



**Skaitmeninis gidas
apie technologijas
ir jų naudojimą
kasdieniniame
gyvenime**





**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Turinys

- 2** Iš naujo atraskite save per mokymąsi
- 3** Kaip naudotis šiuo vadovu
- 4** Naršymas internete – paieška ir radimas
- 8** Socialiniai tinklai – palaikome ryšį
- 12** Bendravimas internetu (pokalbiai, vaizdo skambučiai)
- 16** Saugumas internete
- 22** Nustatymai – pažinkite savo telefoną
- 26** Ar turėčiau tai įdiegti?
- 30** E.valdžios paslaugos
- 34** Skaitmeninių istorijų kūrimas
- 38** Išmanusis telefonas – pagalbininkas kišenėje
- 42** Internetinės parduotuvės
- 46** Išmanieji įrenginiai ir virtualūs asistentai
- 50** Dirbtinis intelektas kasdieniam gyvenimui
- 54** Google - lengvai pasiekama: paskyra, Gmail ir Diskas
- 59** "Google" veikia: nuo kalendorių iki virtualių susitikimų

Iš naujo atraskite save per mokymąsi

Pasaulis greitai keičiasi, tačiau vienas dalykas išlieka pastovus: niekada nevėlu išmokti ko nors naujo. Skaitmeninė era kartais gali atrodyti didžiulė, ypač jei neužaugote su išmaniaisiais telefonais, kompiuteriais ar internetu. Bet tai nėra kliūtis – tai kvietimas.

Skaitmeniniai įgūdžiai skirti ne tik jaunimui. Šiandien technologijos leidžia palaikyti ryšį su šeima ir draugais, pasiekti gyvybiškai svarbią informaciją apie sveikatą, valdyti finansus, apsipirkti iš namų ar mėgautis naujais pomėgiais. Visa tai prasideda nuo vieno paprasto žingsnio: noro mokytis.

Suprantame, kad pradėti kažką naujo gali gąsdinti. Bet jūs ne vieni. Daugelis senjorų, kaip ir jūs, su džiaugsmu, pasididžiavimu ir smalsumu priėmė technologijas. Šis vadovas padės jums kiekviename žingsnyje – aiškiais paaiškinimais, praktiniais pavyzdžiais ir padrąsinančiomis istorijomis.

Taigi, giliai įkvėpkite, atverkite savo mintis ir atminkite, kad **mokymasis išlaiko mus jaunus, smalsius ir ryšyje su kitais**. Ši kelionė skirta **įgyti pasitikėjimo savimi**, o ne tik spustelėti mygtukus.

Kaip naudotis šiuo vadovu

Šis vadovas skirtas padėti jums mokytis savo tempu. Kiekvienoje pamokoje yra trumpas įvadas, paaiškinantis, kodėl tema naudinga kasdieniame gyvenime. Tada apibrėžiame svarbius pagrindinius terminus, kurie padės geriau suprasti skaitmeninį pasaulį. Rasite praktinių dalykų, kuriuos reikia atlikti ir ko nedaryti, tris nedidelius iššūkius, kuriuos reikia išbandyti po kiekvienos pamokos, ir naudingų nuorodų, jei norite sužinoti daugiau.

Daugelis žiniatinklio naršyklių siūlo automatinio vertimo funkciją, kuri gali padėti skaityti užsienio svetaines savo kalba. Pavyzdžiui, "Google Chrome", atidarius puslapį kita kalba, ekrano viršuje paprastai pasirodo nedidelis iššokantis langas, kuriame klausiama, ar norite išversti puslapį. Galite spustelėti "Versti", kad pamatytumėte puslapį savo kalba. Jei iššokantis langas nerodomas, galite dešiniuoju pelės mygtuku spustelėti bet kurią puslapio vietą ir pasirinkti "Versti į [Jūsų kalbą]".

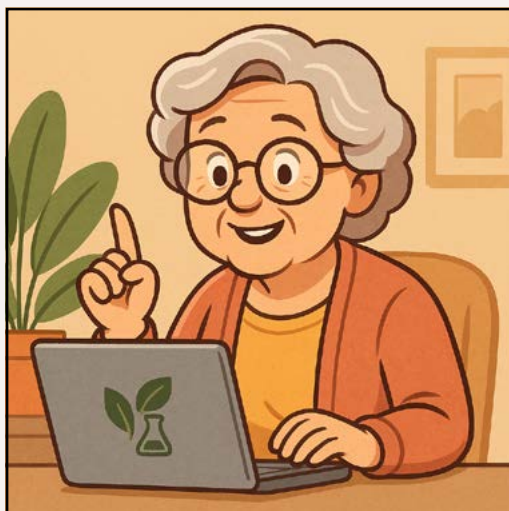
Kiekvienos pamokos pabaigoje siūlome, ko mokytis toliau. Mes netelkiame dėmesio į sunkiąją teoriją, nes skaitmeniniame pasaulyje viskas greitai keičiasi. Programos, svetainės ir įrankiai nuolat atnaujinami. Vietoj to, mes sutelkiame dėmesį į tai, kad suteiktume jums įgūdžių, įpročių ir pasitikėjimo savimi, kad galėtumėte savarankiškai tyrinėti ir prisitaikyti.

Tai jūsų kelionė. Galite skaityti pamokas eilės tvarka arba pasirinkti jums įdomiausias ar naudingiausias temas. Dažnai praktikuokitės, būkite smalsūs ir nebijokite paprašyti pagalbos.

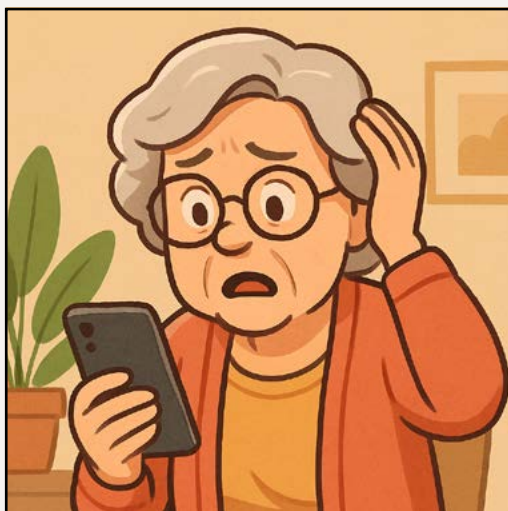
Naršymas internete – paieška ir radimas

Kodėl tai svarbu

Galite rasti receptą, patikrinti orą, ieškoti vaistų arba ištirti naują pomėgį, pavyzdžiui, baldų restauravimą. Jei planuojate kelionę, autobusų tvarkaraščius ar žemėlapius galite patikrinti internete. Smalsu sužinoti apie naują kavinę? Prieš išvykdami ieškokite atsiliepimų ir nuotraukų. Šis įgūdis taip pat leidžia pasiekti patikimą informaciją apie sveikatą ir išvengti klaidingų teiginių. Internetas tampa naudinga priemone, kai žinote, kaip užduoti teisingus klausimus ir rasti patikimus atsakymus.



Jadvyga (75): *Pagaliau – natūralus vaistas! Ir dar mokslškai įrodytas!*



Palauk... *Kodėl kiekviena nuoroda veda į atsiskaitymo puslapį?*



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Paieškos sistema - Tai tarsi milžiniškas bibliotekos katalogas visam internetui. Įvedate tai, ko ieškote, ir tai padės rasti svetaines, kuriuose yra ši informacija. Pavyzdžiai: "Google", "Bing", "DuckDuckGo".

Žiniatinklio naršyklė – tai programa, kurią naudojate svetainėms peržiūrėti ir naršyti internete. Pagalvokite apie tai kaip apie savo automobilį ar dviratį, kuris nuveža jus į įvairias vietas (svetaines) interneto keliuose. Pavyzdžiai: "Google Chrome", "Mozilla Firefox", "Microsoft Edge", "Safari".

Nuoroda – tai spustelėjamas žodis, frazė ar vaizdas tinklalapyje, kuris nukreipia jus į kitą puslapį arba kitą to paties puslapio dalį, kai jį spustelėjate. Tai tarsi slaptos durys ar vedlys nukreipiantis jus į naują turinį. Kaip tai atrodo: dažnai mėlynas ir pabrauktas tekstas arba vaizdas.

Žiniatinklio adresas (arba URL) - tai unikalus konkrečios svetainės ar konkretaus interneto puslapio "gatvės adresas". Kaip jūsų namas turi unikalų adresą, taip ir kiekvienas tinklalapis turi tokį adresą. Įveskite jį į savo žiniatinklio naršyklę, kad patektumėte tiesiai į tą puslapį. Pavyzdys: www.google.com arba https://www.wikipedia.org/wiki/Main_Page

Raktiniai žodžiai – tai svarbūs žodžiai ar frazės, kuriuos įvedate į paieškos sistemą, kad apibūdintumėte, ką norite rasti. Tai tarsi užuominos, kurias pateikiate paieškos sistemai, kad ji rastų jums geriausius rezultatus. Pavyzdys: jei norite sužinoti apie obuolių kepimą, raktiniai žodžiai gali būti "obuolių receptai" arba "kaip kepti obuolius".

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ Ką daryti:

- Patikrinkite, ar svetainę valdo oficiali vyriausybinių institucijų, mokslinė organizacija ar patikima redakcija.
- Atkreipkite dėmesį į kontaktinius duomenis, autoriaus informaciją ir paskelbimo datas.
- Įsitikinkite, kad svetainė turi SSL sertifikatą (HTTPS).

