

E-SENIOR AKTYWNI I BEZPIECZNI I W SIECI

**PODRĘCZNIK DLA
PROWADZĄCEGO**



Publikacja opracowana przez Fundację Klaster Innowacji Społecznych

Opracowanie

Valeriia Bekh
Piotr Czarnojańczyk

Wydawca

Klaster Innowacji Społecznych
ul. O. J. Siemieńskiego 22
Gliwice

Kontakt

kontakt@klaster.org.pl
+48 732 259 513.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów



Projekt dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2024



Spis Treści

Wstęp

Metodyka pracy

Warsztat I „Bezpieczeństwo w sieci i
rozpoznawanie fake newsów”

Warsztat II „Kultura w sieci”

Warsztat III „Senior w podróży”

Warsztat IV „Aktywny senior w social mediach”

Warsztat V „Senior w obiektywie”



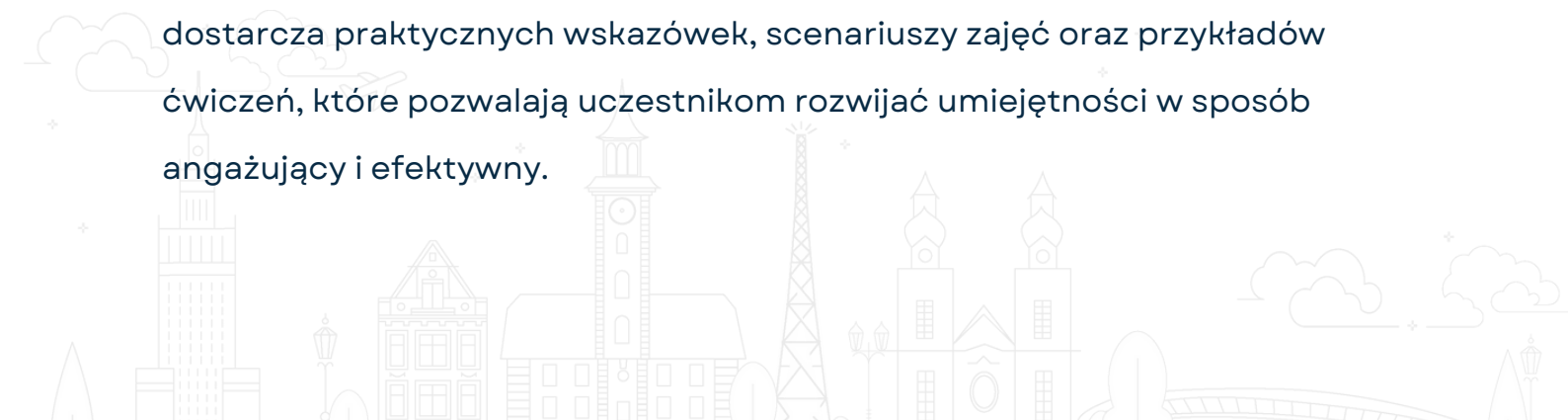
Wstęp

Podręcznik „E-Senior: Aktywni i Bezpieczni w Sieci” został opracowany, aby wspierać prowadzących w realizacji warsztatów skierowanych do seniorów, którzy chcą pewniej poruszać się w cyfrowym świecie. Materiał ten skupia się na praktycznych aspektach korzystania z internetu, oferując szczegółowe instrukcje, przykłady oraz zadania, które pomagają seniorom rozwijać kompetencje cyfrowe w przyjazny i przystępny sposób.

Publikacja obejmuje pięć kluczowych obszarów tematycznych:

1. Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów – jak unikać zagrożeń internetowych i identyfikować fałszywe informacje.
2. Kultura w internecie – odkrywanie zasobów kulturalnych online, takich jak muzea, biblioteki czy koncerty dostępne bez wychodzenia z domu.
3. Planowanie podróży online – korzystanie z narzędzi do wyszukiwania połączeń, rezerwacji noclegów i planowania tras.
4. Aktywność w mediach społecznościowych – tworzenie treści, zakładanie kont i bezpieczne korzystanie z popularnych platform, takich jak Facebook.
5. Tworzenie i edycja zdjęć oraz treści cyfrowych – podstawy fotografii, przygotowanie do sesji zdjęciowych i publikacja materiałów w sieci.

Każdy rozdział został przygotowany w sposób umożliwiający natychmiastowe wdrożenie materiału podczas warsztatów. Podręcznik dostarcza praktycznych wskazówek, scenariuszy zajęć oraz przykładów ćwiczeń, które pozwalają uczestnikom rozwijać umiejętności w sposób angażujący i efektywny.



Metodyka pracy podczas warsztatów z seniorami

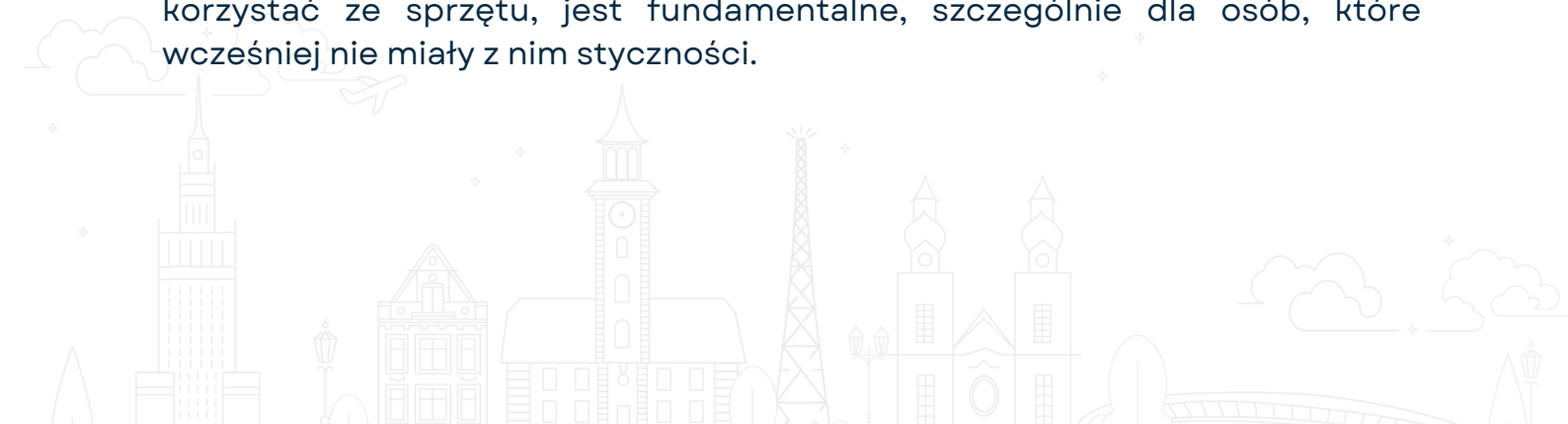
Realizując warsztaty dla seniorów należy pamiętać o kluczowych elementach, które gwarantują skuteczność oraz przyjemność z nauki dla uczestników. Każdy z tych elementów jest nieodłączną częścią procesu edukacyjnego i przyczynia się do tworzenia pozytywnego, wspierającego środowiska, które sprzyja aktywnemu uczestnictwu i zdobywaniu wiedzy.

