



SENIOR ÎN ERA DIGITALĂ



Proiect Erasmus +: „ Senior in Digital Era”

Proiect nr. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477

Parteneri

- DIGITAL KOMPASS srl – București, România
- Organization for Promotion of European Issues – Paphos, Cipru

Acest proiect (proiectul nr. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai părerile autorului și Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute de aceasta.

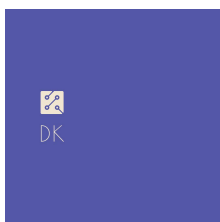
CUPRINS

Introducere	4
Capitolul 1	
Familiarizarea cu dispozitivele digitale și configurarea acestora (smartphone, tabletă, calculator).....	5
Capitolul 2	
Familiarizarea cu mediul online și cu utilitățile specifice (cercetare, comunicare, comerț, administrație și stil de viață).....	24
Capitolul 3	
Aprofundarea utilizării internetului pentru cercetare și comunicare. Cum se creează un cont de e-mail, internet conexiune și navigare pe internet.....	28
Capitolul 4	
Aprofundarea utilităților internetului pentru comerț, administrație și stil de viață.....	41
Capitolul 5	
Securitatea datelor.....	48
Capitolul 6	
Exemple de bune practici.....	70
Bibliografie.....	73

INTRODUCERE

Dispozitivele mobile, cum ar fi laptop-urile, smartphone-urile și tabletele, sunt peste tot în prezent. Dispozitivele mobile facilitează păstrarea contactului între oameni și pe măsură ce aceștia se răspândesc mai mult în întreaga lume, mulți adulți și vârstnici au nevoie de dispozitive mobile care să le permită să rămână în contact cu familia. Cu toate acestea, laptop-urile, smartphone-urile și tabletele pot să fie intimidante în utilizare, iar învățarea noilor abilități poate fi o provocare pentru seniori ca să le înțeleagă.

Parteneriatul nostru speră că acest curs și informațiile care îl însoțesc vă vor ajuta să învățați mai multe despre dispozitivele mobile și vă vor oferi încredere pentru a explora toate activitățile pe care acestea vă permit să le faceți.



DIGITAL Kompass
România



OPEI
Cipru

CAPITOLUL 1

Familiarizarea cu dispozitivele digitale și configurarea acestora (smartphone, tabletă, calculator)

Dispozitiv mobil este denumirea generală pentru smartphone-uri și tablete - computere portabile mai mici, mai ușor de transportat și de utilizat decât calculatoarele tradiționale. Smartphone-urile și unele tablete dispun, de asemenea, de capacitățile tradiționale ale telefoanelor mobile, inclusiv apeluri telefonice și mesaje text.

Majoritatea dispozitivelor mobile au camere foto frontale și posterioare. Acestea servesc la realizarea de fotografii și înregistrări video, precum și la realizarea de apeluri telefonice video. Mulți oameni folosesc dispozitivele mobile ca aparat foto principal. Multe dispozitive au, de asemenea, programe de redare de muzică și video.



TERMENI

Smartphone

Combină caracteristici ale telefonului mobil tradițional cu un telefon, care are acces la internet (utilizând Wi-Fi sau date), ecran sensibil la atingere și tastatură virtuală.

Tabletă

Computer portabil cu un ecran sensibil la atingere și o tastatură virtuală. Acestea pot avea și funcții de telefon mobil.

eReader

Utilizat în principal pentru citirea de cărți electronice (eBooks). Poate avea acces limitat la internet pentru librării online și biblioteci.

Apps (Aplicații)

Scurtături care vă oferă acces direct la anumite programe de pe ecranul de pornire, cum ar fi de pe desktop-ul computerului. De exemplu, în loc de a face mai mulți pași pentru a accesa e-mailul dvs. , aplicația de e-mail va vă va duce direct la căsuța de primire (inbox).

CARACTERISTICI IMPORTANTE



TELEFONUL

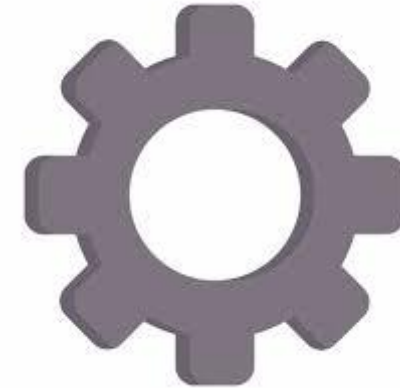
Efectuați apeluri vocale



MESAJE

Trimiteți și primiți mesaje text

CARACTERISTICI IMPORTANTE



APP STORE & GOOGLE PLAY STORE

App Store (Apple) și Google Play Store (Android) sunt locuri unde găsiți mai multe aplicații pentru a le instala pe dispozitivul dvs.

SETTINGS

Găsiți informații despre dispozitiv și aplicații și alegeți setările dvs. specifice pentru dispozitiv (Internet, notificări, și altele)

GESTURI

Dispozitivele mobile sunt foarte interactive și au ecrane tactile. Pentru a utiliza unul dintre ele trebuie să folosiți anumite gesturi ale mâinii pentru a finaliza sarcinile. Acestea pot necesita exercițiu!

ATINGEȚI

Atingeți ecranul în locul dorit pentru a deschide, închide sau selecta ceva.

ATINGEȚI DE DOUĂ ORI

Atingeți rapid cu degetul de două ori în aceeași zonă. Acest lucru va face ca ecranul să se mărească pentru anumite aplicații.



ATINGEȚI ȘI ȚINEȚI APĂSAT

Acest lucru poate deschide funcții suplimentare, cum ar fi mutarea aplicațiilor de pe un ecran pe altul. Acesta este același lucru ca și cum ați utiliza funcția clic dreapta pe un mouse de calculator.

Țineți degetul apăsat ușor pe ecran și deplasați-l în sus, în jos, la stânga și la dreapta în jurul ecranului. Iată cum "defilați" și citiți o pagină web.

GLISAȚI SPRE STÂNGA/DREAPTA

O scurtă periere a degetului pe partea stângă sau partea dreaptă a ecranului. Aceasta schimbă pagina sau imaginea pe care vă aflați, ca și cum ați întoarce paginile unei cărți.

Dispozitivele mobile au tastaturi mici care apar pe ecran atunci când sunt necesare, cum ar fi atunci când atingeți o casetă de text pentru a începe să scrieți. Aceste tastaturi au toate aceleași taste și funcții ca și tastaturile tradiționale, dar sunt mai mici decât cele pe care le aveți pentru computer



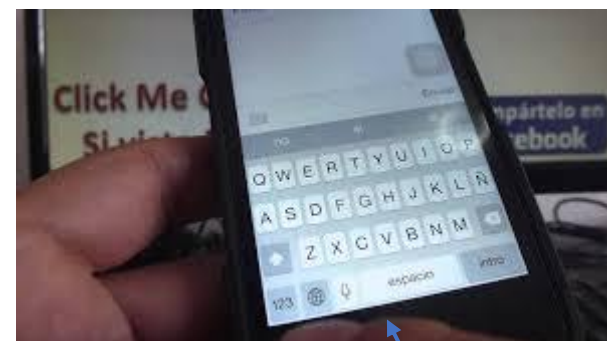
ALFABET

Puteți scrie mesaje



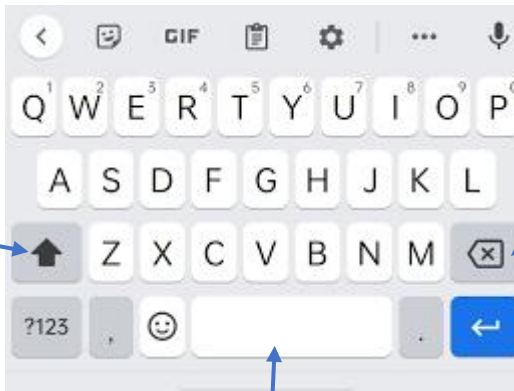
NUMERE

Puteți scrie un număr de telefon sau puteți face calcule



Există, de asemenea, și
microfon pentru
dictare vocală.

SHIFT
Vă oferă schimbul între litere minuscule cu cele majuscule



Backspace
Șterge textul

ENTER
Începe o nouă linie de text

SPACEBAR
Adaugă spațiu între caractere

CONECTAREA LA INTERNET

Există două moduri în care vă puteți conecta la Internet pe dispozitivele mobile



1. WIFI

Puteți folosi o conexiune wireless la internet de mare viteză care utilizează unde radio în loc de cabluri pentru a se conecta. Puteți utiliza o conexiune Wi-Fi disponibilă, fie una privată, fie una publică.

2. MOBIL DATA

Puteți folosi internetul telefonului, pentru a accesa internetul. Aveți de obicei o anumită cantitate de date de utilizat în fiecare lună (2 GB, de exemplu). Puteți efectua un apel telefonic, puteți intra pe internet

DEVICE – URI

Android și **Apple** sunt cele două tipuri majore de dispozitive mobile. **Android** este sistemul de operare (OS) care alimentează diferite dispozitive. Multe companii creează dispozitive mobile care utilizează sistemul de operare Android, astfel încât există multe modele diferite de dispozitive pe care le puteți alege. Vor exista diferențe hardware, cum ar fi aspectul fizic și calitatea camerei foto, precum și diferențe de software, cum ar fi aspectul aplicațiilor. **Apple** utilizează un sistem de operare numit iOS. Există mai puține dispozitive realizate de compania Apple, din care să alegeți dar toate vor avea același aspect general.

Dispozitivul vă va anunța când este timpul să vă actualizați sistemul de operare și este foarte recomandat să faceți acest lucru. Aceste actualizări includ atât modificări de performanță cât și de aspect

Atunci când primiți un nou dispozitiv mobil, fie că este un telefon sau o tabletă, este o idee bună să îl explorați. Familiarizați-vă cu aspectul; ce gesturi trebuie să folosiți; și ce face fiecare aplicație, în special cea de Setări. Astfel, vă veți simți mai confortabil folosind dispozitivul dvs.

ANDROID



Deoarece există mai multe tipuri de Android smartphone-uri pe piață, veți avea nevoie să citiți instrucțiunile care însoțesc dispozitivul dvs. pentru a afla cum să faceți anumite funcții, cum ar fi pornirea sau oprirea acestuia. Cu toate acestea, multe dintre ele vor avea următoarele caracteristici generale. Atunci când vă configurați pentru prima dată dispozitivul dvs. vă va fi solicitat să creați un cont Google - sau să utilizați unul pe care îl aveți deja. Acesta va fi contul dvs. de identitate pe dispozitiv și vă va permite să accesați aplicațiile din magazinul Google Play. Contul Google vă permite să personalizați dispozitivul dvs.

Volum

Control al volumului, inclusiv soneria



Butonul de blocare

Acesta va bloca ecranul și va pune telefonul pe somn, ceea ce înseamnă că va utiliza mai puțină baterie și nu poate fi accesat de către altcineva. Apăsați-l din nou pentru a debloca și treziți telefonul

Apăsați acest buton pentru a reveni la pagina de pornire la ecranul principal. Este posibil ca unele dispozitive să aibă un buton virtual pe ecran în aceeași zonă generală.

Chiar dacă există diferite modele de smartphone-uri Android, vor exista unele similitudini vizuale între ele.



APPLE

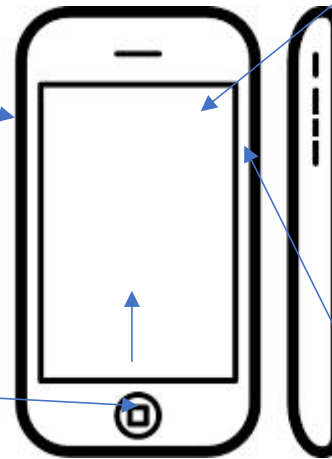


Smartphone-ul Apple se numește iPhone. Atunci când vă configurați pentru prima dată iPhone-ul, vi se cere să creați un cont Apple ID Apple - sau folosiți unul pe care îl aveți deja. Acesta este contul dvs. personal la Apple și este utilizat pentru cumpărături și Cloud de stocare. ID-ul Apple vă permite să vă personalizați dispozitivul

Volum

Controlează volumul sunetului încorporat în difuzoare, inclusiv volumul

Apăsați acest buton pentru a reveni la ecranul principal. Telefoanele iPhone mai noi au buton, în schimb, glisați degetul în sus, pentru a accesa ecranul principal.



Centrul de control

Comenzi rapide pentru programe cum ar fi controlul Wi-Fi, luminozitatea ecranului și accesul la lanternă. Pentru a accesa plasați degetul ușor pe partea superioară a ecranului și trageți-l în jos; pentru iPhone-urile mai vechi, trebuie să plasați degetul în partea de jos a ecranului și trageți-l în sus.