✗ Ko nedaryti:

- Vietoj to: “kur galiu nusipirkti vaistą nuo sąnarių skausmo, tą, kuris yra mėlynoje dėžutėje, kurį vartoju paskutinį kartą”
- Geriau: “sąnarių skausmo vaistų pavadinimas” arba “internetinės vaistinės sąnarių skausmas”.
- Vietoj to: “kaip autobusu nuvykti į tą bažnyčią ant kalno, kur yra tas didelis kryžius”
- Geriau: “bažnyčios adresas [bažnyčios pavadinimas / miestas]” arba “autobusų tvarkaraštis [linijos numeris / stotelė]”.
- Vietoj to: “Noriu rasti informacijos apie tą aktorį, kuris vaidino tame sename filme, kuris vakar buvo rodomas per televiziją”
- Geriau: “aktoriaus vardas” arba “filmas [filmo pavadinimas / gamybos metai]”.
- Vietoj to: “kaip sutvarkyti maišytuvą, tą, kuris nesandarus virtuvėje, kur yra ta raudona rankena”
- Geriau: “nesandarus maišytuvo remontas” arba “maišytuvo remonto instrukcijos”.



Iššūkliai jums

1. Raskite informaciją apie kitos savaitės orus savo mieste naudodami "Google" žiniatinklio naršyklę.
2. Po to naršyklėje atidarykite naują skirtuką. Įveskite žinomos ir patikimos svetainės adresą, kad ieškotumėte muzikos.
3. Artimiausioje aplinkoje raskite objektą, kurį norite identifikuoti. Tai gali būti kambarinis augalas, knyga, baldas ar net logotipas ant produkto pakuotės. Naudokite "Google Lens" objektui analizuoti.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["Google" paieška Žinynas](#)
- [Digitallearn.org](#)
- [GFCGlobal – Interneto pagrindai](#)
- [Sveikas protas – skaitmeninis pilietiškumas](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite **Saugumas internete, Google -lengvai pasiekiamo: paskyra, "Gmail" ir diskas arba Google veikla: nuo kalendorių iki virtualių susitikimų** pamokas.

“

Mokymasis išlaiko jūsų protą jauną, dvasią aktyvią, o pasaulį pilną galimybių.

Socialiniai tinklai – palaikome ryšį

Kodėl tai svarbu

Galite palaikyti ryšį su anūkais, vėl susisiekti su senais draugais arba prisijungti prie vietinės bendruomenės grupės. Socialiniai tinklai padeda dalytis prisiminimais per nuotraukas ir žinutes. Galite sekti jums svarbias temas, pvz., sodininkystę, sveikatos patarimus ar istoriją. Daugelis valstybinių institucijų naudoja socialinę žiniasklaidą informacijai ir naujienoms dalytis. Aktyvumas internete suteikia priklausymo jausmą ir sumažina izoliaciją. Žinojimas, kaip naudotis socialiniais tinklais, padeda užmegzti ryšį ir dalyvauti šiuolaikiniame gyvenime.



Jonas (68): Gali apskaičiuoti laikomąją apkrovą net miegodamas...



...bet „Facebook“ rašo: „medžio vyrai interneto pokalbių vieta?“



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Socialinė žiniasklaida – tai svetainės ir programos, kuriose žmonės gali susisiekti su draugais ir šeima, susipažinti su naujais žmonėmis ir dalytis tokiais dalykais kaip nuotraukos, vaizdo įrašai, mintys ir naujienos su daugybe žmonių vienu metu. Įsivaizduokite tai kaip didelę internetinę susibūrimo vietą arba skaitmeninę skelbimų lentą, kurioje visi gali matyti ir dalytis. Pavyzdžiai: “Facebook”, “Instagram”, “YouTube”.

Profilis (socialinė žiniasklaida) - Tai jūsų asmeninis puslapis arba “tapatybė” socialinės žiniasklaidos platformoje. Čia įdėsite nuotrauką, šiek tiek parašysite apie save ir kur rodomi bendrinami įrašai (pvz., nuotraukos ar komentarai). Tai tarsi jūsų asmeninis kampelis ar stendas toje didelėje internetinėje susibūrimo vietoje.

Bebdravimo programos – tai programos, specialiai sukurtos padėti kalbėtis ar siųsti žinutes kitiems žmonėms tiesiogiai, dažnai realiuoju laiku. Tai tarsi modernūs, itin greiti telefonai ar laiškų paslaugos jūsų išmaniajam telefonui ar kompiuteriui. Pavyzdžiai: “WhatsApp”, “Messenger” (iš “Facebook”), “Meet” arba “Zoom” (vaizdo skambučiams).

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Ieškodami grupių ar žmonių naudokite konkrečius raktinius žodžius (pvz., “baldų restauravimo grupė”, “genealogijos entuziastai”).
- Suasmeninkite prašymus draugauti trumpąja žinute.
- Prieš skelbdami susipažinkite su grupės taisyklėmis.
- Koreguokite privatumo nustatymus, kad galėtumėte valdyti, kas gali matyti jūsų profilį ir įrašus.

✗ **Ko nedaryti:**

- Viešai nesidalinkite asmenine informacija (pvz., adresu, telefono numeriu).
- Nepriimkite nepažįstamų žmonių prašymų draugauti.
- Neskelbkite nieko, ko nenorėtumėte, kad jūsų šeima ar kolegos matytų.

“

*Niekada nesate per senas išmokti ko nors naujo
– kiekviena diena yra nauja galimybė augti.*



Iššūkiai jums

1. Jei turite "Facebook" paskyrą, suraskite pageidaujamą grupę (suformuluokite temą). Patikrinkite, ar grupė yra vieša, ar privati. Tada galite nuspręsti, ar prie jo prisijungti.
2. Jei neturite paskyrų socialiniuose tinkluose, pirmiausia pasidomėkite jų naudojimo privalumais ir trūkumais: peržvelkite patikimus šaltinius, įvertinkite galimą naudą ir rizikas, ir tik tuomet sąmoningai priimkite informuotą sprendimą.
3. Prisijunkite prie savo "Facebook" profilio ir atidžiai peržiūrėkite nustatymus. Patikrinkite, ar visi jie atitinka jūsų pageidavimus.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["Facebook" žinynas](#)
- ["WhatsApp" pagalbos centras](#)
- ["Facebook Messenger" žinynas](#)
- [Socialinės žiniasklaidos poveikis: kaip socialinės žiniasklaidos svetainės veikia visuomenę](#)
- [Socialinės žiniasklaidos poveikis mūsų psichinei sveikatai ir patarimai, kaip saugiai ja naudotis](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite temą **Socialiniai tinklai - palaikome ryšį arba Saugumas internete temas**.

Bendravimas internetu (pokalbiai, vaizdo skambučiai)

Kodėl tai svarbu

Galite kalbėtis su artimaisiais realiuoju laiku, nesvarbu, kur jie gyvena. Vaizdo skambučiai leidžia matyti savo šeimą, prisijungti prie gimtadienių ar susitikimų ir jaustis įtrauktiems. Pokalbiai leidžia lengvai siųsti greitus atnaujinimus arba užduoti klausimus. Taip pat galite prisijungti prie grupinių pokalbių, kad būtumėte informuoti arba dalyvautumėte mokymuisi internetu. Šie įgūdžiai yra naudingi kritiniais atvejais arba kai neįmanoma ką nors aplankyti. Išmokę bendrauti internete būsite arti svarbiausių žmonių.



Ema (65): Slaptos gimtadienio staigmenos sumanytoja...



...netyčia išsiunčia vakarėlio planą į šeimos pokalbių grupę, kurioje yra ir jos vyras.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Bendravimui skirtos programos – tai specialios programos arba programos, kurias naudojate telefone ar kompiuteryje, norėdami tiesiogiai kalbėtis su kitais žmonėmis. Jie leidžia siųsti žinutes, skambinti ir net vaizdo skambučius internetu, dažnai nemokamai. Tai labai greitas ir modernus būdas siųsti laiškus ar skambinti vienoje vietoje. Pavyzdžiai: “WhatsApp”, “Messenger”, “Viber”, “Signal”.

Pokalbiai – tai tiesiog reiškia, kad reikia keistis rašytinėmis žinutėmis pirmyn ir atgal su kuo nors naudojantis bendravimo programėle ar socialine žiniasklaida. Tai tarsi tekstinis pokalbis realiuoju laiku. Pagalvokite apie tai kaip: pastabų perdavimas klasėje, bet itin greitas ir skaitmeninis. Įvedate pranešimą, siunčiate jį, o kitas asmuo jį įveda atgal.

