

Szervezet neve:	Szegedi Görögkatolikus Parókia
Jógyakorlat címe:	Kezdő számítógépes foglalkozás időseknek Újrakezdő számítógépes foglalkozás időseknek Haladó számítógépes foglalkozás időseknek Facebook csoport időseknek
Tartalmi elemek	Ezt kifejtem a gyakorlat menete, folyamata részben.
Mi a jógyakorlat célja?	Alapvető informatikai tudás megalapozása, melynek segítségével egyrészt a résztvevők tovább léphetnek egy magasabb szintű tudás megszerzésére, mellyel könnyedebben tartják meg kapcsolataikat a külvilággal, másrészt a foglalkozások mentén teret adunk a hasonló érdeklődési kör mentén kialakuló kapcsolatok kialakításának. A végcél pedig, hogy megtanult ismereteik segítségével könnyebben tartsák fenn kapcsolataikat, illetve, hogy rokoni köteleiket is aktívabbá tehesék. Az idősek körében nagy probléma az elmagányosodás, hiszen fizikai gyengülésükkel egyre kevésbé tudják lakásaikat elhagyni, s a jobb megélhetés reményében elvándorló gyermekeik, unokáik sem tudják őket annyiszor látogatni amennyiszer az szükséges lenne. Az ingerszegény környezet, felnagyítja, súlyosbítja betegségeiket ezért fontos, hogy segítsük őket e-folyamatok lassításában, megelőzésében. Az internet segítségével képesek lehetnek új hobbik, elfoglaltságok felfedezésére.
Kik a jógyakorlat célcsoportjai? Mennyi az optimális (ajánlott) létszám?	60 – 65 év év fölötti idősek. 5-10 fő között
Mi a gyakorlat időkerete?	Kezdő foglalkozások: 20 alkalommal 2 óra Újrakezdő foglalkozások: 10 alkalommal 2 óra Haladó foglalkozások: 10 alkalommal 2 óra Kezdő Facebook foglalkozások: 5 alkalommal 2 óra (minden foglalkozást heti kétszer tartunk és a facebook csoportot leszámítva, azok egymásra épülnek.)
Mekkora a gyakorlat helyigénye?	Akkora helyre van szükség, amelyben kényelmesen elfér a csoport egyik része az általunk biztosított gépek előtt, a másik része pedig a saját laptopja előtt. Valamint egy projektor, kivetítővel.

Mi a gyakorlat
folyamata, menete?
Hány alkalomból áll
a gyakorlat?

Kezdő foglalkozás tematika:

1. alkalom
 - **Bemutakozás**
 - **Foglalkozás tematikájának** megbeszélése
 - Gépház, monitor **ki- bekapcsolása**
 - **Asztal, tálca** ismertetése
 - **Egérhasználat** gyakorlása játékkal

2. alkalom
 - **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
 - Előző alkalommal tanultak át **ismétlése**
 - **Böngészők** ikonjainak felismerése az asztalon vagy tálcán.
 - Böngészők megnyitása asztról / tálcáról
 - **Kereső sávok** felismerése
 - Mikor tudunk írni egy kereső sávba? (Ha **villog benne a kurzorom**, vagy a benne lévő szöveg háttere kék)

3. alkalom
 - **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
 - Előző alkalommal tanultak **átismétlése**
 - www.youtube.hu weboldal segítségével keressük meg kedvenc zenénket/filmünket.

4. alkalom
 - **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
 - **Átismételjük**, hogy hogyan kell megnyitni egy böngészőt.
 - **Youtube** használat ismétlése.
 - www.gmail.com használatának ismertetése
 - www.gmail.com segítségével levélírás a csoport társaknak/ illetve az onkentesgeneracio@gmail.com –ra
 - **HÁZI FELADAT:** családtagoktól e-mail címek begyűjtése.

5. alkalom
 - **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.