Butonul de blocare

Aceasta va bloca ecranul și va pune telefonul în modul de veghe. Apăsați-l din nou pentru a debloca. Țineți apăsat atât butonul de blocare, cât și butonul de coborâre a volumului în același timp, și faceți același lucru pentru a-l porni din nou.

TABLETA

La fel ca și în cazul smartphone-urilor, există multe tablete diferite din care puteți alege. Dacă vă decideți să alegeți cu un dispozitiv Android, veți constata că fiecare companie are propriul design - ca și în cazul smartphone-urilor. Tabletele Apple, numite iPad, arată la fel ca iPhone-urile și au același design și caracteristici. Puteți chiar să efectuați apeluri telefonice de pe un iPad dacă îl configurați pentru date și apeluri celulare.

MOTIVE PENTRU A CUMPĂRA O TABLETĂ

Ușor și portabil: Sunt bune pentru călătorii și pentru divertisment, deoarece sunt ușor de transportat.

Chiar și în casă, sunt ușor de mutat între camere.

Vă conectați la internet oriunde atâta timp cât aveți internet pe tabletă ca și pe un smartphone

Sunt mai ieftine decât un laptop sau computer de birou.

DE REȚINUT

Tabletele nu sunt prevăzute cu un mouse sau o tastatură fizică;

Dacă nu vă place să folosiți tastatura virtuală, puteți obține un accesoriu separat.

Tabletele nu au porturi externe pentru a utiliza USB-uri; va trebui să folosiți stocarea internă și stocarea în cloud.

Tabletele nu sunt bune pentru sarcini care necesită o mare viteză de procesare, cum ar fi redarea video;

În general, tabletele sunt mai utile pentru internetul de zi cu zi navigarea pe internet, vizionarea de videoclipuri și jocuri.

Tabletele sunt foarte fragile; experții vă recomandă să vă procurați o husă de protecție

COMPUTER - DESKTOP

Calculatoarele desktop au o unitate dreptunghiulară numită turn. Toate componentele hardware interne ale computerului se află în interiorul turnului. Acestea necesită, de obicei, un monitor extern, un mouse și o tastatură. Computerele desktop includ adesea spațiu suplimentar în interiorul turnului pentru extensii și upgrade-uri. Prin urmare, ar putea fi mai profitabil să achiziționați un computer de birou, deoarece acesta poate fi actualizat atunci când este necesar sau când componentele devin învechite.



LAPTOP – NOTEBOOK - NETBOOK

Laptopurile sunt concepute pentru portabilitate. Laptopurile au, de obicei, ecrane între 14 și 18 inci (35 și 45 de centimetri). Clasificate din punct de vedere tehnic ca laptopuri, netbook-urile merită o clasificare proprie, cu diferențe importante față de laptopurile standard. Netbook-urile sunt mai mici, ultraportabile. Netbook-urile cântăresc de obicei aproximativ 1,1 kilograme și sunt cu aproximativ o treime mai mici decât un notebook obișnuit. Netbook-urile îndeplinesc nevoile informatice de bază, dar nu sunt ideale pentru utilizarea intensivă a resurselor informatice, a jocurilor sau a conținutului media. Unul dintre motivele pentru care netbook-urile sunt ieftine în comparație cu laptopurile mari este că, de obicei, componentele lor interne nu sunt la fel de avansate. Acestea au tendința de a oferi mai puțină memorie, un procesor mai lent și un hard disk mai mic.



GHID DE CONFIGURARE SMART PHONE, PENTRU SENIORI

Telefoanele inteligente sunt din ce în ce mai esențiale pentru interacțiunea și comunicarea cu ceilalți. Mai ales atunci când prietenii și rudele dumneavoastră locuiesc la distanță, smartphone-urile joacă un rol important, ajutându-vă să rămâneți în contact cu cei dragi, să faceți schimb de fotografii sau să efectuați apeluri video. Aceste dispozitive de mici dimensiuni pot fi folosite și pentru a căuta rapid și ușor pe internet ceea ce aveți nevoie sau pentru a verifica e-mailurile. Pentru a facilita utilizarea acestor dispozitive moderne, există aplicații care fac smartphone-urile mai accesibile pentru persoanele în vârstă.

Smartphone-uri pentru seniori - Cum să cumpărați cel mai potrivit pentru dvs.

Dacă aveți deja o tabletă cu sistem de operare iOS sau Android, puteți aplica cunoștințele dobândite până acum în timp ce vă folosiți smartphone-ul. Dacă, pe de altă parte, nu aveți cunoștințe prealabile, este recomandabil să întrebați un membru al familiei sau un prieten ce sistem de operare preferă să folosească. În acest fel, veți avea un punct de referință în cazul în care trebuie să puneți întrebări despre anumite funcții.

Atunci când vă alegeți primul smartphone, este adesea mai bine să optați pentru un dispozitiv folosit, nu numai pentru că este mai ieftin de cumpărat, ci și pentru că, în funcție de model, acesta conține deja toate funcțiile importante. Acest lucru vă va permite să vă familiarizați cu lumea telefoanelor inteligente fără a fi nevoit să investiți prea mult timp și bani într-un dispozitiv nou.

În funcție de modelul de smartphone, puteți modifica anumite setări pentru a face telefonul mobil mai accesibil. În funcție de sistemul de operare, setările de care aveți nevoie pot fi denumite în moduri diferite. Prin urmare, vă sfătuim să utilizați funcția de căutare

(lupă) pentru a introduce termeni specifici, cum ar fi "dimensiunea fontului". Mai jos aveți câteva instrucțiuni referitoare la configurarea smartphone-ului:

- ❖ Mărește dimensiunea fontului- puteți modifica dimensiunea textului pentru a-l vedea mai mare pe ecran.
- ❖ Creșterea contrastului- această funcție vă permite să vedeți mai clar textul și imaginile.
- ❖ Creșterea volumului- vă ajută să auziți mai bine semnalele sonore și apelurile.
- ❖ Activați tonul de apel pentru notificări- tonul de apel vă ajută să înțelegeți ce funcții au fost activate (de exemplu, tonuri de taste, blocare sau deblocare a ecranului).
- ❖ Apel de urgență- O combinație de taste sau o pictogramă specifică de pe telefon poate fi utilizată pentru apeluri de urgență sau pentru a apela o persoană de contact în caz de urgență.
- ❖ Funcția de citire cu voce tare- smartphone-ul citește textul afișat pe ecran pentru a facilita citirea de către persoanele cu deficiențe de vedere.
- ❖ Funcția lupă- Cu această funcție este posibilă mărirea unei părți a ecranului prin menținerea apăsată a acesteia pentru a vizualiza mai bine conținutul.
- ❖ Activați asistentul vocal- majoritatea smartphone-urilor moderne sunt echipate cu un asistent vocal pentru a ajuta persoanele în vârstă. Unele dispozitive (de exemplu, becurile inteligente) pot fi, de asemenea, conectate la smartphone și controlate prin comandă vocală. Astfel, vă puteți simplifica viața de zi cu zi prin intermediul tehnologiei.

Pe lângă setările menționate mai sus, multe smartphone-uri oferă și alte funcții foarte utile care le fac mai ușor de utilizat. În cazul în care telefonul mobil nu oferă aceste funcții, ele pot fi adăugate prin instalarea unei aplicații din App Store. Dacă vă este teamă că ceva ar putea merge prost sau că ați putea activa neintenționat anumite funcții, puteți instala "Parental Control" (controlul parental), pe dispozitivul dvs. De obicei, această funcție este deja prezentă pe majoritatea telefoanelor mobile sau poate fi instalată prin intermediul unei aplicații. Controlul parental vă va permite, de exemplu, să controlați anumite setări sau să împiedicați accesul la anumite aplicații.

ÎNTREȚINERE

- ❖ Este important să vă mențineți sistemul de operare actualizat pentru a vă asigura că dispozitivul funcționează la capacitate maximă și eficient.
- ❖ Pentru a vedea dacă aveți actualizări, verificați aplicația Setări.
- ❖ Încărcați dispozitivul atunci când bateria devine foarte descărcată - încărcarea acesteia prea des sau dacă îl țineți la încărcat atunci când nu îl folosiți poate provoca uzura bateriei mai repede.
- ❖ Curățați-vă telefonul mobil, dispozitivul mobil cu o cârpă moale, ca cea pe care o folosiți pentru curățarea ochelarilor.
- ❖ Dacă folosiți un produs de curățare lichid, folosiți un lichid de curățare pentru ochelari și pulverizați-l pe cârpa mai întâi.
- ❖ Nu folosiți niciun detergent care are alcool în el.
- ❖ Pentru că smartphone-urile și tabletele sunt fragile, este o idee bună să aveți o husă pentru ecran pentru acestea.
- ❖ Există multe stiluri diferite pe care le puteți alege și sunt mai puțin costisitoare decât înlocuirea ecranul de sticlă.

SIGURANȚĂ ȘI CONFIDENȚIALITATE

- ❖ Un alt motiv pentru care este important să păstrați sistemul de operare actualizat este faptul că aceste actualizări conțin îmbunătățiri importante în materie de securitate. Dacă dispozitivul dvs. nu este actualizat, poate fi mai ușor de instalat programe malware (virusi)
- ❖ Setati o parolă de securitate sau utilizați criptarea biometrică (scanare facială sau amprentă digitală). Astfel ajuta să vă asigurați că nimeni altcineva nu poate intra cu ușurință în dispozitivul dvs.
- ❖ Unii escroci vor trimite mesaje text, precum și apeluri telefonice și e-mailuri. Nu răspundeți la mesaje decât dacă sunteți sigur de sursa lor.
- ❖ Aveți grijă la aplicațiile pe care le instalați pe dispozitiv. Dacă nu sunt de la o companie pe care o recunoașteți, uitați-vă la recenziile utilizatorilor și luați în considerare reputația aplicației.
- ❖ Fiți atenți la ce informații permiteți aplicațiilor sau site-urilor web să acceseze. Cel mai bine este să oferiți doar ceea ce este necesar
- ❖ Rețele Wi-Fi publice nu sunt la fel de sigure și private precum cele securizate care au nevoie de o parola pentru a le accesa, așa că fiți precaut cu privire la ce sarcini faceți - poate așteptați să vă faceți online banking până când sunteți conectat la o rețea privată.
- ❖ Dispozitivul dvs. mobil poate fi urmărit prin Wi-Fi și Bluetooth - în cazul în care vă îngrijorează, dezactivați-le pe ambele în Setări atunci când nu le folosiți.

CAPITOLUL 2

Familiarizarea cu mediul online și cu utilitățile specifice (cercetare, comunicare, comerț, administrație și stil de viață)

CE PUTEȚI GĂSI ÎN MEDIUL ONLINE

Prelucrarea informațiilor

1. Crearea și actualizarea strategiilor personale de căutare

- ❖ Navigare – este termenul folosit pentru a accesa internetul și pentru a căuta diferite domenii de interes pentru dumneavoastră -, căutare și filtrare de date, de informații și conținut digital (formularea nevoilor de informare, căutarea de date, informații și conținut în mediile digitale, accesarea și navigarea în cadrul acestora).

2. Analiza, interpretarea și evaluarea critică a datelor, informațiilor și conținutului digital

- ❖ Evaluarea datelor, a informațiilor și a conținutului digital (Analizați, comparați și evaluați critic credibilitatea și fiabilitatea surselor de date, informații și conținut digital).

3. Organizarea și prelucrarea datelor într-un mediu structurat

- ❖ Gestionarea datelor, informațiilor și a conținutului digital (Organizarea, stocarea și recuperarea datelor, informațiilor și conținutului în medii digitale).

Comunicare și colaborare

1. Interacțiunea cu tehnologiile digitale (Interacțiunea prin intermediul diferitelor tehnologii digitale și înțelegerea instrumentelor de comunicare cele mai potrivite într-un anumit context).
2. Partajarea cu ajutorul tehnologiilor digitale (Partajarea datelor, informațiilor și conținutului digital cu alte persoane prin intermediul tehnologiilor digitale adecvate. Acționând ca un intermediar, cunoscând practicile adecvate pentru citarea surselor și atribuirea proprietății).
3. Angajarea în cetățenie cu ajutorul tehnologiilor digitale (Participarea la viața socială prin utilizarea serviciilor digitale publice și private. Găsirea de oportunități pentru autodepășire și cetățenie participativă prin intermediul tehnologiilor digitale adecvate).
4. Să colaborați prin intermediul tehnologiilor digitale (să utilizați instrumente și tehnologii pentru procese de colaborare și pentru construcția și crearea de date, resurse și know-how).
5. Netiquette (Cunoașterea normelor de comportament și a know-how-ului pentru utilizarea tehnologiilor digitale și interacțiunea cu mediile digitale. Adaptarea strategiilor de comunicare la publicuri specifice și luarea în considerare a diferențelor culturale și generaționale în mediile digitale).

