



Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα
Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ICT4Elders

Πρώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Κωδικός έργου: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Οδηγός εργασίας με εκπαιδευτικό υλικό για ηλικιωμένους

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα δημοσίευση.

Αναγνώριση				
ΙΟ	ΙΟ3.1	Τίτλος	Οδηγός εργασίας με εκπαιδευτικό υλικό για ηλικιωμένους	
	Version	3.0	Ημερομηνία	01/2023

Επιλογές διάδοσης	
Περιορισμένη	
Δημόσια	X
Εμπιστευτική	

Δημιουργήθηκε από τους APSS ČR, AKMI & BK-Consult

Content

1. Introduction	4
1.1. About the ICT4Elders project.....	4
1.2. ICT4Elders educational program – Promoting ICT knowledge for the elderly people	4
2. Characteristics of the target group	5
2.1. Lecturers	5
2.2. Seniors	8
3. Learning techniques and methods.....	9
3.1. Prerequisites of a good lecturer	11
4. How to work with the educational <i>ICT4Elders</i> program – <i>Promoting ICT knowledge for the elderly people</i>	13
4.1. Methodology of the educational program	13
4.2. Correct selection of participants and their number	16
4.3. How to work with materials for elders?	17
4.4. How to use MOOC (e-learning platform).....	21
5. Gathering feedback.....	23
Annexes.....	Error! Bookmark not defined.

1. Εισαγωγή

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου ICT4Elders – Προώθηση των γνώσεων ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους, το οποίο υλοποιείται στην Τσεχική Δημοκρατία, την Ελλάδα, τη Γερμανία και το Λουξεμβούργο με την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου δημιουργήθηκε ως συνέχεια της κατάρτισης που αναπτύχθηκε από τους εταίρους του εν λόγω έργου. Σκοπός του παρόντος εγγράφου είναι να παράσχει στους διδάσκοντες τις απαραίτητες πληροφορίες για να μεταδώσουν ψηφιακές γνώσεις και δεξιότητες στους ηλικιωμένους.

1.1. Σχετικά με το πρόγραμμα ICT4Elders



Το έργο ICT4Elders αποσκοπεί στη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος μεταξύ των γενεών, βελτιώνοντας τις ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με τη Eurostat, τα δύο πέμπτα των ατόμων ηλικίας 65 έως 74 ετών δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ προσωπικό υπολογιστή. Οπότε μέσω του έργου προσπαθούμε να μετατρέψουμε τον ταχύτατο ψηφιακό μετασχηματισμό σε ευκαιρία για ανάπτυξη, ενεργό γήρανση και κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων.

Στο πλαίσιο αυτό, οι κύριοι στόχοι του έργου ICT4Elders είναι οι εξής:

- ✓ υποστήριξη της εκπαίδευσης των ηλικιωμένων στον τομέα των ΤΠΕ και της δια βίου μάθησης.
- ✓ ενίσχυση των κινήτρων των ηλικιωμένων στη χρήση του Διαδικτύου και των εφαρμογών ΤΠΕ μέσω καθοδηγούμενης μάθησης.
- ✓ να προσφέρουμε στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να αναπτυχθούν και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους μέσω της ενεργού γήρανσης, παραμένοντας έτσι ενεργά μέλη της κοινωνίας.
- ✓ βελτίωση των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των ικανοτήτων των ατόμων που φροντίζουν ηλικιωμένους.
- ✓ υποστήριξη οργανώσεων ενεργού γήρανσης και παρόχων κοινωνικών υπηρεσιών για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους.

1.2. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ICT4Elders - Προώθηση των γνώσεων ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Σε έναν κόσμο όπου οι ψηφιακές τεχνολογίες εξελίσσονται ραγδαία, η βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων είναι απολύτως απαραίτητη. Σύμφωνα με τη Eurostat, τα δύο πέμπτα των ατόμων ηλικίας 65-74 ετών δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ προσωπικό υπολογιστή. Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να προσφέρει στους ηλικιωμένους την ευκαιρία για ανάπτυξη, ενεργό γήρανση και ενσωμάτωση στην κοινωνία. Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εισάγει τους ηλικιωμένους στα βασικά εργαλεία των ΤΠΕ και καλύπτει θέματα όπως:

- ✓ Τι είναι μια ηλεκτρονική συσκευή και πώς χρησιμοποιείται;
- ✓ Πώς μπορώ να συνδεθώ στο Διαδίκτυο;
- ✓ Ποιους ιστότοπους μπορώ να χρησιμοποιήσω για την υγεία, την ψυχαγωγία, τις ηλεκτρονικές αγορές, την πληρωμή λογαριασμών και άλλα;

- ✓ Πώς μπορώ να λύσω προβλήματα απάτης στο Διαδίκτυο;
- ✓ Πώς να αναγνωρίζω και πώς να αποφεύγω την παραπληροφόρηση;

Αυτά είναι τα ερωτήματα που θα απαντηθούν κατά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο απευθύνεται σε ηλικιωμένους που θέλουν να προσαρμοστούν στον συνεχώς μεταβαλλόμενο σύγχρονο κόσμο και να γίνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από τρεις ενότητες:

1. Εργαλεία, Internet & εφαρμογές,
2. Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία & υγεία,
3. Διαδικτυακή ασφάλεια.

Κάθε ενότητα χωρίζεται σε διάφορα μαθήματα, τα οποία συμπληρώνονται από σύντομες εργασίες και ένα γλωσσάριο με βασικούς όρους.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ICT4Elders - Υποστήριξη της εκπαίδευσης των ηλικιωμένων στις ΤΠΕ στο κεφάλαιο 4.1. Μεθοδολογία του εκπαιδευτικού προγράμματος.

2. Χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου

2.1. Καθηγητές

Μια πιθανή ομάδα-στόχος εκ μέρους των διδασκόντων:

- ▶ Εργαζόμενοι στις κοινωνικές υπηρεσίες
- ▶ Εθελοντές
- ▶ Άτυποι φροντιστές

Καθηγητής για τους σκοπούς της εκπαίδευσης για ηλικιωμένους μπορεί να είναι ένα πρόσωπο που πληροί διάφορες βασικές προϋποθέσεις. Οι προϋποθέσεις αυτές βασίζονται στους εκπαιδευτικούς στόχους της ομάδας-στόχου, που είναι οι ηλικιωμένοι. Οι προϋποθέσεις αυτές είναι:

- ✓ Ενσυναίσθηση
- ✓ Δημιουργικότητα
- ✓ Ικανότητα μετάδοσης πληροφοριών
- ✓ Υπομονή
- ✓ Ικανότητα για νέες προοπτικές
- ✓ Ικανότητα παρακίνησης
- ✓ Επικοινωνιακή ικανότητα

Επιπλέον, ο καθηγητής πρέπει να έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στην ομάδα και να έχει εμπειρία με την ομάδα-στόχο.

Εργαζόμενος στις κοινωνικές υπηρεσίες

Ένας εργαζόμενος που πληροί διάφορες βασικές προϋποθέσεις μπορεί να είναι λέκτορας για τους σκοπούς της εκπαίδευσης των ηλικιωμένων. Οι προϋποθέσεις αυτές βασίζονται στους εκπαιδευτικούς στόχους της ομάδας-στόχου, που είναι οι ηλικιωμένοι.

Επιπλέον, ο καθηγητής πρέπει να έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στην ομάδα



και να έχει εμπειρία με την ομάδα-στόχο. Με τον όρο εργαζόμενος στις κοινωνικές υπηρεσίες εννοούμε τους εργαζόμενους που εστιάζουν την εργασία τους στην άμεση συνεργασία με τους ηλικιωμένους σε όλες τις συνήθεις δραστηριότητες της ζωής στις οποίες οι ηλικιωμένοι χρειάζονται υποστήριξη, βοήθεια ή βοήθεια.

Οι εργαζόμενοι στις κοινωνικές υπηρεσίες εκτελούν:

► υπηρεσία φροντίδας ατόμων

Πραγματοποιείται σε εγκαταστάσεις εξωτερικών ιατρείων και κατοικιών των κοινωνικών υπηρεσιών. Περιλαμβάνει τη βοήθεια των πελατών στις καθημερινές δραστηριότητες, τη βοήθεια στην προσωπική υγιεινή και το ντύσιμο, τις οργανικές δραστηριότητες, την προσωπική υγιεινή, την αντίληψη, την υποστήριξη στις δραστηριότητες της ζωής και την υποστήριξη για ανεξαρτησία, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας και διατήρησης επαφής με το κοινωνικό περιβάλλον.

► βασική εκπαιδευτική μη παιδαγωγική δραστηριότητα

Αυτό περιλαμβάνει την εμβάθυνση και την ενίσχυση των βασικών κοινωνικών συνηθειών των πελατών, την εργασία για τη δημιουργία και την ανάπτυξη των εργασιακών συνηθειών των πελατών, των χειρωνακτικών δεξιοτήτων και των εργασιακών δραστηριοτήτων των πελατών, τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων αναψυχής με στόχο την ανάπτυξη της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων και των γνώσεων, καθώς και την εξασφάλιση δραστηριοτήτων ενδιαφέροντος και πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Ο εργαζόμενος στις κοινωνικές υπηρεσίες χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους και διαδικασίες, στο πλαίσιο των οποίων ολοκληρώνει επίσης την περαιτέρω εκπαίδευση για τη χρήση σύγχρονων εργαλείων ενεργοποίησης.

► δραστηριότητες φροντίδας στο νοικοκυριό του ατόμου

Πραγματοποιείται στο σπίτι του πελάτη. Συνίσταται στην εκτέλεση εργασιών που συνδέονται με την άμεση επαφή με άτομα με σωματικές και ψυχολογικές δυσκολίες, την ολοκληρωμένη φροντίδα του

νοικοκυριού τους, την παροχή κοινωνικής βοήθειας, την παροχή βοήθειας για τη δημιουργία κοινωνικών επαφών και την ψυχολογική ενεργοποίηση, την οργανωτική ασφάλεια και τον ολοκληρωμένο συντονισμό των δραστηριοτήτων φροντίδας και την εφαρμογή της προσωπικής βοήθειας.

► **δραστηριότητες που εκτελούνται υπό την επίβλεψη κοινωνικού λειτουργού**

Πρόκειται για βασική κοινωνική συμβουλευτική, δραστηριότητες διαλογής (= αναζήτηση ατόμων που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό), δραστηριότητες εκπαίδευσης, επιμόρφωσης και ενεργοποίησης (=εξασφάλιση της υψηλότερης δυνατής ποιότητας ζωής για τους πελάτες), δραστηριότητες διαμεσολάβησης στην επαφή με το κοινωνικό περιβάλλον, δραστηριότητες παροχής βοήθειας στην άσκηση των δικαιωμάτων και των έννομων συμφερόντων και κατά τη διεκπεραίωση προσωπικών ζητημάτων.

► **Προϋποθέσεις για την εκτέλεση της δραστηριότητας**

Βασική προϋπόθεση είναι ο επαγγελματισμός στη φροντίδα των πελατών. Οι εργαζόμενοι νοιάζονται για την ευημερία και τα συμφέροντα του πελάτη και ο εργαζόμενος πρέπει να σέβεται και να υποστηρίζει τον πελάτη. Μια άλλη προϋπόθεση είναι η αρχή ότι ο εργαζόμενος δεν προτιμά έναν πελάτη έναντι ενός άλλου με βάση τις συμπάθειές του. Οι γενικές επαγγελματικές προϋποθέσεις για την απόδοση ενός εργαζομένου στις κοινωνικές υπηρεσίες περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση, το σεβασμό προς τον πελάτη, την ευαισθησία και το ενδιαφέρον για τους άλλους.

► **Αρχές για την καθημερινή εργασία ενός εργαζομένου στις κοινωνικές υπηρεσίες**

Μια σημαντική αρχή είναι η ακρόαση. Η ποιοτική φροντίδα δεν είναι δυνατή χωρίς να ακούμε. Άλλες σημαντικές αρχές περιλαμβάνουν τη σοβαρή αντιμετώπιση, την αποφυγή προκαταλήψεων, την εστίαση στην εμπειρία, την ενθάρρυνση, την υποστήριξη, την παροχή σαφών επιλογών για επιλογή, την παροχή σημείων στήριξης για ανεξάρτητη δράση, την παροχή σαφών πληροφοριών, τη σαφήνεια και την εξεύρεση κοινού εδάφους με τον πελάτη.

► **Εργασιακή εμπειρία**

Ένας καλά εκπαιδευμένος και αφοσιωμένος εργαζόμενος κινητοποίησης μπορεί να:

- ✓ χρησιμοποιεί σύγχρονες μεθόδους ενεργοποίησης (εικονική πραγματικότητα, εκπαίδευση μέσω παιχνιδιού, εκπαίδευση μέσω βίντεο),
- ✓ εργάζεται με ομάδα (αντλαμβάνονται τη δυναμική της ομάδας και τη μεταβλητότητα της δραστηριότητας σε σχέση με την ικανότητα του πελάτη),
- ✓ μπορεί να καθορίσει στόχους δραστηριότητας (διατήρηση δεξιοτήτων και απόκτηση δεξιοτήτων),
- ✓ παρακινεί τον ηλικιωμένο

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του covid-19, πολλοί εργαζόμενοι στις κοινωνικές υπηρεσίες μπόρεσαν να αναπτύξουν ειδικές δεξιότητες για τη μετάδοση και τη διατήρηση της ικανότητας των πελατών να

χρησιμοποιούν τα σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία. Επί του παρόντος, η χρήση αυτών των εργαλείων ήταν απαραίτητη για τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών.

Άτυποι φροντιστές και εθελοντές

▶ Άτυποι φροντιστές

Μακροχρόνια φροντίδα είναι η φροντίδα όπου ένα αγαπημένο πρόσωπο φροντίζεται είτε από μέλη της οικογένειας είτε από φίλους που δεν είναι επαγγελματίες φροντιστές. Ονομάζεται άτυπη φροντίδα. Οι άτυποι φροντιστές συνήθως δεν έχουν συγκεκριμένη επαγγελματική εκπαίδευση. Εκτός από τη φροντίδα των αγαπημένων τους προσώπων, οι άτυποι φροντιστές μπορούν συχνά να εκτελούν και τις "πολιτικές" τους δουλειές και η βοήθειά τους προς τους αγαπημένους τους βασίζεται σε ανθρώπινες σχέσεις.

▶ Εθελοντές

Ο **εθελοντισμός** θα ορίζεται ως μια προαιρετική δραστηριότητα που συνίσταται στην εκτέλεση μιας κοινωφελούς δραστηριότητας που συμβάλλει στην επίτευξη της δημόσιας ευημερίας, η οποία εκτελείται από έναν εθελοντή με ελεύθερη βούληση, σε ελεύθερο χρόνο και χωρίς δικαίωμα αμοιβής.

2.2. Ηλικιωμένοι

Η τρίτη ηλικία ορίζεται πολύ συχνά από την ηλικιακή ομάδα 65+. Με τον ορισμό της τρίτης ηλικίας ασχολείται επίσης ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), ο οποίος, μεταξύ άλλων, παρακολουθεί τους δείκτες υγείας του πληθυσμού και ελέγχει τις ασθένειες και τη διαχείριση της υγειονομικής περίθαλψης. Αν λάβουμε υπόψη τον ορισμό της γεροντικής ηλικίας, πρόκειται για τη λεγόμενη ηλικιακή κατηγοριοποίηση, η οποία βασίζεται σε περιόδους της ανθρώπινης ζωής της τάξης των δεκαπέντε ετών. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, είναι δυνατόν να διακρίνουμε τη μέση ηλικία (45-59 έτη), την τρίτη ηλικία ή



γεροντική ηλικία (60-74 έτη), το πραγματικό γήρας (75-89 έτη) και τη μακροζωία (90 έτη και άνω). Οι επιμέρους αλλαγές που συμβαίνουν στην τρίτη ηλικία μπορούν να χωριστούν σε τρεις βασικούς τομείς, δηλαδή στις ψυχολογικές, σωματικές και κοινωνικοοικονομικές αλλαγές.

Στη σημερινή σύγχρονη κοινωνία, ωστόσο, η λειτουργική κατάσταση ενός ατόμου, η

ικανότητά του να προσαρμόζεται στις νέες πραγματικότητες και να εξασφαλίζει ποιότητα ζωής ακόμη και σε μεγάλη ηλικία είναι πιο σημαντική από την ίδια την ηλικία του.

Εάν μιλάμε για έναν παραδοσιακό ηλικιωμένο, είναι απαραίτητο να αναφέρουμε διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης και απόκτησης νέων γνώσεων και δεξιοτήτων. Ένα φυσικά

ηλικιωμένο άτομο μπορεί να έχει προβλήματα με την προσοχή και τη συγκέντρωση. Αυτό σχετίζεται με τη φυσική γήρανση των αισθήσεων, όταν οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν δυσκολία στην όραση, την ακοή και τον προσανατολισμό στο χώρο. Δεν είναι ασυνήθιστο να αλλάζει και η ικανότητα λεπτομερούς εργασίας με το χέρι, οι λεπτές κινητικές δεξιότητες συχνά παρουσιάζουν μείωση της ακρίβειας.

Οι ειδικοί έχουν ορίσει διάφορα σύνδρομα που μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής στο γεροντικό στάδιο σε όλα τα επίπεδα του ανθρώπου, δηλαδή σε βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια, το σύνδρομο δυσπροσαρμογής έχει αναφερθεί ως ένα από τα βασικά σύνδρομα. Με απλά λόγια, πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία, για διάφορους λόγους, χάνεται η ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές. Οι ανάγκες των ηλικιωμένων θα μπορούσαν να συνοψιστούν σε έναν μόνο ορισμό. Να διατηρήσουν το μέγιστο επίπεδο ανεξαρτησίας και αυτάρκειας για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, το οποίο θα εξασφαλίσει τη μέγιστη ποιότητα ζωής.

Αν δουλέψουμε με αυτά τα δεδομένα και προσαρμόσουμε τις μεθόδους και τις τεχνικές διδασκαλίας σε αυτά (μικρότερα χρονικά διαστήματα, σταδιακή εισαγωγή νέων διαδικασιών με το σύστημα "βήμα προς βήμα"), μπορούμε επίσης να επιτύχουμε θετικές αλλαγές με τους ηλικιωμένους.



3. Τεχνικές και μέθοδοι μάθησης

Η γεροντολογία με την ευρύτερη έννοια του όρου παρουσιάζεται ως ένας θεωρητικός-εμπειρικός κλάδος που παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα, βοήθεια και υποστήριξη στους ηλικιωμένους πολίτες για την κάλυψη των αναγκών τους. Οι ανάγκες αυτές περιλαμβάνουν ιατρικές διαστάσεις, αλλά και εκπαιδευτικές

ανάγκες. Είναι ένας διεπιστημονικός κλάδος που συνδυάζει γνώσεις από την κοινωνική εργασία, την ιατρική, την ψυχολογία, την κοινωνιολογία, την ανδραγωγική και το δίκαιο.

Με μια στενότερη έννοια, αντιλαμβάνεται τη γεροντολογία ως έναν παιδαγωγικό κλάδο που ασχολείται με την ανατροφή και την εκπαίδευση των ηλικιωμένων.

Όπως περιγράφεται, οι ηλικιωμένοι αποτελούν μια ειδική ομάδα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Σε κάθε περίπτωση, οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να εκπαιδευτούν με τον ίδιο τρόπο όπως οι μαθητές του δημοτικού σχολείου ή οι φοιτητές της δευτεροβάθμιας και της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Κάθε άτομο που συμμετέχει σε αυτή τη διαδικασία έχει αποκτήσει διαφορετικό επίπεδο εκπαίδευσης στο παρελθόν. Οι ικανότητές του επηρεάζονται επίσης από το προηγούμενο επάγγελμά του και τις αποκτηθείσες εμπειρίες ζωής. Συνήθως τους ενώνει μόνο το γεγονός ότι έχουν φτάσει σε ηλικία συνταξιοδότησης και αποφάσισαν να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους.

Έμφαση πρέπει επίσης να δοθεί στις διδακτικές αρχές που χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Η τήρησή τους αποτελεί τη βάση της επιτυχίας. Η γεροντική ηλικία έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, οι μέθοδοι διδασκαλίας δεν μπορούν να επιλεγούν μονοσήμαντα, αλλά είναι απαραίτητο να γίνουν αποδεκτές οι αρχές που:

- ✓ σέβονται την ατομικότητα των ηλικιωμένων και το ιδιαίτερο μαθησιακό τους στυλ,
- ✓ προσφέρουν ανατροφοδότηση,
- ✓ δίνουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις στην πράξη.

Χρήσιμες μέθοδοι (ανάλογα με τις πραγματικές ικανότητες των συμμετεχόντων και το περιβάλλον της ομάδας)

- ▶ **Δραστηριότητες μάθησης από ομότιμους (PLA) και δραστηριότητες αξιολόγησης από ομότιμους** - επιτρέπουν τη στοχευμένη ανταλλαγή μεταξύ των ηλικιωμένων που ασχολούνται με παρόμοιο ή το ίδιο θέμα.
- ▶ **Καταστασιακές μέθοδοι** - ο στόχος της εκπαίδευσης είναι η επίλυση μιας συγκεκριμένης περίπτωσης.
- ▶ **Μέθοδοι σκηνοθεσίας** - η ουσία των μεθόδων σκηνοθεσίας είναι η κοινωνική μάθηση σε πρότυπες καταστάσεις, στις οποίες οι συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι οι ίδιοι οι φορείς των παρουσιαζόμενων καταστάσεων.
- ▶ **Μέθοδος πρότζεκτ** - πρόκειται για μια σύνθετη μέθοδο όπου, αφού κατακτήσει τα επιμέρους βήματα της διαδικασίας, ο συμμετέχων μπορεί να επιλύσει πιο σύνθετες καταστάσεις.
- ▶ **Έμφαση στην αυτοπραγμάτωση της προσωπικότητας του ηλικιωμένου** - ο διδάσκων πρέπει να λάβει υπόψη του ότι η εκπαίδευση των ηλικιωμένων επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και όχι στην απόδοση και να προσαρμόσει ανάλογα τη διδασκαλία.
- ▶ **Προσέγγιση της εταιρικής σχέσης** - ο ηλικιωμένος είναι συνδημιουργός της εκπαιδευτικής διαδικασίας, είναι απαραίτητο να σέβεται την εμπειρία και τις στάσεις του, να δημιουργεί θετική συναισθηματική ατμόσφαιρα και να διεξάγει αμφίδρομη επικοινωνία.
- ▶ **Συνεχής ανατροφοδότηση** - συνεχής παρακολούθηση του κατά πόσον ο ανώτερος κατανοεί την ερμηνεία και κατά πόσον ο ρυθμός είναι επαρκής.

