



# ДИГИТАЛЕН ВНУК

## Наръчник за ползване на онлайн услуги

Изработен от ГС „Алцхаймер България“ по проект,  
финансиран от Столична община програма "Социални иновации".

София 2021 г.





## ЗА „ДИГИТАЛЕН ВНУК“

„Дигитален внук“ е проект, финансиран от Столична община по програма „Социални иновации“. Получената сума за осъществяване на проекта е 4 910 лв. Проектът се реализира през 2021г. от ГС „Алцхаймер - България“ с участието на доброволци от сдружението.

Идеята на проекта идва от нуждата да се намерят алтернативни (онлайн) методи за комуникация и грижа в условия на пандемия (а защо не и по принцип?) за възрастните хора и хората с деменция.

Хората с деменция страдат от социална изолация в своето всекидневие, а по време на пандемия социалните им контакти са дори по-ограничени. Комуникацията с близки и приятели е важна, защото подобрява емоционалното им състояние, което се отразява благоприятно и на развитието на болестта. Още повече, че това обикновено са хора над 60-годишна възраст и попадат в рисковите групи при заразяване от COVID-19. Следователно, е необходимо хората над 60-годишна възраст да се запознаят с методите за комуникация чрез интернет и социалните платформи, за да могат да общуват пълноценно и често с близките си.

С настоящия проект ГС „Алцхаймер България“ създаде наръчник в помощ на горепосочените засегнати групи, чрез който те да получат инструкции относно това как да инсталират различни приложения за комуникация, как да ги ползват и как да се свързват чрез тях с близките и приятелите си.

Предложените приложения са: Skype, WhatsApp, Viber и Zoom. Всяко от тях предлага разнообразие от услуги и инструменти в зависимост от нуждите на потребителите. Тези разлики са описани в сравнителна таблица в наръчника.

Освен подробни инструкции за използване на тези четири приложения се дават и инструкции как да се влезе в интернет чрез телефон или компютър, как да се инсталират и деинсталират приложенията.

Наръчникът е наличен на уебсайта на ГС „Алцхаймер България“ <https://alzheimer-bg.org/>, където може да се открият и други наръчници, помагала и материали, свързани с грижа и помощ за хора с деменция и техните близки.

**За повече информация, може да ни потърсите на телефон:**

+359 898 444 027 – Ирина Илиева, изпълнителен секретар на сдружението

---

\* Наръчникът предлага инструкции само за операционни системи Windows и Android.

## ЗАЩО Е НУЖЕН?

Отношението, грижата към възрастните и болните е мерило за нравствените стандарти на обществото. В България, в резултат на дългогодишни „културни натрупвания“, отмина времето, когато за младите беше нещо съвсем естествено да отстъпят мястото си в превозно средство на по-възрастен човек, да му помогнат при необходимост. Вместо това точно най-уязвимите се превърнаха в любим обект за създаване на „добро настроение“, например, от развлекателни телевизионни предавания. За да бъде развеселена публиката, артистите гразят „много смешни образи“ – възрастни хора, които се придвижват трудно, имат проблеми с говора, слуха, с паметта и т.н. Целта е една – възрастните да бъдат окарикатурени във възможно най-голяма степен, за да стане весело. И за да бъде пълен абсурдът, зрителите се заливат от искрен смях... Въпросът тук е: „На какво се присмиват/смеят тези хора!“, а отговорът – на бъдещето си!

Когато нормален човек веднъж гледа такова предаване, със сигурност това е и за последен път – омерзението е съсипеващо. Заради това, шокиращо с липсата на елементарно уважение, но затова пък изпълнено с жестокост към възрастните и болните, отношение, всеки акт на съчувствие и грижа за тях трябва да бъде отразяван и подкрепян.

**„Дигитален вник“** – Наръчник за ползване на онлайн услуги е създаден от МЛАДИ ХОРА, СТУДЕНТИ-ДОБРОВОЛЦИ. Изработен е от ГС „Алцхаймер България“ по проект, финансиран от Столична община.

Предназначен е за по-възрастната част от обществото ни и по-специално за самотни и болни възрастни хора, както и за техните близки (но не непременно само за тях). В него нагледно и на достъпен език се обясняват начинът за сваляне на компютър или мобилен телефон на различни приложения за комуникация и начинът на работа с тях.

Няма съмнение, че Наръчникът ще бъде от съществена полза за целевите групи – непредсказуемата ситуация в глобален мащаб, създадената изолация в една или друга степен. Но социалните контакти на възрастните и болните, които и без друго са силно редуцирани, в последната година почти напълно се прекратиха. А научните изследвания отдавна са доказали, че един от най-съществените фактори за развитието, специално на деменция, е липсата на социална активност, липсата на общуване с близки и приятели. Чрез лесните за изпълнение инструкции, включени в Наръчника, техническите затруднения за използване на възможностите на електронните устройства, могат да бъдат преодоляни.

С уважение и възхищение гледам на създателите-доброволци на Наръчника! Те трябва да бъдат горди и удовлетворени от труда си, защото да помогнеш без да очакваш нищо в замяна, още повече на самотните, възрастните, болните е проява на затрогваща човечност!

*Проф. Емилия Еничарова,  
преподавател в СУ „св. Климент Охридски“,  
Факултет по педагогика,*

*Катедра „История на педагогиката и управление на образованието“*

# КАК ДА ВЛЯЗА В ИНТЕРНЕТ ОТ КОМПЮТЪРА?

- За да влезем в интернет, трябва да отворим браузър. Трите най-често използвани браузъра са: **Chrome**, **Internet Explorer**, **Mozilla Firefox**. Търсим една от трите икони и кликваме два пъти върху нея:



**Chrome**



**Internet Explorer**



**Mozilla Firefox**

- Ако използваме Chrome (първата картинка), можем директно да напишем името на приложението, което искаме да изтеглим, в търсачката в горната част на страницата или търсачката по средата на екрана.
- За останалите два браузъра е необходимо в търсачките в горната част на страницата или в търсачките по средата на екрана да напишем “Google”, за да ни пренасочи към търсачката на Гугъл. След това ще ни излезе нова търсачка, в която можем да въведем името на приложението, което искаме да изтеглим.

# КАК ДА ИЗТЕГЛЯ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ТЕЛЕФОН И КЪДЕ ДА ГО НАМЕРЯ?

За да изтеглим приложение от телефон с операционна система на Android, трябва да влезем в GooglePlay. Трябва да потърсим на началния екран на телефона (или ако телефонът има допълнително меню със списък с приложенията - в него) иконата на **GooglePlay**, която изглежда по следния начин:



След като кликнем върху нея, се отваря страница, в горния край на която има търсачка, където може да се напише приложението, което търсим, и директно ще бъдем пренасочени към него. След това остава да натиснем бутона „Изтегли“.

След успешно изтегляне можем да се върнем към началния екран (или менюто) на телефона, където може да се открие иконата на приложението и да влезем в него, като натиснем върху нея. (Обикновено приложенията се подреждат на първото свободно място в менюто или на началния екран).

# ТАБЛИЦА С ПРИЛОЖЕНИЯ

	Skype	WhatsApp	Viber	Zoom
Предимства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лесен за изтегляне и настройване</li> <li>• Skype е удобен както за чат, така и за аудио- и видеоразговор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WhatsApp дава възможност за лесно откриване на контакти чрез телефонен номер или телефонните номера в указателя на телефона</li> <li>• Удобен както за чат, така и за аудиоразговор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viber дава възможност за лесно откриване на контакти чрез телефонен номер или телефонните номера в указателя на телефона</li> <li>• Удобен както за чат, така и за аудиоразговор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoom предлага възможност за по-голям брой хора в един разговор</li> <li>• Приложението е насочено към аудио- и видеоразговор и, а не толкова към текстови съобщения</li> </ul>
Недостатъци	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skype предлага както безплатни, така и платени разговори, което може да обърка потребителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Има мобилна и компютърна версия, които трябва да се синхронизират, за да работи приложението</li> <li>• Необходим е телефонен номер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Има мобилна и компютърна версия, които трябва да се синхронизират, за да работи приложението</li> <li>• Необходим е телефонен номер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изтеглянето и регистрирането, както и включването в Zoom среща са по-сложни в сравнение с другите приложения</li> </ul>



# Skype

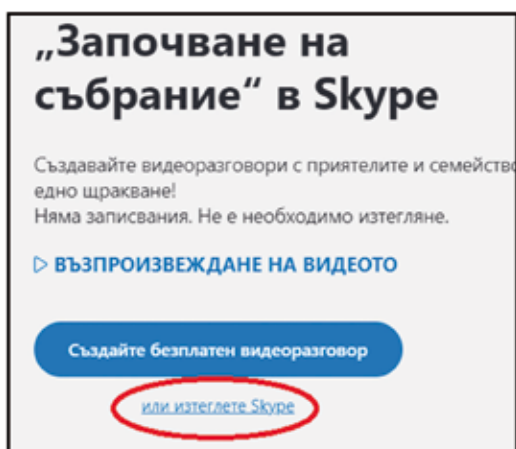
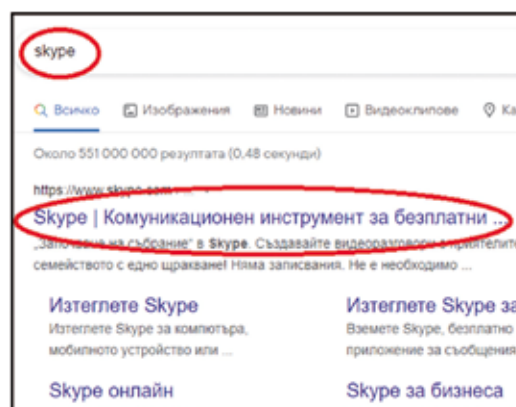
Skype е приложение за компютър, лаптоп, таблет или телефон, което се използва за комуникация с близки и приятели. Може да се използва за чат (текстови съобщения), аудио или видеоразговори. Дава възможност за групови разговори (с повече от двама души), както и за запис на разговорите.

## Skype ЗА КОМПЮТЪР

### КАК ДА ИЗТЕГЛИМ SKYPE?

#### Стъпка 1:

Отваряме интернет браузър и пишем в търсачката „skype“. Отваряме първия линк – „Skype Комуникационен инструмент за безплатни...“ или „Изтеглете Skype“.



#### Стъпка 2:

Отваря се сайтът на Skype, от където можем да изтеглим приложението. Натискаме бутона „Изтегли Skype“, който се намира на началната страница на сайта под оцветения в синьо бутон „Създайте безплатен видеоразговор“.

#### Стъпка 3:

Отваря ни се нова страница. В полето Skype за работен плот има опцията „Вземете Skype за Windows“. Кликваме върху това поле и се отваря падащо меню. От него може да изберем опция според компютъра ни (най-често се ползва „Вземете Skype за Windows“ и „Вземете Skype за Windows 10“).



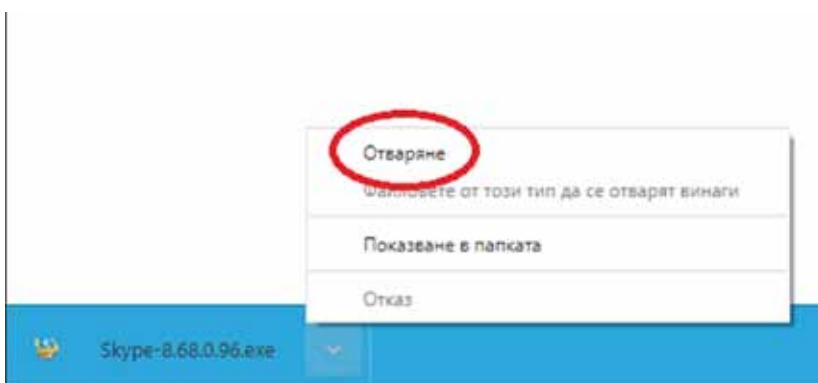
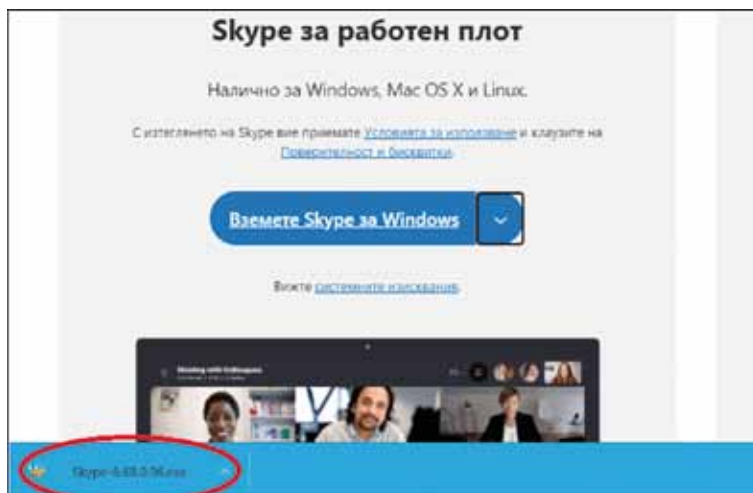




# Skype

## Стъпка 4:

Skype започва да се изтегля. В долната част на екрана се появява поле, като в най-лявата му част излиза икона. Изчакваме, докато изтеглянето завърши.