6. Gestionarea identității digitale (crearea și gestionarea uneia sau mai multor identități digitale, capacitatea de a vă proteja reputația, gestionarea datelor proprii, utilizarea diferitelor instrumente, medii și servicii digitale).

Crearea de conținut

1. Dezvoltarea de conținut digital (Crearea și editarea de conținut digital în diferite formate, exprimarea prin intermediul mijloacelor digitale).
2. Integrarea și reelaborarea conținutului digital (modificarea, rafinarea, îmbunătățirea și integrarea informațiilor și a conținutului în cadrul unui corpus de cunoștințe existent pentru a crea cunoștințe și conținuturi noi, originale și relevante).
3. Drepturi de autor (copyright) și licențe (Înțelegeți cum se aplică drepturile de autor și licențele la datele, informațiile și conținutul digital).

Securitate

1. Protejarea dispozitivelor (Protejați dispozitivele și conținutul digital și înțelegeți riscurile și amenințările prezente în mediile digitale, cunoașteți măsurile de siguranță și securitate și țineți seama în mod corespunzător de fiabilitate și de confidențialitate).
2. Protejarea datelor personale și a vieții private (Protejarea datelor personale și a vieții private în mediile digitale. Să înțelegeți cum să utilizați și să împărtășiți informații personale, protejându-vă în același timp pe sine și pe ceilalți de prejudicii. Să înțelegeți că serviciile digitale au o "politică de confidențialitate").

3. Protejarea sănătății și a bunăstării (Să puteți evita riscurile pentru sănătate și amenințările la adresa bunăstării mentale și fizice atunci când utilizați tehnologiile digitale. Să fiți capabili să vă protejați pe sine și pe ceilalți de posibilele pericole din mediile digitale, cum ar fi hărțuirea cibernetică. Să fiți conștienți de tehnologiile digitale pentru bunăstare și incluziune socială)

Rezolvarea problemelor

1. Rezolvarea problemelor (identificarea problemelor tehnice în utilizarea dispozitivelor și mediilor digitale și rezolvarea).
2. Identificarea nevoilor și a răspunsurilor tehnologice (Evaluarea nevoilor și identificarea, evaluarea, alegerea și utilizarea instrumentelor digitale și a posibilelor răspunsuri tehnologice pentru a le rezolva. Adaptarea și personalizarea mediilor digitale în funcție de nevoile personale, de exemplu, accesibilitate).
3. Utilizarea creativă a tehnologiilor digitale (Utilizați instrumentele și tehnologiile digitale pentru a crea cunoștințe și a inova procesele și produsele. Participarea individuală și colectivă la procese cognitive pentru a înțelege și rezolva probleme conceptuale și situații problematice în medii digitale).
4. Identificarea lacunelor de competență digitală (Înțelegeți unde trebuie să vă îmbunătățiți sau să vă actualizați competențele digitale. Capacitatea de a-i sprijini pe alții în dezvoltarea propriei competențe digitale. Căutarea de oportunități de dezvoltare personală și menținerea la curent cu evoluțiile digitale).

CAPITOLUL 3

Aprofundarea utilizării internetului pentru cercetare și comunicare.

Cum se creează un cont de e-mail, internet conexiune și navigare pe internet.

CREAREA UNUI CONT E-MAIL

În vremurile pe care le trăim, datorită utilizării telefoanelor inteligente și a computerelor, este posibil să se scurteze distanțele fără prea mult efort. Internetul ne permite să ne conectăm cu prietenii și rudele în orice moment și să facem schimb de informații prin intermediul chat-urilor, apelurilor, apelurilor video. Cu toate acestea, multe persoane în vârstă nu profită pe deplin de posibilitățile infinite pe care le oferă internetul pentru a comunica online. Prin urmare, aici veți găsi o prezentare generală a programelor și aplicațiilor pe care le puteți utiliza pentru a păstra legătura cu prietenii și familia și pentru a sta pe internet în căutarea lucrurilor importante pentru dumneavoastră.

Poșta digitală - Cum să primiți și să trimiteți e-mailuri când sunteți seniori

A avea o adresă de e-mail este ca și cum ați avea un loc virtual, unde să primiți și de unde să trimiteți email. Cu o adresă de e-mail, vi se deschid numeroase posibilități. În general, crearea unui cont de e-mail este gratuită pentru mulți furnizori (de exemplu, Outlook, Gmail sau Yahoo). În timpul înregistrării, va trebui să vă alegeți singur adresa de e-mail cu care doriți să fiți contactat. Adresa de e-mail este unică, la fel ca și destinatarul. Dacă adresa de e-mail formată din numele și prenumele dumneavoastră există deja, adăugați cifre sau folosiți un alt nume. De exemplu – dumitruandrei@gmail.com.

Pașii pentru crearea unui cont de email

Să luăm de exemplu - Gmail

- Mergeți la pagina de creare a contului Google
- Urmați pașii afișați pentru configurarea contului.
- Utilizați contul pe care l-ați creat pentru a vă conecta la Gmail.
- Alegeți un nume de utilizator – de exemplu marceldumitru@gmail.com
- Dacă numele este deja folosit, adăugați ceva – de exemplu – marceldumitru123@gmail.com

PĂSTRAREA LEGĂTURII PRIN E-MAIL CU PRIETENII ȘI RUDELE ARE MULTE AVANTAJE

- E-mailurile sunt ușor de redactat atât pe computer, cât și pe smartphone.
- Nu există limite de lungime a textului.
- De asemenea, se pot atașa fotografii sau videoclipuri.



Atenție. Prin e-mail primiți adesea mesaje înșelătoare, numite SPAM. Când găsiți un e-mail de la un expeditor necunoscut și suspect în căsuța dvs. de e-mail, ștergeți-l imediat.

Comunicare online prin apel video

Apelurile video sunt o modalitate excelentă de a păstra legătura cu cei dragi aflați la distanță. Spre deosebire de apelurile normale, apelurile video transmit o imagine video prin intermediul camerei, permițându-vă să vedeți în timp real persoana cu care vorbiți. Multe dispozitive, cum ar fi telefoanele inteligente, laptopurile, computerele și tabletele, au deja un microfon și o cameră încorporate. Dacă aveți un computer vechi, puteți adăuga cu ușurință un microfon și o cameră web. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să mergeți la un magazin specializat și să solicitați aceste echipamente.

Pentru a efectua un apel video, aveți nevoie de două cerințe importante:

- conexiune stabilă la Internet
- aplicație sau un program care vă permite să efectuați un apel video

Dacă nu sunteți sigur care este cel mai bun program pentru un apel video, întrebați-vă familia și prietenii ce programe sau aplicații folosesc ei. Unele dintre cele mai populare canale de comunicare sunt:

Zoom - Puteți utiliza acest program pe computer (și pe laptop), smartphone și tabletă. În versiunea gratuită, puteți comunica cu o singură persoană fără limită de timp, în timp ce de la trei până la 100 de persoane, durata este limitată la 40 de minute.

Skype - Poate fi instalat atât pe computer, cât și pe smartphone sau tabletă. Convorbirea video are o durată nelimitată și poate fi realizată cu până la 50 de persoane.

Facetime - Această aplicație poate fi găsită doar pe smartphone-urile Apple. Cu această funcție, este posibilă apelarea video a prietenilor și rudelor, cu condiția ca aceștia să aibă un smartphone Apple. La conversație pot fi invitați până la 32 de participanți.

WhatsApp - Prin intermediul aplicației de mesagerie WhatsApp, puteți efectua apeluri cu una dintre persoanele de contact sau puteți efectua un apel video de grup cu până la 8 persoane.

Puteți utiliza apelurile video în numeroase scopuri, cum ar fi să vă ajutați nepoții la teme sau să vă jucați împreună de la distanță.

Mesagerie online - Este ușor să discutați online cu familia.

Serviciile de mesagerie instantanee sau chiar și simplele mesaje au devenit acum parte integrantă din viața de zi cu zi a multor oameni. Cu ajutorul unor aplicații pentru smartphone, este într-adevăr posibil să faceți schimb de mesaje gratuit. În acest fel, sunteți mereu în contact cu ceilalți și puteți împărtăși rapid cele mai recente știri și experiențe.

Cea mai populară aplicație de mesagerie în acest moment este WhatsApp. Oricine are un smartphone folosește probabil acest canal de comunicare și numeroasele sale funcții:

- Mesaje text
- Mesaje vocale (mesaje audio care pot fi înregistrate și trimise)
- Chat-uri de grup (de exemplu, un chat pentru întreaga familie)
- Trimiterea de fotografii și videoclipuri
- Trimiterea de imagini animate (denumite GIF)
- Efectuarea de apeluri cu una sau mai multe persoane
- Participarea la apeluri video cu una sau mai multe persoane

Datorită numeroaselor sale avantaje, WhatsApp a devenit cea mai utilizată aplicație de mesagerie în rândul posesorilor de smartphone-uri. Cu toate acestea, este deseori subiect de discuție din cauza criticilor tot mai numeroase cu privire la protecția datelor cu caracter personal. Dacă preferați o alternativă mai sigură la WhatsApp pentru dvs. și contactele dvs. și una care vă poate oferi o protecție mai mare, vă recomandăm următoarele aplicații:

- Threema
- Signal messenger
- Wire
- Session



Pentru o mai mare securitate, nu uitați să instalați în mod regulat cele mai recente actualizări pentru aplicațiile și programele dvs. De asemenea, aveți grijă să blocați solicitările de contact din partea străinilor în aplicația de mesagerie.

REȚELELE SOCIALE – O PREZENTARE GENERALĂ A CANALELOR SOCIALE PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ

Datorită rețelelor de socializare, este posibil să vă conectați și să comunicați virtual cu multe persoane în același timp. Rețelele sociale pot fi definite ca și comunități virtuale, în care oamenii se pot întâlni și își pot face prieteni. Pe aceste platforme se poate partaja conținut precum texte, fotografii și videoclipuri. În funcție de setări, acest conținut este văzut și partajat în întreaga lume sau numai de către prietenii dvs. De obicei, utilizatorii au posibilitatea de a comenta sau de a adăuga o reacție la ceea ce ați postat. Majoritatea rețelelor sociale vă permit, de asemenea, să schimbați mesaje private cu alți utilizatori.

Cele mai populare rețele sociale sunt:

Facebook - Membrii Facebook își pot crea propriul profil cu informații despre ei înșiși și pot publica postări. În grupuri, prin intermediul mesajelor private sau în secțiunile de comentarii de la postări, se poate face schimb de informații cu prietenii, dar și cu alți utilizatori. Astfel, se pot cunoaște alte persoane, se pot urmări persoane sau mărci celebre sau pur și simplu se pot partaja postări cu prietenii.

Instagram - Pe Instagram, membrii împărtășesc în principal fotografii și videoclipuri. Sub postări, alți utilizatori pot comenta sau lăsa un "like". Mesajele private pot fi trimise și pe Instagram. Această aplicație este excelentă pentru a vă inspira, pentru a urmări persoane celebre sau pentru a ține legătura cu prietenii și familia.

TikTok - Această platformă este folosită mai ales de tineri. Pe TikTok, utilizatorii pot crea și publica videoclipuri scurte și amuzante. Este o adevărată sursă de divertisment. Videoclipurile pot fi vizualizate și comentate de alte persoane.

Aderarea la o rețea socială vă oferă posibilitatea de a păstra legătura, în special cu generația tânără, dar și cu toți prietenii și rudele care locuiesc departe. Înscrierea este foarte ușoară și, cu puțină practică, veți ajunge să cunoașteți toate funcțiile diverse. Rețelele sociale sunt, de asemenea, o modalitate de a vă exprima creativitatea și, poate, de a găsi inspirație pentru un nou hobby în sfera digitală.

Internetul oferă într-adevăr o mulțime de modalități de a păstra legătura cu cei dragi. Cu toate acestea, foarte puțini seniori profită de aceste posibilități, care pot nu numai să îmbogățească rutina obișnuită, ci și să fie un colac de salvare împotriva singurătății. Dacă doriți să vă alăturați unei rețele sociale sau să începeți să efectuați apeluri video, cereți ajutorul prietenilor sau al familiei sau căutați pe internet tutoriale video. În cel mai scurt timp, vă puteți simți și dumneavoastră parte a unei mari comunități virtuale.

