

Солодкина Алла Николаевна, главный библиотекарь отдела «Центр доступа к электронным ресурсам и межкультурных коммуникаций» ДВГНБ

ОБУЧЕНИЕ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА РАБОТЕ НА ПК

Методическая консультация

Старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться.

Артуро Граф

Сегодня даже пожилые люди идут в ногу со временем, они не хотят сидеть дома и тратить свое время впустую. Выходя на заслуженную пенсию, многие из них желают продолжать вести активный образ жизни. Это совершенно нормальное желание, ведь с взрослением детей и выходом на пенсию у пожилого человека появляется много свободного времени.

До сих пор в социуме бытует мнение о том, что обучение пожилых людей – это трудный и почти бесполезный процесс. Подобные стереотипы встречаются постоянно. Но многочисленные эксперименты доказывают, что разница в способностях к образованию у пожилых и у молодых людей практически отсутствует. Определённые сложности в образовательном процессе базируются только на состоянии здоровья человека. К сожалению, им свойственны некоторые физические слабости, в том числе и пониженное зрение, плохой слух и координация движений.

Многочисленные исследования доказывают, что пожилые люди отличаются отличной структурой памяти, умением принимать правильное решение в сложных ситуациях. Более того, обучение пожилых людей способствует тренировкам психических функций, стабильные умственные нагрузки очень хорошо влияют на мозг и позволяют поддерживать в форме нервную систему.

Хотелось бы остановиться на самом процессе обучения пожилых людей. К примеру, в учебных заведениях Соединенных Штатов присутствие пенсионеров в учебной аудитории не является чем-то необычным. Это не только образовательный процесс с целью получения новых знаний и профессии, это ещё и отличный способ отдалить признаки старения, проявляющиеся в интеллектуальной сфере. Например, очень востребовано обучение работе на компьютере пожилых людей, ведь Интернет даёт возможность общаться с родственниками и друзьями, которые живут

слишком далеко для реальных встреч. Кроме того, пожилые люди интересуются новыми знакомствами, ведь зачастую они очень одиноки, а это беспокоит их даже больше, чем здоровье или финансовое положение. Это поколение не хочет отставать от жизни, им хочется следить за мировыми событиями, открывать для себя что-то новое и просто не скучать. К счастью, Всемирная паутина может удовлетворить все эти потребности при грамотном обучении пожилого человека основам компьютерных технологий.

Обучение пожилых людей способствует их развитию и закреплению за ними значимого положения в современном мире. Теперь пенсионер способен разнообразить свой досуг, с интересом тратить своё свободное время, это можно считать способом улучшения качества жизни пенсионеров.

Желание обучаться чему-то новому, потребность в совершенствовании своих знаний о современном мире – это результат столкновения пожилого человека с реальностью, которая становится ему непонятной и недоступной. Процесс обучения пожилых людей должен быть направлен на заполнение этого пробела. Необходимо подключить обучающегося к современной жизни, учитывая его возрастные особенности. После обучения у человека расширяется область выбора поведенческих моделей для разных ситуаций.

Обучение пожилых людей заключается в передаче навыков взаимодействия человека с разнообразными информационными ресурсами. При этом необходимо учитывать некоторые потребности представителей рассматриваемого возраста. Учебный материал должен соответствовать определённым требованиям – информация не должна быть однообразной, нужно совмещать и разные типы ее подачи. Нужно тщательно отбирать информацию, учитывая возраст и квалификацию пожилого человека, нужно сделать уклон на пожелания обучающихся, использовать специализированную литературу в различных отраслях знаний и т. д.

Особенности обучения людей в пожилом возрасте

Многие обучающие курсы для рассматриваемой возрастной категории имеют определённые особенности – они многообразны и затрагивают всевозможные области знаний.

Для эффективного обучения пожилых людей необходимо желание самих участников процесса. Уровень заинтересованности является значимым фактором при получении такого образования. Если человек преклонного возраста решил научиться чему-то новому, то он должен иметь мотивацию и четко понимать, что именно ему нужно. Для возникновения необходимости в получении новых знаний должны появиться определённые потребности, которые могут быть спровоцированы различными ситуациями. Приведём несколько примеров:

- Осознание того, что действительного запаса знаний не хватает для эффективного взаимодействия с нынешним социумом;
- Расхождение между собственными знаниями и общественными представлениями, которые нужно освоить для получения пожилым человеком навыков, помогающим адаптации к быстро изменяющейся социально-экономической, политической, нравственно-психологической ситуации в стране;
- Привычка людей рассматриваемого возраста очень глубоко анализировать вопросы, которые выходят за рамки их собственной жизни и имеют всеобщий характер;
- Стремление лучше изучить свою личность;
- Дезориентация при столкновении с критической ситуацией;
- Желание утолить культурную, творческую или интеллектуальную жажду.

