



## Ghid de instruire

### Modulul 3/ Aplicații ICT pentru telefoane mobile și tablete (timp liber, sănătate, comunicare)

#### Înainte de sesiunea de instructaj


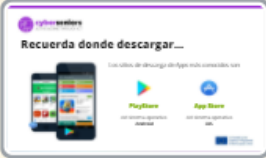




- Pregătește toate materialele necesare (calculator, prezentare, stick USB, etc ...)
- Pregătește prezentarea
- Asigură-te că ai o atitudine pozitivă și motivantă
- Fii punctual/ă

#### În timpul sesiunii de instructaj

| Durată | Sesiunea principala – 55 min   | Slide-ul relevant din prezentare  |
|--------|--|---|
| 2 min  | <p>Înainte de a începe sesiunea de instructaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ureează-le bun venit participanților și prezintă-te pentru a crea o atmosferă plăcută.</li> <li>● Ține cont de durata fiecărei părți din prezentare pentru a avea timp să acoperim tot materialul.</li> <li>● Păstăză timp la sfârșit pentru întrebări.</li> <li>● Acționează cu empatie și răbdare.</li> <li>● Asigură-te din când în când că audiența ta este atentă la explicațiile tale</li> </ul>   |  |
| 3 min  | <p>Vom prezenta faptul ca Cyberseniors este un proiect cofinanțat de Comisia Europeana prin programul Erasmus +, avand ca obiectiv principal crearea unor resurse de instruire a persoanelor cu varsta de peste 55 ani,cum sa gestionam un smartphone si aplicatii uztile pentru a asigura o imbatranire activa si o mai mare autonomie.Amintim faptul ca toate informatiile si resursele pot fi accesate pe: <a href="http://www.cyberseniors.org">www.cyberseniors.org</a></p> <p>Apoi vom explica indexul sesiunii de astazi si temele ce vor fi abordate,si subliniem ca ne aflam la al 3lea din cele 4 module ale cursului.</p> |  |

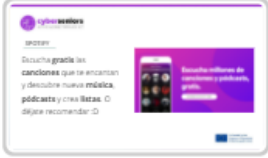






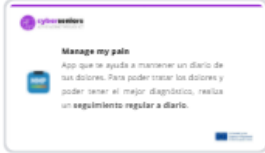



|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <p><b>15 min</b></p> | <p>Vom introduce subiectul inițial, anume Aplicații pentru timpul liber.</p> <p>Pentru aceasta vă vom aminti că datorită noilor tehnologii, astăzi, ne putem bucura de multe opțiuni de agrement de pe dispozitivele noastre mobile sau tablete, ceea ce ne oferă avantaje suplimentare cum ar că putem face asta de oriunde, în orice moment.</p> <p>Le vom explica că vom vorbi despre câteva dintre aplicațiile care credem că pot contribui cel mai mult, deși există mii care pot fi căutate și descărcate în funcție de gusturile, preferințele și hobby-urile lor.</p> <p>Pictograma pe care o vedeți în stânga vă va ajuta să o identificați pentru descărcare.</p> <p>Vă vom reaminti cum să descărcați aplicația, în funcție de sistemul de operare pe care îl utilizați (Android sau iOS).</p> |   |
|                      | <p>Vom începe cu Radio Fm, această aplicație permite transmiterea în direct a peste 30.000 de posturi de radio de tot felul de genuri și programe în orice moment și oriunde.</p>   |   |
|                      | <p>Mature People Mingle,</p> <p>Aplicație pentru persoanele peste 40 de ani. Oferă o interfață simplă, distractivă și sigură pentru întâlnirile dintre persoanele în vârstă, care încă mai cred în dragoste.</p>  |    |
|                      | <p>Pornim videoclipul, dând click pe imagine</p> <p>Youtube: Rețea socială pentru partajarea și vizualizarea conținutului audiovizual, cum ar fi muzică, scene de film, trailere, bloguri (bloguri video), etc.</p>   |    |
|                      | <p>Ce oferă?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Conturi pentru profiluri private sau de companie.</li><li>● Urmăriți canale de interes precum rețete, canale de meditație etc.</li><li>● Conectați-vă la transmisiuni în direct.</li><li>● Ascultați muzică de tot felul, liste de redare sau vizionați documentare.</li></ul>   |    |





