

Razem w internecie !

Scenariusze zajęć dla seniorów i uczniów  
w ramach projektu „Szkoła międzypokoleniowa”



Zróbmy wspólnie  
coś dobrego



# **SZKOŁA MIĘDZYPOKOLENIOWA W SPZOI NR 2 W SZCZYTNI**



Podpisujemy

- ✓ Zgody na udział w programie
- ✓ Przetwarzanie wizerunku – uczniowie
- ✓ Wpisujemy się na listę uczestników



- Zajęcia 1: Międzypokoleniowo, czyli jak?
- Zajęcia 2: Pierwsze kroki z technologią
- Zajęcia 3: Podstawy bezpieczeństwa w internecie
- Zajęcia 4: Rozrywka w internecie
- Zajęcia 5: Internet jako codzienne wsparcie
- Zajęcia 6: Phishing i metoda „na wnuczka”
- Zajęcia 7: Oszustwa w internecie





- Poznamy podstawowe pojęcia: **internet, przeglądarka internetowa, poczta, e-mail, komunikatory internetowe, wideorozmowy, program antywirusowy, aktualizacje sprzętu, podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci.**
- 1.
  2. Założymy pocztę e-mail, napiszemy e-mail.
  3. Połączymy się na wideorozmowach.
  4. Będziemy poruszać się po różnych stronach internetowych z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa w internecie.





# INTERNET

**Ogóln światowa sieć komputerowa**, będąca zbiorem milionów sieci lokalnych i pojedynczych komputerów z całego świata

To ogromna **przestrzeń pełna informacji**, usług i rozrywki, która umożliwia dostęp do wiedzy, komunikacji oraz odkrywania nowych zainteresowań

Jest **doskonałym źródłem wiedzy** – możemy uczyć się nowych rzeczy, oglądać filmy instruktażowe czy brać udział w kursach on-line



Globalna sieć, pozwala na łatwiejszy **kontakt z rodziną, przyjaciółmi**, zwłaszcza tymi, którzy mieszkają daleko.

# Przeglądarka internetowa



- To podstawowe narzędzie, dzięki któremu możemy wyszukiwać w sieci różnorodne treści
- Seniorzy mogą korzystać z przeglądarek, aby znaleźć informacje na interesujące ich tematy np. zdrowie, łowienie ryb czy przepisy kulinarne
- To także klucz do korzystania z usług takich jak e-zakupy, bankowość internetowa czy rezerwacja wizyt lekarskich



# Poczta e-mail



- To podstawowy sposób komunikacji w świecie cyfrowym, który pozwala na szybkie wysyłanie zdjęć czy dokumentów.
- Dla seniorów może być prostym sposobem na utrzymanie regularnego kontaktu z bliskimi oraz otrzymywania informacji od instytucji (np. wyniki badań)
- Korzystanie z poczty e-mail umożliwia rejestrację na różnych stronach oraz dostęp do usług online (np. konta bankowe)

## Komunikatory internetowe



- Takie jak WhatsApp czy Messenger to aplikacje umożliwiające bezpłatne rozmowy głosowe i tekstowe oraz wysyłanie zdjęć i filmów
- Stanowią łatwy sposób na szybkie porozumiewanie się z rodziną bez konieczności ponoszenia kosztów połączeń telefonicznych zwłaszcza międzynarodowych
- Komunikatory mogą być również przydatne do udziału w grupach wsparcia czy związanych z hobby

## Wideorozmowy



- Wideorozmowy za pośrednictwem aplikacji takich jak Zoom, Skype, GoogleMet to świetny sposób na utrzymanie kontaktu „Twarz w twarz” nawet na odległość
- Mogą być bezpieczną alternatywą dla osobistych spotkań zwłaszcza w sytuacjach takich jak pandemia czy trudności z poruszaniem się

# Zakładamy konto e-mail lub logujemy się

Zanim założymy konto zastanówmy się nad

- a) Nazwą użytkownika
- b) Utworzeniem silnego hasła

Lomtjjz!1234



Bezpieczeństwo haseł zaczyna się od ich siły. Silne hasło to:



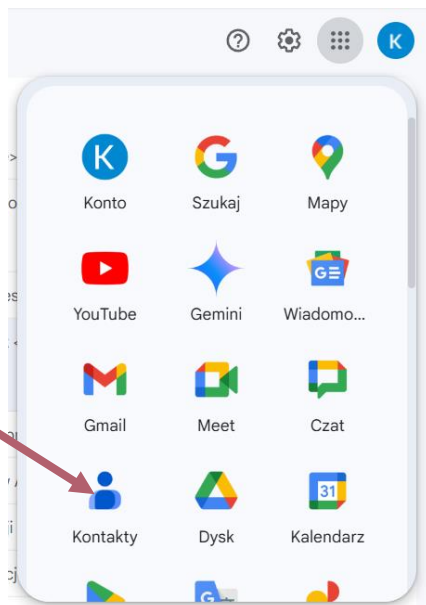
- Co najmniej 12 znaków.
- Kombinacja wielkich liter, małych liter, cyfr i symboli.
- Nie jest to wyraz, który można znaleźć w słowniku ani imię i nazwisko osoby, znaku, produktu lub organizacji.
- Znacznie różni się od poprzednich haseł.
- Łatwe do zapamiętania, ale trudne do odgadnięcia dla innych. Rozważ użycie pamiętnej frazy, takiej jak

