



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.1 Διαγενεακή Μάθηση



intergenic.eu

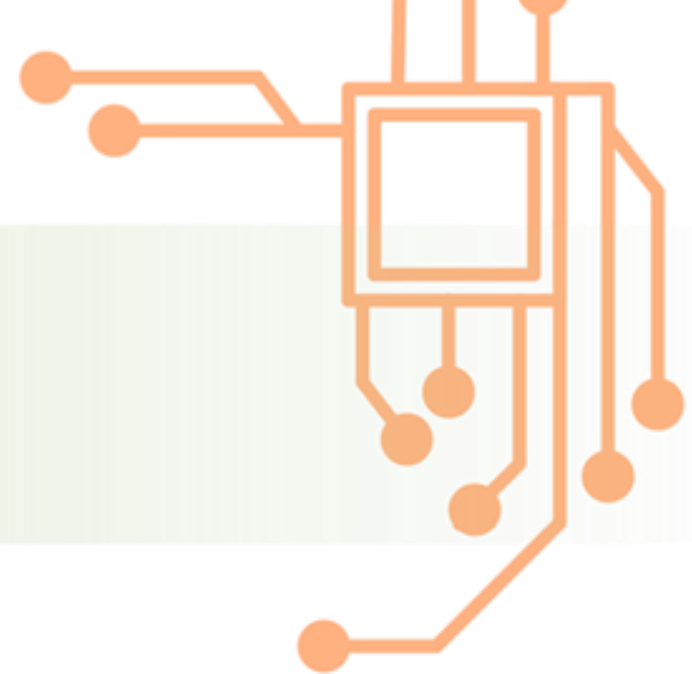


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση



Επισκόπηση και ορισμός της διαγενεακής μάθησης

Η Διαγενεακή Μάθηση (IGL) είναι μια μορφή δια βίου μάθησης που σημαίνει ότι τουλάχιστον δύο γενιές συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες, ανταλλάσσουν γνώσεις και εμπειρίες. Είναι όταν οι γενιές συνεργάζονται. Η μάθηση μπορεί να είναι τυπική, μη τυπική και άτυπη. Ένας από τους πιο κοινούς μη τυπικούς τρόπους είναι, για παράδειγμα, όταν γονείς και παππούδες βοηθούν τα παιδιά να διαβάζουν, να γράφουν και να λύνουν μαθηματικά. Αυτό λειτουργεί και αντίστροφα, όταν επίσης τα παιδιά διδάσκουν στους γονείς τους πώς να χρησιμοποιούν ένα τηλέφωνο ή έναν υπολογιστή.

Ορισμός

Η διαγενεακή μάθηση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας άτομα όλων των ηλικιών αποκτούν δεξιότητες και γνώσεις, αλλά και στάσεις και αξίες, από καθημερινές εμπειρίες, από όλες τις διαθέσιμες πηγές και από όλες τις επιρροές μέσα στον δικό τους «κόσμο ζωής» (EAGLE, 2008).





1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση



Στόχοι διαγενεακής μάθησης

	Ανταλλαγή γνώσεων και δεξιοτήτων	Ενθάρρυνση της δια βίου μάθησης	Προώθηση της κατανόησης	Δημιουργία καλύτερων κοινοτήτων	Οι άνθρωποι δεν αισθάνονται μόνοι
Επεξήγηση	Οι προηγούμενες γενιές μπορούν να μοιραστούν πολύτιμες δεξιότητες ζωής, ενώ οι νεότερες γενιές μπορούν να μοιραστούν τεχνολογικές δεξιότητες και νέες προοπτικές.	Πρωθεί την ιδέα ότι η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία, ενθαρρύνοντας τα άτομα όλων των ηλικιών να συνεχίσουν να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.	Καταρρίπτει τα στερεότυπα και τις παρανοήσεις μεταξύ των γενεών, προωθώντας την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό.	Όταν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες συναντιούνται, αυτό ενισχύει τους δεσμούς της κοινότητας και την αίσθηση του ανήκειν.	Οι αλληλεπιδράσεις ως τέτοιες μειώνουν το αίσθημα μοναξιάς, ιδίως μεταξύ των ηλικιωμένων, ενώ παρέχουν κοινωνική δέσμευση.
Παραδείγματα	Ένας συνταξιούχος μηχανικός διδάσκει πώς να φτιάχνει ποδήλατα σε ένα κοινοτικό εργαστήριο, ενώ τα παιδιά τον διδάσκουν για εφαρμογές και gadgets. Και οι δύο πλευρές μαθαίνουν νέες δεξιότητες η μία από την άλλη.	Οι μαθητές κάνουν μια «Ημέρα Τεχνικής Υποστήριξης» για ηλικιωμένους για να τους διδάξουν δεξιότητες χρήσης smartphone και υπολογιστή. Οι ηλικιωμένοι μαθαίνουν πώς να παραμένουν συνδεδεμένοι και οι έφηβοι αποκτούν διδακτική εμπειρία.	Ένα σχολείο προσκαλεί τους ηλικιωμένους να μοιραστούν ιστορίες από τη νεότητά τους με τους μαθητές. Τα παιδιά μαθαίνουν για τη ζωή στο παρελθόν, ενώ οι ηλικιωμένοι ακούνε για τις σημερινές τάσεις. Αυτό βοηθάει όλους να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον και μειώνει τα στερεότυπα.	Μια φορά το μήνα, οικογένειες όλων των ηλικιών συγκεντρώνονται σε ένα κοινοτικό κέντρο για να μαγειρέψουν και να φάνε μαζί. Αυτό δημιουργεί ισχυρότερες φιλίες στην κοινότητα και βοηθά τους ανθρώπους να νιώθουν ότι ανήκουν κάπου.	Ένα πρόγραμμα συνδυάζει μαθητές με ηλικιωμένους που μπορεί να αισθάνονται μοναξιά. Συναντιούνται μία φορά την εβδομάδα για να παίξουν παιχνίδια ή να κάνουν χειροτεχνίες μαζί, γεγονός που βοηθά και τους δύο να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι και πιο συνδεδεμένοι.

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση

Πραγματικά παραδείγματα αποτελεσμάτων διαγενεακής μάθησης

Διαγενεακό Σχολικό πρόγραμμα Κήπου (Ισπανία)

Σε αγροτικά σχολεία της Ισπανίας, μαθητές και ηλικιωμένοι συνεργάστηκαν για την καλλιέργεια σχολικών κήπων. Οι ηλικιωμένοι μοιράστηκαν παραδοσιακές τεχνικές κηπουρικής, ενώ οι μαθητές έμαθαν για τη βιώσιμη γεωργία και τη φροντίδα του περιβάλλοντος. Αυτό το έργο προώθησε την ανταλλαγή γνώσεων, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τον σεβασμό για το περιβάλλον μεταξύ των γενεών.

Η αποθήκη των ανδρών (Ιρλανδία)

Αυτή η πρωτοβουλία είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην Ιρλανδία και δημιουργεί έναν χώρο για άντρες όλων των ηλικιών να συνεργάζονται σε πρακτικά έργα. Αν και δεν είναι αποκλειστικά διαγενεακή, αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν φυσικές σχέσεις καθοδήγησης και υποστήριξης.

<https://menssheds.ie/>

Ηλικιωμένοι και παιδιά μαθαίνουν μαζί (Ελλάδα)

Αυτή η πρωτοβουλία ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να διδάξουν στα εγγόνια τους τοπικές διαλέκτους, λαογραφία και παραδοσιακές ιστορίες. Διοργανώνεται από ελληνικά κέντρα κοινότητας σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού της Ελλάδας και εστιάζει στη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς.

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση

Πραγματικά παραδείγματα αποτελεσμάτων διαγενεακής μάθησης

Ηλικιωμένοι και μαθητές παίρνουν πρωινό μαζί (Βέλγιο)

Κάθε χρόνο, οργανώνεται ένα πρωινό από το Τοπικό Συμβούλιο Ηλικιωμένων σε συνεργασία με μαθητές 12-14 ετών από το σχολείο SHIL. Οι μαθητές φέρνουν ηλικιωμένους με αναπηρίες από τα δωμάτιά τους, ειδικά εκείνους που βρίσκονται σε αναπηρικά αμαξίδια, στα τραπέζια. Οι νεότεροι σερβίρουν το πρωινό στους ηλικιωμένους.

Κέντρα Γενεών (Ρουμανία)

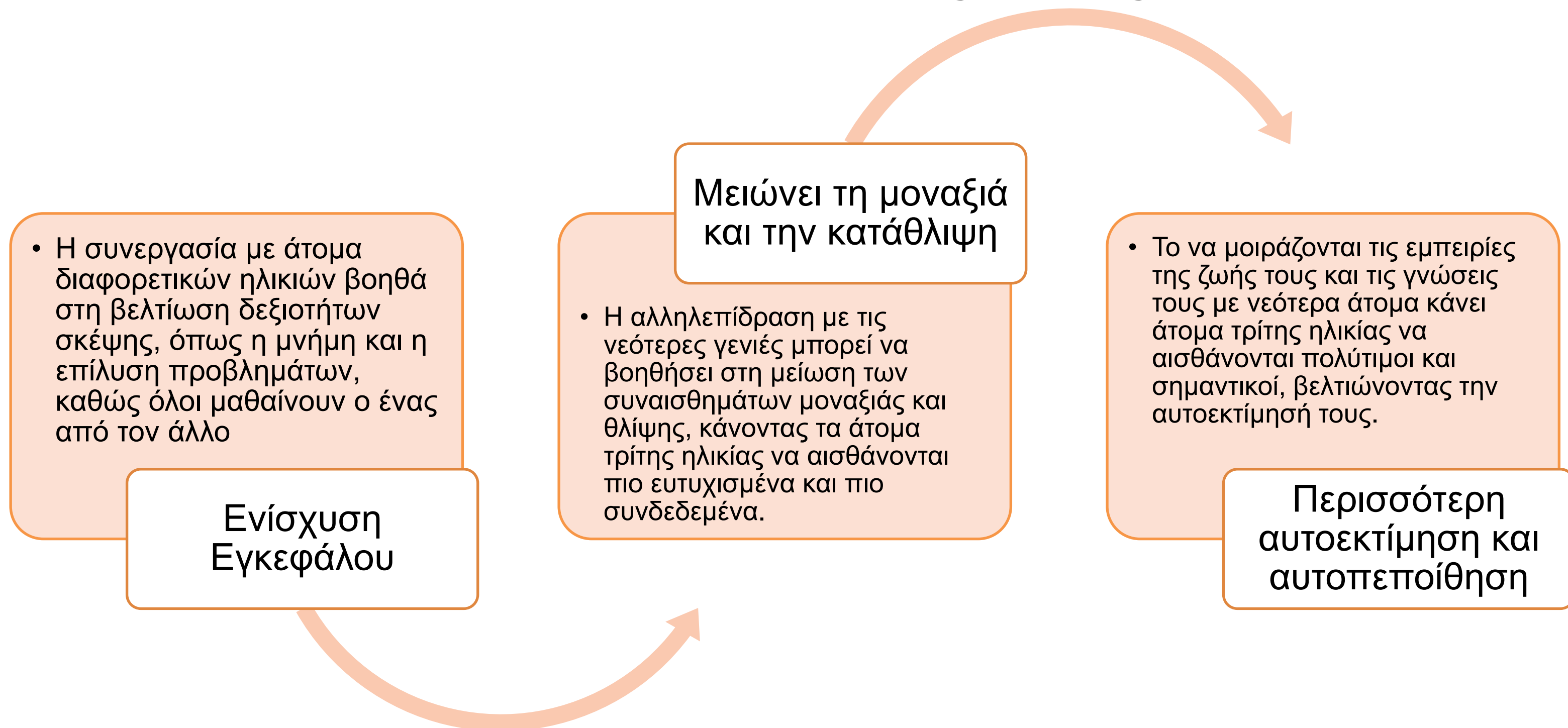
Ένα πρόγραμμα που στοχεύει να προσφέρει διάφορες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δραστηριότητες μετά το σχολείο. Το έργο επικεντρώνεται σε παιδιά από 20 μειονεκτούσες κοινότητες και υλοποιείται από εθελοντές ηλικιωμένους.

Διαγενεακή Διαβίωση (Αυστρία)

Ένα μοντέλο στέγασης που προάγει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, ειδικά μεταξύ νέων και ηλικιωμένων. Η καινοτόμος εμπειρία διαγενεακής κατοικίας της ÖJAB στη Βιέννη δημιουργεί ενταξιακά περιβάλλοντα όπου οι κάτοικοι όλων των ηλικιών μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να χτίζουν κοινότητες.

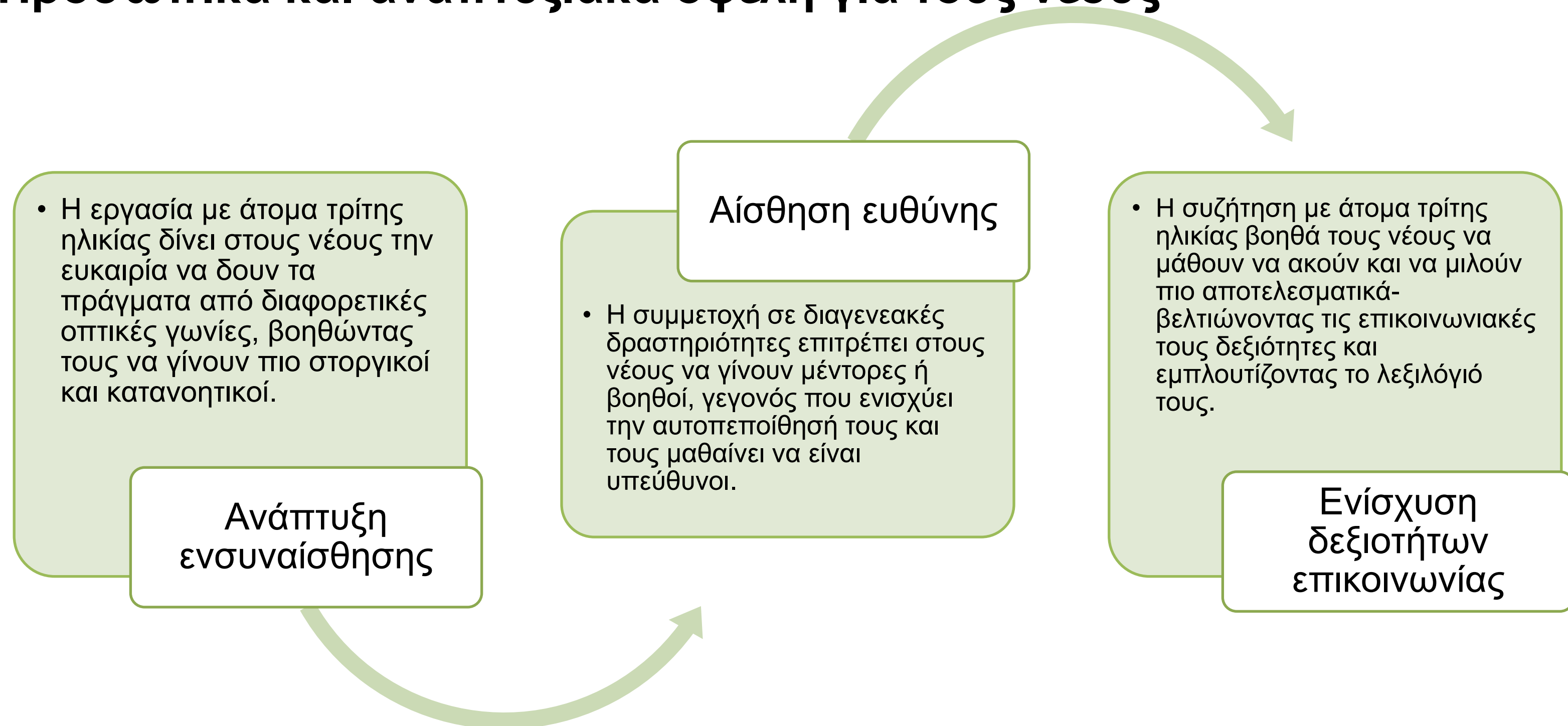
1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Ψυχογνωστικά οφέλη για τα άτομα τρίτης ηλικίας



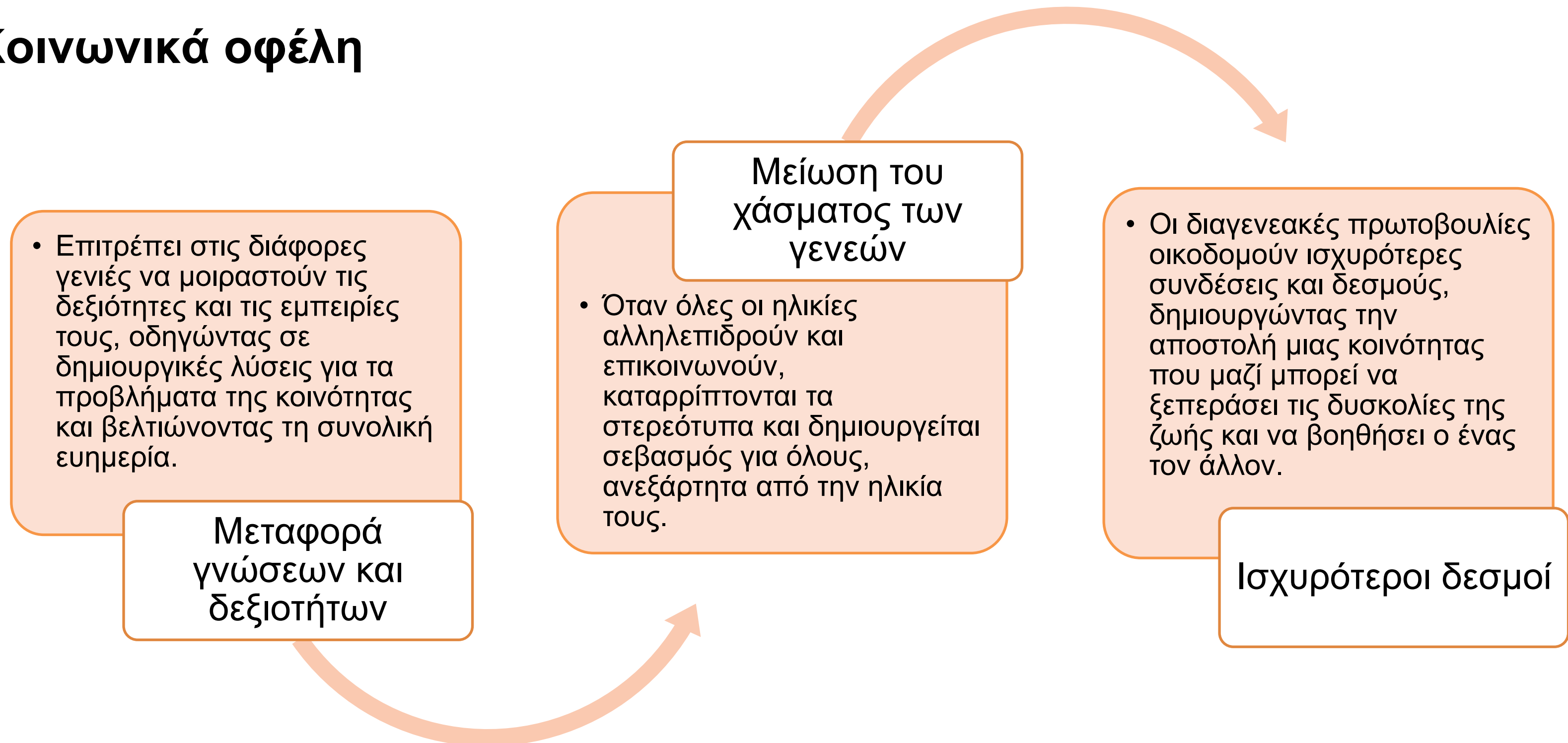
1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Προσωπικά και αναπτυξιακά οφέλη για τους νέους



1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Κοινωνικά οφέλη



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1

Μοιραστείτε ιστορίες ζωής!



5-10 άτομα

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Καρέκλες σε κύκλο
- Χαρτί
- Στυλό



45-60'

Στόχος

Γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών, επιτρέποντας στα άτομα τρίτης ηλικίας να μοιραστούν ιστορίες ζωής και εμπειρίες με νέους μαθητές, προωθώντας την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τις επικοινωνιακές δεξιότητες.

Βήματα

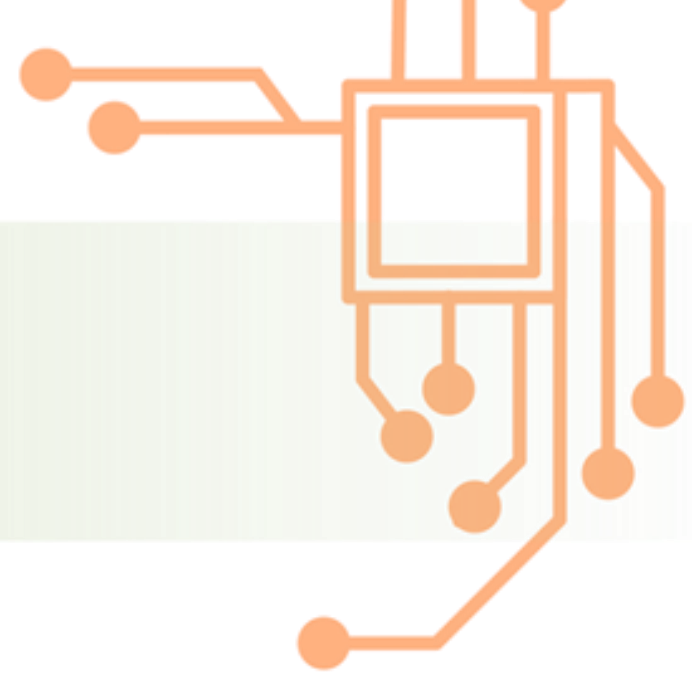
1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Παρουσιάστε εν συντομία την έννοια της διαγενεακής μάθησης. Συζητήστε την αξία των ιστοριών ζωής και τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουν την ταυτότητα και την πολιτισμική κατανόηση.

2. Συνεδρία ανταλλαγής ιστοριών (40 λεπτά)

Άτομα τρίτης ηλικίας καλούνται να μοιραστούν σημαντικά γεγονότα ή εμπειρίες της ζωής τους. Αυτά μπορεί να κυμαίνονται από ιστορίες για την παιδική ηλικία, την επαγγελματική ζωή, τις οικογενειακές παραδόσεις ή ιστορικά γεγονότα που έζησαν. Οι νέοι ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις και να εμπλακούν ενεργά με τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1



3. Συζήτηση & Προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι έμαθαν από τις ιστορίες.

Ποια ιστορία που μοιράστηκε το άτομο τρίτης ηλικίας σας επηρέασε περισσότερο και γιατί;

Συζητήστε πώς αυτές οι ιστορίες αλλάζουν ή ενισχύουν την κατανόησή τους για το παρελθόν και τη γενιά των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Πώς η ακρόαση των ιστοριών ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας άλλαξε την οπτική σας για τη γενιά τους;

Τι μάθατε από τις ιστορίες που πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να θυμάστε ή να μεταδώσετε σε άλλους;

Συμβουλές

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συντονιστές μπορούν να είναι είτε νέοι, είτε άτομα τρίτης ηλικίας, με τους συμμετέχοντες να είναι η αντίθετη ομάδα. Εάν οι νέοι είναι οι καθοδηγητές, τα άτομα τρίτης ηλικίας θα είναι οι συμμετέχοντες στους οποίους απευθύνονται οι ερωτήσεις και το αντίστροφο.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

Καταρρύπτοντας Στερεότυπα



5-10 άτομα

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Flip chart/πίνακας
- Χαρτί και στυλό
- Εκτυπωμένα στερεότυπα



45-60'

Στόχος

Να αντιμετωπιστούν και να αμφισβητηθούν τα κοινά στερεότυπα που επικρατούν στις διάφορες γενιές μέσα από διευκολυντικές συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων. Στόχος είναι η προώθηση της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ μαθητών και ηλικιωμένων.

Βήματα

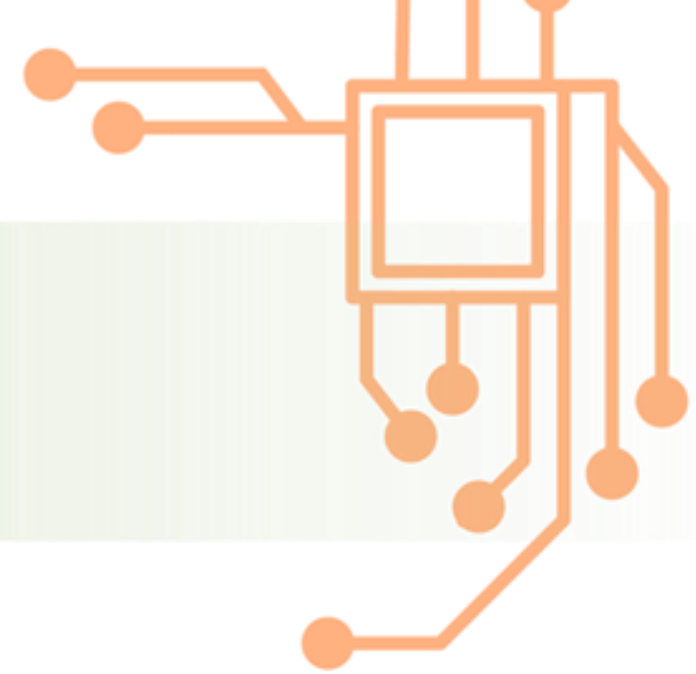
1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τι είναι ένα στερεότυπο και πώς τα στερεότυπα μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Εκτυπώστε τα κοινά στερεότυπα.

Νεολαία:

1. Οι νέοι είναι τεμπέληδες και δεν έχουν εργασιακό ήθος
2. Οι νέοι εξαρτώνται υπερβολικά από την τεχνολογία
3. Οι νέοι δεν σέβονται την παράδοση ή δεν εκτιμούν τις παλαιότερες γενιές

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2



Άτομα τρίτης ηλικίας:

1. Άτομα τρίτης ηλικίας δεν είναι καλοί στην τεχνολογία
2. Άτομα τρίτης ηλικίας είναι κολλημένοι στους τρόπους τους και αντιστέκονται στην αλλαγή
3. Άτομα τρίτης ηλικίας είναι αδύναμοι και εξαρτημένοι από άλλους

2. Παιχνίδι Ρόλων (25 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2-3 ατόμων η καθεμία.

(10 λεπτά) Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα στερεότυπο (e.g., " Άτομα τρίτης ηλικίας δεν καταλαβαίνουν την τεχνολογία" ή "Οι νέοι δεν ενδιαφέρονται για την ιστορία") και να προετοιμάσει ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων που να υπερτονίζει αυτό το στερεότυπο. Στόχος είναι να καταδείξετε πόσο μη ρεαλιστικά ή επιβλαβή μπορεί να είναι αυτά τα στερεότυπα όταν φτάνουν στα άκρα.

(10 λεπτά) Επίδοση: κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι ρόλων της στην υπόλοιπη ομάδα.

3. Συζήτηση & Προβληματισμός (10 λεπτά)

Συντονίστε μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με όσα έμαθαν από τη δραστηριότητα. Ρωτήστε::

"Τι σας εξέπληξε στη σημερινή συνεδρία;"

"Πώς μπορούμε να αμφισβητήσουμε τα στερεότυπα στην καθημερινή ζωή;"

"Πώς άλλαξε η αντίληψή σας για την άλλη γενιά μετά από αυτή τη δραστηριότητα;"



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

Συμβουλές

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συντονιστές μπορούν να είναι είτε νέοι είτε άτομα τρίτης ηλικίας, με τους συμμετέχοντες να είναι η αντίθετη ομάδα. Εάν οι νέοι είναι οι συντονιστές, τα άτομα τρίτης ηλικίας θα είναι οι συμμετέχοντες στους οποίους απευθύνονται οι ερωτήσεις και το αντίστροφο.

Επιπρόσθετο Υλικό



Video: "The Value of Intergenerational Relationships"

- **Description:** Dr. Lori Stevic-Rust discussing the mutual benefits of intergenerational relationships and learning.
- **Access:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: "Why We Need Intergenerational Relationships"

- **Description:** Jenna and Jordan McMurtry twin sisters discuss their personal experiences and interactions with seniors.
- **Access:** <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Article: "What is Intergenerational Learning?"

- **Description:** An informative brochure by the organization "[Generations Working Together](https://generationsworkingtogether.org/)" that defines key terms and concepts.
- **Access:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Article: "Intergenerational learning: Proven benefits for both elders and youth "

- **Description:** An informative article by the organization "[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](https://crpe.org/)" that highlights the benefits of intergenerational learning
- **Access:** <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

AGE Platform Europe. (n.d.). Local intergenerational activities in Belgium. Retrieved from: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerational Learning: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerational learning in action. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Generations Working Together. (2011). *Intergenerational learning*. Retrieved from https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Generations Working Together. (n.d.). GWT brochure. Retrieved from <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerational Learning: How Older Adults and Youth Can Benefit from Each Other. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Hansen, H. P. (2018). Intergenerational Learning: A Resource for Communities. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Retrieved from:

https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Intergenerational Learning and its Impact on Youth. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Romanian United Fund. (n.d.). Generation centers - The Princess Margareta of Romania Foundation. Retrieved from: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



Κουίζ



1. Τι είναι η διαγενεακή μάθηση;

- A) Μια μέθοδος διδασκαλίας μόνο σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας
- B) Μια διαδικασία κατά την οποία τουλάχιστον δύο γενιές μοιράζονται γνώσεις και εμπειρίες
- Γ) Ένα επίσημο περιβάλλον μάθησης στην τάξη

Απάντηση: B

2. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα από τα οφέλη της διαγενεακής μάθησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας;

- A) Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
- B) Αισθάνονται περισσότερο απομονωμένοι
- Γ) Μείωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Answer: A

3. Ποιο από αυτά τα παραδείγματα απεικονίζει τη διαγενεακή μάθηση;

- A) Παππούδες και γονείς που διδάσκουν στα παιδιά τους να διαβάζουν
- B) Τα παιδιά διδάσκουν στους παππούδες και τις γιαγιάδες πώς να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα
- Γ) Όλα τα παραπάνω

Answer: Γ

4. Ποιο είναι το βασικό κοινωνικό όφελος της διαγενεακής μάθησης;

- A) Δημιουργία ανταγωνισμού μεταξύ των γενεών
- B) Αύξηση του γενεαλογικού χάσματος
- Γ) Ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών

Answer: Γ

5. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί ψυχογνωστικό όφελος της διαγενεακής μάθησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας;

- A) Μειωμένη διατήρηση της μνήμης
- B) Βελτίωση των δεξιοτήτων σκέψης και επίλυσης προβλημάτων
- Γ) Αύξηση της σωματικής δύναμης

Answer: B



Κουίζ

6. Η διαγενεακή μάθηση λαμβάνει χώρα μόνο σε επίσημα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση: Λάθος

7. Η διαγενεακή μάθηση συμβάλλει στη μείωση της μοναξιάς των ηλικιωμένων.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση: Σωστό

8. Ένας από τους στόχους της διαγενεακής μάθησης είναι η άρση των στερεοτύπων μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Σωστό

9. Στο πλαίσιο του προγράμματος «Κήπος Ισπανικού Σχολείου», οι μαθητές διδάσκουν στα άτομα τρίτης ηλικίας τις σύγχρονες τεχνικές καλλιέργειας.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Λαθος (Τα άτομα τρίτης ηλικίας διδάσκουν παραδοσιακές τεχνικές κηπουρικής)

10. Τα διαγενεακά προγράμματα ωφελούν μόνο για τα άτομα τρίτης ηλικίας, όχι τους νέους.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Λάθος



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

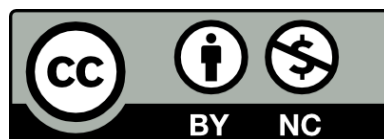
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



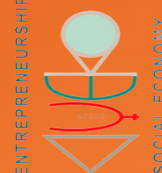
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.2 Δεξιότητες Επικοινωνίας



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι η ικανότητα μετάδοσης πληροφοριών που συνάδουν με το περιεχόμενο που πρέπει να εκφραστεί στο επιλεγμένο κοινό-στόχο.

Ο πυρήνας των «επικοινωνιακών δεξιοτήτων» είναι να:

**Κάνετε
ερωτήσεις**



**Εκφράστε
απόψεις και
ιδέες**



**Ομαδική
εργασία**



**Προφορική και
γραπτή
επικοινωνία**



1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας



Ορισμένες αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας είναι οι εξής:

❖ **Να απευθύνεστε στους άλλους με το όνομά τους**

Όταν επικοινωνείτε με ένα άτομο, να χρησιμοποιείτε το όνομά του. Αυτό μπορεί να δείξει εξατομίκευση και προσοχή στη λεπτομέρεια, ενθαρρύνοντας το άνοιγμα και την ειλικρίνεια της συζήτησής σας.

❖ **Προετοιμάστε σημειώσεις**

Όταν παρουσιάζετε ή σχεδιάζετε να μιλήσετε μπροστά σε μια μικρή ή μεγάλη ομάδα ανθρώπων, μπορεί να είναι χρήσιμο να προετοιμάσετε κάποιες σημειώσεις για να αποσαφηνίσετε τον στόχο σας και να κάνετε την επικοινωνία σας πιο αποτελεσματική και ουσιαστική.

❖ **Να είστε προσιτοί**

Το να είστε προσιτοί είναι ένα είδος συναισθηματικής διαθεσιμότητας- κάτι που ενθαρρύνει την ανάπτυξη υγιών συζητήσεων και την ανταλλαγή ουσιαστικής επικοινωνίας.

❖ **Να είστε περιεκτικοί**

Το να είστε σαφής και ενημερωτικός στην επικοινωνία σας υποστηρίζει τη δέσμευση του ακροατηρίου.



1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας

❖ Ρωτήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου

Αυτός ο τύπος αλληλεπίδρασης είναι συνεργατικός και επιτρέπει στους ανθρώπους να συμμετέχουν στη συζήτηση. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι συμμετέχουν ενεργά σε μια συζήτηση, είναι πιθανό να είναι πιο δεκτικοί και ανοιχτοί.

❖ Πραγματοποιήστε ενεργή ακρόαση

Πρόκειται για μια τεχνική συνομιλίας κατά την οποία εμπλέκεστε με κάποιον με σεβασμό, υποστηρίζοντας τη διαδικασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, καθώς επιτρέπει σε όλα τα μέρη να κατανοήσουν καλύτερα το περιεχόμενο της συζήτησης, να παρέχουν ανατροφοδότηση ή/και να αποφύγουν τις επαναλήψεις.

❖ Αναγνωρίστε άλλες απόψεις

Η ακρόαση και η αναγνώριση της άποψης ενός άλλου ατόμου δείχνει άνοιγμα και αποδοχή σε διαφορετικές ιδέες. Με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζει την ανάπτυξη μιας ειλικρινούς συζήτησης με στοιχεία σεβασμού και συνεργασίας.

❖ Δείξτε ενσυναίσθηση

Μπορείτε να το κάνετε αυτό δίνοντας προσοχή στο τι σας λένε οι άνθρωποι και πώς συμπεριφέρονται όταν επικοινωνείτε μαζί τους. Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης σας δίνει την ευκαιρία να κατανοήσετε και να μοιραστείτε το συναίσθημα ενός άλλου ατόμου.

1.2.2 Τεχνικές απλοποίησης πολύπλοκων θεμάτων

Γνωρίστε το κοινό σας

Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό και παραδείγματα

Αποφύγετε τα ακρώνυμα – Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος

Χωρίστε το θέμα σε βήματα

Χρησιμοποιήστε αναλογίες και μεταφορές

Ζωγραφίστε εικόνες



1.2.2 Τεχνικές απλοποίησης πολύπλοκων θεμάτων

Χρησιμοποιήστε την αρχή **Π.Τ.Α. (Κ.Ι.Σ.Σ)**. (χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Kelly Johnson, US Navy 1960) για να παραμείνετε εστιασμένοι στο θέμα σας, να είστε σαφείς στην επικοινωνία σας και να χρησιμοποιείτε εύκολη γλώσσα για να την καταλάβουν οι άλλοι.



Πες Το Απλά

Απλά σημαίνει:

- Προσεγμένα
- Ξεκάθαρα
- Εύκολα
- Κατανοητά

1.2.3 Ενεργητική Ακρόαση

Η Ακρόαση είναι η πράξη της προσοχής στους ήχους.

Το να είσαι καλός ακροατής απαιτεί να ακούτε προσεκτικά έναν ομιλητή, να καταλαβαίνετε τι λέει, να απαντάτε και να προβληματίζεστε σχετικά με αυτά που λέγονται και να συγκρατείτε τις πληροφορίες για αργότερα.



Πηγή: Being A Good Listener
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Ενεργητική Ακρόαση

Σύμφωνα με τον Jacob Morgan για να εξασκήσετε την ενεργητική ακρόαση, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα εξής:



B: Γλώσσα του σώματος: Ο τρόπος που στέκεστε και κρατάτε τον εαυτό σας στέλνει ένα μήνυμα. Μια καλή στάση του σώματος δείχνει στο άλλο άτομο ότι είστε συγκεντρωμένοι σε αυτό και ανοιχτοί να λάβετε το μήνυμά του.

U: Κατανόηση: Όταν ακούτε ένα άλλο άτομο, θα πρέπει να συνειδητοποιείτε και να καταλαβαίνετε τι λέει και όχι απλώς να κουνάτε το κεφάλι σας.

I: Διακοπή: ΜΗΝ διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν. Όχι μόνο διακόπτετε τη ροή της συζήτησης και διακόπτετε τις σκέψεις τους, αλλά δείχνετε και έλλειψη σεβασμού.

L: Κοιτάξτε τους στα μάτια: Η επαφή με τα μάτια είναι μια πρακτική που δείχνει ότι δίνετε προσοχή σε όσα λένε οι άλλοι και ότι εκτιμάτε αυτά που λέγονται.

Δ: Μην κρίνετε: Το να έχετε ανοιχτό μυαλό και να ασκείτε ενσυναίσθηση όταν μιλάτε με τους άλλους, υποστηρίζει την προσωπική σας ανάπτυξη και σας κάνει καλύτερο επικοινωνιολόγο.

1.2.4 Γλώσσα του σώματος και μη λεκτικές ενδείξεις

‘Γλώσσα του σώματος είναι η επικοινωνία μέσω μη λεκτικών σημάτων...’



Πηγή: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>



1.2.4 Γλώσσα του σώματος και μη λεκτικές ενδείξεις



Οι μη λεκτικές ενδείξεις είναι σήματα που υποστηρίζουν μια διαδικασία επικοινωνίας.

Τα μη λεκτικά σήματα περιλαμβάνουν χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου, άγγιγμα, τόνο της φωνής, φυσική απόσταση, ακόμη και τη φυσική εμφάνιση ενός ατόμου.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα μη λεκτικά συνθήματα αποτελούν το κύριο κανάλι επικοινωνίας (π.χ. νεύμα «ναι» ή «όχι», χρήση του αντίχειρα προς τα πάνω ή προς τα κάτω κ.λπ.), ενώ σε άλλες περιπτώσεις συμπληρώνουν το νόημα της λεκτικής επικοινωνίας (π.χ. επίδειξη μιας εικόνας στο ακροατήριο ενώ εξηγείται προφορικά το νόημα).

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική για τη δημιουργία μιας οπτικής γλώσσας για την περαιτέρω εμπλοκή με το ακροατήριο και την ενίσχυση του νοήματος των ζωτικών σημείων που αναφέρονται κατά τη διάρκεια της προφορικής επικοινωνίας. Επίσης, αυτά τα συνθήματα μπορούν να ρυθμίσουν τη ροή μιας συζήτησης και να υποδείξουν τόσο την αρχή όσο και το τέλος ενός θέματος, προσθέτοντας μεγαλύτερη σαφήνεια στο μεταφερόμενο μήνυμα.

Πηγές: Non-verbal Cues in Communication | Importance & Examples
<https://shorturl.at/9qrHI>

Types of Nonverbal Communication
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Ανάπτυξη υπομονής και επίδειξη ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοείς μια κατάσταση από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου και να αισθάνεσαι τα συναισθήματά του.

Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία οικοδομεί εμπιστοσύνη, ενισχύει τις σχέσεις και προάγει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη.

Η υπομονή στην επικοινωνία είναι επίσης σημαντική.

Η υπομονή κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης μπορεί να υποστηρίξει τη δημιουργία ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων, την αποφυγή συγκρούσεων και την προώθηση παραγωγικών επικοινωνιών.

Η υπομονή υποστηρίζει τη συνειδητή προσπάθεια ενός ατόμου να κατανοήσει το ακροατήριό του και με σαφήνεια να καλλιεργήσει τη συμμετοχικότητα και την αποτελεσματική επικοινωνία.



1.2.6 Επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με την ηλικία

Οι ειδικές ηλικιακές ικανότητες αναφέρονται στην ικανότητα επικοινωνίας με κάθε άτομο με τρόπο που να είναι κατάλληλος για τη συγκεκριμένη ηλικία και τον ατομικό του σταθμό. Η προσαρμογή της επικοινωνίας στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα βοηθά στην οικοδόμηση σχέσης και στην εξασφάλιση ότι τα μηνύματα μεταφέρονται και γίνονται κατανοητά αποτελεσματικά.

Παραδείγματα για την επικοινωνία με τους **νέους** ανάλογα με την ηλικία:

- Αντιμετωπίστε τους ως ενήλικες.
- Να έχετε υπομονή.
- Να σέβεστε τη γνώμη τους.
- Παρέχετε καθοδήγηση με σεβασμό.
- Ενθαρρύνετε τους να κάνουν ερωτήσεις δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων («Δεν υπάρχει χαζή ερώτηση»).
- Αποφύγετε την αυταρχική προσέγγιση της αλληλεπίδρασης/επικοινωνίας.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα και δημιουργήστε διαδραστικές δραστηριότητες για να τους κρατήσετε απασχολημένους.



1.2.6 Επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με την ηλικία

Παραδείγματα για την επικοινωνία με **άτομα τρίτης ηλικίας**:

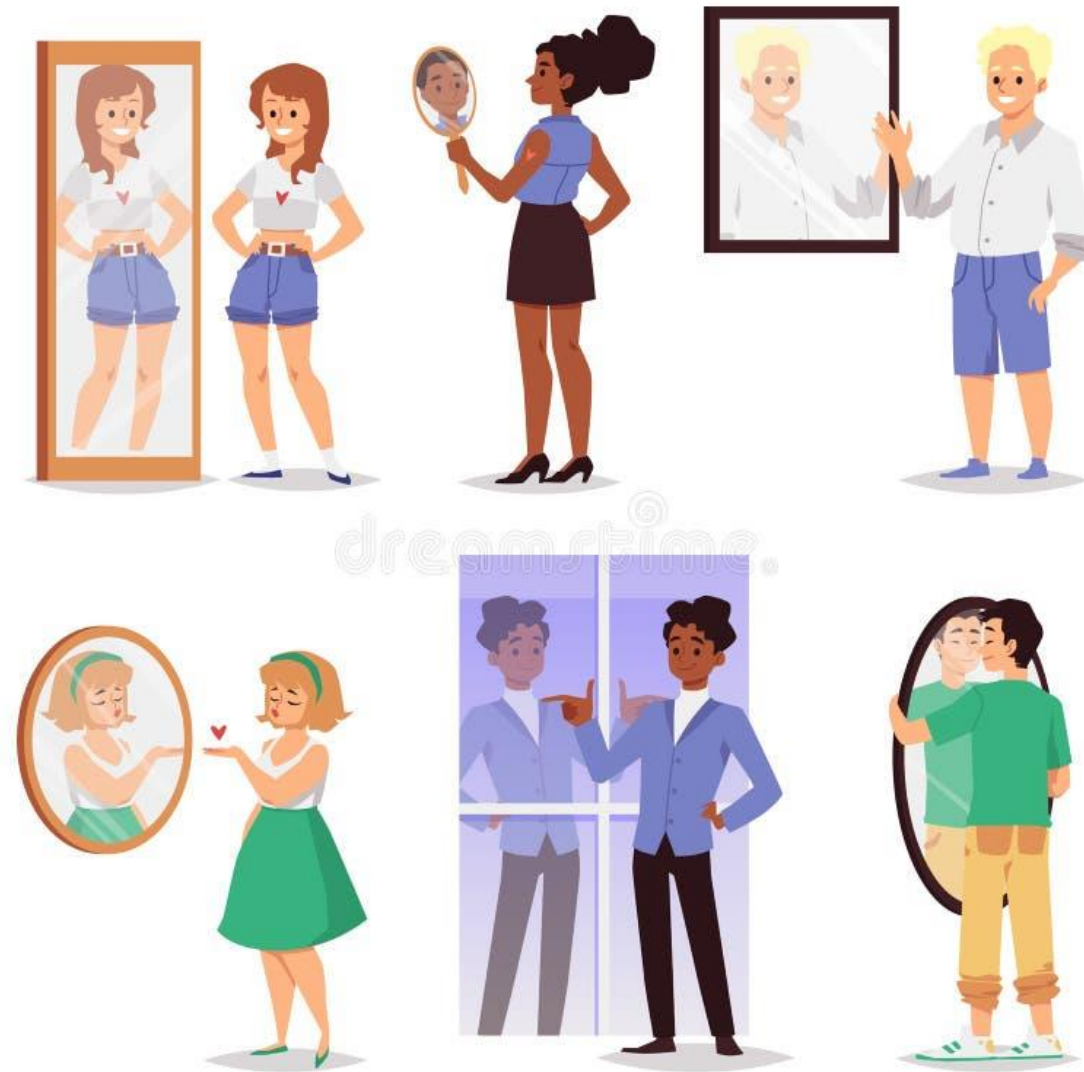
- Αναγνωρίστε τις σωματικές, διανοητικές και κοινωνικές ικανότητες που έχει ένα άτομο.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα όταν εξηγείτε μια νέα έννοια.
- Παρέχετε καθοδήγηση με σεβασμό και υπομονή.
- Επαναλάβετε ή/και κάντε ανακεφαλαίωση στο τέλος κάθε συζήτησης/θέματος.
- Ενθαρρύνετε τους να κάνουν ερωτήσεις δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων («Δεν υπάρχει χαζή ερώτηση»).
- Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις και τη γλώσσα του σώματος για να διατηρήσετε την προσοχή τους.
- Ενθαρρύνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία.
- Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση.



Δραστηριότητα 1.1

Αυτοαξιολόγηση

1. Επιλέξτε μια ενότητα και διαβάστε την.
 2. Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη και εξασκηθείτε.
 3. Παρουσιάστε το περιεχόμενο και παρατηρήστε τον εαυτό σας.
 4. Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε τα εξής:
- ❖ Πώς μιλάω;
 - ❖ Μιλάω γρήγορα ή αργά;
 - ❖ Είμαι σαφής;
 - ❖ Κατάλαβα εγώ ο ίδιος το περιεχόμενο;
 - ❖ Πώς είναι η στάση του σώματός μου;
 - ❖ Χρησιμοποίησα το σώμα μου για να υποστηρίξω τη λεκτική μου επικοινωνία;
 - ❖ Χρησιμοποίησα χειρονομίες ή μη λεκτικές ενδείξεις;
 - ❖ Εάν ναι, υποστήριξαν σωστά την επικοινωνία μου;
 - ❖ Υπήρχαν αρκετά σχετικά;
 - ❖ Υπάρχει περιθώριο βελτίωσης;
 - ❖ Αν ναι, σημειώστε τα σημεία προς βελτίωση και εξασκηθείτε ξανά.



Πηγή: Sabelskaya

Δραστηριότητα 1.2

Τι σημαίνουν οι ακόλουθες μη λεκτικές ενδείξεις;
Μεταφέρουν κάποιο μήνυμα; Αν ναι, ποια είναι τα μηνύματα και πώς σας κάνουν να
αισθάνεστε;



Πηγή: iStock by Getty Images

Επιπρόσθετο Υλικό

- ❑ **Video: “Active Listening Skills”**, by Communication coach Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>

- ❑ **Blog: “Master the Art of Listening; 6 Tips to being an active listener”**

Link: <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>

- ❑ **Video: “Body Language Simply Explained”**

Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>

- ❑ **Video: “Body Language for Presentations”** by Communication coach Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>

- ❑ **Article: "Body Language and Nonverbal Communication. Communicating Without Words”**,

by Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson and Greg Boose

Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>

- ❑ **Blog: “Non-Verbal Communication.”**

by the International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)

Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>

- ❑ **Article: " The Role Of Patience In Effective Communication And Active Listening”**

Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Cherry, Kendra. 2023. 'Types of Nonverbal Communication. Often you don't need words at all'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Editorial Team.2023. 'Top 22 communication techniques for work'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Nonverbal Cues in Communication | Importance & Examples'. Laste retrieved 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Body Language'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'The importance of empathy'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'The Key Role of Patience in Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 ways to practice Active Listening'. Last retrieved 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. 'Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

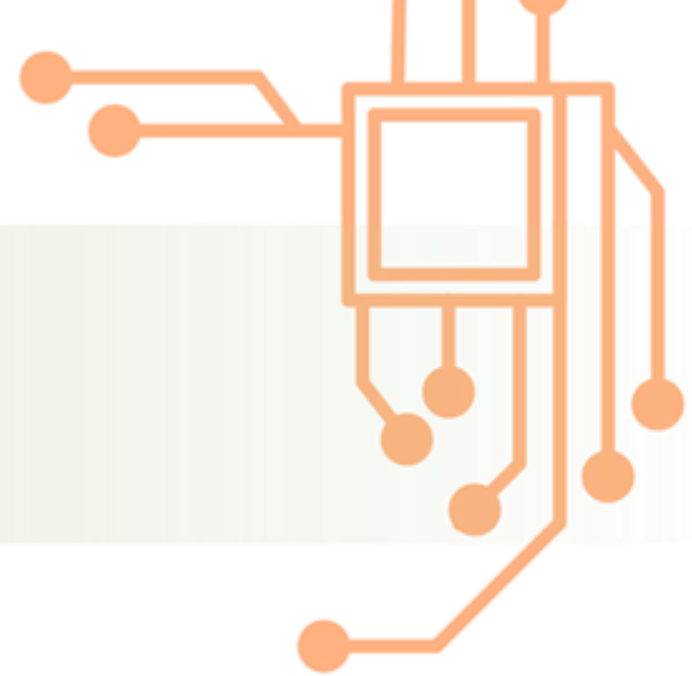
Sen, Judhajit, 2024. 'What is Empathic Communication and Why is it Important at the Workplace?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Tajú Coaching. 2024. 'Mastering the Art of Simplifying Complex Ideas for Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

The School of Life. 2016 'Being A Good Listener'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. 'What are Age-Specific Competencies?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Κουίζ



1. Αναφέρετε 3 αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας.



