



V koraku z digitalnim svetom

Priročnik za uporabo digitalnih
tehnologij v vsakdanjiku



Sofinancira
Evropska unija



**Sofinancira
Evropska unija**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Agency for Mobility and EU Programmes (AMEUP). Neither the European Union nor AMEUP can be held responsible for them.

Kazalo vsebine

- 2** Z digitalnim učenjem do nove različice sebe
- 3** Kako uporabljati ta priročnik
- 4** Brskanje po spletu - iskanje in najdba
- 8** Družbena omrežja – kako ostati povezan
- 12** Spletna komunikacija (klepet, e-pošta, video klici)
- 16** Spletna varnost
- 22** Nastavitve – spoznaj svoj telefon
- 26** Naj namestim aplikacijo ali ne?
- 30** Storitve eUprave
- 34** Oblikuj svojo digitalno zgodbo
- 38** Pametni telefon - pomočnik v vašem žepu
- 42** Spletno nakupovanje
- 46** Pametne naprave in virtualni pomočniki
- 50** Umetna inteligenca za vsakdanje življenje: Uporaba tehnologije
- 54** Google pri roki: Račun, Gmail in Drive
- 59** Google v akciji: Od koledarja do virtualnih srečanj

Z digitalnim učenjem do nove različice sebe

Svet se hitro spreminja, a ena stvar ostaja nespremenjena: nikoli ni prepozno, da se naučimo kaj novega. Digitalna doba je lahko na trenutke zastrašujoča, zlasti če niste odraščali s pametnimi telefoni, računalniki ali internetom. A to ni ovira — temveč povabilo.

Digitalna znanja niso namenjena le mladim. Danes nam tehnologija omogoča, da ostanemo povezani z družino in prijatelji, dostopamo do pomembnih zdravstvenih informacij, upravljamo svoje finance, nakupujemo od doma ali uživamo v novih hobijih. Vse to se začne z enim preprostim korakom: pripravljenostjo na učenje.

Zavedamo se, da je začetek nečesa novega lahko zastrašujoč. Vendar niste sami. Številni starejši, kot ste vi, so tehnologijo sprejeli z veseljem, ponosom in radovednostjo. Ta priročnik vam je v podporo na vsakem koraku - z jasnimi razlagami, praktičnimi primeri in navdihujočimi zgodbami.

Zato globoko vdihnite, dovolite si razmišljati drugače in ne pozabite, da **nas učenje ohranja mlade, radovedne in povezane**. Na tej poti je treba **pridobiti samozavest**, ne le klikati na tipkovnico ali tapkati na telefon.

Kako uporabljati ta priročnik

Ta priročnik je zasnovan tako, da vam pomaga da se učite v svojem ritmu in tempu. Vsaka lekcija vključuje kratek uvod, ki pojasnjuje, zakaj je tema uporabna v vsakdanjem življenju. Nato so razloženi ključni pojmi, ki vam bodo pomagali bolje razumeti digitalni svet.

V priročniku boste našli praktične nasvete (*kaj je priporočljivo storiti in čemu se izogniti* – »Da in Ne«), ki jih lahko upoštevate, tri majhne izzive, ki jih lahko preizkusite po vsaki lekciji in koristne povezave, če želite izvedeti več.

Veliko spletnih brskalnikov ponuja funkcijo samodejnega prevajanja, ki vam lahko pomaga prebrati tuje spletne strani v vašem jeziku. Na primer, v brskalniku Google Chrome se ob odprtju strani v drugem jeziku običajno na vrhu zaslona prikaže majhno pojavno okno, ki vas vpraša, ali želite stran prevesti. Kliknete lahko »Prevedi«, da si ogledate stran v svojem jeziku. Če se pojavno okno ne prikaže, lahko kjerkoli na strani kliknete z desno tipko miške in izberete »Prevedi v slovenščino.«

Na koncu vsake lekcije vam predlagamo, kaj se lahko sami učite naprej.

Nismo se preveč osredotočili na težko teorijo, saj se v digitalnem svetu stvari hitro spreminjajo. Aplikacije, spletna mesta in orodja se nenehno posodablajo. Namesto tega smo se osredotočili na to, da pridobite veščine, navade in samozavest za samostojno raziskovanje in prilagajanje.

To je vaše potovanje. Učne ure lahko berete po vrstnem redu ali pa izberete teme, ki so za vas najbolj zanimive ali uporabne. Resno vadite, ostanite radovedni in se ne bojte prositi za pomoč.

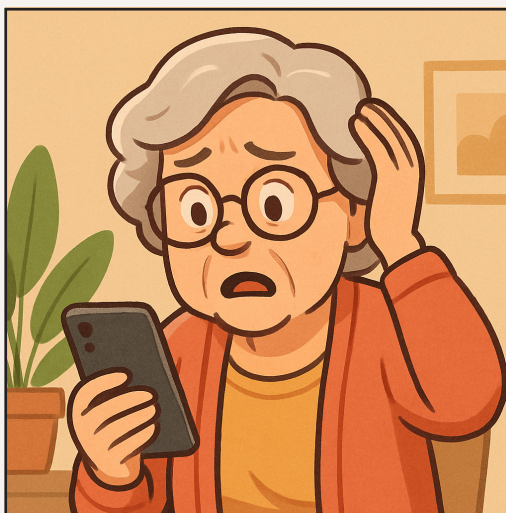
Brskanje po spletu - iskanje in najdba

Zakaj je pomembno?

Poiščete lahko recept, preverite vreme, poiščete zdravila ali pa se lotite novega hobija, na primer restavriranja pohištva. Če načrtujete potovanje, lahko na spletu preverite vozne rede avtobusov in uporabite spletne zemljevide. Vas zanima nova kavarna? Pred odhodom poiščite ocene in fotografije. S to veščino lahko dostopate tudi do zanesljivih zdravstvenih informacij. Internet tako postane uporabno orodje, če znate postavljati prava vprašanja in poiskati zanesljive odgovore.



Jasna (75): Končno naravno zdravilo! Pa še znanstveno dokazano!



Čakaj malo... Zakaj vsaka povezava vodi na blagajno?



Ključni pojmi in razlage:

Iskalnik - Je kot velikanski knjižnični katalog za celoten internet. Vpišete, kaj iščete, in iskalnik vam pomaga najti spletna mesta, ki vsebujejo informacije, ki jih iščete. Primeri: Google, Bing, DuckDuckGo.

Spletni brskalnik - To je program ali aplikacija, ki jo uporabljate za pregledovanje spletnih mest in raziskovanje interneta. Predstavljajte si ga kot avtomobil ali kolo, ki vas popelje na različne kraje (spletna mesta) na internetnih cestah. Primeri: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari.

Povezava - To je beseda, stavek ali slika na spletni strani, na katero lahko kliknete z miško. Ko kliknete, vas preusmeri na drugo spletno stran ali na drug del iste strani. Deluje kot skrivna vrata ali smerokaz, ki vas vodi do nove vsebine. Kako je prepoznati: Pogosto gre za modro obarvano in podčrtano besedilo ali sliko.

Spletni naslov (ali URL) - To je edinstven »ulični naslov« določenega spletnega mesta ali določene strani na internetu. Tako kot ima vaša hiša edinstven naslov, ga ima tudi vsaka spletna stran. Če ga vnesete v spletni brskalnik, ste neposredno preusmerjeni na to stran. Primer: www.google.com ali <https://www.wikipedia.org/>

Ključne besede - To so pomembne besede ali besedne zveze, ki jih vnesete v iskalnik in opisujejo tisto, kar želite najti. So kot namigi, ki jih dajete iskalniku, da za vas najde najboljše rezultate. Primer: Če želite najti informacije o peki jabolk, so lahko vaše ključne besede »recepti za jabolka« ali »kako speči jabolka«.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Preverite, ali spletno mesto upravlja uradna vladna institucija, znanstvena organizacija ali ugledna uredniška hiša.
- Bodite pozorni na prisotnost kontaktnih podatkov, podatkov o avtorju in datumov objave.
- Prepričajte se, da ima spletno mesto certifikat SSL (naslov se začne HTTPS).

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Namesto: »Kje lahko kupim zdravilo proti bolečinam v sklepih, tisto v modri škatlici, ki sem ga nazadnje jemal?« je boljše: »Ime zdravila proti bolečinam v sklepih« ali »spletna lekarna bolečine v sklepih«.
- Namesto: »Kako priti z avtobusom do cerkve na hribu, kjer je velik križ« je boljše: »Naslov cerkve [ime cerkve/ mesto]« ali »avtobusni vozni red« [številka linije/ postajališče]«.
- Namesto: »Rad bi našel informacije o tistem igralcu, ki je igral v tistem starem filmu, ki je bil sinoči na televiziji« je boljše: »Ime igralca« ali »film [naslov filma/leto produkcije]«.
- Namesto: »Kako popraviti pipo, ki pušča v kuhinji, kjer je tisti rdeči ročaj?« je boljše: »Popravilo puščajoče pipe« ali »Navodila za popravilo pipe«.

“

Vsak dan je nova priložnost za rast.



Izzivi za vas:

1. V spletnem brskalniku Google poiščite informacije o vremenu v vašem mestu za naslednji teden.
2. Nato v brskalniku odprite nov zavihek. Vpišite naslov spletne strani, ki jo poznate in ji zaupate, da bi poiskali glasbo.
3. V svoji neposredni okolici poiščite predmet, ki bi ga radi prepoznali. To je lahko sobna rastlina, knjiga, kos pohištva ali celo logotip na embalaži izdelka. Za analizo predmeta uporabite Google Lens.