- ▶ **Συστηματικότητα** - λογική διάταξη του προγράμματος σπουδών, συνέχεια στη συμπλήρωση των γνώσεων.
- ▶ **Επανεκπαίδευση** - επικέντρωση του θέματος στην ουσία και τις βασικές έννοιες σύμφωνα με το σύνθημα "το λιγότερο είναι περισσότερο". Αυτό καθιστά δυνατή τη δόμηση της διδακτέας ύλης και την εύρεση αμοιβαίων συνδέσεων σε αυτήν και την κατανόηση του νοήματός της.
- ▶ **Αναδόμηση** - εξήγηση του προγράμματος σπουδών σχετικά με τις προηγούμενες γνώσεις, και τα ενδιαφέροντα του τελειόφοιτου. Ο ανώτερος δεν είναι απλώς παθητικός δέκτης αλλά συμμετέχει ενεργά στη διδασκαλία.
- ▶ **Ευαισθητοποίηση και δραστηριότητα** - επιλογή των κατάλληλων μεθόδων για την παρακίνηση και την ενεργοποίηση του ηλικιωμένου, την πρόκληση θετικής στάσης απέναντι στο θέμα και την ανάγκη να καταβάλει προσπάθειες για την κατάκτησή του.
- ▶ **Λειτουργικότητα** - η ικανότητα του διδάσκοντα να ανταποκρίνεται στην τρέχουσα κατάσταση και στα προβλήματα της διδακτικής διαδικασίας.
- ▶ **Παραστατικός χαρακτήρας** - θυμόμαστε το θέμα ανάλογα με το ποιες αισθήσεις ενεργοποιούμε κατά τη διάρκειά του (π.χ. θυμόμαστε το 10% όσων ακούμε, το 15% όσων βλέπουμε, το 40% όσων συζητάμε και το 80% όσων βιώνουμε οι ίδιοι).
- ▶ **Ενδιαφέρον** - ικανότητα προσέλκυσης της προσοχής.
- ▶ **Αναλογικότητα** - τέλεια προετοιμασία του διδάσκοντα, επάρκεια των απαιτήσεων για τους τελειόφοιτους και επαρκές χρονικό όριο για την εκμάθηση της δραστηριότητας.
- ▶ **Ανθεκτικότητα** - απομνημόνευση νέων γνώσεων με την επανάληψή τους σε σύντομο χρονικό διάστημα από τη μαθησιακή διαδικασία, διάρθρωση της διδακτέας ύλης σε λογικές ενότητες.

Στο πλαίσιο της ίδιας της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της προετοιμασίας του εκπαιδευτικού υλικού, είναι σημαντικό ο καθηγητής να μην ξεχνά ότι είναι σημαντικά τα ακόλουθα:

- ✓ σωστή άρθρωση,
- ✓ πιο αργή και πιο δυνατή ομιλία,
- ✓ επαρκώς μεγάλη και ευανάγνωστη γραφή στον πίνακα,
- ✓ συχνότερες επαναλήψεις,
- ✓ λογική διάρθρωση της ύλης,
- ✓ παροχή ανατροφοδότησης.

Πρέπει να αποφεύγεται κατά την επικοινωνία με ηλικιωμένους:

- ✓ η χρήση όρων αργκό,
- ✓ η χρήση αγγλικών ονομάτων, τα οποία οι ηλικιωμένοι συνήθως δεν καταλαβαίνουν,
- ✓ η χρήση υπερβολικά τεχνικών όρων,
- ✓ η χρήση απτικών μέσων (η απτική επαφή είναι καταλληλότερη στον κοινωνικό τομέα και στον τομέα της υγείας).

3.1. Προϋποθέσεις ενός καλού καθηγητή

Προκειμένου η εκπαίδευση των ηλικιωμένων να είναι αποτελεσματική και να εκπληρώνει τις καθορισμένες λειτουργίες, η προσωπικότητα του διδάσκοντα που μεσολαβεί και διασφαλίζει την εκπαίδευση αυτή είναι πολύ σημαντική. Μεταξύ των πιο πολύτιμων ιδιοτήτων ενός καθηγητή είναι οι



προσωπικές και επαγγελματικές ιδιότητες, η υπευθυνότητα, η συνεργασία και το ενδιαφέρον. Είναι απαραίτητο να έχουμε κατά νου και ένα άλλο γεγονός - η εκπαίδευση των ηλικιωμένων είναι μια δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου και εθελοντική, η οποία θέτει επίσης αυξημένες απαιτήσεις από τον καθηγητή/διδάσκοντα.

Ο καθηγητής μπορεί να θεωρηθεί ένας από τους σημαντικότερους

παράγοντες στην εκπαίδευση των ηλικιωμένων και οι απαιτήσεις που τίθενται από αυτόν είναι μεγάλες. Οι ικανότητές του (δηλαδή η ικανότητα εκτέλεσης μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας) βασίζονται στις προσωπικές του ικανότητες και δεξιότητες ή στην εμπειρία του.

Η αρχική εκπαίδευση στη ρητορική, η οποία βασίζεται στην πρακτική εξάσκηση, είναι επίσης σημαντική για την ποιότητα του διδακτικού έργου. Δεν είναι σωστό αν ο διδάσκων κάνει τα πρώτα βήματα ως διδάσκων μόνο στη δική του εκπαιδευτική διαδικασία. Εδώ, η εκπαιδευτική διαδικασία μπορεί να διαταραχθεί ριζικά μόνο και μόνο λόγω της απειρίας και της νευρικότητας του καθηγητή.

Βασικές προϋποθέσεις ενός καλού διδάσκοντα

- ▶ **Θέματα** - γνώση της ύλης των διαλέξεων, ικανότητα διδασκαλίας του συγκεκριμένου θέματος.
- ▶ **Διδακτικές** - γνώση των διδακτικών μεθόδων, ικανότητα χρήσης κατάλληλων μεθόδων και μορφών εργασίας για το συγκεκριμένο θέμα.
- ▶ **Παιδαγωγικές** - επαγγελματική παιδαγωγική επάρκεια.
- ▶ **Διαγνωστικές** - ικανότητα αξιολόγησης των αρχικών, ενδιάμεσων και τελικών αποτελεσμάτων της διαδικασίας.
- ▶ **Κοινωνικές και ψυχοκοινωνικές** - δημιουργία βέλτιστου ψυχοκοινωνικού κλίματος στην εργασία, υποστήριξη και εμπιστοσύνη.
- ▶ **Επικοινωνία** - γνώση των ιδιοτεροτήτων της επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους, αποτελεσματική χρήση λεκτικών και μη λεκτικών μορφών επικοινωνίας.
- ▶ **Συμβουλευτική και γνωμοδοτική.**
- ▶ **Προσωπικές** - ηθική, σεβασμός, υπευθυνότητα, κατανόηση και ενσυναίσθηση.
- ▶ **Επαγγελματικές** - επαγγελματική γνώση και εμπειρία.
- ▶ **Διδάσκοντες** - συνδυασμός δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανότητα προσαρμογής τους στην ομάδα-στόχο.

4. Πώς να συνεργαστείτε με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ICT4Elders

- Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

4.1. Μεθοδολογία του εκπαιδευτικού προγράμματος

Εκπαίδευση ICT4Elders - Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους επικεντρώνεται στην εξοικείωση των ηλικιωμένων, ιδίως των ατόμων άνω των 70 ετών, με εργαλεία και εφαρμογές ΤΠΕ.

A modular approach to education

Η σπονδυλωτή προσέγγιση είναι μια νέα τάση στην προσέγγιση της εκπαίδευσης που αλλάζει τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας σε ένα παράδειγμα μάθησης βασισμένο στα αποτελέσματα.

Η σπονδυλωτή αντίληψη εστιάζει στη διαίρεση του προγράμματος σπουδών σε μικρότερες αυτοτελείς ενότητες, ώστε να διασφαλίζεται ότι η απόκτηση νέων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων είναι ευκολότερη και αποτελεσματικότερη..

Ο σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος ICT4Elders - Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους που σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε με βάση αυτή την προσέγγιση πρόκειται να εμπλέξει τους ηλικιωμένους στη διαδικασία μάθησης και να καταστήσει τη διαδικασία αυτή όσο το δυνατόν πιο απλή και εύκολη γι' αυτούς. Επιπλέον, το εκπαιδευτικό υλικό έχει προετοιμαστεί με βάση ένα συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής ώστε να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα αποκτούν συνεχώς νέες δεξιότητες.

Περίγραμμα μαθημάτων του εκπαιδευτικού προγράμματος

Η βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων σε έναν κόσμο όπου κυριαρχούν οι τεχνολογικές ευκολίες καθίσταται αναγκαία. Δεδομένου ότι, σύμφωνα με τη Eurostat, τα δύο πέμπτα των ατόμων ηλικίας 65-74 ετών δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ προσωπικό υπολογιστή, το μάθημα αυτό έχει ως στόχο να μετατρέψει τον ταχύτατο ψηφιακό μετασχηματισμό σε ευκαιρία για ανάπτυξη, ενεργό γήρανση και υποβοήθηση της κοινωνικής ένταξης των ηλικιωμένων στην κοινωνία.

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εισάγει τους μαθητές στα βασικά εργαλεία των ΤΠΕ και ασχολείται με θέματα όπως:

- ✓ Τι είναι μια ηλεκτρονική συσκευή και πώς χρησιμοποιείται;
- ✓ Πώς μπορώ να συνδεθώ στο Διαδίκτυο;
- ✓ Ποιες εφαρμογές ή ιστότοπους μπορώ να χρησιμοποιήσω για την υγεία, την ψυχαγωγία, τις ηλεκτρονικές αγορές, την πληρωμή λογαριασμών και άλλα;
- ✓ Πώς μπορώ να λύσω προβλήματα απάτης στο Διαδίκτυο;
- ✓ Πώς να αναγνωρίζω και πώς να αποφεύγω την παραπληροφόρηση;

Οι συμμετέχοντες θα πάρουν απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που θέλουν να προσαρμοστούν στον συνεχώς μεταβαλλόμενο σύγχρονο κόσμο και να γίνουν έτσι ενεργά μέλη των διαδικτυακών κοινοτήτων.

Η κύρια ομάδα-στόχος του μαθήματος είναι οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι φροντιστές. Ταυτόχρονα, τα θέματα του μαθήματος ICT4Elders θα είναι ωφέλιμα για εθελοντές, φοιτητές και άλλους συνοδούς ηλικιωμένων, μέλη οικογενειών ηλικιωμένων, καθηγητές επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, οργανώσεις ενεργού γήρανης, γηροκομεία και ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνικής ένταξης.

Το μάθημα αυτό αποτελείται από τρεις ενότητες όπου παρουσιάζονται οι βασικές αρχές θεμάτων, όπως οι ηλεκτρονικές συσκευές, το διαδίκτυο, οι εφαρμογές, η διαδικτυακή ψυχαγωγία, η διαδικτυακή υγεία, η διαδικτυακή επικοινωνία και η διαδικτυακή ασφάλεια. Επιπλέον, αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα γλωσσάρι, το οποίο έχει ως στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να θυμούνται και να κατανοούν βασικές λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με τα εργαλεία ΤΠΕ.

Μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος ICT4Elders - Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να ορίζουν, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές, προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο, εφαρμογές και διαδικτυακές τραπεζικές υπηρεσίες, ηλεκτρονικά καταστήματα, να εκτελούν βήματα για τη διενέργεια ηλεκτρονικών συναλλαγών και αγορών μέσω του διαδικτύου, να κατεβάζουν και να χρησιμοποιούν εφαρμογές για επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία, να συγκρίνουν ιστότοπους και εφαρμογές, να διακρίνουν την αξιοπιστία των πηγών πληροφόρησης και να ερμηνεύουν και να αντιμετωπίζουν σωστά θέματα απάτης.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επικεντρώνεται σε βασικές ψηφιακές δεξιότητες και δεν απαιτεί από τους ηλικιωμένους να έχουν προηγούμενες γνώσεις εργαλείων ΤΠΕ, έτσι ώστε η διαδικτυακή εκπαίδευση να είναι εύκολα προσβάσιμη σε οποιονδήποτε μέσω οποιουδήποτε προσωπικού υπολογιστή, smartphone ή tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Δομή και περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Ο συμμετέχων επιλέγει από τρεις ενότητες, οι οποίες χωρίζονται σε τρία ξεχωριστά μαθήματα.

► Θεματική 1: Συσκευές, Διαδίκτυο και εφαρμογές

Θεματική 1: Συσκευές, Διαδίκτυο και εφαρμογές



Ενότητα 1: Συσκευές, συσκευές εισόδου & βασικά εργαλεία

Ενότητα 2: Διαδίκτυο & Μηχανές αναζήτησης

Ενότητα 3: Εφαρμογές

Σε αυτό το πλαίσιο, ο στόχος της πρώτης θεματικής *Συσκευές, Διαδίκτυο και Εφαρμογές* είναι να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με βασικές γνώσεις σχετικά με τις συσκευές, το Διαδίκτυο, τους φυλλομετρητές ιστού και τις εφαρμογές, οι οποίες χωρίζονται σε τρία μαθήματα. Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ συγκρίνουν διαφορετικές συσκευές και επιλέξτε την καταλληλότερη με βάση τα χαρακτηριστικά τους.
- ✓ χρησιμοποιούν συσκευές και εκτελούν τις βασικές ρυθμίσεις χρήστη
- ✓ ορίζουν και χρησιμοποιούν τις μηχανές αναζήτησης
- ✓ ορίζουν, κατεβάζουν και να χρησιμοποιούν εφαρμογές

► Θεματική 2: Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία

Θεματική 2: Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία



Ενότητα 1: Επικοινωνία

Ενότητα 2: Ψυχαγωγία

Ενότητα 3: Υγεία

Στόχος της δεύτερης ενότητας "Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία" είναι να βελτιώσει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με την εύρεση εφαρμογών ψυχαγωγίας, ιστότοπων, εφαρμογών και εργαλείων για τη σωματική και ψυχική υγεία.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ ορίσουν, κατεβάσουν και χρησιμοποιήσουν διάφορες εφαρμογές επικοινωνίας
- ✓ ορίσουν, κατεβάσουν και χρησιμοποιήσουν διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης
- ✓ κατεβάσουν και χρησιμοποιήσουν πλατφορμών, εφαρμογών και ιστότοπων για ψυχαγωγικούς σκοπούς
- ✓ κατεβάσουν και χρησιμοποιήσουν βασικές εφαρμογές για την παρακολούθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας

► **Θεματική 3: Διαδικτυακή ασφάλεια**

Θεματική 3 Διαδικτυακή ασφάλεια



Ενότητα 1: Ηλεκτρονική Τράπεζα, Ηλεκτρονικές πληρωμές & αγορές

Ενότητα 2: Αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης

Ενότητα 3: Ακατάλληλο περιεχόμενο

Τέλος, η τρίτη ενότητα διαδικτυακής ασφάλειας εισάγει τους συμμετέχοντες στις τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου, στις ηλεκτρονικές αγορές και στην ασφάλεια κατά την επικοινωνία μέσω διαδικτύου και τη χρήση εφαρμογών.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ ορίσουν τις ηλεκτρονικές πληρωμές και χρησιμοποιήσουν την διαδικτυακή τράπεζα
- ✓ Διεξαγωγή ασφαλών ηλεκτρονικών συναλλαγών
- ✓ Ερμηνεύουν μηνύματα απάτης
- ✓ Να διακρίνουν και να αναλύουν την αξιοπιστία των ηλεκτρονικών καταστημάτων, των πηγών πληροφόρησης και των περιεχόμενων πληροφοριών

Εν ολίγοις, η εκπαίδευση ICT4Elders είναι μια βήμα προς βήμα διαδικασία απόκτησης βασικών δεξιοτήτων ώστε οι ηλικιωμένοι να γίνουν ενεργοί "πολίτες" του ψηφιακού κόσμου.

4.2. Σωστή επιλογή των συμμετεχόντων και του αριθμού τους

Βασικοί παράγοντες για τη σωστή επιλογή των συμμετεχόντων

Για μια ομαλή και αποτελεσματική εκπαιδευτική πορεία, είναι απαραίτητο να σκεφτείτε αρκετούς βασικούς παράγοντες, οι οποίοι βασίζονται στα βασικά στοιχεία της δυναμικής της ομάδας, κατά την επιλογή των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, θα περιγραφούν οι βασικοί παράγοντες και για κάθε παράγοντα μια ερώτηση στην οποία θα πρέπει να απαντήσει κάθε συμμετέχων. Είναι ιδανικό εάν, σε περίπτωση διαφορών στις απαντήσεις, οι υποψήφιοι μπορούν να ομαδοποιηθούν σε ομάδες σύμφωνα με παρόμοιες προτιμήσεις.

► **Εκπαιδευτικοί στόχοι (πού πάμε μαζί- με ποιους τρόπους και διαδικασίες θα επιτύχουμε αυτούς τους στόχους)**

Τι θέλετε να μάθετε; Ποια θα πρέπει να είναι η ικανότητά σας στο τέλος του μαθήματος;

► **Κίνητρο και ερεθίσματα για τους συμμετέχοντες**

Γιατί θέλετε να μάθετε αυτές τις δεξιότητες; Πώς τις χρησιμοποιείτε;

► **Διάδραση και επικοινωνία**

Έχετε προβλήματα με την ακοή, την όραση, την αφή ή την ομιλία;

Μπορείτε να συνεργαστείτε καλά με άλλους συμμετέχοντες στα μαθήματα;

► **Positions and roles, cohesion and tension**

Για τον παράγοντα αυτό, είναι σκόπιμο να μάθετε σε ποιους ρόλους οι ηλικιωμένοι αισθάνονται άνετα (προϊστάμενοι, ηγέτες, συμμετέχοντες, υποτακτικοί, ντροπαλοί κ.λπ.). Είναι σκόπιμο να ρωτήσετε για την κοινωνική αλληλεπίδραση ή την προηγούμενη εμπειρία. Για την καλή δυναμική της εκπαιδευτικής ομάδας, είναι απαραίτητη η ικανότητα του εισηγητή να αναστέλλει τους κυρίαρχους συμμετέχοντες και να ενθαρρύνει τους ντροπαλούς. Καλό είναι να συγκροτείται η ομάδα με τέτοιο τρόπο ώστε κανένας από τους συμμετέχοντες να μην παρεκκλίνει στα άκρα.

Έχετε εργαστεί σε ηγετική θέση;

Χειρίζεστε μόνοι σας επίσημες υποθέσεις;

Δυσκολεύεστε να μιλήσετε σε ξένους;

Έχετε κάποια εμπειρία με το θέμα του μαθήματος;

Έχετε εργαστεί με την τεχνολογία της πληροφορικής;

Αριθμός συμμετεχόντων στην ομάδα

Μια σωστή επιλογή πρέπει να ακολουθεί τους ακόλουθους ομαδικούς κανόνες, λαμβάνοντας υπόψη τους παραπάνω παράγοντες:

- ✓ Ίδιο επίπεδο δεξιοτήτων εισόδου
- ✓ Οι ίδιες ικανότητες στο επίπεδο των αισθητηριακών περιορισμών

Ο αριθμός των ηλικιωμένων σε μια ομάδα θα πρέπει να εξαρτάται από τον στόχο της εκπαίδευσης, τον τεχνικό εξοπλισμό, τις επιλεγμένες μεθόδους και την ένταση της ατομικής υποστήριξης στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Ο ιδανικός αριθμός ηλικιωμένων είναι συνήθως γύρω στους 7 συμμετέχοντες, εάν υπάρχουν διαθέσιμοι βοηθοί καθηγητές, ο αριθμός τους μπορεί να αυξηθεί. Πάντα όσον αφορά τις μεθόδους, την πρακτική εξάσκηση και τη δυνατότητα επανάληψης και καθορισμού των γνώσεων.

4.3. Πώς να εργαστείτε με υλικά για ηλικιωμένους;

Αυτό το κεφάλαιο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει έναν οδηγό για την εκπαίδευση, προκειμένου να υπενθυμίσει στον συμμετέχοντα τα κύρια θέματα της εκπαίδευσης και να του επιτρέψει να περιηγηθεί γρήγορα στην ηλεκτρονική εκπαίδευση.

► **Δώστε προσοχή στα ακόλουθα σημεία:**

- ✓ Πρέπει να έχετε τους οδηγούς και τα φύλλα εργασίας πριν ξεκινήσετε τα μαθήματα.

- ✓ **Κρατήστε τους οδηγούς ώστε να μπορείτε να επιστρέψετε στην εκπαίδευση ανά πάσα στιγμή και να επανεξετάσετε κάποια από τα μαθήματα.** Ο οδηγός διατίθεται ως παράρτημα.

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

- ✓ Να θυμάμαι ποιες συσκευές μπορώ να χρησιμοποιήσω
- ✓ Τι είναι τα προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο και πώς να τα χρησιμοποιώ
- ✓ Χρήση εφαρμογών - e-banking, ηλεκτρονικές αγορές και κατανόηση και χρήση τους
- ✓ Πώς να κάνω ηλεκτρονικές συναλλαγές και ηλεκτρονικές αγορές
- ✓ Ποιες εφαρμογές να χρησιμοποιώ για διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία ή υγεία
- ✓ Πώς να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε εφαρμογές με ασφάλεια
- ✓ Πώς να εντοπίζετε μια αξιόπιστη πηγή
- ✓ Κίνδυνοι στον διαδικτυακό χώρο, πώς να τους εντοπίζετε και να τους αντιμετωπίζετε

► Τι είναι διαθέσιμο σε σας;

- ✓ Εκπαιδευτικό υλικό (φύλλα εργασίας)
- ✓ Οδηγός

Εκπαιδευτική διαδικτυακή πλατφόρμα - Πλοήγηση

- Μπορείτε να επιστρέψετε στις πληροφορίες ανά πάσα στιγμή επισκεπτόμενοι την ιστοσελίδα <https://elearning.ict4elders.eu/>.
- Επιλέξτε τη γλώσσα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
- Συνδεθείτε στο λογαριασμό σας (μπορείτε να εισαγάγετε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας εδώ).

