



**DIGITAL  
GENERATIONS**

# Μεθοδολογία κατάρτισης

**ΤΡΙΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Πληροφορίες για το έργο

**Ακρωνύμιο έργου:** DG

**Τίτλος έργου:** Ψηφιακές Γενιές

**Πρόγραμμα και δράση:** Erasmus+ KA220-ADU - Συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων

**Αριθμός έργου:** 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

**Ιστοσελίδα του έργου:** <https://digitalgenerationsproject.eu/>

## Πληροφορίες εγγράφου

**Αριθμός πνευματικής παραγωγής:** 3

**Ονομασία πνευματικού αποτελέσματος:** Μεθοδολογία κατάρτισης

**Τίτλος του εγγράφου:** Μεθοδολογία κατάρτισης

**Τύπος εγγράφου:** .

**Συγγραφέας(-ες):** Four Elements

**Επίπεδο εμπιστευτικότητας:** Δημόσιο

**Άδεια Creative Commons:**



Μεθοδολογία κατάρτισης © 2023 by Digital Generations Project is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Στόχος της μεθοδολογίας κατάρτισης	6
Ιστορικό	8
Ψηφιακή ισότητα για όλους	8
Η πανδημία COVID-19: καταλύτης για τον ψηφιακό μετασχηματισμό των κοινωνιών	8
Ευάλωτες ομάδες και ψηφιακό χάσμα	9
Μεθοδολογία	10
Δεξιότητες του νεαρού εκπαιδευτή	11
Διαδρομές μάθησης	13
1. Γενικές βασικές δεξιότητες - Four Elements	14
2. Μηνύματα κειμένου - Defoin	23
3. Φωνητική υπηρεσία και ηλεκτρονική επικοινωνία - E-Seniors	31
4. Κινηματογράφηση και επεξεργασία εικόνας - DCHS και Kamnik	48
5. Πώς να αναγνωρίζετε τις ψεύτικες ειδήσεις - RCNE	58
Πώς να αναγνωρίζετε ψεύτικους ιστότοπους: Προειδοποιητικά σημάδια	61
Τι ελέγχετε;	63
6. Ειδικές εφαρμογές για την κυβέρνηση και την υγεία ανά χώρα	64
Παραρτήματα	69

## Εισαγωγή

Οι ηλικιωμένοι συμπολίτες μας αντιμετώπισαν τον τελευταίο χρόνο μια από τις δυσκολότερες καταστάσεις που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν. Πολλοί από αυτούς ήταν απομονωμένοι στο σπίτι, αλλά χωρίς εργαλεία για να ασχοληθούν με τον έξω κόσμο. Ενώ οι νεότερες γενιές αντιμετώπιζαν περιορισμούς με τη δημιουργικότητα. Δημιούργησαν βίντεο και τραγούδια, χόρεψαν... και τα μοιράστηκαν με τους συνομηλίκους τους, τους φίλους και τις οικογένειές τους. Οι ηλικιωμένοι πολίτες δεν έχουν αυτή την ευκαιρία. Οι περισσότεροι από αυτούς δεν έχουν τις δεξιότητες να δημιουργούν και να αλληλεπιδρούν με άλλους στο διαδίκτυο.

Προτεραιότητα των εταίρων είναι η καθιέρωση μιας ποιοτικής ζωής των ηλικιωμένων και η βελτίωση της ζωής τους στο οικιακό περιβάλλον. Η ηλικιακή διάρθρωση του πληθυσμού αλλάζει και η κοινωνία γίνεται ολοένα και πιο μακρόβια. Το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται και το ποσοστό των άνω των 65 ετών πολλαπλασιάζεται. Το γεγονός αυτό απαιτεί την προσαρμογή των υφιστάμενων συστημάτων και ρυθμίσεων ώστε να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες της μεταβαλλόμενης ηλικιακής δομής. Στόχος των εταίρων είναι να δημιουργήσουν δυνατότητες και ευκαιρίες για ποιοτική διαβίωση για όλες τις γενιές και αξιοπρεπή γήρανση. Μπορούμε ήδη να δούμε ότι απαιτούνται προσαρμογές σε πολλούς τομείς. Επίσης, στον τομέα της συμμετοχής στην κοινωνία, με έμφαση στη συνεργασία μεταξύ των γενεών, στον εθελοντισμό, στη χρήση των ΤΠΕ στην επικοινωνία κ.λπ. Ορισμένοι εταίροι παρέχουν κατάρτιση για τους ηλικιωμένους και στοχεύουν στην ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τη σημασία των λύσεων ΤΠΕ για την κοινωνική ένταξη και τη γνωστική τους κατάρτιση. Όλοι τους συμμετέχουν σε διαγενεακές δραστηριότητες που φέρνουν σε επαφή ομάδες, όπως ηλικιωμένους, μετανάστες και νεαρά άτομα με λίγες ευκαιρίες, για την προώθηση της κοινωνικής συνοχής και αλληλεγγύης. Το έργο "Ψηφιακές Γενιές" ανταποκρίνεται απόλυτα στις ανάγκες και τους στόχους τους και θα προσδώσει προστιθέμενη αξία στις δραστηριότητες των εταίρων σε εθνικό επίπεδο και έμπνευση.

## Στόχος της μεθοδολογίας κατάρτισης

Η εκπαιδευτική μεθοδολογία που αναπτύχθηκε σε αυτόν τον οδηγό μπορεί να ακολουθηθεί από τους νέους για να διδάξουν στους ηλικιωμένους **πώς να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία για να είναι πιο ενεργοί στο διαδίκτυο**. Αυτός ο οδηγός θα εφαρμοστεί πιλοτικά σε όλες τις χώρες που θα επιλέξουν **2 νέους και τουλάχιστον 5** ηλικιωμένους (ανά χώρα) άνω των 65 ετών για να δοκιμάσουν τον οδηγό.

Υπό αυτή την έννοια, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις δεξιότητες όσο και τα εργαλεία που επιλέγονται, η παρούσα μεθοδολογία κατάρτισης επικεντρώνεται στο **πώς οι νέοι μπορούν να διδάξουν στους μεγαλύτερους πώς α) να αποκτήσουν τις δεξιότητες και β) να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα εργαλεία**.

Ο οδηγός αυτός επικεντρώνεται στις ανάγκες της ομάδας-στόχου (ηλικιωμένοι) και στις δεξιότητές τους και προτείνει μαθησιακές διαδρομές ανάλογα με το αρχικό επίπεδο δεξιοτήτων τους (το οποίο μπορούν να αξιολογήσουν χρησιμοποιώντας το πλέγμα αξιολόγησης που αναπτύχθηκε) και επίσης ανάλογα με τη δημιουργική δραστηριότητα που θέλουν να υλοποιήσουν. Αυτές οι διαδρομές είναι εύκολο να ακολουθηθούν και να προσαρμοστούν, είναι δυνατόν να ξεκινήσει η μάθηση από διαφορετικά σημεία εκκίνησης (ανάλογα με το αρχικό επίπεδο) και να φτάσει σε διαφορετικούς προορισμούς.

Η προστιθέμενη και καινοτόμος αξία αυτού του αποτελέσματος είναι ότι προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου και θα εστιάζει επίσης στη διαγενεακή πτυχή. Απευθύνεται σε νέους που παρέχουν κατάρτιση στους μεγαλύτερους στην κοινότητά τους.

## Ιστορικό

Το ποσοστό των ηλικιωμένων αυξάνεται ως ποσοστό του συνολικού πληθυσμού. Αυτές οι δημογραφικές τάσεις αποτελούν ευκαιρίες για τα σωματεία δικαίου και το κράτος, τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά. Μεταξύ 1960 και 2004 το ποσοστό των ηλικιωμένων (άνω των 65 ετών) αυξήθηκε από σχεδόν 10% σε 17% σε διάστημα 44 ετών. Η τάση αυτή πρέπει να διατηρηθεί και στον νέο αιώνα. Αναμένεται ότι το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών θα αυξηθεί μέχρι το 2050.

### Ψηφιακή ισότητα για όλους

Ο 21ος αιώνας χαρακτηρίζεται από την ταχέως αναπτυσσόμενη ψηφιοποίηση. Οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, να διευκολύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, να προωθήσουν την ανεξάρτητη και αυτόνομη διαβίωση και να βελτιώσουν τη διαχείριση και την παροχή υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Η αναγκαιότητα που παρουσιάστηκε από την πανδημία COVID-19 έδειξε ότι η χρήση της τηλεϊατρικής ήταν μια αποτελεσματική μέθοδος για την παροχή υγειονομικής περίθαλψης όταν η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή ήταν μειωμένη. Ωστόσο, δεν επωφελήθηκαν όλοι εξίσου. Η πανδημία COVID-19 ανέδειξε την άνιση πρόσβαση στις ψηφιακές τεχνολογίες σε όλους τους πληθυσμούς και εντός των πληθυσμών. Πώς μπορούμε να κατανοήσουμε αυτή την έλλειψη ευκαιριών για σημαντικές ομάδες του πληθυσμού και πώς μπορεί να βελτιωθεί η ουσιαστική συμμετοχή στον ψηφιακό κόσμο;

### Η πανδημία COVID-19: καταλύτης για τον ψηφιακό μετασχηματισμό των κοινωνιών

Κατά τη διάρκεια της πρόσφατης πανδημίας COVID-19, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, οι δυνατότητες ψηφιακής πληροφόρησης και ψηφιακής επικοινωνίας ήταν ζωτικής σημασίας. Το διαδίκτυο αποτέλεσε το κλειδί για την πληροφόρηση, τη μάθηση, το εμπόριο, την τηλεργασία, τις αγορές, τα παιχνίδια και άλλες μορφές ψυχαγωγίας, καθώς η πανδημία σάρωσε όλες τις ηπείρους. Συχνά ήταν επίσης απαραίτητο εργαλείο για την επικοινωνία με τους αγαπημένους, για να γιορτάσουν, να μνημονεύσουν και να ενημερωθούν για την υγεία και τις υπηρεσίες.