Подводя итоги всего перечисленного, мы можем сказать следующее: обучение пожилых людей обязано помочь комфортному приспособлению человека к стремительно меняющемуся миру. Необходимо обучить его определённым навыкам для преодоления существующего барьера, который негативно отражается на многих областях его жизни. Образовательный процесс должен помогать ориентироваться в возможных непонятных или сложных для пожилого человека ситуациях. Отметим, что основным моментом в формировании учебной деятельности должен стать индивидуальный подход к каждому, необходимо учесть как возрастные, так и психологические особенности человека.

Как происходит обучение пожилых людей за границей

В стране восходящего солнца начали обучать пожилых людей еще в 60-х годах. С 1965 года началась разработка системы обучения пожилых людей. Инициатором данной программы было правительство страны, а к 1980 году местные власти смогли дать ей постоянный статус.

Народные учебные заведения Финляндии уже больше 60-ти лет обучают всех желающих. Во многих университетах, наряду с обычным образованием, существуют специальные программы обучения пожилых людей.

В Дании и Швеции образование пожилых людей тоже предлагают народные университеты. Кроме того, в Дании сформированы отдельные высшие учебные заведения, где обучают пожилых людей. Средства для функционирования таких университетов выделяются министерством и местными властями, а также частными лицами.

В Голландии существует несколько учебных центров, которые взаимодействуют с производственными предприятиями. Они осуществляют

проект под названием «Пенсия в перспективе», идеей которого является обеспечение образования сотрудникам, готовящимся к выходу на пенсию. Курс обучения занимает несколько дней, он помогает людям приспособиться к переменам. Речь идет о построении новых взаимоотношений в незнакомой жизненной ситуации.

В Италии существуют курсы обучения пожилых людей, которые были созданы по указу министерства просвещения. Они не являются дополнительным образованием, а служат для компенсации упущенных знаний, иначе говоря, эта программа восполняет пробелы на уровне начальной школы. Эта программа работает не на постоянной основе, потому что желающих обучаться достаточно мало. Но в Италии очень популярно обучение пожилых людей, направленное на развитие творческих способностей, например, существуют любительские хоры и театральные труппы, которые состоят их пенсионеров.

Отдельного внимания удостоивается организация постоянного образовательного процесса для инвалидов и пенсионеров. Обучение сосредоточено в большей степени на профессиональных знаниях, что стало доминирующим сектором системы обучения взрослых. Это является особенностью французской системы образования в целом.

В Польше существовали общие образовательные учреждения, в которых учились люди разных возрастов и из разных уголков страны. Самое осязаемое их воздействие проявляется в небольших городах и деревеньках. В таком университете могли обучаться сразу три поколения: молодые люди, средняя возрастная группа и пожилые. Встречались студенты возрастом от 16 до 80 лет.

Самым ранним заведением, где началось обучение пожилых людей, считается университет, основанный профессором Пьером Велла. Он открылся в 1973 году в Тулузе. В этом учреждении был организован не только учебный процесс, но и проводились научные исследования по обучению пожилых людей.

Обучение компьютерной грамотности пожилых людей: 7 советов

Для начала нужно выбрать и приобрести сам компьютер.

Клавиатура

- Одной из распространённых проблем, с которыми сталкиваются при обучении пожилых людей, является одинаковый цвет английских и русских букв на клавиатуре. Решить этот вопрос можно с помощью цветных наклеек на клавиатуру.

- Лучше всего приобретать клавиатуру белого цвета, потому что на черных клавишах обычно один цвет раскладки для обоих языков, а если и два, то русские буквы написаны красным, что не слишком выделяется на фоне черного цвета.

- Можно отключить кнопку CapsLock, потому что пожилые люди очень часто случайно нажимают ее. Это особенно проблематично при вводе паролей.

- Обычная клавиатура имеет 104 клавиши, но пожилые люди не используют весь ее потенциал. Для них актуальны только буквы и цифры, а остальные клавиши могут даже мешать. Именно поэтому лучше отказаться от возможности использования некоторых кнопок и просто отключить их.

Удобство работы и обучения

- При обучении пожилых людей не стоит рассчитывать на их память – абсолютно всё нужно фиксировать письменно. Можно составлять планы, схемы, таблицы, графики, расписание, которые помогут наглядно продемонстрировать необходимую информацию.

- Пожилые люди лучше воспринимают информацию одностороннюю, поэтому не смешивайте разные виды деятельности в процессе обучения. Если вы рассматриваете фотографии, то и видите только их, а если переключились на фильм, то должны смотреть его во весь экран. Ничего не должно отвлекать внимание обучающихся.

- Старайтесь минимизировать количество осуществляемых операций при обучении. Правило очень простое – чем меньше сложной информации вы дадите, тем лучше она усвоится пожилым человеком. Поэтому избегайте многоуровневых действий.

