
Digital Generations

НАРЪЧНИК ЗА ДИГИТАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

Автор: Регионален Клъстър „Североизток”

Ноември 2022

Информация за проекта

Акроним: DG

Заглавие на проекта: Дигитални поколения (Digital Generations)

Финансираща програма: Еразъм+ KA220-ADU – Стратегически партньорства в областта на образованието за възрастни (Erasmus+ KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education)

Номер на проекта: 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

Уебсайт на проекта: <https://digitalgenerationsproject.eu/>

Информация за документа

Резултат от проекта: 2

Заглавие на интелектуалният продукт: Наръчник за дигитални инструменти

Заглавие на документа: Наръчник за дигитални инструменти

Вид на документа: Наръчник

Автор(и): Регионален Клъстър “Североизток”

Ниво на достъпност: Публична

Лицензи:



История на документа

Version	Date	Description	Status
1	02.12.2022	Създаден от Регионален Клъстър “Североизток”	Финален

Съдържание

1. Проект “Дигитални поколения”	4
2. Партньорство	6
3. Представяне	7
4. Обща информация	9
5. Целева група	11
6. Цел на този наръчник	12
7. Основни теми	13
8. Рамка на уменията	14
9. Метод за оценка на нивото на дигитална компетентност	16
10. Инструменти	20
10.1 Основни дигитални умения	21
10.2. Умения за извършване на онлайн дейности	30
10.3. Умения за онлайн комуникации	40
10.4. Умения за осигуряване на онлайн безопасност	48
10.5. Умения за онлайн креативност	57

1. Проект “Дигитални поколения”

1.1. Представяне на проекта

Нашите възрастни граждани се сблъскаха през последната година с една от най-трудните ситуации, която можеха да срещнат. Много от тях бяха изолирани у дома, но без инструменти за общуване с външния свят. Докато по-младите поколения се сблъскаха с ограниченията по отношение на творчеството. Те създадоха видеоклипове, песни, танцуваха... и го споделиха със своите връстници, приятели и семейства. Възрастните граждани нямат тази възможност. Повечето от тях нямат умения да създават съдържание и да взаимодействат с други онлайн.

Според Евростат - Проучване на общността за използването на ИКТ в домакинствата, има съществена нужда от цифрово образование и обучение, особено в нашите страни партньори, тъй като повечето от тях имат по-нисък капацитет от средния за Европа.

Приоритет на партньорите е изграждането на качествен живот на възрастните хора и подобряването на живота им в домашна среда. Възрастовата структура на населението се променя и обществото става дълголетно. Продължителността на живота се увеличава и дялът на хората над 65 години расте бързо. Този факт изисква съществуващите системи и договорености да бъдат адаптирани, за да използват възможностите на променената възрастова структура. Целта на проекта е създаване на възможности за качествен живот на всички поколения и за достойно остаряване. Вече виждаме, че са необходими корекции в много области. Също така в областта на участието в обществото, като се фокусира върху сътрудничеството между поколенията, доброволчеството, използването на ИКТ в комуникацията и др. Някои партньори предоставят обучения за възрастни хора и имат за цел да повишат осведомеността сред тях относно значението на ИКТ решенията за тяхното социално включване и за когнитивно обучение. Всички те участват в дейности между поколенията, обединяващи групи, като възрастни хора, мигранти и по-млади хора с ограничени възможности, за насърчаване на социалното сближаване и солидарност. Проектът „Дигитални поколения” е напълно в съответствие с техните нужди и цели и ще донесе добавена стойност към дейностите и вдъхновенията на партньорите на национално ниво.

1.2. Цели

Този проект е роден като възможност да овластим нашите по-възрастни граждани, като ги обучим да придобият умения да бъдат креативни в мрежата и да взаимодействат с връстниците си. Но ние вярваме, че най-добрите за това са по-младите поколения. Те използват онлайн творчеството като начин за общуване. Прекарването на един час в Tiktok позволява на всеки възрастен да реализира творческия потенциал и способностите на по-младите поколения.

Следователно този проект ще генерира инструментите, необходими на младите хора, за да могат да обучават по-възрастното население как могат да

бъдат креативни, да изразяват себе си, да споделят своите знания и да взаимодействат с връстниците си в онлайн среда.

Цели:

- Да проучи ситуацията на изолация на възрастните граждани в страните партньори и да събере примери за добри практики на творчески и дигитални дейности.

- Проучване и събиране на добри практики между поколенията в страните партньори.

- Да изследва и събира дигиталните инструменти, които могат да се използват за творческо изразяване.

- Да се създаде методология за обучение и наставничество, която се основава на обучение между поколенията, за да подпомогне творческия процес на възрастните граждани в цифровия контекст.

- Да насърчава социалното включване и доброто психично здраве на възрастните граждани.

- Разпространяване на резултатите от проекта извън рамките на партньорството.

- Да се създадат нови синергии между организациите за обучение на възрастни и организациите за младежка работа за насърчаване на обучението между поколенията.

- Да насърчава използването на творчеството сред възрастните хора.

- За насърчаване на активното стареене.

- Да даде насоки на други общини и ключови организации за прилагане на такава програма на местно, регионално или национално ниво.

2. Партньорство

Партньорството се състои от 6 партньора от 5 европейски страни:

- P1 – RAZVOJNI CENTER SRCA SLOVENIJE DOO (Словения)
- P2 – FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO E INSERCION, SOCIEDAD LIMITADA (Испания)
- P3 – E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION (Франция)
- P4 – ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA FOUR ELEMENTS (Гърция)
- P5 – REGIONAL CLUSTER NORTH-EAST (България)
- P6 – OBČINA KAMNIK (Словения)

3. Представяне

Застаряването на нашите общества е една от „мегатенденциите“ на 21-ви век, която има голямо въздействие не само върху живота на възрастните хора, но също така носи възможности и предизвикателства за всички. Днес почти 20% от населението е над 65 години; през 2070 г. тази цифра ще бъде 30%. Как да организираме нашите общества, основани на уважение към човешкото достойнство, свобода, демокрация, равенство, така че всеки да може да живее и да остарява без дискриминация? Започвайки от тези въпроси, ние се опитваме да разберем как втората мегатенденция – дигиталната трансформация – влияе върху процесите и предизвикателствата и как можем да отговорим на нея. Как може дигитализацията да подпомогне активното остаряване в добро здраве, да подобри качеството на живот, да помогне за връщането на независимостта на възрастните хора, за да гарантира пълното им участие в обществото и да промени парадигмата от „уязвими възрастни хора“ в „ценни възрастни хора“.

По време на неотдавнашната пандемия от COVID-19 възможностите за цифрова информация, цифрова комуникация и цифрови инструменти от всякакъв вид бяха по-решаващи от всякога. Докато пандемията обхвана цяла Европа, интернет беше ключът към информацията, ученето, търговията, дистанционната работа, пазаруването, игрите и други форми на забавление и често необходим инструмент за комуникация с близки, за празнуване, за възпоменание, за получаване на информация за здравето и услугите. Цифровата свързаност и честото използване на интернет бяха необходими не само в професионален контекст, но „всеки“ трябваше да може да използва интернет и да бъде интегриран в цифровата ера.

Стана ясно, че достъпът до интернет трябва да се счита за „общо благо“, толкова важно, колкото електричеството или водата, и че цифровата грамотност е ключ към комуникацията. Това все още не е реалността за всички, които се нуждаят от нея, особено за значително важни групи, като възрастните граждани. Увеличеното използване на цифрови инструменти демонстрира потенциала на цифровизацията, но също така разкри уязвимостта на нашите общества към нови цифрови неравенства. Цифровите технологии могат да помогнат за придобиването на нови умения, да улеснят социалните взаимодействия, да насърчат независимия и автономен живот и да подобрят управлението и предоставянето на здравни и социални грижи за застаряващото население. Не всички обаче имат еднаква полза. Пандемията от COVID-19 подчерта неравенството в достъпа до цифрови технологии в рамките на и между групите от населението.

По-възрастните хора са по-склонни да бъдат цифрово изключени и да изпитват пречки пред достъпа до стоки и услуги, които все повече се предлагат онлайн. Цифровото изключване ограничава възможностите за активно и здравословно остаряване, включително социално и икономическо участие. Предизвикателството не е само да се даде възможност на възрастните хора чрез предоставяне на достъп до цифрови технологии и повишаване на цифровата грамотност. Необходимо е да се осигури щадящ възрастта дизайн и уместност на цифровите услуги, както и свободни от възрастта, етични и

сигурни цифрови среди, които обхващат многообразието на застаряващото население. Всичко това стана ясно по време на пандемията от Covid-19, локдауните и наложените социални граници. Това е един от уроците, които нашето общество научи, и които трябва да приложим на практика. Новата функция, която дигиталната комуникация поема за възрастните хора, създаде ново осъзнаване на необходимостта от дигитална грамотност като ключ към активно остаряване, социално включване и участие.

4. Обща информация

Делът на възрастните хора нараства като процент от общото население. Тези демографски тенденции са възможности за държавите както в качествено, така и в количествено отношение. Между 1960 и 2004 г. делът на възрастните хора (тези над 65 години) е нараснал от почти 10% на 17% за 44 години. Тази тенденция се запазва и през новия век. Очакванията са делът на хората над 65 години да нараства до 2050 г.

4.1. Цифрово равенство за всички

21-ви век се характеризира с бързо разширяваща се цифровизация. Цифровите технологии могат да помогнат при усвояването на нови умения, да улеснят социалните взаимодействия, да насърчат независимия и автономен живот и да подобрят управлението и предоставянето на здравни и социални услуги. Необходимостта, представена от пандемията COVID-19, показва, че използването на телемедицина е ефективен метод за предоставяне на здравни грижи, когато контактът лице в лице беше намален. Не всички обаче се възползваха еднакво. Пандемията от COVID-19 подчерта неравностойния достъп до цифрови технологии между и в рамките на населението. Как можем да разберем тази липса на възможности за важни групи от населението и как може да се подобри смисленото участие в цифровия свят?

4.2. Пандемията от COVID-19: катализатор за цифровата трансформация на обществата

По време на неотдавнашната пандемия от COVID-19, повече от всякога, възможностите за цифрова информация и цифрова комуникация бяха от решаващо значение. Тъй като пандемията обхвана всички континенти, интернет беше ключът към информацията, обучението, търговията, дистанционната работа, пазаруването, игрите и други форми на забавление. Често е било и необходимо средство за комуникация с близки, за празнуване, за помен, за получаване на информация за здраве и услуги.