2. Τι σημαίνει K.I.S.S. και σε ποια περίπτωση μπορεί να σας υποστηρίξει αυτή η μέθοδος;



3. Πώς μπορεί κάποιος να γίνει ενεργός ακροατής;



4. Ποιες είναι 3 βασικές συμβουλές για τη γλώσσα του σώματός σας όταν παρουσιάζετε;



5. Τι είναι η ενσυναίσθηση και πώς μπορεί να υποστηρίξει τις επικοινωνίες σας;



6. Ποια είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα επικοινωνίας ειδικά για την ηλικία των νέων και των ατόμων τρίτης ηλικίας;





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

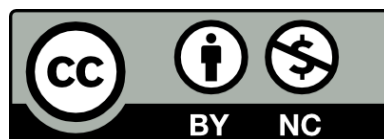
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



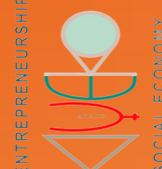
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
 DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.3 Πώς να γίνετε μέντορας



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.3.1 Κατανοώντας τον ρόλο του μέντορα

Ο **μέντορας** είναι ένα άτομο με εμπειρογνωμοσύνη που μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του καθοδηγούμενου. Ο μέντορας έχει συχνά δύο κύριες λειτουργίες για τον καθοδηγούμενο. Η λειτουργία που σχετίζεται με τη σταδιοδρομία καθιερώνει τον μέντορα ως προπονητή που παρέχει συμβουλές για την ενίσχυση της επαγγελματικής απόδοσης και ανάπτυξης του μαθητευόμενου. Η ψυχοκοινωνική λειτουργία καθιερώνει τον μέντορα ως πρότυπο και σύστημα υποστήριξης για τον μαθητευόμενο. Και οι δύο λειτουργίες παρέχουν ρητά και σιωπηρά μαθήματα σχετικά με την επαγγελματική ανάπτυξη καθώς και τη γενική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



1.3.1 Κατανοώντας τον ρόλο του μέντορα

Ένας μέντορας μπορεί να βοηθήσει κάποιον να επιτύχει τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους ανάπτυξης όταν:

- Είναι πιο έμπειροι στον συγκεκριμένο τομέα της προσωπικής ανάπτυξης
- Μοιράζονται γνώσεις και προσωπικές εμπειρίες
- Είναι αμερόληπτοι και θα δώσουν μια νέα προοπτική
- Μπορεί να οικοδομήσει εμπιστοσύνη και θα τηρήσει την εμπιστευτικότητα

1.3.2 Οφέλη ενός μέντορα

- Ευκαιρία να «ανταποδώσετε» και να βοηθήσετε άλλους - χρησιμοποιώντας την εμπειρία που αποκτήσατε και διαθέτοντάς την σε ένα νέο άτομο
- Ευκαιρία να οικοδομήσετε νέες σχέσεις
- Έκθεση σε νέες προοπτικές, ιδέες και προσεγγίσεις
- Ευκαιρίες αντανάκλασης σχετικά με τους δικούς σας στόχους και πρακτικές
- Βελτίωση της αναγνώρισης από συνομηλίκους
- Ευκαιρία να εξασκήσετε διαπροσωπικές δεξιότητες
- Προσωπική ικανοποίηση μέσω της υποστήριξης της ανάπτυξης των άλλων

1.3.2 Χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου μέντορα

Οι μέντορες θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις ακόλουθες βασικές δεξιότητες με τους συνεργάτες τους:

1. Ενεργητική ακρόαση
2. Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
3. Ενθάρρυνση
4. Προσδιορισμός των στόχων και της τρέχουσας πραγματικότητας
5. Καθοδήγηση/ανάπτυξη ικανοτήτων
6. Έμπνευση
7. Παροχή διορθωτικής ανατροφοδότησης
8. Διαχείριση κινδύνων
9. Εξεύρεση ευκαιριών

1.3.3 Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και καλής σχέσης



Όσο περισσότερο σας εμπιστεύονται οι μέντορες και οι μαθητευόμενοί σας, τόσο πιο αφοσιωμένοι θα είναι στις συνεργασίες σας μαζί τους και τόσο πιο αποτελεσματικοί θα είστε. Για να γίνετε **αξιόπιστοι**, πρέπει να:

- Διατηρείτε τις εμπιστευτικές πληροφορίες που μοιράζονται οι μέντορες και οι μαθητευόμενοί σας.
- Περνάτε τον κατάλληλο χρόνο μαζί.
- Τηρείτε τις υποσχέσεις σας προς αυτούς.
- Σέβεστε τα όρια των μεντόρων και των μαθητευομένων σας.
- Παραδεχτείτε τα λάθη σας και αναλάβετε την ευθύνη για τη διόρθωσή τους- και
- Λέτε διακριτικά στους συνεργάτες σας εάν και γιατί διαφωνείτε ή είστε δυσαρεστημένοι με κάτι και θα ξέρουν ότι είστε ειλικρινείς μαζί τους.

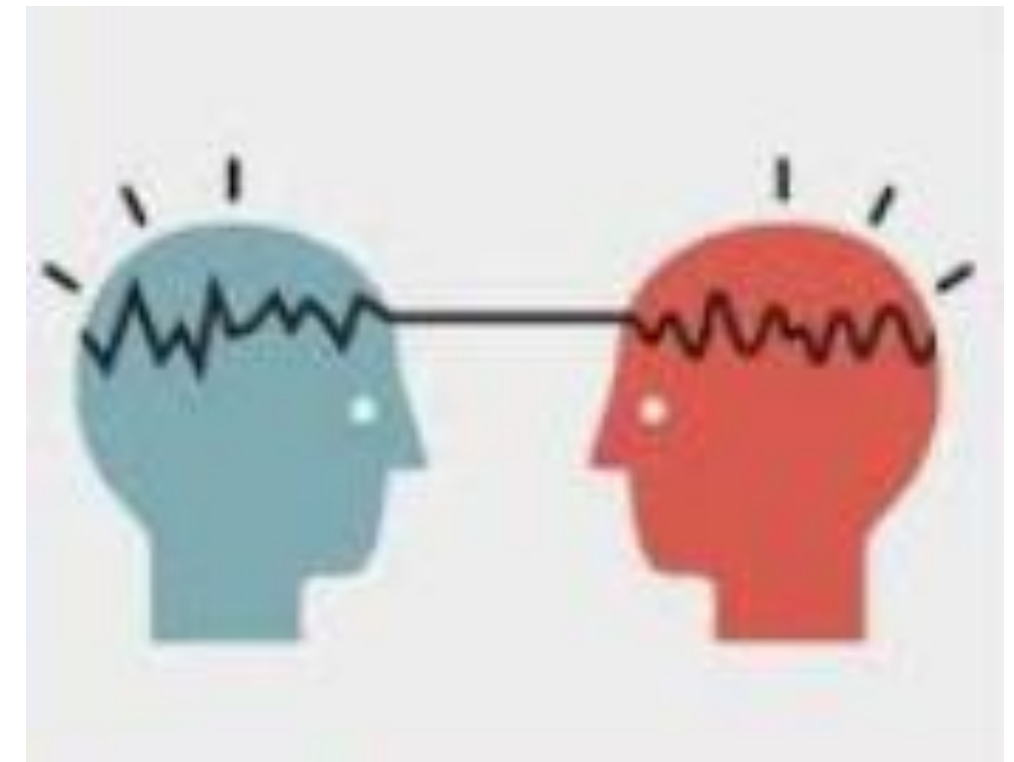
Ιδιαίτερα στην καθοδήγηση με διασταυρούμενες διαφορές (π.χ. φύλο, κουλτούρα, στυλ, ηλικία), η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας και πρέπει να αναπτυχθεί με την πάροδο του χρόνου.



1.3.3 Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και καλής σχέσης

Εδώ συνοψίζονται μερικές συμβουλές για το πώς να χτίσετε **καλή σχέση**.

- Δείξτε αποδοχή των ιδεών των άλλων ανθρώπων
- Δείξτε θετική γλώσσα του σώματος
- Χαμογελάστε και χρησιμοποιήστε χιούμορ όταν είναι απαραίτητο
- Να είστε προσιτοί ή προσβάσιμοι
- Μοιραστείτε παρόμοιες εμπειρίες
- Να είστε παρόντες και συγκεντρωμένοι
- Ταιριάξτε και καθρεφτίστε τις λέξεις και τη συμπεριφορά σας
- Δείξτε ενσυναίσθηση και κατανόηση
- Να είστε αξιόπιστοι
- Μην παραβιάζετε την ιδιωτική ζωή



1.3.4 Καθοδήγηση μεταξύ γενεών

Η διαγενεακή πρακτική αποσκοπεί στο να φέρει κοντά ανθρώπους από διαφορετικές γενιές σε σκόπιμες, αμοιβαία επωφελείς δραστηριότητες που προάγουν τη μεγαλύτερη κατανόηση και σεβασμό και συμβάλλουν στην οικοδόμηση πιο συνεκτικών κοινοτήτων (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a light pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform jacket with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform jacket and is smiling while looking towards the other two. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

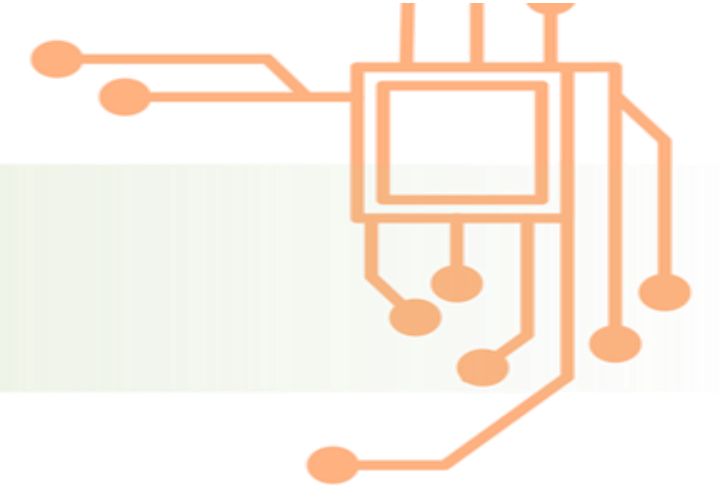
1.3.4 Καθοδήγηση μεταξύ γενεών: Οφέλη



Ορισμένα από τα οφέλη που συνδέονται με τη διαγενεακή καθοδήγηση είναι:

- Ένα επιπλέον επίπεδο υποστήριξης στις ζωές των ανθρώπων
- Τα άτομα τρίτης ηλικίας υποστηρίζουν τους νεότερους
- Νέοι υποστηρίζουν τα άτομα τρίτης ηλικίας
- Υποστήριξη για οικογένειες
- Εξάλειψη των αρνητικών στερεοτύπων με βάση την ηλικία
- Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
- Μαθαίνουν πώς να επιβιώνουν και να ευημερούν
- Μεταφορά δεξιοτήτων στον εργασιακό χώρο
- Προώθηση της εκτίμησης της πλούσιας πολιτιστικής κληρονομιάς, των παραδόσεων και της ιστορίας

Πρακτική δραστηριότητα 1.3



Αξιολογήστε τις δυνατότητές σας να γίνετε ένας επιτυχημένος μέντορας βαθμολογώντας τον εαυτό σας στις ακόλουθες δεξιότητες καθοδήγησης:

Δεξιότητα καθοδήγησης	Ποιότητα δεξιότητας			
	Εξαιρετική	Πολύ καλή	Επαρκής	Φτωχή
1. Ενεργητική Ακρόαση	5	3	1	0
2. Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης	5	3	1	0
3. Ενθάρρυνση	5	3	1	0
4. Προσδιορισμός των στόχων και της τρέχουσας πραγματικότητας	5	3	1	0

Ερμηνεία:

16-20. Εξαιρετικές βασικές δεξιότητες

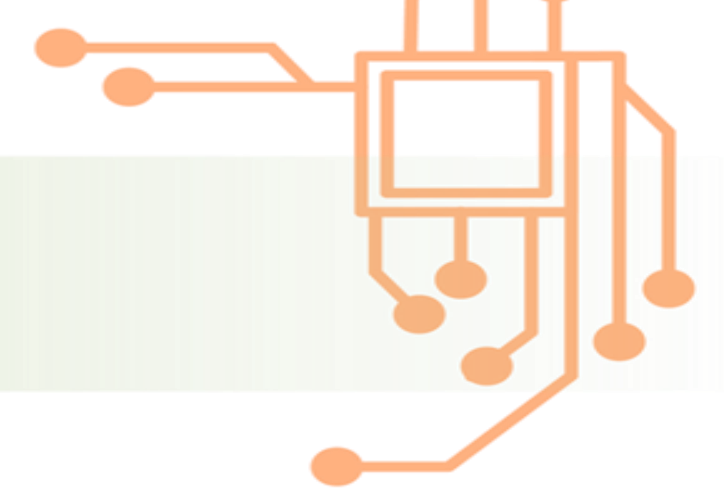
11- 15. Πολύ καλές δεξιότητες

6-10. Επαρκείς βασικές δεξιότητες

5 ή λιγότερο. Θα ωφεληθείτε από την καθοδήγηση και την εξάσκηση στις βασικές δεξιότητες



Πρακτική δραστηριότητα 1.3



Αξιολογήστε τις δυνατότητές σας να γίνετε ένας επιτυχημένος μέντορας βαθμολογώντας τον εαυτό σας στις ακόλουθες δεξιότητες:

Ειδικές δεξιότητες του μέντορα	Ποιότητα δεξιότητας			
	Εξαιρετική	Πολύ καλή	Επαρκής	Φτωχή
1. Διδασκαλία/ανάπτυξη ικανοτήτων	5	3	1	0
2. Έμπνευση	5	3	1	0
3. Παροχή διορθωτικής ανατροφοδότησης	5	3	1	0
4. Διαχείριση κινδύνων	5	3	1	0
5. Υποστήριξη ατόμων και δικτύωση	5	3	1	0

Ερμηνεία:

20-25. Εξαιρετικές δεξιότητες μέντορα

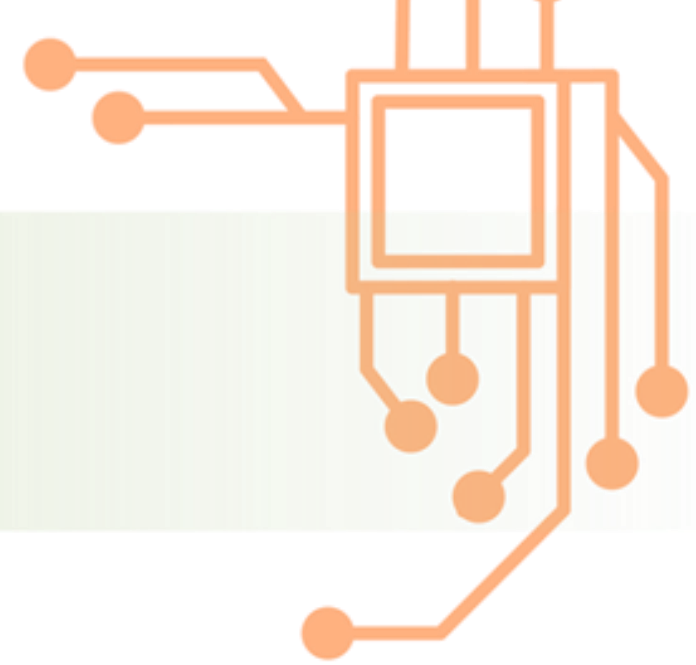
15- 19. Πολύ καλές δεξιότητες

10-14. Επαρκείς δεξιότητες μέντορα

9 ή λιγότερο. Θα ωφεληθείτε από την καθοδήγηση και την εξάσκηση στις δεξιότητες μέντορα



Επιπρόσθετο Υλικό



1. Αναφορές

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-successful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom. [https://learnstarr.com/courses/the-](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

[mentoring-manual-free-downloads/](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Ιστοσελίδες

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Περαιτέρω δραστηριότητες

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

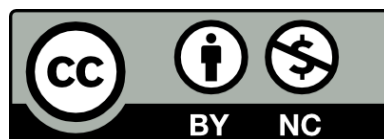
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



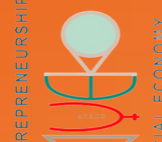
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
 DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.4 Πώς να δομήσετε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.4.1 Καθορισμός ξεκάθαρων στόχων και σκοπών

- **Τι είναι ένας στόχος;**

Ένας στόχος είναι κάτι που θέλετε να επιτύχετε.

- **ΕΞΥΠΝΟΙ (SMART)** Στόχοι στη μεντορική υποστήριξη:

(Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Επιτεύξιμοι, Σχετικοί, Χρονικά δεσμευμένοι στόχοι)

Ο καθορισμός αυτών των παραμέτρων που σχετίζονται με τον στόχο σας βοηθά να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας μπορούν να επιτευχθούν εντός συγκεκριμένης χρονικής περιόδου.

- **Πρόταση για δραστηριότητα:**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συντάξουν έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο για το πρόγραμμα καθοδήγησής τους. Ένα παράδειγμα ΕΞΥΠΝΟΥ στόχου που μπορεί να τους αφορά (π.χ. βελτίωση της σωματικής υγείας ή εκμάθηση τεχνολογίας).

1.4.1 Τι είναι οι ΕΞΥΠΝΟΙ Στόχοι;



- **S** - Συγκεκριμένοι (Τι ακριβώς θέλετε να κάνετε;) Ξεκαθαρίστε τι θέλετε να πετύχετε.
- **M** - Μετρήσιμοι (Πώς θα ξέρετε ότι τα καταφέρατε;) Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να παρακολουθείτε ή να μετράτε την πρόοδο.
- **A** – Επιτεύξιμοι (Μπορείτε πραγματικά να το κάνετε;) Επιλέξτε στόχους που είναι ρεαλιστικοί.
- **R** - Σχετικοί (Σας βοηθάει στον ρόλο σας;) Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι είναι σημαντικοί για τον μέντορα και τον καθοδηγούμενο.
- **T** - Χρονικά δεσμευμένοι (Πότε θέλετε να τον ολοκληρώσετε;) Ορίστε ένα χρονικό όριο για το πότε θα πρέπει να ολοκληρωθεί ο στόχος.

1.4.2 Διοργάνωση εργαστηρίου καθοδήγησης

Δομή Εργαστηρίου

- **Αρχίστε με ένα πλάνο:** Κάθε εργαστήριο χρειάζεται δομή.
- **3 Βασικά μέρη:**
 1. **Εισαγωγή:** Χαιρετίστε και κάντε εισαγωγή στο θέμα.
 2. **Κύρια Δραστηριότητα:** Ομαδικές συζητήσεις ή πρακτικές δραστηριότητες. Παρουσιάστε ιδέες και μοιραστείτε γνώσεις.
 3. **Κλείσιμο:** Τελειώστε με μια περίληψη ή τελικές σκέψεις.

1.4.2 Διοργάνωση εργαστηρίου καθοδήγησης

• Τεχνικές Εμπλοκής

Αξιοποιήστε δραστηριότητες για να διατηρήσετε την ενεργή συμμετοχή όλων των ατόμων. Αυτές θα μπορούσε να είναι:

- Παιχνίδι ρόλων (αναπαραγωγή καταστάσεων).
- Ερωτήσεις.
- Παιχνίδια ή ομαδικές εργασίες για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον όλων.



1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού

Πόροι κατάλληλοι για κάθε ηλικία

- Τα υλικά πρέπει να είναι εύκολα κατανοητά, με μεγαλύτερες γραμματοσειρές, απλό λεξιλόγιο και καθαρά γραφικά.
- Επιλέξτε υλικά που ταιριάζουν για την ηλικία και την εμπειρία των μαθητευόμενων σας.
- Για παράδειγμα: Οι νεότεροι μαθητευόμενοι μπορεί να χρειάζονται απλούστερους πόρους, ενώ άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να διαχειριστούν πιο προηγμένες πληροφορίες.



1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού

Διαδραστικά Εργαλεία: Χρησιμοποιήστε πρακτικές δραστηριότητες όπως παιχνίδια, κουίζ ή παζλ για να βοηθήσετε τους νεότερους μαθητευόμενους να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους.

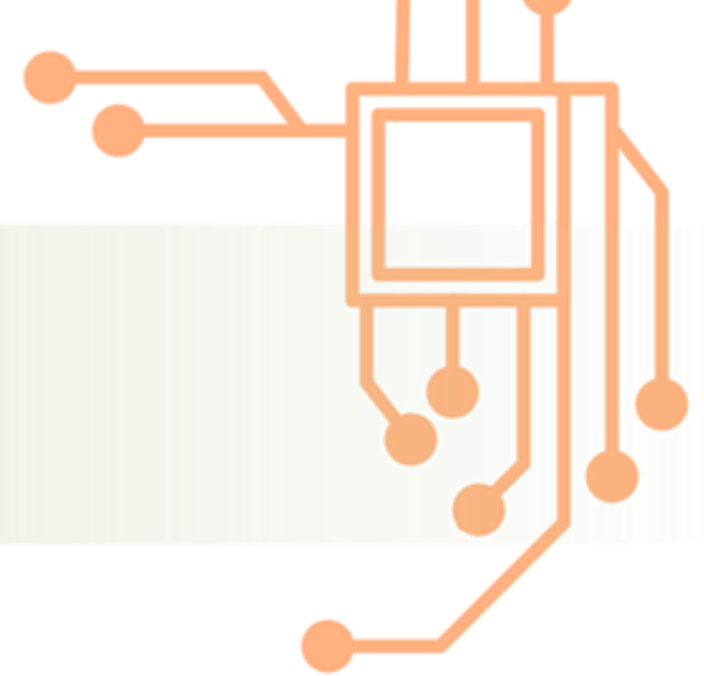
Σχετικά Παραδείγματα: Συμπεριλάβετε παραδείγματα που σχετίζονται με την καθημερινή τους ζωή ή τις εμπειρίες τους, ώστε να γίνει πιο εύκολη η σύνδεση με το υλικό.

Αναλύστε το: Δώστε πληροφορίες σε μικρά κομμάτια για να αποφύγετε τη σύγχυση. Χρησιμοποιήστε εύκολες, βήμα προς βήμα οδηγίες, αν χρειάζεται.

Χρήση Πολυμέσων: Ενσωματώστε βίντεο ή ηχητικά αποσπάσματα που είναι διασκεδαστικά και ελκυστικά αλλά εξακολουθούν να είναι εκπαιδευτικά.

Ανατροφοδότηση και Προσαρμογή: Ελέγχετε πάντα αν οι μαθητευόμενοι κατανοούν και προσαρμόζετε τους πόρους, αν χρειάζεται, ώστε να ανταποκρίνονται στο επίπεδό τους.

1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού



Ενσωμάτωση μελετών περίπτωσης πραγματικής ζωής

Παραδείγματα πραγματικής ζωής:

Χρησιμοποιήστε πραγματικές ιστορίες ή παραδείγματα για να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα. Αυτό κάνει τη μάθηση πιο πρακτική και ουσιαστική.

- Συμβουλή: Δείξτε ένα παράδειγμα ενός καλά σχεδιασμένου φυλλαδίου για άτομα τρίτης ηλικίας.

Τίτλος: Παραμείνετε ενεργό άτομο για υγιή γήρανση

Εισαγωγή: Γνωρίστε τη Μάρθα, μια 72χρονη γυναίκα που άρχισε να περπατάει κάθε μέρα μετά από σύσταση του γιατρού της για την υγεία της καρδιάς της. Μετά από μερικούς μήνες, παρατήρησε ότι είχε περισσότερη ενέργεια και η διάθεσή της βελτιώθηκε.

Πραγματική μελέτη περίπτωσης:

- Πρόκληση: Χαμηλή ενέργεια και διακυμάνσεις της διάθεσης.
- Λύση: 30 λεπτά καθημερινό περπάτημα.
- Αποτέλεσμα: Αυξημένη ενέργεια, βελτιωμένη διάθεση και υγεία της καρδιάς.

Συμβουλές για να παραμένετε δραστήριοι:

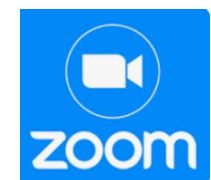
- 1. Αρχίστε με μικρά βήματα:** Ακόμα και ένας 10λεπτος περίπατος γύρω από το τετράγωνο βοηθάει!
- 2. Βρείτε έναν φίλο:** Η άσκηση με έναν φίλο μπορεί να την κάνει πιο διασκεδαστική.
- 3. Ακούστε το σώμα σας:** Πηγαίνετε με τον δικό σας ρυθμό- αν αισθάνεστε ότι είναι πολύ δύσκολο, κάντε ένα διάλειμμα.
- 4. Χρησιμοποιήστε αυτό που έχετε:** Δεν χρειάζεται περίπλοκος εξοπλισμός. Ένα ζευγάρι άνετα παπούτσια είναι αρκετό για να ξεκινήσετε.



1.4.4 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την κατάρτιση

Εργαλεία επικοινωνίας για τη διδασκαλία

Θα παρουσιάσουμε εργαλεία όπως το **Zoom**, το **Microsoft Teams** ή το **WhatsApp** για εικονικές συνεδρίες κατάρτισης.



Το **Zoom** είναι μια πλατφόρμα επικοινωνίας που επιτρέπει στους χρήστες να συνδέονται με βίντεο, ήχο, τηλέφωνο και συνομιλία. Η χρήση του Zoom απαιτεί σύνδεση στο διαδίκτυο και μια υποστηριζόμενη συσκευή. Οι περισσότεροι νέοι χρήστες θα θελήσουν να ξεκινήσουν δημιουργώντας έναν λογαριασμό και κατεβάζοντας το Zoom Client for Meetings.



Το **Microsoft Teams** είναι η απόλυτη εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων για τον οργανισμό σας - ένας χώρος εργασίας για συνεργασία και επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, συσκέψεις, κοινή χρήση αρχείων και εφαρμογών, ακόμη και για περιστασιακά emoji!



Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν το **WhatsApp** για να συζητούν ιδέες, να μοιράζονται αρχεία και να εργάζονται μαζί σε εργασίες. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους μαθητές που δεν μπορούν να συναντηθούν αυτοπροσώπως λόγω απόστασης ή συγκρούσεων στον προγραμματισμό. Επιτρέπει την απρόσκοπτη συνεργασία και ενισχύει την ομαδική εργασία, ανεξάρτητα από τη φυσική τοποθεσία.



1.4.4 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την καθοδήγηση

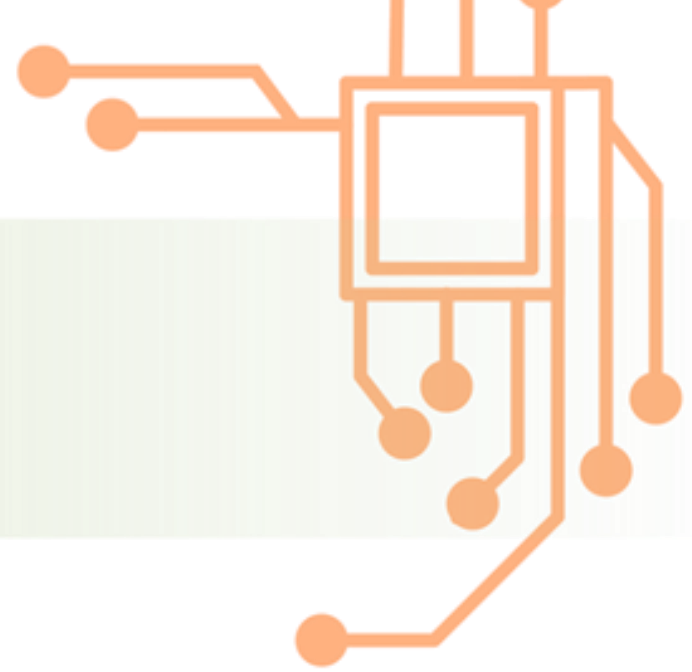


Εργαλεία για την αφήγηση ιστοριών



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως το PowerPoint ή το [Canva](https://www.canva.com) για να αφηγηθείτε ιστορίες με εικόνες ή διαφάνειες, κάνοντας τα μαθήματα πιο κατανοητά.

1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός



Εξισορρόπηση περιεχομένου και αλληλεπίδρασης

«Γιατί είναι σημαντική η διαχείριση του χρόνου στην εκπαίδευση;»



Σύντομη εξήγηση: Η καλή διαχείριση του χρόνου βοηθά να διατηρούνται οι συνεδρίες στο σωστό δρόμο, αποτρέπει την υπερφόρτωση με πληροφορίες και διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες διατηρούν το ενδιαφέρον τους.

«Διατηρήστε μια ισορροπία μεταξύ της παράδοσης περιεχομένου και της αλληλεπίδρασης».

Εξηγήστε: Παραδώστε το περιεχόμενο σε μικρές ενότητες, ακολουθούμενες από δραστηριότητες, ερωτήσεις ή συζητήσεις για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον.

Παράδειγμα: Αφού εξηγήσετε μια έννοια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες τις απόψεις τους ή διεξάγετε μια δραστηριότητα μικρής ομάδας.

1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός

Ενσωμάτωση των διαλειμμάτων και του ρυθμιστικού χρόνου

«Συμπεριλάβετε μικρά διαλείμματα σε μεγαλύτερες συνεδρίες για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να παραμείνουν φρέσκοι. »

Επεξήγηση: Ακόμη και ένα διάλειμμα 5 λεπτών μπορεί να ανανεώσει το μυαλό και να αποτρέψει την εξάντληση

Συμβουλή: Προγραμματίστε διαλείμματα κάθε 45-60 λεπτά ή όταν αλλάζετε θέμα.

Γραφικά: Χρησιμοποιήστε ένα μικρό εικονίδιο παύσης ή ένα άτομο που χαλαρώνει για να συμβολίσει ένα διάλειμμα.



1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός

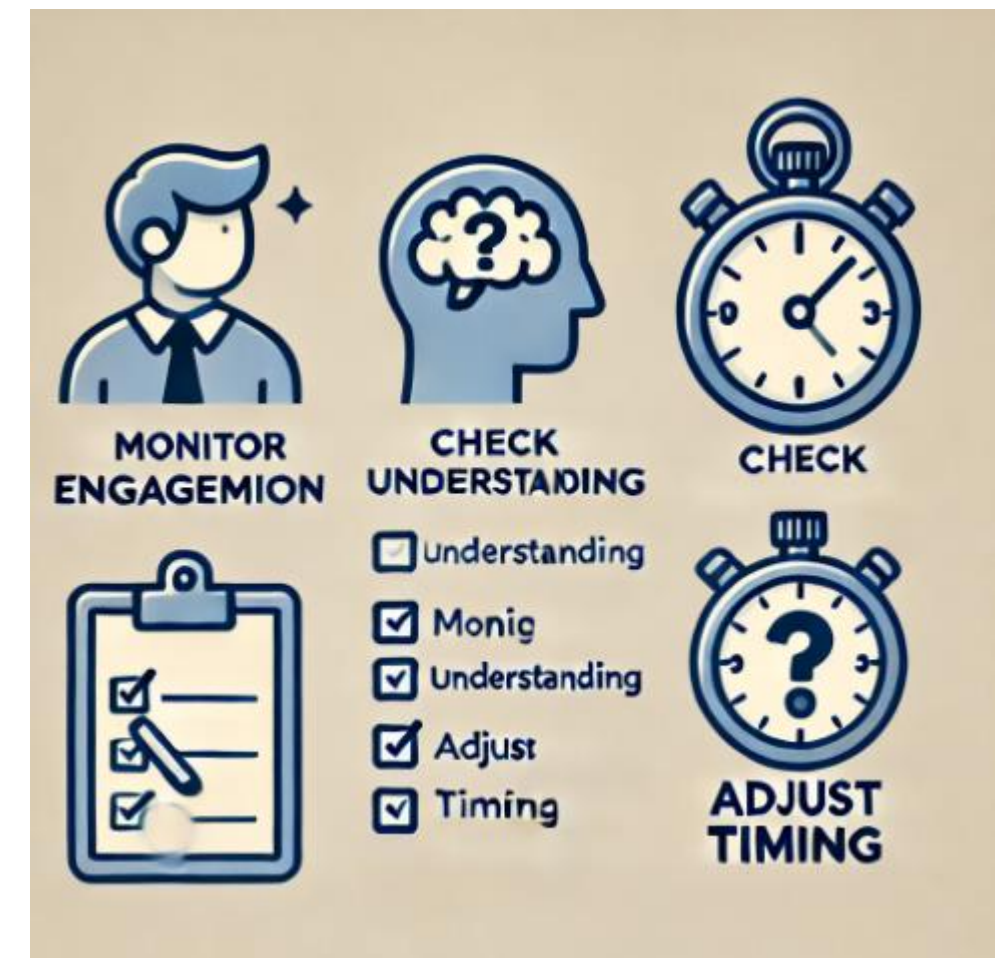
Παρακολούθηση της προόδου και προσαρμογή του ρυθμού

«Παρακολουθήστε πώς εξελίσσεται η συνεδρία και προσαρμόστε το ρυθμό αν χρειάζεται»

Εξηγήστε: Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων. Αν φαίνονται μπερδεμένοι ή αποσυνδεδεμένοι, επιβραδύνετε ή συμπεριλάβετε περισσότερα διαδραστικά στοιχεία.

Εργαλεία: Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα ή ζητήστε ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Γραφικά: Ένας κατάλογος ελέγχου με σημεία όπως «Παρακολούθηση της δέσμευσης», «Ελέγξτε την κατανόηση», και «Προσαρμόστε το
χρονοδιάγραμμα» ➡



Δραστηριότητα 1.4



Κατάλογος ελέγχου για την οργάνωση μιας συνεδρίας καθοδήγησης:

- Προετοιμάστε μια **εκπαιδευτική ατζέντα**, ώστε όλοι να γνωρίζουν τι θα συμβεί και πότε.
- Φτιάξτε ένα **φύλλο εγγραφής** για την καταγραφή της παρουσίας.
- Προετοιμάστε **εκπαιδευτικό υλικό** (φυλλάδια, οδηγούς ή παρουσιάσεις).
- Βεβαιωθείτε ότι όλος ο **εξοπλισμός** (όπως προβολείς, υπολογιστές ή ηχεία) λειτουργεί.
- Εκτυπώστε ή μοιράστε ψηφιακά αντίγραφα του **υλικού** (όπως αναγνωστικό υλικό ή αναφορές).
- Ετοιμάστε **προμήθειες** όπως στυλό, σημειωματάρια, flip charts και μαρκαδόρους.
- Χρησιμοποιήστε **ετικέτες ονομάτων ή κονκάρδες** ώστε όλοι να γνωρίζουν ποιος είναι ποιος.

Κουίζ



Κουίζ: Ελέγξτε τις γνώσεις σας

• **Ερωτήσεις:**

1. Τι σημαίνει SMART;
2. Αναφέρετε ένα ψηφιακό εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την καθοδήγηση.
3. Πώς μπορείτε να κρατήσετε τους συμμετέχοντες αφοσιωμένους κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου;
4. Γιατί είναι σημαντική η διαχείριση του χρόνου σε ένα εργαστήριο;

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Πλαίσιο στόχων SMART

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο δόμησης και καθορισμού στόχων χρησιμοποιώντας τα κριτήρια SMART: [SMART Goals Overview](#)

Ψηφιακά εργαλεία για την καθοδήγηση

Μάθετε περισσότερα σχετικά με τη χρήση του Zoom και του WhatsApp για διαδικτυακό mentoring: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

Τεχνικές καθοδήγησης

Εξερευνήστε πρόσθετες τεχνικές εμπλοκής με την καθοδήγηση:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

Πρωτοβουλίες διαγενεακής μάθησης της ΕΕ

Βρείτε περισσότερα έργα και πρωτοβουλίες για την υποστήριξη της μάθησης μεταξύ των γενεών:

[EU Education Initiatives](#)





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

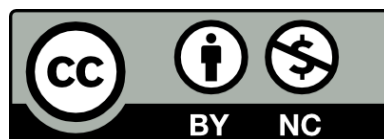
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.1 Πώς να αξιοποιήσετε την τεχνολογία για να κάνετε την καθημερινή ζωή πιο εύκολη



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

ΣΤΟΧΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο κύριος στόχος αυτής της ενότητας είναι να εφοδιάσουν τους εκπαιδευόμενους με πρακτικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση στη χρήση διαφόρων ψηφιακών εργαλείων και εφαρμογών για τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους, που αφορούν μεταξύ άλλων την πλοήγηση και τον προγραμματισμό μέχρι την ψυχαγωγία και τις ηλεκτρονικές αγορές.

Οι στόχοι αυτής της ενότητας αφορούν την εκμάθηση του πώς να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία για να διευκολύνετε την καθημερινή σας ζωή. Θα ξεκινήσουμε με εργαλεία πλοήγησης που σας βοηθούν να βρίσκετε τη διαδρομή σας, ακόμα και χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, θα δείτε πώς να οργανώνετε το πρόγραμμά σας, να ρυθμίζετε υπενθυμίσεις και να διαχειρίζεστε ειδοποιήσεις.

Θα μάθετε πώς να ρυθμίζετε και να προσαρμόζετε φωνητικούς βοηθούς για να σας βοηθούν με καθημερινές δουλειές, καθώς και πώς να χρησιμοποιείτε εργαλεία μετάφρασης για να επικοινωνείτε σε διαφορετικές γλώσσες. Επιπλέον, θα λάβετε συμβουλές για την διαδικτυακή κράτηση μεταφοράς και πτήσεων, τη διαχείριση ταξιδιωτικών σχεδίων και την ασφάλεια του τηλεφώνου (smartphone) σας. Τέλος, θα μάθετε πώς να παρακολουθείτε τις αγαπημένες σας εκπομπές, να ψωνίζετε έξυπνα στο διαδίκτυο και να παρακολουθείτε τις αγορές σας. Με παραδείγματα από την πραγματική ζωή, θα μπορείτε να κατανοήσετε και να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες εύκολα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ



- 1.1 Εξερευνήστε με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τους χάρτες *Google* και άλλες εφαρμογές χαρτών
 - 1.2 Πώς να οργανώσετε την ημέρα σας χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο *Google* και τις εφαρμογές υπενθύμισης
 - 1.3 Πώς να μιλήσετε με τις τεχνολογικές συσκευές σας χρησιμοποιώντας τους χρήσιμους φωνητικούς βοηθούς
 - 1.4 Μιλήστε οποιαδήποτε γλώσσα χρησιμοποιώντας το *Google Translate* εν κινήσει
 - 1.5 Πώς να ταξιδεύετε εύκολα, κάνοντας κράτηση διαδικτυακά για τις μετακινήσεις και τις πτήσεις σας
 - 1.6 Απαραίτητα πράγματα που πρέπει να ρυθμίσετε στην τηλεφωνική σας συσκευή (smartphone) σας με βάση τις ανάγκες σας και έχοντας τα πάντα ασφαλισμένα
 - 1.7 Διατηρήστε τα δεδομένα σας ασφαλή και ανακτήστε πληροφορίες από χαμένες ή κλεμμένες συσκευές
 - 1.8 Εύκολα βήματα για να χρησιμοποιήσετε την τηλεόραση σας και να παρακολουθήσετε τις αγαπημένες σας εκπομπές
 - 1.9 Πώς να κάνετε έξυπνες αγορές από το σπίτι χρησιμοποιώντας εφαρμογές αγορών smartphone
 - 1.10 Μάθετε, ανακαλύψτε και αποκτήστε πρόσβαση στο διαδίκτυο στα αγαπημένα σας βιβλία, μαθήματα και εκδηλώσεις
 - 1.11 Πώς να πληρώσετε διαδικτυακά τους λογαριασμούς σας μέσω JCC
 - 1.12 Πώς να εγγραφείτε και να χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα του Γενικού Συστήματος Υγείας Κύπρου- ΓεΣΥ
 - 1.13 Πραγματικά παραδείγματα
- Πρακτικές Δραστηριότητες
- Πρόσθετοι πόροι
- Αναφορές



2.1.1 Εξερευνήστε με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τους χάρτες *Google* και άλλες εφαρμογές χαρτών

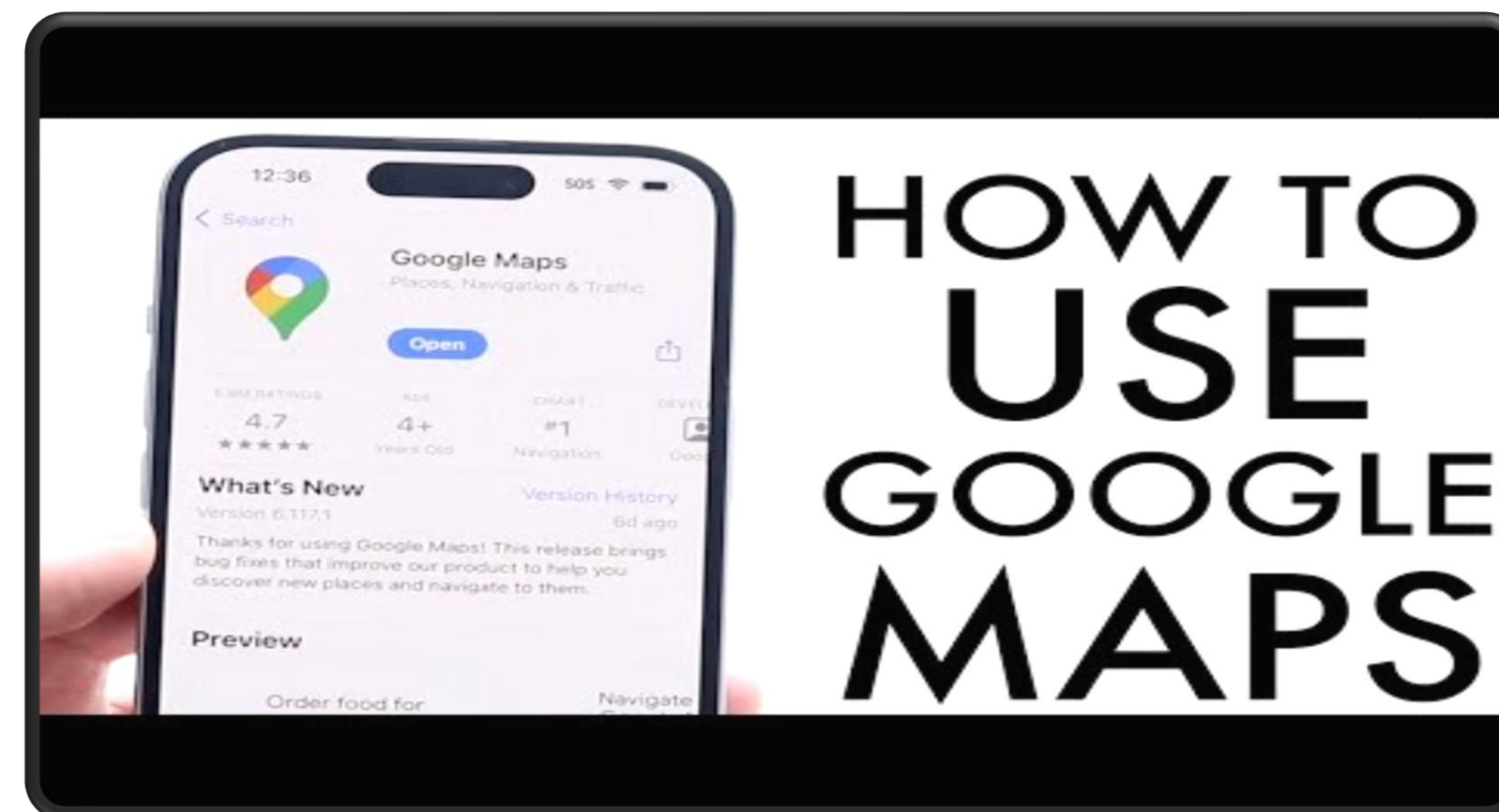
Τρόπος πλοήγησης με τους χάρτες

Οι χάρτες *Google* είναι μια υπηρεσία ιστού που παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις γεωγραφικές περιοχές και τοποθεσίες σε όλο τον κόσμο. Εκτός από τους παραδοσιακούς οδικούς χάρτες, οι χάρτες *Google* παρέχουν εναέριες και δορυφορικές εικόνες πολλών τοποθεσιών. Σε επιλεγμένες πόλεις, διαθέτει επίσης προβολή του δρόμου σε πραγματικό χρόνο, η οποία καταγράφεται από οχήματα εξοπλισμένα με κάμερες. Οι χάρτες *Google* είναι δωρεάν για χρήση, απλά πρέπει να έχετε έναν λογαριασμό *Google* και ένα τηλέφωνο με λογισμικό *Android*.

Οι χάρτες *Google* και οποιοιδήποτε άλλοι διαδικτυακοί χάρτες προσφέρουν μια ποικιλία λειτουργιών, για παράδειγμα πώς να φτάσετε στον προορισμό σας από το σημείο Α στο σημείο Β περπατητοί ή χρησιμοποιώντας το αυτοκίνητο ή το ταξί σας, τη δημόσια συγκοινωνία, ή ακόμη και το ποδήλατο σας.

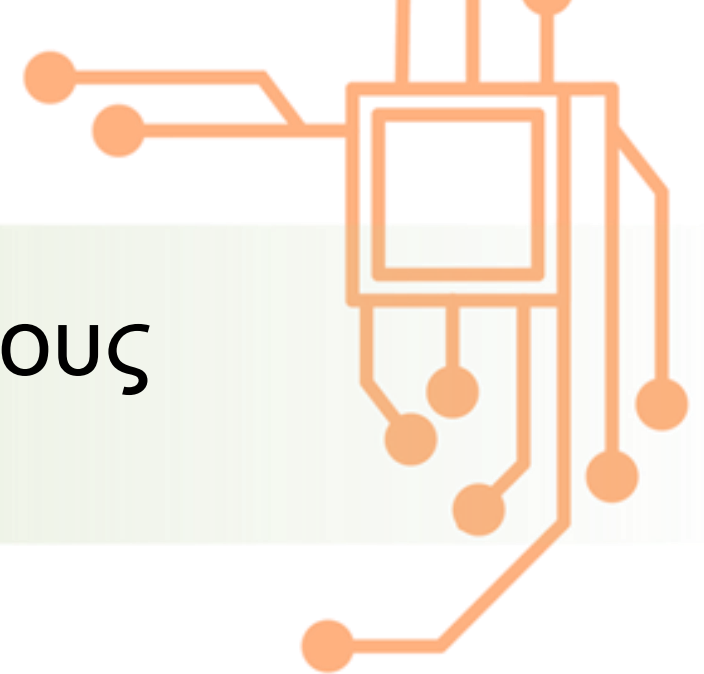
2.1.1 Εξερευνήστε με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τους χάρτες *Google* και άλλες εφαρμογές χαρτών

Χρειάζεστε βοήθεια για να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τους Χάρτες Google;
Κάντε διπλό κλικ στο βίντεο για να το παρακολουθήσετε και να μάθετε περισσότερα.



Σύνδεσμος: www.youtube.com/watch?v=tui9hq9lfsU

2.1.1 Εξερευνήστε με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τους χάρτες *Google* και άλλες εφαρμογές χαρτών



Ανακαλύπτοντας εναλλακτικές εφαρμογές χαρτών

Η εφαρμογή διαδικτυακών χαρτών μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη συσκευή τηλεφώνου που έχετε. Οι πιο συνηθισμένες συσκευές είναι το Android ή iOS. Android θεωρούνται εταιρείες τηλεφωνίας όπως η Samsung, η Xiaomi, η Huawei, η LG, η Lenovo, η ZTE, η Realme, η Sony κ.λπ. Η πλειοψηφία των εταιρειών τηλεφωνίας χρησιμοποιούν λειτουργικά συστήματα Android. Κάτω από την iOS λειτουργεί η εταιρεία Apple (iPhone). Ως εκ τούτου, οι αντίστοιχοι χάρτες Google στο iPhone είναι οι Χάρτες της Apple. Το περιβάλλον των χαρτών είναι λίγο διαφορετικό αλλά και οι δύο προσφέρουν παρόμοιες υπηρεσίες.