- Люди пожилого возраста с трудом находят общий язык с поисковиками, их постоянно сбивает с толку обилие рекламы. Для упрощения ситуации можно воспользоваться специальной энциклопедией. Очень удобно при обучении подключать различные темы, которые могут заинтересовать вашего подопечного. Нужно просто выбрать из списка всё, что соответствует интересам вашего ученика.

- Обратите внимание на интерфейс. Пожилым людям сложно разглядеть мелкие буквы на экране, поэтому нужно настроить оптимальный шрифт и цвет.

- Пароли часто вводят пожилых людей в замешательство. Постарайтесь максимально упростить ввод ключей при обучении. Например, на включенной английской раскладке можно нажимать русские клавиши, но заранее обратите внимание на то, что использовать можно не все русские буквы, ведь некоторые из них дублируются знаками на клавиатуре. В любом случае вам нужно точно записать и сохранить все пароли и другие данные в двух экземплярах

(для вас и вашего ученика). Включите в браузере функцию запоминания паролей.

- Даже если вы настроили голосовое управление компьютером, то необходимо обучить пожилого человека печатать в специальном документе или в блокноте.

- Объясните своему подопечному при обучении принцип действия режима энергосбережения, режима засыпания и заставки. Можно просто отключить их. Главное – чтобы пожилой человек не принял черный экран за поломку. Лишние переживания ему ни к чему.

- Объясните значение кнопки ESC и рассмотрите ситуации, в которых она может пригодиться.

Безопасность и стабильность

- Все операции с отправкой сообщений и кодов осуществляются под присмотром педагога, включая регистрацию, восстановление данных и так далее. Объясните вашему подопечному, что не следует выполнять просьбы об отправке смс и указанию его номера телефона.

- При обучении не обойтись без антивируса. Нужно объяснить правила использования бесплатными программами, например, Avast, а можно купить лицензию на длительный срок. Тогда процесс обучения пользования не будет усложняться поиском бесплатных ключей на зараженных сайтах.

Экономия

- При выборе компьютера для обучения пожилых людей ориентируйтесь на его надежность, а не на мощность. Такой компьютер и прослужит дольше, и энергии будет потреблять меньше.

- Следует также отметить, что ноутбук и моноблок расходуют еще меньше энергии, чем любой ПК.

- Если выбирать между безлимитным медленным и быстрым ограниченным Интернетом, то выбирайте первый вариант. Пожилому человеку сложно оценить рамки лимита.

Мышь

- Если ваш подопечный покупает мышку с проводом, то лучше выбирать с USB-разъемом, но самым оптимальным вариантом будет покупка беспроводной мышки.

- Для начала можно приобрести самую дешёвую мышку. Изучив её вместе с пожилым человеком, вы сможете решить, каким критериям должна соответствовать следующая.

- Обычно покупают большие мышки для обучения пожилых людей.

- Не рассматривайте сложные игровые мышки, вам нужно наличие трёх основных кнопок, а всё остальное только усложнит обучение.

Интернет

- Самым комфортным поисковиком для пользования и обучения пожилых людей считается Яндекс, при условии, что мы говорим о русскоязычной аудитории. Этот сервис предоставляет доступ ко всему, что может понадобиться вашему подопечному.
 - Яндекс. Почта также подойдёт для пожилого человека.
 - Можно использовать и Мэйл.ру, но это скорее для игр, а не для отправки сообщений.
 - Зарегистрируйте вашего ученика в «Одноклассниках». Под контролем педагога заведите ему аккаунт, введите код активации и помогите разобраться с возможностями сайта.
 - В качестве браузера можно выбрать Google Chrome. Не забудьте про AdBlock для блокировки рекламы.
 - Радио онлайн – отличный сервис для пожилых людей. Его особенно ценят те, кто находится далеко от своей страны, ведь с помощью Интернета вы можете включить любую радиостанцию мира. Главное, чтобы был безлимит.
 - При обучении пожилых людей компьютеру вашей задачей является упрощение всех процессов. Выведите на экран ярлыки браузеров, а в самом браузере сделайте кнопки часто посещаемых сайтов или выведите их на рабочий стол.
 - Полезным будет знакомство с государственными и муниципальными сайтами, на которых можно найти полезную информацию для пожилого человека.
 - Расскажите о том, как пользоваться компьютерной библиотекой. Выберите одну, только если пожилому человеку будет удобно читать книги с экрана компьютера.
 - Следите за практикой пожилого человека, после обучения не всё может идти гладко. Может быть, ему сложно находить какие-то программы в компьютере, тогда просто выведите ярлыки на рабочий стол.
 - Skype – просто необходим. Для обучения постарайтесь установить старые версии, ведь они проще. И не забудьте запретить обновления. Они могут сбить с толку пожилых людей.