Tworzenie atmosfery komfortu, na początku warsztatów prowadzący powinien przywitać uczestników, przedstawić plan zajęć i zbudować przyjazną atmosferę poprzez anegdoty lub pytania zachęcające do interakcji.

Dostosowanie do potrzeb uczestników, kluczowym aspektem jest indywidualne podejście do każdego uczestnika. Ważne jest, aby pamiętać o dostosowaniu tempa i poziomu trudności materiału do zdolności grupy. Jest to szczególnie istotne, gdyż seniorzy mogą mieć różnorodne doświadczenia i umiejętności związane z nowymi technologiami. Warto zatem zapewnić możliwość powtarzania i szczegółowego wyjaśniania trudniejszych zagadnień, aby każdy uczestnik miał szansę na zrozumienie i przyswojenie materiału.

Udostępnienie materiałów, każdy uczestnik powinien otrzymać przygotowany zestaw materiałów zawierający zarówno teoretyczne wprowadzenie do poszczególnych tematów, jak i praktyczne zadania do wykonania. Dzięki temu uczestnicy będą mogli kontynuować naukę i ćwiczenia zarówno w trakcie zajęć, jak i w domowym zaciszu. Materiały powinny być wydrukowane w dużym, czytelnym formacie, aby maksymalnie ułatwić korzystanie z niego osobom starszym.

Dostępność sprzętu, zapewnienie odpowiedniego sprzętu, takiego jak laptopy czy tablety, jest niezbędne. Ważne jest, aby każdy uczestnik miał do niego dostęp i został przeszkolony w jego obsłudze. Wyjaśnienie, jak korzystać ze sprzętu, jest fundamentalne, szczególnie dla osób, które wcześniej nie miały z nim styczności.



Metodyka pracy podczas warsztatów z seniorami

Miejsce warsztatów, lokalizacja, w której odbywają się warsztaty, musi być dostosowana do potrzeb seniorów. Sala warsztatowa powinna być przystosowana dla osób z ograniczoną mobilnością, zapewniając łatwy dostęp i komfortowe warunki.

Ćwiczenia krok po kroku, ćwiczenia powinny być one prowadzone krok po kroku, z upewnieniem się, że każdy uczestnik nadąży. Taki sposób nauczania pozwala na dokładne zrozumienie każdego etapu pracy i jest szczególnie przyjazny dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z nowymi technologiami.

Łączenie teorii z praktyką, warto wykorzystywać realne przykłady i anegdoty. Takie historie i przykłady z życia, które są znaczące dla seniorów, pomagają w lepszym zrozumieniu i przyswojeniu wiedzy.

Przypomnienie kluczowych punktów, regularne powtarzanie najważniejszych informacji jest niezbędne. Należy to robić po każdej części warsztatów oraz na ich zakończenie. Powtórka kluczowych punktów pomaga w utrwaleniu wiedzy i zapewnia, że żaden ważny aspekt nie zostanie pominięty.



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

Czas trwania - 5 godzin

1. WPROWADZENIE

Celem naszego projektu jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych w cyfrowym świecie poprzez podniesienie ich kompetencji cyfrowych. Podczas naszych warsztatów chcemy nauczyć seniorów jak bezpiecznie i efektywnie korzystać z różnych zasobów internetowych takich jak media społecznościowe, strony internetowe, sklepy online oraz instytucje kultury dostępne online.

2. BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Wirus komputerowe, to złośliwe oprogramowanie, które może uszkodzić system komputerowy, wykraść dane lub powodować inne szkody.

Przykład: Otworzenie załącznika z e-maila od nieznanego nadawcy, który zawiera wirusa, może spowodować, że nasz komputer zacznie działać wolniej, a ważne pliki zostaną usunięte lub zablokowane.

Phishing, oszustwo polegające na podszywaniu się pod zaufane instytucje w celu wyłudzenia poufnych informacji, takich jak hasła czy numery kart kredytowych.

Przykład: Możemy otrzymać e-mail, który wygląda jak wiadomość od naszego banku, proszący o „potwierdzenie” danych logowania. Po kliknięciu w link, który wygląda autentycznie, zostajemy przekierowani na stronę, która jest kopia strony banku, gdzie oszuści próbują wyłudzić nasze dane.

Kradzież tożsamości, przestępstwo polegające na przejęciu czyichś danych osobowych w celu popełnienia przestępstw, takich jak oszustwa finansowe.

Przykład: Podanie swoich danych osobowych na fałszywej stronie internetowej może skutkować tym, że ktoś zaciągnie kredyt na nasze nazwisko lub dokona zakupów na nasz koszt.



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

3. BEZPIECZEŃSTWO HASEŁ I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Silne hasło to kombinacja liter, cyfr i znaków specjalnych, która jest trudna do odgadnięcia przez osoby trzecie, a tym samym chroni nasze konta przed nieautoryzowanym dostępem.

Zasady tworzenia haseł:

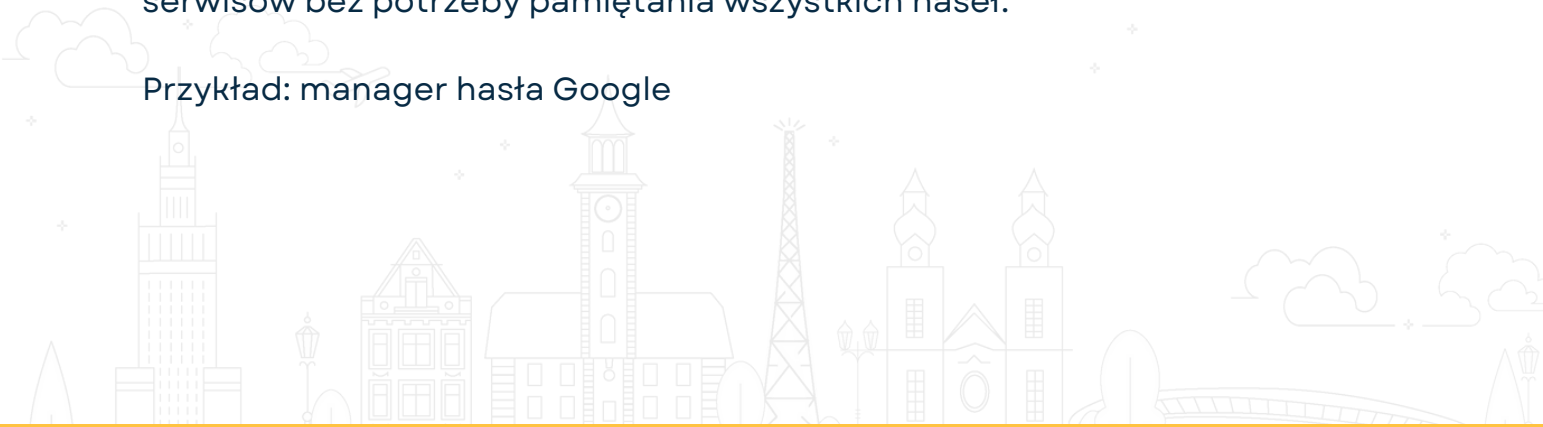
1. **Długość hasła:** minimum 8 znaków. Warto zapamiętać, że niektóre strony lub aplikacje posiadają wymagania co do minimalnej długości hasła.
2. **Złożoność hasła,** czyli powinno zawierać małe i duże litery, liczby, znaki specjalne.
3. **Hasło nie powinno być takie samo** jak nazwa użytkownika lub część tej nazwy.
4. **Hasło nie powinno być imieniem nikogo z naszego najbliższego otoczenia** (członka rodziny, znajomego ani zwierzaka)
5. **Hasło nie powinno zawierać danych osobowych** Twoich lub Twojej rodziny. Mowa tu o informacjach, które łatwo zdobyć, takie jak data urodzenia, numer telefonu, numer rejestracyjny samochodu, nazwa ulicy, numer mieszkania/domu itd.
6. **Nie używaj sekwencji kolejnych liter, liczb lub innych znaków.** Na przykład: abcd, 1234, QWERTY.