TEHNOLOGIA ÎN SERVICIUL PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ – CASA INTELIGENTĂ, AUTOMATIZAREA LOCUINȚEI ȘI AMBIENT ASSISTED LIVING

Inovațiile tehnologice ne-au revoluționat literalmente stilul de viață, atât de mult încât este imposibil, mai ales pentru generațiile tinere, să își imagineze viața fără noile dispozitive digitale. Cu toate acestea, beneficiile tehnologiei nu sunt rezervate doar generației tinere. Inovațiile tehnologice pot fi, de fapt, foarte utile și pentru persoanele în vârstă. Tehnologia, de exemplu, oferă o serie de ajutoare zilnice care pot face ca mediul de acasă să fie mai sigur și mai ușor. În acest capitol, prezentăm o selecție a unor ajutoare tehnologice care le permit persoanelor în vârstă să își trăiască viața de zi cu zi și la domiciliu într-un mod mai sigur și mai independent.

Termenul "casă inteligentă" se referă la casele dotate cu tehnologie modernă și sisteme de automatizare a locuinței. Dispozitivele și instalațiile sunt conectate la internet și oferă noi funcții, cum ar fi capacitatea de a comunica cu dumneavoastră sau de a fi operate prin telecomandă sau comandă vocală. Acest lucru înseamnă că aparatele de uz casnic, cum ar fi iluminatul, sistemul de aer condiționat și de

încălzire a unei încăperi, pot fi controlate de la distanță sau pot fi automatizate. Scopul tehnologiilor inteligente este de a îmbunătăți calitatea vieții și de a asigura o mai mare siguranță pentru cei care locuiesc acolo. Combinația tuturor acestor tehnologii poartă numele de domotică, care include toate sistemele și dispozitivele care permit îmbunătățirea confortului și eficienței locuinței.

Ambient Assisted Living (AAL) este o ramură a tehnologiilor inteligente care vizează îmbătrânirea activă și sănătoasă a populației. AAL include toate acele soluții și sisteme de asistență care contribuie la îmbunătățirea mediului de viață și care permit persoanelor în vârstă să ducă o viață activă și autonomă în locuința lor.

Beneficiile locuințelor inteligente și ale asistenței la domiciliu pentru persoanele în vârstă

Noile tehnologii nu numai că ajută la a duce o viață mai plăcută și mai independentă a persoanelor în vârstă, dar oferă și multe alte avantaje:

- Casele inteligente ajută la reducerea consumului de energie. Prin intermediul senzorilor și al proceselor automatizate, aparatele electrocasnice și sistemele de iluminat sunt pornite doar atunci când este cu adevărat necesar.
- Controlul vocal încorporat sau operarea prin intermediul unui smartphone sau al unei tablete economisește timp și facilitează utilizarea dispozitivelor. În plus, controlul vocal permite persoanelor cu dizabilități motorii să opereze și să controleze dispozitivele de la distanță.
- Ajutoare precum aspiratoarele sau mașinile de tuns iarba robotizate se ocupă de treburile casnice și facilitează astfel viața de zi cu zi.
- Dispozitivele inteligente pot fi, de asemenea, gestionate de la distanță. Astfel, puteți verifica dacă toate aparatele electrocasnice sunt oprite sau dacă obloanele sunt coborâte atunci când se întunecă.

- De asemenea, tehnologiile inteligente au multe de oferit în domeniul petrecerii timpului liber și al divertismentului. Televizoarele inteligente cu biblioteci multimedia integrate și sistemele de muzică cu control vocal sunt doar câteva exemple.
- Sistemele de siguranță, cum ar fi senzorii, sistemele de alarmă și de apel de urgență, sporesc siguranța în casă și permit persoanelor în vârstă să solicite ajutor cu ușurință și imediat.
- Cu permisiunea dvs., membrii familiei dvs. pot monitoriza prin intermediul dispozitivelor inteligente cum vă petreceți timpul acasă și pot comunica mai ușor cu dvs.

Casa inteligentă și dispozitivele inteligente utile pentru persoanele în vârstă

În prezent, multe aparate de uz casnic sunt disponibile și în versiunea "inteligentă". Dispozitive precum cuptoarele sau sistemele de iluminat pot fi operate foarte ușor prin intermediul unui smartphone sau al controlului vocal. Vă prezentăm mai jos câteva aparate care vă pot ușura viața de zi cu zi:

- **Sistem de iluminat inteligent:** prin simpla apăsare a unui buton sau printr-o comandă vocală, luminile din diferite încăperi pot fi aprinse și stinse fără a fi nevoie să mergeți la fiecare dintre ele. Senzorii de prezență sau de mișcare permit, de asemenea, ca luminile să se aprindă și să ilumineze calea spre baie pe timp de noapte. Cu acești senzori, va fi mai ușor să vă orientați în întuneric și să preveniți căderile și rănile.
- **Dispozitive de închidere/deschidere a ferestrelor și ușilor:** ferestrele automate și motorizate și obloanele rulante, care se deschid sau se închid prin simpla apăsare a unui buton, oferă mai mult confort și securitate.
- **Termostat de încălzire:** cu ajutorul unui termostat, temperatura dorită a camerei poate fi setată și menținută constantă pe tot parcursul zilei. Acest lucru nu numai că oferă o cameră mai confortabilă, dar economisește și costurile de încălzire.

- **Frigiderul inteligent:** un frigider inteligent conectat la un smartphone poate detecta ce produse alimentare s-au terminat sau au expirat și poate întocmi automat o listă de cumpărături pentru dumneavoastră. Unele modele vă permit chiar să comandați cumpărături de la un supermarket din apropiere din confortul canapelei și să le primiți direct acasă.
- **Cuptor inteligent:** pentru a reduce riscul de incendiu, au fost dezvoltate cuptoare care încălzesc și gătesc alimentele în mod complet automat. De îndată ce mâncarea este gata, cuptorul se oprește singur și trimite o notificare. Dacă nu doriți să treceți la aparate inteligente, puteți conecta senzori la aragazul dumneavoastră. Aceste dispozitive înregistrează mișcările și temperatura și vă avertizează înainte ca mâncarea să se ardă.

O casă mai sigură datorită automatizării locuinței și tehnologiilor inteligente

Pe lângă creșterea confortului în casă, un alt obiectiv cheie al caselor inteligente este creșterea nivelului general de securitate în casă. De fapt, domotica oferă numeroase dispozitive și sisteme, ușor de adaptat la nevoile fiecăruia, care pot asigura o mai mare siguranță în casă și pot chema ajutoare în caz de urgență.

De mare ajutor, mai ales pentru persoanele de o anumită vârstă, sunt sistemele de salvare a vieții. Până acum, aceste dispozitive de asistență la distanță funcționau cu ajutorul unui buton care era activat în caz de urgență. Pe de altă parte, dispozitivele de ultimă generație se bazează pe senzori neintruzivi și pe datele de mișcare pentru a detecta dacă are loc o situație de urgență și, dacă aveți nevoie de ajutor. De asemenea, puteți consolida securitatea locuinței dvs. cu sisteme moderne de alarmă și supraveghere video. Astfel, sunteți protejat împotriva efracțiilor nedorite și puteți vedea cu ușurință cine tocmai a sunat la ușă prin intermediul unei camere externe.

TEHNOLOGIE PENTRU SENIORI- APLICAȚII PENTRU SĂNĂTATE, CEASURI INTELIGENTE, ETC.

Tehnologia inteligentă nu poate, desigur, să neglijeze domeniul sănătății. Există numeroase instrumente tehnologice pentru a urmări mulți parametri vitali și pentru a îmbunătăți starea de bine:

- **Ceasuri inteligente:** ceasurile inteligente sunt capabile să măsoare diverși parametri vitali, cum ar fi tensiunea arterială și condiția fizică. Există, de asemenea, modele care pot trimite aceste valori copiilor sau medicului dumneavoastră de familie și care pot comunica imediat modificările stării dumneavoastră de sănătate și orice anomalii.
- **Aplicații pentru tensiunea arterială:** cu ajutorul unei aplicații de pe smartphone sau tabletă, vă puteți măsura valorile tensiunii arteriale în orice moment și puteți avea o imagine de ansamblu detaliată pe care să o arătați medicului dumneavoastră.
- **Luați-vă medicamentele cu ușurință:** aplicațiile de reamintire sau automatele de pastile vă vor reaminti să vă luați medicamentele.
- **Telemedicină:** prin intermediul instrumentelor de comunicare online, cum ar fi apelurile video, vă puteți consulta medicul direct de la domiciliu. Astfel, puteți economisi drumul dus-întors și puteți evita așteptările lungi.
- **Tehnologia pentru baie:** există, de asemenea, multe ajutoare în domeniul igienei personale. De exemplu, toaletele cu bideu integrat facilitează igiena intimă zilnică, în timp ce uscătoarele de corp cu jet de aer vă ajută să vă uscați după duș.

De la mobilierul inteligent la televizorul inteligent: accesorii utile pentru persoanele în vârstă

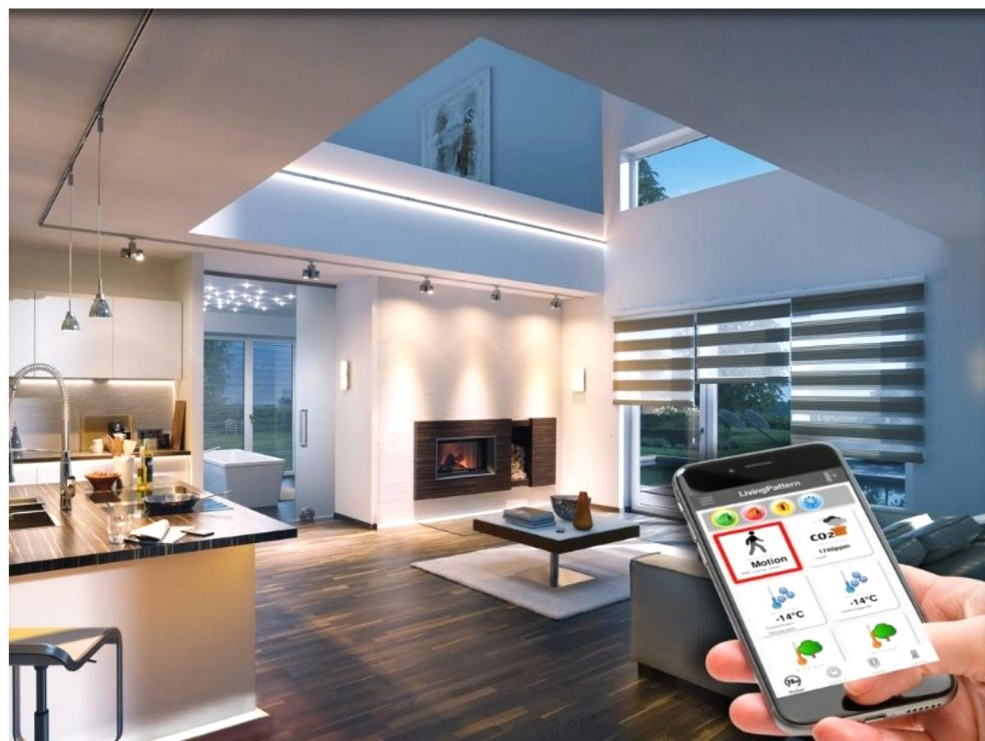
În plus față de dispozitivele și sistemele inteligente pentru casă descrise mai sus, există o serie de alte ajutoare practice de zi cu zi care ușurează viața persoanelor în vârstă:

- **Aparate auditive multifuncționale:** aceste dispozitive inteligente se pot conecta automat la smartphone-uri, televizoare inteligente sau sisteme de muzică și pot face ca sunetul să fie transmis direct la aparatul auditiv.
- **Asistenți vocali:** asistenții vocali, cum ar fi Siri sau Alexa, nu numai că pot acționa dispozitivele inteligente pentru casă prin intermediul controlului vocal, dar vă pot reaminti de întâlnirile importante și vă pot gestiona lista de cumpărături.
- **Mobilier inteligent:** chiar și paturile și fotoliile pot fi echipate cu instrumente tehnologice. De exemplu, există paturi sau fotolii culcate cu sistem de ridicare, care vă ajută să vă ridicați. De asemenea, un afișaj de control al casei inteligente poate fi integrat în cotiera fotoliului.
- **Smart TV:** Dacă televizorul dvs. este conectat la internet, puteți accesa în orice moment colecțiile de filme și seriale TV preferate și vă puteți crea un program personal în funcție de gusturile dvs.
- **Dispozitive de curățare a locuinței:** roboții aspiratori și mașinile de curățat ferestrele vă pot ajuta la treburile casnice. Aceste dispozitive îndeplinesc sarcinile în mod automat și vă ușurează munca. Dacă aveți o grădină, o mașină de tuns iarba robotizată și un sistem de udare automată pot face întreținerea mult mai ușoară.