Σύνδεση:	
Κωδικός:	

- ▶ Στην κύρια σελίδα θα βρείτε διάφορες περισσότερες λεπτομέρειες, ρυθμίσεις και πληροφορίες.
- ▶ Χρησιμοποιήστε το πλευρικό μενού πλοήγησης στην αριστερή πλευρά της οθόνης για να πλοηγηθείτε στην πλατφόρμα.
- ▶ Για τις ρυθμίσεις γλώσσας, τις ειδοποιήσεις, τη συνομιλία και τις πληροφορίες προφίλ, θα βρείτε κουμπιά στην κεφαλή της σελίδας. Το κύριο περιεχόμενο βρίσκεται στη μέση της σελίδας.
- ▶ Ένα ακόμη σημαντικό πράγμα είναι οι ρυθμίσεις εμφάνισης, τις οποίες μπορείτε να βρείτε στην κάτω αριστερή γωνία της σελίδας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις εμφάνισης για να αλλάξετε τη γραμματοσειρά και μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τη γραμμή εργαλείων προσβασιμότητας. Η γραμμή εργαλείων χρησιμοποιείται για να αλλάξετε το μέγεθος της γραμματοσειράς και επίσης το χρώμα της σελίδας με διαφορετική αντίθεση.

▶ Θεματική 1: Συσκευές, Ίντερνετ & Εφαρμογές



Συσκευές - τα πλεονεκτήματα και η χρήση των ακόλουθων συσκευών περιγράφονται σε αυτή την ενότητα: επιτραπέζιος υπολογιστής, φορητός υπολογιστής, smartphone και tablet. Για κάθε συσκευή, περιγράφεται επίσης η μέθοδος χρήσης.

Διαδίκτυο - σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το τι είναι το Διαδίκτυο, τον διαδικτυακό κόσμο, τον τρόπο σύνδεσης και τους τύπους σύνδεσης που μπορείτε να

χρησιμοποιήσετε. Αναφέρονται επίσης οι φυλλομετρητές ιστού που χρησιμοποιείτε για την προβολή περιεχομένου του διαδικτύου.

Εφαρμογές - εδώ θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το τι είναι οι εφαρμογές, πού μπορείτε να τις βρείτε, τις βασικές κατηγορίες τους και πώς να τις αποκτήσετε.

► Θεματική 2 Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία

Αυτή η ενότητα θα σας δώσει μια εισαγωγή σε συγκεκριμένες εφαρμογές για την διαδικτυακή επικοινωνία, την ψυχαγωγία και την υγεία.



Εφαρμογές επικοινωνίας - για κάθε εφαρμογή κατάλληλη για επικοινωνία, αυτή η ενότητα θα σας πει πώς φαίνεται το εικονίδιο στη συσκευή που χρησιμοποιείτε, καθώς και τι να φανταστείτε κάτω από κάθε εικόνα στην εφαρμογή (πώς να ξεκινήσετε ή να τερματίσετε μια κλήση, να γράψετε ένα μήνυμα, να ξεκινήσετε μια βιντεοκλήση).

Ψυχαγωγία - σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιείτε εφαρμογές για να παρακολουθείτε ταινίες, πού μπορείτε να αναπαράγετε μουσική, podcasts και ηχητικά βιβλία. Τέλος, εδώ αναφέρονται και τα διαδικτυακά παιχνίδια.

Υγεία - σε αυτή την ενότητα, η εκπαίδευση θα σας καθοδηγήσει σε εφαρμογές που είναι χρήσιμες και μπορούν να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε τις πληροφορίες για την υγεία σας. Σε ατομικό μέρος, το πρόγραμμα κατάρτισης καλύπτει τη συνολική παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης, την παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας, τη διατροφή, τον ύπνο και την ψυχική υγεία.

► Θεματική 3 Διαδικτυακή Ασφάλεια

Σε αυτή την ενότητα, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρονική τράπεζα, τις ηλεκτρονικές πληρωμές και τις ηλεκτρονικές αγορές, τον αγώνα κατά της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο, καθώς και πληροφορίες σχετικά με ακατάλληλο περιεχόμενο, όπως απάτες, phishing και βαθιές απομιμήσεις.

Ηλεκτρονική τραπεζική, ηλεκτρονικές αγορές και «πύλες» πληρωμών - εδώ



θα βρείτε σημαντικές πληροφορίες και συγκεκριμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε γρήγορα και ασφαλή εργαλεία για να κάνετε ηλεκτρονικές αγορές, να διαχειριστείτε τον τραπεζικό σας λογαριασμό και τις επιλογές ηλεκτρονικών πληρωμών.

Παραπληροφόρηση και ακατάλληλο περιεχόμενο - αυτές οι ενότητες θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε επικίνδυνους ιστότοπους που περιέχουν ψευδείς πληροφορίες. Θα μάθετε τι είναι η φάρσα, το ψάρεμα, η βαθιά απομίμηση. Σε αυτές τις ενότητες, θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για τη ρύθμιση του λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, ώστε να μπορείτε να προστατευτείτε από τα ανεπιθύμητα μηνύματα, τι σημαίνει ισχυρός κωδικός πρόσβασης και πώς και πού να τον χρησιμοποιείτε.

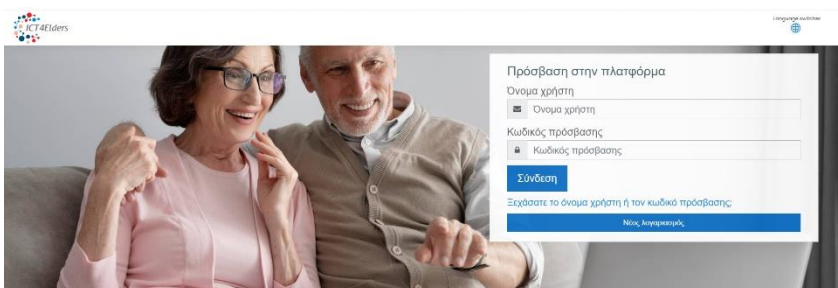
4.4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το MOOC (πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης)

Ένα MOOC (Massive Open Online Course) είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα στο οποίο μπορεί να εγγραφεί όποιος θέλει να μάθει νέες δεξιότητες ή ικανότητες ή να αποκτήσει νέες γνώσεις. Η πλατφόρμα MOOC είναι εύκολα προσβάσιμη σε όλους τους ενδιαφερόμενους που θέλουν να αποκτήσουν νέες ή να εμβαθύνουν τις υπάρχουσες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες.

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ICT4Elders έχει σχεδιαστεί και αναπτυχθεί στο πλαίσιο αυτό και διατίθεται σε τέσσερις γλώσσες (αγγλικά, ελληνικά, γερμανικά και τσεχικά), ώστε να προσεγγίσει όσο το δυνατόν περισσότερους ενδιαφερόμενους για την εκπαίδευση από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες.

Οδηγίες για τη χρήση της ICT4Elders MOOC πλατφόρμας

1. Το πρώτο βήμα για να ενταχθείτε στην πλατφόρμα ICT4Elders MOOC είναι η δημιουργία ενός νέου λογαριασμού. Οι χρήστες της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης συμπληρώνουν όλα τα απαιτούμενα πεδία για τη δημιουργία λογαριασμού:



- ✓ μικρό όνομα
- ✓ επώνυμο
- ✓ πόλη
- ✓ χώρα
- ✓ διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.λπ.

2. Αφού ολοκληρώσουν τις απαιτήσεις για τη δημιουργία ενός νέου λογαριασμού, οι χρήστες του ICT4Elders θα λάβουν ένα email επιβεβαίωσης του νέου τους λογαριασμού, συμπεριλαμβανομένου ενός συνδέσμου επιβεβαίωσης που θα ενεργοποιήσει το λογαριασμό τους.

3. Το τελευταίο βήμα είναι η σύνδεση με την κεντρική σελίδα του εκπαιδευτικού προγράμματος ICT4Elders. Οι χρήστες επιλέγουν

Έχετε ήδη λογαριασμό;

	Όνομα χρήστη
	Κωδικός πρόσβασης
☐ Να αποθηκευτεί το όνομα χρήστη	
Σύνδεση	
Ξεχάσατε το όνομα χρήστη ή τον κωδικό πρόσβασης;	
Ξεκινήστε τώρα δημιουργώντας νέο λογαριασμό!	

"Σύνδεση" και εισάγουν το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής τους για την πλατφόρμα ICT4Elders.

Οι συμμετέχοντες που έχουν πρόσβαση στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορούν να περιηγηθούν κυρίως στον "πίνακα" του λογαριασμού τους και στη συνέχεια σε όλες τις επιλογές που προσφέρει η πλατφόρμα. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται έντονα να εξοικειωθούν με τις πληροφορίες στην "Εξώφυλλο", όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να δουν ένα σύντομο περίγραμμα του μαθήματος και να εξετάσουν τη διαδικασία μάθησης, τη μεθοδολογία αξιολόγησης και τις απαιτήσεις του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Στο κάτω μέρος της σελίδας, οι συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ICT4Elders - Support for ICT education of seniors θα βρουν μια επισκόπηση των ενότητων και μπορούν να αρχίσουν να εξοικειώνονται με τα βασικά από την Ενότητα 1, η οποία ασχολείται με τις συσκευές, το Διαδίκτυο και τις εφαρμογές.

Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση που εγγράφονται στην ενότητα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν το εισαγωγικό βίντεο του εκπαιδευτικού προγράμματος και στη συνέχεια τη βιντεοδιάλεξη του πρώτου μαθήματος. Για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν επαρκή κατανόηση του περιεχομένου των επιμέρους θεμάτων με διαφορετικές ανάγκες και στυλ μάθησης, κάθε μάθημα αποτελείται από βιντεοδιαλέξεις, παρουσιάσεις, σύντομες ασκήσεις εξάσκησης και ένα γλωσσάριο που περιλαμβάνει ορισμούς βασικών όρων.

Ενώ οι συμμετέχοντες στην κατάρτιση ολοκληρώνουν επιμέρους τμήματα των μαθημάτων, οι εργασίες τους ελέγχονται και ολοκληρώνονται σταδιακά. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες μπορούν να ελέγχουν την πρόοδό τους, τις εκκρεμείς εργασίες και τα επόμενα βήματα της εκπαίδευσης που πρέπει να ακολουθήσουν.

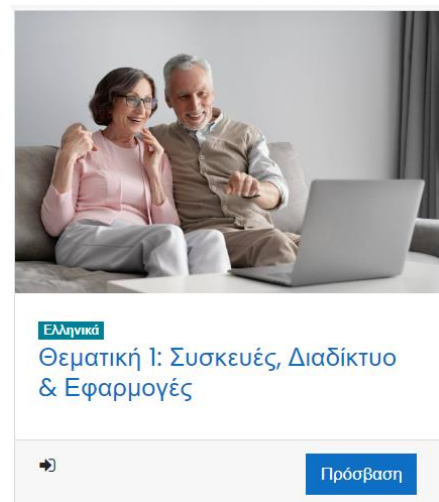
Γενική κατάσταση	
Επίδοση 1: Συσκευές, συσκευές, επιδόσεις & βασικές αρχές λειτουργίας	100%
Αποτελεστικότητα εξάσκησης	
1η δραστηριότητα	100%
2η δραστηριότητα	100%
3η δραστηριότητα	100%
4η δραστηριότητα	100%
Εκτίμηση	
1. Εκτίμηση	100%
2. Εκτίμηση	100%
Παραπομπή/Υπόδειξη για επιπρόσθετο διάγραμμα	100%

Απλές ασκήσεις για εξάσκηση

Η διαδικασία επαλήθευσης των αποκτηθεισών γνώσεων σχεδιάστηκε με βάση την απλή πρακτική εξάσκηση των νεοαποκτηθεισών γνώσεων. Οι συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ICT4Elders - Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους μπορούν να ολοκληρώσουν σύντομες εργασίες κατά τη διάρκεια ολόκληρου του εκπαιδευτικού προγράμματος.



Χρησιμοποιώντας απλές ασκήσεις πρακτικής, οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με το κύριο περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος και των



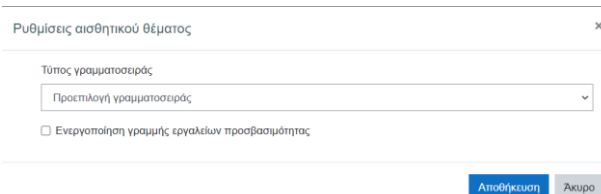
επιμέρους μαθημάτων και μπορούν να ολοκληρώσουν αυτές τις ασκήσεις όσες φορές θέλουν και χρειάζονται.

Ρυθμίσεις προσβασιμότητας

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ICT4Elders έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των διαφόρων συμμετεχόντων στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Γι' αυτό το λόγο το κουμπί "Ρυθμίσεις προσβασιμότητας" βρίσκεται

στην κάτω αριστερή γωνία της πλατφόρμας. Οι συμμετέχοντες που επιλέγουν αυτή την επιλογή μπορούν να ενεργοποιήσουν τη γραμμή εργαλείων προσβασιμότητας και να επιλέξουν τον τύπο και το μέγεθος γραμματοσειράς που ταιριάζει στις ανάγκες τους. Αυτή η ρύθμιση είναι εύκολο να προσαρμοστεί, καθώς οι συμμετέχοντες απλά κάνουν κλικ για να ενεργοποιήσουν ή να απενεργοποιήσουν την επιλογή.

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ICT4Elders διαθέτει πολλές επιλογές ρύθμισης και μελέτης για να διασφαλίσει ότι οι εκπαιδευόμενοι είναι ικανοί με τα εργαλεία ΤΠΕ και γίνονται ανεξάρτητοι χρήστες των διαδικτυακών εφαρμογών, εργαλείων και συσκευών.



5. Συγκέντρωση ανατροφοδότησης



Το έργο αποσκοπεί στην παροχή γνώσεων στους ηλικιωμένους στον τομέα των τεχνολογιών της πληροφορίας και των επικοινωνιών. Συγκεκριμένα, προσπαθούν να βοηθήσουν άτομα 70 ετών και άνω να εξοικειωθούν με τις νέες, σύγχρονες τεχνικές απαιτήσεις και εργαλεία και να τα χρησιμοποιούν σωστά.

Για το σκοπό αυτό, θα σχεδιαστεί και θα διεξαχθεί ολοκληρωμένη ποιοτική και ποσοτική έρευνα, η οποία θα συνδυάζει τόσο έρευνα γραφείου όσο και έρευνα πεδίου. Επιπλέον, θα διεξαχθεί ένα κοινωνικό πείραμα για να εξεταστεί η ευπάθεια των ηλικιωμένων με περιορισμένες ή καθόλου γνώσεις πληροφορικής σε διαδικτυακές απειλές. Τα αποτελέσματα θα αναλυθούν στην τελική έκθεση και θα χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών και συμβουλευτικών προγραμμάτων σε άλλες δραστηριότητες του έργου.

Γιατί χρειαζόμαστε ανατροφοδότηση από τους καθηγητές;

Για να σχεδιάσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ηλικιωμένων, πρέπει να σας ακούσουμε:

- ▶ ποια προβλήματα αντιμετωπίζετε ως διδάσκοντες,
- ▶ ποιες είναι οι κύριες ανησυχίες των ηλικιωμένων κατά τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας/του διαδικτύου κ.λπ,
- ▶ ποια είναι τα αντιληπτά τεχνικά προβλήματα/κενά που αντιμετωπίζετε εσείς και οι "μαθητές" σας,

- ▶ πόσο συχνά οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο (ή θέλουν να το χρησιμοποιήσουν) και για ποιους σκοπούς,
- ▶ ποιες συσκευές χρησιμοποιούν οι ηλικιωμένοι για να έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο (φορητός υπολογιστής, smartphone, επιτραπέζιος υπολογιστής, tablet),
- ▶ πόσα μαθήματα πιστεύετε ότι θα πρέπει να διαρκέσει το μάθημα χωρίς οι ηλικιωμένοι να χάσουν το κίνητρο.

Γιατί χρειαζόμαστε ανατροφοδότηση από τους ηλικιωμένους;

Για να σχεδιάσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ηλικιωμένων, πρέπει να μάθουμε από αυτούς, πρέπει να γνωρίζουμε:

- ▶ ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν περισσότερο,
- ▶ ποιες είναι οι κύριες ανησυχίες τους κατά τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας/του διαδικτύου κ.λπ,
- ▶ αν αντιμετωπίζουν τεχνικές προκλήσεις,
- ▶ πόσο συχνά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο και για ποιους σκοπούς,
- ▶ ποια συσκευή θα χρησιμοποιήσουν για να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο (φορητός υπολογιστής, smartphone, επιτραπέζιος υπολογιστής, tablet),
- ▶ αν η κατάρτιση θα πρέπει να περιλαμβάνει τεστ/κουίζ/εργασίες για να δείξουν τι έμαθαν στην κατάρτιση,
- ▶ πόσο συχνά πιστεύουν ότι θα επιστρέφουν στις πληροφορίες που περιέχονται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα,
- ▶ αν θα συνιστούσαν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στους φίλους τους.

Παραρτήματα

1. Οδηγός - Πώς να εργαστείτε με υλικά για ηλικιωμένους
2. Οδηγός μέσα στην τάξη για ηλικιωμένους
3. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του εκπαιδευτή
4. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του εκπαιδευόμενου



Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα
Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ICT4Elders

Πρώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Κωδικός έργου: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Οδηγός

Πώς να εργαστείτε με υλικό για ηλικιωμένους

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα δημοσίευση.

Αναγνώριση				
ΙΟ	ΙΟ3.1	Τίτλος	Οδηγός - Πώς να εργαστείτε με υλικά για ηλικιωμένους	
	Έκδοση	2.0	Ημερομηνία	01/2023

Επιλογές εξάπλωσης	
Περιορισμένη	
Δημόσιο	X
Εμπιστευτικό	

Δημιουργήθηκε από APSS ČR

Πώς να εργαστείτε με υλικά για ηλικιωμένους;

Το υλικό αυτό έχει σχεδιαστεί για να παρέχει έναν οδηγό για την εκπαίδευση, ώστε να υπενθυμίζει στον συμμετέχοντα τα κύρια θέματα της εκπαίδευσης και να του επιτρέπει να πλοηγείται γρήγορα στην ηλεκτρονική εκπαίδευση.

☐ Δώστε προσοχή στα ακόλουθα σημεία:

- ✓ Πρέπει να έχετε τους οδηγούς και τα φύλλα εργασίας πριν ξεκινήσετε τα μαθήματα.
- ✓ Κρατήστε τους οδηγούς, ώστε να μπορείτε να επιστρέψετε στην εκπαίδευση ανά πάσα στιγμή και να επανεξετάσετε κάποια από τα μαθήματα. Ο οδηγός διατίθεται ως παράρτημα.

Στόχοι του προγράμματος

- ✓ Να θυμάμαι ποιες συσκευές μπορώ να χρησιμοποιήσω
- ✓ Τι είναι οι φυλλομετρητές ιστού και πώς να τους χρησιμοποιήσω
- ✓ Χρήση εφαρμογών – διαδικτυακή τράπεζα, ηλεκτρονικές αγορές και κατανόηση και χρήση τους
- ✓ Πώς να κάνω ηλεκτρονικές συναλλαγές και ηλεκτρονικές αγορές
- ✓ Ποιες εφαρμογές να χρησιμοποιήσω για διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία ή υγεία
- ✓ Πώς να κατεβάζω και να εγκαθιστώ εφαρμογές με ασφάλεια
- ✓ Πώς να εντοπίζω μια αξιόπιστη πηγή
- ✓ Κίνδυνοι στον διαδικτυακό χώρο, πώς να τους εντοπίζω και να τους αντιμετωπίζω

☐ Τι είναι διαθέσιμο σε εσάς;

- ✓ Εκπαιδευτικό υλικό (φύλλα εργασίας)
- ✓ Οδηγός

Εκπαιδευτική διαδικτυακή

- ☐ Μπορείτε να επιστρέψετε στις πληροφορίες ανά πάσα στιγμή επισκεπτόμενοι τη διεύθυνση <https://elearning.ict4elders.eu/>.
- ☐ Επιλέξτε τη γλώσσα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
- ☐ Συνδεθείτε στο λογαριασμό σας (μπορείτε να εισαγάγετε τη σύνδεση και τον κωδικό πρόσβασής σας εδώ).

Σύνδεση:	
Κωδικός πρόσβασης:	

- ▶ Στην κύρια σελίδα θα βρείτε διάφορες περισσότερες λεπτομέρειες, ρυθμίσεις και πληροφορίες.
- ▶ Χρησιμοποιήστε το πλευρικό μενού πλοήγησης στην αριστερή πλευρά της οθόνης για να πλοηγηθείτε στην πλατφόρμα.
- ▶ Για τις ρυθμίσεις γλώσσας, τις ειδοποιήσεις, τη συνομιλία και τις πληροφορίες προφίλ, θα βρείτε κουμπιά στην αρχή της σελίδας. Το κύριο περιεχόμενο βρίσκεται στη μέση της σελίδας.
- ▶ Ένα ακόμη σημαντικό πράγμα είναι οι ρυθμίσεις εμφάνισης, τις οποίες μπορείτε να βρείτε στην κάτω αριστερή γωνία της σελίδας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις εμφάνισης για να αλλάξετε τη γραμματοσειρά και μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τη γραμμή εργαλείων προσβασιμότητας. Η γραμμή εργαλείων χρησιμοποιείται για να αλλάξετε το μέγεθος της γραμματοσειράς και επίσης το χρώμα της σελίδας με διαφορετική αντίθεση.

▶ Θεματική 1: Συσκευές, Διαδίκτυο & Εφαρμογές



Συσκευές - τα πλεονεκτήματα και η χρήση των ακόλουθων συσκευών περιγράφονται σε αυτή την ενότητα: επιτραπέζιος υπολογιστής, φορητός υπολογιστής, smartphone και tablet. Για κάθε συσκευή περιγράφεται επίσης η μέθοδος χρήσης.

Διαδίκτυο - σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το τι είναι το Διαδίκτυο, τον διαδικτυακό κόσμο, τον τρόπο σύνδεσης και τους τύπους σύνδεσης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Αναφέρονται επίσης οι φυλλομετρητές ιστού που χρησιμοποιείτε για την προβολή περιεχομένου του διαδικτύου.