Dodatno branje in viri:

- [Osnove brskanja po spletu](#)
- [Pomoč pri iskanju Google](#)
- [Digitallearn.org](#)
- [GFCGlobal - Osnove interneta](#)
- [Common Sense - Digitalno državljanstvo](#)
- [Brskanje, iskanje in zbiranje podatkov, informacij in digitalnih vsebin](#)
- [Izbira ravni zaščite varnega brskanja v Chromu](#)
- [Varno brskanje po spletu v brskalniku Microsoft Edge](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Spletna varnost**, ali z lekcijo **Google pri roki: Račun, Gmail in Drive**, ali z lekcijo **Google v akciji: Od koledarja do virtualnih srečanj**.

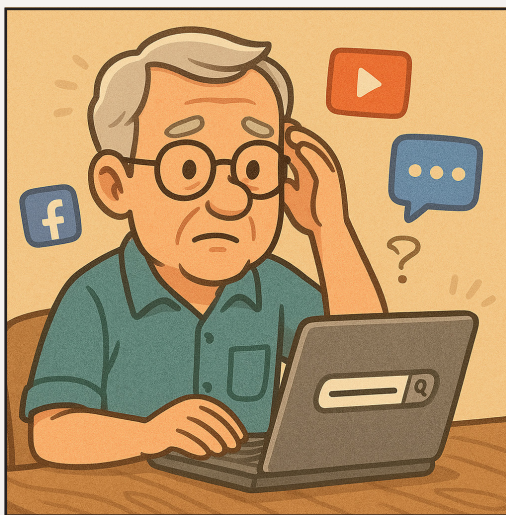
Družbena omrežja – kako ostati povezan

Zakaj je pomembno?

Lahko ostanete v stiku z vnuki, ponovno vzpostavite stik s starimi prijatelji ali se pridružite skupini lokalne skupnosti. Družbena omrežja vam pomagajo, da lahko delite spomine prek fotografij in sporočil. Sledite lahko temam, ki vas zanimajo, kot so npr. vrtnarjenje, zdravstveni nasveti ali zgodovina. Številne javne ustanove uporabljajo družbena omrežja za deljenje novic in obvestil. Aktivnost na spletu vam daje občutek pripadnosti, povezanosti z ljudmi, ki jih poznate in zmanjšuje osamljenost. Znanje uporabe družbenih omrežij vam pomaga, da ostanete povezani in aktivno sodelujete v sodobnem življenju.



Jan (68): Lahko nosilnost objekta izračuna kar v spanju.



...ampak na Facebook vpiše: "kje se na internetu dobijo lesarji za klepet?"



Ključni pojmi in razlage:

Družbena omrežja - To so spletna mesta in aplikacije, na katerih se lahko ljudje povezujejo s prijatelji in družino, spoznavajo nove ljudi ter delijo fotografije, videoposnetke, misli in novice, z veliko ljudmi naenkrat. Predstavljajte si jih kot veliko spletno zbirališče ali digitalno oglasno desko, ki jo lahko vsi vidijo in delijo različne vsebine. Primeri: Facebook, Instagram, YouTube.

Profil na družbenem omrežju - To je vaša osebna stran ali »identiteta« na izbranem družbenem omrežju. Na njem objavite svojo fotografijo, napišete nekaj o sebi in tam se prikazujejo vaše objave (na primer slike ali komentarji). To je kot vaš osebni kotichek ali razstavni prostor v tem velikem spletnem zbirališču.

Aplikacije za komunikacijo - To so aplikacije, ki so posebej zasnovane tako, da vam pomagajo neposredno govoriti ali pošiljati sporočila drugim - pogosto v realnem času. So kot sodobni, super hitri telefoni ali poštna storitve za vaš pametni telefon ali računalnik. Primeri: Viber, WhatsApp, Messenger (iz Facebooka), Meet ali Zoom (za video klice).

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Pri iskanju skupin ali ljudi uporabljajte specifične ključne besede (npr. »skupina za obnovo pohištva«, »navdušenci nad genealogijo«).
- Osebnost prilagodite prošnje za prijateljstvo s kratkim sporočilom.
- Pred objavo se seznanite s pravili skupine.
- Prilagodite nastavitve zasebnosti, da določite, kdo lahko vidi vaš profil in objave.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Osebnih podatkov ne delite javno (npr. naslova, telefonske številke ipd.).
- Ne sprejemajte prošenj za prijateljstvo od ljudi, ki jih ne poznate.
- Ne objavljajte ničesar, za kar ne bi želeli, da vidijo vaša družina ali sodelavci.

“

Učenje ohranja vaš um mlad, duha aktivnega, svet pa poln možnosti.



Izzivi za vas:

1. Če imate račun na Facebooku, poiščite interesno skupino, ki vas zanima (oblikujte temo). Preverite, ali je skupina javna ali zasebna. Nato se lahko odločite, ali se ji boste pridružili.
2. Če nimate nobenega računa na družabnih omrežjih, preberite nekaj vsebin in člankov, ki opisujejo prednosti in slabosti družabnih omrežij. Spoznajte koristi in morebitne nevarnosti, da se boste lahko odločili premišljeno in dobro informirano.
3. Prijavite se v svoj profil na Facebooku in skrbno preglejte svoje nastavitve. Preverite, ali so vse nastavitve usklajene z vašimi željami.



Dodatno branje in viri:

- [Družabna omrežja](#) – vse o družabnih omrežjih
- [Družabna omrežja- 10 naj nasvetov](#)
- [Pomoč pri Facebooku](#)
- [Center za pomoč v aplikaciji WhatsApp](#)
- Pomoč za [Facebook Messenger](#)
- [Vpliv družbenih medijev: Kako spletna mesta družbenih medijev vplivajo na družbo](#)
- [Vpliv družbenih medijev na naše duševno zdravje in nasveti za njihovo varno uporabo](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Spletna komunikacija (klepet, e-pošta, video klici)** ali z lekcijo **Spletna varnost**.

Spletna komunikacija (klepet, e-pošta, video klici)

Zakaj je pomembno?

Lahko se pogovarjate z bližnjimi v realnem času, ne glede na to, kje živijo. Video klici vam omogočajo, da vidite svojo družino, se pridružite praznovanju rojstnih dni ali srečanjem ter ostanete vključeni. Klepeti omogočajo hitro pošiljanje sporočil ali postavljanje vprašanj. Pridružite se lahko tudi skupinskim pogovorom, da ostanete obveščeni ali sodelujete pri spletnem učenju. Te veščine so zelo koristne v nujnih primerih ali kadar nekoga obisk ni mogoč. Učenje spletne komunikacije vas ohranja blizu ljudem, ki vam največ pomenijo.





Ključni pojmi in razlage:

Aplikacije za komunikacijo - To so posebni programi ali aplikacije, ki jih uporabljate na telefonu ali računalniku za neposredno komunikacijo z drugimi. Omogočajo vam pošiljanje sporočil, telefonske klice in celo video klice prek interneta - pogosto brezplačno. To je zelo hiter in sodoben način pošiljanja sporočil ali opravljanja telefonskih klicev - vse na enem mestu. Primeri: WhatsApp, Messenger, Viber, Telegram, Signal.

Klepet - To preprosto pomeni, da si z nekom izmenjujete pisna ali govorna sporočila preko aplikacij, ki omogočajo komunikacijo ali preko družbenih omrežij. Je kot besedni pogovor v realnem času. Predstavljajte si to kot: podajanje listkov v razredu – vendar zelo hitro in digitalno. Vi napišete sporočilo, ga pošljete, drugi pa napiše odgovor.

Skupine v aplikacijah Viber, WhatsApp in Messenger - To so posebni pogovori znotraj aplikacij Viber, WhatsApp ali Messenger, kjer lahko več ljudi komunicira hkrati. Namesto da bi klepetala le dva, skupina omogoča, da si sporočila, slike in videoposnetke izmenjuje 3, 5, 10 ali še več oseb v istem pogovoru. Predstavljajte si to kot: sobo za sestanke ali družinsko mizo – a na spletu. Vsi v skupini lahko vidijo in se odzovejo na sporočila drugih. Pogoste uporabe: družinske pogovori, načrtovanje dogodkov s prijatelji, usklajevanje z društvom ali ekipo.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Za razumevanje konteksta preberite prejšnja sporočila: S tem preprečite postavljanje vprašanj, na katera je bilo že odgovorjeno.
- Ustrezno uporabljajte emojije za izražanje tona: Emojiji lahko pomagajo izraziti čustva v besedilu.
- Odgovarjajte neposredno na posamezna sporočila, kadar se odzivate na določeno točko: To pomaga ohranяти preglednost pogovora.
- Če česa ne razumete, vprašajte za pojasnilo: bolje je vprašati, kot pa napačno razumeti.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne delite osebnih podatkov javno v skupini, razen če je nujno in vsem zaupate: previdno delite naslove, telefonske številke itd.
- Ne posredujte sporočil ali povezav, ne da bi preverili njihov vir: bodite pozorni na napačne informacije in prevare.
- Ne objavljajte pogosto nerelevantnih sporočil ali sporočil izven teme: pogovor naj bo osredotočen na namen skupine.

“

Digitalni svet se morda zdi neznan, vendar z radovednostjo in potrpežljivostjo postane vaše novo igrišče.

**Izzivi za vas:**

1. Pošljite glasovno sporočilo prek aplikacije Messenger (ali Viber ali WhatsApp) enemu izmed svojih prijateljev. Uporabite ikono mikrofona poleg prostora za vnos sporočila. Tapnite in jo pridržite, izgovorite kratko sporočilo (npr. »Dobro jutro! Preizkušam glasovno sporočilo.«) in nato spustite prst, da se sporočilo pošlje.
2. Opravite glasovni klic prek aplikacije Messenger/ WhatsApp/Viber. Pokličite nekoga, ki ga poznate in mu zaupate.
3. Vprašajte zaupanja vrednega družinskega člana ali prijatelja, če vas doda v manjšo, že obstoječo skupino za klepet ali priložnostno skupino, ki jo ima z nekaj ljudmi, ki jih poznate. Ko ste dodani, najprej opazujte sporočila. Nato poskusite skupini poslati preprosto sporočilo kot je npr. »Živjo vsem!« ali »Dobro jutro!«. Opazujte, kako se bodo drugi odzvali in odgovorili.