Tehnologia ajută, de asemenea, la menținerea creierului în formă și la încetinirea îmbătrânirii. De exemplu, aplicația "Lumosity" oferă exerciții diverse și distractive pentru a întări memoria.

Așadar, casele inteligente și asistența la domiciliu ajută multe persoane în vârstă să își păstreze independența și să trăiască liniștite în propria casă. Cu ajutorul controlului vocal, al senzorilor și al camerelor de luat vederi, este posibil să se îmbunătățească calitatea vieții și să se sporească siguranța în casă. Totuși, pentru a putea utiliza toate aceste dispozitive inteligente, aveți nevoie de o conexiune la internet stabilă și fără fir. Dacă sunteți interesat să vă faceți casa mai inteligentă, cel mai bine este să cereți sfatul unui magazin specializat. În acest fel, veți găsi dispozitivele și modelele care se potrivesc cel mai bine nevoilor dumneavoastră.



CAPITOLUL 4

Aprofundarea utilităților internetului pentru comerț, administrație și stil de viață

HOBBY-URI ONLINE. CUM SĂ VĂ PĂSTRAȚI OCUPAT LA BĂTRÂNEȚE

Spre deosebire de generația tânără, persoanele în vârstă folosesc internetul mai ales în scopuri practice, cum ar fi efectuarea de căutări pe Google sau cumpărarea online a ceea ce nu mai este disponibil în magazin. Cu toate acestea, internetul poate oferi mult mai mult, atât adulților, cât și persoanelor în vârstă. În mediul online nu numai că vă puteți extinde orizonturile și cunoștințele, dar vă puteți dezvolta noi hobby-uri, puteți găsi o asociație de voluntariat sau chiar întâlni persoane cu aceleași interese ca și dumneavoastră. Prin urmare, vă prezentăm câteva dintre numeroasele activități pe care le puteți face online.

Divertisment online pentru seniori - videoclipuri și materiale disponibile pe web

Multe persoane în vârstă se bazează pe numeroasele canale de televiziune atunci când caută recreere și divertisment. Puțini dintre cei care folosesc internetul profită de fapt de numeroasele oferte de divertisment mai avansate, cum ar fi podcasturile online sau bibliotecile media. Internetul oferă o gamă foarte largă de posibilități, de asemenea gratuite, care pot fi de interes pentru persoanele în vârstă. Datorită numeroaselor videoclipuri, cărți audio, seriale, documentare sau programe radio disponibile, este posibil să vă ocupați de programele preferate și să le accesați în orice moment.

Iată câteva canale de divertisment pentru persoanele în vârstă care pot fi accesate și gratuit:

Bibliotecile media ale posturilor publice de televiziune.

Aici veți găsi majoritatea filmelor, seriilor și documentarelor difuzate la TV. Programele listate online sunt disponibile în orice moment. Dacă aveți un Smart TV, adică un televizor care se poate conecta la internet, puteți accesa acest conținut direct de pe televizor.

YouTube, platforma video online.

Pe YouTube, orice utilizator conectat la internet poate încărca un videoclip. Aici, pe lângă clipuri din emisiuni TV, veți găsi și videoclipuri de la utilizatori privați pe diverse teme, cum ar fi sport, informații sau chiar videoclipuri instructive (tutoriale).

Platforme de streaming: Netflix, Amazon Prime, etc

De asemenea, pe aceste platforme de streaming, numeroase filme și seriale pot fi accesate și vizionate în orice moment. Cu toate acestea, aceste platforme sunt, de obicei, supuse unei taxe de abonament, dar oferă, de asemenea, mult mai multe opțiuni.

Posturi de radio și podcasturi online

Online puteți asculta un post de radio în orice moment. De exemplu, pe radio.com puteți filtra posturile de radio în funcție de un anumit gen sau temă sau puteți asculta posturile de radio din regiunea dumneavoastră. Există, de asemenea, programe cu plată, cum ar fi Spotify, Apple Music sau Deezer, unde puteți asculta muzică și alege dintr-o gamă largă de genuri.

Dobândiți noi competențe și extindeți cunoștințele online

Internetul este un ocean nesfârșit de informații și posibilități. Pe internet puteți găsi inspirație pentru noi hobby-uri sau sugestii de excursii sau alte activități. De exemplu, puteți profita de tutoriale video gratuite, instrucțiuni și explicații pentru a aborda meșteșugurile, modelajul sau sportul. În acest fel, vă puteți menține corpul și mintea în formă chiar și după pensionare.

Cele mai potrivite platforme și site-uri pentru găsirea de hobby-uri online sunt:

YouTube - Pe această platformă puteți găsi tutoriale video sau puteți urmări videoclipuri ale unor persoane cu aceleași interese ca și dumneavoastră, care prezintă colecții sau analizează diverse materiale.

Pinterest - Pe această rețea de socializare, utilizatorii pot găsi inspirație și pot salva idei și produse pe care le consideră interesante. Datorită cuvintelor-cheie (tag-uri), puteți găsi rapid o mulțime de tutoriale și idei creative.

Bloguri - Căutând pe Google, puteți găsi și bloguri care tratează subiecte specifice. Pe bloguri, autorii își împărtășesc gândurile, dar și recenzii de produse sau instrucțiuni pentru proiecte de bricolaj.

Dacă aveți deja în minte un anumit hobby, puteți să vă inspirați sau să vă dezvoltați mai mult abilitățile datorită internetului. De exemplu, puteți face schimb de sfaturi și idei cu persoane care au aceleași pasiuni ca și dumneavoastră pe un forum online și puteți învăța de la alții. În plus, puteți deveni un jucător activ și puteți crea tutoriale video pentru alți utilizatori care împărtășesc același hobby ca și dumneavoastră.

Dacă sunteți în căutarea unei noi provocări, puteți, de exemplu, să începeți un curs de studiu (inclusiv online) și să vă deschideți din nou mintea către noi orizonturi. Acest lucru vă va ajuta să vă mențineți în formă din punct de vedere mental chiar și la bătrânețe.



FORUMUL VÂRSTEI A TREIA – CUM SĂ SOCIALIZAȚI PE INTERNET

Internetul este un instrument extraordinar. De exemplu, apelurile video și aplicațiile de mesagerie vă permit să rămâneți în permanență în contact cu familia dumneavoastră. Pe internet există, de asemenea, posibilitatea de a vă extinde cercul de cunoștințe și de a cunoaște oameni noi. Site-urile de internet pentru seniori și forumurile pentru seniori vă permit să vă împrieteniți cu persoane care au aceleași interese ca și dumneavoastră și să discutați pe o varietate de subiecte. Aceste site-uri web sunt, de obicei, foarte clar structurate și ușor de utilizat, astfel încât toți utilizatorii pot naviga cu ușurință pe site. În caz de dificultăți, va exista întotdeauna un utilizator experimentat al forumului gata să vă ajute.

O altă modalitate de a cunoaște oameni noi este utilizarea rețelelor de socializare. Rețelele de socializare nu trebuie să fie privite ca un instrument destinat doar tinerilor; dimpotrivă, pot oferi multe și generației mai în vârstă. Pe platforme precum Facebook, vă puteți înscrie în anumite grupuri și vă puteți împărtăși interesele cu utilizatorii. Prin intermediul rețelelor de socializare, puteți, de asemenea, să regăsiți prietenii vechi și să reluați legătura.



Nu vă descurajați când interacționați pe internet. Un sfat este să vă înregistrați într-o rețea socială sau pe un forum și, la început, doar să observați ce se întâmplă. În acest fel, puteți cunoaște dinamica și vă puteți familiariza cu site-ul înainte de a vă implica.

Voluntariat online - Implicarea în asistența socială la bătrânețe

Mulți oameni, odată ajunși la pensie, doresc să facă voluntariat pentru a-și împărtăși cunoștințele și a îmbogăți viețile altora. Pe internet, există mai multe modalități de a găsi o asociație de voluntariat online chiar în zona dumneavoastră:

Când vă înregistrați, puteți evalua în ce zonă ați prefera să lucrați, în funcție de vârstă, de zona în care locuiți și de apropierea locului de muncă de domiciliu. Puteți afla cum să deveniți voluntar și care sunt asociațiile cele mai apropiate de dumneavoastră, căutând pe internet asociații de voluntariat.



La secțiunea de voluntariat puteți găsi o listă de asociații și puteți rafina căutarea în funcție de regiune, cauză socială și beneficiar al activității de voluntariat.

Jocuri online și jocuri pe calculator pentru seniori

Există o mulțime de jocuri de descoperit în lumea digitală. Jocurile pe calculator, aplicațiile pentru smartphone-uri sau tablete și jocurile video pentru console pot fi instalate foarte ușor și, în funcție de joc, au o dinamică foarte ușor de înțeles. Acestea nu sunt utile doar din punct de vedere al divertismentului, ci antrenează memoria și îmbunătățesc coordonarea ochi-mână. Multe jocuri video oferă, de asemenea, posibilitatea de a juca împreună cu alte persoane, de a concura cu alți utilizatori online și de a face echipă cu alți jucători. Unele dintre genurile de jocuri care sunt deosebit de potrivite pentru persoanele în vârstă sunt:

Jocuri de simulare (de exemplu, "Euro Train Simulator" sau "The Sims").

Jocuri de strategie (de exemplu, seria de jocuri "Anno" sau "Cities Skylines").

Jocuri de îndemânare și de memorie (de exemplu, "Sudoku" sau jocuri pentru a găsi obiecte ascunse)

Concluzii

Chiar și pentru persoanele în vârstă, internetul oferă multe oportunități de a interacționa, de a se împrieteni cu oameni noi și de a găsi activități pentru a rămâne activi. Oricât de dificil vi s-ar părea la început să vă alăturați în mod activ lumii digitale, nu vă lăsați doborât și faceți pas cu pas. Online puteți găsi noi hobby-uri, noi surse de inspirație și vă puteți extinde cunoștințele. Acest lucru nu numai că vă va îmbogăți rutina, dar vă va menține și în formă din punct de vedere mental.

CAPITOLUL 5

Securitatea datelor

Introducere

Lumea digitală este plină de surprize și oportunități fantastice, dar nu trebuie să uităm că internetul ascunde și riscuri. Deși avem adesea impresia că internetul este un instrument destinat doar tinerilor, există, dimpotrivă, multe oportunități pe care rețeaua și mediile digitale le pun la dispoziția generației ceva mai în vârstă. În acest capitol vă oferim câteva sfaturi valoroase despre cum să utilizați internetul în siguranță și să profitați la maximum de numeroasele avantaje oferite de lumea online.

Sfaturi pentru navigare online în siguranță

Pentru a profita la maximum de posibilitățile infinite pe care le oferă internetul, este necesar să urmați câteva sfaturi de siguranță de bază:

- ❖ Cumpărați și instalați programe de securitate pentru calculator.
- ❖ Software-ul antivirus vă permite să navigați online în siguranță. Amenințările precum virușii sau troienii sunt detectate de aceste programe și sunt făcute inofensive.
- ❖ Instalați actualizări în mod regulat. Actualizările au rolul de a corecta lacunele de securitate. Atunci când computerul sau un program necesită o actualizare, trebuie să faceți acest lucru cât mai curând posibil.

- ❖ Navigați pe site-uri web criptate. Pentru a recunoaște un site web criptat, verificați pur și simplu dacă adresa de internet începe cu "https". Dacă adresa web conține doar "http", hackerii vă pot intercepta mai ușor datele. Este important să acordați atenție acestui detaliu, mai ales dacă doriți să faceți achiziții online.
- ❖ Nu utilizați rețele publice. Centrele comerciale, barurile și restaurantele oferă adesea o conexiune gratuită la internet. Cu toate acestea, aceste rețele nu sunt, de obicei, criptate și, prin urmare, escrocii vă pot fura cu ușurință datele.
- ❖ Rămâneți anonim. Atunci când navigați pe internet, furnizați numai informațiile absolut necesare. Dacă aveți impresia că un site web nu este demn de încredere, nu introduceți niciun fel de date personale.
- ❖ Nu descărcați fișiere și atașamente din surse necunoscute. Fișierele descărcate pot conține viruși și troieni. Prin urmare, descărcați numai fișiere din surse sigure și demne de încredere. Dacă nu vă simțiți în siguranță, puteți, de asemenea, să scanați fișierul cu programul antivirus înainte de a-l deschide.
- ❖ Protejați-vă rețeaua de acasă. Întotdeauna este mai bine ca routerul Wi-Fi să fie instalat de un profesionist. De obicei, atunci când achiziționați un router, veți primi și o parolă. Din motive de securitate, este întotdeauna recomandabil să o înlocuiți cu o nouă parolă aleasă de dumneavoastră. În acest fel, vă puteți asigura că nimeni nu are acces la rețeaua dvs. de acasă fără permisiunea dvs.



