

## CÀPSULES

Activitats d'iniciació a Internet, amb una durada d'1 hora.

### Inicia't en l'ús de l'ordinador

#### CÀPSULA 1

**APREN A UTILITZAR L'ORDINADOR (1).** Familiaritza't amb el PC, practica amb el sistema operatiu i adquireix les primeres habilitats informàtiques.

#### CÀPSULA 2

**APREN A UTILITZAR L'ORDINADOR (2).** Familiaritza't amb el PC, practica amb el sistema operatiu i adquireix les primeres habilitats informàtiques.

#### CÀPSULA 3

**APREN A UTILITZAR L'ORDINADOR (3).** Familiaritza't amb el PC, practica amb el sistema operatiu i adquireix les primeres habilitats informàtiques.

#### CÀPSULA 4 **NOU**

**APREN A UTILITZAR L'ORDINADOR (4).** Familiaritza't amb el PC, practica amb el sistema operatiu i adquireix les primeres habilitats informàtiques.

### Navegació i ús d'Internet

#### CÀPSULA 5

**QUÈ ÉS INTERNET: COMENÇA A NAVEGAR PER LA XARXA.** Una introducció al món de la Xarxa i a la navegació per la World Wide Web.

#### CÀPSULA 6

**AVANÇA EN LA NAVEGACIÓ WEB.** Coneix les característiques principals d'una pàgina web i practica la navegació per diferents tipus de websites.

#### CÀPSULA 7

**CONEXEIX ELS USOS DELS NAVEGADORS.** Aprèn a utilitzar les diferents opcions del navegador i a configurar-lo segons les teves necessitats.

#### CÀPSULA 8

**ARRIBAR A BON PORT: BUSCANT INFORMACIÓ.** Coneix com funcionen els cercadors per trobar fàcilment a Internet la informació que et calgui.

### Comunicació i participació

#### CÀPSULA 9

**CREA EL TEU COMPTE DE CORREU ELECTRÒNIC.** Aprèn com crear la teva adreça gratuïta de correu electrònic.

#### CÀPSULA 10

**TENS UN E-MAIL: PRACTICA AMB EL CORREU ELECTRÒNIC.** Com utilitzar el webmail: descobreix totes les possibilitats del teu compte de correu.

#### CÀPSULA 11

**PARTICIPA A INTERNET (1): FÒRUMS I XATS.** Practica amb diferents eines per intercanviar informació.

#### CÀPSULA 12

**PARTICIPA A INTERNET (2): BLOGS I WIKIS.** Practica amb diferents eines per intercanviar informació.

### Aplicacions i serveis

#### CÀPSULA 13

**COM IDENTIFICAR UN ARXIU.** Aprèn a reconèixer de diverses maneres (extensió, icones) els diferents tipus d'arxius amb els que hauràs de treballar.

#### CÀPSULA 14

**ESTALVIA ESPAI: COMPRIMIR I DESCOMPRIMIR ARXIVS.** Aprèn a baixar-te programes i recursos útils des de la Xarxa al teu ordinador.

#### CÀPSULA 15

**DESCARREGA'T PROGRAMES I ARXIVS D'INTERNET.** Per enviar per correu electrònic arxius que ocupen molta memòria sense saturar el teu servidor o el correu del receptor.

#### CÀPSULA 16

**NAVEGA AMB SEGURETAT PER INTERNET.** Defensa't dels virus, l'spam i altres amenaces per a la seguretat del teu equip.

### Recerca de feina

#### CÀPSULA 17

**TROBA FEINA PER INTERNET (1): EL CV DIGITAL.** Porta el teu CV i aprèn a crear-lo en format digital utilitzant les eines del processador de textos.

#### CÀPSULA 18

**TROBA FEINA PER INTERNET (2): ELS PORTALS DE RECERCA DE FEINA.** Coneix els diferents recursos per buscar feina a la Xarxa i aprèn a registrar-te en un portal de recerca de feina.

#### CÀPSULA 19

**TROBA FEINA PER INTERNET (3): BUSCAR I RESPONDRE OFERTES.** Com inscriure't a les ofertes que t'interessen i consultar l'estat de les teves candidatures.

#### CÀPSULA 20

**TROBA FEINA PER INTERNET (4): XARXES SOCIALS I RECERCA DE FEINA.** Utilitza les aplicacions 2.0 per fer una recerca laboral més eficaç.

