



Spolufinancovaný
Európskou úniou

MODUL 01

DIGITÁLNE NÁSTROJE

DIGITAL RURAL EUROPEAN ART
AND MEMORY



Partneri projektu



Project DREAM
Digital Rural European Art and Memory
2025-1-SK01-KA210-ADU-000360122



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Informácie o projekte:

DREAM - Digital Rural European Art and Memory
2025-1-SK01-KA210-ADU-000360122

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výlučne názormi autora alebo autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie ani SAAIC. Európska únia ani orgán poskytujúci grant za ne nenesú zodpovednosť.



Ako používať túto e-knihu

Tento materiál si môžete prečítať pred vzdelávacím stretnutím, počas neho alebo po jeho skončení. Každá časť predstavuje určitý pojem a prepája ho s jednoduchou aktivitou. Aktivity sú navrhnuté tak, aby ste si ich precvičili na skutočnom počítači, ideálne s usmernením počas školenia.

Nesnažte sa všetko zapamätať. Čítajte, skúšajte, opakujte a kontrolujte. Ak niečo nefunguje, pozrite sa na správu na obrazovke, vráťte sa k predchádzajúcemu kroku a požiadajte o pomoc s konkrétnymi informáciami: čo ste sa snažili urobiť, na čo ste klikli alebo čo ste stlačili a aká správa sa zobrazila.

Na konci nájdete integrovanú aktivitu, základný slovník a záverečné zamyslenie. Cieľom je, aby ste modul ukončili s malým praktickým dôkazom o tom, čo ste sa naučili: usporiadaným priečinkom, vytvoreným dokumentom, spoľahlivým vyhľadávaním a súborom pripraveným na zdieľanie.



Katedrála v Santiagu de Compostela

INFORMÁCIE O MODULE

 Číslo modulu 01	 Úroveň Začiatocník
 Téma Základné digitálne nástroje a počítačové zručnosti	 Forma Hybridné vzdelávanie
 Trvanie 3 hodiny	 Hlavný výstup Výzva digitálnej gramotnosti

O tomto module

Táto e-kniha sprevádza modul DREAM venovaný základným digitálnym nástrojom. Jej cieľom je pomôcť vám urobiť prvé kroky pri používaní počítača: rozpoznať jeho súčasti, používať klávesnicu a myš, orientovať sa na pracovnej ploche, organizovať súbory, prehliadať internet, chrániť svoje údaje a bezpečne inštalovať aplikácie.

Tento materiál je určený dospelým, ktorí chcú získať väčšiu digitálnu samostatnosť v osobnom, vzdelávacom, pracovnom a komunitnom prostredí. Nie sú potrebné žiadne predchádzajúce technické znalosti. Prístup je praktický, postupný a zameraný na úlohy z reálneho života.

V projekte DREAM predstavujú digitálne nástroje základ pre učenie sa ďalšieho obsahu, zapájanie sa do aktivít, dokumentovanie miestnej kultúrnej pamäti a spoluprácu s ostatnými. Cieľom tohto prvého modulu je preto budovať sebadôveru: porozumieť základom natoľko, aby ste mohli prakticky skúšať, kľásť presnejšie otázky a pokračovať v ďalšom učení.



Ciele vzdelávania

- Pochopiť, čo sú digitálne nástroje a prečo sú dôležité pre samostatnosť.
- Identifikovať základné súčasti počítača a ich funkcie.
- Rozlišovať medzi hardvérom, softvérom, operačným systémom, aplikáciou a súborom.
- Správne zapnúť, vypnúť, uspať, reštartovať a uzamknúť počítač.
- Rozpoznať pracovnú plochu, okná, ponuky, ikony a panel úloh.
- Používať základné funkcie klávesnice, myši a touchpadu.
- Vytvárať, ukladať, kopírovať, presúvať, premenovávať, odstraňovať a obnovovať súbory a priečinky.
- Používať webový prehliadač a vykonávať základné vyhľadávanie spoľahlivých informácií.
- Uplatňovať základné návyky v oblasti bezpečnosti, ochrany súkromia a správy hesiel.
- Sťahovať, inštalovať a odinštalovať aplikácie z oficiálnych zdrojov.
- Pripraviť súbor na odoslanie e-mailom alebo zdieľanie v cloude.
- Dokončiť integrovanú praktickú aktivitu súvisiacu so skutočnou potrebou.

Obsah

1. Čo sú digitálne nástroje?	3
2. Počítač v každodennom živote, vo vzdelávaní a v práci	5
3. Základné súčasti počítača	6
4. Hardvér, softvér a operačný systém.....	8
5. Správne zapínanie, vypínanie a prihlásenie	10
6. Plocha, okná, ponuky a ikony	12
7. Klávesnica, myš a touchpad.....	15
8. Súbory a priečinky	17
9. Internet, prehliadače a spoľahlivé vyhľadávače	20
10. Základná bezpečnosť, súkromie a heslá	23
11. Stiahnutie a inštalácia aplikácií.....	25
12. E-mail, zasielanie správ a prílohy	27
13. Pracovné nástroje: dokumenty, výpočty, prezentácie a cloud	29
14. Záverečná úloha: Výzva v oblasti digitálnej gramotnosti.....	30
15. Tip pre digitálnu pohodu.....	31
16. Základný slovník.....	32
17. Záverečná časť modulu.....	33
Bibliografia	34

1. Čo sú digitálne nástroje?

Digitálne nástroje sú zariadenia, programy, aplikácie a služby, ktoré nám umožňujú vytvárať, ukladať, vyhľadávať, organizovať, komunikovať alebo zdieľať informácie. Príkladmi digitálnych nástrojov sú počítač, mobilný telefón, webový prehliadač, e-mail, aplikácia na videohovory, tabuľkový procesor alebo služba cloudového úložiska. V tomto module budeme pracovať hlavne s počítačom, pretože vám umožňuje jasne sa naučiť mnoho základných zručností: používanie klávesnice a myši, otváranie okien, organizovanie súborov, písanie dokumentov, vyhľadávanie informácií a bezpečnú inštaláciu aplikácií.

Obrázok 1

Študenti používajúci notebook



Poznámka. Z obrázku Students-using-laptop.jpg, autor Dvitalo12, 2009, Wikimedia Commons (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Students-using-laptop.jpg>). CC BY-SA 3.0.



Hlavné pojmy

Digitálny nástroj: technologický prostriedok, ktorý pomáha vykonať určitú úlohu.

Digitálna kompetencia: schopnosť používať technológie bezpečne, kriticky a efektívne.

Digitálna samostatnosť: schopnosť riešiť základné úlohy bez toho, aby ste boli vždy odkázaní na pomoc inej osoby.

Aplikácia: program alebo služba, ktorá umožňuje vykonávať konkrétnu funkciu.

Pri osvojovaní si digitálnych nástrojov nejde o zapamätanie si všetkých tlačidiel. Ide o pochopenie všeobecnej logiky: otvorenie nástroja, vedomie toho, akú úlohu chceme vykonať, vytvorenie alebo vyhľadanie informácií, uloženie výsledku a v prípade potreby jeho opatrné zdieľanie. V rámci projektu DREAM tieto zručnosti pomáhajú zlepšiť osobnú autonómiu, účasť na vzdelávaní, prístup k službám, komunikáciu s ostatnými a zamestnateľnosť. Slúžia tiež na dokumentovanie a zdieľanie miestnej histórie, fotografií, príbehov, remesiel, trás, predmetov a komunitných iniciatív.



