

TECHSENIOR

TECHNOLOGY FOR ASSISTING SENIORS

Modul 3: Digital Sikkerhed



Internetsikkerhed – Vær sikker online

Visse ting, som folk der er vokset op med teknologi ikke engang tænker over, kan være store forhindringer for modne brugere af internettet.

Når man underviser seniorer er hovedformålet at overbevise dem om, at hvis du kan lære det, så kan de også!

I CAN DO IT
YOU CAN DO IT!

Internetsikkerhed – Vær sikker online

Risici opstår fordi deres basale færdigheder ikke beskytter dem mod online trusler og vira, fordi deres viden om internetsikkerhed er meget lille.

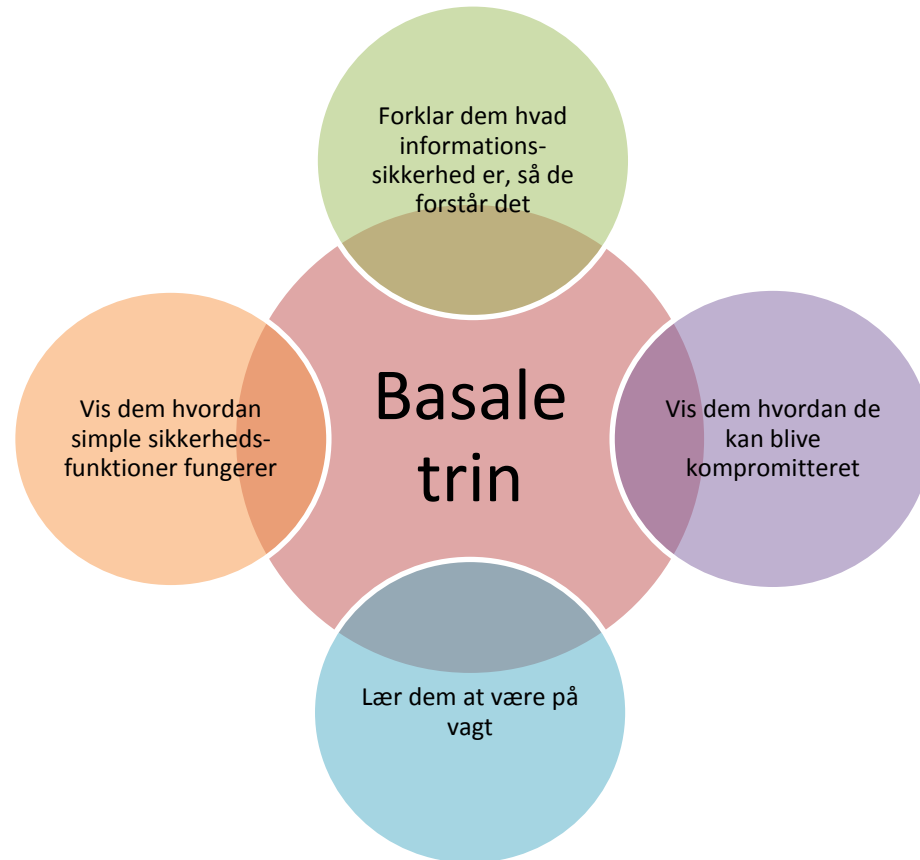
Dette modul er for undervisere, som skal lære seniorer hvordan de bruger internettet på en sikker måde. Det indeholder information om de ting, som seniorer oftest kæmper med.

Internetsikkerhed – Vær sikker online

En hurtig liste:

- **Virusbeskyttelse** – Seniorer skal lære hvordan de beskytter sig mod vira når de bruger internettet.
- **Søgning efter information på internettet** – Det er meget vigtigt for seniorer at vide hvordan de søger information om forskellige emner, f.eks. rejser, underholdning, forsikringer, skat, osv.
- **E-mail** – Seniorer bør undervises i hvordan man på en sikker måde åbner vedhæftede filer og bruger en e-mailkonto.
- **Digitale tjenester (netbank, betaling af regninger) - indkøb** – En af de vigtigste grunde til at bruge internettet er at seniorerne bliver mere uafhængige i deres dagligdag. Det bliver de når de hjemmefra kan bruge netbank til at betale deres regninger, eller købe de ting de har brug for i e-butikker.
- **Sociale medier - kommunikation** – Det er meget nyttigt for seniorer at lære hvordan man bruger de sociale medier (Facebook, Instagram, osv.), fordi det hjælper dem med at komme i kontakt med deres familie, venner, osv.
- **Kommunikationsapps** – En god og billig måde for seniorer at holde kontakt med deres børnebørn er via apps som Viber, Skype, WhatsApp, mfl.