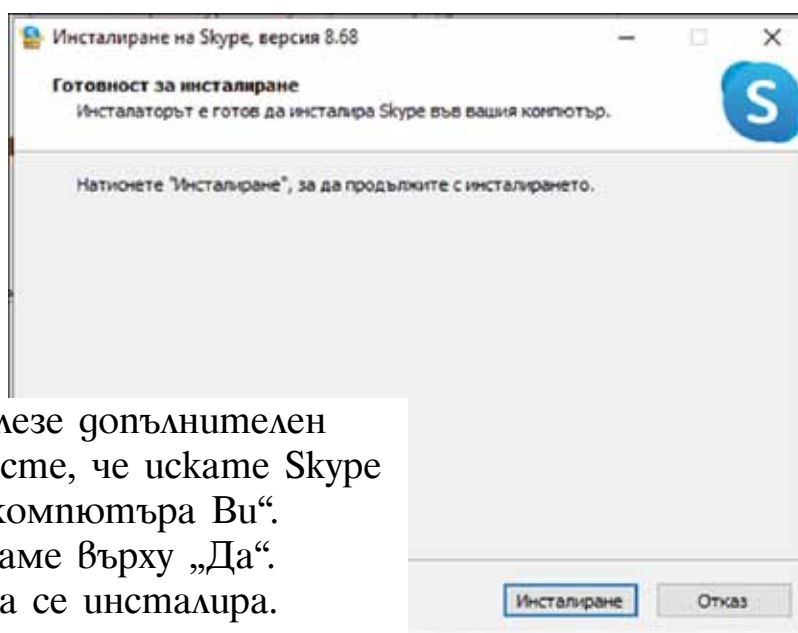
## Стъпка 5:

Намискаме стрелката вдясно от иконката и ни излиза падащо меню. От него избираме „Отваряне“.

## Стъпка 5:

Излиза ни нов прозорец за инсталиране на Skype. Следваме стъпките, а именно кликваме върху: „Инсталиране“ и след това върху „Готово“.

\*Възможно е да ни излезе допълнителен прозорец „Сигурни ли сте, че искате Skype да прави промени на компютъра Ви“. В такъв случай, кликваме върху „Да“. Остава да изчакаме да се инсталира.





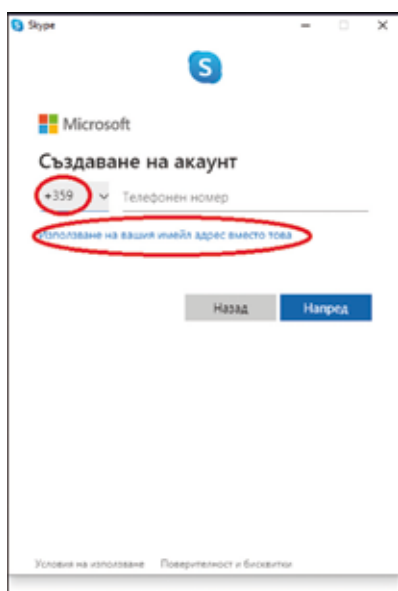
# Skype

## КАК ДА НАПРАВИМ ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОФИЛ В SKYPE?

След като сме инсталирали Skype, ни излиза отворен прозорец на приложението.

### Стъпка 1:

Под празното поле за писане има текст „Не разполагате с акаунт? Създайте го!“ Натискаме върху оцветения в синьо текст „Създайте го!“.

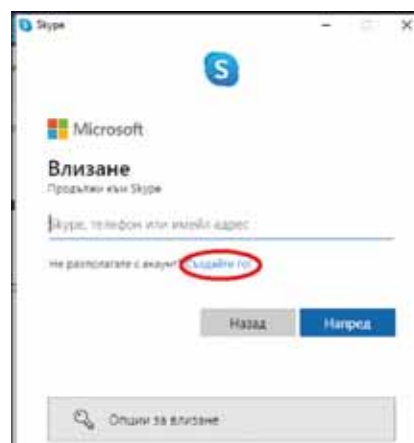


### Стъпка 3:

Когато сме готови, кликваме върху бутона „Напред“. Излиза ни ново поле, в което трябва да въведем парола.

\*Важно е да измислим парола, която можем да помним лесно. При необходимост, може да си запишем паролата в личен тегфтер например.

Когато сме готови, отново кликваме върху бутона „Напред“.



### Стъпка 2:

Отваря ни се поле, в което да въведем телефонния си номер (+359 е въведено и остава да напишем другите 9 цифри от номера си). Може да изберем и опцията да използваме имейл адрес, като в такъв случай под празното поле има текст, върху който трябва да кликнем „Използване на вашия имейл адрес вместо това“.

### Стъпка 4:

Следва да напишем името и фамилията си в празните полета и отново да кликнем върху бутона „Напред“.

След това ще излезе нов прозорец, в който трябва да изберем от коя държава сме и да въведем рождената си дата.

\*Данните, които въвеждаме са информативни - за да могат приятелите ни да ни намират по-лесно. Но не е задължително да въвеждаме истинските си данни, ако изпитваме притеснения.



# Skype

## Стъпка 5:

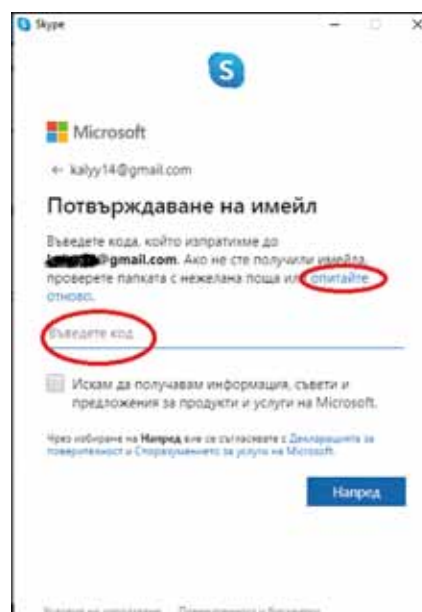
След като въведем необходимата информация, остава да потвърдим профила си.

Ако сме избрали да се регистрираме с имейл (в стъпка 2), то трябва да влезем в електронната си поща и да потърсим изпратен имейл от Skype. В него е написан код, който трябва да въведем в празното поле.

\*Ако не сме получили имейл, може да проверим в папка „Спам“, а ако го няма и там, да кликнем върху „Опитайте отново“.

Ако сме избрали да се регистрираме с телефонен номер (в стъпка 2), то трябва да получим СМС с код, който да въведем в празното поле.

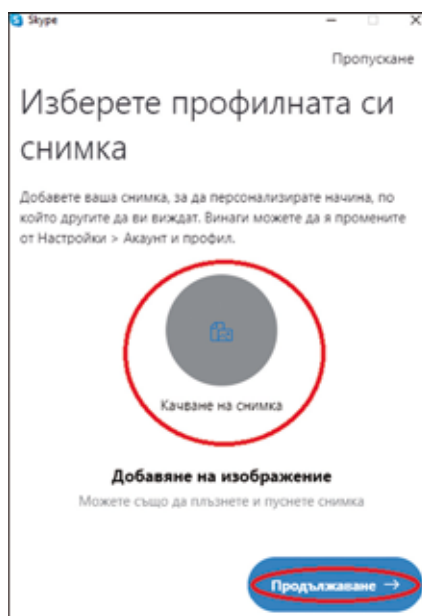
\*Ако не сме получили СМС, може да кликнем върху „Опитайте отново“.



## Стъпка 6:

След като потвърдим имейла или телефонния си номер, кликваме върху бутона „Напред“.

Възможно е да ни излезе нов прозорец, който изисква да решим лесен пъзел. Когато сме готови с него, кликваме върху „Готово“.





# Skype

## Стъпка 8:

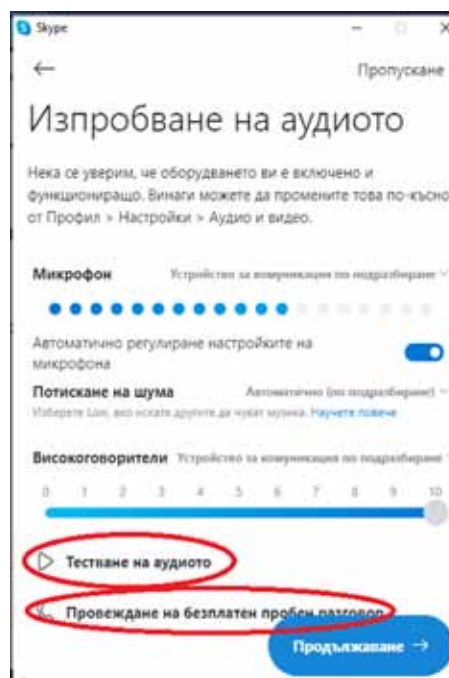
Можем да проверим дали микрофонът и колонките на компютъра ни работят, като кликнем върху бутоните: „Тестване на аудио“ или „Провеждане на безплатен пробен разговор“. С тези опции можем да запишем гласа си и да проверим дали го чуваме.

\*Тази настройка не е задължителна. При установяване на проблем със звука, бихме могли да се върнем към нея по-късно.

Когато сме готови, натискаме „Продължаване“.

## Стъпка 9:

Излиза ни последен пояснителен прозорец за начина, по който да търсим абонати. Кликваме върху синия бутон „ОК“. Вече сме в Skype.



## КАК ДА НИ НАМЕРЯТ БЛИЗКИТЕ И ПРИЯТЕЛИТЕ НИ?

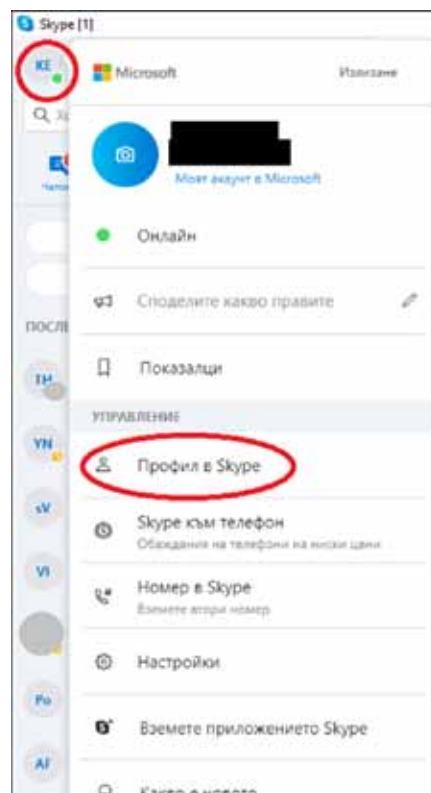
### Стъпка 1:

След като сме изпълнили стъпките за създаване на профил, ще ни излезе нов прозорец. Горевляво ще има кръгче с инициалите ни, върху което трябва да кликнем.

Ще ни се отвори падащо меню. Трябва да изберем „Профил в Skype“.

Има няколко вида данни, които можем да предоставим на близките и приятелите си, за да ни намерят в Skype. Това са:

- Името, с което сме се регистрирали (в стъпка 4 от „Как да си направим потребителски профил в Skype?“) и уникалното ни име в Skype
- Линк към профила ни.





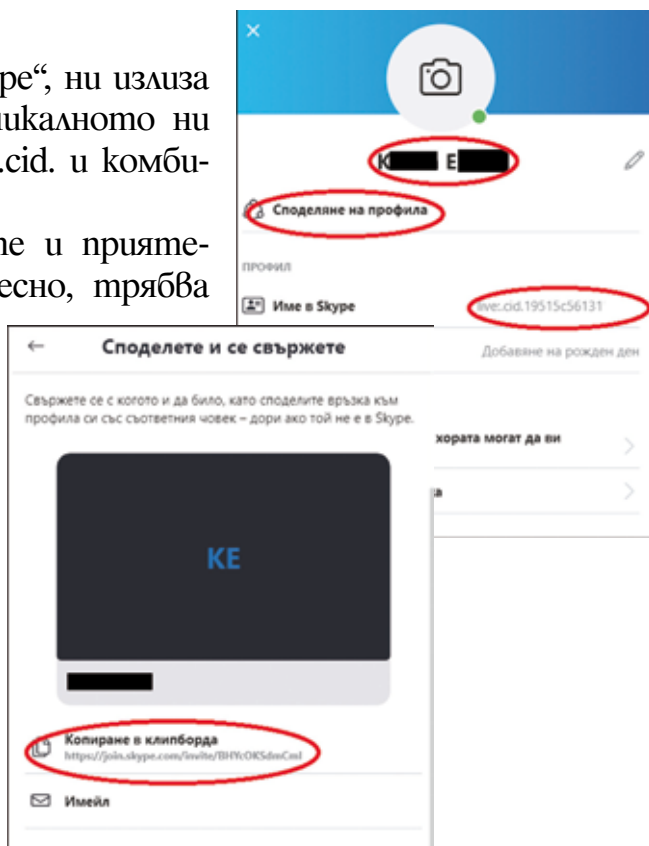
# Skype

## Стъпка 2:

След като изберем „Профил в Skype“, ни излиза информация за името ни и за уникалното ни име в Skype, което започва с live:.cid. и комбинация от числа.