**Dodatno branje in viri:**

- [Uporaba WhatsApp](#)
- [Kako začeti z aplikacijo WhatsApp Messenger](#)
- [Center za pomoč WhatsApp](#)
- [Praktični nasveti za uporabo WhatsApp](#)
- [Pomoč za Facebook Messenger](#)
- [Uporaba Viber](#)
- [Praktični nasveti za uporabo Viber](#)

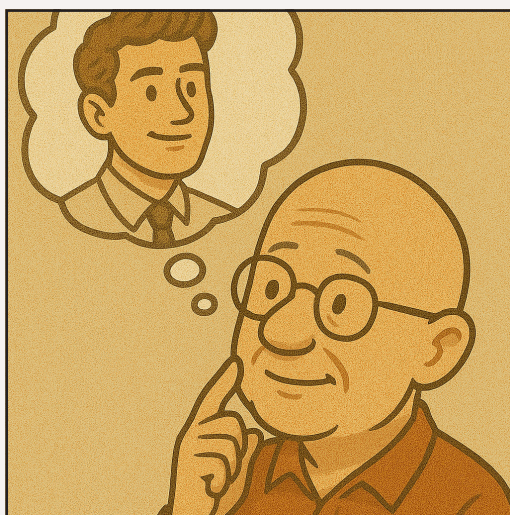
**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Spletna varnost** ali z lekcijo **Naj aplikacijo namestim ali ne?**

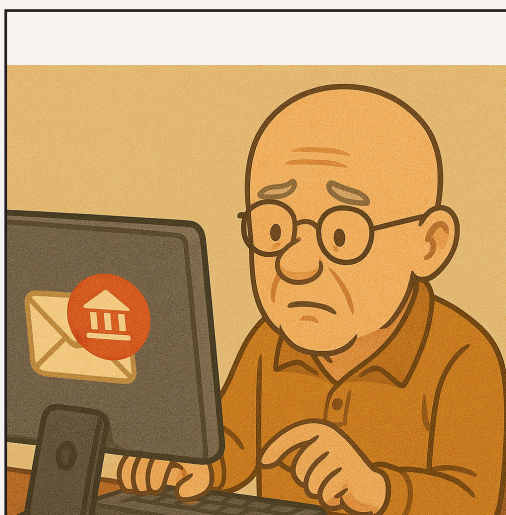
Spletna varnost

Zakaj je pomembno?

Poznavanje spletne varnosti vam pomaga zaščititi osebne podatke in denar. Naučili se boste prepoznati lažna e-poštna sporočila, se izogniti prevaram in uporabljati močna gesla. To je še posebej pomembno pri spletnem bančništvu ali nakupovanju prek interneta. Varnostne veščine vam pomagajo tudi pri zaščiti zdravstvenih podatkov in zasebnih sporočil. Taki varnostni ukrepi ohranjajo vaš računalnik ali telefon »zdrav« in zmanjšujejo stres. Previdnost na spletu vam omogoča, da internet uporabljate brez strahu.



Henrik (78): Se še vedno spomni številke svojega bančnega računa iz leta 1974...



...a ni prepričan, ali je "Kliknite tukaj za varnost vašega računa" resnično ali pa gre za prevaro.



Ključni pojmi in razlage:

Phishing (slo. ribarjenje) - Predstavljajte si, da se nekdo pretvarja, da je vaša banka ali dobro znano podjetje (na primer priljubljena spletna trgovina), in vam pošlje e-poštno sporočilo ali sporočilo. Poskuša vas prevarati, da kliknete povezavo ali posredujete osebne podatke, kot so geslo, številka bančnega računa ali podatke o kreditni kartici. »Lovijo« vaše zasebne podatke. O tem razmišljajte takole: Tat vas skuša prepričati, da mu odklenete vhodna vrata, tako da se pretvarja, da je dostavljavec.

Rdeče zastave - To so opozorilni znaki ali namigi, ki kažejo, da je nekaj sumljivo, napačno ali narobe. Ko opazite »rdečo zastavo«, se ustavite, bodite previdni in preverite, preden kliknete, delite ali nečemu verjamete. O tem razmišljajte takole: Rdeča luč na semaforju vas opozarja- ustavi se in poglej preden prečkaš cesto.

Kritično razmišljanje - To pomeni, da informacije, ki jih vidite, ne sprejmete kar takoj, ampak o njih dobro razmislite. Postavljate si vprašanja, kot so: »Ali je to res?«, »Od kod ta podatek?«, »Ali to sploh ima smisel?«.

Omejeno zaupanje - Pomeni biti previden in ne zaupati in verjeti takoj vsemu, kar vidite ali preberete na spletu, še posebej ne virom, ki jih ne poznate. Pomeni, da se zavedate, da ni vse na internetu točno ali pošteno. Razmišljajte o tem kot detektiv: Detektiv – ne verjame vsega na besedo, temveč išče dokaze in preverja dejstva, preden se odloči, kaj res.



Ključni pojmi in razlage:

Napačne informacije - To so netočne in napačne informacije, ki se širijo nenamerno. Nekdo jih lahko deli, ker verjame, da so resnične, čeprav niso. O tem razmišljajte takole: Nekdo vam pomotoma pove, da vlak odpelje ob 15.00 uri, čeprav je v resnici ob 14.00 uri, ker je napačno prebral vozni red.

Dezinformacije - So prav tako napačne ali netočne informacije, vendar so namerno ustvarjene in deljene z namenom zavajanja ljudi. Zasnovana je tako, da vas z določenim namenom zavedejo, da verjamete v nekaj neresničnega. Razmišljajte o tem takole: Nekdo vam namerno pove, da vlak odpelje ob 15. uri, čeprav ve, da je odpelje ob 14.00 uri - samo zato, da ga zamudite.

Lažne novice - Gre za popolnoma izmišljene in lažne zgodbe, ki so predstavljene, kot da so prave novice. Namenjene so zavajanju, širjenju zmede, uničenju ugleda ali zaslužku. Predstavljajte si jo takole: Časopis objavi izmišljeno zgodbo o znani osebi, ki naj bi naredila nekaj šokantnega.

DeepFake (Globoki ponaredek) - Gre za zelo napredno in pogosto prepričljivo vrsto lažne vsebine, običajno videoposnetkov ali zvočnih posnetkov. Pri tem se uporabljajo posebni računalniški programi, da je videti ali zveneti, kot da nekdo govori ali počne nekaj, česar ni nikoli storil. Je neverjetno realistična in jo je težko prepoznati. Predstavljajte si jo kot: Videoposnetek, v katerem je videti, kot da govori znana oseba, v resnici pa sta njen obraz in glas digitalno vstavljena na telo nekoga drugega.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Prilagodite nastavitve zasebnosti: Nadzorujte, kdo lahko vidi vaš profil, objave in osebne podatke. Tako omejite neželen dostop.
- Uporabljajte močna in edinstvena gesla: Ustvarite zapletena gesla za vsak račun v družabnih medijih posebej, da preprečite vdore.
- Bodite previdni pri prošnjah za prijateljstvo: Sprejemajte prošnje le od oseb, ki jih poznate v resničnem življenju, da se izognete prevaram ali lažnim profilom, ki jih poznate v resničnem življenju.
- Premislite, preden objavite: Ne delite občutljivih podatkov javno in razmislite o morebitnih posledicah objavljenih vsebin.
- Prijavite sumljivo aktivnost: Seznanite se z načinom prijave nadlegovanja, prevar ali neprimerne vsebine na platformi.
- Posodablajte programsko opremo: Poskrbite, da bodo vaše naprave in aplikacije posodobljene z najnovejšimi varnostnimi popravki.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne klikajte na sumljive povezave: Bodite previdni pri povezavah v sporočilih ali objavah, ki se zdijo preveč dobre, da bi bile resnične, ali prihajajo iz neznanih virov.
- Ne odzivajte se na nadlegovanje ali spletno ustrahovanje: Ne odgovarjajte na sporočila z vsebino nadlegovanja in jih ne posredujte naprej. Pošiljatelja blokirajte in vedenje prijavite.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne verjemite vsemu, kar vidite: Bodite kritični do informacij v družabnih medijih, do senzacionalističnih trditev ali nepotrjenih novic.



Izzivi za vas:

1. Odprite e-pošto ali aplikacijo za pošiljanje sporočil: Preglejte nedavna e-poštna sporočila (npr. Gmail, Outlook) ali sporočila (npr. SMS, Messenger). Poiščite sumljivo sporočilo (ali si ga predstavljajte): Poiščite e-poštno sporočilo, ki se vam zdi nekoliko »nenavadno«. Če ga ne najdete, si predstavljajte, da ste prejeli e-poštno sporočilo, ki trdi, da je od vaše banke ali znanega podjetja (na primer spletne trgovine ali dostavne službe).
2. Poiščite informacijo na spletu: Pojdite na svoj kanal družbenih omrežij (Facebook, Instagram, X), na spletno stran z novicami ali na blog. Poiščite novico, presenetljivo trditev ali zanimivo statistiko, ki vam je padla v oči. Izberite nekaj, ob čemer pomislite: »Hmm, ali je to res?«.

Postavljajte kritična vprašanja:

- Kdo deli to informacijo? Je to znan medij, neznanec ali prijatelj, ki je deli naprej, nekaj kar je videl?
- Kakšen je vir? Ali je v članku navedeno, od kod so podatki? Ali je navedena povezava do študije, poročila ali uradne izjave?
- Ali v vas članek vzbuja močna čustva (jezo, strah, navdušenje)? Dezinformacije pogosto ciljajo prav na močna čustva, da bi vas spodbudile k hitremu deljenju, preden sploh pomislite

3. Spoznajte Deepfake: v spletni brskalnik vpišite: »pojasnjeni primeri deepfake« ali »kako prepoznati deepfake video«. Oglejte si enega ali dva kratka videoposnetka iz zanesljivega vira (na primer iz znanih novičarskih medijev), ki prikazujeta primere, kaj je Deepfake.



