



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

2018-1-PL01-KA204-050659



eLILY

ТАБЛИЦА СЪС СЪДЪРЖАНИЕТО



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, и Комисията не може да бъде държана отговорна за използването на съдържащата се в нея информация.

ТАБЛИЦА СЪС СЪДЪРЖАНИЕТО

МОДУЛ 1 ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ & КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ.....	2
УРОК 1 - РАЗЛИЧНИТЕ ИЗМЕРЕНИЯ НА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ.....	3
УРОК 2 - РАЗПОЗНАВАНЕ И ОПИСВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ПРОБЛЕМ.....	8
УРОК 3 НЕОБХОДИМА ИНФОРМАЦИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ ЛЕКАР.....	10
УРОК 4 КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ.....	13
УРОК 5 ПОТРЕБНОСТИТЕ НА ПОЛАГАЩИЯ ГРИЖИ И ПОТРЕБНОСТИТЕ НА ПАЦИЕНТА.....	20
УРОК 6 СЪПЪКИ ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ.....	24
МОДУЛ 1 РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ.....	27
МОДУЛ 2 ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ.....	29
УРОК 1 ЗА КАКВО СА ПОЛЕЗНИ МОБИЛНИТЕ УСТРОЙСТВА.....	29
УРОК 2 ОСНОВНИ ФУНКЦИИ НА МОБИЛНИТЕ УСТРОЙСТВА.....	31
УРОК 3 МОБИЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ И КАК ДА ГИ ИЗПОЛЗВАМЕ.....	36
УРОК 4 СЪРФИРАНЕ В ИНТЕРНЕТ.....	42
УРОК 5 БЕЗОПАСНОСТ И ПОВЕРИТЕЛНОСТ.....	44
УРОК 6 УЕБ САЙТОВЕ И ВИДЕА.....	52
МОДУЛ 2 РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ.....	57
МОДУЛ 3 МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ & ТЪРСЕНЕ, НАМИРАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ ОТ ЗДРАВНИ УЕБ САЙТОВЕ, ПРИЛОЖЕНИЯ И ВИДЕА.....	62
УРОК 1 КАКВО Е ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ.....	62
УРОК 2 КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПРАВИЛНИТЕ КЛЮЧОВИ ДУМИ.....	70
УРОК 3 ОЦЕНКА НА ОНЛАЙН ИЗТОЧНИЦИ.....	74
МОДУЛ 3 ОТГОВОРИ КЪМ УПРАЖНЕНИЯТА.....	81
МОДУЛ 4 ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБА НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИ МЕДИИ.....	84
УРОК 1 ВЪВЕДЕНИЕ В ИНТЕРАКТИВНИТЕ УСЛУГИ.....	86

УРОК 2 ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА С ФЕЙСБУК ПРИЛОЖЕНИЯ.....	91
УРОК 3 ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА СЪС СКАЙП.....	97
УРОК 4 ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА С УОТСАП/ВАЙБЪР И МЕСИНДЖЪР.....	102
УРОК 5 ОНЛАЙН ФОРУМИ ЗА ПОЛАГАЩИТЕ ГРИЖИ КАТО ИНСТРУМЕНТИ ЗА ВЗАИМОПОМОЩ.....	109
МОДУЛ 4 ОТГОВОРИ КЪМ УПРАЖНЕНИЯТА.....	112

МОДУЛ 1 ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ & КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА:

Основната цел на модула е да се развият умения за разбиране на здравните проблеми и комуникиране със здравни специалисти.

След завършването на модула, участниците ще могат:

- *Да разбират различните измерения на здравна грамотност, да търсят и правилно прилагат здравна информация;*
- *Да идентифицират здравословен проблем и да го опишат правилно (оценяване и прилагане на информация, свързана с деменция, при описването на симптомите);*
- *Да са наясно с информацията, която трябва да се предостави на здравните професионалисти, и правилно да разбират техните отговори;*
- *Успешно да комуникират със здравните специалисти и с пациента;*
- *Да правят разлика между потребностите на полагащия грижи и потребностите на пациента (тежестта на грижите);*
- *Да разпознават спешни случаи.*

МОДУЛ 1 – УРОК 1

РАЗЛИЧНИТЕ ИЗМЕРЕНИЯ НА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ

Здравната грамотност винаги е била част от нашето ежедневие, но не винаги оценяваме начините, по които въздейства на поведението ни в ситуации, свързани със здравето. Подобни ситуации включват:

- посещаваме лекар и трябва да му обясним диагнозата, лечението и да сме информирани относно нашето състояние или състоянието на наш близък;
- опитваме се да разберем и да решим на какви прегледи трябва да ходим всяка година;
- следваме предписанията на лекаря;
- четем медицинска информационна брошура;
- молим за медицински съвет (наши близки, съсед и фармацевти);
- четем съдържанието на храни и се опитваме да разберем дали храната е полезна за здравето;
- гледаме информационно здравно предаване по телевизията или четем здравни статии в списания и по Интернет;
- информира ме се относно нови политики на здравното министерство.

Има и много други ситуации, в които здравната грамотност оказва влияние, но връзката не е съвсем очевидна. Във всички тези случаи имаме нужда от познания, мотивация и умения да намерим, оценим и приложим информацията, която получаваме.

През годините са предлагани много дефиниции, които имат за цел да постигнат по-добро разбиране за различните измерения на здравна грамотност. Най-новата дефиниция, използвана от Световната здравна организация, е формулирана от екипа на HLS-EU през 2012¹ година и описва здравната грамотност като термин, който: *“включва мотивацията, знанието и уменията, необходими за достигане до, разбиране, оценяване и прилагане на здравна информация, приложима при преценки и взимане на решения в ежедневиия живот във връзка със здравеопазване, превенция и подобряване на здравето с цел поддържане или*

подобряване качеството на живот през целия живот. ”

(http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf)

В рамките на проучването HLS-EU са интервюирани 8000 участници в 8 държави: Австрия, България, Гърция, Нидерландия, Ирландия, Германия, Полша и Испания. Според Соренсен и колеги¹ и според проучването HLS-EU, здравната грамотност има 4 измерения: 1) достъп до 2) разбиране 3) оценяване и 4) прилагане на здравна информация за целите на здравеопазване, превенция на болести и здравословен живот. Въз основа на резултатите идентифицираме 4 нива на здравна грамотност: недостатъчна, проблематична, достатъчна и изключителна. Значителен брой хора имат ограничена здравна грамотност и това вероятно е свързано с нездравословно поведение и прекомерна необходимост от здравни услуги. Освен това субективна преценка на хората за тяхното здраве е свързана със здравната им грамотност. Хора, които оценяват здравето си като лошо, също така демонстрират ниски нива на здравна грамотност. От всички участници, 40% заявяват недостатъчна и проблематична здравна грамотност в сферата на здравеопазването (например, доколко разбират какво им казва лекаря, доколко са способни да следват инструкциите му и тн), 42% изпитват затруднения с взимането на решения, касаещи здравна превенция (например, кои изследвания са необходими) и 49% изпитват затруднения в сферата на здравословния живот (например, разбиране на информацията на етикетите на хранителни продукти или здравна информация на ниво политики)².

Здравната грамотност се влияе от възрастта и образованието, според резултати от проучвания. По-възрастни хора с по-ниско образование като цяло имат по-ниски нива на здравна грамотност³. През последните години се работи за подобряване на здравната грамотност, като се разработват обучителни програми, свързани с конкретни заболявания, предназначени за полагащите грижи, пациентите и широката общественост.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 1

По-долу е изложена ситуация, която има за цел да постигне по-добро разбиране на термина здравна грамотност. Опитайте се да изберете реакцията, която най-добре описва типичното ви поведение, обяснете причините за избора си, както и факторите, които може да повлияят на решението ви.

А) Представете си, че сте на лекар за редовен медицински преглед и лекарят ви предписва билково лекарство, което може да ви накара да се почувствате „по-силни“, според неговите думи, и също така ви казва, че трябва отново да направите кръвни изследвания след 6 месеца. Как бихте реагирали? Обяснете накратко причините за реакцията си.

а. Взимате рецептата без да задавате допълнителни въпроси и се опитвате да намерите информация за лекарството от Гугъл и от фармцевта ви.

.....
.....
.....
.....
.....

б. Питате лекаря какво има предвид, като казва „някои показатели“, каква е хипотезата му за състоянието ви и какво очаква, че ще покажат изследванията след 6 месеца, след като сте взимали лекарството.

.....
.....
.....
.....
.....

в. Не следвате инструкциите на лекаря и сам/а решавате да отидете при друг лекар за второ мнение един месец по-късно.

.....
.....
.....

.....

.....

г. Съгласявате се с лекаря, но си тръгвате и така и не изпълнявате инструкциите му, и не правите нищо, за да потвърдите или отхвърлите хипотезата на лекаря.

.....

.....

.....

.....

.....

Б) Сега си представете, че сте при лекаря, който проследява състоянието на човека, за когото се грижите повече от 5 години, за да направите редовния, на всеки 6 месеца, преглед. Нищо необичайно не се е случило през тези месеци, вие не сте забелязали нищо притеснително. Всички изследвания са стабилни, както са били и предишния път. След прегледа лекарят ви информира, че ще увеличи дозата на лекарството, което приема вашият близък. Как бихте реагирали? Моля обяснете причините за реакцията си.

а. Без да се замислите питате лекаря защо увеличава дозата и дали е забелязал нещо, което вие не сте забелязали, тъй като всички показатели са стабилни.

.....

.....

.....

.....

.....

б. Приемате решението и изпълняване инструкциите на лекаря без да се замислите, тъй като е ваш лекар от много време.

.....

.....

.....
.....
.....
в. Изпълнявате инструкциите на лекаря, но състоянието на близкия ви се влошава след известно време и решавате да се върнете на старата доза без да се обадите на лекаря за съвет.

.....
.....
.....
.....
г. Изпълнявате инструкциите на лекаря, но състоянието на близкия ви се влошава. Чувствате се напрегнати и се обаждате на приятел, за да поискате съвет. Решавате да потърсите второ мнение и му се доверявате без да го обсъдите с първия лекар.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Soerensen, K., Van den Broucke, S. , Fullam, J. , Doyle, G. , Pelikan, J., Slonska, Z., Brand H, Soerensen K, Van den Broucke S, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 2012;12(8):80. doi:http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-80
2. Sørensen K, Pelikan JM, Röthlin F, et al. Health literacy in Europe: Comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *Eur J Public Health*. 2015;25(6):1053-1058. doi:10.1093/eurpub/ckv043
3. Tennant B, Stellefson M, Dodd V, et al. eHealth literacy and Web 2.0 health information seeking behaviors among baby boomers and older adults. *J Med Internet Res*. 2015;17(3):1-16. doi:10.2196/jmir.3992

МОДУЛ 1 – УРОК 2

РАЗПОЗНАВАНЕ И ОПИСВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ПРОБЛЕМ

Полагането на грижи за някого с хронично заболяване (като например деменция) може да е много стресираща, натоварваща и предизвикателна работа. Понякога хората с хронични заболявания не могат ясно да изразят как се чувстват, така че не е лесно да се разбере дали усещат болка, дискомфорт или раздразнение. Как да разберем какво се случва с човека, за когото се грижим?

На първо място, много е полезно да забележим в какви ситуации се появява болката или раздразнението, например разстройва се, когато яде нещо определено. В този случаи е полезно да забележим дали болката или раздразнението е придружено от или следва нещо друго, и дали наскоро се наблюдават личностни изменения, например болният е станал по-раздразнителен или по-агресивен от обикновено.

Друго важно нещо, на което е добре да обърнете внимание, е моментът, в който се е появил симптомът и колко често се случва от първоначалното проявление. Например, човек с деменция може да изразява раздразнение всеки път, когато чуе силни звуци през последните три месеца. Също така е важно да видите колко дълго продължава симптомът и колко интензивен е. Ако нещо се случва за първи път, изключително важно е да видите дали ще се случи отново или е единичен инцидент.

В допълнение, много добре е да знаете как някой изразява симптом и как се успокоява след това. Например, за някои хора е много важно да бъдат успокоени, да им се даде усещане за сигурност, че не са сами, за да им се помогне да се справят с трудна или объркваща ситуация. В други случаи е необходимо медицинско лечение за справянето с нови симптоми, като например скитане.

Когато посетите лекаря, изключително важно е да му кажете ако има скорошна промяна в лекарствата на човека, за когото се грижите (например, добавени са антидепресанти) или ако болният има други здравословни проблеми, които могат

да са оказали влияние в този период (например, имал е висока температура месец преди симптомът да започне да се проявява). Също така е много важно да опишете всякакви смущения в ежедневието ритъм, включително ядене, спане, и т.н.

Не на последно място, много важно е да наблюдавате собствената си реакция към новия симптом. Вие също ли ставате агресивни, когато болният стане агресивен, или се опитвате да подминете това поведение? Проблемът наистина ли е в поведението на болния или във вашата неспособност да се справите с него? Много често даден симптом продължава по-дълго, поради начина, по който третираме не само симптома, но и човека. Така че разбирате колко е важно да сте търпеливи, вдъхващи сигурност и проявяващи разбиране в лицето на това ново състояние, с което трябва да се справите.

В заключение, има много начини, по които човек може да изрази, че нещо не е наред, особено когато не може да го изрази с думи. Записването на цялата информация може да е много полезен инструмент за вас и за вашия лекар, за да може той да постави правилната диагноза и предпише най-доброто лечение за всеки конкретен случай.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 2

1. Болният за когото се грижите, през последната седмица е раздразнителен и нервен от момента на събуждането до обяд. В същото време, в квартала ви правят ремонт на тротоара и е много шумно. Използвайки дадената дотук информация, напишете всичко, което според вас би било полезно да споделите с лекаря при следващото си посещение.

.....
.....
.....
.....
.....

2. През последния месец вашият болен е много негативно настроен към къпането. Всеки път, когато споменете, че е време за къпане, той започва

да крещи и отказва да ви следва. Използвайки информацията по-горе, запишете всичко, което най-добре описва тази неудобна ситуация и би помогнало на лекаря да постави правилна диагноза.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОДУЛ 1 – УРОК 3 НЕОБХОДИМА ИНФОРМАЦИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ ЛЕКАР

Посещението при лекар е важно за проследяване на медицинското състояние на човека, за когото се грижите, и за оценка на ефективността на медицинското лечение през последния период. За да бъде посещението успешно, полагащият грижи трябва да обсъди с лекаря няколко въпроса и да му предостави определени документи, изследвания и т.н. По тази причина е изключително важно полагащият грижи да направи списък и да си води бележки, за да запомни цялата необходима информация и въпроси към доктора. Информацията, която списъкът трябва да включва, е следната:

1. **Медицинска история** → в няколко реда полагащият грижи трябва да обясни медицинската история на болния. Например, дата на първото диагностициране на проблема, дати на важни медицински проблеми преди и след диагнозата, други медицински състояния (например диабет, холестерол, хронични проблеми, инсулт, хоспитализации, и т.н.) Също така отбележете ако има наследствени медицински проблеми или операции. Не забравяйте да кажете на лекаря ако болният страда от алергии или непоносимост към определени храни.

2. **Настоящи лекарства** → Запишете името, дозата и времето, в което болният приема медикамента. Например, ако е по обяд, болният преди или след ядене приема лекарството? Сигурни ли сте, че болният приема лекарството редовно и както е предписано? Какво е новото лекарство (след последното посещение при лекар) и има ли някаква разлика?
3. **Настоящи симптоми** → Забелязали ли сте проблеми, които може да са свързани със здравен проблем при пациента? Тези проблеми може да са свързани с когнитивните процеси (памет, внимание, език и решаване на проблеми), с емоциите (изглежда тъжен, плаче, изразява негативни мисли) или с личността (има ли фундаментални промени в личността, например раздразнителност, неучтивост или загуба на контрол). В допълнение, отбележете всякакви промени в хранителните предпочитания, загуба на или свръх апетит, както и двигателни проблеми (нестабилност, треперене и слабост).

Както можете да видите, има много информация, която трябва да се даде на лекаря. По тази причина е силно препоръчително да си водите дневник, който може да допълвате най-малко веднъж на всеки 3-4 дни, за да не забравяте и да не пропускате важна информация.

Накрая, за да може да имате информативно и полезно посещение при лекаря, има някои правила, които трябва да се следват:

1. Бъдете откровени с лекаря. Няма смисъл да се лъже или да се крие информация от него. Лекарят няма как да познае или да си представи каква е ситуацията ако изрично не му опишете симптомите. Дори и някои от симптомите да ви карат да се чувствате неудобно (например, ако болният има халюцинации), тази информация е много важна за лекаря, за да е сигурен, че няма да предпише лекарства, които биха влошили ситуацията.

2. Задайте всичките си въпроси. Важно е да излезете от лекарския кабинет с отговори на всичките си въпроси. Помнете, че няма такова нещо като „глупави“ въпроси.
3. Ако не разбирате какво ви казва лекарят, помолете го да го каже по-просто. Няма смисъл да ходите на лекар ако не разбирате какво ви казва. Лекарите понякога използват много медицински термини, които не са разбираеми. Прекъснете ги и ги помолете да го кажат с други думи.
4. Винаги казвайте, когато нещо ви тревожи. Да кажем, че лекарят решава да предпише лекарство на пациента, което в миналото е създавало проблеми. Не се колебайте да споделите с него притесненията си.
5. Попитайте вашия лекар в кои часове приема обаждания в случай на проблем. Също така го попитайте какво да правите в спешни случаи.
6. Имайте предвид, че посещението при лекаря има някакви времеви рамки. Покажете уважение не само към графика на лекаря, но и към пациентите, които чакат своя ред. По тази причина е разумно добре да сте планирали посещението си, да носите записките си, за да извлечете максималното от времето, което имате с лекаря.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 3

1. Представете си, че имате записан час при лекар.
 - а. Напишете кратка, но ясна медицинска история на човека, за когото се грижите.
 - б. Направете списък на настоящите симптоми, за които трябва да кажете на лекаря. Започнете с най-сериозните проблеми. Опитайте се да ограничите списъка до седем проблема.

2. По време на посещението ви при лекаря той започва да казва неща, които не разбирате. Опитайте се да изразите с думи реакцията си в такава ситуация – учтиво го помолете да перифразира онова, което казва.

МОДУЛ 1 – УРОК 4 КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ

ФОРМИ НА КОМУНИКАЦИЯ

Има различни форми на комуникация, които се използват в контекста на здравни и социални грижи. Този урок разглежда вербални и невербални комуникационни методи, които са полезни за полагащите грижи при посещение в здравно заведение. Ще придобиете разбиране за цикъла на комуникация, научавайки се как да сте сигурни, че комуникацията е ефективна и постига необходимото. Също така ще се научите да разпознавате редица фактори, които могат да създадат бариери в общуването. След това ще обмислите начини, по които тези бариери могат да се превъзмогнат, включително употребата на алтернативни форми на комуникация.

а) Вербална комуникация:

Вербалната комуникация използва думи, за да изрази идеи, мисли и чувства. Ефективната вербална комуникация е умението да представяте и обяснявате идеите си ясно с думите, които изричате, както и да слушате внимателно другите хора. Това изисква използването на различни подходи в зависимост от събеседника. Важно е да обърнете внимание на това КАК изразявате мислите и чувствата си с думи. Има три стила на комуникация, на които трябва да обърнем внимание в контекста на посещения в здравни заведения.

При агресивна комуникация ние често:

- се опитваме да доминираме другия
- използваме унижение, за да контролираме другия
- критикуваме, обвиняваме или атакуваме другия

- сме много импулсивни
- имаме ниска търпимост към фрустрацията
- говорим със силен, изискващ и заповеднически глас
- държим се заплашително или грубо
- не слушаме внимателно
- често прекъсваме

При пасивно-агресивна комуникация ние често:

- си говорим нещо под носа, вместо да се изправим пред човека или проблема
- не можем да признаем гнева си
- използваме изражения на лицето, които не отговарят на начина, по който се чувстваме – например, усмихваме се, когато сме ядосани
- използваме сарказъм
- отричаме, че има проблем
- преструваме се, че съдействаме, докато умишлено правим неща, които дразнят или обезпокояват другия
- използваме прикрит саботаж, за да си го върнем

При асертивна комуникация (комуникация от позицията на сила) ние често:

- заявяваме потребностите и желанията си ясно, по подходящ начин и с уважение
- изразяваме чувствата си ясно, по подходящ начин и с уважение
- използваме първо лице единствено число
- комуникираме уважение за другия
- изслушваме без да прекъсваме
- чувстваме, че имаме контрол над себе си
- правим добър зрителен контакт
- говорим спокойно с умерен тон на гласа
- имаме спокойна позиция на тялото
- чувстваме връзка с другия

- чувстваме се компетентни и под контрол
- не позволяваме на другия да се държи лошо

Б) Невербална комуникация:

- зрителен контакт
- физическо разстояние или близост
- изражение на лицето
- движения на ръцете и главата
- поза на тялото
- външен вид

При посещение в здравно заведение е изключително важно да използвате асертивен стил на комуникация, за да изразите ясно вашите потребности и потребностите на болния. Що се отнася до невербалната комуникация, човек винаги трябва да прави зрителен контакт, да има позитивна позиция на тялото и да изглежда спретнат, докато контролира израженията на лицето и движенията на тялото си.