ZADANIE

1. Stworzenie 3 propozycji hasła przez uczestników
2. Sprawdzenie hasła na stronie dobrehaslo.pl

Menadżer haseł, to program lub aplikacja, która przechowuje i zarządza hasłami użytkownika, umożliwiając bezpieczne logowanie się do różnych serwisów bez potrzeby pamiętania wszystkich haseł.

Przykład: manager hasła Google



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

4. ROZPOZNAWANIE FAŁSZYWYCH INFORMACJI (FAKE NEWS)

Fake news, fałszywe informacje, które są tworzone i rozpowszechniane w celu wprowadzenia w błąd, często z intencją osiągnięcia korzyści politycznych, finansowych lub manipulacji opinią publiczną.

Przykład: Fałszywe informacje o rzekomym zagrożeniu zdrowotnym, które mają na celu wywołanie paniki w społeczeństwie.

Dezinformacja, celowe rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji w celu wprowadzenia w błąd.

Przykład: W czasie konfliktów zbrojnych często rozprzestrzenia się propaganda mająca na celu demonizowanie przeciwnika i mobilizowanie społeczeństwa.

Propaganda, forma komunikacji, która jest używana w celu wpływania na postawy lub zachowania ludzi, często poprzez przedstawianie jednostronnych lub zniekształconych informacji.

Clickbait, technika używana w mediach internetowych, polegająca na tworzeniu sensacyjnych nagłówków lub treści, które mają na celu zwrócenie uwagi i nakłonienie do kliknięcia dany link.

Przykład: Nagłówek „Niesamowite odkrycie, które zmieni twoje życie! Kliknij, aby zobaczyć!” – po kliknięciu okazuje się, że artykuł jest o czymś trywialnym, jak np. nowa dieta.



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

ZADANIE

Wskazanie, jaka to fałszywa informacja:

FAKE NEWS

Przykład:

„Nowe badania dowodzą, że picie soku z marchwi leczy raka! Naukowcy z nieznanej uczelni odkryli, że osoby pijące codziennie sok z marchwi mają o 90% mniejsze ryzyko zachorowania na raka. Wypróbuj już dziś!”

DEZINFORMACJA

Przykład:

„Rząd planuje wprowadzić nowe podatki dla emerytów, które zmniejszą ich dochody o połowę! Sprawdź, co cię czeka!”

PROPAGANDA

Przykład:

„Tylko nasza partia walczy o dobro emerytów! Inni chcą zabrać wam wasze prawa! Głosuj na nas, jeśli chcesz godnej starości!”

CLICKBAIT

Przykład:

„Niewiarygodne! Ta jedna rzecz sprawi, że będziesz żył 10 lat dłużej!”



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

5. BEZPIECZNE ZAKUPY W SIECI

Fałszywe sklepy, to strony internetowe, które udają prawdziwe sklepy, aby oszukać użytkowników. Często oferują produkty w atrakcyjnie niskich cenach, ale po dokonaniu płatności klient nie otrzymuje towaru ani zwrotu pieniędzy.

Przykład: Sklep internetowy oferujący popularne produkty po bardzo niskich cenach, często z brakującymi informacjami o firmie (takimi jak adres, numer telefonu, dane kontaktowe).

Ciekawostka: Oszuści często wykorzystują zdjęcia i opisy produktów z legalnych stron, aby ich oferta wyglądała bardziej wiarygodnie.

Phishing e-mailowy, specyficzna forma phishingu, gdzie oszuści wysyłają e-maile podszywające się pod zaufane instytucje lub firmy, aby wyłudzić dane osobowe lub finansowe.

Przykład: E-mail od rzekomej firmy kurierskiej z informacją o niedostarczonej paczce, proszący o kliknięcie w link i podanie danych do odbioru – link prowadzi do fałszywej strony, która wyłudza dane.

Rada: Zawsze sprawdzaj adres e-mail nadawcy i unikaj klikania w linki z podejrzanych wiadomości.



Warsztat I “Bezpieczeństwo w sieci i rozpoznawanie fake newsów”

6. CECHY BEZPIECZNYCH STRON INTERNETOWYCH

- Certyfikat SSL (Security Socket Layer) ikona kłódki, która oznacza, że strona używa szyfrowania SSL, co chroni dane przesyłane między użytkownikiem a stroną.
- Adres URL Bezpieczna strona zawsze zaczyna się od „https://” (z dodatkowym „s” oznaczającym zabezpieczenie). W przeglądarce obok adresu powinna pojawić się ikona kłódki.
- Nazwa domeny i różnice w adresach stron internetowych. Cyberprzestępcy często tworzą fałszywe strony, które wyglądają prawie identycznie jak oryginalne, zmieniając tylko drobne szczegóły w adresie URL (np. „g00gle.com” zamiast „google.com”).
- Sprawdzanie danych kontaktowych Legalny sklep internetowy powinien posiadać pełne dane kontaktowe, takie jak adres siedziby, numer telefonu, adres e-mail oraz NIP firmy.
- Sprawdzanie opinii o sklepie. Opinie innych klientów mogą dostarczyć cennych informacji na temat wiarygodności sklepu oraz jakości oferowanych produktów i usług.

Bezpieczne metody płatności, płatność kartą kredytową jest jedną z bezpieczniejszych metod płatności online, ponieważ wiele banków oferuje zabezpieczenia takie jak chargeback, które umożliwiają odzyskanie pieniędzy w przypadku oszustwa. Płatność za pobraniem oznacza, że płacisz za produkt dopiero w momencie jego odbioru, co minimalizuje ryzyko, że zapłacisz za coś, czego nigdy nie otrzymasz.



Warsztat II “Kultura w Sieci”

Czas trwania - 5 godzin

1. WPROWADZENIE

Przywitanie uczestników oraz przedstawienie celu warsztatów.

Internet oferuje wiele zasobów kulturalnych, które pozwalają na dostęp do muzeów, bibliotek czy koncertów bez wychodzenia z domu.

Można poprosić seniorów, aby wspomnieli o swoich ulubionych miejscach kulturalnych, które odwiedzali.

2. KULTURA W INTERNECIE

Zasoby i treści kulturalne dostępne online, obejmujące muzykę, sztukę, film, literaturę, i inne formy sztuki, które można konsumować za pośrednictwem Internetu.

3. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Jedno z trzech archiwów centralnych w sieci archiwów państwowych w Polsce, powstało w 2008 roku w wyniku przekształcenia Archiwum Dokumentacji Mechanicznej w instytucję będącą odpowiedzią na postęp technologii zapisu i udostępniania danych.