Salvați printre "Favorite" sau "Bookmarks", în funcție de browser, paginile și site-urile pe care le folosiți cel mai des, cum ar fi cele pentru home banking. În acest fel, puteți găsi cu ușurință site-ul pe care îl căutați. În majoritatea browserelor, această funcție este reprezentată de un mic simbol stelută la sfârșitul barei de adrese.

Cum să setați parole sigure pentru conturile dvs.

Parolele vă ajută să vă protejați datele și conturile de pe internet. Din acest motiv, parolele ar trebui să fie cât mai sigure posibil, astfel încât nimeni altcineva să nu aibă acces la informațiile dumneavoastră personale. Mai jos am sintetizat câteva sfaturi pentru stabilirea unor parole sigure și eficiente:

- ❖ Parola trebuie să aibă cel puțin 10 caractere și să conțină o combinație de litere majuscule și minuscule, numere și caractere speciale, cum ar fi !?/%.
- ❖ Nu folosiți întotdeauna aceeași parolă. Găsiți o parolă diferită pentru fiecare cont.
- ❖ Nu dați parola nimănui. Dacă vi se cere să vă furnizați parola prin e-mail sau în timpul unui apel telefonic, nu dați niciodată curs acestor solicitări.
- ❖ Nu vă stocați parolele în browser, ci folosiți gestionari de parole (sau manageri de parole) pentru a vă gestiona și salva toate parolele.



O modalitate foarte bună de a găsi o parolă sigură și ușor de reținut este de a crea acronime pornind de la o propoziție simplă. De exemplu, propoziția: Mă numesc Radu și am 3 copii! devine: mnrsa3c?!

E-mail securizat: cum să vă protejați contul de e-mail

Un cont de e-mail nu este util doar pentru a trimite și a primi e-mailuri, ci este, de asemenea, esențial pentru a proteja majoritatea conturilor de utilizator. Orice persoană care are acces la contul dvs. de e-mail ar putea schimba parolele tuturor celorlalte conturi legate de acesta.

Prin urmare, este esențial să se acorde atenție următoarelor aspecte:

- ❖ Folosiți o parolă mai complexă pentru contul de e-mail. În plus, ar fi de preferat să folosiți autentificarea cu 2 factori pentru conturile dvs. Această metodă trimite un cod de securitate pe smartphone-ul dumneavoastră, de care veți avea nevoie pentru a vă autentifica. Numai cei care au acces atât la parolă, cât și la smartphone se pot conecta și intra în contul dvs.
- ❖ Atunci când primiți un e-mail neașteptat, trebuie să verificați mai întâi de la cine provine mesajul și adresa de e-mail a expeditorului. Verificați formula de deschidere a e-mailului și dacă există erori în text. Toate aceste indicii vă vor ajuta să înțelegeți dacă e-mailul provine de la un expeditor de încredere sau nu.
- ❖ Dacă primiți un e-mail de la un expeditor nesigur, nu faceți în niciun caz clic pe linkurile din mesaj și nu descărcați niciun atașament. Mesajele spam sunt de obicei trimise de la adrese de e-mail criptice, care constau într-o combinație de numere și litere și/sau textul mesajului conține erori și nu este foarte serios.
- ❖ În cazul în care în dosarul de e-mailuri primite se află un e-mail suspect care conține un atașament, nu trebuie să faceți clic pe fișier sau să îl descărcați. Atașamentele pot ascunde, de fapt, programe malware. Prin urmare, deschideți doar atașamentele de la expeditori în care aveți încredere.
- ❖ Dacă vi se cere prin e-mail să vă schimbați parola, să dezvăluiți date sensibile sau să efectuați tranzacții, ignorați aceste solicitări. Furnizorii de încredere și băncile nu solicită astfel de informații prin e-mail.

Protejarea vieții private și a datelor personale pe rețelele de socializare

Mediile sociale contribuie, de asemenea, la viața de zi cu zi a multor persoane în vârstă. Pentru a vă asigura că puteți naviga și comunica în siguranță cu prietenii și pe aceste platforme, trebuie să vă luați măsurile de precauție adecvate:

- ❖ Aveți grijă cu datele dumneavoastră. Pe rețelele de socializare, utilizatorii au posibilitatea de a se prezenta și de a-și construi identitatea. Cu toate acestea, trebuie să ne gândim cu atenție la informațiile personale pe care dorim să le dezvăluim.
- ❖ Recunoașteți profilurile false. Acceptați doar cererile de prietenie de la persoane pe care le cunoașteți. Uneori, din păcate, hackerii și escrocii creează profiluri false pentru a vă fura datele. Atunci când acceptați o cerere de prietenie, verificați întotdeauna profilul cu atenție și căutați orice neconcordanță.
- ❖ Modificați setările de confidențialitate. Configurați-vă conturile de social media astfel încât doar prietenii și adeptii (adică persoanele care vă urmăresc) să poată vedea conținutul pe care îl postați și să vă trimită mesaje.
- ❖ Gândiți-vă înainte de a împărtăși. Mesajele, comentariile, fotografiile publicate și apartenența la grupuri pot oferi multe informații despre dumneavoastră. De aceea, este întotdeauna mai bine să vă gândiți de două ori înainte de a deveni un utilizator activ al rețelelor sociale. De asemenea, în cazul fotografiilor, trebuie să aveți grijă să nu încălcați drepturile de autor sau viața privată a persoanelor reprezentate.
- ❖ Verificați cu atenție mesajele și postările. Fiți întotdeauna foarte atenți pe rețelele de socializare și nu aveți încredere în fiecare mesaj sau postare pe care o vedeți. Mulți utilizatori publică știri false.
- ❖ Nu postați pe rețelele de socializare informații despre vacanțele și călătoriile dumneavoastră. Aceste informații ar putea cădea în mâini greșite și o persoană rău intenționată ar putea profita de absența dumneavoastră.

Cumpărături online: cum să cumpărați în siguranță pe Internet când sunteți seniori

Cumpărăturile online în rândul generației tinere sunt acum la ordinea zilei, dar cei care pot beneficia cu adevărat de toate avantajele cumpărăturilor online sunt persoanele în vârstă. Pentru a evita să vă confrunțați cu orice înșelăciune în jungla de oferte de pe internet, este foarte important să cumpărați numai de pe site-uri de încredere. În acest capitol vă vom oferi câteva sfaturi despre cum să recunoașteți un magazin online de încredere și cum să plătiți în siguranță online. Pe lângă comerțul electronic, vom discuta și despre cum să rezervați o călătorie online în siguranță.

Cumpărături online în siguranță: sfaturi pentru cumpărături online

Pentru a nu cădea în capcana unor escrocherii în timp ce faceți cumpărături, iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să cumpărați în siguranță pe internet:

- ❖ Sigiliul de verificare și certificatele: sigiliile de calitate de la organizațiile de inspecție și securitate sunt dovada că aveți de-a face cu un magazin online de încredere. În cazul unui sigiliu autentic, dacă faceți clic pe acesta, se va deschide o fereastră în care puteți verifica dacă sigiliul este valabil. Pe pagina corpului de control, puteți verifica, de asemenea, dacă numele comerciantului cu amănuntul se află pe ea.
- ❖ Verificați recenziile: citiți recenziile produselor sau experiențele altor cumpărători. De exemplu, introduceți în motorul de căutare "experiențe nume magazin" sau "nume magazin de încredere": dacă experiențele sunt în mare parte negative, evitați să cumpărați de pe acel site.

- ❖ Costuri de expediere și returnuri: informați-vă în prealabil cu privire la costurile de expediere și condițiile vamale, la taxele de rambursare sau chiar la posibilitatea de a returna sau de a anula o comandă.
- ❖ Originea magazinului: verificați informațiile despre furnizor în secțiunea "Note legale". Magazinele care operează în străinătate nu sunt nesigure, însă locația afectează drepturile și protecția consumatorilor.

Plăți online sigure:

- ❖ Evitați să utilizați metode de plată care vă obligă să plătiți înainte de a primi bunurile în magazinele în care nu ați cumpărat încă.
- ❖ Prelucrarea datelor: plățile online necesită informații foarte sensibile despre utilizator. Prin urmare, introduceți datele dvs. numai pe site-uri web cu transmitere criptată a datelor. Puteți recunoaște un site securizat după adresa de internet care începe cu "https://".
- ❖ Nu faceți cumpărături online în rețele publice: dacă doriți să faceți cumpărături online în siguranță, folosiți rețeaua privată de internet. În cazul unei conexiuni WLAN publice, securitatea datelor nu este garantată.
- ❖ Parole sigure: Chiar și pentru conturile din magazinele online, setați o parolă complexă și sigură, pe care numai dumneavoastră o cunoașteți.

Cum recunoaștem site-urile online de încredere?

Înainte de a vă decide să faceți o achiziție, ar trebui să verificați site-ul web și să acordați atenție următoarelor caracteristici:

- ❖ Secțiunea "note juridice" sau "informații juridice" este cuprinzătoare și include:
 - ✓ Numele companiei
 - ✓ Adresa poștală (nu o căsuță poștală)
 - ✓ Numele persoanei (persoanelor) responsabile de conținut și/sau de protecția datelor
 - ✓ Numărul de TVA

✓ Informații de contact prin telefon/fax și/sau e-mail

- ❖ Magazinul online respectă orientările legale privind protecția datelor.
- ❖ Magazinul online vă trimite o confirmare a comenzii dumneavoastră.
- ❖ Site-ul web oferă informații cu privire la dreptul de retragere.
- ❖ Un magazin online de încredere este transparent în ceea ce privește transportul și livrarea (opțiuni și costuri).
- ❖ Datele introduse sunt utilizate doar pentru a procesa cererea dumneavoastră și nu sunt transmise unor terțe părți.
- ❖ Termenii și condițiile generale sunt disponibile și ușor de găsit pe site.
- ❖ Site-ul web al magazinului dispune de criptare securizată ("https://").



Sfat: Asigurați-vă că numele adresei web ('https://www.nomeshop...') corespunde cu numele companiei. Dacă sunteți direcționat automat către o altă pagină, părăsiți imediat site-ul.

- ❖ Recenziile false pot fi recunoscute prin formulări prea pozitive, care sună aproape promoționale, sau prin faptul că pe un site au fost scrise numeroase recenzii pozitive pentru un produs într-un interval de timp foarte scurt.

Cumpărături online - Prezentare generală a metodelor de plată sigure

În funcție de magazinul online pe care vă bazați pentru cumpărături, opțiunile de plată pot fi ușor diferite. Pentru a vă ajuta să evaluați care este cea mai bună opțiune de plată pentru dvs., vă explicăm mai jos care sunt cele mai comune metode de plată pe internet și descriem avantajele și dezavantajele acestora.

Cumpărarea cu plată amânată

La cumpărarea cu plată amânată, vânzătorul trimite bunurile clientului, care plătește doar după ce primește bunurile. Totuși nu toate companiile acceptă această modalitate de plată.

Avantaje:

- ✓ Nu este nevoie să se furnizeze date bancare pe internet
- ✓ Se poate verifica achiziția înainte de a plăti
- ✓ În cazul în care bunurile sunt returnate, cumpărătorul nu trebuie să aștepte o rambursare.

În numerar la livrare

În cazul plății ramburs, cumpărătorii nu trebuie să plătească online, ci direct la curier la livrare. Această opțiune poate avea un cost suplimentar.

Avantaje:

- ✓ Clientul nu trebuie să plătească înainte de a primi bunurile
- ✓ Bunurile sunt expediate imediat, deoarece nu trebuie să se aștepte primirea plății mai întâi.

Dezavantaje:

- ✓ Costurile suplimentare pentru plata ramburs pot fi mai mari decât pentru transportul normal.

Plata prin debit direct

În cazul comenzii prin debit direct, cumpărătorul autorizează vânzătorul să debiteze suma direct din contul său bancar.

Avantaje:

- ✓ Operare foarte simplă pentru cumpărător
- ✓ Datele bancare pot fi salvate pentru comenzi ulterioare

Dezavantaje:

- ✓ Datele bancare sunt introduse online
- ✓ Protecția datelor se află în mâinile vânzătorului

Plata online prin card de credit

Cardurile de credit au un plafon lunar de cheltuieli. Cumpărăturile efectuate cu cardul de credit nu sunt debitate imediat, ci sunt deduse din contul bancar al titularului de card în luna următoare.