Εφαρμογές - εδώ θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το τι είναι οι εφαρμογές, πού μπορείτε να τις βρείτε, τις βασικές κατηγορίες τους και πώς να τις αποκτήσετε.

▶ Θεματική 2 Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία

Αυτή η ενότητα θα σας δώσει μια εισαγωγή σε συγκεκριμένες εφαρμογές για την επικοινωνία, την ψυχαγωγία και την υγεία.



Εφαρμογές επικοινωνίας - για κάθε εφαρμογή κατάλληλη για επικοινωνία, αυτή η ενότητα θα σας πει πώς φαίνεται το εικονίδιο στη συσκευή που χρησιμοποιείτε, καθώς και τι να φανταστείτε κάτω από κάθε εικόνα στην εφαρμογή (πώς να ξεκινήσετε ή να τερματίσετε μια κλήση, να γράψετε ένα μήνυμα, να ξεκινήσετε μια βιντεοκλήση).

Ψυχαγωγία - σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες για το πώς να χρησιμοποιείτε εφαρμογές για να παρακολουθείτε ταινίες, πού μπορείτε να ακούτε μουσική, podcasts και audiobooks. Τέλος, εδώ αναφέρονται και τα διαδικτυακά παιχνίδια.

Υγεία - σε αυτή την ενότητα, η εκπαίδευση θα σας καθοδηγήσει σε εφαρμογές που είναι χρήσιμες και μπορούν να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε τις πληροφορίες για την υγεία σας. Σε ατομικό μέρος, το πρόγραμμα κατάρτισης καλύπτει τη συνολική παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης, την παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας, τη διατροφή, τον ύπνο και την ψυχική υγεία.

► Θεματική 3 Διαδικτυακή ασφάλεια

Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρονική τραπεζική, τις ηλεκτρονικές πληρωμές και τις ηλεκτρονικές αγορές, τον αγώνα κατά της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο και πληροφορίες σχετικά με ακατάλληλο περιεχόμενο, όπως απάτες, phishing και βαθιές απομιμήσεις.



Ηλεκτρονική τράπεζα, ηλεκτρονικές αγορές και πύλες πληρωμών - εδώ θα βρείτε σημαντικές πληροφορίες και συγκεκριμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε γρήγορα και ασφαλή εργαλεία για να πραγματοποιείτε ηλεκτρονικές αγορές, να διαχειρίζεστε τον τραπεζικό σας λογαριασμό και τις επιλογές ηλεκτρονικών πληρωμών.

Παραπληροφόρηση και ακατάλληλο περιεχόμενο - αυτές οι ενότητες θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε επικίνδυνους ιστότοπους που περιέχουν ψευδείς πληροφορίες. Θα μάθετε τι είναι η φάρσα, το ψάρεμα, η βαθιά απομίμηση. Σε αυτές τις ενότητες θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για τη ρύθμιση του λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, ώστε να μπορείτε να προστατευτείτε από τα ανεπιθύμητα μηνύματα, τι σημαίνει ισχυρός κωδικός πρόσβασης και πώς και πού να τον χρησιμοποιείτε.

ICT4Elders

Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Κωδικός έργου: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Οδηγός μέσα στην τάξη

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα έκδοση.

Αναγνώριση				
ΙΟ	ΙΟ3.1	Τίτλος	Οδηγός μέσα στην τάξη	
	Έκδοση	1.0	Ημερομηνία	11/2022

Επιλογές εξάπλωσης	
Περιορισμένη	
Δημόσιο	X
Εμπιστευτικό	

Δημιουργήθηκε από Život Plus, APSS ČR



Περιεχόμενο

Πληροφορίες μαθήματος.....	4
Πλατφόρμα για το μάθημα.....	6
Σύνδεση πλατφόρμας	6
Δημιουργία λογαριασμού	7
Πλοήγηση στην πλατφόρμα.....	8
Πώς να αρχίσετε να μαθαίνετε	9
Πώς να ολοκληρώσετε τις αξιολογήσεις.....	11
Επιλεγμένες σημαντικές πληροφορίες από τις μονάδες.....	12
Ενότητα 1: Εφαρμογές	12
Ενότητα 1: Συσκευές και βασικά εργαλεία	12
Ενότητα 2: Διαδίκτυο και προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο	16
Ενότητα 3: Εφαρμογές.....	18
Ενότητα 2: Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία & υγεία	19
Ενότητα 1: Επικοινωνία	19
Ενότητα 2: Ψυχαγωγία	21
Ενότητα 3: Υγεία.....	23
Ενότητα 3: Διαδικτυακή ασφάλεια	26
Ενότητα 1: Ηλεκτρονική τραπεζική, ηλεκτρονικές πληρωμές και ηλεκτρονικές αγορές	26
Ενότητα 2: Αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης.....	28
Ενότητα 3: Ακατάλληλο περιεχόμενο	31

Πληροφορίες μαθήματος

Μπορείτε να βρείτε το μάθημα ICT4Elders - Promoting ICT knowledge for the elderly people εδώ:

<https://elearning.ict4elders.eu/>

Περιγραφή μαθήματος	Σε έναν κόσμο που κυριαρχείται ταχύτατα από τεχνολογικές ανακαλύψεις, η ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων ενηλίκων καθίσταται επιτακτική ανάγκη. Λαμβάνοντας υπόψη ότι, σύμφωνα με τη Eurostat, τα δύο πέμπτα των ατόμων ηλικίας μεταξύ 65 και 74 ετών δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ προσωπικό υπολογιστή, το μάθημα αυτό επιδιώκει να μετατρέψει τον ταχύτατο ψηφιακό μετασχηματισμό σε ευκαιρία για ανάπτυξη, ενεργό γήρανση και κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων. Αυτό το μάθημα εισάγει τους εκπαιδευόμενους στα βασικά εργαλεία ΤΠΕ και θα καλύψει ζητήματα όπως: Τι είναι μια ηλεκτρονική συσκευή; Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω την τελευταία και πώς μπορώ να συνδεθώ στο Διαδίκτυο; Ποιες εφαρμογές ή ιστότοπους μπορώ να χρησιμοποιήσω για να ωφεληθώ την υγεία μου, να ψυχαγωγηθώ, να κάνω ηλεκτρονικές αγορές και να πληρώσω λογαριασμούς χρέωσης; Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω θέματα απάτης στο Διαδίκτυο και να αποφύγω την παραπληροφόρηση; Αυτά τα ερωτήματα θα απαντηθούν κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, το οποίο έχει σχεδιαστεί για άτομα που επιθυμούν να προσαρμοστούν στον συνεχώς μεταβαλλόμενο σύγχρονο κόσμο και να γίνουν ενεργά μέλη διαδικτυακών κοινοτήτων.
Σε ποιους απευθύνεται αυτό το μάθημα	Ηλικιωμένοι ενήλικες, και ιδιαίτερα εκείνοι άνω των 70 ετών
Ομάδα-στόχος	Κύρια ομάδα στόχος: κοινωνικοί λειτουργοί, φροντιστές Δευτερεύουσα ομάδα-στόχος: εθελοντές/φοιτητές/συνοδοί ηλικιωμένων, μέλη οικογενειών ηλικιωμένων, εκπαιδευτές ΕΕΚ, οργανώσεις ενεργού γήρανσης, νοσηλευτικές οργανώσεις και ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνικής ένταξης.

**Πρόγραμμα
μαθημάτων**

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει 3 μαθήματα (ενότητες) στα οποία παρουσιάζονται τα βασικά στοιχεία των ηλεκτρονικών συσκευών, του Διαδικτύου, των εφαρμογών, της διαδικτυακής ψυχαγωγίας, της διαδικτυακής υγείας, της διαδικτυακής επικοινωνίας και της διαδικτυακής ασφάλειας. Επιπλέον, το μάθημα αυτό περιλαμβάνει ένα Γλωσσάριο, το οποίο έχει ως στόχο να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να ανακαλέσουν και να κατανοήσουν βασικές λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με τα εργαλεία ΤΠΕ.

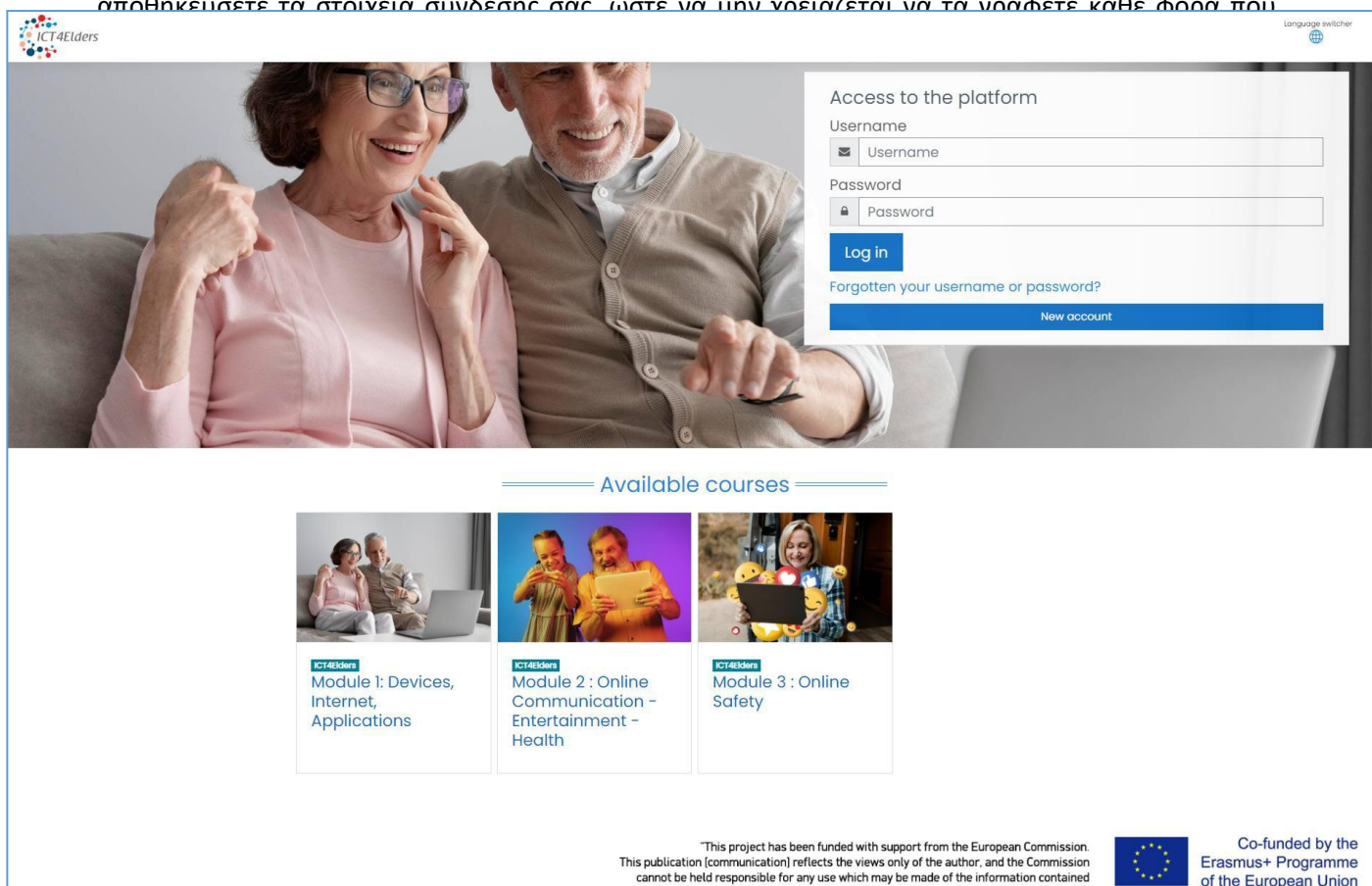
Τι θα μάθετε	Μετά από αυτό το μάθημα, οι εκπαιδευόμενοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα: • να ανακαλείτε, να κατανοείτε και να χρησιμοποιείτε συσκευές, προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο, εφαρμογές, ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές, ηλεκτρονικά καταστήματα • να εκτελείτε βήματα για να κάνετε ηλεκτρονικές συναλλαγές & ηλεκτρονικές αγορές • να κατεβάζετε και να χρησιμοποιείτε εφαρμογές για επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία • συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε ιστοσελίδες και εφαρμογές • να διακρίνουν την αξιοπιστία των πηγών πληροφόρησης • να ερμηνεύει τα θέματα απάτης και να τα αντιμετωπίζει σωστά
Μαθήματα	3 ενότητες που περιλαμβάνουν 3 μονάδες η καθεμία (9 μονάδες συνολικά)
Διάρκεια μαθήματος (διάρκεια)	17 ώρες (κάθε ενότητα διαρκεί περίπου 5,5 ώρες)
Μέθοδοι αξιολόγησης	Διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες αξιολόγησης-διαδραστικότητας
Συμμετοχή Προϋποθέσεις	Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις
Ειδικές ανάγκες από το εκπαιδευτικό περιβάλλον	Οι συμμετέχοντες στο μάθημα πρέπει να διαθέτουν μια συσκευή (υπολογιστή, smartphone, tablet) για να εξασκηθούν στις ψηφιακές δεξιότητες.

Πλατφόρμα για το μάθημα

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη δημιουργία λογαριασμού, τη σύνδεση, την πλοήγηση στην πλατφόρμα, την πλοήγηση στα μαθήματα, το εγχειρίδιο για τις αξιολογήσεις και την αξιολόγηση των εννοιών.

Σύνδεση πλατφόρμας

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η πλατφόρμα για το μάθημα μπορεί να βρεθεί σε αυτή τη διεύθυνση URL: <https://elearning.ict4elders.eu/>. Στην παρακάτω εικόνα μπορείτε να δείτε τη σελίδα προορισμού. Στην επάνω δεξιά γωνία, μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα της πλατφόρμας - Language switcher. Εάν δεν έχετε ακόμη λογαριασμό, θα πρέπει να δημιουργήσετε έναν. Κάντε το απλά κάνοντας κλικ στο μπλε κουμπί "Νέος λογαριασμός". Αν έχετε ήδη λογαριασμό, συμπληρώστε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασης και προχωρήστε στη σύνδεση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε τα στοιχεία σύνδεσής σας ώστε να μην χρειάζεται να τα νοιάζεστε κάθε φορά που



Access to the platform

Username

Username

Password

Password

Log in

Forgotten your username or password?

New account

Available courses

Module 1: Devices, Internet, Applications

Module 2: Online Communication - Entertainment - Health

Module 3: Online Safety

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Δημιουργία λογαριασμού

Για να δημιουργήσετε έναν νέο λογαριασμό, θα πρέπει να συμπληρώσετε την ακόλουθη φόρμα. Συμπληρώστε το όνομα χρήστη, τον κωδικό πρόσβασης και όλα τα άλλα απαραίτητα πεδία (διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όνομα και επώνυμο). Μπορείτε επίσης να συμπληρώσετε τα προαιρετικά πεδία (πόλη/πόλη, χώρα). Στη συνέχεια, κάντε κλικ στο "Δημιουργία νέου λογαριασμού" και ο λογαριασμός σας θα δημιουργηθεί. Μην ξεχάσετε να αποθηκεύσετε κάπου το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας.

Πριν συνδεθείτε, πρέπει να επιβεβαιώσετε τον νέο σας λογαριασμό. Πηγαίνετε στο email σας και βρείτε ένα μήνυμα από to_elearning@akmi-international.com. Στο μήνυμα θα βρείτε έναν σύνδεσμο επιβεβαίωσης. Απλά κάντε κλικ σε αυτόν και επιβεβαιώστε το νέο λογαριασμό. Θα

συνδεσμο επιβεβαίωσης. Αλλά κάντε κλικ σε αυτόν και επιβεβαιώστε το νέο λογαριασμό. Θα

New account

▼ Collapse all

Choose your username and password ▼

Username ⓘ ⓘ

- Missing username

The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 non-alphanumeric character(s) such as *, -, or #

Password ⓘ ⓘ

- Missing password

More details ▼

Email address ⓘ

Email (again) ⓘ

First name ⓘ

Surname ⓘ

City/town

Country ⓘ

Select a country ▼

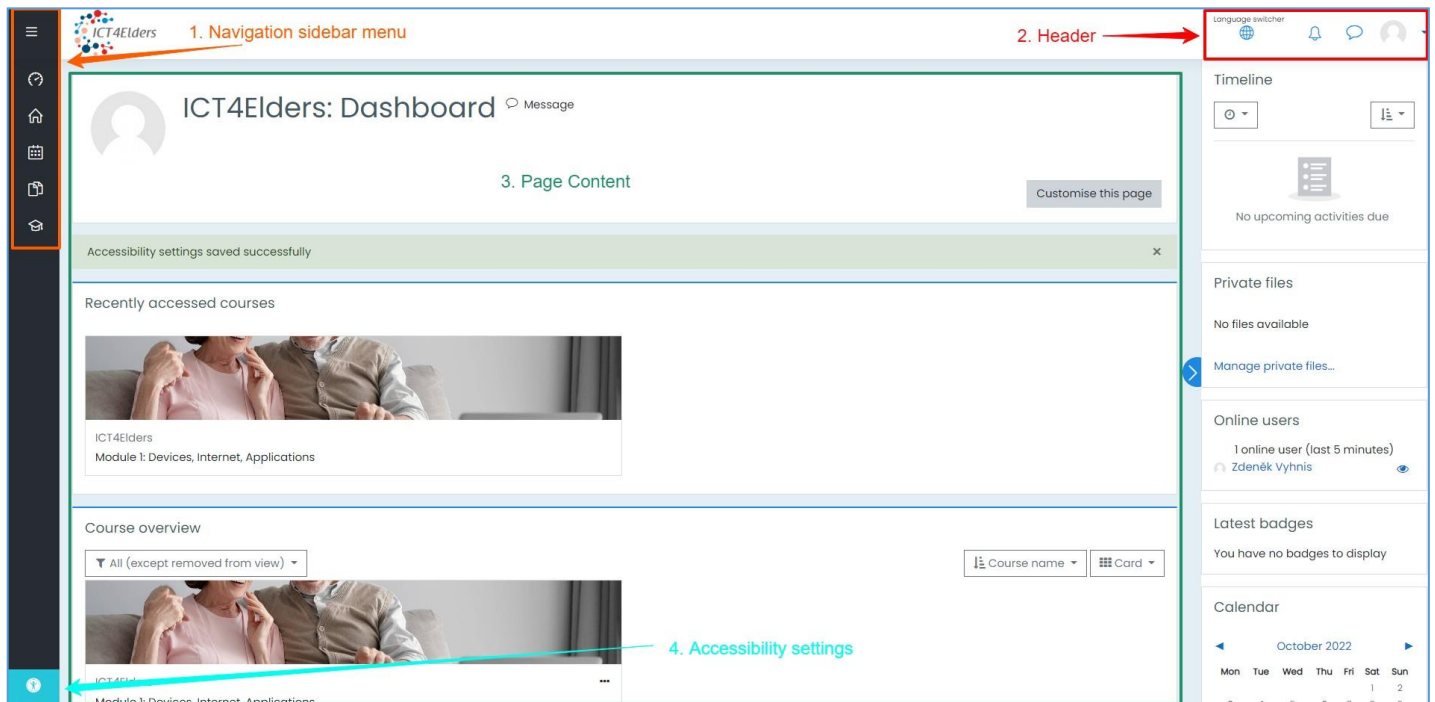
Create my new account Cancel

There are required fields in this form marked ⓘ .

Πλοήγηση στην πλατφόρμα

Στην κύρια σελίδα μπορείτε να βρείτε διάφορες λεπτομέρειες, ρυθμίσεις και πληροφορίες.

1. Για να περιηγηθείτε στην πλατφόρμα, χρησιμοποιήστε το μενού της πλαϊνής γραμμής πλοήγησης στα αριστερά (Ταμπλό, Αρχική σελίδα, Ημερολόγιο, Ιδιωτικά αρχεία, Τα μαθήματά μου).
2. Για τις ρυθμίσεις γλώσσας, τις ειδοποιήσεις, τη συνομιλία και τις πληροφορίες προφίλ μπορείτε να βρείτε κουμπιά στην κεφαλίδα της σελίδας.
3. Στη μέση της σελίδας βρίσκεται το κύριο περιεχόμενο.
4. Ένα ακόμη σημαντικό πράγμα είναι οι ρυθμίσεις προσβασιμότητας, τις οποίες μπορείτε να βρείτε στην κάτω αριστερή γωνία της σελίδας. Με τη ρύθμιση προσβασιμότητας μπορείτε να αλλάξετε σε δυσλεξική γραμματοσειρά και επίσης μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη γραμμή εργαλείων προσβασιμότητας. Η γραμμή εργαλείων χρησιμοποιείται για να αλλάξετε το μέγεθος της γραμματοσειράς και επίσης το χρώμα του ιστότοπου με διαφορετική αντίθεση.



The screenshot shows the ICT4Elders Dashboard with the following annotations:

- 1. Navigation sidebar menu:** Points to the vertical menu on the left side of the dashboard.
- 2. Header:** Points to the top navigation bar containing the language switcher, notification bell, chat icon, and user profile icon.
- 3. Page Content:** Points to the main content area of the dashboard, which includes a 'Recently accessed courses' section and a 'Course overview' section.
- 4. Accessibility settings:** Points to the accessibility settings icon (a person with a speech bubble) located in the bottom left corner of the dashboard.

Πώς να αρχίσετε να μαθαίνετε

Για να ξεκινήσετε το πρώτο σας μάθημα, θα πρέπει να μεταβείτε στην "Αρχική σελίδα του ιστότοπου", μπορείτε να βρείτε το εικονίδιο "Αρχική σελίδα" στην αριστερή πλευρική μπάρα. Σε αυτή τη σελίδα θα βρείτε βασικές πληροφορίες σχετικά με το μάθημα και επίσης στο κάτω μέρος της σελίδας θα δείτε τα διαθέσιμα μαθήματα. Επιλέξτε ένα μάθημα που θέλετε να παρακολουθήσετε κάνοντας κλικ στο κουμπί "Πρόσβαση". Θα μεταφερθείτε στην επόμενη σελίδα όπου θα κάνετε κλικ στο "Enrol me" (Εγγραφή).