Άλλες εναλλακτικές λύσεις για εφαρμογές χαρτών όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, είναι λίστες εταιρειών με έδρα κράτη μέλη της ΕΕ όπως στη Γερμανία, στη Τσεχία, κλπ. Μπορείτε να βρείτε τη λίστα εδώ:



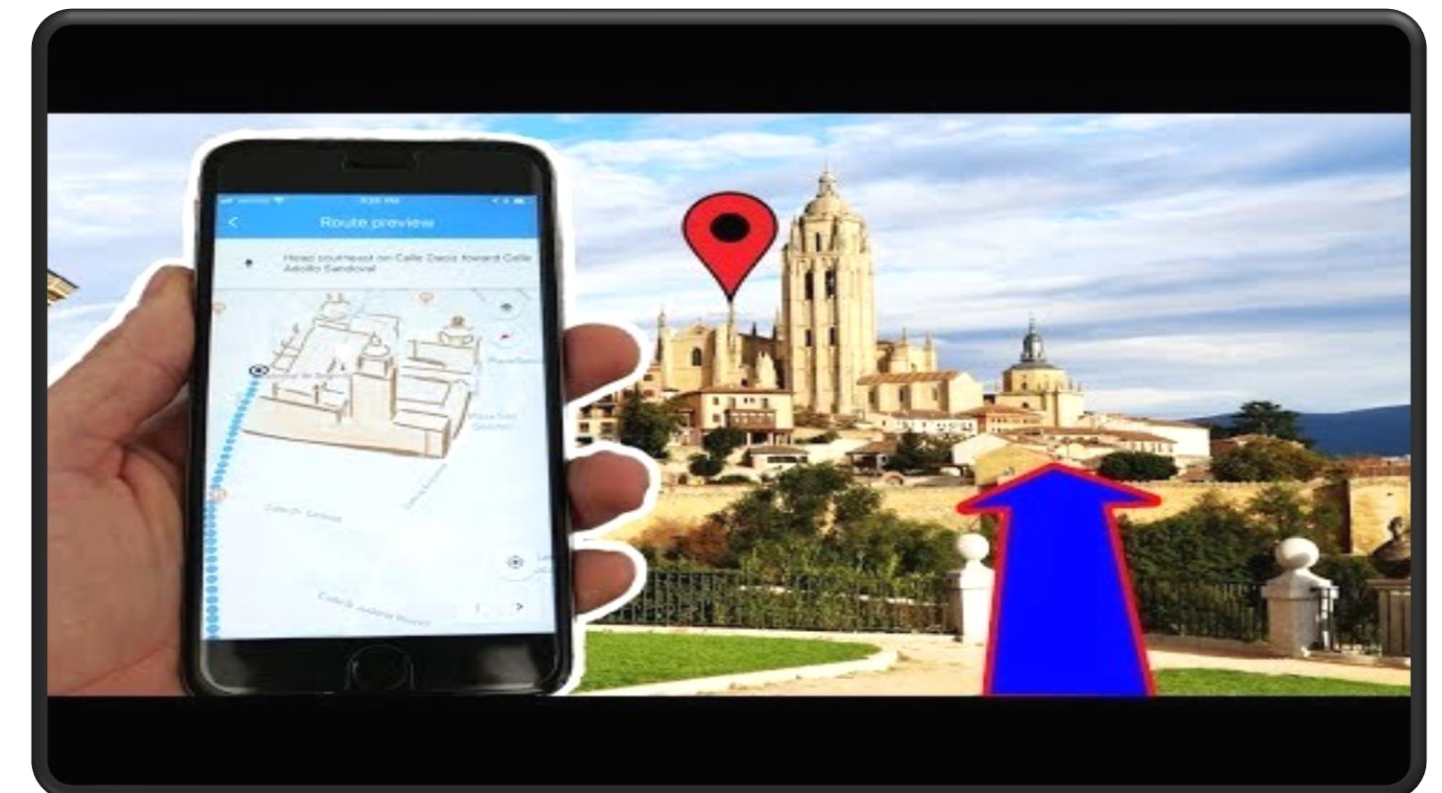
<https://european-alternatives.eu/alternative-to/google-maps>



2.1.1 Εξερευνήστε με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τους χάρτες *Google* και άλλες εφαρμογές χαρτών

Χρησιμοποιώντας χάρτες χωρίς διαδικτυακή σύνδεση για εύκολα ταξίδια

Ταξιδεύοντας σε χώρες όπου τα δεδομένα του τηλεφώνου σας και το διαδίκτυο δεν λειτουργούν μπορεί να σας δημιουργήσει άγχος και δυσaráσκεια. Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια, οπότε υπάρχει λύση σε αυτό. Για να παραμείνετε οργανωμένοι και να φτάσετε στους ταξιδιωτικούς σας προορισμούς, θα χρειαστεί να κατεβάσετε χάρτες που λειτουργούν εκτός διαδικτυακής σύνδεσης. Αυτό είναι πολύ εύκολο να γίνει με μόλις 3 βήματα. Παρακολουθήστε το παρακάτω σεμινάριο διάρκειας 3 λεπτών για να μάθετε πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό εύκολα και γρήγορα. Σίγουρα θα σας εξοικονομήσει πολύ κόπο και χρόνο. Πρέπει να απολαμβάνετε ενώ ταξιδεύετε και να μην αγχώνεστε για οτιδήποτε.



Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=9e0iMeikrdw>

2.1.2 Πώς να οργανώσετε την ημέρα σας χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο *Google* και τις εφαρμογές υπενθύμισης

Ρυθμίστε το Ημερολόγιο *Google*

Το ημερολόγιο *Google* είναι ένα ψηφιακό εργαλείο σε μορφή παραδοσιακού ημερολογίου που σας βοηθά να προγραμματίσετε την ημέρα και τον χρόνο σας. Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και να διαχειρίζεστε εκδηλώσεις, να ορίζετε υπενθυμίσεις και να οργανώνετε το πρόγραμμά σας διαδικτυακά. Οι συσκευές *Android* έχουν συνήθως προεγκατεστημένη την εφαρμογή, ώστε να μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε απευθείας. Σε άλλες συσκευές μπορείτε να έχετε Ημερολόγιο *Apple* κ.λπ.

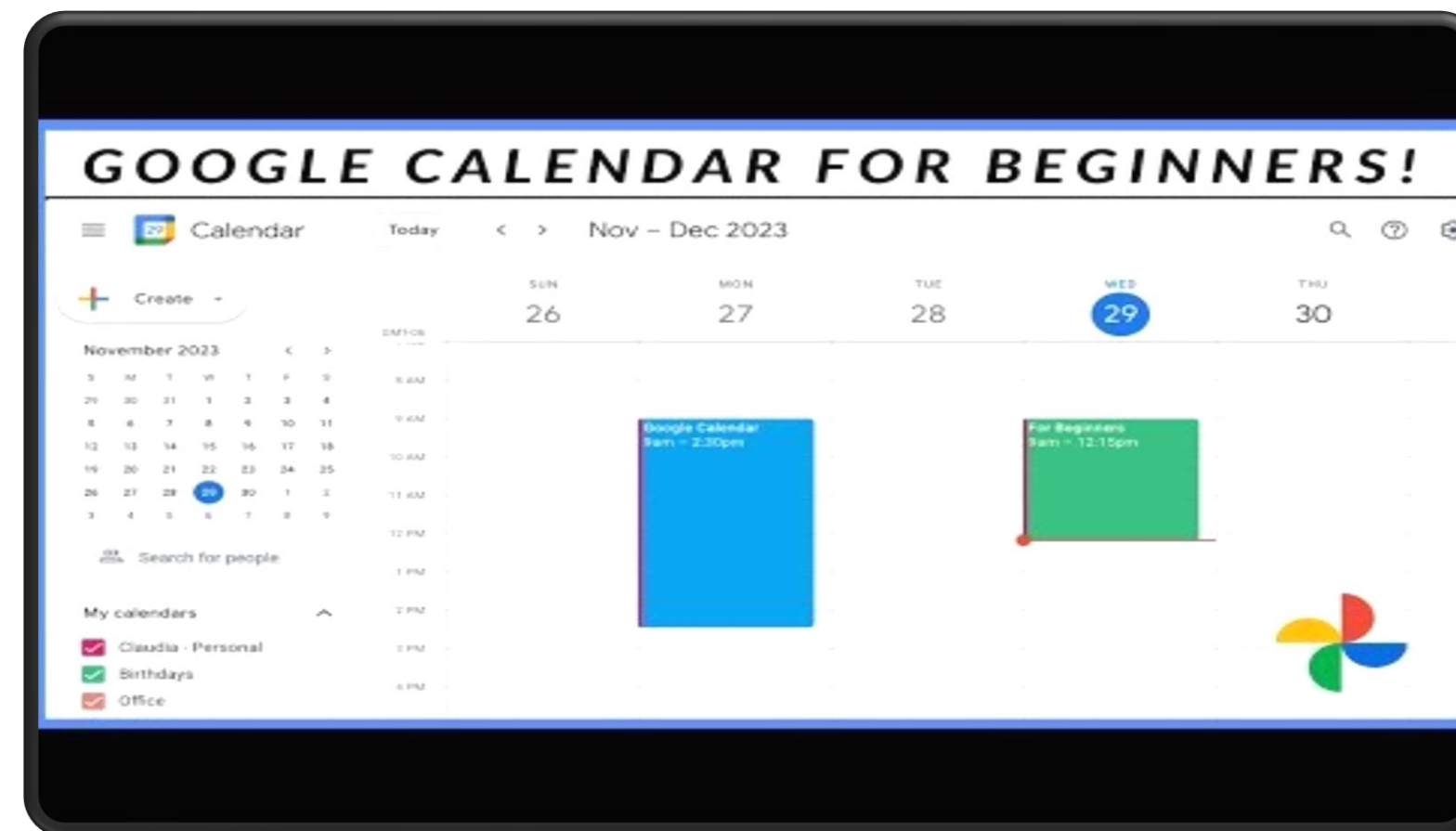
Μερικοί σημαντικοί τρόποι χρήσης του ημερολογίου *Google*:

- Προγραμματίστε ένα ραντεβού σε κατάστημα, γιατρό, τράπεζα κ.λπ.
- Προγραμματίστε μια εκδήλωση, φεστιβάλ, γιορτή που πρέπει να μεταβείτε.
- Ορίστε μια υπενθύμιση για ένα συγκεκριμένο φάρμακο.
- Σημειώστε τον μήνα που λήγουν οι κάρτες σας και πολλά άλλα.

2.1.2 Πώς να οργανώσετε την ημέρα σας χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο *Google* και τις εφαρμογές υπενθύμισης

Δημιουργία συμβάντων, υπενθυμίσεων και ειδοποιήσεων φαρμάκων

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Ημερολόγιο Google για να δημιουργήσετε εκδηλώσεις, να ορίσετε μια υπενθύμιση ή και να ορίσετε μια ειδοποίηση διαμεσολάβησης.



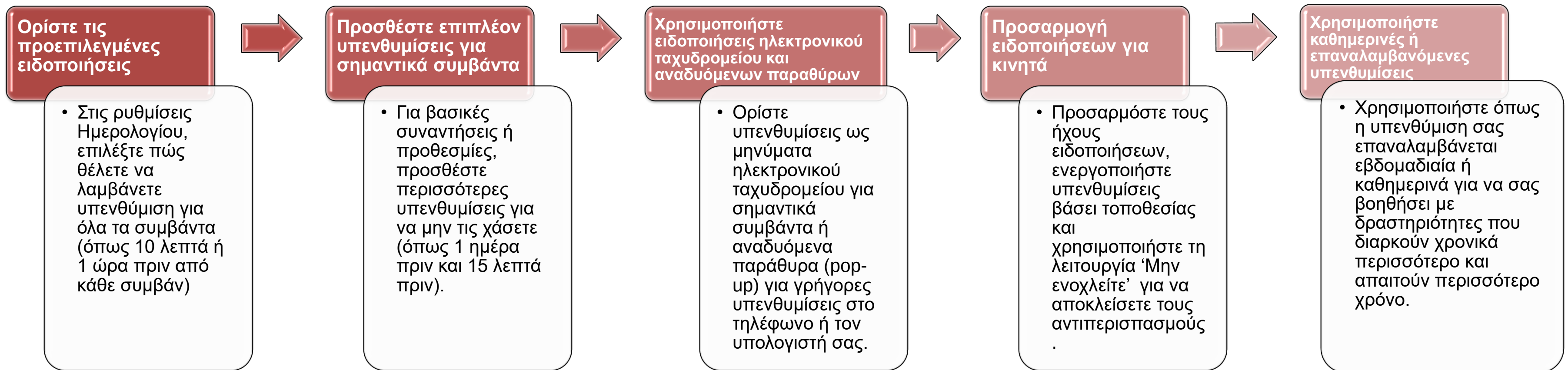
Σύνδεσμος : <https://www.youtube.com/watch?v=5GdxyXoD1xk>



2.1.2 Πώς να οργανώσετε την ημέρα σας χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο *Google* και τις εφαρμογές υπενθύμισης

Προσαρμογή ειδοποιήσεων για καλύτερη διαχείριση χρόνου

Για να διαχειριστείτε καλύτερα τον χρόνο σας και να μην ξεχάσετε κάτι σημαντικό, θα χρειαστεί να κάνετε τα ακόλουθα απλά βήματα στο Google Ημερολόγιο σας:



2.1.3 Πώς να μιλήσετε με τις τεχνολογικές συσκευές σας χρησιμοποιώντας τους χρήσιμους φωνητικούς βοηθούς

Οι φωνητικοί βοηθοί, όπως 'Alexa', 'Siri' και 'Google Assistant', μπορούν να κάνουν τη χρήση του τηλεφώνου σας πιο διασκεδαστική, ευχάριστη και βολική.

Ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή για τη διαμόρφωση, τη χρήση τους για καθημερινές εργασίες και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους στο έπτακρο.

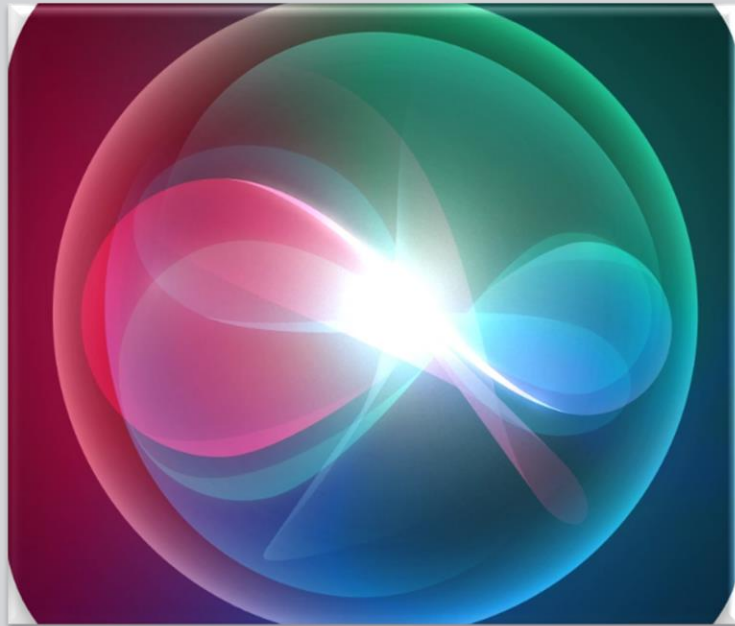
Ρύθμιση και εξατομίκευση φωνητικών βοηθών (Google Assistant, Siri, Alexa)



Google Assistant

Βοηθός Google (Android/iOS)

Ανοίξτε την εφαρμογή Google, πατήστε Λογαριασμός > Ρυθμίσεις > Βοηθός Google για ρύθμιση και εξατομίκευση.



Siri (iOS)

Μεταβείτε στις Ρυθμίσεις > Siri & Αναζήτηση και ενεργοποιήστε το Listen for "Hey Siri" και πατήστε το πλαινό κουμπί για το Siri.



Alexa (Amazon Echo Devices)

Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa στο τηλέφωνο σας, συνδεθείτε και ακολουθήστε τις οδηγίες για να συνδέσετε την Amazon συσκευή σας.

2.1.3 Πώς να μιλήσετε με τις τεχνολογικές συσκευές σας χρησιμοποιώντας τους χρήσιμους φωνητικούς βοηθούς

Χρήσιμα πράγματα που μπορείτε να ζητήσετε από τον φωνητικό βοηθό σας για καθημερινές εργασίες



Λήψη πληροφοριών

«Πώς είναι ο καιρός σήμερα;» ή «Ποιο είναι το επόμενο ραντεβού μου; »



Υπενθυμίσεις και συναγερμοί

«Υπενθύμισέ μου να ποτίζω τα φυτά μου κάθε Τρίτη» ή «Ρύθμιση ξυπνητηριού για τις 7 π.μ.».



Ψυχαγωγία

«Παίξτε την αγαπημένη μου λίστα τραγουδιών», «Πες μου ένα αστείο» ή «Ποια είναι τα τελευταία νέα;»



Λίστες αγορών

«Προσθήκη γάλακτος στη λίστα αγορών μου» ή «Τι υπάρχει στη λίστα αγορών μου;»



Εύρεση τοποθεσίας

«Ποια είναι η πιο γρήγορη διαδρομή προς το αεροδρόμιο του Αλικάντε;» ή «Βρείτε κοντινά καφενεία.»



Υπενθυμίσεις Υγείας

«Υπενθύμισέ μου να πάρω τα φάρμακά μου στις 8 το πρωί» ή «Πόσες θερμίδες έχει ένα μήλο;»

2.1.3 Πώς να μιλήσετε με τις τεχνολογικές συσκευές σας χρησιμοποιώντας τους χρήσιμους φωνητικούς βοηθούς

Έξυπνες συμβουλές και κόλπα για να κάνετε τους φωνητικούς βοηθούς να λειτουργούν για εσάς

Συμβουλή 1: Υποστήριξη

Εάν μιλάτε πολλές γλώσσες, ρυθμίστε τον βοηθό σας να τις αναγνωρίζει για μεγαλύτερη ευελιξία.

Συμβουλή 2: Στείλτε μηνύματα και πραγματοποιήστε κλήσεις χωρίς χέρια

«Κάλεσε τον Γιώργο» ή «Στείλε ένα μήνυμα στην Ελένη» για εύκολη επικοινωνία ενώ βρίσκεστε εν κινήσει.

Συμβουλή 3: Ζητήστε γεγονότα ή γρήγορες μεταφράσεις

Οι Βοηθοί είναι ιδανικοί για γρήγορες απαντήσεις, μεταφράσεις ή μετατροπές μονάδων (π.χ. «Πόσο είναι 20 δολάρια σε ευρώ;»).

Συμβουλή 4: Τηρήστε το πρόγραμμά σας.

Ρωτήστε τον βοηθό σας, «Τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου σήμερα;» ή «Υπενθύμισέ μου για το [συμβάν] αύριο.»

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε γρήγορα ή να ορίσετε υπενθυμίσεις για συναντήσεις, εκδηλώσεις κλπ. χωρίς να ανοίξετε το ημερολόγιό σας.

Συμβουλή 5: Μάθετε τα νέα της ημέρας, τον καιρό, την κίνηση κ.λ.π.

Πείτε, «Δείξε μου τα σημερινά νέα» ή «Τι συμβαίνει στον αθλητισμό;» για σύντομες ενημερώσεις ειδήσεων το πρωί ή ενώ ετοιμάζεστε για την ημέρα. Για να προγραμματίσετε καλύτερα τη μέρα σας, ρωτήστε: «Χρειάζομαι ομπρέλα σήμερα;» ή «Ποια είναι η πρόγνωση του καιρού για το Σαββατοκύριακο;» Είναι ένας γρήγορος τρόπος να παραμείνετε προετοιμασμένοι. Πριν ξεκινήσετε, ρωτήστε, «Πώς είναι η κίνηση προς το μέρος της εκδήλωσης;» ή «Πόσο χρόνο χρειάζομαι για να φτάσω προς την αγορά;» Ο βοηθός σας θα δώσει πληροφορίες κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο και εναλλακτικές διαδρομές.



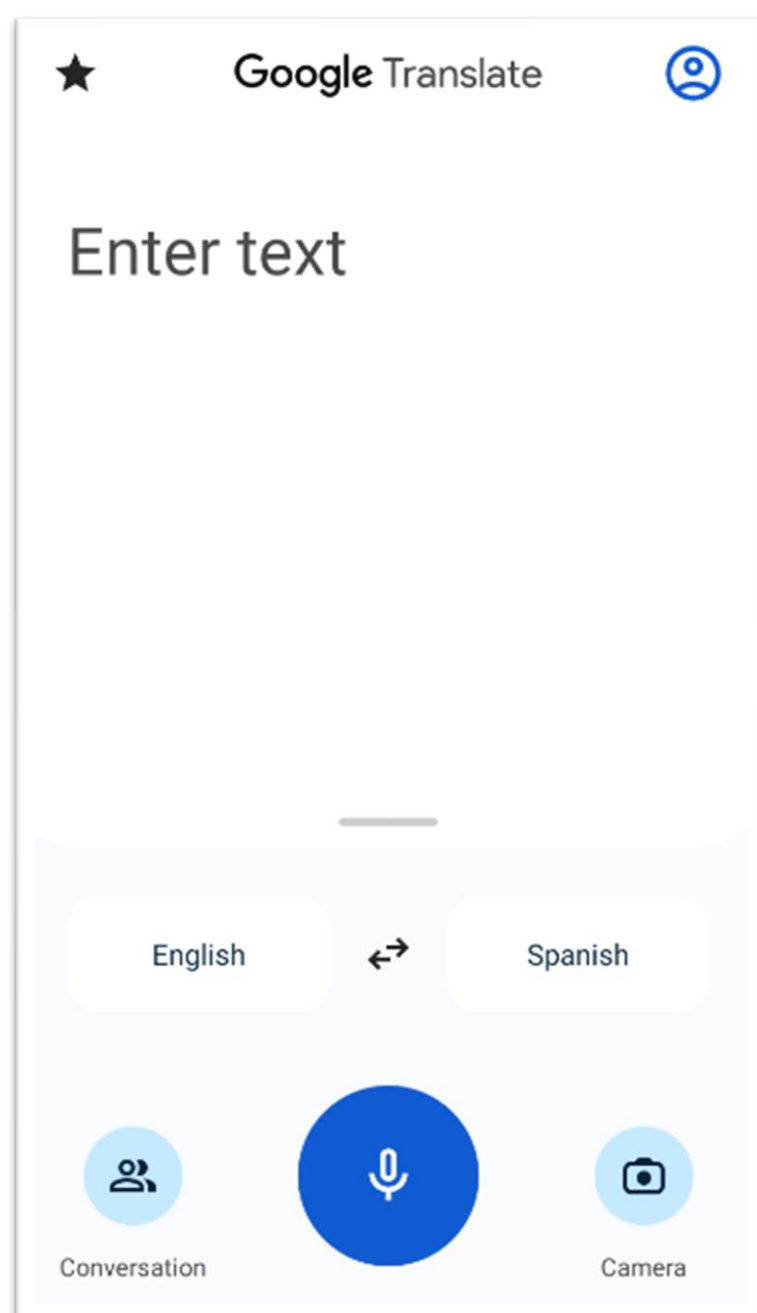
2.1.4 Μιλήστε οποιαδήποτε γλώσσα χρησιμοποιώντας το *Google Translate* εν κινήσει

Μετάφραση γλώσσας σε πραγματικό χρόνο με το *Google Translate*

Μπορείτε να έχετε μετάφραση γλώσσας σε πραγματικό χρόνο χρησιμοποιώντας τη φωνητική μετάφραση και τη μετάφραση κάμερας. Υπάρχει και ο παραδοσιακός τρόπος με την πληκτρολόγηση, αλλά θα εξετάσουμε τώρα κάτι που είναι πιο πρακτικό και δεν θα απαιτήσει πολύ από τον χρόνο σας ειδικά όταν βιάζεστε ή όταν χρειάζεστε κάτι άμεσα.

Φωνητική μετάφραση: Κατεβάστε και ανοίξτε την εφαρμογή *Google Translate* στο τηλέφωνό σας και πατήστε το εικονίδιο του μικροφώνου. Επιλέξτε τη γλώσσα που θα μιλήσετε και ποια γλώσσα χρειάζεστε για μετάφραση. Ξεκινήστε να μιλάτε, αλλά προσπαθήστε να κάνετε μικρά διαλείμματα, ώστε η πρόταση να μην είναι πολύ μεγάλη. Η εφαρμογή θα τη μεταφράσει σε πραγματικό χρόνο. Αυτή η λειτουργία είναι ιδανική για μια γρήγορη συνομιλία ενώ βρίσκεστε σε ταξί ή σε κάποια υπηρεσία όπου δεν μιλούν τη γλώσσα σας, ή ακόμα και σε ένα εστιατόριο ή μια εκδήλωση με ντόπιους σε μια νέα χώρα που επισκέπτεστε.

Μετάφραση κάμερας: Όταν βλέπετε μια πινακίδα στο δρόμο ή έχετε ένα μενού μπροστά σας, αλλά δεν μπορείτε να διαβάσετε τη συγκεκριμένη γλώσσα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κάμερά σας για άμεση μετάφραση του κειμένου. Πατήστε το εικονίδιο της κάμερας στην εφαρμογή *Google Translate*, τραβήξτε μια φωτογραφία και η εικόνα ή η πινακίδα θα μεταφραστεί στη γλώσσα που επιλέξατε.



2.1.4 Μιλήστε οποιαδήποτε γλώσσα χρησιμοποιώντας το *Google Translate* εν κινήσει

**Δεν υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο;
Μπορείτε να μεταφράσετε και εκτός σύνδεσης!**

Επιλέξτε τις γλώσσες που επιθυμείτε για να τις κατεβάσετε (download)

1. Προτού πατήσετε ‘λήψη γλωσσών’, συνδεθείτε σε δίκτυο Wi-Fi.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή *Google Translate*.
3. Στο κάτω μέρος, επιλέξτε τη γλώσσα που θέλετε να κατεβάσετε.
4. Δίπλα στη γλώσσα, πατήστε *Λήψη*.
 - Εάν δεν υπάρχει, δεν είναι δυνατή η λήψη της γλώσσας.
 - Εάν σας ζητηθεί να κάνετε λήψη του αρχείου γλώσσας, πατήστε *Λήψη* .

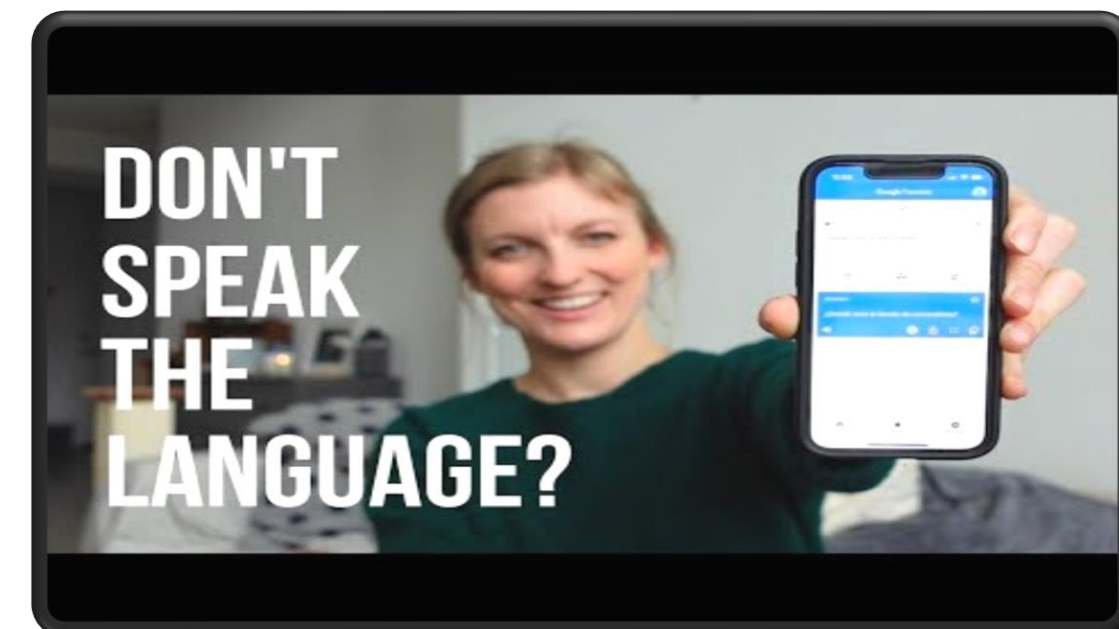
Συμβουλή: Στην εφαρμογή *Google Translate*, οι αποθηκευμένες γλώσσες σας εμφανίζονται ως λήψεις.



2.1.4 Μιλήστε οποιαδήποτε γλώσσα χρησιμοποιώντας το *Google Translate* εν κινήσει

Αποτελεσματική επικοινωνία με τουρίστες και ντόπιους

Η εξερεύνηση διαφορετικών τόπων παρέχει ευκαιρίες για πλήρη εμπειρία διαφορετικών πολιτισμών, τοπίων που κόβουν την ανάσα και αξέχαστες στιγμές. Ευτυχώς, τα ταξίδια έχουν βελτιωθεί σημαντικά μέσω της τεχνολογίας, ειδικά λόγω των εφαρμογών μετάφρασης γλωσσών (Google translate, Apple translate κ.λπ.), οι οποίες έχουν εξαλείψει τα εμπόδια επικοινωνίας. Αυτές οι εφαρμογές χρησιμοποιούν λειτουργίες αιχμής, όπως η άμεση ερμηνεία φωνής και η μετάφραση κειμένου κάμερας, ενισχύοντας την επικοινωνία αποτελεσματικά, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Βελτιώνουν την ασφάλεια δίνοντας τη δυνατότητα στους ταξιδιώτες να αναζητούν βοήθεια σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και διευκολύνουν τις καθημερινές εργασίες, όπως είναι η παραγγελία φαγητού ή η οργάνωση μιας μεταφοράς. Αυτές οι εφαρμογές ενισχύουν την πολιτιστική κατανόηση και την εκτίμηση επιτρέποντας στους χρήστες να επικοινωνούν με τους ντόπιους στη δική τους γλώσσα, δημιουργώντας πιο γνήσιες αλληλεπιδράσεις. Επιπλέον, η τεχνολογία μετάφρασης γλωσσών υποστηρίζει βιώσιμα ταξίδια μέσω της ενθάρρυνσης της ευγενικής επικοινωνίας και της παροχής φιλικών προς το περιβάλλον επιλογών. Τέλος, αυτές οι εφαρμογές συμβάλλουν στη σύνδεση διαφορετικών πολιτισμών και ενθαρρύνουν την διαφορετικότητα, ενώ παράλληλα βοηθούν στην προώθηση του υπεύθυνου τουρισμού, επιτρέποντας στους ταξιδιώτες να εξερευνήσουν με σιγουριά και ευκολία τον κόσμο.



Σύνδεσμος : <https://www.youtube.com/watch?v=bvLWwW5kFB0>



2.1.5 Πώς να ταξιδεύετε εύκολα, κάνοντας κράτηση διαδικτυακά για τις μετακινήσεις και τις πτήσεις σας

Πώς να κάνετε κράτηση για τρένα, ταξί, και άλλες υπηρεσίας μετακίνησης όπως Uber και Bolt

Τρένα

Οι περισσότερες χώρες διαθέτουν διαδικτυακό ιστότοπο για γραμμές τρένων ή ακόμα και εφαρμογές. Για να κάνετε κράτηση μέσω διαδικτύου, απλώς εισάγετε τους σταθμούς αναχώρησης και άφιξης και επιλέξτε την ημέρα/ημερομηνία του ταξιδιού σας. Εάν δεν είστε σίγουροι για την ώρα, μπορείτε να δείτε τη λίστα με τα χρονοδιαγράμματα. Ολοκληρώστε την κράτησή σας εισάγοντας τα στοιχεία πληρωμής σας.

Τοπική υπηρεσία ταξί

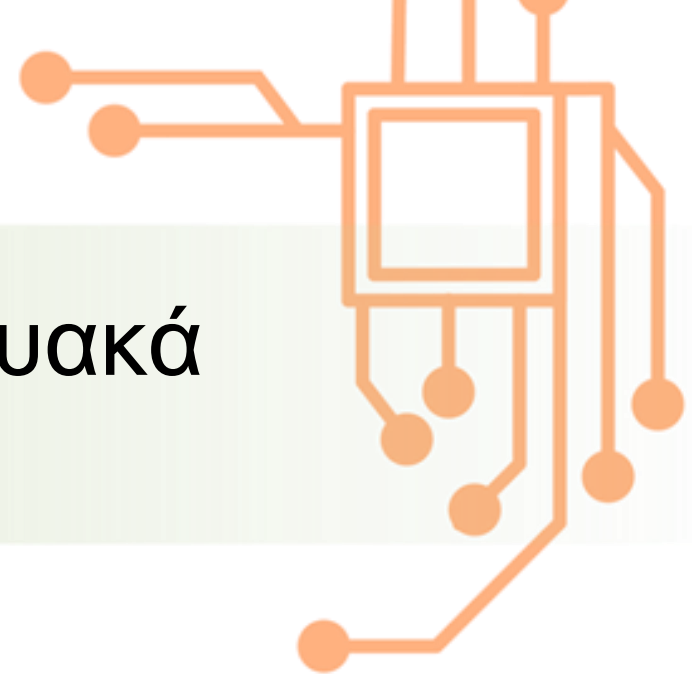
Σε ορισμένα μέρη έχουν μια εφαρμογή για τοπικά ταξί, αν και πιο συχνά μπορείτε να καλέσετε το τηλεφωνικό κέντρο ταξί και να κρατήσετε ένα ταξί.

Uber, Bolt κλπ.

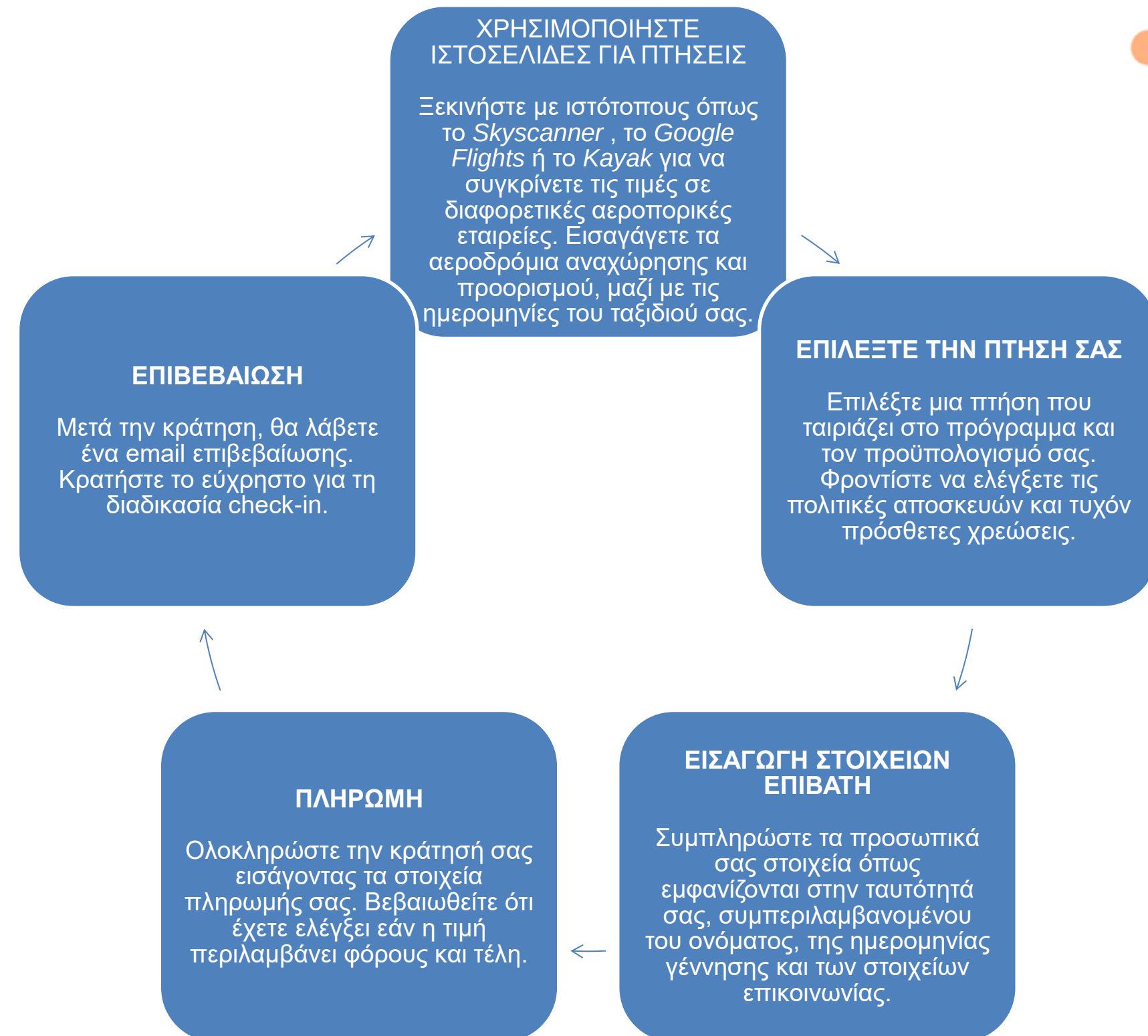
Αυτοί οι τύποι ταξί λειτουργούν μόνο μέσω λήψης της σχετικής εφαρμογής, Uber ή Bolt για παράδειγμα. Πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό για να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή. Τις περισσότερες φορές η εφαρμογή θα ζητήσει τα στοιχεία της τραπεζικής σας κάρτας, ώστε η πληρωμή να μπορεί να γίνει απευθείας μέσω της εφαρμογής.



2.1.5 Πώς να ταξιδεύετε εύκολα, κάνοντας κράτηση διαδικτυακά για τις μετακινήσεις και τις πτήσεις σας



Εύκολα βήματα για να κάνετε κράτηση των αεροπορικών εισιτηρίων διαδικτυακά



2.1.5 Πώς να ταξιδεύετε εύκολα, κάνοντας κράτηση διαδικτυακά για τις μετακινήσεις και τις πτήσεις σας

Διαχειριστείτε τα ταξιδιωτικά σας πλάνα χωρίς δυσκολία

Το ταξίδι μπορεί να είναι εύκολο αν το οργανώσετε και το διαχειριστείτε σωστά.

Οργανώστε το δρομολόγιό σας	Ορίστε υπενθυμίσεις για σημαντικές ημερομηνίες
<u>Παράδειγμα:</u> Εάν η πτήση σας είναι από Παρίσι-Λονδίνο και έχετε κλείσει διαμονή σε ξενοδοχείο, κατεβάστε ή εκτυπώστε όλες τις κρατήσεις σας για να έχετε ένα δρομολόγιο που να δείχνει τις ώρες πτήσης σας, το check-in στο ξενοδοχείο καθώς επίσης και οδηγίες για το πως να φτάσετε στο ξενοδοχείο σας.	<u>Παράδειγμα:</u> Εάν η πτήση σας είναι στις 3:00 μ.μ., ορίστε μια ειδοποίηση για τις 3:00 μ.μ. της προηγούμενης ημέρας για να σας υπενθυμίσει να κάνετε check-in στο διαδίκτυο και μια άλλη για τις 11:00 π.μ. ημέρα της πτήσης σας για να διασφαλίσετε ότι θα φύγετε εγκαίρως από το σπίτι. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε υπενθυμίσεις για ανανέωση διαβατηρίου ή αιτήσεις βίζας ένα μήνα πριν από το ταξίδι σας.
Κρατήστε ψηφιακά αντίγραφα σημαντικών εγγράφων	Μείνετε ενημερωμένοι με Ειδοποιήσεις
<u>Παράδειγμα:</u> Σαρώστε το διαβατήριό, τη βίζα, τα αεροπορικά εισιτήρια και τις κρατήσεις ξενοδοχείων και, στη συνέχεια, ανεβάστε τα σε έναν φάκελο με την ένδειξη "Ταξιδιωτικά Έγγραφα" στο <i>Google Drive</i> και στο τηλέφωνό σας. Σε περίπτωση που χάσετε τα φυσικά σας αντίγραφα, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις ψηφιακές εκδόσεις από οποιαδήποτε συσκευή.	<u>Παράδειγμα:</u> Εάν πετάτε με την Aegean Airlines, η ενεργοποίηση των ειδοποιήσεων σημαίνει ότι θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό σας εάν υπάρχει καθυστέρηση, βοηθώντας σας να προσαρμόσετε τα σχέδιά σας χωρίς να περιμένετε στο αεροδρόμιο για ώρες.
Δημιουργήστε μια λίστα πακεταρίσματος	Σχέδιο Συνδεσιμότητας
<u>Παράδειγμα:</u> Για ένα εβδομαδιαίο ταξίδι στην Ισπανία, η λίστα σας μπορεί να περιλαμβάνει είδη πρώτης ανάγκης όπως «διαβατήριό», είδη ένδυσης όπως «2 τζιν» και προϊόντα περιποίησης όπως «αντηλιακό» και «οδοντόβουρτσα». Ελέγξτε τη λίστα και τα αντικείμενά σας καθώς πακετάρετε για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξεχάσετε τίποτα.	<u>Παράδειγμα:</u> Κατά την άφιξή σας στην Ιταλία, αγοράστε μια τοπική κάρτα SIM που σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε δεδομένα για πλοήγηση, μεταφράσεις και να παραμένετε συνδεδεμένοι χωρίς να βασίζεστε στο δίκτυο Wi-Fi του ξενοδοχείου.

2.1.6 Απαραίτητα πράγματα που πρέπει να ρυθμίσετε στην τηλεφωνική σας συσκευή (smartphone) σας με βάση τις ανάγκες σας και έχοντας τα πάντα ασφαλισμένα

Τα τηλέφωνά μας είναι πολύ σημαντικά εργαλεία επικοινωνίας, πλοήγησης και συνδεσιμότητας. Η διαχείριση των σωστών ρυθμίσεων θα σας κάνει την καθημερινή ζωή και τις εργασίες σας ευκολότερες και ασφαλέστερες. Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνό σας με σιγουριά και άνεση ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Προσωπικές ρυθμίσεις (κλείδωμα, ξεκλείδωμα, κοινή χρήση τοποθεσίας κ.λπ.)

Χρησιμοποιήστε έναν κωδικό πρόσβασης όπως PIN, δακτυλικό αποτύπωμα ή αναγνώριση προσώπου για να κλειδώσετε/ξεκλειδώσετε το τηλέφωνό σας ούτως ώστε να διατηρήσετε τις πληροφορίες σας ασφαλείς σε περίπτωση απώλειας ή κλοπής του τηλεφώνου σας. Ενεργοποιήστε την κοινή χρήση τοποθεσίας και μοιραστείτε με αξιόπιστες επαφές (οικογένεια, φίλους) χρησιμοποιώντας εφαρμογές όπως το *Find my (iOS)*, εάν πρόκειται να συναντήσετε κάποιο άτομο που δεν γνωρίζατε από προηγουμένως ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πώς να βρείτε το τηλέφωνό σας εάν χαθεί ή κλαπεί

Πρέπει να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση «Find my Device» ή «Find my iPhone » για να γνωρίζετε που βρίσκεται το τηλέφωνό σας σε περίπτωση που κλαπεί ή χαθεί.

Πώς να αποκτήσετε σύνδεση στο Διαδίκτυο, μοιραστείτε το Wi-Fi σας

Για να αποκτήσετε σύνδεση στο διαδίκτυο, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα δεδομένα κινητής τηλεφωνίας ή να συνδεθείτε σε δίκτυο Wi-Fi μέσω των ρυθμίσεων σας. Εάν θέλετε να δημιουργήσετε σημείο πρόσβασης μέσω του δικτύου Wi-Fi, πρέπει να ενεργοποιήσετε το εικονίδιο και να μοιραστείτε τη σύνδεσή σας με άλλους, είτε με κωδικό είτε με γραμμικό κώδικα (barcode) ή QR.



2.1.7 Διατηρήστε τα δεδομένα σας ασφαλή και ανακτήστε πληροφορίες από χαμένες ή κλεμμένες συσκευές

Ανάκτηση δεδομένων από κατεστραμένα ή χαμένα τηλέφωνα

Εάν το τηλέφωνό σας έχει καταστραφεί ή χαθεί, αποκτήστε πρόσβαση στο διαδικτυακό σύννεφο (cloud) από άλλη συσκευή για να ανακτήσετε τις επαφές, τις φωτογραφίες και τα αρχεία σας.

Επιλογές δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας για την προστασία των πληροφοριών σας

Το τηλέφωνό σας δίνει την επιλογή να δημιουργήσετε αντίγραφα ασφαλείας (back up) των πληροφοριών σας σε ένα διαδικτυακό σύννεφο, να το ενεργοποιήσετε και τα δεδομένα σας θα είναι ασφαλή σε περίπτωση που το τηλέφωνό σας σταματήσει να λειτουργεί.

Προστασία των δεδομένων σας από κλοπή

Οι ισχυρές ρυθμίσεις ασφαλείας είναι πάντα σημαντικές. Πώς να το κάνετε αυτό; Υπάρχουν 2 εύκολα βήματα. Πρώτα ρυθμίστε ένα PIN, κωδικό οθόνης και, δεύτερον, ενεργοποιήστε το 'Find my Device'. Έχετε επίσης τη δυνατότητα να κλειδώσετε ή να διαγράψετε τα δεδομένα σας εξ αποστάσεως για να προστατεύσετε προσωπικές πληροφορίες, συνομιλίες ή φωτογραφίες.

Ας δούμε μερικά σενάρια βασισμένα στην πραγματική ζωή.



2.1.7 Διατηρήστε τα δεδομένα σας ασφαλή και ανακτήστε πληροφορίες από χαμένες ή κλεμμένες συσκευές

Σενάριο 1 - Αφήνετε το τηλέφωνό σας σε δημόσιο χώρο

Λύση: Ενεργοποιήστε το "Find My Device" (Android) ή το "Find My iPhone" (iOS). Αυτό σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την τοποθεσία του τηλεφώνου σας, να το κλειδώνετε από απόσταση και, εάν χρειάζεται, να διαγράψετε όλα τα δεδομένα. Συνδεθείτε στο *Find My Device* σε οποιοδήποτε πρόγραμμα περιήγησης ή στο *Find My iPhone* μέσω του [iCloud.com](https://www.icloud.com) για να δείτε την τοποθεσία του τηλεφώνου σας και να το ασφαλίσετε αμέσως.

Σενάριο 2 - Κάποιος προσπαθεί να αποκτήσει πρόσβαση στο τηλέφωνό σας χωρίς εξουσιοδότηση

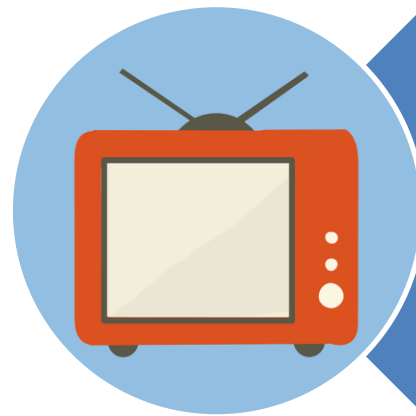
Λύση: Ρυθμίστε ένα ισχυρό PIN, κωδικό πρόσβασης ή βιομετρικά στοιχεία όπως αναγνώριση προσώπου ή δακτυλικό αποτύπωμα για να αποτρέψετε τη μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση. Στο iOS, μεταβείτε στις Ρυθμίσεις > Αναγνωριστικό προσώπου και κωδικός πρόσβασης και στο Android, μεταβείτε στις Ρυθμίσεις > Ασφάλεια > Κλείδωμα οθόνης. Χρησιμοποιήστε ένα μοναδικό PIN ή βιομετρική κλειδαριά για πρόσθετη ασφάλεια.

Σενάριο 3 - Το τηλέφωνο σας έχει κλαπεί και θέλετε να προστατέψετε ευαίσθητες πληροφορίες

Λύση: Ενεργοποίηση απομακρυσμένης διαγραφής δεδομένων. Με το "Find My Device" ή το "Find My iPhone", μπορείτε να διαγράψετε όλα τα δεδομένα σας από απόσταση για να αποτρέψετε την πρόσβαση του κλέφτη στα προσωπικά σας στοιχεία. Αφού επιβεβαιώσετε ότι το τηλέφωνό σας δεν είναι ανακτήσιμο, μεταβείτε στο "Find My Device" ή στο [iCloud's](https://www.icloud.com) "Find My iPhone" σε ένα πρόγραμμα περιήγησης ιστού για να το διαγράψετε εξ αποστάσεως.



2.1.8 Εύκολα βήματα για να χρησιμοποιήσετε την τηλεόραση σας και να παρακολουθήσετε τις αγαπημένες σας εκπομπές



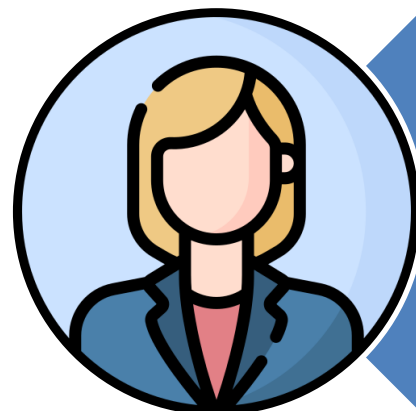
Εύκολα βήματα για το Netflix, το Amazon Prime και την τηλεόραση

Εάν έχετε έξυπνη τηλεόραση (smart TV), βρείτε και κατεβάστε εφαρμογές ροής όπως το Netflix από το χώρο εφαρμογών της τηλεόρασης. Για κανονικές τηλεοράσεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια συσκευή ροής όπως το Roku ή το Fire Stick για πρόσβαση σε αυτές τις εφαρμογές.



Συμβουλές για την εύρεση νέων εκπομπών και ταινιών

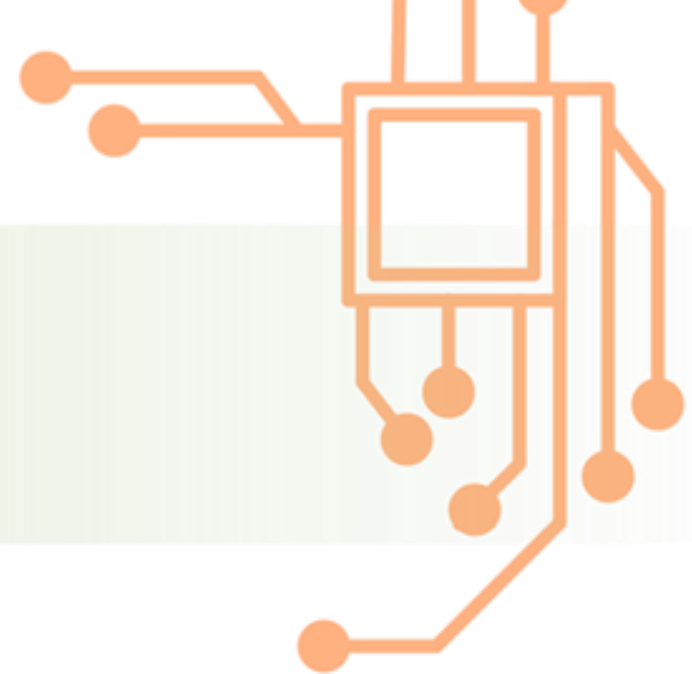
Οι περισσότερες εφαρμογές προτείνουν εκπομπές με βάση το ιστορικό προβολής σας. Χρησιμοποιήστε καρτέλες όπως "Συνιστάται για εσάς", "Κορυφαίες επιλογές" ή "Νέες κυκλοφορίες" για να βρείτε κάτι νέο.



Πώς να χειρίζεστε τις συνδρομές και τα προφίλ σας

Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής ροής για να διαχειριστείτε τις συνδρομές, τις ανανεώσεις και τα στοιχεία πληρωμής. Στο Netflix και στο Prime, μεταβείτε στις Ρυθμίσεις του λογαριασμού σας για ενημέρωση ή ακύρωση όπως απαιτείται.

2.1.9 Πώς να κάνετε έξυπνες αγορές από το σπίτι χρησιμοποιώντας εφαρμογές αγορών smartphone



Εξερευνώντας τις καλύτερες εφαρμογές αγορών

Ανοίξτε το κατάστημα εφαρμογών σας (app store) και αναζητήστε δημοφιλείς εφαρμογές αγορών στην Ισπανία, όπως για παράδειγμα το Amazon.es, El Corte Ingles (αυτό είναι ένα μεγάλο πολυκατάστημα), Zara (για ρούχα), PcComponentes (για ηλεκτρονικά) κ.λπ.