ЕФЕКТИВНИ УМЕНИЯ ЗА КОМУНИКАЦИЯ СЪС ЗДРАВНИ СПЕЦИАЛИСТИ И ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ

а) Общуване със здравни специалисти:

Връзката с лекаря е много лична и изградена върху общуване и доверие. При избор на лекар трябва да усетите „химията“ между вас и него. Трябва да можете да се доверявате на лекаря, да му споделяте и да му казвате притесненията си във връзка с човека с деменция, за когото се грижите. От друга страна, лекарят ви трябва да ви изслушва, да ви казва какви са ви опциите и да прави всичко във ваш интерес.

Следват някои неща, които можете да направите, за да изградите ефективно партньорство с лекаря:

БЪДЕТЕ ОРГАНИЗИРАНИ

Лекарите са заети, така че трябва да се научите да извличате максималното от ограниченото време, което имате с тях. Това означава, че трябва да сте организирани и фокусирани върху проблемите, на които искате да обърнете внимание.

Помислете предварително за въпросите, на които търсите отговор. Запишете си и подредете по важност тези въпроси, отбележете основните три или четири, които искате да обсъдите.

ВОДЕТЕ СИ КАЧЕСТВЕНИ ЗАПИСКИ

Дайте на лекаря си точна информация за симптомите на пациента и лекарствата, които взима, за да може да постави правилна диагноза и да назначи подходящо лечение. Би било полезно да споделите с лекаря си списък на лекарствата и добавките, които взима пациентът, скорошни симптоми и датите, на които са се случили, скорошни изследвания и имена на други лекари, при които сте били.

Колкото по-добре комуникирате нуждите и притесненията си, толкова по-добре лекарят ви ще отговори на тях.

ПРОЯВЕТЕ РАЗБИРАНЕ

Поддържайте баланс между силна позиция и уважение и разбиране. Въпреки че е важно да кажете на лекаря си ако сте недоволни от нещо, също толкова важно е да изразите признателност за позитивните аспекти от вашата комуникация и лечение.

ЗНАЙТЕ КАК ДА ПОДДЪРЖАТЕ ВРЪЗКА

Преди да напуснете лекарския кабинет, информирайте се какъв е най-добрият начин да поддържате връзка между посещенията, било то през медицинската сестра, по и-мейла или като оставяте съобщения на телефона.

КАК ДА ИМАТЕ ВЪЗМОЖНО НАЙ-ПРОДУКТИВНОТО ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ ЛЕКАР

- Донесете тетрадка и химикалка, за да си водите бележки.
- Бъдете фокусирани в разговора си и се уверете, че сте покрили основните въпроси, симптоми и притеснения.
- Поискайте разяснение ако не разбирате онова, което ви се казва, или ако имате допълнителни въпроси
- Поискайте информация за целите на лечението и странични ефекти.
- Кажете на лекаря си ако ходите при други лекари или други здравни специалисти.
- Споделете информация, свързана със скорошни медицински изследвания.
- Отстоявайте си правата или потърсете подкрепата на приятел или член на семейството ако лекарят не обърне внимание на притесненията ви.
- Поддържайте баланс между силна позиция и приятелско отношение и разбиране.

б. Общуване с хора с деменция:

Опитвайте се да заговаряте човека, за когото се грижите, особено ако забележите, че той самият все по-рядко ви заговаря. Следват няколко съвета:

- говорете бавно и ясно, използвайки прости изречения
- гледайте човека в очите, когато ви говори или задава въпроси
- дайте му време да отговори, защото може да се почувства под напрежение ако се опитате да забързате отговора му
- окуражавайте го да участва в разговори с други хора, когато това е възможно
- при разговори с други хора, оставете болният сам да говори за това, как се чувства, или за здравословните си проблеми
- опитайте се да не сте покровителствени и да не се смеете на това, което казва

- проявете уважение към онова, което болният ви казва, дори да не ви е отговорил на въпроса или казаното да звучи извън контекст – покажете му, че сте го чули и го окуражете да каже още нещо
- давайте му прости избори – избягвайте да усложнявате избора или да му давате прекалено много опции
- ако не може да ви отговори, опитайте се да комуникирате по различен начин, например като перифразирате въпроса

Комуникацията не е само говорене. Жестове, движения и изражения на лицето също помагат за комуникирането на дадено послание. Езикът на тялото и физическият контакт нарастват по значимост, когато човекът с деменция изпитва затруднения с говора.

Когато на болният му е трудно да говори или да ви разбира, опитайте се следното:

- бъдете търпеливи и запазете спокойствие – това ще погне на човека да комуникира по-лесно
- поддържайте позитивен и приятелски тон на гласа винаги, когато е възможно
- говорете му от разстояние, за да не изглеждате заплашителни – помага също така да сте на едно ниво или по-ниско (например, ако болният седи, седнете и вие)
- докоснете или хванете ръката на болния, докато му говорите, за да му помогнете да почувства сигурност и близост – наблюдавайте езика на тялото му и слушайте какво казва, за да разберете дали се чувства комфортно с физическия контакт

Важно е да насърчавате болния да комуникира желанията си по начина, по който може. Помнете, че за всички е фрустриращо да не можем да общуваме ефективно или не ни разбират. Общуването е двустранен процес. В ролята си на полагащ грижи за човек с деменция вероятно ще трябва да се научите да „слушате“ по-внимателно. Ще трябва да обръщате повече внимание на невербални послания, като например изражението на лицето и езика на

тялото. Вероятно ще ви се наложи да използвате повече физически контакт, като потупване по ръката и усмивка.

Активното слушане може да е много полезно:

- наблюдавайте на зрителен контакт- гледайте човека и го подканвайте и той да ви гледа, когато някой от двамата говори
- опитайте се да не го прекъсвате дори и да си мислите, че знаете, какво ще ви каже
- когато болният ви говори, спрете да вършите онова, с което сте заети, за да можете да му дадете цялото си внимание
- минимизирайте нещата, които разсейват и могат да попречат на комуникацията, като телевизор или радио, но винаги проверявайте дали човекът е съгласен
- повторете онова, което болният ви казва, и попитайте дали сте разбрали правилно или го помолете да го каже отново
- „слушайте“ по по-различен начин – клатенето на глава, обръщането в другата посока и мърморенето са начини за казване на „не“ или за израз на неодобрение

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 4

1. Заедно с ваш приятел изиграйте ситуация, в която сте на посещение при здравен специалист, но той не иска да съдейства и да вземе предвид вашите потребности като човек, полагащ грижи за болен с деменция. Вземете предвид следното:

- Стил на комуникацията (агресивна, пасивно-агресивна и асертивна комуникация)
- Подреждане по важност на проблемите за обсъждане
- Организационни умения (лист и химикалка, фокусиран разговор и т.н.)

2. В ролята си на човек, полагащ грижи, моля направете списък на най-често използваните от вас техники за комуникация с човек с деменция.
3. Какво е „активно слушане“ и защо е важна част от комуникацията с хора с деменция, както и със здравни специалисти?

МОДУЛ 1 – УРОК 5

ПОТРЕБНОСТИТЕ НА ПОЛАГАЩИЯ ГРИЖИ И ПОТРЕБНОСТИТЕ НА ПАЦИЕНТА

Какво е полагане на грижи

Полагащите грижи са хора, които подкрепят и помагат на болни. Могат да го правят неформално, когато са членове на семейството, приятели съседни и познати, а могат да го правят и професионално. Полагането на грижи в домашна среда се извършва предимно от един човек или се разпределя между различните членове на семейството, които понякога получават помощ и от професионален болногледач. По данни от скорошни изследвания, за слаби възрастни хора и хора с деменция най-често се грижат жени в трудоспособна възраст. Това е трудна и изтощителна работа. Полагащите грижи трябва да се стараят не само да осигуряват качествени грижи за своите любими, но и да намалят риска те самите да страдат от умора и изтощение.

Разликата между потребностите на полагащия грижи и потребностите на пациента

Понякога слабите възрастни хора и хората с деменция изпитват затруднения да изразяват потребностите си. Това може да е объркващо, натоварващо и изморително за полагащия грижи, тъй като той трябва да разбере, дешифрира и да се справи със състоянието на болния. Когато полагащите грижи не са обучени да се справят с предизвикателствата на грижите, те често пренебрегват собствените си потребности. В опитите си да се грижат за болния по възможно

най-добрия начин и пренебрегвайки собствените си потребности, полагащите грижи често постигат противоположния ефект, тъй като те самите се чувстват изтощени и неспособни. Доказано е, че хора, полагащи грижи, които не зачитат собствените си потребности, възприемат грижите единствено като негативно преживяване и по-често биват афектирани от тежестта на грижите.

Тежестта на грижите

Тежестта на грижите включва физическата, емоционалната, социалната и финансовата тежест, която полагащите грижи членове на семейството често изпитват. Някои от рисковете, свързани с тежестта на грижите, са стрес, депресия и когнитивен упадък. Те подкопават физическото, емоционалното и психичното здраве на полагащите грижи, афектирайки техните работоспособност и качество на живот. Начина, по който полагащите грижи сами оценяват и описват индивидуалното си преживяване, се нарича *субективна тежест*. Разпознаване на причинителите на тежестта на грижите може да помогне на полагащите грижи да се справят със затрудненията си и да поддържат собственото си физическо и психо-емоционалното здраве, както и това на пациента. Тежестта на грижите е свързана със следните фактори:

- цената на грижите
- липса на време
- предизвикателно поведение от страна на пациента
- тревожност
- депресия
- липса на лични интереси
- ограничени социални дейности
- тъга за съдбата на болния
- нездравословни нагласи към себе си и към болния
- нездравословни стратегии за справяне с трудностите
- стигма
- липса на обучение

Намаляване на тежестта на грижите

За да намалите напрежението и да поддържате здравето и щастието си, трябва да предприемете определени действия. Следват няколко съвета, които могат да ви помогнат да се справяте по-добре със състояния на стрес и претовареност.

- *Придобийте знания и разбиране* за потребностите или за болестта на човека, за когото се грижите - може да ви помогне да се приспособите към промените, които предстоят, и да *имате реалистични очаквания*.
- Направете си услуга и бъдете *реалистични* относно собствените си способности и какво наистина е най-важно за вас и се опитайте да *приемете* различните чувства, които изпитвате.
- Нормално е да сте уплашени или ядосани. *Оценете* това, че правите най-доброто, на което сте способни в този момент, и *си дайте награда* за усилията.
- Опитайте се да видите *смешната* страна на ситуацията, в която се намирате. Хуморът ще ви помогне да останете позитивни и да се чувствате по-добре.
- Говорете със семейството и приятелите си и споделяйте чувствата си с други хора.
- Грижете се за себе си и за собственото си здраве и хранене. Опитайте се да правите физически упражнения редовно.
- Правете планове за бъдещето. Подготовката е форма на самозащита.
- Потърсете помощ.

Потребностите на полагащите грижи

Според скоршни проучвания основните потребности, заявени от полагащите грижи за възрастни и хора с деменция, включват психологическа и финансова подкрепа, комуникация, обучение и информация. По-конкретно, полагащите грижи имат нужда от:

- допълнителни познания в сферата на грижи за слаби възрастни хора и хора с деменция
- познания относно болестта, т.е. деменция
- по-добро разбиране на потребностите на човека, за когото се грижат (медицински, когнитивни и поведенчески)
- по-добра комуникация с човека, за когото се грижат
- умения да се справят с проблемите, които изникват
- умения да регулират емоциите си
- умения да се справят със стреса
- вяра в собствените си способности да се справят със ситуацията
- да са заобиколени от хора, които разбират техните потребности
- по-добри услуги
- финансова подкрепа.

Намиране на помощ

За да разберете по-добре потребностите и предизвикателствата при полагането на грижи, да разпознаете собствените си потребности и намалите риска от тежест, можете да потърсите помощ чрез услугите, достъпни във вашата държава или общност. Можете да се обърнете към: вашия семеен лекар или друг здравен специалист, болницата във вашия район, общностни и неправителствени организации и обществени услуги, които се фокусират върху възрастни и хора с деменция. Тези източници биха могли да ви предоставят обучение, професионална подкрепа, например консултации, групи за взаимопомощ, болногледачески услуги и информация за съществуващи обществени услуги и финансова подкрепа. Може също така да ви е полезно да използвате социалните медии и да участвате в групи за взаимопомощ и форуми. Не на последно място, семейството и приятелите може да са ценен източник на помощ, подкрепа и облекчение.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 5

1. Нека да видим дали страдате от тежестта на грижите. Отговорете с Да или Не на следните въпроси:
- а. Понякога си казвам, че човекът за когото се грижа ще се оправи, въпреки че знам, че състоянието му няма да се промени за добро.
 - б. Понякога се ядосвам на човека за когото се грижа и му викам.
 - в. Често се ядосвам сам/а на себе си и страдам от чувство за вина
 - г. Вече не ме интересува дали се виждам с приятели
 - д. В последно време не съм правил/а нищо забавно
 - е. Когато се замисля за бъдещето, често чувствам безнадеждност
 - ж. В последно време се чувствам по-емоционален/на
 - з. През по-голямата част от времето чувствам, че нямам енергия
 - и. Боледувам по-често от преди
 - к. Най-често не си доспивам
 - л. Струва ми се, че постоянно съм тъжен/на

(на колкото повече въпроси сте отговорили с да, толкова по-голяма е тежестта на грижите)

2. Нека се опитаме да направим списък на вашите лични потребности като човек полагащ грижи. Опитайте се първо да се фокусирате върху потребностите, свързани с човека за когото се грижите, и след това вашите индивидуални потребности. Направете списък на десет потребности.

МОДУЛ 1 – УРОК 6 СТЪПКИ ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ

Спешен случай може да се дефинира като сериозна, неочаквана и често живото-застрашаваща ситуация, която изисква незабавна реакция. Когато се грижите за хора с

медицински проблеми е възможно да се сблъскате със спешен случай. По тази причина полагащите грижи трябва да са обучени да разпознават и да се справят със спешни случаи.

Да започнем с случаите, които се считат за спешни. Не се разпознават лесно, особено когато имате работа с хора, които не могат да се изразяват ясно. Спешният случай е неочакван и често животозастрашаващ. Следователно можем да разпознаем следните ситуации като спешни:

- Кървене → кървенето може да се получи след нараняване (например в следствие на падане) или вътрешно (например в урината). Проблемът с кървенето е, че може да означава, че се случва нещо по-сериозно вътрешно.
- Сърдечен удар → сърдечният удар често е придружен от болки в гърдите и усещането, че болката се разпространява към цялото тяло. Проблеми с дишането и неспособност човек да си поеме достатъчно въздух понякога също са знаци за сърдечен удар. Усещане за генерална тревожност (като паническа атака), съпроводено от потене, също може да е знак.
- Инсулт → често причинява проблеми с говора и движенията, така че е важно да се установи дали човекът може да говори нормално, да си вдигне ръцете нагоре и да ги държи вдигнати.
- Проблеми с дишането → както вече беше споменато, проблеми с дишането може да са знак за сърдечен удар, но също и за други спешни ситуации, като алергични реакции или отравяне.
- Епилептичен припадък → лесно се разпознава, тъй като човекът губи съзнание, пада на земята и има конвулсии.
- Остра болка → внезапна и остра болка може да е знак за спешен случай.

Ако човекът за когото се грижите е в една от изброените ситуации, трябва веднага да повикате професионална помощ и да останете с него до пристигането им. Това може да ви звучи очевидно в момента, но когато сте изправени пред неочаквана и стресираща ситуация, може да ви обхване паника и да ви е трудно да помогнете.

Справяне със спешен случай

След като дефинирахме какво е спешен случай е важно да знаем какво се прави в такива ситуации, тъй като напрегната ситуация може да предизвика паника, а паниката не е добър съветник.

1^{ва} СТЬПКА: Бъдете подготвени

По-добре да се подсигурите, отколкото да съжелявате! Сложете телефонните номера за спешни случаи близо до телефонния апарат и съберете всички необходими медицински документи в чекмедже близо до вратата, за да може при необходимост да са лесно достъпни. Освен това винаги имайте готова чанта с необходимите вещи за хоспитализация, включително всички медицински документи. Може би дори е добра идея да си запишете адреса и телефонния номер на лист хартия, тъй като в моменти на голям стрес хората често блокират.

2^{ра} СТЬПКА: Запазете спокойствие

Вие сте единственият, който може да предприеме нещо. Затова е важно да се погрижите за собственото си състояние и да запазите спокойствие при спешни ситуации. Дишайте дълбоко със затворени очи, бройте до 10 и си повтаряйте, че можете да се справите със ситуацията. Дишайте дълбоко преди да действате. Дайте си време да помислите преди да действате.

3^{та} СТЬПКА: Обадете се на спешна помощ

Опишете ситуацията точно и спокойно. Опишете симптомите - пациентът има ли пулс в съзнание ли е, има ли кървене, от колко време е в това състояние. Дайте името си и пълния си адрес (не забравяйте етаж и името на звънеца). След като затворите телефона, останете близо до пациента и се опитайте да го успокоите, като му кажете, че всичко ще е наред и че идва помощ.

4^{та} СТЬПКА: Погледнете ситуацията като цяло

Ако човекът е паднал на земята, не е добра идея да го местите, тъй като не знаете дали има проблем с гръбначния стълб или нещо счупено. По-добре е да изчакате медицинска помощ, тъй като медицинските лица знаят точно как да местят хората без да причинят по-голям проблем. Останете с човека и му говорете нежно, за да го успокоите. Ако е в съзнание, трябва да му задавате въпроси, като „Как се казваш?“, за да добиете представа за умственото му състояние. Опитайте се да поддържате пациента в съзнание колкото се

може по-дълго, като: нежно търкате гърдите му, щипете ушната му мида, докосвате клепачите му, за да видите дали ще се отворят.

Така или иначе помощта е на път, а вие сте направили това, което можете. Опитайте се да останете позитивни и да не се поддавате на паника, дори и ситуацията рязко да се промени. Скоро здравните работници ще са с вас и ще поемат ситуацията.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 6

1. Направете списък на всичко, което трябва да свършите вкъщи, за да сте напълно подготвени за спешни ситуации. Уверете се, че сте включили всичко в списъка!
2. Затворете си очите и се опитайте да дишате правилно и дълбоко около 10 пъти. Фокусирайте се върху дишането и се опитайте да изчистите съзнанието си от всички негативни мисли. Бройте до 10 и отворете очите си. Опитайте се да правите това упражнение поне веднъж на ден.

МОДУЛ 1 РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Насилие: Жестоко или насилствено отношение към някого, което често се случва редовно или нееднократно.

Агресивна комуникация: Начин на изразяване на личните потребности и желания, който не взема предвид чувствата на околните.

Асертивна комуникация (комуникация от позицията на сила): Умението човек да защитава собствените права или правата на други хора по спокоен и позитивен начин, като нито е агресивен, нито пасивно приема онова, с което не е съгласен.

Тежестта на грижите: Концепция, която описва физическите, емоционалните, социалните и финансови проблеми, с които се сблъскват полагащите грижи членове на семейството.

Полагаш(а/и) грижи: Човек, който е основно отговорен за нечий физическо здраве и умствено състояние. Отговорностите обикновено включват ежедневни потребности, като хранене, душ, медицински грижи и други.

Полагащ грижи член на семейството: Член на семейството, който се грижи за и подкрепя друг член на семейството.

Професионален болногледач: Термин, който се използва за хора, на които обикновено се заплаща, за да се грижат за някого.

Здравна грамотност: Здравната грамотност е степента, до която човек може да намира, борави със и разбира базова информация за здравето и здравните услуги, която е необходима за взимането на адекватни решения, свързани със здравето.

HLS-EU: Проектът HLS-EU е първото проучване, предоставящо данни за здравната грамотност на ниво ЕС, с което позволява да се правят сравнения между нивата на здравна грамотност на отделните държави членки.

Неформален болногледач: Човек, който се грижи за член на семейството или приятел обикновено без заплащане. Полагащият грижи член на семейството е неформален болногледач.

Заплашителен: Човек, който поражда страх или заплашва с цел да накара другия да се подчини на волята му.

Ниска поносимост към фрустрация: Концепция, която се използва, за да се опише неспособността на човек да понася неприятни чувства или стресови ситуации. Произтича от усещането, че реалността трябва да е такава, каквато човек иска да е, и че всякаква форма на фрустрация трябва да бъде преодоляна бързо и лесно.

Мънкане: Неясно или тихо изговаряне на думи, все едно човек говори сам на себе си.