Η ψηφιακή συνδεσιμότητα και η συχνή χρήση του διαδικτύου ήταν απαραίτητες όχι μόνο σε επαγγελματικό πλαίσιο, αλλά "όλοι και όλες" έπρεπε να μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και να ενσωματώνονται στην ψηφιακή εποχή. Έγινε σαφές ότι η "ψηφιακή επανάσταση" - η τέταρτη βιομηχανική επανάσταση - δεν είχε ιστορικά προηγούμενα και εξελισσόταν με εκθετικό και όχι γραμμικό τρόπο. Η

ψηφιοποίηση ήταν στην κορυφή της ατζέντας του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ του 2020. Κυβερνήσεις, εταιρείες τηλεπικοινωνιών και τεχνολογίας από όλο τον κόσμο συνεργάστηκαν για να δρομολογήσουν άμεσα μέτρα που θα βοηθήσουν τις χώρες να παραμείνουν συνδεδεμένες. Οι διεθνείς οργανισμοί ζήτησαν την επιτάχυνση της συνεργασίας ιδιωτικού και δημόσιου τομέα για να ανταποκριθούν από κοινού στις πρωτοφανείς κρίσεις στον τομέα της υγείας και της οικονομίας, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα δίκτυα είναι καλά εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν την αύξηση της ψηφιακής κίνησης, να βοηθήσουν τις χώρες να διασφαλίσουν μελλοντικά τις ψηφιακές τους δυνατότητες και υποδομές και να εξασφαλίσουν πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες για όλους. Σε όλα τα πολιτικά επίπεδα, οι κυβερνήσεις γνώριζαν ότι έπρεπε να αναλάβουν την ευθύνη για την ανάπτυξη ψηφιακών στρατηγικών και πολιτικών για την αντιμετώπιση των πλεονεκτημάτων και των προκλήσεων του ψηφιακού μετασχηματισμού των κοινωνιών μας. Ένας μετασχηματισμός με επίκεντρο τον άνθρωπο, βασισμένος στα θεμελιώδη δικαιώματα, τις ελευθερίες και τις αξίες που αποτελούν τη βάση των δημοκρατικών κοινωνιών μας, πρέπει να διασφαλίσει μια αξιοπρεπή ψηφιακή ένταξη όλων στην ψηφιακή εποχή.

### **Ευάλωτες ομάδες και ψηφιακό χάσμα**

Η αυξημένη χρήση των ψηφιακών εργαλείων κατέδειξε τις ευκαιρίες που προσφέρει η ψηφιοποίηση, ενώ παράλληλα εξέθεσε την ευπάθεια των κοινωνιών μας σε νέες ψηφιακές ανισότητες. Κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19, τα ψηφιακά χάσματα -τα χάσματα μεταξύ των ανθρώπων που έχουν επαρκείς γνώσεις και πρόσβαση στην ψηφιακή τεχνολογία και εκείνων που δεν έχουν ή έχουν λιγότερη πρόσβαση- διευρύνονταν. Εμφανίζονται άνισα σε όλες τις κοινωνίες με βάση το φύλο, τη γεωγραφική θέση, το εισόδημα των νοικοκυριών και την ηλικία. Το παγκόσμιο ψηφιακό χάσμα αναδεικνύεται σε ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του 21ου αιώνα για την παγκόσμια ισότητα. Περισσότερο από το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού δεν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Οι περισσότεροι από αυτούς που δεν είναι συνδεδεμένοι ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες και η Αφρική είναι η ήπειρος με τη χαμηλότερη συμμετοχή στον ψηφιακό μετασχηματισμό. Σε όλες τις χώρες, η εξειδικευμένη χρήση του διαδικτύου αποτέλεσε μεγάλη πρόκληση για τα παιδιά και τους φοιτητές που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες στα σχολεία και τα πανεπιστήμια, για τις οικογένειες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, για τα νοικοκυριά με χαμηλό εισόδημα, για τους ηλικιωμένους που δεν απέκτησαν ποτέ ψηφιακό γραμματισμό.

Οι ηλικιωμένοι ως ομάδα δεν είναι μονολιθικοί όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου. Στον πληθυσμό των ηλικιωμένων, τα ποσοστά υιοθέτησης του διαδικτύου διαφέρουν ανάλογα με την εθνικότητα, την εκπαίδευση και το εισόδημα. Ωστόσο, σε κάθε δημογραφική υποκατηγορία, οι ηλικιωμένοι έχουν χαμηλότερα ποσοστά χρήσης του διαδικτύου από τους νεότερους. Βρίσκονται στην αρνητική πλευρά του ψηφιακού χάσματος, καθώς η έννοια αυτή όχι μόνο προσδιορίζει ποιος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και ποιος όχι, αλλά μετρά επίσης τις διαβαθμίσεις του ψηφιακού αποκλεισμού. Καθώς το διαδίκτυο ενσωματώνεται όλο και περισσότερο στην καθημερινή ζωή, τα άτομα που δεν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι όλο και πιο πιθανό να βρεθούν σε όλο και μεγαλύτερη αποστέρηση και μειονεκτική θέση.

## Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία κατάρτισης χρησιμοποιεί συμμετοχικές τεχνικές που βασίζονται σε **θεωρητικά πλαίσια** με μεθόδους **μη τυπικής εκπαίδευσης**.

Θα πρέπει να προτιμηθούν ενεργητικές και συμμετοχικές μέθοδοι που θα επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να είναι ενεργοί παράγοντες στη μαθησιακή τους διαδικασία. Η μεθοδολογία κατάρτισης προβλέπει διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν σε ομάδες ή ατομικά, δίνοντας χώρο για συζητήσεις και καταιγισμό ιδεών.

Η μεθοδολογία ακολουθεί ένα κριτήριο που ταιριάζει στην αναμενόμενη καμπύλη μάθησης, ωστόσο, παρέχει κάποια **ευελιξία** στον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή της κατάρτισης, καθώς μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά επίπεδα. Οι μαθησιακές διαδρομές χωρίζονται σε 2-3 επίπεδα **αρχάριου, μέσου και προχωρημένου**, ενώ οι ίδιες οι μαθησιακές διαδρομές ξεκινούν από ένα βασικό προς ένα βαθύτερο επίπεδο γνώσεων.

Αυτό επιτρέπει επίσης την επιμήκυνση ή τη συντόμευση της κατάρτισης ανάλογα με τα επίπεδα εμπειρίας των συμμετεχόντων, καθώς και την αλλαγή της σειράς των δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας. **Οι προτεινόμενες δραστηριότητες απευθύνονται σε συγκεκριμένες εφαρμογές και εργαλεία**, ωστόσο, η προσαρμοστικότητα της ενότητας επιτρέπει την προσαρμογή κάθε δραστηριότητας σε οποιαδήποτε άλλη παρόμοια εφαρμογή. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της κατάρτισης μπορούν να επιλεγούν με βάση τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων, τις συσκευές, τη διαθεσιμότητα του δικτύου κ.λπ.



Για την αποτελεσματική μετάδοση των συνεδριών, απαιτείται όλοι οι **συμμετέχοντες να διαθέτουν μια ενημερωμένη φορητή συσκευή** (smartphone, tablet ή υπολογιστή). Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εγγυηθεί ότι κάθε συσκευή είναι ενημερωμένη με όλες τις τελευταίες εκδόσεις λογισμικού. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει επίσης να έχουν μαζί τους φορτιστές σε περίπτωση που ξεμείνουν από μπαταρία. Είναι επίσης σημαντικό η εκπαίδευση να πραγματοποιείται σε χώρο που είναι εξοπλισμένος με ηλεκτρικές πρίζες, οι οποίες επιτρέπουν τη φόρτιση των συσκευών, καθώς και με επαρκή παροχή δικτύου.

Παρά την προσεκτικά μελετημένη ακολουθία, ο εκπαιδευτής έχει κάποια ελευθερία να επιλέξει τις συνεδρίες που θα υλοποιήσει προσθέτοντας ή προσαρμόζοντας υλικά και δράσεις. Όσον αφορά τις τεχνικές κατάρτισης, ορισμένες μέθοδοι έχουν προτιμήσεις, όπως η δυναμική της ομάδας και οι προσομοιώσεις. Δεδομένης της φύσης της κατάρτισης, συνιστώνται τα παγοθραυστικά και οι ενεργοποιητές για σκοπούς παρακίνησης, εμπλοκής, ενοποίησης ή επίλυσης προβλημάτων.

## Δεξιότητες του νεαρού εκπαιδευτή

Δεδομένης της ευαλωτότητας της ομάδας, είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτής να έχει εμπειρία στην εργασία με ηλικιωμένους πολίτες, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει συγκεκριμένα ζητήματα όπως η **έλλειψη κινήτρων**.

Ο νεαρός εκπαιδευτής πρέπει να έχει ενσυναίσθηση και υπομονή. Οι ηλικιωμένοι έχουν να μάθουν περισσότερα πράγματα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, ειδικά αν δεν παρακολουθούν την τεχνολογία τα τελευταία χρόνια. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να δοθεί όλος ο **χρόνος που** απαιτείται για να μάθουν (ένα ακόμη) νέο πράγμα. Η ομάδα κατάρτισης πρέπει επίσης να δώσει πρόσθετη προσοχή στους συμμετέχοντες με χαμηλότερο μορφωτικό υπόβαθρο, βοηθώντας σε κάθε βήμα που χρειάζεται.