- **Átismételjük**, hogy hogyan kell megnyitni egy böngészőt.
 - www.gmail.com segítségével mindenki írásban ajánl valakinek egy zeneszámot meghallgatásra az **összegyűjtött e-mail címekre**/ csoport társaknak/ illetve az onkentesgeneracio@gmail.com –ra elküldve.
 - Ezeket a zeneszámokat mindenkinek a **youtube.com** segítségével meg kell hallgatnia, úgy, hogy nem zárja be a g-mailt, hanem **új lapot** nyit.
 - Hogyan kell újlapot nyitni?
 - Ha meghallgattuk a zeneszámot, megírjuk véleményünket és mi is ajánlunk egy másik zeneszámot.
6. alkalom
- **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
 - Előző alkalommal tanultak **átismétlése**
 - Mindenki megnézi az **e-mail fiókját**, és válaszol a kapott levelekre.
 - www.koponyeg.hu weboldal használatának ismertetése. Majd várható időjárással kapcsolatos kérdések megválaszolása szóban.
7. alkalom
- **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
 - **Feladatlap** kitöltése a **koponyeg.hu** használatának elmélyítéséhez.
 - **Feladat:** válaszolni az általam előre írt levelekre, melyben azt kérdezem milyen idő várható holnapra? Erre a kérdésre a www.koponyeg.hu segítségével válaszolnak.
8. alkalom
- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
 - www.mindmegette.hu weboldal használatának ismertetése. Ételekkel kapcsolatos kérdések megválaszolása szóban.
 - **Feladatlap** kitöltése a **mindmegette.hu** használatának elmélyítéséhez.

9. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- **Gmail:**
 - **Beállítások:**
 - Beszélgetési nézet megmutatása
 - Címkék
 - Témák
 - **Főmenü**
 - **Frissítés**
 - **Levelek megcsillagozása**
 - **Keresés a levelek között**
 - **Levelek törlése** (küldök egy levelet, amit kitörölhetnek)
 - **Egyszerre több címzett is megadható**
- Az előző pontban tanultak átisméltése, kérdezz – felekkel, szóban kért feladatok végrehajtása.



10. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**.
- www.startlap.hu weboldal használatának ismertetése.
- **Házi feladat:**
Otthon 5 saját hobbival kapcsolatos kérdés, melyre választ szeretnének kapni az internet segítségével.

11. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**.
- **Google keresés** a házi feladatként kapott kérdések alapján.
- **Feladatlap 2** segítségével átisméltetni az eddigi weboldalak használatát.

12. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- G-mail használat bővítése:
 - Kép másolása internetről levélbe (másolás – beillesztés)

13. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- G-mail használat bővítése:
 - Link beszúrása levélbe.
 - Levél szövegének formázása.
 - Hangulatjelek

14. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- www.mindmegette.hu
- www.koponyeg.hu
- www.youtube.com
- www.startlap.hu
- www.google.com
- www.gmail.com
- weboldalak használatának elmélyítése feladatlap segítségével. (új lapon megnyitva a honlapokat)

15. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**

- Alternatívák a megtanult weboldalakra: (közös gondolkodás a használatukra)

Receptek:

- www.mindmegette.hu
- www.nosalty.hu
- www.receptneked.hu

Időjárás:

- www.koponyeg.hu
- www.idokep.hu

Hírkeresés:

- www.startlap.hu
- www.hvg.hu
- www.index.hu
- www.origo.hu
- www.delmagyar.hu

Zenehallgatás:

- www.youtube.com
- www.onlineradiok.com

Filmnézés:

- www.onlinefilmekingyen.com

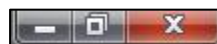
De!!! Ha nem találnak meg egy hírt egyik portálon sem akkor a **google** segítségével keressenek rá.

16. alkalom

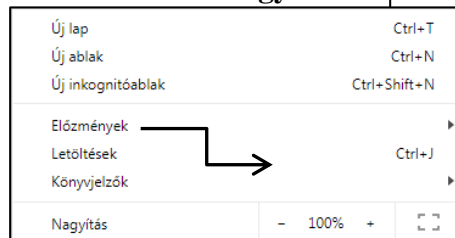
- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- Saját honlapot bárki készíthet magának, nekünk is van honlapunk: (közös gondolkodás a használatukra)
 - www.szentrozalia.hu
 - www.szegoke.hu

17. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- Böngésző ablak használata:
 - Új lap nyitása
 - Egy lépés előre, egy lépés vissza
 - Kis méret
 - Előző méret
 - Bezárás
 - Ablak méretnének változtatása nyilakkal
 - Chrome személyre szabása és beállításai: **nagyítás**

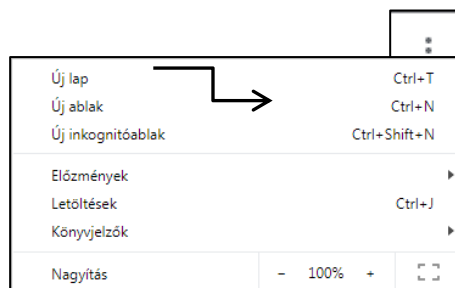


- Chrome személyre szabása és beállításai: **könyvjelzők hozzáadása, megjelenítése**



18. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- Weboldalon talált szöveg **kimásolása-beillesztése** e-mail-be.



19. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- E-mail fiók használatának ismételése a **9. alkalom tematikája** szerint.
- **Házi feladat:** Mindenki gondolja át a következő foglalkozásra, hogy mi az, amit át kell ismételni, van-e a tanultakkal kapcsolatban kérdés. Ezeket az utolsó órán átbeszéljük/ismételjük.

20. alkalom

- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- A foglalkozáson tanultakkal kapcsolatos kérdések átbeszélése, szükség esetén az adott témakör ismételése.
- Továbbiak megbeszélése, ki milyen csoportban, mikortól folytatja.

Újrakezdő tematika:

1. foglalkozás

- **Bemutatkozás**
- **Foglalkozás tematikájának** megbeszélése
- Gépház, monitor **ki- bekapcsolása**
- **Asztal, tálca** ismertetése
- **Böngészők** ikonjainak felismerése az asztalon vagy tálcán.
- Böngészők megnyitása asztról / tálcáról
- **Kereső sávok** felismerése
- Mikor tudunk írni egy kereső sávba? (Ha **villog benne a kurzorom**, vagy a benne lévő szöveg háttere kék)
- **Ablak** → kis méret, előző méret, bezárás, egy lépés vissza, egy lépés előre, oldal frissítése, könyvjelzősáv

2. foglalkozás

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése.**
- Weboldal használatának elmélyítése feladatlap segítségével. (új lapon megnyitva a honlapokat):

www.mindmegette.hu

www.koponyeg.hu

www.youtube.com

www.startlap.hu

www.google.com

www.gmail.com

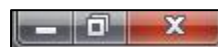
3. foglalkozás

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- **E-mail fiók alapszintű használatának elsajátítása:**
- **Gmail:**
 - **Beállítások:**
 - **Beszélgetési nézet megmutatása**
 - **Címkék**
 - **Témák**
 - **Főmenü**
 - **Frissítés**
 - **Levelek megcsillagozása**
 - **Keresés a levelek között**
 - **Levelek törlése (küldök egy levelet, amit kitörölhetnek)**
 - **Egyszerre több címzett is megadható**
- **Az előző pontban tanultak átisméltése, kérdezz – felekkel, szóban kért feladatok végrehajtása.**

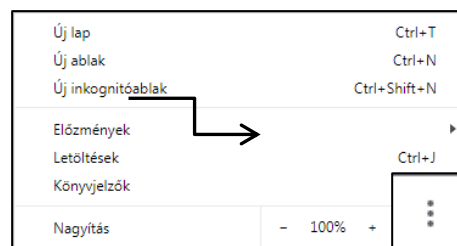


4. foglalkozás

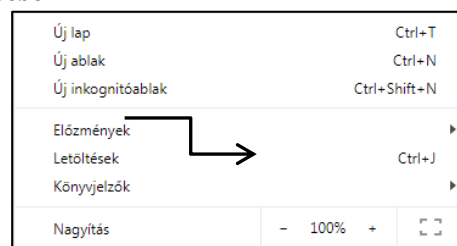
- Eddig tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- Új lap nyitása
- Egy lépés előre, egy lépés vissza
- Kis méret
- Előző méret
- Bezárás
- Ablak méretnének változtatása nyilakkal
 - Chrome személyre szabása és beállításai: **nagyítás**



- Chrome személyre szabása és beállításai:
könyvjelzők hozzáadása, megjelenítése



- **Facebook fiók létrehozása** a csoport tagjainak egyenként.



5. foglalkozás

- Ismerkedés a Facebookkal:
 - Ismerkedés a **kezdő lappal** (Mit látunk?)
 - Profil/névjegy/alapadatok megadása
 - Ismerősök keresése/egymás megtalálása, bejelölése.
 - Mi a chat? Chat -elés ismerősökkel. (Privát levelezés vagy üzenő fal?)