За да изпратим линк на близките и приятелите си, за да ни открият по-лесно, трябва да натиснем върху „Споделяне на профила“. Отваря ни се нов прозорец. Трябва да плъзнем надолу, за да стигнем до опцията „Копиране в клипборда“. Така линкът към профила ни ще е копиран и остава само да го изпратим до близките си по имейл или друга социална платформа.

\*За да поставим линка, трябва да натиснем десен бутон на мишката и да натиснем „Постави“ или “Paste”.



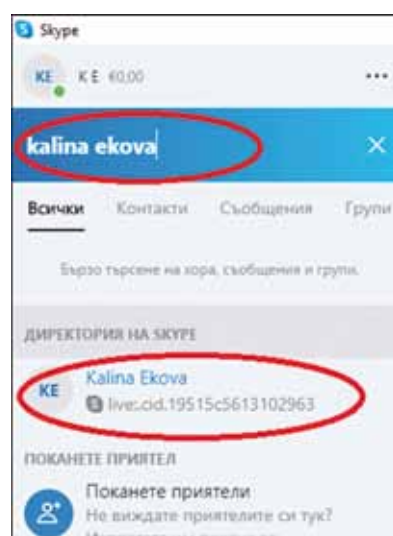
## КАК ДА НАМЕРИМ БЛИЗКИТЕ И ПРИЯТЕЛИТЕ СИ В SKYPE?

### Стъпка 1:

Можем да намерим близките и приятелите си чрез вече познатите ни два начина:

- А) име и уникално име в Skype
- Б) линк

А) В горния ляв ъгъл под кръгчето с инициалите ни, има празно поле, на което пише „Хора, групи и съобщения“. Кликваме върху него и въвеждаме името на човека, когото искаме да намерим. Под търсачката ни излизат всички профили с такава име. За да сме сигурни, че сме намерили търсения човек, може да проверим дали уникалното му име в Skype съвпада. Натискаме върху правилния абонат и вдясно ще ни излезе чат, в който можем да му пишем.

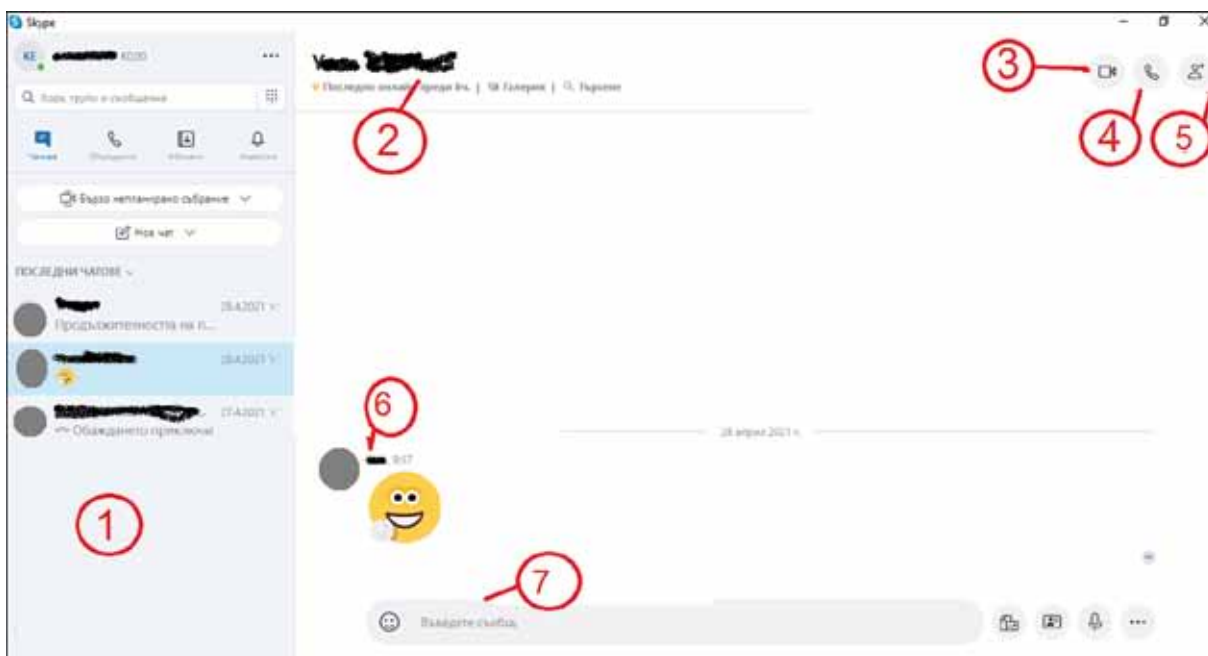




# Skype

Б) Наш приятел или близък може да ни изпрати линк, който да ни свърже в Skype с него. Трябва да кликнем върху линка, който ни е изпратил. Ще ни се появи изкачащ прозорец, който ще ни попита „Да се отвори ли Skype?“. Кликваме върху „Да“. Така ще бъдем пренасочени към Skype и ще ни се отвори директно чат с този човек. Можем да му пишем.

## КАК ДА ОБЩУВАМЕ В SKYPE?

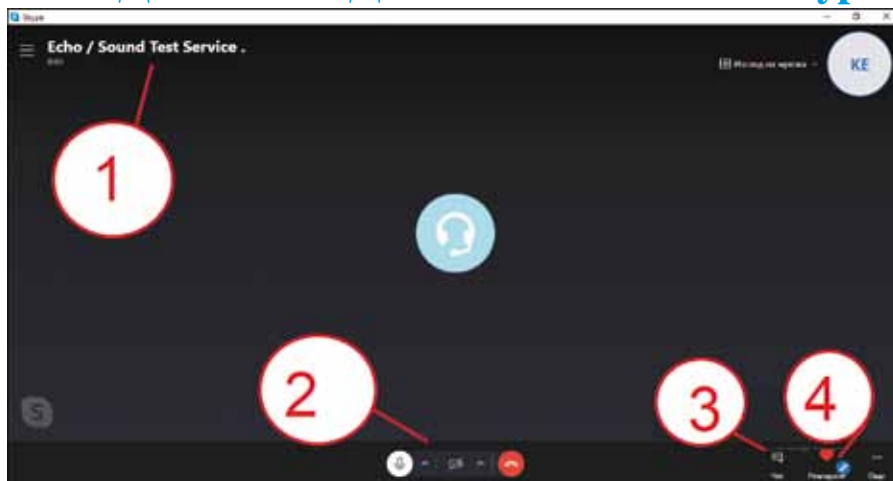


- 1 Списък с приятели
- 2 Името на човека, с когото провеждаме разговор
- 3 Бутон за видеоразговор
- 4 Бутон за повикване
- 5 Бутон за добавяне на други хора към чата
- 6 Име на човека, който е написал съобщението
- 7 Натискайки върху кутийката, можем да напишем съобщение в чата.



# Skype

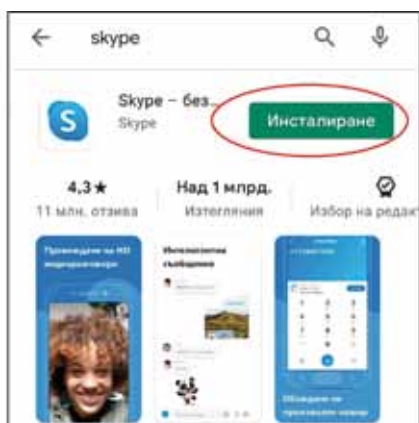
## КАК ДА ПРОВЕДЕМ РАЗГОВОР В Skype?



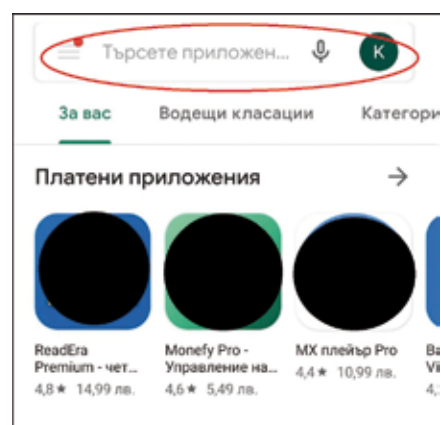
- ① Името на човека, с когото провеждаме разговор
- ② Бутони за включване на микрофон, включване на камера и приключване на разговор
- ③ Бутон за отваряне на чата по време на разговор
- ④ Бутон за спонтанна реакция (със сърце, палец или друг символ).

## Skype ЗА ТЕЛЕФОН

### КАК ДА ИЗТЕГЛИМ Skype?



**Стъпка 1:**  
Отваряме GooglePlay и в търсачката въвеждаме „Skype“.



**Стъпка 2:**  
Излиза ни приложението на Skype. Натискаме „Инсталиране“. Изчакваме да се изтегли и натискаме „Отваряне“.

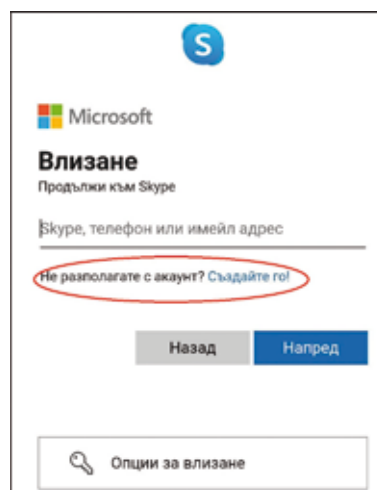


# Skype

## КАК ДА СИ НАПРАВИМ ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОФИЛ В SKYPE?

След като сме инсталирали Skype, отваряме приложението. Ако не го отворим директно след изтегляне, можем да потърсим иконата на приложението сред другите приложения на телефона ни.

От там насетне следваме същите стъпки както при Skype за компютър (виж подсекция „Как да си направим потребителски профил в Skype“ в секция „Skype за компютър“).



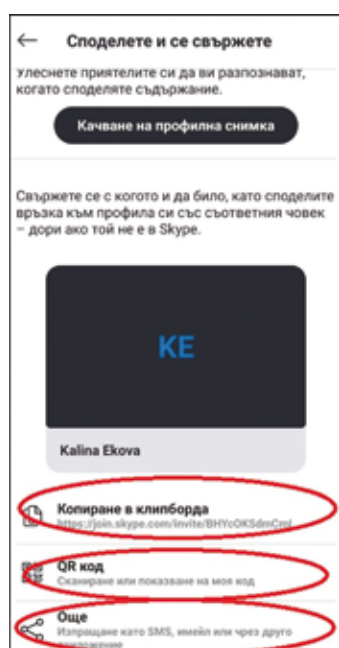
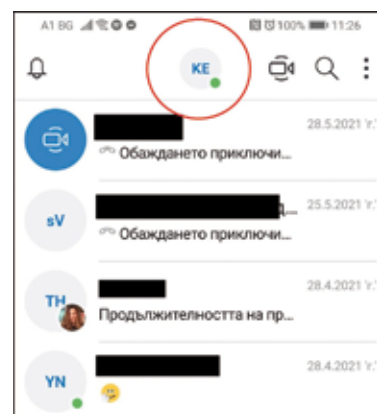
## КАК ДА НИ НАМЕРЯТ БЛИЗКИТЕ И ПРИЯТЕЛИТЕ НИ?

### Стъпка 1:

Натискаме кръгчето горе в средата с инициалите ни, което ще ни отведе към меню с различни опции.

### Стъпка 2:

От менюто избираме опция „Профил в “Skype““.



### Стъпка 3:

Излиза профилът ни с името ни в Skype: life:.cid... Ако изберем „Споделяне на профила“, имаме още три опции за споделяне на профила:

- Да копираме линк, който да изпратим на приятелите си, за да ни открият профила
- Да отворим QR код, който, ако приятелите ни са при нас, могат да сканират с техните телефони и директно да им излезе профилът ни (можем и ние да сканираме техния QR код от същото място)
- Да изпратим чрез имейл, Viber или друг комуникационен канал профила си.



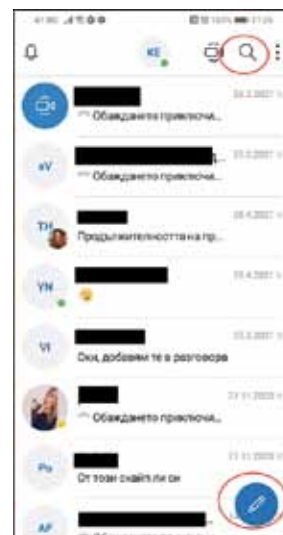


# Skype

## КАК ДА НАМЕРИМ БЛИЗКИТЕ И ПРИЯТЕЛИТЕ СИ В SKYPE?

### Стъпка 1:

Когато отворим Skype, имаме две опции: да въведем Skype името или уникалното име в Skype на приятелите си – или в търсачката горе вдясно, или долу вдясно, като кликнем върху моливчето.



