

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
Администрации
Центрального района

С.Д. Ильина
« 13 » октября 2022 года



«Утверждаю»

Директор СПб ГБУ
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района Санкт-Петербурга»

Т.П. Муравьева
« 18 » октября 2022 года



ПРОГРАММА

«ДОСТУПНЫЙ ИНТЕРНЕТ»

Координатор программы:
Культурный организатор
социально-досугового отделения №1
Темирова Инна Эдуардовна

Заведующий отделением:
Краснова Елена Николаевна

Санкт – Петербург
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения о программе	3
1.1. Целевая группа	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Формы проведения работы	3
1.4. Структура программы	3
2. Этапы реализации программы	4
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий	4
2.2. Тематический план занятий	5
2.2.1. Урок 1. Введение. Интернет. Что это такое? Провайдер и браузер. Программы-браузеры. Работа в браузере. Поиск информации в Интернете. Работа со списком адресов	5
2.2.2. Урок 2. Сохранение рисунков и веб-страниц. Сохранение адресов сайтов в «Избранное», «Закладки». Сохранение информации на флэш карту	5
2.2.3. Урок 3. Работа с электронной почтой. Настройки почтового ящика. Электронная почта, аккаунт, личный кабинет	6
2.2.4. Урок 4. Работа с сайтами жилкомсервисов и сайтами поставщиков коммунальных услуг	6
2.2.5. Урок 5. Работа с сайтами (Госуслуги, ГИС ЖКХ, gorod.gov.spb.ru, государственные сайты, Маршруты городского транспорта, Yandex карты и др.)	6
2.2.6. Урок 6. Программы-мессенджеры. Социальные сети. Онлайн-кинотеатры и онлайн-библиотеки. Все веб-камеры мира	7
3. Список литературы	8

1. Общие положения о программе

Название программы: Доступный Интернет.

Направление деятельности: обучающее.

1.1. Целевая группа: граждане пожилого возраста.

1.2. Цели и задачи:

Цель - вовлечение людей пожилого возраста в мир современных инновационных технологий. Получение новых возможностей для общения и самореализации. Программа направлена на решение актуальной проблемы пожилых жителей Санкт-Петербурга – социальной и информационной изоляции и одиночества.

Задачи:

1.2.1. Ознакомить слушателей с Интернет пространством.

1.2.2. Научить находить нужную им информацию в сети Интернет.

1.2.3. Научить сохранять веб-страницы, рисунки и изображения, музыкальные файлы.

1.2.4. Освоить все возможности при работе с электронной почтой.

1.2.5. Освоить базовые навыки при работе с личными кабинетами на сайтах ГИС ЖКХ, Госуслуги, gorod.gov.spb.ru и др. Научиться пользоваться онлайн-кинотеатрами и онлайн-библиотеками.

1.2.6. Ознакомиться с программами-мессенджерами, научиться пользоваться социальными сетями. Ознакомить с сайтом geosat.ru (все веб-камеры мира).

1.3. Формы проведения занятий:

1.3.1. Занятия проводятся в группе из 6 человек

1.4. Структура программы

1.4.1. Курс включает в себя 6 занятий.

1.4.2. Количество занятий - 2 раза в неделю, продолжительность по 2 академических часа.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий

Занятия проводятся на базе компьютерного класса СДО №1. (Приложение 2 – вопросник для слушателей курса; Приложение 3 – Правила). Занятия начинаются в 11:00 и 14:30. В качестве теоретической основы курса используется учебно-методический материал Учебного центра ОРТ-СПб. Каждое занятие состоит из теоретической и практической части, слушатели выполняют различные упражнения, им раздается наглядный учебный материал. Для закрепления пройденного материала используются такие формы как самостоятельные работы, тесты и контрольные работы. В течение курса задания, выполненные слушателями, отправляются по электронной почте преподавателю, а также используются переносные носители информации для демонстрации домашнего задания. По окончании курса впечатления о прослушанном курсе слушатель может отправить преподавателю в виде сообщения-отзыва по электронной почте.

2.1.1. Знакомство с группой слушателей

- устный опрос (Приложение 1. Вопросник для слушателей курса)

2.1.2. Цифровое неравенство. Цели и задачи учебного курса для лиц пожилого возраста

- проблема неравенства в информационном обществе. Формирование цели и постановка задач. Знакомство с общим содержанием курса.

2.1.3. Содержание курса

- объем курса, распределение тем по часам. Рекомендация учебной литературы.

2.1.4. Психолого-педагогические аспекты в обучении пожилых людей

- принцип развивающего обучения пожилых людей. Положительный настрой, закрепление мотивации, преодоление страха перед новыми технологиями. Создание комфортного психологического климата, нивелирование эмоционально-психологической несовместимости в группе,

формирование взаимопомощи и уважительных отношений между слушателями. Неформальные коммуникации как средство эмоциональной подпитки и дополнительной мотивации к обучению.