Available courses

 ICT4Elders Module 1: Devices, Internet, Applications Access	 ICT4Elders Module 2 : Online Communication - Entertainment - Health Access	 ICT4Elders Module 3 : Online Safety Access
---	--	--

Αφού ολοκληρώσετε όλα αυτά τα βήματα, θα βρεθείτε στη σελίδα του μαθήματος με τις επιμέρους ενότητες που περιλαμβάνουν βίντεο της ενότητας, διάφορες αξιολογήσεις, παρουσιάσεις και γλωσσάρι. Θα ξεκινήσετε με το εισαγωγικό βίντεο και στη συνέχεια μπορείτε να συνεχίσετε να παρακολουθείτε τα βίντεο των ενοτήτων και να συμπληρώνετε τις επιμέρους αξιολογήσεις όταν σας δοθεί σχετική οδηγία στα βίντεο των ενοτήτων. Μην κάνετε την αξιολόγηση πριν σας ζητηθεί, θα βρείτε πάντα τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε τις αξιολογήσεις στο βίντεο. Οι αξιολογήσεις υπάρχουν για να ελέγξετε αν καταλαβαίνετε και θυμάστε τις πληροφορίες που παρέχονται στα βίντεο της ενότητας. Για να επαναλάβετε τις νέες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στην παρουσίαση που περιέχει τις περισσότερες από τις πληροφορίες που αναφέρονται στο βίντεο.



[Language](#)
[Help](#)

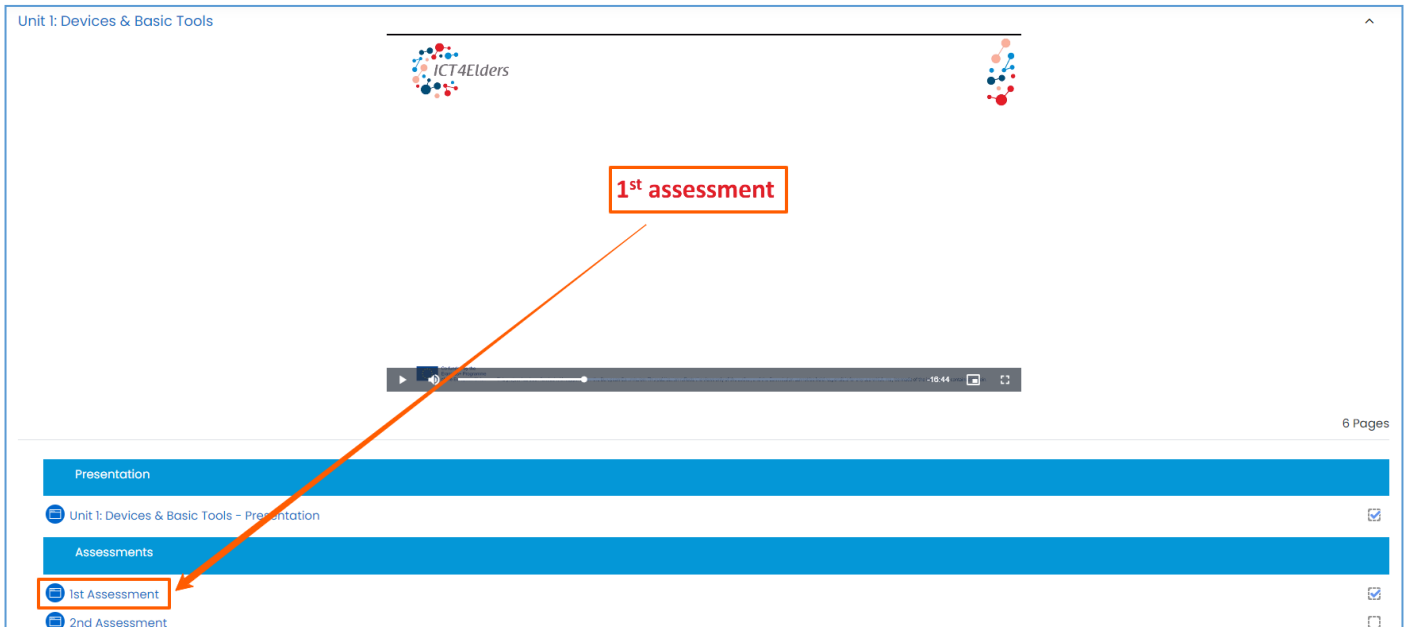
[Dashboard](#)
[My courses](#)

Introduction

▶

In a world rapidly dominated by technological breakthroughs, enhancing older adults' digital skills is becoming imperative. Taking into consideration that, according to Eurostat, two-fifths of people aged between 65 and 74 years old have never used a personal computer, this course seeks to transform the rapid digital transformation into an opportunity for growth, active aging, and social inclusion of older adults. This course introduces learners to the basics of ICT tools and will cover questions such as: What an electronic device is? How can I use the latter, and how can I connect to the Internet? Which applications or websites can I use to benefit my health, entertain myself, shop online, and pay billing accounts? How can I deal with fraud issues on the Internet and avoid being misinformed? These questions will be answered during this course, designed for people seeking to adapt to the constantly changing modern world and be active members of online communities.

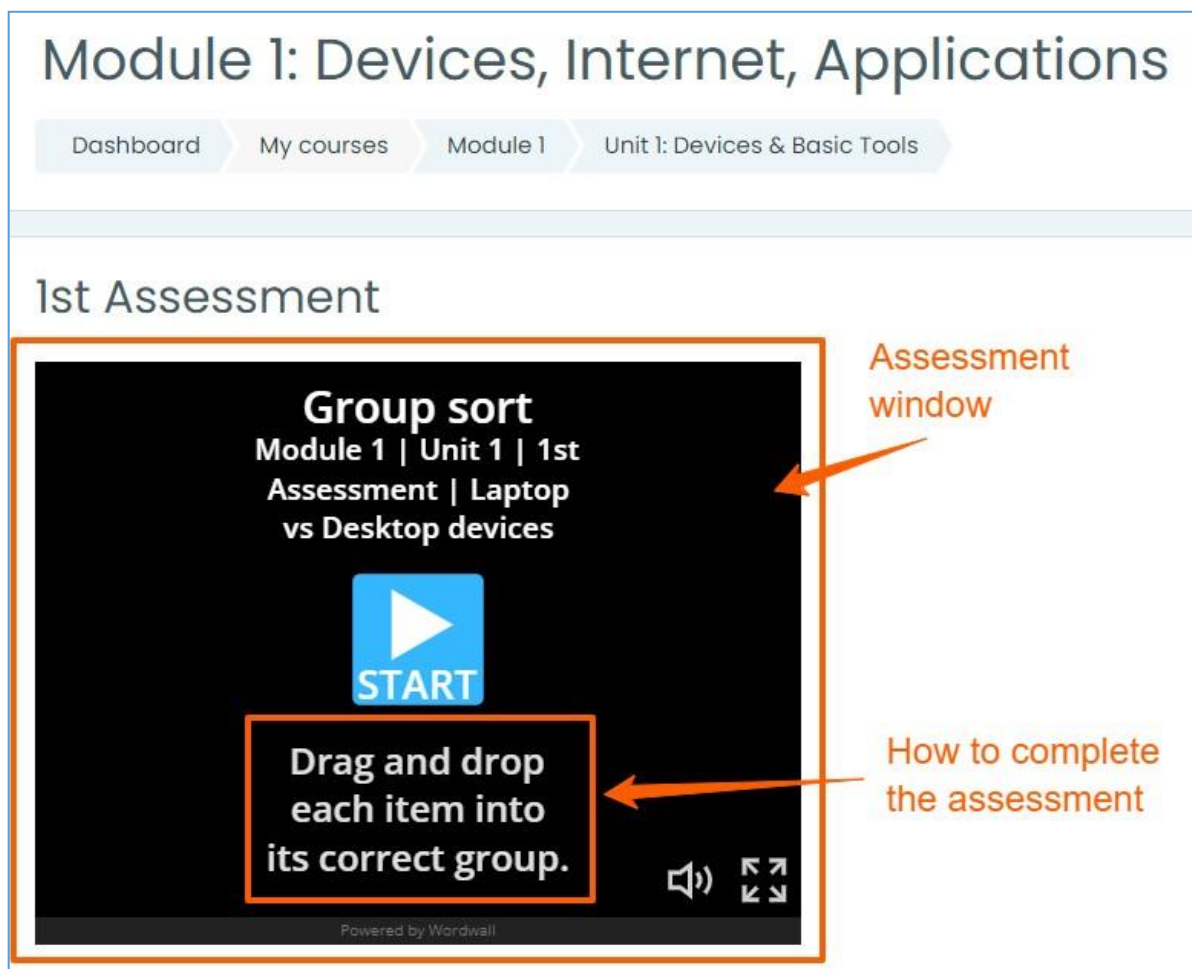
Γρήγορη συμβουλή:



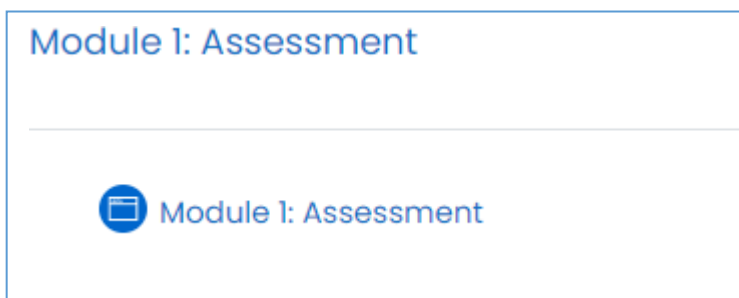
Όταν βρεθείτε στο σημείο του βίντεο της ενότητας όπου σας λέει να διακόψετε το βίντεο και να συμπληρώσετε μια αξιολόγηση, ανοίξτε την αξιολόγηση σε μια νέα καρτέλα, ώστε να μην κλείσει το βίντεο. Κάντε το κάνοντας δεξί κλικ στην αξιολόγηση και επιλέξτε "Άνοιγμα σε νέα καρτέλα". Αφού ολοκληρώσετε την αξιολόγηση, μπορείτε απλώς να κλείσετε την καρτέλα και να συνεχίσετε να παρακολουθείτε το βίντεο της ενότητας.

Πώς να ολοκληρώσετε τις αξιολογήσεις

Πριν ολοκληρώσετε μια αξιολόγηση, πρέπει να την ανοίξετε. Χρησιμοποιήστε τη συμβουλή μας και ανοίξτε τις αξιολογήσεις σας σε νέα καρτέλα. Όταν ανοίγετε μια αξιολόγηση, θα βρείτε στο παράθυρο αξιολόγησης βασικές πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα ενότητα και κυρίως πληροφορίες για το πώς να ολοκληρώσετε την αξιολόγηση. Στο παρακάτω παράδειγμα μπορείτε να δείτε ότι η αποστολή είναι να **σύρετε και να αφήσετε κάθε στοιχείο στη σωστή ομάδα του**. Εκτός από αυτό, μπορείτε να βρείτε αξιολογήσεις με αναθέσεις: ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύρετε και αφήστε κάθε λέξη-κλειδί δίπλα στον ορισμό της και, σύρετε και αφήστε τα αντικείμενα στη σωστή σειρά τους.



Το ίδιο ισχύει και για τις **τελικές αξιολογήσεις των ενοτήτων**, τις οποίες μπορείτε να βρείτε στο τέλος κάθε ενότητας.



Επιλεγμένες σημαντικές πληροφορίες από τις μονάδες

Σε αυτό το κεφάλαιο του οδηγού, θα βρείτε τα πιο σημαντικά θέματα και πληροφορίες από το μάθημα. Θα σας βοηθήσει να επαναλάβετε όσα μάθατε, να βρείτε γρήγορα τις πληροφορίες που χρειάζεστε και επίσης να εξοικονομήσετε χρόνο. Οι ενότητες χωρίζονται ανά ενότητα και ενότητα.

Ενότητα 1: Εφαρμογές

Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις Συσκευές, το Διαδίκτυο, τις Εφαρμογές από τις ακόλουθες μονάδες: Ενότητα 1: Συσκευές και βασικά εργαλεία, Ενότητα 2: Διαδίκτυο και προγράμματα περιήγησης, Ενότητα 3: Εφαρμογές.

Ενότητα 1: Συσκευές και βασικά εργαλεία

Οι πιο συνηθισμένες συσκευές είναι: Smartphone, Tablet.

Υπολογιστής

Ο υπολογιστής είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που χειρίζεται τεράστιο όγκο πληροφοριών ή δεδομένων. Ειδικότερα, οι υπολογιστές μπορούν να εκτελούν αυτόματα ακολουθίες λειτουργιών.

Οι υπολογιστές έχουν πολλές λειτουργίες, όπως αποθήκευση δεδομένων, αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, παιχνίδια, παρακολούθηση ταινιών, ακρόαση μουσικής και περιήγηση στο Διαδίκτυο.

Οι υπολογιστές γίνονται ικανοί για όλο και περισσότερες λειτουργίες όσο περνάει ο καιρός. Ο πιο συνηθισμένος υπολογιστής είναι ο προσωπικός υπολογιστής (PC), που προορίζεται για προσωπική χρήση.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι υπολογιστών: **Επιτραπέζιοι** και **φορητοί** υπολογιστές.

Επιτραπέζιοι υπολογιστές

Οι επιτραπέζιοι υπολογιστές χρησιμοποιούνται κυρίως σε σχολεία, σπίτια και χώρους εργασίας.

Τα κύρια χαρακτηριστικά τους είναι:

- στην ίδια θέση
- αποτελούνται από διαφορετικές συσκευές εισόδου (όπως θήκη, πληκτρολόγιο, ποντίκι)



Φορητοί υπολογιστές

Οι φορητοί υπολογιστές προτιμώνται όλο και περισσότερο στις σημερινές κοινωνίες. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η **φορητότητά** τους, αφού οι άνθρωποι μπορούν να τους χρησιμοποιούν οπουδήποτε και οποτεδήποτε.



Ομοιότητες μεταξύ επιτραπέζιων και φορητών υπολογιστών

Και οι δύο είναι προσωπικοί υπολογιστές

Και οι δύο μπορούν να εκτελέσουν οποιαδήποτε υπολογιστική λειτουργία

Και οι δύο έχουν παρόμοιες εφαρμογές και προγράμματα

Διαφορές μεταξύ επιτραπέζιων και φορητών υπολογιστών

Επιτραπέζιος υπολογιστής	Φορητός υπολογιστής
Απαιτεί οι εξωτερικές συσκευές να είναι πλήρως επισκευάσιμες.	Πρόκειται για ένα σύστημα υπολογιστή "όλα σε ένα".
Έχει μεγαλύτερο μέγεθος	Έχει μικρό μέγεθος
Δεν είναι φορητό	Εύκολα φορητό
Λειτουργεί μόνο με ηλεκτρική ενέργεια	Μπορεί να λειτουργήσει χωρίς ηλεκτρική ενέργεια λόγω της μπαταρίας του
Προαπαιτούμενα πληκτρολόγιο και ποντίκι	Το πληκτρολόγιο και το ποντίκι είναι ενσωματωμένα
Διαθέτει ευρύ φάσμα μεγεθών οθόνης.	Το εύρος του μεγέθους της οθόνης στους φορητούς υπολογιστές είναι περιορισμένο.
Τα εξαρτήματα της επιφάνειας εργασίας μπορούν να αφαιρεθούν εύκολα.	Τα μέρη των φορητών υπολογιστών δεν αφαιρούνται εύκολα.

Ποντίκι και επιφάνεια αφής

Το **ποντίκι** είναι η πιο συνηθισμένη συσκευή εισόδου. Έτσι είναι συνήθως.



Οι φορητοί υπολογιστές διαθέτουν ενσωματωμένο ποντίκι, το οποίο ονομάζεται **touchpad**. Ωστόσο, οι χρήστες προτιμούν να χρησιμοποιούν την περίπτωση του ποντικιού, το οποίο οι χρήστες όλων των ηλικιών χειρίζονται αποτελεσματικά.



Smartphone

Το smartphone είναι μια συσκευή που είναι **εύκολα φορητή**. Το smartphone είναι **μια νέα έκδοση των τυπικών κινητών τηλεφώνων** και διαθέτει πολλές λειτουργίες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να περιηγηθείτε στο Διαδίκτυο, να επικοινωνήσετε με άλλους ανθρώπους με βιντεοκλήσεις ή τηλεφωνικές κλήσεις, να ακούσετε μουσική, να παρακολουθήσετε βίντεο, να παίξετε παιχνίδια, να κρατήσετε σημειώσεις και να τραβήξετε φωτογραφίες και βίντεο. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μια μίνι έκδοση των υπολογιστών.



Τα smartphones διαθέτουν οθόνη αφής, πράγμα που σημαίνει ότι διαθέτουν γραφικά κουμπιά που χρησιμοποιούνται από τα δάχτυλα. Τον τρόπο χρήσης της οθόνης αφής δείχνουν οι παρακάτω εικόνες.



Zoom in



Scroll left & right



Zoom out



Scroll up & down



Select something that you want to see



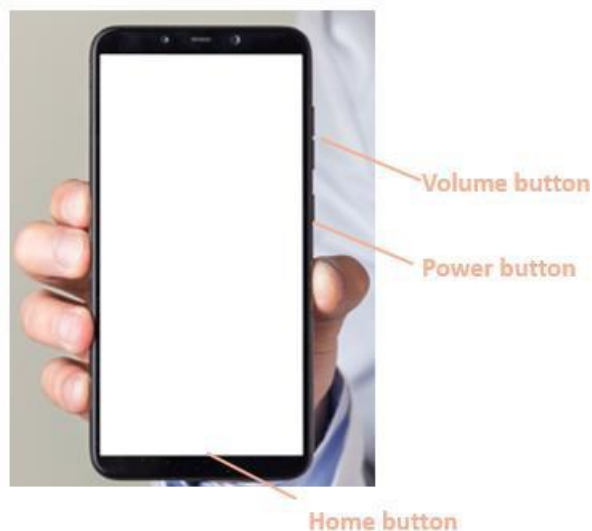
Long touch

Κουμπιά & υποδοχή smartphone

Κουμπί έντασης ήχου: χρησιμοποιείται για την αύξηση ή τη μείωση της έντασης των τραγουδιών, των ειδοποιήσεων

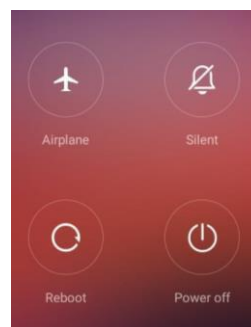
Κουμπί λειτουργίας: Αυτό το κουμπί χρησιμοποιείται για την ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της οθόνης. Εάν οι χρήστες πατούν συνεχώς σε αυτό, το smartphone θα απενεργοποιηθεί. Η ακριβής διαδικασία χρησιμοποιείται όταν οι χρήστες θέλουν να ενεργοποιήσουν το smartphone.

Κεντρικό κουμπί: αυτό είναι το κύριο κουμπί που οδηγεί τους χρήστες στην αρχική οθόνη. Τα παλαιά smartphones διαθέτουν ένα φυσικό κουμπί. Ωστόσο, όλο και περισσότερα νέα smartphones περιλαμβάνουν κουμπιά home μέσα στην οθόνη. Το αρχικό κουμπί οδηγεί στην αρχική σελίδα.



Χρησιμοποιήστε το κουμπί λειτουργίας όταν θέλετε:

- Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του smartphone
- Επανεκκίνηση του smartphone
- Επιλέξτε αθόρυβη/αεροπλάνο λειτουργία



Tablet

Η ταμπλέτα είναι μια φορητή κινητή συσκευή με διεπαφή οθόνης αφής. Είναι παρόμοια με τη συσκευή smartphone.



Διαφορές μεταξύ smartphones & tablets	
Smartphone	Tablet
Μικρότερη οθόνη	Μεγαλύτερη οθόνη
Η μπαταρία διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα	Η μπαταρία διαρκεί για μικρότερο χρονικό διάστημα
Η μικρή οθόνη δεν είναι χρήσιμη για την ανάγνωση βιβλίων ή την παρακολούθηση ταινιών/βίντεο	Πιο χαλαρωτικός τρόπος ανάγνωσης βιβλίων ή παρακολούθησης ταινιών/βίντεο λόγω της μεγάλης οθόνης
Δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τους υπολογιστές	Όλο και περισσότερες λειτουργίες φορητού υπολογιστή

Ενότητα 2: Διαδίκτυο και προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο

Διαδίκτυο

Το Διαδίκτυο είναι ένας τόπος που διαθέτει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών που σχετίζονται με οποιοδήποτε θέμα της καθημερινής ζωής και λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε τομέα ενδιαφέροντος. Το Διαδίκτυο είναι ένας τρόπος πρόσβασης σε σχεδόν οποιαδήποτε πληροφορία, επικοινωνίας με οποιονδήποτε σε όλο τον κόσμο και πολύ περισσότερα. Η σύνδεση στο διαδίκτυο ονομάζεται επίσης "σύνδεση στο διαδίκτυο". Όταν κάποιος λέει ότι ένας υπολογιστής είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, είναι απλώς ένας άλλος τρόπος για να πει ότι είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.

Ιστοσελίδα

Web είναι το ακρωνύμιο της φράσης World Wide Web. Ο Παγκόσμιος Ιστός αποτελείται από έναν τεράστιο αριθμό δικτυακών τόπων, στους οποίους οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση μέσω του Διαδικτύου. Ένας δικτυακός τόπος αποτελείται από σχετικό κείμενο, εικόνες και άλλους πόρους.

Σκοπός ενός δικτυακού τόπου:

- Πλατφόρμα ειδήσεων
- Διαφήμιση
- Ηλεκτρονική βιβλιοθήκη
- Φόρουμ για κοινή χρήση εικόνων
- Εκπαίδευση

Διαφορές μεταξύ Internet & Web	
Διαδίκτυο	Ιστοσελίδα
Το Διαδίκτυο είναι το δίκτυο στο οποίο λειτουργεί ο παγκόσμιος ιστός.	Ο ιστός σχετίζεται με τον ιστό που βλέπετε όταν αναζητάτε κάτι στο διαδίκτυο.
Τα δίκτυα μπορεί να είναι τοπικά, περιφερειακά ή διεθνή.	Ο ιστός είναι προσβάσιμος μέσω διαδικτύου.