Невербална комуникация: Нелингвистично предаване на информация, използвайки визуални, слухови, тактилни и кинестетични канали.

Покровителствен: Отношение, което демонстрира предразсъдъци по отношение на нечие поведение, емоции или етнически произход.

Поза: 1. Позицията, в която човек държи тялото си, когато стои или седи. 2. Определен подход или отношение

Близост: Физическа или метафорична близост

Разиграване на роли: Дейност с учебни цели, при която двама души се преструват на някой друг, за да приложат нещо, което са научили. Счита се за важно упражнение.

Сарказъм: Използване на ирония с цел подигравка или израз на презрение

Пасивна-агресивна комуникация: Недиректен израз на гняв чрез различни форми на поведение, включително отлагане на важни неща, сърдене и самовглъбяване.

МОДУЛ 2 ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ

МОДУЛ 2 – УРОК 1 ЗА КАКВО СА ПОЛЕЗНИ МОБИЛНИТЕ УСТРОЙСТВА

Мобилните устройства са се превърнали във важна част от нашето ежедневие, което важи с особена сила за някои хора с определени професии. Това не би трябвало да ни изненадва, имайки предвид колко много полезни функции са събрани в джаджа с размера на ръката ни, която хората могат да носят със себе си почти навсякъде.

Следва списък на някои от най-разпространените употреби, поради които мобилният телефон задължително присъства в ръчната чанта на съвременния човек:

- **Телефония** е очевидната употреба, която няма нужда да се дискутира.
- **Връзка с Интернет** през wi-fi (безжична) или мобилна широколентова връзка (мобилен Интернет) е ключово предимство, тъй като ползите от достъп до глобалната мрежа са безброй много;
- Поддържане на връзка с други хора чрез множество **приложения за изпращане на текстови съобщения онлайн, гласово повикване и видео споделяне**. Тези инструменти на мобилните устройства изключително много улесняват изнасяне на работни дейности към външни изпълнители за цели сектори от икономиката и също така позволяват дистанционна работа за някои служители. Дори съществуват цялостни събития, които са организирани и се провеждат онлайн – тъй наречените **вебинари**.
- Достъп до образователни и развлекателни аудио продукции чрез **подкасти**. Същото се отнася и за **видео материали** онлайн.

- **Е-търговията** се е развила значително откакто мобилните устройства се употребяват масово. В днешно време не само е възможно, но е и доста лесно човек да закупи и плати почти всичко по Интернет. Тази тенденция се насърчава от строгите правила за защита на потребителите в Европа, които допринасят за безопасността при пазаруване на стоки от онлайн магазини (последните не трябва да се бъркат с онлайн пазари и платформи за продажби на стоки втора ръка, които като цяло са по-рискови).
- Никога не е било по-лесно да се намират **адреси и локации, разглеждат карти**, получат упътвания и възможни маршрути за пътуване чрез директно получаване и обработка на информация от **GPS** сателити.
- Заснемане на **снимки и видеа** с много висока резолюция и качество позволява на хората лесно да съхранят любимите си моменти, да развият хобитата си и дори да израснат в работата си, когато тя включва креативност и визуални изкуства.
- Въпреки че **четенето и редактирането на документ** е трудно на малък екран и с виртуална клавиатура, тази функция се е развила значително и е полезна за динамични хора в ситуации, в които не могат да са на компютъра.
- Паметта на повечето мобилни устройства лесно може да се използва за съхранение на резервни копия на важни файлове. Има много приложения на Андроид за преместване или копиране на такива файлове на защитени сървъри, така че човек да има достъп до тях от различни места, дори ако мобилното устройство бъде загубено или откраднато.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 1

Следват хипотетични ситуации, в които може да ви се наложи да използвате мобилно устройство. Опитайте се да дадете подробен отговор на въпроса: „Как бихте го използвали в тази ситуация?“:

а. Запознават се с много опитен здравен специалист, от когото може да получите много знания за вашата работа, и разменят контактите си. Какво бихте използвали, за да следите този човек онлайн или да поддържате връзка, така че да не сте прекалено натрапчиви?

.....
.....
.....
.....

б. Осъзнават, че сте изгубили листовката с инструкциите за дозировка на лекарство, което дават на пациента, за когото се грижите. Как ще намерите информация за дозировката бързо и лесно без да купувате друга опаковка или да се консултирате с аптекар?

.....
.....
.....
.....

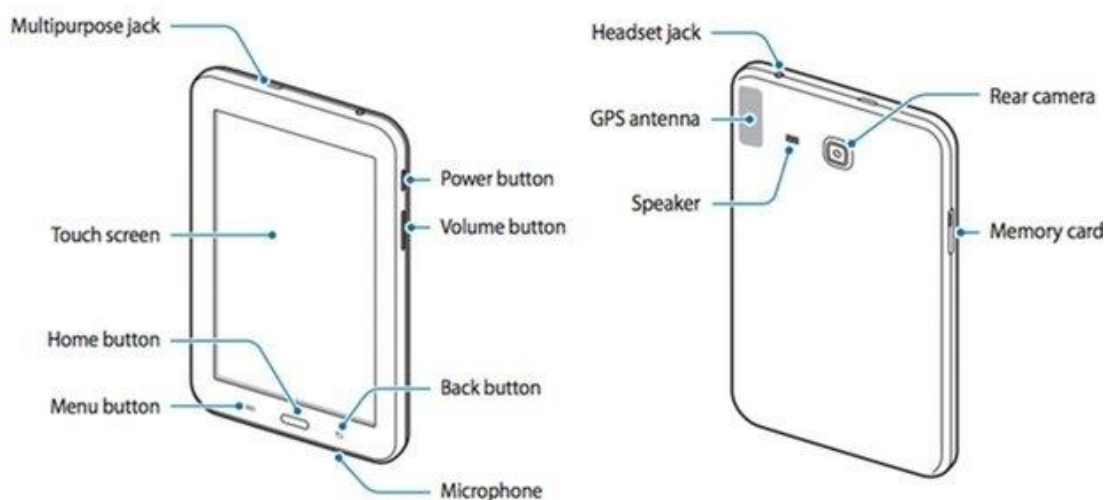
в. Налага ви се да отидете на лекар в нова за вас клиника. Как ще намерите нейното местоположение ако знаете само имената на клиниката и на лекаря?

.....
.....
.....
.....

МОДУЛ 2 – УРОК 2

ОСНОВНИ ФУНКЦИИ НА МОБИЛНИТЕ УСТРОЙСТВА

Повечето мобилни устройства са направени така, че да са лесни за употреба, поради което средностатистическият човек не би трябвало да изпитва затруднения да работи с



Източник: Samsung Galaxy Tab 3 Lite наръчник

мобилно устройство, при условие че е свикнал да работи с лаптоп или настолен компютър.

Основните хардуерни интерфейси за всяко мобилно устройство са следните:

- Бутон за **включване, рестартиране и изключване** на операционната система, който също така се използва за **заклучване** на екрана, когато устройството е включено. Бутонът обикновено се намира отгоре или отстрани на телефона и почти никога отдолу.
- Бутони за **регулиране на звука** отстрани на телефона - обикновено се намират от лявата страна, но понякога от дясната. Звукът се регулира, когато телефонът е отключен или когато програма за музика/видео работи дори при заключен режим. Съществуват различни видове настройки на звука, включително нивото на звука при звънене, получаване на известия и слушане на музика / гледане на видео. Когато звукът при звънене е на най-ниската степен, повикванията и известията автоматично преминават на режим на вибрация.

местоположение на устройството. Местоположението се използва от различни приложения за карти и маршрути, предоставяйки допълнителна функционалност за потребителя.

- **Тъч скрийн (сензорен екран)**– навремето тъч скрийнът осигуряваше по-приятно взаимодействие с различните интерфейси на приложенията. Това беше основната разлика между старото поколение телефони, които имаха достъп до Интернет, но бяха с хардуерни клавиатури и по-малки екрани, и новото поколение, за които е типичен голям тъч скрийн.
- **Батериите**, които в миналото се изваждаха и подлежаха на смяна, в днешно време са вградени и за да се сменят, може да се наложи човек да потърси техническа помощ от оторизиран сервиз.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 2

1. Следват някои прости действия, с които ще добиете повече опит и разбиране за това, как да работите с мобилното си устройство:

а. Изключете, и след това **включете** устройството, използвайки бутона за включване. Наблюдавайте какво се случва и изображенията, които се появяват по време на процеса. След като операционната система напълно зареди, **рестартирайте** устройството, като отново използвате копчето за включване при отключен екран. Забелязахте ли разлика при скоростта на зареждане на операционната система, когато рестартирахте устройството?

б. Включете камерата и направете кратко видео. Направете и няколко снимки. Опитайте се да настроите фокуса върху определени предмети, като докоснете екрана, където е предмета.

в. Намерете видеото и снимките, които направихте в стъпка б., като влезете във файловия браузър (обикновено се намира в Настройки → Система →

Вътрешна памет → Разгледайте, но вероятно имате отделна икона на екрана).

г. Намерете снимките си, като използвате приложението Галерия, което е инсталирано на телефона от производителя. Увеличете образа, за да изследвате детайли от снимката.

д. Редактирайте една от снимките с приложението за редактиране на снимки. Пробвайте се да изрежете и завъртите снимката, да промените яркостта и контраста на образа.

Забележка: Не е толкова важно да станете виртуоз в редактирането на снимки, а по-скоро да свикнете с някои типични начини, по които се използват интерфейси на приложения.

е. Пуснете видеото, което направихте в стъпка б. и увеличете и намалете звука му, като използвате физическите бутони от страни на устройството.

ж. Върнете се обратно на началния екран на устройството, превключете на тих режим и после обратно на силен режим като използвате бутоните за контрол на звука. После направете същото от менюто, което се появява от горната страна на екрана, когато плъзнете пръста си отгоре на екрана надолу.

з. Сменете яркостта на екрана от споменатото в стъпка ж. меню.

2. За да се научите добре да използвате виртуалната клавиатура, имате нужда от упражнения. Започнете като изпратите съобщения на няколко приятели или роднини – кажете им, че сте участвали в обучителен курс и вече ще сте по-активни в онлайн комуникацията. Възползвайте се от приложенията за социални мрежи и чат, тъй като те са основната причина децата да се научат да пишат на клавиатура бързо още в ранна възраст.

МОДУЛ 2 – УРОК 3

МОБИЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ И КАК ДА ГИ ИЗПОЛЗВАМЕ

Мобилните приложения (накратко **Apps**, от мобилни апликации) са софтуер, който се инсталира на мобилните устройства, за да се увеличи тяхната функционалност и да се добавят нови функции, свързани с периферните устройства (предна и задна камера, микрофон, блутут, и др) или с външни устройства, до които се достига през Интернет (Ютюб, Фейсбук, Амазон и др).

Приложенията са за смартфоните и таблетите това, което програмите са за компютрите.

Връзка с Интернет

Когато се нуждае от ново приложение, потребителят трябва да е свързан с Интернет през Wi-Fi (Уай-Фай – безжична мрежа) или мобилна широколентова мрежа (мобилен Интернет), за да може да потърси приложенията в официалните онлайн магазини за приложения, след което да ги свали и инсталира.

Wi-Fi връзка е налична тогава, когато точка за достъп, като превключвател или рутер, е свързана с Интернет чрез кабел или оптично влакно и предава безжичен сигнал до всяко устройство в близост, което има активиран Wi-Fi модул. Повечето, ако не всички, мобилни устройства имат този модул, така че само трябва да следвате тези стъпки:

1. Плъзнете пръста си от горната част на незаключения екран и докоснете Wi-Fi иконата.
2. Изберете мрежа от списъка на налични мрежи, когато такъв се появи на екрана.
Забележете: Ако не се появи списък, би трябвало да видите известие за това, че устройството ви е свързано с мрежа, която вече присъства в настройките му.
3. Докоснете онази мрежа от списъка, за която имате парола, или се свържете към

незащитена мрежа.

4. Ако мрежата е защитена, въведете паролата и би трябвало да се появи известие за успешно свързване с Интернет.

Като алтернативен вариант, вместо да използва Wi-fi, потребителят може да използва и мобилна широколентова връзка, която не зависи от наличността на лични устройства в близост и знанието на паролите за тях. Източникът на мобилните мрежи са мрежови кули, така че имате връзка с Интернет винаги когато имате покритие на телефона.

Тъй като бутонът за активиране на мобилни данни (мобилен Интернет) се различава в зависимост от модела на телефона и версията на Андроид, най-добре е да знаете следните стъпки, които са сходни в повечето случаи:

1. Докоснете иконата със зъбно колело от менюто, което се появява, когато плъзнете пръста си от горната част на екрана надолу. Това отваря менюто за настройките на устройството.
2. Идете на раздела за Връзки/ Безжичен Интернет и мрежи.
3. Отворете Мобилни мрежи и намерете Мобилни данни.
4. При мобилни данни би трябвало да видите отметка за активиране на мобилна широколентова връзка.

Забележка: Важно е да имате предвид, че услугата мобилни данни може да не е налична или може да е с ограничен брой мегабайти/гигабайти или ограничена скорост. Внимавайте да не изчерпите позволеното количество данни, сваляйки прекалено големи приложения, за които е по-добре да ползвате Wi-Fi.

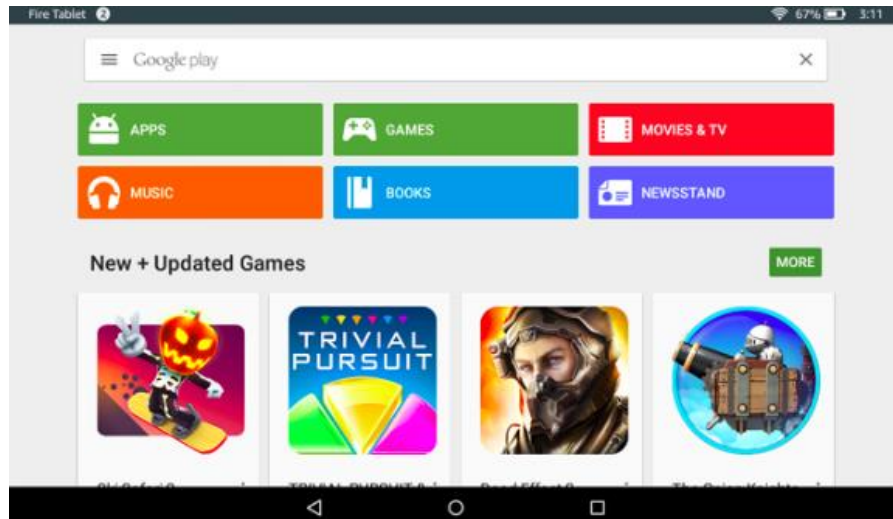
Магазин за приложения

Официалното място, от което се купуват или свалят безплатни приложения за операционната система (ОС) Андроид, се нарича Google Play (Гугъл плей). Както може би става ясно от името, Гугъл Плей се управлява от Гугъл, тоест приложенията са безопасни що се отнася до зловреден софтуер и вируси. По тази причина Гугъл Плей е

най-популярното място за нови приложения въпреки наличността на други магазини за приложения за ОС Андроид.

Следват няколко основни характеристики на Гугъл Плей:

- **Опасните приложения не са позволени** или биват премахнати, когато някой подаде сигнал към магазина;
- Приложенията са **подредени по категории** и лесно се преглеждат и инсталират. Гугъл Плей ви прави предложения въз основа на вече инсталираните приложения и онези, които сте разглеждали;
- **Полето за търсене** позволява бърза навигация, тъй като алгоритъмът му за търсене е много добър ;
- **Система за оценяване със звезди**, мнения и статистика за употреба дават допълнително информация за това, дали дадена апликация би отговорила на нуждите ви;
- Достъп през компютъра става чрез посещение на сайта <https://play.google.com/store/apps> , като приложенията могат да бъдат планирани за инсталация веднага щом устройството се свърже с Wi-Fi.



Изглед на Гугъл плей на таблет

Как да изберем правилното приложение

Да намерите приложението най-добре отговарящо на нуждите ви може да бъде трудна задача, когато погледнете безбройните приложения, които се появяват при почти всяко търсене в Гугъл Плей. Следват няколко въпроса, които е добре да вземете

предвид преди да инсталирате приложение:

- Има ли рейтинг минимум **4.0 от 5 звезди** на базата на мненията на повече от няколкостотин потребители? Системата за оценка със звезди не е безпогрешна и когато приложението не е особено популярно, рейтингът няма да е особено полезен, но все пак е нещо, с което можете да започнете търсенето.
- **Много хора** ли използват приложението? Винаги разглеждайте първо най-популярните приложения, тъй като обикновено си има причина по-непопулярните да не се използват толкова често и обикновено тази причина не е датата на първоначалното пускане на пазара.
- Ако има **негативни мнения**, те от близките месеци ли са или се отнасят за по-стари версии на приложението? Тук можете да намерите наистина ценна информация, тъй като малко хора отделят времето да дават обратна връзка за приложение, така че е добре да вземете предвид всякакви негативни коментари.
- **Снимките на екрана** показват ли приложение, което е подходящо за вашите цели? Ако изображенията не са ви особено ясни, има голяма вероятност приложението да ви обърква, вместо да ви върши добра работа.
- **Описанието** включва ли функциите, които ви трябва? Липсват ли някои важни функции? Понякога комбинирането на няколко приложения може да компенсира липсата на дадена функция, но понякога усилията просто не си заслужават.
- Включени ли са контакти на автора на приложението? Ако няма контакти, не се надявайте на кой знае колко добро приложение, тъй като не говори добре за автора му, щом като е решил да ви спести тази базова информация.
- Ако е даден сайт, той като фирмен или като любителски изглежда? Няма грешен отговор на този въпрос, но все пак е добра идея да се замислите дали приложението, което търсите, е разработено от компания с фокус върху тази конкретна сфера, или просто от някой на свободна практика, който е започнал проекта, за да обогати портфолиото си.

УПРАЖЕНИЯ КЪМ УРОК 3

1. Задайте си въпроса от какви мобилни приложения бихте имали нужда при ежедневната си употреба на смартфон или таблет. Припомнете си кои приложения са били споменати по време на обучението и преценете дали бихте искали да имате някои от тях на вашето устройство.
 - a. Инсталирайте **Вайбър, Уотсап, Сигнал, Телеграм, Уайър (Viber, WhatsApp, Signal, Telegram, Wire)** и/или други подобни приложения за онлайн съобщения и вижте дали имате познати, които ги ползват.
 - б. Други приложения, които бихте могли да използвате, са за различните социални мрежи . Всяка мрежа, която е достатъчно популярна, има не само веб приложение, но и **мобилно приложение**, така че пробвайте и вижте дали ви върши работа.
 - в. Ако нямате търпение да експериментирате с невероятни приложения, ето някои, които със сигурност ще ви изненадат:
 - i. **TextGrabber** – позволява ви да „дигитализирате“ текст от изображения, в резултат на което имате подлежащ на редакция текст! Имайте предвид, че това приложение е ограничено по отношение на езиците и шрифтовете, които може да разчита.
 - ii. **FlightRadar24** – показва данни на живо за различните полети, точното им местонахождение, като ви позволява дори да насочите телефона си към самолет в небето и да получите информация конкретно за този полет!
 - iii. **Live Transcribe** – технологията, която Гугъл използва в Ютюб за автоматично генериране на субтитри и в Андроид за гласови

команди, вече е налична безплатно за употреба с други цели!
Изпробвайте я с вашия език и може да се изненадате от точността
на транскрипцията.

2. Основни операции с приложения:

- a. Отворете две или повече приложения и упражнете преминаването от едното към другото без да ги спирате.
- b. Спрете някое приложение.
- в. Упражнете се в изтриването на приложения, от които нямате нужда. Ако всички приложения, които сте инсталирали, ви вършат работа, инсталирайте някое случайно приложение само за да се запознаете с процеса на деинсталиране.

3. След като вече имате повечко мобилни приложения, инсталирани на устройството, и знаете как да ги стартирате, спирате и да преминавате от едно на друго, добра идея е да ги подредите, за да не стане бъркотия на екрана ви.

