



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



projekt č. CZ.2.17/2.1.00/37095

## Vzdělání a tréninkové zaměstnání pro osoby s mentálním nebo kombinovaným postižením II

Materiály pro účastníky projektu

Klíčová aktivita 04 – Skupinové vzdělávací a motivační kurzy -  
Informační a komunikační technologie

## Co je to počítač a jak funguje?

### Z čeho se počítač skládá:

- ⊙ *Počítačová skříň*
  1. Základní deska
  2. Procesor a jeho součásti
  3. Operační paměť
  4. Grafická karta
  5. Zvuková karta
  6. Pevný disk
- ⊙ *Monitor*
- ⊙ *Počítačová klávesnice*
- ⊙ *Počítačová myš*

### Monitor

Je základní výstupní zařízení sloužící k zobrazování textových a grafických informací. Může být připojen i k dalším zařízením nebo do nich přímo integrován, monitor je přímo připojen k videokartě zasílající patřičné informace, které budou na monitoru zobrazeny.

*Obrázek monitoru*





## Klávesnice:

Klávesy lze rozdělit do těchto skupin:

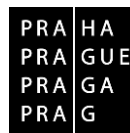
- základní alfanumerické klávesy - zabírá většinu plochy, obsahuje klávesy 26 písmen, mezerník, klávesy s interpunkcí a klávesy s číslicemi.
- klávesy numerické klávesnice - obsahuje klávesy s číslicemi, desetinnou tečku, klávesy využitelné pro 4 základní aritmetické operace, druhou klávesu Enter a klávesu Num Lock pro změnu funkce číselných kláves.
- funkční klávesy - mají označení F1 – F12 a nalezneme je v horní části klávesnice. Slouží k řízení programů a jejich funkce je určena konkrétním softwarem.

Speciální klávesy jsou popsány v následující tabulce.

Klávesa	Funkce
<u>Esc</u>	Odvolání posledního příkazu
<u>Print Screen</u>	Vložení momentálního obsahu obrazovky do schránky
<u>Scroll Lock</u>	Řídí „rolování“ obrazovky nahoru a dolů
<u>Pause/Break</u>	Zastavení provádění programu
<u>Insert</u>	Přepíná mezi režimem vkládání a přepis
<u>Home</u>	Posouvá kurzor na začátek řádku
<u>Page Up</u>	Posunutí textu o jednu obrazovku nahoru
<u>Delete</u>	Maže znak na pozici kurzoru
<u>End</u>	Posouvá kurzor na konec řádku
<u>Page Down</u>	Posunutí textu o jednu obrazovku dolů
<u>Enter</u>	Potvrzení příkazu
<u>Backspace</u>	Mazání znaku zpětným posunem kurzoru
<u>Kurzorové šipky</u>	Posun kurzoru po obrazovce



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



## Obrázek klávesnice



## Praktické cvičení

Vyzkoušejte si některé klávesy.

1. Opište tento text s použitím kláves Caps Lock a Mezerníku :

POČÍTAČ JE VELKÝ POMOCNÍK, ULEHČUJE A URYCHLUJE NÁM PRÁCI.

2. Numerickou klávesnicí si můžete vyzkoušet na těchto příkladech:

$10 - 8 = 2$     $5 + 5 = 10$     $10 + 10 = 20$ ,  $6 - 3 = 7$     $7 - 2 = 5$     $6 + 4 = 10$

3. Opravte daný text – vymažte jedno slovo „velký“:

POČÍTAČ JE VELKÝ POMOCNÍK, ULEHČUJE A URYCHLUJE NÁM PRÁCI.

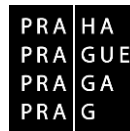
## Počítačová myš

Počítačová myš je malé polohovací zařízení, které převádí informace o svém pohybu po povrchu plochy do počítače, což se obvykle projevuje na monitoru jako pohyb kurzoru. Nachází se na ní jedno či více tlačítek, může obsahovat jedno i více koleček pro usnadnění pohybu v dokumentu. Ze spodní strany nalezneme zařízení snímající pohyb.

