

## Program szkolenia dla seniorów z podstaw obsługi komputera

1. Podstawowe informacje na temat komputerów.
  - 1.1. Uruchamianie komputera.
  - 1.2. Omówienie klawiatury.
  - 1.3. Omówienie zasad korzystania z myszki.
  - 1.4. Dostosowywanie wielkości kursora, szybkości poruszania się wskaźnika oraz prędkości dwukrotnego kliknięcia.
  - 1.5. Ćwiczenia w posługiwaniu się klawiaturą - ćwiczenia z programem Mistrz klawiatury.
  
2. Uruchamianie programów na komputerze. Korzystanie z pulpitu.
  - 2.1. Zasady pracy z menu start
  - 2.2. Uruchamianie programów
  - 2.3. Omówienie pulpitu i funkcji dostępnych w menu kontekstowym.
  - 2.4. Korzystanie z funkcji kopiuj/wytnij, wklej
  - 2.5. Tworzenie skrótów do programów.
  
3. Praca z eksploratorem Windows
  - 3.1. Zmiana nazw plików i folderów.
  - 3.2. Tworzenie i folderów.
  - 3.3. Zagnieżdżanie folderów - praca z "drzewem".
  - 3.4. Zapisywanie plików na dysku.
  - 3.5. Prawidłowe podłączanie i odłączanie dysku wymiennego.
  - 3.6. Kopiowanie i usuwanie plików oraz katalogów (folderów).
  
4. Edytor tekstowy
  - 4.1. Tworzenie i formatowanie dokumentów.
  - 4.2. Wstawianie tabel i obrazów.
  - 4.3. Zapisywanie dokumentów.
  - 4.4. Najważniejsze skróty klawiszowe.

Innowacja społeczna „Mam nadmiar” testowana jest w ramach projektu grantowego „Innowacje na ludzką miarę”.

## Program szkolenia dla seniorów z obsługi Internetu

1. Korzystanie z Internetu
  - 1.1. Omówienie możliwości jakie daje korzystanie z Internetu.
  - 1.2. Uruchamianie przeglądarek internetowych.
  - 1.3. Korzystanie z wyszukiwarki Google.
  - 1.4. Wyszukiwanie głosowe.
  - 1.5. Zapisywanie wyszukanych danych
  
2. Popularne portale.
  - 2.1. Rozkłady jazdy komunikacji miejskiej.
  - 2.2. E-podroznik.pl, jakdojade.pl
  - 2.3. Zakupy przez Internet (tesco, olx)
  - 2.4. Korzystanie z portalu Znanylekarz.pl
  
3. Korzystanie z poczty elektronicznej.
  - 3.1. Zakładanie konta poczty elektronicznej - gmail.com.
  - 3.2. Korzystanie z poczty
  - 3.3. Wysyłanie wiadomości e-mail z załącznikiem
  
4. Bezpieczeństwo w Internecie. Portale społecznościowe.
  - 4.1. Zagrożenia związane z Internetem.
  - 4.2. Polityka tworzenia haseł.
  - 4.3. Zakładanie konta na facebook.pl
  - 4.4. Korzystanie z facebook.pl

Innowacja społeczna „Mam nadmiar” testowana jest w ramach projektu grantowego „Innowacje na ludzką miarę”.