Монитор:

- Большой монитор – 22-23 дюйма. Они подойдут, только если есть возможность установить монитор далеко от глаз пожилого

человека. Если он будет стоять близко, то это создаст сильный дискомфорт.

- Средний монитор – 18,5-19 дюймов – самый лучший выбор для обучения пожилых людей.
- Выбирайте матовый экран. Такой монитор предпочтительнее для зрения пожилых людей.

В век цифровых технологий компьютерная грамотность становится для человека тем мериллом, с помощью которого часто определяется его общественная активность. Неудивительно, что в последнее время все большей популярностью пользуются компьютерные курсы для пенсионеров.

Желающих научиться работать с цифровой техникой немало, люди более старшего поколения не желают отставать от своих детей и внуков, кроме того, большой интерес у них вызывают безграничные возможности мировой сети Интернет, многие хотят сами научиться ею пользоваться. Ведь нет ничего проще, чем посмотреть в интернете расписание электричек или узнать режим работы нужных учреждений, посетить страничку санатория, в который предлагают путёвку и т.д. А сколько интересного можно узнать на сайтах о здоровье и кулинарии!

Основные отличия заключаются в том, что компьютерные курсы для пенсионеров проводятся в более спокойном темпе, с частым повторением пройденного материала, с периодическим возвратом к уже отработанным вопросам, а главное – учебные группы комплектуются исключительно по возрасту. Наши бабушки и дедушки в окружении ровесников сразу раскрепощаются, вспоминают советские традиции работы в коллективе, не боятся просить помощи при изучении трудных вопросов, с готовностью оказывают такую помощь другим слушателям. Всё это делает компьютерные курсы для пенсионеров более эффективными и интересными.

Особенности обучения пенсионеров ПК:

- ✓ Адаптированная программа (простая, понятная, с минимальным количеством лишних знаний);
- ✓ Тщательное закрепление полученных знаний, особое внимание уделяется практическим навыкам.
- ✓ Дополнительные занятия для тех, кто хочет знать больше;
- ✓ Создание специальной доброжелательной и спокойной атмосферы на курсах.

На начальном этапе курсы компьютерной грамотности для пенсионеров направлены даже не на изучение каких-то основ, а скорее на обеспечение скорейшего привыкания слушателей к новой терминологии, к решительному исключению чувства боязни, вызываемого компьютерной техникой. Слушатели узнают, из чего состоит компьютер, осваивают

последовательность включения и выключения цифровой аппаратуры, изучают правила безопасности при работе на ноутбуке. Для качественного получения знаний желательно, чтобы группа слушателей была небольшой, тогда преподаватель каждому сможет уделить внимание на должном уровне.

Занятия по теории чередуются с практическими занятиями. Компьютерные курсы начинаются с самого простого: это только кажется, что так легко правильно включить и выключить ноутбук, или, например, написать письмо. Специалист центра, если нужно, объясняет все по несколько раз, а также каждому из слушателей показывает, что и как нужно сделать. Слушатели узнают, что входит в составляющие элементы компьютера, учатся в правильной последовательности включать и выключать технику, осваивают правила безопасности при работе с цифровой аппаратурой.

Несмотря на то, что занятия по обучению компьютерной грамотности групповые, к каждому «ученику» здесь нужен свой подход: кто-то буквально впервые сел за компьютер и очень не уверен в себе, кто-то уже что-то умеет, но хочет научиться большему, у кого-то получается с первого раза, кому-то приходится сложнее. Обучение строится таким образом, чтобы любой из слушателей не боялся задавать вопросы, а если программа усвоена, с радостью помогал разобраться в ней другим слушателям. Все эти факторы делают обучение для пожилых людей более интересным и эффективным.

Общепринятое понятие о том, что компьютер и глобальная сеть – это удел молодёжи – в корне не верно. Сегодня очень часто на форумах, социальных сетях и даже онлайн-играх можно встретить людей преклонного возраста, которые разбираются во всех технических нюансах не хуже молодых.

Научиться работе на компьютере не так трудно, как кажется на первый взгляд. Самым сложным, является убрать предрассудки, связанные с современными технологиями, главное желание – и все получится!

Курсы компьютерного обучения набирают популярность огромными темпами. Подобные базовые знания делают жизнь современного человека проще и значительно повышают шансы найти не только работу, но и общий язык со своими детьми и внуками.

Опыт проведения компьютерных курсов для пенсионеров позволяет сделать вывод, что цифровые технологии подвластны всем возрастам. Люди, переставшие бояться компьютера, начинают чувствовать себя полноценными членами современного информационного общества. Компьютерные курсы долго ещё не потеряют своей актуальности.