Existují dva základní typy: drátová a bezdrátová




OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



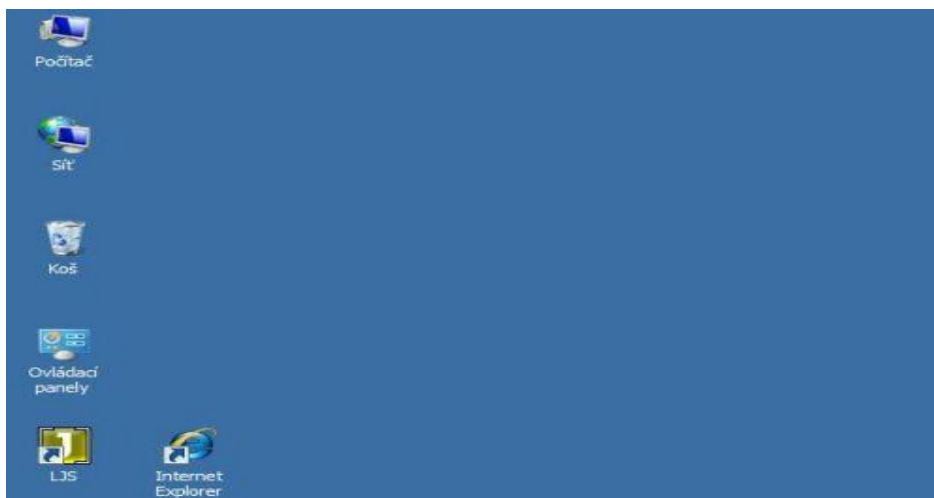
## Pracovní plocha na pc

Plocha je hlavní oblast obrazovky, která se zobrazí po zapnutí počítače a přihlášení k systému Windows. Slouží jako plocha pro práci, podobně jako deska pracovního stolu. Když otevřete programy nebo složky, zobrazí se na ploše. Na plochu můžete také umisťovat například soubory nebo složky a libovolně je uspořádat.

Někdy se používá širší definice plochy, která zahrnuje také hlavní panel. Hlavní panel je umístěn v dolní části obrazovky. Ukazuje spuštěné programy a umožňuje přepínání mezi nimi. Obsahuje také tlačítko Start , které lze použít pro přístup k programům, složkám a nastavení počítače.

## Práce s ikonami na ploše

Ikony jsou malé obrázky představující soubory, složky, programy a další položky. Při první spuštění systému Windows uvidíte na ploše alespoň jednu ikonu: Odpadkový koš. Výrobce počítače mohl na pracovní plochu přidat další ikony. Zde je uvedeno několik příkladů ikon na ploše:



## MS Word psaní a úprava textu

### Co je aplikace Word

Microsoft Word je součástí balíku aplikací firmy Microsoft pro kancelářskou práci- Microsoft Office.

Word je aplikace pro zpracování textu.