- a. Като начало, групирайте приложенията по тема, като използвате техниката влачене и пускане и ги слагате едно върху друго. Дайте имена на групите, така че вие да се подсещате кои са.
- b. Второ, бихте могли да преместите някои от останалите без група приложения, или дори цели групи, на друг екран, отново чрез влачене и пускане, като ги завлачите до левия или десния край на екрана, докато телефонът не ви прехвърли на съседния екран.
- c. Като бонус стъпка, която ще изисква малко проучване, можете да добавите няколко виджета към микса. Някои приложения имат полезни

- Бутоните **Меню**, **Начало** и **Назад** винаги се намират в долната част на екрана, като на някои устройства са физически бутони, докато на други са LED – осветени виртуални бутони на екрана.
 - В зависимост от операционната система и допълнителния софтуер, инсталиран от производителя, бутонът **Меню** или отваря менюто за превключване на приложенията, или отваря контекстно меню за приложението, което работи в дадения момент.
 - Бутонът **Начало**, който винаги е посредата, превключва на главния екран на телефона, като оставя приложението да работи на заден план.
 - Бутонът **Назад** се използва в контекста на настоящото приложение за връщане една стъпка назад или за затваряне на приложението.
- Има **Аудио жак** отгоре на телефона, в който се включват слушалки или колонки.
- Повечето съвременни смартфони и таблети имат две или повече **камери** – една с лице към потребителя и една (или повече) отзад. Предната камера се използва за видео обаждания, авто-портретни снимки (тъй наречените „селфита“), а може да се ползва и вместо огледало. Задните камери са с по-добра оптична технология и заснемат снимки с по-висока резолюция.
- **Микро USB порт** се използва за зареждане на устройството или за прехвърляне на данни от и на устройството. Обикновено се намира отдолу на телефона.
- **Слот за SIM (СИМ) карта**, понякога два, са необходими, за да може устройството да се върже към мобилната мрежа на даден мобилен оператор. Слотовете може да са нормални, микро или нано, в зависимост от размера на СИМ картата, която се побира в тях.
- **Слот за карта с памет**, въпреки че не е наличен при всяко устройство, позволява да се разшири пространството за съхранение, като дава опцията на потребителя да поставя външни карти с памет.
- **GPS антена** – обикновено не се вижда от външната страна на устройството. Тя събира сателитни данни, които се ползват за изчисляване на настоящото

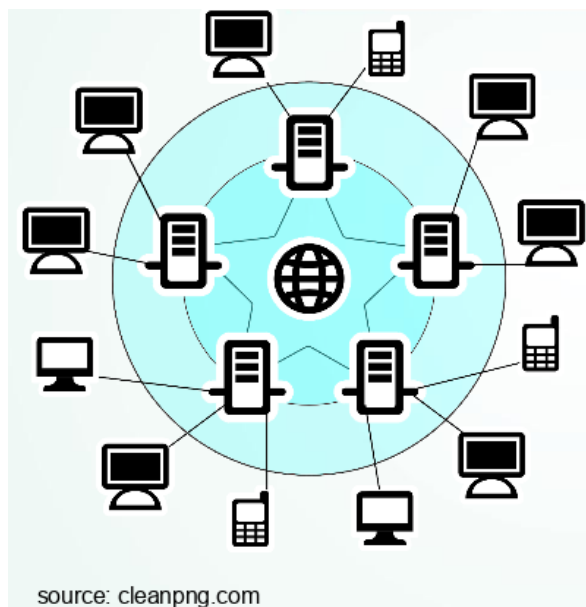
уиджети, които ви дават допълнителни функционалности директно на екрана дори без да сте стартирали приложението. Такива са, например, списък на събитията от календара ви, бързи бутони за уай-фай, мобилни данни или икономичен режим за пестене на батерия, контроли за аудио плейър и т.н. Повечето производители на мобилни телефони предлагат леко различни интерфейси за работа с уиджети, така че вие сами трябва да проучите как се прави за вашата конкретна марка и модел.

МОДУЛ 2 – УРОК 4 СЪРФИРАНЕ В ИНТЕРНЕТ

Как работи Интернет?

Като начало, би било добре да имаме общо разбиране за това, какво точно представлява Интернет. Интернет е глобална компютърна мрежа, в която устройствата на крайните потребител, като лаптопи, настолни компютри, таблети, смартфони и други, са свързани към инфраструктура от кабели и оптични фибри за трансфер на данни, които ги свързват един с друг или със сървъри. Сървърите са по-големи компютри, създадени за да предоставят дигитални услуги, като уеб сайтове, е-мейли и т.н.

Следната графика визуализира тази инфраструктура, заедно с устройствата на крайните потребители и сървърите посредата:



Инфраструктурната мрежа от кабели, влакна и междинните мрежови възли се разработват, развиват и поддържат от Интернет доставчици, мобилни оператори и понякога правителствени организации.

Сървърите са собственост на компании, чиито печалби са от комерсиални дейности онлайн, или на нестопански организации, които намират други начини да поддържат собствено пространство в Интернет.

Какво е уеб сайт?

Най-общо казано, уеб сайтът е дигитализирана информация, събрана и организирана в (уеб / Интернет) страници, хоствани на сървър, който е публично достъпен по Интернет.

Страниците на сайтовете са свързани чрез „линкове“ („хипервръзки“ или „връзки“), които позволяват лесно преминаване от една страница към друга в рамките на сайта;

Често уеб сайтовете са повече от просто статична информация – те предлагат дигитални услуги, като платформи за записване на час при лекаря, поръчване на храна или пазаруване онлайн. Синоним за такъв тип платформа е уеб приложение.

Сайтовете се обозначават чрез техните **имена на домейни**, които позволяват на потребителите да ги запомнят и различават лесно. Примери: google.com (гугъл.ком), facebook.com (фейсбук), elily.eu (елили).

Браузъри

За достъп до уеб сайтовете се използват приложения (или програми, когато говорим за компютри), наречени браузъри. В момента най-популярният браузър е Google Chrome (Гугъл Хром), но има и други, които също са широко разпространени, като Mozilla Firefox, Microsoft Edge (наследникът на Internet Explorer) и други. Повечето устройства с Андроид се продават с предварително инсталиран Гугъл.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 4

1. Google.com (Гугъл) е без съмнение най-добрата търсачка, която съществува в момента. Въпреки това е възможно да има добри алтернативи за търсене на високо специализирани данни или местни източници на информация. В Русия, някои части на Южна Америка, И Азия локално-разработени търсачки са по-популярни и дават по-добри резултати, отколкото Гугъл, така че има вероятност и във вашата държава да има добра алтернативна опция.

Също както в живота „офлайн“ (извън Интернет), понякога е добре да имаме втора опция, така че отделете време да проучите алтернативи и направете отметки за всичко, което ви се струва полезно.

Съвет: повечето браузъри имат предефинирани търсачки, така че можете да започнете с тях и да посетите сайта на всяка една, за да видите конкретните функции, които предлагат.

2. Създайте икони за пряк път (шорткъти) на екрана на мобилното си устройство за най-полезните сайтове, които посещавате редовно.
3. Проучете какво означава **Web 2.0**. Ще ви помогне да разберете състоянието на Интернет в днешно време и как се е стигнало дотук. Повечето статии онлайн на тази тема може да са по-технични, така че се опитайте да сведете търсенето си до онези, предвидени за широката аудитория, които са по-добре обяснени и полезни за разбиране.
4. Прочетете историите на Гугъл и Фейсбук. И двете са интересни и полезни, тъй като са показателни за начина, по който Интернет работи и еволюира.

МОДУЛ 2 – УРОК 5 БЕЗОПАСНОСТ И ПОВЕРИТЕЛНОСТ

	социални мрежи от хора, които не разпознават.
--	---

Вируси (троянски кон, червеи, шпионски софтуер)

Вирусите са всякакви видове злонамерен софтуер, с който може да се открадне чувствителна или лична информация, да се пренасочи браузъра ви към опасни уеб сайтове или вашето устройство да се използва за атакуване на други устройства и разпространяване на още вируси. Обикновено се срещат много по-често при настолните компютри, особено с операционна система Windows, но заплахите за мобилни устройства са се разраснали заедно с популярността им.

Повечето хора си мислят, че дори и там някъде в да има вируси, атакуващи нечия система, това никога не би се случило с тях и по тази причина са особено уязвими.

Как да се предпазите

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Инсталирайте антивирусно приложение на мобилното си устройство и антивирусна програма на компютъра си. • Използвайте разширения за блокиране на реклами (ад блокер, ad blocker) за всички браузъри, които използвате, тъй като някои злонамерени скриптове по Интернет директно биват блокирани от разширенията. • Използвайте програма/приложение за проверка на сайтове, като "Web of Trust", за да сте сигурни, че не посещавате сайтове, за които се знае, 	<ul style="list-style-type: none"> • Не сваляйте и не отваряйте / стартирайте файлове от и-мейли или съобщения, изпратени от непознати. • Не посещавайте линкове с много кратки имена на домейна, като bit.ly, is.gd, adf.ly bit.do или други URL съкращения, които крият реалната дестинация, на която ще попаднете. • Не сваляйте файлове от приятели, които ви пращат и-мейл или съобщение без да са описали за какво е линка и да са ви дали контекст. Това всъщност са вируси, които се разпространяват към контактите на жертвите, така че най-вероятно

<p>че разпространяват вируси или са компрометирани.</p>	<p>вашите приятели са попаднали в капан и дори не знаят, че въпросните и-мейл или съобщение са ви били изпратени.</p>
---	---

Фишинг сайтове

Това са фалшиви уеб сайтове, които имитират страниците за достъп до банкови портали или системи за разплащане (като PayPal). Те подмамват потребителите да „влязат в системата“, като по този начин издават информацията си и измамниците могат да я използват.

Как да се предпазите

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Използвайте ад блокер или разширение за браузъра, като “Web of Trust”, за да имате някаква защита от такива сайтове. • Някои антивирусни приложения също засичат фишинг сайтове, така че е добре да имате такава. • Използвайте силни пароли и ги сменяйте периодично, така че дори да сте били подмамени във фишинг сайт, можете да промените паролата преди някой друг да ви е ползвал акаунта. • Активирайте двуфакторна автентификация 	<ul style="list-style-type: none"> • Не натискайте линкове в социални мрежи, и-мейли и приложения за съобщения без да сте проверили адреса (URL) и дали изглежда подозрителен. Домейни като paypal.com.payment-panel.irrelevantdomain.com/?request_id=34534 се опитват да ви заблудят, като използват paypal.com в началото, а всъщност това е под-под-домейн на нещо съвсем различно. • Не си въвеждайте информацията в сайтове, които не използват https:// в началото на адреса (URL), тоест връзката им не е шифрована.

<p>(удостоверяване в две стъпки) винаги, когато имате такава опция при използването на онлайн услуги.</p>	
---	--

Подвеждаща и/или остаряла информация

Информация от **лоши източници** или такава, която **вече не е валидна**, може да доведе до лоши последствия дори и да е била предоставена с добри намерения. Представете си, че прочитате разписанието на международен автобус от статия в блог, публикувана преди две години.

„Експертни” съвети от случайни потребители в социалните мрежи е друг подобен случай – тъй наречените „Интернет Тролове“ обичат да се шегуват с хората онлайн.

Третият и доста рискован вид подвеждаща информация се среща по лайфстайл сайтове, които промотират разни диети, хранителни добавки и режими на хранене. Най-често подобни сайтове или използват атрактивно заглавие, за да привлекат внимание, докато сайтът печели от реклами, или продават стоки и услуги в самата статия, което означава, че информацията не е обективна, а понякога - невярна.

Как да се предпазите

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Бъдете критични към всичко, което четете по Интернет и което може да ви навреди ако се окаже грешно. Това, че е онлайн, не означава, че е вярно. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не купувайте хранителни добавки, билки или „чудотворни“ лекарства без да сте се консултирали с лекар или друг експерт, когото познавате

<ul style="list-style-type: none"> • Проверявайте източниците на статиите и се уверете, че са надеждни. • Уверете се, че сте проверили датата на публикацията, тъй като някои неща се променят с времето. 	<p>лично и на когото имате доверие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не търсете съвети от непознати в социалните мрежи без да се усъмните в истинността на информацията, която ви дават.
---	---

Кражба на самоличност

Потребителите на Интернет често споделят прекалено много лична информация в социалните мрежи, което позволява на други хора да създават фалшиви акаунти с техните снимки и лична информация в други мрежи. В последствие, някой може да се свърже с вашите близки и приятели, използвайки фалшивия акаунт, и да получи чувствителна информация за вас, което би довело до всякакви неприятности.

Как да се предпазите

Няма технологичен начин да се предпазите от този риск, но като цяло е добре да внимавате с това, каква информация споделяте и за кого е видима.

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Винаги внимавайте с настройките за поверителност на съдържанието, което публикувате онлайн. • При съмнение, винаги проверявайте дали човекът, изпратил ви молба за приятелство или свързал се с 	<ul style="list-style-type: none"> • Не попълвайте информация, за която ви моли който и да е сайт, когато можете да прескочите незадължителните полета. • Не предоставяйте информация публично онлайн или на непознат в лично съобщение

<p>вас онлайн, е този, за когото се представя.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прегледайте контактите си в социалната мрежа, която използвате, и проверете колко от лицата всъщност не разпознавате. Би ли следвало тези хора да имат достъп до вашите снимки, видеа и публикации? 	<p>ако не бихте я споделили с непознат на улицата.</p>
--	--

Онлайн тормоз

Агресивното онлайн поведение е често срещано в социалните мрежи и не се ограничава до тормоз над младежи. Всеки може да стане жертва на постове по техен адрес, които съдържат невярна информация, заплахи, обиди или упражняват някакъв друг вид психологически натиск.

Как да се предпазите

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Избягвайте конфликти онлайн. • Избягвайте или дори блокирайте хора в социалните медии, които търсят конфликти. • Докладвайте за побойници винаги когато станете свидетели на опасно поведение. Ваша е преценката дали са нарушени правила на социалната медия или действителни закони. Трябва да 	<ul style="list-style-type: none"> • Не се дръжте враждебно или заплашително онлайн, тъй като това увеличава вероятността ситуацията да ескалира. • Не бъдете трол, като публикувате саркастични коментари онлайн и се подигравате с други хора.

б. Изберете до три видеа, които съдържат подробно описание с информация за упражнението.

в. Проучете автора на видеото, както и другите техни видеа, и направете информирана преценка за това, дали авторът е добър източник на търсената информация.

г. Прибавете полезните видеа от достоверни източници в нов личен списък в Ютюб.

МОДУЛ 2

РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Антивирусен софтуер: Софтуер, създаден от специалисти по сигурността, който има за цел да открива и изтрива (деактивира) зловреден софтуер, като вируси, троянски коне, червеи и други.

Виртуална клавиатура: За разлика от нормалната клавиатура, която е отделно устройство или част от устройство, виртуалната клавиатура се показва на екрана и се използва чрез докосване на виртуални бутони. Виртуалните клавиатури са полезни само, когато устройството има функциониращ тъч скрийн или при наличието на друго устройство, което позволява да се избере и да се натиска виртуалната клавиатура. Подобно устройство може да е мишка или джойстик.

Вирус: Това е общ термин за зловреден софтуер, който се инсталира на операционната система на потребителя без неговото съгласие или знание.

Гугъл плей (Google Play): централизиран онлайн магазин за приложения, предоставен и управляван от Гугъл. Това е мястото, от което потребителят на мобилно устройство с Андроид може да сваля безплатни или платени приложения.

Гугъл преводач (Google Translate): най-известната платформа за автоматични преводи от и на почти всички езици. Започна като уеб приложение и по-късно беше

докладвате на съответните органи.	
-----------------------------------	--

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 5

1. Инсталирайте антивирусно приложение на мобилното си устройство. Може вече да сте забелязали, че в документа с видеа има видео инструктаж за инсталиране на AVG безплатно антивирусно приложение. Не може да се каже кое е най-доброто антивирусно приложение, така че можете да потърсите и друго, което е по-добро за вашето устройство.

Имайте предвид, че някои от приложенията на Гугъл плей (Google Play) са маркирани като безплатни, само защото безплатно се инсталират, но за да скенират и защитават вашето устройство понякога е необходимо да се регистрирате и влезете в дистанционна услуга, която би могла да е платена.

2. **Идентифицирайте рисковете за кражба на самоличност.** Сега, когато вече сте наясно с риска от кражба на самоличността ви, разгледайте присъствието си онлайн. Може би имате публични профили в социални мрежи като Фейсбук или Линкдин (Facebook или LinkedIn). Няколко неща, които можете да направите:
 - a. Проверете настройките за поверителност и вижте кой има достъп до информация за вас.
 - b. Проверете термина „катфишинг“ (**catfishing**) или в Google или в Wikipedia. Потърсете нови статии с истории за хора, които са били измамени с катфишинг. Запитайте се дали вашата информация онлайн може да бъде използвана от някой, за да се свърже с човек, когото познавате, представяйки се за вас.
 - c. Проверете профилите на вашите контакти в социалната мрежа, която използвате, и се замислете дали личната информация, която са споделили, е в рамките на безопасното.
 - d. Потърсете в Интернет мерки, които можете да предприемете, за да предотвратите кражба на самоличността.

Забележка: Не забравяйте, че „Публичен“ обикновено означава

„достъпен за всички в Интернет“. Във Фейсбук това означава, че дори хора, които не ви познават или не са влезли във Фейсбук акаунта си, имат достъп до постовете, снимките и видеата, които сте публикували като „Публични“.

3. Ако сте готови с Упражнение 2, вече сте проучили темата свързана с онлайн измами. В това упражнение ще трябва да разширите спектъра от възможни ситуации, да потърсите информация за по-общия термин и да потърсите конкретни случаи на измама.

Споделете онлайн статиите за измами, които считате за най-опасни за вас или вашите близки, така че да подобрите информираността по вървеса.

МОДУЛ 2 – УРОК 6

УЕБ САЙТОВЕ И ВИДЕА

След като вече знаете основното за сърфиране по Интернет, останалото можете да научите сами докато сърфирате. Има няколко общи правила, които създателите на уеб сайтове следват, за да са сигурни, че структурата на съдържанието е последователна и посетителите могат интуитивно да достигнат информацията, която търсят. Следват някои от тях:

- Обикновено в горната част на страницата, наричана още „хедър“, би трябвало да откриете:
 - Меню за навигация с най-важните страници на сайта. При мобилните устройства менюто за навигация е скрит бутон, обозначен с три дебели хоризонтални черти, от които се отваря меню при докосване;
 - Меню за търсене, което позволява да търсите съдържание из целия сайт и обикновено се намира в горния десен ъгъл при по-широк екран на устройството;

- Логото или името на уеб сайта - изображение, което при натискане ви отвежда на началната страница.
- В долната част на страницата, наричана още „футър“, би трябвало да видите:
 - Декларация за авторски права за съдържанието на уеб сайта;
 - Меню за навигация с информация, свързана с авторите на сайта (компания, организация или други), правни изявления, условия за ползване, и т.н.
- Когато посещавате сайт за първи път, обикновено във видимата част на сайта се появява изскачащ прозорец или известие, предоставящи информация за данните, които сайтът събира за вас, и условията, в рамките на които данните се обработват. Това е изискване от май 2018 година за всеки уеб сайт, който се използва от граждани на Европейския съюз.
- Новинарските сайтове, онлайн списанията и блоговете често включват:
 - Информация за авторите или линк към техния профил, където може да намерите допълнителна информация за тях;
 - Дата на публикуване на поста;
 - Категория или набор от категории, които се считат за свързани с публикацията, а понякога дори и тагове, които дават контекста. Всички те обикновено са под формата на списък с линкове, които при натискане ви отвеждат към списък с всички статии от избраната категория или таг.
- Сайтовете за електронна търговия също имат някои общи стандарти, към които се придържат:
 - Икона с количка за пазаруване или пазарска чанта, която обикновено се намира в горния десен ъгъл на хедъра на всяка страница и при натискане ви отвежда до списъка с артикули, които са заявили за купуване;
 - Винаги когато онлайн магазинът предлага голям списък с продукти, на сайта има някакви контроли за филтриране и сортиране на артикулите според

Колкото по-широко използван става Интернет, толкова по-атрактивен е за измамници, които дебнат нищо неподозиращи потребители. По тази причина винаги трябва да мислите за безопасността си и да сте наясно с рисковете онлайн, независимо дали сърфирате през мобилно устройство или през компютър.

Следват описания на някои от най-разпространените рискове, както и съвети как да се предпазите от тях:

Онлайн измама

Въпреки че е доста общо понятие, онлайн измамата обикновено се изразява в правене на контакт с нищо неподозиращи интернет потребители чрез и-мейл спам, социални мрежи и „подозрителни“ реклами. Измамниците използват информация за своите жертви, до която се успели да достигнат, за да ги манипулират и получат техните данни за онлайн банкиране, за кредитната им карта или друга ценна информация.