Praktická úloha

Premýšľajte o troch digitálnych úlohách, ktoré robíte alebo by ste chceli robiť:

- odoslať dokument
- objednať sa na termín
- pripraviť si životopis
- uložiť fotografie
- zúčastniť sa videohovoru

Pri každej úlohe napíšte, aký nástroj by ste použili a ktorá časť je pre vás najťažšia.

Malý tip: Keď sa vám nový nástroj zdá zložitý, najprv hľadajte známe akcie: otvoriť, zatvoriť, uložiť, vrátiť sa späť, vyhľadať, zdieľať a nakonfigurovať.

2. Počítač v každodennom živote, vo vzdelávaní a v práci

Hoci mnohé úlohy je možné vykonávať pomocou mobilného telefónu, počítač zostáva nevyhnutným nástrojom. Jeho veľká obrazovka, fyzická klávesnica a schopnosť pracovať s viacerými súbormi súčasne ho robia veľmi užitočným pri štúdiu, príprave dokumentov, organizovaní informácií, hľadaní práce, vybavovaní administratívy alebo účasti na online kurzoch.

V každodennom živote sa počítač dá použiť na ukladanie dôležitých dokumentov, vyhľadávanie informácií, tlač formulárov, organizovanie fotografií, písanie e-mailov alebo komunikáciu s organizáciou. Vo vzdelávaní umožňuje používateľom sledovať študijné materiály, odovzdávať úlohy, sťahovať zdroje a písať seminárne práce. Na pracovisku sa používa na zaznamenávanie údajov, písanie správ, prístup k platformám, účasť na schôdzach alebo zdieľanie súborov.

Cieľom tohto modulu nie je z nikoho urobiť počítačového odborníka. Cieľom je, aby každý účastník nadobudol istotu pri vykonávaní základných úloh a aby bol schopný v učení pokračovať aj naďalej. Príklady využitia:

- Pripraviť a odoslať životopis.
- Vytvorenie priečinka pre kurz.
- Uloženie fotografií z miestnej akcie.
- Vyhľadávanie spoľahlivých informácií o pomoci, školeniach alebo službách.
- Inštalácia potrebnej aplikácie z oficiálneho zdroja.



Praktická úloha

Vyberte si situáciu z bežného alebo pracovného života, v ktorej vám môže pomôcť počítač. Opíšte úlohu, výsledok, ktorý potrebujete dosiahnuť, a digitálne nástroje, ktoré by ste mohli použiť.

Malý tip: Predstavte si svoj počítač ako digitálny pracovný stôl: čím je lepšie usporiadaný, tým ľahšie v ňom nájdete to, čo potrebujete.

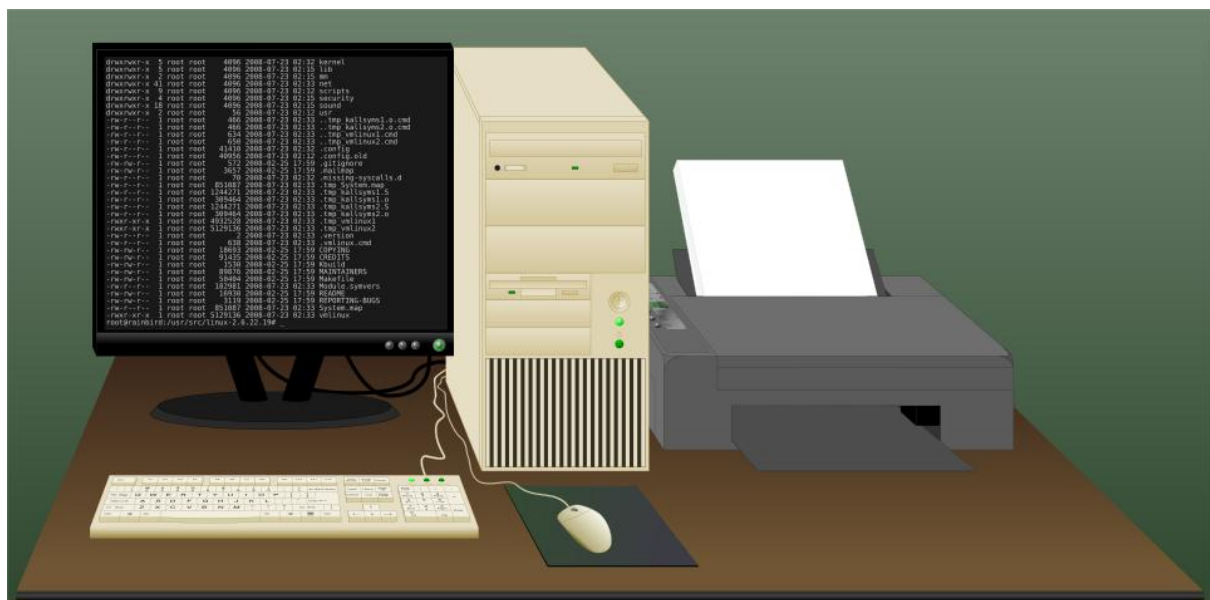
3. Základné súčasti počítača

Počítač sa skladá z fyzických častí a programov. Fyzické časti sa nazývajú **hardvér**. Programy a systémy, ktoré vidíme na obrazovke, sa nazývajú **softvér**. Obe časti spolupracujú, aby sme mohli vykonávať úlohy. Zložky sa môžu líšiť v závislosti od typu počítača. **Stolný počítač** zvyčajne pozostáva z veže, monitora, klávesnice a myši. **Notebook** integruje monitor, klávesnicu, touchpad, batériu, kameru a reproduktory do jedného zariadenia. V oboch prípadoch je užitočné poznať hlavné časti.

Znalosť týchto komponentov vám pomôže lepšie využívať zariadenie a tiež vám pomôže vysvetliť problém, keď budete žiadať o pomoc: nie je to totiž to isté, či zlyhá obrazovka, nabíjačka, klávesnica, pripojenie k internetu alebo nejaká aplikácia.

Obrázok 2

Základný stolný počítačový systém



Poznámka: Z článku „Základný stolný počítačový systém“ od Vanessaekowitz, 2008, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Basic_desktop_computer_system.svg). CC BY 3.0.

Kontrolný zoznam na rozpoznanie

- ✓ **Obrazovka:** zobrazuje vizuálne informácie.
- ✓ **Klávesnica:** umožňuje zadávať text, čísla a príkazy.
- ✓ **Myš alebo touchpad:** umožňuje ukazovať, vyberať a presúvať položky.
- ✓ **Tlačidlo napájania:** zapína zariadenie.
- ✓ **Porty USB:** slúžia na pripojenie pamäťových kariet, myší, klávesníc alebo iných zariadení.
- ✓ **Kamera a mikrofón:** umožňujú videohovory, nahrávanie alebo online stretnutia.
- ✓ **Reproduktory alebo slúchadlá:** umožňujú počúvať zvuk.
- ✓ **Nabíjačka alebo napájací adaptér:** napája zariadenie.



Praktická úloha

Pozrite sa na svoje zariadenie a nájdite jednotlivé súčasti uvedené v zozname. Ak pracujete v skupine, vysvetlite inej osobe, na čo slúži jedna z týchto súčastí.

