

«Согласовано»

Начальник отдела
социальной защиты населения
администрации
Центрального района



С.Д. Ильина
2023 года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Центрального района»



Т.П. Муравьева
2023 года

Программа
по компьютерной грамотности

«ОСНОВЫ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ»

Координатор программы:

Специалист по социальной работе
Блинова Елизавета Николаевна

Заведующий отделением:

Ануфриева Дарья Вадимовна

Санкт-Петербург
2023 год

Оглавление

Введение	3
1. Общие положения о программе.....	4
1.1. Целевая группа	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.4. Ожидаемые результаты программы	5
2. Этапы реализации программы.....	5
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий.	5
2.2. Тематический план занятий.	6
Приложение 1	11
Приложение 2	12
Приложение 3	13
Приложение 4	14
Приложение 5	15
Приложение 6	16
Список используемой литературы и информационных ресурсов.....	17

Введение

Цифровая грамотность — это набор знаний и умений, которые необходимы для безопасного и эффективного использования цифровых инструментов и технологий, а также ресурсов интернета. Цифровая грамотность охватывает широкий спектр навыков: от возможности найти аптеку с нужным лекарством и заказать доставку, записаться на прием к врачу, получить социальные выплаты, оплатить онлайн коммунальные услуги до оценки достоверности веб-сайтов, создания и обмена медиаконтентом в соцсетях.

Для лиц старшего поколения приобретенные навыки в области освоения цифровых технологий – это шаг на пути к социальной адаптации и полноценной жизни в современном мире. Цифровые технологии открывают старшему поколению целый мир — общения, творчества, развлечений, обучения новому.

Трудно представить жизнь без компьютера в нашей жизни. Это и мощный инструмент для работы с текстовой и графической информацией, и средство для развлечений, и источник новостей, и даже средство для общения с другими людьми в социальных сетях. Компьютер поможет не терять связи с внешним миром.

Однако в настоящее время современному человеку мало обладать навыками одной лишь компьютерной грамотности. Многие функции, с которыми раньше справлялся только компьютер, теперь может выполнять современный мобильный телефон. Смартфон полезен людям любого возраста, особенно пожилым. Для них такое устройство может дать ряд преимуществ – от лучших возможностей для общения с родственниками и друзьями до более широкого доступа к информации и развлечениям.

А с развитием интернета таких возможностей становится все больше и больше. Использование сети может помочь в решении проблемы одиночества пожилых людей, которая в последние годы приобрела действительно массовый характер, ведь именно на одиночество пожилые люди жалуются даже чаще, чем на болезнь или недостаточный уровень пенсионного обеспечения.

Использование современных гаджетов и приложений может значительно упростить жизнь пожилых людей. Они могут помочь контролировать здоровье, заказывать еду или такси, путешествовать и многое другое. Главное — не бояться новых технологий и учиться ими пользоваться. Современные технологии — это возможность жить комфортно и активно в любом возрасте.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Основы цифровой грамотности»

1.1. Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста, желающих научиться работать с персональным компьютером и другими гаджетами современного мира.

1.2. Цель и задачи программы

Общая цель программы –реализация возможности людям пожилого возраста адаптироваться к реалиям и требованиям современного общества, не чувствовать себя одинокими.

Задачи:

- обучение первичным навыкам работы с персональным компьютером, мобильным телефоном (смартфоном);
- обучение лиц старшего возраста цифровой грамотности для преодоления проблемы включения их в информационную среду;
- формирование практических навыков работы с гаджетами;
- усвоение теоретических и практических навыков информационной культуры;
- преодоление страхов, неуверенности и непонимания современных технологий;
- обучение эффективной и безопасной работе в глобальной сети Интернет;
- изучение процесса получения электронных услуг через Интернет.
- обеспечение необходимого уровня практических умений работы с гаджетами с целью дальнейшего использования полученных знаний в практике повседневной жизни;

1.3. Формы проведения занятий

Занятия проводятся два раза в неделю. Численность группы – до 10 человек. Программа рассчитана на 8 занятий. Длительность одного занятия 45 минут (1 академический час).