Η εκπαιδευτική ομάδα πρέπει να γνωρίζει ότι το μήνυμα πρέπει να **περάσει σωστά**. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες καταλαβαίνουν τι λέγεται και μην δέχεστε απλώς ένα "ναι" ως απάντηση. Αρκετές έννοιες είναι δύσκολες και άγνωστες, οπότε η επανάληψη, η πιο αργή ομιλία και η χρήση οπτικών βοηθημάτων μπορεί να είναι μέρος της ρουτίνας του εκπαιδευτή.

Οι εκπαιδευτές πρέπει να αποφεύγουν κάθε έκφραση **ηλικιακού ρατσισμού**, αλλά και να **αναγνωρίζουν** ότι η μεγαλύτερη ηλικία μπορεί πράγματι να δημιουργήσει γνωστικές ή συναισθηματικές προκλήσεις για τον συμμετέχοντα.

Για να κατανοήσει τις λειτουργίες των εφαρμογών και των εργαλείων στις δραστηριότητες, ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει κάποιες γνώσεις σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας τους. Συνιστάται, λοιπόν, η ομάδα κατάρτισης να **εξερευνήσει** προηγουμένως τα αναφερόμενα προγράμματα και εργαλεία, πριν ή/και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτών.

## Διαδρομές μάθησης

### 1. Γενικές βασικές δεξιότητες - Four Elements

Αρχάριοι: Τι είναι το διαδίκτυο; Ποιες δυνατότητες έχουμε στο διαδίκτυο; Γιατί χρειαζόμαστε το διαδίκτυο; Πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο; Σύνδεση στο διαδίκτυο, wi-fi, δεδομένα, υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο

Ενδιάμεσο: Να γνωρίζετε ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να μοιράζεστε στο διαδίκτυο και πότε πρέπει και πότε δεν πρέπει να μοιράζεστε πληροφορίες στο διαδίκτυο.

Προχωρημένο: Πλοηγηθείτε στο διαδίκτυο με ασφάλεια, αναγνωρίστε ποιες τοποθεσίες είναι κρυπτογραφημένες, συνδέσμους, phishing. Κατανόηση των cookies στους φυλλομετρητές ιστού.

### 2. Μηνύματα κειμένου - Defoin

Αρχάριοι: Πώς να χρησιμοποιήσετε έναν επεξεργαστή κειμένου, πώς να πληκτρολογήσετε ένα email και να το στείλετε, πώς να γράψετε ένα κείμενο στην εφαρμογή messenger

Ενδιάμεσο: Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό email ή λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Για προχωρημένους: Πώς να ανακτήσετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να φιλτράρετε, να διαγράψετε, να βρείτε διαγραμμένα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

### 3. Φωνητική υπηρεσία και ηλεκτρονική επικοινωνία - E-seniors

Αρχάριοι: Πώς να χρησιμοποιείτε εφαρμογές κλήσεων

Ενδιάμεσο: Πώς να ηχογραφήσετε και να στείλετε ένα φωνητικό μήνυμα

Για προχωρημένους: Πώς να δημιουργήσετε μια ομαδική συζήτηση

### 4. Κινηματογράφηση και επεξεργασία εικόνας - Kamnik και DCHS

Αρχάριοι: να βρείτε μια εικόνα στο διαδίκτυο, να κατεβάσετε/αποθηκεύσετε μια φωτογραφία

Ενδιάμεσο: δημιουργία φωτογραφιών, βίντεο

Προχωρημένοι: επεξεργασία περιεχομένου, διαμοιρασμός περιεχομένου στο διαδίκτυο

### 5. Εφαρμογές για την κυβέρνηση και την υγεία συγκεκριμένων χωρών - RCNE

Η χρησιμότητα των κυβερνητικών εφαρμογών και των εφαρμογών υγείας.

Παραδείγματα εφαρμογών για την κυβέρνηση, τις μεταφορές και την υγεία.

### 6. Πώς να αναγνωρίζετε τις ψευδείς ειδήσεις - RCNE

## Διαδρομές μάθησης

### 1. Γενικές βασικές δεξιότητες - Τέσσερα στοιχεία

#### Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

Αρχάριοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατανόηση των εννοιών και της ορολογίας σχετικά με το Διαδίκτυο</li><li>• Να ξέρετε πώς να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi</li></ul>
Ενδιάμεσο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Γνωρίζετε ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο</li><li>• Πότε πρέπει και πότε δεν πρέπει να μοιράζετε πληροφορίες στο διαδίκτυο</li></ul>
Προχωρημέ νο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πλοηγηθείτε στο διαδίκτυο με ασφάλεια</li><li>• Αναγνωρίστε ποιες τοποθεσίες είναι κρυπτογραφημένες, σύνδεσμοι, phishing, cookies</li></ul>

#### Χρόνος

40 λεπτά για κάθε επίπεδο = συνολικά 120 (δύο ώρες)

## Εκπαιδευτικό υλικό

### Αρχάριοι:

#### Εισαγωγή στο διαδίκτυο

- Καταιγισμός ιδεών σχετικά με τις δυνατότητες του διαδικτύου. Τι μπορεί να κάνει το διαδίκτυο για εσάς; Πώς διευκολύνει τη ζωή μας το διαδίκτυο;
- Δώστε μια σύντομη εξήγηση για το Διαδίκτυο και τα **προγράμματα περιήγησης**
- **Δραστηριότητα 1: Καταιγισμός ιδεών σχετικά με τους τρόπους χρήσης του διαδικτύου**

#### Έρευνα και περιήγηση

Το διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να μάθετε. Ακόμα και αν δεν γνωρίζετε την ακριβή διεύθυνση του διαδικτύου για αυτό που ψάχνετε, οι δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης όπως η Google, η Yahoo και η Bing θέτουν τα περιεχόμενα του διαδικτύου στη διάθεσή σας. Όταν πηγαίνετε στην αγαπημένη σας μηχανή αναζήτησης, μπορείτε να πληκτρολογήσετε ό,τι ψάχνετε για να λάβετε μια γρήγορη λίστα αξιόπιστων αποτελεσμάτων φιλτραρισμένων από μια τεράστια διαδικτυακή βάση δεδομένων. Τα αποτελέσματα στις πρώτες σελίδες της αναζήτησής σας είναι συχνά τα καλύτερα μέρη για να αναζητήσετε τις πληροφορίες που επιθυμείτε. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα φράσεων που μπορείτε να πληκτρολογήσετε στην αναζήτησή σας: Φαρμακείο κοντά μου, Συνταγές για επιδόρπια χωρίς ζάχαρη

**Τραπεζικές συναλλαγές και πληρωμή λογαριασμών - Οι ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές είναι μια άλλη δημοφιλής χρήση του διαδικτύου, καθώς πολλά ιδρύματα προσφέρουν τις περισσότερες λειτουργίες που παρέχονται μέσω διαδικτύου, καθώς και ορισμένες αποκλειστικές. Ρυθμίστε ειδοποιήσεις προστασίας από υπερανάληψη, ώστε να μην κινδυνεύετε ποτέ να υπερβείτε τα έξοδα, εγγραφείτε για χάρτινη χρέωση και ελέγξτε τις καταστάσεις online.**

**Αγορές και παράδοση** - Τοπικά σούπερ μάρκετ και τοπικά εστιατόρια μπορεί να είναι διαθέσιμα στην περιοχή σας.

**Διατήρηση επαφής** - Μπορεί κανείς να μείνει σε επαφή με τους αγαπημένους του ακόμη και αν βρίσκονται μακριά. Μπορούμε να μοιραζόμαστε αρχεία, βίντεο και φωτογραφίες μεταξύ μας γρήγορα και εύκολα.

### **▣ Δραστηριότητα 2: Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα περιήγησης (Chrome, Firefox)**

Το πρόγραμμα περιήγησης ιστού είναι ένας τύπος λογισμικού που σας επιτρέπει να βρίσκετε και να προβάλλετε ιστότοπους στο Διαδίκτυο. Ακόμα κι αν δεν το γνωρίζατε, χρησιμοποιείτε ένα πρόγραμμα περιήγησης ιστού αυτή τη στιγμή για να διαβάσετε αυτή τη σελίδα! Υπάρχουν πολλά διαφορετικά προγράμματα περιήγησης ιστού, αλλά μερικά από τα πιο συνηθισμένα είναι το Google Chrome, το Safari και το Mozilla Firefox.

Κάθε φορά που θέλετε να ανοίξετε το Chrome, απλά κάντε διπλό κλικ ή πατήστε στο εικονίδιο. Το Chrome μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως πρόγραμμα περιήγησης ιστού σε κινητές συσκευές. Διαθέσιμη τόσο για iOS όσο και για Android, η εφαρμογή Chrome σας επιτρέπει να περιηγηίστε στον ιστό, να ανοίγετε πολλαπλές καρτέλες, να πραγματοποιείτε αναζητήσεις και πολλά άλλα.

### **URL και η γραμμή διευθύνσεων**

Κάθε δικτυακός τόπος έχει μια μοναδική διεύθυνση, που ονομάζεται URL (συντομογραφία για Uniform Resource Locator). Είναι σαν μια διεύθυνση που λέει στο πρόγραμμα περιήγησης σας πού να πάει στο Διαδίκτυο. Όταν πληκτρολογείτε μια διεύθυνση URL στη γραμμή διευθύνσεων του προγράμματος περιήγησης και πατάτε Enter στο πληκτρολόγιο ή στο κινητό σας τηλέφωνο, το πρόγραμμα περιήγησης θα φορτώσει τη σελίδα που σχετίζεται με αυτή τη διεύθυνση URL.