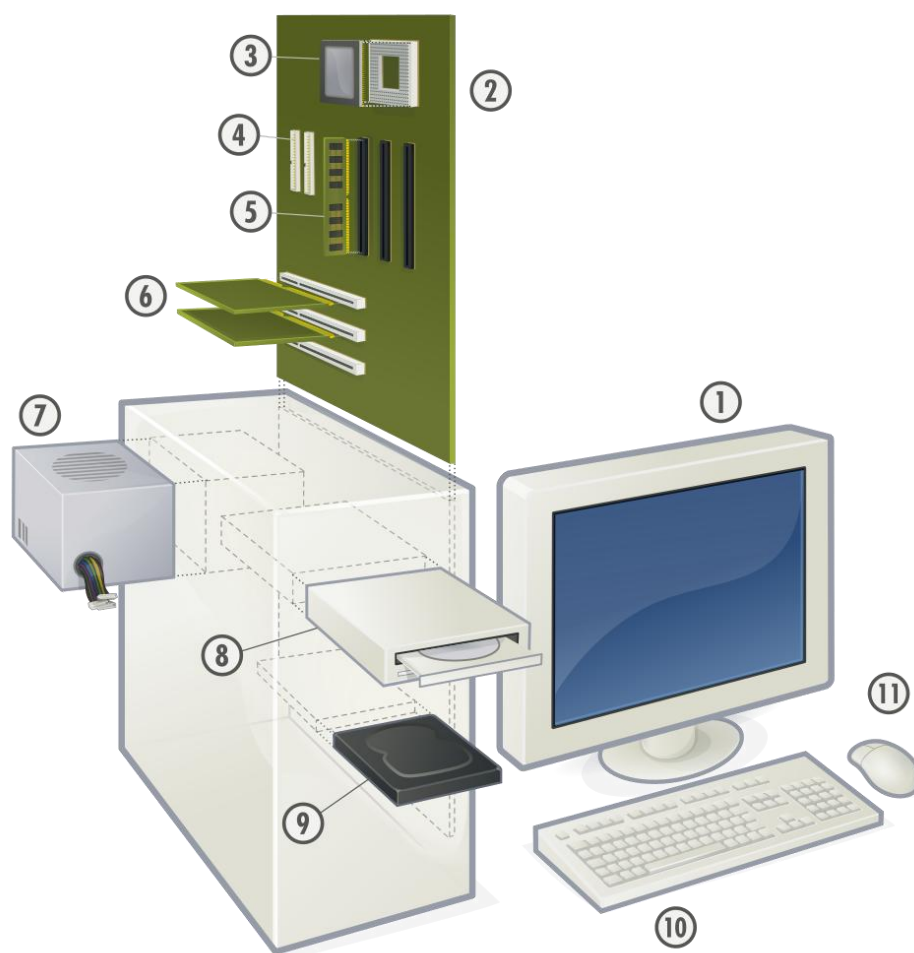
Malý tip: Skôr než usúdite, že je počítač pokazený, skontrolujte základné veci: napájanie, káble, batériu, hlasitosť, Wi-Fi a správy na obrazovke.

4. Hardvér, softvér a operačný systém

Hardvér je všetko, čo môžete ohmatať: obrazovka, klávesnica, myš, USB kľúč, tlačiareň, kábel, pamäťové zariadenie alebo batéria. **Softvér** je logická časť: programy, aplikácie, súbory, systémy a služby, ktoré používame na obrazovke.

Obrázok 3

Počítačový hardvér



Poznámka. Z Personal computer, exploded 4.svg, autor: Gustavb, 2006, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Personal_computer_exploded_4.svg). CC BY-SA 3.0.

Operačný systém je hlavný program vo vašom počítači. Umožňuje vám prihlásiť sa, zobraziť pracovnú plochu, otvárať aplikácie, ukladať súbory, pripájať zariadenia, meniť nastavenia a vypnúť počítač. Príkladmi operačných systémov sú Windows, macOS a Linux. **Aplikácie** sa inštalujú na operačný systém. Prehliadač sa používa na prístup k internetu. Textový editor sa používa na písanie dokumentov. Prehrávač multimédií sa používa na prehrávanie zvukových alebo video súborov. Aplikácia na videohovory sa používa na stretnutia na diaľku.



Hlavné pojmy

Hardvér: fyzická časť zariadenia.

Softvér: programy a systémy, ktoré fungujú na obrazovke.

Operačný systém: hlavný softvér, ktorý riadi fungovanie počítača.

Aplikácia: špecifický softvér určený na vykonávanie určitej úlohy.

Súbor: digitálna položka, ktorá bola vytvorená, stiahnutá alebo uložená.



Praktická úloha

Roztriedte tieto položky na hardvér alebo softvér: obrazovka, webový prehliadač, klávesnica, operačný systém, myš, PDF dokument, tlačiareň, e-mailová aplikácia.

Malá rada: Ak sa toho dá dotknúť, ide pravdepodobne o hardvér. Ak to otvoríte na obrazovke, ide pravdepodobne o softvér.

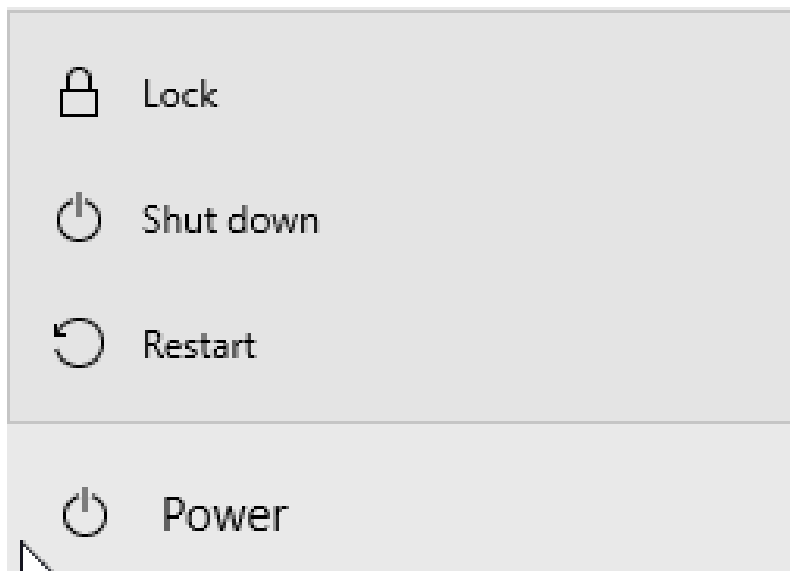
5. Správne zapínanie, vypínanie a prihlásenie

Základná obsluha počítača začína jednoduchými, ale dôležitými úkonmi. Ak chcete počítač zapnúť, stlačte tlačidlo napájania a počkajte, kým sa systém načíta. Mnohé počítače vyžadujú zadanie hesla, PIN kódu alebo iného spôsobu prihlásenia. Správne vypnutie počítača zabráňuje strate údajov a chybám. Nie je vhodné odpojiť napájací kábel alebo držať stlačené tlačidlo napájania, pokiaľ počítač nezamrzol a nereaguje. Bežným postupom je použitie možnosti vypnutia v operačnom systéme.

Funkcia „Suspend“ (Pozastaviť) vám umožňuje pozastaviť činnosť počítača a neskôr ju obnoviť. Funkcia „Restart“ (Reštartovať) vypne systém a znovu ho spustí; to môže pomôcť v prípade, že aplikácia havaruje, čakajú na vás aktualizácie alebo počítač beží pomaly.

Obrázok4

Ponuka vypnutia



Poznámka: Vlastná snímka obrazovky vytvorená tímom DREAM.

Základné akcie

- Zapnite ho a počkajte, kým sa dokončí nabíjanie.
- Prihláste sa pod správnym používateľským menom.
- Zariadenie uzamknite, keď od neho odchádzate.
- Pozastavte prevádzku, ak budete pokračovať o chvíľu.
- Reštartujte zariadenie, ak je potrebné aktualizovať systém alebo odstrániť chybu.
- Po dokončení prác zariadenie vypnite cez systémové menu.