6. foglalkozás

- Ismerkedés a facebookkal:
 - Előző alkalommal tanultak **átismétlése.**
 - **Képküldés privát üzenetben**
 -

7. foglalkozás

- Ismerkedés a facebookkal:
 - Előző alkalommal tanultak **átismétlése.**

• **Link küldés privát üzenetben**

8. foglalkozás

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- www.menetrendek.hu **weboldal használatának ismertetése.**
- Honlappal kapcsolatos feladatok megoldása

9. foglalkozás

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- www.szkt.hu **weboldal használatának ismertetése.**
- Honlappal kapcsolatos feladatok megoldása
- **Házi feladat:** Mindenki gondolja át a következő foglalkozásra, hogy mi az, amit át kell ismételni, van-e a tanultakkal kapcsolatban kérdés. Ezeket az utolsó órán átbeszéljük/ismételjük.

10. foglalkozás

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése, feladatlap segítségével.**
- A foglalkozáson tanultakkal kapcsolatos kérdések átbeszélése, szükség esetén az adott témakör ismételése.
- Továbbiak megbeszélése, ki milyen csoportban, mikortól folytatja.

Haladó foglalkozás tematika:

1. alkalom

- **Bemutatkozás**
- **Foglalkozás tematikájának** megbeszélése
- Gépház, monitor **ki- bekapcsolása**
- **Asztal, tálca** ismertetése
- **Egérhasználat** gyakorlása játékkal
- **Billentyűzet** használatának gyakorlása, Excel –es feladatlap segítségével.
- **Böngészők** ikonjainak felismerése az asztalon vagy tálcán.
- Böngészők megnyitása asztról / tálcáról
- **Kereső sávok** felismerése
- Mikor tudunk írni egy kereső sávba? (Ha **villog benne a kurzorom**, vagy a benne lévő szöveg háttere kék)

2. alkalom

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- www.gmail.com használatának ismertetése
- **E-mail:**
 - **Beállítások:**
 - Beszélgetési nézet megmutatása
 - Címkék
 - Témák
 - **Főmenü**
 - **Frissítés**
 - **Levelek megcsillagozása**
 - **Keresés a levelek között**
 - **Levelek törlése** (küldök egy levelet, amit kitörölhetnek)
 - **Egyszerre több címzett is megadható**
- Az előző pontban tanultak átisméltése, kérdezz – felekkel, szóban kért feladatok végrehajtása.



3. alkalom

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- Gépek önálló bekapcsolása után, mindenki önállóan megnézi, kapott-e e-mailt és válaszol is rá!

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése.**
 - G-mail használat bővítése:
 - Link beszúrása levélbe.
 - Levél szövegének formázása.
 - Hangulatjelek
 - Kép másolása levélbe (másolás – beillesztés)
4. alkalom
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
 - **Mappa létrehozása asztalon, annak átnevezése, törlése.**
 - **Fájlkezelő** bemutatása ismertetése. (hogyan találom meg, mit tartalmaz)
 - **Mappa létrehozása fájlkezelőben (Mindenkinek a teljes saját nevével)**
 - Mappa létrehozása másik mappában (**Képek mappa címmel**)
 - **Kép letöltése** internetről egy általunk már korábban létrehozott mappába.
5. alkalom
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
 - **Kép küldése e-mailben fájlkezelőből.**
 - **E-mailben kapott kép letöltése, mentése fájlkezelőben korábban létrehozott mappába.**
 - **Letöltések mappa** ismertetése.
6. alkalom
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
 - **Receptek mappa létrehozása fájl kezelőben. (Mindenkinek a saját nevével ellátott mappájába)**
 - Interneten keresett **recept bemásolása Word-be**, annak lementése egy korábban létrehozott mappába. (**CTRL + C; CTRL + V**)
 - az előzőleg lementett **recept csatolása e-mailben.**
 - Az társunktól megkapott Word formátumú **receptet lementjük** a korábban létrehozott mappába.
7. alkalom
- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**

- **Dokumentum** egyik mappából a másikba **másolása, húzással való áthelyezése.**
- **Pendrive** használatának ismertetése, dokumentum átmásolása/áthúzása pendriveről a számítógépre.
- **Kép másolása/húzással való áthelyezése telefonunkról számítógépünk fájlkezelőjébe.**
- **A telefonunkról lementett képet e-mailben csatoljuk a társunknak küldött levélbe.**