Κατεβάστε την εφαρμογή και περιηγηθείτε σε αυτή για να βρείτε ένα αντικείμενο που ψάχνετε, όπως ένα σακάκι ή έναν υπολογιστή. Μελετήστε πώς η εφαρμογή οργανώνει τις κατηγορίες, τις προσφορές και τις επιλογές παράδοσης/πληρωμής.

Οι εφαρμογές αυτές είναι αρκετά εύκολες σε χρήση, μόλις μάθετε πώς λειτουργεί το περιβάλλον τους.

2.1.9 Πώς να κάνετε έξυπνες αγορές από το σπίτι χρησιμοποιώντας εφαρμογές αγορών smartphone

Συμβουλές για ασφαλείς και αποτελεσματικές ηλεκτρονικές αγορές, παραγγελίες και παράδοση



Χρησιμοποιήστε αξιόπιστους και ασφαλείς τρόπους πληρωμής	Αγορά κατά τη διάρκεια των εκπτώσεων ή τοπικών εκδηλώσεων	Έλεγχος μεθόδων αποστολής και παράδοσης	Όταν ψωνίζετε από διαφορετική χώρα	Κριτικές και Πολιτικές Επιστροφών
Επιλέξτε ασφαλείς επιλογές πληρωμής όπως το PayPal και το Apple Pay, οι οποίες υποστηρίζονται ευρέως σε όλη την Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας, της Κύπρου και της Ισπανίας. Για τοπικές επιλογές, ορισμένοι ιστότοποι στο Βέλγιο και την Αυστρία δέχονται επίσης το Bancontact και το EPS (Ηλεκτρονικό Πρότυπο Πληρωμών) για πρόσθετη ασφάλεια.	Οι ευρωπαϊκές χώρες έχουν συγκεκριμένες εκδηλώσεις εκπτώσεων όπως το “Rebajas” στην Ισπανία (χειμερινές και καλοκαιρινές εκπτώσεις), το “Soldes” στο Βέλγιο και το “Black Friday” σε όλη την ήπειρο.	Όταν πραγματοποιείτε αγορές μέσω διαδικτύου, δώστε προτεραιότητα σε καταστήματα που συνεργάζονται με αξιόπιστους ευρωπαϊκούς μεταφορείς όπως η GLS, η DHL και η PostNL . Για τοπικές παραδόσεις, μπορείτε να αναζητήσετε υπηρεσίες όπως ACS σε Κύπρο και Ελλάδα, An Post στην Ιρλανδία και Fan Courier στη Ρουμανία.	Εάν παραγγέλνετε από ιστότοπο εκτός της χώρας σας, επιλέξτε αυτούς που προσφέρουν αποστολή με παράδοση (DDP) για να αποφύγετε πρόσθετες τελωνειακές χρεώσεις. Πολλοί ευρωπαϊκοί ιστότοποι ηλεκτρονικού εμπορίου, όπως το <i>Amazon.de</i> (Γερμανία), σας επιτρέπουν να πληρώνετε όλα τα τέλη εκ των προτέρων κατά την αποστολή σε χώρες όπως η Κύπρος και η Ελλάδα.	Φροντίστε να διαβάσετε τις πολιτικές επιστροφών, καθώς μπορεί να διαφέρουν ανά χώρα. Στην ΕΕ, τα περισσότερα καταστήματα προσφέρουν ελάχιστη περίοδο επιστροφής 14 ημερών, αλλά οι όροι ενδέχεται να διαφέρουν.
Αν κάνετε αγορές στο <i>Public.gr</i> στην Ελλάδα ή στο <i>eMAG</i> στη Ρουμανία, επιλέξτε PayPal ή πιστωτική κάρτα για ασφαλείς συναλλαγές. Η χρήση αυτών των αξιόπιστων μεθόδων μειώνει την ανάγκη κοινοποίησης των στοιχείων της πιστωτικής σας κάρτας απευθείας με το κατάστημα.	Στην Ιρλανδία, τα καταστήματα προσφέρουν συχνά μεγάλες εκπτώσεις κατά τη διάρκεια του “Black Friday”, ενώ Έλληνες και Κύπριοι λιανοπωλητές μπορούν επίσης να συμμετέχουν στις εκπτώσεις του Νοεμβρίου και τις προσφορές στη μέση της σεζόν την άνοιξη και το φθινόπωρο. Ψάξτε το <i>Sinsay</i> στη Ρουμανία ή το <i>MediaMarkt</i> στην Αυστρία για εποχιακές προσφορές και ειδικές εκπτώσεις κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων.	Όταν παραγγέλνετε από <i>PCComponentes</i> στην Ισπανία ή <i>Fnac</i> στο Βέλγιο, επιλέξτε την επιλογή παράδοσης “track & trace” για παρακολούθηση της παραγγελίας σας σε πραγματικό χρόνο. Αυτό σας βοηθά να ενημερώνεστε για τα χρονοδιαγράμματα παράδοσης και να υπολογίζετε τις ώρες άφιξης.	Εάν βρίσκεστε στο Βέλγιο και παραγγείτε από ένα ιρλανδικό κατάστημα, ελέγξτε ότι προσφέρουν επιλογές αποστολής DDP ή σε όλη την ΕΕ. Έτσι αποφεύγονται καθυστερήσεις ή έξοδα που δεν γνωρίζατε κατά την άφιξη του πακέτου σας.	Όταν παραγγέλνετε από το <i>Zara</i> στην Ισπανία ή την <i>H&M</i> στην Αυστρία, ελέγξτε προσεκτικά τις περιγραφές των προϊόντων και τις κριτικές χρηστών για να κατανοήσετε την εφαρμογή και την ποιότητα. Ιστότοποι όπως το <i>IKEA</i> στη Ρουμανία και το <i>El Corte Inglés</i> στην Ισπανία παρέχουν λεπτομερείς πολιτικές επιστροφών στους ιστοτόπους τους—χρήσιμους αν χρειαστεί να επιστρέψετε ένα αντικείμενο εκτός συνόρων.

2.1.10 Μάθετε, ανακαλύψτε και αποκτήστε πρόσβαση στο διαδίκτυο στα αγαπημένα σας βιβλία, μαθήματα και εκδηλώσεις

Εύρεση και ανάγνωση ηλεκτρονικών βιβλίων

Τα ηλεκτρονικά βιβλία είναι βιβλία που μετατρέπονται σε ψηφιακή μορφή για εμφάνιση τους και πρόσβαση τους από τηλεφωνικές συσκευές ή υπολογιστές. Είναι εύκολη η πρόσβαση σε αυτά από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Μερικές φορές συχνά διατίθενται σε χαμηλότερο κόστος ή μπορεί κανείς να τα δανειστεί δωρεάν μέσω πλατφόρμων βιβλιοθήκης.

Στην Ιρλανδία, *BorrowBox* συνεργαστείτε με τοπικές βιβλιοθήκες, επιτρέποντας στους χρήστες να δανείζονται ηλεκτρονικά και ηχητικά/ φωνητικά βιβλία χωρίς φυσική παρουσία. Στην Κύπρο και την Ελλάδα, πλατφόρμες όπως το *Public.gr* παρέχουν ηλεκτρονικά βιβλία στα ελληνικά και στα αγγλικά, μερικές φορές σε χαμηλότερες τιμές, από ότι θα τα είχατε αγοράσει στο κατάστημα. Στην Αυστρία, το *Thalia.at* προσφέρει μια επιλογή γερμανόφωνων ηλεκτρονικών βιβλίων, τόσο έναντι αμοιβής όσο και δωρεάν.

2.1.10 Μάθετε, ανακαλύψτε και αποκτήστε πρόσβαση στο διαδίκτυο στα αγαπημένα σας βιβλία, μαθήματα και εκδηλώσεις

Εγγραφή σε διαδικτυακά μαθήματα

Τα διαδικτυακά μαθήματα είναι μια καλή ιδέα, καθώς σας επιτρέπουν να μάθετε κάτι που γνωρίζετε ή να αναπτύξετε περαιτέρω τις γνώσεις σε ένα θέμα με τον δικό σας ρυθμό. Τα διαδικτυακά μαθήματα ποικίλλουν και μπορεί να αφορούν θεματικές επαγγελματικών δεξιοτήτων ή και χόμπι όπως είναι η φωτογραφία. Μπορείτε να βρείτε μαθήματα τόσο έναντι αμοιβής όσο και δωρεάν, ενώ μερικά προσφέρουν ακόμη και πιστοποιητικό συμμετοχής/ παρακολούθησης.

Τέτοιες πλατφόρμες είναι το *Udemy*, που έχει μαθήματα τοπικής γλώσσας ή αγγλικά. Το *FutureLearn* και το *Coursera* είναι επίσης πλατφόρμες με τον ίδιο σκοπό, αλλά συνεργάζονται με Πανεπιστήμια σε όλο τον κόσμο και προσφέρουν μαθήματα έναντι αμοιβής και δωρεάν.

Εξερευνώντας πολιτιστικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις στο διαδίκτυο (μουσική, χορός, μαγειρική και άλλα)

Όταν δεν έχετε τη δυνατότητα να επισκεφθείτε μια εκδήλωση σε άλλη χώρα, έχετε τη δυνατότητα να απολαύσετε την πολιτιστική εμπειρία από το σπίτι. Το *Arte Concert*, είναι μια δωρεάν υπηρεσία ροής με ζωντανές μουσικές εκδηλώσεις σε όλη την Ευρώπη. Στο Βέλγιο και τη Γαλλία, φιλοξενεί εκδηλώσεις τζαζ, κλασικής και ποπ μουσικής. Στην Ισπανία, το *Instituto Cervantes* φιλοξενεί πολιτιστικές εκδηλώσεις στο διαδίκτυο, όπως εργαστήρια γλώσσας, συζητήσεις τέχνης και μαθήματα ισπανικής μαγειρικής. Στην Αυστρία, η *Κρατική Όπερα* της Βιέννης προσφέρει ζωντανές ροές διάσημων παραστάσεων όπερας.



2.1.11 Πώς να πληρώσετε διδικτυακά τους λογαριασμούς σας μέσω JCC

Δημιουργία Λογαριασμού στη JCC

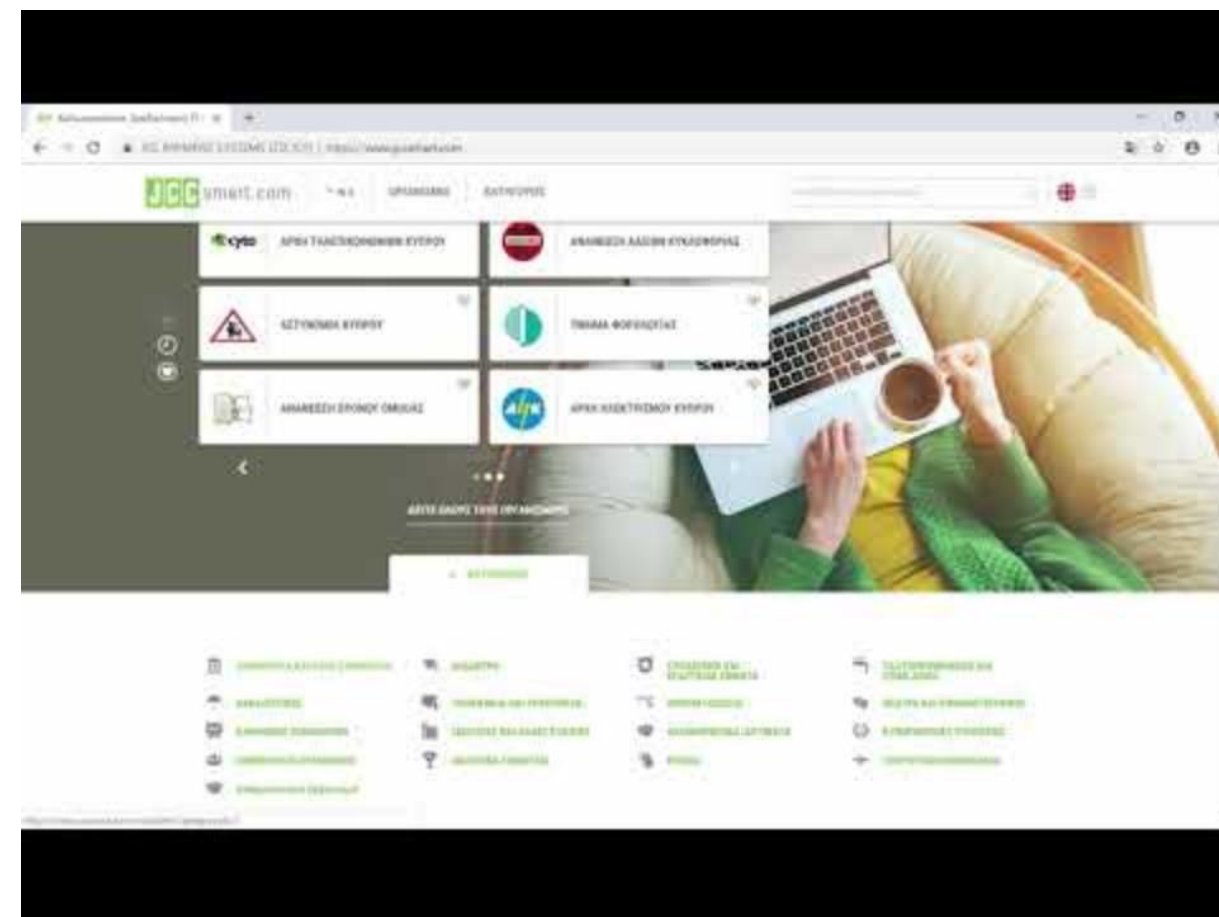


Πηγή: JCC Trust Portal: Πώς να αιτηθείτε για την Κυπριακή Ηλεκτρονική σας Ταυτότητα
Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=Wo7pR8K-gNA>



2.1.11 Πώς να πληρώσετε διδικτυακά τους λογαριασμούς σας μέσω JCC

Οδηγίες για πληρωμή λογαριασμών μέσω JCC



Πηγή: ΚΕΠΑ - Ηλεκτρονικές Πληρωμές - JCC Παράδειγμα
Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=u6z5vfVQu-0>

Για τυχόν απορίες ως καταναλωτές μπορείτε να ακολουθήσετε το σύνδεσμο:
<https://www.jcc.com.cy/el/jcc-consumers/>

2.1.12 Πώς να εγγραφείτε και να χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα του Γενικού Συστήματος Υγείας Κύπρου- ΓεΣΥ



Πηγή: ΟΑΥ – Εγγραφή Χρήστη στο ΓεΣΥ

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=VdmVfyFH9ZM>

2.1.11 Πραγματικά παραδείγματα



Παράδειγμα 1 - Ανακαλύπτοντας τη διαδρομή σας στις διακοπές

Η Τζούλια κάνει διακοπές σε μια νέα πόλη και θέλει να εξερευνήσει τοπικά αξιοθέατα.

Χρησιμοποιώντας τους Χάρτες Google, μπορεί να βρει κοντινά αξιοθέατα- ορόσημα της περιοχής, εστιατόρια και διαδρομές δημόσιας συγκοινωνίας.

Πριν βγει έξω, ελέγχει τον χάρτη για την καλύτερη διαδρομή με τα πόδια προς τον πρώτο της προορισμό.

Οι Χάρτες Google όχι μόνο της παρέχουν οδηγίες βήμα προς βήμα, αλλά δείχνουν επίσης τις συνθήκες κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο και τους εκτιμώμενους χρόνους ταξιδιού. Με αυτοπεποίθηση, η Τζούλια ξεκινά να απολαύσει τη μέρα της, γνωρίζοντας ότι δεν θα χαθεί.

Παράδειγμα 2 - Οργάνωση της ημέρας σας

Ο Στίβεν, ένας πολυάσχολος επαγγελματίας, χρησιμοποιεί το Ημερολόγιο Google για να συντονίζει τα ραντεβού, τις συναντήσεις και τις προσωπικές του υποχρεώσεις.

Κάθε Κυριακή απόγευμα, προγραμματίζει από προηγουμένως την εβδομάδα του αφήνοντας χρόνο για εργασίες, άσκηση και οικογενειακό χρόνο.

Ορίζει υπενθυμίσεις για σημαντικές συναντήσεις και εργασίες, διασφαλίζοντας ότι παραμένει οργανωμένος. Εάν αλλάξουν τα σχέδια, μπορεί εύκολα να προσαρμόσει τα γεγονότα και να ειδοποιήσει τους παρευρισκόμενους. Χάρη στο Ημερολόγιο Google, ο Στίβεν έχει περισσότερο έλεγχο και ισορροπία στην καθημερινή του ζωή.

2.1.11 Πραγματικά παραδείγματα



Παράδειγμα 3 - Μιλήστε οποιαδήποτε γλώσσα

Η Μαρία ταξιδεύει για πρώτη φορά στη Γαλλία και δεν μιλάει γαλλικά.

Πριν από το ταξίδι της, κατεβάζει την εφαρμογή Google Translate στο smartphone της. Κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της, χρησιμοποιεί την εφαρμογή για να μεταφράζει μενού σε εστιατόρια και να ζητά οδηγίες από τους ντόπιους.

Μια μέρα, συναντά έναν πλανόδιο πωλητή που πουλά χειροποίητες χειροτεχνίες, αλλά δυσκολεύεται να επικοινωνήσει. Χρησιμοποιώντας τη λειτουργία κάμερας της εφαρμογής, μεταφράζει γρήγορα μια πινακίδα και ρωτά με σιγουριά για τα αντικείμενα προς πώληση.

Με το Google Translate, η Μαρία αισθάνεται τη ενδυναμωμένη και έτοιμη να ενταχθεί στον πολιτισμό και να συνδεθεί με τους ντόπιους.

Παράδειγμα 4 – Αγορές από το σπίτι

Ο Στέφανος θέλει να αγοράσει ένα νέο παιχνίδι, αλλά δεν θέλει να πάει στο κατάστημα.

Αντίθετα, χρησιμοποιεί εφαρμογές αγορών στο smartphone του. Ανοίγει την εφαρμογή *Amazon* και πληκτρολογεί «Σετ LEGO».

Κοιτάζει διάφορα σετ, διαβάζει κριτικές και συγκρίνει τις τιμές. Όταν βρει αυτό που του αρέσει, κάνει κλικ στο «Αγορά τώρα» και επιλέγει έναν ασφαλή τρόπο πληρωμής. Αφού κάνει την παραγγελία του, μπορεί να παρακολουθεί πότε θα φτάσει.

Με το τηλέφωνό του, ο Eduardo μπορεί να ψωνίσει από το σπίτι και να πάρει ακριβώς αυτό που θέλει χωρίς καμία ταλαιπωρία.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1

Βρείτε τη διαδρομή σας εύκολα!



5-10 άτομα

Υλικά που χρειάζεστε:

- Smartphone ή τάμπλετ με την εφαρμογή Google Maps
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Χάρτες για εξάσκηση εκτός σύνδεσης



45-60'

Σκοπός

Να μάθουν οι εκπαιδευόμενοι να χρησιμοποιούν με σιγουριά τους Χάρτες Google για να βρίσκουν οδηγίες και να μετακινούνται στα ταξίδια, τόσο ενόσω βρίσκονται στο διαδίκτυο όσο και εκτός σύνδεσης.

Βήματα

1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Εξηγήστε συνοπτικά τη σημασία των ψηφιακών χαρτών και πώς απλοποιούν την καθημερινή ζωή.

2. Καθοδηγούμενη επίδειξη (15 λεπτά)

Δείξτε πώς να χρησιμοποιείτε τους Χάρτες Google για να βρείτε διαδρομές και να υπολογίσετε τους χρόνους ταξιδιού με διαφορετικούς τρόπους μεταφοράς. Πλοηγηθείτε από το σημείο Α στο σημείο Β χρησιμοποιώντας τους ψηφιακούς Χάρτες. Χρησιμοποιήστε διάφορους τρόπους μεταφοράς (αυτοκίνητο, ταξί, με τα πόδια κ.λ.π.).

3. Χάρτες εκτός σύνδεσης (15 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται στη λήψη χαρτών εκτός σύνδεσης και στη χρήση τους σε ένα προσομοιωμένο περιβάλλον χωρίς Διαδίκτυο.



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1

4. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση και προβληματισμό:

Πώς νιώθετε όταν χρησιμοποιείτε χάρτες στο τηλέφωνό σας για να μετακινηθείτε;

Έχετε χαθεί ποτέ ταξιδεύοντας;

Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν οι Χάρτες Google;

Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση όπου θα ήταν χρήσιμο να έχετε έναν χάρτη εκτός σύνδεσης;

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

Μείνετε οργανωμένοι κάθε μέρα!



5-10 άτομα

Υλικά που χρειάζεστε:

- Smartphone ή υπολογιστές με την εφαρμογή Ημερολόγιο Google
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο



45-60'

Σκοπός

Να μάθουν οι εκπαιδευόμενοι πώς να χρησιμοποιούν το Ημερολόγιο Google για να οργανώνουν τις καθημερινές τους εργασίες, να ορίζουν υπενθυμίσεις και να διευθετούν τις συναντήσεις τους.

Βήματα

1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Εξηγήστε συνοπτικά τη σημασία του Ημερολογίου Google και πώς βοηθάει στην καθημερινή οργάνωση.

2. Ρύθμιση ημερολογίου (10 λεπτά)

Δείξτε στους εκπαιδευόμενους τη διαδικασία ρύθμισης του Ημερολογίου Google για τον ημερήσιο προγραμματισμό και τις βασικές λειτουργίες όπως η προσθήκη ενός συμβάντος, ο ορισμός υπενθυμίσεων και η διαχείριση ειδοποιήσεων κ.λπ.

3. Δημιουργία συμβάντων και υπενθυμίσεων (15 λεπτά)

Ζητήστε από τους μαθητευόμενους να εξασκηθούν και να προσθέσουν συμβάντα στα Google ημερολόγια τους για εξάσκηση (π.χ. ραντεβού) και ορίστε υπενθυμίσεις για αυτούς, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων συμβάντων που είναι επαναλαμβανόμενα.



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

4. Διαχείριση ειδοποιήσεων (10 λεπτά)

Διδάξτε τους συμμετέχοντες πως να προσαρμόζουν τις ειδοποιήσεις για διαφορετικά συμβάντα.

5. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση και προβληματισμό:

Πιστεύετε ότι το Ημερολόγιο Google μπορεί να σας βοηθήσει να θυμάστε σημαντικές ημερομηνίες; Πως;

Πώς διαχειρίζεστε στο παρόν στάδιο τα ραντεβού και πώς θα συγκρίνατε τον τρόπο αυτό με το Ημερολόγιο Google;

Τι είδους συμβάντα ή εργασίες πιστεύετε ότι θα προσθέσετε πρώτα στο ημερολόγιό σας;

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 3

Μίλα στο τηλέφωνό σου και μάθε ό,τι θέλεις!



5-10 άτομα

Υλικά που χρειάζεστε:

- Συσκευές με Siri, Google Assistant ή Alexa
- Σύνδεση στο Διαδίκτυο



45-60'

Σκοπός

Να μάθετε στους εκπαιδευόμενους πώς να χρησιμοποιούν φωνητικούς βοηθούς όπως Siri, Alexa και Google Assistant για την ολοκλήρωση απλών εργασιών όπως η ρύθμιση ξυπνητηριών, υπενθυμίσεων και η υποβολή ερωτήσεων.

Βήματα

1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Παρουσιάστε συνοπτικά τον τρόπο λειτουργίας της φωνητικής βοήθειας και ποια είναι τα οφέλη της στην καθημερινή ζωή.

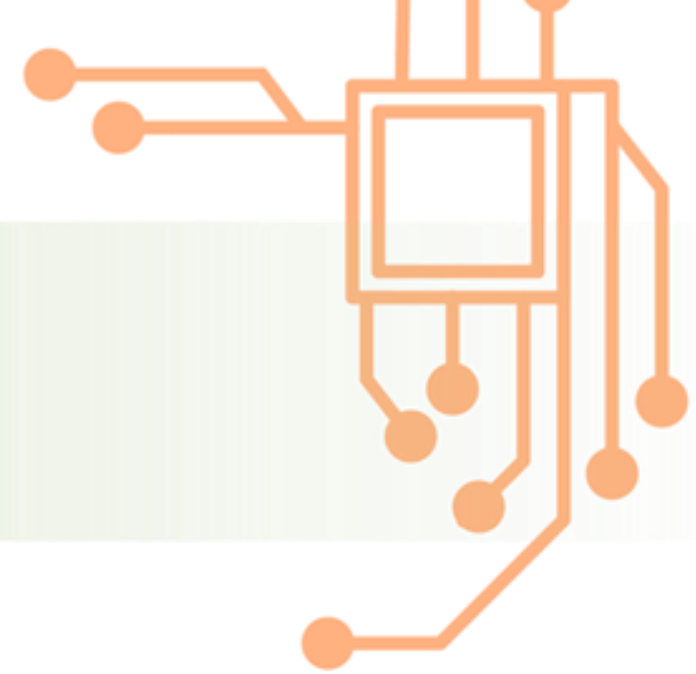
2. Ρύθμιση και εξατομίκευση φωνητικής βοήθειας (10 λεπτά)

Δείξτε στους συμμετέχοντες τη ρύθμιση της φωνητικής βοήθειας της επιλογής τους.

3. Καθημερινές εντολές (15 λεπτά)

Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξασκηθούν χρησιμοποιώντας φωνητικές εντολές για να ορίσουν υπενθυμίσεις, να παίξουν μουσική, να ζητήσουν ενημερώσεις για τον καιρό κ.λπ.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 3



Παραδείγματα ερωτήσεων που μπορείτε να κάνετε στους φωνητικούς βοηθούς (φωνητικές εντολές)

Ρύθμιση υπενθυμίσεων:

«Υπενθύμισε με να βγάλω τα σκουπίδια στις 7 μ.μ.»

«Ορίστε μια υπενθύμιση για το ραντεβού με τον γιατρό μου την ερχόμενη Τρίτη.»

«Μπορείς να μου υπενθυμίσεις να ποτίζω τα φυτά μου κάθε Παρασκευή;»

Δημιουργία λιστών αγορών:

«Προσθέστε γάλα και αυγά στη λίστα αγορών μου.»

Διαχείριση χρονοδιαγραμμάτων:

«Τι έχω στο ημερολόγιό μου σήμερα;»

«Προσθήκη συνάντησης με τη Σάρα στο ημερολόγιό μου για την Παρασκευή στις 3 μ.μ..»

«Πότε είναι το επόμενο ραντεβού μου;»

Εύρεση πληροφοριών:

«Πώς είναι ο καιρός σήμερα;»

Αναπαραγωγή μουσικής και ψυχαγωγίας:

«Παίξτε λίγο χαλαρωτική μουσική.»

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 3

Διαχείριση χρόνου και συναγερμών:

«Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά.»

«Τι ώρα είναι στη Νέα Υόρκη;»

Υγεία και φυσική κατάσταση:

«Πόσα βήματα έχω κάνει σήμερα;»

Λήψη ειδήσεων και ενημερώσεων:

«Ποια είναι τα τελευταία νέα;»

4. Έξυπνες συμβουλές (10 λεπτά)

Διδάξτε προηγμένες λειτουργίες όπως υποστήριξη πολλών γλωσσών, ανταλλαγή μηνυμάτων χωρίς τη χρήση χεριών και έλεγχο δεδομένων με τον βοηθό.

5. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση και προβληματισμό:

Πόσο άνετα μιλάτε με μια συσκευή για να λαμβάνετε πληροφορίες;

Με ποια εργασία ή ποια ερώτηση θα κάνατε για να σας βοηθήσει ο φωνητικός βοηθός αρχικά;

Πιστεύετε ότι ένας φωνητικός βοηθός θα μπορούσε να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρόνο; Πως;

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 4

Ψωνίστε από το σπίτι με ασφάλεια!



5-10 άτομα

Υλικά που χρειάζεστε:

- Smartphone με πρόσβαση σε εφαρμογές αγορών όπως το Amazon ή τοπικές αντίστοιχες
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο



45-60'

Σκοπός

Να μάθετε στους εκπαιδευόμενους σχετικά με το πώς να περιηγούνται με ασφάλεια σε διαδικτυακά καταστήματα, να ψωνίζουν και να κάνουν ασφαλείς ηλεκτρονικές αγορές χρησιμοποιώντας τα smartphone ή τα τάμπλετ τους.

Βήματα

1. Εισαγωγή (5 λεπτά)

Εισαγάγετε συνοπτικά την έννοια της ευκολίας των ηλεκτρονικών αγορών και των πιθανών κινδύνων.

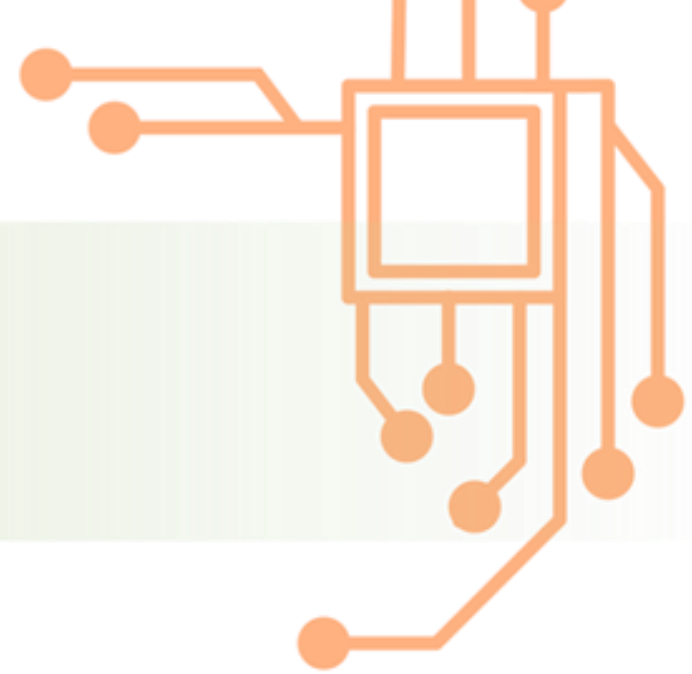
2. Ρύθμιση λογαριασμού (10 λεπτά)

Δείξτε στους συμμετέχοντες τη διαδικασία δημιουργίας λογαριασμού σε μια εφαρμογή/ιστότοπο διαδικτυακών αγορών και δείξτε τους ένα παράδειγμα για το πώς να προσθέτουν επιλογές πληρωμής με ασφάλεια.

3. Έξυπνες αγορές (10 λεπτά)

Δείξτε στους συμμετέχοντες πώς να ελέγχουν προϊόντα, να βρίσκουν προσφορές και να ελέγχουν τις πολιτικές επιστροφών.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 4



4. Συμβουλές ασφάλειας (10 λεπτά)

Δώστε έμφαση στη χρήση ασφαλών μεθόδων πληρωμής όπως το PayPal και στην αποφυγή οικονομικών απάτων.

5. Εξάσκηση (15 λεπτά)

Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν ιδιαίτερα στο πώς να κάνουν μια αγορά σε μια εφαρμογή αγορών, ακολουθώντας όλα τα πρωτόκολλα ασφαλείας.

6. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση και προβληματισμό:

Έχετε αγοράσει ποτέ κάτι διαδικτυακά στο παρελθόν;

Αν όχι, τι σας έχει σταματήσει;

Τι σας κάνει να αισθάνεστε σίγουροι ή αβέβαιοι για τις διαδικτυακές αγορές;

Πώς θα μάθετε εάν ένας ιστότοπος ή μια εφαρμογή είναι ασφαλής για αγορές;

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 5

Ταξιδέψτε και κατανοήστε τη γλώσσα σε κάθε νέο μέρος!



5-10 άτομα

Υλικά που χρειάζεστε:

- Smartphone με την εφαρμογή Google Translate
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο (προαιρετικό για το τμήμα εκτός σύνδεσης)



45-60'

Σκοπός

Να μάθετε τους εκπαιδευόμενους πώς να χρησιμοποιούν το Google Translate για μετάφραση γλώσσας σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβανομένων επιλογών εκτός σύνδεσης για ταξίδια και επικοινωνία.

Βήματα

1. Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε εν συντομία τα πλεονεκτήματα του Google Translate όταν ταξιδεύετε ή όταν επικοινωνείτε με ξένους ομιλητές.

2. Φωνητική μετάφραση (10 λεπτά)

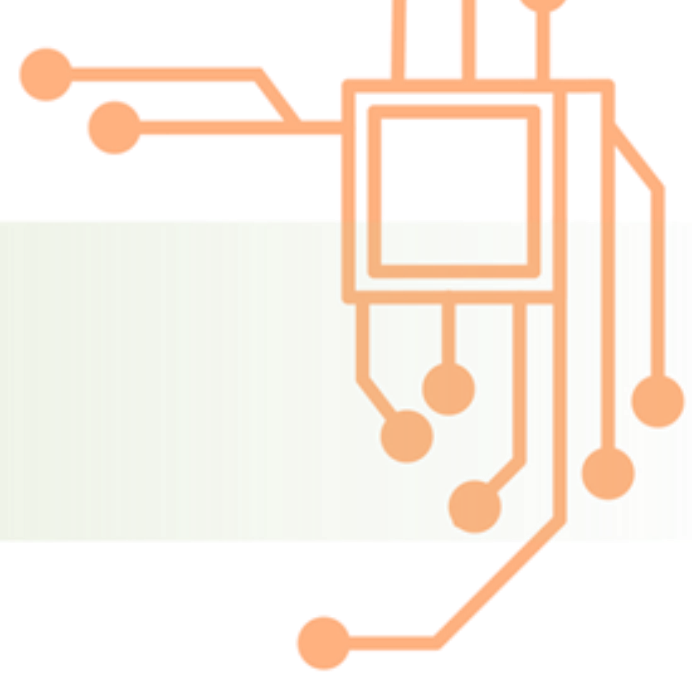
Δείξτε στους συμμετέχοντες πώς να μιλούν στο Google Translate και να ακούνε μετάφραση σε πραγματικό χρόνο.

3. Μετάφραση με κάμερα (10 λεπτά)

Δείξτε πώς να χρησιμοποιείτε τη δυνατότητα της κάμερας για τη μετάφραση πινακίδων ή μενού.



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 5



4. Ρύθμιση μετάφρασης εκτός σύνδεσης (10 λεπτά)

Διδάξτε τους συμμετέχοντες πώς να κατεβάζουν (download) ξένες γλώσσες για χρήση χωρίς διαδίκτυο.

5. Παιχνίδι ρόλων (15 λεπτά)

Δημιουργήστε σενάρια όπου οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να χρησιμοποιούν την εφαρμογή μετάφρασης σε διαφορετικές περιστάσεις (π.χ. σε ένα εστιατόριο ή να ζητούν οδηγίες). Για παράδειγμα, «Γεια. Πώς μπορώ να πάω στην Ακρόπολη από την πλατεία στο Μοναστηράκι;», κλπ.

6. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση και προβληματισμό:

Δυσκολευτήκατε ποτέ να επικοινωνήσετε λόγω γλωσσικών δυσκολιών;

Πώς πιστεύετε ότι η χρήση μιας εφαρμογής μετάφρασης θα μπορούσε να κάνει το ταξίδι σας πιο εύκολο ή πιο ευχάριστο για εσάς;

Θα αισθανόσασταν άνετα χρησιμοποιώντας το Google Translate σε ένα εστιατόριο ή ξενοδοχείο;

Πρόσθετες πηγές

20 κορυφαίες συμβουλές και κόλπα για τους Χάρτες Google: Οι καλύτερες λειτουργίες που πρέπει να γνωρίζετε! <https://www.youtube.com/watch?v=beeNMoXuxPg>

Συμβουλές ταξιδιού: Πώς να χρησιμοποιήσετε τους Χάρτες Google για να προγραμματίσετε τα ταξίδια σας <https://www.youtube.com/watch?v=dEALDqfgt4s>

Χρήση του Google Translate όταν ταξιδεύετε | Εξερευνήστε μια ξένη χώρα με ευκολία! <https://www.youtube.com/watch?v=IAIcoZWoolc>

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Consumer Reports. (2020). Πώς να ψωνίσετε με ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Ανακτήθηκε από <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024].
- Lemley , B. (2021). Ο ρόλος των φωνητικών βοηθών στην καθημερινή μας ζωή: Μια ολοκληρωμένη επισκόπηση. Ανακτήθηκε από <https://www.techradar.com/news/the-role-of-voice-assistants-in-our-daily-lives>
- Khalid, K. (2022). Ο αντίκτυπος της επαυξημένης πραγματικότητας στη μάθηση: Οφέλη και προκλήσεις. Ανακτήθηκε από <https://edtechmagazine.com/higher/article/2022/03/impact-augmented-reality-learning-benefits-and-challenges>
- Jones, A. (2021). Πέντε συμβουλές για την αποτελεσματική ανάγνωση ηλεκτρονικών βιβλίων. Ανακτήθηκε από [https://www.bookriot.com/tips-for-reading-ebooks /](https://www.bookriot.com/tips-for-reading-ebooks/)
- Sullivan, D. (2021). Πώς οι εικονικές εκδηλώσεις αλλάζουν την πολιτιστική δέσμευση στις τέχνες. Ανακτήθηκε από [https:// www.artsy.net/article/artsy-editorial-virtual-events-changing-cultural-engagement](https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-virtual-events-changing-cultural-engagement)
- Singh, R. (2021). Η σημασία του απορρήτου των δεδομένων στην ψηφιακή εποχή. Ανακτήθηκε από <https://www.informationweek.com/security/importance-of-data-privacy-in-the-digital-age/a/d-id/1333553>
- Keller, C. (2022). Γιατί οι εφαρμογές αγορών είναι το μέλλον του λιανικού εμπορίου: Τάσεις και πληροφορίες. Ανακτήθηκε από [https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041 /](https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/)
- Keller, C. (2022). Γιατί οι εφαρμογές αγορών είναι το μέλλον του λιανικού εμπορίου: Τάσεις και πληροφορίες. Ανακτήθηκε από [https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041 /](https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/)



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Google Maps (2022). TechTarget . Ανακτήθηκε από <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Google-Maps#:~:text=Google%20Maps%20is%20a%20web,comprising%20photographs%20taken%20from%20vehicles> [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2024].
- Google Translate Help. Λήψη γλωσσών για χρήση εκτός σύνδεσης. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://support.google.com/translate/answer/6142473?hl=el&co=GENIE.Platform%3DAndroid> [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2024].
- Backblaze . Πώς να ανακτήσετε δεδομένα από μια χαμένη ή κλεμμένη συσκευή. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.backblaze.com/blog/recover-data-lost-stolen-device/> [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2024].
- AVG. Πώς να προστατέψετε τα προσωπικά σας δεδομένα. Ανακτήθηκε από [https:// www.avg.com/en/signal/protect-your-personal-data](https://www.avg.com/en/signal/protect-your-personal-data) [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2024].
- Buffer. Συμβουλές και κόλπα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ανακτήθηκε από [τη διεύθυνση https://buffer.com/resources](https://buffer.com/resources) [Πρόσβαση στις 13 Οκτωβρίου 2024].
- Hootsuite. Πίνακας ελέγχου μάρκετινγκ και διαχείρισης μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ανακτήθηκε [από https://hootsuite.com](https://hootsuite.com) [Πρόσβαση στις 13 Οκτωβρίου 2024].
- Google Assistant Help. Ξεκινήστε με τον Βοηθό Google. Ανακτήθηκε από [τη https://support.google.com/assistant](https://support.google.com/assistant) [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2024].
- Hoffman, S. (2021). 10 Συμβουλές για ασφαλείς διαδικτυακές αγορές. Ανακτήθηκε από <https://www.consumerreports.org/online-shopping/safe-online-shopping-tips/>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Consumer Reports. (2020). Πώς να ψωνίσετε με ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Ανακτήθηκε από <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024].

Which. (2020). Κορυφαίες συμβουλές για ασφαλείς διαδικτυακές αγορές. Ανακτήθηκε από <https://www.which.co.uk/consumer-rights/advice/how-to-shop-online-safely-a2ynF1u7e3VY> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2024].

Electronic Frontier Foundation. Βασικά στοιχεία απορρήτου. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www EFF.org/issues/privacy> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2024].

Norton. Πώς να προστατέψετε το απόρρητό σας στο Διαδίκτυο. Ανακτήθηκε από <https://us.norton.com/internetsecurity/how-to-protect-your-privacy-online.html> [Πρόσβαση στις 13 Οκτωβρίου 2024].

EU Digital Skills and Jobs Coalition. Ψηφιακές δεξιότητες για όλους τους Ευρωπαίους. Ανακτήθηκε από [τη διεύθυνση https://digital-skills-jobs.europa.eu](https://digital-skills-jobs.europa.eu) [Πρόσβαση στις 13 Οκτωβρίου 2024].

Skillshare. *Διαδικτυακή κοινότητα μάθησης* . Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.skillshare.com> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024].

Senior Planet. Πόροι τεχνολογίας για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.seniorplanet.org> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024].



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Open Library. Ένας ανοιχτός, επεξεργάσιμος κατάλογος βιβλιοθήκης. Ανακτήθηκε από το [https:// openlibrary.org](https://openlibrary.org) [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024].

Liu, M. (2021). Τα οφέλη της διαδικτυακής μάθησης: Πώς διαμορφώνει το μέλλον της εκπαίδευσης. Ανακτήθηκε από <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/06/21/the-benefits-of-online-learning-how-its-shaping-the-future-of-education>

Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου – ΚΕΠΑ. *ΚΕΠΑ - Ηλεκτρονικές Πληρωμές - JCC Παράδειγμα*. Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=u6z5vfVQu-0> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024]

JCC Trust Portal. *JCC Trust Portal: Πώς να αιτηθείτε για την Κυπριακή Ηλεκτρονική σας Ταυτότητα*
Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=Wo7pR8K-gNA> [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024]

Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας. *ΟΑΥ – Εγγραφή Χρήστη στο ΓεΣΥ*. Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=VdmVfyFH9ZM>. [Πρόσβαση στις 16 Οκτωβρίου 2024]

Κουίζ



1. Ποια από τις παρακάτω εφαρμογές ΔΕΝ είναι εναλλακτική των Χαρτών Google για πλοήγηση;

- A) Χάρτες της Apple
 - B) Waze
 - Γ) Instagram
- (Απάντηση: Γ)

2. Πώς μπορείτε να ρυθμίσετε το Ημερολόγιο Google για να σας υπενθυμίζει ένα επερχόμενο ραντεβού;

- A) Καλέστε την Υποστήριξη Google
 - B) Ορίστε μια προεπιλεγμένη ειδοποίηση και προσαρμόστε υπενθυμίσεις για συγκεκριμένα συμβάντα
 - Γ) Χρησιμοποιήστε μόνο το Ημερολόγιο της Apple
- (Απάντηση: B)

3. Ποιος φωνητικός βοηθός είναι διαθέσιμος για συσκευές iOS για να σας βοηθήσει με εργασίες όπως η ρύθμιση υπενθυμίσεων και η αποστολή μηνυμάτων;

- A) Βοηθός Google
 - B) Alexa
 - Γ) Siri
- (Απάντηση: Γ)

4. Ποια είναι η πρακτική λειτουργία του Google Translate όταν ταξιδεύετε σε μια ξένη χώρα;

- A) Μετάφραση με κάμερα
 - B) Προσθήκη emojis σε μηνύματα
 - Γ) Πρόσβαση σε λογαριασμούς μέσω κοινωνικής δικτύωσης
- (Απάντηση: A)

5. Κατά την κράτηση μιας πτήσης μέσω Διαδικτύου, ποιο βήμα πρέπει να κάνετε πρώτα;

- A) Εισαγάγετε το όνομα σας
 - B) Επιλέξτε τη θέση σας
 - Γ) Συγκρίνετε τιμές πτήσεων σε ιστότοπους όπως το Skyscanner
- (Απάντηση: Γ)



Κουίζ



6. Για να διατηρήσετε τα δεδομένα του τηλεφώνου σας ασφαλή, ποια δυνατότητα θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη για παρακολούθηση σε περίπτωση που χαθούν ή κλαπούν;

- A) Νυχτερινή λειτουργία
 - B) Find My Device (Android) ή Find My iPhone (iOS)
 - Γ) Στιγμιότυπο οθόνης
- (Απάντηση: B)

7. Ποια δυνατότητα σε μια εφαρμογή ροής μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε νέες εκπομπές ή ταινίες για παρακολούθηση;

- A) Λειτουργία εκτός σύνδεσης
 - B) Καρτέλες "Συνιστάται για εσάς" ή "Νέες κυκλοφορίες".
 - Γ) Φωτεινότητα οθόνης
- (Απάντηση: B)

8. Ποιο από αυτά είναι μια απαραίτητη συμβουλή για ασφαλείς διαδικτυακές αγορές;

- A) Χρήση δημόσιου υπολογιστή για αγορές
 - B) Αγνοείτε τις κριτικές πελατών
 - Γ) Χρήση ασφαλών επιλογών πληρωμής όπως το PayPal
- (Απάντηση: Γ)

9. Στην Ιρλανδία, ποια εφαρμογή σας επιτρέπει να δανείτε ηλεκτρονικά βιβλία από τοπικές βιβλιοθήκες;

- A) Amazon Kindle
 - B) BorrowBox
 - Γ) eBay
- (Απάντηση: B)

10. Ποιο από τα παρακάτω είναι όφελος από την εγγραφή σε διαδικτυακά μαθήματα;

- A) Δυνατότητα μετακίνησης χωρίς περιορισμούς
 - B) Μάθηση με τον δικό σου ρυθμό και λήψη πιστοποιήσεων
 - Γ) Παρακολούθηση ατελείωτων ταινιών δωρεάν
- (Απάντηση: B)



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

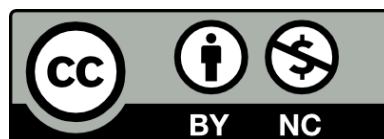
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



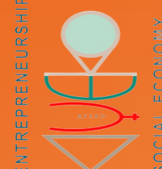
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union

Ενότητα 2



2.2 Πώς να κάνετε την επικοινωνία εύκολη και ευχάριστη



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

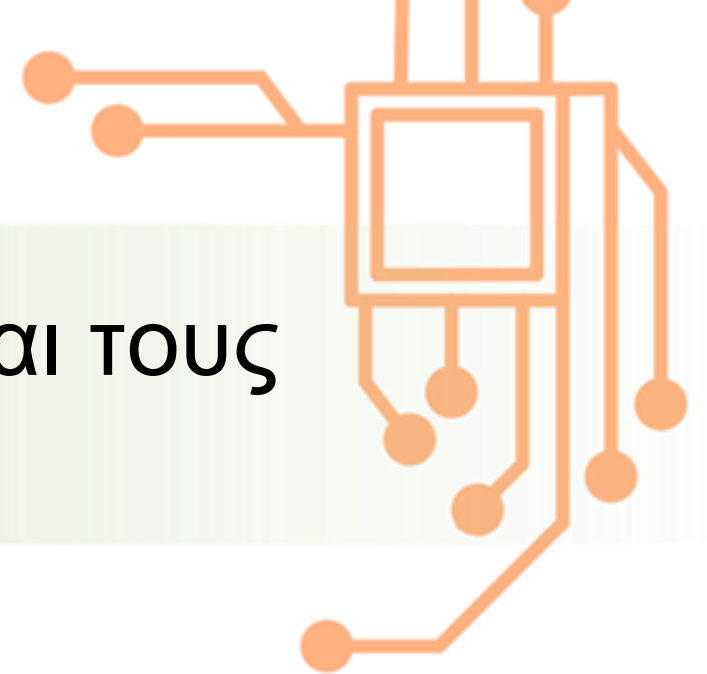
2.2.1 Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας

Στόχοι:

- Διατήρηση επαφής με την οικογένεια και τους φίλους στο WhatsApp και άλλες εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων
- Εξερευνήστε το Viber, το Messenger, το Telegram και το Discord για διαφορετικές χρήσεις

Οι στόχοι που περιγράφονται εστιάζονται στη διατήρηση προσωπικών συνδέσεων και στην επέκταση των μεθόδων επικοινωνίας μέσω διάφορων πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων. Ο πρώτος στόχος είναι να βοηθήσει τα άτομα να παραμείνουν συνδεδεμένα με την οικογένεια και τους φίλους χρησιμοποιώντας δημοφιλείς εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το WhatsApp.

Επιπλέον, παρουσιάζεται μια σειρά από πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων πέραν από το WhatsApp, συμπεριλαμβανομένων του Viber, Messenger, Telegram και Discord. Κάθε πλατφόρμα προσφέρει μοναδικές δυνατότητες και εξυπηρετεί διαφορετικούς σκοπούς - είτε πρόκειται για ομαδικές συνομιλίες, επαγγελματικά δίκτυα ή εξειδικευμένες κοινότητες ενδιαφέροντος.



2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας

Όπως ήδη αναφέρθηκε, υπάρχουν αρκετές εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας. Είναι προγράμματα που προστίθενται στις συσκευές μας (κινητά, τάμπλετ ή υπολογιστές). Διαφέρουν μεταξύ τους στο ότι περιλαμβάνουν διαφορετικούς τύπους εργαλείων που σας επιτρέπουν να πραγματοποιείτε τηλεφωνικές κλήσεις, να εγγράφετε βίντεο, να πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις, να τραβάτε φωτογραφίες, να συναντάτε άτομα με σχετικά χόμπι, να στέλνετε συνδέσμους, έγγραφα κ.λπ.

Τα περισσότερα από αυτά έχουν μια δωρεάν έκδοση που μπορεί να ληφθεί από τις πλατφόρμες Google Play (Android) ή App Store. Τα περισσότερα από αυτά έχουν επίσης εκδόσεις επί πληρωμή που προσφέρουν μεγαλύτερα πλεονεκτήματα από τις δωρεάν εκδόσεις.