Так, начинать обучение при помощи активных методов следует с постепенного вхождения в деятельность, используя метод «Вовлекайте!». Суть его состоит в том, чтобы, деликатно воздействуя на потребностно-мотивационную сферу обучаемых и выявляя индивидуально-значимые мотивы, побудить их к проявлению активности к самовыражению через творческую деятельность, дискуссию или диалог, т.е. ненавязчиво вовлечь обучаемых в образовательный процесс.

Опыт работы по «Программе обучения компьютерной грамотности пожилых граждан и инвалидов в ДВГНБ г. Хабаровска»

Обучение пенсионеров компьютерной грамотности в учреждении проводится с 2013 года. Класс для занятий оборудован необходимым оснащением: компьютерные столы, имеется 7 компьютеров с выходом в интернет. Разработана программа и учебные материалы по обучению компьютерной грамотности.

Занятия с каждой группой проводятся 4 раза в неделю по 1,5 часа, в течение 2 недель. Каждая группа состоит из 6-7 человек, что является удобным для индивидуальной работы с каждым обучающимся, причём, разумеется, каждый должен иметь отдельное рабочее место.

Занятия проводят специалисты отдела «Центр доступа к электронным ресурсам и межкультурных коммуникаций».

Методика обучения основана с учётом того, что пожилые люди не столько не хотят или не могут использовать новые технологии, сколько просто не знакомы с ними.

Знакомство начинается с самых элементарных вещей, терминов, слов и действий (какие кнопки нажимать на клавиатуре, в какой последовательности).

Ученикам бесплатно предоставлены методические материалы, которые сэкономят время: не придётся вести на уроках конспекты, а дома они всегда смогут освежить в памяти полученные знания.

Очень важно, чтобы пожилые люди преодолели напряжение и страх перед компьютером. Создаётся атмосфера семейного клуба и приятного времяпровождения.

Курс рассчитан на начинающих – тех, кто пока не работал на персональном компьютере, или пробовал, но чувствует себя неуверенно для самостоятельной работы. Продолжительность курса (8 занятий 4 раза в неделю по 1,5 часа). Каждый слушатель, в рамках базового курса научится:

- ✓ уверенно общаться с персональным компьютером
- ✓ самостоятельно создавать и форматировать текстовые документы и сохранять их в памяти компьютера
- ✓ создавать, сохранять и удалять папки и документы
- ✓ работать с устройствами внешней памяти компьютера (флэш-память)
- ✓ работать с электронной почтой, быстро находить в Интернете необходимую информацию и сохранять ее на жестком диске компьютера

Слушатели также получают представление:

- ✓ об устройстве компьютера
- ✓ об основных программах, необходимых домашнему пользователю
- ✓ о файлах и папках
- ✓ о способах подключения к сети Интернет
- ✓ о возможностях общения в Интернете
- ✓ об основных полезных Интернет ресурсах
- ✓ об основных поисковых системах

Программой предусмотрена работа в Интернете, получение знаний о том, что такое социальная сеть, регистрация и общение в социальной сети «Одноклассники» (загрузка личной информации, загрузка фотографий, поиск и добавление друзей, создание и заполнение фотоальбомов, комментарии, группы, поиск по группам), а так же создание собственного почтового ящика.

В программу обучения входит подробная инструкция по регистрации и работе в программе Skype, регистрация на сайте «Госуслуг». Поиск информации в Интернете.

Всем прошедшим обучение предоставлена возможность посещать компьютерный класс в свободное от обучения время, а также доступны 1 раз в неделю консультации при возникновении вопросов по пройденному материалу и индивидуальные занятия по работе с гаджетами (телефон, планшет, ноутбук, электронная книга).

За период ведения курсов обучение прошли более 1000 человек.

Сначала большим спросом пользовалось изучение интернет и работа на ПК, сейчас гаджеты и смартфоны.

Смартфоны намного функциональнее, чем обычные сотовые телефоны. Пользоваться ими может научиться каждый, в том числе и люди в возрасте.

Бабушки и дедушки смогут отправлять текстовые сообщения, фотографии, просматривать веб-страницы, общаться в социальных сетях и т. д. Однако, несмотря на все эти возможности, многие пожилые люди испытывают страх перед таким гаджетом, для них смартфон остается загадкой. Поэтому без нашей помощи они могут не решиться, им пользоваться. Сейчас настолько сместился возраст, что пожилых людей становится все меньше и меньше. Все потому, что люди не ощущают себя пожилыми. Они просто перешли в другое паспортное измерение. У таких людей изменилось самочувствие, а главное — изменились перспективы. Старость — это конец перспективы. Если у человека есть желание смотреть в будущее, интересоваться новинками, то его легко будет научить пользоваться смартфоном. Но пожилой ли человек, молодой или ребенок, главное, чтобы в процессе обучения он ощущал выгоду. В хорошем смысле этого слова. Например, можно научить пользоваться личным кабинетом Сбербанка. Есть люди, которые получают пенсию, и их карточка привязана к банку. Человеку это будет выгодно, поскольку он не будет лишним раз выходить из дома. Нужно вызвать интерес и показать ту пользу, которую может принести гаджет. Например, показать пожилому человеку, что он может с помощью смартфона заказывать по интернету какие-то вещи, например, лекарства.

