

Harmonogram warsztatów w ramach bezpłatnego kursu komputerowego dla Seniorów 65+

Senior XXI

	Trenerka	Natalia		Trener	Stefan	
	Godziny szkoleń	Godz. 9-12	Godz. 13-16	Godziny szkoleń	Godz.9-12	Godz. 13-16
1	06.07.2022	SP68	SP65	06.07.2022	SP92	SP382
2	07.07.2022	SP68	SP65	07.07.2022	SP92	SP382
3	13.07.2022	SP68	SP65	13.07.2022	SP92	SP382
4	14.07.2022	SP68	SP65	14.07.2022	SP92	SP382
5	27.07.2022	SP68	SP65	27.07.2022	SP92	SP382
6	28.07.2022	SP68	SP65	28.07.2022	SP92	SP382
7	03.08.2022	SP68	SP65	03.08.2022	SP92	SP382
8	04.08.2022	SP68	SP65	04.08.2022	SP92	SP382
9	10.08.2022	SP68	SP65	10.08.2022	SP92	SP382
10	11.08.2022	SP68	SP65	11.08.2022	SP92	SP382
11	17.08.2022	SP68	SP65	17.08.2022	SP92	SP382
12	18.08.2022	SP68	SP65	18.08.2022	SP92	SP382
13	24.08.2022	SP68	SP65	24.08.2022	SP92	SP382
14	25.08.2022	SP68	SP65	25.08.2022	SP92	SP382
15	31.08.2022	SP68	SP65	31.08.2022	SP92	SP382

KURS OBSŁUGI KOMPUTERA PRZEZ SENIORA

Zajęcia pozwolą zwiększyć wiedzę merytoryczną w zakresie działania komputera i Internetu jak również zdobyć umiejętności związane z obsługą Internetu, aplikacji, e –portali oraz bankowości elektronicznej. Seniorzy będą mieli szansę być aktywni w przestrzeni publicznej, co zdecydowanie poprawi jakość życia społecznego jak i rodzinnego Seniora.

Poszczególne aktywności będą miały formę ćwiczeniową, tak by teoria mogła być od razu wykorzystana w praktyce.

SPOTKANIE 1

KOMPUTER/ LAPTOP i system Windows

- Włączanie i wyłączanie laptopa
- Ustawienia ekranu i pulpitu
- Foldery – czym są, jak je tworzyć i do czego wykorzystywać
- Otwierania plików, zdjęć, filmów, plików word i pdf
- Jak utworzyć hasło do logowania w Windows 10
- Zabezpieczenia Windows
- Instalowanie antywirusa
- Tworzenie własnych folderów

SPOTKANIE 2

SYSTEM WINDOWS - EDYTOR TEKSTU

- Uruchamianie
- Pisanie
- Czcionki
- Ułożenie tekstu na stronie
- Kopiowanie
- Zapisywanie
- Wklejanie obrazka/zdjęcia
- Wstawianie tabeli

SPOTKANIE 3

SYSTEM WINDOWS - PODSTAWY EXELA

- Wyszukiwanie i wybieranie komórek lub grup komórek

- Formatowanie graficzne
- Kopiowanie, wklejanie, wypełnianie komórek
- Wstawianie komentarzy
- Wstawianie formuł, najczęściej używane funkcje
- Praca z datami i czasem
- Tworzenie wykresów
- Opcje drukowanie
- Zarządzanie skoroszytami
- Formaty plików
- Tworzenie arkusza domowych wydatków

SPOTKANIE 4

NARZĘDZIE GOOGLE

- Tworzenie konta google i poczty Gmail
- Jak korzystać z poczty e-mail
- Czym jest spam i jak go unikać
- Instalowanie i korzystanie z przeglądarek: Google Chrome, Explorer, Microsoft Edge, Moziili
- Print screen – zrzut ekranu – jak robić
- Wycinek i szkic – jak zrobić prosty i szybki zrzut ekranu
- Usuwanie historii przeglądarki
- Jak korzystać z dysku Google

SPOTKANIE 5

MÓJ SMARTFON cz1

- Jak wybrać smartfon
- Jak obsługiwać – podstawowe ustawienia, internet w telefonie, opcja Bluetooth, pamięć telefonu, wyszukiwarka, zapisywanie zdjęć i filmów (foldery)

SPOTKANIE 6

MÓJ SMARTFON cz2

- Aplikacje – czym są, do czego mogą być potrzebne, jak z nich korzystać
- Google Maps – na smartfonie i komputerze

SPOTKANIE 7

MÓJ SMARTFON cz3

- Jak robić zdjęcia i je edytować, udostępniać, przysyłać na komputer
- Jak korzystać z aplikacji Zdjęcia Google na komputerze
- Jak kręcić filmy smartfonem, jak edytować, przysyłać, udostępnić

SPOTKANIE 8

W URZĘDACH PRZEZ INTERNET

- Profil zaufany – czym jest i w czym pomaga
- Konto bankowe – co możemy zrobić za jego pomocą
- E-urząd – e-puap – w czym może pomóc, jak pisać e-pisma
- Medycyna w sieci

SPOTKANIE 9

USŁUGI W SIECI

- Zakupy przez Internet – olx, ceneo, allegro, inne
- Rezerwacje biletów w sieci
- Rezerwacja książek w bibliotece
- przydatne aplikacje – symbaloo, canva, banki zdjęć, puzzle on line, krzyżówki on line

SPOTKANIE 10

KOMUNIKACJA W SIECI

- Obsługa komunikatorów – skype, zoom, Meet Google, messenger, watsapp
- Zakładanie konta na portalu społecznościowym Facebook
- Media w sieci

SPOTKANIE 11

MUZYKA I FILMY

- Jak i gdzie oglądać filmy on line
- Jak i gdzie słuchać muzyki i radia
- Różne opcje na komputer i smartfon
- Serwisy i wyszukiwanie

SPOTKANIE 12

PODŁĄCZANIE RÓŻNYCH URZĄDZEŃ DO KOMPUTERA

- Przesyłanie plików z telefonu na komputer
- Połączenie telefonu z laptopem przez bluetooth, kabel i wi-fi
- Skanowanie i kopiowanie przez urządzenie wielofunkcyjne
- Nagrywanie i zgrywanie z pendrive

SPOTKANIE 13

Dodatkowe materiały/ ciekawe informacje

- Jak szybciej pisać na komputerze
- Skróty klawiatury
- Przesyłanie plików, zwłaszcza dużych on line bez utraty jakości

SPOTKANIE 14

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

- Netykieta
- Zagrożenia społeczne
- Wirusy
- Kradzież hasła

SPOTKANIE 15

POTRZEBY SENIORA

- Praktyka zdobytej wiedzy
- Odpowiedzi na pytania seniorów
- Powtórzenie rzeczy wg potrzeb seniorów