

Что даёт пожилому человеку умение грамотно пользоваться сетью Интернет?

- ⇒ Общение с родными, близкими и знакомыми, проживающими в любой точке мира.
- ⇒ Отправлять и получать письма по электронной почте.
- ⇒ Совершать видеозвонки через программу Skype—живое обращение в реальном времени через программу ICQ.
- ⇒ Просмотр и чтение электронных версий популярных СМИ.
- ⇒ Поиск необходимой информации в сети.
- ⇒ Регистрация на основных сервисах сети, необходимых для успешной работы.
- ⇒ Поиск в сети ваших знакомых, бывших соседей, одноклассников и коллег по работе.
- ⇒ Работа с различными онлайн сервисами, архивами и библиотеками.
- ⇒ Возможность совершать покупки в интернет-магазинах.
- ⇒ Оплачивать онлайн ежемесячные платежи: коммунальные, Интернет, домашний телефон, пополнять баланс сотового телефона.
- ⇒ Не выходя из дома иметь возможность: записаться на прием к врачу, обратиться к президенту, главе своего города и т.д.

- ⇒ Приобрести множество друзей в различных уголках нашей планеты.
- ⇒ Иметь стабильный заработок в сети.



Компьютеры учат нас тому, что нет совершенно никакого смысла запоминать все. Уметь найти необходимое — вот что важно.

Источники литературы:

Компьютерная грамотность :сайт.-
https://ru.ruwiki.ru/wiki/Компьютерная_грамотность?ysclid=mudspcd3rm677626537&utm_referrer=https://yandex.ru/ (дата обращения 23.09.2026 г.).-Текст.
Изображение: электронные.

Комп. верстка. Составитель:
библиограф МУК «МЦБ»
Гаврилова В. В.
346970, Ростовская область,
Матвеево Курганский район,
п. Матвеев Курган, ул. 1 Мая,18.
График работы: пн 08:00-17:00;
вт-пт 08:00-18:00;
сб 10:00-18:00
Эл.адрес: mkurgancbs.kulturu.ru

МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая центральная библиотека»
Методико-библиографический отдел



Компьютер для пожилого человека

Матвеев Курган, 2026

Почему пенсионеру не прожить без компьютера в наши дни?

Ещё недавно компьютер казался чем-то далёким и «для молодёжи», а сегодня он — настоящий помощник в повседневной жизни. Особенно для старшего поколения, когда мобильность становится чуть сложнее, а потребность в связи и удобстве — только растёт.

Вот лишь несколько причин, почему ПК (или планшет, или смартфон — всё это части одной цифровой среды) стал почти необходимостью:

- ✔ **Связь с близкими.** Видеозвонки, мессенджеры и соцсети позволяют видеть внуков, живущих в других городах, и каждый день быть на связи с семьёй. Это не просто общение — это поддержка и ощущение, что ты не один.
- ✔ **Госуслуги и документы онлайн.** Записаться к врачу, подать заявление, проверить начисления, оформить льготы — всё это можно сделать, не выходя из дома. Никаких очередей и поездок через полгорода.
- ✔ **Оплата и покупки.** Коммунальные платежи, интернет, мобильная связь, продукты и лекарства — всё оплачивается в пару кликов. А доставка экономит силы и время.
- ✔ **Развлечения и развитие.** Любимые фильмы и сериалы, аудиокниги, обучающие курсы, кроссворды и игры — компьютер открывает целый мир досуга. Можно даже выучить английский или освоить рисование — было бы желание.
- ✔ **Безопасность и контроль.** Проверка новостей, распознавание мошенников, чтение отзывов и инструкций — всё это помогает

принимать более уверенные решения и не попадаться на уловки.

И самое главное: освоить базовые навыки никогда не поздно. В библиотеках и центрах соцобслуживания работают курсы компьютерной грамотности, где всё объясняют просто и терпеливо. Например, наша «Школа компьютерной грамотности „55+“» помогает уверенно чувствовать себя в цифровом мире.

Сложилось такое мнение, что пожилым людям компьютер не осилить.

А зря вы так думаете, стоит только попробовать и всему можно научиться, только нужно не бояться!



Базовые правила работы

Не торопитесь. Компьютер не «обидится», если вы будете действовать медленно. Если что-то не получается — это нормально, у всех так бывает.

Всегда сохраняйте работу. В Word, блокноте и других программах нажимайте «Сохранить» (или Ctrl+S) каждые 5–10 минут. Лучше сохранить файл несколько раз, чем потерять текст.

Правильно выключайте компьютер. Не выдергивайте шнур и не закрывайте крышку ноутбука «на ходу». В Windows: «Пуск» → «Выключение» → «Завершение работы». Так система аккуратно закроет все программы.

Делайте перерывы. Каждые 30–40 минут отводите взгляд от экрана, походите, разомните шею и плечи. Это бережёт зрение и спину.

Безопасность в интернете

Не переходите по ссылкам из писем и сообщений, если не уверены. Особенно если обещают выигрыш, «срочно обновить данные» или «помочь с пенсией». Чаще всего это мошенники.

Не вводите личные данные (паспорт, номер карты, пароли) на незнакомых сайтах. Если сайт просит слишком много информации — лучше остановиться и спросить у близких.

Смотрите на адресную строку. Безопасные сайты начинаются с <https://>, а рядом часто есть значок «замка». Это не гарантия на 100%, но хороший признак.

Никогда не сообщайте пароли и коды из СМС. Ни банки, ни госуслуги, ни «техподдержка» не просят называть эти данные по телефону или в чате.

Если сомневаетесь — не нажимайте. Если всплывает окно «Ваш компьютер заражён» или «Срочно обновите Windows» — просто закройте его. Реальные предупреждения выглядят иначе.