Цифровата свързаност и честото използване на интернет бяха необходими не само в професионален контекст, но „всеки и всички“ трябваше да могат да използват интернет и да бъдат интегрирани в цифровата ера. Стана ясно, че „дигиталната революция“ – четвъртата индустриална революция – няма исторически прецеденти и се развива по-скоро експоненциално, отколкото линейно. Дигитализацията беше начело на дневния ред на Световния икономически форум през 2020 г. Правителства, телекомуникационни и технологични компании от цял свят работиха заедно, за да предприемат незабавни мерки, за да помогнат на държавите да останат свързани. Международните организации призоваха за ускорено сътрудничество между частния и публичния сектор, за да се отговори съвместно на безпрецедентните здравни и икономически кризи, за да се гарантира, че мрежите са добре оборудвани, за да се справят с увеличаването на цифровия трафик, да се помогне на страните да изградят в бъдеще своите цифрови възможности и инфраструктура и да се осигури достъп до цифрови услуги за всички. На всички политически нива правителствата бяха наясно, че трябва да

поемат отговорност за разработване на дигитални стратегии и политики за справяне с ползите и предизвикателствата на цифровата трансформация на нашите общества. Една ориентирана към човека трансформация, основана на основните права, свободи и ценности, които формират основата на нашите демократични общества, трябва да осигури достойно цифрово включване за всички в цифровата ера.

4.3. Уязвими групи и цифрово разделение

Увеличеното използване на цифрови инструменти демонстрира възможностите, предлагани от цифровизацията, като същевременно изложи уязвимостта на нашите общества към нови цифрови неравенства. По време на кризата с COVID-19 дигиталното разделение – пропастта между хората с достатъчно познания и достъп до цифрови технологии и тези без или с по-малък достъп – се разширяваше. Те се срещат неравномерно в различните общества въз основа на пол, географско местоположение, доход на домакинството и възраст. Глобалното цифрово разделение се очертава като един от най-големите проблеми на 21 век за глобалното равенство. Повече от една трета от населението на света не използва интернет. Повечето от тези, които не са свързани, живеят в развиващи се страни, а Африка е континентът с най-слабо участие в цифровата трансформация. В различните държави квалифицираното използване на интернет се превърна в голямо предизвикателство за деца и ученици от малцинствени групи в училища и университети, за семейства, живеещи в отдалечени региони, за домакинства с ниски доходи, за възрастни хора, които никога не са придобили цифрова грамотност.

Възрастните хора, като група, не са монолитни по отношение на използването на интернет. В рамките на група от по-възрастни хора, нивата на възприемане на интернет варират според етническата принадлежност, образованието и доходите. В рамките на всяка демографска подкатегория обаче по-възрастните имат по-ниски нива на използване на интернет от по-младите хора. Те са от отрицателната страна на цифровото разделение, тъй като концепцията не само идентифицира кой използва интернет и кой не, но също така измерва градациите на цифровото изключване. Тъй като интернет става все по-интегриран в ежедневието, хората, които не използват интернет, са все по-склонни да бъдат лишени от права и са в неравностойно положение.

5. Целева група

Броят на възрастните хора, които са онлайн, се е увеличил през последните години, но възрастта остава най-големият рисков фактор, който показва дали някой е цифрово изключен. Такъв е случаят с всички аспекти на дигиталното изключване: офлайн, липса на достъп до устройства, ниски/без цифрови умения и по-ниска увереност, мотивация или широчина на използване на интернет. Има обаче и други рискови фактори, които трябва да се вземат предвид – включително по-ниски доходи.

Но, дори ако процентът на възрастните хора с компютърни умения нараства всеки ден, огромна част от тази демографска група все още е компютърно неграмотна. И докато някои от тях може да искат да придобият компютърни умения, има няколко пречки, които често им пречат да ги придобият. Има различни причини, поради които хората не са онлайн или са дигитално изключени, като например: ниски умения, ниска увереност, лошо качество на интернет връзката или липса на подходящи устройства.

Очевидно е, че използването на нови технологии от възрастното население значително допринася за по-добро качество на живот, подобрявайки параметрите на ежедневиия живот като улесняване на транспорта, комуникация и участие в социалния живот.

6. Цел на този наръчник

Целта на проект „Дигитални поколения“ е да анализира ситуацията на изолация на възрастните хора в страните партньори и да създаде рамка за това какви дигитални умения вече имат възрастните хора и какви са нуждите на тази уязвима целева група.

Иновативният аспект на този анализ е, че той не само анализира нуждите на пенсиониранияте граждани, но също така предлага оценка, която ще позволи на учителите на възрастни, учителите и социалните работници да измерват нивото на дигиталните умения, които пенсионерите имат. По този начин ще получим устойчив инструмент, който може да измерва нивото на знания за цифровите умения на възрастните хора в бъдеще и в същото време този инструмент ще позволи на учителите и социалните работници да знаят какво ниво на знания имат възрастните хора и от там ще се опитат да надградят знанията си. Те ще могат да се съсредоточат върху специфични нужди, които възрастните имат.

Възрастните хора трябва да разбират технологиите в различен контекст, да станат уверени и да се чувстват свободни да изследват как технологиите могат да им помогнат да се включат в живота на общността. Също така е важно да се покажат на възрастните хора много начини да се включат наистина в благоприятна за възрастта среда. По този начин те не само дават възможност на участниците да следват собствените си идеи за инициативи и проекти, но също така поемат ролята на застъпници на други възрастни граждани или тази на експертни съветници например относно това колко лесни за употреба са цифровите услуги/инструменти полезни за възрастните.

Освен това разнообразните цифрови компетенции и интереси, които участниците въвеждат в проекта, трябва да намерят своето място и да се използват в проекти и обучения. По този начин показването на широкия спектър от употреби на цифрови инструменти за поддържане на различни нужди и как те могат да бъдат от полза за нечий идеи ще бъде от решаващо значение. Примери за това са:

- Заснемане и препращане на снимки на смартфони (заснемане на подходящи за възрастта примери във вашия квартал или места, които се нуждаят от подобрене);
- Поддържане на връзка с други участници чрез телекомуникационни средства;
- Запис на глас: интервюиране на други жители за това как виждат своя квартал (Какво им харесва най-много? Според тях какво може да се подобри?);
- Създаване на (кратки) видео клипове за определени ситуации/инциденти в квартала или (проблемни) ситуации за възрастни пешеходци при пресичане на улицата;
- Качване на аудио файлове в платформа или създаване на подкаст;
- Създаване на блог.

7. Основни теми

Кои са ключовите теми, които интересуват по-възрастните хора, които са по-малко свързани с цифрови технологии от младежите, които са родени в дигиталната ера? Днешната дигитализация по време на пандемията от COVID-19 допълнително подчерта тези неравенства, тъй като много възрастни хора се бореха за достъп до основни стоки и услуги - от онлайн регистрации за час за ваксинация, до пенсии, храна и лекарства по време на блокирането - ако не можеха да получат достъп до тях онлайн. Поради това нашата зависимост от дигиталните технологии по време на пандемията насочи вниманието на политиката към значението на цифровото приобщаване.

Настоящото мнение обаче е, че възрастните хора трябва да притежават знания и умения, дигитална или компютърна грамотност, за да останат социално включени в едно общество. Много социални промени, като по-ниската възраст за пенсиониране в някои страни, увеличената продължителност на живота и необходимостта да се научат да взаимодействат с технологии, като смартфони или компютри, увеличиха желанието на възрастните хора да се научат как да използват ИКТ.

8. Рамка на уменията

Въз основа на резултатите от въпросниците и анализите в рамките на WP3 могат да бъдат посочени следните основни умения:

- Да знаете коя информация трябва и коя не трябва да се споделя онлайн
- Да знаете кога да споделяте информация онлайн
- Да използвате приложения за съобщения и обаждания
- Да осъществите видео разговор
- Да използвате интернет за намиране на различна информация
- Да създадете имейл акаунт и да го използвате за свързване с други
- Да използвате текстов редактор
- Да изтеглите/запазите снимка, намерена онлайн
- Да създадете нещо ново от съществуващи онлайн изображения, музика или видео
- Да качите видео съдържание онлайн
- Да комуникирате онлайн
- Да посещавате онлайн събития и да участвате активно
- Да подготвяте съдържание и да го споделяте с другите

Основните умения могат да бъдат разделени на подгрупи:

1. Общи основни умения

- Да знаете коя информация трябва и коя не трябва да се споделя онлайн
- Да знаете кога да споделяте информация онлайн
- Да знаете как да използвате интернет за да намеряте различна информация
- Да знаете как да отворите нов раздел в браузъра си
- Да знаете как да използвате приложения за съобщения и обаждания

2. Текстови съобщения - електронна поща, месинджър, редактиране на текст

- Да създадете имейл акаунт и да го използвате за свързване с другите
- Да използвате текстов редактор

3. Гласова услуга и онлайн комуникация

- Да използвате приложения за съобщения и обаждания

- Да осъществите видео разговор

4. Заснемане, обработка на изображения, споделяне на съдържание

- Да изтеглите/запазите снимка, намерена онлайн

- Да споделяте визуално съдържание

- Да създадете нещо ново от съществуващи онлайн изображения, музика или видео

- Да редактирате видеоклипове

- Да качите видео съдържание онлайн

9. Метод за оценка на нивото на дигитална компетентност

Самооценка

Име				
Възраст	65-75	75-85	над 85	
Пол	Мъж	Жена	Неопределен	Предпочитам да не казвам
Местоживеене				
Искам да науча	Основни дигитални умения			
	Умения за извършване на онлайн дейности			
	Умения за онлайн комуникации			
	Умения за осигуряване на онлайн безопасност			
	Умения за онлайн креативност			

Моля, посочете дали притежавате следните цифрови умения:

Основни дигитални умения		
Мога да включа устройство и да вляза във всички акаунти/профили, които имам	Да	Не
Мога да свържа устройство към Wi-Fi мрежа	Да	Не
Мога да намеря и отворя различни приложения или програми на дадено устройство	Да	Не
Мога да използвам различните настройки на менюто на дадено устройство, за да го направя удобно за използване (напр. да променя размера на шрифта, за да улесня четенето)	Да	Не
Мога да организирам информацията на моя компютър/лаптоп с помощта на файлове и папки	Да	Не
Мога да използвам отметки за да запазвам уебсайтове и информация в моята търсачка	Да	Не