Praktická úloha

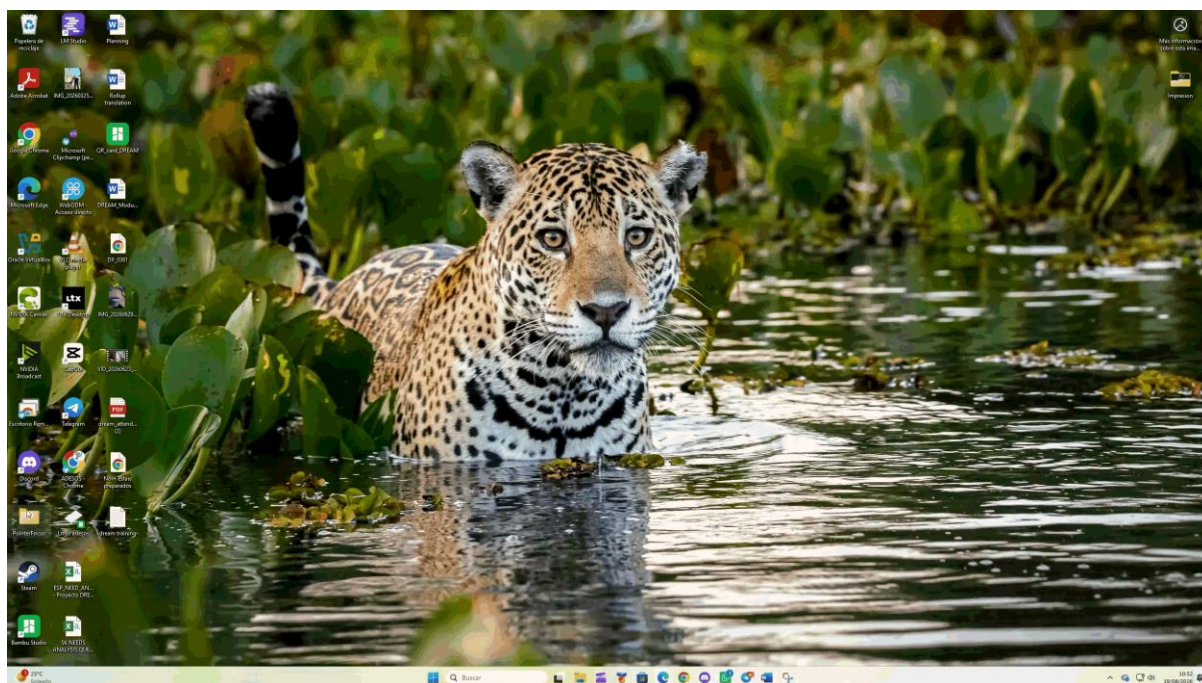
Nájdite na svojom počítači možnosti vypnutia, reštartovania, uspania a uzamknutia. Vlastnými slovami vysvetlite, v akej situácii by ste použili každú z nich.

Malý tip: Uloženie práce pred vypnutím je malý zvyk, ktorý predchádza mnohým problémom.

6. Plocha, okná, ponuky a ikony

Plocha je hlavná pracovná obrazovka po prihlásení. Môžu sa na nej zobrazovať ikony, skratky, lišta úloh, hlavné menu, koš a otvorené okná.

Okno je priestor, v ktorom je otvorená aplikácia, zložka alebo súbor. Zvyčajne ho možno minimalizovať, maximalizovať, presúvať, zmeniť jeho veľkosť a zatvoriť. Pochopenie fungovania okien vám umožňuje pracovať súčasne na viacerých úlohách, napríklad na dokumente a v webovom prehliadači.



Ponuky zoskupujú možnosti. Hoci sa každý program líši, mnohé z nich majú spoločné akcie: nový, otvoriť, uložiť, tlačíť, kopírovať, vložiť, vrátiť späť, vyhľadávať, zdieľať a konfigurovať.



Hlavné pojmy

Ikona: malý obrázok, ktorý predstavuje súbor, priečinok, aplikáciu alebo činnosť.

Skratka: odkaz, ktorý umožňuje rýchlo niečo otvoriť.

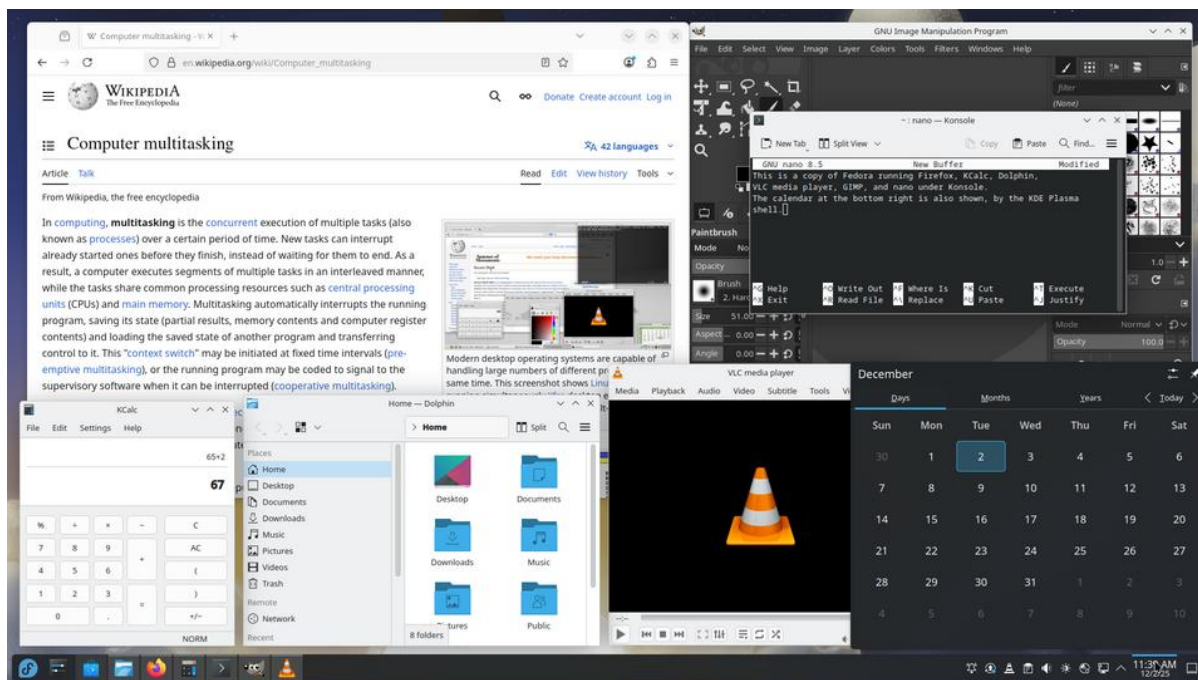
Panel úloh: oblasť, z ktorej sa otvárajú alebo obnovujú aplikácie.

Ponuka: zoznam dostupných možností.

Aktívne okno: okno, ktoré je práve vybrané.

Obrázok 5

Príklad multitaskingu na počítači s využitím viacerých okien



Poznámka. Z Fedora Linux multitasking.png, autor Paowee, 2025, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fedora_Linux_multitasking.png). GPL 2.0 alebo novšia verzia.



Praktická úloha

Otvorte aplikáciu, minimalizujte ju, znova ju otvorte z panela úloh, maximalizujte okno, zmeňte jeho veľkosť a zatvorte ho.