# Nasze adresy e-mail

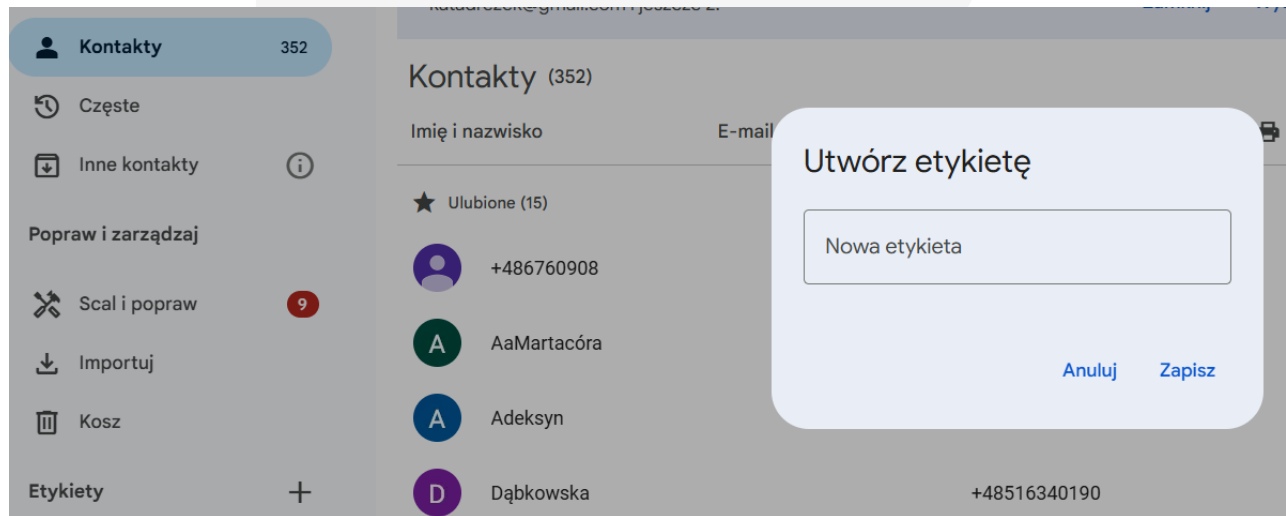
Stworzymy grupę na potrzeby kursu

Nazwijmy ją jako Spotkania 7d

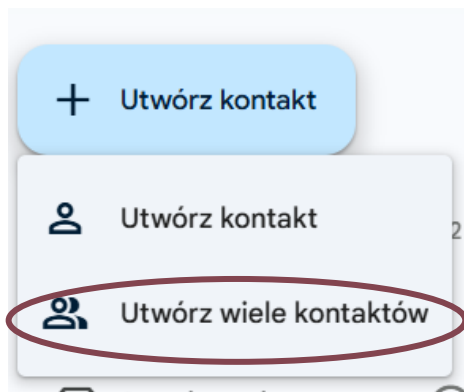
1)  
Otwórz  
Kontakty  
Google



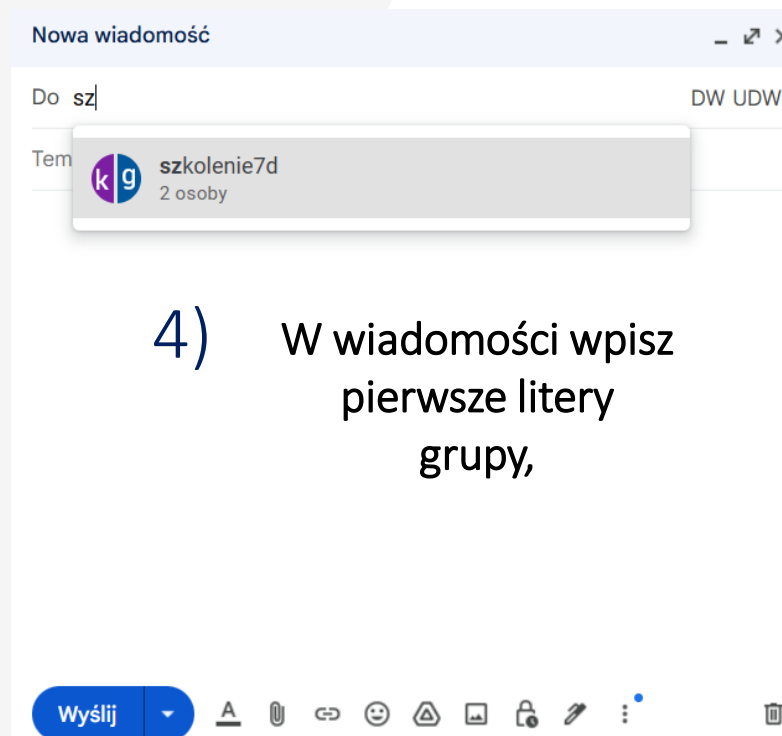
2) Po lewej stronie, obok  
opcji etykiety  
Kliknij „Utwórz etykietę”+



3)



4) W wiadomości wpisz  
pierwsze litery  
grupy,



Piszemy e-mail

Adres osoby, do której  
wysyłamy e-mail

Nowa wiadomość

Do

Szkolenie 7d

DW UDW

Temat

Powitanie

Witam wszystkich w projekcie „Szkola  
Międzypokoleniowa”

Katarzyna Dręzek

Wyślij

A

Temat powinien krótko  
odzwierciedlać treść  
wiadomości

# Ćwiczenie 2

## Szukam więc jestem

Znajdź w Internecie informacje na wskazany temat:

Czy w Szczytnie jutro będzie padał śnieg?



Przepis na pączki



Gdzie w województwie warmińsko-mazurskim  
najlepiej łowić ryby?