Grupės “WhatsApp” ir “Messenger” – tai specialūs pokalbiai “WhatsApp” arba “Messenger” programose, kuriuose keli žmonės gali kalbėtis vienu metu. Vietoj to, kad kalbėtusi tik du žmonės, grupė leidžia 3, 5, 10 ar net daug daugiau žmonių siųsti žinutes, nuotraukas ir vaizdo įrašus visiems kitiems tos konkrečios grupės nariams. Pagalvokite apie tai kaip: susitikimų kambarį ar šeimos pietų stalą, bet internete. Visi grupės nariai gali matyti ir reaguoti į tai, ką sako kiti. Bendras naudojimas: šeimos diskusijos, renginių planavimas su draugais, koordinavimas su klubu ar komanda.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Perskaitykite ankstesnius pranešimus, kad suprastumėte kontekstą: Tai leidžia neužduoti klausimų, į kuriuos jau atsakyta.
- Tinkamai naudokite jautukus, kad perteiktumėte toną: jautukai gali padėti išsiaiškinti emocijas tekste.
- Tiesiogiai atsakykite į konkrečius pranešimus, jei atsakote į tam tikrą klausimą: tai padeda organizuoti pokalbį.
- Paprašykite paaiškinimo, jei ko nors nesuprantate: geriau klausti, nei nesuprasti.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nesidalinkite asmenine informacija viešai grupėje, nebent tai būtina ir pasitikite visais: būkite atsargūs dalindamiesi adresais, telefono numeriais ir pan.
- Nepersiųskite pranešimų ir nesidalinkite nuorodomis nepatikrinę jų šaltinio: atkreipkite dėmesį į klaidingą informaciją ir sukčiavimus.
- Dažnai neskelbkite nesvarbių ar ne į temą pranešimų: pokalbis sutelktas į grupės tikslą.

“

Skaitmeninis pasaulis gali atrodyti nepažįstamas, tačiau su smalsumu ir kantrybe jis tampa jūsų nauja žaidimų aikštele.



Iššūkiai jums

1. Išsiųskite balso pranešimą per "Messenger" vienam iš savo draugų. Naudokite mikrofono piktogramą šalia pranešimo įvedimo srities. Bakstelėkite ir laikykite nuspaudę, ištarkite trumpą žinutę (pvz., "Labas rytas! Aš bandau balso pranešimą.!"), tada atleiskite pirštą, kad išsiųstumėte.
2. Skambinkite naudodami "Messenger" arba "WhatsApp". Nepamirškite susisiekti su pažįstamu ir pasitikinčiu asmeniu.
3. Paklauskite patikimo šeimos nario ar draugo, ar jie gali įtraukti jus į mažą, esamą grupės pokalbį arba atsitiktinę grupę su keliais pažįstamais žmonėmis. Pridėję stebėkite pranešimus. Pabandykite nusiųsti grupei paprastą "Sveiki visi!" arba "Labas rytas!". Pažiūrėkite, kaip reaguoja kiti.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["WhatsApp" pagalbos centras](#)
- ["Facebook Messenger" žinynas](#)



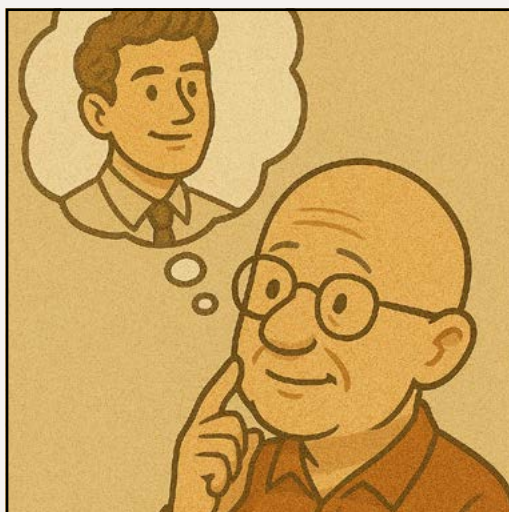
Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite **Saugumas internete** arba **Ar turėčiau tai įdiegti?**

Saugumas internete

Kodėl tai svarbu

Žinojimas, kaip išlikti saugiams internete, padeda apsaugoti savo asmeninius duomenis ir pinigus. Išmoksite atpažinti netikrus el. laiškus, vengti sukčiavimo ir naudoti stiprius slaptažodžius. Tai svarbu, kai užsiimate internetine bankininkyste ar apsiperkate internetu. Saugos įgūdžiai taip pat padeda apsaugoti sveikatos duomenis ir privačias žinutes. Šie įpročiai išlaikys jūsų įrenginį sveiką ir išvengs streso. Būdami atsargūs internete galite mėgautis internetu be baimės.



Henrikas (78): Vis dar prisimena savo banko sąskaitos numerį nuo 1974 m.



... bet nėra tikras, ar "spauskite čia, kad apsaugotumėte savo sąskaitą" yra realus ar tai spąstai.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Sukčiavimas – įsivaizduokite, kad kas nors apsimeta jūsų banku ar gerai žinoma įmone (pvz., populiaria internetine parduotuve) ir siunčia jums el. laišką ar žinutę. Jie bando apgauti jus spustelėti nuorodą arba pateikti asmeninę informaciją, pvz., slaptažodį, banko sąskaitos numerį ar kredito kortelės informaciją. Jie “žvejoja” jūsų asmeninę informaciją. Pagalvokite apie tai kaip: Kurjeriu apsimetęs vagisv bando priversti jus atrakinti savo lauko duris.

Raudonos vėliavėlės – tai įspėjamieji ženklai arba užuominos, kad kažkas gali būti negerai ar įtartina. Kai matote “raudoną vėliavą”, tai reiškia, kad turėtumėte sustoti, būti atsargūs ir patikrinti dalykus prieš spustelėdami, dalindamiesi ar tikėdami. Pagalvokite apie tai kaip: raudonas šviesoforo signalas, liepiantis sustoti ir pažvelgti prieš kertant kelią.

Kritinis mąstymas - Tai reiškia kruopščiai ir apgalvotai galvoti apie informaciją, kurią matote, o ne tik tikėti ja iš karto. Ji užduoda tokius klausimus kaip “Ar tai tiesa?”, “Iš kur tai atsirado?” arba “Ar tai turi prasmę?”

Ribotas pasitikėjimas – tai atsargumas ir ne iš karto pasitikėjimas viskuo, ką matote ar skaitote internete, ypač iš šaltinių, kurių gerai nepažįstate. Tai reiškia, kad suprantate, kad ne viskas internete yra tikslu ar sąžininga. Pagalvokite apie tai kaip: Būti detektyvu. Jūs ne tik priimate kažkieno žodį; Jūs ieškote įrodymų ir patikrinte faktus prieš nuspręsdami, ar kažkas yra tiesa.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Klaidinga informacija – tai melaginga arba netiksli informacija, kuri skleidžiama, bet neketinant apgauti. Kažkas gali ja pasidalinti, nes nuoširdžiai tiki, kad tai tiesa, nors taip nėra. Pagalvokite apie tai taip: kažkas netyčia pasakė, kad traukinys išvyksta 3 val., kai iš tikrųjų išvykimas yra 2 val., nes jie neteisingai perskaitė tvarkaraštį.

Dezinformacija – tai taip pat melaginga arba netiksli informacija, tačiau ji sąmoningai kuriama ir ja dalijamasi siekiant apgauti ar suklaidinti žmones. Ji skirta apgauti jus arba priversti jus patikėti kažkuo klaidingu konkrečiam tikslui.

Netikros naujienos – tai visiškai melagingos istorijos, pateikiamos taip, tarsi jos būtų tikros naujienos. Jos dažnai kuriamos siekiant, suklaidinti ar pakenkti kieno nors reputacijai arba užsidirbti pinigų. Tai dezinformacijos rūšis. Pagalvokite apie tai kaip: laikraštis, spausdinantis išgalvotą istoriją apie įžymybę, darančią kažką piktinančio.

Deep Fake (Giluminės klastotės) - Tai labai pažangus ir dažnai įtikinamas netikro turinio, dažniausiai vaizdo ar garso, tipas. Jis naudoja specialias kompiuterines programas, kad atrodytų ar skambėtų taip, lyg kažkas sako ar daro tai, ko niekada nepadarė. Tai neįtikėtina tikroviška ir sunkiai pastebima. Pagalvokite apie tai taip: vaizdo įrašas, kuriame atrodo, kad garsus žmogus sako kalbą, bet iš tikrųjų jo veidas ir balsas skaitmeniniu būdu manipuliuojami ant kito žmogaus kūno, sakant žodžius, kurių jie niekada neištarė.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ Ką daryti:

- Koreguokite privatumo nustatymus: valdykite, kas gali matyti jūsų profilį, įrašus ir asmeninę informaciją. Tai padeda apriboti nepageidaujamą prieigą.
- Naudokite stiprius, unikalius slaptažodžius: sukurkite sudėtingus slaptažodžius kiekvienai socialinės žiniasklaidos paskyrai, kad išvengtumėte įsilaužimo.
- Būkite atsargūs dėl prašymų draugauti: priimkite tik pažįstamų žmonių prašymus realiame gyvenime, kad išvengtumėte galimų sukčiavimo ar netikrų profilių.
- Pagalvokite prieš skelbdami: venkite viešai dalytis slapta informacija ir apsvarstykite galimas bendrinimo pasekmes.
- Praneškite apie įtartinę veiklą: susipažinkite su tuo, kaip pranešti apie priekabiavimą, sukčiavimą ar netinkamą turinį platformoje.
- Nuolat atnaujinkite programinę įrangą: įsitikinkite, kad jūsų įrenginiai ir programos yra atnaujinti naudojant naujausius saugos pataisymus.

✗ Ko nedaryti:

- Nespauskite įtartinų nuorodų: **būkite** atsargūs dėl nuorodų pranešimuose ar įrašuose, kurie atrodo per geri, kad būtų tiesa, arba gaunami iš nežinomų šaltinių.
- Neužsiimkite priekabiavimu ar patyčiomis internete: neatsakykite į priekabiavimo žinutes ir nepersiųskite jų. Užblokuokite siuntėją ir praneškite apie elgesį.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✗ Ko nedaryti:

- Netikėkite viskuo, ką matote: kritiškai vertinkite socialiniuose tinkluose dalijamą informaciją, ypač sensacingus teiginius ar nepatikrintas naujienas.