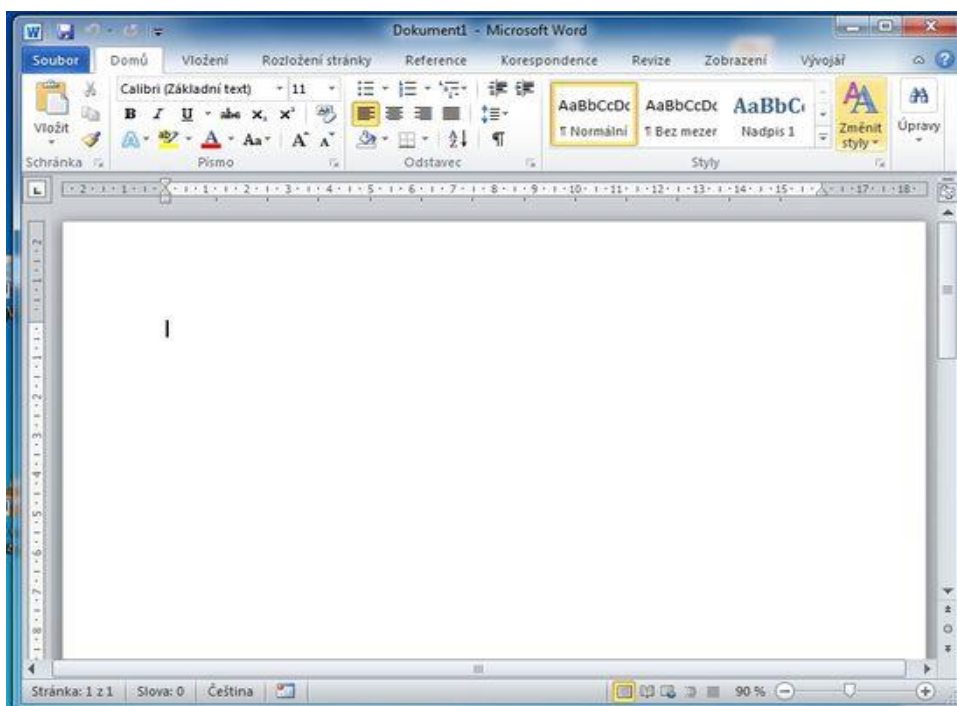
- Umožňuje psát a organizovat dokumenty.
- Aplikace Word také obsahuje nástroje pro úpravy a revize, které umožňují snadnou spolupráci s jinými uživateli

Spuštění aplikace WORD- 2krát kliknutí na ikonku na ploše



Po spuštění se zobrazí prázdný dokument, který připomíná list papíru a zabírá většinu prostoru na obrazovce.

- V horní části je umístěn pás karet s funkcemi





OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



Aplikace Word čeká, až začnete psát. Podle umístění kurzoru, což je blikající svislá čára v levém horním rohu stránky, poznáte, kde se zadaný text na stránce zobrazí. Prázdný prostor vlevo od kurzoru a nad ním jsou okraje. Pokud nyní začnete psát, začne se stránka zaplňovat textem od levého horního rohu.

Pokud nechcete začít psát v horní části stránky, ale níže na stránce, stiskněte opakovaně klávesu ENTER na klávesnici, dokud se kurzor nezobrazí na místě, kde chcete začít zadávat text. Jestliže chcete odsadit první řádek textu, stiskněte před zadáním textu klávesu TAB na klávesnici. Kurzor se tímto způsobem posune o 1,25 cm doprava. Během psaní se kurzor posunuje směrem doprava. Až se dostanete na konec pravé strany stránky, pokračujte v psaní. Aplikace Word kurzor automaticky přesune na další řádek

## Formátování písma

### Typ písma

Pro změnu typu písma slouží **rozevírací nabídka na panelu nástrojů Formát**. V nabídce je zobrazen ten název písma, který je zrovna používán. Kliknutím na šipku dolů se rozevře nabídka se všemi dalšími typy písem, které je možné použít. Před změnou typu písma je nutné označit do bloku text, na který se bude změna vztahovat. Základními a nejpoužívanějšími typy písem jsou **Times New Roman** (tzv. knižní písmo) a **Arial** (proporcionální písmo). V nabídce jsou i typy písem, které místo čitelných znaků obsahují symboly – např. **Windings**. Ve Wordu je možné použít pouze takové typy písem, které jsou nainstalovány v systému Windows (Word pouze přebírá písma z Windows).

### Velikost písma

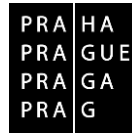
Pro změnu velikosti písma slouží rozevírací nabídka umístěná vedle nabídky s volbou typu písma. Před změnou velikosti písma je opět nutné označit požadovaný text do bloku. Pro změnu velikosti písma si buď vybereme jednu z nabízených hodnot, nebo ji můžeme přímo sami zapsat (tak lze nastavit takové velikosti písma, které nejsou v nabídce).