Гаджеты упрощают жизнь. Позволяют людям элегантного возраста быть современными. Слоган - "Мир изменился, и мы меняемся с ним!", как нельзя лучше характеризует работу по освоению гаджетов. Новые знания помогают усваивать молодые волонтеры. Каждый вопрос рассматривается индивидуально и на понятном языке. Общение проходит в формате "Волонтер-ученик". Уже второй год наш отдел работает с волонтерами города Хабаровска – это студенты вузов и старшеклассники хабаровских школ. Так в 2018-2019 году обучение проводили 22 волонтера, в основном студенты вузов. А с декабря 2019 по март 2020 присоединились старшеклассники МОУ СОШ № 47 с классным руководителем. Так же обучение по работе с гаджетами проводят и сотрудники отдела. С 2018 по 2020 год проведено 173 индивидуальных занятия по обучению работе на гаджетах. Помощь волонтеров именно по обучению работе на гаджетах просто бесценна, помогает охватить большое количество желающих пройти обучение.

Обучение основам компьютерной грамотности и работе с гаджетами пожилых людей и инвалидов является необходимым условием успешной интеграции в обществе старшего поколения, повышение их социальной комфортности в современном быстро изменяющемся обществе.

Приложение 1

Анкета слушателя курсов по обучению граждан пожилого возраста основам компьютерной грамотности ДВГНБ

Уважаемый слушатель курсов «Основы компьютерной грамотности»!

Дальневосточная государственная научная библиотека проводит анализ уровня владения компьютерной грамотностью среди граждан пожилого возраста и инвалидов, прошедших обучение по образовательной программе «Курсы по обучению граждан пожилого возраста основам компьютерной грамотности», степень удовлетворённости участия в обучении, а также проблем и перспектив развития информационной грамотности пожилых людей.

В связи с этим просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты. Ваши ответы будут использованы в обобщённом виде.

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с каждым вопросом и возможными вариантами ответов. Выберите свой вариант ответа и отметьте его. Если есть необходимость, запишите свой вариант ответа.

1. Считаете ли Вы, что современный пожилой человек должен обладать навыками пользования средствами информационной коммуникации: телефон, компьютер, Iphone, iPad (планшетный компьютер)?

- Да Нет Не задумывался

2. Какими средствами коммуникации Вы пользуетесь в быту?

- Телефон, смартфон
 Компьютер
 Ноутбук
 iPad (планшетный компьютер)

3. Для каких целей Вы обучались компьютерной и интернет-грамотности?

- Работа с документами
 Общение в социальных сетях, в Skype и по электронной почте

- Поиск информации, получение онлайн-консультаций
 - Оплата коммунальных услуг
 - Просмотр государственных сайтов, портала государственных услуг
 - Просмотр фильмов
 - Иное _____
-

4. Какие навыки Вам удалось приобрести в течение прохождения обучения?

- Работа с документами
 - Сохранение документов на разные электронные носители
 - Общение в социальных сетях, в Skype, с помощью e-mail
 - Поиск информации по интересам, получение on-line консультаций
 - Оплата коммунальных услуг
 - Просмотр официальных сайтов органов власти
 - Выход на портал государственных услуг в электронном виде
 - Просмотр фильмов
 - Заказ покупок и услуг
 - Иное _____
-

5. Оцените уровень организации и проведения обучения по пятибалльной шкале:

- 1 2 3 4 5

6. Ваши отзывы, предложения и замечания по организации обучения граждан пожилого возраста основам компьютерной и интернет-грамотности

Благодарим за вашу оценку!

Список полезных сайтов для лиц пенсионного возраста

Сайты официальных организаций

1. Естественно, на первое место в этой группе ставим сайт **Пенсионного фонда Российской Федерации**. Здесь можно найти официальные сведения о видах пенсий, условиях их назначения, порядке перерасчета и т.п. Кроме того, здесь публикуются сообщения об изменениях в пенсионное законодательство, новости и так далее.

В правом верхнем углу на каждой странице сайта Пенсионного фонда вы можете видеть ссылку на список отделений ПФ по регионам. Ссылки эти ведут не на отдельные сайты региональных отделений, а на отдельные страницы региональных отделений всё на том же сайте ПФ.

2. **Официальный сайт Союза пенсионеров России** – на сайте регулярно публикуются новости, касающиеся пенсионеров, в том числе новости из региональных отделений Пенсионного фонда и Союза пенсионеров.