Malý tip: Zatvorenie okna nemusí vždy znamenať vymazanie súboru. Aj tak, ak ste niečo napísali alebo zmenili, najprv to uložte.

7. Klávesnica, myš a touchpad

Klávesnica vám umožňuje písať text, čísla a symboly. Obsahuje aj špeciálne klávesy, ktoré vám pomáhajú pri práci. Kláves Enter potvrdzuje akciu alebo vytvorí nový riadok. Kláves Backspace vymaže predchádzajúci riadok. Kláves Shift umožňuje písať veľké písmená. Medzerník oddeľuje slová. Kláves Tab mení polia alebo presúva kurzor.

Myš vám umožňuje ukazovať, vyberať, otvárať a presúvať položky. Hlavnými akciami sú kliknutie, dvojité kliknutie, kliknutie pravým tlačidlom, ťahanie a presúvanie a používanie rolovacieho kolieska. Na notebookoch plní podobnú funkciu touchpad. Spočiatku sa vám dvojité kliknutie a ťahanie môže zdať neprirodzené. Presnosť sa zlepšuje s praxou. Nie je potrebné sa ponáhľať: je lepšie pohybovať sa pomaly a s kontrolou.

Obrázok 6

Bezdrôtová počítačová klávesnica a myš



Poznámka. Z obrázku „Bezdrôtová počítačová klávesnica s myšou a USB prijímačom.jpg“, autor A. Schwarzkopf, 2019, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wireless_computer_keyboard_with_mouse_and_USB_receiver.jpg). CC BY-SA 4.0.

Základné akcie

- **Kliknutie:** na výber položky.
- **Dvojité kliknutie:** otvorenie súboru alebo priečinka.
- **Kliknutie pravým tlačidlom:** zobrazenie dostupných možností.
- **Presúvanie drag and drop:** presun položky.
- **Posúvanie alebo koliesko:** posúvanie po stránke alebo dokumente.
- **Základné klávesové skratky:** kopírovanie, vkladanie, vrátenie späť a uloženie.



Praktická úloha

Napište krátku vetu do dokumentu.

Vyberte jedno slovo, skopírujte ho, vložte ho nižšie a vráťte späť poslednú akciu.

Otvorte priečinok dvojitým kliknutím a pravým kliknutím zobrazte kontextovú ponuku.

Malý tip: Klávesové skratky sú užitočné, ale najskôr by ste mali pochopiť danú akciu. Potom sa môžete naučiť kombinácie ako kopírovanie, vkladanie, ukladanie a vrátenie späť.

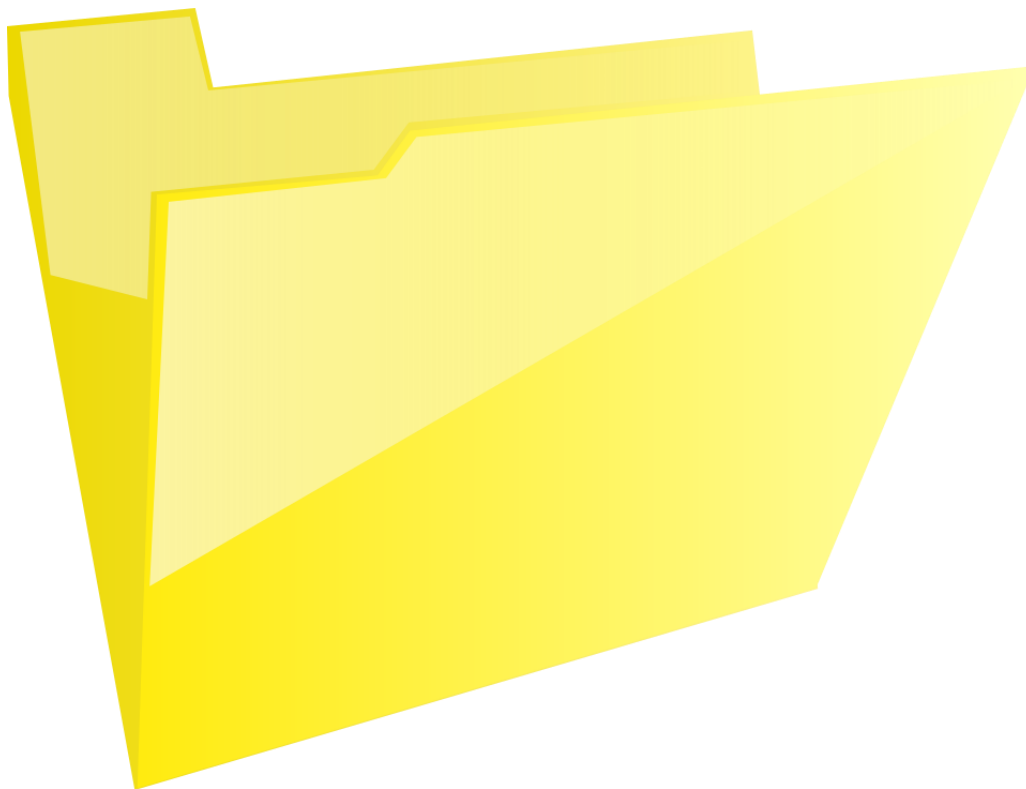
8. Súbory a priečinky

Súbor je digitálny objekt. Môže to byť dokument, obrázok, tabuľka, prezentácia, video, zvukový súbor alebo komprimovaný súbor. **Zložka** slúži na usporiadanie súborov a iných zložiek.

Správa súborov je základná zručnosť. Ak nevieme, kde je dokument uložený, nemôžeme ho odoslať, skontrolovať ani vyhľadať. Preto je dôležité vytvárať zložky, používať jasné názvy a pred uložením skontrolovať umiestnenie.

Obrázok7

Ikona zložky súborov



Poznámka. Z File folder icon.svg, autor Dodgoranio662, 2025, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:File_folder_icon.svg). CC0 1.0.



Medzi najbežnejšie operácie patrí vytváranie, ukladanie, otváranie, presúvanie, kopírovanie, premenovávanie, mazanie a obnovenie. Kopírovaním sa vytvorí druhá verzia; presúvaním sa zmení umiestnenie. Mazaním sa súbor zvyčajne presunie do koša, ale koš nie je zálohou.

Osvedčené postupy

- Používajte zložky podľa projektu, kurzu, dátumu alebo typu dokumentu.
- Vyhňte sa ukladaniu všetkého na plochu.
- Používajte jasné názvy: napríklad Practice_DREAM_Name_2026.docx.
- Pri ukladaní skontrolujte umiestnenie.
- Zálohujte dôležité dokumenty.



Praktická úloha

Vytvorte priečinok s názvom DREAM_Digital_Tools.

V ňom vytvorte tri podpriečinky: Dokumenty, Obrázky a Cvičenia.

Vytvorte dokument, uložte ho do priečinka Dokumenty, skopírujte ho do priečinka Cvičenia, premenujte ho a jednu kópiu odstráňte.

Ak to systém umožňuje, obnovte odstránenú kópiu z Koša.

Malý tip: Najdôležitejšia otázka pri ukladaní znie: kde je môj súbor a ako sa volá?