8. alkalom

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- **Word használat** alapjai
- **Egy recept kimásolása (CTRL + C ; CTRL + V), megformázás Wordben.**
- **Wordben formázott recept mentése, csatolása e-mailben tárunknak.**

9. alkalom

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- **Excel táblázat használatának alapja**

10. alkalom

- Előző alkalommal tanultak **átisméltése**
- **Dokumentum törlése számítógépről.**
- **Lomtár ismertetése.**
- **Felugró ablakok blokkolása.**
- **Skype telepítése számítógépre, használatának ismertetése.**
- **Skype rögzítése tálcán.**

Facebook csoport tematika:

1) Első foglalkozás:

- alap biztonsági beállítások,
- Emlékek funkció beállítása,
- születésnapok (köszöntések írása),
- Történetek elmagyarázása/megnézése

- 2) Második foglalkozás:
 - előző foglalkozás ismétlése/kikérdezése
 - kedvelt oldalak (megtalálása, kedvelése, hivatalos oldalak jelzései),
 - ajánlott oldalak
- 3) Harmadik foglalkozás:
 - mentett oldalak/posztok lementése, megtalálása,
 - események (keresése, érdeklődés irántuk, ismerősök meghívása),
- 4) Negyedik foglalkozás:
 - összetett keresés,
 - ismerősök törlése, blokkolása
- 5) Ötödik foglalkozás:
 - összefoglaló (kedvelt oldalak, történetek, születésnap, mentett posztok)

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Milyen módszerek alkalmazhatóak a gyakorlatban?	-
Mi a gyakorlat eszközigénye?	A szolgálatunk által tartott foglalkozásokon 5 db asztali gépet biztosítunk 5 főnek, valamint fenntartunk egy asztalt 2 főnek, aki a saját laptopjával jön a foglalkozásokra. 1 projektor, 1 kivetítő, valamint 1 laptop az előadónak. Előre elkészített feladatlapok, valamint az óra anyagáról készített írásos anyag.
Milyen szervezést igényel a jógyakorlat megvalósítása?	A foglalkozásokat közösségi szolgálatos diákokkal készítettük elő. Ők foglalmazták meg a szóróanyag szövegét, tervezték meg annak formáját. Készítettek egy alapvető információkat tartalmazó tankönyvet, melynek minden második oldala jegyzetelhető. Valamint a tematikát is velük dolgoztuk ki. A foglalkozásokat egy fő tartja, aki mellett van még 2-3 segítő, akik arra figyelnek, hogy ne maradjon le senki, segítenek annak, aki elmarad a csoporttól.
Mi a gyakorlat hatása, eredménye a tapasztalatok alapján?	Az alapvető informatikai tudás biztosításán túl, az idősek érdeklődési köre mentén kis csoportok jöttek létre, akik a foglalkozásokkal párhuzamosan összejártak gyakorolni, vagy éppen közös programokra jártak. Tekintve, hogy alapvető célunk volt, hogy hasznos elfoglaltságot biztosítsunk az időseknek szabadidejük eltöltésére, illetve, hogy teret adjunk új kapcsolatok kialakítására mindenképpen eredményként könyveljük el e-kapcsolatok létrejöttét, épülését. Valamint a résztvevőkkel megbeszélve, közösen döntjük el ki lép tovább a következő „szintre” s ki az, aki a tudás elmélyítése okán szívesebben ismételné. Az e-mailezés megtanulásával, az idősek szinte azonnal elkezdnek levelezni rokonaikkal, gyermekeikkel, és egymással is. Ugyan ez elmondható a facebook használatának elsajátításával kapcsolatban is.
Mi biztosította a gyakorlat sikerét?	Tapasztalatunk szerint az egyszerű, hétköznapi megfogalmazás, a rengeteg ismétlés, kis lépésekben haladás, a csoportok tudás/képesség szerinti nagyfokú tagolása segíti sikerességet. Valamint, hogy nem frusztráljuk a résztvevőket felmérésekkel, viszont rengeteg feladatlapot oldanak meg. És a kicsi családi légkör pedig ahhoz járul hozzá, hogy a résztvevők biztonságban érzik magukat, mernek kérdezni. Nagy figyelmet fordítunk arra, hogy senki ne maradjon le!
Egyéb észrevételek, megjegyzések:	-