Как да се предпазите

КАКВО ДА ПРАВИТЕ	КАКВО ДА НЕ ПРАВИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Инсталирайте приложение за блокиране на реклами, ад блокер (Ad blocker), на всичките си браузъри. • Отнасяйте се критично към реклами, които звучат нереално примамливи. • Използвайте приложения или разширения за браузъра, като “Web of Trust”, така че да разпознавате опасни сайтове от самото начало. • Сложете си филтър за спам във вашия и-мейл. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не пазарувайте от онлайн магазини, за които не сте напълно сигурни, че са безопасни. • Не изпращайте пароли, данни на кредитна карта и друга лична информация по и-мейл или по приложения за съобщения. Вероятността да ви измамят по този начин е по-голяма, отколкото си представяте. • Не приемайте покани за приятелство по Фейсбук и други подобни

интереса на клиента. Очаква се, че тези контроли се намират в горната част на екрана;

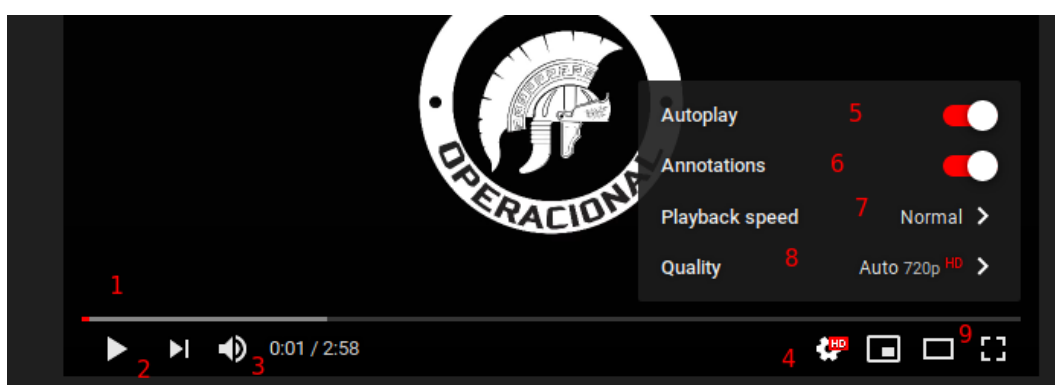
- Всяка страница с наличните продукти съдържа поле за посочване на броя на артикулите за закупуване и понякога допълнителни полета за избор на цвят, размер и други характеристики, цена, която може да се промени при промяна на споменатите характеристики, както и бутон за добавяне на продукта към виртуалната количка за пазаруване, което го подготвя за закупуване.
- Обикновено процесът на закупуване на продукт започва с избиране на един или няколко продукта, прибавянето им в количката за пазаруване, преглед на съдържанието на количката, преминаване към процеса на заплащане, където се посочват адресът за фактуриране и доставка, контакти за комуникация с клиента, избира се начин на заплащане, въвежда се кода за отстъпка при наличието на такъв, и накрая поръчката се потвърждава. В този момент, ако сте избрали онлайн начин на плащане, сайтът ви пренасочва към шлюз за плащане, където въвеждате данните си или тези на кредитната карта. След тази стъпка поръчката е официално направена и клиентът трябва да получи и-мейл с потвърждение за направената поръчка.

Имайте предвид, че повечето от тези правила се считат за добри практики, но понякога не се спазват.

Видеа

Безспорният лидер по отношение на онлайн видео съдържание е Ютюб (YouTube), който предлага безплатен достъп до необятна платформа както за публикуване, така и за гледане на видео съдържание по Интернет. Има доста други веб приложения (като Vimeo и DailyMotion), които предоставят горе-долу същите услуги, но Ютюб, бидейки услуга притежавана от Гугъл, е най-популярната.

Ютюб, като почти всички онлайн видео доставчици, използва интерактивни плейъри в брауъра или в собствените си онлайн приложения, които позволяват персонализиране на потребителското преживяване:



1. Лента за прогрес, която с червена линия визуализира до къде е стигнало видеото, с бледо сива линия показва каква част от видеото вече се е заредила в брауъра или приложението, а с тъмно сива линия – цялата дължина на видеото;
2. Бутон за пускане и паузиране и бутон за прескачане към следващото видео;
3. Бутон за контролиране или изключване на звука на видеото;
4. Бутон с настройки, който дава допълнителни опции;
5. Бутон за активиране и деактивиране на автоматичното зареждане и пускане на следващото видео след приключване на настоящото;
6. Активиране на автоматично генерирани субтитри въз основа на технологията, която Гугъл използва за приложението Live Transcribe и гласови команди в Андроид;
7. Увеличаване или намаляване на скоростта на плейбека;
8. Контрол върху качеството на видеото. Понижаване на качеството помага за по-добра скорост на зареждане при бавни мрежи и стари телефони, при които е вероятно зареждането на видеа с високо качество да замръзне.

Забележка: пускането на видео за по-дълъг период от време през мобилна Интернет връзка може да доведе до доста бързо изчерпване на позволеното количество данни, както и на батерията.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 6

(на базата на практическото задание в стъпка 7 от курса)

1. Като използвате браузъра на мобилното си устройство, следвайте стъпките по-долу:
 - а. Потърсете информация в Интернет относно въображаемо или реално предписано лекарство за пациента, за когото се грижите.
 - б. Прочетете официалната информация за страничните ефекти и несъвместимостите между това лекарство и други медицински заболяване или лекарства, които пациентът има или взима.
 - в. Направете отметки за най-полезните линкове, на които попаднете, и ги организирате в папка с отметки с името на лекарството.
 - г. Намерете фармацевтични компании, които произвеждат лекарството от стъпка 1. Проверете дали става въпрос за известни и утвърдени на пазара компании, доколкото можете да прецените от новинарски сайтове, здравни институции и/или Уикипедия. (Wikipedia).
 - д. Намерете най-близката до мястото на обучение или до дома ви аптека, в която е вероятно да се продава въпросното лекарство. Използвайте Гугъл карти или друго приложение с карти и локации, които ще са ви от полза.
2. Използвайте Ютюб, за да потърсите полезни видео материали като следват стъпките по-долу:
 - а. Потърсете видеа през приложението Ютюб (YouTube) , които показват упражнения за запазване на здравето на възрастни хора.

разработено мобилно приложение, използващо същата база данни за преводи, която се обновява и коригира от потребителите. Гугъл преводач позволява превод на цели уеб страници, а мобилното приложение може да превежда кратки текстове (като улични знаци) през камерата.

Джи-пи-ес (GPS): съкращение от Глобална система за позициониране (Global Positioning System). При мобилните устройства се свързва със софтуера, който позволява на устройството да чете сигналите от GPS сателитите, за да отчита настоящото местоположение на картата. Известни мобилни приложения с карта, които използват GPS, са Гугъл карти (Google Maps) и Maps.ME.

Емотикони: различни видове малки изображения, включително физиономии, често срещани предмети, места, метеорологични условия и животни, които се използват в електронните съобщения и вече са част от дигиталната култура.

Зловреден софтуер: виж дефиницията за **вирус**;

Интернет: Това е мрежа от свързани правителствени, търговски и частни сървъри, които осигуряват достъп до информация и услуги на крайните потребители, свързани в същата инфраструктура. Крайните услуги включват, но не се изчерпват със, уеб сайтове.

Компютърен червей: Това е вид зловреден софтуер (вирус), чиято основна функция е да заразява други компютри или мобилни устройства, докато остава активен на заразените системи. Компютърният червей е самовъзпроизвеждащ се зловреден софтуер, който се мултиплицира, за да се разпространи към незаразени компютри.

Мобилна широколентова връзка: това е маркетинг термина за безжичната Интернет връзка, която обикновено минава през мобилно устройство или портативен модем.

Мобилни данни: виж мобилна широколентова връзка

Мобилно приложение (app): Софтуер, направен за мобилно устройство. Обикновено приложенията се разработват за конкретна операционна система, въпреки че някои софтуерни инженери създават версии на приложенията си както за операционната система на Епъл (iOS), така и за тази на Гугъл (Android). Приложението е софтуер, който се инсталира на мобилните устройства, за да се увеличи тяхната функционалност и да се добавят нови функции, свързани с периферните устройства (предна и задна камера, микрофон, блутут, и др) или с външни устройства, до които се достига през Интернет (Ютюб, Фейсбук, Амазон и др).

Мобилно устройство: смартфон или таблет

Нахвърляне на идеи: групова креативна техника за намирането на решение на конкретен проблем или отговор на въпрос, при която се прави списък на спонтанните идеи на членовете на групата. В първоначалния етап на процеса се правят предложения, които не се дискутират и не се критикуват, за да не се повлияе на креативните мисли на участниците.

Онлайн измама: Обикновено се свързва с установяване на контакт с нищо неподозиращи Интернет потребители чрез спам, социални мрежи и съмнителни реклами. Измамниците използват информация за техните жертви, до която са успели да достигнат, за да ги манипулират и получат техните данни за електронно банкиране, за кредитната им карта или друга ценна информация.

Операционна система: софтуерът, който се използва като основата, чрез която мобилните приложения взаимодействат с хардуера на смартфон или таблет. Най-известната операционна система е Андроид на Гугъл, следвана от iOS на Епъл.

Система за оценка със звезди: система за оценяване на различни артикули от един и същи вид, широко използвана в Интернет. В контекста на този модул, мобилните приложения се оценяват от техните потребители, които дават отзив с 1 до 5 звезди в зависимост от удовлетвореността им от използването на конкретното приложение. 1 звезда означава, че потребителят въобще не е доволен, докато 5 означава, че

приложението е точно това, от което потребителят е имал нужда, или дори превъзхожда очакванията. Когато се използва система за оценка със звезди, обикновено се калкулира и средната оценка.

Смартфон: устройство, подобно на нормален мобилен телефон, което има напълно функционална операционна система, позволяваща инсталирането на страничен софтуер (приложения), връзка с Интернет, провеждането на видео разговори и други сложни операции.

Социална мрежа: уеб сайт, приложение, или и двете, създаден за да свързва хора с общи интереси и разрастващ се на базата на създадено от потребителите съдържание и взаимодействие между тях.

Троянски кон: На пръв поглед безвреден софтуер, който веднъж инсталиран на устройството, започва да се държи злонамерено, като понякога остава напълно незабелязан от собственика на устройството. Това е често срещан вирус.

Търсачка: Уеб сайт (или приложение), който използва сложни механизми за търсене в големи бази данни от публично достъпни по Интернет уеб сайтове, като предоставя най-добрите съвпадения към зададена ключова дума или фраза. Най-известната търсачка в момента е google.com.

Тъч скрийн (сензорен екран): Визуално не се различават от екраните на нормални устройства, но тъч скрийните позволяват взаимодействие с интерфейсите на екрана чрез тяхното докосване с пръсти или специални химикалки, наречени стилус.

Wi-Fi (уай-фай): безжичната радио технология, която дава възможност на крайните потребители да създават локални мрежи без да за необходимими кабели от точката за достъп (която се нарича рутер или суич).

Уеб браузър (или просто браузър): Софтуер за всякакъв вид устройства, мобилни и настолни, който позволява на потребителя са посещава уеб сайтове и да сърфира в Интернет.

Уеб приложение: Софтуер от страна на сървъра, който предоставя дигитални услуги, включително запазване на час при лекар, поръчване на храна или закупуване на билет за кино. Уеб приложенията са динамично генерирани и имат специфични функционалности, тоест са по-сложни от уеб сайтовете, които имат същия вид адрес и достъпът до тях е по същия начин, но нямат други функционалности освен предоставянето на информация.

Уеб сайт: дигитализирана информация, събрана и организирана в (Интернет) страници. Страниците на сайтовете представляват съдържание, свързано чрез „линкове“ („хипервръзки“ или „връзки“), които позволяват лесно преминаване от една страница към друга в рамките на сайта. В същността си, това е по-просто уеб приложение, което няма прекалено сложни характеристики или функционалности, а по-скоро се фокусира върху предоставянето на информация. Много често термините уеб сайт и уеб приложение се използват за едно и също нещо.

Фейсбук (Facebook): най-популярната онлайн социална медия, в която потребителите се регистрират, за да имат контакт със своите приятели, членове на семейството и други контакти, като взаимодействат чрез лични съобщения, публично споделяне на съдържание, присъединяване към групи по интереси, организиране на събития и т.н.

Фишинг: Това е вид онлайн измама, при която фалшив уеб сайт имитира страницата за достъп на друг сайт, като банков портал, PayPal, Facebook, Gmail и други. Когато потребителят се опита да влезе, той всъщност предоставя информацията си на собственика на фалшивия сайт.

Шпионски софтуер: вид зловреден софтуер, създаден, за да събира и изпраща чувствителна информация от компютър или мобилно устройство без знанието или съгласието на собственика. Това е вид компютърен вирус.

Ютюб (YouTube): платформа за споделяне на видеа, започнала като уеб приложение, но сега има и мобилно приложение. Ютюб позволява на потребителите да качват, гледат, оценяват и споделят видеа, да ги прибавят към плейлисти, докладват,

коментират или да се абонират за съдържанието, публикувано от други потребители. Предлага голямо разнообразие от видеа, създадени от потребители или от корпоративни медии. Наличното съдържание включва видео клипове, клипове от телевизионни сериали, музикални клипове, кратки и документални филми, аудио записи, филмови трейлъри, предавания на живо и други.

МОДУЛ 3

МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ & ТЪРСЕНЕ, НАМИРАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ ОТ ЗДРАВНИ УЕБ САЙТОВЕ, ПРИЛОЖЕНИЯ И ВИДЕА

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА:

Основната цел на този модул е да обучи полагащите грижи (за възрастни и/или хора с деменция) как да търсят, оценяват и взимат решения въз основа на конкретна информация / източници онлайн. За тази цел се използват няколко ситуации, свързани със здравето, които биха могли да се случат в реалния живот.

След завършването на модула ще можете:

- *да търсите информация за конкретната болест в сайтове, видеа, приложения и форуми, като задавате подходящите въпроси в Гугъл;*
- *да се ориентирате в конкретни сайтове/ приложения, да си пускате полезни откъси от филми, да запазвате линкове към важни уеб страници;*
- *да оценявате информацията, генерирана от търсачката.*

МОДУЛ 3 – УРОК 1

КАКВО Е ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ

В модул 1 обсъдихме колко е важна здравната грамотност в ежедневието ни живот и как може да повлияе на здравословното ни състояние. Сега си помислете как употребата на Интернет може да повлияе на здравето ни.

Някога търсили ли сте здравна информация по Интернет? Ако да, какво открихте?

Случва се да сме обезпокоени от един или повече симптоми и, ако използваме Интернет, да се опитаме да намерим малко информация преди да отидем на лекар. Колко пъти сте се притеснявали в резултат от намерената информация?

Здравните професионалисти също са загрижени за информацията, с която пациентите пристигат при посещението си по повод някакъв здравословен проблем, тъй като много често тя е подвеждаща.

Не можем да променим достъпната по Интернет здравна информация, но можем да подобрим уменията си да намираме, оценяваме и използваме тази информация. Това е значението на термина електронна здравна (е-здравна) грамотност.

е-Здравната грамотност има различни измерения. Включва уменията за намиране, оценяване и прилагане на здравна информация (здравна грамотност), уменията за четене и писане (традиционна грамотност), уменията за използване на Интернет, компютри и други мобилни устройства (компютърна грамотност), разбиране на научна терминология (научна грамотност), уменията за търсене, оценяване и използване на информация по принцип (информационна грамотност), както и на различни източници, като Интернет, печатни издания, телевизия, радио (медийна грамотност)¹. Всички тези измерения са от значение ако искаме да подобрим своята електронната здравна грамотност.

Употребата на Интернет сред полагащите грижи за възрастни и хора с деменция се влияе от много фактори, например възрастта на полагащия грижи, образованието, връзката му с болния, както и годините и часовете, прекарани в полагане на грижи².

Когато се грижите за някого, може да проявите интерес и да потърсите здравна информация, за да разберете симптомите, развитието на болестта, както и да намерите подходящи услуги, да подобрите качеството на грижите и, в някои случаи, да се информирате по юридически и финансови въпроси. Също може да искате да комуникирате с други хора - с полагащи грижи със сходни на вашите проблеми, или със здравни специалисти, или дори с членове на семейството, с които споделяте отговорността за болния^{3,4}.

В днешно време Интернет улеснява комуникацията ни с други хора. Когато се грижите за ваш близък, може да се почувствате самотни. Хора, които някога са идвали на гости, вече дори не се обаждат по телефона. Интернет вече е начин за общуване. Полагащите грижи могат да правят постове онлайн в групи в социалните медии или във форуми, което е алтернативен начин за общуване.

Когато се възползвате от здравна информация онлайн, вие пестите време, ставате по-ефективни в предоставянето на грижи, и повишавате качеството на грижите⁵.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 1

Ситуации

Ситуация 1

Павлос, на 45-годишна възраст, се грижи за майка си Агелики, която е на 85 години и има деменция от 7 години. Живеят в едно домакинство. Павлос е загубил работата си преди две години поради финансовата криза.

Агелики е диагностицирана с втори стадий на деменция и напоследък е станала раздразнителна, скита се из къщата и следва Павлос, където и да отиде.

Павлос е споделил с близкия си приятел Джанис, че вече не може да търпи ситуацията и се чувства депресиран. Джанис забелязва, че Павлос не се грижи за себе си и си стои вкъщи почти по цял ден. Джанис го съветва да отиде на психиатър или психолог.

Същия ден Павлос се прибира вкъщи и търси по Интернет информация за услуги в подкрепа на полагащите грижи и начини човек да се почувства по-добре, когато е депресиран.

Представете си, че сте Павлос и търсите по Интернет полезна информация за това, как да помогнете сами на себе си при депресия и какви са наличните услуги в подкрепа на полагащите грижи във вашата държава.

Може да следвате следните стъпки:

Стъпка 1: Отворете някой от браузърите си (Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera).

Стъпка 2: Намерете полето за търсене и напишете една или повече ключови думи, свързани със случая (например, ако искате да потърсите информация относно нарушения на паметта, напишете думите: деменция, забравяне, памет и заболявания на третата възраст, услуги при нарушения на паметта) .

Алтернативен вариант: Можете да използвате предоставения от учителя ви списък с уеб сайтове, приложения, видеа и/или форуми за вашата държава.

Стъпка 3: Преценете кои източници са свързани с темата, която ви интересува.

Кои ключови думи използвахте?

.....
.....
.....

а) Каква информация открихте относно начини да помогнете сами на себе си вкъщи и от кои уеб сайтове, видеа или форуми?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

б) Какви са наличните услуги за подкрепа на полагащите грижи във вашия град?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

в) Ако сте на мястото на Павлос, какъв ще ви е следващият ход?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ситуация 2

Господин Пантелис е диагностициран с деменция и живее с дъщеря си Андрула в селски район в Кипър. Колкото повече се развива болестта му, толкова по-трудно е за Андрула да се справя с него. Един следобед г-н Пантелис става тревожен и започва да се разхожда из къщата. Обикаляйки различните стаи, той най-накрая отваря входната врата и излиза навън. Започва да се скита из улиците и докато се опитва да пресече, една кола почти го прегазва. Малко преди това Андрула осъзнава, че баща и не е въкъщи и отива навън да го търси. Тя е на две пресечки разстояние и вижда цялата ситуация, в която баща и се опитва да пресече улицата. Тогава тя се приближава към него и

Въпрос: Въз основа на намерена в Интернет информация, каква би била най-добрата реакция на Андрула спрямо нейния баща? Имате 30 минути да изберете една от следните реакции, като прибавите източниците си или допълнително информация, която сте намерили онлайн.

Стъпка 1: Отворете някой от браузърите си (Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera).

Стъпка 2: Намерете полето за търсене и напишете една или повече ключови думи, свързани със ситуацията (например, ако искате да намерите нещо за злокачествени образувания, напишете думата „рак“).

Стъпка 3: Преценете кои източници са свързани с темата, която ви интересува и/или потърсете допълнително информация (например, намерете няколко видеа, свързани с вашия случай).

а) Андрула казва на баща си, че това, което е направил, е много опасно в неговото състояние и му казва, че не трябва да излиза навън.

.....
.....
.....
.....
.....

б) Казва на баща си, че не трябва да излиза, като говори на висок глас, за да подчертае колко сериозна е грешката му.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

в) Прибира баща си обратно въщи и заключва всички врати, така че да не може да излиза.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

г) Успокоява баща си, че тя е там, за да го подкрепя, пита го защо е искал да излезе навън и на базата на това удовлетворява нуждите му.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Упражнение 3

При болестта на Алцхаймер умствените и физическите способности на пациентите постепенно отслабват. Болестта протича в три фази:

1. Лекият стадий на деменция се характеризира с дефицити на епизодичната памет – забравяне и проблеми при организиране на дейностите. Цялостната функционалност е добре запазена и човекът следва ежедневието си без особени затруднения.
2. Средният стадий на болестта се характеризира с дефицити в цялостната когнитивна дейност, в епизодичната и семантична памет, вниманието, както и говорни нарушения, объркване, апраксия, агнозия и невъзможност за преценяване на ситуации. В резултат от деменцията пациентите могат да страдат от отричане и тревожност или други поведенчески разстройства. Дейности, които в миналото са били лесни, в този стадий на болестта се превръщат в предизвикателства.
3. Крайният стадий се характеризира със загуба на комуникационните и двигателните умения. Пациентите често са на легло, не могат да говорят, не извършват никакви дейности и не могат да контролират уринирането си.