Ακολουθούν μερικά από τα πιο δημοφιλή →

2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας



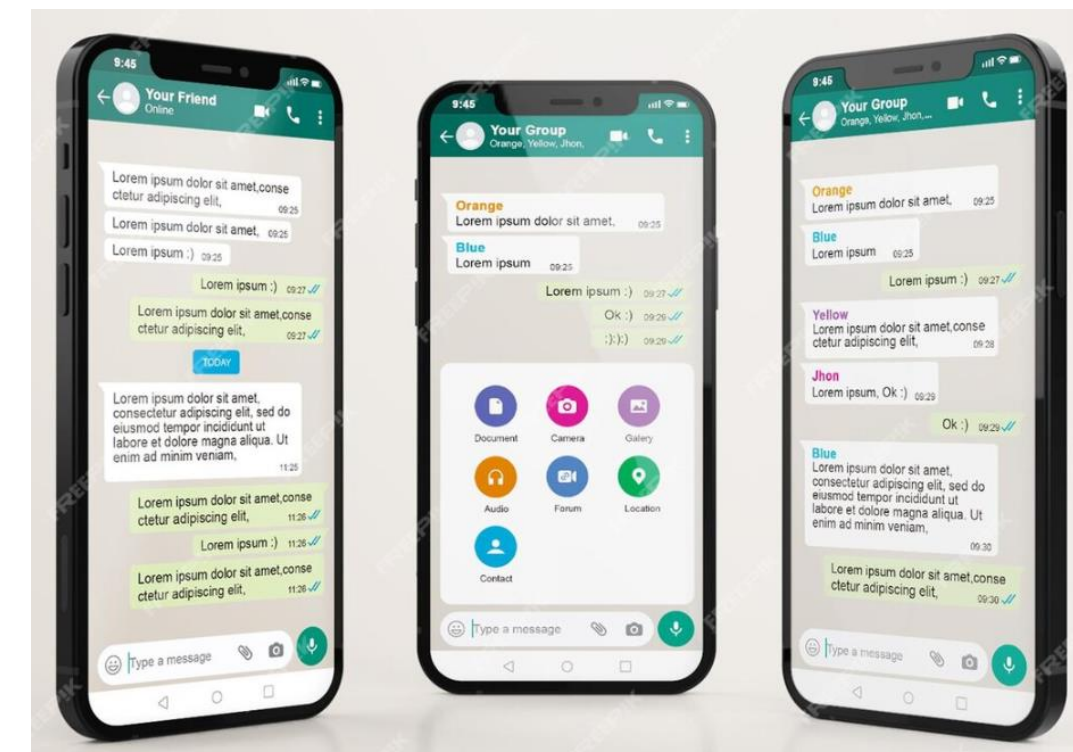
WhatsApp: Η κορυφαία εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων της Ισπανίας

Αυτή η δωρεάν εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων είναι η κορυφαία επιλογή για χρήστες κινητών στην Ισπανία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο για την αποστολή μηνυμάτων, ήχου και βίντεο, αλλά και για τη δημιουργία ομάδων.

Οι λειτουργίες βιντεοκλήσης βοηθούν τους ανθρώπους να παραμένουν κοντά και συνδεδεμένοι.

Χρησιμοποιώντας Wi-Fi ή δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, μπορείτε εύκολα να στείλετε μηνύματα κειμένου και φωνής, να μοιραστείτε φωτογραφίες, βίντεο ή έγγραφα, ακόμη και να πραγματοποιήσετε δωρεάν κλήσεις. Το εργαλείο είναι εντελώς δωρεάν και απαιτεί μόνο πρόσβαση στο διαδίκτυο για να συνδεθείτε με τους χρήστες.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το WhatsApp:
<https://www.youtube.com/watch?v=y3EdliJeTXk>



2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας

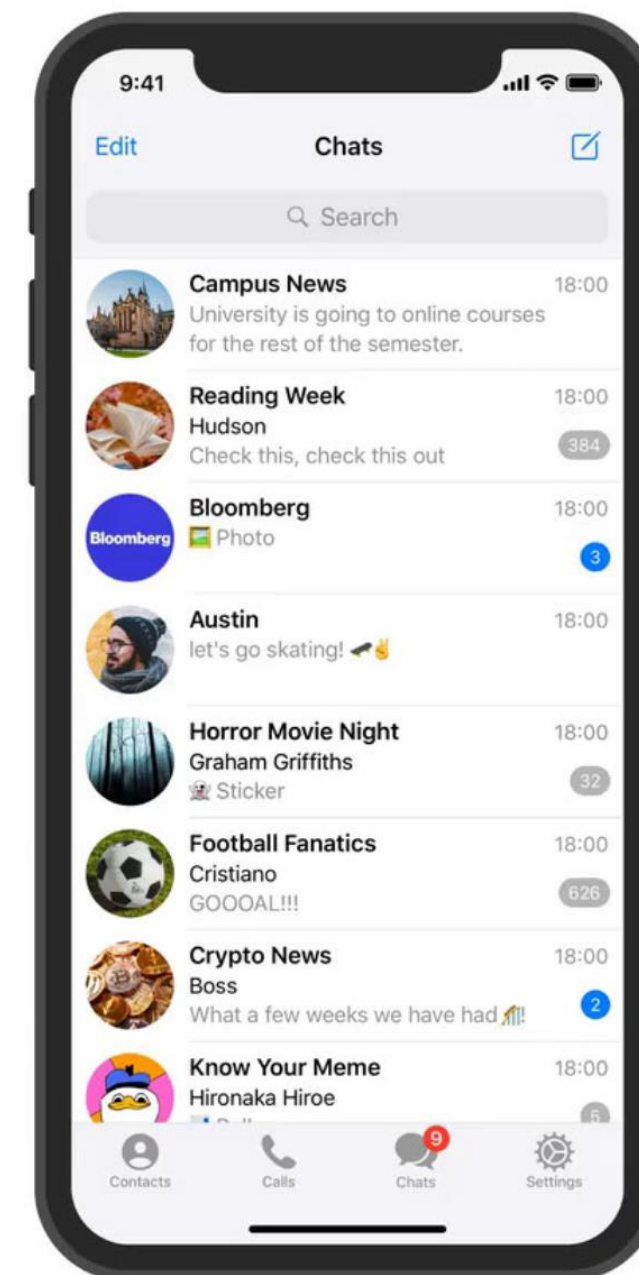


Telegram

Παρόμοια με το WhatsApp, το Telegram είναι μια υπηρεσία άμεσων μηνυμάτων που είναι ασφαλής και συγχρονισμένη σε όλες τις συσκευές. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτό από διαφορετικά τηλέφωνα και υπολογιστές, με τις συνομιλίες να ενημερώνονται αυτόματα.

Μπορείτε να στείλετε μεγάλα βίντεο, έγγραφα και φωτογραφίες, τα οποία μπορούν επίσης να επεξεργαστούν. Μπορούν επίσης να προστεθούν αυτοκόλλητα και emojis.

Επιτρέπει τη δημιουργία ομάδων συνομιλίας με έως και 200.000 μέλη, ιδανικές για τη δημιουργία κοινοτήτων.



2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας



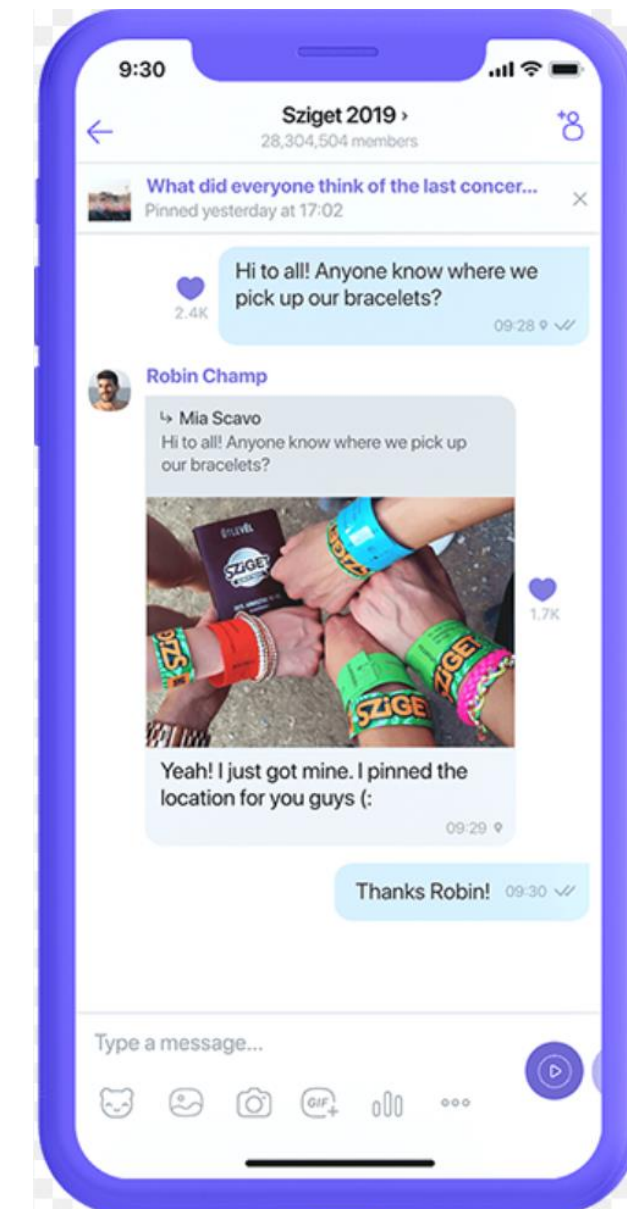
Viber (Rakuten)

Παρόμοια με το WhatsApp, είναι μια υπηρεσία άμεσων μηνυμάτων που είναι ασφαλής και συγχρονισμένη σε όλες τις συσκευές. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτό από διαφορετικά τηλέφωνα και υπολογιστές, με τις συνομιλίες να ενημερώνονται αυτόματα.

Μπορείτε να στείλετε μεγάλα βίντεο, έγγραφα και φωτογραφίες, τα οποία μπορούν επίσης να επεξεργαστούν. Μπορούν επίσης να προστεθούν αυτοκόλλητα και emojis.

Επιτρέπει τη δημιουργία ομάδων συνομιλίας με έως και 200.000 μέλη, ιδανικές για τη δημιουργία κοινοτήτων.

Τρόπος χρήσης: <https://www.youtube.com/watch?v=NMgld-HbsY0>



2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας

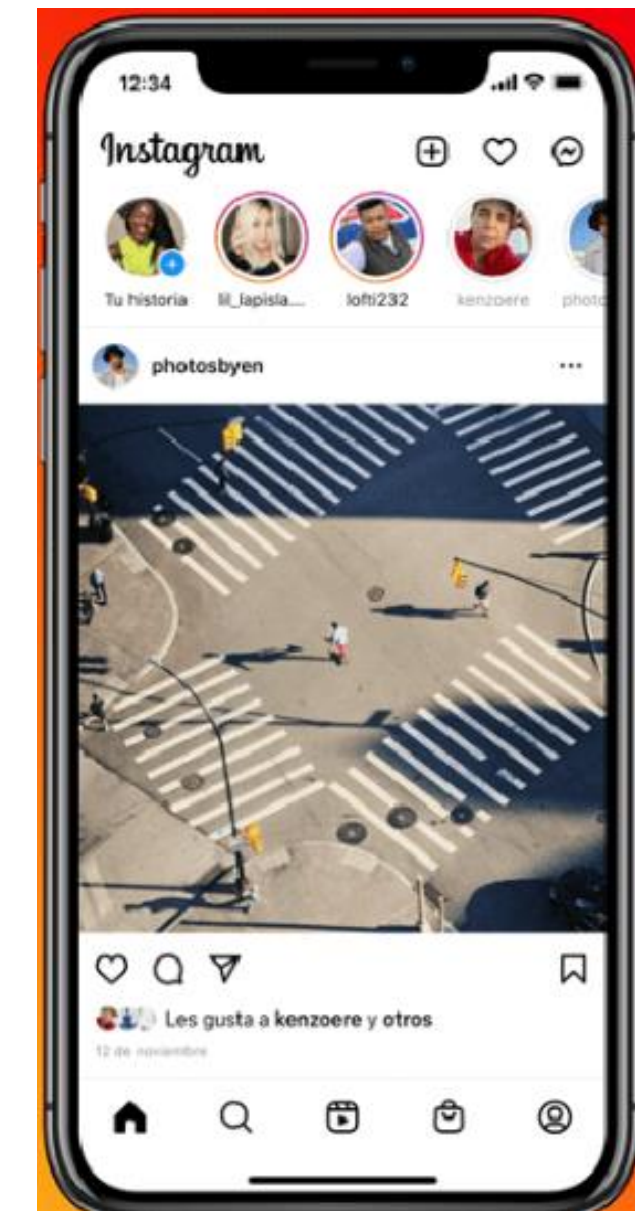


Instagram (Meta)

Ένα κοινωνικό δίκτυο όπου οι εικόνες βρίσκονται στο επίκεντρο

Αυτή η πλατφόρμα, που ανήκει στο Facebook, επικεντρώνεται στις εικόνες και είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στους νέους- όχι όμως αποκλειστικά.

Σας επιτρέπει να συνδεθείτε με φίλους και να μοιράζεστε αυτό που κάνετε μέσω φωτογραφιών και βίντεο. Μπορείτε να τα προσθέσετε στην ιστορία σας, όπου εξαφανίζονται μετά από 24 ώρες ή να τα αποθηκεύσετε στο προφίλ σας. Επίσης, μπορείτε να επεξεργάζεστε και να δημοσιεύετε βίντεο, να δημιουργείτε περιεχόμενο, να παίζετε ή να στέλνετε προσωπικά μηνύματα μέσω των συστημάτων μηνυμάτων (*DM*) τους. Οι βιντεοκλήσεις μπορούν να πραγματοποιούνται με έως και 6 επαφές και να προβάλλουν και να συζητούν αναρτήσεις κατά τη συνομιλία.



2.2.1. Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας



Discord

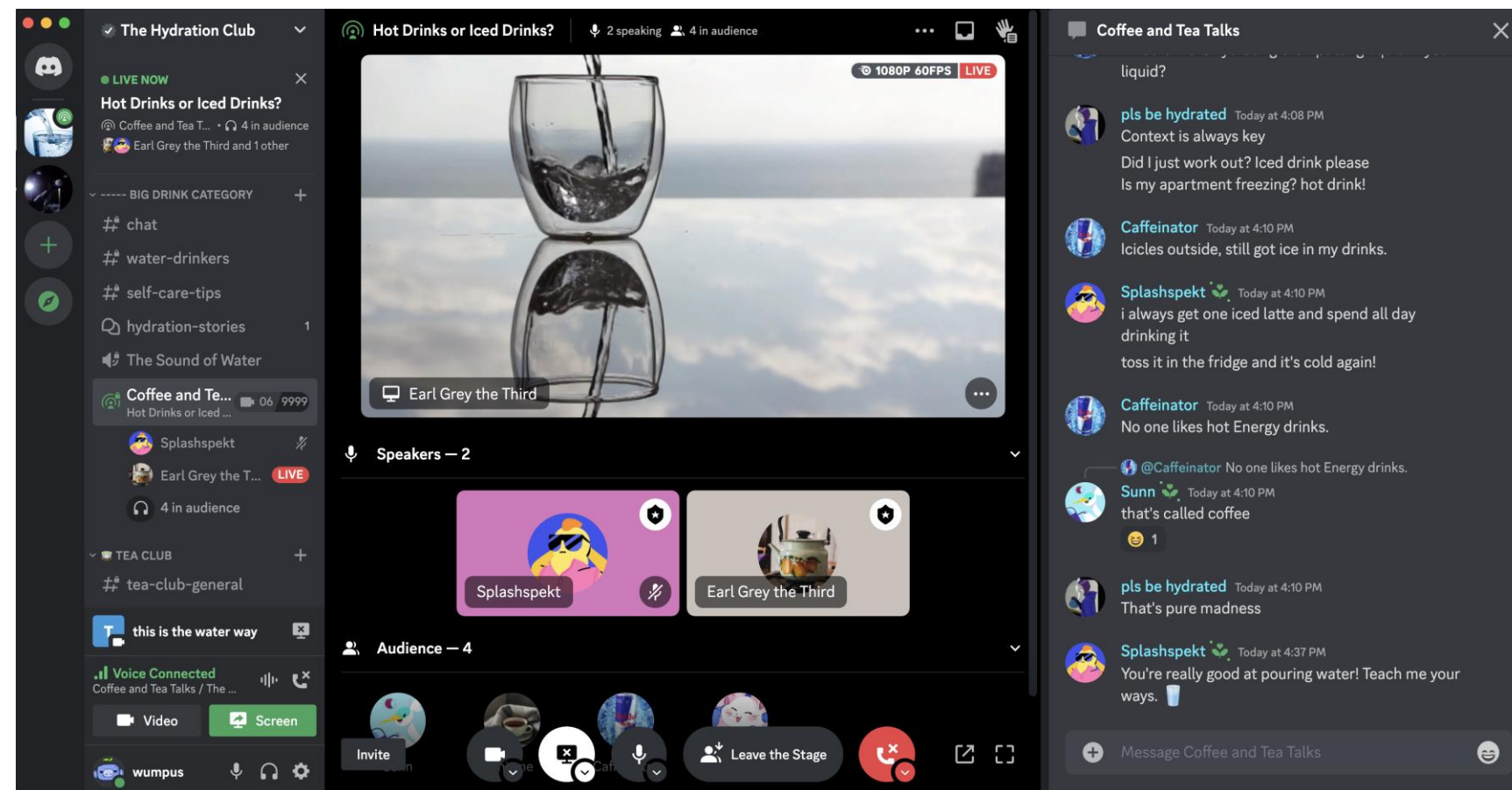
Το **Discord** είναι μια δωρεάν εφαρμογή επικοινωνίας που έχει σχεδιαστεί για τη δημιουργία κοινοτήτων. Αρχικά δημοφιλής στους 'gamers', έχει εξελιχθεί σε μια ευέλικτη πλατφόρμα για όποιον θέλει να συνομιλήσει, να συνεργαστεί ή να κοινωνικοποιηθεί. Υποστηρίζει **επικοινωνία κειμένου, φωνής και βίντεο** μέσω διακομιστών (κοινοτήτων) που μπορούν να προσαρμοστούν για διάφορους σκοπούς, από περιστασιακές ομαδικές συνομιλίες έως επαγγελματικές ομάδες.

Βασικά Χαρακτηριστικά:

- **Κανάλια φωνής:** Για φωνητική επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, παρόμοια με τις κλήσεις συνδιάσκεψης.
- **Κανάλια κειμένου:** Για συζητήσεις, κοινή χρήση αρχείων, συνδέσμων και πολλά άλλα.
- **Βιντεοκλήσεις:** Υποστηρίζει συνομιλίες βίντεο ένας προς έναν ή ομαδικές συνομιλίες.
- **Κοινή χρήση οθόνης:** Χρήσιμο για παρουσιάσεις, ροή παιχνιδιών ή σεμινάρια.
- **Προσαρμόσιμοι διακομιστές/ κοινότητες:** Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν ή να συμμετάσχουν σε διαφορετικούς διακομιστές, οργανωμένους ανά θέματα ή ενδιαφέροντα.

Χρήσεις:

- **Παιχνίδι:** Οι παίκτες χρησιμοποιούν το Discord για φωνητική συνομιλία ενώ παίζουν, αλλά είναι επίσης ιδανικό για **δημιουργία κοινότητας** και συντονισμό παιχνιδιών.
- **Ομάδες μελέτης ή ομάδες εργασίας:** Ιδανικό για συνεργασία και συζήτηση σε πραγματικό χρόνο σε έναν ιδιωτικό διακομιστή.
- **Κοινωνικές ομάδες και ομάδες ενδιαφέροντος:** Για να παραμείνετε συνδεδεμένοι με φίλους ή άτομα που μοιράζονται παρόμοια χόμπι όπως βιβλία, αθλήματα ή τεχνολογία.



2.2.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε εύκολα το ηλεκτρονικό μήνυμα/ e-mail

Στόχοι:

- Ρύθμιση και πλοήγηση στον λογαριασμό σας στο Gmail
- Οργανώνοντας τα εισερχόμενά σας και διευκολύνετε τη χρήση του email σας, δημιουργήστε φακέλους

Αυτή η ενότητα εστιάζει στη ρύθμιση και την πλοήγηση ενός λογαριασμού Gmail. Αυτό περιλαμβάνει την καθοδήγηση ατόμων στη διαδικασία δημιουργίας του λογαριασμού τους, την εξοικείωση τους με το Gmail και εκπαίδευση πώς να στέλνουν, να λαμβάνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα μηνύματα του ηλεκτρονικού τους ταχυδρομείου.

Κατανοώντας τις βασικές λειτουργίες του Gmail, οι χρήστες μπορούν να επικοινωνούν με σιγουριά μέσω email, να παραμένουν σε επαφή με σημαντικές επαφές και να διαχειρίζονται εύκολα την ηλεκτρονική τους αλληλογραφία.

Επιπλέον, δίνει έμφαση στην οργάνωση των εισερχομένων για να κάνει τη χρήση του email πιο αποτελεσματική. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία φακέλων (ή ετικετών) για την ταξινόμηση των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, την ιεράρχηση σημαντικών μηνυμάτων και την αρχειοθέτηση παλαιότερου ή λιγότερο σχετικού περιεχομένου.

2.2.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε εύκολα το ηλεκτρονικό μήνυμα/ e-mail



Το Gmail και ο λογαριασμός Google

Ένας λογαριασμός Google σας δίνει πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες Google. Το Gmail είναι ένα από τα πιο δημοφιλή. Σας επιτρέπει να έχετε email. Απαιτείται λογαριασμός email για πρόσβαση σε άλλες υπηρεσίες.

Πλεονεκτήματα ενός λογαριασμού email:

- 1. Εύκολη επικοινωνία:** Ένας λογαριασμός Google παρέχει πρόσβαση στο Gmail, μια από τις απλούστερες και πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες υπηρεσίες email, διευκολύνοντας τη διατήρηση της επαφής με την οικογένεια και τους φίλους μέσω email.
- 2. Βιντεοκλήσεις:** Με το Google Meet και το Google Duo, οι μεγαλύτεροι μπορούν να πραγματοποιούν βιντεοκλήσεις με αγαπημένα τους πρόσωπα, διατηρώντας τους συνδεδεμένους με εγγόνια, παιδιά και φίλους όπου κι αν βρίσκονται.
- 3. Πρόσβαση σε πληροφορίες:** Με έναν λογαριασμό Google, μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε την Αναζήτηση Google, το YouTube και τις Ειδήσεις Google για να βρείτε πληροφορίες, να μάθετε κάτι νέο, ειδήσεις και ψυχαγωγία – υπηρεσίες προσαρμοσμένες στα ενδιαφέροντά σας.



2.2.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε εύκολα το ηλεκτρονικό μήνυμα/ e-mail



4. Αποθήκευση και κοινή χρήση φωτογραφιών: Το Google Photos δημιουργεί αυτόματα αντίγραφα ασφαλείας των φωτογραφιών από το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας. Αυτό βοηθά στην αποθήκευση και οργάνωση αναμνήσεων με ασφάλεια και διευκολύνει την κοινή χρήση τους με άλλους.

5. Ημερολόγιο και υπενθυμίσεις: Το Ημερολόγιο Google μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα ραντεβού τους, να ορίσετε υπενθυμίσεις για φάρμακα και να προγραμματίσετε εκδηλώσεις ή οικογενειακές συγκεντρώσεις.

6. Ασφάλεια και απόρρητο: Η Google προσφέρει ενσωματωμένες λειτουργίες ασφαλείας, όπως έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων και ειδοποιήσεις ασφαλείας, για να προστατεύσετε τον λογαριασμό και τα προσωπικά σας στοιχεία.

7. Προσβάσιμος από οποιαδήποτε συσκευή: Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε έναν Λογαριασμό Google από πολλές συσκευές- smartphone, τάμπλετ ή υπολογιστή- ώστε να μπορείτε να συνδεθείτε και να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες σας από όπου κι αν βρίσκεστε.

8. Ψυχαγωγία και χόμπι: Με πρόσβαση στο YouTube, οι μεγαλύτεροι μπορούν να εξερευνήσουν τα χόμπι τους μέσω σεμιναρίων, να παρακολουθήσουν ταινίες, να ακούσουν μουσική ή να μάθουν κάτι νέο. Επιπλέον περιεχόμενο: Πώς να διαμορφώσετε τον λογαριασμό σας στο Gmail

<https://www.youtube.com/watch?v=kw2eFtZXDho>



2.2.3 Πώς να διαχειριστείτε την υγεία σας στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας εφαρμογές για ραντεβού με γιατρούς και πολλά άλλα

Στόχοι:

- Προγραμματισμός και παρακολούθηση ιατρικών ραντεβού με εφαρμογές υγείας
- Πλοήγηση σε τοπικά εργαλεία διαχείρισης υγείας

Ως ενήλικας, η διαχείριση της υγείας σας μέσω εφαρμογών στο διαδίκτυο μπορεί να απλοποιήσει την παρακολούθηση των ραντεβού σας με γιατρούς, της φαρμακευτικής αγωγής και της φυσικής σας κατάστασης.

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορούν να αξιοποιηθούν για τη βελτίωση της υγείας σας, τη διαχείριση της φυσικής κατάστασης, και της υγείας σας, με εφαρμογές από την εθνική υπηρεσία υγείας, νοσοκομεία ή ραντεβού με γιατρό. Κάθε χώρα έχει αυτοματοποιημένη διαχείριση των ραντεβού, των ιατρικών εκθέσεων κ.λπ.

Για παράδειγμα, στο Castellón, η τοπική εφαρμογή είναι η **GVA+Salud*** και μπορεί να γίνει λήψη από [to Google Apps](#).

* Προσαρμόστε ανάλογα με τις ρυθμίσεις στη χώρα σας.

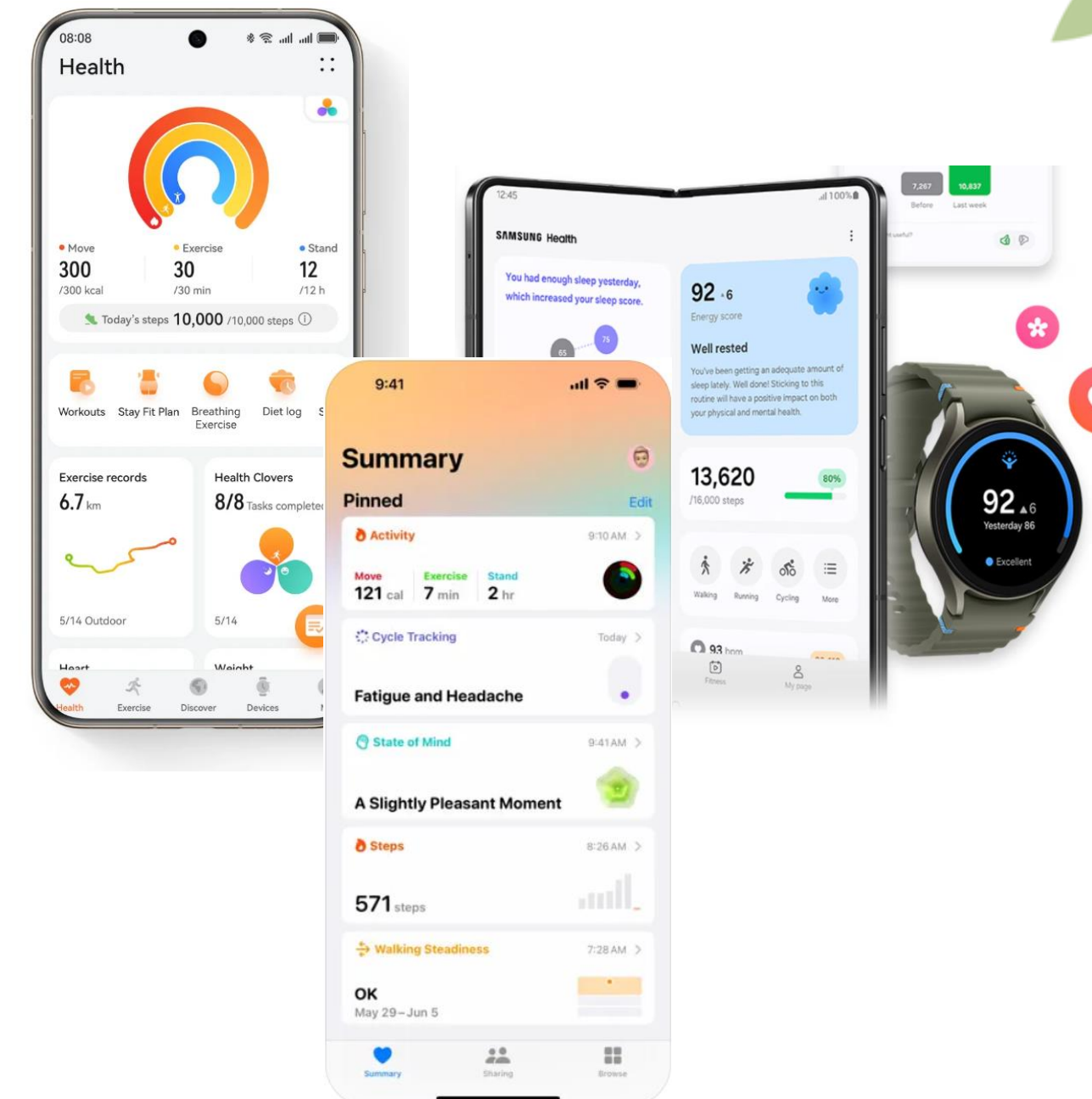


2.2.3 Πώς να διαχειριστείτε την υγεία σας στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας εφαρμογές για ραντεβού με γιατρούς και πολλά άλλα

Για τη φροντίδα της καλής υγείας γενικά, κάθε τηλέφωνο έχει τις δικές του εφαρμογές (Samsung Health, Apple Health ή Huawei Health μεταξύ άλλων). Οι εφαρμογές τηλεφώνου και τα σχετικά φορητά είδη (βραχιόλια και ρολόγια) μπορούν να μετρήσουν τον αριθμό των βημάτων, τις ώρες ύπνου, καθώς και τον καρδιακό ρυθμό, το ποσοστό οξυγόνου στο αίμα, τους διαφορετικούς τύπους προπόνησης κ.λπ. Μεταξύ των ειδικών για αθλήματα, μάρκες όπως Garmin ή Suunto ξεχωρίζουν.

[Apple Health >](#)

[Huawei Health >](#)



2.2.3 Πώς να διαχειριστείτε την υγεία σας στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας εφαρμογές για ραντεβού με γιατρούς και πολλά άλλα



Ξεκινώντας:

- **Βήμα 1:** Κατεβάστε την εφαρμογή που ταιριάζει στις ανάγκες σας, είτε πρόκειται για εφαρμογή γυμναστικής, ιατρική εφαρμογή είτε για γενική εφαρμογή παρακολούθησης της υγείας.
- **Βήμα 2:** Συνδέστε το με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης (εάν υπάρχει) και συγχρονίστε το με άλλες εφαρμογές ή συσκευές (έξυπνα ρολόγια, πιεσόμετρο κ.λπ.).
- **Βήμα 3:** Ορίστε καθημερινές υπενθυμίσεις για άσκηση, φαρμακευτική αγωγή ή τσεκ-απ για να παρακολουθείτε τη ρουτίνα της υγείας σας.
- **Βήμα 4:** Ελέγξτε την καθημερινή και εβδομαδιαία πρόοδό σας, κάνοντας προσαρμογές όπως απαιτείται για να διασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι.

Χρησιμοποιώντας αυτές τις εφαρμογές υγείας, μπορείτε να παρακολουθείτε την υγεία σας πιο αποτελεσματικά, να παραμένετε ενεργοί και να κλείνετε εύκολα ραντεβού με γιατρό - όλα από την άνεση του σπιτιού σας.

2.2.4 Πώς να κάνετε κράτηση και να κανονίσετε άλλα σημαντικά ραντεβού και υπηρεσίες διαδικτυακά

Στόχοι:

- Διευθέτηση ιατρικών επισκέψεων, αιτήσεων διαβατηρίου και άλλων υπηρεσιών
- Εύκολη διαχείριση και ακύρωση ραντεβού

Ο πρώτος στόχος είναι να βοηθήσουμε τα άτομα να χρησιμοποιούν διαδικτυακές πλατφόρμες για να οργανώσουν σημαντικές υπηρεσίες όπως ιατρικές επισκέψεις, αιτήσεις διαβατηρίων και άλλα απαραίτητα ραντεβού. Αυτό περιλαμβάνει την εκπαίδευση των χρηστών πώς να πλοηγούνται σε κυβερνητικούς ιστότοπους ή σε ιστότοπους υγειονομικής περίθαλψης, να συμπληρώνουν τις απαραίτητες φόρμες και να κάνουν κράτηση υπηρεσιών απευθείας από τις συσκευές τους.

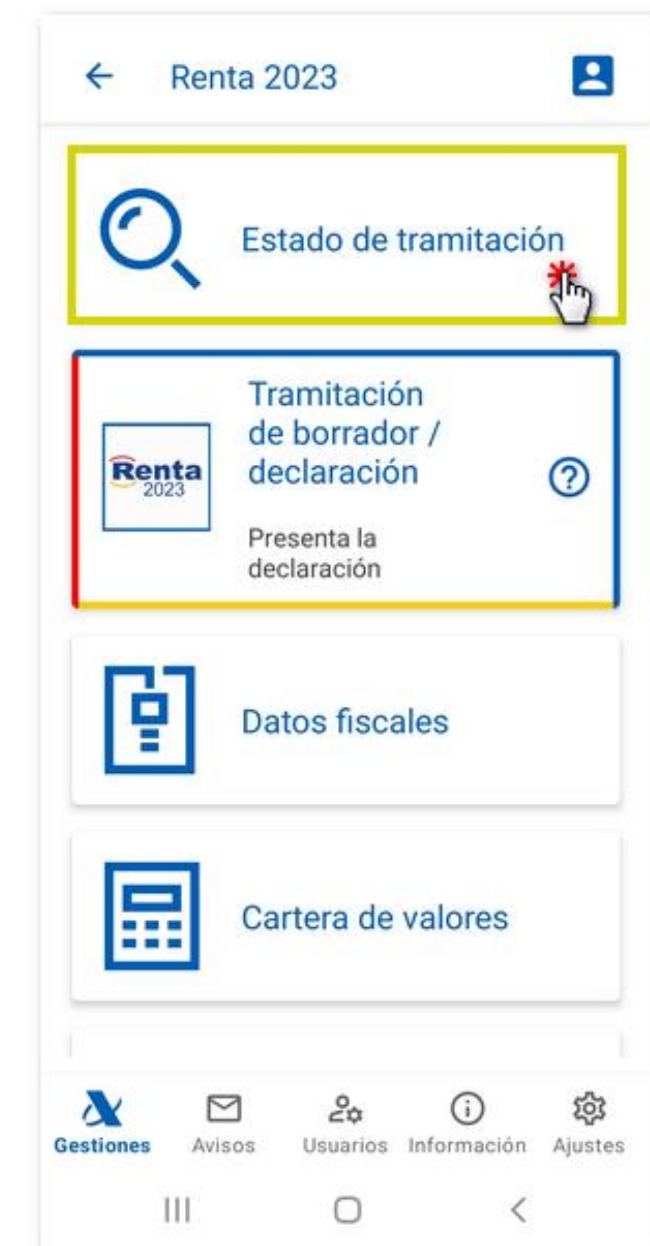
Ο δεύτερος στόχος εστιάζει στην απλοποίηση της διαδικασίας διαχείρισης και ακύρωσης των ραντεβού. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση πώς να προβάλλετε, να προγραμματίζετε εκ νέου ή να ακυρώνετε ραντεβού μέσω διαδικτυακών πλατφορμών ή εφαρμογών, διασφαλίζοντας ότι οι χρήστες μπορούν να χειριστούν αποτελεσματικά τις υποχρεώσεις τους.

2.2.4 Πώς να κάνετε κράτηση και να κανονίσετε άλλα σημαντικά ραντεβού και υπηρεσίες διαδικτυακά

Σήμερα, οι περισσότερες δημόσιες υπηρεσίες χρειάζεται να διαχειριστούν διαδικτυακά. Κάθε ένα από αυτά περιλαμβάνει μια σειρά ενεργειών που καθορίζονται ανάλογα με την περίπτωση: π.χ. στην Ισπανία, για την υποβολή της φορολογικής δήλωσης (υποχρέωση για όλους τους πολίτες), το αίτημα για ραντεβού ή το σχέδιο του εγγράφου μπορεί να διαχειρίζεται ηλεκτρονικά μετά από έλεγχο ταυτότητας της ταυτότητας του ατόμου μέσω μιας συγκεκριμένης εφαρμογής (CI@ve)*.

Μια αξιόπιστη υπηρεσία ελέγχου ταυτότητας είναι θεμελιώδης λόγω των ευαίσθητων δεδομένων που πρόκειται να συμπεριλάβουμε στις φόρμες: <https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/ayuda/consultas-informaticas/renta-ayuda-tecnica/servicios-app.html>

* Προσαρμόστε ανάλογα με τις ρυθμίσεις στη χώρα σας.

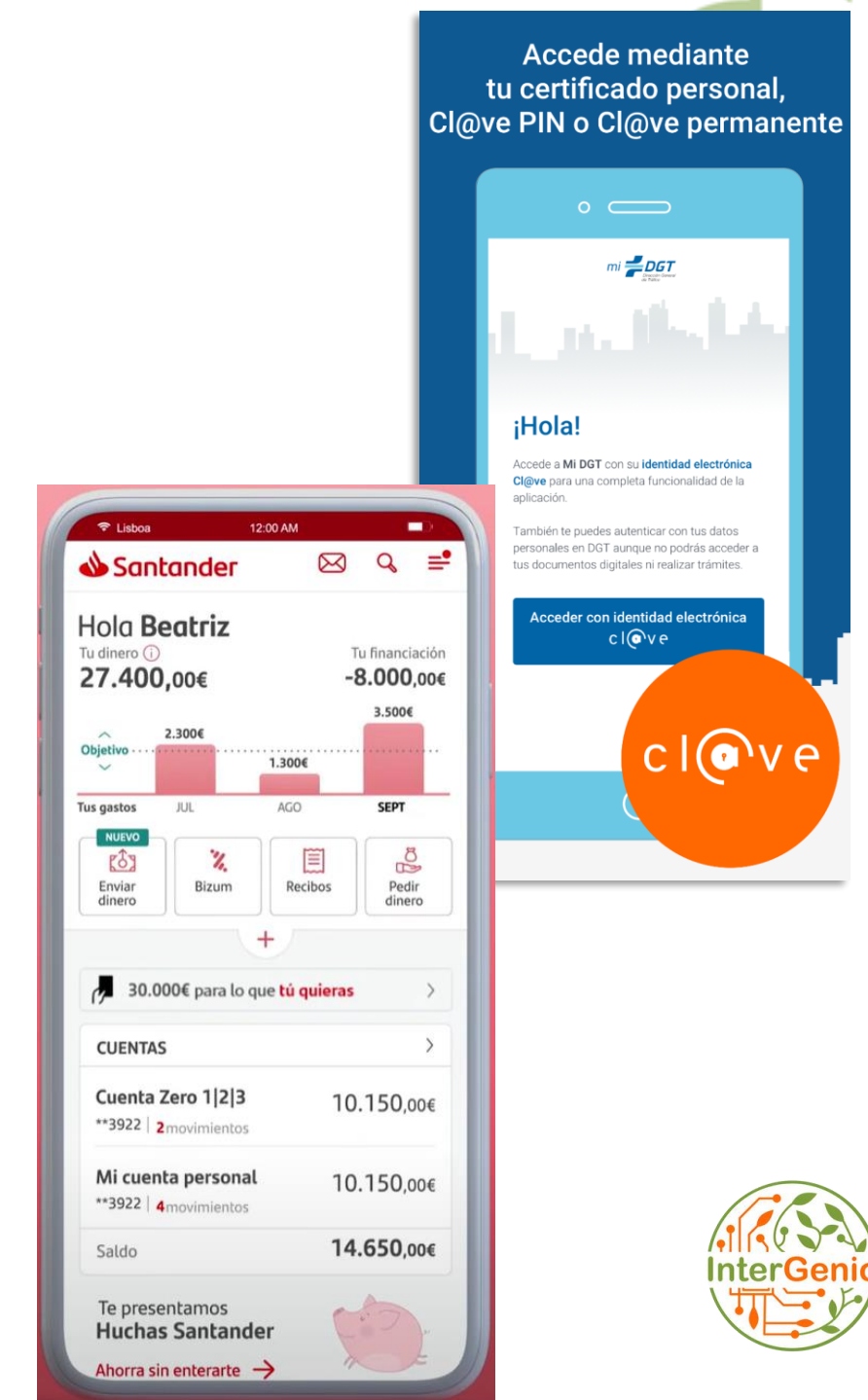


2.2.4 Πώς να κάνετε κράτηση και να κανονίσετε άλλα σημαντικά ραντεβού και υπηρεσίες διαδικτυακά

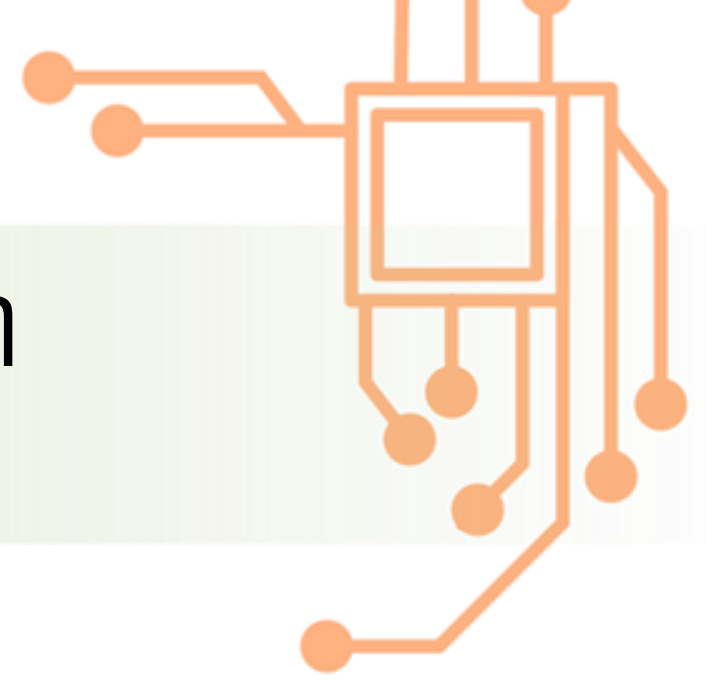
Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να ζητήσετε ραντεβού για την ανανέωση της ταυτότητας, την ανανέωση άδειας [οδήγησης](#)*, την ανανέωση άδειας κυκλοφορίας οχήματος κ.λπ. Κάθε ένα από αυτά έχει μια συγκεκριμένη διαδικασία που περιγράφεται σωστά στην ιστοσελίδα.

Επίσης, είναι αρκετά συνηθισμένο να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή της τράπεζας. Εδώ μπορείτε να ελέγξετε όλες τις κινήσεις του λογαριασμού σας, να πραγματοποιήσετε πληρωμές, μεταφορές, άμεσες χρεώσεις κ.λπ. Αυτές οι εφαρμογές συνήθως προστατεύονται με διπλό έλεγχο ταυτότητας, ο οποίος μπορεί να περιλαμβάνει βιομετρική αναγνώριση (χρήση δακτυλικού αποτυπώματος για την αναγνώριση του χρήστη). Μπορείτε να μάθετε πώς να τα χρησιμοποιείτε διαισθητικά ή μπορείτε να ακολουθήσετε οδηγίες στους ιστότοπούς τους, για παράδειγμα, Banco Santander*: <https://www.bancosantander.es/particulares/banca-online/apps/Santander>

* Προσαρμόστε ανάλογα με τις ρυθμίσεις στη χώρα σας.

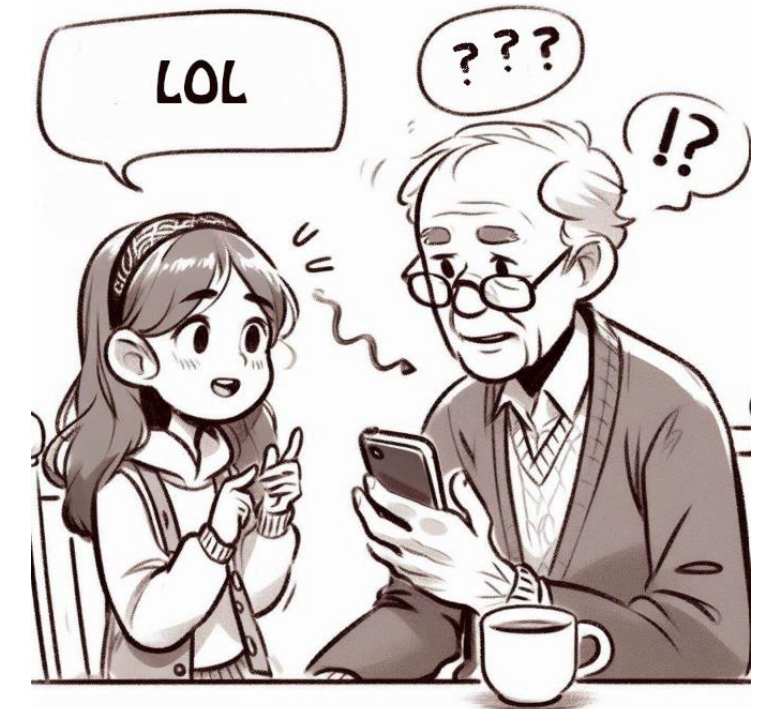


2.2.5 Πώς να αποκωδικοποιήσετε τη σύγχρονη έκφραση χρησιμοποιώντας Urban Dictionary για αργκό



Στόχος: Διδάξτε τους μεγαλύτερους πώς να κατανοούν τη σύγχρονη αργκό και τις εκφράσεις του Διαδικτύου.

Αυτός ο στόχος αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους μεγαλύτερους να κατανοήσουν τη σύγχρονη αργκό και τις εκφράσεις του Διαδικτύου, οι οποίες χρησιμοποιούνται συνήθως σε διαδικτυακές συνομιλίες και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εκπαιδεύοντας τους για τη σημασία και το πλαίσιο δημοφιλών όρων και συντομογραφιών, θα αισθάνονται πιο σίγουροι όταν πλοηγούνται στους ψηφιακούς χώρους και συμμετέχουν σε συζητήσεις με νεότερες γενιές. Η κατανόηση αυτών των εκφράσεων βοηθά επίσης τα άτομα αυτά να παραμένουν ενημερωμένοι με τις πολιτιστικές τάσεις και να αποφεύγουν παρεξηγήσεις στην ηλεκτρονική επικοινωνία.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΓΚΟ/ SLANG;

- **Η αργκό** είναι ένας τύπος άτυπης γλώσσας που χρησιμοποιείται κυρίως από νεότερες ή συγκεκριμένες ομάδες. Περιλαμβάνει λέξεις ή φράσεις που μπορεί να μην βρίσκονται σε ένα κανονικό λεξικό ή να μην χρησιμοποιούνται σε επίσημες συνομιλίες. Η αργκό αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και η σημασία αυτών των λέξεων μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από τους παραδοσιακούς ορισμούς τους. Συχνά χρησιμοποιείται σε περιστασιακές συνομιλίες, μηνύματα κειμένου ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να εκφράσει ιδέες με διασκεδαστικό ή μοντέρνο τρόπο.



ΛΕΞΕΙΣ - ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- 1. Οικ. (Fam)** - Σύντομο του όρου «οικογένεια», αλλά χρησιμοποιείται συχνά για να αναφερθεί κανείς σε στενούς φίλους ή σε μια έμπιστη ομάδα.
Παράδειγμα: «Είσαι η οικογένειά μου, σε στηρίζω».
- 2. Αλμυρό (Salty)** - Το να είσαι αναστατωμένος ή πικραμένος για κάτι.
Παράδειγμα: «Είναι αλμυρός (salty) γιατί έχασε το παιχνίδι».
- 3. Φωτιά (Fire)** - Κάτι που είναι πραγματικά καλό, εντυπωσιακό ή συναρπαστικό.
Παράδειγμα: «Αυτό το τραγούδι είναι φωτιά!»
- 4. Ghost** - Να διακόψεις ξαφνικά κάθε επικοινωνία με κάποιο άτομο χωρίς εξήγηση.
Παράδειγμα: «Με έκανε 'ghosting' μετά το τελευταίο μας ραντεβού».
- 5. Ατμόσφαιρα (vibe)** - Η διάθεση ή η αίσθηση ενός τόπου, μιας κατάστασης ή ενός ατόμου.
Παράδειγμα: «Το πάρτι είχε μια υπέροχη ατμόσφαιρα χθες το βράδυ.»

ΑΚΡΩΝΥΜΙΑ - ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

1.LOL – Γελώ δυνατά (χρησιμοποιείται για να αναδείξει κάτι αστείο).

Παράδειγμα: «Αυτό το μιμίδιο (meme) είναι ξεκαρδιστικό, LOL.»

1.BRB – Be Right Back/ Επιστρέφω αμέσως (χρησιμοποιείται για να ενημερώσει το άτομο ότι θα επιστρέψει σύντομα).

Παράδειγμα: «Πρέπει να πάρω κάτι, BRB.»

2.BTW – By The Way/ Εντομεταξύ (χρησιμοποιείται για την προσθήκη επιπλέον πληροφοριών).

Παράδειγμα: «BTW, θα έρθεις στην εκδήλωση;»

3.IDK – I don't know/ Δεν ξέρω (χρησιμοποιείται για να εκφράσει την αβεβαιότητα ή την έλλειψη γνώσης).

Παράδειγμα: «IDK που πήγε μετά το πάρτι.»

4.OMG – Ω Θεέ μου (χρησιμοποιείται για να εκφράσει έκπληξη ή σοκ).

Παράδειγμα: «OMG, δεν μπορώ να πιστέψω ότι μόλις συνέβη!»

5.TBH – To be honest/ Για να είμαι ειλικρινής (χρησιμοποιείται για να εκφράσει την ειλικρίνεια ενός ατόμου).

Παράδειγμα: «TBH, δεν μου άρεσε τόσο πολύ η ταινία.»