Przechowuje i udostępnia dokumentację fotograficzną i audiowizualną oraz digitalizację i dokumentację elektroniczną z terenów całej Polski.

Zasoby Archiwum:

- ponad 15 milionów zdjęć od lat czterdziestych XIX wieku aż po czasy współczesne,
- ponad 40 tysięcy nagrań dźwiękowych z lat 1889–2008,
- około 2,4 tysiąca filmów z lat 1928–1993,

dokumentacja aktowa, w tym skrypty programów i audycji Polskiego Radia oraz sekcji polskiej Radia Wolna Europa

ZADANIE

1. Wyszukać strony nac.gov.pl
2. Przejść do zakładki „Archiwistyka Cyfrowa”
3. Kliknąć dostęp do Zbiorów ONLINE (Przekieruje nas na stronę szukajwarchiwach.gov.pl)
4. Kliknąć „Przeglądaj kolekcje”
5. Wyszukać na stronie Zdjęć Nysy Greta Hoffman

Warsztat II “Kultura w Sieci”

4. GOOGLE ARTS & CULTURE

Oferuje dostęp do tysięcy muzeów i galerii na całym świecie. Użytkownicy mogą oglądać dzieła sztuki w wysokiej rozdzielczości, a także zwiedzać wirtualne wystawy, które są dostępne w formie interaktywnych wycieczek.

ZADANIE

1. Wyszukać stronę <https://artsandculture.google.com/>
2. Zalogować się za pomocą Google.
3. Wyszukać wystawy związanej z Barokiem.

5. MUZEUM WATYKAŃSKIE

Kompleks Muzeów Watykańskich (wł. Musei Vaticani) to jedna z największych placówek kulturalnych świata, na którą składają się eksponaty gromadzone przez kolejnych papieży na przestrzeni wieków. Eksponaty wystawione są w połączonych ze sobą budynkach z różnych okresów i podzielone są na oddzielne muzea oraz kolekcje.

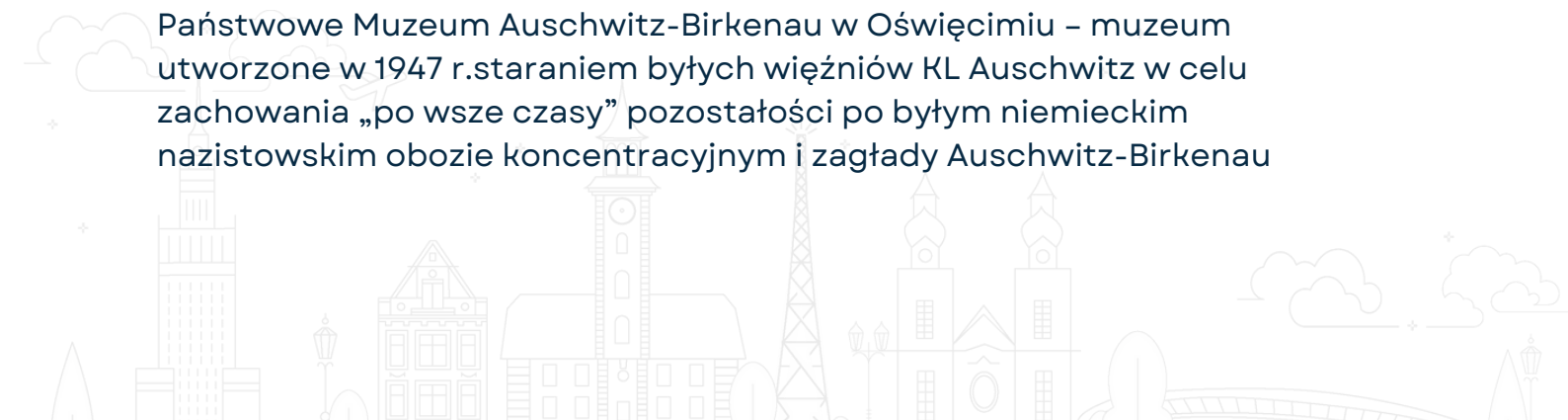
Oprócz Muzeów Watykańskich w skład kompleksu wchodzi również Pałac Apostolski (lub inaczej Pałac Watykański), w którym zobaczymy Kaplicę Sykstyńską oraz prywatne apartamenty i pokoje reprezentacyjne papieży. Muzea Watykańskie z Pałacem Watykańskim łączą długie galerie, które również wykorzystano jako pomieszczenia wystawowe.

6. BRITISH MUSEUM

muzeum narodowe z siedzibą w Londynie, największe muzeum Wielkiej Brytanii i jedno z największych na świecie – ma ok. 8 milionów eksponatów, szczególnie bogate są zbiory archeologiczne i etnograficzne.

7. MUZEUM AUSCHWITZ - BIRKENAU

Państwowe Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu – muzeum utworzone w 1947 r. staraniem byłych więźniów KL Auschwitz w celu zachowania „po wsze czasy” pozostałości po byłym niemieckim nazistowskim obozie koncentracyjnym i zagłady Auschwitz-Birkenau



Warsztat II “Kultura w Sieci”

8. ZAMEK KRÓLEWSKI NA WAWELU

Aplikacja powstała na zlecenie Zamku Królewskiego na Wawelu – Państwowe Zbiory Sztuki w związku z realizacją Projektu Wawel- dziedzictwo dla przyszłości w ramach VIII Osi Priorytetowej Ochrona dziedzictwa kulturowego i rozwój zasobów kultury Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

9. WOLNE LEKTURY

biblioteka internetowa z e-bookami i audiobookami czynna 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, której zbiory dostępne są całkowicie za darmo i bez rejestracji. Codziennie w poszukiwaniu książek zagląda do naszej e-biblioteki ponad 15 tys. uczennic i uczniów. Łącznie z e-biblioteki Wolne Lektury korzysta ponad 6,4 mln unikatowych użytkowników rocznie, w tym wielu dorosłych. Dzięki nowym technologiom każdy może nosić w kieszenie całą bibliotekę!

W zbiorach Wolnych Lektur znajduje się 6710 utworów, w tym wiele lektur szkolnych zalecanych do użytku przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, które trafiły już do domeny publicznej. Wydajemy też własne tłumaczenia klasyki na wolnej licencji, m.in. Doktora Dolittle, Małego Księcia.

10. EUROPEANA

biblioteka cyfrowa, wirtualne muzeum i archiwum mające za cel udostępnienie dziedzictwa kulturowego i naukowego Europy w internecie, które współpracuje z ponad 3000 instytucjami kultury w Europie.

Została otwarta 20 listopada 2008 w ramach inicjatywy UE: i2010 na rzecz bibliotek cyfrowych.

Europeana to wspólny punkt dostępu do zbiorów i katalogów o księgach bibliotek, archiwów i muzeów w całej Europie, który umożliwia użytkownikom znalezienie cyfrowych dzieł kultury udostępnionych przez organizacje kulturalne w całej Unii Europejskiej.

W chwili otwarcia Europeana oferowała dostęp do kolekcji liczącej 4,5 miliona obiektów. Obecnie interfejs Europeany umożliwia dostęp do kolekcji ponad 50 mln książek, czasopism, fragmentów filmów, map, fotografii i dokumentów w postaci cyfrowej pochodzących z niektórych bibliotek, archiwów, muzeów i archiwów audiowizualnych części krajów Europy.