### Стъпка 2:

От опцията „Споделяне на профила“, когато кликнем върху QR кода, може да сканираме QR кода на приятелите си, ако са на същото място, в което се намираме и ние.

## КАК ДА ОБЩУВАМЕ В Skype?

- 1 Бутон за позвъняване чрез видеоразговор
- 2 Бутон за позвъняване чрез аудиоразговор
- 3 Поле за въвеждане на текстово съобщение
- 4 Бутон за отваряне на меню с емотикони
- 5 Бутон за записване на аудиосъобщение (когато натиснем, започваме да записваме съобщението, и когато сме готови, избираме или долу вляво X, за да го изтрием, или долу вдясно стрелкичката, за да го изпратим).
- 6 Бутон за заснемане на снимка, която след това можем да изпратим в чата
- 7 Бутон с допълнителни опции: оттук можем да споделим местоположение, да изпратим снимка от галерията на телефона си и др.





# Skype

## КАК ДА ПРОВЕДЕМ РАЗГОВОР В SKYPE?

- ① Включване на микрофон
- ② Включване на камера
- ③ Приключване на разговор
- ④ Отваряне на чат по време на разговора
- ⑤ Меню с допълнителни опции



# VIBER

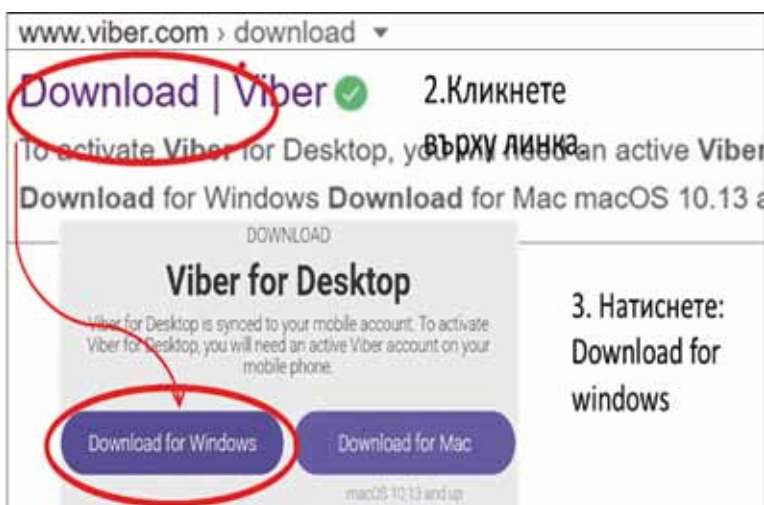
Viber е социална мрежа, свързваща се с всички телефонни оператори, през която хората могат да говорят абсолютно безплатно с помощта на интернет.

## VIBER ЗА КОМПЮТЪР

### Стъпка 1:

Отваряме интернет браузър и пишем в търсачката „Viber”. Отваряме първия линк – „Viber - Download...” или “Изтеглете Viber”.

### КАК ДА ИНСТАЛИРАМЕ VIBER?

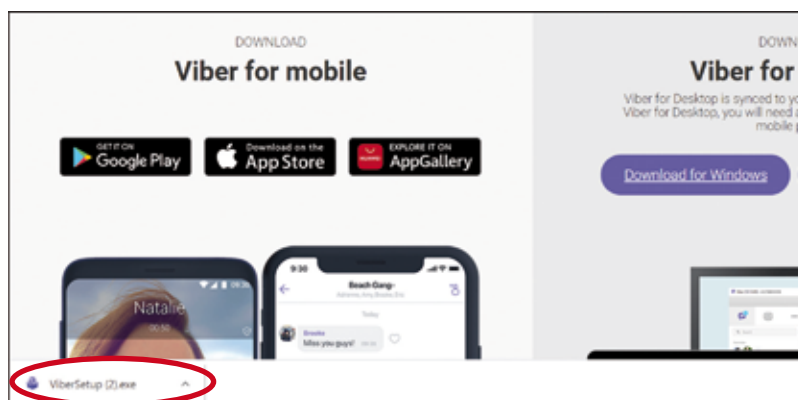


### Стъпка 2:

Отваря се сайтът на Viber, откъдето можем да изтеглим приложението. Натискаме бутона „Download for windows”, който се намира долу вляво на началната страница, оцветен в лилаво.

### Стъпка 3:

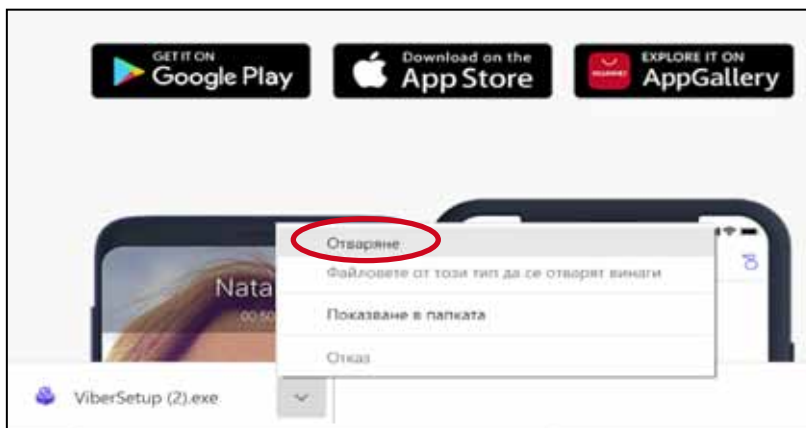
Viber започва да се изтегля. В долната част на екрана се появява поле, като в най-лявата му част излиза икона. Изчакваме, докато изтеглянето завърши.



# VIBER

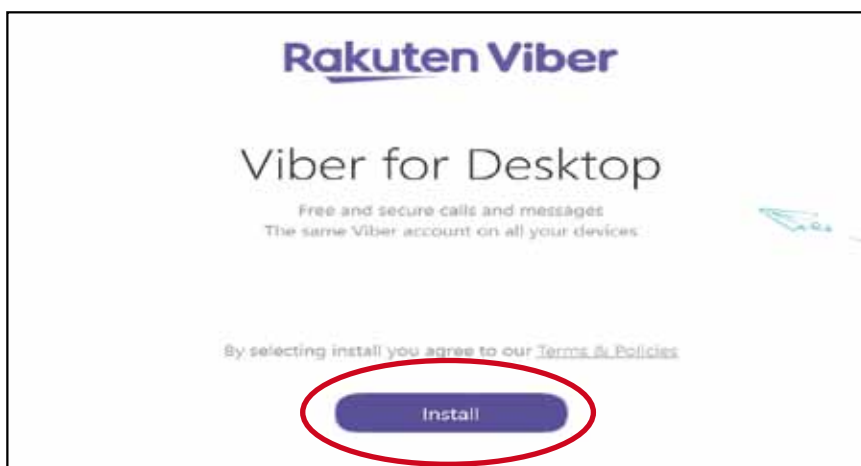
## Стъпка 4:

Натискаме стрелката вдясно от иконката и ни излиза падащо меню. От него избираме „Отваряне“.



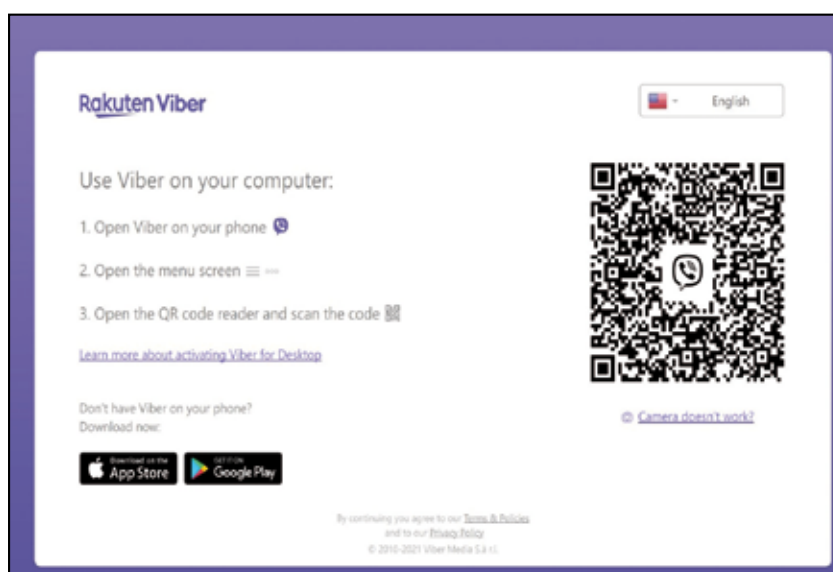
## Стъпка 5:

Излиза ни нов прозорец за инсталиране на Viber и натискаме лилавото копче, на което пише: „Install“.

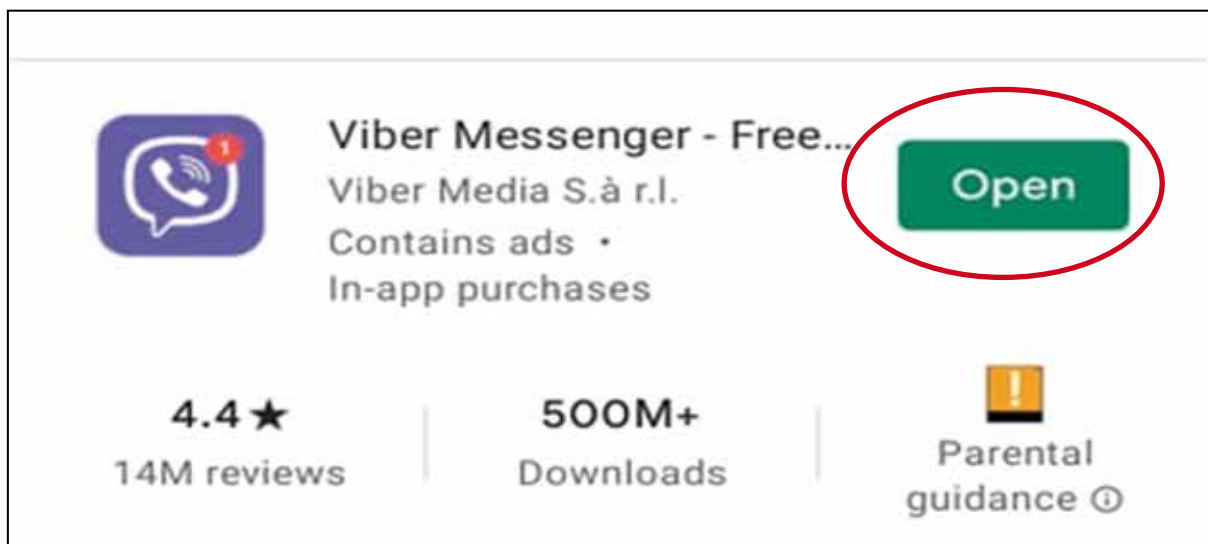


## Стъпка 6:

Появява се нов прозорец, в който се обяснява как да се сканира с камерата на Viber на телефона QR кодът, който излиза. Така че, ако нямаме Viber на телефона, трябва да го инсталираме.



# VIBER



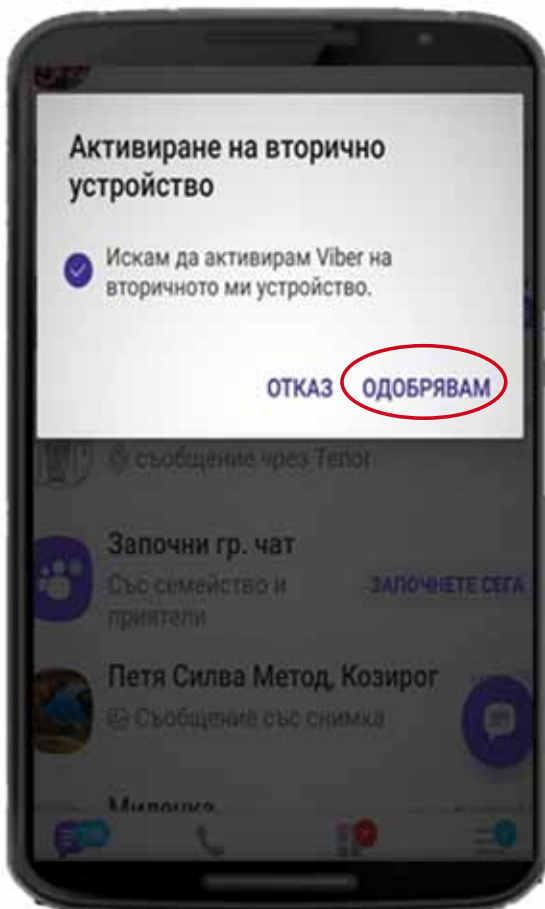
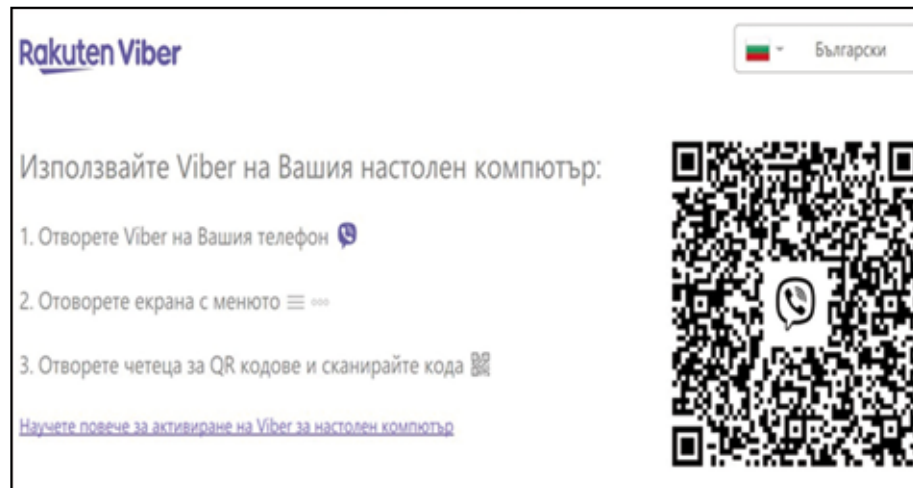
Намираме на телефона приложението GooglePlay и в търсачката пишем Viber Messenger. Намираме първото предложение, избираме го и след това натискаме бутона „Инсталиране“. След като се инсталира, натискаме „Отваряне“ и влизаме вече в приложението. Вписваме телефонния си номер и ще получим съобщение за потвърждаване на номера. След това ще ни попита дали искаме Viber да има достъп до нашите

контакти и снимки – съгласяваме се, за да можем да общуваме с близките си, които имат Viber, и да им изпращаме снимки. Пишем името си и по желание си слагаме снимка на профила. След това решаваме дали искаме да се запазват съобщенията и снимките - най-чест отговор е „Ежемесечно“ и натискаме готово. Вече сме във Viber, натискаме „Започнете чат“ и ще ни излязат контактите, които ползват Viber.