Dodatno branje in viri:

- [Varni na internetu](#)
- [Safe.si – točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav](#)
- [Viri za varne starejše](#)
- [Kibernetsko varni starejši](#)
- [SAFE - Senior's Anti-Fake Education](#)
- [Ostanite varni na spletu](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Naj namestim ali ne?**, ali z lekcijo **Spletno nakupovanje**.

“

Vsak majhen korak, ki ga naredite na poti k učenju, vam odpre vrata do večje samostojnosti in samozavesti.

Nastavitve – spoznaj svoj telefon

Zakaj je pomembno?

Razumevanje nastavitev telefona vam omogoča, da prilagodite velikost pisave, glasnost in svetlost zaslona za večje udobje. Nastavite lahko, katere aplikacije vam pošiljajo obvestila. Naučili se boste tudi, kako se povezati z Wi-Fi omrežjem in upravljati porabo mobilnih podatkov. Ko poznate svoj telefon, se lažje izognete neprijetnim presenečenjem, kot so prazna baterija ali neželene posodobitve. To vam daje samozavest za raziskovanje dodatnih funkcij. Spoznavanje nastavitev je prvi korak k enostavni uporabi telefona.



Linda (69): Prebere pet romanov na teden na svojem novem pametnem telefonu...



...a potrebuje povečevalno steklo, da najde ikono "Nastavitve".



Ključni pojmi in razlage:

Osnovna naprava - Telefon je kot majhen računalnik z zaslonom, gumbi in fotoaparatom, ki vam pomaga pri številnih vsakodnevnih opravilih.

Navigacija in uporabniški vmesnik - Po telefonu se premikate tako, da tapkate in podrsavate po zaslonu ter tako odpirate aplikacije in pregledujete informacije in vsebine.

Komunikacija prek telefona - Telefon vam omogoča, da opravljate klice, pošiljate sporočila in ostanete v stiku s svojimi kontakti.

Način nastavitvev - Aplikacija »Nastavitve« je kraj, kjer urejate, kako telefon izgleda, kakšen zvok ima in kako deluje – da ga prilagodite svojim potrebam.

“

Sprejemanje novega znanja vam daje moč, da se povezujete, ustvarjate in prispevate na vznemirljive načine.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Preverite, kateri sistem pametnega telefona uporabljate (Android, iPhone).
- Ugotovite, kateri USB vhod uporablja vaš pametni telefon
- Bodite pozorni, kam shranjujete nove stike.
- Uporabljajte spustni meni kot bližnjico do nastavitev

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne domnevajte, da vsi telefoni delujejo enako.
- Ne skrbite, če vaš pametni telefon izgleda drugače kot pri drugih.
- Ne pritiskajte gumba za vklop/izklop preveč na kratko ali predolgo.
- Ne pokrivajte zvočnika ali mikrofona z roko med nastavljanjem glasnosti ali med govorom.
- Ne vstavljajte USB kabla na silo — preverite, ali je obrnjen pravilno.
- Ne ignorirajte spustnega menija.
- Ne povezujte se z neznanimi javnimi Wi-Fi omrežji, razen če ste prepričani, da so varna.
- Ne shranjujte nove številke brez imena.
- Ne bojte se prositi za pomoč.

**Izzivi za vas:**

1. Poskusite se povezati z javnim (odprtim) omrežjem Wi-Fi.
2. Poskusite vstaviti nov stik v imenik in ga spremeniti (npr. preimenovati, dodati slike ali izbrisati stik).
3. Spremenite melodijo zvonjenja.

**Dodatno branje in viri:**

- [Nastavitve telefona](#)
- [Digitallearn.org](#)
- [Senoirplanet.org](#)

**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Naj namestim aplikacijo ali ne?**

Naj namestim aplikacijo ali ne?

Zakaj je pomembno?

Pogosto naletite na aplikacije, ki obljublajo uporabne storitve, vendar niso vse varne ali nujne. Če se naučite, kako presoditi, katere aplikacije namestiti, boste bolje zaščitili svojo napravo pred virusi. Naučili se boste tudi, kako preveriti ocene uporabnikov in dovoljenja aplikacij. Tako se boste izognili prevaram in poskrbeli za nemoteno delovanje telefona. Če veste, kdaj in kaj namestiti, imate nadzor nad dogajanjem. S tem prihranite prostor in zagotovite, da so v vaši napravi le res koristna orodja.



**Ključni pojmi in razlage:**

Aplikacija - To je program, ki ga uporabljate na svojem telefonu – na primer za igranje iger, preverjanje vremena ali branje novic.

Google Play Store / Apple App Store - To je uradna trgovina z aplikacijami na vašem telefonu v kjer lahko varno poiščete neko aplikacijo in jo namestite.

Dovoljenja in zasebnost - To je nekaj, kar morate preveriti pred namestitvijo aplikacije. Pomembno je videti, do katerih podatkov želi aplikacija dostopati, (na primer do vaše lokacije, stikov, fotografij ali videoposnetkov).

Prenos aplikacije - To pomeni, da aplikacijo shranite v telefon, da jo lahko odprete in uporabljate, kadar koli želite.

“

Napake niso neuspehi - so dokaz, da se trudite, učite in izboljšujete.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Pred namestitvijo preverite ocene in mnenja uporabnikov aplikacije.
- Uporabljajte samo uradne trgovine z aplikacijami.
- Pred namestitvijo novih aplikacij se posvetujte z osebo, ki ji zaupate.
- Pozorno pregledujte dovoljenja, ki jih aplikacija zahteva.
- Redno odstranjujte aplikacije, ki jih ne uporabljate.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Namestitvi aplikacij iz neznanih povezav ali od nepreverjenih oglaševalcev.
- Podeljevanju nepotrebnih dovoljenj (npr. dostop do kamere, lokacije) neznanim aplikacijam.
- Zaupanju aplikacijam, ki obljublajo nagrade ali čudežno čiščenje telefona.
- Strahu pred prošnjo za pomoč ali odstranitvijo aplikacij, ki vam niso všeč.
- Strahu pred prošnjo za pomoč.

**Izzivi za vas:**

1. V telefonu poiščite eno aplikacijo in preverite, ali naj jo prenesete ali ne.
2. Oglejte si oceno aplikacije za »Vreme« in preverite, ali vas prosi za kakšno dovoljenje.
3. Odstranite/izbrišite nekaj aplikacij, ki jih ne uporabljate redno.

**Dodatno branje in viri:**

- [Uporaba aplikacije Trgovina Play](#)
- [Digitallearn.org](#)
- [Senoirplanet.org](#)

**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Spletna komunikacija (klepet, e-pošta, video klici)**.

Storitve eUprave

Zakaj je pomembno?

Na spletu lahko preverite stanje pokojnine, podaljšate dokumente ali plačate račune za komunalne storitve. S tem prihranite čas in se izognete dolгим vrstam na javnih uradih. Naučili se boste, kako se varno prijaviti in poiskati ustrezne storitve. Če znate uporabljati e-storitve, lahko pomembne opravke uredite kar od doma. Pomaga vam, da ste obveščeni o svojih pravicah in dolžnostih. Ta znanja vam dajejo več samostojnosti in udobja pri poslovanju z javnimi institucijami.



Tereza (63): Spakira prigrizke, vodo in knjigo za 3-urno pot na mestni urad, kjer mora oddati zahtevo za izdelavo dokumenta...



...njena prijateljica: "Kaj, a ne veš, da zahtevo lahko oddaš online preko sistema eUprava?"



Ključni pojmi in razlage:

E- storitve - So elektronske storitve, ki jih lahko opravite prek interneta, namesto v živo, na primer na uradih, bankah ali v zdravstvenih ustanovah. Z e-storitvami lahko veliko stvari opravimo od doma – s pomočjo računalnika, tablice ali pametnega telefona.

eUprava - Je spletni portal Republike Slovenije, kjer lahko hitro in enostavno urejate različne upravne zadeve na enem mestu.

Uporabniško ime in geslo - Za varno uporabo storitev eUprave se morate prijaviti z varnimi orodji, kot sta uporabniško ime in geslo. Uporabniško ime je lahko vaš e-naslov ali izbrano ime. Geslo je skrivnostna beseda ali niz znakov, ki naj bo močan in težko ugotovljiv. Za uporabo eUprave potrebujete kvalificirano digitalno potrdilo ali smsPASS ali e-osebno izkaznico ter uporabniški račun SI-PASS.

Digitalno kvalificirano potrdilo, smsPASS, e-osebna izkaznica: Je elektronska oblika vaše osebne izkaznice. Uporablja se za varno prijavo v e-storitve in elektronski podpis dokumentov. Poleg digitalnega kvalificiranega potrdila imate na voljo tudi uporabo smsPASS in e-osebno izkaznico, ki sta enakovredni digitalnemu kvalificiranemu potrdilu.



Tehnologija je narejena za ljudi, kot ste vi - potrebuje le vaše dovoljenje, da pokaže, kako koristna je lahko.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Vedno uporabljajte uradne spletne strani institucij.
- Natančno preberite navodila in opise na spletiščih.
- Pazite na varnost (redno posodablajte vaše naprave, uporabljajte varna gesla).
- V primeru negotovosti poiščite pomoč (uporabite kontaktno točko za pomoč na portalu ali se obrnite na zaupanja vredno osebo).

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne delite svojih osebnih podatkov na neznanih spletnih straneh.
- Ne klikajte na neznane povezave v e-pošti ali SMS sporočilih.
- Ne prestrašite se, če se vam zatakne - pojdite korak za korakom.
- Ne ignorirajte posodobitev (pogosto izboljšajo varnost).