Warsztat II “Kultura w Sieci”

11. BIBLIOTEKA NARODOWA

centralna biblioteka państwa i jedną z najważniejszych narodowych instytucji kultury.

Gromadzi książki, periodyki, publikacje elektroniczne i audiowizualne wydawane na terenie Polski oraz polonika zagraniczne. Jest najważniejszą biblioteką naukową o profilu humanistycznym, głównym archiwum piśmiennictwa narodowego i krajowym ośrodkiem informacji bibliograficznej o książce, placówką naukową, a także ważnym ośrodkiem metodycznym dla bibliotek w Polsce. Prowadzi również działalność wydawniczą – publikuje książki oraz punktowane czasopisma naukowe: „Polish Libraries”, „Rocznik Biblioteki Narodowej” oraz „Notes Konserwatorski”

12. FILHARMONIA NARODOWA W WARSZAWIE

Polska instytucja kultury, funkcjonująca w gmachu znajdującym się przy ulicy Jasnej 5 w Warszawie, który został wzniesiony w latach 1900–1901 pod kierunkiem Karola Kozłowskiego, a następnie przebudowany w 1955 przez Eugeniusza Szparkowskiego.

Filharmonia Narodowa to reprezentacyjna instytucja życia muzycznego w Polsce, którą odwiedzają melomani z całego świata. To miejsce ludzi pragnących obcować ze sztuką na najwyższym poziomie, a także miejsce spotkań osobistości międzynarodowej elity kulturalnej, społecznej i politycznej.

13. YOUTUBE

amerykański serwis internetowy założony 14 lutego 2005 roku, umożliwiający bezpłatne udostępnianie, edycję, nadawanie na żywo i komentowanie filmów. Należy do korporacji Google i po Facebooku jest drugim najpopularniejszym serwisem społecznościowym na świecie



Warsztat III „Senior w Podróży”

Czas trwania - 5 godzin

1.WPROWADZENIE

Przywitanie i wprowadzenie do tematu planowania podróży przez Internet. Zamiast tradycyjnych przewodników i biur podróży, mamy teraz dostęp do zasobów online, które pozwalają nam w łatwy i szybki sposób znaleźć najkorzystniejsze połączenia, zarezerwować noclegi, a nawet sprawdzić opinie innych podróżnych.

Dlaczego warto planować podróż przez internet?

- Szybkość i wygoda – Możemy w dowolnym momencie wyszukać najlepsze połączenia, porównać ceny biletów czy noclegów.
- Oszczędność – Dzięki recenzjom i porównywarkom mamy możliwość znalezienia najlepszych ofert w naszym budżecie.
- Aktualność informacji – Wszystkie dane są na bieżąco aktualizowane, co pozwala uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek, jak np. zamknięte hotele lub zmiany w rozkładzie jazdy.
- Opinie innych użytkowników – Dzięki recenzjom i ocenom możemy dowiedzieć się, czy miejsce, które chcemy odwiedzić, spełnia nasze oczekiwania.

Można zapytać seniorów, czy korzystali z internetu podczas planowania podróży? Jakie były ich doświadczenia.

2.WPROWADZENIE DO PLANOWANIA PODRÓŻY PRZEZ INTERNET

Łatwość wyszukiwania informacji, z pomocą stron internetowych i aplikacji mobilnych możemy szybko znaleźć potrzebne informacje o środkach transportu, noclegach, atrakcjach turystycznych i restauracjach.

Oszczędność czasu, planowanie podróży tradycyjnymi metodami, jak wizyta w biurach podróży czy telefonowanie do hoteli, zajmuje dużo czasu. Dzięki internetowi te czynności można wykonać z dowolnego miejsca i o dowolnej porze.

Dostęp do opinii i recenzji, jednym z kluczowych elementów planowania podróży online jest możliwość przeczytania opinii innych użytkowników na temat hoteli, restauracji czy atrakcji turystycznych.



Warsztat III „Senior w Podróży”

3. WYSZUKIWANIE I REZERWACJA BILETÓW

PKP Intercity, polski przewoźnik kolejowy należący do grupy PKP, który obsługuje kolejowe dalekobieżne przewozy pasażerskie pod markami Twoje Linie Kolejowe, InterCity, Express Intercity i Express Intercity Premium.

KOLEO, system, gdzie pasażerowie mogą w jednym miejscu uzyskać informację na temat ceny za całą podróż wraz z odpowiadającymi im zniżkami i promocjami, które dostępne są dla wszystkich osób podróżujących razem oraz zakupić bilet na podróż dowolnej relacji.

Epodróżnik.pl, wyszukiwarka połączeń komunikacyjnych, dająca możliwość kompleksowego zaplanowania podróży door-to-door (od adresu do adresu), łącząc komunikację miejską z międzymiastową.

WAŻNE!

PŁATNOŚĆ:

Możemy wybrać preferowaną formę płatności (karta kredytowa, przelew online, płatność mobilna)

Przed dokonaniem płatności musimy sprawdzić poprawność naszych danych.

ODBIÓR BILETU:

Bilet może być dostarczony na nasz adres e-mail do wydruku lub będzie dostępny w formie mobilnej.

Przed podróżą należy się upewnić, że mamy dostęp do naszego biletu.



Warsztat III „Senior w Podróż”

4. REZERWACJA NOCLEGÓW

BOOKING, wyszukiwarka ofert noclegowych. Serwis nie jest właścicielem żadnego hotelu, ale zawiera propozycje obiektów oraz umożliwia ich zarezerwowanie. Aby skorzystać z portalu, należy zaznaczyć miejsce, do którego się wybieramy, datę zameldowania i wymeldowania, oraz liczbę osób i pokoi.

5. KORZYSTANIE Z MAP I NAWIGACJI ONLINE

Google Maps to serwis udostępniony przez firmę Google, dzięki któremu można m.in. wyszukać daną lokalizację, korzystać z map i nawigacji.

Pobieranie map offline:

1. Otwórz aplikację Mapy Google. .
2. U dołu kliknij Ustawienia. Mapy offline.
3. Kliknij Wybierz własną mapę .
4. Dostosuj mapę tak, aby obejmowała obszar, który chcesz pobrać.
5. Kliknij Pobierz.

JAKDOJADE.PL, polski serwis internetowy oraz aplikacja mobilna przeznaczone do wyszukiwania połączeń komunikacyjnych, planowania podróży komunikacją miejską i międzymiastową oraz kupowania biletów

6. OPINIE I RECENZJE MIEJSC TURYSTYCZNYCH

Jak czytać opinie

- Zwracamy uwagę na liczbę i datę opinii.
- Sprawdzamy średnią ocenę.
- Czytamy zarówno pozytywne jak i negatywne recenzje.
- Sprawdzamy, czy recenzje są zgodne.
- Zwracamy uwagę na reakcję właścicieli.



Warsztat III „Senior w Podróży”

Jak pisać opinię:

- Bądź konkretny. Opisz co ci się podobało lub nie podobało (np. czystość).
- Podaj przydatne informacje (np. Blisko przystanek autobusowy).
- Jeśli to możliwe dodaj zdjęcia.
- Unikaj emocjonalnych komentarzy.
- Zwracaj uwagę na szczegóły.
- Uzasadnij swoją odpowiedź.