# VIBER

## Стъпка 7:

Следваме стъпките, изброени на снимката вдясно, след като вече имаме изтеглен Viber на телефона си.



## Стъпка 8:

След като сканираме QR кода на телефона, ще се появи нов прозорец. Натискаме „одобрявам“, за да активираме „Viber“ и на компютър.

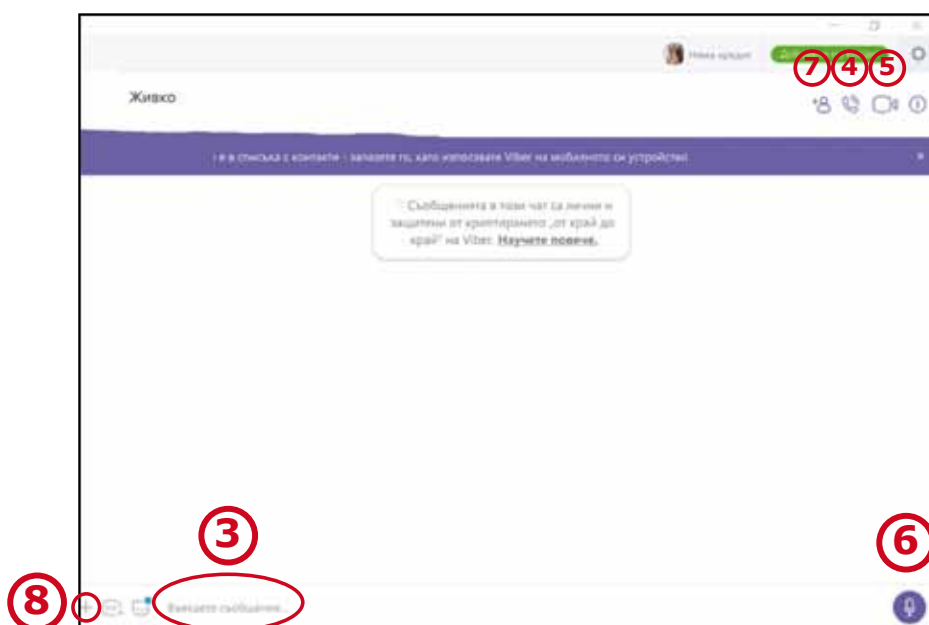
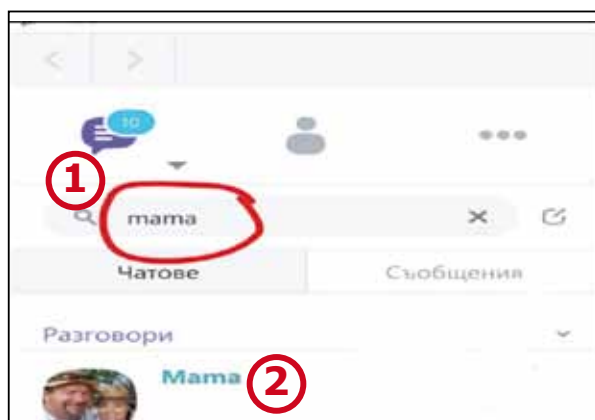
Готово!  
Viber е готов за използване

# VIBER

## КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ VIBER?

След като сме инсталирали Viber на компютъра си, използването му е изключително лесно, защото формата му много се приближава до телефонния указател на телефонно устройство.

- 1 Пишем името на човека, когото търсим по начина, по който сме го записали в телефона си.
- 2 Натискаме контакта.
- 3 Ако искаме да напишем съобщение, пишем в поле „Въведете съобщение“.



- 4 Ако искаме да се обадим, натискаме слушалката в горния десен ъгъл.
- 5 Ако искаме да се обадим с камера натискаме камерата.
- 6 Ако искаме да пратим гласово съобщение, натискаме микрофона
- 7 Ако искаме да добавим и друг човек в разговора натискаме човечето.
- 8 Ако искаме да изпратим файл, натискаме плюса.



# ZOOM

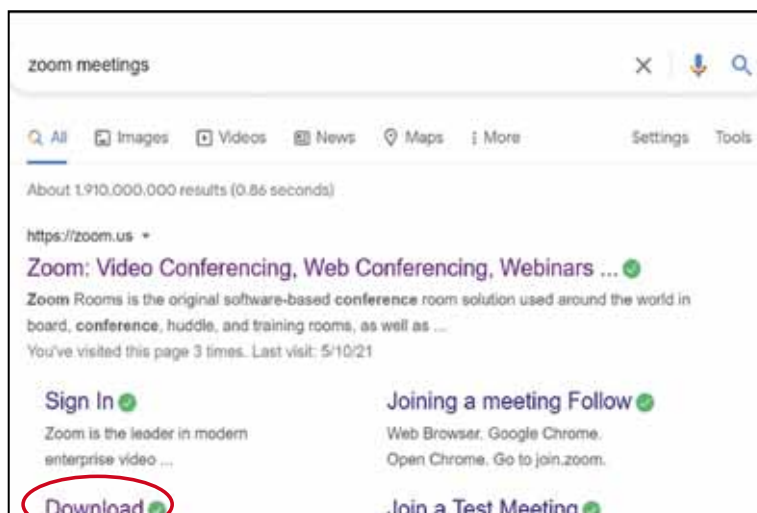
Zoom е онлайн платформа, която може да свързва до 1000 човека от всички краища на света. Специално разработена е за хора, които работят онлайн. Ще е много удобна платформа за свързване на цялото семейство в един разговор - с видео и аудио с висока резолюция.

## ZOOM ЗА КОМПЮТЪР

### КАК СЕ ИНСТАЛИРА ZOOM

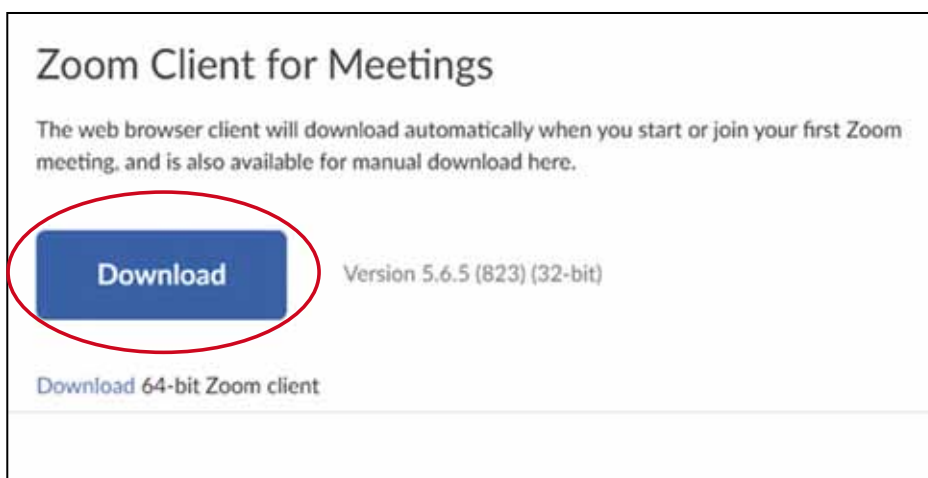
#### Стъпка 1:

Отваряме интернет браузър и пишем в търсачката „Zoom meetings”. Отваряме първия линк.



#### Стъпка 2:

Натискаме лилавия линк, на който пише Download в долния ляв ъгъл.



#### Стъпка 3:

Натискаме синьото копче, на което пише: „Download“.

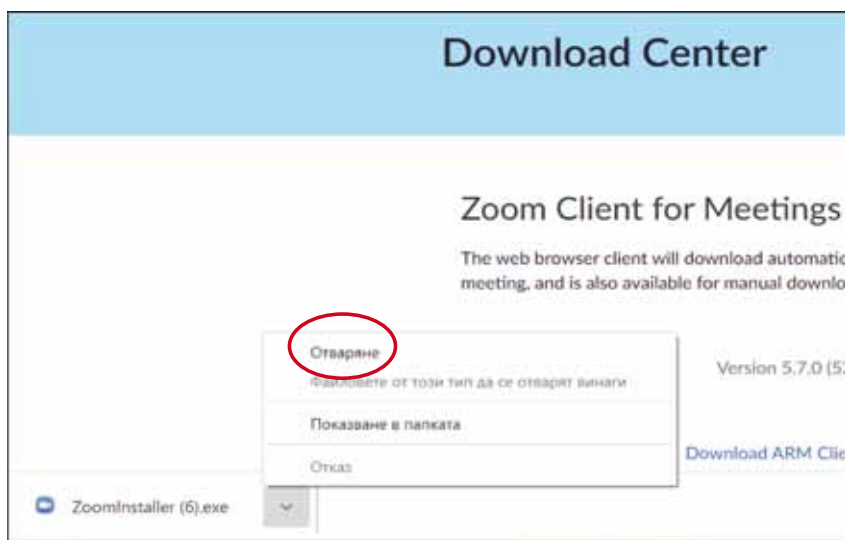
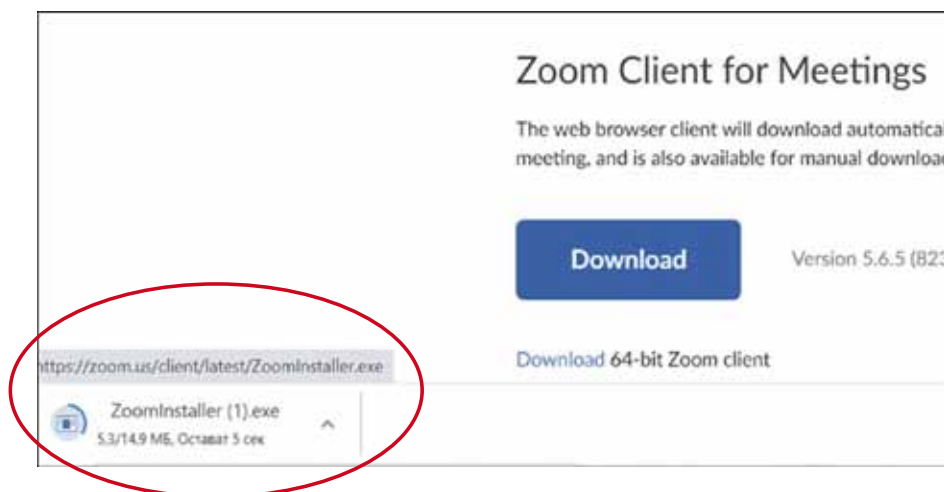




# ZOOM

## Стъпка 4:

Zoom започва да се изтегля. В долната част на екрана се появява поле, като в най-лявата му част излиза икона. Изчакваме, докато изтеглянето завърши.



## Стъпка 5:

Натискаме стрелката вдясно от иконата и ни излиза падащо меню. От него избираме „Отваряне” и след като се инсталира приложението, директно ще се отвори.



# ZOOM

## КАК ДА СЕ РЕГИСТРИРАМЕ?

След като изтеглим приложението ще се появи прозорец, в който трябва да се регистрираме:

### Стъпка 1:

Натискаме бутона в десния долен ъгъл - „Sign up“.