Знам коя информация трябва и коя не трябва да се споделя онлайн	Да	Не
Знам кога да споделя информация онлайн	Да	Не
Знам как да използвам интернет за да намеря различна информация	Да	Не
Знам как да отворя нов раздел в браузър	Да	Не
Знам как да използвам приложения за съобщения и обаждания	Да	Не
Мога да използвам дигиталните си умения за да съм в крак с промените в технологиите	Да	Не
Умения за извършване на онлайн дейности		
Мога да управлявам сигурно парите и транзакциите си онлайн, чрез уебсайтове или приложения (напр. банкова сметка)	Да	Не
Мога да купувам и/или продавам стоки или услуги онлайн	Да	Не
Мога да осъществявам достъп и да регистрирам услуги онлайн, включително попълване на формуляри за държавни услуги	Да	Не
Мога да осъществявам достъп и да управлявам здравни услуги онлайн (напр. запазване на часове или онлайн консултации)	Да	Не
Мога да наблюдавам здравето си на свързани устройства (смайт часовник, смартфон и др.)		
Мога да използвам онлайн уроци, уеб чатове, форуми за всякакви лични въпроси	Да	Не
Знам как да създам имейл акаунт и да го използвам за да се свързвам с други	Да	Не
Знам как да използвам текстов редактор	Да	Не
Знам как да изтегля/запазя снимка, намерена онлайн	Да	Не
Знам как да споделям визуално съдържание, т.е. снимка или видео	Да	Не
Умения за онлайн комуникации		
Мога да комуникирам с други хора цифрово (напр. имейл или Messenger)	Да	Не

Мога да говоря с други чрез видео инструменти (напр. FaceTime, Zoom или Skype)	Да	Не
Мога да взаимодействам и/или да публикувам съдържание в социални медийни платформи (напр. съобщения, снимки, видео и т.н.)	Да	Не
Мога да използвам интернет за предаване или изтегляне на развлекателно съдържание (напр. филми, музика, игри или книги)	Да	Не
Мога да задавам настройки за поверителност в моите социални медии и други акаунти	Да	Не
Знам как да посещавам онлайн събития и да участвам активно в тях	Да	Не
Умения за осигуряване на онлайн безопасност		
Мога да запазя сигурно информацията, която използвам за достъп до моите онлайн акаунти, като използвам различни и сигурни пароли за уебсайтове и приложения	Да	Не
Мога да отговарям на заявки за удостоверяване (напр. да активирам отново акаунт, когато съм забравил паролата си)	Да	Не
Мога да оценя рисковете и заплахите, свързани с извършването на дейности онлайн и да действам съответно, включително:	Да	Не
<ul style="list-style-type: none"> ● разпознаване и избягване на подозрителни връзки в имейли, уебсайтове, съобщения в социалните медии и изскачащи прозорци и знам, че кликването върху тези връзки е рисковано 	Да	Не
<ul style="list-style-type: none"> ● актуализиране на моите компютърни системи за сигурност, когато е необходимо, за предотвратяване на вируси и други рискове 	Да	Не
<ul style="list-style-type: none"> ● идентифициране на защитени уебсайтове чрез търсене на „https“ в адресната лента 	Да	Не
Знам как да се уверя, че няма да споделям или използвам данни или интелектуална собственост на други хора без тяхното съгласие	Да	Не
Внимавам какво споделям онлайн, тъй като знам, че онлайн дейността създава постоянен запис, до който могат да имат достъп други	Да	Не
Умения за онлайн креативност		

Знам как да направя качествена снимка	Да	Не
Знам как да споделям творческо съдържание с връстниците си	Да	Не
Знам на кои канали да споделям съдържание	Да	Не
Знам кои инструменти да използвам за създаване на креативно онлайн съдържание	Да	Не
Знам как да създам нещо ново от съществуващи онлайн изображения, музика или видео	Да	Не
Знам как да редактирам видеоклипове	Да	Не

10. Инструменти

Категории:

- Основни дигитални умения
- Умения за извършване на онлайн дейности
- Умения за онлайн комуникации
- Умения за осигуряване на онлайн безопасност
- Умения за онлайн креативност

10.1 Основни дигитални умения

- ✓ Avast Clean APP - Приложение за освобождаване на място на вашия мобилен телефон
- ✓ MAGDA app (Simbioza Genesis, Словения)
- ✓ Ccleaner
- ✓ Ecosia
- ✓ Lightshot
- ✓ Medisafe pill reminder

ЗАГЛАВИЕ	Avast CleanUp APP- Приложение за освобождаване на място на вашия
Категория	Основни дигитални умения
Цел	<p>За да изтриете ненужни данни и да освободите памет на телефона.</p> <p>Почистете заемащи място нежелани файлове, като например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Невидими кеш файлове, временни файлове или стари файлове. - Неизползвани данни, като например забравени песни от Spotify, запазени видеоклипове в YouTube и други файлове, които никога не отваряте. - Кешове за реклами, празни папки и остатъци от клипборда
Представяне	<p>Avast Cleanup е основно приложение, което може да почисти вашата колекция от снимки. Той сканира вашето устройство и ви показва какво можете да изтриете, за да освободите място. Има много такива приложения, но Avast отива малко по-далеч и предлага да изтриете не само дублиращи се снимки, а просто подобни снимки. Тоест, ако сте направили няколко скрийншота вместо един, ще получите много еднакви снимки. Поради непълното съвпадение на всички данни други приложения няма да ви кажат, че са дубликати, но Avast много вероятно ще го направи.</p>
Ключови думи	Почистване, освобождаване на място за съхранение на телефона, дублирани снимки, празни файлове
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски, български и други езици
Формат	Може да се използва за телефони с Android
Целева група	Инструментът е отворен за използване от всеки
Въздействие	<p>Да има достатъчно място на телефона, за да можете да използвате различни приложения и те да работят правилно. За да изтриете дублирани снимки, за да освободите място за съхранение и да можете да получавате нови.</p>
Фактори за успех	Да имате интернет връзка за да изтеглите приложението.
Ограничения	Да можете да инсталирате приложението.
Заклучение	<p>Да имате телефон, пълен с ненужни данни, може да генерира проблеми от забавяне до затруднено получаване на съобщения или приложения, които не работят директно. Много възрастни хора трябва да чакат роднините им да ги посетят, преди да могат да почистят телефоните си, ако не се научат как да го</p>

	правят, за да могат да избегнат тези проблеми междувременно.
Уеб-сайт	https://www.avast.com/cleanup-android#pc
Свързани уеб-сайтове	Android помощ : https://support.google.com/android/answer/7431795?hl=en Други приложения: CCleaner – приложение за почистване на вашия телефон и компютър
Свързани ресурси, които са разработени	Как да освободя място на телефона си: https://www.youtube.com/watch?v=pyD_FHsw8vg Как да освободите място за съхранение в Whatá App: https://faq.whatsapp.com/339805437291249/?cms_platform=iphone&locale=en_US

ЗАГЛАВИЕ	MAGDA app (Simbioza Genesis, Словения)
Категория	Основни дигитални умения
Цел	Учене през целия живот и овластяване на по-старото поколение с нови умения и информация. Въвеждане на възрастните хора в цифровата ера по-бързо и по-ефективно.
Представяне	Приложението MAGDA събира на едно място: <ol style="list-style-type: none"> 1. важни контакти (SOS номера), до които възрастните хора имат достъп чрез натискане на бутона за повикване в приложението, 2. Новини от широк спектър от области (новини, здравеопазване, цифрови технологии и др.), 3. Информационна точка с възможност за разглеждане на обществени, некомерсиални и търговски доставчици на услуги според местоположението/държавата на потребителя, 4. Класна стая с текстови и видео уроци в различни области за усвояване на нови умения (използване на компютър, използване на интернет, използване на смартфони, готвене, ...), 5. Фитнес зала с текстови и видео програми за обучение, изготвени от фитнес инструкторите на Fitness Clinic, за да могат възрастните хора да бъдат активни и да тренират в уюта на собствения си дом, 6. Преглед на текущите събития
Ключови думи	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization

Налични езици	Само на словенски език
Формат	Апликация в Google или Apple
Целева група	Възрастни хора
Въздействие	Те могат да научат основни умения за използване на компютри, смартфони, интернет, онлайн пазаруване и др. Те имат достъп до последните новини за възрастни хора и достъп до всички важни телефонни номера на едно място.
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет за изтегляне на приложението на вашия смартфон Ментор, за да помогне с първите стъпки при инсталиране на приложението
Ограничения	Първи стъпки в използването на приложението
Заклучение	
Уеб-сайт	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simbioza&hl=en&gl=US
Свързани уеб-сайтове	https://simbioza.eu/digitalne-resitve/magda
Свързани ресурси, които са разработени	<p>Функции, предоставени от приложението Magda:</p> <p>"SOS номера" - Събрани спешни контакти за възрастни хора.</p> <p>"Новини" - Актуална информация за възрастни хора, подготвена съвместно от нашите партньори.</p> <p>„Информационна точка“ – Достъп до доставчици на услуги, напр. безплатен транспорт, аптеки, пощи, административни звена, библиотеки, с които възрастните хора могат лесно да се свържат чрез бутон „Обади се“ в приложението и които могат да филтрират по местоживееене.</p> <p>„Класна стая“ – Образователно съдържание, насочено към домашно обучение, като готвене и нови рецепти, използване на компютър и видео уроци по информационни и комуникационни технологии.</p> <p>„Фитнес зала“ – Видеосъдържание с упражнения, проектирани от топ спортни експерти и пригодени за по-възрастни хора, за да могат да ги правят безопасно в уюта на собствения си дом.</p> <p>"Радио" - Възможност за слушане на различни радиостанции.</p> <p>„Събития“ – Преглед на събития на живо и дигитални събития за възрастни хора в цялата страна.</p> <p>За изучаване на основни дигитални умения най-полезната функция на този инструмент би била „Класна стая“ – Образователно съдържание, насочено към домашно обучение, като използване на компютър и видео уроци по информационни и комуникационни технологии.</p>