Avantaje:

- ✓ Circuite de plată acceptate la nivel internațional
- ✓ Clientul poate revoca plata

Dezavantaje:

- ✓ Deoarece extrasul de cont este vizibil cu întârziere, clienții pot pierde urma cheltuielilor lor.
- ✓ Numerele cardurilor de credit pot fi furate și cardurile pot fi folosite fără acordul proprietarului.

Plata cu PayPal

Plata prin PayPal necesită deschiderea unui cont PayPal. Acesta acționează ca un intermediar, procesând achiziția fără a transmite informațiile de plată ale cumpărătorului către vânzător.

Avantaje:

- ✓ Protejează cumpărătorul în cazul unor probleme cu bunurile sau în cazul retururilor.
- ✓ Datele bancare nu sunt dezvăluite vânzătorului

Dezavantaje:

- ✓ Clienții PayPal primesc deseori mailuri SPAM, al căror scop este de a extorca datele de acces la PayPal ale utilizatorului.

Plata cu un card preplătit

Cardurile preplătite sunt unul dintre cele mai utilizate instrumente de plată pentru care nu este necesar să aveți un cont bancar sau poștal.

Avantaje:

- ✓ Poate fi utilizat în multe magazine online
- ✓ Risc de fraudă limitat la suma preîncărcată pe card

Dezavantaje:

- ✓ Costuri pentru emiterea și reîncărcarea cardurilor
- ✓ Gigantul comerțului electronic Amazon oferă, de asemenea, propriul serviciu de plată numit Amazon Pay. Clienții pot stoca datele de plată în contul lor Amazon pentru a plăti vânzătorii fără a împărtăși informațiile lor de plată. Această metodă este practică și sigură pentru mulți clienți Amazon, însă oferă platformei informații despre comportamentul și obiceiurile de cumpărare ale utilizatorilor online.

Rezervarea unei călătorii în siguranță

Pe lângă rezervarea prin intermediul unei agenții, mulți oameni se bazează din ce în ce mai mult pe internet pentru a rezerva călătorii și vacanțe. Cu ajutorul sfaturilor noastre, puteți recunoaște cu ușurință ofertele fiabile pentru călătoriile dumneavoastră și știți cum să vă protejați de riscuri.

Anunțul oferă toate detaliile călătoriei, inclusiv:

- ✓ Destinație
- ✓ Tipul de cazare și mâncare
- ✓ Itinerar
- ✓ Mijloace de transport
- ✓ Prețul călătoriei
- ✓ Informații privind cerințele: pașaport, viză sau vaccinuri obligatorii

Anunțul indică cine este operatorul turistic sau agentul de turism, astfel încât să știți cine este responsabil pentru orice erori, insolvențe sau probleme. Următoarele detalii trebuie să fie vizibile în anunț

- ✓ Numele organizatorului
- ✓ Forma juridică a societății (de exemplu, SRL)
- ✓ Numărul de TVA
- ✓ Numele agentului autorizat
- ✓ Adresa de contact (telefon, fax sau e-mail)

- ❖ Secțiunea cu „note juridice” este completă și detaliată.
- ❖ Termenii și condițiile generale sunt disponibile pe site-ul online.
- ❖ Site-ul web are o secțiune privind confidențialitatea, stocarea, utilizarea și prelucrarea datelor.
- ❖ În cazul pachetelor de călătorie, trebuie să primiți certificatul de asigurare prin care tur operatorul dovedește că este asigurat în caz de faliment sau insolvență.

- ❖ Opțiunile de contact sunt oferite și în limba dvs. maternă.
- ❖ Procesul și etapele individuale de rezervare sunt clare.
- ❖ Puteți alege între mai multe metode de plată sigure (de exemplu, card de credit sau debit direct).
- ❖ Intrările de preț sunt distincte și transparente. Este clar care sunt costurile care provin din taxe, taxe de anulare sau de reprogramare și pentru servicii suplimentare. Acordați o atenție deosebită serviciilor suplimentare preselectate, pentru care există taxe suplimentare, și analizați cu atenție ce opțiuni doriți să selectați.



Sfat: Înainte de a face rezervarea, căutați pe forumuri sau pe portalurile de călătorie online experiențe și recenzii scrise de alți utilizatori despre agenția de turism sau operatorul turistic și despre cazare. Acest lucru vă va da timp să vă răzgândiți în cazul în care au existat probleme în trecut.

Concluzii

Cumpărăturile online au schimbat obiceiurile de cumpărături ale multor oameni: indiferent de orele de deschidere ale magazinelor, acum este posibil să navigați printre diferitele oferte ale magazinelor, să comparați produsele și să cumpărați direct de acasă. Pentru a evita dezamăgirile atunci când faceți cumpărături sau rezervați călătorii online, este important să vă bazați pe magazine sigure. Prin urmare, înainte de a cumpăra, faceți cercetări amănunțite despre comercianți și verificați site-urile web pentru a vă asigura că acestea au toate cerințele care fac ca un site să fie cu adevărat demn de încredere.

Servicii bancare la domiciliu pentru persoanele în vârstă

Utilizarea serviciilor bancare online vă permite să efectuați foarte ușor tranzacțiile bancare direct de acasă și, în același timp, să vă supravegheați finanțele. Accesul la contul dvs. este disponibil în orice moment, indiferent când este deschisă banca, și nici măcar nu trebuie să mergeți la sucursală și să așteptați să vă vină rândul. Acest lucru nu înseamnă, însă, că nu puteți beneficia de sfaturile băncii. Cu toate acestea, generațiile mai mature sunt reticente la ideea de a face operațiuni bancare online. Prin urmare, în acest capitol, dorim să vă explicăm cum funcționează serviciile bancare online și de ce avantaje vă puteți bucura în fiecare zi.

Ce este home banking?

Termenul "home banking" se referă la posibilitatea de a gestiona propriul cont bancar prin intermediul internetului. Tranzacțiile bancare sunt efectuate electronic cu ajutorul calculatoarelor, al telefoanelor inteligente și al altor dispozitive mobile. Serviciile bancare pot fi utilizate prin intermediul browserului sau prin intermediul unor programe sau aplicații specifice băncii proprii.



Sfat. Unele bănci oferă pe site-ul lor o serie de tutoriale video care explică modul de utilizare a serviciilor bancare online. De asemenea, puteți utiliza funcția „căutare” (lupă) pentru a găsi mai ușor anumite tranzacții sau mișcări. În caz contrar, cereți consilierului bancar să vă explice cum să efectuați operațiunile de bază.

Care sunt avantajele home banking-ului pentru persoanele în vârstă?

Serviciile bancare online facilitează operațiunile bancare și vă permit să vă supravegheați în permanență finanțele. Acest lucru înseamnă că vă puteți accesa contul 24 de ore din 24 de pe PC sau de pe dispozitive mobile, cum ar fi smartphone-uri și tablete, și puteți efectua de acasă toate acele tranzacții pentru care în mod normal ar trebui să mergeți la sucursală.

Iată o listă a tuturor avantajelor pe care vi le oferă serviciile bancare online:

- ✓ Aveți acces la contul dvs. direct de acasă, în mod convenabil și indiferent de locul în care vă aflați.
- ✓ Accesul la contul online nu depinde de orele de deschidere ale sucursalei.
- ✓ Acesta vă permite să aveți o imagine de ansamblu a tuturor tranzacțiilor dumneavoastră.
- ✓ Serviciile bancare online moderne garantează standarde înalte de securitate.
- ✓ Home banking-ul vă economisește timp, deoarece nu este necesar să mergeți la bancă.
- ✓ Multe bănci oferă servicii bancare online facilitate pentru persoanele cu deficiențe de vedere, permițându-le acestora să ajusteze dimensiunea fontului, contrastul și, de asemenea, oferind o navigare mai clară a paginilor.
- ✓ Serviciile bancare online le permit persoanelor cu mobilitate redusă să continue să efectueze tranzacții în mod independent și autonom.

Cu toate acestea, serviciile bancare online nu înseamnă că nu aveți acces la serviciul de consultanță al băncii. Atât în programele, cât și în aplicațiile pentru serviciile bancare online, puteți găsi cu ușurință opțiuni de contact direct cu consilierul bancar sau o linie de servicii pentru clienți la care puteți apela pentru a vă clarifica îndoielile sau pentru a pune întrebări.

Cum funcționează home banking-ul?

Serviciile bancare online vă permit să vă accesați contul din confortul casei dumneavoastră. După ce vă conectați, aveți o imagine de ansamblu a soldului contului dumneavoastră și a celor mai recente tranzacții de intrare și ieșire. Puteți, de asemenea, să efectuați transferuri, să stabiliți un ordin permanent sau să primiți extrasul de cont: exact ca la bancă.

Pentru a beneficia de numeroasele avantaje ale serviciilor bancare online, trebuie să faceți câțiva pași preliminari.

Înregistrare pentru online banking

- ❖ Adresați-vă băncii dvs. pentru servicii bancare online. În primul rând, trebuie să vă înregistrați la banca dvs. și să solicitați serviciile bancare online. Acest lucru se poate face, de obicei, fie la sucursala dumneavoastră, fie pe site-ul băncii. Veți primi apoi prin poștă sau direct în persoană datele de care aveți nevoie pentru a vă accesa contul online.
- ❖ Utilizați datele de conectare pentru a vă înregistra. Datele de acces includ, în general, un nume de utilizator și un cod (PIN) sau o parolă. Puteți utiliza aceste date pentru a vă autentifica prima dată, după care puteți schimba PIN-ul sau parola în setările contului. Faceți acest lucru cât mai curând posibil și stabiliți o parolă sigură.
- ❖ Accesați contul dvs. online. Pentru a utiliza serviciile bancare online, vă puteți conecta la site-ul web al băncii dumneavoastră. De asemenea, multe bănci oferă o aplicație de home banking pe care o puteți accesa prin intermediul smartphone-ului sau al tabletei.

După ce v-ați înregistrat, vă puteți accesa contul direct online. Funcțiile disponibile pe internet variază de la o bancă la alta. În general, aveți la dispoziție aceleași funcții ca la bancă:

- ❖ Verificați soldul contului dvs.
- ❖ Vizualizați tranzacțiile de intrare și de ieșire

- ❖ Efectuați transferuri
- ❖ Plătiți facturi sau reîncărcați telefonul mobil
- ❖ Introduceți un ordin de plată permanent
- ❖ Primiți extrasele de cont



În cazul în care primiți un e-mail în care vi se solicită informații sensibile, cum ar fi numărul cardului, codul PIN sau datele de acces, nu divulgați aceste date în niciun caz. Banca dumneavoastră nu vă va solicita niciodată datele dumneavoastră prin e-mail sau telefonic. Chiar dacă e-mailul poate părea "oficial", este vorba de o fraudă sau de un mesaj SPAM. Prin urmare, ștergeți aceste e-mailuri. Dacă nu sunteți sigur, contactați banca dumneavoastră în orice moment.

Efectuarea unei tranzacții bancare cu ajutorul codului OTP

Pe lângă codul PIN pentru a vă identifica, aveți nevoie de un al doilea cod pentru tranzacțiile bancare online: codul OTP, al cărui acronim înseamnă "One Time Password". Aceasta funcționează ca o „semnătură electronică” prin care autorizați operațiunile și tranzacțiile online. OTP este o parolă, de unică folosință, care este generată aleatoriu înainte de fiecare tranzacție bancară pentru a asigura o mai mare securitate. Acesta este motivul pentru care se solicită un nou cod de fiecare dată înainte de a confirma o tranzacție bancară online.

În trecut, băncile distribuiau un card de hârtie sau o listă numerotată care conținea diverse coduri. Astăzi, însă, aceste parole temporare sunt prevăzute cu proceduri noi, mai sigure, care permit solicitarea unui cod diferit pentru fiecare comandă. Iată o listă a celor mai frecvente metode de obținere a unui cod OTP:

- ✚ **SMS:** prin această procedură, codul OTP vă este trimis printr-un mesaj direct la numărul de telefon mobil înregistrat.
- ✚ **Token:** acesta este un mic dispozitiv electronic cu afișaj și conectat la contul dumneavoastră. În timpul unei plăți sau al unui transfer, este suficient să apăsați butonul de pe dispozitiv pentru a genera o parolă care va fi introdusă pe site pentru a autoriza operațiunea. Cu toate acestea, aceste dispozitive sunt pe cale de dispariție, fiind înlocuite treptat de cele digitale.
- ✚ **Aplicație:** în acest caz, codul OTP este obținut printr-o aplicație specifică a băncii, care trebuie instalată pe smartphone-ul dvs. Odată activată, aplicația generează un nou cod pentru fiecare tranzacție bancară. Unele aplicații vă cer să încadrați codul QR al tranzacției pe care o efectuați pentru ca codul OTP să fie generat. Unele bănci, în locul codului OTP, utilizează un cod PIN personal, pe care titularul îl poate alege în mod liber, pentru a confirma tranzacțiile. Totuși, aceasta este o parolă statică și, prin urmare, mai vulnerabilă. Codul OTP, pe de altă parte, garantează o securitate maximă: chiar dacă este interceptat, nu poate fi reutilizat, deoarece nu ar mai fi valabil a doua oară.