The image shows the Zoom login/sign-up interface. At the top, the Zoom logo and the URL 'us04web.zoom.us' are visible. Below the logo are two input fields: 'Enter your email' and 'Enter your password' with a 'Forgot?' link. A 'Sign In' button is positioned below the password field. A checked checkbox labeled 'Keep me signed in' is located below the 'Sign In' button. Underneath, the text 'or sign in with' is followed by three social login options: SSO, Google, and Facebook. In the bottom right corner, the 'Sign Up' button is circled in red.

### Стъпка 2:

Ще се отвори нов прозорец, в който трябва да си напишем датата на раждане.

The image shows the Zoom verification screen. At the top, the Zoom logo is on the left, and 'JOIN HOST' with a menu icon is on the right. The main heading is 'Verification' with the subtext 'For verification, please confirm your date of birth.' Below this is a dropdown menu labeled 'Year' which is circled in red. A 'Continue' button is located below the dropdown. At the bottom, there is a small text note: 'This data will not be stored'.



# ZOOM

### Стъпка 3:

След като си напишем датата на раждане, трябва да напишем и имейла, с който искаме да се регистрираме.



### Стъпка 4:

Ще получим имейл за верификация по имейл. За да активираме акаунта си натискаме: „Activate account“ в имейла.



# ZOOM

## Стъпка 5:

След като приключим с верификацията на имейла си, попълваме име, с което искаме да се идентифицираме в Zoom, а също и парола.

## Стъпка 6:

След това пишем датата си на раждане.

## Стъпка 7:

И последна стъпка – въвеждаме имейлите на познатите си, за да може да комуникираме с тях.

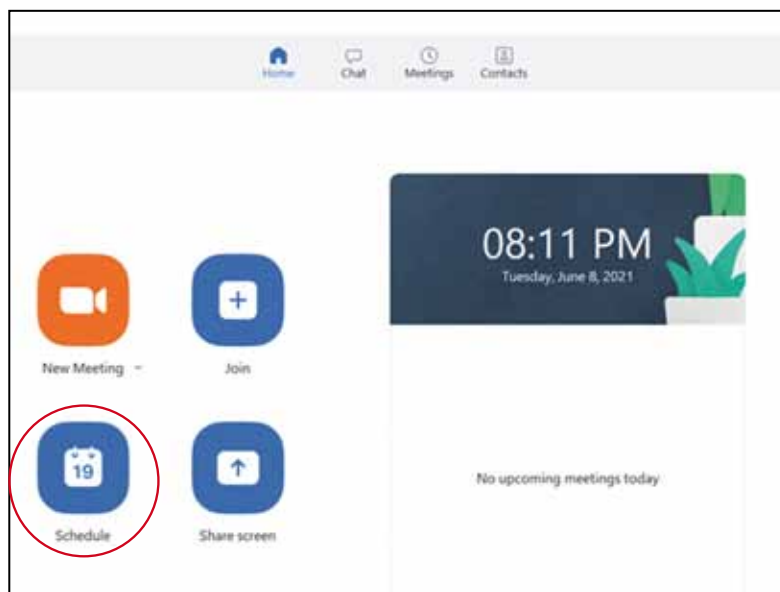


# ZOOM

## КАК ДА ЗАПОЧНЕМ ОНЛАЙН СРЕЩА В ZOOM?

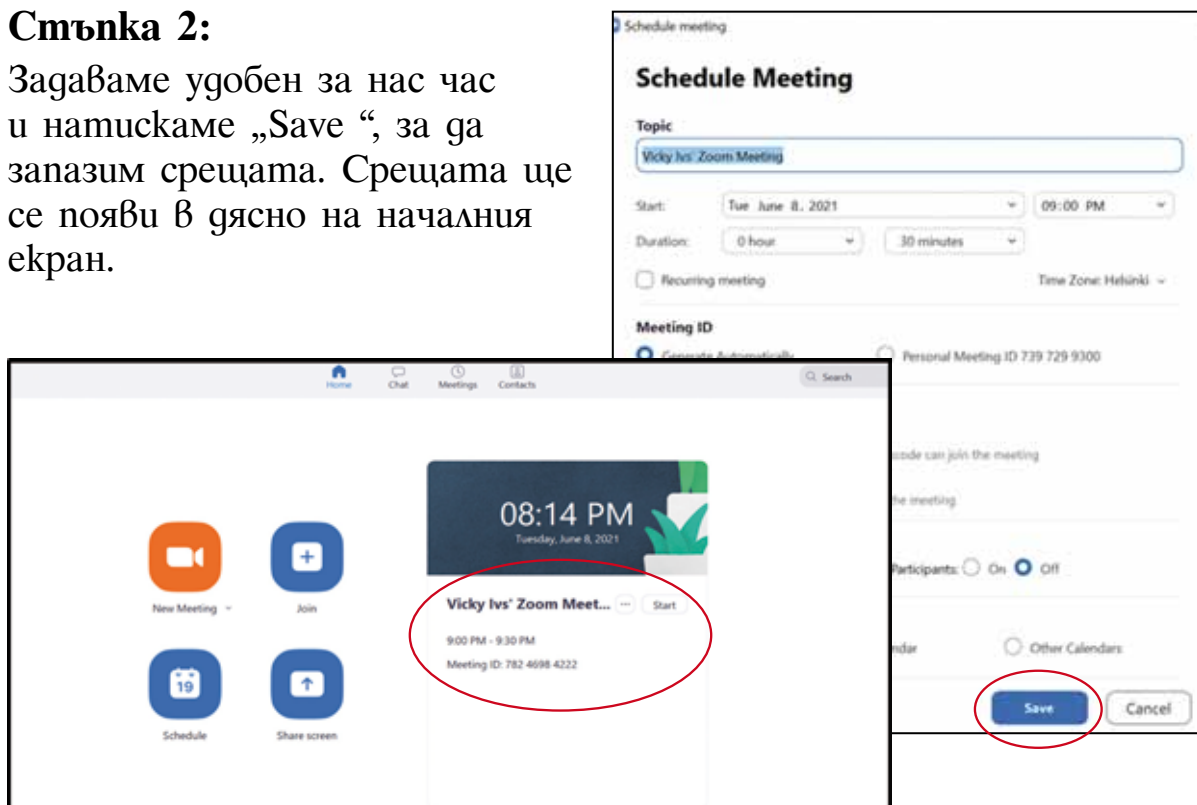
### Стъпка 1:

За да създадем онлайн среща, първо трябва да натиснем: „Schedule Meeting“, за да да отбележим в колко часа ще се проведе срещата.



### Стъпка 2:

Задаваме удобен за нас час и натискаме „Save“, за да запазим срещата. Срещата ще се появи в дясно на началния екран.





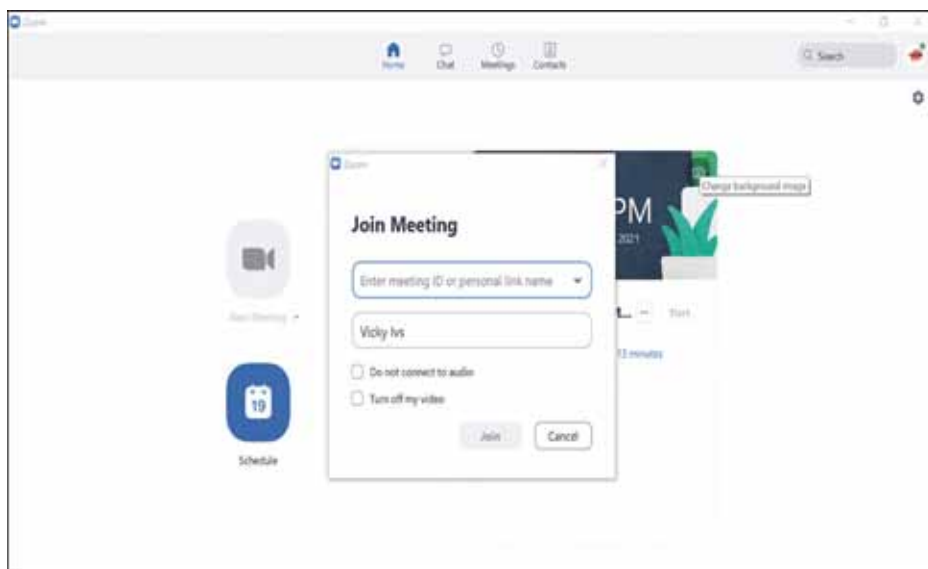
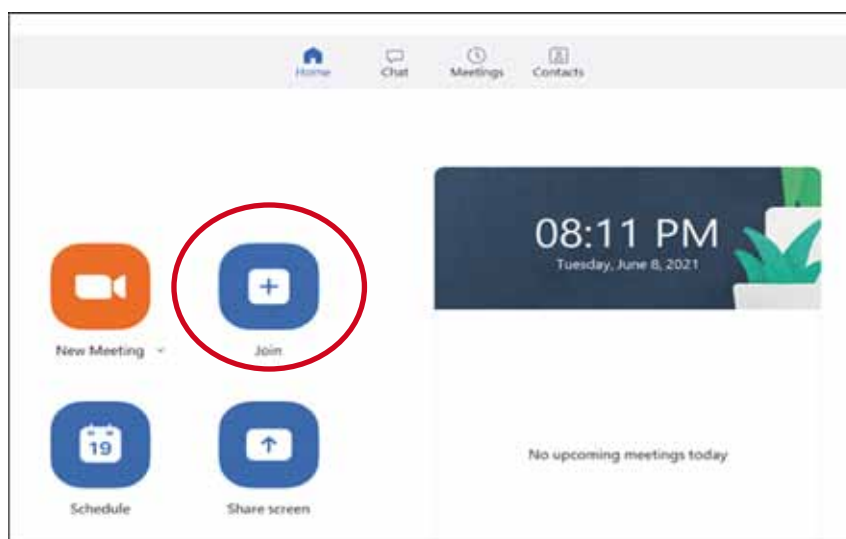
# ZOOM

## КАК ДА СЕ ВКЛЮЧИМ ВЪВ ВЕЧЕ СЪЗДАДЕНА СРЕЩА В ZOOM?

Ако искаме да се включим в чужда среща трябва да натиснем „Join Meeting“ и да въведем линка за срещата, който ще ни бъде пратен от нашите близки.

### Стъпка 1:

Натискаме „Join Meeting“.



### Стъпка 2:

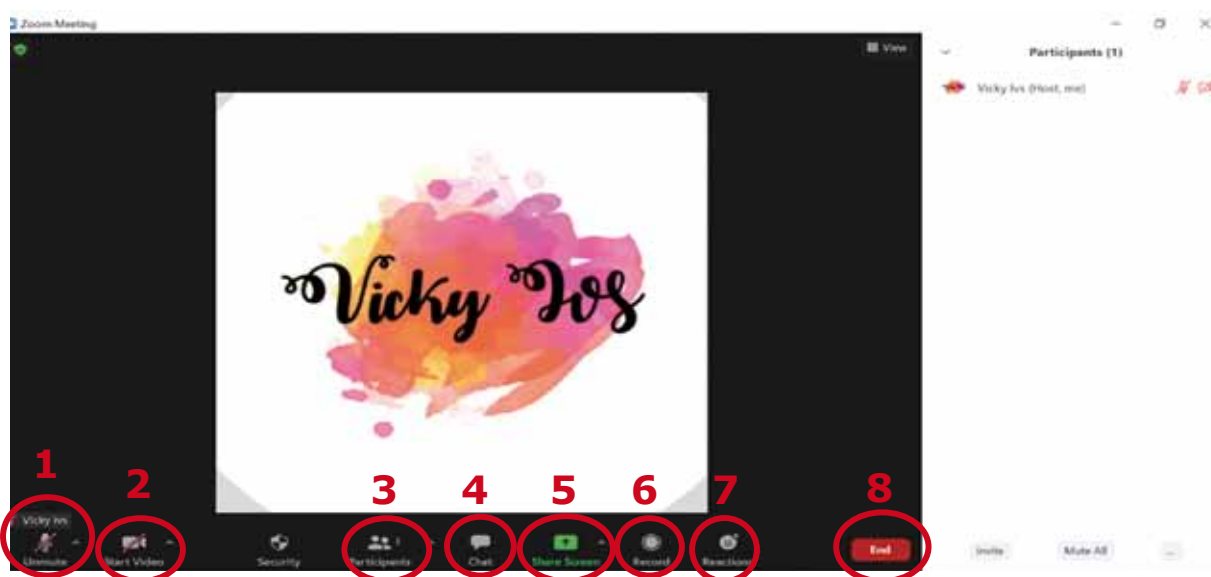
Въвеждаме изпратения от приятелите ни код.



# ZOOM

## КАК СЕ ИЗПОЛЗВА ZOOM?

Има най-различни функции, които можем да използваме докато сме в разговора.



- ① С бутона за микрофона пускаме и спираме микрофона
- ② С бутона за камерата пускаме и спираме камерата
- ③ С бутона с изобразени две човечета виждаме колко човека участват в разговора
- ④ Ако искаме да пишем, можем да натиснем: „chat“ и да пишем вътре
- ⑤ Ако искаме да споделим екран, можем да натиснем: „Share Screen“
- ⑥ Може да реагираме, използвайки: „reaction“
- ⑦ И най-хубавото на Zoom е, че ако искаме да запазим разговора, можем да го направим с бутона: „Record“
- ⑧ Когато искаме да приключим разговора, просто натискаме червения бутон.