## CÀPSULES TALLERS

### Gener

	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
10h								1	9	12	1		1	5	9	13	17	18	5		5	9	1	5	13
11h								2	10	2		2	6	10	14	18	6		6	10	2	6	14	10	
12h								3	11	3		3	7	11	15	19	7		7	11	3	7	11	11	
13h								4	12	4		4	8	12	16	20	8		8	12	4	8	16	12	
16h								5	13	5		5	1	13	9	1			1	17	13	9	5	13	
17h								6	14			6	2	14	10	2			2	18	14	10	6		
18h								7	15	7		7	3	15	11	3			3	19	15	11	7		
19h								8	16			8	4	16	12	4			4	20	16	12	8		

### Febrer

	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10h	13	5	1	5	9	1		17	9	1	5	13	5		1	8	13	5	1	9		5	1	17
11h	14	6	2	6	10	2		18	10	2	6	14	6		2	10	14	6	2	10		6	2	18
12h	15	7	3	7	11	3		19	11	3	7	15	7		3	11	15	7	3	11		7	3	19
13h	16	8	4	8	12	4		20	12	4	8	16	8		4	12	16	8	4	12		8	4	20
16h	1	17	9	13	5	1		5	1	13	9	1	13		5	1	17	9	13	5		13	9	1
17h	2	18	10	14	6			6	2	14	10	2			6	2	18	10	14			14	10	2
18h	3	19	11	15	7	1		7	3	15	11	3	1		7	3	19	11	15	7		15	11	3
19h	4	20	12	16	8			8	4	16	12	4			8	4	20	12	16			16	12	4

### Març

	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10h	9	1	5	13	5	1		13	17	5	1	9	5		1	5	1	9	13	5		5	1	17
11h	10	2	6	14	6	2		14	18	6	2	10	6		2	6	2	10	14	6		6	2	18
12h	11	3	7	15	7	3		15	19	7	3	11	7		3	7	3	11	15	7		7	3	19
13h	12	4	8	16	8	4		16	20	8	4	12	8		4	8	4	12	16	8		8	4	20
16h	17	5	13	1	9	1		1	5	9	13	1	5		5	9	17	1	5	13		9	13	1
17h	18	6	14	2	10			2	6	10	14	2			6	10	18	2	6			10	14	2
18h	19	7	15	3	11	3		3	7	11	15	3	11		7	11	19	3	7	11		11	15	3
19h	20	8	16	4	12			4	8	12	16	4			8	12	20	4	8			12	16	4

Barcelona Activa  
Cibernàrium

# Cibernàrium més a prop de casa teva

Antenes Cibernàrium

Ara aquestes activitats també les pots fer a Biblioteques i Centres Cívics.

Consulta la programació d'activitats i inscriu-te en cada Antena Cibernàrium

**Biblioteca Sagrada Família**  
Eixample  
Provença, 480  
+34 934 508 733  
b.barcelona.sf@diba.cat  
www.bcn.cat/bibsagradafamilia

**Biblioteca Horta-Can Mariner**  
Horta-Guinardó  
Carrer del Vent, 1  
+34 934 208 285  
b.barcelona.cm@diba.cat  
www.bcn.cat/bibcanmariner

**Biblioteca Francesc Candel**  
Sants-Montjuïc  
Carrer d'Amnistia Internacional, 10  
+34 933 325 375  
b.barcelona.fc@diba.cat  
www.bcn.cat/bibfrancesccandel

**Centre Cultural La Farinera del Clot**  
Sant Martí  
Gran Via de les Corts Catalanes, 837  
+34 932 918 080  
informacio@farinera.org  
www.farinera.org

  
Biblioteques de Barcelona

  
centre cultural  
**la farinera**  
del Clot

## TALLERS

Activitats de 2 hores per ampliar el que has après i descobrir noves possibilitats d'Internet.

#### TALLER 1

**PRACTICA AMB EL TECLAT I EL RATOLÍ.** Aprèn com fer servir les eines bàsiques per utilitzar l'ordinador.

#### TALLER 2

**COM TRIAR EL TEU ORDINADOR.** Què has de saber per elegir l'equip informàtic que millor s'adapta al que necessites: aspectes tècnics i criteris d'utilitat.