Utilizați dispozitive diferite pentru a genera codul OTP pentru serviciile bancare online. Dacă folosiți procedura prin SMS sau prin aplicație, asigurați-vă că aplicația care generează codul sau numărul de telefon mobil aparține unui alt dispozitiv decât cel utilizat pentru operațiuni bancare. În acest fel, chiar dacă vă pierdeți smartphone-ul sau dacă acesta este furat, nimeni nu vă poate accesa contul.

Cât de sigure sunt serviciile bancare online?

Utilizarea serviciilor bancare online este foarte simplă și convenabilă. Cu toate acestea, această simplificare a anumitor activități zilnice nu ar trebui să vă facă să coborâți garda atunci când vine vorba de securitate. Într-adevăr, este esențial ca detaliile bancare și datele dumneavoastră personale să fie protejate în timpul tranzacțiilor online. Pentru a vă proteja smartphone-ul sau computerul de fraudă, urmați aceste sfaturi de securitate de bază:

- ✚ Utilizați un program antivirus.
- ✚ Actualizați-vă software-ul pentru a remedia orice problemă de securitate.
- ✚ Asigurați-vă că navigați numai pe site-uri web cu o conexiune securizată ("https" la începutul adresei de internet).
- ✚ Activați protecția anti-phishing pentru a bloca imediat site-urile suspecte.
- ✚ Alegeți o parolă eficientă și sigură, pe care numai dumneavoastră o cunoașteți.

Sfaturi pentru utilizarea în siguranță a serviciilor bancare pe internet

- Nu dați niciodată datele dumneavoastră personale sau codul OTP nimănui. Chiar dacă solicitarea pare să vină de la un oficial, nu uitați că banca dumneavoastră nu vă va cere niciodată să le furnizați datele de acces sau codurile de tranzacție.
- WLAN-urile publice nu sunt criptate, ceea ce înseamnă că datele dvs. bancare pot fi interceptate și manipulate. Prin urmare, folosiți propria rețea privată pentru operațiunile bancare online.
- Nu utilizați dispozitivele altor persoane pentru a vă accesa contul, deoarece nu se poate exclude posibilitatea ca datele dvs. să fie înregistrate și reutilizate.
- După ce ați finalizat operațiunile bancare, deconectați-vă (log off) din fereastra aplicației sau a browserului. Astfel, veți fi sigur că ați întrerupt conexiunea cu banca dumneavoastră online.
- Stabiliți un plafon de plată, adică o limită a sumei de bani pe care o puteți transfera în fiecare zi. În cazul în care un escroc vă accesează contul în ciuda tuturor măsurilor de precauție, puteți cel puțin limita fraudă.
- Dacă vi se fură date sensibile sau dacă observați o activitate suspectă în contul dumneavoastră, blocați imediat accesul la contul dumneavoastră online. În acest scop, apelați numărul de telefon furnizat de emitent sau de circuit pentru a bloca cardul și raportați autorităților competente.

Concluzii

Serviciile bancare online vă permit să efectuați tranzacții bancare rapid și ușor și să vă supravegheați în permanență veniturile și cheltuielile, indiferent de ora din zi sau de locul în care vă aflați. Datorită numeroaselor măsuri de precauție, în prezent este garantat un standard ridicat de securitate și pentru serviciile bancare electronice. Dacă doriți să începeți să utilizați serviciile bancare online, puteți obține date de acces și mai multe informații de la banca pe care o alegeți.

Securitatea smartphone-urilor: setări de securitate și sfaturi pentru seniori

Telefoanele inteligente sunt întotdeauna conectate la internet, fie prin intermediul rețelei Wi-Fi de acasă, fie prin intermediul unei conexiuni de date plătite. Prin urmare, telefonul mobil face în mod constant schimb de date. Pentru ca acest lucru să nu devină o sursă de risc și pentru a evita ca persoane străine să vă acceseze datele sau parolele, de exemplu, puteți urma aceste sfaturi pentru a vă face dispozitivul mai sigur:

Codul PIN pentru cartela SIM: atunci când primiți cartela SIM de la furnizorul de telefonie mobilă, aceasta este de obicei protejată de un cod PIN. Țineți minte acest cod, deoarece vi se va cere de fiecare dată când porniți telefonul.

Setați blocarea ecranului: atunci când nu utilizați dispozitivul, ecranul se oprește. Pentru a vă asigura că numai dvs. puteți accesa telefonul, setați blocarea ecranului. Pentru a face acest lucru, puteți utiliza recunoașterea facială, amprenta digitală sau introduceți un cod PIN.

Efectuați actualizări: dacă smartphone-ul dvs. vă cere să fiți actualizat, efectuați actualizările. Actualizările îmbunătățesc securitatea dispozitivului dumneavoastră.

Nu deschideți linkuri: dacă un expeditor necunoscut vă trimite o adresă de internet (numită și "link"), nu trebuie să o deschideți, deoarece aceasta ar putea ascunde programe malware (sau un virus).

Nu folosiți rețele Wi-Fi publice: încercați să nu folosiți rețele publice, deoarece în aceste rețele (de exemplu, în cafenele sau centre comerciale) datele dumneavoastră ar putea fi interceptate.

Concluzii

Deși ecranul unui smartphone poate părea complicat la prima vedere, există câteva trucuri și setări simple care pot face ca utilizarea acestuia să fie mai accesibilă chiar și pentru cei mai puțin tineri și pricepuți la tehnologie. Nu vă fie teamă să vă rugați prietenii sau familia să vă ajute cu setările sau să clarificați orice îndoieli care apar. Odată problema rezolvată, veți putea să vă folosiți dispozitivul cu mai multă încredere și autonomie completă. Cu timpul, veți deveni un adevărat expert, veți căpăta mai multă încredere.

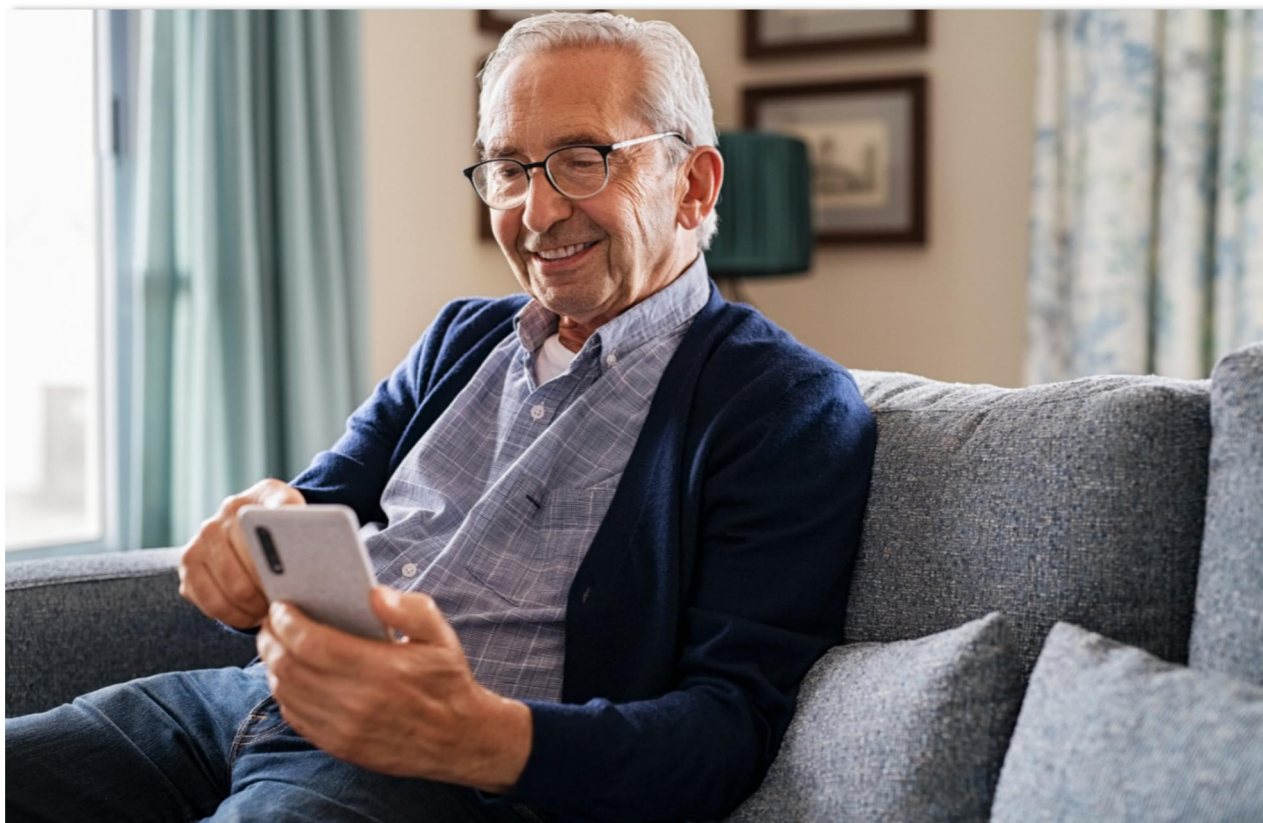
Capitolul 6

Exemple de bune practici

Maria: „Sunt un alt om de când folosesc un telefon smart. Pot să mă conectez cu copiii și nepoții mei, care sunt plecați în Italia. Ne vedem pe video și mi se umple inima de bucurie. Simt că sunt aproape de ei și timpul trece repede, pentru că stau în fiecare zi la povești cu ei. Mă uit și la muzica care îmi place și consider telefonul prietenul meu cel mai bun. Am învățat să gătesc o mulțime de rețete foarte bune de pe internet și mă consult cu prietenii și familia când am o problemă de sănătate sau de alt fel”.



George: „ Acum că folosesc un telefon smart și că am învățat cum să mă descurc sunt foarte fericit. Comand și cumpăr multe de pe internet, stau confortabil acasă și primesc coletele. Vorbesc cu prietenii și rudele mele, care nu sunt în țară, găsesc multe distracții și pe facebook am o mulțime de prieteni, la care mă uit ce postează”



Silviu: „internetul este extraordinar. Am instalat tot felul de device-uri în casă, pe care le controlez de pe tableta și telefonul meu smart. Pe laptop mă uit la filmele preferate și la programe care mă interesează. Caut doctorii de care am nevoie și citesc multe forumuri de discuții, unde găsesc lucruri foarte interesante pentru mine. Vorbesc cu video cu prieteni și cu copiii și nepoții. Ei se uită la mine, au instalat camere de filmat și eu sunt liniștit, pentru că astfel mă simt în siguranță”.



BIBLIOGRAFIE

Smartphone and Tablet Tutorials:

- GCFLearnFree – <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/smartphonesandtablets/>
- Digital Trend's Android Guide – <https://www.digitaltrends.com/mobile/guide-to-android/>

Apple User Guides:

- iPhone – <https://support.apple.com/en-ca/guide/iphone/welcome/ios>
- iPad – <https://support.apple.com/en-ca/guide/ipad/welcome/ipados>

Security :

- Stay Safe Online – <https://staysafeonline.org/staysafe-online/securing-key-accounts-devices/mobiledevices/>

Books Available at the Library:

- The Ultimate Beginners' Guide to Android Smartphones & Tablets. 2011.
- Baig, Edward C. iPhone for Dummies. 2018. • Gookin, Dan. Android Phones & Tablets for Dummies. 2018.
- Gookin, Dan. Samsung Galaxy Tab S for Dummies. 2015.
- LeVitus, Bob. iPad for Dummies. 2018. • Pogue, David. iPhone: The Missing Manual. 2018.
- Miser, Brad. My iPhone. 2016.
- Miser, Brad. My iPhone for Seniors. 2018.
- Provan, Drew. iPhone in Easy Steps. 2018.



SiDE

Seniors in Digital Era

Material realizat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acestui material este responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi utilizat conținutul acestor informații.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-R001-KA210-ADU-000048477