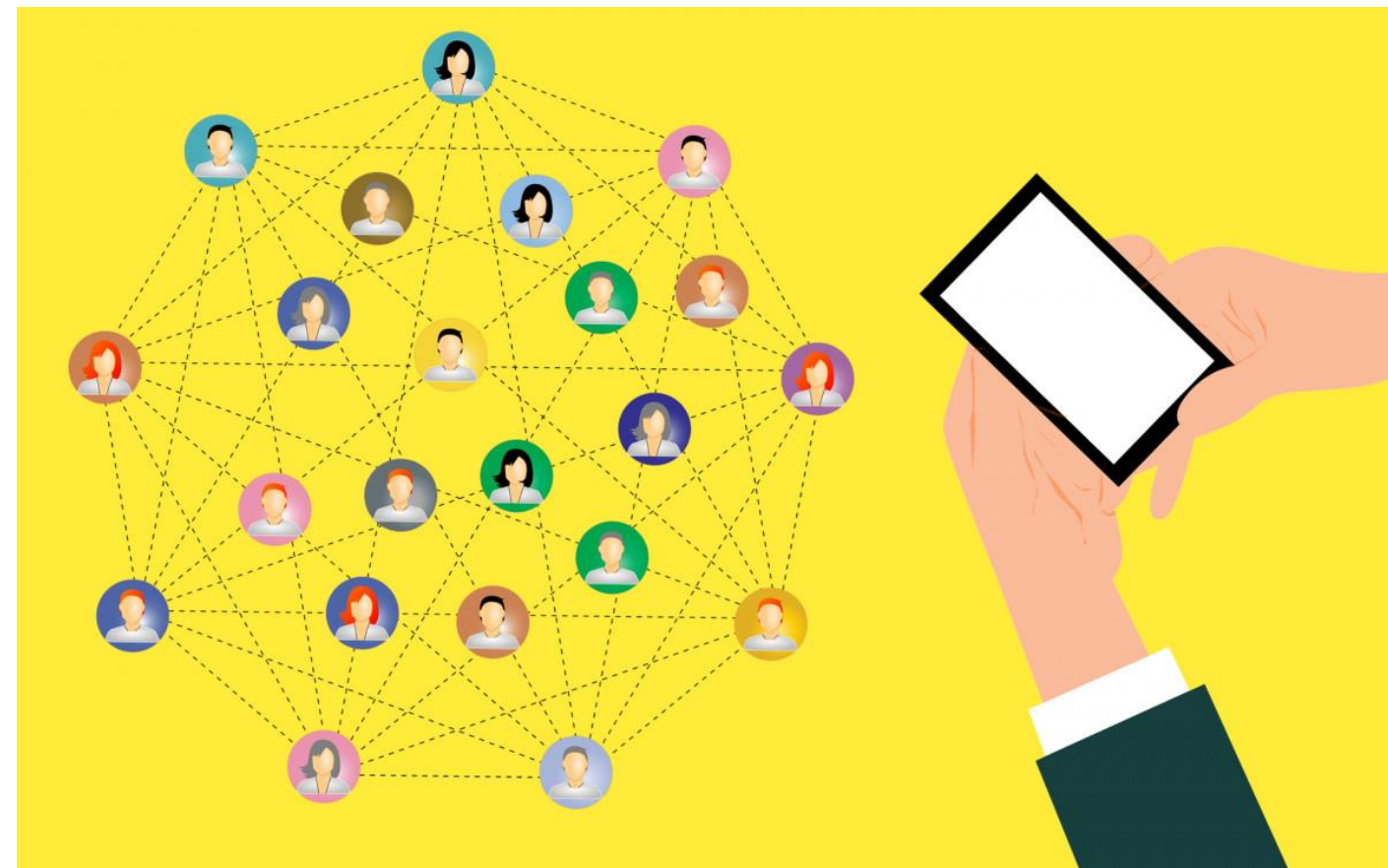
ΑΣΤΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ

[To Urban Dictionary](#) είναι ένα διαδικτυακό λεξικό που ορίζει λέξεις αργκό, φράσεις και σύγχρονες εκφράσεις, που συχνά σχετίζονται με την ποπ κουλτούρα, τις τάσεις του Διαδικτύου ή τις υποκουλτούρες.



2.2.6 Πώς να βρείτε και να συμμετάσχετε σε διαδικτυακές κοινότητες, συνδέοντας άτομα και ενδιαφέροντα

Η εύρεση και η συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνδεθείτε με άτομα που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, τα χόμπι ή τους στόχους σας.



Επιλέξτε τις κατάλληλες πλατφόρμες



Διαφορετικές πλατφόρμες φιλοξενούν διάφορους τύπους κοινοτήτων.
Εδώ είναι μερικές κοινές πλατφόρμες:

- **Ομάδες Facebook:** Οι ομάδες είναι ένα μέρος για να συνδεθείτε, να μάθετε και να μοιραστείτε με άτομα που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα με εσάς.
- **Ομάδες Telegram:** Πρόκειται για ομάδες συνομιλίας στην εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων Telegram που επιτρέπουν στους χρήστες να επικοινωνούν και να μοιράζονται περιεχόμενο με πολλά άτομα ταυτόχρονα.
- **Reddit:** Αυτός ο ιστότοπος είναι ένα δίκτυο κοινοτήτων όπου οι άνθρωποι μπορούν να ενημερωθούν για τα ενδιαφέροντα, τα χόμπι και τα πάθη τους.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Μια απλή αναζήτηση στο Google χρησιμοποιώντας τις λέξεις «φόρουμ» ή «κοινότητα» και το ενδιαφέρον σας (π.χ. «φόρουμ μαγειρικής») μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερους χώρους επικοινωνίας.



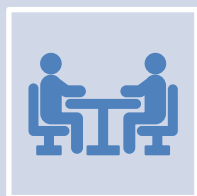
ΘΕΜΑΤΑ



Δημιουργία προφίλ χρήστη: Αυτό περιλαμβάνει τη συμπλήρωση βασικών πληροφοριών όπως όνομα, ενδιαφέροντα και φωτογραφία προφίλ, ανάλογα με την πλατφόρμα.



Ρυθμίσεις απορρήτου: Έχει μεγάλη σημασία να ελέγξετε τις ρυθμίσεις απορρήτου για να ελέγξετε ποιες πληροφορίες κοινοποιούνται δημόσια.



Συστηθείτε: Στις περισσότερες ομάδες, είναι σύνηθες να γράψετε μια σύντομη εισαγωγή εξηγώντας τα ενδιαφέροντά σας και τι ελπίζετε να κερδίσετε από την κοινότητα.

2.2.7 Πώς να χρησιμοποιήσετε βιντεοκλήσεις για να συνδεθείτε για οποιαδήποτε περίπτωση

Η χρήση βιντεοκλήσεων είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνδεθείτε με άλλους. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που υποστηρίζουν βιντεοκλήσεις, καθεμία με μοναδικές δυνατότητες. Εδώ είναι μερικές δημοφιλείς επιλογές:

- **Zoom:** Ιδανικό για ομαδικές κλήσεις, διαδικτυακά σεμινάρια και συσκέψεις.
- **Skype:** Μια απλή εφαρμογή για συνομιλίες ένας προς έναν ή ομαδικές συνομιλίες με τη χρήση βίντεο.
- **WhatsApp:** Επιτρέπει βιντεοκλήσεις με τις επαφές του τηλεφώνου σας, ιδανικό για γρήγορες, περιστασιακές κλήσεις.
- **Google Meet:** Εύκολο στη χρήση και ενσωματωμένο στο Gmail για προγραμματισμό κλήσεων.
- **FaceTime:** Διατίθεται σε συσκευές Apple για ατομικές και ομαδικές βιντεοκλήσεις.



Συμβουλή: Επιλέξτε μια πλατφόρμα με την οποία νιώθετε άνετα τόσο εσείς όσο και το άτομο που καλείτε και βεβαιωθείτε ότι έχετε εγκαταστήσει και οι δύο την ίδια εφαρμογή.



2.2.7 Πώς να χρησιμοποιήσετε βιντεοκλήσεις για να συνδεθείτε για οποιαδήποτε περίπτωση



Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να κάνετε τις βιντεοκλήσεις πιο ομαλές και αποτελεσματικές:

- Επιλέξτε μια πλατφόρμα με την οποία νιώθετε άνετα τόσο εσείς όσο και το άτομο που καλείτε και βεβαιωθείτε ότι έχετε εγκαταστήσει και οι δύο την ίδια εφαρμογή.
- Βεβαιωθείτε ότι η κάμερα βρίσκεται στο ύψος των ματιών για μια φυσική, άνετη συνομιλία και ελέγξτε τις ρυθμίσεις ήχου εκ των προτέρων για να επιβεβαιώσετε ότι το μικρόφωνο και τα ηχεία λειτουργούν σωστά.
- Πριν από την ‘πραγματική’ κλήση, κάντε μια δοκιμαστική κλήση για να ελέγξετε την ποιότητα του βίντεο και του ήχου. Πολλές πλατφόρμες όπως το Zoom ή το Skype έχουν μια επιλογή "δοκιμαστικής κλήσης" για να επαληθεύσετε ότι όλα λειτουργούν ομαλά.
- Χρησιμοποιήστε μια ισχυρή σύνδεση Wi-Fi για να αποφύγετε καθυστερήσεις ή διακοπές κατά τη διάρκεια της κλήσης.

2.2.7 Πώς να χρησιμοποιήσετε βιντεοκλήσεις για να συνδεθείτε για οποιαδήποτε περίπτωση

Ακολουθούν περισσότερες λεπτομέρειες για τις πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά:



Το Zoom είναι μια εφαρμογή τηλεδιάσκεψης που επιτρέπει στους χρήστες να φιλοξενούν και να συμμετέχουν σε εικονικές συσκέψεις, διαδικτυακά σεμινάρια και ομαδικές συνομιλίες. Υποστηρίζει υψηλής ποιότητας κοινή χρήση βίντεο, ήχου και οθόνης, καθιστώντας το ιδανικό για επαγγελματικές συναντήσεις, απομακρυσμένη εργασία, διαδικτυακά μαθήματα και κοινωνικές συγκεντρώσεις. Το Zoom χρησιμοποιείται ευρέως για την ευκολία χρήσης, την αξιοπιστία και την ικανότητά του να φιλοξενεί μεγάλες ομάδες.

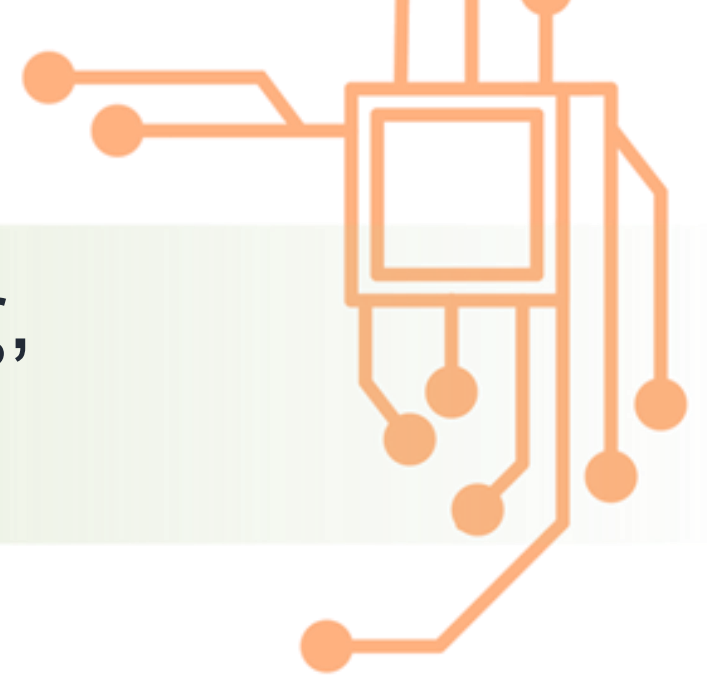


Το Google Meet είναι μια πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης που επιτρέπει στους χρήστες να φιλοξενούν και να συμμετέχουν σε εικονικές συσκέψεις, με κοινή χρήση βίντεο, ήχου και οθόνης σε πραγματικό χρόνο. Ενσωματωμένο στο Google Workspace, χρησιμοποιείται ευρέως για απομακρυσμένη εργασία, διαδικτυακά μαθήματα και ομαδική συνεργασία. Το Google Meet είναι δημοφιλές για την απλότητα, την ασφάλεια και την ικανότητά του να υποστηρίζει μικρές και μεγάλες ομαδικές συναντήσεις.



Το Skype είναι μια εφαρμογή επικοινωνίας που προσφέρει βιντεοκλήσεις, φωνητικές κλήσεις, ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων και κοινή χρήση αρχείων. Χρησιμοποιείται ευρέως τόσο για προσωπικούς όσο και για επαγγελματικούς σκοπούς, επιτρέποντας στους χρήστες να συνδέονται σε όλο τον κόσμο. Το Skype υποστηρίζει ατομικές ή ομαδικές βιντεοκλήσεις, καθιστώντας το ιδανικό για εικονικές συναντήσεις, οικογενειακές συνομιλίες και επικοινωνία μεγάλων αποστάσεων. Προσφέρει επίσης χαμηλού κόστους διεθνείς κλήσεις.

2.2.8 Πώς να διατηρήσετε τις συνομιλίες σας ασφαλείς, διασφαλίζοντας το απόρρητο στην επικοινωνία σας



Μείνετε ασφαλείς κατά τη διάρκεια βιντεοκλήσεων:

- **Ρυθμίσεις απορρήτου:** Βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα που χρησιμοποιείτε έχει ρυθμίσεις απορρήτου που εμποδίζουν τους ξένους να συμμετέχουν στις κλήσεις σας. Για παράδειγμα, στο Zoom, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν κωδικό πρόσβασης για τις συναντήσεις σας.
- **Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες:** Να προσέχετε τι μοιράζεστε κατά τη διάρκεια βιντεοκλήσεων, ειδικά αν βρίσκεστε σε ομαδική κλήση με άτομα που ίσως δεν γνωρίζετε καλά.



2.2.8 Πώς να διατηρήσετε τις συνομιλίες σας ασφαλείς, διασφαλίζοντας το απόρρητο στην επικοινωνία σας

Μερικές συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς κατά τη διάρκεια των βιντεοκλήσεων :

- Επιλέξτε εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων που προσφέρουν κρυπτογράφηση, όπως το WhatsApp, το Signal ή το Telegram, που προστατεύουν το περιεχόμενο των μηνυμάτων σας.
- Για επιπλέον ασφάλεια, ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων στις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων σας.
- Αποφύγετε να κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους ή να κάνετε λήψη αρχείων από άγνωστες πηγές.
- Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου στις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων σας για να ελέγξετε ποιος μπορεί να δει το προφίλ, την κατάστασή σας ή την τελευταία φορά που βρισκόσταν στο διαδίκτυο.



2.2.9 Πώς να διορθώσετε τεχνικά προβλήματα, λύσεις για κοινά προβλήματα

Ένας νεαρός μέντορας μπορεί να βοηθήσει τους μεγαλύτερους να ξεπεράσουν τις τεχνικές προκλήσεις, με υπομονή και με βήμα προς βήμα καθοδήγηση για την επίλυση προβλημάτων όπως η ρύθμιση της συσκευής, η σύνδεση στο διαδίκτυο ή η πλοήγηση εφαρμογών.

Είναι σημαντικό να απλοποιήσετε την τεχνική ορολογία, να παρέχετε πρακτικές επιδείξεις και να ενδυναμώνετε τους μεγαλύτερους να αντιμετωπίζουν κοινά προβλήματα μόνοι τους.

Προτείνοντας εργαστήρια, σεμινάρια και φιλικές προς τον χρήστη εφαρμογές, ο μέντορας διασφαλίζει ότι οι μεγαλύτεροι αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία στη χρήση της τεχνολογίας, προωθώντας μια υποστηρικτική και αποτελεσματική εμπειρία μάθησης.



Βασικά βήματα για την αντιμετώπιση προβλημάτων

Μερικά κοινά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν προκύψει ένα τεχνικό πρόβλημα:

- Επανεκκίνηση της συσκευής.
- Έλεγχος σύνδεσης στο διαδίκτυο.
- Ψάχνετε για ενημερώσεις (updates) λογισμικού.
- Έλεγχος εάν ένα καλώδιο είναι αποσυνδεδεμένο.



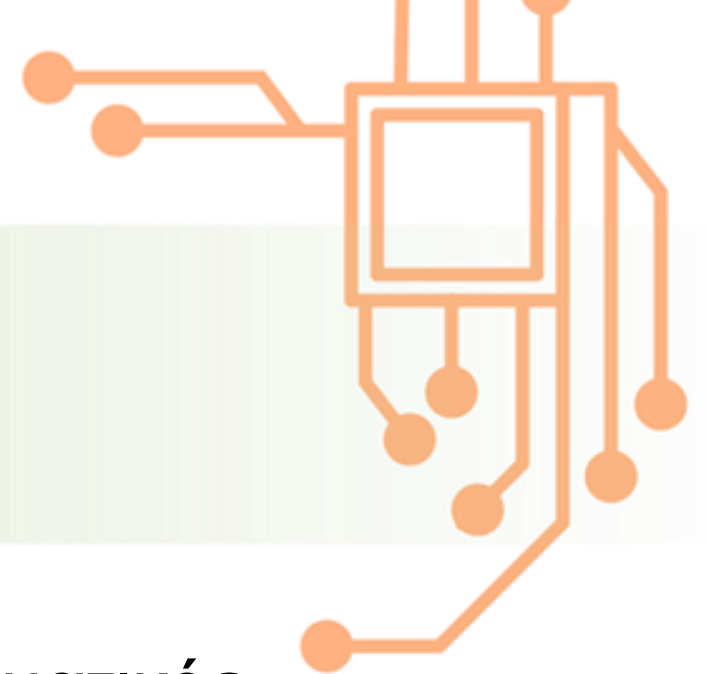
Πρώτες βοήθειες



Εάν οι προηγούμενες βασικές διαδικασίες δεν είναι αποτελεσματικές και υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση στο Διαδίκτυο, η Αναζήτηση Google είναι ένα βασικό αλλά ισχυρό εργαλείο για την εύρεση γρήγορων επιδιορθώσεων.

Για να ενθαρρυνθεί η αυτονομία, είναι σημαντικό να δοθεί η δυνατότητα στους μεγαλύτερους να αναζητούν το πρόβλημά τους χρησιμοποιώντας απλές λέξεις-κλειδιά (π.χ. «πώς να συνδεθείτε σε Wi-Fi στο iPhone»).

Το YouTube είναι ένα άλλο χρήσιμο εργαλείο για την επίλυση τεχνικών/ τεχνολογικών προβλημάτων. Μια τεράστια βιβλιοθήκη βίντεο εκμάθησης για τα πάντα, από τη βασική χρήση smartphones έως την αντιμετώπιση προβλημάτων λογισμικού. Κανάλια όπως [to TechBoomers](#) ή [to The Senior's Guide](#) προσφέρουν οδηγίες βήμα προς βήμα που απευθύνονται σε μεγαλύτερους χρήστες.



2.2.10 Πώς να επικοινωνείτε έξυπνα και ευγενικά στο διαδίκτυο

Η έξυπνη και ευγενική επικοινωνία στο διαδίκτυο απαιτεί έναν συνδυασμό σαφούς έκφρασης, σεβασμού προς τους άλλους και καλών τρόπων.

Μερικές ενδεικτικές συμβουλές είναι να χρησιμοποιείτε **σαφή και συνοπτική γλώσσα**, **αποφεύγοντας τις υπερβολικές συντομογραφίες**, διατηρώντας παράλληλα τη **σωστή γραμματική**. Να προσέχετε τον **τόνο σας**, καθώς οι γραπτές λέξεις μπορούν εύκολα να παρεξηγηθούν και χρησιμοποιήστε **τα emojis/ εικονίδια** προσεκτικά για να μεταδώσετε **φιλικότητα**.

Λάβετε υπόψη ότι η **ΧΡΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ** θεωρείται ότι κάποιο άτομο ‘φωνάζει’ στο διαδίκτυο και μπορεί να θεωρηθεί αγενής ή επιθετικός τρόπος.



Άλλες συμβουλές επικοινωνίας



- Να έχετε επίγνωση του απορρήτου: Μην κοινοποιείτε ιδιωτικές συνομιλίες ή προσωπικές πληροφορίες χωρίς άδεια.
- Συμμετέχετε με σεβασμό στις συζητήσεις: Όταν συμμετέχετε σε διαδικτυακά φόρουμ, συζητήσεις ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε την άποψη του άλλου πριν απαντήσετε και αποφύγετε έντονες διαφωνίες.
- Σεβαστείτε τον χρόνο των άλλων: Δώστε χρόνο στο άλλο άτομο να απαντήσει. Το να βομβαρδίζετε κάποιον με πολλά μηνύματα μπορεί να είναι συντριπτικό.
- Σεβαστείτε διαφορετικούς πολιτισμούς και οπτικές: Να είστε ευαίσθητοι στις πολιτισμικές διαφορές και να αποφεύγετε τη γλώσσα που μπορεί να είναι προσβλητική για άτομα διαφορετικών φύλων, εθνοτήτων ή καταγωγής.

Ερωτήσεις

1. Περιγράψτε δύο βασικά χαρακτηριστικά του WhatsApp και εξηγήστε πώς βοηθούν τους χρήστες να παραμένουν συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους.
2. Ποια είναι μερικά πλεονεκτήματα το να έχει ένα λογαριασμό Google ένας μεγαλύτερος ενήλικας, ιδιαίτερα όσον αφορά την επικοινωνία και την πρόσβαση στις πληροφορίες; Αναφέρετε τουλάχιστον τρία πλεονεκτήματα.
3. Πώς μπορούν οι εφαρμογές παρακολούθησης της υγείας, όπως το Samsung Health ή το Apple Health, να βοηθήσουν τους μεγαλύτερους ενήλικες να διαχειρίζονται την υγεία τους; Δώστε δύο συγκεκριμένα παραδείγματα.
4. Ποιος είναι ο ρόλος του διπλού ελέγχου ταυτότητας στις τραπεζικές εφαρμογές και πώς η βιομετρική αναγνώριση, όπως η σάρωση δακτυλικών αποτυπωμάτων, ενισχύει την ασφάλεια;

Κουίζ



- 1. Πώς μπορείτε να ελέγξετε εάν μια εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων είναι πραγματικά ασφαλής;**
 - α) Έλεγχος εάν η εφαρμογή διαθέτει κρυπτογράφηση και ανοιχτού κώδικα για διαφάνεια
 - β) Ανάγνωση διαδικτυακών κριτικών σχετικά με τη δημοτικότητα της εφαρμογής
 - γ) Ρωτώντας τις επαφές σας εάν είχαν ποτέ προβλήματα με την εφαρμογή

- 2. Ποιος είναι ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι οι συνομιλίες σας παραμένουν ιδιωτικές;**
 - α) Κοινή χρήση του κωδικού πρόσβασής σας με έμπιστους φίλους
 - β) Χρήση κρυπτογραφημένων εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων
 - γ) Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων στο τηλέφωνό σας

Κουίζ



3. Ποιο από τα παρακάτω είναι μια συμβουλή για μια πιο ομαλή εμπειρία βιντεοκλήσης;

- α) Καθίστε σε ένα θορυβώδες, γεμάτο χώρο
- β) *Χρήση σταθερής σύνδεσης στο Διαδίκτυο*
- γ) Απενεργοποίηση της κάμερας σας για βελτίωση του ήχου

4. Ποιος είναι ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι οι συνομιλίες σας παραμένουν ιδιωτικές;

- α) Κοινή χρήση του κωδικού πρόσβασης σας με έμπιστους φίλους
- β) *Χρήση κρυπτογραφημένων εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων*
- γ) Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων στο τηλέφωνό σας

Επιπρόσθετες Πηγές

Διδασκαλία σε ηλικιωμένους- πώς να χρησιμοποιούν smartphone:

<https://www.youtube.com/watch?v=sAzW9Y6RIEc>

Πώς να διδάξετε την τεχνολογία σε ηλικιωμένους

<https://www.youtube.com/watch?v=q13M7MOpJLA>

Ασφάλεια Διαδικτύου για ηλικιωμένους: Ο καλύτερος οδηγός ασφαλείας μας

<https://www.youtube.com/watch?v=jGuTVFfQpfk>

Boomers Tech Show

<https://www.youtube.com/@boomerstechshow/videos>



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

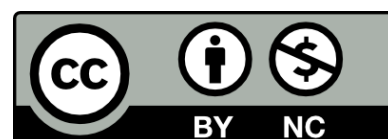
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



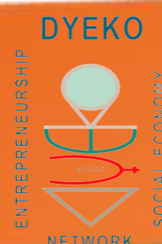
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
 DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.3 Πώς να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο με απλά βήματα



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)



Ενότητα 2.2.3

Πώς να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο με απλά βήματα

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρέχει πρακτική καθοδήγηση σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια και την αποτελεσματική χρήση της τεχνολογίας, βοηθώντας τους χρήστες να πλοηγούνται διαδικτυακά με ασφάλεια, να προστατεύουν τις προσωπικές τους πληροφορίες και δεδομένα και να διαχειρίζονται τις ψηφιακές τους συναλλαγές με σιγουριά.

Οι επιμέρους στόχοι επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση των πρακτικών δεξιοτήτων των χρηστών για τη βελτίωση και την αποτελεσματικότητα της ψηφιακής τους ασφάλειας. Αυτό περιλαμβάνει την επεξήγηση των πρακτικών διαδικτυακής ασφάλειας, την αποσαφήνιση των συμβόλων ασφαλείας σε εφαρμογές και την καθοδήγηση της αποτελεσματικής χρήσης των εφαρμογών.

Οι χρήστες θα μάθουν πώς να κάνουν τις αγορές τους με ασφάλεια διαδικτυακά, να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα και να επιλέγουν τους ασφαλέστερους και καλύτερους τρόπους πληρωμής.

Επιπλέον, η ενότητα καλύπτει την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τον εντοπισμό και τον χειρισμό απατών και τη διασφάλιση μεταφοράς χρημάτων με ασφάλεια.

Απολαύστε αυτό το εκπαιδευτικό ταξίδι!



2.3.1 Πώς να διατηρήσετε τις διαδικτυακές σας δραστηριότητες ασφαλείς. Απλές συμβουλές για καθημερινή ασφάλεια

Βασικές συμβουλές για ασφάλεια στο διαδίκτυο που πρέπει όλοι να γνωρίζουν

ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΔΥΣΚΟΛΟΥΣ ΚΩΔΙΚΟΥΣ

- ✓ Να επιλέγετε πάντα έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης, αντί για έναν που είναι εύκολο να θυμάστε.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΣΑΣ ΨΗΦΙΑΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

- ✓ Διαγράψτε παλιούς λογαριασμούς.
- ✓ Ελαχιστοποιήστε τους λογαριασμούς των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- ✓ Παρέχετε μόνο τις ελάχιστες-υποχρεωτικές πληροφορίες κατά τη δημιουργία νέων διαδικτυακών λογαριασμών.



ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ

- ✓ Κρατήστε τα προσωπικά σας στοιχεία απόρρητα.
- ✓ Μην κοινοποιείτε την ημερομηνία γέννησης, τη διεύθυνση κατοικίας, τους αριθμούς ταυτότητας σας στο διαδίκτυο, εκτός εάν είναι απαραίτητο.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ...

- ✓ Τι κατεβάζετε (download)
- ✓ Αυτά που δημοσιεύετε
- ✓ Ποιους συναντάντε διαδικτυακά
- ✓ Με ποιους συνδέεστε

2.3.1 Πώς να διατηρήσετε τις διαδικτυακές σας δραστηριότητες ασφαλείς. Απλές συμβουλές για καθημερινή ασφάλεια

Βασικές συμβουλές για τις καθημερινές σας διαδικτυακές δραστηριότητες που σας κρατούν ασφαλείς

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΟ EMAIL ΣΑΣ
Οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου μπορούν να χρησιμοποιήσουν το email σας για να αποκτήσουν πρόσβαση σε πολλούς από τους προσωπικούς σας λογαριασμούς, με αποτέλεσμα να είστε ευάλωτοι για κλοπή της ταυτότητας σας.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΑΣ
Οι ενημερώσεις λογισμικού και εφαρμογών περιέχουν σημαντικές ενημερώσεις ασφαλείας για την προστασία των συσκευών σας από εγκληματίες στον κυβερνοχώρο.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΕΠΑΛΗΘΕΥΣΗΣ ΣΕ 2 ΒΗΜΑΤΑ (2SV)
Συνιστάται η επαλήθευση των στοιχείων σας σε 2 βήματα για την προστασία των λογαριασμών σας στο διαδίκτυο.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΑΣ
Προστατέψτε τα πιο σημαντικά δεδομένα σας, όπως τις φωτογραφίες και τα βασικά σας έγγραφα, δημιουργώντας αντίγραφα ασφαλείας τους σε έναν εξωτερικό σκληρό δίσκο ή σε ένα σύστημα αποθήκευσης που βρίσκεται στο cloud.

Πηγή: National Cyber Security Center UK
<https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>

2.3.1 Πώς να διατηρήσετε τις διαδικτυακές σας δραστηριότητες ασφαλείς. Απλές συμβουλές για καθημερινή ασφάλεια

Πώς να εντοπίσετε και να αποφύγετε κοινές διαδικτυακές απειλές



Πηγή: Kaspersky Cyber Security
<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>



2.3.2 Πώς να αποκωδικοποιήσετε τα σύμβολα ασφαλείας. Είναι πράγματι ιδιωτικά τα μηνύματά σας;

Τι σημαίνουν αυτά τα εικονίδια κλειδαριάς και τα σύμβολα κρυπτογράφησης (Μέρος I)

Το **εικονίδιο με το λουκέτο** δείχνει ότι ένας ιστότοπος διαθέτει ψηφιακό πιστοποιητικό SSL (secure sockets layer) και χρησιμοποιεί μια ασφαλή κρυπτογραφημένη σύνδεση.

Ένα πιστοποιητικό SSL είναι κάτι που προστίθεται στον ιστότοπο που σας παρέχει πρόσθετη ασφάλεια. Ωστόσο, η παρουσία λουκέτου ή εικονιδίου ασφαλείας επιβεβαιώνει μόνο ότι η σύνδεση μεταξύ εσάς και του ιστότοπου είναι ασφαλής. Δεν επιβεβαιώνει την αυθεντικότητα ή την αξιοπιστία του ίδιου του ιστότοπου.



Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το εικονίδιο ασφαλείας μπορεί να βρεθεί σε διαφορετικές μορφές.

Για παράδειγμα, ο *Chrome* έχει αντικαταστήσει το εικονίδιο του λουκέτου με το εικονίδιο "συντονισμός". Με το νέο εικονίδιο, μπορείτε εύκολα να διαχειριστείτε τα δικαιώματα του ιστότοπου, τα cookies και τα δεδομένα προσωρινής αποθήκευσης, μαζί με τις λεπτομέρειες ασφαλείας.



Πηγή: Webfactory

<https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>



2.3.2 Πώς να αποκωδικοποιήσετε τα σύμβολα ασφαλείας. Είναι πράγματι ιδιωτικά τα μηνύματά σας;



Τι σημαίνουν αυτά τα εικονίδια κλειδαριάς και τα σύμβολα κρυπτογράφησης (Μέρος II)

Η κρυπτογράφηση ορίζεται ως η διαδικασία προστασίας πληροφοριών ή δεδομένων με τη χρήση μαθηματικών μοντέλων για την ανακατεύθυνσή τους με τέτοιο τρόπο ώστε μόνο τα μέρη που έχουν το κλειδί για την αποκωδικοποίησή τους να έχουν πρόσβαση σε αυτά.

Κρυπτογράφηση



- Προστατεύει τα δεδομένα σε όλες τις συσκευές που λειτουργούν ως έλεγχος ταυτότητας όταν τα δεδομένα μετακινούνται μεταξύ συσκευών ή διακομιστών (servers).
- Εξασφαλίζει την ακεραιότητα των δεδομένων προστατεύοντας τα δεδομένα από απάτη ή εκβιασμό.
- Προστατεύει τους ψηφιακούς μετασχηματισμούς κατά τη μεταφορά ή την επεξεργασία δεδομένων από φόρτους εργασίας.
- Βοηθά στην κάλυψη των απαιτήσεων συμμόρφωσης όσον αφορά τους κανονισμούς απορρήτου και ασφάλειας δεδομένων.

2.3.2 Πώς να αποκωδικοποιήσετε τα σύμβολα ασφαλείας. Είναι πράγματι ιδιωτικά τα μηνύματά σας;

Πώς να ελέγξετε εάν η επικοινωνία σας είναι ασφαλής

Ενεργοποιήστε έναν έλεγχο ταυτότητας
πολλαπλών παραγόντων



Επαληθεύστε την ταυτότητά σας με
περισσότερους από έναν παράγοντες (π.χ.
έναν κωδικό, ένα δακτυλικό αποτύπωμα, έναν
κωδικό πρόσβασης).

Συνδεθείτε σε ασφαλή δίκτυα WiFi



Επιλέξτε δίκτυα που απαιτούν κωδικό
πρόσβασης για πιο ασφαλείς
συνδέσεις.

Χρησιμοποιήστε ασφαλείς πλατφόρμες



Μια ασφαλής διεύθυνση URL πρέπει να
ξεκινά με "https". Επίσης, θα πρέπει να
ελέγχετε τις πολιτικές απορρήτου και τους
όρους παροχής υπηρεσιών των πλατφορμών
που χρησιμοποιείτε και να αποφεύγετε αυτές
που συλλέγουν ή μοιράζονται τα δεδομένα
σας χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

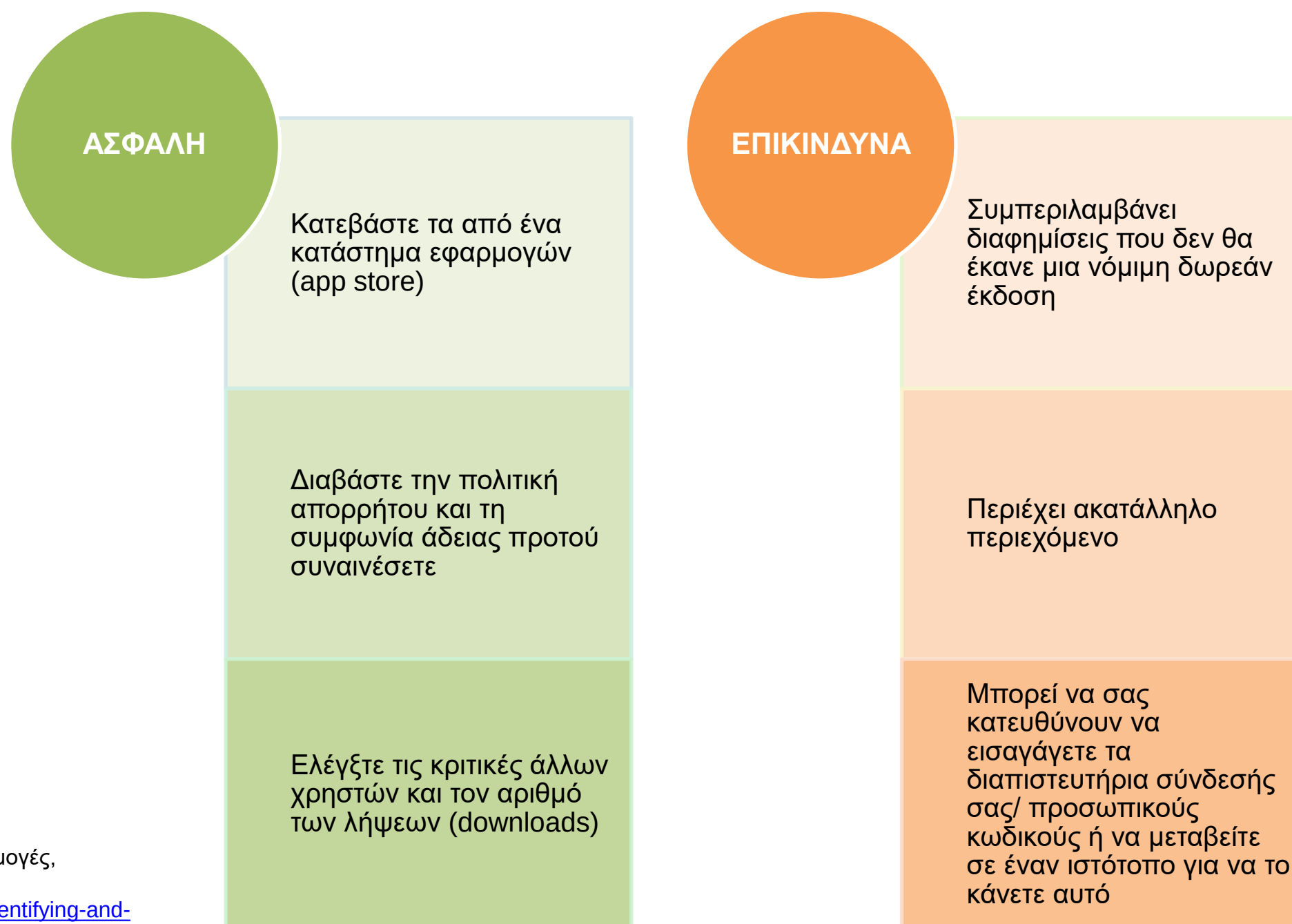
Κρυπτογραφήστε τα δεδομένα σας



Χρησιμοποιήστε μια [κρυπτογράφηση
από άκρο σε άκρο](#) για προσωπικά
μηνύματα σε εφαρμογές επικοινωνίας
(π.χ. WhatsApp, Viber, κ.λπ.).

2.3.2 Πώς να αποκωδικοποιήσετε τα σύμβολα ασφαλείας. Είναι πράγματι ιδιωτικά τα μηνύματά σας;

Πώς να εντοπίσετε ποιες εφαρμογές είναι ασφαλείς και ποιες επικίνδυνες



2.3.3 Πώς να διαχειριστείτε τα χρήματά σας με τη χρήση εφαρμογών

Επιλέξτε τις κατάλληλες οικονομικές εφαρμογές για τις ανάγκες σας

Μια εφαρμογή προσωπικής χρηματοδότησης μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα στην αποτελεσματική διαχείριση των οικονομικών σας. Με την αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας και των smartphones, οι εφαρμογές χρηματοδότησης έχουν γίνει ένα ουσιαστικό εργαλείο για άτομα που θέλουν να παρακολουθούν τα έξοδά τους, τον προϋπολογισμό τους, να επενδύουν και να εξοικονομούν χρήματα.

Για να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση θα πρέπει να λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- ✓ Ποιοι είναι οι στόχοι για τη χρήση μιας οικονομικής εφαρμογής;
- ✓ Είναι η εφαρμογή συμβατή με τη συσκευή μου;
- ✓ Είναι ασφαλές;

*Να θυμάστε ότι απαιτούνται ευαίσθητες/προσωπικές πληροφορίες για να λάβετε πιο ακριβή αποτελέσματα. Επομένως, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή περιλαμβάνει κρυπτογράφηση δεδομένων και συμμορφώνεται με ρυθμιστικά πρότυπα όπως GDPR κ.λπ.

- ✓ Μπορώ να αντέξω οικονομικά αυτό; Υπάρχει δωρεάν έκδοση;
- ✓ Είναι φιλικό προς το χρήστη;

Πηγή: 6 σημαντικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την αναζήτηση μιας εφαρμογής
Personal Finance, Finances Online
<https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>



2.3.3 Πώς να διαχειριστείτε τα χρήματά σας με τη χρήση εφαρμογών

Διατηρήστε οργανωμένες τις εισπράξεις και τις πληρωμές σας

Η οργάνωση και η αποθήκευση των αποδείξεων σας μπορεί να είναι χρήσιμη για την τήρηση αρχείου των μηνιαίων εξόδων σας, τη λήψη πιο ενημερωμένων αποφάσεων για τις δαπάνες σας και την αξιοποίηση των οικονομικών σας στο έπακρο.

Είτε έχετε αποδείξεις σε έντυπη είτε ηλεκτρονική μορφή:

- σαρώστε ή κατεβάστε τις αποδείξεις
- αποθηκεύστε τις αποδείξεις σε μια ηλεκτρονική μονάδα δίσκου ή σκληρό δίσκο
- δημιουργήστε φακέλους και αρχειοθετήστε τους σε διαφορετικές κατηγορίες (π.χ. είδη παντοπωλείου, λογαριασμοί κοινής ωφελείας, ψώνια, ταξίδια κ.λπ.)
- χρησιμοποιήστε ένα υπολογιστικό φύλλο (excel spreadsheet) για να καταγράψετε τις δαπάνες σας, δημιουργώντας ξεχωριστά φύλλα για κάθε κατηγορία εξόδων.

Να ενημερώνετε τα πάντα σε μηνιαία βάση και να είστε συνεπείς για να γίνετε πιο ενεργοί και αποτελεσματικοί όσον αφορά τα οικονομικά σας.



2.3.3 Πώς να διαχειριστείτε τα χρήματά σας με τη χρήση εφαρμογών

Συμβουλές για την αποτελεσματική διαχείριση των δαπανών σας

Υπολογίστε το συνολικό μηνιαίο εισόδημα και τα έξοδά σας

Κατηγοριοποιήστε τις δαπάνες σας (π.χ. ζωτικής σημασίας, μη ζωτικής σημασίας, χρέη, αποταμιεύσεις)

Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό που να λειτουργεί για τα έξοδά σας, θέτοντας ξεκάθαρους στόχους

Αυτοματοποιήστε τις πληρωμές λογαριασμών (δηλ. λογαριασμούς κοινής ωφελείας)

Παρακολουθήστε τα έξοδά σας τακτικά και προσαρμόστε, εάν χρειάζεται

Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή προϋπολογισμού ή/και ένα υπολογιστικό φύλλο για να υποστηρίξετε αυτήν τη διαδικασία



2.3.4 Πώς να κάνετε αγορές στο διαδίκτυο και να προστατευθείτε από απάτες πληρωμών

Εντοπισμός αξιόπιστων ηλεκτρονικών καταστημάτων

Για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να:

- ✓ Ελέγξτε τα στοιχεία επικοινωνίας του καταστήματος και εάν υπάρχει φυσική διεύθυνση.
- ✓ Διαβάσετε τις κριτικές των πελατών.
- ✓ Δώσετε προσοχή στη γλώσσα σε περίπτωση που υπάρχουν πολλά ορθογραφικά λάθη ή εμφανή γραμματικά λάθη.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε έναν ασφαλή ιστότοπο που χρησιμοποιεί κρυπτογράφηση - ελέγξτε για τα σύμβολα - και έγκυρες διευθύνσεις URL.
- ✓ Χρησιμοποιήσετε επίσημες εφαρμογές αγορών.
- ✓ Ελέγξτε τις πολιτικές απορρήτου, τους όρους και τα έξοδα αποστολής.



2.3.4 Πώς να κάνετε αγορές στο διαδίκτυο και να προστατευθείτε από απάτες πληρωμών

Αποφυγή κοινών απατών αγορών

Όταν κάνετε αγορές μέσω Διαδικτύου, πρέπει να προσέχετε να μην σας εξαπατήσουν.

Για ασφαλείς ηλεκτρονικές αγορές:

- ✓ Επιλέξτε ηλεκτρονικά καταστήματα προσεκτικά. Αναζητήστε το σύμβολο του λουκέτου.
- ✓ Εγγραφείτε στις διαδικτυακές πλατφόρμες των καταστημάτων χρησιμοποιώντας διαφορετικά διαπιστευτήρια από αυτά των λογαριασμών σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- ✓ Συνδέστε την τραπεζική σας κάρτα στον λογαριασμό σας στο PayPal ή χρησιμοποιήστε διαφορετικό τραπεζικό λογαριασμό για ηλεκτρονικές αγορές.
- ✓ Αποφύγετε τη χρήση της κύριας διεύθυνσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας για να εγγραφείτε στην πλατφόρμα τους.
- ✓ Μην παρέχετε ευαίσθητες πληροφορίες (δηλ. τον αριθμό ταυτότητας) και μην αποθηκεύετε τα προσωπικά σας στοιχεία ή/και τα στοιχεία πληρωμής.
- ✓ Αποθηκεύετε πάντα τις αποδείξεις σας που σχετίζονται με τις συγκεκριμένες ηλεκτρονικές αγορές.
- ✓ Ελέγξτε τις κινήσεις του τραπεζικού λογαριασμού σας μετά από μια ηλεκτρονική αγορά.



2.3.4 Πώς να κάνετε αγορές στο διαδίκτυο και να προστατευθείτε από απάτες πληρωμών

Αξιοποιώντας τις κριτικές για να διασφαλίσετε ότι αγοράζετε από ασφαλή πωλητή

Οι κριτικές των καταναλωτών έχουν μεγάλη σημασία για να κατανοήσει καλύτερα ένα άτομο εάν το προϊόν ή/και η υπηρεσία που επιθυμεί να αγοράσει ή να χρησιμοποιήσει σχετίζεται με τις ανάγκες του.

Μια ανασκόπηση περιλαμβάνει πληροφορίες που μπορεί να μην περιλαμβάνονται στις λεπτομέρειες του προϊόντος αρχικά, παρέχοντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του είδους ή της υπηρεσίας που εξερευνά ένα άτομο για να αγοράσει.

Επιπλέον, το σύστημα αξιολόγησης έχει τη δυνατότητα να επικυρώσει ένα προϊόν ή μια υπηρεσία, ενώ ταυτόχρονα, ο αριθμός των κριτικών που έχει ένα αντικείμενο ή μια υπηρεσία μπορεί να τα κάνει δημοφιλή (ή όχι).

Ταυτόχρονα, μια ανασκόπηση μπορεί να παρέχει πληροφορίες στους παραγωγούς και τους πωλητές για τη βελτίωση των προϊόντων ή των υπηρεσιών τους.



2.3.5 Πώς να διατηρείτε ασφαλή τα προσωπικά σας στοιχεία ενώ αλληλεπιδράτε διαδικτυακά

Γιατί πρέπει να είστε προσεκτικοί με τα προσωπικά δεδομένα

Τα προσωπικά σας δεδομένα σας αντιπροσωπεύουν. Οι πληροφορίες που παρέχετε στο διαδίκτυο, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ο αριθμός τηλεφώνου, η ημερομηνία γέννησης, τα δεδομένα λογαριασμού, οι τραπεζικές πληροφορίες και άλλα, δημιουργούν μια ψηφιακή ταυτότητα που είναι προσβάσιμη από ένα ευρύτερο κοινό.

Εάν δεν προσέχετε τις προσωπικές πληροφορίες που δίνετε, αυξάνετε τους κινδύνους για:

- Κλοπή ταυτότητας
- Οικονομική κλοπή
- Δυσφήμιση (που επηρεάζει τόσο την επαγγελματική όσο και την προσωπική σας ζωή)
- Ψυχολογικές ή σωματικές βλάβες (π.χ. θύμα εκφοβισμού, εκβιασμού και/ή σωματικής κλοπής)



2.3.5 Πώς να διατηρείτε ασφαλή τα προσωπικά σας στοιχεία ενώ αλληλεπιδράτε διαδικτυακά

Εύκολοι τρόποι για να προστατέψετε τις πληροφορίες σας στο διαδίκτυο



Πηγή: 5 Ασφαλείς Τρόποι για να Προστατέψετε την ιδιωτικότητα σας στο Διαδίκτυο
<https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>



2.3.5 Πώς να διατηρείτε ασφαλή τα προσωπικά σας στοιχεία ενώ αλληλεπιδράτε διαδικτυακά

Εύκολοι τρόποι για να προστατέψετε τις πληροφορίες σας στο διαδίκτυο

Ένας άλλος τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι προστατεύετε τα προσωπικά σας στοιχεία είναι η διαχείριση των ψηφιακών σας cookies.

Τα ψηφιακά cookies είναι αρχεία κειμένου που δημιουργούνται από έναν διακομιστή ιστού για να βελτιώσουν την εμπειρία του χρήστη αποθηκεύοντας πληροφορίες σχετικά με τις προσωπικές σας διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις (π.χ. επισκέψεις στον ιστότοπο), τα διαπιστευτήρια σύνδεσής σας, τις προτιμήσεις σας, ακόμη και στοιχεία στα καλάθια αγορών.

Τύποι cookies:

- Τα **Session Cookies** είναι προσωρινά cookies που λήγουν μόλις κλείσετε το πρόγραμμα περιήγησής σας. Χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση της κατάστασης περιόδου λειτουργίας του συγκεκριμένου προγράμματος.
- Τα **μόνιμα cookies** παραμένουν στη συσκευή σας για μια καθορισμένη περίοδο ή μέχρι να διαγραφούν χειροκίνητα.

Θυμούνται τις προτιμήσεις σας για μελλοντικές επισκέψεις.

- Τα **cookie πρώτου κατασκευαστή** ορίζονται από τον ιστότοπο που επισκέπτεστε.

Χρησιμοποιούνται γενικά για λειτουργικότητα του ιστότοπου.

- Τα **cookie τρίτου μέρους** ορίζονται από τομείς διαφορετικούς από αυτόν που επισκέπτεστε.

Συχνά χρησιμοποιούνται για σκοπούς παρακολούθησης και για συλλογή δεδομένων για διαφημίσεις.