**Izzivi za vas:**

1. Na internetu poiščite izdajatelje digitalnih potrdil.
2. Poskusite se prijaviti v portal Moja eUprava (ne pozabite prej pridobiti digitalno kvalificirano potrdilo, smsPASS ali e-osebna izkaznica ter uporabniški račun SI-PASS). Podrobno raziščite 1 ali 2 storitvi. Prosite družinskega člana, naj vam pomaga vložiti vlogo, ki jo potrebujete.
3. Pojdite na spletno stran svoje banke in poiščite, kaj potrebujete za vzpostavitev/odprtje mobilne banke.

**Dodatno branje in viri:**

- [Portale eUprava](#)
- [SI-TRUST](#) - kvalificirano digitalno potrdilo
- [Mobilna identiteta smsPASS](#)
- [Elektronska osebna izkaznica](#)
- [SI-PASS- spletna prijava in e-podpis](#)

**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Pametne naprave in virtualni pomočniki**.

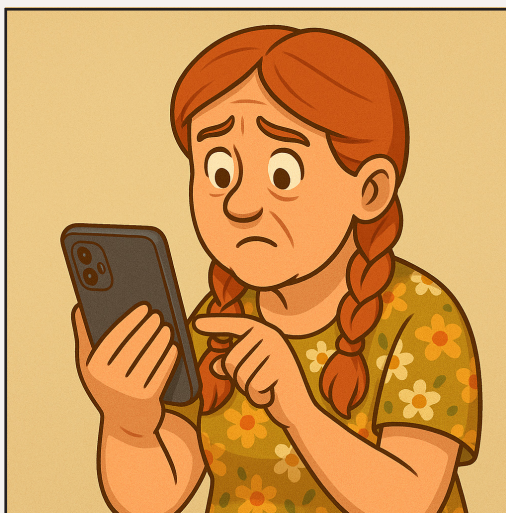
Oblikuj svojo digitalno zgodbo

Zakaj je pomembno?

Digitalno pripovedovanje zgodb vam omogoča, da na ustvarjalen način zajamete in delite svoje življenjske izkušnje. S kombiniranjem fotografij, besedila in zvoka lahko ohranite spomine za svojo družino ali skupnost. Ta veščina vam tudi pomaga graditi samozavest pri uporabi digitalnih orodij za izražanje. Zgodbe povezujejo generacije in v digitalni prostor vnesejo osebni glas. Ustvarjanje lastne digitalne zgodbe je lahko zabavno in hkrati pomenljivo. Je odličen način, da ostanete aktivni in radovedni v digitalnem svetu.



Rozi (65): Fotografira naravo kot profesionalka...



...a misli, da je "način razglednice" nekje v nastavitvah fotoaparata.

**Ključni pojmi in razlage:**

Digitalna vsebina - So vse informacije, ki so predstavljene v digitalni obliki: besedila, slike, videoposnetki, zvok, infografike, animacije itd.

Canva - Je spletna platforma za grafično oblikovanje, ki omogoča enostavno ustvarjanje različnih digitalnih vsebin brez potrebe po profesionalnem oblikovalskem znanju. Še posebej je primerna za začetnike.

Avtorske pravice - So izraz za opis pravic do uporabe slik, glasbe, besedila (npr. licence Creative Commons, viri brezplačnih gradiv).

“

Učenje ni samo za mlade - je za pogumne, radovedne in odprte.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Ne bojte se raziskati zmogljivosti pametnega telefona in aplikacij za urejanje slik.
- Vedno preizkušajte nova orodja in aplikacije pri svojih osebnih ustvarjanjih.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne predpostavljajte, da je uporaba vseh spletnih vsebin prosto dostopna za uporabo. Tudi če so slike, glasba ali videoposnetki prosto dostopni na spletu, to še ne pomeni, da jih lahko uporabite brez dovoljenja.
- Ne pretiravajte z urejanjem fotografij: Filozofija urejanja je poudariti estetiko, »ne popravljati« ali pretirano urejati.
- Izogibajte se pretirani uporabi filtrov ali nasičenosti, saj lahko zaradi tega fotografije postanejo nenaravne ali umetne.
- Pri fotografiranju ne zanemarite kompozicije in osvetlitve.



Izzivi za vas:

1. S pametnim telefonom posnemite 3 fotografije 3 predmetov z različnimi kompozicijami ali svetlobo.
2. Z aplikacijo Canva ustvarite svojo voščilnico na izbrano temo (npr. »Hvala, ker ste bili zraven«, »Vse najboljše za rojstni dan«itd.).



Dodatno branje in viri:

- [Spoznavanje in osnova uporaba spletnega orodja Canva](#)
- [Uporabniški priročnik Canva](#)
- [Pomoč Canva](#)
- [Tečaji Canva](#)
- [Vodnik za ujemanje pisav](#)
- [Primeri barvnih kombinacij](#)



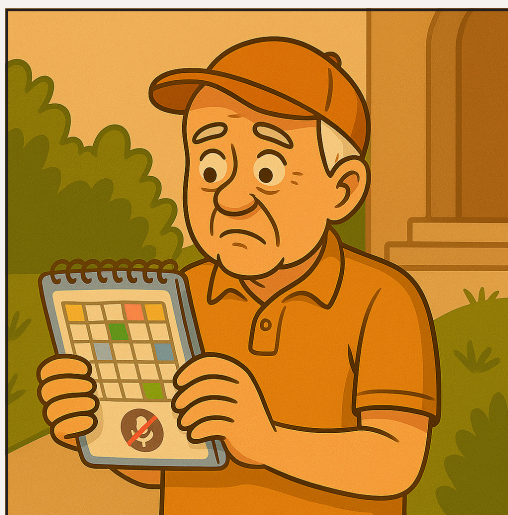
Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Pametni telefon: Pomočnik v žepu**, ali z lekcijo **Naj namestim aplikacijo ali ne?**

Pametni telefon - pomočnik v vašem žepu

Zakaj je pomembno?

Pametni telefoni so zmogljiva orodja, ki nam pomagajo pri vsakodnevnih opravilih, ne le pri klicanju ali pošiljanju besedilnih sporočil. Z ustreznimi aplikacijami lahko preverite vreme, nastavite opomnike, fotografirate ali se pomikate po novih krajih. Če se naučite učinkovito uporabljati pametni telefon, boste imeli več svobode in udobja. To je, kot da bi v žepu nosili osebnega pomočnika. Bolj samozavestno boste uporabljali telefon za reševanje težav ali uživanje v dejavnostih. Obvladovanje pametnega telefona je velik korak k digitalni neodvisnosti.



Jernej (72): Ima urnik natrpan z masažami, terapijami in vajami...



...zapomni si vse — ampak nikoli na pravi dan.



Ključni pojmi in razlage:

Mobilni operacijski sistem Android: To je programska oprema, ki omogoča delovanje pametnega telefona ali tabličnega računalnika.

Operacijski sistem iOS: To je programska oprema, ki omogoča delovanje telefona iPhone.

Aplikacija: Je programska oprema, zasnovana za izvajanje določene funkcije. To je lahko kar koli, od brskanja po internetu, igranja iger, urejanja fotografij, pošiljanja sporočil, sledenje telesni aktivnosti ali upravljanja financ.

“

Več ko se učite, več nadzora imate nad svojim časom, interesi in prihodnostjo.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Uradne trgovine z aplikacijami: Prenesite aplikacije samo iz uradnih trgovin - Google Play (Android) ali App Store (iOS). Ti platformi imata določene postopke varnostnega preverjanja.
- Zaupanje v razvijalca: Preverite razvijalca aplikacije. Ali gre za dobro znano in zanesljivo podjetje ali organizacijo? Preverite si druge aplikacije tega razvijalca.
- Ocene in mnenja uporabnikov: Preberite ocene in mnenja drugih uporabnikov. Bodite pozorni na najpogostejše komentarje glede funkcionalnosti, stabilnosti in morebitnih težavah z varnostjo ali zasebnostjo. Visoka ocena in veliko pozitivnih mnenj kažeta na večjo verodostojnost.
- Dovoljenja aplikacije: Bodite kritični do dovoljenj, ki jih zahteva aplikacija. Ali igra res potrebuje dostop do vaših stikov ali SMS sporočil? Odobrite le potrebna dovoljenja.
- Posodobitve: Redno posodablajte aplikacije. Posodobitve pogosto vključujejo ne le nove funkcije, temveč tudi varnostne popravke.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne dajajte dovoljenj za vse, kar zahteva aplikacija. Na primer, aplikacija za skeniranje ali urejanje fotografij potrebuje dostop do kamere ne pa tudi do lokacije.
- Ne nalagajte aplikacij iz neznanih virov.
- Ne ignorirajte dejstva, da aplikacije zbirajo podatke.

**Izzivi za vas:**

1. Prenesite aplikacijo CamScanner ali Adobe Scan v pametni telefon in poskenirajte poljuben izbrani dokument.
2. V pametni telefon prenesite aplikaciji za napovedovanje vremena, kot sta Accuweather ali 9Weather.
3. Prenesite aplikacijo Google Zemljevidi in načrtujte svoje potovanje.

**Dodatno branje in viri:**

- [Kaj je pametni telefon in zakaj tako ime?](#)
- [Pametni telefon](#)
- [Prekomerna uporaba telefona](#)
- [Nasveti in triki za starejše in njihove pametne telefone](#)
- [Kako ohraniti zdrave navade pri uporabi pametnega telefona](#)
- [Kako nastaviti starejšim prijazen pametni telefon](#)
- [Lažja uporaba pametnega telefona, tabličnega računalnika ali računalnika](#)

**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Oblikuj svojo digitalno zgodbo**, ali z lekcijo **Ali naj namestim aplikacijo ali ne?**

Spletno nakupovanje

Zakaj je pomembno?

