

ГАПОУ «Орский нефтяной техникум  
им. Героя Советского Союза В.А. Сорокина»

Организация курсов компьютерной  
грамотности «Полезный  
компьютер» для взрослого  
населения города Орска

Фролкова Марина Александровна



### *Цель проекта:*

- рассмотреть возможности образовательной поддержки социально-незащищенных слоев населения – людей пенсионного и предпенсионного возраста.

### *Объект исследования:*

- обучение взрослого населения города Орска безопасной работе с компьютером.

### *Предмет исследования:*

- организация курсов «Полезный компьютер» в ГАПОУ «Орский нефтяной техникум им. Героя Советского Союза В.А. Сорокина».

### *Методы исследования:*

- анализ теоретических источников и документов, исследование процесса получения образования в пожилом возрасте, проведение курсов «Полезный компьютер» для людей пенсионного и предпенсионного возраста, анализ полученных результатов.

# Задачи исследования:

- Рассмотреть особенности получения образования в пожилом возрасте.
- Подготовить обучающихся - волонтеров для работы с людьми старшего поколения.
- Разработать рекомендации для проведения курсов компьютерной грамотности для взрослого населения с привлечением к преподаванию волонтеров.
- Создать буклет по курсу «Полезный компьютер» в ГАПОУ «Орский нефтяной техникум им. Героя Советского Союза В.А. Сорокина».
- Провести финансово-экономическое обоснование проекта.

**Актуальность проекта** обусловлена стратегией действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р) и реализацией Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения; создание условий для развития наставничества, поддержки общественных инициатив и проектов, в том числе в сфере добровольчества (волонтерства).

В ГАПОУ ОНТ им. В.А. Сорокина были организованы и проведены курсы для людей предпенсионного и пенсионного возраста "Полезный компьютер". Обучением занималась М.А. Фролкова, преподаватель специальных дисциплин, а волонтерами-помощниками выступали обучающиеся групп ПКС 8 специальности 09.02.03 "Программирование в компьютерных системах" и ИСП 2 специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»



**Теоретическая новизна** исследования заключается в разработке рекомендаций для проведения курсов компьютерной грамотности для взрослого населения с привлечением к преподаванию волонтеров.

**Практическая значимость** заключается в преодолении людьми пенсионного и предпенсионного возраста информационной и социальной изоляции создании условий для общения поколений, воспитание патриотизма у обучающихся техникума.



# План реализации проекта

№	Мероприятие	Срок выполнения
1	Подготовка компьютерного кабинета для работы с пенсионерами	Июнь-август 2021 г.
2	Подготовка волонтеров для работы с пенсионерами	май 2021 г.
3	Разработать рабочую программу курса «Полезный компьютер» для людей пенсионного и предпенсионного возраста	Август 2021 г.
4	Создать буклет по курсам «Полезный компьютер» в ГАПОУ «Орский нефтяной техникум им. Героя Советского Союза В. А. Сорокина»..	Октябрь 2021 г.
5	Тиражирование буклета и информирование население о возможности участия в курсовой подготовке	Весь период

# Рабочая программа курса «Полезный компьютер» Для людей пенсионного и предпенсионного возраста

## Модуль 1 Компьютерная грамотность (6ч)

Тема 1. Устройство компьютера

Тема 2. Файлы и папки

Тема 3. Работа с текстом

## Модуль 2 Работа в Интернете (22ч)

Тема 4. Работа в Интернете

Тема 5. Поиск информации в Интернете

Тема 6. Меры предосторожности в Интернете

Тема 7. Официальные государственные ресурсы

России





**Практическая значимость** реализации проекта заключается в преодолении пенсионерами информационной и социальной изоляции создания условий для общения поколений, воспитание патриотизма у обучающихся техникума.

## Интернет для пожилых людей - только плюсы

- Более широкий круг общения.
- Жизнь становится более насыщенной.
- Легче заботиться о своём здоровье.
- Тренировка мозга.
- Решение определенных бытовых вопросов.



Интернет помогает пожилым людям получать небольшой доход. Этот заработок является не только денежной добавкой к пенсии, но и помогает ощущать свою значимость, чувствовать себя реализованным и востребованным. Например, некоторые пожилые люди занимаются продажей вязаных изделий или вышивки на соответствующих сайтах. Кроме этого, они могут писать на заказ статьи или давать онлайн-уроки по скайпу. Всё это — безусловный плюс Интернета.

**Учебная программа курса «Полезный компьютер» -** выстроенная рациональная система качественного обучения граждан старшего поколения и инвалидов основам безопасной работы с компьютером и интернетом.  
**Курс рассчитан на 28 занятий по 2 часа каждое для группы не более 10 слушателей.**



Адрес **ГАПОУ ОНТ им.В.А. Сорокина**

Тел: (3537) 21-66-29,  
462431  
г. Орск пр-т Ленина д.81 E: doc@nt-orsk.ru

# Полезный компьютер

>>> курсы



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение "Орский нефтяной техникум им.Героя Советского Союза В.А. Сорокина"

Телефон: 3537-21-66-29

## Программа курса «Полезный компьютер»



- 1) Как начать поиск
- 2) Как правильно сделать поисковый запрос
- 3) Описание результатов поиска
- 4) Поиск по различным видам материалов
- 5) Как начать работу с поисковой системой
- 6) Как правильно задать поисковый запрос
- 7) Ответы поисковой

- системы – результаты поиска
- 8) Поиск по разным типам информации
- 9) Дополнительные сервисы
- 10 Как сохранить на компьютере страницу интернет-сайта
- 11) Сохранение на компьютер изображения или фотографии из интернета
- 12) Как найти государственную услугу на портале
- 13) Поиск информации по темам
- 14) Как назначается государственная или муниципальная услуга в электронном виде
- 15) Регистрация на портале
- 16) Как оформить заявление на получение электронной услуги на портале

## Правила работы за компьютером

- Выберите правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
- Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
- Выберите для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
- Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.
- Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.





Орский нефтяной техникум

17 мая 2019



Курсы "Полезный компьютер"

На этой неделе в ГАПОУ ОНТ им. В.А. Сорокина стартовали курсы "Полезный компьютер" для людей предпенсионного и пенсионного возраста, которые проводит преподаватель специальных дисциплин М.А. Фролкова, а волонтерами-помощниками выступают обучающиеся группы ИСП-2 специальности "Программирование в компьютерных системах".