2.2. Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во академических часов		
		всего	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Введение. Интернет. Что это такое? Провайдер и браузер. Программы-браузеры. Работа в браузере	2	1	1
1.1	Правила безопасной работы на компьютере. Упражнения для кистей и пальцев рук. Работа с клавиатурой (назначение клавиш, горячие клавиши). Терминология (Интернет, провайдер, браузер, ссылка и др.). Подключение к Интернету			
1.2	Браузеры. Поисковые системы. Запуск программы-браузера. Структура окна в интернете			
2.	Поиск информации в Интернете. Сохранение рисунков и веб-страниц. Сохранение адресов сайтов в «Избранное», «Закладки»	2	1	1
2.1	Поисковые системы (Yandex, Edge, Google). Поиск информации по ключевым словам. Работа со списком адресов найденных страниц. Безопасный Интернет. Меню браузера . Настройки браузера			
2.2	Сохранение картинок и фотографий. Сохранение текста.			

	Сохранение веб-страниц. Папки Избранное в Yandex-браузере, закладки в браузерах Google и Edge. Как сохранить адреса сайтов (ссылки) в папку? Настройки папки Избранное. Сохранение информации на флэш-карту			
3	Работа с электронной почтой. Настройки почтового ящика. Электронная почта, аккаунт, личный кабинет	2	1	1
3.1	Создание электронного ящика в Интернете Что такое Логин? Как правильно создать пароль? Настройки почтового ящика. Назначение папок.			
3.2	Адресная книга. Создание и отправка письма. Просмотр полученных и отправленных писем. Вложение файла в письмо. Сохранение присланного файла. Облако, Yandex диск.			
4	Работа с электронной почтой. Электронная почта и личный кабинет. Сайты жилкомсервисов и поставщиков коммунальных услуг	2	1	1
4.1	Как создать личный кабинет на сайте? Как пользоваться личным кабинетом. В чем отличие электронного почтового ящика и личного кабинета на сайте?			
4.2	Где искать электронную почту для обращений на сайтах жилкомсервисов? Как оплатить коммунальные услуги на сайте поставщика (личный кабинет)			
5.	Урок 5. Работа с сайтами (Госуслуги, ГИС ЖКХ, gorod.gov.spb.ru, государственные сайты, Маршруты городского транспорта, Yandex карты и др.)	2	1	1
5.1	Чем отличаются электронный почтовый ящик и личный кабинет на сайте? Как создать личный кабинет?			
5.2	Как пользоваться сервисом Yandex карты на ПК? Как пользоваться сайтом 1MAPS.RU и другими картографическими сайтами. Сайт Маршруты городского транспорта			

	Санкт-Петербурга spb.rusavtobus.ru			
6.	Программы-мессенджеры. Социальные сети. Онлайн-кинотеатры и онлайн-библиотеки. Все веб-камеры мира	2	1	1
6.1	Программа Skype. Программа Телеграмм. Личные сообщения. Звонки и видео звонки. Что такое социальная сеть? Примеры социальных сетей. Регистрация в одной из социальных сетей. Настройка личной страницы в социальной сети. Создание фотоальбома и другие возможности социальной сети			
6.2	Онлайн-кинотеатры и онлайн-библиотеки. Как пользоваться веб-камерами онлайн. Поиск видео в сети Интернет. Как работает видео плеер онлайн? Как пользоваться библиотекой онлайн для поиска и чтения книг? Сохранение музыкальных и видео файлов на ПК. Сохранение информации на флэш карту			
Итого:		12	6	6

3. Список литературы

1. Азбука Интернета.

Учебное пособие для пользователей старшего поколения:

работа на компьютере и в сети Интернет. Базовый курс.

2. Азбука интернета Учебное пособие для пользователей старшего поколения: работа на компьютере и в сети Интернет. Расширенный курс.

Настоящие учебные пособия и методические материалы размещены на сайте www.azbukainterneta.ru

ПАО «Ростелеком»

115172, г. Москва, ул. Гончарная, д. 30

Тел.: +7 499 999 82 83

Факс: +7 499 999 82 22

Сайт: www.rostelecom.ru

Пенсионный фонд Российской Федерации

119991, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 4

Тел.: +7 495 985 89 67

Сайт: www.pfrf.ru

3. Лазарева М.Е. (ответственный редактор) «Электронный гражданин Санкт-Петербурга»//учебник; – М : 2019 – 284 стр.

4. Лазарева М.Е. (ответственный редактор) «Электронный гражданин Санкт-Петербурга»//методическое пособие; – М : 2019 – 28 стр.

1. *Беляев*, «Компьютер для ваших родителей». Издание 3, СПб «БХВ-Петербург», 2011

2. *Конюхова М.В., Зимина А.Ю.*, Учебно-методический материал школы компьютерной грамотности ЦГПБ им. В.В.Маяковского. СПб., 2010.

4. Методическое пособие «Практическая работа в Интернет. Основы» Учебный центр «ОРТ СПб», 2013

5. Методическое пособие «Работа с электронной почтой» Учебный центр «ОРТ СПб», 2013

6. Методическое пособие «Основы работы в программе Skype» Учебный центр «ОРТ СПб», 2013