Въз основа на горното описание, какъв вид грижи според вас ще са най-подходящи за различните стадии на болестта на Алцхаймер? Потърсете онлайн материали за всяка от фазите, използвайки ключови думи (стадии на Алцхаймер, разстройства при Алцхаймер, т.н.). В този случай ще трябва да посетите уеб сайтовете, предназначени за грижещите се за дементно болни. Отбележете отговорите си в долната таблица:

Болестта на Алцхаймер	Предложения за грижи
Лек стадий	
Среден стадий	
Краен стадий	

ИЗТОЧНИЦИ

1. Norman CD, Skinner HA. eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *J Med Internet Res*. 2006. doi:10.2196/jmir.8.2.e9
2. Kim H. Understanding Internet Use Among Dementia Caregivers: Results of Secondary Data Analysis Using the US Caregiver Survey Data. *Interact J Med Res*. 2015;4(1). doi:10.2196/ijmr.3127
3. Kernisan L, Sudore R, Knight S. Information-seeking at a caregiving website: a qualitative analysis. *J Med Internet Res*. 2010;12(3). doi:10.2196/jmir.1548
4. Lam L, Lam M. The use of information technology and mental health among older care-givers in Australia. *ging Ment Heal*. 2009;13(4):557. doi:10.1080/13607860802607306

5. Werner NE, Stanislawski B, Marx KA, et al. Getting what they need when they need it. *Appl Clin Inform.* 2017;8(1):191-205. doi:10.4338/ACI-2016-07-RA-0122

МОДУЛ 3 – УРОК 2

КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПРАВИЛНИТЕ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Важна част от уменията ни да намираме и използваме информация онлайн е да можем да преценяваме кой е най-добрият начин да потърсим съответната информация.

Когато търсим информация по някоя конкретна тема, се случва да изразходим много време и енергия. Понякога откриваме онова, което ни трябва, а друг път – не. Ако не открием полезна информация по уеб сайтове, видеа и други източници е редно да се запитаме какво не сме направили както трябва.

Предлагаме ви няколко стъпки, които могат да ви послужат за насоки при търсенето онлайн:

- 1) Формулирайте въпроса си. Обмислете въпроса, на който търсите отговор, и го изразете с изречение
Напр: Съпругът ми яде по много пъти на ден, дори когато не съм наоколо. Как мога да се справя с това поведение?
- 2) Определете за кои хора или кое заболяване се отнася въпросът ви: хора с деменция, възрастни хора, деменция
- 3) Дефинирайте проблема си. Помислете за симптомите и категориите, към които спадат симптомите. В горния пример категориите, към които спада симптомът, са хранително разстройство и поведенчески проблеми при деменция.
- 4) Дефинирайте основната причина, поради която търсите информацията – в случая е, за да се справите с това поведение. Изразете го по няколко начина.
напр. възможни решения, справяне, възможности за лечение, мерки

5) Сега имате основната тема на търсенето, хранителни разстройства при деменция, конкретната група хора, за която се отнася, и думите, свързани с разрешаване на проблема. Опитайте се да ги комбинирате в полето за търсене като напишете:

Възрастни хора+хранителни разстройства+мерки

Деменция+ хранителни разстройства+решения

Деменция+ хранителни разстройства+лечение

Деменция+ хранителни разстройства+опции

Имайки предвид примера по-горе, опитайте се да направите следните упражнения, като идентифицирате правилните ключови думи.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 2

3. Следвайки стъпките по-горе, намерете ключовите думи за ситуацията: „Баща ми ме следва навсякъде из къщата. Как да се справя с това поведение?“

Заболяване или група хора, за които се отнася	
Проблем/ Симптоми	
Причина да търсите информация (2-3 думи)	
Комбинирайте аспектите 1 +2+3	
Въведете ключовите думи в полето за	

търсене. Какво откривате?	
---------------------------	--

4. Следвайки стъпките по-горе, намерете ключовите думи за ситуацията: “Майка ми настоява, че не живее в нашата къща. Винаги и отговарям, че това е нейната къща, а тя се дразни. Какво мога да направя?”

Заболяване или група хора, за които се отнася	
Проблем/ Симптоми	
Причина да търсите информация (2-3 думи)	
Комбинирайте аспектите 1 +2+3	
Въведете ключовите думи в полето за търсене. Какво откривате?	

5. Следвайки стъпките по-горе, намерете ключовите думи за ситуацията: “Съпругата ми има леко разстройство на паметта и все търси правилната дума. Обсъдихме го и решихме, че трябва да отиде за неврологична оценка в център по деменции и, ако е възможно, да посещава програмите, които предлага центърът.”

Заболяване или група хора, за които се отнася	
---	--

Проблем/ Симптоми	
Причина да търсите информация (2-3 думи)	
Комбинируйте аспектите 1 +2+3	
Въведете ключовите думи в полето за търсене. Какво откривате?	

6. Да се позабавяваме!

Музиката е терапевтична. Направете списък от песни и мелодии, които според вас биха се харесали на стари хора с деменция. Копирайте линковете от обществени музикални портали (youtube.com), направете свой собствен плейлист и го споделете с човека, за когото се грижите. В него можете да включите:

1. Песни с имена на места
2. Песни с имена на улици
3. Песни за специални поводи
4. Песни с имена на хора
5. Патриотични песни
6. Религиозни песни
7. Други

7. Съществува вербална и невербална комуникация. Дори когато възрастният с деменция не говори, той/тя може да се опитва да ни каже нещо чрез невербална комуникация. Въведете ключови думи (вербална комуникация и невербална комуникация) в търсачката. Разгледайте наличните материали и след това се замислете какво е възможно болният да се опитва да ни каже невербално, когато е в мълчание?

.....

.....

.....

.....

.....

МОДУЛ 3 – УРОК 3

ОЦЕНКА НА ОНЛАЙН ИЗТОЧНИЦИ

В предишния раздел разглеждахме стъпките за търсене на информация онлайн. Но как се оценява тази информация? Как знаем, че можем да се доверим на онова, което сме намерили? Има ли някакви насоки, които можем да използваме, за да оценим даден онлайн източник?

Надеждността на даден уеб сайт, видео или приложение зависи от човека, който ги е създал. Вероятно се чувстваме по-сигурни ако знаем, че информацията, която сме прочели онлайн, е предоставена от медицинска институция, известна неправителствена организация или друг вид надеждна публична или частна организация (например, Гражданско сдружение Алцхаймер България, Българско дружество по неврология и т.н.).

Други важни аспекти, които трябва да вземем предвид във връзка с уеб сайтове, видеа и приложения, са използваемост и достъпност: до колко съдържанието на уеб сайта е разбираемо (колко ясно е представена информацията, дизайна и естетиката на уеб сайта, функционалността, инструментите за търсене, законовите изисквания за достъпност (без изисквания) или остарял програмен код) ^{6,7}.

Дори когато идентифицираме надеждни сайтове, все пак трябва да проверим качеството на писмения текст. Думата четливост описва степента, до която текстът е лесен и приятен за читателя.

Как да го постигнем? По-долу са представени някои общи насоки:

- 1) Проверете датата, на която текстът е публикуван онлайн.
 - а. Обикновено тази информация е в края на уеб сайта
 - б. На крайната страница на приложението
 - в. В раздела с информация за видеото

- 2) Прочетете текста и проверете дали ⁸
 - а. има кратки и ясни изречения и използва познати думи и ясен език
 - б. избягва терминологията
 - в. използва културно-неутрален език
 - г. няма правописни, пунктуационни и граматически грешки
 - д. няма повторение на един и същи текст (фрази или параграфи) отново и отново?
 - е. е написан за широката общественост или за конкретна аудитория
 - ж. използва прости графики (булети, номериране, т.н.)

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 3

1. Потърсете информация онлайн за тема, която ви интересува

Какъв в въпросът?

.....

.....

Кои са ключовите думи?

Заболяване или група хора, за които се отнася	
Проблем/ Симптоми	
Причина да търсите информация (2-3 думи)	
Комбинирайте аспектите 1 +2+3	
Въведете ключовите думи в полето за търсене. Какво откривате?	

Резултатите след оценка. Напишете вашите резултати и обяснете защо сте избрали конкретните източници

3 уеб сайта

.....

.....

.....

2 видеа

.....

.....

.....

Приложение (по избор)

.....

.....

.....

Оценете резултатите въз основа на насоките, които прочетохте.

Упражнение 2. Използвайте Интернет, за да създадете книга на живота!

Хората с болестта на Алцхаймер не винаги могат да се изразяват с думи. Като хора, които допринасят за качеството на живот на болни с деменция, полагащите грижи трябва да се научат да ги разбират и да комуникират с тях. За тази цел можете да направите книга на живота на човека с деменция, която освен това е основна част от терапията. Нечии навици, реакции и поведение са по-лесни за разбиране ако знаете историята на човека. За да направим книга на живота, събираме информация за болния и наблюдаваме неговите реакции и поведение. Посетете онлайн форум, предназначен за грижещи се за възрастни и хора с деменция, присъединете се към дискусиите и се опитайте да намерите следната информация:

* Примери за полезни въпроси за всяка от категориите

Категория	Информация за книгата на живота
Социални взаимоотношения (Взаимоотношенията на пациента със семейство и приятели) *	
Социална среда (В каква среда е израснал пациентът? Какви социални	

<p>роли е имал? В кои групи и организации е участвал?) *</p>	
<p>Връзката между историята на събитията и историята на живота</p> <p>(Въздействие на икономическата, социалната и политическата ситуация) *</p>	
<p>Житейски ситуации</p> <p>(Как се справя с кризисни ситуации?) *</p>	
<p>Произход</p> <p>(Къде е родното му място, кои хора живеят там, с какво се отличава това място, кои са празниците, има ли специфични традиции?) *</p>	
<p>Образование</p> <p>(Различните училища, които е посещавал. Мислил ли е за друга сфера на образование?) *</p>	
<p>Професия</p>	

<p>(Къде и какво е работил, харесвало ли му е или е искал друга работа) *</p>	
<p>Свободно време (Как си е прекарвал свободното време? А приятелите и родните?) *</p>	
<p>Религия / убеждения (Какво значи за него вярата? Важна част от живота ли е?)*</p>	
<p>Ежедневен ритъм (Имал ли е подредено ежедневие) *</p>	
<p>Хранителни навици (Какво харесва да яде и да пие, обикновено със семейството ли се е хранил, има ли някакви асоциации с определени храни, обича ли да готви??)*</p>	
<p>Начин на живот преди заболяването (Какво означава семеен дом, живял ли е с други хора или сам?) *</p>	

<p>Лични вещи, предмети, които са ценни за пациента</p> <p>(Кои предмети имат стойност и защо?) *</p>	
<p>Способности и интереси</p> <p>(Хобита, какво обича и какво не обича да прави и защо)*</p>	
<p>Здраве / болест</p> <p>(По-скоро здрав или по-скоро болен се чувства и защо) *</p>	

ИЗТОЧНИЦИ

6. Raj S, Sharma VL, Singh AJ, Goel S. Evaluation of Quality and Readability of Health Information Websites Identified through India's Major Search Engines. *Adv Prev Med.* 2016;2016:1-6. doi:10.1155/2016/4815285

7. Stoyanov SR, Hides L, Kavanagh DJ, Zelenko O, Tjondronegoro D, Mani M. Mobile App Rating Scale: A New Tool for Assessing the Quality of Health Mobile Apps. *JMIR mHealth uHealth.* 2015;3(1):e27. doi:10.2196/mhealth.3422

8. DuBay W. The Principles of Readability. *Online Submiss.* 2004.

МОДУЛ 3 ОТГОВОРИ КЪМ УПРАЖНЕНИЯТА

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 1

Упражненията към урок 1 може да се направят по модела на ситуация 1.

Ситуация 1

Кои ключови думи ще използвате?

Деменция, депресия, Алцхаймер, подкрепа за деменция в София, депресия от полагане на грижи

- a. Каква информация намерихте във връзка с техники, с които да помогнете само на себе си, и от кои уеб сайтове, видеа и форуми?

“Най-често срещаното лечение за депресия при Алцхаймер е комбинация от лекарства, терапия и постепенно връщане към дейностите и хората, които носят щастие. Ако просто кажете на човека с Алцхаймер да „се развесели“ или да „се стегне“, това едва ли ще помогне. Депресираните хора, независимо дали имат Алцхаймер или не, много рядко могат сами да се накарат да се почувстват по-добре единствено със силата на волята си и без много подкрепа и професионална помощ.“

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/depression>

- b. Кои са наличните услуги за полагащите грижи във вашия град?

Алцхаймер Кафе, ГС Алцхаймер България

<https://alzheimer-bg.org/novini/sreshti-za-vzaimopomosht-alchajmer-kafe-prijатели-na-demencijata/>

- v) Ако бяхте на мястото на Павлос, какво щяхте да предприемете?

Първата стъпка е да призная, че ситуацията е стресова, и да разпозная всички психически и физически симптоми, които я съпровождат. Бих говорил с други хора в подобна ситуация. Бих потърсил местни групи за хора, полагащи грижи. Бих говорил със семейство и приятели и споделил чувствата си с тях. Бих си почивал през деня, бих дишал дълбоко, за да се успокоя, бих правил физически упражнения или използвал релаксиращи техники за мускулите, не бих пил и пушил и бих внимавал с количеството кафе, което пия. Бих започнал да спортувам или да се разхождам навън редовно

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/health/looking-after-your-health/stress-and-depression>.

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 2

1. Следвайки стъпките по-горе, намерете ключовите думи за ситуацията: „Баща ми ме следва навсякъде из къщата. Как да се справя с това поведение?“

1. Заболяване или група хора, за които се отнася	Деменция, Алцхаймер
2. Проблем/ Симптоми	Скитане, раздразнителност, сърдит
3. Причина да търсите информация (2-3 думи)	Мерки, какво да правя
Комбинируйте аспектите 1 +2+3	Скитане, деменция, какво да правя
Въведете ключовите думи в полето за търсене. Какво откривате?	https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/wandering Списък с мерки за предотвратяване на скитане при дементно болни

2. Следвайки стъпките по-горе, намерете ключовите думи за ситуацията: “Майка ми настоява, че не живее в нашата къща. Винаги и отговарям, че това е нейната къща, а тя се дразни. Какво мога да направя?”

Заболяване или група хора, за които се отнася	Деменция, Алцхаймер
Проблем/ Симптоми	раздразнителност, агресия, сърдит
Причина да търсите информация (2-3 думи)	Мерки, какво да правя
Комбинирайте аспектите 1 +2+3	Алцхаймер, раздразнителност, „какво да правя“
Въведете ключовите думи в полето за търсене. Какво откривате?	https://www.nia.nih.gov/health/coping-agitation-and-aggression-alzheimers-disease Списък със съвети за справяне с раздразнителност и агресия

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 3

1. Потърсете информация онлайн за тема, която ви интересува

Какъв е въпросът?

Какво да правя при рани от залежаване?

Ключови думи

Заболяване или група хора, за които се отнася	Болни от Алцхаймер, деменция
Проблем/ Симптоми	Рани от залежаване
Причина да търсите информация (2-3 думи)	Какво да правя, мерки срещу рани
Комбинируйте аспектите 1 +2+3	„Болни от Алцхаймер“, „рани от залежаване“, мерки

Резултатите след оценка. Напишете вашите резултатите и обяснете защо сте избрали конкретните източници.

3 уеб сайта

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/tips-for-preventing-pressure-ulcers#content-start>

https://www.researchgate.net/publication/42832492_Assessment_and_Management_of_Pressure_Ulcers_in_the_Elderly

<https://www.aafp.org/afp/2008/1115/p1186.html>

2 видеа

<https://www.youtube.com/watch?v=Eyuguc7KKC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MDtPik1UE6k>

МОДУЛ 4

ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБА НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИ МЕДИИ

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Основната цел на този модул е да даде възможност на полагащите грижи да се научат:

- Как да използват интерактивни услуги за обучение по здравна грамотност;
- Как да намират полезни източници на информация и услуги в социалните медии;
- Как да използват социалните медии, за да търсят здравна информация, като мислят критично.

След завършването на модула учениците ще знаят какво представляват интерактивните услуги и социалните медии (Урок 1) и ще могат да използват водещите социални медии през съответните приложения на смартфоните / таблетите си с операционни системи Андроид или Айфон (тоест, операционна система, в която работят свалените приложения):

- **ФЕЙСБУК (Урок 2):** сваляне на приложението, регистриране, „харесване“ на страница, присъединяване към група, търсене на надеждни източници на здравна информация, избягване на ненадеждни източници
- **СКАЙП (Урок 3):** сваляне на приложението, регистриране, търсене и прибавяне на контакти, чат, обаждане, видео разговор, използване на Скайп като инструмент за подкрепа на полагащите грижи
- **УОТСАП, ВАЙБЪР ИЛИ МЕСИНДЖЪР (Урок 4):** сваляне на приложението, връзка с телефонен номер, чат, обаждане, видео разговор, създаване на група, записване на съобщение, как да се използват като инструмент за подкрепа на полагащите грижи, избягване на ненадеждни източници
- **ОНЛАЙН ФОРУМИ (Урок 5):** търсене на онлайн форуми, участие в тях, как да се използват като инструмент за подкрепа на полагащите грижи, избор на подходяща за споделяне информация

В допълнение, в края на курса всеки участник ще разбира базисния език на най-използваните интерактивни услуги (КЛЮЧОВИ ДУМИ) и ще знае какво се прави и какво не се прави при използването на всяка от интерактивните услуги (ПРАВИЛА ЗА ПОЛЗВАНЕ).

В края на модула участниците ще са подобрили следните дигитални умения:

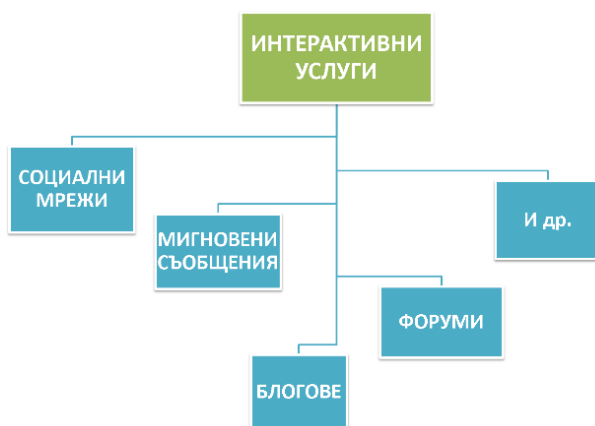
- Сърфиране, търсене и отсяване на данни, информация и дигитално съдържание;
- Взаимодействие чрез дигитални технологии;
- Намиране на надеждни източници за е-здраве.

МОДУЛ 4 - УРОК 1 ВЪВЕДЕНИЕ В ИНТЕРАКТИВНИТЕ УСЛУГИ

Интерактивната услуга е услуга, която се предоставя през Интернет и се използва през компютър, таблет или смартфон. Обикновено е безплатна и позволява на потребителите да взаимодействат в рамките на интерактивна платформа.

Дейностите, които можем да извършваме в интерактивни платформи, включват:

- Публикуване на съдържание: файлове, снимки, видеа и др.
- Реагиране на чужди публикации
- Изпращане на текстови или гласови съобщения
- Провеждане на телефонни и видео разговори
- Организиране на събития
- И други



Съществуват различни видове интерактивни услуги: социални мрежи, услуги за мигновени съобщения, форуми и блогове са най-често използваните.

Социалните мрежи, услугите за мигновени съобщения и форумите също така са познати с общото название „социални медии“.

*“Социалните медии използват мобилни и уеб-базираны технологии за създаването на високо интерактивни платформи, през които индивиди и общности споделят, заедно създават, дискутират и променят генерирано от потребителите съдържание.”
(Kietzmann, Hermkens, McCarthy and Silvestre, 2011)*

Социална мрежа

Това е услуга, която обикновено е безплатна и достъпна през Интернет. Използва се през компютър, таблет или смартфон с помощта на браузър или приложение. Целта на социалната мрежа е да улесни социалните взаимоотношения, да насърчи комуникацията и споделянето на дигитално съдържание, включително писмени и гласови съобщения, линкове, музика, изображения, видеа и др.

Всяка социална мрежа има различни характеристики, начин на работа, съдържание и цели: например, Линкдин (**LinkedIn** - www.linkedin.com) се използва най-вече за управление на професионалната идентичност и е предназначена за работодатели с предложения за работа или хора, търсещи работа, които публикуват своите автобиографии; Инстаграм (**Instagram** - www.instagram.com) се използва за споделяне на снимки, видеа и други.

Мигновени съобщения

Това е определен вид онлайн разговор, който използва Интернет, за да предава съобщения в реално време. Съобщението може да съдържа текст, изображения, снимки, файлове, видеа, аудио записи, линкове и др. Съобщението може да се изпрати до един или повече хора. Услугите за мигновени съобщения могат също да се използват за гласови и видео разговори с един или повече хора. Обикновено услугите за мигновени

съобщения улесняват връзката между потребители, които се познават. В днешно време повечето услуги за мигновени съобщения се използват чрез приложения за съобщения.