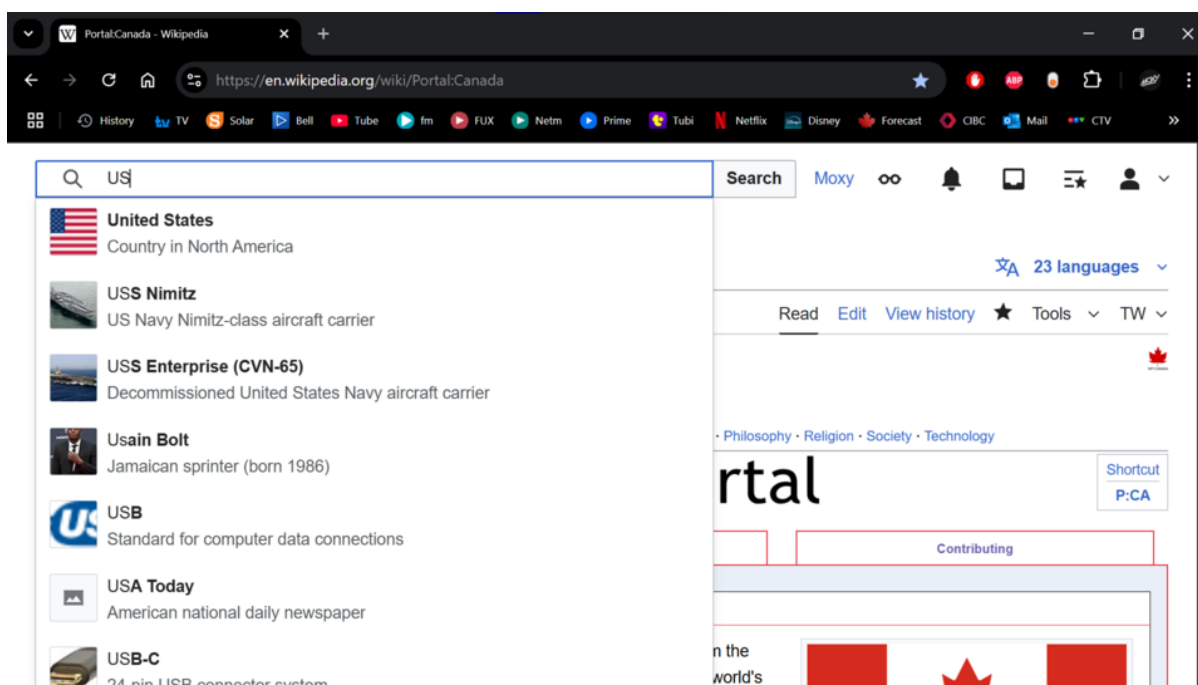
9. Internet, prehliadače a spoľahlivé vyhľadávače

Internet umožňuje prístup k informáciám, službám, komunikácii a pracovným nástrojom. Na prehliadanie používame webový prehliadač, napríklad Chrome, Firefox, Edge alebo Safari. Prehliadač je aplikácia. Vyhľadávač, napríklad Google, Bing alebo DuckDuckGo, nám pomáha nájsť stránky a informácie.

Efektívne vyhľadávanie si vyžaduje jasné kľúčové slová. Namiesto písania veľmi dlhých otázok môžete použiť konkrétne výrazy: kurz digitálnej zamestnatel'nosti La Rioja, vládne menovanie, bezpečnosť hesiel alebo školenie digitálnych zručností pre dospelých.

Obrázok 8

Príklad vyhľadávania na Wikipédii



Poznámka. Z obrázku „Wiki search screenshot.png“, autor: Moxy, 2025, Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wiki_search_screenshot.png). CC0 1.0.

Nie všetko, čo nájdete na internete, je presné, aktuálne alebo spoľahlivé. Predtým, ako uveríte webovej stránke, je dobré skontrolovať, kto ju prevádzkuje, či sa webová adresa javí ako legitímna, či sú informácie aktuálne a či ich potvrdzujú aj iné zdroje.

Kontrolný zoznam spoľahlivých zdrojov

- Stránka patrí uznávanej inštitúcii, organizácii alebo spoločnosti.
- Webová adresa zodpovedá očakávanej službe.
- Informácie sú datované alebo sa zdajú byť aktuálne.
- Nevyžadujú sa žiadne zbytočné údaje.
- Obsah je napísaný jasne a bez príliš naliehavých správ.





Praktická úloha

Vyhľadajte oficiálnu webovú stránku týkajúcu sa zamestnania, vzdelávania alebo verejných služieb.

Skopírujte webovú adresu do svojho cvičného dokumentu.

Napište vetu, v ktorej vysvetlíte, prečo považujete tento zdroj za spoľahlivý.

Malá rada: Prvý výsledok nie je vždy ten najlepší. Porovnanie dvoch alebo troch zdrojov vám často pomôže vyhnúť sa chybám.

10. Základná bezpečnosť, súkromie a heslá

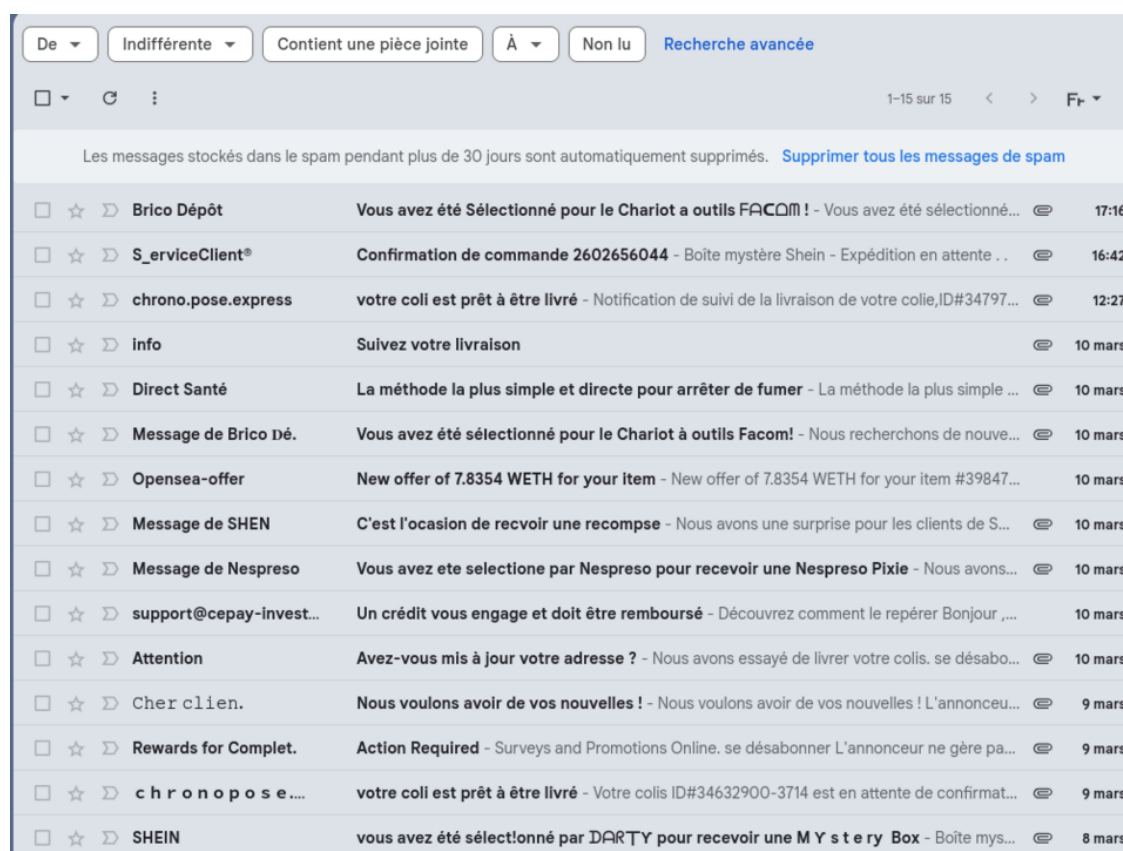
Digitálna bezpečnosť zahŕňa ochranu zariadení, účtov a informácií. Na osvojenie si základných návykov nemusíte byť odborník: používajte silné heslá, aktualizujte systém, buďte opatrní pri podozrivých odkazoch a skontrolujte súbory pred ich zdieľaním.