7. ASYSTENT GOOGLE

inteligentny asystent osobisty stworzony przez Google, dostępny na urządzenia mobilne oraz inteligentne urządzenia domowe. W przeciwieństwie do Google Now potrafi prowadzić dwustronną konwersację.

Jak działa?

Wystarczy, że powiesz „**OK Google**” lub naciśniesz i przytrzymasz przycisk ekranu głównego. Asystent jest gotowy do pomocy na telefonach.

Codzienne zadania, ustawiaj przypomnienia i budziki, wysyłaj SMS-y, twórz listy zakupów lub sprawdzaj natężenie ruchu na drodze do pracy.

Łatwe planowanie, sprawdź, jak wygląda Twój kalendarz na dziś, potwierdź status swojego lotu lub znajdź restaurację na kolację ze znajomymi.

Wygodna komunikacja, dzięki Asystentowi z łatwością wyślesz wiadomość lub zadzwonisz do wybranych osób nawet wtedy, gdy masz zajęte ręce.

Aktualne informacje, poznaj aktualne informacje na temat pogody, ruchu na drodze finansów czy wyników sportowych. Szybko wyszukuj tłumaczenia, gdy jesteś w podróży.



Warsztat IV „Aktywny senior w social mediach”

Czas trwania - 5 godzin

1.WPROWADZENIE

Warsztaty "Aktywny senior w social mediach" mają na celu aktywizację seniorów poprzez wprowadzenie ich do świata mediów społecznościowych. Celem zajęć jest zwiększenie umiejętności seniorów w tworzeniu treści oraz bezpiecznym korzystaniu z mediów społecznościowych, takich jak Facebook.

2.WPROWADZENIE DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe, znane również jako social media, to platformy internetowe, które umożliwiają użytkownikom interakcję poprzez tworzenie, udostępnianie i wymianę różnorodnych treści, takich jak teksty, zdjęcia i filmy.

FUNKCJE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

Komunikacja i interakcja, media społecznościowe umożliwiają użytkownikom komunikację w czasie rzeczywistym. Użytkownicy mogą wymieniać się wiadomościami, komentować posty oraz uczestniczyć w dyskusjach na forach i grupach tematycznych.

Budowanie relacji, platformy te sprzyjają tworzeniu i podtrzymywaniu relacji międzyludzkich. Użytkownicy mogą łączyć się z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach, co prowadzi do powstawania społeczności online.

Promocja i marketing, firmy wykorzystują media społecznościowe do promocji swoich produktów i usług. Dzięki angażującym treściom mogą zwiększać świadomość marki, docierać do określonych grup odbiorców oraz prowadzić kampanie reklamowe (np. Facebook Ads, TikTok Ads). Media społecznościowe stanowią także platformę do współpracy z influencerami, co może znacząco wpłynąć na zasięg działań marketingowych.

Pozyskiwanie informacji, media społecznościowe są źródłem informacji o trendach rynkowych oraz opinii klientów. Firmy mogą analizować zachowania użytkowników oraz badać ich preferencje, co pozwala na lepsze dostosowanie ofert do potrzeb rynku.



Warsztat IV „Aktywny senior w social mediach”

CELE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

Budowanie marki i świadomości, firmy wykorzystują media społecznościowe do zwiększenia rozpoznawalności marki. Regularne publikowanie treści oraz interakcja z użytkownikami pozwala na dotarcie do szerszej grupy odbiorców i budowanie pozytywnego wizerunku.

Pozyskiwanie informacji zwrotnej, media społecznościowe umożliwiają firmom zbieranie opinii od klientów na temat ich produktów i usług. Dzięki temu mogą one lepiej dostosować swoje oferty do potrzeb rynku.

Zwiększenie zaangażowania, celem wielu działań w mediach społecznościowych jest zwiększenie zaangażowania użytkowników poprzez interaktywne treści, takie jak quizy, ankiety czy konkursy. To pozwala na aktywne uczestnictwo odbiorców w życiu marki.

Monitorowanie trendów, media społecznościowe stanowią narzędzie do monitorowania aktualnych trendów oraz zachowań konsumenckich, co jest istotne dla strategii marketingowych firm.

3. ZAKŁADANIE KONTA NA FACEBOOKU I PODSTAWOWE FUNKCJE

Jak działa Facebook?

Serwis społecznościowy, który pozwala na łączenie się z rodziną i znajomymi. Można na nim tworzyć sieci i grupy, a także dzielić się wiadomościami, czy zdjęciami.

Czym jest Post?

Wiadomość, którą umieszczamy na swoim profilu. Może to być krótka informacja, zdjęcie z wakacji czy ciekawy artykuł.

4. TWORZENIE TREŚCI – NAGRYWANIE FILMIKÓW I ZDJĘĆ

Jak trzymać telefon i robić dobre zdjęcia i filmy?

Trzymanie telefonu, trzymaj telefon oburącz, aby obraz był stabilny.

Ustawienie poziome lub pionowe, dla zdjęć i filmów portretowych trzymamy telefon w pionie, dla szerszych ujęć (grupy osób, krajobraz) trzymamy telefon w poziomie.

Nie zasłaniaj obiektywu.



Warsztat IV „Aktywny senior w social mediach”

Przybliżenie

Zoom optyczny, jeśli chcesz zrobić zbliżenie, najlepiej podejść bliżej do obiektu, zamiast korzystać z zoomu cyfrowego, który pogarsza jakość obrazu.

Uważaj na szczegóły, przy zbliżeniach upewnij się, że obiekt jest dobrze oświetlony i wyraźny. Skup się na szczegółach, takich jak twarz, ręce lub inne ważne elementy.

Mówienie do kamery

Kontakt wzrokowy, patrz bezpośrednio w obiektyw.

Naturalna postawa, stój lub siedź prosto, ale luźno.

Odległość od kamery, zachowaj odległość około 50-70 cm od telefonu.

ZADANIE

Wykonanie zdjęć próbnych za pomocą swojego urządzenia mobilnego lub udostępnionego przez nas.

5. NETYKIETA I BEZPIECZEŃSTWO W SOCIAL MEDIACH

Zbiór zasad i norm, które regulują nasze zachowanie w internecie. Obejmuje szanowanie innych użytkowników, dbanie o etyczną komunikację i unikanie działań, które mogą wyrządzić krzywdę, jak hejt czy rozpowszechnianie fałszywych informacji.

Jak zachować się w sieci kulturalnie?

- Szanuj innych.
- Unikaj hejtu i mowy nienawiści.
- Unikaj publikowania wielokrotnie tych samych treści (SPAM).
- Nie udostępniaj prywatnych informacji.
- Sprawdzaj informacje przed udostępnieniem.
- Nie prowokuj innych do negatywnych reakcji (TROLOWANIE).



Warsztat IV „Aktywny senior w social mediach”

Jak zachować bezpieczeństwo w sieci?

Zarządzaj ustawieniami prywatności, skonfiguruj odpowiednio ustawienia prywatności na swoim profilu, aby posty były widoczne tylko dla zaufanych osób. Regularnie sprawdzaj i aktualizuj te ustawienia, ponieważ platformy często wprowadzają zmiany w politykach prywatności.