Онлайн форум

Това е дискуссионен уеб сайт, в който хората могат да разговарят, като публикуват съобщения. Използва се през компютър, таблет или смартфон и обикновено е безплатен. Един форум може да съдържа различни под-форуми, които са свързани с конкретни теми: например, онлайн форум за хра, полагащи грижи, може да съдържа под-форум, предназначен за грижещи се за болни от Алцхаймер. В зависимост от настройките на форума, потребителите може да са анонимни или регистрирани. В Урок 5 ще научите повече по темата.

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ

Различните социални медии имат свои собствени положителни и отрицателни страни, които трябва да се вземат предвид. Всяка една се разглежда по отделно в уроците 3, 4 и 5. Тук ви даваме кратко описание на общите характеристики на социалните медии:

ПОЛОЖИТЕЛНИ	ОТРИЦАТЕЛНИ
<p>Преодоляване на изолацията и намиране на помощ и емоционална подкрепа: Социалните медии дават възможност на хората да говорят един с друг, което допринася за тяхното щастие.</p> <p><i>Но помнете, че не трябва да сравнявате живота на различните хора на базата на информацията в профилите им в социалните медии. Това може да доведе до негативни чувства като завист, самота и изолация. Помнете, че онова, което хората показват в профила си, винаги е само част от истината (Webber 2017).</i></p>	<p>Проблеми с поверителността: неправилни настройки за поверителност могат да доведат до негативни последствия. Освен това споделянето на лична информация онлайн може да бъде опасно (напр. тормоз, преследване, измами, клевети, наранена репутация и др.)</p> <p><i>Личната информация включва домашен адрес или адреса на работното място, телефонен номер, ЕГН, банкова сметка и здравноосигурителен статус.</i></p>

<p>Лично изразяване и споделяне на преживявания: за хората е по-лесно да изразяват чувствата си в социалните медии.</p> <p><i>Да прочетете за преживяванията на други полагащи грижи или болни може да се окаже вдъхновяващо и значително да намали усещането за изолация при хора в подобна ситуация. Освен това можете да коментирате, да споделяте съдържание и да станете част от подкрепяща общност.</i></p>	<p>Измами: някои хора крият истинската си идентичност зад екрана и използват социалните медии, за да спечелят доверието и да мамят другите.</p> <p><i>Не се доверявайте на контакти, които ви искат пари или ви предлагат да се ожените за тях без да ги познавате – това са много често срещани измами!</i></p>
<p>Изграждане на продуктивни взаимоотношения: за много хора е по-лесно да комуникират онлайн, отколкото лично</p> <p><i>Особено ако живеят в друг град или друга държава (например, пораснали деца, които са се преместили в друг град, или племенник, който следва в чужбина).</i></p>	<p>Зловреден софтуер, фишинг: Това са ИТ инструменти, които се използват за подлъгване на потребителите да споделят лична информация, която може да бъде използвана срещу тях (напр. пароли, банкова информация, и др.)</p> <p><i>Пазете паролата си на сигурно място.</i></p>
<p>Подобряват скоростта на комуникацията и допринасят за ангажираност по дадени проблеми: социалните медии помагат за увеличаване на участието на обществото по дадени теми</p> <p><i>Могат да допринесат за социална промяна, като подобряват осведомеността относно конкретни теми (напр. набиране на средства за някоя болест и др.)</i></p>	<p>Атаки: свързани с онова, което хората публикуват по социалните медии (напр. заплахи, клевети и др.)</p> <p><i>Винаги се изразявайте по уважителен начин без да обиждате или да заплашвате никого, дори когато нещо, което прочетете, ви кара да се чувствате гневни или натъжени.</i></p>
<p>Намиране на информация, свързана с конкретни теми и проблеми, включително експертна информация</p> <p><i>В социалните медии можете да намерите официалните страници на новинарски емисии, изследователски институти или дори лекари, които специализират в дадена област (например, https://www.facebook.com/btvnews/; https://www.facebook.com/AlzheimerBulgariaAssociation/) През подобни публични профили можете да получавате новини в сферите, от които се</i></p>	<p>Дезинформация: умишленото разпространяване на лъжлива или погрешна информация</p> <p>&</p> <p>Неверни сведения: неумишленото разпространяване на лъжлива или грешна информация</p> <p><i>Винаги проверявайте дали информацията, която сте прочели, идва от надежден източник или е</i></p>

<i>интересувате, полезни статии и дори събития в близост до вас.</i>	<i>субективно мнение / статия, която изразява нечии идеи.</i>
--	---

Социалните медии могат да са изключително полезни за полагащите грижи. Например, можете да намерите или създадете групи за дискусии или онлайн групи за взаимопомощ, да използвате някои видове социални медии за телемедицина (медицинска помощ от разстояние). Освен това можете да потърсите информационни страници на здравни теми. Но помнете, че съществуват много рискове, свързани с търсене на здравна информация в социалните медии: например, невъзможност да различите погрешна информация и информация от научни и основаващи се на доказателства източници. В следващите уроци ще се запознаете в по-голяма дълбочина как социалните медии могат да са полезни или опасни.

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 1

Колона А съдържа термините, които са използвани в урок 1. Колона Б съдържа дефинициите на всеки от тях. Свържете всеки термин с правилната дефиниция:

ЩЕ НАМЕРИТЕ ОТГОВОРИТЕ В КРАЯ НА МОДУЛ 4.

	КОЛОНА А		КОЛОНА Б
1	ОНЛАЙН ФОРУМИ	...	Грешна или неточна информация, която не се разпространява с намерение за заблуда.
2	МИГНОВЕНИ СЪОБЩЕНИЯ	...	Лъжлива информация, която умишлено се разпространява, за да нарани хора, социални групи, организации, държави, и др .
3	ДЕЗИНФОРМАЦИЯ	...	Уеб сайт или уеб страница, където потребителите могат да провеждат дискусии, да публикуват коментари по дадени теми или проблеми или да отговарят на публикациите на други потребители.
4	ИЗМАМА	...	Услуги, предлагани през Интернет, чрез уеб сайтове и/или приложения, при които потребителите могат да взаимодействат, като


			добавят дигитално съдържание, дават обратна връзка, информация, и др.
5	СОЦИАЛНИ МЕДИИ	...	Вид онлайн чат, който позволява на потребителите да обменят мигновени съобщения през Интернет.
6	ПОГРЕШНИ СВЕДЕНИЯ	...	Интерактивна услуга (социална мрежа, мигновени съобщения, онлайн форум), която, през уеб сайт или приложение, позволява на потребителите да създават и споделят дигитално съдържание
7	ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ	...	Криминална измама, която има за цел финансова или лична облага.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Akram, Waseem. (2018). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. International Journal of Computer Sciences and Engineering. 5(10), pp. 347-354
2. Kietzmann, J.H., Hermkens, K., McCarthy, I.P. and Silvestre, B.S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. Business Horizons, 54(3), pp. 241-251
3. Webber R. (2017). The Comparison Trap, Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201711/the-comparison-trap>

МОДУЛ 4 – УРОК 2

ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА С ФЕЙСБУК ПРИЛОЖЕНИЯ

Фейсбук  е популярна безплатна социална медия - една от най-големите социални мрежи, основана от Марк Цукърбърг и други.

Можете да влезете във Фейсбук през устройства, които имат връзка с Интернет (компютри, таблети, смартфони). Социалната медия Фейсбук е достъпна:

- през приложението Facebook App (в магазините на Андроид или Айфон)

- през сайта на Фейсбук (www.facebook.com)

Фейсбук позволява на регистрираните потребители да създават свой личен профил, публична страница, публична или частна група. Регистрираните потребители имат възможността да публикуват снимки, документи, новини и видеа, да изпращат съобщения и да поддържат връзка с приятели, семейство и колеги, да популяризират събития и др.

Ако използвате таблет или смартфон, най-лесният начин е да свалите Фейсбук приложението от Google Play Store или IOS App Store на вашето устройство. Когато приложението е инсталирано, можете да създадете свой личен профил и да пробвате различните функции:

- **Споделете информация за себе си**, включително име, профилна снимка и снимка на начална страница.
- **Споделете мисли, снимки, видеа, линкове, т.н., като постнете (публикувате)** на стената си във Фейсбук, на стената на ваш Фейсбук приятел, във Фейсбук група или на Фейсбук.

Обърнете внимание на настройките за поверителност: съзнателно изберете статус „публичен“ или „приятели“ (вижте препоръките „какво се прави и какво не се прави“ по-долу).

Като цяло, може да споделите медийно съдържание:

- Само със себе си
 - Само с Фейсбук приятелите си
 - Само с определени приятели
 - С всички Фейсбук приятели с изключение на определени хора
 - С широката общественост
-
- Изпратете или приемете "**покана за приятелство**" на/от друг потребител: сега ще получавате известия за дейностите на вашите „приятели“ във Фейсбук
 - **Потърсете конкретна страница** и натиснете бутона „харесвам“, за да следите дейностите във вашите "**харесани страници**"

- **Потърсете конкретна “Фейсбук група”** в полето за търсене, отидете на профила, натиснете бутона „Присъединяване“. Групите позволяват на хората да се събират онлайн, за да споделят информация и да обсъждат конкретни теми. Може също да създадете своя собствена група, но обърнете внимание на настройките за поверителност:
 - **"Отворена"**: групата, членовете и коментарите са видими за широката общественост, но човек не може да участва без да се е присъединил
 - **"Затворена"**: групата и членовете са видими за широката общественост, но коментарите са видими само след присъединяване към групата
 - **"Тайна"**: нищо не е видимо за широката общественост.
- Ако видите публикация, която ви харесва, **използвайте бутона „харесвам“** („харесвам“, „любов“, „хаха“, „еха“, „тъга“, „гняв“) **или добавете коментар, линк или друго медийно съдържание:** те ви позволяват лесно да взаимодействате с дейностите на вашите Фейсбук приятели, харесани страници или Фейсбук групи.
- **Участвайте във или създайте „събитие“.** Фейсбук събитията информират приятелите за предстоящи събития в техните социални среди (частни или публични)
- **Свалете Фейсбук Месинджър (Урок 4)** , за да се свързвате лично с вашите „приятели“

**ВИЖТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАРЪЧНИК И СЛЕДВАЙТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ, ЗА ДА СЕ НАУЧИТЕ
ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ФЕЙСБУК**

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА ФЕЙСБУК

Преди да използвате Фейсбук като социална мрежа, трябва да обърнете внимание на неговите положителни и отрицателни страни. Следва кратък списък на основните:

Положителни ↑

На стената във Фейсбук или във Фейсбук група можете да се изразявате и да споделяте своите преживявания.

Можете да споделяте ваши снимки, видеа, и др., или да споделяте съдържание, публикувано от някой друг –за да започнете обсъждания по темата или за да покажете, че сте съгласни с това, което споделяте.

Отрицателни ↓

Обърнете внимание на това, какво избирате да споделите - не знаете къде ще попадне информацията ви: не можете да контролирате онова, което публикувате онлайн.

Положителни ↑

Можете да използвате стената във Фейсбук или Фейсбук групите, за да дискутирате, намирате и споделяте информация, свързана с конкретна здравна тема.

Можете да потърсите официалните страници на национални организации, свързани със здравни теми, от които се интересувате, или да потърсите страниците на най-близката местна организация, за да сте в течение с местните събития.

Отрицателни ↓

Обърнете внимание на надеждността на информацията: фалшиви новини и грешна информация са често срещано явление във Фейсбук.

Положителни ↑

Във Фейсбук можете да завържете нови запознанства, напр. с хора в подобна на вашата ситуация.

Когато обменяте чувствителна или лична информация при разговор, помнете, че е по-добре да го правите в лични съобщения (Фейсбук съобщение), за да запазите поверителността на разговора.

ОТРИЦАТЕЛНИ ↓

Внимавайте с фалшиви профили: няма как да знаете със сигурност кой е човекът от другата страна на екрана и какви са неговите намерения.

ПОЛОЖИТЕЛНИ ↑

През Фейсбук можете да се свързвате с различни хора, полагащи грижи, вкл. на различна възраст, и да си обогатите възгледите и социалната мрежа.

Това се случва лесно във Фейсбук групи, посветени на конкретни болести, в които можете да обсъждате теми или да публикувате мобла за съвет, а също така можете да последвате Фейсбук страницата на национална или местна организация, която е посветена на конкретен проблем или болест.

ОТРИЦАТЕЛНИ ↓

Понякога е трудно човек да научи езика, жаргона и начина на поведение в социалните медии. Например, писането на коментар с Caps-lock (главни букви) е еквивалентно на викане или крещене в истинския живот.

ФЕЙСБУК & ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ

Във Фейсбук можете да се присъедините към няколко групи, посветени разнообразни теми: някои от тях са **групи за взаимопомощ**, посветени на обмен на информация, споделяне на преживявания и получаване и даване на подкрепа на членовете на групата, които имат сходен проблем.

Има групи за взаимопомощ, в които можете да говорите за конкретна болест.

Някои групи за взаимопомощ са **публични** (вашият приятели по Фейсбук могат да видят, че сте се присъединили), докато други са **частни** (вашият приятели по Фейсбук не виждат, че сте членове на тези групи).

Обикновено частните групи са за предпочитане, когато става въпрос за чувствителна тема, за да може да се уважи личното пространство на членовете на групата.

Частните групи са два вида:



- **"Затворена"**: групата и членовете са видими за широката общественост, но коментарите са видими само след присъединяване към групата
- **"Тайна"**: нищо не е видимо за широката общественост.

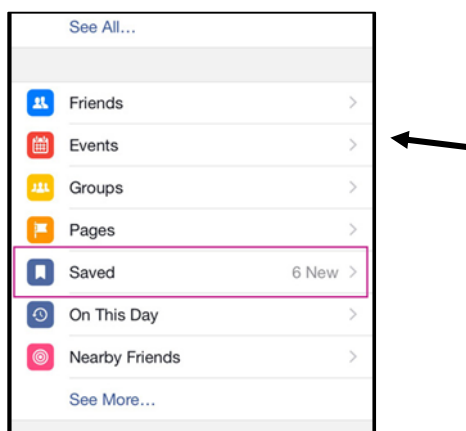
Отворете приложението Facebook App на смартфона или таблета си и потърсете “болногледачи взаимопомощ” в полето за търсене


(<https://www.facebook.com/groups/198400420587273/>): това е пример за затворена група в подкрепа на хора, полагащи грижи.

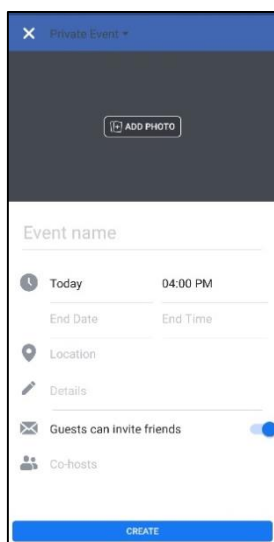
УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 2

Следвайте инструкциите по-долу и се опитайте да създадете свое собствено частно събитие по Фейсбук:

- 1- Отворете менюто на смартфона / таблета си и натиснете Фейсбук иконата 
- 2- Когато се отвори началната страница, натиснете иконата на менюто  в горната част на страницата (Андроид) / в долната част на страницата (Айфон)
- 3- Когато се появи менюто, натиснете раздела „събития“



- 4- Когато се появи страницата със събитията, натиснете иконата  в долната част на страницата (Андроид) / натиснете „създай“ в горната част на страницата (Айфон), за да създадете свое собствено събитие.



(пример за Андроид)


СТЪПКА 1: ИЗБЕРЕТЕ „ЧАСТНО СЪБИТИЕ“ (ЩЕ ГО ВИЖДАТ САМО ПРИЯТЕЛИТЕ, КОИТО ПОКАНИТЕ)

СТЪПКА 2: НАТИСНЕТЕ „ПРИБАВИ СНИМКА“ В ГОРНАТА ЧАСТ НА СТРАНИЦАТА (АНДРОИД) / НАТИСНЕТЕ ИКОНАТА ЗА СНИМКИ В ГОРНАТА ЧАСТ НА СТРАНИЦАТА (АЙФОН), ЗА ДА КАЧИТЕ СНИМКА ОТ ВАШЕТО УСТРОЙСТВО. ИЗОБРАЖЕНИЕТО ПОКАЗВА НА ПРИЯТЕЛИТЕ ВИ КАКЪВ ВИД СЪБИТИЕ ОРГАНИЗИРАТЕ.

СТЪПКА 3: ПОПЪЛНЕТЕ НЕОБХОДИМАТА ИНФОРМАЦИЯ:

- ИМЕ
- ДЕН
- ЧАС
- МЯСТО
- ОПИСАНИЕ НА СЪБИТИЕТО

СТЪПКА 4: СЛЕД КАТО ПОПЪЛНИТЕ ИНФОРМАЦИЯТА, НАТИСНЕТЕ БУТОНА „СЪЗДАЙ“.


- 5- Ще се появи страницата на събитието и ще можете да „поканите приятели“.
- 6- Сега натиснете иконата за корекции  и отменете събитието.

ИЗТОЧНИЦИ

1. <https://www.facebook.com/>

МОДУЛ 4 – УРОК 3

ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА СЪС СКАЙП

Скайп (Skype)  е бесплатна социална медия, която предоставя възможност за видео разговори и гласови повиквания между два или повече компютри/таблети/смартфони през Интернет. Потребителите могат да комуникират, използвайки микрофон и уеб камера, или чрез мигновени съобщения.

Скайп се използва за различни цели: интервюта за работа, конферентни разговори за работни срещи, преподаване на уроци, терапевтични сесии с терапевт, телемедицина и други.

Скайп е достъпен

- през приложение (Андроид и IOS store)
- през уеб сайта на Скайп (www.skype.com)

Ако използвате таблет или смартфон, най-лесно е да свалите Скайп приложението на устройството си от онлайн магазините Google Play Store или IOS App Store.

Когато приложението се инсталира, можете да създадете свой персонален профил със снимка и име, и да:

- **Изпращате и приемате "покана за контакт" на/от друг потребител:** вече можете да приемате обаждания, да провеждате видео разговори и да изпращате съобщения
- **Провеждате разговор, видео разговор, или конферентен разговор** (с повече от един потребител)
- **Изпращате директни съобщения** до вашите контакти

**ВИЖТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАРЪЧНИК И СЛЕДВАЙТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ, ЗА ДА СЕ НАУЧИТЕ
ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СКАЙП**

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА СКАЙП

Преди да използвате Скайп като социална мрежа, трябва да обърнете внимание на неговите положителни и отрицателни страни. Следва кратък списък на основните:

Положителни ↑

Скайп може да бъде много полезен инструмент за **междуселищни и** международни разговори, тъй като е безплатен! През Скайп може да провеждате видео разговори, които дават възможност да видите хората, с които говорите.

Отрицателни ↓

Понякога скоростта на Интернет се различава според локацията, което може да причини забавяне на звука/образа, шумове или прекъсване на връзката: напр. уеб камерата може да забави скоростта на услугата.

Скайп зависи от надеждността на Интернет връзката. По тази причина е възможно да има проблеми при използването му в отдалечени райони, където няма стабилна Интернет връзка.

Положителни ↑

Скайп е полезен инструмент за работа с хора, полагащи грижи. Използва се за различни работни дейности - дава възможност за споделяне на работния прогрес, в случай че не сте на същото място като вашите колеги. Ако искате да им покажете над какво работите, може да споделите с тях екрана си. Скайп също така се използва за интервюта за работа.

Отрицателни ↓

Някои хора се чувстват неудобно и се изнервят, когато трябва да се покажат пред камера.

Положителни ↑

Скайп дава възможност за разговори между повече от двама човека чрез създаването на групови разговори, познати също като „конферентни разговори“. Такива разговори се използват често за работни цели, но също така са полезни за семейства, при които някои членове живеят надалеч. Използват се също така от групи за взаимопомощ и дискуссионни групи.

ОТРИЦАТЕЛНИ ↓

Разговаряне с повече от един човек едновременно може да е объркващо поради различните устройства, локации, фонове шумове, и др.

ПОЛОЖИТЕЛНИ ↑

През Скайп човек може да се свърже само с хора от списъка с контактите си. Преди някой да може да ви прибави към неговия списък, вие трябва да „приемете“ неговата покана да се свърже с вас, което не позволява на непознати да ви притесняват. Вие може да се обаждате на някой друг само след тази стъпка.

ОТРИЦАТЕЛНИ ↓

Скайп не е социална медия специално предназначена за срещане и свързване с нови хора. Ако имате нужда от това, трябва да използвате друга социална медия.