Занятия проходят в форме консультаций и видео-лекций, информация подается в понятной форме, в спокойном темпе, происходит периодическое повторение материала. Теория подкрепляется практическими занятиями за компьютером и мобильным телефоном (смартфоном). Создаются комфортные условия, доброжелательная атмосфера.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей посетителей. Занятия структурированы таким образом, чтобы пожилой человек постепенно получал всю необходимую базу в информационных технологиях, чтобы выработать понимание и умение работы с компьютерами и смартфонами.

1.4. Ожидаемые результаты программы

Программа обучения даст людям пожилого возраста, возможность получения знаний и навыков, таких как:

- уметь пользоваться современными гаджетами, не бояться открывать для себя новое;
- усвоить теоретические и практические знания по наиболее продуктивному использованию компьютерной техники, а также навык работы с различными программами;
- уметь находить нужную информацию в Интернете и использовать ее для решения задач в своей жизни;
- усвоить теоретические знания о смартфоне, его основные функции и отличия от обычного сотового телефона;
- уметь работать с основными стандартными функциями и приложения смартфона;
- использовать полученные знания для эффективного исполнения социально-экономических ролей.

Ожидается, что представители старшего поколения приобретут базовые навыки работы с ПК, со смартфоном, в сети Интернет, а также научатся пользоваться электронными государственными услугами, получать интерактивную помощь и консультации через Интернет, писать электронные письма - общаться с помощью электронной почты с родственниками из других городов и даже стран - станут полноправными членами современного информационного сообщества.

2. Этапы реализации программы.

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий.

Занятия проводятся по адресу: ул. 5-я Советская, д. 5.

Занятия рассчитаны на освоение компьютерной грамотности, чтобы люди старшего поколения, могли свободно пользоваться современными технологиями и быть подкованными в информационной культуре.

Повышение цифровой грамотности пожилых людей для улучшения качества жизни, для появления и сохранения позитивного отношения к себе и окружающим.

Обучающие занятия помогают не только снизить «межпоколенческие» различия, но и помогут социально адаптироваться к сложившимся условиям, самостоятельно ориентироваться в современном информационном пространстве.

В ходе реализации программы используются такие формы организации деятельности, как индивидуальная и групповая.

Приемы и методы организации учебного процесса:

1. словесный (объяснение, рассказ, беседа);
2. наглядный (презентации, видеоролики);
3. объяснительно – иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
4. Практический (Тесты, задания).

2.2. Тематический план занятий.

2.2.1. Занятие 1. «Что такое компьютер?»

Компьютер для пенсионеров является необходимым устройством, так как позволяет упростить жизнь.

На первом занятии разбираются основные понятия о компьютерах и история их создания и развития для того, чтобы пожилые люди не боялись осваивать что-то новое.

Таблица 1. План занятия 1. «Что такое компьютер?»

Время	Название
5 минут	Знакомство с общим понятием «Компьютер»
25 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none">• История компьютера• Какие виды компьютеров существуют?• Для чего необходим компьютер?• Что можно делать с помощью компьютера?
5 минут	Тест-опрос (Приложение 1)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.2. Занятие 2. «Знакомство с компьютером»

Для пожилых людей компьютер открывает целый ряд дополнительных возможностей. Получив базовые знания работы на компьютере, они начинают осваивать все новые и новые программы, которые позволяют пенсионерам общаться с родными и знакомыми, а в некоторых случаях –

вернуться в трудовой коллектив, вновь почувствовать себя важным и востребованным членом общества. Компьютеры могут стать замечательным средством улучшения памяти, игры помогают поддерживать активную реакцию пожилых людей.

Данное занятие учит пожилых людей работе в персональном компьютере на практике. Участники занятия смогут познакомиться с основными функциями и возможностями операционной системы Windows, разобрать частые ошибки «новичков» и попробовать запустить некоторые современные программы.