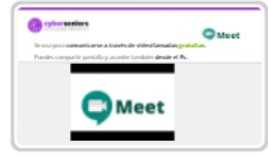

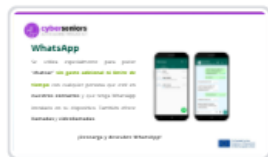



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Accesați tutoriale gratuite, fie că este vorba despre repararea unei jaluzele, plantarea unui copac etc.</li></ul> <p>Vă vom explica că pentru a-l folosi nu este nevoie să aveți un cont, deși este întotdeauna mai bine să aveți un cont, deoarece avându-l puteți să vă abonați la diferite canale, să salvați melodii sau liste și să primiți sugestii în funcție de gusturile dvs., precum și acces la istoric și chiar să vă gestionați propriile videoclipuri.</p> <p>Pentru a face acest lucru, contul dvs. Gmail ar fi suficient.</p> <p>Puteți descărca aplicația și, de asemenea, o puteți utiliza pe computer</p> |   |
|  | <p>Spotify este una dintre cele mai cunoscute platforme de muzică și podcasting.</p> <p>Îl putem folosi și pe dispozitive mobile sau PC, în acest caz va trebui să avem un cont, deși înregistrarea este simplă.</p> <p>Funcționarea este foarte asemănătoare cu ceea ce am văzut pe YouTube, dar în acest caz, platforma este doar pentru audio.</p>   |    |
|  | <p>Vom vorbi acum despre Google Flights, putem accesa instrumentul live făcând clic pe imaginea * recomandată</p> <p>Vom accesa prin navigare, adică nu este o aplicație.</p> <p>Cu acest instrument Google putem găsi zboruri, călătorii, cazare etc., într-un mod simplu, pur și simplu vom introduce și completa datele necesare.</p>  |  |
|  | <p>Utilizarea acestui site oferă o serie de avantaje, adică:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motor de căutare foarte rapid.</li><li>• Puteți găsi zboruri din mai multe aeroporturi.</li><li>• Verificați hoteluri sau cazare în zonă.</li><li>• Obțineți informații despre ceea ce vă recomandă să faceți în destinația dvs.</li><li>• Utilizați motorul de căutare pentru a vedea destinațiile pe hartă.</li></ul>  |  |