ЗАГЛАВИЕ	CCleaner
Категория	Основни дигитални умения
Цел	CCleaner е полезно, просто и безплатно за използване приложение, което поддържа вашия компютър с Microsoft Windows и смартфон с Android в добра форма.
Представяне	Той премахва нежелани приложения, тракери, дублирани файлове, нежелани файлове, бисквитки и други излишни елементи, заемащи място в системата. С прост и изчистен интерфейс, инструментът е удобен за начинаещи и не създава големи пречки при употреба.
Ключови думи	Почистете, оптимизирайте, ускорете и защитете вашия компютър
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски, български и други езици
Формат	Компютър, лаптоп, смартфон
Целева група	Инструментът е с отворен достъп и може да се използва от всеки.
Въздействие	CCleaner е проектиран да почиства, оптимизира, ускорява и защитава вашия компютър от нежелани файлове. Програмата се фокусира върху три основни случая на употреба - лесно почистване, сканиране на системния регистър и инструменти.
Фактори за успех	Да имате компютър, лаптоп или смартфон. Да имате добра интернет връзка.
Ограничения	Да инсталирате CCleaner и първи стъпки.
Заклучение	Easy Clean извършва подробно сканиране на системата, за да търси нежелани файлове и тракери. Той автоматично премества такива файлове в кошчето. В рамките на няколко секунди приложението ви предоставя пълен списък на файловете във вашата система. Можете дори ръчно да премахнете определени файлове и папки, за да освободите повече място. Приложението позволява предварително конфигуриране на допустимите дейности, което ще предотврати случайно изтриване на файлове и приложения.
Уеб-сайт	https://www.ccleaner.com/ccleaner/download https://play.google.com/store/apps/details?id=com.piriform.ccleaner&hl=bg&gl=US
Свързани уеб-сайтове	https://support.piriform.com/hc/en-us/articles/204043864-How-do-I-download-CCleaner-for-Windows-

	https://ccleaner.en.softonic.com/
Свързани ресурси, които са разработени	https://www.youtube.com/watch?v=jMAXlxZFrnA https://www.youtube.com/watch?v=6EyCnqtaNss https://www.youtube.com/watch?v=sl_YcEg57tg https://www.wikihow.com/Use-CCleaner https://windowsreport.com/ccleaner-windows-8-clean-computer/

ЗАГЛАВИЕ	Ecosia
Категория	Основни дигитални умения
Цел	Помогнете на планетата като правите онлайн изследвания Борба срещу обезлесяването
Представяне	Ecosia е онлайн търсачка. Когато се извърши търсене в Ecosia, печалбите, генерирани от рекламата, финансират засаждането на дървета за борба с обезлесяването.
Ключови думи	Търсачка, Устойчивост, Дървета, Планета, Климат, Околна среда
Налични езици	Английски, немски, френски, испански, италиански, холандски
Формат	Всяко устройство с достъп до интернет (компютър, смартфон, таблет)
Целева група	Бенефициенти са потребителите, които могат да използват търсачка, когато използват интернет, както и местните общности, които засаждат дървета.
Въздействие	Позволява на потребителите да допринесат за борбата срещу обезлесяването без никакви допълнителни усилия, освен отварянето на търсачка и търсенето на информация там.
Фактори за успех	Интернет връзка и устройство за стартиране на търсачката. Няма нужда да го изтегляте. Достъпен е директно онлайн.
Ограничения	Може да бъде сложно да промените навик и да преминете от традиционни търсачки като Google или Safari, които вече са предложени, когато отворим интернет страница, към Ecosia.
Заклучение	Когато трябва да направим проучване в интернет, изграждането на навик за използване на Ecosia позволява на хората да разберат, че рекламата, която виждат, финансира екологични действия.

Уеб-сайт	Може да се добави в първоначалната търсачка: https://chrome.google.com/webstore/detail/ecosia-the-search-engine/eedlgdlajadkbbjoobobefphmfkcchfk
Свързани уеб-сайтове	https://www.ecosia.org/
Свързани ресурси, които са разработени	Обяснения, достъпни директно на уебсайта: https://ecosia.helpscoutdocs.com/ Ecosia има и Youtube канал, където обяснява действието: https://www.youtube.com/user/EcosiaORG

ЗАГЛАВИЕ	Lightshot
Категория	Основни дигитални умения
Цел	Правете персонализирана екранна снимка
Представяне	Приложението ви позволява да изберете произволна област на вашия работен плот и да направите екранна снимка с 2 щраквания върху бутона. Качете вашата екранна снимка на сървъра и получите кратката връзка веднага. Намерете подобни изображения. Изберете произволно изображение на екрана си и намерете десетки подобни изображения.
Ключови думи	Изберете, изрежете, направете екранна снимка
Налични езици	Английски език
Формат	Софтуер, приложение, Lightshot се предлага за Windows/Mac, Chrome, Firefox, IE и Opera.
Целева група	Всички потребители на компютри.
Въздействие	Възможност за запазване на важна информация, Отстраняване на неизправности
Фактори за успех	Стабилна ръка, визия.
Ограничения	Няма

Заклучение	
Уеб-сайт	https://app.prntscr.com/en/
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	Секция с въпроси и отговори е достъпна тук: https://app.prntscr.com/en/faq.html заедно с уроци: https://app.prntscr.com/en/tutorials.html

ЗАГЛАВИЕ	Medisafe pill reminder
Категория	Основни дигитални умения
Цел	Целта е да се даде на хората инструмент, подкрепа и информация, за да приемат лекарствата си по начина, по който трябва.
Представяне	Приложението е лесно за използване и бесплатно. Това е най-добре класираното медицинско приложение, прегледано от фармацевти. Приложението напомня на своите потребители да приемат лекарства. Освен това ви помага да управлявате вашите лекарства, таблетки, пълнители, лекарствени взаимодействия, измервания и прегледи при лекар, за да подобрите здравето на потребителите. Приложението е чисто и лесно за използване, то ви помага да проследявате вашите измервания и да ги синхронизирате с приложението HealthKit (приложението за наблюдение на кръвната Ви захар, кръвно налягане, тегло, пулс, температура...). Приложението Ви позволява да видите отчета за напредъка си, да го изпратите на лекаря като визуален информативен PDF файл и да Ви напомни, когато трябва да преиздадете рецептите си. Той също така осигурява семейните взаимодействия, така че синхронизира кутиите за лекарства на цялото семейство на едно място.
Ключови думи	Лекарства, таблетки, напомняне, проследяване на лекарствата
Налични езици	Английски и още 15 езика (вкл. френски и испански)
Формат	Предлага се в Google Play и Apple app store Работи на смартфон, таблет или смарт часовник

Целева група	Всички, които трябва да приемат лекарства всеки ден, особено възрастните хора.
Въздействие	Бенефициентите никога няма да забравят да вземат отново лекарства или да забравят да възстановят запасите от рецептите си.
Фактори за успех	Смартфон, таблет или смарт часовник Достъп до интернет за изтегляне на приложението
Ограничения	Първи стъпки и настройки при използване на приложението
Заклучение	
Уеб-сайт	Apple app store: https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client
Свързани уеб-сайтове	https://www.medisafeapp.com/
Свързани ресурси, които са разработени	Youtube tutorial https://www.youtube.com/watch?v=K8xv4141v04 https://www.youtube.com/watch?v=eSAPn4TjS50

10.2. Умения за извършване на онлайн дейности

- ✓ VINTED Платформа за покупка и продажба на стоки втора употреба
- ✓ Empowerji – EJI app - Доставка на основни продукти и плащане на сметки
- ✓ Healee
- ✓ Leboncoin
- ✓ Lumosity
- ✓ Daylio Journal

ЗАГЛАВИЕ	VINTED Платформа за покупка и продажба на стоки втора употреба
Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Основната му цел е да позволи на хората да продават дрехите, които не използват. Той позволява повторно използване на продукти от една от най-замърсяващите индустрии, като дава втори живот на стоките.
Представяне	Vinted е литовски онлайн пазар за покупка, продажба и размяна на нови или употребявани артикули, главно дрехи и аксесоари, но също така има секции за дома и развлеченията. Той е посредник между продавачи и купувачи, като им дава възможност да публикуват своите реклами и да се свързват.
Ключови думи	Повторно използване, дрехи, покупка и продажба, втора употреба, онлайн пазаруване
Налични езици	Английски, френски, испански, холандски
Формат	Безплатно приложение, което може да се изтегли на мобилни устройства с операционни системи Android и iOS в Google Play или Apple Store; Предлага се и за компютър.
Целева група	Инструментът е отворен за използване от всеки
Въздействие	Бенефициентите биха могли да продадат дрехи, мебели или аксесоари за дома, които вече не използват и да получат допълнителни пари, както и да купят нещо, от което може да се нуждаят по-евтино, като същевременно дадат малко свеж въздух на къщата или гардероба.
Фактори за успех	Да имате интернет връзка и да изтеглите приложението. Качествена камера за продавачи
Ограничения	За да можете да изтеглите, регистрирате и продавате/купувате продукти. Може да имат нужда от помощ.
Заклучение	Всички имаме много дрехи и аксесоари, които вече не използваме. Особено възрастните може да имат много неща у дома, които не използват и няма да използват повече, като ги продават, те допринасят за опазването на околната среда плюс могат да получат малко допълнителни пари, за да си помогнат, ако пенсията им не е достатъчна или защо не да направят пътуване, ако продават често.
Уеб-сайт	https://www.vinted.com/
Свързани уеб-сайтове	Испания_ Wallapop Платформа за покупка и продажба на стоки втора употреба.