Ostrożnie udostępniaj informacje, zastanów się przed opublikowaniem czegokolwiek, unikaj dzielenia się zbyt osobistymi danymi. Pamiętaj, że to, co raz trafi do sieci, może tam pozostać na zawsze.

Stosuj silne hasła, używaj kombinacji liter, cyfr i symboli dla każdego konta w social mediach. Rozważ użycie menedżera haseł do zarządzania nimi. Włącz weryfikację dwu- lub wieloetapową, jeśli jest dostępna.

Bądź ostrożny z linkami i aplikacjami, phishing i złośliwe oprogramowanie często rozpowszechniane są przez podejrzane linki i aplikacje. Upewnij się, że pochodzą one z zaufanego źródła przed kliknięciem lub instalacją. Uważaj na gry i quizy wymagające dostępu do danych osobowych.

Miej świadomość zagrożeń, social media mogą być miejscem cyberprzemocy, nie angażuj się w toksyczne dyskusje. Zgłaszaj nieodpowiednie lub niebezpieczne zachowania.



Warsztat V „Senior w Obiektywie”

Czas trwania - 5 godzin

1.WPROWADZENIE

Przywitanie uczestników oraz przedstawienie celu warsztatów.

2.PRZYGOTOWANIE DO SESJI ZDJĘCIOWEJ

Jak przygotować się do sesji zdjęciowej?

Oświetlenie:

Naturalne światło, wybierz miejsce z dostępem do naturalnego światła, najlepiej w pobliżu dużych okien. Unikaj bezpośredniego słońca, które może powodować twarde cienie. Idealnie ustaw się pod kątem 45 stopni do okna, aby zmiękczyć światło. -

Równomierne oświetlenie, jeśli korzystasz z oświetlenia sztucznego, upewnij się, że jest ono równomiernie rozmieszczone, aby uniknąć ostrych cieni na twarzy.

Kadr i kompozycja

Skupienie na twarzy, twoje zdjęcie powinno koncentrować się na twarzy oraz górnej części klatki piersiowej. Pozostaw około 1/3 przestrzeni nad głową, aby nie sprawiać wrażenia "przytłoczenia".

Zasada trójpodziału, użyj zasady trójpodziału, umieszczając oczy wzdłuż linii dzielących kadr na trzy części. To sprawi, że zdjęcie będzie bardziej dynamiczne.

Wygląd i stylizacja

Autentyczność, upewnij się, że zdjęcie odzwierciedla Twój aktualny wygląd. Nie ukrywaj swojej prawdziwej osobowości; postaw na naturalny makijaż i fryzurę.

Ubranie, wybierz strój, który najlepiej Cię reprezentuje. Zadbaj o to, aby był zgodny z kontekstem (np. formalny na LinkedIn, casualowy na Instagramie).



Warsztat V „Senior w Obiektywie”

Ekspresja i postawa

Naturalna postawa, stań prosto, lekko unieś głowę i rozluźnij ramiona. Unikaj sztucznych uśmiechów; postaw na autentyczność.

Kontakt wzrokowy, nawiąż kontakt wzrokowy z obiektywem aparatu, co sprawi, że zdjęcie będzie bardziej angażujące.

Sesja zdjęciowa

Rób wiele ujęć, zrób kilkanaście zdjęć w różnych pozach – poważnych, uśmiechniętych oraz z różnymi wyrazami twarzy. To zwiększy szansę na znalezienie idealnego kadru. -

Przeglądaj zdjęcia w trakcie, regularnie przeglądaj wykonane zdjęcia podczas sesji, aby dostosować kąt czy ekspresję.

Jak trzymać telefon przy robieniu zdjęć i nagrywaniu filmów?

Stabilność, trzymaj telefon obiema rękami, co zapewni lepszą stabilność i pomoże uniknąć rozmytych zdjęć. Jedna ręka powinna trzymać dolną część telefonu, a druga może być użyta do naciskania przycisku migawki.

Wysokość, utrzymuj telefon na wysokości twarzy lub nieco wyżej, aby uzyskać korzystniejszy kąt. Unikaj trzymania go zbyt nisko, co może prowadzić do niekorzystnych perspektyw.

Kąt nachylenia, lekko przechyl telefon w dół, aby uchwycić bardziej naturalny kadr. To pomoże także w uniknięciu efektu "podbródka" i nada zdjęciu bardziej atrakcyjny wygląd – Ustawienie poziome lub pionowe: Dla zdjęć i filmów portretowych trzymaj telefon w pionie, dla szerszych ujęć trzymaj telefon w poziomie.

Zoom optyczny, jeśli chcesz zrobić zbliżenie, najlepiej podejść bliżej do obiektu, zamiast korzystać z zoomu cyfrowego, który pogarsza jakość obrazu

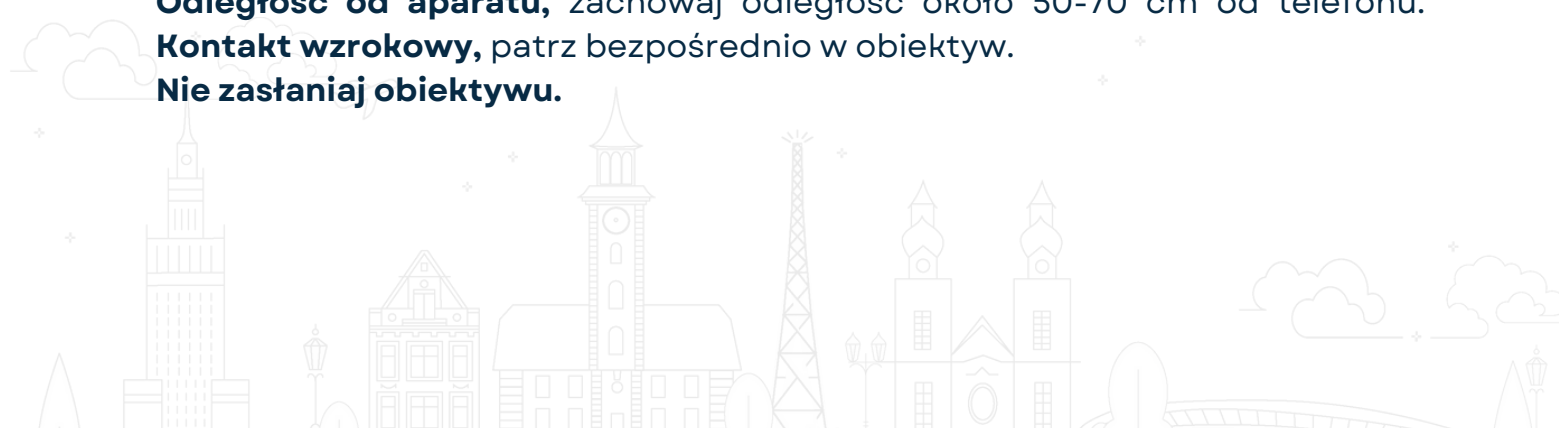
Kontakt wzrokowy, patrz bezpośrednio w obiektyw.

Naturalna postawa, stój lub siedź prosto, ale luźno.

Odległość od aparatu, zachowaj odległość około 50-70 cm od telefonu.

Kontakt wzrokowy, patrz bezpośrednio w obiektyw.