Lær seniorer at være sikre online – Basale trin



Lær seniorer at være sikre online – Basale trin

Forklar dem hvad informationssikkerhed er, så de forstår det

Forklar dem (uden at gøre dem nervøse) at deres **digitale aktiver** (bankkonto, personlige information, osv) fortjener ligeså stor beskyttelse som deres fysiske aktiver (hus, bil, pung, osv.). Forskellen er at de ikke kan forsikre deres digitale ejendele, så de skal være ekstra forsigtige med hvordan de håndterer dem.

Ved at hjælpe dem med at forstå, at deres handlinger online har ligeså store konsekvenser som deres handlinger i det virkelige liv, vil de få et bedre indblik i, hvordan de kan blive ramt af cyberkriminelle. Mind dem ofte om, at **hackere ikke går efter bestemte grupper af internetbrugere**, men at deres ondsindede taktik er at ramme så mange som muligt.

Lær seniorer at være sikre online – Basale trin

Vis dem hvordan de kan blive kompromitteret

For at give dem en bedre forståelse af, hvordan deres computer kan blive inficeret og deres penge kan blive stjålet, skal du give dem nogle **overbevisende eksempler**:

- Vis dem hvordan en computer kan blive smittet hvis man trykker på en ondsindet reklame
- Lær dem om spam og hvordan man organiserer sin indbakke (du kan også bruge denne guide om [e-mailsikkerhed](#))
- Advar dem mod at downloade noget som ser mistænkeligt ud
- Advar dem mod at installere ny software på deres computer før de har spurgt en, som ved noget om teknologi (f.eks deres barn eller en ekspert).

Lær seniorer at være sikre online – Basale trin

Lær dem at være på vagt

Vær åben og tilgængelig for seniorernes spørgsmål, og vær ikke nedladende. Det er vigtigt at de er på vagt når de er online, og at de ved hvordan de skal reagere på de forskellige **lokkemidler som cyberkriminelle kan finde på at bruge** (bannere, links, spam, osv.)

Husk at advare dem imod at opgive deres personlige information online. De skal være på vagt, men ikke være bekymrede, og de skal stadig kunne nyde Wikipedia, Facebook og andre hjemmesider.

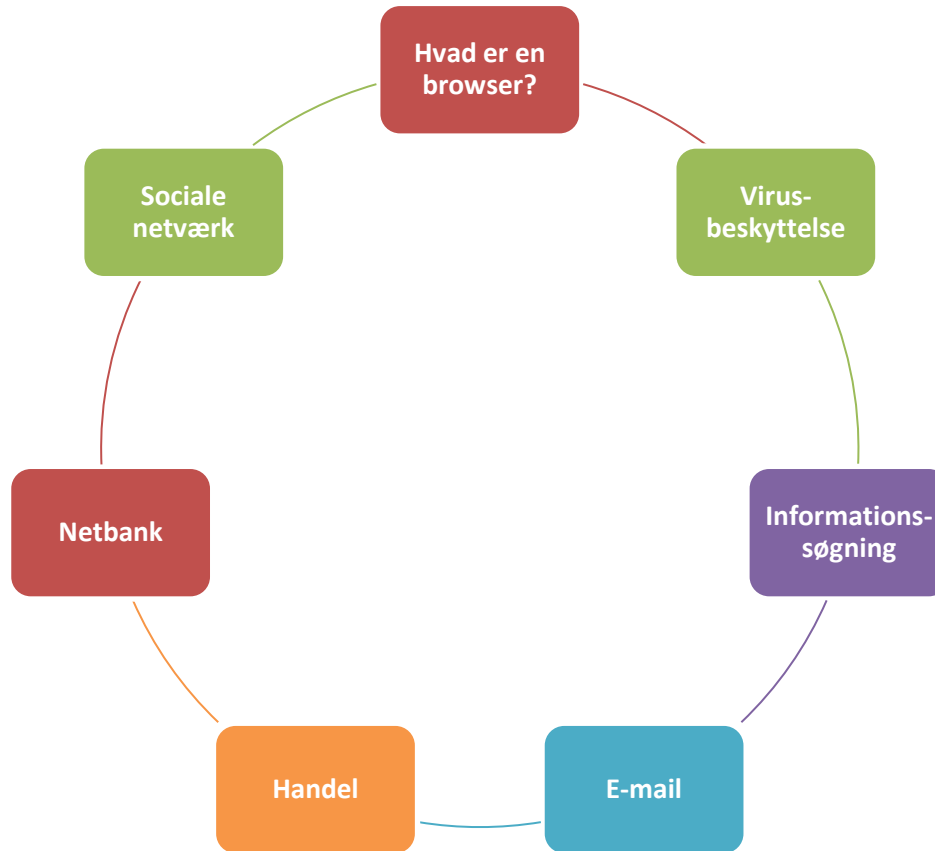
Lær seniorer at være sikre online – Basale trin