Spletno nakupovanje vam lahko prihrani čas in ponudi večjo izbiro, še posebej če imate težave z gibljivostjo. Od živil do oblačil in daril – skoraj vse lahko najdete le z nekaj kliki. Vendar je pomembno, da znate nakupovati varno – zaščititi svoje finančne podatke in se izogniti prevaram. Ta lekcija vam pomaga prepoznati zaupanja vredne spletne strani, uporabiti varne načine plačila in se izogniti lažnim ponudbam. Ko pridobite samozavest pri spletnem nakupovanju, lahko uživate v udobju brez večjih tveganj. To je praktična veščina, ki vam olajša življenje in prinaša več prilagodljivosti.



Milena (72): Najde neverjetno ponudbo: "Luksuzna alpaka volna- 70 % popusta – samo danes!"



...Vse se konča tako, da plete šal iz obžalovanja in razočaranja.



Ključni pojmi in razlage:

HTTPS - Varna različica protokola HTTP, ki šifrira povezavo med vašo napravo in spletnim mestom. Poiščite ikono ključavnice v naslovni vrstici.

Politika vračil - Pravila trgovine o vračilu izdelkov in povračilu denarja. Jasna politika pomeni večjo verodostojnost trgovine.

Phishing (spletno ribarjenje) - Prevara, pri kateri vas prevaranti z lažnimi spletnimi stranmi ali sporočili poskušajo prepričati, da razkrijete osebne ali finančne

Varna plačilna metoda - Načini plačila, kot sta PayPal ali kreditna kartica, ki nudijo zaščito v primeru goljufije.

Lažne mnenja - Ocene, ki jih napišejo prodajalci ali roboti, da bi spletna trgovina delovala bolj zaupanja vredna, kot v resnici je.

“

Postaviti vprašanje ni sramotno - radovednost je prednost in ne slabost.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Preverite, ali spletna stran uporablja protokol HTTPS in ima navedene kontaktne podatke.
- Pred nakupom preberite politiko vračil in vračanja.
- Uporabljajte varne plačilne metode, kot sta PayPal ali kreditna kartica.
- Iščite realna mnenja z več različnih virov.
- Primerjajte cene – če je nekaj »preveč dobro, da bi bilo res«, najverjetneje tudi ni resnično.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne zaupajte spletnim stranem, ki sprejemajo samo bančna nakazila.
- Ne ignorirajte nejasnih politik vračila ali manjkajočih kontaktov.
- Ne ocenjujte zanesljivosti strani samo po njenem videzu.
- Ne ocenjujte zanesljivosti strani samo po njenem videzu.
- Ne kupujte iz strani, ki jih oglašujejo le prek naključnih oglasov ali e-poštnih sporočil.

**Izzivi za vas:**

1. Poskusite poiskati izdelek samo z uporabo ključnih besed (npr. »brežžične slušalke z dušenjem hrupa«) in primerjajte prve 3 rezultate. Uporabite kontrolni seznam: HTTPS, kontaktni podatki, politika vračila, ocene. Kateri se vam zdi najbolj varen??
2. Premislite o svojem zadnjem spletnem nakupu. Zakaj ste izbrali to trgovino ali izdelek? Ste pomislili, kje je bil narejen, kdo ga je izdelal in kakšen vpliv ima na okolje? Zapišite 2 stvari, ki bi jih naslednjič naredili drugače, da bi nakupovali bolj etično.
3. Poiščite in primerjajte spletna mnenja. Izberite trgovino ali izdelek, ki vas zanima, in v iskalnik vpišite "[ime trgovine] mnenja" ali "[ime izdelka] pritožbe". Preberite nekaj ocen in presodite: katere se zdijo verodostojne, katere sumljive – in kako to prepoznate?

**Dodatno branje in viri:**

- [Cyber Safe Senior](#)
- [Digital Learn](#)
- [Varni na internetu](#)

**Kaj sledi?**

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Brskanje po spletu - iskanje in najdba**, ali z lekcijo **Spletna varnost**.

Pametne naprave in virtualni pomočniki

Zakaj je pomembno?

Pametne naprave, kot so glasovni pomočniki, pametne ure ali senzorji v domu, lahko olajšajo vsakdanje življenje in vam pomagajo, da dlje časa ostanete samostojni. Z enostavnim glasovnim ukazom lahko opravite telefonski klic, preverite vremensko napoved ali nastavite opomnik za zdravila. Pametna ura lahko šteje vaše korake, spremlja srčni utrip ali celo opozori nekoga v primeru padca. Ti digitalni pripomočki so še posebej koristni, če postane gibanje ali pomnjenje nekoliko težje. Z nekaj vaje lahko pametne naprave postanejo zanesljivi spremljevalci, ki vas podpirajo pri vsakodnevnih opravilih. V tej lekciji boste spoznali digitalne pomočnike, ki so namenjeni podpori in poenostavitvi vsakodnevnih opravil.



Julči (76): "Hej Google, najdi mi recept za piščančjo enolončnico z mangom".



*Google Assistant: zaigra pesem "Bésame mucho" in to v italijanščini.
(Ni prepričana ali naj še naprej praži čebulo ali naj zapleše)*



Ključni pojmi in razlage:

Pametne naprave - Elektronske naprave, ki so povezane z internetom ali drugimi omrežji, imajo lasten procesor in pomnilnik ter lahko izvajajo zapletene naloge, pogosto s pomočjo programske opreme (aplikacij).

Pametne nosljive naprave - Nosljive naprave, kot so pametna ura, pametni ključi ali slušalke, ki so povezane s pametnim telefonom ali drugo napravo.

Pametni zvočnik - Zvočnik z vgrajenim virtualnim pomočnikom, ki se odziva na glasovne ukaze.

Virtualni pomočnik - Programska oprema, ki razume naravni jezik (v obliki govora ali besedila) in lahko na podlagi uporabnikovih navodil ali vprašanj izvaja različne naloge.

“

Poskusiti nekaj novega – to je najboljši način, da odkrijete, česa ste sposobni.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Jasno in natančno oblikovanje glasovnih ukazov.
- Uporabite ključne besede, ki so pomembne za vaše potrebe.
- Eksperimentirajte z različnimi ukazi in formulacijami, da vidite, kaj virtualni pomočnik zmore.
- Preglejte nastavitve svojega virtualnega pomočnika in jih prilagodite svojim potrebam.
- Če želite izvedeti več o funkcijah, poiščite nasvete in delavnice na spletu.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne vznemirjajte se, če pomočnik ne razume takoj - poskusite ukaz oblikovati drugače.
- Ukaza ne obremenjujte z nepotrebnimi besedami.
- Ne bojte se virtualnemu pomočniku zastavit preprostih vprašanj, da se prepričate, da vas razume.



Izzivi za vas:

1. S pomočjo virtualnega pomočnika na svojem pametnem telefonu (Siri, Bixby ali Google pomočnik) preverite vreme, prosite ga, da pokliče koga od vaših bližnjih in nastavi opomnik za jemanje zdravil.
2. Če imate brezžične slušalke, jih poskusite povezati s pametnim telefonom in poslušajte glasbo ali radio.



Dodatno branje in viri:

- [Pametne naprave](#)
- [Telemedicina in pametne naprave](#)
- [Techexplore.com](#)
- [Lifewire.com](#)
- [NAJBOLJŠI glasovni pomočnik 2023! Siri vs Bixby vs Google Assistant vs Alexa vs Celia! | VERSUS](#)
- [Največja bitka za glasovnega pomočnika](#)
- [2 VELIKO UPORABNA ukaza Siri, ki ju verjetno niste poznali \(2023\)](#)
- [Top 50 dejansko uporabnih ukazov Siri v 5 minutah](#)
- [Kako nastaviti pravila pametnega doma in avtomatizacije Xiaomi!](#)
- [Revolucija v modi: Raziskovanje tehnologije pametnih oblačil](#)
- [Odkrijte prihodnost fashoina: Prepoznajte revolucijo na področju pametnih oblačil](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Umetna inteligenca za vsakdanje življenje: Uporaba tehnologije**.

Umetna inteligenca za vsakdanje življenje: Uporaba tehnologije

Zakaj je pomembno?

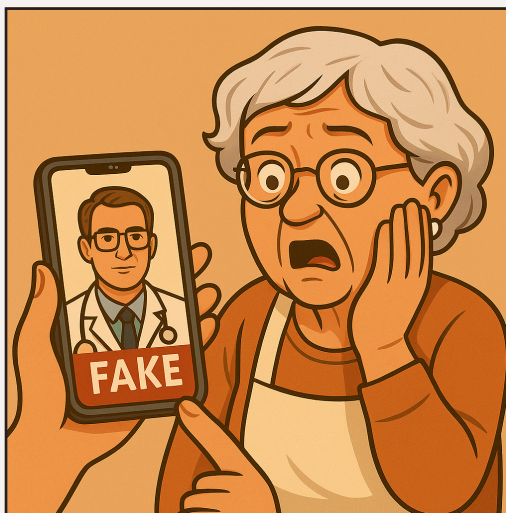
Umetna inteligenca (UI) ni več znanstvena fantastika – to je prijazen glas, ki vas opomni, da vzamete zdravila, aplikacija, ki prevede sporočilo vnuka, ali kamera, ki prižge luč, ko vstopite v prostor. Ko se naučite, kako lahko UI pomaga pri vsakodnevnih opravilih – na primer pri urejanju družinskih fotografij, predlaganju zdravih receptov ali obveščanju o nenavadnem dogajanju doma – boste prihranili čas, zmanjšali stres in pridobili več občutka varnosti. Pametna navigacija, ki jo poganja UI, vas lahko usmeri po neznanih avtobusnih linijah, pametni slušni aparati pa samodejno prilagodijo glasnost v hrupnih kavarnah, da ostanete družabni in sproščeni. Tudi preprosta orodja, kot je napovedovanje besed med pisanjem, vam lahko pospešijo pisanje e-pošte, glasovni pomočnik pa vam lahko prebere novice, ko so vaše oči utrujene. Razumevanje, kako ti sistemi pridobivajo znanje iz podatkov in kako varujejo vašo zasebnost, vam bo pomagalo, da jih boste uporabljali varno in z zaupanjem. Ko sprejmete umetno inteligenco kot pomočnika, postane tehnologija vaš zanesljiv spremljevalec, ki podpira vašo samostojnost in vas ohranja povezane s svetom, ki ga imate radi.