Nie zasłaniaj obiektywu.



Warsztat V „Senior w Obiektywie”

3. INDYWIDUALNA SESJA ZDJĘCIOWA

Każdemu z uczestników fotograf wykonuje kilka ujęć. Seniorzy mogą pozować indywidualnie lub w grupach. W międzyczasie uczestnicy są zachęceni do wykonywania zdjęć swoimi urządzeniami mobilnymi w celu zdobycia praktycznych umiejętności w wykonywaniu zdjęć.

4. PRZEGLĄD I WYBÓR ZDJĘĆ

Cel i kontekst profilu

Profesjonalny profil, wybierz zdjęcie w formalnym stroju, w neutralnym lub profesjonalnym otoczeniu, z delikatnym uśmiechem, aby wyglądać na osobę przyjazną i kompetentną.

Profile społecznościowe, zdjęcie może być bardziej swobodne, ale wciąż warto, aby odzwierciedlało Twoje wartości i osobowość.

Jakość i kompozycja zdjęcia

Wysoka jakość, zdjęcie powinno być ostre, dobrze oświetlone i w odpowiedniej rozdzielczości. Unikaj zdjęć, które są rozmyte, pikselowe lub mają kiepskie oświetlenie.

Kadr, upewnij się, że twarz jest dobrze widoczna i stanowi główny punkt zdjęcia. Optymalnie kadr powinien obejmować twarz oraz ramiona.

Wyraz twarzy

Uśmiech, naturalny, delikatny uśmiech sprawia, że jesteś postrzegany jako osoba sympatyczna i godna zaufania.

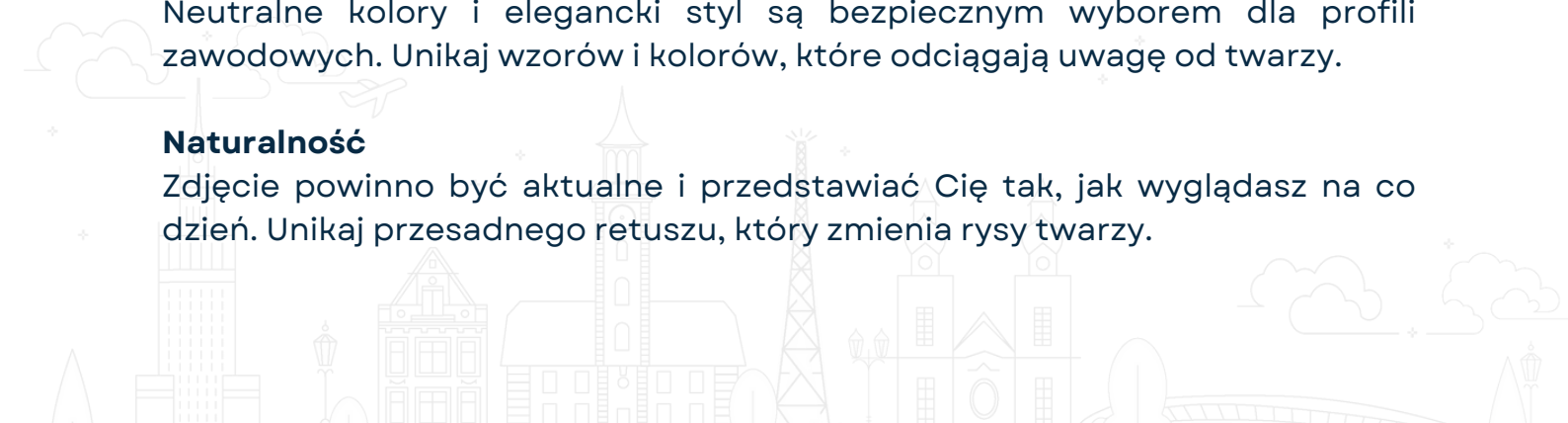
Utrzymuj kontakt wzrokowy z kamerą, to buduje poczucie otwartości i pewności siebie.

Ubranie i tło

Strój, dopasowany do kontekstu, w którym zdjęcie będzie używane. Neutralne kolory i elegancki styl są bezpiecznym wyborem dla profili zawodowych. Unikaj wzorów i kolorów, które odciągają uwagę od twarzy.

Naturalność

Zdjęcie powinno być aktualne i przedstawiać Cię tak, jak wyglądasz na co dzień. Unikaj przesadnego retuszu, który zmienia rysy twarzy.



Warsztat V „Senior w Obiektywie”

4. EDYCJA I KADROWANIE ZDJĘĆ

Przycinanie i obracanie, umożliwia usunięcie niechcianych części obrazu oraz dostosowanie orientacji zdjęcia (np. obrót o 90 stopni).

Dostosowanie jasności i kontrastu, użyj suwaków do regulacji światła i kolorów, aby poprawić ogólny wygląd zdjęcia.

Filtry, dodawanie filtrów pozwala na szybkie przekształcenie tonacji zdjęcia. Wybierz filtr i dostosuj jego intensywność za pomocą suwaka.

Retusz i usuwanie elementów, użyj narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, które mogą automatycznie wypełnić usunięte obszary.

5. PUBLIKACJA ZDJĘĆ

Jak opublikować zdjęcie na Facebooku

1. Na swoim profilu na Facebooku w górnej części znajduje się pole z napisem Co słysząc?. Naciśnij je.
2. Poprzez naciśnięcie przycisku Zdjęcie/film zostaniesz przekierowany do galerii zdjęć, z której możesz wybrać zdjęcie.
3. Zaznacz zdjęcie, które chcesz dodać.
4. Do zdjęcia możesz dodać opis. Następnie naciśnij opublikuj.



Klaster Innowacji Społecznych

Jak sama nazwa wskazuje, jako „klaster” zrzeszamy w swojej strukturze śląskie instytucje i przedsiębiorstwa skoncentrowane przede wszystkim wokół spraw społecznych. W obszarze naszych zainteresowań leżą między innymi sprawy dotyczące edukacji, cyfryzacji czy polityki międzynarodowej. Działamy na rzecz szeroko pojętego „dobra publicznego”.

Naszym marzeniem jest stworzenie administracji XXI wieku, a więc przede wszystkim, by stała się ona dostępna dla obywatela i otwarta na jego potrzeby. Osiągnięcie tego celu może być możliwe przez zastosowanie szeregu innowacyjnych rozwiązań, w szczególności najnowocześniejszych technologii cyfrowej. Utworzyliśmy także Śląski Klaster Ekonomii Społecznej i Solidarnej, który służyć ma nakierowywaniu organizacji pozarządowych na zmodernizowanie swoich działań poprzez pozyskiwanie alternatywnych źródeł dochodowych.

Wierzmy, że kluczem do sukcesu jest zwiększenie partycypacji społecznej. Nasze działania koncentrują się na tworzeniu platform, które umożliwiają aktywne włączenie różnych grup społecznych w procesy decyzyjne oraz na promowaniu inicjatyw, które wspierają integrację i aktywność obywatelską. W ten sposób dążymy do budowy społeczeństwa, w którym każdy ma szansę na pełne uczestnictwo i wniesienie swojego wkładu w rozwój wspólnoty.



+48 732 259 513



kontakt@klaster.org.pl



www.klaster.org.pl