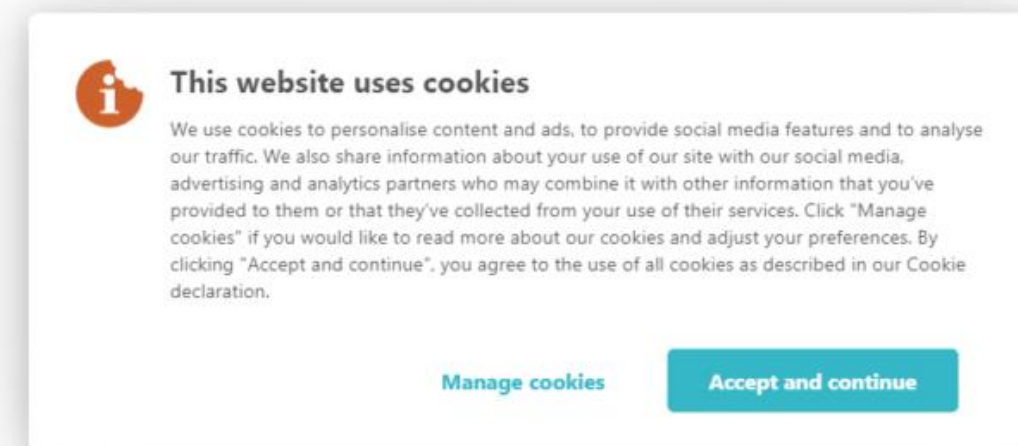


2.3.5 Πώς να διατηρείτε ασφαλή τα προσωπικά σας στοιχεία ενώ αλληλεπιδράτε διαδικτυακά

Εύκολοι τρόποι για να προστατέψετε τις πληροφορίες σας στο διαδίκτυο

Συμβουλές ασφαλείας για τη διαχείριση των ψηφιακών cookies

- Διαγράψτε τα cookies από το πρόγραμμα περιήγησής σας σε τακτική βάση για να διατηρήσετε το απόρρητό σας και να ελευθερώσετε χώρο.
- Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις του προγράμματος περιήγησής σας* για να ελέγξετε την αποθήκευση cookie.
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία ιδιωτικής περιήγησης (δηλ. ανώνυμη ή ιδιωτική) για να αποφύγετε την αποθήκευση cookies κατά τη διάρκεια της περιόδου λειτουργίας της εξερεύνησής σας.
- Ενημερώστε το πρόγραμμα περιήγησής σας στην πιο πρόσφατη έκδοση για να προστατεύσετε την εμπειρία σας στο διαδίκτυο από κινδύνους που σχετίζονται με cookies.
- Να είστε προσεκτικοί με τα cookies τρίτων που μπορούν να παρακολουθούν τις συνήθειες περιήγησής σας σε διαφορετικούς ιστότοπους. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να τα αποκλείσετε εάν ανησυχείτε για την ιδιωτικότητα σας.
- Διαβάστε τις Πολιτικές Ιδιωτικότητας/ Απορρήτου πριν χρησιμοποιήσετε νέους ιστότοπους για να κατανοήσετε πώς συλλέγονται τα δεδομένα σας.
- Εκπαιδευτείτε ώστε να έχετε περισσότερο έλεγχο στη χρήση των cookies και επιλέξτε να διαχειρίζεστε τις προτιμήσεις σας αντί να τις αποδέχεστε απλώς για να διασφαλίσετε το απόρρητό σας στο διαδίκτυο.



*Το πρόγραμμα περιήγησης ιστού είναι ένα πρόγραμμα που επιτρέπει στους χρήστες να έχουν πρόσβαση και να προβάλλουν διάφορες ιστοσελίδες. Μερικά παραδείγματα προγραμμάτων περιήγησης είναι τα Google Chrome, Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Apple Safari κ.λπ.

2.3.5 Πώς να διατηρείτε ασφαλή τα προσωπικά σας στοιχεία ενώ αλληλεπιδράτε διαδικτυακά



Πώς να παρακολουθείτε τι μοιράζεστε

Σκεφτείτε πριν το μοιραστείτε
(Είναι χρήσιμο αυτό;
Χρειάζεται να το μοιραστώ αυτό;
Είναι ωφέλιμο;)

Κρατήστε αρχείο στις πλατφόρμες που έχετε εγγραφεί και ελέγχετε τη συνάφεια και τη χρησιμότητά τους με τις προσωπικές σας ανάγκες σε τακτική βάση
Διαγράψτε αναρτήσεις ή λογαριασμούς που δεν χρειάζεστε πλέον.

**Μείνετε
ασφαλείς στο
διαδίκτυο**

Μάθετε και χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις σας για να προστατεύσετε την ιδιωτικότητά σας- ποιος και τι μπορούν να δουν ή αν θα έχουν πρόσβαση άλλα άτομα στους λογαριασμούς σας.

Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο, ένα υπολογιστικό φύλλο ή έναν ηλεκτρονικό φάκελο για να αρχειοθετήσετε ποιες πληροφορίες μοιράζεστε και σε ποιες πλατφόρμες.

2.3.6 Πώς να επιλέξετε τους καλύτερους τρόπους πληρωμής στο διαδίκτυο (PayPal, Apple pay και άλλα)

Σύγκριση δημοφιλών επιλογών πληρωμής

Ο τρόπος πληρωμής είναι μια μέθοδος με την οποία οι καταναλωτές αποκτούν προϊόντα ή υπηρεσίες.

Η πιο μακροχρόνια μέθοδος πληρωμής είναι **τα μετρητά**. Ωστόσο, παράλληλα με την τεχνολογία, εξελίχθηκαν και οι μέθοδοι πληρωμής αφού διαφάνηκε η ανάγκη για αποτελεσματικότητα, ασφάλεια και ευκολία στις χρηματοοικονομικές συναλλαγές.

- **Οι πιστωτικές κάρτες** επιτρέπουν στον πελάτη να πληρώσει για ένα προϊόν ακόμα κι αν δεν έχει χρήματα στον λογαριασμό του, δημιουργώντας ένα χρέος που θα πρέπει αργότερα να αποπληρώσει με τόκο.
- **Οι χρεωστικές κάρτες** μοιάζουν με τις πιστωτικές κάρτες και η διαδικασία πληρωμής είναι επίσης συγκρίσιμη, αλλά με μια χρεωστική κάρτα, ένας πελάτης πληρώνει για ένα προϊόν χρησιμοποιώντας χρήματα στον λογαριασμό του.
- **Οι τραπεζικές μεταφορές** (διαδικτυακά ή σε καταστήματα) και οι άμεσες χρεώσεις διευκολύνουν τις πληρωμές απευθείας από τον έναν λογαριασμό στον άλλο. Για να πραγματοποιήσετε μια πληρωμή, χρειάζεστε συνήθως το όνομα του παραλήπτη και τον αριθμό IBAN.
- **Τα ψηφιακά ή κινητά πορτοφόλια** επιτρέπουν στον κάτοχο της κάρτας να αποθηκεύει τα στοιχεία του για μελλοντική χρήση. Όταν πληρώνουν, απλώς αγγίζουν το κινητό τους τηλέφωνο ή το έξυπνο ρολόι (smartwatch) πάνω από ένα τερματικό για να διεκπεραιώσουν τη συναλλαγή.

Πόροι:

Τύποι μεθόδων πληρωμής: Ο βασικός οδηγός

<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Πώς να επιλέξετε τη σωστή μέθοδο πληρωμής

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>

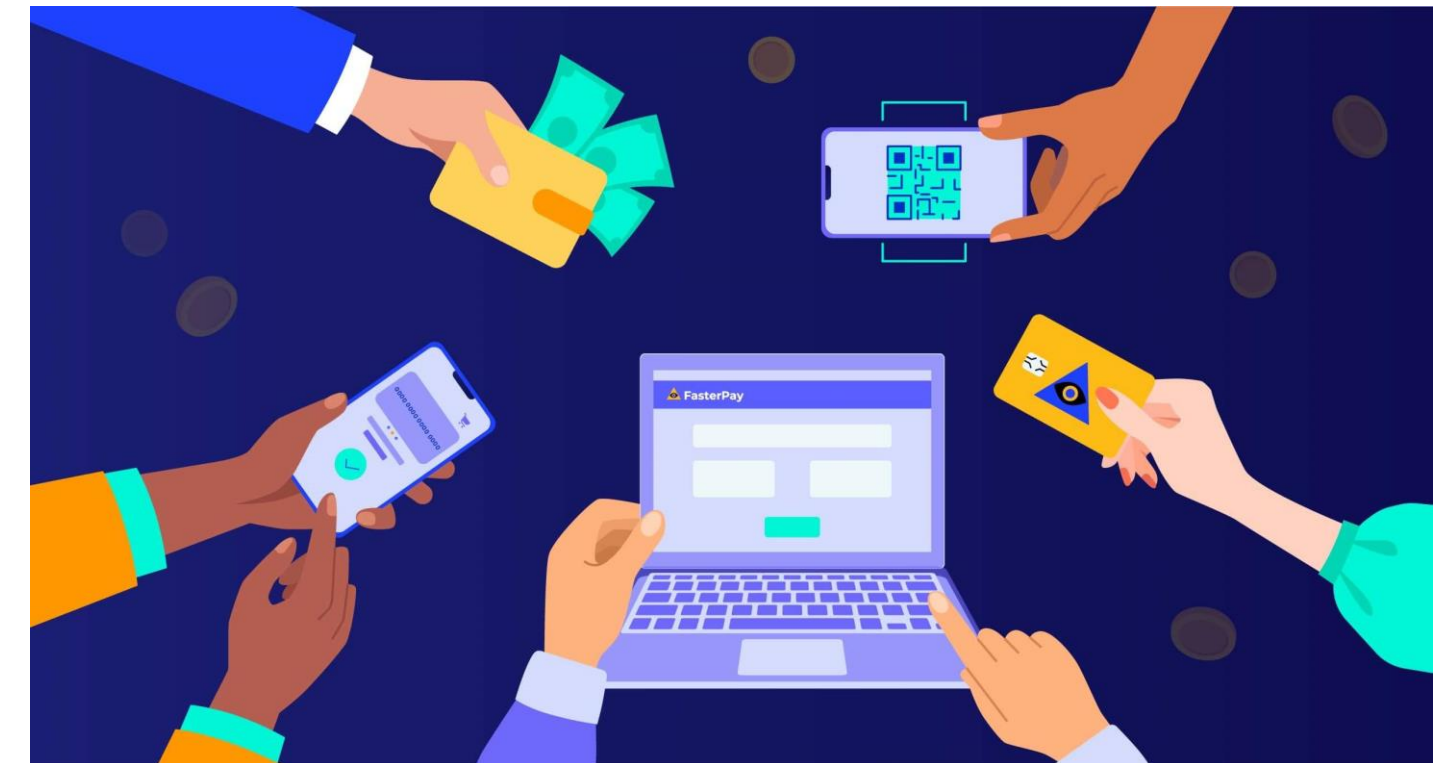


2.3.6 Πώς να επιλέξετε τους καλύτερους τρόπους πληρωμής στο διαδίκτυο (PayPal, Apple pay και άλλα)

Σύγκριση δημοφιλών επιλογών πληρωμής

Τα ψηφιακά πορτοφόλια που περιλαμβάνουν **πορτοφόλια κινητών** όπως το Amazon Pay, το Google Pay και Apple Pay θεωρούνται πολύ ασφαλή λόγω των προστατευτικών τους μέτρων, όπως η κρυπτογράφηση ή οι βιομετρικοί δείκτες (π.χ. αναγνώριση προσώπου, δακτυλικό αποτύπωμα κ.λπ.). Επίσης, συνδέονται με τις συσκευές ενός ατόμου, όπως τηλέφωνο, τάμπλετ ή/και έξυπνο ρολόι, διευκολύνοντας τη μεταφορά και παρακολούθηση των δαπανών τους όπου κι αν βρίσκονται.

Το PayPal είναι ένας έξυπνος και ασφαλής τρόπος για την ολοκλήρωση πληρωμών στο διαδίκτυο. Με το PayPal μπορεί κανείς να πραγματοποιήσει μια αγορά, μια μεταφορά από άτομο σε άτομο, την τιμολόγηση, την εκτέλεση αιτημάτων χρημάτων και άλλες υπηρεσίες, όπως επιστροφές προϊόντων/ποσών.



Πόροι: PayPal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Ψηφιακές μέθοδοι πληρωμής
<https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-us/3940>



2.3.6 Πώς να επιλέξετε τους καλύτερους τρόπους πληρωμής στο διαδίκτυο (PayPal, Apple pay και άλλα)

Επιλέγοντας τη σωστή μέθοδο πληρωμής για τις ανάγκες σας

Type of Payment Method	Summary	Online/ Physical	Benefits	Level of Security	Deposit Speed
Cash	Physical notes or coins used to pay	Physical	No transaction fees, receive funds immediately	Low	Instant
Credit Card	Plastic card used to pay with pre-approved borrowed amounts from banks	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, credit line for customers, contactless options	Very High	1-2 business days
Debit Card	Plastic card used to pay with the customer's own funds	Online & Physical	Easy to use, contactless options, widely used	Very High	1-2 business days
Prepaid Card	Plastic card used to pay with a pre-loaded amount	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, customer only spends what they have, contactless options	Very High	1-2 business days
Mobile Wallets (mobile payment)	Mobile wallet apps like Google Pay or Apple Pay where customers store their card details without having to enter it each time they make a purchase	Online & Physical	Fully contactless, uses NFC technology for in-person tap to pay transactions, convenient for customers (don't need to carry around a physical wallet)	Very High	1-2 business days depending on the cards added to the app
Peer-to-Peer Payments (mobile payment)	Customer sends and receives money with services like Bizum and PayPal from a mobile device through a linked bank account or card	Online & Physical (Bizum), Online (PayPal)	Instant and convenient, popular among consumers, user only has to enter their payment details once, contactless	Very High	Instant
QR Code Payments (mobile payment)	Customer scans digital QR code with smartphone to complete transaction via online payment page using a range of payment method types	Physical	Contactless, fast, no POS/card reader/website required, take payments from your phone	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Bank Transfer	Customer manually initiates bank transfer to pay for products or services	Online	Lower chance of fraudulent requests for refunds	High	Instant to a few hours
Direct Debit	Customer gives business permission to automatically collect the payment in full or in installments (i.e., subscriptions)	Online	Guaranteed income, saves time for you and customers	Very High	1-3 business days
Payment Links	Unique payment link sent to customer to complete payment online, expires after use	Online	Customize the payment page, no website required, send via email, SMS, social media, or WhatsApp	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Telephone or Mail Order	Customer calls a business to make a card, debit, or prepaid card payment over the phone, or sends the payment in the mail via check or by filling out a form with card information	NA	Continue satisfying customers that aren't online savvy and/or prefer paying via check	Medium	1-2 business days depending on the card used, check payments sent in the mail vary depending on shipping time and deposit time

MONEI

Για να επιλέξετε τη σωστή μέθοδο πληρωμής, θα πρέπει να εξετάσετε τι είναι πιο κατάλληλο για εσάς πρακτικά.

Ένα άτομο θα πρέπει επίσης να γνωρίζει πόσο ασφαλής είναι μια μέθοδος πληρωμής, εάν υπάρχουν διαφορές ή/και άλλες χρεώσεις κατά τη χρήση τους, καθώς και τυχόν συνδρομές που απαιτούνται.

Πόροι:

Τύποι μεθόδων πληρωμής: Ο βασικός οδηγός
<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Πώς να επιλέξετε τη σωστή μέθοδο πληρωμής
<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



2.3.6 Πώς να επιλέξετε τους καλύτερους τρόπους πληρωμής στο διαδίκτυο (PayPal, Apple pay και άλλα)

Πώς να στείλετε και να λάβετε χρήματα χωρίς ανησυχία

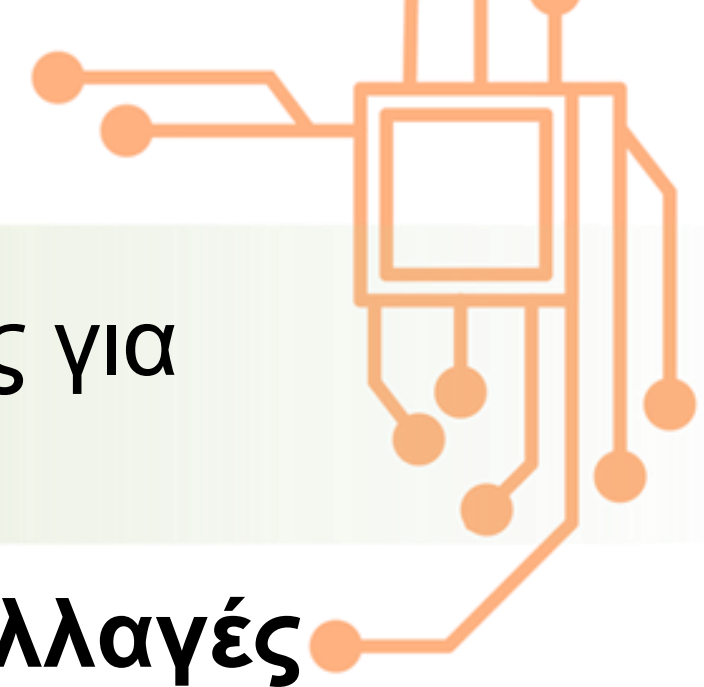
Ένα άτομο μπορεί να επιλέξει ασφαλείς μεθόδους πληρωμής όπως:

- ✓ Ηλεκτρονικές μεταφορές χρημάτων: Οι ηλεκτρονικές μεταφορές χρημάτων περιλαμβάνουν οποιαδήποτε ηλεκτρονική μεταφορά χρημάτων από έναν λογαριασμό σε άλλο. Για παράδειγμα, πληρωμές με χρεωστική και πιστωτική κάρτα, συναλλαγές με ATM και άλλες σύγχρονες μεθόδους πληρωμής, όπως πληρωμές μέσω κινητού τηλεφώνου (π.χ. Apple Pay, Google Pay, κ.λπ.).
- ✓ Έμβασμα: Το τραπεζικό έμβασμα είναι ένα είδος ηλεκτρονικής μεταφοράς χρημάτων κατά τον οποίο τα χρήματα μετακινούνται από έναν τραπεζικό λογαριασμό σε άλλο ή μεταφέρονται σε μετρητά σε ένα ταμείο. Οι τραπεζικές μεταφορές από τράπεζα σε τράπεζα διευκολύνονται από ένα ασφαλές σύστημα ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το SWIFT.

Υπηρεσίες όπως οι Western Union, PayPal και Mobile Cash Apps υποστηρίζουν τις προαναφερθείσες μεταφορές. Ωστόσο, ένα άτομο θα πρέπει να γνωρίζει πιθανές χρεώσεις που μπορεί να περιλαμβάνουν αυτές οι συναλλαγές.



2.3.7 Πώς να στείλετε χρήματα διαδικτυακά και συμβουλές για ασφαλείς μεταφορές



Προστατεύστε τον εαυτό σας από απάτες και ψεύτικες συναλλαγές

- ✓ Ποτέ μην στέλνετε χρήματα με τραπεζικό έμβασμα, εκτός εάν είστε βέβαιοι ότι τα στέλνετε σε ένα αξιόπιστο άτομο.
- ✓ Χρησιμοποιείτε πάντα ασφαλείς μεθόδους πληρωμής, όπως πιστωτική κάρτα, χρεωστική κάρτα ή PayPal (που προσφέρουν ένα σύστημα προστασίας πληρωμών).
- ✓ Χρησιμοποιήστε ένα ασφαλές ψηφιακό πορτοφόλι.
- ✓ Διατηρήστε ενημερωμένες τις τραπεζικές εφαρμογές και αναφέρετε τυχόν ύποπτες συναλλαγές.
- ✓ Ελέγχετε και επαληθεύετε τακτικά τις συναλλαγές στις τραπεζικές σας κινήσεις.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τη διαδικασία επαλήθευσης δύο βημάτων για να ενισχύσετε την ασφάλεια των συναλλαγών σας.
- ✓ Αποφύγετε να κάνετε κλικ ή να κάνετε λήψη μη αξιόπιστου περιεχομένου.
- ✓ Να είστε προσεκτικοί με προσφορές που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές. Πιθανότατα να είναι.
- ✓ Ποτέ μην εισάγετε προσωπικά στοιχεία σε δημόσιο υπολογιστή και/ ή μην αποθηκεύετε τα προσωπικά σας στοιχεία σε άλλες συσκευές.
- ✓ Επαληθεύστε τη νομιμότητα ενός παρόχου προτού ολοκληρώσετε μια συναλλαγή είτε καλώντας τον είτε ελέγχοντας τον ιστότοπό του και, εάν είναι σχετικό, τυχόν αξιολογήσεις.
- ✓ Καλέστε την τράπεζά σας ή ζητήστε από κάποιο άλλο άτομο που εμπιστεύεστε να σας βοηθήσει, αν χρειαστεί.



2.3.8 Τι να μοιραστείτε και τι να κρατήσετε απόρρητο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Συμβουλές για ασφαλή και έξυπνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

- ✓ Ορίστε εξατομικευμένες ρυθμίσεις απορρήτου και διαφυλάξτε τις προσωπικές πληροφορίες.
- ✓ Δημιουργήστε και μοιραστείτε αποτελεσματικά κανάλια επικοινωνίας για να αναφέρετε ή να αποκλείσετε οποιαδήποτε ύποπτη διαδικτυακή συμπεριφορά.
- ✓ Μετριάστε την προσωπική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτυακού χώρου όταν βρίσκεστε στη δουλειά, στο σχολείο ή/ και σε άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα και εκδηλώσεις.
- ✓ Απενεργοποιήστε τη γεωγραφική σας θέση όταν δεν είναι απαραίτητο.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τον διαδικτυακό χώρο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για εκπαιδευτικούς σκοπούς, δημιουργώντας έναν πιο ενημερωτικό προσωπική διαδικτυακό χώρο (online bubble) και
- ✓ Δημιουργήστε μια θετική στάση απέναντι στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης - χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για καλό σκοπό.

“Online safety is a balance between understanding online behaviour – knowing the differences between risk, danger and harm – and being empowered to mitigate such issues”

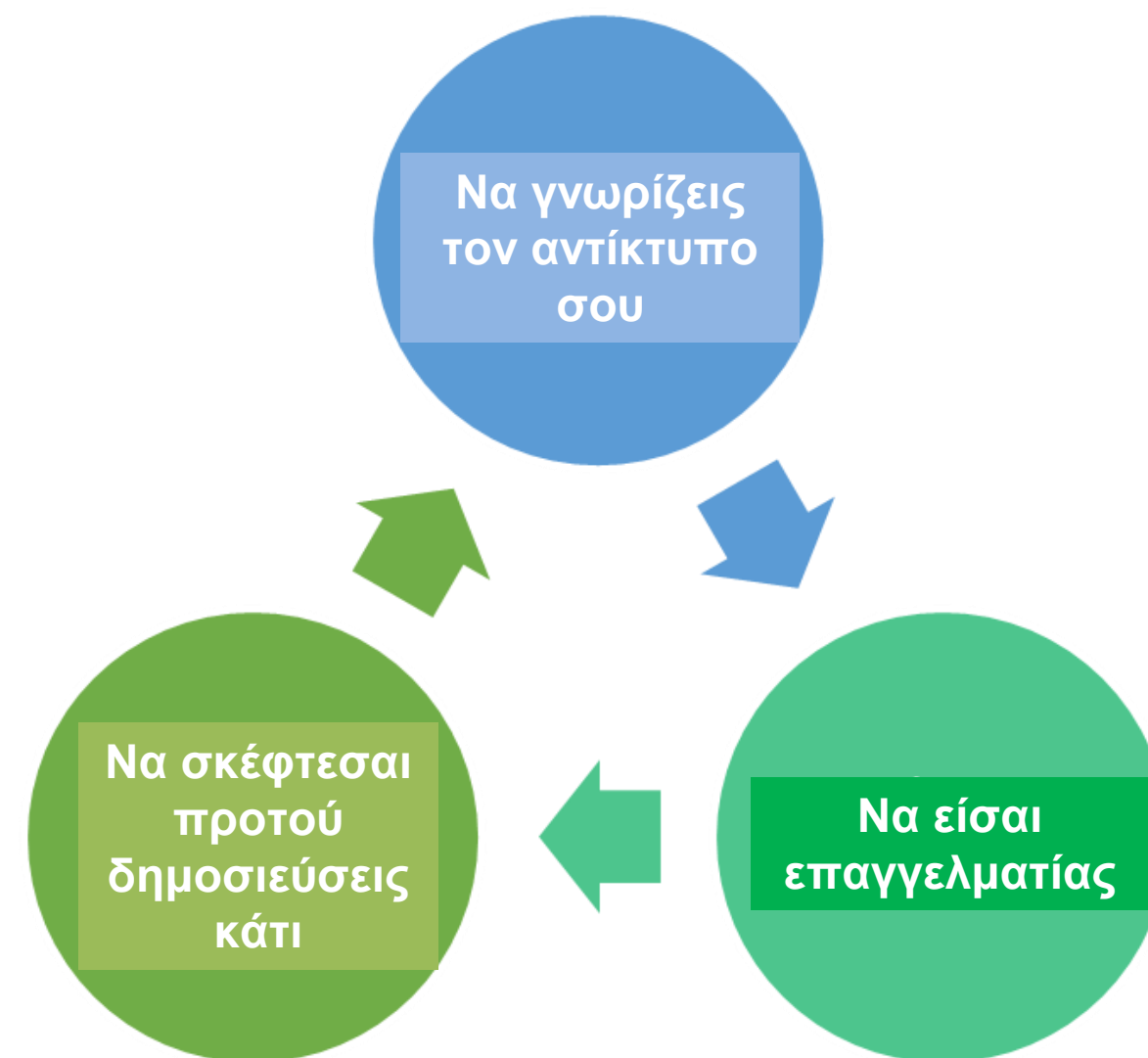
‘Η διαδικτυακή ασφάλεια είναι μια ισορροπία μεταξύ της κατανόησης της διαδικτυακής συμπεριφοράς – της γνώσης των διαφορών μεταξύ ρίσκου, κινδύνου και βλάβης – και της εξουσιοδότησης για τον μετριασμό τέτοιων ζητημάτων’

(Dawn Jotham. “Sharing the responsibility of creating a safe online environment”: <https://edtechnology.co.uk/Blog/sharing-the-responsibility-of-creating-a-safe-online-environment/>).



2.3.8 Τι να μοιραστείτε και τι να κρατήσετε απόρρητο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πώς να αποφύγετε τους κινδύνους κατά τη δημοσίευση των προσωπικών σας δεδομένων



Πηγή: Social Media: Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε

<https://www.hcpc-uk.org/news-and-events/blog/2021/social-media-think-before-you-post/>

2.3.8 Τι να μοιραστείτε και τι να κρατήσετε απόρρητο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Προσαρμογή ρυθμίσεων απορρήτου για καλύτερη προστασία

Τα προσωπικά σας στοιχεία έχουν τεράστια αξία για όσους τα χρειάζονται. Επομένως, θα πρέπει να ελέγξετε τις ρυθμίσεις απορρήτου στο τηλέφωνο, το πρόγραμμα περιήγησης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να τις προσαρμόσετε ανάλογα.

Μερικές καλές πρακτικές είναι:

- ✓ Αποφύγετε την αποθήκευση των διαπιστευτήριών σας για αυτόματη σύνδεση σε όλες τις συσκευές σας για να μειώσετε τους κινδύνους για εύκολη πρόσβαση ή παραβίαση των συσκευών σας ή των λογαριασμών σας στο διαδίκτυο.
- ✓ Ενεργοποιήστε τα τείχη προστασίας ελέγχοντας τις ρυθμίσεις σας. Τα τείχη προστασίας αποτρέπουν τη μη εξουσιοδοτημένη εξωτερική πρόσβαση στο δίκτυο και τις συσκευές σας.
- ✓ Αυτοματοποιήστε τη διαδικασία για ενημερώσεις λογισμικού, ώστε να βεβαιωθείτε ότι το λειτουργικό σύστημα των συσκευών σας είναι ενημερωμένο σε τακτική βάση.
- ✓ Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων σας τόσο διαδικτυακά σε cloud όσο και σε εξωτερική συσκευή (σκληρό δίσκο). Η δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των δεδομένων σας μειώνει τις πιθανότητες απώλειας των δεδομένων σας σε περίπτωση διαδικτυακού κακόβουλου λογισμικού.
- ✓ Να είστε προσεκτικοί με τα δικαιώματα εφαρμογών. Αποδεχτείτε μόνο ό,τι είναι απαραίτητο και δώστε άδειες μόνο για όσο χρησιμοποιείτε την εφαρμογή, εάν είναι δυνατόν (π.χ. κάμερα, μικρόφωνο, τοποθεσία, συγχρονισμός επαφών).

Πηγή: Best Practices for Security and Privacy Settings

<https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>



2.3.9 Πώς να εντοπίζετε και να χειρίζεστε μηνύματα απάτης

Πώς να εντοπίσετε απάτες και ψεύτικα ηλεκτρονικά μηνύματα



2.3.9 Πώς να εντοπίζετε και να χειρίζεστε μηνύματα απάτης

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε εάν λάβετε ένα ύποπτο μήνυμα

ΝΑΙ

Αναφέρετε το μήνυμα

Σημειώστε το ως ανεπιθύμητο και διαγράψτε το

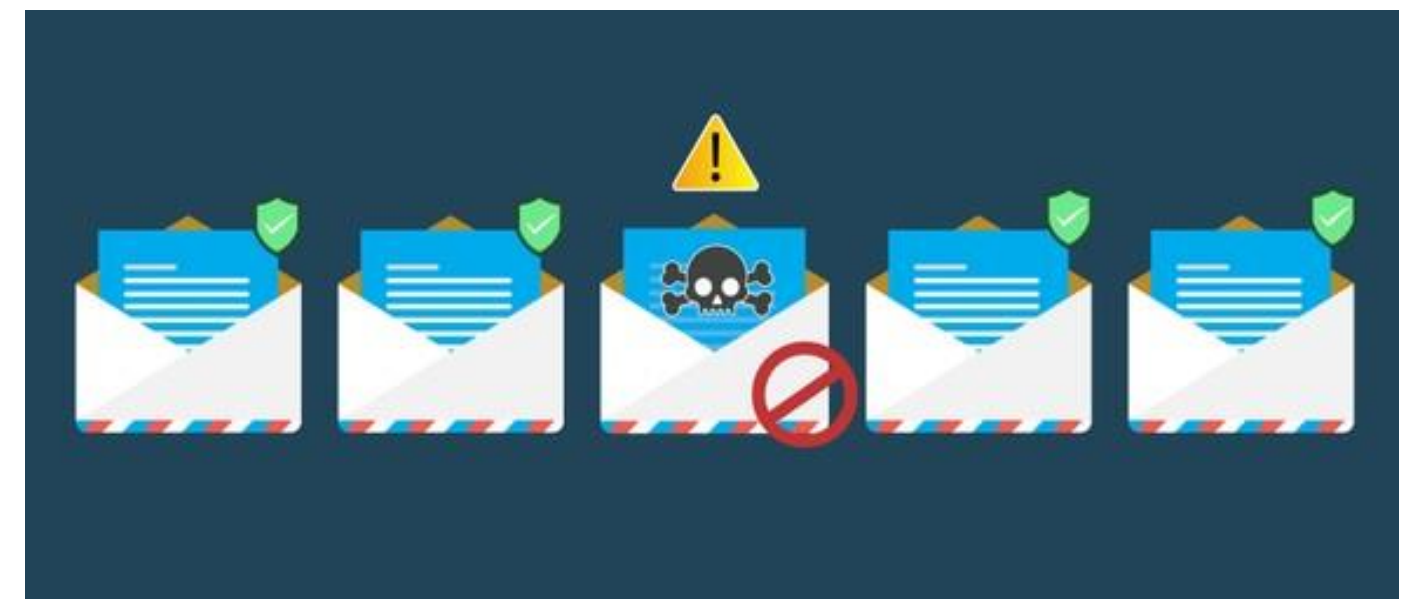
Ενημερώστε τους άλλους και αν χρειαστεί, ζητήστε υποστήριξη

ΟΧΙ

Μην κάνετε κλικ στο μήνυμα/ σύνδεσμο και μην κάνετε λήψη αρχείων

Μην απαντήσετε στον αποστολέα εκτός εάν επαληθευτούν τα στοιχεία του

Μην παρέχετε προσωπικά στοιχεία ή κωδικούς πρόσβασης



2.3.10 Πραγματικά παραδείγματα

Φωνητική απάτη ηλεκτρονικού ψαρέματος που δημιουργείται από το AI

Στις αρχές του 2024, ένας νέος τύπος απάτης φωνητικού ψαρέματος, που συνήθως αναφέρεται ως "vishing", έγινε διαδεδομένος. Οι απατεώνες χρησιμοποίησαν προηγμένη τεχνολογία AI για να μιμηθούν τη φωνή ενός αξιόπιστου ατόμου, όπως ενός μέλους της οικογένειας ή ενός στελέχους εταιρείας.

Πώς λειτουργεί:

Συλλογή δεδομένων: Οι απατεώνες συνέλλεξαν πληροφορίες από προφίλ μέσων κοινωνικής δικτύωσης, δημόσια αρχεία ή από προηγούμενες παραβιάσεις δεδομένων για να συγκεντρώσουν λεπτομέρειες σχετικά με τον στόχο και τις επαφές τους.

Κλωνοποίηση φωνής: Χρησιμοποιώντας εργαλεία σύνθεσης φωνής AI, οι απατεώνες δημιούργησαν ένα πειστικό αντίγραφο της φωνής ενός μέλους της οικογένειας ή ενός συναδέλφου του θύματος. Αυτό έκανε την κλήση να φαίνεται νόμιμη.

Η κλήση: Το θύμα θα λάμβανε ένα τηλεφώνημα από την κλωνοποιημένη φωνή, που συνήθως ισχυριζόταν ότι βρίσκεται σε επείγουσα κατάσταση - όπως το να χρειάζεται χρήματα για μια έκτακτη ανάγκη ή ότι κλειδώθηκε έξω από τον τραπεζικό του λογαριασμό.

Επείγουσα ανάγκη και πίεση: Ο απατεώνας θα δημιουργούσε μια αίσθηση του επείγοντος, προτρέποντας το θύμα να ενεργήσει γρήγορα χωρίς να επαληθεύσει την κατάσταση, ζητώντας συχνά μεταφορές χρημάτων ή ευαίσθητες πληροφορίες.

Αντίκτυπος: Πολλά θύματα ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν εξαπατημένα και αγχωμένα αφού συνειδητοποίησαν ότι είχαν ξεγελαστεί. Το FBI και άλλες υπηρεσίες προειδοποίησαν το κοινό για αυτή τη νέα μέθοδο, συμβουλεύοντάς τους να επαληθεύουν τυχόν επείγοντα αιτήματα επικοινωνώντας απευθείας με το άτομο μέσω ενός γνωστού αριθμού.

Συμβουλές πρόληψης:

- Ελέγχετε πάντα επείγοντα αιτήματα για χρήματα ή πληροφορίες καλώντας απευθείας το άτομο.
- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με την κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία αποκλεισμού κλήσεων για να μειώσετε τις ανεπιθύμητες κλήσεις.



2.3.10 Πραγματικά παραδείγματα



**FEDERAL TRADE
COMMISSION**

Ένας απατεώνας θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει το AI για να κλωνοποιήσει τη φωνή ενός αγαπημένου σας προσώπου.

Μάθετε περισσότερα.

consumer.ftc.gov/consumer-alerts

Example of a Family Emergency Scam Call

Hi Grandpa, it's me.

Sebastian? Is that you?

Yes, it's me, Sebastian. Grandpa, I'm in trouble, and I need money for bail.

What happened?

Please don't tell Mom or Dad. I'll get in so much trouble. Please help me!

2.3.10 Πραγματικά παραδείγματα

Οι φωνητικές απάτες μέσω της τεχνολογίας AI έρχονται.
Τι χρειάζεται να γνωρίζετε για αυτό

Πώς να αντιλαμβάνεστε ότι πρόκειται για απάτη με τη χρήση AI

Μπορεί να είστε στόχος εάν επικοινωνήσει μαζί σας ένα αγαπημένο πρόσωπο το οποίο:



Τηλεφωνεί από αριθμό που δεν χρησιμοποιούν συνήθως



Δεν έχει κάποιο συναίσθημα στη φωνή του όταν σας μιλά



Περιστασιακά αλλάζει την προφορά του, κάτι που δεν γίνεται συνήθως



Λέει ότι έχει κάποια δυσκολία και χρειάζεται βοήθεια χωρίς να εξηγεί το λόγο



Δεν χαιρετά ή σας μιλά με έναν τρόπο που δεν το συνηθίζει



Δεν απαντά στις ερωτήσεις σας και δεν συνεισφέρει στη συζήτηση

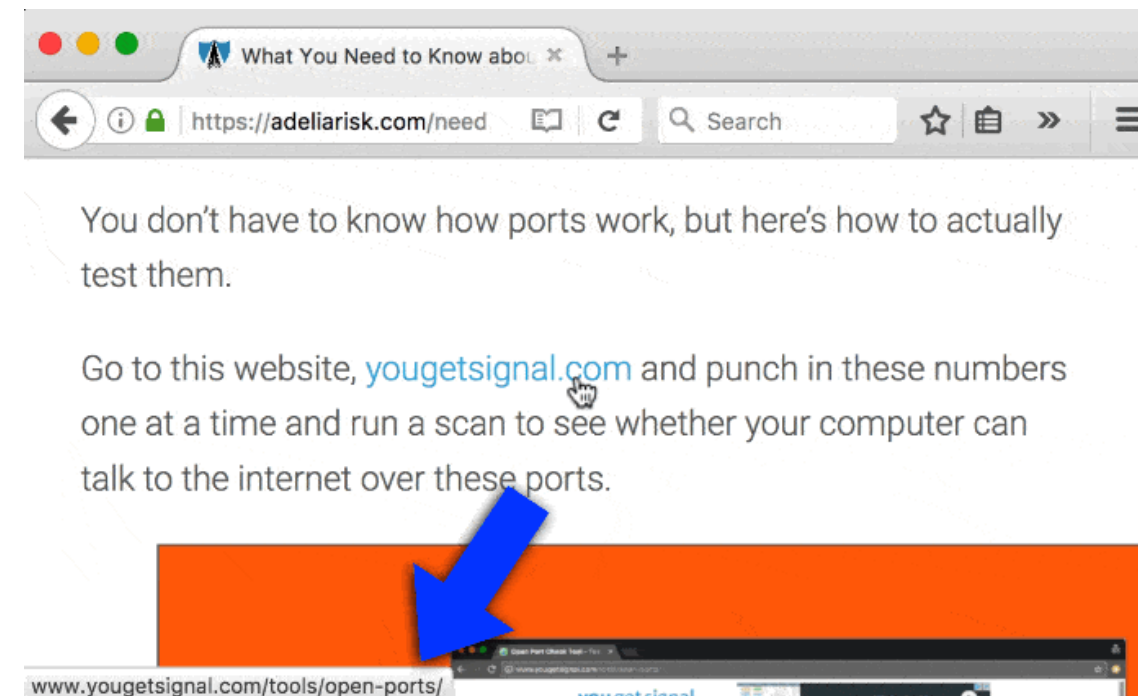
Read more at choice.com.au

CHOICE

2.3.10 Πραγματικά παραδείγματα

Ελέγξτε εάν ένας σύνδεσμος ή μια ηλεκτρονική διεύθυνση είναι έγκυρη.

Όταν τοποθετείτε τον κέρσορα () πάνω από έναν σύνδεσμο ή μια ηλεκτρονική διεύθυνση χωρίς να κάνετε κλικ, το πρόγραμμα περιήγησής σας θα εμφανίσει την πραγματική διεύθυνση στην οποία πηγαίνει ο σύνδεσμος.



Εάν δεν ταιριάζει με τον αναμενόμενο ή τον επίσημο τομέα, μην κάνετε κλικ σε αυτόν. Αντίθετα, επισκεφτείτε τον ιστότοπο απευθείας πληκτρολογώντας τη διεύθυνση URL στο πρόγραμμα περιήγησής σας.

Δραστηριότητα 2.3.1



Ψάξετε το όνομά σας διαδικτυακά μέσω Google και αναλογιστείτε το αποτέλεσμα.

- Μεταβείτε στο **google.com** ή ανοίξτε την **εφαρμογή Αναζήτηση Google** .
- Ψάξτε τον εαυτό σας.
 - Ποιες πληροφορίες βλέπετε πρώτα;
 - Πώς παρουσιάζετε στο διαδίκτυο;
 - Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε;

GoogleTM
↓
My Name ?

Δραστηριότητα 2.3.2

Μελέτη περίπτωσης:

Ενίσχυση της διαδικτυακής ασφάλειας για ηλικιωμένους:

Το *Sunnyvale Senior Center* παρατήρησε έναν αυξανόμενο αριθμό περιστατικών που αφορούσαν διαδικτυακές απάτες με στόχο τα μέλη του.

Σε απάντηση, το κέντρο αποφασίζει να οργανώσει ένα διαδικτυακό εργαστήριο ασφάλειας έξι εβδομάδων με στόχο να εκπαιδεύσει τους ηλικιωμένους σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές για το διαδίκτυο.

Ποιοι είναι οι στόχοι του εργαστηρίου;

Ποιες είναι οι ομάδες-στόχοι;

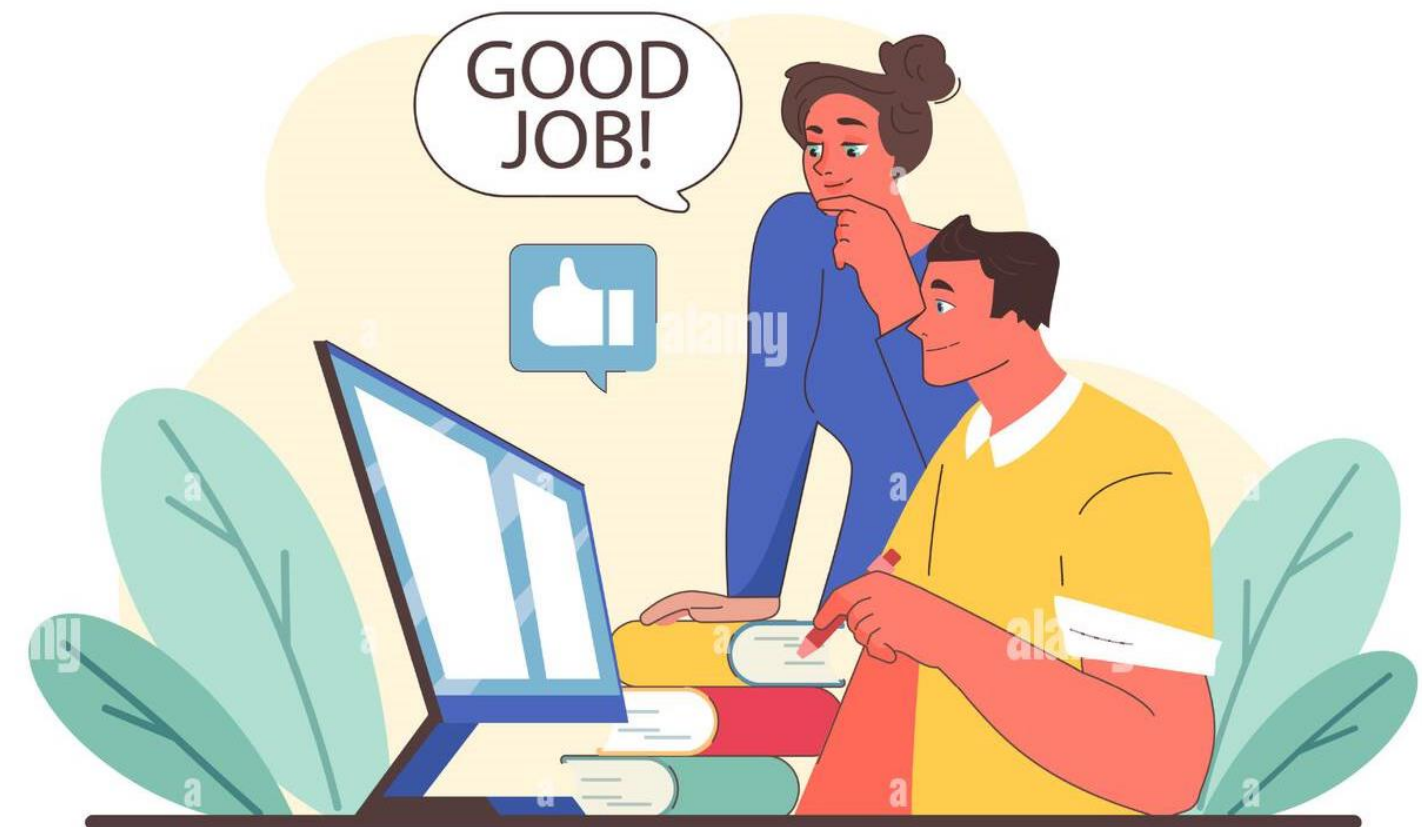
Ποια θα είναι η δομή του εργαστηρίου;



Δραστηριότητα 2.3.3

Σύστημα *Tech Buddy*

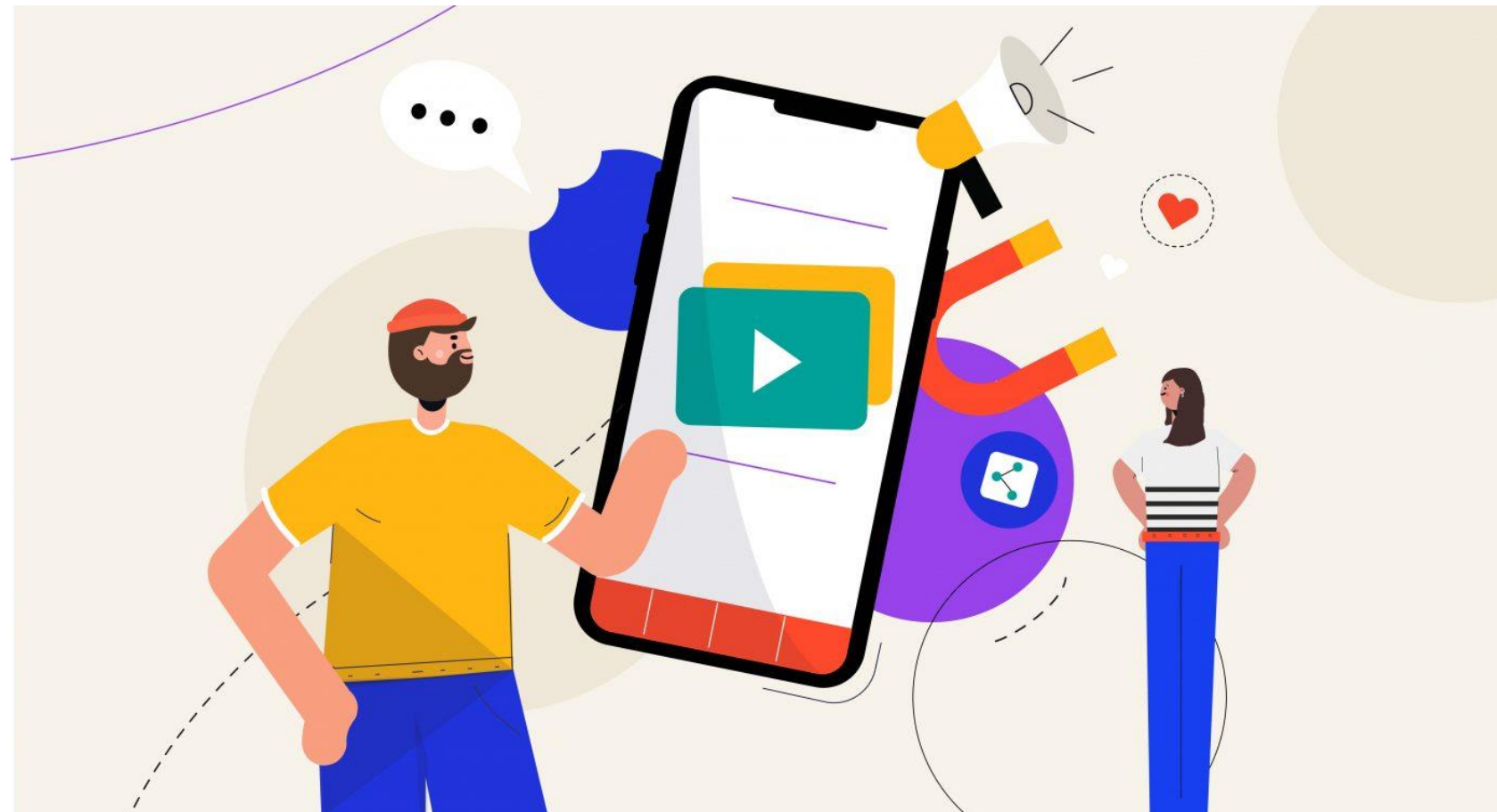
Συνεργαστείτε με ένα άτομο που έχει περισσότερες γνώσεις σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον στον έλεγχο και την προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή/και σε άλλους διαδικτυακούς λογαριασμούς.



Δραστηριότητα 2.3.4

Δημιουργία αποθέματος- Παρακολούθηση της διαδικτυακής σας δραστηριότητας

Δημιουργήστε ένα έγγραφο (εκτός σύνδεσης ή διαδικτυακά) με όλους τους διαδικτυακούς ιστότοπους/ εργαλεία/ μέσα που έχετε εγγραφεί ή/ και θα εγγραφείτε (μην σημειώσετε τα διαπιστευτήριά σας), ώστε να γνωρίζετε σε ποιους ιστότοπους είναι διαθέσιμα τα προσωπικά σας στοιχεία και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές, εάν χρειάζεται.



Πρόσθετες πηγές

❑ Βίντεο: «Τα δεδομένα μου, η επιλογή μου // Τι πρέπει να γνωρίζετε για τη νέα νομοθεσία της ΕΕ για την προστασία της ιδιωτικής ζωής». Jan Phillip Albrecht, 2015.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=PVaVIOJniSQ>

❑ Βίντεο: «Πώς να προστατεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα στο διαδίκτυο». Kaspersky Cyber Security, 2023.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=JO55V34EnK8>

❑ Βίντεο: «Κινούμενα σχέδια - Διατήρηση Ασφαλούς Διαδικτύου». IPCNSW, 2024.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=zhCQPsdpiH4&t=115s>

❑ Βίντεο: «Τι είναι η Ψηφιακή Ταυτότητα;». U of G Library, 2021.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=OGV5OBa938I>

❑ Βίντεο: «Συμβουλή 1: Σκεφτείτε πριν ποστάρετε». Google, 2016.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=BcdZm3WAF4A>

❑ Βίντεο: «Συμβουλή 3: Να γνωρίζεις και να χρησιμοποιείς τις ρυθμίσεις σου», Google, 2016.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=ALJk5416mNM>

❑ Άρθρο: «Εργαλεία απορρήτου που σας δίνουν τον έλεγχο». Google Safety Center. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024.

Σύνδεσμος: <https://safety.google/privacy/privacy-controls/>

❑ Άρθρο: «Πώς να αλλάξετε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας για μια ασφαλέστερη διαδικτυακή εμπειρία. Τα πάντα για τα cookies». Patti Croft και Catherine McNally, 2024.

Σύνδεσμος: <https://allaboutcookies.org/how-to-change-privacy-settings>

❑ Βίντεο: «Πώς να ελέγχετε τα cookies στον ιστότοπο σας όχι με αυτόματο τρόπο». από CookieYes . 2021.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=3i3yb-rB3cl>



Πρόσθετες πηγές

❑ Άρθρο: «Ασφαλή προσωπικά δεδομένα». EDPB. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024.

Σύνδεσμος: https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data_en

❑ Ιστολόγιο: «Τύποι μεθόδων πληρωμής: Ο βασικός οδηγός». Alexis Damen. 2022.