Iššūkiai jums

1. Atidarykite el. pašto arba pranešimų siuntimo programą: peržiūrėkite naujausius el. laiškus (pvz., "Gmail", "Outlook") arba pranešimus (pvz., SMS, "Messenger"). Raskite įtartą pranešimą (arba įsivaizduokite): ieškokite el. laiško, kuris atrodo šiek tiek "išjungtas". Jei nerandate įtartino, įsivaizduokite, kad gavote el. laišką, kuriame teigiama, kad jis yra iš jūsų banko ar garsios įmonės (pvz., apsipirkimo svetainės ar pristatymo paslaugos).
2. Raskite informaciją internete: eikite į savo socialinės žiniasklaidos kanalą ("Facebook", X / "Twitter"), naujienų svetainę arba tinklaraštį. Raskite naujausią naujieną, netikėtą teiginį ar įdomią statistiką, kuri patraukia jūsų dėmesį. Pasirinkite ką nors, kas priverčia jus galvoti: "Hmm, ar tai tikrai tiesa?"

Užduokite svarbius klausimus:

- Kas dalijasi šia informacija? Ar tai gerai žinomas naujienų šaltinis, nepažįstamas žmogus ar draugas, kuris dalijasi kažkuo, ką matė?
- Koks yra šaltinis? Ar straipsnyje minima, iš kur jis gavo savo faktus? Ar yra nuoroda į tyrimą, ataskaitą ar oficialų pareiškimą?
- Ar jaučiate stiprią emociją (pyktį, baimę, jaudulį)? "Dezinformacija" dažnai bando sukelti stiprius jausmus,

kad greitai dalintumėtės negalvodami.

3. Sužinokite apie "Deepfakes": žiniatinklio naršyklėje ieškokite "paaiškintų giliųjų klastočių pavyzdžių" arba "kaip atpažinti "deepfake" vaizdo įrašą. Peržiūrėkite vieną ar du trumpus, patikimus vaizdo įrašus (pvz., iš naujienų organizacijos), kurie parodo, kas yra "deepfake", ir pateikia pavyzdžių. Šiuose vaizdo įrašuose dažnai atkreipiamas dėmesys į subtilias raudonas "deepfakes" vėliavėles.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Saugūs senjorų ištekliai](#)
- [Cyber Safe vyresnysis](#)
- [SAFE – senjorų kovos su klastotėmis švietimas](#)
- [Saugumas internete](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite pamoką **Ar turėčiau įdiegti?** arba **Apsipirkimas internetu.**

“

Kiekvienas mažas žingsnis, kurį žengiate mokymosi link, atveria duris į didesnę nepriklausomybę ir pasitikėjimą savimi.

Nustatymai – pažinkite savo telefoną

Kodėl tai svarbu

Suprasdami telefono parametrus galite patogiai reguliuoti šrifto dydį, garsą ir ryškumą. Galite valdyti, kurios programos siunčia jums pranešimus. Taip pat sužinosite, kaip prisijungti prie “Wi-Fi” ir valdyti mobiliuosius duomenis. Žinodami savo telefoną galite išvengti netikėtumų, pvz., išsikrovusio akumuliatoriaus ar nepageidaujamų naujinimų. Tai suteikia pasitikėjimo savimi tyrinėti daugiau funkcijų. Nustatymų mokymasis yra pirmas žingsnis norint lengvai naudotis telefonu.



Linda (69): Skaito penkis romanus per savaitę savo naujajame išmaniajame telefone...



... bet reikia didinamojo stiklo, kad rastų piktogramą “Nustatymai”.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Pagrindinis įrenginys – telefonas – tai nedidelis kompiuteris su ekranu, mygtukais ir kamera, padedantis atlikti daugelį kasdienių užduočių.

Naršymas ir sąsaja – judate per telefoną bakstelėdami ir braukdami ekrane, kad atidarytumėte programas ir peržiūrėtumėte informaciją.

Ryšys telefonu – telefonas leidžia lengvai skambinti, siųsti žinutes ir palaikyti ryšį su kontaktais.

Nustatymų režimas – nustatymų programėlėje galite valdyti, kaip jūsų telefonas atrodo, skamba ir veikia pagal jūsų poreikius.

“

Su kiekviena pamoka įrodote, kad augimas neturi galiojimo datos.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Patikrinkite, kokią išmaniojo telefono sistemą naudojate (“Android”, “iPhone”)
- Sužinokite, kurį USB prievadą naudoja jūsų išmanusis telefonas
- Atkreipkite dėmesį į vietą, kurioje išsaugote naujus kontaktus
- Naudokite išskleidžiamąjį meniu kaip nuorodą

✗ **Ko nedaryti:**

- Galvoti, kad visi telefonai veikia vienodai
- Jaudintis, jei jūsų išmanusis telefonas atrodo kitaip nei kieno nors kito
- Laikyti maitinimo mygtuką per trumpai arba per ilgai
- Uždengti garsiakalbį arba mikrofoną ranka reguliuojant garsumą arba kalbant
- Nepaisyti išskleidžiamojo meniu
- Prisijungti prie nežinomų “Wi-Fi” tinklų viešai, nebent esate tikri, kad jie saugūs
- Išsaugoti naują numerį be vardo
- Bijoti paprašyti pagalbos



Iššūkliai jums

1. Pabandykite prisijungti prie kokio nors viešojo (atviro) “Wi-Fi” tinklo.
2. Pabandykite įterpti naują adresatą į savo adresų knygą, atlikite pakeitimus (pvz., pervardykite, pridėkite paveikslėlių arba ištrinkite kontaktą).
3. Pakeiskite melodijos toną.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Digitallearn.org](https://digitallearn.org)
- [Senoirplanet.org](https://senoirplanet.org)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite: **Ar turėčiau tai įdiegti?**

Ar turėčiau tai įdiegti?

Kodėl tai svarbu

Dažnai susiduriate su programomis, kurios žada naudingas paslaugas, tačiau ne visos jos yra saugios ar būtinos. Sužinoję, kaip nuspręsti, ką įdiegti, galite apsaugoti įrenginį nuo virusų. Taip pat sužinosite, kaip patikrinti atsiliepiamus ir leidimus. Tai padeda išvengti sukčiavimo ir užtikrina, kad telefonas veiktų sklandžiai. Žinodami, kada ir ką įdiegti, galite valdyti. Tai taupo vietą ir užtikrina, kad jūsų įrenginyje būtų tik naudingi įrankiai.



Marius (68): Atsisiunčia "Super Phone Cleaner Ultra MAX PRO", kad pagreitinėtų savo telefoną...



Telefonas dabar tik valo jo piniginę.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Taikymas – tai programa, kurią galite naudoti savo telefone norėdami žaisti žaidimus, patikrinti orą, skaityti naujienas

“Google Play” parduotuvė / “Apple App Store” – tai oficiali vieta telefone, kur galima saugiai ieškoti kokios nors programos ir ją įdiegti

Leidimai ir privatumas – tai yra kažkoks dalykas, kurį turite žinoti ir padaryti prieš diegdami programą, svarbu patikrinti, kokią informaciją ji nori pasiekti (pvz. Jūsų buvimo vieta, kontaktai, nuotrauka, vaizdo įrašas)

Atsisiųskite programą – tai reiškia, kad išsaugokite ją savo telefone, kad galėtumėte ją atidaryti ir naudoti bet kada.

“

Naujų žinių priėmimas suteikia galimybę užmegzti ryšį, kurti ir prisidėti įdomiais būdais.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Prieš montuodami patikrinkite apžvalgas ir programos įvertinimą
- Naudokite tik oficialias parduotuves
- Prieš diegdami naujas programas paklauskite asmens, kuriuo pasitikite
- Peržiūrėkite leidimą, kai būsite paraginti
- Reguliariai pašalinkite nenaudojamas programas

✗ **Ko nedaryti:**

- Įdiegti programas iš nežinomų nuorodų ar reklamuotojų
- Suteikti nereikalingą leidimą (fotoaparatai, vieta) nežinomoms programoms
- Pasitikėti programa, žadančia prizus ar stebuklingą valymą
- Bijoti paprašyti pagalbos arba pašalinti tai, kas jums nepatinka



Iššūkiai jums

1. Ieškokite vienos programos savo telefone ir patikrinkite, ar turėtumėte ją atsisiųsti, ar ne.
2. Peržiūrėkite programos "Orai" įvertinimą, patikrinkite, ar jie prašo jūsų leidimo.
3. Pašalinkite / ištrinkite kai kurias programas, kurių nenaudojate reguliariai.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Digitallearn.org](https://digitallearn.org)
- [Senoirplanet.org](https://senoirplanet.org)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite: **Bendravimas internetu (pokalbiai, vaizdo skambučiai).**

E.valdžios paslaugos

Kodėl tai svarbu

Galite patikrinti savo pensijos statusą, atnaujinti dokumentus ar apmokėti komunalinius mokesčius internetu. Taip sutaupoma laiko ir išvengiama ilgų eilių prie valstybinių institucijų. Sužinosite, kaip saugiai prisijungti ir rasti tinkamas paslaugas. Žinodami, kaip naudotis el. paslaugomis, galite atlikti svarbias užduotis iš namų. Tai padeda jums būti informuotam apie savo teises ir pareigas. Šie įgūdžiai suteikia jums nepriklausomybę ir patogumą bendraujant su valstybinėmis institucijomis.