“

Z vsako lekcijo dokazujete, da rast nima roka trajanja.



Petra (70): "Ta zdravnik izgleda verodostojno — bela halja, ime klinike, čudežno zdravilo..."



Zdravnik ustvarjen s pomočjo umetne inteligence ne obstaja. Prav tako ne obstaja tudi zdravilo.



Ključni pojmi in razlage:

Umetna inteligenca – Je sistem, ki se »uči« iz podatkov in opravlja različne naloge.

Generativna umetna inteligenca - Je tehnologija, ki lahko generira nove vsebine, ki prej niso obstajale in ki ustvarja vsebino kot je- besedilo, slike, glasbo, videoposnetke. Na primer Chat GPT, Gemini, Copilot, Suno, Artguru, DeepL so orodja z umetno inteligenco, ki pomagajo ustvarjati vsebine, analizirati informacije ali odgovoriti na katero koli vprašanje.

Tehnologija Deepfake - Videoposnetek, slika ali zvočni posnetek, ki je videti ali zveni neverjetno resnično, vendar je v resnici popolnoma ponarejen.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Oblikujte preprosto in jasno zahtevo. Na primer: »Napiši kratko čestitko za rojstni dan«.
- Določite želeni ton ali slog besedila. Na primer: »Želel bi veselo in toplo čestitko«.
- Preverite rezultat. Preberite besedilo: Ali zveni tako, kot ste želeli? Če ne, zahtevajte popravek.
- Besedilo kopirajte in ga shranite v dokument, elektronsko pošto ali kam drugam.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne pišite zelo dolgih in zapletenih stavkov v svoji prošnji.
- Ne pričakujte, da bo prvi rezultat popoln. Prvi predlog je le začetek, vedno lahko zaprosite za popravek.
- Ne uporabljajte nejasnih ali nasprotujočih si navodil. Namesto: »Napiši resen, a tudi vesel in malo žalosten pozdrav« - je bolje izbrati en jasen ton.
- Ne vključujte občutljivih ali osebnih podatkov (npr. naslovov, telefonskih števil).



Izzivi za vas:

1. Z uporabo klepetalnega robota z umetno inteligenco Gemini ustvarite pesem o temi, ki vas zanima.
2. Z uporabo spletne strani DeepL prevedite poljubno besedilo z interneta v svoj nacionalni jezik.
3. Z uporabo storitve Artguru ustvarite želeno sliko.



Dodatno branje in viri:

- [Kaj je generativna umetna inteligenca in kako deluje?](#)
- [Video o umetni inteligenci](#)
- [Kaj je ChatGPT in 10 najboljših primerov uporabe v 2025?](#)
- [Umetna inteligenca in vsakdanja uporaba](#)
- [ChatGPT: SogPT: Vodnik za začetnike za starejše](#)
- [Google Gemini: Vse, kar morate vedeti o aplikacijah in modelih generativne umetne inteligence](#)
- [Suno.ai - Kako brezplačno uporabljati generator pesmi umetne inteligence](#)
- [Razumevanje globokih ponaredkov: Kaj morajo vedeti starejši odrasli?](#)
- [Spletno mesto je namenjeno razvijanju spretnosti uporabnikov za prepoznavanje obrazov, ki jih ustvarja umetna inteligenca](#)
- [Kanali YouTube z izobraževalnimi videoposnetki](#)
- [Kaj je umetna inteligenca?](#)
- [Kaj je generativna umetna inteligenca in kako deluje?](#)
- [Kaj je tehnologija Deepfake?](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Pametne naprave in virtualnimi pomočniki**.

Google pri roki: Račun, Gmail in Drive

Zakaj je pomembno?

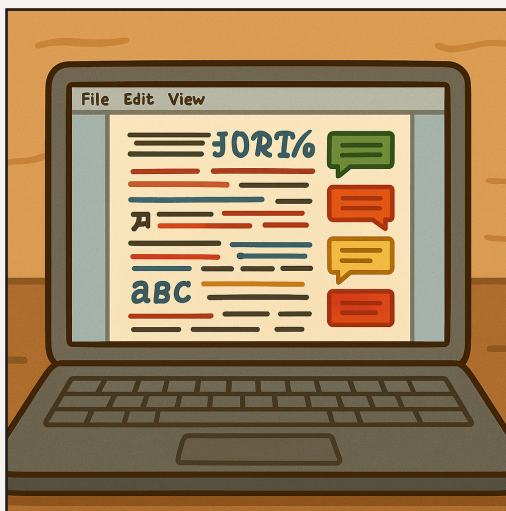
Predstavljajte si, da lahko napišete pismo, shranite fotografije in stopite v stik z družino – vse na enem mestu, kadar koli in iz katere koli naprave. Z enim samim Google Računom lahko dostopate do Gmaila za pošiljanje in prejemanje e-poštnih sporočil, do Google Drivea za varno shranjevanje pomembnih dokumentov in spominov ter do številnih drugih uporabnih orodij. Ta lekcija prikazuje, kako te storitve delujejo skupaj, da vam olajšajo in olajšajo digitalno življenje. Ne glede na to, ali plačujete račune, delite fotografije z vnuki ali imate pri roki zdravstvene kartoteke, Google to poenostavi. Če boste poznali uporabo teh orodij, boste prihranili čas in dobili večji nadzor nad svojimi spletnimi dejavnostmi. Ko boste osvojili osnove, se boste počutili bolj neodvisne in povezane – ne glede na to, kje ste.

“

Ne dovolite, da vas strah pred tehnologijo zadrži, naj vas vaši cilji in strasti vodijo naprej.



Ivan (66): "Delil sem dokument....kako enostavno!"



In Ivan: Po nesreči povabil celoten internet, naj soustvarja vlogo za sofinanciranje.



Ključni pojmi in razlage:

Račun - Osebni prostor, ki ga ustvarite za uporabo spletnih storitev, kot so Gmail, Drive ali YouTube. Shranjuje vaše osebne podatke in nastavitve.

E-pošta - Digitalna različica pošiljanja in prejemanja pism. Gmail je ena od vrst e-poštnih storitev.

Oznaka - Nekaj podobnega mapi ali oznaki, ki jo priložite e-poštnemu sporočilu, da ohranite organiziranost mape »Prejeto«.

Filter - Pravilo, ki samodejno razvršča dohodna e-poštna sporočila glede na besede, pošiljatelja ali druge podrobnosti.

Oblak - Varen spletni prostor (kot je Google Drive), kjer so shranjene vaše datoteke in do katerih lahko dostopate iz katere koli naprave z internetno povezavo.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

Račun Google

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Redno preverjajte svoj račun na spletni strani myaccount.google.com.
- Za dodatno zaščito vklopite dvostopenjsko preverjanje.
- Poskrbite za posodobljeno telefonsko številko in e-poštni naslov za obnovitev.
- Po uporabi deljenih naprav se odjavite.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne prezrite Googlovih varnostnih opozoril.
- Ne delite svojega gesla z drugimi.
- Ne uporabljajte šibkih ali ponavljajočih se gesel.
- Ne pozabite preveriti, s katerih naprav ste prijavljeni v svoj račun.

Gmail

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Za organiziranje dohodnih e-poštnih sporočil uporabite filtre in oznake.
- Načrtujte pošiljanje e-poštnih sporočil na poznejši čas z možnostjo »Načrtuj pošiljanje«.
- Za označevanje ključnih sporočil uporabite zvezdice ali oznake pomembnosti.
- Odjavite se od e-poštnih sporočil, ki jih ne želite več prejemati.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne odpirajte sumljivih ali neznanih prilog.
- Ne puščajte preveč neprebranih e-poštnih sporočil - to postane preobremenjujoče.
- Ne zanašajte se samo na spomin; uporabite iskalna orodja za iskanje starih e-poštnih sporočil.
- Ne pozabite preveriti mape z nezaželeno pošto za prava sporočila.

Google Drive

✓ Kaj je priporočljivo (Da):

- Organizirajte svoj Drive z jasno poimenovanimi mapami.
- Izberite, kdo si lahko ogleda, komentira ali ureja vaše datoteke.
- Redno preverjajte nastavitve skupne rabe za občutljive dokumente.
- Uporabite zgodovino različic, da vidite, kdo kaj spremenil in kdaj.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne uporabljajte »Vsakdo s povezavo lahko ureja«, razen če skupini popolnoma zaupate.
- Ne nalagajte vsega v eno mapo - razvrščajte sproti.
- Ne puščajte dostopa odprtega za ljudi, ki ga ne potrebujejo več.
- Ne paničarite, če je nekaj izbrisano - preverite koš ali zgodovino različic.



Izzivi za vas:

1. Pojdite na myaccount.google.com in preverite, ali sta vaša telefonska številka in e-poštni naslov za obnovitev nastavljeni. Če nista, ju poskusite dodati.
2. Ustvarite novo oznako v Gmailu in jo uporabite za vsaj 3 e-poštna sporočila. Nato poskusite nastaviti filter, ki samodejno premakne e-poštna sporočila z besedo »Račun« v to oznako.
3. Ustvarite mapo v Google Drive z imenom »Družinske fotografije«. Naložite eno sliko, mapo delite s prijateljem ali družinskim članom (dostop za ogledovalce) in nato preverite, kdo ima dostop.