### Uložení dokumentu:

1. Klikněte na kartu **Soubor**
2. Klikněte na možnost **Uložit jako**.
3. Do pole **Název souboru**, zadejte název dokumentu.
4. Klikněte na tlačítko **Uložit**.

**Evropský sociální fond**

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



## Odstranění části textu

Chcete-li odstranit text, musíte nejprve

Vybrat text, který chcete odstranit. Tento krok můžete provést pomocí myši nebo klávesnice.

- Umístěte ukazatel na slovo, které chcete odstranit, a potom na ně poklepejte. Můžete také klepnout před slovem, které chcete odstranit, podržet stisknuté levé tlačítko myši a potom ukazatelem přes slovo přetáhnout.

NEBO

- Pomocí kláves se šípkami na klávesnici přesuňte kurzor vedle požadovaného textu. Potom stiskněte a podržte klávesu SHIFT a stiskněte klávesu se šípkou, která kurzorem pohybuje v požadovaném směru, dokud není vybrán celý text

## Odstranění celého dokumentu

Odstranit dokument ve Wordu lze jen tehdy, pokud se se souborem již nepracuje. Karta **Soubor**, volba **Otevřít (Ctrl+O)** otevře okno se seznamem složek a souborů (tzv. průzkumník). Pomocí kliknutí pravým tlačítkem na soubor se vyvolá kontextové menu, vybereme **Odstranit**.

## Vrácení změny

Přesunuli jste větu, ale při bližším pohledu nejste se změnou spokojeni, nebo vám zmizela část textu. Naštěstí není třeba znovu provádět celý proces vyjmutí a vložení, abyste větu přesunuli zpět. Namísto toho můžete použít akci **Zpět**. Na panelu nástrojů **Rychlý přístup** v horní části okna klepněte na **šipku tlačítka Zpět**. Přesuňte kurzor na poslední dvě akce, **Vložit a Vyjmout**, a potom klepněte. Tím vrátíte dvě poslední akce zpět a přesunete větu zpět do původního umístění. Také můžete použít další užitečnou klávesovou zkratku- dvakrát stiskněte kombinaci kláves CTRL+Z, která provede stejnou akci





## Práce s internetem

### Možnosti připojení

Při vyhledávání brigády, zaměstnání, hledání možností trávení volného času- kulturních akcí, e-mailovém dopisování je důležité naše připojení na internet.

Nejčastější možnosti připojení k síti internet:

- **ADSL** – dnes nejvyužívanější připojení k internetu, K rozvodu jsou využity pevné telefonní linky. Mezi výhody ADSL patří rychlost připojení, spolehlivost i dostupnost. Na rozdíl od kabelové televize je toto připojení běžně k dispozici i na venkově a menších městech.

<http://www.adsl.cz/>

- **Mobilní připojení** – připojení přes mobilní telefon. Mobilní operátoři dnes nabízejí k vybraným telefonním tarifům i paušální poplatek za mobilní internet, který je v poslední době stále více využíván díky modernizaci mobilních sítí, které nabízí vysokou rychlost připojení.

Nabídky telefonních operátorů najdeme např.:

<http://www.o2.cz/osobni/internet/>

<https://www.t-mobile.cz/mobilni-internet>

<http://www.vodafone.cz/internet/>

- **WiFi** – bezdrátové připojení je stále oblíbenější, s WiFi se můžeme setkat např. v kavárnách, restauracích, kde se hosté mohou bezplatně připojit s vlastním notebookem.
- **Kabelová televize** – představuje nejzajímavější možnost připojení k internetu. Dnes je na trhu velký poskytovatel – UPC – [www.upc.cz](http://www.upc.cz)



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



## Ukázka důležitých stránek

### Pracovní portály

Vyhledávání zaměstnání pomocí internetu – seznámení se s prostředím serverů:

<http://www.praceprozp.cz/homepage>

<https://portal.mpsv.cz/upcr/vmnaup>

[www.jobs.cz](http://www.jobs.cz)