Teresa (63): Pakuoja užkandžius, vandenį ir knygą 3 valandų kelionei į miesto biurą...



... jos draugė: "Žinai, kad dabar gali tiesiog spustelėti "Atsisiųsti PDF", tiesa?"



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Internetinė paslauga – ši internetinė paslauga leidžia atlikti tokias užduotis kaip sąskaitų apmokėjimas ar dokumentų užklausa internetu, nevykstant į biurą.

E. valdžia – tai oficialių vyriausybės svetainių naudojimas viešosioms paslaugoms, pvz., sveikatos įrašams ar mokesčių informacijai, pasiekti iš namų.

Vartotojo vardas ir slaptažodis, NIAS (Nacionalinė elektroninė prisijungimo sistema), intelektualioji kortelė / mobilioji programėlė, mobilus raktas, saugumas – Norėdami saugiai naudotis e. valdžios paslaugomis, turite prisijungti naudodami saugius įrankius, tokius kaip vartotojo vardas ir slaptažodis, NIAS, intelektualioji kortelė ar mobilioji programėlė arba mobilus raktas, kad apsaugotumėte savo asmeninius duomenis.

“

Technologijos sukurtos tokiems žmonėms kaip jūs – tereikia jūsų leidimo, kad parodytumėte, kokios jos gali būti naudingos.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti



Ką daryti:

- Reguliariai pašalinkite nenaudojamas programas
- Naudokite tik oficialią vyriausybės svetainę (<https://www.epaslaugos.lt/portal/>)
- Saugiai išsaugokite slaptažodžius arba parašykite juos saugioje vietoje



Ko nedaryti:

- Asmeninės prisijungimo informacijos bendrinimas su kitais
- Spustelėti nežinomas nuorodas el. paštu arba SMS žinute
- Panikuoti, jei įstrigote – tiesiog eikite žingsnis po žingsnio
- Nepaisyti naujinimų (jie dažnai pagerina saugumą)
- Bijoti paprašyti pagalbos



Iššūkliai jums

1. Eikite į internetą ir ieškokite, kuri vyriausybinių įstaigų gali išduoti prisijungimui reikalingą informaciją.
2. Eikite į savo banko tinklalapį ir išsiaiškinkite, ko reikia norint sukurti / atidaryti mobiliąją bankininkystę.
3. Raskite demonstracinę el. paslaugą ir išbandykite, kaip ji veikia, perskaitykite instrukcijas arba užpildykite internetinę formą.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Skaitmeninės viešosios paslaugos ir aplinka](#)
- [Europos skaitmeninis dešimtmetis](#)
- ["EU Login"](#)
- [ES skaitmeninės tapatybės deklarasacija](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite: **Išmanieji įrenginiai ir virtualūs asistentai.**

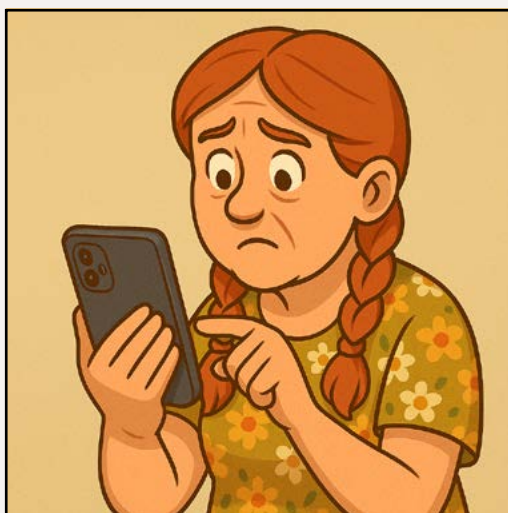
Skaitmeninių istorijų kūrimas

Kodėl tai svarbu

Skaitmeninis pasakojimas leidžia kūrybiškai užfiksuoti ir dalytis savo gyvenimo patirtimi. Derindami nuotraukas, tekstą ir garsą galite išsaugoti prisiminimus savo šeimai ar bendruomenei. Šis įgūdis taip pat padeda įgyti pasitikėjimo naudojant skaitmenines išraiškos priemones. Istorijos pasakojimas padeda sujungti kartas ir suteikia asmeninį balsą skaitmeninėje erdvėje. Kurti savo skaitmeninę istoriją gali būti ir smagu, ir prasminga. Tai gražus būdas išlikti aktyviems ir smalsiems skaitmeniniame pasaulyje.



Rūta (65 m.): Fotografuoja nuostabias gamtos nuotraukas kaip profesionalas...



... bet mano, kad "atviruko režimas" yra kažkur fotoaparato nustatymuose.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Skaitmeninis turinys yra visa informacija, kuri pateikiama skaitmeniniu formatu: tekstai, vaizdai, vaizdo įrašai, garso įrašai, infografika, animacija ir kt.

“Canva” yra internetinė grafinio dizaino platforma, leidžianti lengvai kurti įvairų skaitmeninį turinį be profesionalių dizaino įgūdžių. Tai ypač tinka pradedantiesiems.

Autorių teisės yra terminas, apibūdinantis teises naudoti vaizdus, muziką, tekstą (Creative Commons licencijos, nemokami medžiagos šaltiniai).

“

Neleiskite, kad technologijų baimė jus sustabdytų – leiskite savo tikslams ir aistroms vesti jus į priekį.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Nebijokite tyrinėti išmaniojo telefono galimybių ir vaizdo programos.
- Visada išbandykite naujus įrankius ir programas savo asmeniniuose kūriniuose.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nemanykite, kad visas internetinis turinys yra nemokamas. Net jei paveikslėlis, muzika ar vaizdo įrašas yra laisvai prieinamas internete, tai nereiškia, kad jį galima naudoti be leidimo.
- Neredaguokite nuotraukų per daug: redagavimo filosofija yra pabrėžti estetiką, o ne “taisyti” ar “per daug redaguoti”.
- Venkite pernelyg didelio filtrų ar sodrumo naudojimo, nes dėl to nuotraukos gali atrodyti nenatūralios ar dirbtinės.
- Fotografuodami nepamirškite kompozicijos ir apšvietimo.



Iššūkliai jums

1. Išmaniuoju telefonu nufotografuokite 3 objektus skirtingomis kompozicijomis ar šviesa.
2. Sukurkite savo sveikinimo atviruką pasirinkta tema naudodami "Canva" programą (pvz., "Ačiū, kad esate", "Su gimtadieniu" ir kt.)



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["Canva" vartotojo vadovas](#)
- ["Canva" pagalba](#)
- ["Canva" kursai](#)
- [Šriftų atitikimo vadovas](#)
- [Spalvų derinių pavyzdžiai](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite su **Išmanusis telefonas - pagalbininkas kišenėje** arba **Ar turėčiau tai įdiegti**.

Išmanusis telefonas – pagalbinkas kišenėje

Kodėl tai svarbu

Išmanieji telefonai yra priemonė, padedanti atlikti kasdienes užduotis, ne tik skirta skambinimui ar žinučių siuntimui. Naudodami tinkamas programas galite patikrinti orą, nustatyti priminimus, fotografuoti ar naršyti naujas vietas. Išmokę efektyviai naudotis išmaniuoju telefonu, pajusite daugiau laisvės ir komforto. Tai tarsi asmeninio asistento nešiojimas kišenėje. Jausitės drąsiau naudodamiesi telefonu sprenddami problemas ar mėgaudamiesi veikla. Išmaniojo telefono įvaldymas yra didelis žingsnis skaitmeninės nepriklausomybės link.



Jonas (72): Turi tvarkaraštį, kuriame gausu masažų, tempimų ir pratimų...



... prisimena juos visus - tik ne tinkamą dieną.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

“Android” mobilioji operacinė sistema: Tai programinė įranga, leidžianti išmaniajam telefonui ar planšetiniam kompiuteriui veikti.

“iOS” operacinė sistema: Tai programinė įranga, dėl kurios “iPhone” veikia.

Programa: yra programinė įranga, skirta konkrečiai funkcijai atlikti. Tai gali būti bet kas – naršymas internete, žaidimas, nuotraukų redagavimas, žinučių siuntimas, kūno rengybos stebėjimas ar finansų valdymas.

“

Visą gyvenimą praleidote prisitaikydami prie pokyčių – tai tik dar vienas nuotykis, kurį reikia iširti.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Atsisiųskite programėles tik iš oficialių parduotuvių – “Google Play” (“Android”) arba “App Store” (“iOS”). Šios platformos turi tam tikrus saugumo tikrinimo procesus.
- Patikrinkite programos kūrėją. Ar tai gerai žinoma ir patikima įmonė ar organizacija? Peržiūrėkite kitas šio kūrėjo programas.
- Kitiškai vertinkite programos prašomus leidimus. Ar žaidimui tikrai reikia prieigos prie jūsų kontaktų ar SMS? Suteikite tik reikiamas teises.
- Reguliariai atnaujinkite programas. Atnaujinimai dažnai apima ne tik naujas funkcijas, bet ir saugos pataisas.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nesuteikite leidimų viskam, ko prašo programa. Pavyzdžiui, nuskaitymo ar nuotraukų redagavimo programai reikia prieigos prie fotoaparato, bet ne prie vietos.
- Neįkelkite programų iš nežinomų šaltinių.
- Neignorruokite fakto, kad programos renka duomenis.