Σύνδεση στο διαδίκτυο

Για τη σύνδεση στο Διαδίκτυο απαιτούνται δύο πράγματα:

- **Μια ηλεκτρονική συσκευή** (υπολογιστής, tablet, smartphone) που μπορεί να συνδεθεί στο Διαδίκτυο. Αφού ρυθμιστεί η ηλεκτρονική συσκευή, τότε μπορεί να επιτευχθεί η πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
- **Υπηρεσία Διαδικτύου** - Ο πάροχος υπηρεσιών Διαδικτύου είναι ένας οργανισμός που



Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

παρέχει υπηρεσίες για πρόσβαση, χρήση ή συμμετοχή στο Διαδίκτυο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EUROPEAN
AGEING
NETWORK



Τύποι υπηρεσιών διαδικτύου

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι υπηρεσιών διαδικτύου:

- **Υπηρεσία κινητού διαδικτύου** - αυτός ο τύπος διαδικτύου σχετίζεται με τις κινητές συσκευές (για παράδειγμα, smartphones).
- **Σταθερή υπηρεσία διαδικτύου** - Αυτός ο τύπος διαδικτύου συνδέεται με ένα συγκεκριμένο χώρο, καθώς η σύνδεση στο διαδίκτυο είναι προσβάσιμη όταν οι χρήστες βρίσκονται σε αυτόν τον χώρο (γραφείο, σπίτι, καφετέρια).

Σταθερή υπηρεσία διαδικτύου

Για σταθερή υπηρεσία διαδικτύου θα χρειαστείτε έναν πάροχο διαδικτύου και επίσης κάποιο υλικό (μόντεμ, δρομολογητή).

Το μόντεμ είναι μια συσκευή που συνδέει το οικιακό σας δίκτυο με το διαδίκτυο.



Ο δρομολογητής είναι μια συσκευή που χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το μόντεμ και σας επιτρέπει να συνδέετε ασύρματα τις συσκευές στη σύνδεση στο διαδίκτυο.



Πρόγραμμα περιήγησης στο Web

Το πρόγραμμα περιήγησης ιστού είναι ένα μέρος που χρησιμοποιούν οι χρήστες για να έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Υπάρχουν διάφοροι φυλλομετρητές ιστού με διαφορετική εμφάνιση και διάταξη, αλλά οι ομοιότητες είναι περισσότερες από τις διαφορές. Αυτό που θα επιλέξετε είναι μέρος της προσωπικής σας επιλογής.

Τα πιο δημοφιλή προγράμματα περιήγησης ιστού είναι τα εξής:

- Google Chrome
- Microsoft Edge
- Σαφάρι
- Mozilla Firefox



Ενότητα 3: Εφαρμογές

Εφαρμογές (Apps)

Οι εφαρμογές συχνά αποκαλούνται απλώς "εφαρμογές". Πρόκειται για λογισμικό που χρησιμοποιείται κυρίως σε smartphones, tablets και έξυπνα ρολόγια, αλλά μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε και σε υπολογιστές. Πολλές από αυτές είναι δωρεάν, κάποιες απαιτούν σύνδεση στο διαδίκτυο και κάποιες όχι. Το αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή εξαρτάται από το λειτουργικό σύστημα της συσκευής.

Η χρήση εφαρμογών είναι μια συνηθισμένη δραστηριότητα στη σύγχρονη κοινωνία. Οι κύριοι λόγοι χρήσης είναι οι εξής:

- Πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού
- Διατήρηση κοινωνικών επαφών με την οικογένεια, τους φίλους, αλλά και για επικοινωνία με επαγγελματίες (ηλεκτρονική υγεία, επικοινωνία με γιατρούς κ.λπ.)
- Καθημερινή ζωή (ειδήσεις, καιρός, τράπεζες, αθλητισμός, υγεία)
- Ελεύθερος χρόνος & διασκέδαση (κάρτες, μάθηση, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου)

Οι πιο χρησιμοποιούμενες εφαρμογές παγκοσμίως

Top Apps Worldwide | Q2 2020 (vs Q1 2020)

DOWNLOADS	CONSUMER SPEND	MONTHLY ACTIVE USERS
1 TikTok -	1 TikTok +2	1 Facebook -
2 ZOOM Cloud Meetings +10	2 Tinder -1	2 WhatsApp Messenger -
3 Facebook -	3 YouTube -1	3 Facebook Messenger -
4 WhatsApp Messenger -2	4 Tencent Video +2	4 Instagram -
5 Instagram -1	5 Disney+ +2	5 Twitter +1
6 Facebook Messenger -1	6 Netflix -2	6 Amazon -1
7 Google Meet +117	7 iQIYI -2	7 TikTok +2
8 Telegram +3	8 Google One -	8 Netflix -
9 Snapchat -2	9 BIGO LIVE +3	9 Spotify -2
10 Netflix -1	10 Pandora Music -1	10 Telegram +2

Καταστήματα εφαρμογών (App stores)

Τα καταστήματα εφαρμογών είναι πλατφόρμες όπου μπορείτε να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε διάφορες εφαρμογές για τη συσκευή σας. Το ποιο κατάστημα εφαρμογών θα χρησιμοποιήσετε εξαρτάται από το λειτουργικό σύστημα της συσκευής σας. Τα καταστήματα εφαρμογών είναι τα εξής:

- Google Play - για Android OS
- App Store - για iOS
- Microsoft Store - για τα Windows
- Windows Phone Store - για Windows Phone (δεν λειτουργεί πλέον)



- BlackBerry World - για BlackBerry (δεν λειτουργεί πλέον)

Ενότητα 2: Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία & υγεία

Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με εφαρμογές επικοινωνίας, εφαρμογές ψυχαγωγίας και πληροφορίες για την ψυχική και σωματική υγεία από τις ακόλουθες μονάδες: Ενότητα 1: Επικοινωνία, Ενότητα 2: Ψυχαγωγία, Ενότητα 3: Ψυχική και σωματική υγεία.

Ενότητα 1: Επικοινωνία

Εφαρμογές επικοινωνίας

Οι εφαρμογές επικοινωνίας χρησιμοποιούνται κυρίως για μηνύματα, βίντεο ή φωνητικές κλήσεις. Αυτές οι εφαρμογές χρησιμοποιούνται επίσης συχνά για την κοινή χρήση εικόνων και άλλων αρχείων. Όλες οι δημοφιλείς εφαρμογές διατίθενται δωρεάν στα καταστήματα εφαρμογών. Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές επικοινωνίας είναι οι ακόλουθες:

- Whatsapp
- Αγγελιοφόρος
- Skype
- Viber



Εκτός από αυτές τις εφαρμογές υπάρχει και το E-mail. Είναι επίσης ένα σημαντικό εργαλείο επικοινωνίας. Χρησιμοποιείται για πιο επίσημη επικοινωνία, για παράδειγμα με παρόχους υπηρεσιών, πωλητές ή δημόσιες υπηρεσίες. Μια άλλη διαφορά σε σχέση με τις εφαρμογές, είναι ότι το E-mail είναι πιο κατάλληλο για μεγαλύτερα μηνύματα. Η συγγραφή ενός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να συγκριθεί με τη συγγραφή μιας επιστολής.



Πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι συστήματα για τη διάδοση πληροφοριών μέσω του Διαδικτύου σε μια επιλεγμένη ομάδα οπαδών. Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους για να δημοσιεύουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, σχόλια και φωτογραφίες, καθώς και για να αναδημοσιεύουν πληροφορίες που έχουν αναρτηθεί από άλλους. Όλες οι δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης διατίθενται δωρεάν στα καταστήματα εφαρμογών. Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές επικοινωνίας είναι οι ακόλουθες:

- Facebook
- Instagram
- Twitter



Με το Facebook και το Instagram μπορείτε να δημιουργήσετε και να μοιραστείτε αναρτήσεις κατάστασης, ιστορίες, φωτογραφίες, βίντεο και πολλά άλλα. Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε σε ομάδες ή να ακολουθήσετε σελίδες και να συμμετάσχετε σε μια συζήτηση με άλλους. Το Twitter χρησιμοποιείται κυρίως για σύντομες αναρτήσεις για να συμμετάσχετε σε συζητήσεις για διάφορα θέματα, οι αναρτήσεις αφορούν συχνά την πολιτική, τις ειδήσεις ή κάποιο καυτό θέμα για το οποίο όλοι μιλούν.

Το TikTok πρέπει επίσης να προστεθεί σε αυτές τις πλατφόρμες. Είναι η νεότερη πλατφόρμα και είναι δημοφιλής κυρίως στις νεότερες γενιές. Σκοπός του TikTok είναι κυρίως η δημιουργία, η κοινή χρήση και η ανακάλυψη σύντομων βίντεο.



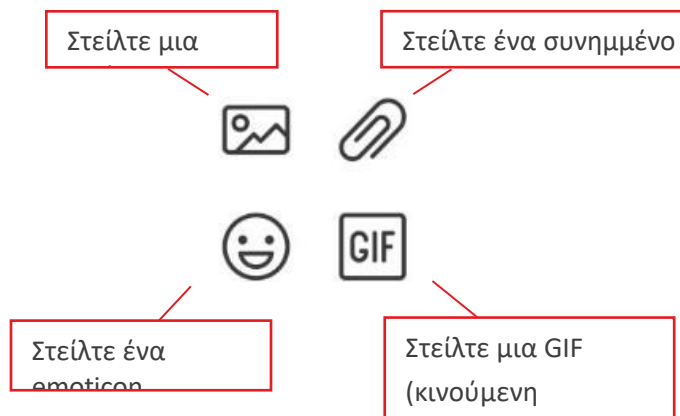
Βασικά εικονίδια σε εφαρμογές επικοινωνίας

Ακολουθεί ένας κατάλογος όλων των βασικών εικονιδίων που μπορείτε να βρείτε και να αλληλεπιδράσετε σε εφαρμογές επικοινωνίας. Πατώντας σε ένα εικονίδιο ενεργοποιείτε ή απενεργοποιείτε τη λειτουργία του.



Εικονίδια συνομιλίας σε εφαρμογές επικοινωνίας

Τα παρακάτω εικονίδια χρησιμοποιούνται για να εμπλουτίσετε τα μηνύματά σας με emoticons, GIF, εικόνες ή συνημμένα αρχεία.



Ενότητα 2: Ψυχαγωγία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις έξυπνες συσκευές σας και για ψυχαγωγία. Μπορείτε να βρείτε όλα τα είδη βίντεο και ταινιών, podcasts, ακουστικά βιβλία, μουσική, παιχνίδια και πολλά άλλα.

Βίντεο και ταινίες

Η πιο δημοφιλής πλατφόρμα για την παρακολούθηση και τον διαμοιρασμό βίντεο είναι το **YouTube**. Το YouTube είναι δωρεάν και ιδρύθηκε το 2005 (ανήκει στην Google από το 2006). Άλλες δημοφιλείς πλατφόρμες είναι το Dailymotion και το Vimeo. Μπορείτε να παρακολουθήσετε βίντεο στο YouTube είτε επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο www.youtube.com είτε κατεβάζοντας μια εφαρμογή YouTube στο smartphone ή το tablet σας.



Πώς λειτουργεί;

- Μπορείτε να κάνετε "like", "dislike" και να σχολιάσετε το βίντεο.
- Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε το βίντεο στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να το αποθηκεύσετε, ώστε να μπορείτε να το παρακολουθήσετε όταν θα έχετε περισσότερο χρόνο.
- Αν σας άρεσε το βίντεο κάποιου και θέλετε να δείτε περισσότερο από το περιεχόμενό του, μπορείτε να επισκεφθείτε το κανάλι του/της στο YouTube ή ακόμη και να εγγραφείτε ώστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις κάθε φορά που ανεβαίνει ένα νέο βίντεο σε αυτό το κανάλι. Απλά κάντε κλικ στο κουμπί "Εγγραφή"!

Η πιο δημοφιλής πλατφόρμα για την παρακολούθηση ταινιών είναι το **Netflix**. Το Netflix είναι μια συνδρομητική υπηρεσία streaming, που ιδρύθηκε το 1997 ως επιχείρηση ενοικίασης μέσω ταχυδρομείου (τρέχουσα μορφή από το 2007). Το Netflix προσφέρει μια βιβλιοθήκη ταινίες, ντοκιμαντέρ, τηλεοπτικές σειρές, κωμικές εκπομπές και πολλά άλλα. Άλλες μεγάλες πλατφόρμες streaming είναι το Amazon Prime, το HBO Max και το Disney+.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ταινίες στο Netflix είτε επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο www.netflix.com είτε κατεβάζοντας την εφαρμογή Netflix στο smartphone ή το tablet σας. Για να χρησιμοποιήσετε το Netflix ή άλλες πλατφόρμες streaming πρέπει να εγγραφείτε και να πληρώσετε μηνιαία ή ετήσια

συνδρομή. Στη συνέχεια, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε διαφορετικές συσκευές και ορισμένα πακέτα περιλαμβάνουν ακόμη και συνδρομή για περισσότερα άτομα, ώστε να μπορείτε να το μοιραστείτε με την οικογένειά σας.



Μουσική και Podcasts

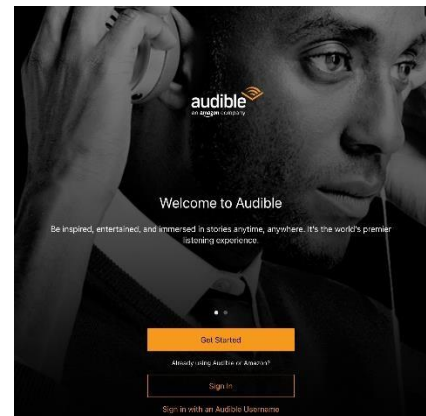
Οι πιο δημοφιλείς τρόποι ακρόασης μουσικής και podcast είναι το **Spotify** και το YouTube, τα οποία ήδη γνωρίζετε. Το Spotify είναι μια πλατφόρμα ροής ήχου/μουσικής, η οποία ιδρύθηκε το 2008. Το Spotify προσφέρει περισσότερα από 82 εκατομμύρια κομμάτια, συμπεριλαμβανομένων 3,6 εκατομμυρίων τίτλων podcast (Spotify, 2022). Άλλες πλατφόρμες μουσικής είναι η Amazon Prime Music και η Apple Music.

Σημείωση: Αν δεν το ξέρετε ήδη, το podcast είναι ένα ψηφιακό αρχείο ήχου που διατίθεται στο διαδίκτυο, συνήθως σε μορφή σειράς. Είναι σαν μια διαδικτυακή ραδιοφωνική εκπομπή, αλλά μπορείτε να επιλέξετε "τι" θα ακούσετε και "πότε". Μπορείτε να ακούσετε ένα podcast για πολιτική, ειδήσεις, αθλητικά, κουτσομπολιά, τέχνη και πολλά άλλα...

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Spotify δωρεάν, αλλά για να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές του μπορείτε να αποκτήσετε την έκδοση premium. Μπορείτε να ακούσετε μουσική και podcasts στο Spotify είτε επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο www.spotify.com είτε κατεβάζοντας μια εφαρμογή Spotify στο smartphone ή το tablet σας.

Ακουστικά βιβλία

Το audiobook είναι η ηχογράφηση της ανάγνωσης ενός βιβλίου. Έτσι, αντί να διαβάζετε ένα βιβλίο, απλώς το ακούτε. Μια από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες για ηχητικά βιβλία είναι η **Audible**. Το Audible είναι μια διαδικτυακή υπηρεσία συνδρομής ακουστικών βιβλίων και podcast που ανήκει στην Amazon. Υπάρχουν περισσότερα από 200 000 ακουστικά βιβλία στο Audible. Άλλες πλατφόρμες για ηχητικά βιβλία είναι το Audiobooks.com και το Scribd.



Μπορείτε να ακούσετε ηχητικά βιβλία στο Audible είτε επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο www.audible.com είτε κατεβάζοντας την εφαρμογή Audible στο smartphone ή tablet. Θα χρειαστείτε έναν λογαριασμό Amazon και να πληρώσετε ένα συνδρομητικό πρόγραμμα audible plus / audible premium plus.

Παιχνίδια

Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία (δωρεάν) παιχνιδιών στο διαδίκτυο: παιχνίδια καρτών, επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια μνήμης και πολλά άλλα. Παίξτε μόνοι σας ή συνδεθείτε με τους φίλους σας και παίξτε μαζί από τα σπίτια σας. Τα διάφορα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν να κρατήσουν το μυαλό σας σε εγρήγορση και η διανοητική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της απώλειας μνήμης και της άνοιας.



Πώς να παίξετε παιχνίδια; Στον υπολογιστή σας μπορείτε να παίξετε τα κλασικά παιχνίδια που είναι ήδη εγκατεστημένα στον υπολογιστή σας. Σίγουρα έχετε ακούσει για την πασιέντζα. Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε παιχνίδια ή να επισκεφθείτε πλατφόρμες/ιστοσελίδες παιχνιδιών και να παίξετε online (www.crazygames.com). Στο tablet ή το smartphone σας, πρέπει να κατεβάσετε οποιοδήποτε παιχνίδι σας αρέσει χρησιμοποιώντας το



Play/App Store. Τα περισσότερα από τα παιχνίδια είναι δωρεάν. Ένα από τα πιο δημοφιλή παιχνίδια είναι το Candy Crush Saga, το οποίο είναι πολύ διασκεδαστικό και εύκολο στο παιχνίδι.

Ενότητα 3: Υγεία

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τις έξυπνες συσκευές σας για να παρακολουθείτε και να βελτιώνετε την υγεία σας. Υπάρχουν εφαρμογές για να γυμνάζεστε και να μένετε σε φόρμα, να παρακολουθείτε και να βελτιώνετε τις συνήθειές σας, να παρακολουθείτε και να ελέγχετε τον ύπνο σας ή λύσεις για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας.

Παρακολούθηση υγείας

Η παρακολούθηση της υγείας σας είναι εύκολη, βολική και θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τον έλεγχο της

υγείας σας.



Μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή ή τα ιατρικά ραντεβού σας. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα δεδομένα υγείας σας από κάθε συσκευή, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε τις αλλαγές στην υγεία σας.

Για την παρακολούθηση της υγείας σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **MyTherapy**. Το MyTherapy είναι μια εφαρμογή υπενθύμισης χαπιών και παρακολούθησης φαρμάκων. Είναι δωρεάν και διατίθεται σε iOS και Android σε 29 γλώσσες. Εάν αυτή η εφαρμογή δεν ταιριάζει στις ανάγκες σας, υπάρχουν αμέτρητες άλλες επιλογές για να εξερευνήσετε.



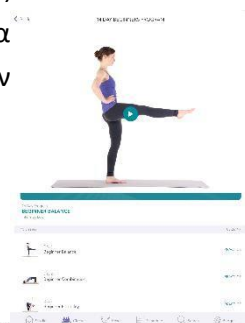
Fitness

Και οι ηλικιωμένοι μπορούν να επωφεληθούν από την άσκηση! Η άσκηση ενισχύει τα οστά σας, ανακουφίζει από τον πόνο της οστεοαρθρίτιδας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, βελτιώνει τη διάθεσή σας, μειώνει το στρες και πολλά άλλα. Οι εφαρμογές γυμναστικής μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε την άσκησή σας, να παρακολουθείτε την πρόοδό σας, να σας παρέχουν προγράμματα γυμναστικής και να σας δίνουν χρήσιμες συμβουλές. Ορισμένες συνιστώμενες ασκήσεις για τους ηλικιωμένους είναι το περπάτημα και η γιόγκα.

Υπάρχουν αμέτρητες εφαρμογές γυμναστικής διαθέσιμες στην αγορά εφαρμογών. Απλά κατεβάστε μερικές από αυτές και δοκιμάστε τις. Οι περισσότερες από αυτές τις εφαρμογές είναι δωρεάν. Μπορείτε να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες γυμναστικής σας και να παρακολουθείτε πόσες θερμίδες κάψατε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Πολλές από τις εφαρμογές θα σας παρέχουν επίσης ασκήσεις και συστάσεις. Μία από τις εφαρμογές που μπορείτε να δοκιμάσετε ονομάζεται **FITAPP**. Πρόκειται για μια εφαρμογή παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης που διατίθεται δωρεάν σε 26 γλώσσες.



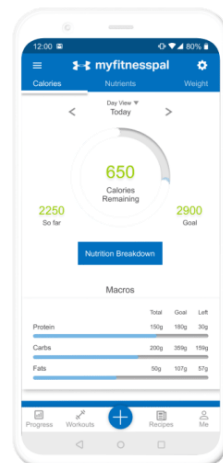
Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τη γιόγκα! Η γιόγκα μπορεί να ενισχύσει τα οστά σας, να μειώσει το στρες, να βελτιώσει την ισορροπία και πολλά άλλα. Η δημοφιλής εφαρμογή γιόγκα



είναι το **Yoga Studio**. Το Yoga Studio είναι ένας πάροχος συνδρομητικών μαθημάτων γιόγκα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Yoga Studio στο tablet ή το smartphone σας (iOS/Android). Είναι διαθέσιμο μόνο στα αγγλικά, αλλά κάθε άσκηση εξηγείται σε ένα σύντομο βίντεο. Περιλαμβάνει πάνω από 280 στάσεις ταξινομημένες είτε με βάση την ικανότητα, το όνομα, τον τύπο και την εστίαση.

Διατροφή

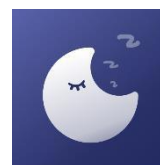
Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή θα σας δώσει ενέργεια, θα σας βοηθήσει να ελέγξετε το βάρος σας, θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και θα προλάβει ασθένειες (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση). Οι εφαρμογές διατροφής είναι εδώ για να σας βοηθήσουν σε αυτό, παρακολουθώντας τη διατροφή σας, καταγράφοντας την πρόοδό σας και δίνοντάς σας χρήσιμες συμβουλές. Υπάρχουν πολυάριθμες εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Οι εφαρμογές διατροφής μπορεί να εστιάζουν στην καταμέτρηση θερμίδων, στην απώλεια βάρους, σε συμβουλές και συνταγές κ.λπ.



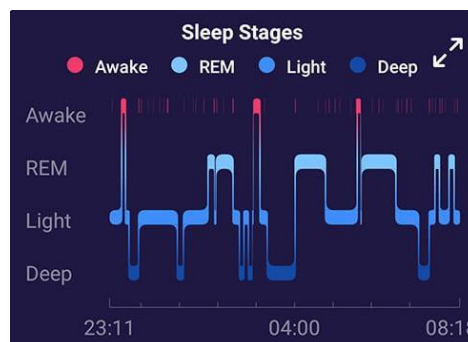
Μια εφαρμογή με πολλές δυνατότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι το MyFitnessPal. Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή είτε επισκεπτόμενοι την ιστοσελίδα www.myfitnesspal.com είτε μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή MyFitnessPal στο smartphone ή το tablet σας. Οι περισσότερες λειτουργίες είναι δωρεάν, αλλά μπορείτε επίσης να αγοράσετε premium συνδρομή για να ξεκλειδώσετε περισσότερες λειτουργίες.