Σύνδεσμος: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

❑ Άρθρο: «10 τρόποι πληρωμής μέσω Διαδικτύου για να συνεχίσετε να χτυπάει η Ταμειακή Μηχανή του Καταστήματός σας». Jyoti Saxena, 2024.

Σύνδεσμος: <https://www.hostgator.com/blog/online-payment-methods-ecommerce/>

❑ Άρθρο: «Οι 6 καλύτερες διαδικτυακές υπηρεσίες επεξεργασίας πληρωμών του 2024». Miguel Rebelo, 2024.

Σύνδεσμος: <https://zapier.com/blog/best-payment-gateways/>

❑ Βίντεο: «Τι είναι η ασφάλεια στον κυβερνοχώρο | Πώς λειτουργεί;». Simplilearn, 2020.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=inWWhr5tnEA>

❑ Βίντεο: «Τι είναι το Phishing και πώς να προστατευτείτε από αυτό;». GoldPhishEmails , 2023.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

❑ Βίντεο: «Διαδικτυακή ασφάλεια για ενήλικες». Bristol Council: Απασχόληση, Δεξιότητες & Μάθηση, 2019.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=iCs3aJYXLwo>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Anselmo. 2021. «Προσωπικά δεδομένα: τι είναι και γιατί πρέπει να σας ενδιαφέρει;». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://soveren.io/blog/personal-data-what-is-why-care>
- AnyTech365. «Ψεύτικα ηλεκτρονικά καταστήματα και πώς να τα εντοπίσετε». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://anytech365.com/fake-online-stores-and-how-to-spot-them/>
- Almeda, AJ «Wire Transfer vs Electronic Transfer». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>
- AwareGO . 2022. «Πώς να εντοπίσετε μηνύματα ηλεκτρονικού ψαρέματος». <https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>
- Ballina Tourism. «Golden Rules Safe Online Shopping». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.ballina.ie/safe-online-shopping-and-12-top-tips-for-online-shopping/>
- Barnes, Lisha. 2016. 'Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://milady.cengage.com/blog/think-before-you-post>
- Bridges, Jennifer. 2023. 'Οι 10 κορυφαίοι λόγοι για να διατηρήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία ιδιωτικά'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.reputationdefender.com/blog/privacy/top-ten-reasons-keep-your-personal-information-private#:~:text=Prevent%20identity%20theft,all%20while%20posing%20as%20you> .
- Central Bank. '7 Συμβουλές για να αποφύγετε τις διαδικτυακές απάτες αγορών'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.centralbank.net/learning-center/7-tips-to-avoid-online-shopping-scams/>
- Checkout.com. 2023. ' Πώς να επιλέξετε τη σωστή μέθοδο πληρωμής'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2023. <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>
- Citizens Information. 2024. « Πώς να αποφύγετε τις απάτες ». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>
- CNBC Select. 2024. '5 συμβουλές για το τι πρέπει να προσέξετε όταν επιλέγετε μια εφαρμογή προϋπολογισμού'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.cnn.com/select/what-to-look-for-in-budgeting-app/>
- Common Sense Media for Families. 2017. '5 Ασφαλείς Τρόποι για να Προστατέψετε το Απόρρητό σας στο Διαδίκτυο'. <https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>
- Connect Safely. 2021. «Οδηγός για ενήλικες για Ασφάλεια στο Διαδίκτυο». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>
- Damen, Alexis. 2022. «Τύποι μεθόδων πληρωμής: Ο βασικός οδηγός». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>
- Ding, Jason. 2024. «Πώς να οργανώσετε τις αποδείξεις ηλεκτρονικά: 6 καλύτεροι τρόποι». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.freshbooks.com/hub/expenses/how-to-organize-receipts>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- ECOMMERCE. 2023. «Paypal , Amazon Pay, Apple Pay και Google Pay: Ψηφιακές μέθοδοι πληρωμής». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-us/3940>
- Faster Capital. 2024. «Διαδικτυακές κριτικές: Πώς να αποκτήσετε περισσότερες διαδικτυακές κριτικές και να βελτιώσετε τη φήμη της επωνυμίας σας». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://fastercapital.com/content/Online-Reviews--How-to-Get-More-Online-Reviews-and-Improve-Your-Brand-Reputation.html>
- FBC Blog. 2023. '7 απλοί τρόποι για να οργανώσετε τις αποδείξεις σας'. Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://fbc.ca/blog/7-simple-ways-organize-your-receipts/>
- Gilbert. Nestor. 2024. Finances Online. «6 σημαντικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την αναζήτηση μιας εφαρμογής». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>
- GoldPhish . 2023. «Τι είναι το Phishing και πώς να προστατευτείτε από αυτό;» <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>
- Kaspersky Cyber Security. «Πώς να εντοπίσετε και να αποφύγετε τις ψεύτικες εφαρμογές». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps>
- Kaspersky Cyber Security. 2022. «11 Συμβουλές Ασφάλειας Διαδικτύου για την Ασφάλειά σας στο Διαδίκτυο». <https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>
- Κοινότητα LinkedIn. «Πώς μπορείτε να διασφαλίσετε την ασφάλεια των δεδομένων επικοινωνίας και συνεργασίας σας;». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-ensure-security-your-communication#enable-multi-factor-authentication>
- Microsoft. 2023. «Συμβουλές και κόλπα για αποθήκευση, οργάνωση και εύρεση των αποδείξεων σας». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/tips-for-saving-organizing-and-finding-receipts>
- MTC Federal Credit Union. 2024. «Πώς να επιλέξετε το σωστό εργαλείο προϋπολογισμού. 5 Συμβουλές για την επιλογή ενός εργαλείου προϋπολογισμού που είναι κατάλληλο για εσάς». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.mtcfederal.com/articles/how-to-choose-the-right-budgeting-tool/>
- National Cybersecurity Alliance. 2022. «Βέλτιστες πρακτικές για ρυθμίσεις ασφάλειας και απορρήτου». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>
- National Cybersecurity Alliance UK. «Κορυφαίες συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>
- NerdWallet. 2024. «7 τρόποι παρακολούθησης μηνιαίων εξόδων». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.nerdwallet.com/article/finance/tracking-monthly-expenses>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Paysera. 2024. «Πώς να παρακολουθείτε τα έξοδά σας και να εξοικονομήσετε χρήματα;». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.paysera.com/v2/en/blog/save-money>

Ramsey, Caryl. 2024. «Πώς να οργανώσετε αποδείξεις για επιχειρήσεις: Οδηγός βήμα προς βήμα». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.shoeboxed.com/blog/how-to-organize-receipts-for-business/>

Ramsey Solutions. 2024. «Πώς να παρακολουθείτε τα έξοδα σας με τέσσερα απλά βήματα». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.ramseysolutions.com/budgeting/how-to-track-expenses?srsId=AfmBOoquiyjSYsYJCJJZiDoeYRpr8Ioy6omue8T9AadWkhWWLv2t-dgC>

Webfactory. 2023. «Είναι ασφαλείς οι ιστότοποι με λουκέτο;». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>

Wickr. 2021. «Τι είναι η κρυπτογράφηση;». Τελευταία ανάκτηση 16.10.2024. <https://wickr.com/what-is-end-to-end-encryption/>

Κουίζ



1. Αναφέρετε 4 συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο.



2. Ποια είναι μερικά χαρακτηριστικά που δείχνουν ότι η επικοινωνία σας είναι ασφαλής;



3. Πώς μπορείτε να επαληθεύσετε ότι ένα ηλεκτρονικό κατάστημα είναι ασφαλές;



4. Γιατί πρέπει να είστε προσεκτικοί με τα προσωπικά σας δεδομένα;



5. Ποιες είναι οι μέθοδοι πληρωμής που μάθατε;

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

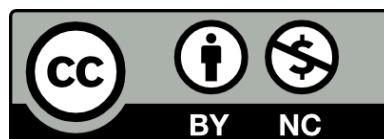
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



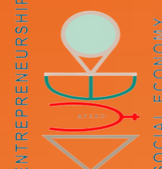
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.4 Πώς να χρησιμοποιήσετε ψηφιακές πλατφόρμες για να εκφράσετε τη δημιουργικότητά σας



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

Σκοπός και Στόχοι

Σκοπός

Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις ψηφιακές πλατφόρμες για δημιουργική έκφραση, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να μοιραστούν τις ιδέες, την τέχνη και τις καινοτομίες τους με ένα ευρύτερο κοινό.

Στόχοι

- Εξερευνήστε διάφορες **ψηφιακές πλατφόρμες** και τις δυνατότητές τους για την ανάδειξη της δημιουργικότητας σας.
- Μάθετε να χρησιμοποιείτε **μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστολόγια και εργαλεία σχεδίασης** για τη δημιουργία και την κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου.
- Κατανοήστε τα βασικά της **διαδικτυακής επωνυμίας (branding)** για να αυξήσετε την προβολή και την εμπλοκή.
- Αναπτύξτε δεξιότητες στη **δημιουργία περιεχομένου** μέσω κειμένου, βίντεο και γραφιστικής.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν νέους τρόπους **δημιουργικής έκφρασης** χρησιμοποιώντας ψηφιακή τεχνολογία.

Επισκόπηση

4.1 Πώς να χρησιμοποιήσετε την τεχνητή νοημοσύνη για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητα και να προωθήσετε νέες ιδέες

- Πώς το ChatGPT μπορεί να βοηθήσει στην ανάδυση νέων ιδεών
- Τρόποι χρήσης της τεχνητής νοημοσύνης για επιχειρηματικές ιδέες
- Μετατροπή συνομιλιών AI σε δημιουργικά έργα

4.2 Πώς να συνδεθείτε και να συνεργαστείτε δημιουργικά στο διαδίκτυο

- Εύρεση των κατάλληλων διαδικτυακών χώρων για δημιουργικότητα
- Συνεργασία με άλλους για να βελτιώσετε τα έργα σας
- Παρουσίαση των έργων σας και λήψη σχολίων

4.3 Πώς να χρησιμοποιήσετε τον απλό σχεδιασμό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για δημιουργικά έργα

- Πώς να χρησιμοποιήσετε το Canva για να σχεδιάσετε οπτικά ελκυστικό περιεχόμενο
- Συμβουλές Instagram για να αναδείξετε τη δημιουργικότητά σας
- Άλλα δωρεάν εργαλεία για να βελτιώσετε τη δημιουργική σας εργασία

4.4 Πώς να εγγραφείτε σε σεμινάρια και εργαστήρια

- Προετοιμασία του χώρου και των εργαλείων σας για κινηματογράφηση
- Συμβουλές για τη δημιουργία συναρπαστικών βίντεο με οδηγίες
- Επεξεργασία και τελειοποίηση του περιεχομένου σας σαν επαγγελματίας

4.5 Πώς να βρείτε λύσεις και έμπνευση στο διαδίκτυο

- Οι καλύτεροι ιστότοποι για αναζήτηση δημιουργικών ιδεών
- Χρήση φόρουμ και βίντεο για επίλυση προβλημάτων
- Πώς να εμπνέεστε από διαδικτυακούς πόρους

4.6 Πραγματικά παραδείγματα

- Παράδειγμα 1
- Παράδειγμα 2
- Παράδειγμα 3

2.4.1 Πώς να χρησιμοποιήσετε την τεχνητή νοημοσύνη για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητα και να προωθήσετε νέες ιδέες

Εμπνευστείτε με το ChatGPT:

- Σκεφτείτε το ChatGPT ως δημιουργικό συνεργάτη σας! Χρησιμοποιήστε το για συνεδρίες καταιγισμού ιδεών για να εξερευνήσετε νέες έννοιες και ιδέες.
- Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε τι να γράψετε, η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε το *μπλοκ του συγγραφέα* δημιουργώντας ιδέες περιεχομένου ή προσχέδια σε διάφορες μορφές.
- Ζητήστε δημιουργικές προτροπές για γράψιμο, τέχνη ή έργα για να ενεργοποιήσετε τη φαντασία σας.

Πώς να αξιοποιήσετε την τεχνητή νοημοσύνη για επιχειρηματικές ιδέες:

- Χρησιμοποιήστε εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για να εμβαθύνετε στην έρευνα αγοράς και να αποκαλύψετε αναδυόμενες τάσεις ή κενά στον τομέα σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε μοναδικές ευκαιρίες.
- Οπτικοποίηση μιας επιχειρηματικής στρατηγικής: Προσομοιώστε διαφορετικά σενάρια για να αξιολογήσετε τους κινδύνους και τις ευκαιρίες πριν λάβετε αποφάσεις.
- Συνεργασία: Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ενισχύσει τις συνεδρίες ομαδικού καταιγισμού ιδεών, συνδυάζοντας τα δυνατά σημεία όλων για πιο πλούσιες ιδέες.

Μετατρέψτε τις συνομιλίες AI σε δημιουργικά έργα:

- Συζητήστε τις αρχικές σας έννοιες με την τεχνητή νοημοσύνη για να βελτιώσετε και να αποσαφηνίσετε τις ιδέες σας. Τα σχόλια μπορεί να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε τι λειτουργεί και τι όχι.
- Έτοιμοι για πρωτότυπο; Χρησιμοποιήστε την AI τεχνολογία για να δημιουργήσετε προσχέδια ή μακέτες, ζωντανεύοντας τις ιδέες σας οπτικά.
- Δημιουργήστε έναν κύκλο ανατροφοδότησης: Συμμετάσχετε σε συνεχείς συζητήσεις με την τεχνητή νοημοσύνη για να βελτιώνετε και να εξελίσσετε συνεχώς τις έννοιές σας.



2.4.2 Πώς να συνδεθείτε και να συνεργαστείτε δημιουργικά στο διαδίκτυο

Εύρεση των κατάλληλων διαδικτυακών χώρων για δημιουργικότητα

- Behance: Εγγραφείτε σε δημιουργικές κοινότητες για να ανακαλύψετε νέες τάσεις, να προβάλετε το χαρτοφυλάκιό σας και να εμπνευστείτε από σχεδιαστές και καλλιτέχνες.
- Δημιουργικές κοινότητες Reddit (π.χ. r/Design, r/Entrepreneur): Συμμετέχετε σε συζητήσεις για συγκεκριμένο θέμα για να λάβετε σχόλια, να μοιραστείτε ιδέες και να συνεργαστείτε σε δημιουργικά έργα.

Συνεργασία με άλλους για να βελτιώσετε τα έργα σας

- Miro: Χρησιμοποιήστε αυτό το εργαλείο ψηφιακού πίνακα για να ανταλλάξετε ιδέες, να δημιουργήσετε χάρτες ιδεών και να σχεδιάσετε οπτικά έργα με την ομάδα σας σε πραγματικό χρόνο. Εναλλακτικές είναι τα εργαλεία Microsoft Whiteboard, Mural, Creatly, Limnu .
- Figma: Ιδανικό για σχεδιαστική συνεργασία. Πολλά άτομα μπορούν να εργαστούν σε ένα σχέδιο ταυτόχρονα, καθιστώντας το ιδανικό για έργα UI/UX και γραφιστικής. Το Canva είναι μια εξαιρετική εναλλακτική λύση για ΜΚΟ και ομάδες που μπορεί να αξιοποιηθεί χωρίς κάποια χρέωση.
- Google Workspace (Έγγραφα, Φύλλα, Διαφάνειες): Μοιραστείτε έγγραφα με άλλους για συνεπεξεργασία σε πραγματικό χρόνο. Χρησιμοποιήστε σχόλια και προτάσεις για να αναθεωρήσετε και να βελτιώσετε τις ιδέες μαζί. Οι εναλλακτικές περιλαμβάνουν Microsoft Teams, Open Office και άλλα.

Αναδείξτε τα έργα σας και λάβετε ανατροφοδότηση

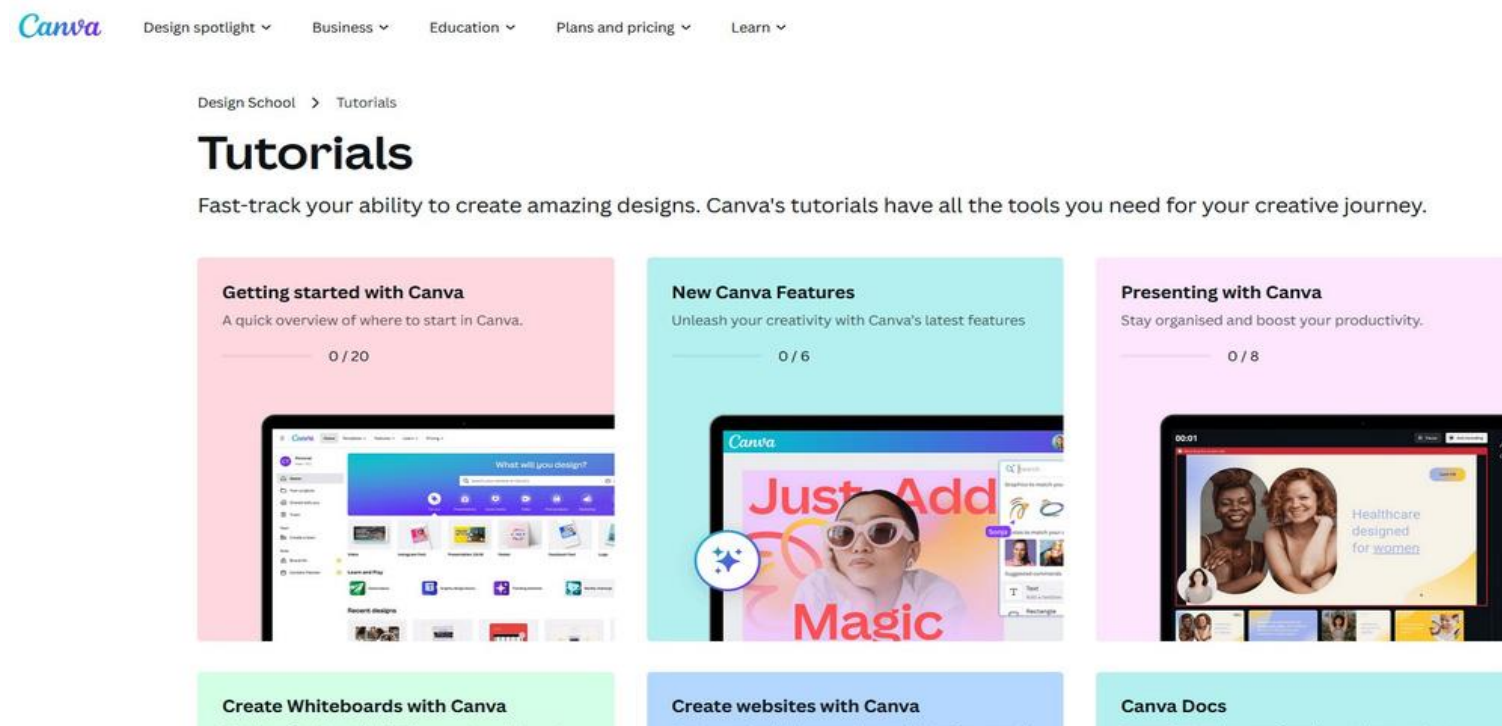
- Dribbble: Μια εξαιρετική πλατφόρμα για τους σχεδιαστές για να παρουσιάσουν τα έργα τους και να λάβουν σχόλια από τη δημιουργική κοινότητα.
- Discord: Δημιουργήστε ή εγγραφείτε σε διακομιστές (servers) με δημιουργικά ομοϊδεάτες για να μοιραστείτε τη δουλειά σας, να λάβετε σχόλια και να συζητήσετε ιδέες μέσω συνομιλίας ή φωνητικών καναλιών.

2.4.3 Πώς να χρησιμοποιήσετε τον απλό σχεδιασμό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για δημιουργικά έργα - CANVA

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Canva για να σχεδιάσετε οπτικά ένα ελκυστικό περιεχόμενο

- ο Το εργαλείο Canva προσφέρει φιλικά προς τον χρήστη πρότυπα για τη δημιουργία επαγγελματικών σχεδίων, από αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έως και παρουσιάσεις. Οι δυνατότητες μεταφοράς και απόθεσης (drag and drop) το καθιστούν προσβάσιμο σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από τις δεξιότητες σχεδιασμού.

- * Η χρήση προκατασκευασμένων προτύπων εξοικονομεί χρόνο και η προσαρμογή τους μπορεί να αντικατοπτρίζει το μοναδικό στυλ των ατόμων.



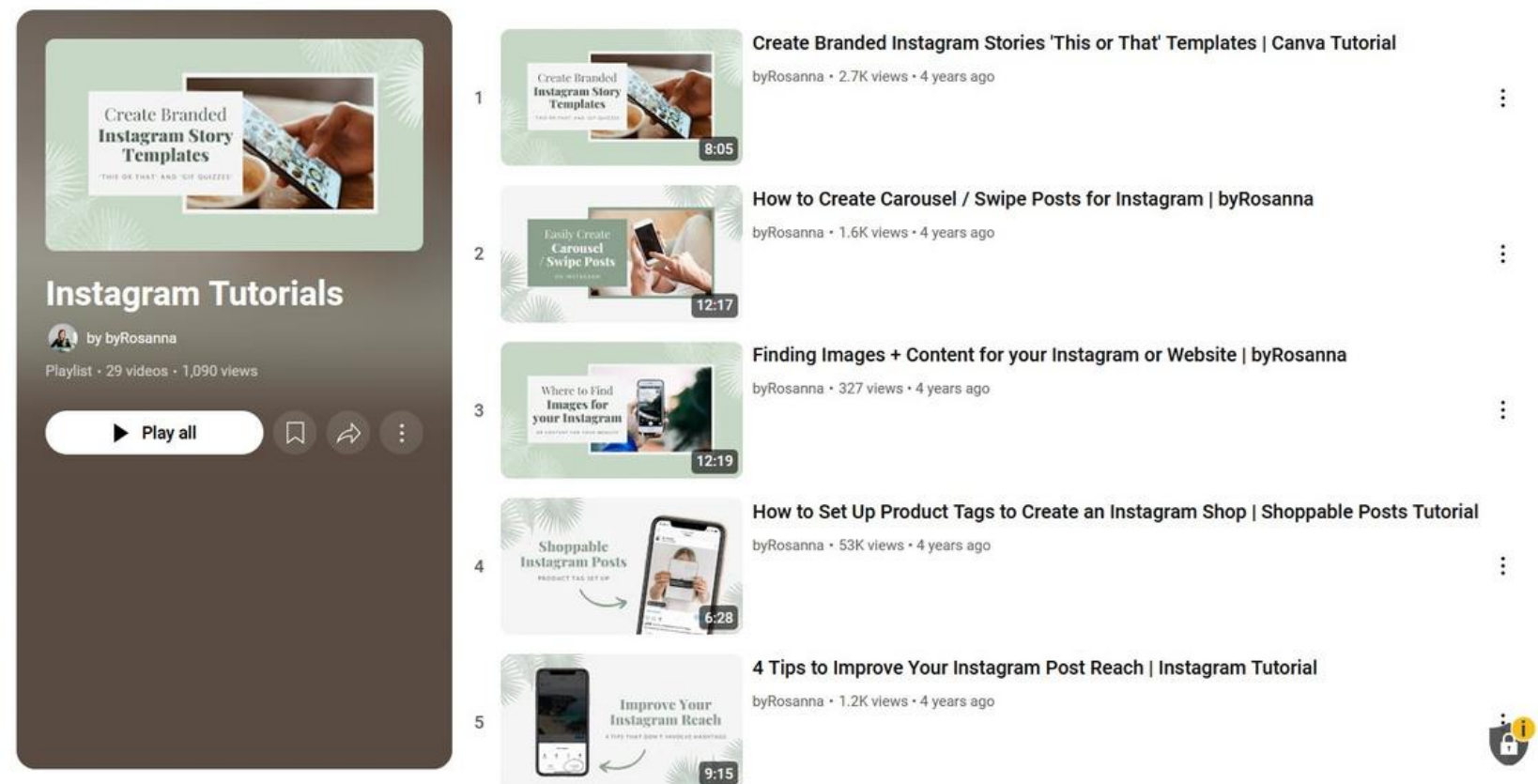
Το εργαλείο Canva διαθέτει εύχρηστα σεμινάρια διαθέσιμα στον ιστότοπό της και είναι δωρεάν για ΜΚΟ.



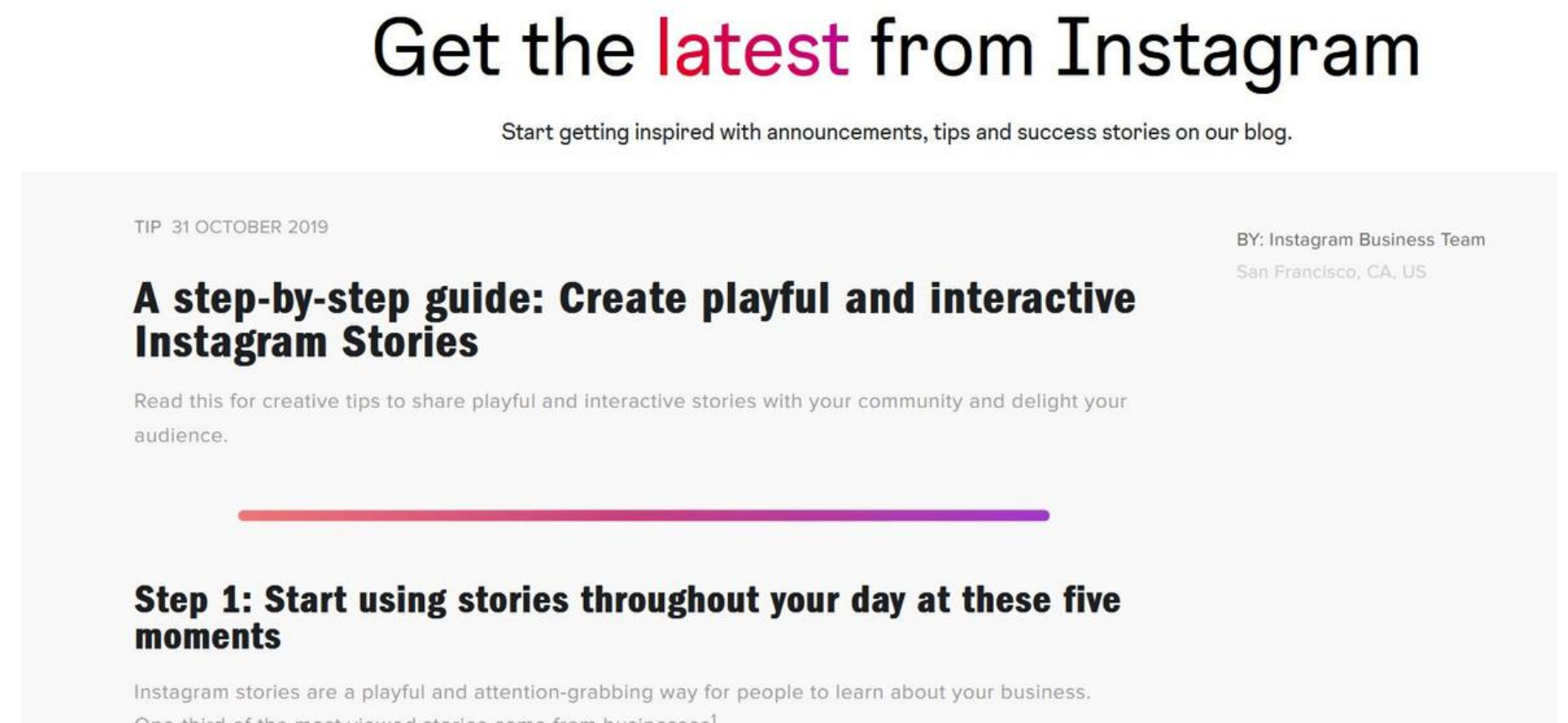
2.4.3 Πώς να χρησιμοποιήσετε τον απλό σχεδιασμό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για δημιουργικά έργα - INSTAGRAM

Συμβουλές Instagram για να δείξετε τη δημιουργικότητά σας

- Visual Storytelling: Χρησιμοποιήστε τη διάταξη πλέγματος του Instagram για να δημιουργήσετε ένα οπτικά συνεκτικό προφίλ. Τα σταθερά θέματα ή χρώματα βοηθούν να πείτε τη δημιουργική σας ιστορία. Η δημιουργία περιεχομένου είναι πλέον εύκολη με τα τηλέφωνα μας και τα πρότυπα (templates) στο Instagram το κάνουν πιο εύκολο.
- Συμβουλή: Προσελκύστε το κοινό σας με τις ιστορίες και τα Reels του Instagram για να μοιραστείτε περιεχόμενο από τα παρασκήνια και να επεξεργαστείτε βίντεο.



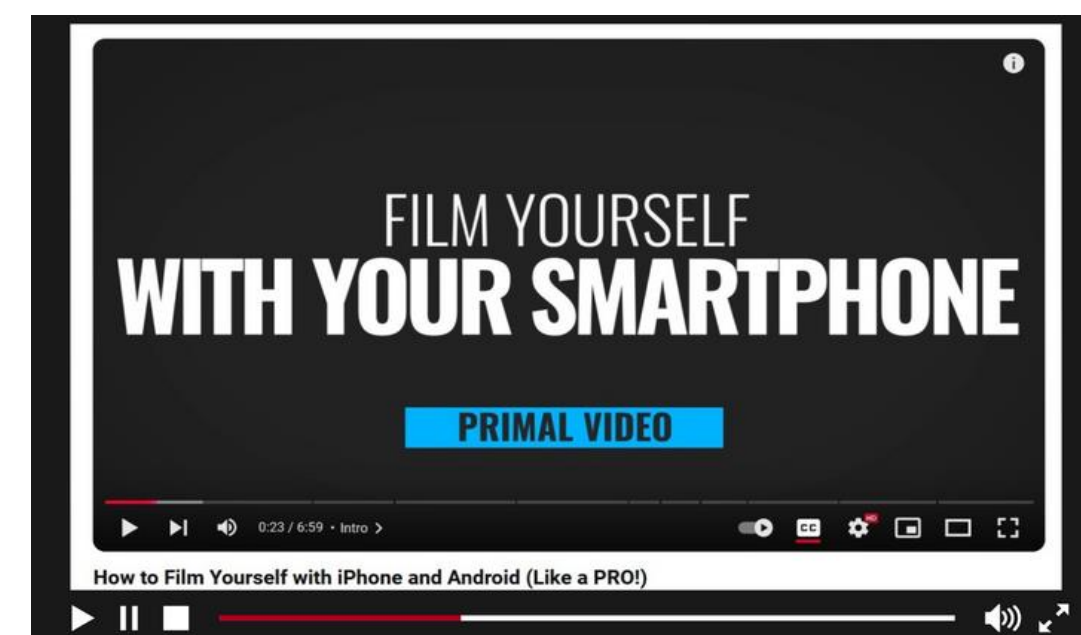
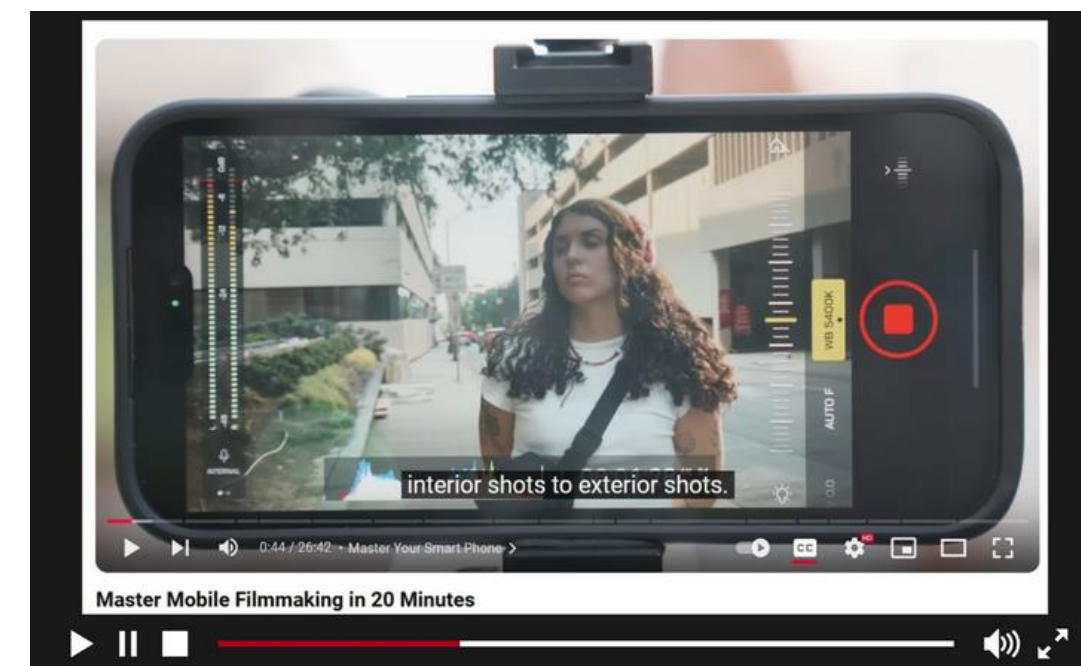
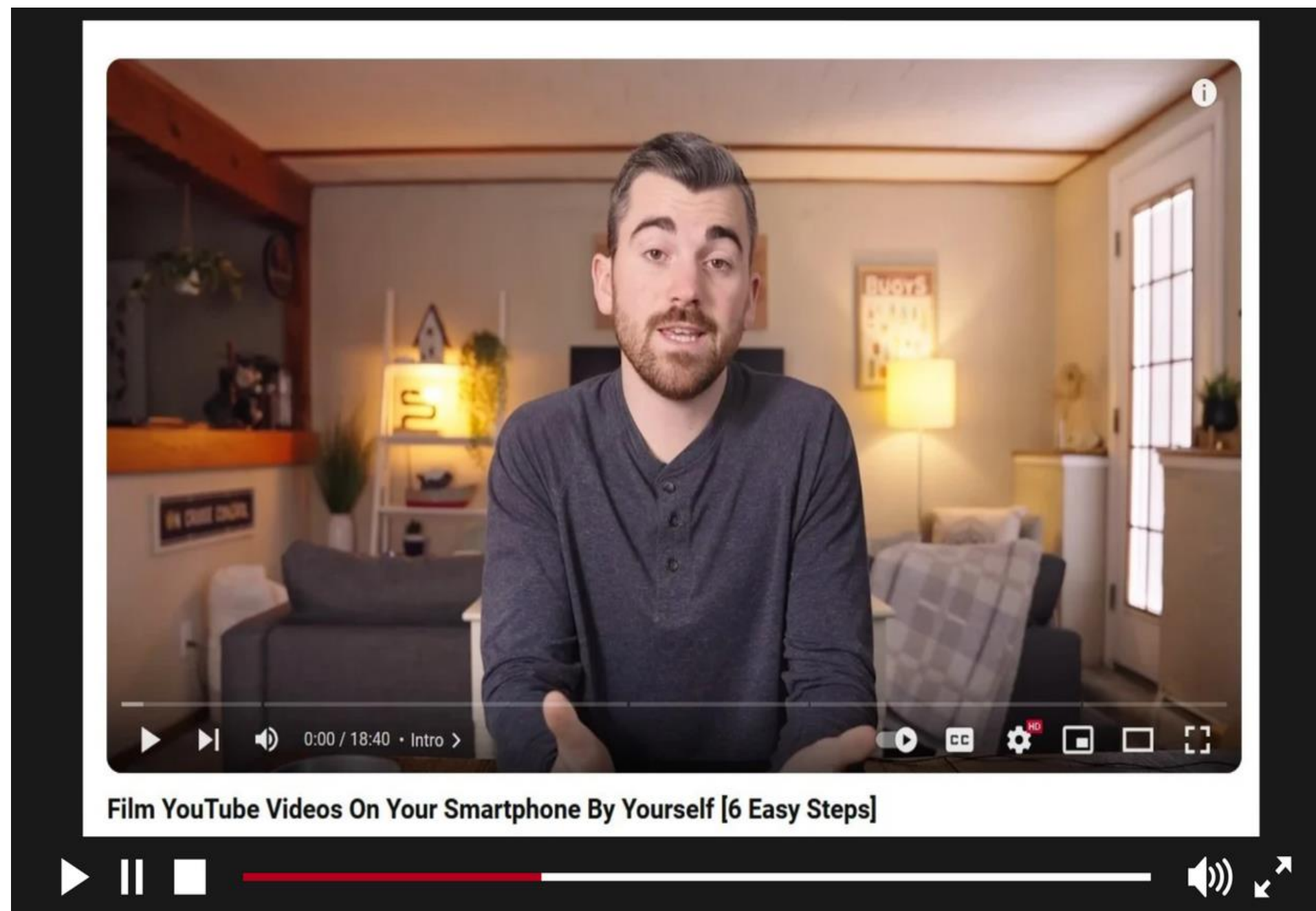
Instagram Tutorials στο YouTube



Βήμα προς βήμα οδηγός από το Instagram

2.4.4 Πώς να εγγραφείτε σε σεμινάρια και εργαστήρια

Μπορείτε να βρείτε βίντεο με οδηγίες στο διαδίκτυο για τις περισσότερες ιδέες σας



2.4.4 Πώς να εγγραφείτε σε σεμινάρια και εργαστήρια

Προετοιμασία του χώρου και των εργαλείων σας για γυρίσματα:

- Φωτισμός: Εξασφαλίστε τον κατάλληλο φωτισμό (φυσικό φως ή softbox) για να αποφύγετε τις σκιές. Τοποθετήστε τα φώτα μπροστά σας για ένα καθαρό και καλά φωτισμένο πλαίσιο. Τα σύγχρονα τηλέφωνα κινηματογραφούνται σε ανάλυση 4K, αλλά **χρειάζονται αρκετό φως**.
- Ήχος: Χρησιμοποιήστε ένα μικρόφωνο καλής ποιότητας για να έχετε καθαρό ήχο - αποφύγετε να βασίζεστε αποκλειστικά στο ενσωματωμένο μικρόφωνο της φωτογραφικής σας μηχανής.

*Συμβουλή: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα δεύτερο τηλέφωνο για να ηχογραφήσετε τον ήχο που βρίσκεται μπροστά σας.

Συμβουλές για τη δημιουργία συναρπαστικών βίντεο με οδηγίες:

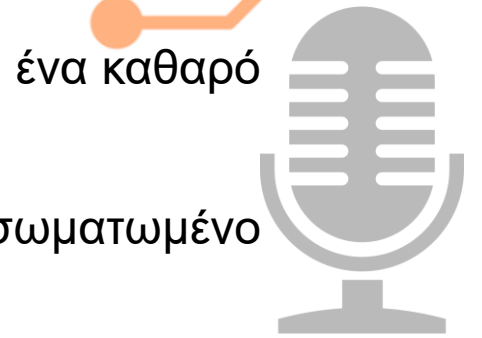
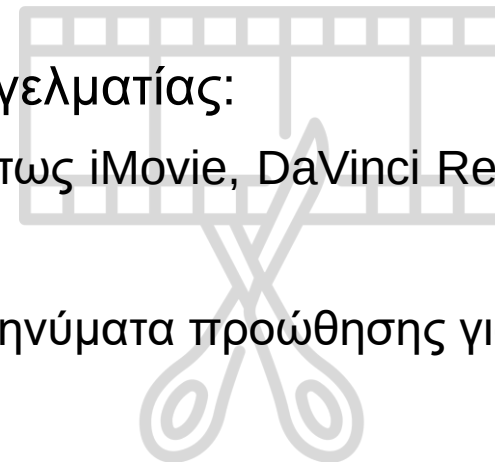
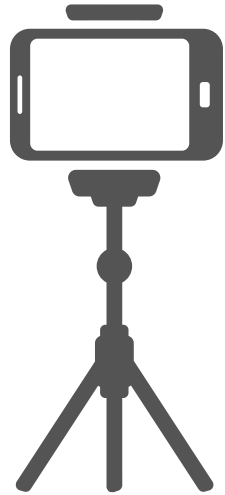
- Σχεδιάστε **το σενάριο σας**: Περιγράψτε τα βασικά **σημεία που θέλετε να καλύψετε** για να παραμείνετε στο θέμα σας και να διατηρήσετε μια ομαλή ροή.
- Προσελκύστε το κοινό σας: Να έχετε **οπτική επαφή με την κάμερα και μιλήστε καθαρά**. Χρησιμοποιήστε γραφικά ή εγγραφές οθόνης για να επιδείξετε βήματα.

*Συμβουλή: Κρατήστε τα σεμινάρια **συνοπτικά** για να **διατηρείτε την προσοχή του κοινού** - στοχεύστε 5-10 λεπτά ανά βίντεο.

Επεξεργασία τελειοποίηση του περιεχομένου σας σαν επαγγελματίας:

- Εργαλεία: Χρησιμοποιήστε απλά προγράμματα επεξεργασίας όπως iMovie, DaVinci Resolve ή Adobe Premiere Rush για εύκολη κοπή, μεταβάσεις και συγχρονισμό ήχου.

*Συμβουλή: Προσθέστε επικαλύψεις κειμένου, μουσική φόντου ή μηνύματα προώθησης για να βελτιώσετε την αφοσίωση και τη σαφήνεια.



2.4.5 Πώς να βρείτε λύσεις και έμπνευση στο διαδίκτυο

Οι καλύτεροι ιστότοποι για αναζήτηση δημιουργικών ιδεών

- Pinterest: Μια πλατφόρμα οπτικής ανακάλυψης ιδανική για να βρείτε έμπνευση για σχέδια, έργα τέχνης και DIY.
- Dribbble & Behance : Κοινότητες όπου τα άτομα που δημιουργούν μοιράζονται τα χαρτοφυλάκια τους, επιτρέποντάς σας να ανακαλύψετε καινοτόμες τάσεις και ιδέες σχεδιασμού.

Χρήση φόρουμ και βίντεο για επίλυση προβλημάτων

- Reddit & Quora: Γίνετε μέλος σε δημιουργικές κοινότητες για να κάνετε ερωτήσεις και να βρείτε λύσεις από πηγές του πλήθους σε συγκεκριμένες προκλήσεις.
- YouTube: Παρακολουθήστε εκπαιδευτικά βίντεο για την επίλυση προβλημάτων σχεδιασμού, τεχνικών ή έργων, με λεπτομερείς οδηγίες βήμα προς βήμα.
- Stack Exchange (Φόρουμ Graphic Design & UX Design): Ιδανικό για αντιμετώπιση προβλημάτων σχεδιασμού ή τεχνικών ζητημάτων, μπορείτε να ρωτήσετε ειδικούς για λύσεις ή να περιηγηθείτε σε προηγούμενα θέματα.
- Adobe Creative Cloud Communities: Λάβετε συμβουλές και μαθήματα από επαγγελματίες σχεδιαστές για τα πάντα, από το Photoshop έως το Illustrator.

Πώς να εμπνεέστε από διαδικτυακούς πόρους

- Medium & Creative Blog: Ακολουθήστε τους ηγέτες της σκέψης και διαβάστε άρθρα σχετικά με το σχέδιο, τη δημιουργικότητα και τις νέες τάσεις για να τροφοδοτήσετε τη φαντασία σας.
- Skillshare: Εξερευνήστε διαδικτυακά σεμινάρια/ εργαστήρια για να μάθετε νέες δεξιότητες και να εμπνευστείτε μέσα από δημιουργικά σεμινάρια.

2.4.6 Πραγματικά παραδείγματα

Παράδειγμα 1: Η συναυλία «One World: Together at Home».

- Μια παγκόσμια εικονική συναυλία που διοργανώθηκε το 2020, όπου μουσικοί από όλο τον κόσμο συνεργάστηκαν διαδικτυακά για να εμφανιστούν και να συγκεντρώσουν χρήματα για την αντιμετώπιση του COVID-19.

*Αναδεικνύει πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες μπορούν να διευκολύνουν δημιουργικές συνεργασίες μεγάλης κλίμακας, ακόμη και υπό δύσκολες συνθήκες.

[Σύνδεσμος στο βίντεο](#)

Παράδειγμα 2: Canva για μη κερδοσκοπικές καμπάνιες

- ΜΚΟ όπως το *The Ocean Cleanup* έχουν χρησιμοποιήσει το εργαλείο Canva για να δημιουργήσουν οπτικά συναρπαστικές καμπάνιες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αξιοποιώντας τα εύχρηστα πρότυπα και τα εργαλεία σχεδίασης του Canva, μπόρεσαν να παράγουν ελκυστικά γραφικά που προωθούσαν την αποστολή τους σε ένα ευρύτερο κοινό.

*Το Canva επέτρεψε στην ομάδα *Ocean Cleanup*, χωρίς ειδικό τμήμα σχεδιασμού, να δημιουργήσει επαγγελματικό περιεχόμενο, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για τις παγκόσμιες προσπάθειές της για καθαρισμό πλαστικών ωκεανών.

[Σύνδεσμος με την καμπάνια](#)

Παράδειγμα 3: [Πλούσιοι άντρες βόρεια του Ρίτσμοντ](#)

- Ο Oliver Anthony, ο καλλιτέχνης πίσω από το "Rich Men North of Richmond", γύρισε το viral μουσικό βίντεο χρησιμοποιώντας μόνο το τηλέφωνό του απλά, χωρίς περιττές ρυθμίσεις. Το ηχογράφησε σε εξωτερικούς χώρους με την κιθάρα του, επιδεικνύοντας την αξία της ακατέργαστης αυθεντικότητας. Το ισχυρό μήνυμά του τραγουδιού, σε συνδυασμό με την απογυμνωμένη παραγωγή και την ηχογράφησή του, απήχησε στο κοινό σε όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βοηθώντας το να αποκτήσει γρήγορα τεράστια δημοτικότητα.

*Το βίντεο έχει αυτή τη στιγμή 171 εκατομμύρια προβολές στο youtube.com



Πρόσθετες πηγές

Οδηγοί YouTube:

Συμβουλές σχεδίασης Canva: Παρακολουθήστε μαθήματα για το πώς να δημιουργείτε εκπληκτικά γραφικά χρησιμοποιώντας το Canva για προωθήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρουσιάσεις, και άλλα. Λίστα αναπαραγωγής βίντεο με 41 εκπαιδευτικά προγράμματα Canva.

[Youtube](#)

Βασικά στοιχεία επεξεργασίας βίντεο: Μάθετε πώς να επεξεργάζεστε επαγγελματικά βίντεο χρησιμοποιώντας δωρεάν εργαλεία όπως το iMovie, το DaVinci Resolve ή το Adobe Premiere Rush. [Youtube](#)

Διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης:

Skillshare: Εξερευνήστε μαθήματα για το σχεδιασμό, τη δημιουργικότητα και την επιχειρηματικότητα για να βελτιώσετε το σύνολο των δεξιοτήτων σας. [Σύνδεσμος](#)

Coursera: Παρακολουθήστε μαθήματα σε δημιουργικούς τομείς, όπως η γραφιστική και το ψηφιακό μάρκετινγκ, από κορυφαία Πανεπιστήμια.

[Σύνδεσμος](#)

Pinterest: Βρείτε έμπνευση σχεδιασμού και δημιουργικές ιδέες για έργα. [Σύνδεσμος](#)

Behance: Περιηγηθείτε σε επαγγελματικά χαρτοφυλάκια για να ανακαλύψετε νέες τάσεις σχεδιασμού. [Σύνδεσμος](#)



Κουίζ

Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός της χρήσης του Canva σε δημιουργικά έργα;

- Α. Να δημιουργεί εύκολα σχέδια επαγγελματικής ποιότητας χωρίς εκτεταμένες σχεδιαστικές δεξιότητες.
- Β. Ανάπτυξη σύνθετης κωδικοποίησης για διαδικτυακές εφαρμογές.
- Γ. Να παράγει αποκλειστικά ταινίες κινουμένων σχεδίων χωρίς άλλες λειτουργίες.

Ποια πλατφόρμα είναι περισσότερο γνωστή για την οπτική αφήγηση και την προβολή χαρτοφυλακίων σχεδιασμού;

- Α. LinkedIn, κυρίως για επαγγελματική δικτύωση.
- Β. Pinterest, που ειδικεύεται στην εξερεύνηση εικόνων και στην έμπνευση.
- Γ. Το Twitter, γνωστό για τις περιορισμένες σε χαρακτήρες αναρτήσεις του.

Ποια πτυχή του "Rich Men North of Richmond" του Oliver Anthony συνέβαλε στην viral επιτυχία του;

- Α. Η υψηλή αξία παραγωγής με προηγμένο εξοπλισμό στούντιο.
- Β. Η αυθεντικότητα της απλής, ωμής εγγραφής που έγινε με συσκευή τηλεφώνου.
- Γ. Η χρήση πολύπλοκων γραφικών και κινούμενων εικόνων στο βίντεο.

Απαντήσεις

Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός της χρήσης του Canva σε δημιουργικά έργα;

- **A. Να δημιουργεί εύκολα σχέδια επαγγελματικής ποιότητας χωρίς εκτεταμένες σχεδιαστικές δεξιότητες.**
- B. Ανάπτυξη σύνθετης κωδικοποίησης για διαδικτυακές εφαρμογές.
- Γ. Να παράγει αποκλειστικά ταινίες κινουμένων σχεδίων χωρίς άλλες λειτουργίες.

Ποια πλατφόρμα είναι περισσότερο γνωστή για την οπτική αφήγηση και την προβολή χαρτοφυλακίων σχεδιασμού;

- A. LinkedIn, κυρίως για επαγγελματική δικτύωση.
- **B. Pinterest, που ειδικεύεται στην εξερεύνηση εικόνων και στην έμπνευση.**
- Γ. Το Twitter, γνωστό για τις περιορισμένες σε χαρακτήρες αναρτήσεις του.

Ποια πτυχή του "Rich Men North of Richmond" του Oliver Anthony συνέβαλε στην viral επιτυχία του;

- A. Η υψηλή αξία παραγωγής με προηγμένο εξοπλισμό στούντιο.
- **B. Η αυθεντικότητα της απλής, ωμής εγγραφής που έγινε με συσκευή τηλεφώνου.**
- Γ. Η χρήση πολύπλοκων γραφικών και κινούμενων εικόνων στο βίντεο.

Αναφορές:

Canva

<https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-canva>

Pintrest

<https://newsroom.pinterest.com/en-gb/company/>

Πλούσιοι άντρες βόρεια του Ρίτσμοντ

https://en.wikipedia.org/wiki/Rich_Men_North_of_Richmond





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

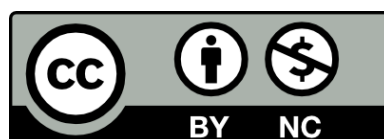
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.



University
of Limassol