Silné heslo by malo byť dlhé, ťažko uhádnuteľné a pre dôležité účty by sa malo líšiť. Vyhybajte sa používaniu dátumov narodenia, priezvisk, jednoduchých slov alebo rovnakého hesla pre všetko. Ak je to možné, aktivujte dvojstupňové overovanie.

Dôležité je aj **súkromie**. Pred zadávaním osobných údajov, dokumentov, bankových informácií alebo hesiel by ste sa mali uistiť, že ste na správnej stránke a že chápete, prečo sa tieto informácie vyžadujú.

Obrázok 9

Príklad priečky „Spam“



Poznámka. Z obrázku Spammed-mail-folder-2024-french.png, autor: Dadu, 2024, Wikimedia Commons (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spammed-mail-folder-2024-french.png>). CC0 1.0.

Bežné varovné signály

- Správy, ktoré naliehavo vyzývajú k akcii.
- Podivné odkazy alebo webové adresy, ktoré nezodpovedajú danej službe.
- Neočakávané súbory od neznámych osôb.
- Stránky, ktoré žiadajú o heslá alebo údaje, ktoré by nemali potrebovať.
- Ponuky, ktoré sú príliš dobré na to, aby boli pravdivé.



Praktická úloha

Pozrite sa na webovú stránku a nájdite panel s adresou.

Skontrolujte názov stránky a či sa zobrazuje indikátor zabezpečeného pripojenia.

Diskutujte o tom, ktoré prvky vzbudzujú dôveru a ktoré by mohli vyvolávať pochybnosti.

Malý tip: Digitálna bezpečnosť nie je o strachu, ale o tom, že sa na chvíľu zastavíte. Predtým, ako kliknete, pozrite sa, kde sa nachádzate a čo od vás požadujú.

11. Stiahnutie a inštalácia aplikácií

Inštaláciou aplikácií môžete do počítača pridať nové funkcie: prehliadače, čítačky PDF, nástroje na videohovory, kancelárske programy, editory obrázkov alebo bezpečnostné nástroje. Je to však aj jedna z činností, ktorá si vyžaduje najväčšiu opatrnosť.

Hlavným pravidlom je sťahovať z oficiálnych zdrojov. V systéme Windows môžete použiť Microsoft Store alebo oficiálnu webovú stránku programu. V systéme macOS je to App Store alebo oficiálna webová stránka. V systéme Linux sa bežne používa správca softvéru danej distribúcie alebo repozitáre. Vyhýbajte sa webovým stránkam, ktoré ponúkajú neznáme inštalačné súbory, mätúce tlačidlá na stiahnutie alebo upravené verzie.

Počas inštalácie si pozorne prečítajte jednotlivé kroky. Niektoré aplikácie žiadajú o povolenia, navrhujú inštaláciu dodatočných komponentov alebo zmenu nastavení. Neprijímajte automaticky všetko bez toho, aby ste si to skontrolovali. Ak aplikáciu už nepoužívate, odinštalujte ju cez nastavenia systému, nie len vymazaním ikony.

Postup bezpečnej inštalácie

1. Určite, aká aplikácia je potrebná a na aký účel.
2. Vyhľadajte oficiálny zdroj alebo systémový obchod.
3. Stiahnite si verziu, ktorá je vhodná pre vaše zariadenie.
4. Počas inštalácie si prečítajte oprávnenia a možnosti.
5. Spustite aplikáciu a skontrolujte, či funguje.
6. Odstráňte inštalačný súbor, ak ho už nepotrebuje.
7. Odinštalujte aplikácie, ktoré nepoužívate.



Praktická úloha

Zatiaľ nič neinštalujte a vyhľadajte oficiálnu webovú stránku známej aplikácie.

Identifikujte správne tlačidlo na stiahnutie, kompatibilný operačný systém a prípadné upozornenia týkajúce sa povolení.

Vysvetlite, podľa akých znakov sa dá usúdiť, že stránka je oficiálna.

Malý tip: Ak je na stránke veľa tlačidiel na stiahnutie a nie je jasné, ktoré z nich je to správne, opustite túto stránku a vyhľadajte oficiálnu webovú stránku.

12. E-mail, zasielanie správ a prílohy

E-mail je formálny komunikačný nástroj. Používa sa na odosielanie správ, dokumentov, žiadostí, pracovných informácií alebo na komunikáciu s organizáciami. Základný e-mail obsahuje príjemcu, predmet, text správy a v prípade potreby prílohy.

Okamžité zasielanie správ je užitočné na rýchlu komunikáciu, ale je rozumné dávať pozor na to, čo zdieľate. V profesionálnom prostredí je dôležité písať jasne, skontrolovať príjemcov a vyhnúť sa zbytočnému zasielaniu citlivých informácií.

The image shows a screenshot of an email composition interface. At the top, there's a header bar with the text "New Message" on the left and three icons (minus, expand, close) on the right. Below this, there are three rows of labels: "To" on the left and "Cc Bcc" on the right. The "Subject" label is on the left, and its corresponding input field is empty. Below the subject field is a large text area with a cursor. At the bottom, there is a rich text editor toolbar with various icons for font style (Sans Serif), font size (12), bold (B), italic (I), underline (U), text color (A), background color, bulleted list, numbered list, link, unlink, undo, and redo. Below the toolbar is a row of buttons: a blue "Send" button, a dropdown arrow, a text color button (Aa), a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, a link icon, and a trash icon.

Pripojenie súborov si vyžaduje vedieť, kde je dokument uložený. Pred odoslaním je dobré súbor otvoriť, skontrolovať, či ide o správnu verziu, preveriť názov a uistiť sa, že neobsahuje žiadne informácie, ktoré by sa nemali zdieľať.

Kontrolný zoznam pred odoslaním

- ✓ Správny príjemca.
- ✓ Jasná téma.
- ✓ Stručná a zrozumiteľná správa.
- ✓ Správna príloha.
- ✓ Jasný názov súboru.
- ✓ Príslušné oprávnenia v prípade zdieľania odkazu.



Praktická úloha

Pripravte dokument z predchádzajúcej aktivity tak, ako keby ste ho chceli odoslať.

Napište vhodný predmet a krátku správu.

Skontrolujte, v ktorom priečinku sa nachádza súbor, ktorý by ste priložili.

Malý tip: Pred odoslaním prílohy ju raz otvorte. Je to najjednoduchší spôsob, ako sa vyhnúť odoslaniu nesprávnej verzie.

13. Pracovné nástroje: dokumenty, výpočty, prezentácie a cloud

Mnohé digitálne aplikácie sú usporiadané podľa typu úlohy. Textové editory sa používajú na vytváranie listov, správ, životopisov alebo poznámok. Tabuľkové kalkulatory slúžia na organizovanie údajov, zoznamov, rozpočtov alebo tabuliek. Prezentácie sa používajú na vizuálne vysvetľovanie myšlienok.

