

Silvia Mabena
27.06.2022 o 20:50

Ako naučíte babičku používať smartfón? Pomocou týchto rád zvládne aj bezkontaktné platby v obchodoch

Volá vám stará mama cez Whatsapp? Je fantastická. Väčšina seniorov sa však smartfónov stále obáva.



Každú stredu dopoludnia počas leta pomáhajú odborníci v Medickej záhrade nastaviť seniorom ich mobil. Otvorené kurzy budú prebiehať do 6. júla. — Foto: J. Lesayová, M. Regec

Lektor Milan Regec z Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave **vedie seniorov k počítačovej gramotnosti už viac ako desať rokov**. Radí dodržiavať len päť zásad, aby dôchodcovia ľahšie zvládli obsluhu smartfónu či tabletu. A možno už čoskoro prekvapia aj vás, keď pri pokladni zaplatia mobilom, alebo si cez aplikáciu skontrolujú, aká choroba napadla paradajky v ich záhradke.

1. Na starkých nešetríte

Množstvo seniorov dedí telefóny po svojich deťoch. Pri kúpe nového sa však treba trochu „plesnúť po vrecku“. Najlacnejší smartfón, ktorý nezvláda väčšinu funkcií a mrzne, by frustroval aj vás. O to viac budú s ním bezradní starí rodičia. Milan Regec preto odporúča smartfón strednej triedy s veľkou obrazovkou.

Stretnutia s virtuálnou realitou

V rámci kurzov počítačovej a „smartfónovej“ gramotnosti si môžu dôchodcovia **vyskúšať aj virtuálnu realitu (VR)**. Tá má podľa Milana Regeca pre nich **obrovský terapeutický potenciál v rámci VR fitness, kde si vedia zacvičiť alebo trénovať jemnú motoriku**. *„Dojímavé bolo, keď jedna pani dávala okuliare pre virtuálnu realitu dolu so slzami. V rámci aplikácie, ktorá umožňuje prechádzky po mestách, sa totiž nečakane ocitla na mieste, kde bola kedysi dávno s už nebohým manželom na svadobnej ceste,“* hovorí lektor.

2. Primerané písmená

Pomôže, ak babičkám a dedkom nastavíme väčšie písmo a aj ikony aplikácií. Pozor však na príliš veľké písmenká, ktoré rozbíjajú rozloženie textu na obrazovke a ťažko sa v ňom potom orientuje. Pomôže tiež, keď im na ploche upraceme ikony aplikácií. Nech tam zostanú iba tie, čo pravidelne používajú.

3. Nalákajte ich na aplikácie

Seniori milujú fotoaparát, aplikácie pre zasielanie správ a aplikácie, ktoré ich niečo nové naučia. Vyhrávajú u nich slovníky, rozoznávanie rastlín, informácie o zdraví alebo predpoveď počasia či mapy. Podľa odborníka sú seniori viac motivovaní pracovať so smartfónom a tabletom, ak vidia jeho ďalšie využitie. Ukážme im ho.

4. Účet a zálohovanie dát

Vytvorenie účtu a bezpečné zálohovanie dát (kontaktov, fotografií) na cloude babičku netreba učiť. Nie je to funkcia, ktorú treba robiť opakovane. Telefóny a ich priebežné zálohovanie seniorom nastaví aj na kurzoch. **Vytvoriť im však treba vlastné účty, ku ktorým si heslá a prístupy zapíšu do zápisníka**. Ak sa niečo so zariadením stane, ľahšie sa tak dostanú k svojim dátam.

5. Poučte ich o bezpečnosti

Na kurzoch sa seniori pýtajú aj na platenie smartfónom. *„To môže byť bezpečnejšie ako platobnou kartou,“* myslí si Milan Regec. Starí ľudia však potrebujú telefón, ktorý takúto

funkciu podporuje. A k tomu tiež predplatené dáta a vedieť si ich zapínať. **Určite ich upozorníme, aby na nezvyčajné správy a telefonáty ohľadom ich bankového účtu nereagovali.** Vždy treba kontaktovať niekoho z rodiny, kto ľahšie rozpozná podvodnú komunikáciu.



„Po kurze sa tešia, čo všetko sa naučili a sú na seba hrdí. Hlavné je, že sa neboja používať mobily, počítače, tablety a využívajú ich často na komunikáciu s vnúčatami a priateľmi, ktorí nežijú na Slovensku,“ hovorí Jaroslava Lesayová zo Staromestskej knižnice, ktorá kurzy pre seniorov organizuje. *Foto: M. Regec*

Dostupné na internete: <https://www.dobrenoviny.sk/c/206004/ako-naucit-babicku-ficat-na-smartfone-toto-je-pat-zasad-s-ktorymi-to-vasho-seniora-lahsie-naucite-> [cit. 2022-06-27]