.

- Identifikačné číslo platobných kariet (PIN kód) si nikdy nezapisujte na platobnú kartu, ani ho nenoste spolu s kartou na jednom mieste.
- Pri platení platobnou alebo kreditnou kartou v reštaurácii či v obchodoch, vždy musíte vidieť manipuláciu s ňou od začiatku až do konca, inak vám hrozí strata peňazí.
- Pri výbere peňazí z bankomatu si strážte svoje súkromie, vyberte si bankomat, ktorý je dobre osvetlený, dávajte pozor, či vás niekto nesleduje príliš zblízka. Finančnú hotovosť aj kartu hneď po ukončení transakcie bezpečne uschovajte.
- Neposkytujte údaje o svojich účtoch, ani číslach platobných kariet. Ak robíte nákup na internete a platíte kartou, používajte overené internetové obchody, pýtajte sa na referencie.
- Pravidelne kontrolujte, či máte platobnú kartu pri sebe. Ak zistíte jej stratu alebo odcudzenie, okamžite to nahláste finančnej inštitúcii, ktorá kartu vydala, z dôvodu jej zablokovania a v prípade krádeže nahláste túto skutočnosť aj polícii.

Avatar

Logo/ikona/fotka, grafické steslenie užívateľa alebo hráča počítačových hier typu virtuálny svet, užívateľ ho používa okrem hier aj vo svojom profile na rôznych četoch, v diskusných fórach, v instant messaging, atď.

Bluetooth

Bezkáblová technológia, ktorá umožňuje spojenie dvoch zariadení (napr. počítača a mobilného telefónu, dvoch mobilných telefónov a pod.) do vzdialenosti cca 10 m. Slúži na posielanie súborov (obrázkov, video súborov, mms správ), bez potreby káblov, len prepojením cez ikonu „bluetooth“

Blog

Weblog, „internetový denníček“, sú to teda zápisky, názory, myšlienky, skúsenosti, dojmy publikované na internete. Užívateľia sa stretávajú na tematických blogoch, kde spolu komunikujú na danú tému. **Blogger** - autor blogu

Browser

Hľadanie na internete (napr. Internet explorer, opera, mozilla „**Internetový prehliadač**“, resp. program na prehľadávanie www stránok a iných dokumentov alebo súborov. Pochodlné sprostredkúva prístup k dátam a dokumentom na interfirefox, ai.).

Cookie, cookies

„Koláčik ,koláčiky“, na internete je to súbor poslaný serverom na váš počítač. Ak navštívite internetové stránky, je možné, že vám server pošle koláčik, v ktorom sú zapísané rôzne nastavenia, ktoré ste na navštívených stránkach realizovali. Uchováva teda informácie, údaje na obnovu vašich nastavení.

Cyberbullying

„**Kyberšikana**“, je šikanovanie, obťažovanie a prenasledovanie pomocou nových informačných a komunikačných technológií (t.j. Najmä cez internet a mobilné telefóny). Príkladmi môžu byť anonymné vášnivé alebo nenávistné e-mail, obťažovanie prostredníctvom

textových správ., zneužitie a šírenie fotografií atd.

Chat/ Čet - četovať

Rozhovor, písomná konverzácia dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase prostredníctvom počítačovej siete. Pomocou nej môžeme zároveň posilať prílohy (textové súbory, obrázky, video súbory, ...). Je to prevzaté slovo z anglického chat, ktoré

sa v slovenčine udomácnilo a píše sa foneticky čet.

Doména

Internetová adresa v textovom tvare. Každá doména je unikátna. Doménami najvyššej úrovne sú domény zemepisné - štátne napr. www.zoznam.sk, www.seznam.cz(**cz**-česká republika, **sk**-slovensko, **at**-rakúsko, **au**-austrália, **us**-spojené štáty) v druhom rade sú domény nadnárodné (napr. **Eu**-pre obyvateľov európskej únie, **org**-organizácia, **com**-komerčná, **net**-vhodná najmä pre stránky IT/informačné technológie/ zamerania, alebo sieťových riešení)

Download

„**Stahovanie**“ – doslova „nahráť dole“. Ide o nahrávanie, prenos dát z internetu smerom k užívateľovi, nainštalovanie dát či programu do vlastného počítača či mobilu. Opak **upload**- „nahráť hore“ - prenos dát od užívateľa na server, do počítača.

POZNAJME CUDZIE SLOVÁ Z POČÍTAČOV