	Франция_ Le Bon Coin . Платформа за покупка и продажба на продукти втора употреба. Словения_Facebook Market and Bolha.com (https://www.bolha.com/)
Свързани ресурси, които са разработени	Informatique Mania има статия с кратки насоки как да използвате Vinted на френски, гръцки и английски, както и на някои други езици: https://www.informatique-mania.com/en/applications/quest-ce-que-vinted-et-comment-ca-marche-lapplication-pour-acheter-et-vendre-des-vetements/

ЗАГЛАВИЕ	Empowerji – EJI app Доставка на основни продукти и плащане на сметки
Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Приложението EJI опростява използването на технологията за възрастни хора. EJI ще ви позволи да пазарувате онлайн, да плащате сметки, да поръчвате такси и много повече чрез чат интерфейс, който е по-лесен за използване от Whatsapp. Няма нужда да навигирате през сложни сайтове и приложения, за да поръчвате или плащате сметки. EJI ви подканва да въведете информация за вашата поръчка и завършва транзакцията в кратък чат. Особено полезно за възрастни хора и хора, които не са запознати с технологиите и/или искат да спестят време и пари!
Представяне	EJI е наличен в Playstore и е активен за модула за поръчка на лекарства. Като се има предвид продължаващата пандемична ситуация, услугите на EJI ще бъдат фокусирани върху основна доставка и плащане на сметки.
Ключови думи	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #payingbills #groceryorder
Налични езици	Английски език
Формат	Google или Aple app store
Целева група	Възрастните хора
Въздействие	<ul style="list-style-type: none"> ● Плащане на сметки – Платете всичките си сметки ● Поръчка на хранителни стоки – Поръчайте пресни продукти

	● Поръчки на лекарства
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет за изтегляне на приложението на вашия смартфон Ментор, за да помогне с първите стъпки от присъединяването към приложението
Ограничения	Първи стъпки в използването на приложението
Заклучение	https://empowerji.com/eji-essentials-app-for-seniors/
Уеб-сайт	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.empowerji&hl=en&gl=US
Свързани уеб-сайтове	https://empowerji.com/
Свързани ресурси, които са разработени	https://empowerji.com/ Youtube уроци Практическо обучение за възрастни с ментори

ЗАГЛАВИЕ	Healee
Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Healee е цялостна дигитална здравна платформа, позволяваща персонализирано предоставяне на грижи, подобрявайки здравните резултати за пациентите и стимулирайки растежа на здравните организации.
Представяне	Healee е консолидирано, дълбоко адаптивно дигитално здравно решение, което елиминира необходимостта от използване на множество несвързани системи, като предоставя безпроблемна интегрирана платформа за всички случаи на използване на цифрово здраве.
Ключови думи	Здравна платформа, персонализирана грижа, подобряване на здравето
Налични езици	Английски, немски, български
Формат	Компютър, лаптоп, смартфон
Целева група	Инструментът е с отворен достъп след регистрация и може да

	се използва от всеки
Въздействие	Свържете се директно с лекар, където и да сте. Ако случаят не е подходящ за онлайн консултация, лекарят ще ви уведоми и няма да бъдете таксувани. Можете да проследявате всички ваши минали и настоящи симптоми и състояния, да записвате лечения, да създавате напомнания за лечение, да проверявате лекарствени и алергични взаимодействия, да добавяте лабораторни резултати и изображения.
Фактори за успех	Да има компютър, лаптоп или смартфон. Да имате добра интернет връзка. Ментор за първите стъпки.
Ограничения	Регистрация и първи стъпки. Организиране на консултация. Заплащане на услугата. Качете медицински документи.
Заклучение	Синхронна и асинхронна телемедицина чрез множество модалности – защитено видео, аудио, чат, споделяне на файлове на всяко устройство. Здрава технология, позволяваща мултидисциплинарни консултации, заедно с лесно насочване на пациенти и прехвърляне на пациенти и техните данни на правилния клиницист. Надеждни висококачествени възможности за видеоконференции: многостранни сесии, регистрационни файлове за запис. Досие на пациента, съдържащо медицинска история - скорошни посещения при лекар, лабораторни резултати, динамични и статични изображения, симптоми, лекарства, доклади.
Уеб-сайт	https://www.healee.com/ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healee.healeeApp&hl=en&gl=US
Свързани уеб-сайтове	https://www.facebook.com/HealeeHQ/
Свързани ресурси, които са разработени	https://www.youtube.com/watch?v=G4WYbmyYsa4 https://www.youtube.com/watch?v=j1JEDcD41ZI https://www.youtube.com/watch?v=E7HttSbyH20

ЗАГЛАВИЕ	Leboncoin
-----------------	------------------

Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Да се свържат хората във Франция помежду си, когато искат да купуват или продават
Представяне	Lebonsoin е онлайн платформа, която обединява отделни лица и им позволява да купуват и продават артикули, действайки като посредник за онлайн плащания, както и като им дава възможност да публикуват всякакъв друг вид реклама или оферта, напр. оферта за работа, услуги и т.н. Според различни проучвания Lebonsoin е четвъртият най-посещаван уебсайт във Франция след Google, Facebook и YouTube с месечна аудитория от 28 милиона посетители (2017) и 47,8 милиона реклами в „10 вселени“.
Ключови думи	Онлайн пазаруване, обяви, наем, изкупуване, втора употреба
Налични езици	Френски език
Формат	Компютър, смартфон, таблет, свързани с интернет
Целева група	Първите бенефициенти на този инструмент са самите потребители, т.е. тези, които искат да продадат или купят някои артикули или да рекламират своите услуги онлайн, за да намерят клиенти или да публикуват оферта за работа или да намерят работа. Няма конкретна целева група, тъй като обхваща голямо разнообразие от продукти и услуги, с изключение на факта, че е онлайн платформа, така че изисква подходящо оборудване, т.е. лаптоп, таблет или смартфон, свързан с интернет, и някои основни дигитални умения, т.е. способност да търсите в интернет, да публикувате или да реагирате на реклама.
Въздействие	Той дава възможност на потребителите да купуват и продават различни артикули онлайн по прост и добре организиран начин, което им позволява да спестяват или да правят пари от притежаваните артикули, както и да предлагат услуги на безплатна платформа, за да намерят своите потенциални клиенти.
Фактори за успех	Смартфон, лаптоп, интернет връзка, качествен фотоапарат
Ограничения	За да продавате успешно на Lebonsoin, е важно да правите снимки с добро качество, които отразяват добре състоянието и външния вид на въпросния артикул, независимо дали е апартамент, кола или тениска. Освен това може да се наложи продавачът да комуникира с купувачи, които имат право да

	<p>задават множество въпроси и да изискват повече снимки, което може да отнеме много време и да е сложно за някои потребители. Трябва да се спазват някои минимални стандарти за опаковане, както и други изисквания за доставка (места за получаване и т.н.).</p> <p>За да купите на Leboncoin, може да се наложи да отделите повече време, за да намерите артикул, който той/тя търси в сравнение с някои други онлайн или офлайн магазини, управлявани от някои компании. Някои снимки може да не отговарят напълно на действителността и по този начин потребителят може да понесе ненужни разходи. Освен това продължителността на доставката зависи до голяма степен от продавача, което може да е по-малко удобно в някои случаи.</p> <p>Освен това в платформата има измамници, поради което е от решаващо значение да комуникирате активно с купувачите и продавачите, за да минимизирате рисковете.</p>
Заклучение	<p>Този инструмент е чудесен начин да продавате и купувате артикули между физически лица, да предлагате услуги и да се възползвате от тях, без да минавате през други търговски структури. Плащането е осигурено и опростено от Leboncoin, който действа като посредник между отделните лица. Leboncoin има публикувани около 50 милиона реклами и тъй като е добре известен във Франция, той дава достъп до голямо разнообразие от оферти и артикули, които се публикуват само там.</p>
Уеб-сайт	<p>Възможно е да го намерите в интернет браузъра (https://www.leboncoin.fr/) или да изтеглите приложението на смартфон (App Store и Google Play)</p> <p>App Store: https://apps.apple.com/fr/app/leboncoin/id484115113</p> <p>Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.leboncoin&hl=fr&gl=US&pli=1</p>
Свързани уеб-сайтове	<p>https://www.leboncoin.fr/</p>
Свързани ресурси, които са разработени	<p>Секция за въпроси и отговори на уебсайта, обясняваща как да публикувате реклама и т.н.: https://assistance.leboncoin.info/hc/fr</p>

ЗАГЛАВИЕ	Lumosity
-----------------	-----------------

Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Тренирайте основните когнитивни способности
Представяне	Lumosity е онлайн игра, която тренира когнитивните ви способности чрез пъзели.
Ключови думи	Игри, ум, когнитивни умения
Налични езици	Английски и още 6 езика (вкл. френски и испански)
Формат	Уебсайт и приложение
Целева група	Всички групи
Въздействие	Те ще могат да прекарват времето си по творчески/образователен начин
Фактори за успех	Интернет връзка
Ограничения	Инструкциите са на английски език
Заклучение	
Уеб-сайт	https://www.lumosity.com/en/about/
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	

ЗАГЛАВИЕ	Daylio Journal
Категория	Умения за извършване на онлайн дейности
Цел	Приложението е дневник за самообслужване/настроение и проследяване на щастието, което ви позволява да водите личен дневник и да улавяте деня си, без да записвате нито една дума.

Представяне	<p>Daylio е много гъвкаво приложение, можете да го включите в каквото искате да проследявате. Приложението ви помага да се грижите за вашето психическо, емоционално и физическо здраве. Това може да бъде вашият приятел за фитнес цели, вашият треньор по психично здраве, вашият хранителен дневник, вашият дневник на благодарността, вашето устройство за проследяване на настроението...</p> <p>За да използвате приложението, трябва да изберете настроението си и да добавите дейности, които сте правили през деня. Той събира вашите данни (записани настроения и дейности) и ги показва в статистики, диаграми и корелации. Този формат ви помага да разберете по-добре навиците си. С приложението можете да създавате модели, за да станете по-продуктивни. Приложението ви позволява да превърнете размисъла в ежедневен навик, да откриете какво ви прави щастливи, да създадете своите ежедневни, седмични или месечни цели и да се мотивирате.</p>
Ключови думи	Грижа за себе си, благополучие, дневник на настроението, проследяване на щастието, цели
Налични езици	Английски и още 28 езика (вкл. словенски, испански, гръцки, френски и български)
Формат	Предлага се в Google play и Apple store Работи на смартфон и таблет
Целева група	За всички възрастови групи
Въздействие	Бенефициентите ще разберат по-добре своите навици и ще създадат модели, за да станат по-продуктивни.
Фактори за успех	Смартфон или таблет Достъп до интернет за изтегляне на приложението
Ограничения	Първи стъпки и настройки при използване на приложението
Заклучение	

Уеб-сайт	Apple app store: https://apps.apple.com/us/app/daylio-journal-goals-habits/id1194023242 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US&pli=1
Свързани уеб-сайтове	https://daylio.net/
Свързани ресурси, които са разработени	Youtube https://youtu.be/5gQUG3gMWik

10.3. Умения за онлайн комуникации

- ✓ WHAT'S APP - групи и видео разговори
- ✓ Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
- ✓ Microsoft Teams
- ✓ Zoom
- ✓ Skype / Whatsapp / Viber / Messenger
- ✓ Viber