Iššūkliai jums

1. Atsisiųskite “CamScanner” arba “Adobe Scan” programėlę į savo išmanųjį telefoną ir nuskenaukite bet kurį pasirinktą dokumentą.
2. Atsisiųskite orų prognozės programą, pvz., “Accuweather” arba “Orai”, į savo išmanųjį telefoną.
3. 3. Atsisiųskite “Google” žemėlapių programą ir suplanuokite kelionę.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [“Lenovo”: kas yra išmanusis telefonas?](#)
- [Patarimai ir gudrybės senjorams ir jų išmaniesiems telefonams](#)
- [Štai kaip išlaikyti sveikus išmaniųjų telefonų įpročius](#)
- [Kaip nustatyti senjorams pritaiktą išmanųjį telefoną](#)
- [Išmaniojo telefono, planšetinio kompiuterio ar kompiuterio naudojimo palengvinimas](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite savo **skaitmeninių istorijų kūrimą** arba **Ar turėčiau tai įdiegti**.

Internetinės parduotuvės

Kodėl tai svarbu

Apsipirkdami internetu galite sutaupyti laiko ir pasiūlyti daugiau pasirinkimų, ypač jei kyla problemų dėl mobilumo. Nuo maisto prekių iki drabužių ir dovanų keliais paspaudimais galite rasti beveik viską. Tačiau svarbu žinoti, kaip saugiai apsipirkti, apsaugoti mokėjimo duomenis ir išvengti sukčiavimo. Ši pamoka padeda atpažinti patikimas svetaines, naudoti saugias mokėjimo parinktis ir išvengti netikrų pasiūlymų. Pasitikėdami apsipirkimu internetu, galite mėgautis patogumu be rizikos. Tai praktinis įgūdis, kuris palengvina gyvenimą ir daro jį lankstesnį.



Milda (72): randa "Prabangi alpakų vilna – 70% nuolaida – tik šiandien!"



... Galų gale mezga šaliką iš apgailestavimo ir nusivylimo.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

HTTPS – saugi HTTP versija, užšifruojanti ryšį tarp jūsų įrenginio ir svetainės. Adreso juostoje ieškokite spynos piktogramos.

Pinigų grąžinimo politika - parduo­tu­vės taisyklės dėl prekių grąžinimo ir pinigų grąžinimo. Aiški politika reiškia, kad parduotuvė yra patikimesnė.

Sukčiavimas – sukčiavimas, kai nusikaltėliai apgaudinėja prašydami atskleisti asmeninę ar mokėjimo informaciją per netikras svetaines ar žinutes.

Saugus mokėjimo būdas – mokėjimo parinktys, pvz., PayPal arba kredito kortelė, kurios suteikia apsaugą sukčiavimo atveju.

Netikros apžvalgos – atsiliepimai, kuriuos parašė pardavėjas arba robotai, kad parduotuvė atrodytų patikimesnė, nei yra iš tikrųjų.

“

Klaidos nėra nesėkmės – jos yra įrodymas, kad stengiatės, mokotės ir tobulėjate.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Patikrinkite, ar svetainėje naudojamas HTTPS ir ar yra pardavėjo kontaktiniai duomenys.
- Prieš pirkdami perskaitykite prekių ir pinigų grąžinimo politiką.
- Naudokite saugius mokėjimo būdus, pvz., PayPal arba kredito kortelę.
- Ieškokite tikroviškų atsiliepimų iš kelių šaltinių.
- Palyginkite kainas – jei tai per gerai, kad būtų tiesa, tikriausiai taip ir yra.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nepasitikėkite svetainėmis, kurios priima tik banko pavedimus.
- Neignoruokite neaiškos lėšų grąžinimo politikos ar trūkstamos kontaktinės informacijos.
- Nepasikliaukite tik svetainės dizainu, kad įvertintumėte patikimumą.
- Nepateikite nereikalingos asmeninės informacijos (pvz., gimimo datos).
- Nepirkite iš svetainių, reklamuojamų tik per atsitiktinius skelbimus ar el. laiškus.



Iššūkliai jums

1. Pabandykite ieškoti produkto naudodami tik raktinius žodžius (pvz., "belaidės ausinės su triukšmo slopinimu") ir palyginkite pirmuosius 3 rezultatus. Naudokite kontrolinį sąrašą: HTTPS, kontaktinė informacija, pinigų grąžinimo politika, atsiliepimai. Kuris iš jų atrodo saugesnis? Kodėl?
2. Apmąstykite savo paskutinį pirkinį internetu. Pagalvokite, kodėl pasirinkote tą parduotuvę ar produktą. Ar svarstėte, kur jis buvo pagamintas, kas jį pagamino ir kaip jis veikia aplinką? Užsirašykite 2 dalykus, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip, kad apsipirktumėte etiškiau.
3. Raskite ir palyginkite atsiliepimus internete. Pasirinkite parduotuvę ar produktą, kuris jums įdomus, ir paieškos sistemoje įveskite "[parduotuvės pavadinimas] atsiliepimai" arba "[produkto pavadinimas] skundai". Perskaitykite keletą atsiliepimų ir nuspręskite: kurie atrodo tikri, kurie atrodo įtartini ir kaip atskirti?



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Cyber Safe vyresnysis](#)
- [Skaitmeninis mokymasis](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite naršymą **internete – paieška ir paieška arba saugumas internete.**

Išmanieji įrenginiai ir virtualūs asistentai

Kodėl tai svarbu

Išmanieji įrenginiai, tokie kaip balso asistentai, išmanieji laikrodžiai ar namų jutikliai, gali padėti senjorams gyventi savarankiškiau. Galite naudoti balso komandas, kad skambintumėte, gautumėte orų naujienas arba nustatytumėte priminimus apie vaistus. Išmanieji laikrodžiai gali sekti jūsų žingsnius arba stebėti širdies ritmą. Šie įrankiai ypač naudingi, jei mobilumas ar atmintis tampa sudėtingesni. Šiek tiek praktikuojantis, išmanieji įrenginiai tampa patikimais kasdienio gyvenimo palydovais. Ši pamoka supažindina jus su skaitmeniniais pagalbininkais, kurie skirti palaikyti ir supaprastinti kasdienę rutiną.



Jūratė (76): "Ei, Google, surask man vištienos troškinio su mangais receptą".



"Google Assistant": groja "Besa me mucho" italų kalba. (Ji nėra tikra, ar ji turėtų maišyti puodą ar pradėti šokti.)



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Išmanieji įrenginiai - elektroniniai įrenginiai, prijungti prie interneto ar kitų tinklų, turi savo procesorių ir atmintį ir gali atlikti sudėtingas užduotis, naudojant programinę įrangą (programas).

Išmanieji nešiojamieji įrenginiai – nešiojamas įrenginys, pvz., išmanusis laikrodis, išmanieji klavišai, ausinės, prijungtos prie išmaniojo telefono ar kito įrenginio.

Išmanusis garsiakalbis - garsiakalbis su įmontuotu virtualiu asistentu, reaguojančiu į balso komandas.

Virtualus asistentas - programinė įranga, kuri supranta natūralią kalbą (balso ar teksto pavidalu) ir gali atlikti įvairias užduotis pagal vartotojo nurodymus ar klausimus.

“

*Mokymasis skirtas ne tik jaunimui, bet ir
drąsiems, smalsiems ir atviriems.*

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Aiškiai ir konkrečiai suformuluoti balso komandas.
- Naudokite pagrindinius raktinius žodžius, atitinkančius jūsų poreikius.
- Eksperimentuokite su įvairiomis komandomis, formuluotėmis, kad pamatytumėte, ką jis gali padaryti.
- Peržiūrėkite virtualaus asistento nustatymus ir pritaikykite juos pagal savo poreikius.
- Ieškokite patarimų ir seminarų internete, jei norite sužinoti daugiau funkcijų.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nenusiminkite, jei asistentas ne iš karto supranta – pabandykite jį suformuluoti kitaip.
- Neperkraukite komandos nereikalinga žodine informacija.
- Nebijokite užduoti virtualiam asistentui paprastų klausimų, kad įsitikintumėte, jog jis jus supranta.



Iššūkiai jums

1. Išmaniojo telefono virtualaus asistento ("Siri", "Bixby" ar "Google" padėjėjo) pagalba patikrinkite orą, paprašykite paskambinti dukrai, nustatykite priminimą gerti vaistus.
2. Jei turite belaides ausines, pabandykite prisijungti prie išmaniojo telefono ir klausytis muzikos ar radijo.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Techexplore.com](https://www.techexplore.com)
- [Lifewire.com](https://www.lifewire.com)
- [GERIAUSIAS 2023 m. balso asistentas! Siri vs Bixby vs Google Assistant vs Alexa vs Celia! | PALYGINTI SU](#)
- [Galutinis balso asistento mūšis](#)
- [2 TIKRAI NAUDINGOS "Siri" komandos, kurių tikriausiai nežinojote \(2023 m.\)](#)
- [50 geriausių iš tikrųjų naudingų "Siri" komandų per 5 minutes](#)
- [Štai kaip nustatyti "Xiaomi Smart Home & Automation" taisykles!](#)
- [Mados revoliucija: išmaniųjų drabužių technologijos tyrinėjimas](#)
- [Atraskite "Fashoin" ateitį: išmaniųjų drabužių revoliucija](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite **dirbtinį intelektą kasdieniame gyvenime**.