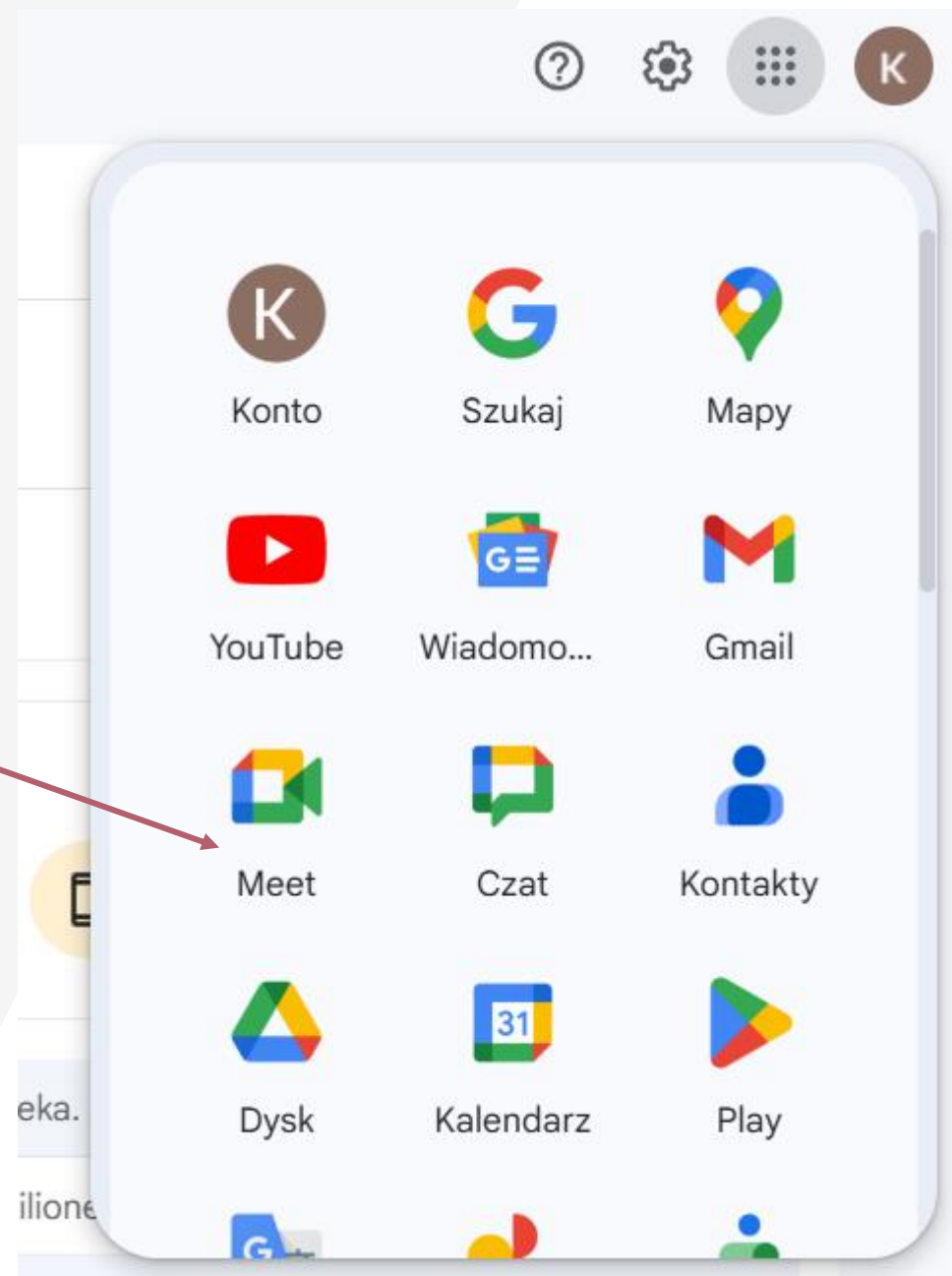


<https://learningapps.org/watch?v=pdswdnyza20>



# WIDEOROZMOWY

Konto Google pozwala na prowadzenie wideorozmów



# NETYKIETA

- zbiór zasad panujących w internecie

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci to **fundament ochrony przed cyberzagrożeniami**, które mogą napotkać wszyscy użytkownicy internetu. Przestrzeganie tych zasad pomaga zminimalizować ryzyko padnięcia ofiarą oszustw czy kradzieży tożsamości. Są one proste do wdrożenia, a jednocześnie bardzo skuteczne w codziennym korzystaniu z sieci. Warto pamiętać, że bardzo często to my sami jesteśmy najsłabszym ogniwem ochrony przed cyberzagrożeniami, dlatego warto, by przestrzeganie kilku zasad weszło nam w krew.

Jedną z najważniejszych zasad jest **ostrożność w klikaniu linków i otwieraniu załączników** w wiadomościach e-mail od nieznanych nadawców. Cyberprzestępcy często podszywają się pod znane instytucje, by wyłudzić dane osobowe lub zainstalować złośliwe oprogramowanie.

Inna kluczowa zasada to unikanie udostępniania wrażliwych danych (jak hasła czy numery kart kredytowych) w internecie, zwłaszcza jeśli mamy poczucie, że strony wyglądają podejrzanie. Warto zwracać uwagę na ewentualne literówki w pasku adresu strony i jej nietypowy wygląd.

Ważna jest również dbałość o swój wizerunek w sieci. Zanim coś opublikujemy, np. w mediach społecznościowych, zastanówmy się, czy dane zdjęcie czy filmik może posłużyć oszustowi do tego, by nas skompromitować, zawstydzić, zaszantażować. W internecie nic nie ginie, a pozornie śmieszne zdjęcie wnuka opublikowane w sieci może mu poważnie zaszkodzić.

<https://learningapps.org/watch?v=pps5o8i8t25>



Proponuję chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności, a uczniowie zdobędą dodatkowe punkty

• Dla seniorów:

Spróbujcie w wybrany sposób (**e-mail, komunikator, wideorozmowa**) skontaktować się z dawno niewidzianym krewnym lub znajomym.

Stwórzcie krótką notatkę lub dziennik dotyczący **Zasad bezpieczeństwa w Internecie**. Opiszcie, jakie nowe informacje lub umiejętności zdobyliście i jak zamierzacie je wprowadzić w życie. (np. silne hasło, wstawianie zdjęć na profile)

• Dla uczniów:

Przygotujcie krótkie podsumowanie zajęć w formie e-maila, który (po sprawdzeniu przez nauczyciela) roześlecie do uczestników warsztatów i/lub zaprzyjaźnionych seniorów (zakładanie konta e-mail, wysyłanie wiadomości, wyszukiwanie informacji za pomocą wyszukiwarki, wideorozmowy).

**Stwórzcie plakat/broszurę/filmik**, w którym przedstawicie podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie. Materiał ten ma być skierowany do seniorów – zostanie wykorzystany np. w lokalnym domu kultury, lokalnej prasie, podczas zajęć lokalnego uniwersytetu trzeciego wieku (wybierzcie lub zaproponujcie właściwe).

