

## **CORSO DI FORMAZIONE DIGITALE**

### **Programma del Corso Base**

Il corso base è indicato per persone che non hanno alcuna esperienza o hanno una conoscenza di base delle tecnologie digitali. Durante l'intero corso, la presenza di esperti in comunicazione garantirà l'uso di un linguaggio molto semplice; inoltre verrà fornita una dispensa cartacea degli argomenti trattati.

Il corso si articolerà nei seguenti argomenti e prove pratiche:

#### **1. Brevissima introduzione al mondo dei PC**

- Perché il PC è utile e facile da usare
- Atteggiamento mentale necessario a diventare abili col PC
- Dove trovare aiuto in caso di difficoltà

#### **2. Descrizione dei componenti di un PC, la prima accensione, glossario tecnico**

- L'alimentazione, il tasto di accensione, lo schermo
- La tastiera e i tasti speciali (Windows, CTRL, ALT, Fn), come fare la Chiocciola, il simbolo dell'€
- Il mouse e i touchpads: tasto sinistro e destro, la rotellina
- Glossario tecnico: Username, Login, Desktop, WiFi, ecc...
- Accensione e accesso tramite Login
- Collegare e scollegare una penna USB
- Collegarsi ad una rete Wi-Fi
- Spegnerne correttamente il PC

#### **3. Panoramica sugli elementi principali**

- Desktop
- Menu programmi
- Come usare "Esplora file" per trovare files sul proprio PC
- Sistema operativo in generale
- Gli aggiornamenti di Windows
- L'antivirus
- Cosa fare se:
  - Il PC si blocca o non risponde a nessun comando
  - Il PC si spegne
  - Il PC mostra messaggi apparentemente incomprensibili
  - L'antivirus segnala un allarme

### **PROVE PRATICHE:**

- A. Collegamento all'alimentazione, accensione, login
- B. Collegare una penna USB, copiare un file, scollegare correttamente la penna
- C. Collegare il PC ad una rete WiFi
- D. Spegnimento del PC

### **4. I programmi sul PC**

- Dove e come trovare un programma già installato sul PC
- Installare un programma e gli avvisi di sicurezza
- Cancellare un programma

### **5. Internet e i motori di ricerca**

- Cos'è un Browser e scelta del programma da usare (Microsoft Edge, Chrome, Firefox)
- Panoramica sui principali elementi: o La barra di navigazione
  - La barra dei preferiti
  - La pagina iniziale
  - Come aggiungere un indirizzo alla lista dei preferiti
- Google come motore di ricerca
  - Come cercare su Google: consigli pratici e qualche truccetto
  - I risultati "pubblicitari" e i risultati "organici"
  - Consigli utili di base sulla sicurezza navigando su internet
- Scaricare da internet
  - Dove vanno a finire i files che si scaricano da Internet e buone pratiche per la sicurezza
  - Pulizia della cartella "Download"

### **PROVE PRATICHE:**

- A. Aprire il browser e digitare direttamente un indirizzo di un sito web o richiamare un "preferito"
- B. Cercare su Google un'informazione scelta tra i partecipanti del corso
- C. Cercare su Google un programma: scaricare il file, installazione e dis-installazione

## 6. La posta elettronica

- Come aprire una casella di posta elettronica su Google
- Come accedere alla posta elettronica con un Browser
- Principali programmi per la posta elettronica
  - Microsoft Mail, Outlook, Thunderbird
  - Come cercare le istruzioni di configurazione su Google
- Inviare un messaggio: destinatario, CC, BCC, soggetto, testo, allegati
- Le cartelle: inbox, inviate, spam, cestino, cartelle personalizzate
- Che cos'è lo SPAM e come difendersi
- Che cos'è il PHISHING e come identificare falsi messaggi

### PROVE PRATICHE:

- A. Aprire una casella di posta su Google
- B. Inviare un messaggio
- C. Svuotare il cestino

## 7. Usare ZOOM sul PC

- Come usare la videocamera e il microfono del PC
- Il programma ZOOM

### PROVE PRATICHE:

- A. Scaricare e installare ZOOM
- B. Partecipare ad un meeting su ZOOM

## 8. Sicurezza informatica, Ludopatia e Psicopatologia web-mediata

- Come identificare e difendersi da truffe online
- Segnali premonitori di ludopatia e dipendenza da web
- Il web e Facebook come canale per socializzare senza rischi;
- Condivisione di un elenco di siti web e di canali Facebook di possibile utilità per il paziente con patologia respiratoria
- Come cercare informazioni affidabili ed attendibili su tematiche di salute e verificare l'attendibilità della fonte

## 9. Riepilogo di tutte le informazioni del corso