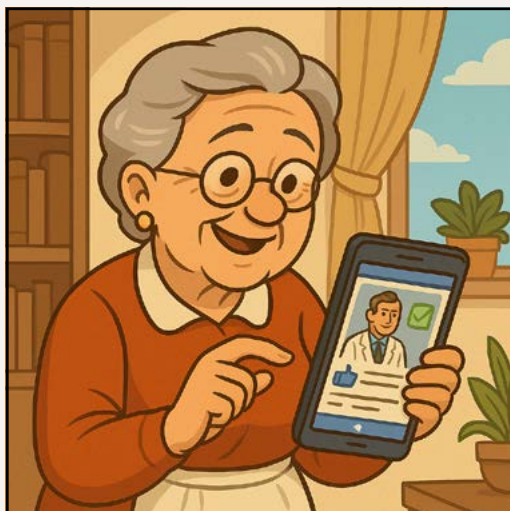
Dirbtinis intelektas kasdieniam gyvenimui

Kodėl tai svarbu

Dirbtinis intelektas nebėra mokslinė fantastika – tai draugiškas balsas, primenantis išgerti tabletes, programėlė, kuri verčia anūko žinutę, ir kamera, kuri įjungia šviesą, kai įeiniate į kambarį. Sužinoję, kaip dirbtinis intelektas gali atlikti kasdienes užduotis, pvz., rūšiuoti šeimos nuotraukas, siūlyti sveikus receptus ar įspėti apie neįprastą veiklą namuose, sutaupysite laiko ir streso bei įgysite ramybės. Dirbtinio intelekto technologija gali padėti jums važiuoti nepažįstamais autobusų maršrutais, o išmanieji klausos aparatai automatiškai reguliuoja garsumą triukšmingose kavinėse, todėl galite išlikti socialūs ir spontaniški. Net paprasti įrankiai, tokie kaip nuspėjamasis tekstas, leidžia greičiau rašyti el. laiškus, o balso asistentai gali garsiai skaityti naujienas, jei jūsų akys pavargsta. Suprasdami, kaip šios sistemos mokosi iš duomenų ir gerbia jūsų privatumą, galėsite jomis naudotis saugiai ir užtikrintai. Priimti dirbtinį intelektą reiškia paversti technologijas patikimu palydovu, kuris palaiko jūsų nepriklausomybę ir palaiko ryšį su mylimu pasauliu.

“

Kuo daugiau išmoksime, tuo daugiau kontroliuosime savo laiką, pomėgius ir ateitį.



Petronėlė (70): "Šis gydytojas atrodo teisėtas - baltas paltas, klinikos pavadinimas, stebuklingas vaistas..."



Dirbtinio intelekto sugeneruotas dokumentas: neegzistuoja (Nei gydymas.)



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Dirbtinis intelektas – sistema, kuri "mokosi" iš duomenų ir atlieka įvairias užduotis.

Generatyvinis AI – tai technologija, galinti kurti turinį: tekstą, vaizdus, melodijas, vaizdo įrašus. Pavyzdžiui, "Chat GPT", "Gemini", "Suno", "Artguru", "DeepL" yra dirbtinio intelekto įrankiai, padedantys žmonėms kurti turinį, analizuoti informaciją ar atsakyti į bet kokią klausimą.

"Deepfake" technologija – vaizdo įrašas, vaizdas arba garso įrašas, kuris atrodo arba skamba neįtikėtinai tikrai, bet iš tikrųjų yra visiškai netikras.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

✓ **Ką daryti:**

- Suformuluokite paprastą ir aiškų prašymą. Pavyzdžiui: parašykite trumpą sveikinimą gimtadienio proga.
- Nurodykite norimą teksto toną arba stilių. Pavyzdžiui: noriu linksmo ir šilto sveikinimo.
- Patikrinkite rezultatą. Perskaitykite tekstą: ar jis skamba taip, kaip norėtumėte? Jei ne, paprašykite pataisymo.
- Nukopijuokite tekstą ir išsaugokite jį dokumente, el. laiške ar kur nors kitur.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nerašykite labai ilgų ir sudėtingų sakinių.
- Nesitikėkite, kad pirmasis tekstas bus tobulas. Pirmasis variantas yra tik pradžia, visada galite paprašyti pataisymo.
- Nenaudokite neaiškių ar prieštaringų nurodymų. Vietoj to: Parašykite rimtą, bet ir linksmą bei šiek tiek liūdną sveikinimą – geriau pasirinkti vieną aiškų toną.
- Nepalikite neskelbtinos ar asmeninės informacijos (pvz., asmeninių adresų, telefono numerių).



Iššūkiai jums

1. Naudodamiesi AI pokalbių robotu “Google Gemini” sukurkite eilėrašį jus dominančia tema.
2. Naudodami “DeepL” išverskite bet kokį tekstą iš interneto į savo valstybinę kalbą.
3. Naudodami Artguru sukurkite norimą paveikslėlį.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- [Senoirplanet.org](https://senoirplanet.org)
- [“ChatGPT”: vadovas pradedantiesiems senjorams](#)
- [“Google Gemini”: viskas, ką reikia žinoti apie generatyvinio AI programas ir modelius](#)
- [Suno.ai – kaip nemokamai naudotis AI dainų generatoriumi](#)
- [“Deepfakes” supratimas: ką turi žinoti vyresnio amžiaus suaugusieji](#)
- [Svetainė skirta ugdyti vartotojų įgūdžius atpažinti dirbtinio intelekto sukurtus veidus](#)
- [“YouTube” kanalai su mokomaisiais vaizdo įrašais](#)
- [Kas yra dirbtinis intelektas?](#)
- [Kas yra generatyvinis dirbtinis intelektas ir kaip jis veikia?](#)
- [Kas yra “Deepfake” technologija?](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite naudodami **išmaniuosius įrenginius ir virtualius asistentus**.

Google - lengvai pasiekama: paskyra, Gmail ir Diskas

Kodėl tai svarbu

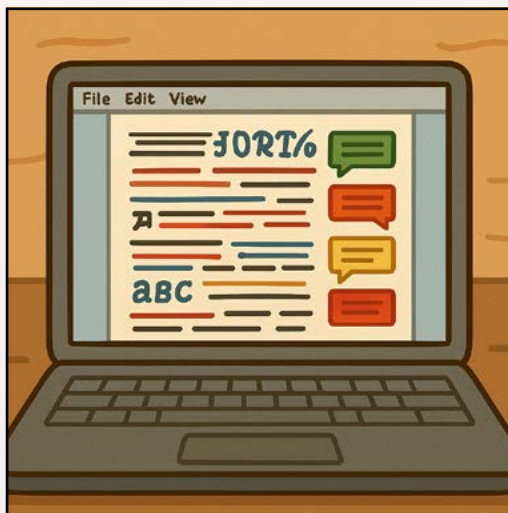
Išsivaizduokite, kad galite parašyti laišką, saugoti nuotraukas ir pasiekti savo šeimą vienoje vietoje, bet kada ir iš bet kurio įrenginio. Naudodami vieną Google paskyrą galite pasiekti Gmail, kad galėtumėte siųsti ir gauti el. laiškus, Google diską, kad galėtumėte saugiai saugoti svarbius dokumentus ir prisiminimus, ir daugybę kitų naudingų įrankių. Šioje pamokoje parodyta, kaip šios paslaugos veikia kartu, kad jūsų skaitmeninis gyvenimas būtų lengvesnis ir organizuotesnis. Nesvarbu, ar mokate sąskaitas, ar dalijatės nuotraukomis su anūkais, ar po ranka tvarkote medicininius įrašus, Google tai padaro paprasta. Žinodami, kaip naudotis šiais įrankiais, sutaupysite laiko ir galėsite geriau kontroliuoti savo veiklą internete. Įgiję pagrindinius dalykus, jausitės labiau nepriklausomi ir labiau susiję, kad ir kur būtumėte.

“

Nėra gėda užduoti klausimus – smalsumas yra stiprybė, o ne silpnybė.



Jonas (66 m.): "Pasidalinau dokumentu... lengva!"



Taip pat Jonas: Netyčia pakvietė visą internetą bendrai parašyti dotaciją.



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Paskyra – asmeninė erdvė, kurią sukuriate norėdami naudoti internetines paslaugas, pvz., "Gmail", Diską ar "YouTube". Jame saugoma jūsų asmeninė informacija ir nustatymai.

El. paštas – skaitmeninė laiškų siuntimo ir gavimo versija. "Gmail" yra viena iš el. pašto paslaugų rūšių.

Etiketė – kaip aplankas arba žyma, kurią pridedate prie el. laiško, kad gautieji būtų tvarkingi.

Filtrai – taisyklė, kuri automatiškai rūšiuoja gaunamus el. laiškus pagal žodžius, siuntėją ar kitą informaciją.

Debesis – saugi internetinė erdvė (pvz., "Google" diskas), kurioje išsaugomi failai ir kuriuos galima pasiekti iš bet kurio įrenginio, turinčio internetą.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

"Google" paskyra



Ką daryti:

- Reguliariai tikrinkite savo paskyrą myaccount.google.com.
- Įjunkite patvirtinimą dviem veiksmams, kad užtikrintumėte papildomą apsaugą.
- Atnaujinkite atkūrimo telefono numerį ir el. pašto adresą.
- Atsijunkite pasinaudoję bendrinamais įrenginiais.