ЗАГЛАВИЕ	WHATSAPP - групи и видео разговори
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	За да активирате бързи, лесни, сигурни съобщения и обаждания безплатно*.
Представяне	WhatsApp започна като алтернатива на SMS. Техните продукти вече поддържат изпращане и получаване на различни медии: текст, снимки, видеоклипове, документи и местоположение, както и гласови съобщения и обаждания. Някои от най-личните моменти се споделят чрез WhatsApp, поради което са вградили криптиране от край до край в приложението.
Ключови думи	Онлайн комуникация, споделяне на медии, безплатни обаждания (може да се използват данни), видеообаждане, гласови съобщения, споделяне на местоположения
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски, български и още 50 други езици
Формат	Може да се използва на телефон, лаптоп или таблет.
Целева група	Инструментът е отворен за използване от всеки
Въздействие	Те ще могат да общуват с роднините си, да споделят медии, да споделят местоположение за безопасност или да се срещат лесно, да правят видеоразговори и да говорят и да могат да виждат своите роднини и приятели.
Фактори за успех	Да имате добра интернет връзка (wifi или данни), да имате място за съхранение в телефона (за споделяне на медии)
Ограничения	Да разберат защо не работи, ако нямат връзка, да изтрият файлове и да направят място за съхранение на телефоните, да свържат или прекъснат известията
Заклучение	
Уеб-сайт	https://www.whatsapp.com/
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	https://faq.whatsapp.com/785056755306362/?cms_platform=android&cms_id=785056755306362&published_only=true Урок за провеждане на видео разговори: https://www.youtube.com/watch?v=QkvlYq9TazU

ЗАГЛАВИЕ	Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	Всички горепосочени приложения са предназначени за извършване на безплатни разговори, изпращане на съобщения, извършване на видео разговори, изпращане на снимки, аудио, документи и видеоклипове
Представяне	Можете да провеждате видео чат с един човек или да провеждате групов чат, както и да изпращате текстови съобщения и снимки. Има дори забавни функции, които да изпробвате, докато провеждате видео разговор. Можете да накарате внуците си да се смеят, като поставите цифрова жаба на главата си или дори се превърнете в дракон!
Ключови думи	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Налични езици	На всички езици
Формат	Google или Apple store app
Целева група	Всички хора
Въздействие	Безплатни разговори и текстови съобщения (включително до чужди държави и други части на света), видео разговори, споделяне на снимки и видео
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет Ментор, за да помогне с първите стъпки от присъединяването към приложението
Ограничения	Първи стъпки в използването на приложението Безопасност при използване на приложението Научете как да не споделяте прекалено много, да не изпращате грешни снимки или да не се обаждате на грешен номер по погрешка
Заклучение	
Уеб-сайт	https://play.google.com/store/games?hl=en&gl=US
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	Youtube уроци за това как да използвате конкретно приложение Практическо обучение за възрастни с ментори

ЗАГЛАВИЕ	Microsoft Teams
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	Поддържайте връзка и достъпвайте споделено съдържание по всяко време, за да учите, планирате и правите нововъведения – заедно.
Представяне	Споделете екрана си, променете или замъгнете фона си и използвайте режима заедно, за да сте виртуално в едно и също пространство. Осъществявайте и получавайте повиквания директно в Teams с разширени функции като групово обаждане, гласова поща и прехвърляне на повиквания. Лесно намирайте, споделяйте и редактирайте файлове заедно в реално време с приложения като Word, PowerPoint и Excel. Споделете вашите мисли и вашата личност. Изпращайте GIF файлове, стикери и емотикони в индивидуални или групови чатове.
Ключови думи	Споделено съдържание, извършване и получаване на обаждания, чат, срещи.
Налични езици	Английски език
Формат	Компютър, лаптоп, смартфон
Целева група	Професионалисти и обикновени потребители
Въздействие	Планирайте и споделяйте покани за срещи директно в групов чат. Едно приложение за всички ваши чатове, срещи, файлове и задачи. Съхранявайте всичките си чатове и планове на едно място – независимо дали за вашия семеен групов чат или актуализации на вашия читателски клуб. Използвайте табло за управление - изглед за бърз достъп до споделено съдържание. Изразете себе си с емотикони, мемове, GIF файлове и анимации в чата – когато думите просто не са достатъчни.
Фактори за успех	Да има компютър, лаптоп или смартфон. Да имате добра интернет връзка. Ментор за първите стъпки. Уеб камера, микрофон и високоговорители.
Ограничения	Инсталация, регистрация и първи стъпки. Планиране и стартиране на среща, настройка на камера, микрофон и високоговорители. Проблеми с поверителността.
Заклучение	Събирането с приятели и семейство в Microsoft Teams е почти толкова забавно и реално, колкото и без да сте там лично. Планирайте заедно в чатове и получите помощ при

	<p>управлението на големи или малки задачи. Създайте личен списък със задачи и вижте всичките си възложени задачи на едно място, така че винаги да сте в крак с нещата. Запазете важна информация, като например вашите пароли за абонамент или данъчни документи на вашето семейство, в цифров сейф.</p>
Уеб-сайт	<p>https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software https://play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.teams&hl=en_US&gl=US</p>
Свързани уеб-сайтове	<p>https://teamsdemo.office.com/#/</p>
Свързани ресурси, които са разработени	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VDDPoYOQYfM https://www.youtube.com/watch?v=z6IUiamE3-U https://www.youtube.com/watch?v=S-N2wGc04NI</p>

ЗАГЛАВИЕ	Zoom
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	Този инструмент има за цел да направи онлайн комуникацията по-лесна и безпроблемна.
Представяне	Zoom е инструмент за видеоконференции и виртуални срещи.
Ключови думи	Виртуални срещи, видео разговори, онлайн комуникация
Налични езици	Почти всички езици
Формат	Компютър, лаптоп, смартфон, таблет
Целева група	Професионалисти и обикновени потребители
Въздействие	Опростена онлайн комуникация, позволяваща на потребителите да провеждат и участват във всички видове онлайн дейности (конференции, уебинари и др.) за професионални и лични цели.
Фактори за успех	Добра интернет връзка, уеб камера или качествена камера, инсталирана в лаптоп или предна камера на смартфон, микрофон и високоговорители.
Ограничения	Проблеми с поверителността, настройка на приложение или

	софтуер на компютър или смартфон или използване на инструмента в браузъра, планиране и стартиране на среща, използване на допълнителни функции като стаи и т.н., заглушаване на микрофон и изключване на камера, когато е необходимо.
Заклучение	Zoom позволява на хората да поддържат връзка с роднините си въпреки разстоянието. Благодарение на този инструмент много стари хора успяха да говорят с членовете на семейството си по време на Covid-19. В професионален контекст, той позволява на колеги и всички заинтересовани страни да провеждат срещи онлайн от всяко кътче на света, за да избегнат ненужни пътувания.
Уеб-сайт	Zoom срещи в търсачка: https://zoomgov.com/fr-fr/meetings.html Приложение Zoom в Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=fr&gl=US Приложение Zoom в App Store: https://apps.apple.com/bf/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307?l=fr
Свързани уеб-сайтове	https://zoomgov.com/
Свързани ресурси, които са разработени	Разяснителна брошура е достъпна на уебсайта на Zoom Линк: https://learning.zoom.us/learn Zoom има Youtube канал, където може да се намерят много уроци. Линк: https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos

ЗАГЛАВИЕ	Skype / whatsapp / viber / messenger
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	Да можеш да общуваш с приятели и семейство онлайн.
Представяне	Безплатно за изтегляне приложение за съобщения за смартфони и компютри. Те използват интернет, за да изпращат съобщения, изображения, аудио или видео.
Ключови думи	Обаждания, съобщения
Налични езици	Английски Skype се предлага на 39 езика (също български, гръцки, френски, словенски и испански)

	Messenger се предлага на 27 езика WhatsApp се предлага на 39 езика Viber се предлага на 33 езика
Формат	Смартфон, iphone и уеб месинджър
Целева група	Всички потребители на интернет
Въздействие	Да можеш да общуваш безплатно
Фактори за успех	Научаване как да го използвате
Ограничения	Запомняне на бутони и функции
Заклучение	Мобилни незабавни съобщения за възрастни хора. Като цяло всички те бяха положителни относно използването на приложения за мобилни интернет съобщения и желаеха да научат ново приложение, стига да им е полезно. Докато изпълняваха задачи, свързани със съобщения в мобилен интернет, неопитни участници имаха проблеми с намирането на правилните икони за повечето от функциите
Уеб-сайт	Официални уебсайтове, play store, apple store
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	Може да се намери ръководство за всички приложения за съобщения.

ЗАГЛАВИЕ	Viber
Категория	Умения за онлайн комуникации
Цел	За комуникация с други, за професионална или лична употреба.
Представяне	Приложението ви позволява да извършвате безплатни разговори и текстови съобщения. Можете също да създавате и споделяте снимки или видеоклипове. Приложението също предлага някои инструменти за създаване и споделяне на различни идеи с други. Можете също така да намерите различни идеи чрез viber социалната общност, която се основава на

	споделяне на новини и съдържание.
Ключови думи	Обаждање, съобщения, снимки, съдържание, дигитализация
Налични езици	Английски и още 32 езика (вкл. гръцки, български, френски и испански; словенски език не е наличен)
Формат	Предлага се за всички устройства (смартфон, таблет и компютър). Приложението може да бъде свързано и с модерни автомобили.
Целева група	Приложението е за всеки, за лична и професионална употреба и за всички възрастови групи.
Въздействие	Getting in touch with your family, friends, coworkers or business partners. Free calls, with no extra costs. Calling also to other countries for free.
Фактори за успех	Хардуер. Достъп до мрежата. Основни дигитални познания.
Ограничения	Човекът се нуждае от смарт устройство или компютър и трябва да знае как да използва приложението. Възрастните вероятно ще се нуждаят от повече време, за да се адаптират и да се научат как да провеждат разговори, може би и защото е необходима мрежова връзка.
Заклучение	Приложението може да се използва с основни познания за телефона.
Уеб-сайт	За компютър: https://www.viber.com/en/download/ Google play: https://play.google.com/store/search?q=viber&c=apps Apple app store: https://apps.apple.com/app/id382617920?mt=8
Свързани уеб-сайтове	https://www.viber.com/en/
Свързани ресурси, които са разработени	YouTube урок за начинаещи: https://www.youtube.com/watch?v=-PPXiZGIKrw

10.4. Умения за осигуряване на онлайн безопасност

- ✓ Senior Safety App
- ✓ LastPass - Мениджър на пароли
- ✓ KeePass
- ✓ Gmail 2-Step Verification & Gmail two-factor authentication
- ✓ Privnote
- ✓ SecureSafe Password Manager