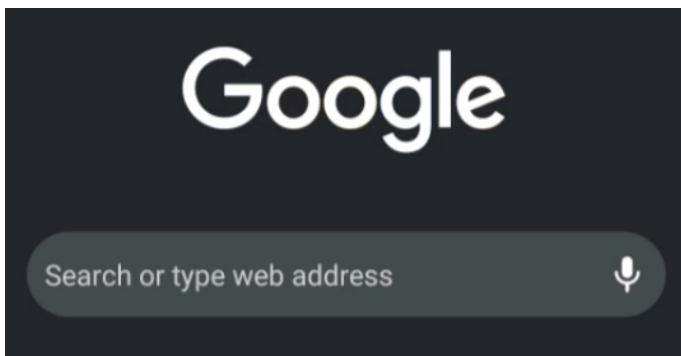
### **Κουμπιά πλοήγησης**

Τα κουμπιά Πίσω και Μπροστά σας επιτρέπουν να μετακινηθείτε στους ιστότοπους που έχετε δει πρόσφατα. Μπορείτε επίσης να κάνετε κλικ και να κρατήσετε πατημένο ένα από τα δύο κουμπιά για να δείτε το πρόσφατο ιστορικό σας. Πολλά προγράμματα περιήγησης σας επιτρέπουν να ανοίγετε συνδέσμους σε νέα καρτέλα. Μπορείτε να ανοίξετε όσους συνδέσμους θέλετε και θα

παραμείνουν στο ίδιο παράθυρο του προγράμματος περιήγησης αντί να γεμίζετε την οθόνη σας με πολλά παράθυρα.

### **Μπάρα αναζήτησης**

Αυτή είναι μια τυπική γραμμή αναζήτησης που έχει οριστεί ως προεπιλεγμένη ως Google.com. Η γραμμή αναζήτησης προτείνει αυτόματα τα ερωτήματα και αποθηκεύει ακόμη και το ιστορικό αναζήτησης στη Google. Μπορείτε επίσης να πληκτρολογήσετε τη διεύθυνση URL του ιστότοπου απευθείας στη γραμμή αναζήτησης για να ανοίξετε τον ιστότοπο αντί να χρησιμοποιήσετε μια μηχανή αναζήτησης.






### **Σύγκριση διαφορετικών προγραμμάτων περιήγησης στο Web**

Το πρόγραμμα περιήγησης ιστού είναι μια εφαρμογή λογισμικού που χρησιμοποιείται για την πρόσβαση στο διαδίκτυο. Σας επιτρέπει να επισκέπτεστε ιστότοπους και να χρησιμοποιείτε εφαρμογές ιστού. Ορισμένα προγράμματα περιήγησης είναι ταχύτερα από άλλα. Για παράδειγμα, το Google Chrome είναι γνωστό ότι είναι γρήγορο, αλλά μπορεί να χρησιμοποιεί περισσότερους πόρους του υπολογιστή.

Εδώ μπορείτε να προσπαθήσετε να ανοίξετε ιστότοπους, να βάλετε σελιδοδείκτες και να διαχειριστείτε καρτέλες σε κάθε πρόγραμμα περιήγησης. Συγκρίνετε την ταχύτητα φόρτωσης και την εμφάνιση του ίδιου ιστότοπου σε διαφορετικά προγράμματα περιήγησης.

Windows 10 **BROWSER BATTLE**

	EDGE	CHROME	FIREFOX
Speed & Performance	✓		
Layout / Ease of Use			✓
Extensibility		✓	
Standards Support		✓	
Special Features		✓	
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

Φαίνεται ότι ο Firefox είναι ευκολότερος στη χρήση, ο Chrome είναι πιο προσαρμόσιμος για την προσθήκη χρήσιμων επεκτάσεων, ενώ ο Edge είναι ο λιγότερο δημοφιλής λόγω της έλλειψης προσαρμοστικότητας.

### Σύνδεση

- Οι συμμετέχοντες συνδέονται σε **σύνδεση** wi-fi. Ελέγξτε τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Δείτε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δεδομένα 5G.

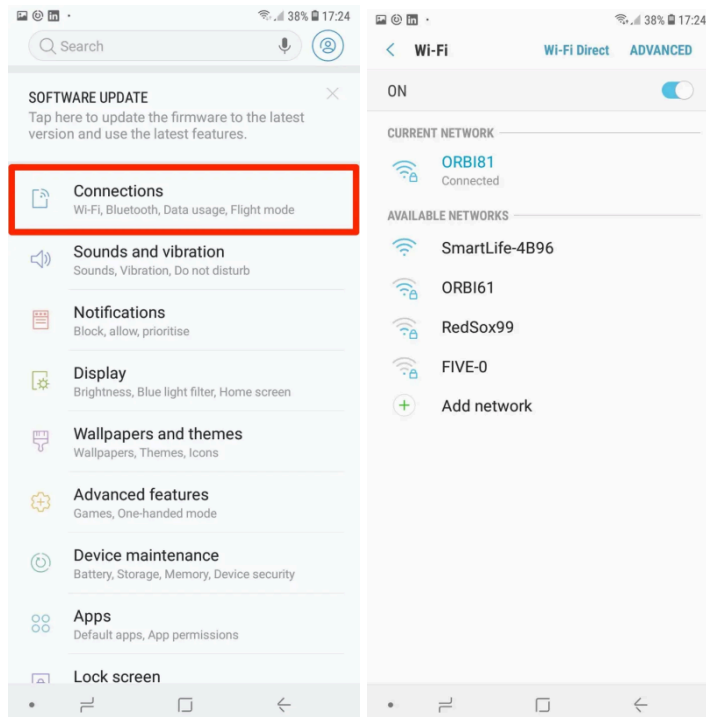
### Πώς να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi

- **Δραστηριότητα 1: Πώς να συνδεθείτε σε Wi-Fi σε μια συσκευή Android**

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Ρυθμίσεις του Android σας σαρώνοντας προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης και επιλέγοντάς την.

Στις περισσότερες συσκευές Android, μπορείτε να βρείτε την εφαρμογή Ρυθμίσεις σύροντας προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης. Στο νέο μενού, πατήστε "Wi-Fi" και, στη συνέχεια, κοιτάξτε κάτω από την επικεφαλίδα "Διαθέσιμα δίκτυα". Επιλέξτε το δίκτυο Wi-Fi που θέλετε πατώντας το. Αν είναι κλειδωμένο, πληκτρολογήστε τον κωδικό πρόσβασής του και, στη συνέχεια, πατήστε "Σύνδεση".





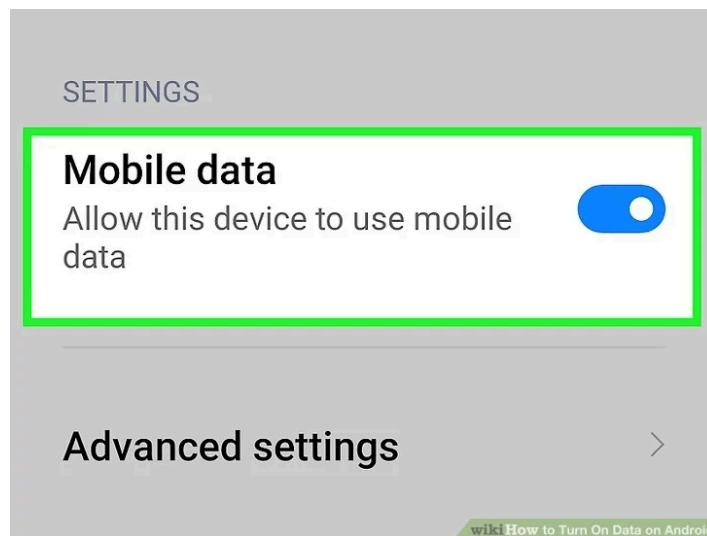
## **▣ Δραστηριότητα 2: Πώς να συνδεθείτε στο δίκτυο 5G**

Τα περισσότερα προγράμματα κινητής τηλεφωνίας στις μέρες μας περιλαμβάνουν δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, τα οποία μεταφέρονται μέσω του σήματος κινητής τηλεφωνίας σας. Αυτό σας επιτρέπει να σερφάρετε στο διαδίκτυο, να κατεβάζετε μουσική, να μεταδίδετε βίντεο και να κάνετε οτιδήποτε άλλο που κανονικά απαιτεί σύνδεση στο διαδίκτυο. Τα δεδομένα κινητής τηλεφωνίας μπορούν να ενεργοποιούνται και να απενεργοποιούνται για να μην ξεπερνάτε το μηνιαίο σας όριο.

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Ρυθμίσεις. Μπορείτε να τη βρείτε στο Συρτάρι εφαρμογών ή στην Αρχική οθόνη σας. Το εικονίδιο μοιάζει με γρανάζι.
2. Πατήστε την επιλογή "Χρήση δεδομένων". Αυτή θα πρέπει να βρίσκεται προς την κορυφή του μενού. Οι παλαιότερες εκδόσεις του Android ενδέχεται να έχουν αντί αυτού την επιλογή "Δίκτυα κινητής τηλεφωνίας".
3. Πατήστε το ρυθμιστικό "Δεδομένα κινητής τηλεφωνίας". Αυτό θα ενεργοποιήσει τα δεδομένα κινητής τηλεφωνίας. Στις παλαιότερες εκδόσεις του Android, τσεκάρετε το πλαίσιο "Ενεργοποίηση δεδομένων". Σημείωση: Το πρόγραμμά σας θα πρέπει να υποστηρίζει δεδομένα κινητής τηλεφωνίας για να τα ενεργοποιήσετε. Θα χρειαστείτε επίσης σήμα

κινητής τηλεφωνίας για να χρησιμοποιήσετε τη σύνδεση δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.