Ko nedaryti:

- Neignorruokite "Google" saugos įspėjimų.
- Nesidalinkite savo slaptažodžiu su kitais.
- Nenaudokite silpnų ar pasikartojančių slaptažodžių.
- Nepamirškite patikrinti, kurie įrenginiai yra prisijungę prie jūsų paskyros.

"Gmail"



Ką daryti:

- Naudokite filtrus ir etiketes, kad tvarkytumėte gaunamus el. laiškus.
- Suplanuokite el. laiškų siuntimą vėliau naudodami "Planuoti siuntimą".
- Naudokite žvaigždutes arba svarbos žymeklius, kad paryškintumėte pagrindines žinutes.
- Atsisakykite nebereikalingų el. laiškų prenumeratos.

✗ **Ko nedaryti:**

- Neatidarykite įtartinų ar nežinomų priedų.
- Nepalikite per daug neperskaitytų el. laiškų.
- Nepasikliaukite tik atmintimi; Naudokite paieškos įrankius, kad rastumėte senus el. laiškus.
- Nepamirškite patikrinti, ar šlamšto aplanke nėra tikrų pranešimų.

"Google" diskas

✓ **Ką daryti:**

- Tvarkykite savo diską naudodami aiškiai pavadintus aplankus.
- Pasirinkite, kas gali peržiūrėti, komentuoti ar redaguoti jūsų failus.
- Reguliariai tikrinkite slaptų dokumentų bendrinimo nustatymus.
- Naudokite versijų retrospektyvą, kad sužinotumėte, kas ką ir kada pakeitė.

✗ **Ko nedaryti:**

- Nenaudokite parinkties "Redaguoti gali bet kas, turintis nuorodą", nebent visiškai pasitikite grupe.
- Nenusiųskite visko į vieną aplanką – rūšiuokite.
- Nelaikykite prieigos žmonėms, kuriems jos nebereikia.
- Nepanikuokite, jei kas nors ištrinama – patikrinkite šiukšliadėžę arba versijų istoriją.



Iššūkiai jums

1. Eikite į myaccount.google.com ir patikrinkite, ar nustatytas atkūrimo telefonas ir el. paštas. Jei ne, pabandykite juos pridėti.
2. Sukurkite naują etiketę Gmail ir pritaikykite ją bent 3 el. laiškam. Tada pabandykite nustatyti filtrą, kuris automatiškai perkelia el. laiškus su žodžiu "Sąskaita faktūra" į tą etiketę.
3. Google diske sukurkite aplanką pavadinimu "Šeimos nuotraukos". Nusiųskite vieną vaizdą, bendrinkite aplanką su draugu ar šeimos nariu (prieiga prie žiūrovo) ir patikrinkite, kas turi prieigą.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["Google" paskyros žinynas – darbo su "Google" paskyra pradžia](#)
- ["Gmail" žinynas – gautųjų tvarkymas naudojant etiketes ir filtrus](#)
- ["Google" disko žinynas – failų bendrinimas iš "Google" disko](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite **Google veiksmą: nuo kalendorių iki virtualių susitikimų** arba **dirbtinio intelekto kasdieniam gyvenimui**.

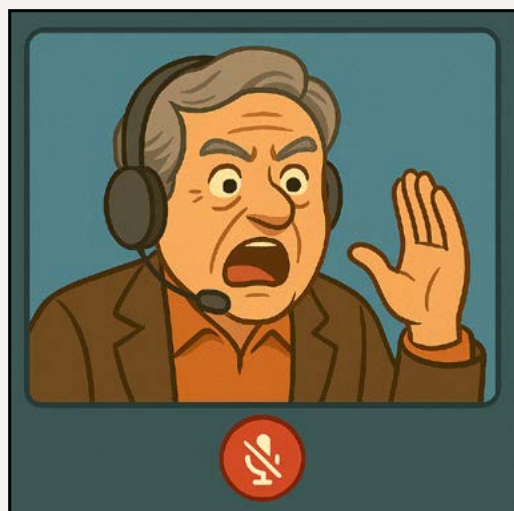
“Google” veikia: nuo kalendorių iki virtualių susitikimų

Kodėl tai svarbu

Išlaikyti organizuotumą ir ryšį dar niekada nebuvo taip paprasta dėl galingų “Google” įrankių. Naudodami “Google” kalendorių galite prisiminti gimtadienius, vizitus pas gydytoją ar bendruomenės įvykius, nebepamiršdami svarbių datų. “Google Meet” leidžia prisijungti prie virtualių susibūrimų su šeima, draugais ar sveikatos priežiūros specialistais patogiai namuose. Šioje pamokoje parodyta, kaip naudoti šiuos įrankius praktinėse kasdienėse situacijose, pvz., planuojant priminimus, nustatant susitikimus internetu ar prisijungiant prie grupinių vaizdo skambučių. Nesvarbu, ar planuojate savaitę, ar dalyvaujate virtualiame kavos pokalbyje, “Google” įrankiai padeda išlikti įsitraukusiems. Jų įvaldymas suteikia jūsų dienai struktūros ir atveria naujus būdus išlikti socialiai ir psichiškai aktyviems.

“

Išbandyti ką nors naujo yra geriausias būdas atrasti, ką sugebate.



*Tomas (76): "SVEIKI?
Ar girdite mane?"*



*"Kalbėjimas garsiau tavęs
neišjungia, seneli."*



Pagrindiniai terminai ir paaiškinimai

Įvykis – suplanuotas priminimas "Google" kalendoriuje apie susitikimus, gimtadienius ar susitikimus.

Susitikimo nuoroda – žiniatinklio nuoroda, sujungianti jus su vaizdo skambučiu (pvz., "Google Meet").

Žemėlapis – įrankis, skirtas rasti netoliese esančias vietas, maršrutus ar įmones naudojant "Google" žemėlapius.

Privatumas – parametrai, valdantys, kas gali matyti jūsų įvykius, vietą ar veiklą internete.

Nuskaitymas – funkcija (pvz., "Google Lens"), leidžianti telefono kamerei atpažinti tekstą ar objektus.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

“Google” kalendorius

✓ **Ką daryti:**

- Naudokite skirtingas spalvas renginių tipams organizuoti (pvz., sveikatos, šeimos, laisvalaikio).
- Nustatykite priminimus, kad nepraleistumėte svarbių susitikimų.
- Pažymėkite įvykius kaip privačius arba viešus.
- Naudokite kartojimo funkciją reguliariai veiklai (pvz., savaitinei mankštai).

✗ **Ko nedaryti:**

- Nesidalinkite kalendoriumi su nepažįstamais žmonėmis.
- Nepamirškite dar kartą patikrinti datos ir laiko.
- Neištrinkite įvykių netyčia – naudokite redagavimo mygtuką.
- Neištrinkite įvykių, nebent esate tikri – jų negalima lengvai anuliuoti.
- Neignorruokite kalendoriaus pranešimų – jie padės jums išlikti tvarkingiems.

✓✗ Ką daryti ir ko nedaryti

"Google Meet"



Ką daryti:

- Prieš susitikimą įsitikinkite, kad esate prisijungę prie "Google" paskyros.
- Prieš prisijungdami išbandykite mikrofoną ir fotoaparata.
- Jei norite kalbėti, naudokite mygtuką "Pakelti ranką".
- Įjunkite subtitrus, jei turite klausos sutrikimų.



Ko nedaryti:

- Nespauskite įtartinų nuorodų, bendrinamų susitikimo metu.
- Nepalikite įjungto fotoaparato, kai susitikimas baigiasi.
- Nepamirškite baigti susitikimo, jei esate šeimininkas.
- Nekalbėkite per kitus – palaukite savo eilės arba naudokite parinktį "Pakelti ranką".

"Google" žemėlapiai



Ką daryti:

- Prieš išvykdami patikrinkite nuorodas (pėsčiomis, viešuoju transportu, vairavimu).
- Išsaugokite dažnai lankomas vietas (pvz., namus, vaistinę ar draugų namus).
- Prieš apsilankydami vietoje pasidomėkite darbo valandomis.
- Patikrinkite eismo informaciją realiuoju laiku, kad suplanuotumėte geriausią maršrutą.
- Naudokite navigacijos balsu funkciją, jei einate arba vairuojate.

✕ Ko nedaryti:

- Nepasikliaukite tik interneto prieiga – jei reikia, užsirašykite adresą.
- Nepamirškite išjungti vietovių istorijos, jei pageidaujate privatumo.
- Nebendrinkite savo vietovės viešai, nebent tai būtina.
- Neignorruokite saugos įspėjimų, pvz., kelių uždarymo ar statybų zonų.



Iššūkiai jums

1. Sukurkite naują įvykį "Google" kalendoriuje kitam sveikatos patikrinimui su priminimu.
2. Suplanuokite "Google Meet" skambutį ir pakvieskite prisijungti draugą ar šeimos narį.
3. Naudokite "Google" žemėlapius, kad surastumėte artimiausią prekybos centrą ir patikrintumėte jo darbo valandas bei nuorodas.



Papildoma literatūra ir ištekliai

- ["Google" kalendoriaus pagalbos centras](#)
- ["Google Meet" pagalbos centras](#)
- ["Google" žemėlapių pagalbos centras](#)



Kas toliau?

Jei jums patiko ši pamoka, tęskite **Saugumas internete** arba **e.valdžios paslaugas**.



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This licence requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, for noncommercial purposes only. If others modify or adapt the material, they must licence the modified material under identical terms.



www.ctl-rijeka.hr/projekti/digiloop

info@ctl-rijeka.hr



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