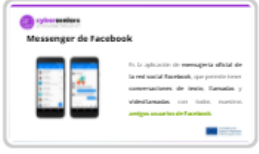



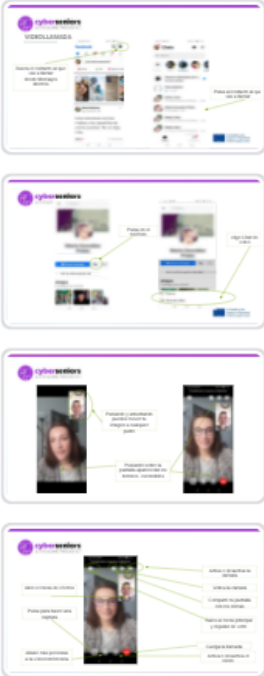


|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <p><b>20 min</b></p> | <p>Trecem la subiectul 2 al sesiunii de astăzi, care tratează aplicația de sănătate și îngrijire.</p> <p>La fel, aplicațiile pe care le arătăm sunt o mică mostră din numeroasele opțiuni care există.</p> <p>Vom vorbi despre Manage My Pain, este o aplicație care te ajută să ții un jurnal al durerii tale.</p> <p>Pentru a putea trata durerea și pentru a avea cel mai bun diagnostic, efectuați o monitorizare regulată în fiecare zi.</p>   |       |
|                      | <p>Medisafe, apare pentru a remedia uitarea și vă permite să gestionați administrarea de medicamente. Aveți, de asemenea, opțiunea de a anunța membrii familiei dacă nu vă luați medicamentele așa cum ați planificat.</p> <p>Vom vorbi despre o altă aplicație, în acest caz care vizează sănătatea mentală și emoțională, datorită Headspace vom cultiva practici legate de meditație și igiena somnului care ne vor aduce mari beneficii,</p> <p>Vom discuta despre opțiunile oferite de aplicație:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sute de meditații ghidate, inclusiv stres, concentrare și relații.</li> <li>● Povești, peisaje sonore și muzică pentru a te ajuta să dormi liniștit.</li> <li>● Primiți o nouă meditație pe telefon în fiecare zi.</li> </ul> |    |
|                      | <p>Punem (redam) videoclipul,</p> <p>Headspace este o aplicație specială pentru a ne îmbunătăți sănătatea mintală, prin meditație, exerciții etc.</p> <p>Ce oferă?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sute de meditații ghidate, inclusiv stres, concentrare și relații.</li> <li>● Povești, peisaje sonore și muzică pentru a te ajuta să dormi liniștit.</li> <li>● Primiți o nouă meditație pe telefon în fiecare zi.</li> </ul>   |   |



|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| <p><b>20 min</b></p> | <p>Ajungem la ultimul subiect de astăzi, aplicația de comunicare,</p> <p>Vă vom explica că, după cum știți deja, există aplicații specifice pentru a efectua apeluri video precum Meet, Zoom, Skype etc. și se pot face și din aplicații de rețele de socializare precum Facebook, Instagram, în acest fel putem ține legătura cu prietenii și familia noastră, oriunde s-ar afla, prin două canale diferite, fie prin telefon, fie printr-un apel video.</p>                        |      |
|                      | <p>Meet: Este folosit pentru a comunica prin apeluri video gratuite, puteți partaja ecrane și, de asemenea, puteți accesa de pe PC.</p>  |   |
|                      | <p>Zoom: Este folosit pentru a comunica prin apeluri video gratuite de până la 40 de minute, în medii de muncă, familie și prietenie. Posibilitatea de a partaja ecrane și, de asemenea, accesarea de pe PC.</p>   |   |
|                      | <p>WhatsApp</p> <p>Este folosit mai ales pentru a putea „conversa” fără cheltuieli suplimentare sau limită de timp cu oricine care se află în contactele noastre și care are WhatsApp instalat pe dispozitivul său. De asemenea, oferă crearea de grupuri, liste de difuzare, apeluri și apeluri video de oriunde în lume și în orice moment.</p> <p>Ei se vor putea bucura de conversații cu familia și prietenii lor de oriunde și în orice moment, datorită apelurilor video.</p> |   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>În diapozitivele următoare, vom explica cum să efectuați apeluri și apeluri video de pe WhatsApp.</p>   |     |
|  | <p>Facebook: Puteți folosi Facebook pentru a comunica prin apeluri video gratuite cu familia și prietenii.</p>   |   |
|  | <p>Messenger este aplicația oficială de mesagerie a rețelei sociale Facebook, care vă permite să aveți conversații text, apeluri și apeluri video cu toți prietenii noștri utilizatori Facebook.</p> |     |

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
|                     | <p>Vom explica cum să inițiezi un apel video de pe Facebook, pe baza diapozitivelor explicate mai jos.</p>   |    |
|                     | <p>Vă încurajăm să nu vă pierdeți curiozitatea, faceți cercetări pentru a accesa alte instrumente care vă permit să vă ușurați viața;)</p>   |   |
| <p><b>5 min</b></p> | <p><b>CONCLUZIE</b></p>  |   |
|                     | <p>Vom lăsa ceva timp până la sfârșitul sesiunii pentru a rezolva îndoielile sau preocupările legate de ceea ce s-a discutat în sesiunea de astăzi. Vom aprecia participarea lor și îi încurajăm să exerseze acasă pentru a nu uita ce au învățat în sesiunea curentă.</p> |  |
|                     |  |   |

**MULȚUMIM FOARTE MULT**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestui document nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în acesta.