4. Ελέγξτε ότι έχετε σύνδεση δεδομένων. Δίπλα στις μπάρες λήψης στη γραμμή ειδοποιήσεων, μπορεί να βλέπετε είτε "3G" είτε "4G". Σημειώστε ότι δεν το εμφανίζουν όλες οι συσκευές όταν έχετε σύνδεση δεδομένων, οπότε ο καλύτερος τρόπος για να το ελέγξετε είναι να ανοίξετε το πρόγραμμα περιήγησης ιστού και να προσπαθήσετε να επισκεφθείτε έναν ιστότοπο.



**Ενδιάμεσο:**

### **Ιδιωτικές πληροφορίες**

<https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>

- Ποιες **πληροφορίες** δεν πρέπει ποτέ να κοινοποιούνται; Ποιες είναι κάποιες εξαιρέσεις;

Ας συζητήσουμε τις διαδικτυακές δραστηριότητες και πώς να είστε ασφαλείς όταν τις κάνετε.

Έχετε βρεθεί να ρωτάτε τον εαυτό σας αυτό ενώ βρίσκεστε στο διαδίκτυο;

Με την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι, τώρα περισσότερο από ποτέ, εύκολο να μοιραστείτε πληροφορίες με όλους, αλλά να θυμάστε: **Όταν κάτι βρίσκεται στο διαδίκτυο, είναι εκεί έξω για πάντα.**

**Χρησιμοποιήστε ισχυρούς και μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης** και μην μοιράζεστε ποτέ τους κωδικούς σας με κανέναν, εκτός αν έχετε ορίσει κάποιον που εμπιστεύεστε για τη διαχείριση των λογαριασμών σας. Βεβαιωθείτε ότι οι κωδικοί πρόσβασης σας είναι μακροσκελείς - τουλάχιστον οκτώ χαρακτήρες - και περιλαμβάνουν αριθμούς, κεφαλαία και πεζά γράμματα και σύμβολα- αποφύγετε τη χρήση ονομάτων ή λέξεων λεξικού.

Όταν αποφασίζετε ποιες πληροφορίες θα μοιραστείτε στο διαδίκτυο, θυμηθείτε να μην δημοσιεύετε ποτέ: προσωπικά στοιχεία, κωδικούς πρόσβασης, διευθύνσεις,

Οποιοσδήποτε τύπος αριθμού που πρέπει να είναι ιδιωτικός, όπως: αριθμοί πιστωτικών καρτών, αριθμός άδειας οδήγησης, αριθμός κοινωνικής ασφάλισης, αριθμοί τραπεζικών λογαριασμών.

Είναι ασφαλές, ωστόσο, να μοιράζεστε πράγματα όπως: φωτογραφίες από τις διακοπές σας (αφού επιστρέψετε), αγαπημένες ταινίες ή βιβλία, αποφθέγματα που σας αρέσουν, έργα που έχετε ολοκληρώσει στη δουλειά σας και μπορούν να κοινοποιηθούν δημόσια, επιτεύγματα και βραβεία της καριέρας σας.

## **Προχωρημένο**

### **Πλοηγηθείτε με ασφάλεια**

- Ποιοι είναι οι **κίνδυνοι του** διαδικτύου;
- Τι είναι ένας κρυπτογραφημένος ιστότοπος; Πώς μπορώ να αναγνωρίσω αν οι ιστότοποι είναι κρυπτογραφημένοι;
- Συζητήστε πιθανούς κινδύνους και προσπάθειες απάτης, π.χ. phishing στις τράπεζες.

Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε. Είτε πρόκειται για μια φωτογραφία, ένα βίντεο ή ένα σχόλιο, αυτό που δημοσιεύετε και αυτό που μοιράζεστε είναι μια αντανάκλαση του εαυτού σας. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε καλά για το ότι σχετίζεται με οτιδήποτε λέτε στο διαδίκτυο και φροντίστε να μην δημοσιεύετε κάτι που δεν θα θέλατε να μοιραστείτε με τον κόσμο.

## **Spam**

Η αντιμετώπιση του "spam" ή των ανεπιθύμητων μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. Είναι αρκετά συνηθισμένο να μαστίζεται κανείς από ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η απλή λήψη αυτών των μηνυμάτων δεν είναι απαραίτητα επικίνδυνη, αλλά μπορεί να είναι ενοχλητική. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προέρχονται από εταιρείες με τις οποίες έχετε συνεργαστεί στο παρελθόν και, αν πρόκειται για νόμιμες εταιρείες, υπάρχει πιθανώς ένας σύνδεσμος προς μια σελίδα όπου μπορείτε να ζητήσετε με ασφάλεια να διαγραφείτε από τη λίστα τους. Αν όμως είναι πραγματικά "spammers", δεν θα σταματήσουν, ακόμη και αν τους το ζητήσετε.

### **Απάτες!**

Οι απατεώνες χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να εξαπατούν ανυποψίαστους καταναλωτές. Εάν μια προσφορά, ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή ένα μήνυμα ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό ή απλά σας φαίνεται ύποπτο, ακολουθήστε το ένστικτό σας και κάντε πρόσθετο έλεγχο. Ακολουθεί μια σύνοψη κοινών απάτης:

**Προσωπική απάτη έκτακτης ανάγκης:** Οι απατεώνες στέλνουν μηνύματα με email ή αναρτούν μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που φαίνεται να προέρχονται από κάποιον γνωστό σας και λένε ότι βρίσκεται σε κίνδυνο, όπως ότι του έκλεψαν το πορτοφόλι ή ότι τον συνέλαβαν. Εάν λάβετε ένα τέτοιο μήνυμα, βρείτε άλλον τρόπο για να επαληθεύσετε αν είναι αληθινό, όπως το να επικοινωνήσετε απευθείας με το άτομο. Αν λάβετε ένα τέτοιο μήνυμα από έναν φίλο, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ο λογαριασμός του να έχει παραβιαστεί και να πρόκειται για έναν εγκληματία που θέλει να σας κλέψει τα χρήματά σας.

**Χρωστάτε χρήματα απάτη:** Να είστε προσεκτικοί με τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που ισχυρίζονται ότι χρωστάτε χρήματα. Αν ακούσετε από εισπράκτορα λογαριασμών ή κυβερνητική υπηρεσία για χρήματα που "χρωστάτε" εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, μην απαντήσετε αν δεν είστε σίγουροι ότι είναι νόμιμο. Είναι αρκετά συνηθισμένο για τους απατεώνες να στέλνουν "λογαριασμούς" σε άτομα που στην πραγματικότητα δεν τους χρωστάνε χρήματα.

**Online dating απάτη:** Πολλοί άνθρωποι έχουν βρει την αγάπη μέσω ιστοσελίδων γνωριμιών, αλλά άλλοι έχουν εξαπατηθεί από τους online απατεώνες. Για συμβουλές σχετικά με ασφαλείς διαδικτυακές γνωριμίες και μια λίστα με κόκκινες

σημαίες, δείτε το κεφάλαιο "Γνωριμία με νέους φίλους και ερωτικούς συντρόφους".

Μολυσμένη απάτη υπολογιστή: Microsoft", που λέει ότι ο υπολογιστής σας έχει μολυνθεί ή είναι ευάλωτος σε πειρατεία, με την προσφορά να το διορθώσει για εσάς. Κλείστε το τηλέφωνο. Η Microsoft και άλλες αξιόπιστες εταιρείες δεν πραγματοποιούν ποτέ τέτοιες κλήσεις. Πρόκειται για εγκληματίες που προσπαθούν να κλέψουν τα χρήματά σας και να φυτέψουν ιούς στο μηχάνημά σας. Επίσης, να είστε καχύποπτοι απέναντι σε οποιαδήποτε μηνύματα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή σε αναδυόμενα παράθυρα στον υπολογιστή σας, στο πρόγραμμα περιήγησης στο Web ή σε μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα που σας προειδοποιούν για ιό ή κίνδυνο ασφάλειας. Αν έχετε λόγους να υποψιάζεστε ότι η συσκευή σας κινδυνεύει, συμβουλευτείτε έναν έμπιστο ειδικό, αλλά ποτέ μην κατεβάζετε λογισμικό ή εφαρμογές για τις οποίες δεν είστε σίγουροι ότι προέρχονται από νόμιμες πηγές.

Μιλήστε και μην ντρέπεστε αν πέσετε θύμα. Οι εγκληματίες είναι πολύ καλοί σε αυτό που κάνουν και έχουν υπάρξει πολλοί πολύ έξυπνοι άνθρωποι που έχουν πέσει θύματα στο διαδίκτυο. Αν σας συμβεί κάτι τέτοιο, αναφέρετέ το σε ένα άτομο που εμπιστεύεστε και, αν χρειάζεται, στις αστυνομικές αρχές. Ακόμα και αν αφήσετε την επιφυλακή σας να πέσει, δεν είναι δικό σας λάθος αν σας συνέβη κάτι κακό.

### **Αντιμέτωπιση της Medicare, της κοινωνικής ασφάλισης και της IRS**

Προσοχή σε τυχόν κλήσεις ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από κάποιον που ισχυρίζεται ότι ανήκει στην Υπηρεσία Εσωτερικών Προσόδων. Πρόκειται για απάτες. Εάν η IRS πιστεύει ότι χρωστάτε φόρους, θα σας στείλει μια επιστολή σε χαρτί με τον παραδοσιακό τρόπο. Όταν έχετε αμφιβολίες, συμβουλευτείτε έναν δικηγόρο ή έναν φορολογικό σύμβουλο ή καλέστε απευθείας την IRS.