ЗАГЛАВИЕ	Senior Safety App
Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	Да пази възрастните хора в безопасност
Представяне	Приложението Senior Safety е БЕЗПЛАТНО, ненатрапчиво приложение, създадено, за да предпази възрастните хора. Приложението Senior Safety отдалечено следи местоположението на телефона и се използва денонощно за защита срещу падания, загубвания, онлайн измами и злоупотреби. Приложението Senior Safety е изградено на платформа, използвана от стотици хиляди потребители в 97 страни, за да предпазят своите близки.
Ключови думи	Безопасност, онлайн безопасност, възрастни хора, местоположение
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски и български
Формат	Може да се използва на телефон, лаптоп или таблет.
Целева група	Инструментът е отворен за използване от всеки
Въздействие	Приложението може да подобри усещането за безопасност на някои възрастни хора. Те могат да имат известно дистанционно наблюдение и може да бъде особено полезно за възрастни с деменция, поради функцията за идентифициране на местоположението.
Фактори за успех	Наличие на интернет, за да се изтегли и използва приложението
Ограничения	Може да се появи усещането, че се нахлува в личното пространство, уединението и независимостта.
Заклучение	Това приложение може да осигури известна безопасност и сигурност на тези възрастни хора, живеещи отдалечено или със здравословни проблеми, те могат да бъдат наблюдавани от болногледачи и роднини.
Уеб-сайт	https://www.seniorsafetyapp.com/
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	Въпроси и отговори: https://www.seniorsafetyapp.com/faqs/

ЗАГЛАВИЕ	LastPass - Мениджър на пароли
Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	LastPass е инструмент за управление на пароли - той опростява живота ви онлайн, като запомня вашите пароли вместо вас. С LastPass за управление на влизанията ви е удобно да имате силна, уникална парола за всеки онлайн акаунт и да подобрите вашата онлайн сигурност.
Представяне	<p>За да направите каквото и да било в интернет в наши дни, изглежда трябва да създадете парола. Създаването на уникална парола всеки път е важно, за да избегнете хакване, но кой може да ги запомни всички? Много хора използват една и съща парола за простота, но тя ги прави уязвими за онлайн атаки.</p> <p>LastPass съхранява сигурно всичките ви пароли на едно място, така че да можете да ги търсите, когато е необходимо. Може също така да попълва автоматично пароли в уебсайтове, които използвате често, и да създава силни пароли за вас. Просто запомнете една парола – паролата LastPass.</p>
Ключови думи	#onlinesecurity #password #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #besafeonline
Налични езици	Английски език
Формат	Google или Apple store app
Целева група	Всички потребители
Въздействие	LastPass е безопасен, защитен и лесен за използване. Той използва 256-битово AES криптиране, за да гарантира, че всички пароли се съхраняват безопасно, има политика за нулево знание и включва много разширени опции за многофакторно удостоверяване за допълнителни слоеве на сигурност.
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет Ментор, за да помогне с първите стъпки от присъединяването към приложението
Ограничения	Първи стъпки в използването на приложението
Заклучение	
Уеб-сайт	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lastpass.lpandroid&hl=en&gl=US

Свързани уеб-сайтове	https://www.lastpass.com/
Свързани ресурси, които са разработени	Youtube уроци Практическо обучение за възрастни с ментори

ЗАГЛАВИЕ	KeePass
Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	KeePass е безплатен мениджър на пароли с отворен код, който ви помага да управлявате вашите пароли по сигурен начин.
Представяне	Днес трябва да запомните много пароли. Нуждаете се от парола за много уебсайтове, вашия имейл акаунт, вашия уеб сървър, вход в мрежата и т.н. Списъкът е безкраен. Освен това трябва да използвате различна парола за всеки акаунт, защото ако използвате само една парола навсякъде и някой получи тази парола, ще имате проблем: крадецът ще има достъп до всичките ви акаунти.
Ключови думи	Пароли, мениджър на пароли, онлайн сигурност
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски и български
Формат	Компютър, лаптоп или таблет
Целева група	Инструментът е с отворен достъп и може да се използва от всеки
Въздействие	Можете да съхранявате всичките си пароли в една база данни, която се заключва с главен ключ. Така че трябва да запомните само един единствен главен ключ, за да отключите цялата база данни. Файловете на базата данни са криптирани с помощта на най-добрите и сигурни алгоритми за криптиране, известни в момента.
Фактори за успех	Да имате компютър, лаптоп или таблет. Да имате добра интернет връзка.
Ограничения	Изтегляне, инсталиране и първи стъпки.
Заключение	<ul style="list-style-type: none"> ● KeePass е преносим: може да се носи на USB памет и работи на Windows системи, без да се инсталира. ● Налични са и инсталационни пакети за тези, които обичат

	<p>да имат преки пътища в стартовото меню на Windows и на работния плот.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● KeePass не съхранява нищо във вашата система. Програмата не създава никакви нови ключове в регистъра и не създава никакви инициализационни файлове (INI) във вашата директория на Windows. Изтриването на директорията KeePass (в случай, че сте изтеглили двоичния ZIP пакет) или използването на програмата за деинсталиране (в случай, че сте изтеглили инсталационния пакет) не оставя следа от KeePass във вашата система. ● KeePass може да се минимизира и да въвежда информацията за текущо избрания запис в диалогови прозорци, уеб формуляри и т.н. Разбира се, последователността за въвеждане е 100% персонализирана от потребителя. ● KeePass разполага с глобален автоматичен горещ клавиш. Когато KeePass работи във фонов режим (с отворена база данни) и натиснете горещия клавиш, той търси правилния запис и изпълнява своята последователност от автоматичен тип. ● Всички полета, заглавие, потребителско име, парола, URL и бележки могат да се плъзгат и пускат в други прозорци. ● KeePass може да генерира силни произволни пароли за вас. ● Можете да дефинирате възможните изходни знаци на генератора (брой знаци и тип). ● Произволно зареждане чрез въвеждане от потребителя: движение на мишката и произволно въвеждане от клавиатурата.
Уеб-сайт	<p>https://keepass.info/index.html https://play.google.com/store/apps/details?id=keepass2android.keepass2android</p>
Свързани уеб-сайтове	<p>https://keepassxc.org/</p>
Свързани ресурси, които са разработени	<p>https://www.youtube.com/watch?v=rB-VqKJGHsg https://www.youtube.com/watch?v=3mQ7t2sQ0Ts</p>

ЗАГЛАВИЕ	Gmail 2-Step Verification & Gmail two-factor authentication
-----------------	--

Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	Добавете допълнително ниво на сигурност към Gmail акаунт в случай на кражба на парола
Представяне	Инструмент за защита на Gmail, който подсилва сигурността на акаунта, за да предотврати кражба на парола, ако акаунтът бъде хакнат
Ключови думи	Сигурност, парола, защита, хакване, Gmail, поща
Налични езици	Повече от 50 езика
Формат	Лаптоп, смартфон, таблет, интернет браузър, интернет връзка
Целева група	Професионалисти и редовни потребители
Въздействие	Подсилена сигурност в акаунт в Gmail, която може да предотврати хакване на парола
Фактори за успех	Компютър, смартфон или таблет. Добра интернет връзка, за да можете да влезете в акаунт в Gmail.
Ограничения	Удостоверяването в две стъпки изисква две устройства (компютър, смартфон или таблет), за да могат да влизат в акаунт в Gmail, поради което е важно да се гарантира, че устройството, което е посочено като стъпка за проверка, е активно и функционира добре.
Заклучение	Този инструмент е отличен начин за подсилване на сигурността на Gmail, която е свързана с множество уебсайтове и е от решаващо значение за онлайн сигурността и за цифровата идентичност на човека. Освен това помага за лесен достъп до gmail акаунт и възстановяване на парола, ако е забравена.
Уеб-сайт	https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DDesktop
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid

ЗАГЛАВИЕ	Privnote
Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	Изпращайте криптирани бележки, които ще се самоунищожат, след като бъдат прочетени
Представяне	Просто напишете бележката си и ще получите връзка. След това копирайте и поставяте тази връзка в имейл (или незабавно съобщение), който изпращате на лицето, което искате да прочете бележката. Когато този човек щракне върху връзката за първи път, той ще види бележката в своя браузър и бележката автоматично ще се самоунищожи; което означава, че никой (дори същият човек) не може да прочете бележката отново. Връзката вече няма да работи.
Ключови думи	Криптиран, личен, самоунищожаваш се
Налични езици	Английски език
Формат	Уебсайт
Целева група	Всички интернет потребители
Въздействие	Те могат да изпратят лична информация, като номер на социална осигуровка, на семейството
Фактори за успех	Да можеш да копираш и поставяш правилно
Ограничения	Няма начин да разберете дали криптираното съобщение е доставено
Заклучение	
Уеб-сайт	https://privnote.com/info/about
Свързани уеб-сайтове	https://privnote.com/info/about
Свързани ресурси, които са разработени	https://privnote.com/info/faq

ЗАГЛАВИЕ	SecureSafe Password Manager
-----------------	------------------------------------

Категория	Умения за осигуряване на онлайн безопасност
Цел	Приложението SecureSafe предоставя изключително сигурно решение за съхранение в облак с вграден мениджър на пароли за защита на вашите документи и пароли.
Представяне	<p>Приложението е надградено решение за онлайн съхранение с интегриран мениджър на пароли. Има силно двойно криптиране, тройно съхранение на данни и архитектура с нулево знание, което ви гарантира най-високо ниво на защита на поверителността.</p> <p>В приложението можете да управлявате всичките си важни данни във вашия цифров сейф (пароли, ПИН кодове, данни за кредитни карти, кодове за електронно банкиране, копие на паспорт, изображения, видеоклипове, договори...).</p> <p>В безплатна версия на приложението можете да съхранявате до 50 пароли.</p>
Ключови думи	Сигурност, мениджър на пароли, силна защита
Налични езици	Английски, френски, немски, италиански
Формат	Предлага се за всички устройства (смартфон, таблет и компютър).
Целева група	Приложението е за всеки, за лична и професионална употреба и за всички възрастови групи.
Въздействие	Бенефициентите ще се чувстват по-защитени и сигурни, когато използват интернет и смарт устройства.
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет за изтегляне на приложението
Ограничения	
Заклучение	

Уеб-сайт	<p>За компютър: https://www.securesafe.com/userdata/downloads/securesafe-2.17.0.exe Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dswiss.securesafe.android&hl=en Apple app store: https://apps.apple.com/app/securesafe/id359102857#lang=en&origin=hpdes5_m</p>
Свързани уеб-сайтове	<p>https://www.securesafe.com/en/private-customers/overview</p>
Свързани ресурси, които са разработени	<p>Представяне на мобилно приложение в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=mTDCF2KKNQA</p>

10.5. Умения за онлайн креативност

- ✓ CANVA
- ✓ Snapfish
- ✓ PhoXo
- ✓ InShot
- ✓ Photoshop Express
- ✓ VSCO: Редактор на снимки и видео