Παρακολούθηση ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για όλους. Ορισμένα οφέλη για τους ηλικιωμένους είναι ο χαμηλότερος κίνδυνος ασθενειών, η βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης ή η βελτίωση της διάθεσης. Με τις εφαρμογές ύπνου μπορείτε να βελτιώσετε τον ύπνο σας οργανώνοντας το πρόγραμμα ύπνου σας και παρακολουθώντας τους κύκλους του ύπνου σας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε επισκόπηση της ποιότητας του ύπνου σας με τα παρεχόμενα στατιστικά στοιχεία ύπνου. Αυτές οι εφαρμογές μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να ξυπνήσετε πιο εύκολα.



Υπάρχουν αμέτρητες εφαρμογές που μπορούν να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καλύτερα και μία από αυτές είναι η εφαρμογή **Sleep Monitor**. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Sleep Monitor στο smartphone σας, το οποίο συνιστάται ή στο tablet σας. Τα περισσότερα χαρακτηριστικά είναι δωρεάν και είναι εύκολο στη χρήση και την πλοήγηση. Υπάρχουν 23 διαθέσιμες γλώσσες. Οι εφαρμογές παρακολούθησης ύπνου είναι ακόμη πιο ισχυρές όταν τις χρησιμοποιείτε με φορητές συσκευές - έξυπνα ρολόγια ή βραχιόλια.



Χωρίς smartwatch θα πρέπει να τοποθετήσετε τη συσκευή σας δίπλα στο



Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

το κρεβάτι σας με το μικρόφωνο κοντά στο σώμα σας. Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία δεν θα σας τελειώσει κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



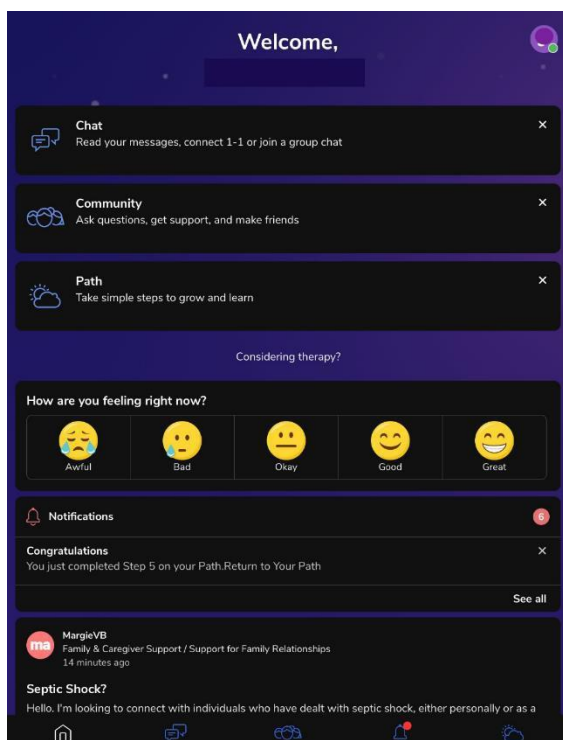
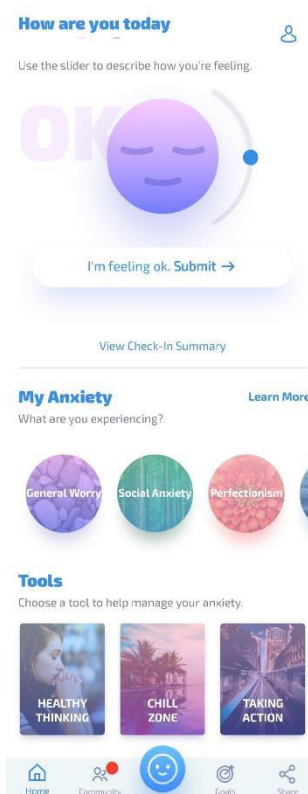
EUROPEAN
AGEING
NETWORK



Ψυχική υγεία

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία. Η μειωμένη κινητικότητα, ο χρόνιος πόνος, τα προβλήματα υγείας, η μοναξιά, οι αλλαγές στην κοινωνικοοικονομική κατάσταση μετά τη συνταξιοδότηση είναι παραδείγματα στρεσογόνων παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία. Με τις εφαρμογές ψυχικής υγείας μπορείτε να βελτιώσετε ή να διατηρήσετε την ψυχική σας υγεία βοηθώντας σας να αυτοπαρακολουθείτε τη διάθεσή σας, αναφέροντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές σας. Αυτές οι εφαρμογές μπορούν επίσης να σας καθοδηγήσουν μέσω τεχνικών για τη μείωση του στρες, όπως ο διαλογισμός και οι τεχνικές αναπνοής, ή να σας βοηθήσουν να μιλήσετε σε κάποιον για τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και να σας συνδέσουν με άτομα με τα ίδια προβλήματα ψυχικής υγείας.

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορούν να σας βοηθήσουν. Μία από αυτές είναι το **MindShift**. Το MindShift είναι μια δωρεάν εφαρμογή ανακούφισης από το άγχος που βασίζεται σε αποδείξεις και έχει αναπτυχθεί από την Anxiety Canada. Μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε στο tablet ή το smartphone σας μέσω iOS ή Android. Χρησιμοποιεί στρατηγικές που βασίζονται στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) και σας βοηθά να αντιμετωπίσετε θέματα όπως η ανησυχία, ο πανικός, το κοινωνικό άγχος και άλλα. Παρέχει επίσης υποστήριξη από ομότιμους μέσω του Κοινοτικού Φόρουμ.



Όταν νιώθετε μοναξιά και χρειάζεστε κάποιον να μιλήσετε, υπάρχει μια εφαρμογή για αυτό που ονομάζεται **7Cups**. Το 7Cups είναι ένας ιστότοπος και μια εφαρμογή που παρέχει διαδικτυακή θεραπεία και υποστήριξη σε ανθρώπους που βιώνουν συναισθηματική δυσφορία, συνδέοντάς τους με ακροατές. Ο ακροατής αλληλεπιδρά με το άτομο μέσω μιας ανώνυμης και εμπιστευτικής συνομιλίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το 7Cups είτε επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο www.7cups.com είτε μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή 7Cups στο smartphone ή το tablet σας. Οι περισσότερες λειτουργίες είναι δωρεάν και είναι διαθέσιμη σε 32 γλώσσες.

Ενότητα 3: Διαδικτυακή ασφάλεια

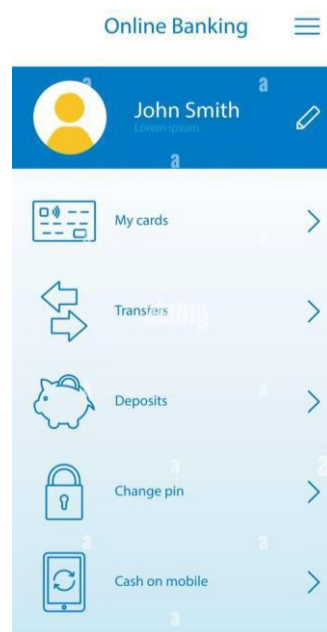
Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρονική τραπεζική, τις ηλεκτρονικές πληρωμές και τις ηλεκτρονικές αγορές, την αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο, καθώς και πληροφορίες σχετικά με ακατάλληλο περιεχόμενο, όπως απάτη, phishing και deepfake.

Ενότητα 1: Ηλεκτρονική τραπεζική, ηλεκτρονικές πληρωμές και ηλεκτρονικές αγορές

Οι έξυπνες συσκευές σας είναι ισχυρά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για πληρωμές όταν κάνετε ψώνια ή να ελέγχετε το υπόλοιπο του λογαριασμού σας.

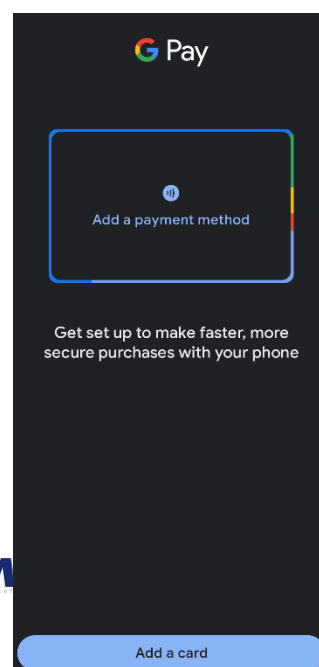
E-banking

Η ηλεκτρονική τραπεζική είναι ένα προϊόν που προσφέρεται από τις τράπεζες και διευκολύνει την ηλεκτρονική τραπεζική. Με την εφαρμογή e-banking ή την ιστοσελίδα μπορείτε να έχετε πρόσβαση στον τραπεζικό σας λογαριασμό με λίγα μόνο κλικ. Το e-banking εξοικονομεί πολύ χρόνο, επειδή δεν χρειάζεται να πάτε στην τράπεζά σας ή να τηλεφωνήσετε εκεί, αν θέλετε να μάθετε οτιδήποτε για τον λογαριασμό σας. Ένας άλλος καλός λόγος για να χρησιμοποιήσετε το e-banking είναι ότι έχετε πάντα μαζί σας το smartphone σας, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τον τραπεζικό σας λογαριασμό ή να πληρώνετε οποιονδήποτε λογαριασμό όποτε το χρειάζεστε. Είναι επίσης αλήθεια, ότι μετά από μερικές προσπάθειες είναι πραγματικά εύκολο να πλοηγηθείτε στην εφαρμογή e-banking. Για να αποκτήσετε πρόσβαση στο e-banking πρέπει είτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της τράπεζάς σας είτε να κατεβάσετε την εφαρμογή e-banking. Κάθε τράπεζα είναι διαφορετική, γι' αυτό απλώς ακολουθήστε τις οδηγίες στην ιστοσελίδα ή την εφαρμογή. Εάν έχετε δυσκολίες, μπορείτε πάντα να καλέσετε τη γραμμή υποστήριξης.



Ηλεκτρονικές πληρωμές

Η ηλεκτρονική πληρωμή είναι μια ψηφιακή πληρωμή για μια συναλλαγή που πραγματοποιείται στο διαδίκτυο. Μπορείτε να πληρώσετε εύκολα με τα smartphones ή τα smartwatches σας. Είναι ακόμη πιο ασφαλής από την πληρωμή με την πιστωτική σας κάρτα, οπότε δεν χρειάζεται να ανησυχείτε. Ένα άλλο πλεονέκτημα είναι ότι δεν χρειάζεται να έχετε πάντα μαζί σας το πορτοφόλι σας, το μόνο που χρειάζεστε είναι το smartphone ή το smartwatch σας. Για να μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονικές πληρωμές θα χρειαστείτε ένα ψηφιακό πορτοφόλι. Το ψηφιακό πορτοφόλι είναι μια εφαρμογή που σας επιτρέπει να κάνετε ηλεκτρονικές συναλλαγές. Τα πιο γνωστά ψηφιακά πορτοφόλια είναι το **Google Pay** και το **Apple Pay**.

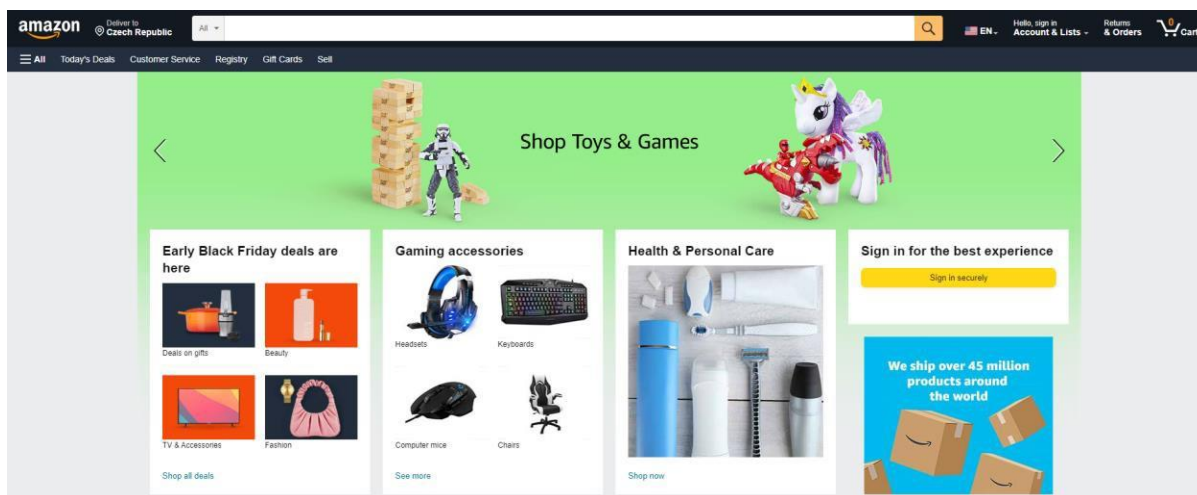


Για να χρησιμοποιήσετε μια από τις εφαρμογές πρέπει να τις κατεβάσετε από το κατάστημα εφαρμογών σας. Στη συνέχεια, θα πρέπει να προσθέσετε την πιστωτική/χρεωστική σας κάρτα. Μπορείτε να σαρώσετε την κάρτα σας ή να προσθέσετε τα στοιχεία της κάρτας χειροκίνητα. Όταν προστεθεί η κάρτα σας, είστε έτοιμοι να πληρώσετε με τη συσκευή σας. Απλά πρέπει να δε鎖ειδώσετε τη συσκευή σας για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε πληρωμές.



Ηλεκτρονικές αγορές

Ηλεκτρονικές αγορές είναι η δραστηριότητα της αγοράς προϊόντων ή υπηρεσιών μέσω του Διαδικτύου. Σημαίνει ότι μπαίνετε στο διαδίκτυο, επισκέπτεστε τον ιστότοπο ενός πωλητή, επιλέγετε κάτι που θέλετε να αγοράσετε και κανονίζετε την παράδοσή του. Ο αγοραστής είτε πληρώνει τα προϊόντα ή την υπηρεσία online με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα είτε κατά την παράδοση. Ένα από τα μεγαλύτερα ηλεκτρονικά καταστήματα είναι το www.amazon.com όπου μπορείτε να βρείτε σχεδόν τα πάντα. Όταν κάνετε ηλεκτρονικές αγορές να ελέγχετε πάντα τις κριτικές του καταστήματος ή του πωλητή, ώστε να αποφεύγετε την ταλαιπωρία από λάθος ή κακής ποιότητας αγαθά. Στις μέρες μας, την εποχή της πανδημίας, οι εταιρείες παράδοσης τροφίμων έχουν γίνει πολύ διαδεδομένες. Μπορείτε να μεταβείτε στον ιστότοπό τους και να παραγγείλετε οποιοδήποτε είδος γεύματος στο σπίτι σας. Επίσης, θα σας φέρουν και τα είδη παντοπωλείου.



Ηλεκτρονικές αγορές	
Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Εξοικονομεί πολύ χρόνο με το να μην χρειάζεται να πηγαίνετε σε διαφορετικά καταστήματα.	Πιθανότητα απάτης σε ηλεκτρονικά καταστήματα όταν η το πακέτο δεν φτάνει καθόλου.
Ευκολότερη σύγκριση μεταξύ διαφόρων μοντέλων ή εμπορικών σημάτων.	Δεν μπορείτε να δοκιμάσετε το προϊόν. Αλλά μπορείτε πάντα να το επιστρέψετε στον πωλητή.
Εύκολη μεταφορά ακριβώς στην πόρτα σας.	Μεγαλύτερος χρόνος αναμονής για το πακέτο.

Ενότητα 2: Αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης

Μπορείτε να βρείτε διάφορους τύπους παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο, όπως ψευδείς ειδήσεις ή φάρσες. Να είστε ενήμεροι και να ελέγχετε τις πηγές των πληροφοριών που διαβάζετε, ακούτε ή παρακολουθείτε.

Παραπληροφόρηση

Η παραπληροφόρηση είναι εσφαλμένη ή παραπλανητική πληροφορία που μπορεί να υπονομεύσει την εμπιστοσύνη των αναγνωστών στην αλήθεια. Σχετίζεται στενά με τις ψευδείς ειδήσεις. Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς αν η πληροφορία είναι αληθινή ή όχι. Ορισμένες από τις παραπληροφορήσεις είναι πολύ καλά γραμμένες και πιστευτές. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τους διάφορους τύπους παραπληροφόρησης.



SATIRE

THE PROBLEM WITH QUOTES FOUND ON THE INTERNET IS THAT THEY ARE OFTEN NOT TRUE.

-ABRAHAM LINCOLN

FAKE

Uses humor or exaggeration to critique or mock a person, organization or policy.



FALSE CONTEXT

My Militia is also along the border making stops. We've already detained two full busses of illegals trying to vote. #redwave #Elections2018

FAKE

Takes an image, a quote or other piece of content and puts it into a new, false context to change its meaning.



IMPOSTER CONTENT

Wow! Worst flood in 1000 years! Amazing! Experts say unprecedented! Flying to Texas to see it myself! Exciting! Then Missouri for huge rally.

FAKE

Falsely uses a well-known name, brand or logo to fool people into believing that it is authentic content.



FABRICATED CONTENT

Myrtle Beach man who shot at Hurricane Florence dies after bullet ricochets

A 33-year old man from Myrtle Beach, South Carolina, has been confirmed as one of the first fatalities of Hurricane Florence after he ignored warnings and fired a weapon into the storm. According to a...

FAKE

Is entirely made up and is designed to deceive you into thinking that it's real.



MANIPULATED CONTENT

FAKE

Makes changes in original material in an effort to deceive or create a false context (for example, an image where something has been added or deleted using photo editing tools).

Γιατί είναι τόσο σημαντική η αναγνώριση της παραπληροφόρησης; Η παραπληροφόρηση μπορεί να γίνει επικίνδυνη, καθώς μπορεί να δημιουργήσει μια παραπλανητική εικόνα για ένα πρόσωπο/μία επιχείρηση/μία ομάδα ανθρώπων.



STOP



REFLECT

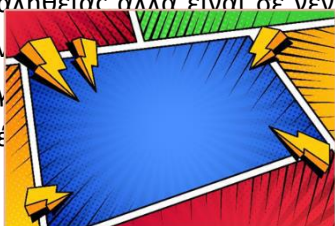


VERIFY

Ψευδείς ειδήσεις

Οι ψευδείς ειδήσεις αναφέρονται σε ψευδείς ή παραπλανητικές πληροφορίες που προσποιούνται ότι είναι νόμιμες ειδήσεις. Οι ψευδείς ειδήσεις έχουν πολλά κοινά με την παραπληροφόρηση. Οι ψευδείς ειδήσεις μπορεί να είναι σκόπιμα ανακριβείς ιστορίες, όταν οι άνθρωποι που τις δημοσιεύουν γνωρίζουν ότι η είδηση είναι ψευδής, αλλά τις δημοσιεύουν ούτως ή άλλως. Αυτό μπορεί να γίνεται για να χειραγωγήσουν την κοινή γνώμη ή για να αυξήσουν την επισκεψιμότητα σε έναν συγκεκριμένο ιστότοπο.

Ψευδείς ειδήσεις είναι επίσης ιστορίες που προσέχουν στοιχεία αλήθειας αλλά είναι σε γενικές γραμμές ψευδείς. Είναι ο συντάκτης που προσπαθεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον του αναγνώστη με ορισμένα στοιχεία.



Satire and parody

It uses humor or exaggeration to present audiences with new updates.



Propaganda

News stories which are created to influence public perceptions.



Misleading headlines

Headlines that are easily spread on social media sites because of sensationalist headlines.



Imposter content

This kind of content doesn't have factual basis.



Clickbait

"You'll Never Believe This..."
"How to Achieve Results Using This One Weird Trick"
"They Didn't Know... Then this Happened ..."



Low quality

The news are not produced by evidence, and they are not objective.

Για να αναγνωρίσετε τις ψευδείς ειδήσεις, μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ενέργειες:

- Διατηρήστε μια κριτική νοοτροπία
- Ελέγξτε την πηγή
- Ελέγξτε τον συγγραφέα
- Ελέγξτε άλλες πηγές
- Ελέγξτε τα γεγονότα
- Ελέγξτε αν πρόκειται για αστείο
- Έλεγχος γνησιότητας των εικόνων

MAN FAKED BEING DEAF AND DUMB FOR 62 YEARS TO AVOID LISTENING TO HIS WIFE



Αξιοπιστία των δικτυακών τόπων

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει έναν ιστότοπο στο διαδίκτυο. Η αξιοπιστία των ιστότοπων σημαίνει ότι είναι αξιόπιστοι και αξιόλογοι. Είναι δυνατόν να εντοπιστεί ο ιδιοκτήτης και ο σκοπός αξιόπιστου ιστότοπου.

Ψεύτικες ιστοσελίδες	
Τύπος	Ορισμός
Ιστοσελίδα spam	Περιεχόμενο ιστοσελίδας που έχει δημιουργηθεί για να βελτιώσει την κατάταξη στην αναζήτηση χωρίς να λαμβάνεται υπόψη οποιαδήποτε αξία για τον χρήστη. Συχνά χειραγωγείται μέσω στοιχείων όπως ο τίτλος της σελίδας.
Επινοημένος ιστότοπος	Ιστοσελίδα με έντονη συγκέντρωση σε escrow, οικονομικά, υγεία, νομικά, φαρμακεία και ναυτιλία που θέλει να κλέψει τα χρήματά σας.
Ψεύτικος ιστότοπος	Ιστοσελίδα που δημιουργήθηκε με σκοπό να παραπλανήσει τους αναγνώστες ότι ο ιστότοπος έχει δημιουργηθεί από διαφορετικό πρόσωπο ή οργανισμό.