Χρησιμοποιείτε μόνο νόμιμους ιστότοπους ή λογισμικό για την υποβολή φόρων. Η IRS προσφέρει συμβουλές για τους φορολογούμενους που επιθυμούν να υποβάλουν "ηλεκτρονικό φάκελο", συμπεριλαμβανομένου ενός αριθμού εξουσιοδοτημένων υπηρεσιών που μπορούν να υποβάλουν δωρεάν τους ομοσπονδιακούς φόρους σας. Μπορείτε ακόμη και να προετοιμάσετε τους φόρους σας σε ένα smartphone.

## Cookies στα προγράμματα περιήγησης στο Web

Τα cookies είναι μικρά κομμάτια δεδομένων που αποθηκεύονται στη συσκευή σας από τους ιστότοπους που επισκέπτεστε. Βοηθούν τους ιστότοπους να θυμούνται τις προτιμήσεις σας και τις πληροφορίες σύνδεσής σας για μελλοντικές επισκέψεις.

## 2. Μηνύματα κειμένου - Defoin

### Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

Αρχάριοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς να χρησιμοποιείτε έναν επεξεργαστή κειμένου, πώς να <b>αποθηκεύετε</b> ένα αρχείο.</li><li>• Πώς να πληκτρολογήσετε ένα email και να το στείλετε,</li></ul>
Ενδιάμεσο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό email</li><li>• Πώς να δημιουργήσετε λογαριασμό κοινωνικών μέσων</li></ul>
Προχωρημένο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς να <b>ανακτήσετε</b> μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να φιλτράρετε, να προωθήσετε, να διαγράψετε, να βρείτε διαγραμμένα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.</li></ul>

### Χρόνος

40 λεπτά για κάθε επίπεδο

### Εκπαιδευτικό υλικό

Αρχάριοι:

Πληκτρολόγηση (σημειωματάριο Word)

**▮ Δραστηριότητα 1: Πώς να χρησιμοποιείτε έναν επεξεργαστή κειμένου και πώς να αποθηκεύετε ένα αρχείο**

Καθοδηγήστε τους τελειόφοιτους να ανοίξουν ένα πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου και προτείνετε τους να γράψουν μια σύντομη επιστολή (αν πρέπει να στείλουν μια επιστολή για κάποιο λόγο, αυτό θα ήταν τέλειο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την άσκηση για να το κάνουν), αλλιώς μπορείτε να τους δώσετε κάποια παραδείγματα/ιδέες. Π.χ. Γράψτε μια επιστολή σε έναν φίλο 4 ή 5 γραμμών ή γράψτε μια συνταγή που θα θέλατε να στείλετε σε έναν συγγενή ή φίλο.

Για το παράδειγμα της επιστολής μπορείτε να τους ζητήσετε να προσθέσουν την ημερομηνία στην επάνω δεξιά πλευρά της σελίδας, έναν τίτλο με έντονα γράμματα και να προσθέσουν το όνομά τους στην επάνω αριστερή πλευρά με πλάγια γράμματα, ώστε να μοιάζει περισσότερο με επιστολή. Αν επιλέξουν να γράψουν μια συνταγή, ίσως μπορούν να έχουν τον τίτλο με έντονη γραφή και υπογράμμιση, τα συστατικά σε λίστα με κουκκίδες και τη διαδικασία επεξεργασίας σε παράγραφο. Η ιδέα είναι να μάθουν κάποια βασικά στοιχεία της επεξεργασίας και του σχεδιασμού.

Καθοδηγήστε τους να αποθηκεύσουν το έγγραφο στο φάκελο desktop /documents ανάλογα με το επίπεδό τους). Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν τον τίτλο για το έγγραφο και να ελέγξουν αργότερα αν μπορούν να βρουν το έγγραφο στον υπολογιστή, αν δυσκολεύονται ενθαρρύνετε τους να ξαναπροσπαθήσουν και να εξασκηθούν, υποστηρίζοντάς τους όσο το δυνατόν περισσότερο στη διαδικασία.

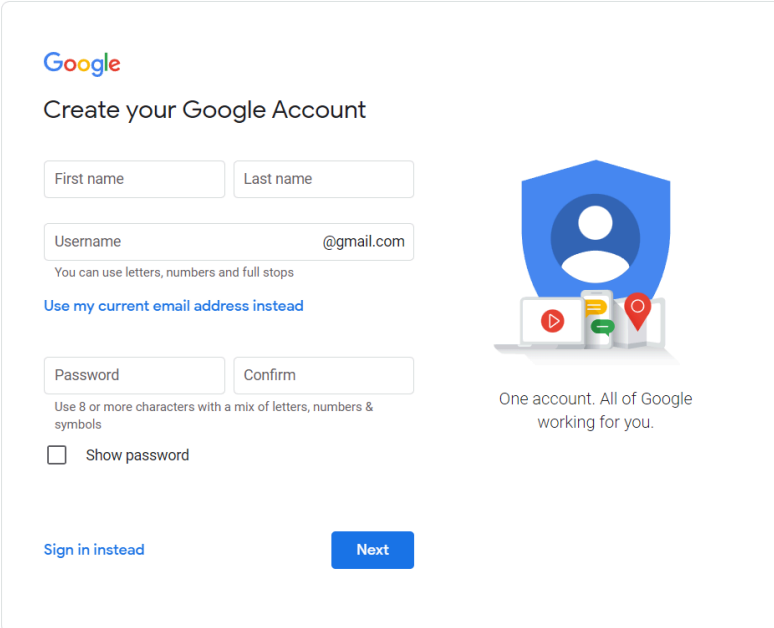
**▮ Δραστηριότητα 2: Πώς να πληκτρολογήσετε ένα email και να το στείλετε**

Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους να ανοίξουν ένα νέο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, δείξτε τους πού πρέπει να γράψουν το κείμενο και το θέμα.

Αργότερα, προτείνετε τους να γράψουν ένα ηλεκτρονικό μήνυμα (αν πρέπει να στείλουν ένα για κάποιο λόγο, αυτό θα ήταν τέλειο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την άσκηση για να το κάνουν), αλλιώς μπορείτε να τους δώσετε κάποια παραδείγματα/ιδέες. π.χ. να υπογράψουν για μια δραστηριότητα ενεργού γήρανης που διοργανώνει ο δήμος ή να υπογράψουν για ένα ειδικό οργανωμένο ταξίδι για ηλικιωμένους.







The image shows the Google Account creation interface. At the top left is the Google logo. Below it, the text 'Create your Google Account' is displayed. The form consists of several input fields: 'First name' and 'Last name' (two separate boxes), 'Username' (with a '@gmail.com' placeholder), and 'Password' and 'Confirm' (two separate boxes). Below the 'Username' field, there is a note: 'You can use letters, numbers and full stops' and a link 'Use my current email address instead'. Below the 'Password' field, there is a note: 'Use 8 or more characters with a mix of letters, numbers & symbols' and a checkbox labeled 'Show password'. At the bottom left, there is a link 'Sign in instead'. At the bottom right, there is a blue 'Next' button. To the right of the form, there is a graphic of a blue shield with a white person icon, and below it, a laptop displaying various Google services icons (YouTube, Gmail, Maps). Below the graphic, the text reads: 'One account. All of Google working for you.'

## **▣ Δραστηριότητα 2: Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Μιλήστε εν συντομία με τους ηλικιωμένους για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δείτε ποια από αυτά έχουν ακούσει περισσότερο. Εξηγήστε τις κύριες διαφορές (το FB σας επιτρέπει να μοιράζεστε άλλες αναρτήσεις, κείμενο, αρκετές εικόνες και συνδέσμους/ το IN είναι περισσότερο για να μοιράζεστε εικόνες, βίντεο και καρούλια για να δημοσιεύετε και να βλέπετε περιεχόμενο αλλά όχι τόσο πολύ για να μοιράζεστε δημόσια- αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να επιλέξουν ποιο θα τους αρέσει περισσότερο). Αφού εντοπίσουν ποιο ενδιαφέρονται περισσότερο να ανοίξουν, καθοδηγήστε τους να ανοίξουν τον λογαριασμό, ζητήστε τους να σκεφτούν το όνομα και την εικόνα που θα ήθελαν να ανεβάσουν.


## Sign Up

It's quick and easy.