3. На сайте **Государственные услуги** имеется полезная информация и для пенсионеров. В разделе "Социальное обеспечение" представлена информация по социальным льготам для населения, денежным компенсациям для малообеспеченных граждан, содержатся сведения о субсидиях и пособиях, о возможностях улучшения жилищных условий, а также о признании права на льготы и социальной поддержке отдельных категорий нуждающихся граждан. Пенсионеры найдут здесь информацию о состоянии их индивидуальных лицевых счетов в системе обязательного пенсионного страхования, о состоянии индивидуального лицевого счёта. Здесь же можно подать заявление об установлении пенсии, заявление о назначении пенсии, о перерасчете размера пенсии, о переводе с одной пенсии на другую.

Другие сайты

1. **Форум молодых пенсионеров**. Основное содержание – общение пользователей сайта в обычном для форумов режиме. Хорошие отзывы форумчан. Строгая модерация. Только на форуме присутствуют в основном женщины и тематика общения, соответственно, женская. Но есть очень интересные темы, например, "Дополнительный заработок на пенсии», «Примеры из жизни".

2. **Виртуальная Школа Пенсионера, будущего и настоящего.** Сайт создал Колесов Г.Б., эксперт по пенсионному планированию, независимый пенсионный консультант, как он сам рекомендует себя на главной странице сайта. На сайте много материалов с ответами на разные вопросы пенсионеров. Можно получить консультацию по интересующему вопросу.

3. **Социальная защита** – сайт о льготах ветеранам, инвалидам, пенсионерам, семьям с детьми. Сайт не является официальным ресурсом органов социальной защиты, ведётся частным лицом. Однако содержит много полезных материалов для разных категорий льготников, законодательные акты, статьи о здоровье. Как заявлено на сайте – "Цель сайта – дополнительное информирование о мерах соцзащиты".

4. **"Нам года-не беда"**. Хорошее оформление, интересные материалы для пенсионеров.

5. **Старички.Ру** – социальная сеть для людей среднего и старшего возраста (для тех, кому за 40). Как написано на главной странице её "деятельность направлена на организацию интернет досуга для мудрого и опытного поколения, на предоставление и обсуждение полезной и интересной информации и самое главное, на активное общение всех пользователей".

6. **Бесплатная виртуальная компьютерная Академия для пенсионеров.** Разработчик сайта – Сергей Авдевин. На сайте вы найдёте уроки по самым простейшим темам: самостоятельная регистрации почтового ящика, подключению автоответчика на почтовый ящик, подключение почтового клиента, работа с веб-браузером, заработок в интернет, что такое электронные деньги и тому подобное. Очень полезный сайт в плане освоения компьютера и Интернета. Хотя и не охватывает всех вопросов, которые могут возникнуть.

7. **"После 50-ти"**. Автор сайта Константин Дроздов. Здесь тоже есть уроки по освоению компьютера, но тематика сайта более обширна. Много практических советов, какие программы установить на ваш компьютер, как освоиться в Интернет, как создать сайт, статьи о здоровье, садо-огороде, домашних поделках, чем можно заняться на досуге, как дополнительно заработать пенсионеру. Рекламы много, но она отнесена в правую и левую колонки и не мешает чтению основного текста.

8. **"Компьютер, Интернет - в помощь начинающим пользователям старшего поколения"** – ещё один сайт, призванный помочь пожилым людям освоиться с компьютером и Интернетом. Автор – Людмила Ширяева (Фурсова). Судя по тому, что на сайте ежедневно более 1000 посетителей, сайт полезен.

9. **Социально-информационный сервис для пенсионеров.** Интересный сайт, содержащий достаточно много полезной для пенсионера информации.

10. **«Военные пенсионеры за Россию и её вооружённые силы».** Активно пополняемый сайт, ориентированный на военных пенсионеров. С некоторым протестно-политическим уклоном.

11. **Интернет-журнал "Третий возраст"** – интересный ресурс. Есть полезные материалы различной тематики, форум.

12. **Страна Пенсионерия** – социальная сеть пенсионеров. Форум, клубы по интересам, блоги. Очень интересен раздел "Клубы" - общение по интересам.

13. **Электронный журнал "Новый пенсионер"**

14. **Здоровье в преклонном возрасте.** Как оставаться здоровым, невзирая на возраст.

15. **Информационный мир пожилого человека.** Подборка ссылок на ресурсы для пенсионеров, в том числе заграничные. В мире (кроме России) существует масса зарубежных журналов и газет для пожилых людей, сайтов, созданных специально для пенсионеров. "Информационный мир пожилого человека" поможет вам их разыскать.

16. **<http://business-babushka.ru/>.** Автор сайта опубликовала на нём довольно много интересных, а главное – оригинальных статей.

17. **Пенсия в России.** Портал о проблемах пенсии в России.

18. **Графика для пожилых новичков.** Сайт с описаниями программ для компьютерной графики и дизайна. Кроме того, некоторые практические советы на эту же тему.