Vis dem hvordan simple sikkerhedsfunktioner virker

En god måde at lære seniorer om sikkerhedsfunktionerne på deres computer, er at vise dem **hvordan de gemmer deres passwords** et sikkert sted, og opretter et password til deres computer.

I forhold til online-betalinger, skal du vise dem hvilke **sikkerhedssymboler** de skal kigge efter (SSL, hængelåssymbolet, osv.), når de gennemfører en økonomisk transaktion. Lær dem hvilke advarselssignaler de skal være opmærksomme på hvornår, hvis antivirusprogrammet reagerer (det skal installeres i starten), og hvordan de genkender tegn på [malware-infektion](#). Sig at de altid må kontakte dig hvis de har spørgsmål.

Hvad skal seniorerne lære?



Hvad skal seniorerne lære?

Hvad er en browser?



For at forklare seniorer hvad en internetbrowser er, kan man sammenligne internettet med en vej, og browseren med den bil man vælger at køre i på vejen.

Selvom seniorer kan føle sig mest trygge ved at holde sig til Explorer, fordi det er standardbrowseren, er det aldrig en dårlig idé at introducere dem for Firefox eller Google Chrome.

Måske kan de endda bedre lide den måde de kører på vejen; hurtigere, mere sikkert og med mange flere muligheder.

Hvad skal seniorerne lære?

Virusbeskyttelse

Hjælp dem med at vælge, downloade og installere antispysware- og antivirus-programmer. Der findes mange forskellige programmer, men for seniorer med et begrænset budget, er den bedste mulighed at finde et gratis online-program.

“Spybot - Search & Destroy” og “AVG Free” er to af de mange gratis muligheder, som beskytter computeren mod spysware og vira.

Forklar seniorerne at de skal:

- Installere antivirus-software
- Installere antispysware-software
- Holde deres operativsystem opdateret



Hvad skal seniorerne lære?

E-mail

Lær seniorerne hvordan man opretter en e-mailkonto.

Hvis Microsoft Outlook er for svært for seniorerne at mestre, kan du vælge at hjælpe dem med at oprette en e-mailkonto hos en af de mange gratis e-mailudbydere på internettet.

Yahoo! og Hotmail er to af de gratis udbydere, men hvis man går efter størst brugervenlighed, foreslår vi at man opretter en simple Google-konto.



Hvad skal seniorerne lære?

Netbank



Forklar dem at:

- De ikke må bruge en del af deres cpr-nummer som brugernavn eller password.
- De skal sikre sig at deres brugernavn er nemt at huske. Det er fint at bruge en del af sit navn som brugernavn, hvis man har et sikkert password.
- Der altid skal være mindst otte tegn i deres password. Det idelle er at det både indeholder bogstaver og tal, og det bør ikke indeholde information som er nem at gætte, f.eks. cpr-nummer, fødselsdato eller kørekortnummer. Man bør også undgå navne på børn og kæledyr.
- De ikke må gemme passwordet til deres netbank på deres computer.
- De skal beskytte deres hjemmecomputer med et opdateret antivirus-program.
- De ikke bør bruge netbank på offentlige computer.
- De skal undgå at gemme følsomme information på deres mobile enheder.
- De altid skal have deres firewalls slået til.

Hvad skal seniorerne lære?

Sociale netværk



Basale trin:

- Forklar formålet med de sociale netværk
- Forklar grundreglerne før I [opretter en konto](#)
- Forklar privatlivspolitikken
- Vær sikker på at seniorerne kan forpligte sig til at være medlem af et socialt netværk
- Hjælp dem med at oprette en konto
- Vis dem hvordan man tilføjer information på deres profil
- Hjælp dem med at melde sig ind i grupper, og følge sider som handler om emner de interesser sig for.

THANK YOU

TECHSENIOR
TECHNOLOGY FOR ASSISTING SENIORS

EMAIL: hello@techsenior.eu

WEBSITE: <http://techsenior.eu/>



Erasmus+

This document reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.