First name  Last name

Mobile number or email

New password

Birthday 

Jan  30  2023

Gender 

Female  Male  Custom

People who use our service may have uploaded your contact information to Facebook. [Learn more.](#)

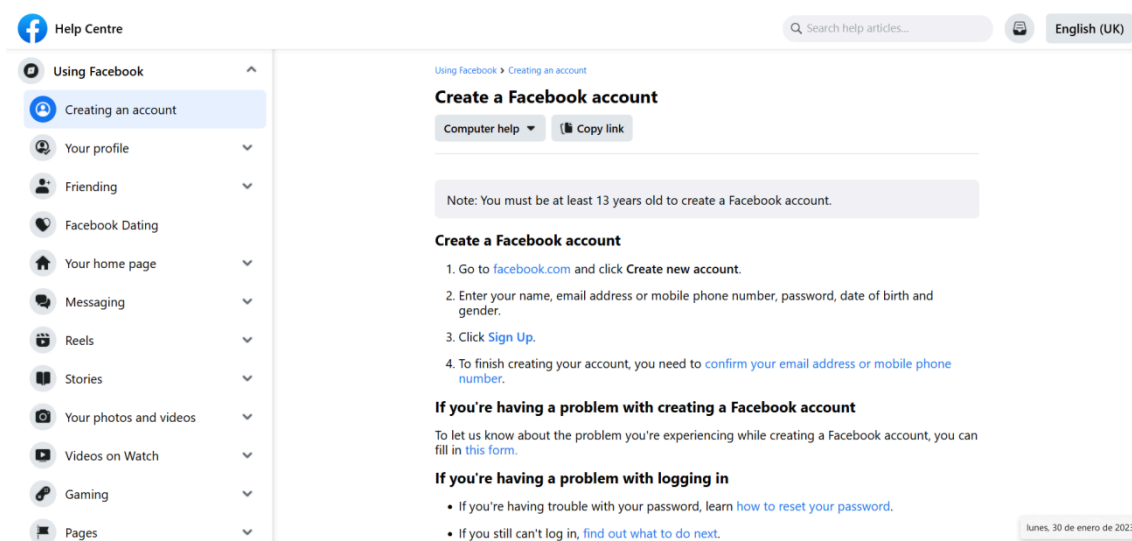
By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#). [Learn how we collect, use and share your data in our Privacy Policy](#) and how we use cookies and similar technology in our [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

Ως σύσταση θα προτείναμε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα σε 2 ημέρες, ώστε να έχουν χρόνο να βρουν μια φωτογραφία προφίλ και κάποιες άλλες φωτογραφίες ή περιεχόμενο που μπορεί να θέλουν να μοιραστούν.

Εάν ενδιαφέρονται, μπορούν να γίνουν περισσότερες συνεδρίες για να ενταχθούν σε ομάδες με θέματα που τους ενδιαφέρουν ή να προσπαθήσουν να βρουν παλιούς φίλους από τη δουλειά ή το σχολείο μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Αν έχουν χρόνο, μπορούν να δοκιμάσουν στο σπίτι από έναν υπολογιστή ή το κινητό τους τηλέφωνο, ενημερώστε τους ότι υπάρχει ένα κέντρο βοήθειας που παρέχεται από το facebook και είναι διαθέσιμο στις περισσότερες γλώσσες.



The screenshot shows the Facebook Help Centre interface. On the left is a navigation menu with options like 'Using Facebook', 'Creating an account', 'Your profile', 'Friending', 'Facebook Dating', 'Your home page', 'Messaging', 'Reels', 'Stories', 'Your photos and videos', 'Videos on Watch', 'Gaming', and 'Pages'. The main content area is titled 'Create a Facebook account' and includes a note: 'Note: You must be at least 13 years old to create a Facebook account.' Below this, there are four numbered steps: 1. Go to facebook.com and click Create new account. 2. Enter your name, email address or mobile phone number, password, date of birth and gender. 3. Click Sign Up. 4. To finish creating your account, you need to confirm your email address or mobile phone number. There are also sections for 'If you're having a problem with creating a Facebook account' and 'If you're having a problem with logging in' with links to further help. The page is in English (UK) and dated January 30, 2023.

[Σελίδα Κέντρου βοήθειας στο Facebook](#) (διαθέσιμη σε πολλές γλώσσες)

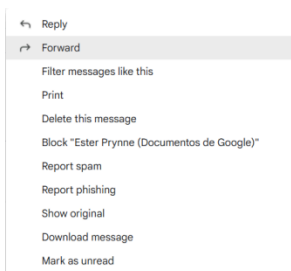
Προτείνουμε να συμπεριλάβετε μια μικρή διαδικασία αναστοχασμού στη συνεδρία. Η ιδέα θα ήταν να προβληματιστούν σχετικά με τις θετικές πτυχές, τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και τις πιθανές αρνητικές πτυχές και να συνειδητοποιήσουν πόσο χρόνο περνούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Προτείνουμε να αναφερθεί επίσης το θέμα της πολιτικής για τα cookies και άλλα θέματα εμπιστευτικότητας.

## Προχωρημένο

### Ηλεκτρονικά μηνύματα

#### ***□ Δραστηριότητα 1: Πώς να προωθήσετε ένα email***

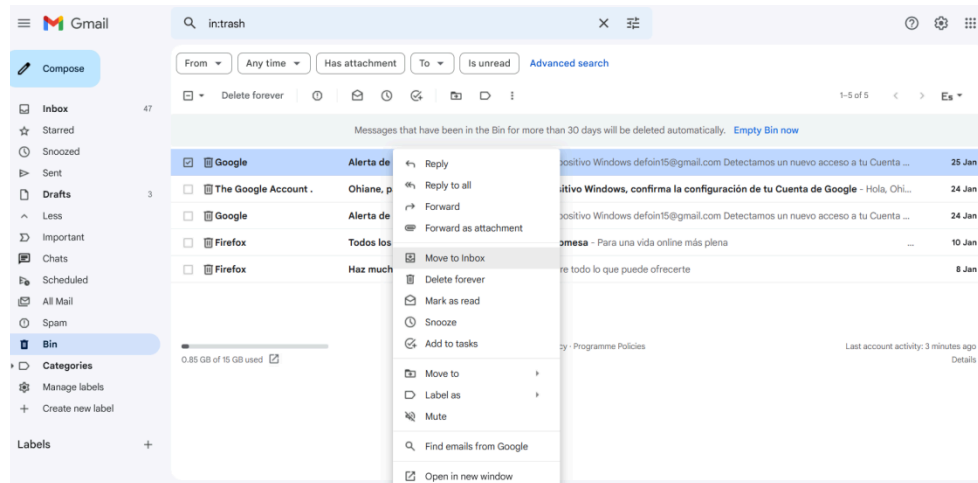
Καθοδηγήστε τους τελειόφοιτους να βρουν το email που τους στείλατε όταν δημιούργησαν το λογαριασμό και ζητήστε τους να το προωθήσουν σε 3 συναδέλφους τους στην τάξη.



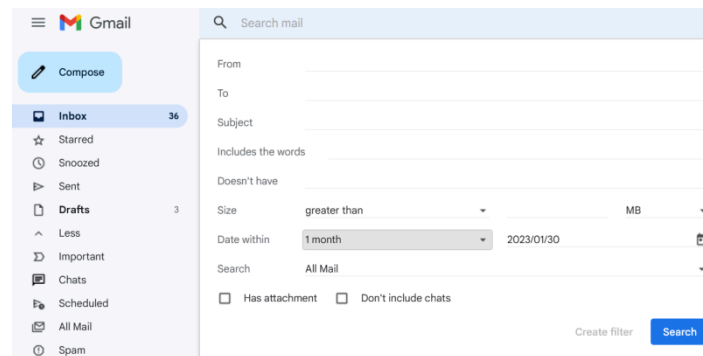
#### ***□ Δραστηριότητα 2: Πώς να ανακτάτε ή/και να διαγράψετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Και επίσης πώς να φιλτράρετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου***

Σε αυτό το επίπεδο θα δοκιμάσουμε μια σειρά από λίγο πιο σύνθετες ενέργειες μέσα στο λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και θα εξετάσουμε κάποιες ασκήσεις για να μάθουν πώς να ανακτούν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε περίπτωση που τα έχουν διαγράψει τυχαία, καθώς και να ελέγχουν τα ανεπιθύμητα μηνύματα σε περίπτωση που τους έχουν πει ότι τους έχει σταλεί ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αλλά δεν τα έχουν στα εισερχόμενά τους. Μπορείτε να εισαγάγετε αυτή τη στιγμή και το θέμα της ασφάλειας και της ανεπιθύμητης αλληλογραφίας και να τους συμβουλέψετε να μην ανοίγουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με παράξενες διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

**Άσκηση 2.1:** Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους να διαγράψουν ένα email και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να το ανακτήσουν. Με αυτόν τον τρόπο θα εξασκηθούν σε περίπτωση που αυτό συμβεί στο μέλλον.



**Άσκηση 2.2:** Καθοδηγήστε τους τελειόφοιτους να βρουν τα email τους φιλτράροντας τα με βάση την περίοδο που τα έλαβαν ή με βάση τον αποστολέα ή με βάση ένα συγκεκριμένο θέμα. Ενθαρρύνετέ τους να προσπαθήσουν να βρουν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου χρησιμοποιώντας 2 διαφορετικά φίλτρα



## Διαφορές μεταξύ του Outlook και του Gmail

Η επιλογή μεταξύ του Outlook και του Gmail μπορεί να εξαρτάται από την προτίμηση του χρήστη για το σχεδιασμό του περιβάλλοντος εργασίας, το συλλογισμό οργάνωσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύει να χρησιμοποιήσει τη λειτουργία ημερολογίου.

Οι χρήστες μπορεί να προτιμούν το Outlook για το ολοκληρωμένο περιβάλλον εργασίας και τα οργανωτικά του εργαλεία, ενώ το Gmail μπορεί να προτιμάται για την απλότητα και την αποτελεσματική διαχείριση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

## Διάταξη και διεπαφή χρήστη

### 1. Microsoft Outlook:

- Το Outlook διαθέτει έναν πιο παραδοσιακό, επιχειρηματικά προσανατολισμένο σχεδιασμό.
- Η διάταξη περιλαμβάνει ένα παράθυρο φακέλων στα αριστερά, μια λίστα μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο κέντρο και ένα παράθυρο ανάγνωσης στα δεξιά.
- Το Outlook ενσωματώνει επίσης το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το ημερολόγιο, τις επαφές και τις εργασίες στο ίδιο παράθυρο, επιτρέποντας την εύκολη εναλλαγή μεταξύ αυτών των λειτουργιών.