ЗАГЛАВИЕ	CANVA
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	Canva е онлайн инструмент за дизайн и публикуване с мисия да даде възможност на всеки по света да проектира всичко и да публикува навсякъде.
Представяне	<p>Canva е онлайн инструмент за графичен дизайн с няколко функции, които дори начинаещите могат да използват. Тя позволява на всеки да създава завладяващи дизайни за лична и професионална употреба от нулата или от 50 000 шаблона. Неща, които можете да направите с помощта на Canva за няколко минути:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Публикации в социалните медии ● Инфографика от рецепта например. ● Покани и поздравителни картички. ● Бюлетини ● Тениски и чаши ● Видеоклипове
Ключови думи	Креативен дизайн, шаблони, видео шаблони, картички
Налични езици	Английски, испански, гръцки, френски, словенски и български
Формат	Може да се използва на телефон, лаптоп или таблет.
Целева група	Инструментът е отворен за използване от всеки
Въздействие	Бенефициентите ще могат да генерират креативно и персонализирано съдържание, което да публикуват онлайн и/или да споделят с роднини или професионални контакти.
Фактори за успех	Да имате интернет връзка за да изтеглите и използвате приложението.
Ограничения	За да можете да намерите и отворите уебсайта, да изтеглите, регистрирате и използвате приложението. Може да имат нужда от помощ в началото.
Заклучение	С това приложение възрастните хора могат да създават персонализирани покани и поздравителни картички или видеоклипове и публикации, които да публикуват онлайн, за да споделят лесно своите знания/мнения, използвайки шаблон, те биха могли например да направят дизайни с традиционни рецепти или как да ушийт панталон и да вдъхновят младите хора и другите поколения, които са загубили знанията и опита, които имат.
Уеб-сайт	https://www.canva.com/

Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	Как да използвате Canva за начинаещи (пълнен урок) https://www.youtube.com/watch?v=un50Bs4BvZ8

ЗАГЛАВИЕ	Snapfish
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	За потребителите да трансформират ежедневните си снимки във фотокартички, фотокниги, разпечатки върху платно и подаръци
Представяне	Всички правим повече снимки от всякога, но едва ли някоя от тези снимки напуска цифровия свят. Създаването на фотоалбуми вече не изисква никакви технически познания или артистичен усет, тъй като можете просто да изберете любимите си снимки, а приложението ще свърши останалото. Snapfish улеснява поръчката на фотоалбуми и разпечатки направо от вашия телефон и доставката им.
Ключови думи	#becreativeonline #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Налични езици	Английски, немски, френски, ирландски, италиански
Формат	Google или Apple store app
Целева група	Всички
Въздействие	Snapfish предлага не само неограничено безплатно онлайн съхранение на снимки, но и професионално разработени разпечатки, фотокниги, платна, персонализирани фото подаръци и картички, полезни съвети и идеи в техния блог, редовни оферти и много други.
Фактори за успех	Смартфон, таблет или компютър Достъп до интернет Ментор, за да помогне с първите стъпки от присъединяването към приложението
Ограничения	Първи стъпки в използването на приложението

Заклучение	
Уеб-сайт	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.snapfish.mobile&hl=en&gl=US
Свързани уеб-сайтове	https://www.snapfish.com/home
Свързани ресурси, които са разработени	Youtube уроци Практическо обучение за възрастни с ментори

ЗАГЛАВИЕ	PhoXo
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	PhoXo е безплатен и мощен софтуер за редактиране на изображения. Той е малък, бърз, лесен за използване, може да се третира като мини PhotoShop.
Представяне	Неговите функции включват слоеве, отмяна, над 50 специални ефекта, пакетна обработка и голямо разнообразие от полезни и мощни инструменти за избор, изрязване, рисуване, ретуширане, измерване и навигация. По-специално, можете лесно да добавяте текстови ефекти към изображението, като текст в сянка, текст с вълни, текст с градиентен цвят и т.н. Уеб сайтът на PhoXo предоставя голям брой ресурси, включително уроци стъпка по стъпка, хиляди безплатни клипове, рамки, шарки , текстури и форми.
Ключови думи	Редактор на изображения, креативен дизайн, бъдете креативни онлайн
Налични езици	Английски език
Формат	Може да се използва на компютър, лаптоп или таблет.
Целева група	Инструментът е с отворен достъп и може да се използва от всеки.
Въздействие	С PhoXo ще можете да завъртате, преоразмерявате, изрязвате, обръщате и отразявате изображенията си, както и да ги персонализирате с повече от 50 различни ефекта – включително сянка, рамки и ръбове, черно и бяло, сепия, маслена живопис, скица с молив , мозайка, размазване и много други. Освен това PhoXo ви позволява да прилагате тези ефекти за нула време, с

	незабавен преглед.
Фактори за успех	Да има компютър, лаптоп или таблет. Да има интернет връзка.
Ограничения	Инсталиране на PhoXo и първи стъпки.
Заклучение	Освен инструменти за редактиране и ефекти на изображения, PhoXo разполага и със страхотна колекция от изображения, готови за вмъкване във вашите изображения. Емотикони, коли, животни, знамена, анимационни герои и икони са спретнато организирани в раздели и могат лесно да се преместват и преоразмеряват.
Уеб-сайт	http://www.phoxo.com/en/
Свързани уеб-сайтове	https://phoxo.en.softonic.com/ https://phoxo.software.informer.com/7.1/
Свързани ресурси, които са разработени	https://www.youtube.com/watch?v=Tqzlx4dSzKw https://www.youtube.com/watch?v=XLkO6SXoGCE

ЗАГЛАВИЕ	InShot
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	Приложението позволява на потребителите лесно да редактират видеоклипове и снимки със смартфон с музика, стикери, текст, ефекти, преходи и др. Споделяйте редактирани видеоклипове в Instagram, Tiktok, Whatsapp, YouTube и други социални мрежи.
Представяне	InShot е безплатен софтуер за редактиране на видео със снимки и музика и други функции, т.е. изрязване, премахване на средната част, разделяне на видеоклипове, сливане на клипове и регулиране на скоростта на видеото. Позволява създаването на видеоклипове без компютър по прост и забавен начин.
Ключови думи	Видео, монтаж, заснемане, споделяне на видео
Налични езици	Предлага се на 16 езика, напр. Английски, френски, португалски, турски, руски, немски, китайски и др.
Формат	Смартфон, интернет връзка

Целева група	Професионалисти и редовни потребители
Въздействие	Потребителите ще бъдат упълномощени да редактират видеоклипове по прост и забавен начин, което може да им позволи да споделят тези видеоклипове онлайн или чрез социални медии с приятели и членове на семейството. В допълнение, този инструмент може да се използва за професионални цели, докато създавате видео съдържание или рекламирате всеки продукт.
Фактори за успех	Няма конкретни условия
Ограничения	Някои от функциите на InShot може да изглеждат сложни в началото за неопитни потребители. Рекламата, присъстваща в безплатна версия на приложението, може да отвлече вниманието на потребителите и да обърка някои от тях.
Заклучение	InShot е чудесен начин да направите видеоклиповете си по-интересни за гледане и да запазите спомените си в атрактивен и интересен видео формат. Всяко видео, напр. рецепта, реклама, спомени от рожден ден, могат да се редактират и споделят онлайн благодарение на InShot.
Уеб-сайт	https://inshot.com/ Google Play: https://play.google.com/store/apps/datasafety?id=com.camerasideas.instashot&hl=fr&gl=US App Store: https://apps.apple.com/fr/app/inshot-montage-video-photo/id997362197
Свързани уеб-сайтове	https://inshot.com/
Свързани ресурси, които са разработени	InShot има YouTube канал с някои съвети и уроци как да използвате приложението: https://www.youtube.com/watch?v=h5MWBOJI5UM&list=PL6sBZ_gpBivlyyVLRe-EZoRX0f2AtoPJJE

ЗАГЛАВИЕ	Photoshop Express
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	Редактиране и споделяне на снимки.

Представяне	Обработете Вашите снимки с интелигентни инструменти, които се грижат за сложни задачи като изрязване, ретуширане и намаляване на шума.
Ключови думи	Редактор на снимки, изрязване
Налични езици	Английски език
Формат	Апликация
Целева група	Всички, които обичат да снимат
Въздействие	Снимането ще бъде по-приятно
Фактори за успех	Научаване какво прави всеки инструмент
Ограничения	Запаметяване на инструментите на Photoshop Express на английски и какво правят
Заклучение	
Уеб-сайт	Google playstore, Apple store
Свързани уеб-сайтове	
Свързани ресурси, които са разработени	На уебсайта има раздел с често задавани въпроси и безброй уроци в YouTube. https://helpx.adobe.com/gr_en/photoshop-express/faq.html

ЗАГЛАВИЕ	VSCO: Редактор на снимки и видео
Категория	Умения за онлайн креативност
Цел	Приложението Ви помага да създавате и надграждате Вашите снимки и видеоклипове.
Представяне	Приложението Ви позволява да направите или качите снимка или видеоклип, които след това можете да надстроите с различни инструменти и да ги споделите с други. VSCO също така предоставя социална общност, където можете да изследвате друго съдържание и да намерите нови идеи, за да разширите своята креативност.

Ключови думи	Фоторедактор, видео редактор, творчество, творческа общност, редактиране
Налични езици	Английски и още 15 езика (също френски и испански)
Формат	Приложението е достъпно в Google play и Apple store и работи със смартфони и планшети.
Целева група	Всеки, който обича да създава снимки и видеоклипове и да ги споделя с приятелите си. Приложението предлага и поддръжка за редактиране на съдържание за професионална употреба.
Въздействие	Приложението Ви позволява да пренесете Вашите снимки на следващото ниво. За лична употреба, например, за да запомните важните събития в живота си или за професионална употреба, за да създадете съдържание с добро качество и да го споделите чрез общността на VSCO, за да разширите мрежата си и да спечелите публичност.
Фактори за успех	Трябва да отделите известно време, за да разберете и развиете уменията, необходими за създаване на снимки и видеоклипове. Приложението е за всеки, което означава, че може да се използва с основни дигитални познания, но от друга страна предоставя професионални инструменти за по-предизвикателни потребители.
Ограничения	Притежание на хардуер и основни цифрови познания.
Заклучение	
Уеб-сайт	Apple app store: https://apps.apple.com/US/app/id588013838?mt=8 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vSCO.cam
Свързани уеб-сайтове	https://www.vSCO.co/
Свързани ресурси, които са разработени	YouTube