Cloudové úložisko vám umožňuje ukladať súbory na servery, ku ktorým máte prístup z rôznych zariadení. Umožňuje vám tiež zdieľať dokumenty a spolupracovať s ostatnými. Google Drive, OneDrive, Dropbox a ďalšie služby ponúkajú funkcie na ukladanie a spoluprácu. Tieto nástroje majú spoločné akcie: vytvoriť, otvoriť, uložiť, upraviť, komentovať, zdieľať, exportovať a tlačiť. Naučenie sa týchto akcií uľahčuje prispôsobenie sa rôznym programom.

Ktorý nástroj si vybrať

Dokument: písanie textov, správ, listov alebo životopisov.

Tabuľkový procesor: organizovanie údajov, čísel, zoznamov alebo rozpočtov.

Prezentácia: komunikácia myšlienok prostredníctvom snímok.

Cloud: ukladanie, synchronizácia a zdieľanie súborov.

Videohovor: stretnutia alebo účasť na vzdialených školeniach.



Praktická úloha

Uveďte, ktorý nástroj by ste použili pri každej úlohe: písanie životopisu, evidovanie výdavkov, príprava prezentácie, zdieľanie fotografií z aktivity a účasť na online stretnutí.

Malý tip: Nemusíte ovládať všetky nástroje naraz. Začnite tým, že sa zoznámite s účelom každého z nich a nacvičte si bežné úkony.

14. Záverečná úloha: Výzva v oblasti digitálnej gramotnosti

Záverečná aktivita vám umožní precvičiť si kompletnú digitálnu úlohu. Cieľom je overiť, či viete vytvoriť štruktúru priečinkov, napísať dokument, vyhľadať spoľahlivé informácie, správne uložiť súbor a pripraviť ho na zdieľanie.

Pracovný list

1. Vytvorte zložku s názvom DREAM_Digital_Tools.
2. V nej vytvorte tri podzložky: Dokumenty, Obrázky a Cvičenia.
3. Otvorte textový editor.
4. Napíšte krátke osobné predstavenie: meno, digitálnu zručnosť, ktorú chcete zdokonaľiť, a úlohu, ktorú by ste chceli vykonať samostatne.
5. Vyhľadajte oficiálnu webovú stránku týkajúcu sa zamestnania, vzdelávania, miestnej kultúry alebo verejných služieb.
6. Skopírujte odkaz do dokumentu a vysvetlite, prečo sa vám zdá spoľahlivý.
7. Uložte dokument do zložky Dokumenty.
8. Pomenujte súbor jasným názvom.
9. Skopírujte súbor do zložky „Cvičenia“.
10. Pripravte súbor tak, aby ste ho mohli priložiť k e-mailu alebo zdieľať v cloude.

Dôkaz o osvojení vedomostí

- ✓ Zložka bola vytvorená a usporiadaná.
- ✓ Dokument uložený na správnom mieste.
- ✓ Jednoznačný názov súboru.
- ✓ Priložený spoľahlivý odkaz.
- ✓ Schopnosť vysvetliť, kde sa súbor nachádza a ako by sa dal zdieľať.

Malá rada: Dobrá digitálna prax nekončí vytvorením súboru: končí vtedy, keď ho dokážete správne nájsť, otvoriť a zdieľať.

15. Tip pre digitálnu pohodu



Tip pre digitálnu pohodu

Doprajte svojej mysli a očiam oddych

Dlhodobá práca na počítači môže sťažiť sústredenie a spôsobiť únavu očí aj mysle. Krátke prestávky vám môžu pomôcť vrátiť sa k práci s lepšou koncentráciou.

Vyskúšajte toto: Počas dlhšej práce na počítači si robte krátke prestávky. Odvráťte zrak od obrazovky, ponaťahujte sa alebo sa na chvíľu postavte. Pred skončením si usporiadajte a uložte súbory, aby ste sa k práci nabudúce mohli ľahko vrátiť.

Otázka na zamyslenie: Aký malý návyk by vám mohol pomôcť lepšie sa sústrediť a cítiť sa pohodlnejšie pri práci s technológiami?

16. Základný slovník

Aplikácia: program alebo služba, ktorá vám umožňuje vykonávať konkrétnu úlohu.

Súbor: uložený digitálny objekt, napríklad dokument, obrázok, video alebo PDF.

Zložka: priestor na usporiadanie súborov a ďalších zložiek.

Heslo: kľúč, ktorý chráni účet alebo zariadenie.

Stiahnutie: získanie súboru z internetu.

Plocha: hlavná pracovná obrazovka systému.

Hardvér: fyzická časť počítača.

Inštalčný program: súbor alebo sprievodca, ktorý umožňuje inštaláciu aplikácie.

Prehliadač: aplikácia na prezeranie webových stránok.

Cloud: služba na ukladanie a zdieľanie súborov na internete.

Periférne zariadenie: zariadenie pripojené k počítaču, napríklad tlačiareň, myš alebo USB kľúč.

Operačný systém: hlavný softvér, ktorý koordinuje činnosť počítača.

Softvér: programy a systémy, ktoré bežia na počítači.

Okno: oblasť, v ktorej je otvorená aplikácia, zložka alebo súbor.

Dvojstupňové overovanie: dodatočná ochrana účtu.

17. Záverečná časť modulu

Základné digitálne zručnosti sa budujú praxou. Na konci tohto modulu by ste sa mali cítiť lepšie pripravení rozpoznávať časti počítača, otvárať aplikácie, spravovať okná, písať na klávesnici a používať myš, organizovať súbory, vyhľadávať informácie, chrániť svoju bezpečnosť a zodpovedne inštalovať aplikácie.

Najdôležitejšie nie je robiť všetko rýchlo. Dôležité je pochopiť proces a opakovať reálne úlohy, kým nezískate istotu. Každá naučená činnosť otvára dvere k ďalším: uloženie súboru vám pomôže ho odoslať, vyhľadávanie informácií vám pomôže učiť sa, inštalácia aplikácie vám umožní prístup k novým nástrojom a organizovanie zložiek uľahčuje efektívnejšiu prácu. V programe DREAM sú tieto zručnosti základom pre účasť v ďalších moduloch, tvorbu digitálnych materiálov, dokumentovanie miestnej pamäti a spoluprácu s ostatnými.

Malá rada: Digitálna autonómia začína jednoduchou vetou: „Skúsím to krok za krokom a skontrolujem, kam ukladám to, čo robím.“



Reflexia

Ktorú digitálnu úlohu teraz dokážete vykonať samostatnejšie?

Ktorú činnosť si potrebujete ešte viac precvičiť?

Aký bezpečnostný návyk budete odteraz uplatňovať?

Bibliografia

- Dodgoranio662. (2. augusta 2025). File folder icon.svg [Vektorová grafika]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:File_folder_icon.svg
- Dvitalo12. (3. júla 2009). Students-using-laptop.jpg [Fotografia]. Wikimedia Commons. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Students-using-laptop.jpg>
- Gustavb. (15. marca 2006). Personal computer, exploded 4.svg [Vektorová grafika]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Personal_computer,_exploded_4.svg
- Moxy. (30. júna 2025). Wiki search screenshot.png [Digitálny snímok obrazovky]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wiki_search_screenshot.png
- Paowee. (2. december 2025). Fedora Linux multitasking.png [Digitálny snímok obrazovky]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fedora_Linux_multitasking.png
- Schwarzkopf, A. (19. mája 2019). Bezdrôtová počítačová klávesnica s myšou a USB prijímačom.jpg [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wireless_computer_keyboard_with_mouse_an_USB_receiver.jpg
- Vanessaezekowitz. (10. augusta 2008). Základný stolný počítačový systém [Vektorová grafika]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Basic_desktop_computer_system.svg