#### TALLER 3

**MISSATGERIA INSTANTÀNIA, VIDEOCONFERÈNCIA I TELEFONIA IP.** Aprèn a comunicar-te amb eines de missatgeria instantània, fer videoconferències i trucades telefòniques des del teu ordinador.

#### TALLER 4

**CONTROL PARENTAL: CLAUS PER GARANTIR UN ACCÉS SEGUR A INTERNET ALS PETITS.** Descobreix les eines per supervisar l'accés a la xarxa dels nens i bloquejar l'accés a continguts inapropiats.

#### TALLER 5

**COM CREAR EL TEU WEBLOG.** Practica amb les eines gratuïtes que et permetran publicar la teva bitàcora digital.

#### TALLER 6 **NOU**

**FONTS D'INFORMACIÓ INTERACTIVES: SUBSCRIPCIONS I AFEJIDORS SOCIALS.** Aprèn a utilitzar eines com les RSS, els marcadors i les subscripcions per accedir de manera fàcil i ràpida a la informació que et cal.

#### TALLER 7

**YOUTUBE: COM BUSCAR, VEURE I COMPARTIR VÍDEOS A INTERNET.** Practica amb les eines que et permeten accedir a tot tipus de continguts audiovisuals a través de la Xarxa.

#### TALLER 8

**TELEVISIÓ A INTERNET.** Practica amb els recursos i aplicacions per veure per Internet canals de TV de tot el món amb la tecnologia streaming.

#### TALLER 9

**XARXES SOCIALS: CREA I GESTIONA LES TEVES XARXES D'AMICS A INTERNET.** Aprèn a donar-te d'alta i a participar en les plataformes de comunicació interactiva de més èxit com Facebook o MySpace.

#### TALLER 10

**ESCOLTA MÚSICA A L'ORDINADOR I EN REPRODUCTORS DIGITALS.** Coneix els programes de reproducció d'àudio i aprèn a passar música al format mp3.

#### TALLER 11

**ANUNCIAT A INTERNET.** Busques allotjament? Tens una habitació per llogar? Vols comprar o vendre qualsevol cosa? Descobreix com fer-ho a través de la Xarxa.

#### TALLER 12

**MÀRQUETING PERSONAL I RECERCA DE FEINA.** Utilitza Internet per impulsar les teves candidatures i "vendre" el teu perfil professional, oferint a les empreses informació de valor més enllà del CV.

#### TALLER 13

**RECURSOS A INTERNET PER APRENDRE I PRACTICAR ANGLÈS.** Diccionaris, fòrums, exercicis, autocursos, conversa... Internet és el complement ideal per avançar en l'estudi de l'anglès.

#### TALLER 14

**SERVEIS INTERACTIUS DES DEL TELÈFON MÒBIL.** Descobreix les possibilitats dels mòbils per accedir a serveis avançats d'Internet: bluetooth, xarxes socials, intercanvi d'arxius, etc.

#### TALLER 15

**COMPARTEIX CONTINGUTS I TREBALLA EN COL·LABORACIÓ A INTERNET.** Coneix les aplicacions per treballar en conjuntament amb altres persones a la Xarxa, creant i compartint continguts.

#### TALLER 16

**EINES DE LOCALITZACIÓ GEOGRÀFICA A INTERNET.** Aprèn a usar aplicacions per consultar mapes interactius, planificar desplaçaments, buscar adreces, etc; que funcionen tant a Internet com en el mòbil.

#### TALLER 17

**UTILITZA INTERNET PER ESTALVIAR I FER FRONT A LA CRISI.** Comprova més barat, compara preus, troba serveis gratuïts... Internet permet estalviar més diners que no t'imagines.

#### TALLER 18

**RESOL ELS TEUS DUBTES SOBRE INTERNET.** Un taller de repàs per consultar els punts que no hagin quedat prou clars en les activitats que has realitzat, o els les dificultats que tens al utilitzar Internet.

Practica tot el que vas aprenent a les Sales de Navegació. Pots pujar-hi cada dia de 10 a 20h i els dissabtes al matí de 10 a 14h.



El Cibernàrium és Centre col·laborador per a l'Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació (ACTIC) que atorga la Generalitat de Catalunya. Informa-te'n a <http://actic.gencat.cat>