<http://www.volnamista.cz/>

[www.prace.cz](http://www.prace.cz)

[www.neziskovky.cz](http://www.neziskovky.cz)

Server **jobs.cz** se řadí k nejrozšířenějším vyhledávačům zaměstnání. Na úvodní stránce se nachází lišta, na které můžeme vybírat jednotlivé kategorie. Při vlastním vyhledávání pracovních nabídek nám filtr nabízí vyhledávání podle: obce, profese, lokality, pracovního vztahu – následuje praktické vyhledávání určitých pracovních nabídek dle pokynů lektora.

Portál **mpsv.cz** – portál Ministerstva práce a sociálních věcí zprostředkovává nabídky práce přímo z jednotlivých úřadů práce:

Při hledání zaměstnání si opět můžeme navolit parametry hledání: město, profese, velikost úvazku... Portál vyhledává nabídky jednotlivých společností, úřadů práce, pro zúžené hledání lze navolit např. práci pro osoby se zdravotním postižením (ozp). Vyhledané nabídky se zobrazí v horní části obrazovky, je vidět počet nabídek dle zadaných kritérií, detailní struktura uvádí např. informace o nabídce zaměstnání v jiné oblasti včetně podrobností o dojíždění.

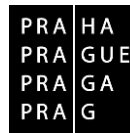
### Agentura práce

Oproti personální agentuře agentura práce zaměstnává uchazeče o práci, které "pronajímá" do firem, kde zaměstnanec vykonává stejnou nebo podobnou práci jako zaměstnanci firmy, je tedy řízen zaměstnanci firmy. Pracovník je ale stále zaměstnancem agentury práce, která mu vyplácí mzdu a práci tohoto pracovníka fakturuje firmě, u které pracovník práci vykonává. Nejvíce se

**Evropský sociální fond  
Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



využívá agentur práce u pozic dělnických, administrativní a brigádních. Firmy využitím agentury práce většinou řeší problémy v sezónnosti, v době zvýšených požadavků po produkci.

[www.personalniagentury.cz](http://www.personalniagentury.cz)

[www.hledampraci.cz/personalni-agentury.php](http://www.hledampraci.cz/personalni-agentury.php)

[www.axial.cz](http://www.axial.cz)

## Dopravní spojení

The screenshot shows the website [jizdnirady.idnes.cz/vlakyautobusymhdvse/spojeni/](http://jizdnirady.idnes.cz/vlakyautobusymhdvse/spojeni/). The search form is set to 'Vlaky + Autobusy + MHD (všechna)'. The 'Odkud:' and 'Kam:' fields are empty. The 'Datum a čas:' section is set to 'Dnes' and 'Odjezd'. A red 'HLEDAT' button is prominent. To the right, there is an advertisement for Lufthansa flights with the text 'Podíváte se na odlety. Podíváte se na cenu. Na viděnou.' and a price of '2.590 Kč'.

Při vyhledávání dopravního spojení je důležité zadat základní parametry:

- Odkud – počáteční stanice (kde budeme nastupovat)
- Kam – cílová stanice (kde budeme vystupovat)
- Datum a čas – který den a kterou dobu chceme cestovat.
- Po kliknutí na tlačítko Hledat se nám zobrazí výsledek hledání požadovaného dopravního spojení.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



## Bezpečná práce na internetu

### Viry, co způsobují a jak se projevují

Viry, červy, trojští koně... představují ohrožení pro uživatele internetu, tudíž v případě nedostatečného zabezpečení i pro váš počítač. Množí se, napadají další soubory, šíří se e-mailem z vašeho počítače na elektronické adresy uvedené ve vašem adresáři. Prohledávají dostupnou síť a hledají další nedostatečně zabezpečené počítače.