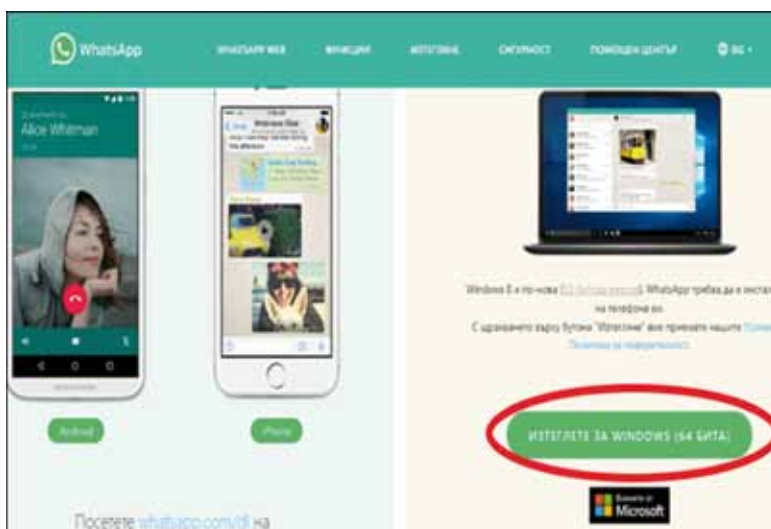
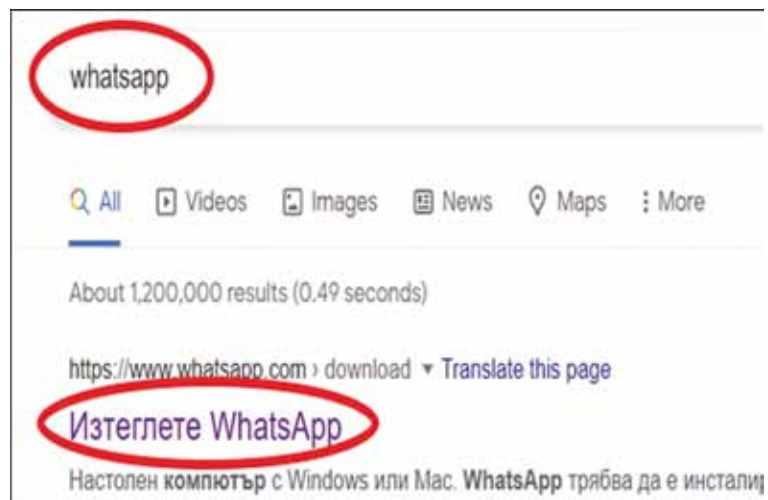
Приложението WhatsApp позволява опростен, защитен и надежен обмен на съобщения и обаждания напълно безплатно. Може да се инсталира на компютър, таблет или смартфон.

## WHATSAPP ЗА КОМПЮТЪР

### КАК ДА ИЗТЕГЛИМ WHATSAPP

#### Стъпка 1:

Отваряме интернет браузъра, пишем в търсачката WhatsApp и избираме първото предложение: „Изтеглете WhatsApp”.



#### Стъпка 2:

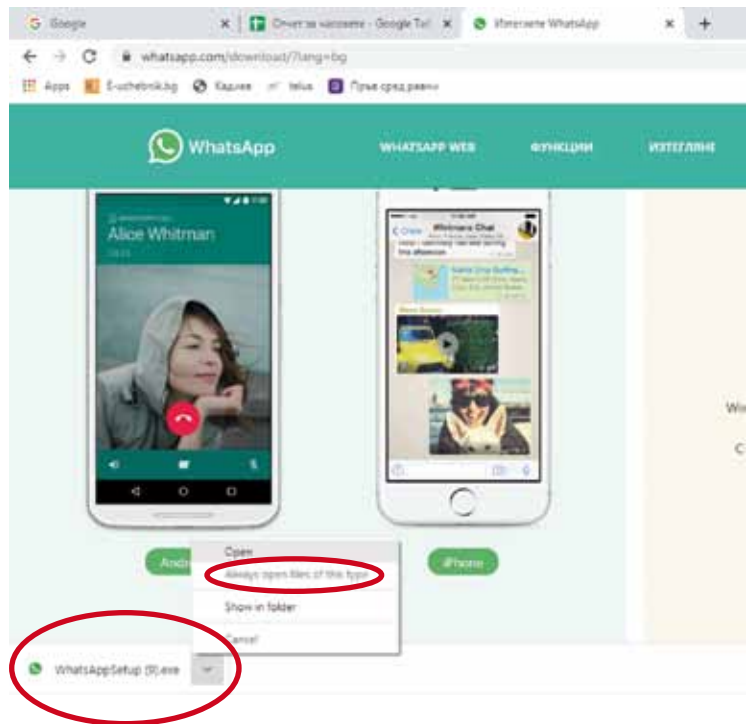
Влизаме в сайта на WhatsApp и плъзгаме с мишката надолу - ще видим отгъсно зелен бутон „Изтеглете за Windows. Натискам го и в долния ляв ъгъл ще започне да се изтегля файлът на приложението.





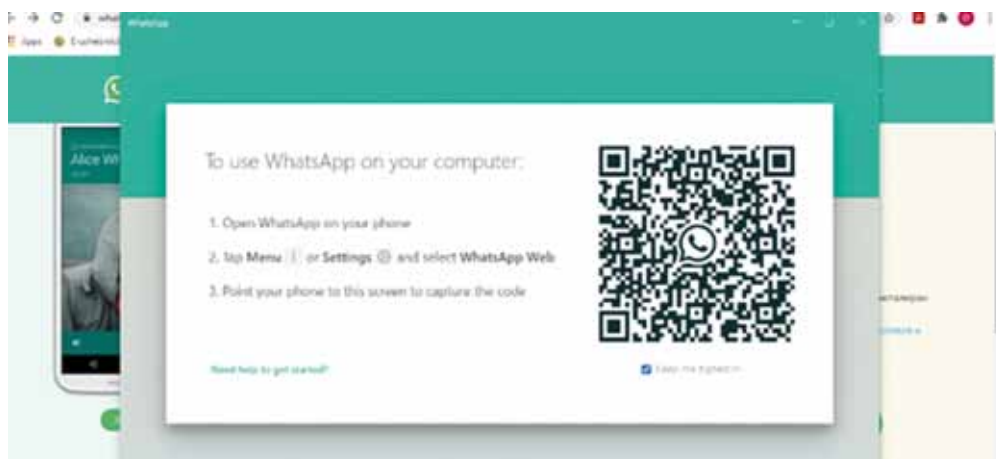
### Стъпка 3:

WhatsApp започва да се изтегля. В долната най-лява част на екрана излиза икона. Изчакваме, докато изтеглянето завърши, натискаме десен бутон на мишката и избираме „отваряне/ open“. Приложението само ще се отвори и компютърът може да ни попита къде да се запази приложението. Спокойно вече можем да се регистрираме.



### Забележка!

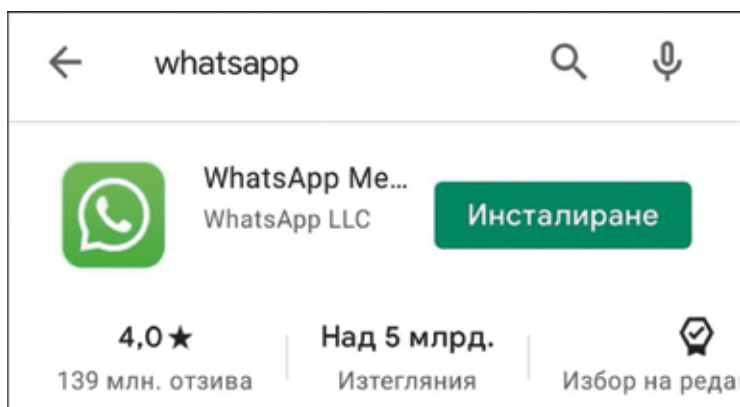
Когато изтеглим приложението от какъвто и да е Windows се появява прозорец, който изисква да се сканира код от изтеглен WhatsApp на смартфона на потребителя.



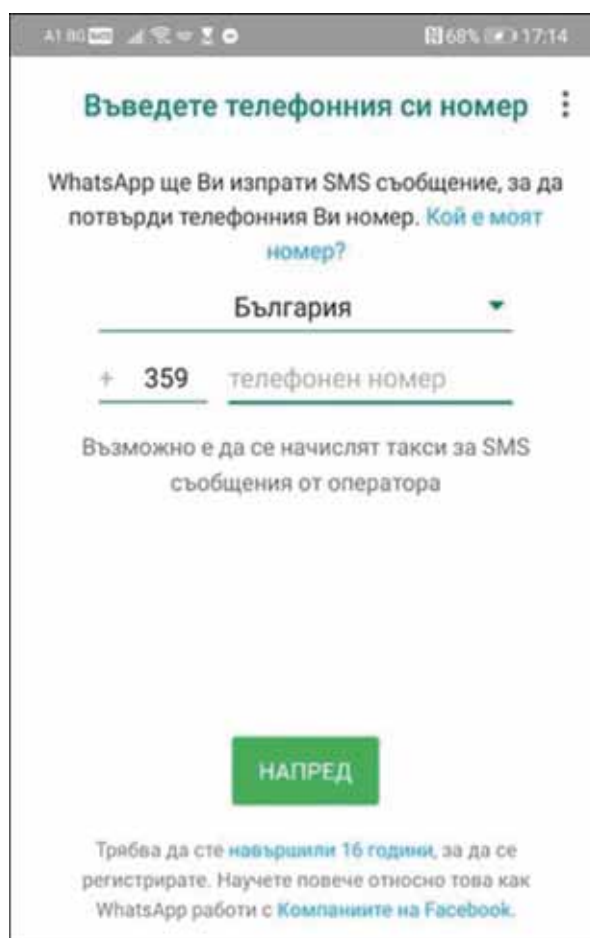


#### Стъпка 4:

Необходимо е да се инсталира WhatsApp на смартфона, ако все още не е направено.



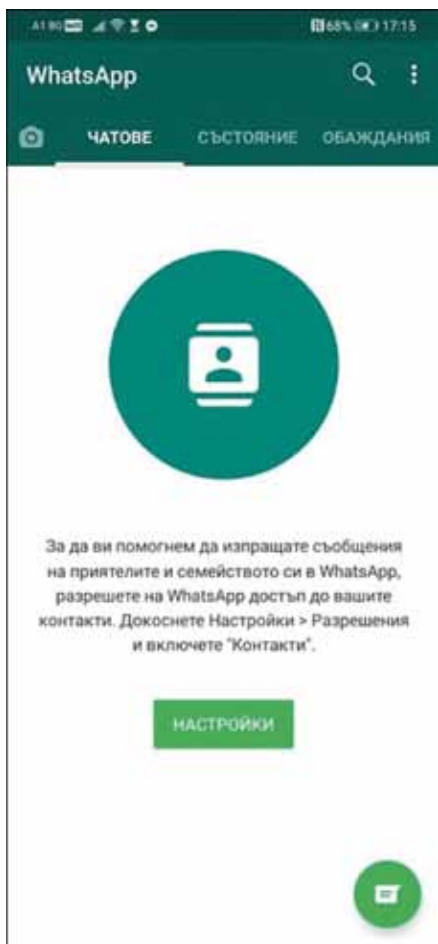
Намираме в телефона си приложението Google Play и в търсачката пишем WhatsApp Messenger. Намираме първото предложение, избираме го и след това натискаме бутона „Инсталиране“. Когато се инсталира, натискаме „Отваряне“ и влизаме в приложението. Вписваме телефонния си номер и ще получим съобщение за потвърждаване на номера.





### Стъпка 5:

След това приложението ще попита дали искаме WhatsApp да има достъп до нашите контакти и снимки: съгласяваме се, за да можем да общуваме с близките си, които имат WhatsApp и да им изпращаме снимки. Пишем си името и по желание си слагаме снимка на профила.



### Стъпка 6:

Решаваме дали и с каква периодичност искаме да се запазват съобщенията и снимките ни - най-чест отговор е „Ежемесечно“. Натискаме и готово!