Πώς να επαληθεύσετε την αξιοπιστία των ιστότοπων; Ελέγξτε αν ο ιστότοπος περιέχει όλα τα παρακάτω σημεία:

- Συγγραφέας ή υπεύθυνος επικοινωνίας
- Αρχική σελίδα
- Ιδιοκτήτης του δικτυακού τόπου (πρόσωπο, εταιρεία ή ίδρυμα)
- Τομέας (.com, .gr, .cz, .de)
- Ημερομηνία δημιουργίας ή αναθεώρησης
- Προβλεπόμενο κοινό
- Σκοπός των πληροφοριών

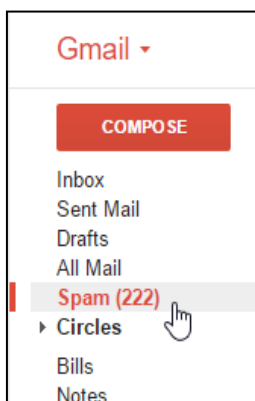


Ενότητα 3: Ακατάλληλο περιεχόμενο

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ακατάλληλου περιεχομένου στο διαδίκτυο, όπως απάτη, ψάρεμα ή απάτη. Πρέπει να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε το περιεχόμενο και πώς να το αντιμετωπίζετε.

Spam

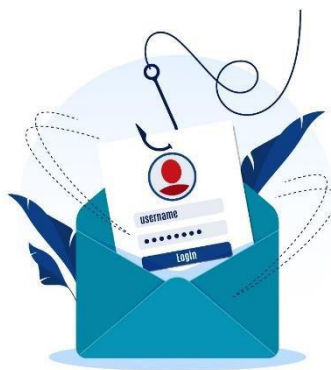
Το spam είναι συνήθως ανεπιθύμητο εμπορικό μήνυμα που αποστέλλεται σε μεγάλο αριθμό ατόμων ή αναρτάται σε μεγάλο αριθμό ιστότοπων ή φόρουμ. Το spam είναι πάντα ανεπιθύμητο, ενοχλητικό και συνήθως διαφημιστικό. Οι απατεώνες προσπαθούν να στείλουν όσο το δυνατόν περισσότερα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ώστε κάποιος να κάνει κλικ στο σύνδεσμο που στέλνουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσει τη λήψη ενός ιού στον υπολογιστή σας.



Πώς να αντιμετωπίσετε το spam; Το spam είναι συνήθως αρκετά εύκολο να αναγνωριστεί - συνήθως περιέχει πολλά λάθη στη γραμματική, επειδή συνήθως γράφεται από ένα λογισμικό. Πολλές εφαρμογές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου διαθέτουν λογισμικό που μπορεί να αναγνωρίσει ένα μήνυμα spam και να το τοποθετήσει στο φάκελο spam, ώστε να μην το ανοίξετε κατά λάθος όταν ελέγχετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο. Δεν πρέπει ποτέ να ανοίγετε αρχεία ή να κάνετε κλικ σε άγνωστους συνδέσμους, εκτός αν γνωρίζετε ακριβώς ποιος τα έστειλε. Ένας καλός τρόπος για να αποφύγετε τα ανεπιθύμητα μηνύματα είναι να μην δίνετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας όπου σας ζητείται, γιατί μπορεί να καταλήξει σε λάθος χέρια. Εάν έχετε κάνει κλικ σε έναν σύνδεσμο spam, σαρώστε αμέσως τον υπολογιστή σας για ιούς και θα πρέπει επίσης να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας.

Phishing

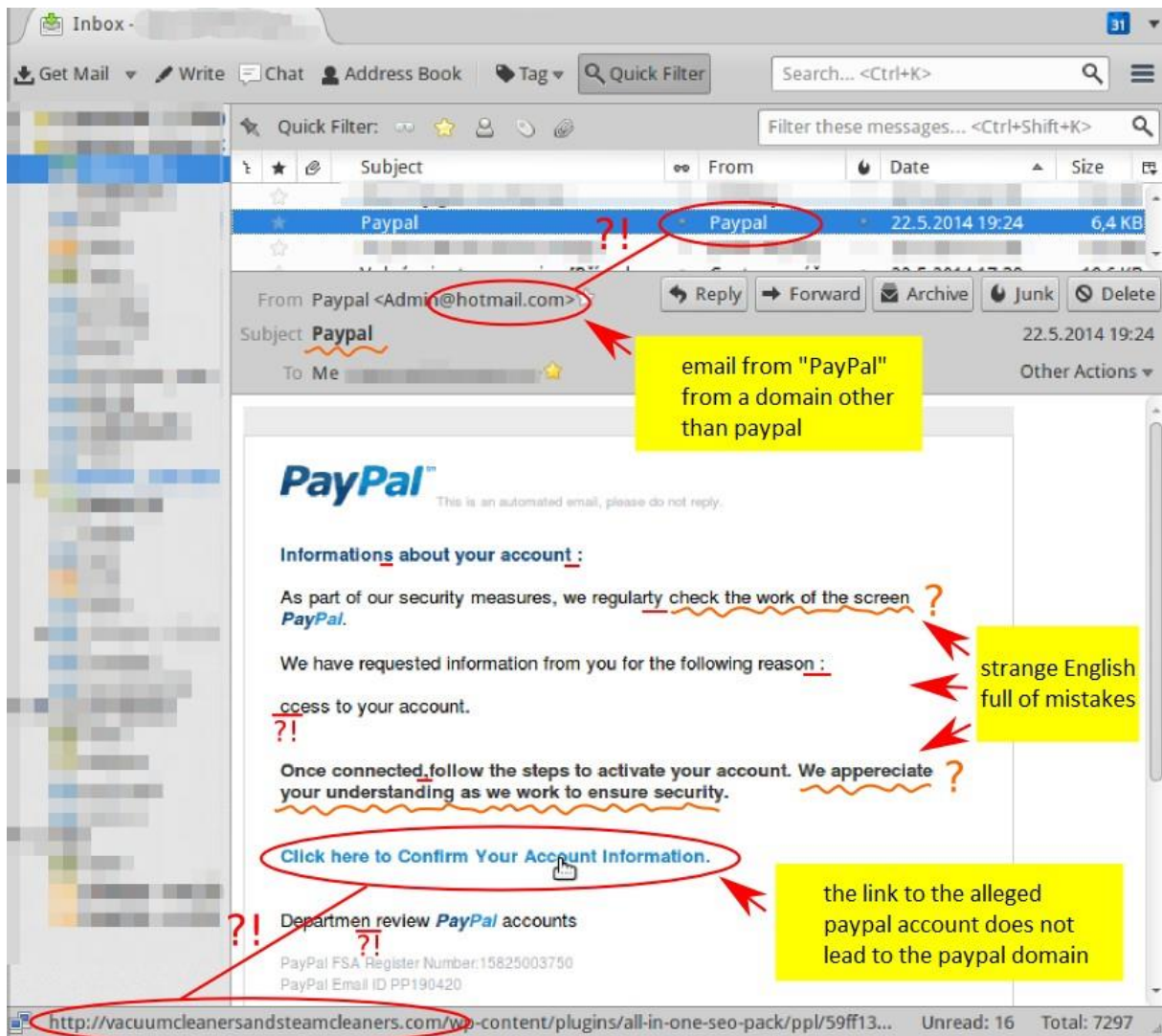
Το Phishing προέρχεται από τις λέξεις "password" και "fishing" που υποδηλώνουν την έννοια της αλίευσης κωδικών πρόσβασης. Το "ψάρεμα" είναι μια δόλια πρακτική αποστολής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την εμφάνιση ότι προέρχονται από αξιόπιστες εταιρείες, προκειμένου να παρακινήσουν τα άτομα να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες, όπως κωδικούς πρόσβασης και αριθμούς πιστωτικών καρτών. Τα ψεύτικα μηνύματα του συστήματος (π.χ. από το Outlook: το γραμματοκιβώτιο είναι γεμάτο- ενημερώστε το γραμματοκιβώτιο- σύνδεσμος στο Sharepoint) ήταν πολύ επιτυχημένα στο πρόσφατο παρελθόν. Τις περισσότερες φορές



αποστέλλονται μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σας ζητούν να ανοίξετε συνδέσμους ή συνημμένα αρχεία και στη συνέχεια να δώσετε προσωπικές πληροφορίες ή να κατεβάσετε εφαρμογές.

Πώς να αντιμετωπίσετε το phishing; Πρώτα απ' όλα, μην μοιράζεστε ποτέ τις προσωπικές σας πληροφορίες (όπως τον αριθμό της πιστωτικής σας κάρτας, το PIN, τον κωδικό πρόσβασης) με κανέναν. Εάν δεν γνωρίζετε τον αποστολέα, μην του δίνετε τίποτα από όσα σας ζητάει. Ένας καλός τρόπος για να αποφύγετε το phishing είναι παρόμοιος με το spam, μην γράφετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας παντού όπου σας ζητείται στο διαδίκτυο. Επίσης, να ρυθμίζετε πάντα τη ρύθμιση απορρήτου στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ώστε οι ψεύτικοι λογαριασμοί να μην μπορούν να επικοινωνούν μαζί σας τόσο εύκολα.

Παράδειγμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου phishing:



Deepfake

Τα Deepfakes πήραν το όνομά τους από το γεγονός ότι χρησιμοποιούν τεχνολογία βαθιάς μάθησης για τη δημιουργία ψεύτικων βίντεο. Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) μαθαίνει αποτελεσματικά πώς μοιάζει ένα συγκεκριμένο πρόσωπο σε διαφορετικές γωνίες, προκειμένου να μεταφέρει το πρόσωπο σε έναν στόχο σαν να επρόκειτο για μάσκα. Οι δημιουργοί των Deepfake μπορεί να είναι πολιτικές ομάδες, κυβερνητικές υπηρεσίες, χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ειδικοί σε θέματα τεχνολογίας λογισμικού, καλλιτέχνες οπτικών εφέ ή ο μέσος λαϊκός πολίτης. Τα deepfakes μπορούν να προκαλέσουν πολλές παρεξηγήσεις, αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι μπορούν να επηρεάσουν τη σκέψη πολλών ανθρώπων.

Ισχυρός κωδικός πρόσβασης

Ένας τρόπος για να είστε ασφαλείς στο διαδίκτυο είναι να έχετε πάντα έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε περισσότερους από έναν κωδικούς πρόσβασης. Η καλύτερη πρακτική είναι να έχετε διαφορετικό κωδικό πρόσβασης παντού, αλλά η χρήση τουλάχιστον 3 ή 4 κωδικών πρόσβασης είναι μια καλή αρχή.



Πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης;

- ισχυρός κωδικός πρόσβασης περιέχει τουλάχιστον 12 χαρακτήρες
- γράφεται με πεζά και κεφαλαία γράμματα (A-Z, a-z)
- περιλαμβάνονται αριθμοί και ειδικοί χαρακτήρες (~`!@#\$%^&*()_-=+{[]}|\\:;'"<, > . ? /)
- μην γράφετε λέξεις στον κωδικό πρόσβασης που είναι εύκολο να μαντέψετε (π.χ. το όνομά σας ή το όνομα του κατοικίδιου ζώου σας).
- να χρησιμοποιείτε διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης για κάθε ιστότοπο (ή τουλάχιστον 3-4 κωδικούς πρόσβασης)
- δημιουργήστε το δικό σας τύπο κωδικού πρόσβασης για να τον θυμάστε

Παραδείγματα ισχυρού κωδικού πρόσβασης:

- sTR_0n9-pA\$w0r3
- pA33>w0r3-Str8n9

Γρήγορη συμβουλή: Η συσκευή μπορεί να θυμάται τον κωδικό πρόσβασής σας. Αν την εμπιστεύεστε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διαχειριστή κωδικών πρόσβασης στη συσκευή μας! Την επόμενη φορά δεν πρόκειται να σας ζητηθεί ξανά.

ΜΗΝ ΜΟΙΡΆΖΕΣΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΑΣ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑΝ!

ICT4Elders

Προώθηση της γνώσης των ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Κωδικός έργου: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του εκπαιδευτή Αγγλική έκδοση

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα έκδοση.

Αναγνώριση				
ΙΟ	ΙΟ3.3	Τίτλος	Αξιολόγηση του εκπαιδευτή, ερωτηματολόγιο	
	Έκδοση	1.0	Ημερομηνία	12/2022

Επιλογές εξάπλωσης	
Περιορισμένη	X
Δημόσιο	
Εμπιστευτικό	X

Δημιουργήθηκε από BK Consult GmbH



Περιεχόμενο

Πληροφορίες μαθήματος.....	4
Στόχος του ερωτηματολογίου	4
Ερωτηματολόγιο	5

Στόχος του ερωτηματολογίου

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να αξιολογηθεί πώς η ηλεκτρονική πλατφόρμα <https://elearning.ict4elders.eu/> ανταποκρίνεται στις εκπαιδευτικές ανάγκες και προσδοκίες της ομάδας-στόχου των ηλικιωμένων από 70 ετών και άνω, ώστε να εξοικειωθούν με τις νέες, σύγχρονες τεχνικές απαιτήσεις και εργαλεία και να τα χρησιμοποιήσουν σωστά.

Τα αποτελέσματα των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων έθεσαν τις βάσεις για την προσαρμογή και την εξειδίκευση των αναπτυγμένων ενοτήτων και μονάδων.

Αυτό το ερωτηματολόγιο είναι διαθέσιμο σε έντυπη μορφή στα τσεχικά, αγγλικά, γερμανικά και ελληνικά, καθώς και ως έρευνα στο google:

- Στα τσεχικά:
- Στα αγγλικά:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfSuHgVqMj9CrOF0RTj3fghKf-UFMHy516kNgEJrmAt0myJQ/viewform>
- Στα γερμανικά:
- Στην Ελλάδα:

Πληροφορίες μαθήματος

Μπορείτε να βρείτε το μάθημα ICT4Elders - Promoting ICT knowledge for the elderly people εδώ: <https://elearning.ict4elders.eu/>

Ερωτηματολόγιο

1. Ποια είναι τα τρία βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζετε κατά τη διάρκεια των διαλέξεων με ηλικιωμένους ως εκπαιδευτής;
(Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά)

1:

2:

3:

2. Ποιοι είναι οι τρεις κυριότεροι φόβοι των ηλικιωμένων όταν πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη σύγχρονη τεχνολογία/το διαδίκτυο κ.λπ.
(Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά)

1:

2:

3:

3. Ποιες είναι οι τρεις κύριες τεχνικές προκλήσεις / κενά για εσάς και τους "μαθητές" σας; (Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά)

1:

2:

3:

4. Κατά συνέπεια, σύμφωνα με τις εμπειρίες σας, πόσο συχνά οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο (ή επιθυμούν να το χρησιμοποιήσουν) και για ποιους σκοπούς;

5. Αντίστοιχα, με βάση τις εμπειρίες σας, πόσες ενότητες πιστεύετε ότι πρέπει να γίνουν σε ένα μάθημα χωρίς να χάσετε το κίνητρο (θα πρέπει να είναι ρυθμιζόμενες σε μήκος/κεφάλαια);

6. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο πιθανό είναι να χρησιμοποιήσετε τις ενότητες ή/και τις μονάδες Οι μελλοντικές σας δραστηριότητες;

- ☐ 1 - Ποτέ
- ☐ 2 - Σπάνια
- ☐ 3 - Κάποια στιγμή ναι, κάποια στιγμή όχι
- ☐ 4 - Κυρίως
- ☐ 5 - Κάθε φορά

7. Κατά συνέπεια, για τις σκοπιμότητές σας, παρακαλώ βαθμολογήστε εδώ ποια από τις ακόλουθες ενότητες θεωρείτε ότι είμαστε πιο χρήσιμες;
(Επιτρέπεται η πολλαπλή επιλογή)

- ☐ Ενότητα 1 - Συσκευές, Διαδίκτυο και εφαρμογές
- ☐ Ενότητα 1 - Συσκευές
- ☐ Ενότητα 2 - Διαδίκτυο
- ☐ Ενότητα 3 - Εφαρμογές
- ☐ Ενότητα 2 - Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία
- ☐ Ενότητα 1 - Κοινωνικά μέσα
- ☐ Μονάδα 2 - Ψυχαγωγία
- ☐ Ενότητα 3 - Υγεία
- ☐ Ενότητα 3 - Διαδικτυακή ασφάλεια
- ☐ Ενότητα 1 - Ηλεκτρονική τραπεζική
- ☐ Ενότητα 2 - Παραπληροφόρηση
- ☐ Ενότητα 3 - Απάτη
- ☐ Ενότητα 4 - Βοηθός ηλικιωμένων
- ☐ Ενότητα 1 - Διδασκαλία
- ☐ Ενότητα 2 - Τάξη
- ☐ Ενότητα 3 - On-line διδασκαλία

☐ Ενότητα 4 - Μάθηση

Κατά συνέπεια, κατά τη γνώμη σας, υπάρχει κάποιο άλλο θέμα που πρέπει να αντιμετωπιστεί;

8. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να περιλαμβάνει η εκπαίδευση;

☐ ΝΑΙ

☐ ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ, διευκρινίστε τι....;

9. Πώς ήταν η διάρκεια της εκπαίδευσης;

☐ 1 - Κατάλληλο/βέλτιστο

☐ 2 - Πολύ μικρό

☐ 3 - Πολύ μεγάλη διάρκεια

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας και τη βοήθειά σας να παρέχουμε μερικά σπουδαία μαθήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να φέρετε τον διαδικτυακό κόσμο στους ηλικιωμένους σας!

ICT4Elders

Προώθηση της γνώσης των
ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους

Κωδικός έργου: 2020-1-CZ01-KA204-078197

Ερωτηματολόγιο
αξιολόγησης
εκπαιδευόμενου
Αγγλική έκδοση

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του

περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα έκδοση.

Αναγνώριση				
ΙΟ	ΙΟ3.3	Τίτλος	Αξιολόγηση του εκπαιδευόμενου	
	Έκδοση	1.0	Ημερομηνία	12/2022

Επιλογές εξάπλωσης	
Περιορισμένη	X
Δημόσιο	
Εμπιστευτικό	X

Δημιουργήθηκε από BK Consult GmbH



Περιεχόμενο

Πληροφορίες μαθήματος.....	4
Στόχος του ερωτηματολογίου	4
Ερωτηματολόγιο	5

Στόχος του ερωτηματολογίου

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να αξιολογηθεί πώς η ηλεκτρονική πλατφόρμα <https://elearning.ict4elders.eu/> ανταποκρίνεται στις εκπαιδευτικές ανάγκες και προσδοκίες της ομάδας-στόχου των ηλικιωμένων από 70 ετών και άνω, ώστε να εξοικειωθούν με τις νέες, σύγχρονες τεχνικές απαιτήσεις και εργαλεία και να τα χρησιμοποιήσουν σωστά.

Τα αποτελέσματα των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων έθεσαν τις βάσεις για την προσαρμογή και την εξειδίκευση των αναπτυγμένων ενοτήτων και μονάδων.

Αυτό το ερωτηματολόγιο είναι διαθέσιμο σε έντυπη μορφή στα τσεχικά, αγγλικά, γερμανικά και ελληνικά, καθώς και ως έρευνα στο google:

- Στα τσεχικά:
- Στα αγγλικά:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfWfqI5sX-OIFhfFI_MiMxBmLNBbjv0dRmh7A4AgAnWIPX_Vg/viewform
- Στα γερμανικά:
- Στην Ελλάδα:

Πληροφορίες μαθήματος

Μπορείτε να βρείτε το μάθημα ICT4Elders - Promoting ICT knowledge for the elderly people εδώ: <https://elearning.ict4elders.eu/>

Ερωτηματολόγιο

1. Παρακαλώ βαθμολογήστε σε κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσα μάθατε;
 - ☐ 1 - Τίποτα
 - ☐ 2 - Μόνο γνωστές πληροφορίες
 - ☐ 3 - Κάτι γνωστό και κάποιες νέες γνώσεις
 - ☐ 4 - Περισσότερες νέες γνώσεις από γνωστές πληροφορίες
 - ☐ 5 - Μόνο νέες πληροφορίες

2. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο πιθανό είναι να χρησιμοποιήσετε τα πράγματα που μάθατε στο μέλλον;
 - ☐ 1 - Ποτέ
 - ☐ 2 - Σπάνια
 - ☐ 3 - Κάποια στιγμή ναι, κάποια στιγμή όχι
 - ☐ 4 - Κυρίως
 - ☐ 5 - Κάθε φορά

3. Επιλέξτε εδώ τις ενότητες και τις μονάδες σύμφωνα με την προτίμησή σας. (Επιτρέπεται η πολλαπλή επιλογή)
 - ☐ Ενότητα 1 - Συσκευές, Διαδίκτυο και εφαρμογές
 - ☐ Ενότητα 1 - Συσκευές
 - ☐ Ενότητα 2 - Διαδίκτυο
 - ☐ Ενότητα 3 - Εφαρμογές
 - ☐ Ενότητα 2 - Διαδικτυακή επικοινωνία, ψυχαγωγία και υγεία
 - ☐ Ενότητα 1 - Κοινωνικά μέσα
 - ☐ Μονάδα 2 - Ψυχαγωγία
 - ☐ Ενότητα 3 - Υγεία
 - ☐ Ενότητα 3 - Διαδικτυακή ασφάλεια

- ☐ Ενότητα 1 - Ηλεκτρονική τραπεζική
- ☐ Ενότητα 2 - Παραπληροφόρηση
- ☐ Ενότητα 3 - Απάτη

4. Πώς ήταν η διάρκεια της εκπαίδευσης;

- ☐ 1 - Κατάλληλο/βέλτιστο
- ☐ 2 - Πολύ μικρό
- ☐ 3 - Πολύ μεγάλη διάρκεια

5. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να περιλαμβάνει η εκπαίδευση;

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ, διευκρινίστε τι....;

6. Πώς ήταν δομημένη η κατάρτιση (θεωρητικές πληροφορίες VS πρακτική/ασκήσεις);

- ☐ Κατάλληλο,
- ☐ Πάρα πολλή άσκηση
- ☐ Πολύ λιγότερη άσκηση

7. Παρακαλώ, βαθμολογήστε εδώ, πώς αξιολογείτε τη δουλειά/μεθοδολογία του εκπαιδευτή;

- ☐ 1 - Κακή
- ☐ 2 - Κακό
- ☐ 3 - Καλό
- ☐ 4 - Πολύ καλά
- ☐ 5 - Εξαιρετικό

Έχετε κάποιο σχόλιο σχετικά με το έργο των εκπαιδευτών;

**Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας και τη βοήθειά σας να παρέχουμε μερικά
σπουδαία μαθήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να φέρετε τον
διαδικτυακό κόσμο στους ηλικιωμένους σας!**