#### **Přítomnost viru ve vašem počítači se může například projevit:**

- zpomalením přístupu do internetu
- zpomalením vašeho počítače
  - poškozením operačního systému
- vir může kompletně poškodit, zničit data ve vašem počítači (jejich obnova bývá velmi náročná)
- může zpřístupnit váš počítač pro další útoky a automaticky se rozeslat na elektronické adresy (e-maily) ve vašem adresáři

#### **Prevence**

pravidelně aktualizujte **antivirový program** – při trvalém připojení do internetu je naprosto nutný!!!

**firewall** – program dle nastavení monitoruje a blokuje pokusy o přístup k vašemu počítači vypněte sdílení souborů a tiskáren ve Windows. Pokud sdílení na svém počítači v síti povolíte, nedovolte anonymní přihlášení k vašemu počítači.

můžete využít programy **antiadware/antispyware**

aktualizujte svůj operační systém včetně webového prohlížeče

neotvírejte podezřelé přílohy v elektronické poště, kterou neočekáváte. Dejte si také pozor, objeví-li se při surfování internetem nové okno s reklamou, nabízející stažení neznámé aplikace zdarma. Raději se o aplikaci informujte ještě z dalších zdrojů, přes vyhledávače (např. Google) pravidelně zálohujte data na vašem počítači

#### **Pokud naleznete virus**

V případě, že pojmete podezření, že je počítač napaden, otestujte ho antivirovým programem. V případě negativního výsledku je dobré, pokud máte možnost, otestovat počítač ještě jiným

#### **Evropský sociální fond**

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



antivirovým programem, abyste snížili riziko, že první antivir virus nerozeznal. Pokud, antivir najde v počítači virus, nabídne vám většinou řešení problému:

léčit – pokusí se odstranit vir bez poškození souboru.

odstranit – smazat infikovaný soubor

## **Rady pro bezpečné používání sociálních sítí**

Sociální síť nebo společenská síť (anglicky **social network**) je služba na Internetu, která registrovaným členům umožňuje si vytvářet osobní (či firemní) veřejný či částečně veřejný profil, komunikovat spolu, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity. Někdy se za sociální síť považují i internetová diskusní fóra, kde si uživatelé vyměňují názory a poznatky na vybraná témata (zájmy, automobily, finanční poradenství, apod.). Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat buď soukromě mezi dvěma uživateli, nebo (nejčastěji) hromadně mezi uživatelem a skupinou s ním propojených dalších uživatelů

Jednoznačně [nejznámější](#), nejlivnější a nejvíce prosperující sociální síť dneška je **Facebook**, založený studentem Harvardu [Markem Zuckerbergem](#) v únoru 2004. Podle statistik měl v lednu 2011 přes 600 milionů uživatelů. Po přihlášení má uživatel na profilu možnost sdílet informace, fotky a videa, diskutovat o nich, zakládat spřízněné skupiny, chatovat či hledat další přátele.

Pokud se vám stane na internetu nějaké příkoří nebo se stanete svědky nějaké nestandardní situace, nenechte si ji pro sebe. Vždy můžete kontaktovat technickou podporu, policii nebo [Linku bezpečí](#).

### **Vyvarujte se:**

- 1. Neuvádějte na veřejném profilu telefonní číslo nebo adresu.**
- 2. Neposílejte nikomu svoji intimní fotografii, nikdy nevíte, kde se může objevit.**
- 3. Udržujte hesla (k e-mailu i jiná) v tajnosti, nesdělujte je ani osobě blízké či kolegovi v práci.**
- 4. Nikdy neodpovídejte na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy.**
- 5. Nedomlouvejte si schůzku přes internet, aniž byste o tom neřekli někomu jinému.**
- 6. Nevěřte každé informaci, kterou na internetu získáte.**
- 7. Když s někým nechcete komunikovat, nekomunikujte.**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



- 8. Nesděľujte informace typu, kdy jedete na dovolenou, po návratu by vás mohlo čekat překvapení.**
- 9. Při používání webové kamery buďte obezřetní, kdokoli může na druhé straně hovor nahrávat.**
- 10. Než cokoli potvrdíte, přečtete si podmínky užívání.**