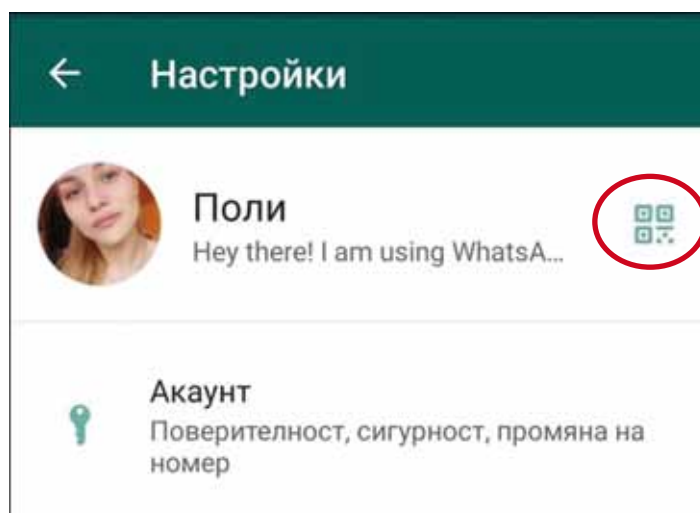
Вече сме в WhatsApp - натискаме „Започнете чат“ и ще ни излязат контактите, които използват WhatsApp.

След като вече сме инсталирали приложението и на телефона, се връщаме на компютъра, където ни чака QR кода от Стъпка 3.

### Стъпка 7:

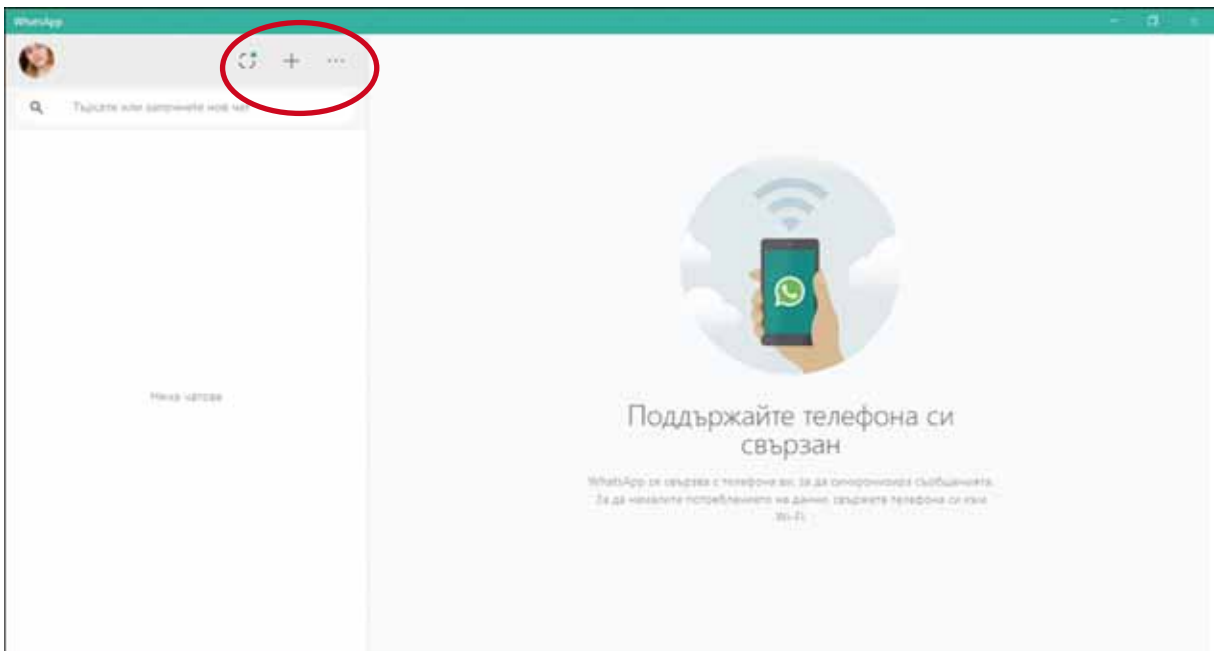
#### Инструкции на прозореца с QR кода:

Отваряме приложението на телефона. Натискаме „Меню“ (три точки във вертикален ред) и след това кликваме върху „Настройките“. В горен десен ъгъл има икона на QR код, натискаме го и избираме „Сканиране на код“. Ще ни се отвори поле за снимане - насочваме телефона към кода на компютъра. Ще ни попита за потвърждаване - съгласяваме се с всичко и автоматично профилът се появява на компютъра.





Когато влезем във вече инсталираното приложение, ще се появи празен екран, както на снимката долу, или ще се заредят стари съобщения, свързани с приложението от телефон ни, ако сме имали преди това WhatsApp.



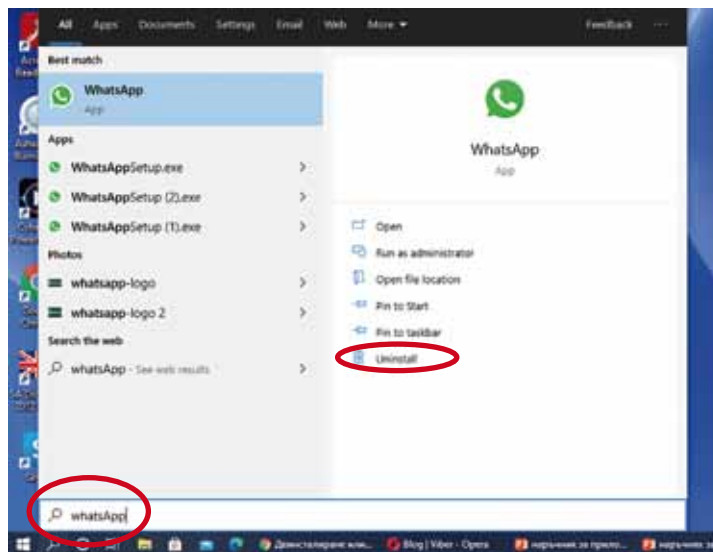
### **Стъпка 8:**

За да започнем кореспонденция с някого, натискаме големия плюс и излиза списък с хората, които имаме като контакти и които също използват WhatsApp. Избираме човека, с когото искаме да си пишем и започваме нашата лична кореспонденция.

# КАК СЕ ДЕИНСТАЛИРА ПРИЛОЖЕНИЕ?

## Стъпка 1:

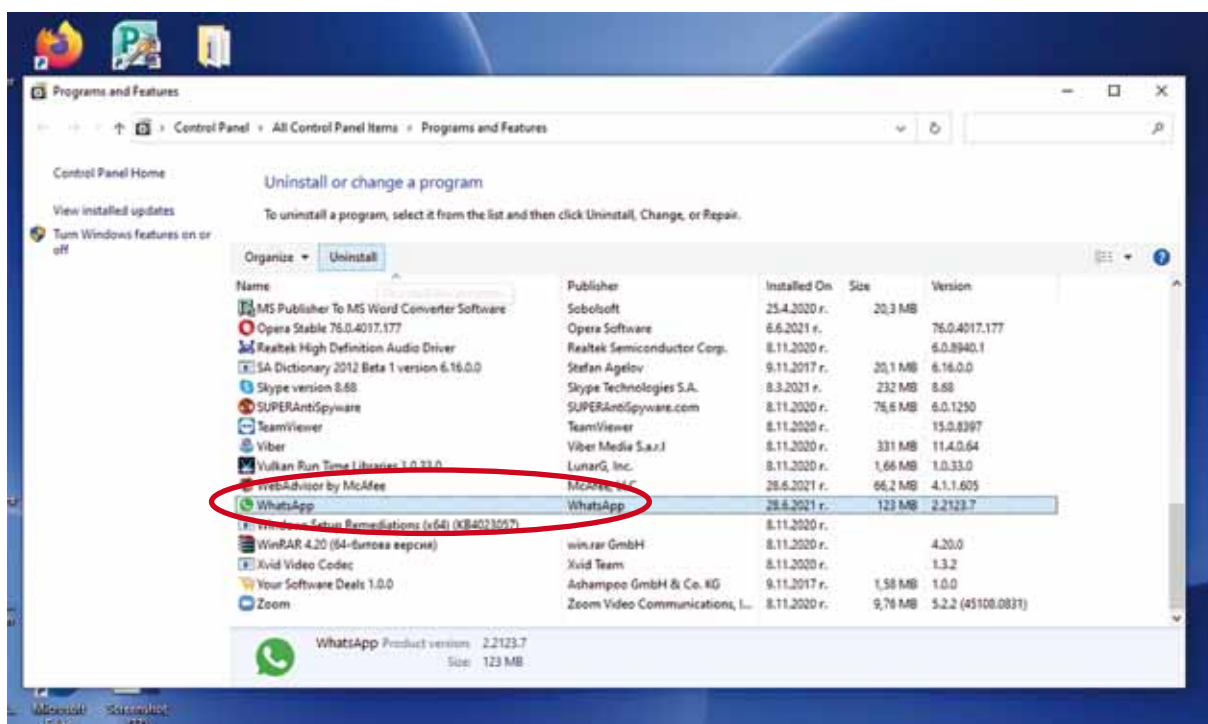
На началния екран на компютъра, в най-лявата долна част има „луна“. Натискаме я и пишем името на приложението което искаме да деинсталираме в празното поле.



## Стъпка 2:

Когато напишем името, приложението ще се появи като опция. Избираме с десен бутон на мишката

и ще се появи нагнис „деинсталиране/uninstall“.



## Стъпка 3:

Натискаме го и компютърът ви прехвърля в друг прозорец, където се намират всички приложения на компютъра ни. Намираме желаното приложение

(например WhatsApp), натискаме го веднъж с десен бутон и се появява бутон „UNINSTALL“, натискаме го и приложението се изтрива от компютъра ни.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ: „ДИГИТАЛЕН ВНУК“ НАРЪЧНИК ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА ОНЛАЙН УСЛУГИ**

Наръчникът е предназначен да помогне на възрастните хора лесно и бързо да инсталират едни от най-популярните и основни приложения за масова комуникация. Чрез тях те могат да общуват със своите близки, като изпращат съобщения или да осъществят разговор с камера (видеоразговор) или без (само аудио). Предвид епидемичната обстановка по света, липсата на социален контакт може да допринесе за много проблеми - социална изолация, липса на контакт с близките, както и за депресивни състояния. Младите доброволци на Гражданско сдружение «Алцхаймер - България» целим с помощта на наръчника това да бъде сведено до минимум.

За всяко едно приложение е предоставено подробно обяснение как да бъде инсталирано на компютър, как да се започне нов чат или видео/аудиоповикване, също така и как да се синхронизират със смартфона на ползвателя - за Viber и WhatsApp е нужно първо да са инсталирани на смартфона и след това всички съобщения от телефона се синхронизират с приложението на компютъра.

## РЕЧНИК

**Браузър** – софтуерна програма, който отваряме, за да влезем в интернет.

**Деинсталиране** – изтриване на приложението.

**Изкачащ прозорец** – прозорец, който се отваря върху нашия прозорец.

**Инсталиране** – да инсталираш нещо на компютъра си, значи да го придобиеш – да можеш да го отваряш, без първо да го търсиш в интернет.

**Кликване** – натискане на бутон.

**Клипборг** – хранилището, в което се съхраняват данните.

**Онлайн видеоразговор** – безплатен онлайн разговор с видео и звук.

**Операционна система** – системата на компютъра, която отговаря за действията, които можем да предприемем в него (пример: включване, изключване, търсене на информация в интернет).

**Панка „Спам“** – панка в имейла, където обикновено отиват всички имейли, които са считани за потенциална опасност за компютъра.

**Потребителски профил** – профил, който те представя пред другите.

**Скролнем** – да отидем по-надолу на страницата с помощта на мишка или клавиша със стрелка надолу.

**Сканиране на QR код** – чрез камерата на телефона се копира кода от компютъра на телефона.

**Смартфон** – мобилен телефон.

**Activate account** – активирайте акаунта си.

**Download** – изтегляне.

**Download for Windows** – изтегли за Уиндоус.

**GooglePlay** – приложение за инсталиране на приложения за телефони с операционна система Андроид.

**Install** – инсталиране.

**Join meeting** – влезте в срещата.

**Open** – отваря.

**QR код** – код за бърз отговор.

**Reaction** – реакция.

**Save** – запази.

**Schedule meeting** – назначете среща.

**Sign up** – регистрирам.

**Windows (Уиндоус)** – вид операционна система за компютри.

**Zoom meetings** – Zoom срещи.





## **АВТОРИ: МЛАДИ ДОБРОВОЛЦИ НА ГС „АЛЦХАЙМЕР-БЪЛГАРИЯ“**

- ★ **Калина Екова** е доброволец в ГС „Алцхаймер-България“ по програмата на Корпуса за солидарност. Нейни основни дейности към сдружението са комуникационните канали, превеждане, разписване и участие в проекти. Студентка е по политология в СУ „Св. Климент Охридски“. В този проект тя допринася за разписването на увода и приложението „Skype“.
- ★ **Виктория Иванова** е доброволец в ГС „Алцхаймер-България“ - извършва преводи и участва в проекти. Студентка е по психология в Американския университет в България. Тя даде идеята за осигуряване на помощ за възрастните хора при употреба на социалните мрежи и разписа частите за приложенията Viber и Zoom.
- ★ **Полина Кадиева** е доброволец в ГС „Алцхаймер-България“ по програмата на Корпуса за солидарност. В сдружението се занимава с младежки инициативи и проекти, участва в организирането на събития и в проекти. Студентка е по икономика в УНСС. В проекта тя отговаря за заключителната част и за приложението WhatsApp.