Dodatno branje in viri:

- [Kako ustvariti Gmail račun](#)
- [Ustvarjanje računa za Gmail](#)
- [Pomoč za račun Google - Začni z računom Google](#)
- [Pomoč za Gmail - Urejanje prejete pošte z nalepkami in filtri](#)
- [Deljenje datotek iz Google Drive z drugimi](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Google v akciji: Od koledarja do virtualnih srečanj**, ali z lekcijo **Umetna inteligenca za vsakdanje življenje: Uporaba tehnologije**.

Google v akciji: Od koledarja do virtualnih srečanj

Zakaj je pomembno?

Ohranjanje organiziranosti in povezanosti še nikoli ni bilo lažje zahvaljujoč zmogljivim Googlovim orodjem. Z Google Koledarjem si lahko zapomnite rojstne dneve, zdravniške preglede ali dogodke v skupnosti – nič več pozabljanja na pomembne datume. Google Meet vam omogoča, da se pridružite virtualnim srečanjem z družino, prijatelji ali zdravstvenimi delavci iz udobja svojega doma. Ta lekcija vam pokaže, kako uporabljati ta orodja v praktičnih, vsakdanjih situacijah, kot so načrtovanje opomnikov, organiziranje spletnih srečanj ali pridružitve skupinskim video klicem. Ne glede na to, ali načrtujete svoj teden ali se udeležujete virtualnega klepeta ob kavi, vam Googlova orodja pomagajo ostati vključeni in imeti nadzor. Njihovo obvladovanje doda strukturo vašemu dnevu in odpira nove načine za ohranjanje socialne in duševne aktivnosti.

“

Vse življenje ste se prilagajali spremembam - to je le še ena pustolovščina, ki jo morate raziskati.



Ključni pojmi in razlage:

Dogodek - Načrtovani opomnik v Googlovem koledarju za sestanke, rojstne dneve ali srečanja.

Povezava do sestanka - Spletna povezava, ki vas poveže z video klicem (npr. Google Meet).

Zemljevid - Orodje za iskanje krajev, poti ali podjetij v vaši bližini z uporabo storitve Google Zemljevidov.

Zasebnost - Nastavitve, ki nadzorujejo, kdo lahko vidi vaše dogodke, lokacijo ali spletno dejavnost.

Skeniranje - Funkcija (npr. Google Lens), ki omogoča, ki omogoča kameri vašega telefona prepoznavanje besedila ali predmetov.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

Google Koledar

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Za organiziranje vrst dogodkov (npr. zdravje, družina, prosti čas) uporabite različne barve.
- Nastavite opomnike, da ne zamudite pomembnih sestankov.
- Označite dogodke kot zasebne ali javne.
- Za redne dejavnosti (kot je tedenska vadba) uporabite funkcijo ponavljanja.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne delite svojega koledarja z neznanci.
- Ne pozabite dvakrat preveriti datuma in ure.
- Ne brišite dogodkov pomotoma - uporabite gumb za urejanje.
- Ne brišite dogodkov, če niste prepričani - ni jih mogoče preprosto razveljaviti
- Ne prezrite obvestil koledarja – ta so namenjena ohranjanju organiziranosti.

✓✗ Kaj je priporočljivo in čemu se izogniti?

Google Meet

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Pred sestankom se prepričajte, da ste prijavljeni v svoj Google Račun.
- Preden se pridružite, preizkusite mikrofona in kamero.
- Če želite govoriti, uporabite gumb »Dvigni roko«.
- Če imate težave s sluhom, vklopite podnapise.

✗ **Čemu se izogniti (Ne):**

- Ne klikajte na sumljive povezave, ki so bile deljene med sestankom.
- Ne puščajte kamere prižgane, ko je sestanek končan.
- Ne pozabite končati sestanka, če ste gostitelj.
- Ne preglasite drugih – počakajte na svojo vrsto ali uporabite možnost »Dvigni roko«.

Google Maps

✓ **Kaj je priporočljivo (Da):**

- Pred odhodom preverite navodila (hoja, javni prevoz, vožnja).
- Shranite pogosto obiskane kraje (kot so dom, lekarna ali hiša prijatelja).
- Pred obiskom lokacije preverite odpiralni čas.
- Preverite prometne informacije v realnem času in načrtujte najboljšo pot.
- Če hodite ali vozite, uporabite funkcijo glasovne navigacije.

✗ Čemu se izogniti (Ne):

- Ne zanašajte se samo na dostop do interneta - po potrebi si zapišite naslov.
- Ne pozabite izklopiti zgodovine lokacije, če imate raje zasebnost.
- Ne delite svoje lokacije javno, razen če je to nujno.
- Ne prezrite varnostnih opozoril, kot so zaprtja cest ali gradbišča.



Izzivi za vas:

1. Ustvarite nov dogodek v Google Koledarju za naslednji zdravstveni pregled z opomnikom.
2. Načrtujte klic Google Meet in povabite prijatelja ali družinskega člana, da se pridruži.
3. Z Google Zemljevidi poiščite najbližji supermarket in preverite njegov delovni čas ter navodila za pot.



Dodatno branje in viri:

- [Uvod v Google Koledar](#)
- [Center za pomoč Google Meet](#)
- [Središče za pomoč Google Maps](#)



Kaj sledi?

Če vam je bila ta lekcija všeč, nadaljujte z lekcijo **Spletna varnost**, ali z lekcijo **Storitve e-uprave**.



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

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



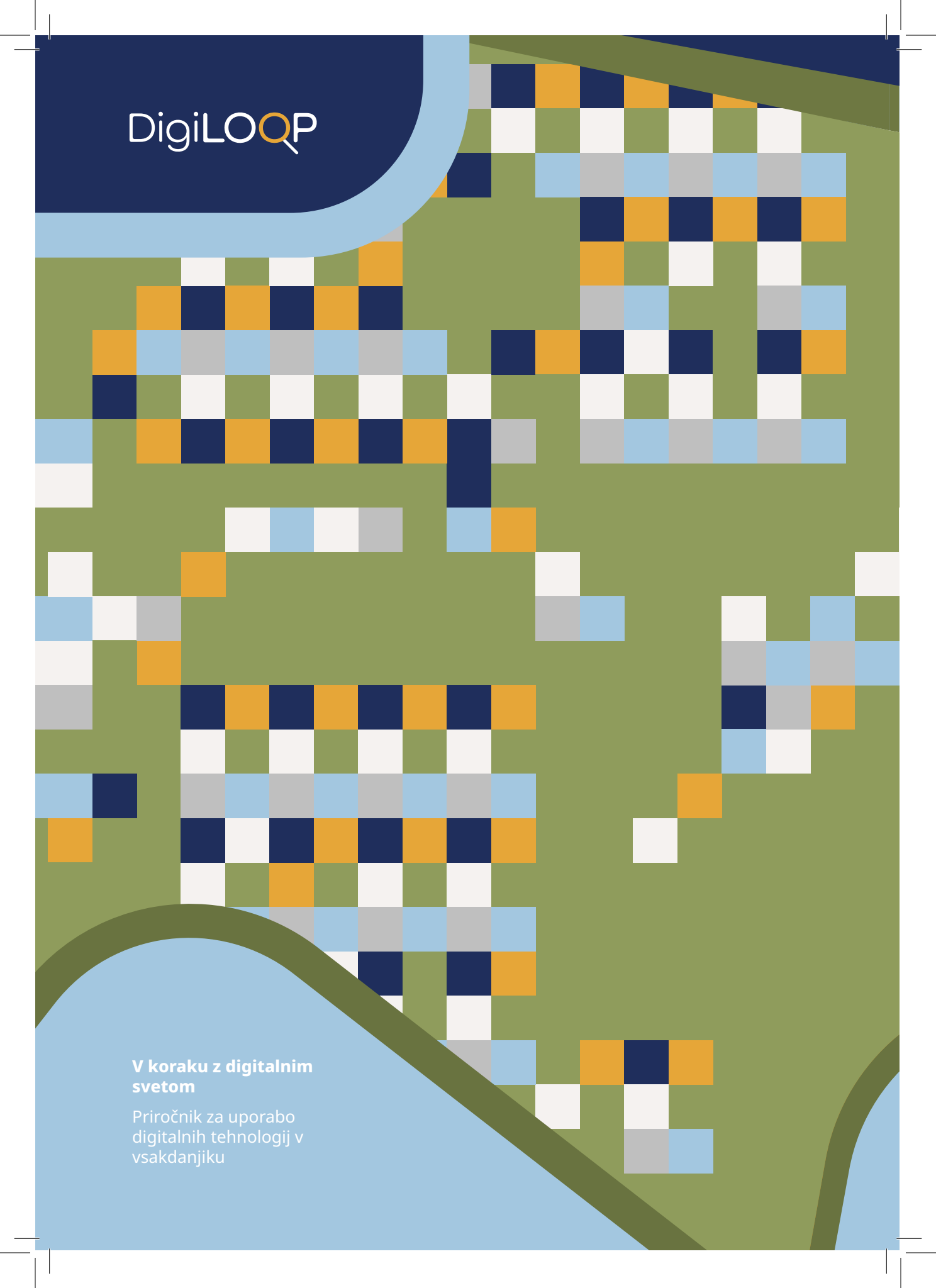
www.ctk-rijeka.hr/projekti/digiloop

info@ctk-rijeka.hr



**Sofinancira
Evropska unija**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Agency for Mobility and EU Programmes (AMEUP). Neither the European Union nor AMEUP can be held responsible for them.

The background of the entire page is a complex, abstract pattern. It features a dark blue header at the top left containing the 'DigiLOOP' logo. Below the header, the background is a mix of olive green and light blue wavy shapes. Overlaid on these are numerous small squares in a grid-like pattern, with colors including dark blue, orange, light blue, grey, and white. The pattern is irregular, with some areas being more dense than others.

DigiLOOP

V koraku z digitalnim svetom

Priručnik za uporabo
digitalnih tehnologij v
vsakdanjiku