19. **Виртуальная школа пенсионера-пользователя.** Судя по оглавлению – сайт содержит много полезных материалов, однако вход платный (но надвое суток можно получить бесплатный пин-код).

20. **Клуб "Второе дыхание»".**

21. **Первый портал пенсионеров**

22. **Клуб кому за 50**

23. **"Наше поколение"**

24. **Пенсионная биржа труда** – поиск работы и предложения работы в финансовой сфере (в том числе для пенсионеров).

25. **Мои года – моё богатство**

26. **Пенсионный портал pensport.ru**

27. **Фонд "Вечная молодость"**. Цель работы фонда "Вечная молодость" – разработка и внедрение методов омоложения и максимального продления активной жизни в обозримом будущем.

28. **Региональный общественный фонд помощи престарелым.**

29. **Сайт для тех, кому за 40.** В основном, советы по поддержанию здоровья.

30. **Бабушка-онлайн - Дедушка-онлайн**

31. **Веб-клуб пенсионеров**

32. http://www.unworld.ru/static/turi_dlya_pensionerov.html Сайт о социальных турах для пенсионеров.

Приложение 3

Ресурсы в помощь преподавателю – добровольцу

Рекомендуем электронные пособия для обучения пользователей старшего поколения основам работы с компьютером и Интернетом

1. <http://www.azbukainterneta.ru/>

Учебная программа «Азбука Интернета» - система обучения граждан старшего поколения и людей с ограниченными возможностями основам работы с компьютером и Интернетом.

2. Подготовка информационно-методического обеспечения обучения пользованию средствами икт и интернет - коммуникациями граждан Российской Федерации пожилого возраста в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Информационное общество (2011-2020 годы)»

http://rario.ru/eregion/Prilozhenie_ZH._Obuch._distantc._2014_08_23_01_38_42_500.pdf

1. youtube.com - Youtube – Здесь можно найти видео-уроки компьютерной грамотности.
2. <http://rubc.ugmk-telecom.ru/files/computer%20literacy.pdf>

5. Методические рекомендации по организации студенческой добровольческой деятельности в ВУЗе на примере работы в области обучения пожилых людей компьютерной грамотности на основе концепции «обучение через служение». Е.Майорова, Е.Соловьева и др. Елизавета Майорова, канд.полит.наук <http://u3a.ifmo.ru/metodical.html>

Приложение 4

Пример тестирования для оценки результатов обучения людей старшего возраста (с ответами)

Анкета с открытыми вопросами

1. Какие операции с файлами может производить пользователь?

Правильные ответы:

A. Копирование

B. Удаление

D. Переименование

2. Для чего служит устройство USB Flash drive?

Ответ: Для переноса информации с одного компьютера на другой

3. Как запустить программу на рабочем столе?

Ответ: Щелкнуть два раза мышью над иконкой программы.

4. Как создать новый документ в MS.Office?

Ответ: выбрать в меню «Файл» команду «Создать» или использовать комбинацию клавиш Ctrl + N.

5. Как сохранить документ в MS.Office?

Ответ: С помощью вкладок «Сохранить» и «Сохранить как»

6. В каком формате нужно сохранить документ для того, чтобы его можно было открыть в Microsoft Office?

Ответ: *.doc - текстовый документ Microsoft Word 97/2000/XP;

7. Какие элементы можно выделить на листе электронной таблицы Excel?

**Ответы: А. Ячейка
В. Строка
С. Столбец**

8. С помощью каких клавиш можно удалить текст или объект в MsOffice?

Ответ: Backspace и Delete

9. Как выделить несмежные фрагменты текста?

Правильный ответ:

Выделить фрагмент текста, и удерживая клавишу Ctrl, выделить следующий фрагмент.

10. Для того, чтобы отменить последнее действие или последнюю введенную запись, необходимо ...

Ответ: В меню «Правка» выбрать команду «Отменить» или нажать комбинацию клавиш Ctrl+Z.

11. С помощью каких клавиш можно скопировать текст?

Ответ: Ctrl + C

12. С помощью каких клавиш можно вставить скопированный текст?

Ответ: Ctrl + V

13. Какой шрифт используется для деловой переписки?

Ответ: Times New Roman

14. Что необходимо сделать для вставки рисунка из файла?

Ответ: В меню «Вставка» выбрать команду «Изображение/Из файла»

15. Вопрос: С помощью какой клавиши клавиатуры можно сделать скриншот (снимок экрана компьютера)?

Ответ: *Prt Sc*

16. Браузер – это...

Ответ: *программное обеспечение для просмотра веб-сайтов*

17. Что такое поисковая система?

Ответ: *Сайт, предоставляющий возможность поиска информации в интернете*

18. Что такое Mozilla Firefox?

Ответ: *Браузер*