Таблица 2. План занятия 2.«Мой компьютер»

Время	Название
5 минут	Введение. Из чего состоит компьютер?
20 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Как правильно включать и выключать компьютер • Как пользоваться мышью, клавиатурой? • Файлы и папки • Программа MicrosoftOffice.
10 минут	Практическое задание (Приложение 2)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.3.Занятие 3. «История создания телефона»

Каждый человек при выборе нового телефона ориентируется на собственные потребности и интересы. И пожилые люди не исключение. Обычно считается, что простой "кнопочный" телефон для пожилого человека предпочтительнее сложного сенсорного, но программа данного занятия создана для того, чтобы развеять этот миф.

Участники третьего занятия познакомятся с историей появления и развития мобильного телефона от простого к сложному. Обсуждение этих тем призвано избавить граждан пожилого возраста от тревожности в отношении использования мобильных телефонов.

Таблица 3. План занятия3. «История создания телефона»

Время	Название
5 минут	Знакомство с общим понятие «Телефон»
20 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Виды телефонов • Как позвонить, написать сообщение? • Как добавить контакт?

10 минут	Тест-опрос (Приложение 3)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.4. Занятие 4. «Смартфон»

Смартфон — многофункциональное устройство, которое может пригодиться в различных жизненных ситуациях. Это не только средство связи, но и помощник в повседневных делах, что может подтвердить любой современный человек. Девайс полезен старшему поколению, но для этого важно правильно выбрать и настроить смартфон, что необходимо для последующего комфортного пользования.

Данное занятие научит пожилых людей, как правильно использовать смартфон, какие функции он выполняет, какие бывают приложения и как ими пользоваться. Участникам занятия предлагается опробовать некоторые функции и приложения смартфона на практике.

Таблица 4. План занятия 4.«Смартфон»

Время	Название
5 минут	Введение. Знакомство с общим понятие «Смартфон»
20 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Виды смартфонов • Функции смартфона • Социальные сети (WhatsApp и др.) • Какие есть программы, и как их скачивать
10 минут	Практическое задание (Приложение 4)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.5. Занятие 5.«Глобальная сеть – Интернет»

Интернет – пространство, где можно найти не только близких по духу людей и общаться с ними, но и найти ответ на разные важные вопросы, в том числе и правовые, поможет разобраться в расчёте пенсий, обеспечит необходимой работой, если нужно.

На пятом занятии пожилые люди узнают историю интернета, определяют для себя важность навыка использования сети в жизни, а также поучаствуют в беседе о безопасности в интернете.

Таблица 5. План занятия 5.«Интернет»

Время	Название
10 минут	Введение. Кто придумал интернет. История интернета
20 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none">• Зачем нам интернет (особенно в пенсионном возрасте)?• Программы для работы в сети Интернет• Ресурсы интернета• Безопасность в сети Интернет
5 минут	Тест-опрос (Приложение 5)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.6. Занятие 6.«Использование интернета»

В наши дни интернет это отличный эффективный инструмент, позволяющий не только узнавать последние новости в мировом сообществе, предаваться общению и всячески изучать мир, но и уделять больше внимания собственному здоровью.

Интернет позволяет пожилым людям вести, как и раньше, активную жизнь, занимать свое место в обществе, иметь определенный статус и чувствовать свою значимость.

На данном занятии граждане пожилого возраста получают основные навыки по использованию интернета для облегчения быта.

Таблица 6. План занятия 6.«Использование Интернета»

Время	Название
5 минут	Введение
25 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none">• Запись к врачу, покупка лекарств• Госуслуги• Просмотр фильмов (YouTubeи др.)• Погода, новости• Онлайн – магазины• Получение информации через чат-бот
5 минут	Практическое задание (Приложение 6)
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.7 Занятие 7. «Современные цифровые гаджеты»

Использование современных гаджетов и приложений может значительно упростить жизнь пожилых людей. Они могут помочь контролировать здоровье, заказывать еду или такси, путешествовать и многое другое. Главное — не бояться новых технологий и учиться ими пользоваться. Современные технологии — это возможность жить комфортно и активно в любом возрасте.

Данное занятие рассказывает об огромном многообразии технических устройств, созданных для того, чтобы жизнь человека стала комфортнее.