СКАЙП И ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ

В здравеопазването Скайп се използва за различни цели. Следват няколко примера:

- **Телемедицина**

Според СЗО, това означава „лекуване от разстояние“

“Има за цел да предостави клинична помощ. Предназначена е да преодолее географските бариери, като свързва потребители, които не са на същото място физически. Включва употребата на различни видове ИКТ. Има за цел да подобри здравето на хората”.

(Световна здравна организация, 2010)

Скайп може да се използва за консултиране на пациенти, които не могат да пътуват до личния си лекар. Някои хора не могат да напуснат дома си поради задълженията си, свързани с полагане на грижи, а някои живеят в отдалечени

селски райони. Има хора, които са обездвижени или не могат да пътуват поради сериозни метеорологични условия или здравословни проблеми .

- **Консултиране на пациенти и групи за взаимопомощ**

В здравеопазването Скайп също се използва за провеждането на индивидуални или групови терапевтични сесии с професионалисти (напр. психолози, фасилитатори) и организиране на групи за взаимопомощ с приятели или хора, които имат същите проблеми, с цел споделяне на преживявания, опит и съвети.

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 3

Вярно или грешно: отбележете правилния отговор.

- 1) Скайп е онлайн форум, в който потребителите могат да започват дискусии, да публикуват коментари на определени теми и да отговарят на публикациите на други потребители.
 - **Вярно**
 - **Грешно**
- 2) Скайп често се използва за интервюта за работа.
 - **Вярно**
 - **Грешно**
- 3) Скайп е социална медия изрично предназначена за запознаване с нови хора.
 - **Вярно**
 - **Грешно**
- 4) Скайп не може да се използва за изпращане на текстови съобщения.
 - **Вярно**
 - **Грешно**
- 5) Телемедицината и Групите за взаимопомощ могат да бъдат полезни за полагащите грижи, които използват Скайп.


- **Вярно**
 - **Грешно**
- б) Скайп не позволява на регистрираните потребители да провеждат конферентни разговори.
- **Вярно**
 - **Грешно**

ЩЕ НАМЕРИТЕ ОТГОВОРИТЕ В КРАЯ НА МОДУЛ 4.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Advice Media (2012). The Doctor Will Skype You Now! How Video Chat Services Are Changing Healthcare, <https://advicemedia.com/blog/epatient/the-doctor-will-skype-you-now-how-video-chat-services-are-changing-healthcare/>
2. World Health Organization (2010). Telemedicine: opportunities and developments in Member States: report on the second global survey on eHealth, https://www.who.int/goe/publications/goe_telemedicine_2010.pdf
3. <https://www.skype.com/>

МОДУЛ 4 – УРОК 4 ИНСТАЛИРАНЕ И РАБОТА С УОТСАП/ВАЙБЪР И МЕСИНДЖЪР

Месинджър (Messenger)  (или Фейсбук Месинджър) е безплатна услуга за мигновени съобщения (първоначално разработена като Фейсбук чат), която е достъпна:

- през приложението Messenger App
- през сайта на Фейсбук (www.facebook.com)
- през сайта на Месинджър (www.messenger.com)

Ако използвате таблет или смартфон, най-лесно е да свалите приложението Messenger App на устройството си от онлайн магазините Google Play Store или IOS.

Приложението Месинджър е различно от Фейсбук приложението, но може да се използва, за да комуникирате както с приятелите си по Фейсбук, така и с телефонните си контакти.


Когато приложението Messenger App се инсталира, имате две опции:

- Да регистрирате акаунта си, като използвате своя и-мейл адрес/ телефонен номер и тайна парола (следвайте инструкциите на платформата)
- Да влезете в Месинджър през профила си във Фейсбук.

След това можете да:

- **Изпращате и получавате съобщения, снимки, видеа, стикери, аудио записи и файлове** (например уърд документ)
- **Провеждате индивидуални гласови или видео разговори, както и конферентни разговори.**

Освен това в приложението има игри.

Уотсап (WhatsApp)  е безплатна услуга за мигновени съобщения, с която можете да изпращате текстови и гласови съобщения, да се обаждате и да провеждате видео разговори, да споделяте снимки, файлове, линкове и др.

Уотсап е достъпен:


- през смартфон или таблет със СИМ карта, през приложението WhatsApp App
- през компютър или таблет без СИМ карта, през веб сайта на Уотсап, който е свързан с приложението WhatsApp App (www.web.whatsapp.com)

След като се инсталира приложението, за да работи услугата потребителите трябва да предоставят свой мобилен телефонен номер.

След това можете да:

- **Създадете свой персонален профил (снимка, име и др.):** дайте на приложението достъп до телефонните ви контакти

- **Създавате или участвате в индивидуални и групови разговори:** да изпращате текстови съобщения, файлове, видеа, линкове, аудио записи, локации и др.
- **Провеждате гласови и видео обаждания с контактите си**

Вайбър (Viber)  е безплатна платформа за мигновени съобщения, гласови и видео разговори, която позволява на потребителите да изпращат текстови и гласови съобщения, да провеждат аудио и видео разговори, да споделят изображения, файлове, локации и др.

Вайбър е достъпен:

- през приложението Viber App на смартфона, таблета или компютъра ви
- Приложението Viber App регистрира и идентифицира потребителите, използвайки телефонните им номера, но услугата е достъпна и от десктоп компютри без необходимост от мобилен Интернет.

През Вайбър можете да:

- **Създадете персонален профил (снимка, име и др):** позволете на приложението да получи достъп до телефонните ви контакти
- **Изпращате съобщения, файлове, снимки, видеа, линкове, и др., да провеждате разговори и видео разговори с контактите си**

Освен това Вайбър поддържа услуга за платени международни разговори до стационарни и мобилни телефони, която се казва Viber Out.

**ВИЖТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАРЪЧНИК И СЛЕДВАЙТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ, ЗА ДА СЕ НАУЧИТЕ
ДА ИЗПОЛЗВАТЕ МЕСИНДЖЪР И УОТСАП/ВАЙБЪР.**

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА МЕСИНДЖЪР И УОТСАП / ВАЙБЪР

Преди да използвате Месинджър и Уотсап / Вайбър, трябва да обърнете внимание на неговите положителни и отрицателни страни. Следва кратък списък на основните:

ПОЛОЖИТЕЛНИ



Тъй като използват Интернет връзка, Уотсап/Вайбър и Месинджър предлагат неограничени безплатни обаждания, видео разговори и съобщения до всяка част на света.

ОТРИЦАТЕЛНИ



Уотсап/Вайбър и Месинджър работят само с Интернет и ако нямате Wi-Fi връзка, вие плащате за Интернета, който използвате.

Ако използвате услугите често без Wi-Fi, проверете какви планове ви предлага телекомуникационната компания и кои от тях най-добре удовлетворяват Интернет нуждите ви.

ПОЛОЖИТЕЛНИ



Освен мигновени съобщения и обаждания, Уотсап/Вайбър и Месинджър може да се използват за съвместна работа, защото позволяват споделянето на файлове, вкл. снимки, текстови документи и екселски таблици.

ОТРИЦАТЕЛНИ



Приложенията винаги работят на фона на устройството, пращат ви известия, поради което бързо изхабяват батерията на устройството.

ПОЛОЖИТЕЛНИ



Месинджър е свързан с Фейсбук и предлага безплатен и лесен начин да комуникирате с Фейсбук приятелите си от мобилното си устройство. Месинджър е перфектен за лични съобщения, тъй като те ще бъдат прочетени само от потребителите, на които сте ги пратили.

ОТРИЦАТЕЛНИ



Фейсбук потребителите трябва да свалят Месинджър ако искат да комуникират лесно и мигновено с Фейсбук приятелите си, а приложението заема много място в паметта на устройството (до 100+ МВ).

УПРАЖНЕНИЯ КЪМ УРОК 4


Упражнение 1

ВАРИАНТ 1: Следвайте инструкциите по-долу и се опитайте да изпратите гласово съобщение по Уотсап:



- 1- Отворете менюто на вашия смартфон / таблет и натиснете иконата на Уотсап



- 2- Когато се появи началната страница

- **АНДРОИД:** натиснете иконата  в долната част на страницата, за да намерите телефонни контакти, които използват Уотсап. След това изберете (натиснете) един контакт.
- **АЙФОН:** напишете името на телефонния контакт в полето за търсене в горната част на страницата, след това изберете (натиснете) контакта.

- 3- Когато се появи Уотсап страницата на контакта, намерете иконата с микрофон в




долната част на страницата  (Андроид)  (Айфон), натиснете я продължително и докато я държите натисната, говорете. Когато приключите със съобщението, махнете пръста си от иконата. Гласовото съобщение се изпраща веднага.

ВАРИАНТ 2: Следвайте инструкциите по-долу и се опитайте да изпратите гласово съобщение по Вайбър:

- 1- Отворете менюто на смартфона/ таблета си и натиснете иконата на Вайбър



- 2- Когато се появи началната страница

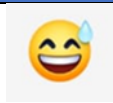

- **АНДРОИД:** натиснете иконата  в долната част на страницата, за да намерите телефонни контакти, които използват Вайбър. След това изберете (натиснете) желанния контакт.
 - **АЙФОН:** натиснете иконата  в горната част на страницата, след това изберете контакта.
- 3-** Когато се появи Вайбър страницата на контакта, намерете иконата с микрофона  в долната част на страницата, натиснете я продължително и докато я държите натисната, говорете. Като приключите със съобщението, махнете пръста си от иконата. Гласовото съобщение ще се изпрати веднага.

Упражнение 2

Не винаги е лесно да се разберат писмените съобщения по Уотсап / Вайбър / Месинджър. Понякога смисълът им се обърква или изкривява от стила на писане, което може да създаде проблеми с комуникацията. Използването на емотикони (икони с лицеви изражения) позволява да се предаде тона на съобщението и с тях разговорите стават по-лични.

В това упражнение ви молим да свържете всеки емотикон в Месинджър от колона А с правилното описание на чувствата или настроението от колона Б, като напишете съответния номер пред колона Б:

Упражнението е адаптирано от www.emojipedia.org. Вижте уеб сайта за обяснения на всички емотикони.

	КОЛОНА А		КОЛОНА Б
1		...	Този емотикон често изразява ентузиазизирано чувство на любов, заплепеност и обожание.
2		...	Този емотикон често се използва като израз на голям гняв, фрустрация или яд.

ЩЕ НАМЕРИТЕ ОТГОВОРИТЕ В КРАЯ НА МОДУЛ 4.

3		...	Този емотикон може да изразява различни негативни емоции, включително раздразнение, гняв и презрение. През носа му излиза пара, все едно гори. Може също така да изразява чувство на гордост, доминантност и овластеност.
4		...	Този емотикон може да се тълкува като целувка за довиждане и комуникира чувства на любов и обич.
5		...	Този емотикон изобразява изнервеност и дискомфорт.
6		...	Този емотикон има за цел да изобрази ужас и страх, често се използва за да изрази чувства като шок, страхопочитание, неверие и силно вълнение (като фен, който крещи).
7		...	Този емотикон изразява силно усещане за веселие, вълнение, лудост и шеговитост.
8		...	Този емотикон често изразява удоволствие и весело настроение.
9		...	Този емотикон може да изразява умора, но също така и скука.
10		...	Този емотикон често изразява неутешима тъга, както и други силни чувства.
11		...	Този емотикон изразява умерено чувство на тъга или болка.

ИЗТОЧНИЦИ

1. <https://emojipedia.org/>
2. <https://www.messenger.com/>
3. <https://www.viber.com/>
4. <https://www.whatsapp.com/>

МОДУЛ 4 – УРОК 5

ОНЛАЙН ФОРУМИ ЗА ПОЛАГАЩИТЕ ГРИЖИ КАТО ИНСТРУМЕНТИ ЗА ВЗАИМОПОМОЩ

Както вече беше споменато, онлайн форумите са уеб сайтове за дискусии, в които хората могат да разговарят под формата на публикувани съобщения. Използват се през компютър, таблет или смартфон и обикновено са безплатни. Потребителите могат да провеждат дискусии, да публикуват коментари по дадени теми или проблеми или да отговарят на публикациите на други потребители.

Форумите може да съдържат различни под-форуми, свързани с конкретни теми: например, онлайн форуми за хора полагащи грижи понякога съдържат под-форуми за полагащите грижи за болни от болестта на Алцхаймер.

Разгледайте следните уеб сайтове, на които има форуми за хора полагащи грижи: (на английски):

- www.agingcare.com/caregiver-forum
- www.caregiving.com/community/

В зависимост от настройките съществуват няколко вида форуми:

- **Модериран форум**

Това е форум, при който потребители или служители на форума влизат в ролята на модератори, т.е. имат достъп до всички дискусии и коментари с цел модериране на дискусията. Обикновено имат няколко функции, включително предотвратяване на спам, разясняване на правилата, справяне с всякакъв вид проблеми - както технически, така и конфликти между потребители.

- **Немодериран форум**

Форум, при който потребителите могат да публикуват, коментират или започват дискусии без да са модерирани от друг потребител. Обикновено това са публични форуми.

- **Частен форум**

Онлайн форум, при който потребителите трябва да са регистрирани и одобрени от администратора на форума, за да могат да четат, публикуват или коментират в отворените дискусии.

- **Публичен форум**

Онлайн форум, при който съдържанието е достъпно за всеки потребител, дори и да не е регистриран. В този случай нерегистрираните потребители се наричат „гости“ или „посетители“. Обикновено в публичните форуми има определени „сесии“, които са само за регистрирани потребители – след като изпрати запитване до администратора (admin), потребителят може да участва в сесиите с ограничен достъп.

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА ОНЛАЙН ФОРУМИ

Преди да използвате онлайн форуми трябва да обърнете внимание на техните положителни и отрицателни страни. Следва кратък списък на основните:

Положителни

- Онлайн форумите понякога изпълняват ролята на общности, на групи за взаимопомощ, в които потребителите могат да намерят подкрепа и съчувствие (Daine et al., 2013)
- Употребата на онлайн форуми може да бъде механизъм за справяне с чувства на тревожност и нещастие
- Потребителите на онлайн форуми могат да получат приемане и разбиране и да облекчат чувството си за самота и изолация.
- Потребителите на онлайн форуми могат да обсъждат и да сравняват опита си с хора с подобни житейски преживявания.
- Онлайн форумите улесняват нови запознанства и контакти
- Онлайн форумите са полезни за обмен на информация и мнения по конкретни теми.

ОТРИЦАТЕЛНИ



- Вида на форума (публичен, частен, модерирен, немодерирен) оказва влияние върху трудностите при използването и потенциалните недостатъци.
- Комуникационни бариери:
Написаните съобщения са трудни за интерпретиране. Те често изглеждат объркващи или изкривени поради стила на писане и причиняват проблеми с комуникацията между хората.
- Комуникацията не е мигновена:
Ако форумът не е активен, недобре поддържан или непопулярен, той не е полезен инструмент, тъй като отговорът от други потребителите отнема много време
- Опасности, произтичащи от анонимността: Хората понякога лъжат относно самоличността и намеренията си. Внимавайте какво разкривате за себе си и не споделяйте прекалено лична информация.
- Информацията по форумите понякога е неточна или неправилна, тъй като често идва от хора без особени компетенции. Форумите са добър инструмент за сравнение, но не са надеждни източници на информация.

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 5

По-долу ще намерите няколко дейности, свързани с онлайн форуми, които трябва да попълните в таблицата. Изберете кои изречения попадат в колоната „Какво се прави“ и кои – в колоната „Какво не се прави“:

1 – Споделяне на снимки на реални хора

2 – Споделяне на статии, видеа и линкове, намерени онлайн от надежден източник

3 – Използване на емотикони

4 – Изразяване на личното мнение по учтив и уважителен начин

5 – Използване на CAPS_LOCK (всички букви се изписват като главни)

6 – Използване на истинска ваша снимка и истинското ви име

Какво се прави	Какво не се прави

ЩЕ НАМЕРИТЕ ОТГОВОРИТЕ В КРАЯ НА МОДУЛ 4.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P (2013) The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. PLoS ONE 8(10), <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0077555>

МОДУЛ 4 ОТГОВОРИ КЪМ УПРАЖНЕНИЯТА

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 1:

КОЛОНА А

КОЛОНА Б

1	ОНЛАЙН ФОРУМИ	6	Грешна или неточна информация, която не се разпространява с намерение за заблуда.
2	МИГНОВЕНИ СЪОБЩЕНИЯ	3	Лъжлива информация, която умишлено се разпространява, за да нарани хора, социални групи, организации, държави, и др .
3	ДЕЗИНФОРМАЦИЯ	1	Уеб сайт или уеб страница, където потребителите могат да провеждат дискусии, да публикуват коментари по дадени теми или проблеми или да отговарят на публикациите на други потребители.
4	ИЗМАМА	7	Услуги, предлагани през Интернет, чрез уеб сайтове и/или приложения, при които потребителите могат да взаимодействат, като добавят дигитално съдържание, дават обратна връзка, информация, и др.
5	СОЦИАЛНИ МЕДИИ	2	Вид онлайн чат, който позволява на потребителите да обменят мигновени съобщения през Интернет.
6	ПОГРЕШНИ СВЕДЕНИЯ	5	Интерактивна услуга (социална мрежа, мигновени съобщения, онлайн форум), която, през уеб сайт или приложение, позволява на потребителите да създават и споделят дигитално съдържание
7	ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ	4	Криминална измама, която има за цел финансова или лична облага.

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 3:

- 1) Скайп е онлайн форум, в който потребителите могат да започват дискусии, да публикуват коментари на определени теми и да отговарят на публикациите на други потребители.
- Вярно
 - **Грешно**

- 2) Скайп често се използва за интервюта за работа.
- Вярно**
 - Грешно
- 3) Скайп е социална медия изрично предназначена за запознаване с нови хора.
- Вярно
 - Грешно**
- 4) Скайп не може да се използва за изпращане на текстови съобщения.
- Вярно
 - Грешно**
- 5) Телемедицината и Групите за взаимопомощ могат да бъдат полезни за полагащите грижи, които използват Скайп.
- Вярно**
 - Грешно
- 6) Скайп не позволява на регистрираните потребители да провеждат конферентни разговори.
- Вярно
 - Грешно**

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 4

Упражнение 2

Exercise adapted from www.emojipedia.org. Take a look to the website for a complete explanation of all emoticons.

КОЛОНА А		КОЛОНА Б	
1		11	Този емотикон често изразява ентузиазизирано чувство на любов, заплепеност и обожание.
2		4	Този емотикон често се използва като израз на голям гняв, фрустрация или яд.
3		8	Този емотикон може да изразява различни негативни емоции, включително раздразнение, гняв и презрение. През носа му излиза пара, все едно гори. Може също така да изразява чувство на гордост, доминантност и овластеност.
4		6	Този емотикон може да се тълкува като целувка за довиждане и комуникира чувства на любов и обич.
5		1	Този емотикон изобразява изнервеност и дискомфорт.
6		5	Този емотикон има за цел да изобрази ужас и страх, често се използва за да изрази чувства като шок, страхопочитание, неверие и силно вълнение (като фен, който крещи).
7		9	Този емотикон изразява силно усещане за веселие, вълнение, лудост и шеговитост.
8		2	Този емотикон често изразява удоволствие и весело настроение.
9		3	Този емотикон може да изразява умора, но също така и скука.
10		7	Този емотикон често изразява неутешима тъга, както и други силни чувства.
11		10	Този емотикон изразява умерено чувство на тъга или болка.

УПРАЖНЕНИЕ КЪМ УРОК 5

Какво се прави	Какво да не се прави
	<p>1 - Споделяне на снимки на реални хора</p> <p><i>Не споделяйте снимки на реални хора без тяхното съгласие. Това е лична информация за тях и е поверителна. Помнете, че веднъж споделите ли нещо, вие нямате контрол какво се случва с него след това.</i></p>
<p>2 - Споделяне на статии, видеа и линкове, намерени онлайн от надежден източник</p> <p><i>Не споделяйте съдържание без да сте проверили източника, не споделяйте фалшиви новини!</i></p>	
<p>3 - Използване на емотикони</p> <p><i>Те са полезни за комуникиране на тона на съобщението и с тях разговорите стават по-лични!</i></p>	
<p>4 - Изразяване на личното мнение по учтив и уважителен начин</p> <p><i>Не изразявайте мнението си по груб и вулгарен начин, недейте да ругаете и да обиждате други хора. Недейте да използвате езика на омразата – престъпление е!</i></p>	
	<p>5 - Използване на CAPS_LOCK (всички букви се изписват като главни)</p> <p><i>Не използвайте CAPS_LOCK, не е учтиво!</i></p>
	<p>6 – Използване на истинска ваша снимка и истинското ви име</p>

	<p><i>Това е ваша лична информация и трябва да я пазите!</i></p>
--	--

Този материал, свързан с проекта Elily, направен от бенефициентите съвместно или поотделно под каквато и да е форма и използващ всякакви средства, отразява само мнението на автора, а Националната агенция и Европейската комисия не носят отговорност за каквото и да било използване на информацията, която материалът съдържа.