Таблица 7. План занятия 7.«Современные цифровые гаджеты»

Время	Название
5 минут	Введение. Что такое гаджеты?
30 минут	Основная часть: <ul style="list-style-type: none">• Разнообразие гаджетов• Умные часы• Умные гаджеты для дома (робот-пылесос и др.)• Умная колонка
10 минут	Ответы на вопросы

2.2.8 Занятие 8. «Разбор индивидуальных вопросов»

На данном занятии разбираются индивидуальные вопросы, которые накопились в процессе обучения.

Таблица 8. План занятия 8.«Разбор индивидуальных вопросов»

Время	Название
45 минут	Индивидуальные вопросы: <ul style="list-style-type: none">• Как зарегистрироваться на госуслугах?• Как заказать в онлайн – магазинах?• Как записаться к врачу?• Как скачать приложение?• Как отправить фотографию?• Как написать сообщение?• Функции смарт – часов• Как очистить память телефона?• Сбербанк-онлайн (переводы, Система быстрых платежей, оплата по QR-коду)• Оплата коммунальных услуг онлайн

Тест – опрос к занятию 1.

(по выявлению потребностей обучения людей пожилого возраста компьютерной грамотности)

1. Ф.И.О и дата рождения.

2. Умеете ли Вы пользоваться компьютером, ноутбуком?

- а) Да (на уровне начинающего пользователя)
- в) Нет

3. Желаете ли Вы обучаться компьютерной грамотности?

- а) Да
- б) Нет

4. Для каких целей Вы хотели пройти обучение?

- а) общение с друзьями
- б) поиск информации
- в) получение консультаций
- г) оплата коммунальных услуг
- д) просмотр фильмов

5. Считаете ли Вы необходимостью обучение компьютерной грамотности?

- а) Да
- б) Нет

6. Ваши предложения по обучению компьютерной грамотности?

Практическое задание к занятию 2.

1. Включите компьютер.
2. Создайте документ Microsoft Word, назовите его.
3. Откройте документ Microsoft Word.
4. Напечатайте текст.
5. Выделите фрагмент текста, сделайте полужирным шрифтом.
6. Выделите фрагмент текста, измените размер шрифта на 30.
7. Вырежьте 2 предложения.
8. Восстановите текст, используя панель редактирования.
9. Восстановите текст, используя панель редактирования.
10. Удалите слово «Миша» с помощью значка «Del» и слово «Сережа» с помощью кнопки «Backspace».
11. Восстановите текст.
12. Выделите весь текст и выровняйте по ширине.
13. Сохраните текст.
14. Закройте документ.
15. Перенесите документ в папку.
16. Выключите компьютер.

Текст: Мальчики Миша и Сережа жили у деда. Они помогали деду сушить сеть. Дедушка учил мальчиков ловить рыбу. Ребята любили работать с дедом.

Тест – опрос к занятию 3.

1. Есть ли у вас сотовый телефон?
 - Да
 - Нет
2. Считаете ли вы удобным его наличие?
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
3. Для чего вы больше используете телефон?
 - Для разговоров с друзьями и родными
 - Для игр
 - Для прослушивания музыки
 - Для всего вышеперечисленного
 - Не пользуюсь телефоном
4. Могли бы вы отказаться от использования телефона на месяц?
 - Да
 - Скорее да
 - Скорее нет
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
5. Как часто вы разговариваете по телефону?
 - меньше часа в день
 - от 1 до 3 часов в день
 - более 3 часов в день
6. Сколько времени вы проводите в телефоне в течение дня?
 - 10-30 минут
 - 1-2 часа
 - более 3 часов
7. Знаете ли вы, какой вред наносит использование телефона?
 - да
 - частично знаю
 - нет

Практические задания к занятию 4.

Задание 1.

- Разблокировать телефон.
- Открыть контакты.
- Создать новый контакт.

Задание 2.

- Открыть программу AppStore/GooglePlay
- В поиске набрать приложение. (Пример: Госуслуги, Ozon, Waldberries и др.)
- Скачать приложение.

Задание 3.

- Открыть любые социальные сети. (Какие есть)
- Отправить сообщение любому человеку.
- Отправить видео, фотографию.

Задание 4.

- Открыть приложение госуслуги.
- Зарегистрироваться.
- Посмотреть, как записаться к врачу.

Задание 5.

- Открыть YouTube .
- В поиске набрать нужное видео/фильм.
- Найти и открыть.

Тест – опрос к занятию 5.

1. Где вы выходите в интернет?
 - дома
 - на улице
 - в интернет – кафе, интернет - клубе
2. Как вы выходите в интернет?
 - через модем по карточке, когда есть деньги
 - через модем без ограничения
 - у меня выделенная линия без лимита
 - с сотового телефона
3. Как часто вы выходите в сеть?
 - изредка
 - несколько раз в неделю
 - каждый день от 1 часа до трех
 - каждый день больше трех часов
4. Если вы устали, то для расслабления и снятия усталости вы:
 - ложитесь спать
 - смотрите TV, слушаете музыку
 - заходите на развлекательные WEB - сайты
5. Считаете ли вы Интернет другой реальностью, новым измерением?
 - да
 - нет
6. Интернет для вас это -
 - оплата услуг (интернет - услуги)
 - интернет - магазин
 - источник новостей
 - способ заработать деньги
 - игры и развлечения
7. После нескольких часов работы в Интернете вы ощущаете себя:
 - превосходно
 - слегка уставшим
 - умеренно уставшим
 - сильно уставшим
8. Наиболее часто Интернет доставляет вам неприятности в виде:
 - вирусов
 - спама
 - писем счастья
 - другое (укажите)
9. Какие сайты вы наиболее часто посещаете (укажите)

Практические задания к занятию 6.

Задание №1. Назовите автора строк "Кто владеет информацией - тот владеет миром".

Задание №2. Используя **поисковые системы** google. ru, yandex. ru. найдите краткие ответы на вопросы, и оформите их в таблице в колонке «Ответ» с указанием адреса, где была найдена информация в колонке «Адрес страницы».

№	Вопрос	ответ	Адрес страницы, на которой получен ответ
1	Что такое социальные сети?		
2	Что такое папка?		
3	Что такое браузер?		
4	Что такое компьютерный вирус?		
5	Что такое поисковая система?		
6	Когда появилась первая поисковая система и как она называлась.		

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. Особенности организации компьютерных курсов для людей пенсионного возраста / Авдеюк О. А., Хворост Т. С., Авдеюк Д. Н. // Инновации на основе информационных и коммуникационных технологий. 2014. № 1. — С. 18–19.
2. Освоение новых информационных технологий как способ адаптации людей пенсионного возраста в информационном обществе / Авдеюк О. А., Хворост Т. С., Авдеюк Д. Н. // Молодой ученый. 2014. № 8. С. 760–763.
3. Левин А.Ш. Компьютер для людей старшего возраста. – СПб.: Питер, 2015. – 240 с.
4. В. Леонов. Мобильный, смартфон: Лучший самоучитель для всех возрастов и поколений. 2022 г.
5. Жуков И. "Сотовый, смартфон. Самоучитель с нуля. Для любого возраста", 2021 г.
6. Жуков И. "Компьютер. Добрый самоучитель. Для тех, кто ни дня не работал на компьютере", 2021 г.
7. Лавров С. "Ноутбук. Умный самоучитель для начинающих. Просто и понятно", 2020 г.
8. Виннер М. "Компьютер и ноутбук. Простой и понятный пошаговый самоучитель", 2022 г.
9. Байков Дмитрий Владимирович "Компьютер и Интернет. Самоучитель для пенсионеров", 2017 г.
10. <http://pensionfg.ru>
11. <https://azbukainterneta.ru/schoolbook/extended/module12/part1/>
12. <https://compsch.com/tehnika/chto-takoe-kompjuter-vidy-kak-ispolzuetsja.html>
13. <https://journal.tinkoff.ru/list/granny-21-century/>
14. <https://fond60.ru/news/zhizn-prozhit-ne-pole-pereyti-top-gadzhetrov-kotorye-oblegchat-zhizn-pozhilym-lyudyam-/>