### 2. Google Gmail:

- Το Gmail έχει απλούστερο, πιο μινιμαλιστικό σχεδιασμό.
- Η κύρια οθόνη χωρίζεται στα εισερχόμενα και σε μια περιοχή προβολής email, με πρόσθετες λειτουργίες προσβάσιμες μέσω του μενού.
- Το Gmail επικεντρώνεται περισσότερο στην υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, με ξεχωριστές εφαρμογές για το ημερολόγιο και τις επαφές.

## Οργάνωση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

### 1. Microsoft Outlook:

- Το Outlook επιτρέπει στους χρήστες να οργανώνουν τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου χρησιμοποιώντας φακέλους και υποφακέλους.
- Οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν κανόνες για την αυτόματη ταξινόμηση των εισερχόμενων μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε συγκεκριμένους φακέλους.
- Το Outlook προσφέρει κατηγορίες και σημαίες για την ιεράρχηση και την οργάνωση των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

### 2. Google Gmail:

- Το Gmail χρησιμοποιεί ετικέτες αντί για φακέλους. Ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να έχει πολλαπλές ετικέτες, επιτρέποντας την ευέλικτη κατηγοριοποίηση.
- Το Gmail ταξινομεί αυτόματα τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε καρτέλες όπως Πρωτογενή, Κοινωνικά και Προωθητικά, βοηθώντας τους χρήστες να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα εισερχόμενά τους.
- Το Gmail προσφέρει επίσης μια ισχυρή λειτουργία αναζήτησης, διευκολύνοντας την εύρεση μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με βάση λέξεις-κλειδιά, αποστολέα, ημερομηνία και άλλα κριτήρια.

### 3. Φωνητική υπηρεσία και ηλεκτρονική επικοινωνία - E-Seniors

#### Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

Αρχάριοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μάθετε πώς να καλείτε μέσω εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων</li></ul>
Ενδιάμεσο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να είστε σε θέση να ηχογραφείτε και να στέλνετε φωνητικό μήνυμα</li><li>• Εναλλαγή μεταξύ συσκευών</li></ul>
Προχωρημένο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργία και διαχείριση ομαδικής συνομιλίας σε εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων</li></ul>

#### Χρόνος

40 λεπτά για κάθε επίπεδο

#### Εκπαιδευτικό υλικό

Αρχάριοι:

**Καλέστε κάποιον (σε διαφορετική εφαρμογή) - 2 Εφαρμογές: WhatsApp / Viber / Messenger**

Στις τρεις δραστηριότητες που ακολουθούν, ο νεαρός εκπαιδευτής θα πρέπει να διδάξει στον ηλικιωμένο να χρησιμοποιεί **μία** από τις τρεις διαφορετικές εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων που επιλέχθηκαν από το Εγχειρίδιο Ψηφιακών Εργαλείων. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγήσει τον ηλικιωμένο πολίτη με προφορικές οδηγίες, αλλά θα πρέπει, στο μέτρο του δυνατού, να αφήσει τον ηλικιωμένο πολίτη να κάνει μόνος του τις ενέργειες στο δικό του smartphone. Η διαδικασία απομνημόνευσης και επανάληψης των ενεργειών είναι αυτή που θα επιτρέψει στον ηλικιωμένο εκπαιδευόμενο να θυμάται τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει.

#### **1. Δραστηριότητα 1: Κλήση στο WhatsApp**

### 1. Πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή

Καθοδηγήστε έναν ηλικιωμένο πολίτη σε ένα ηλεκτρονικό κατάστημα ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του smartphone (Google Play για Android, Apple Store για Apple). Δείξτε του τι πρέπει να πληκτρολογήσει για να βρει την εφαρμογή και πώς να την κατεβάσει, καθώς και πώς να την βρει στη συνέχεια σε μια αρχική οθόνη. Εντοπίστε ένα πιθανό μπλοκάρισμα λόγω έλλειψης διαδικτύου ή αποθηκευτικού χώρου στο τηλέφωνο.

### 2. Πώς να εγγραφείτε χρησιμοποιώντας τον αριθμό τηλεφώνου σας

Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους κατά την έναρξη της εφαρμογής και καλέστε τους να εισάγουν τον αριθμό τηλεφώνου τους και να τον επικυρώσουν μέσω SMS για να εγγραφούν στο WhatsApp. Επίσης, προσκαλέστε τους να εισάγουν τα στοιχεία τους και μια φωτογραφία επαφής, εάν το επιθυμούν.

### 3. Πώς να βρείτε τις επαφές στο τηλέφωνό σας

Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους στις ρυθμίσεις του WhatsApp για να ενεργοποιήσετε το συγχρονισμό επαφών και προσκαλέστε τους να συγχρονίσουν τις επαφές τους, ώστε να μπορούν να τους βρίσκουν απευθείας στο WhatsApp. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει απευθείας στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου (Ρυθμίσεις - Λογαριασμοί - WhatsApp - Συγχρονισμός λογαριασμών).

### 4. Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση

Εξηγήστε στους ηλικιωμένους ότι μπορούν να δουν αν οι επαφές τους είναι στο WhatsApp ανοίγοντας το παράθυρο "Νέα συνομιλία". Εάν η επαφή τους χρησιμοποιεί WhatsApp, θα πρέπει να μπορούν να διαβάσουν "Γεια! Χρησιμοποιώ WhatsApp" κάτω από το όνομα της επαφής. Στη συνέχεια μπορούν να ξεκινήσουν μια συνομιλία μαζί τους και, ανοίγοντας το παράθυρο συνομιλίας, να ξεκινήσουν μια τηλεφωνική συνομιλία (επόμενο βήμα).

### 5. Πώς να ξεκινήσετε μια κλήση και να λάβετε μια κλήση

Προσκαλέστε τους να αποδεχτούν ειδοποιήσεις, αν δεν το έχουν ήδη κάνει (στην εφαρμογή WhatsApp ή/και απευθείας στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου). Αυτό τους επιτρέπει να λαμβάνουν κλήσεις απευθείας στο τηλέφωνο, εάν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, δείξτε τους πώς να ξεκινήσουν μια κλήση χρησιμοποιώντας το σήμα του τηλεφώνου στη συνομιλία (αφήστε τα να

αναζητήσουν ενστικτωδώς τον τρόπο να καλέσουν μόνα τους, βρίσκοντας το λογότυπο "τηλέφωνο").

6. Εξηγήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης της εφαρμογής για κλήσεις σε σύγκριση με τα παραδοσιακά μέσα

Εξηγήστε γιατί συμφέρει η χρήση του WhatsApp, για παράδειγμα, μπορείτε να διευκρινίσετε ότι ο χρήστης δεν χρειάζεται να χρησιμοποιεί το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας και ότι όλα μπορούν να γίνουν απευθείας μέσω WiFi (αν το τηλέφωνο είναι μπλοκαρισμένο, για παράδειγμα, μπορεί να καλέσει μέσω αυτού). Επιπλέον, σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε δωρεάν τηλεφωνικές κλήσεις στο εξωτερικό ή κλήσεις πολλαπλών συνομιλητών, συμπεριλαμβανομένων των κλήσεων βίντεο. Επιτρέπει επίσης τη δημιουργία ομαδικών συνομιλιών, όπου οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται ποικίλο περιεχόμενο με τους φίλους τους, τα μέλη της οικογένειάς τους κ.λπ.

**▮ ή Δραστηριότητα 2: Call on Messenger**

1. Πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή

Καθοδηγήστε έναν ηλικιωμένο πολίτη σε ένα ηλεκτρονικό κατάστημα ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του smartphone (Google Play για Android, Apple Store για Apple). Δείξτε του τι πρέπει να πληκτρολογήσει για να βρει την εφαρμογή και πώς να την κατεβάσει, καθώς και πώς να την βρει στη συνέχεια στην αρχική του οθόνη. Κατανοήστε ένα πιθανό μπλοκάρισμα λόγω έλλειψης διαδικτύου ή αποθηκευτικού χώρου στο τηλέφωνο.

2. Πώς να εγγραφείτε

Εξηγήστε στον ηλικιωμένο ότι πρέπει να δημιουργήσει λογαριασμό στο Facebook για να χρησιμοποιήσει το Messenger. Αν έχουν ήδη λογαριασμό, αρκεί να εισάγουν τα στοιχεία τους στην εφαρμογή. Εάν όχι, πρέπει να δημιουργήσουν έναν, καθοδηγήστε τους και καθησυχάστε τους σχετικά, εξασφαλίζοντας τη σαφή κατανόηση της πολιτικής για τα cookies και άλλα θέματα εμπιστευτικότητας.

3. Πώς να βρείτε τις επαφές

Σε αντίθεση με το WhatsApp, δεν χρειάζεται να συνδέσετε τον αριθμό τηλεφώνου με τον λογαριασμό του Messenger. Δείξτε στον ηλικιωμένο ότι μπορεί να αναζητήσει γνωστούς απευθείας στη γραμμή αναζήτησης και να ξεκινήσει μια



συζήτηση κάνοντας κλικ στα ονόματα/φωτογραφίες που αναγνωρίζει. Εξηγήστε του την έννοια του "φίλινγκ" στο Facebook, εάν είναι απαραίτητο, το οποίο διευκολύνει την επικοινωνία με άτομα.

#### 4. Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση

Αφού βρεθεί η επαφή και προστεθεί ως φίλος, αν είναι απαραίτητο, δείξτε στον παραπάνω ότι μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση μαζί του κάνοντας κλικ στο όνομά του.

#### 5. Πώς να ξεκινήσετε μια κλήση και να λάβετε μια κλήση

Ο ηλικιωμένος πολίτης γνωρίζει τώρα πώς να βρει μια επαφή και να ξεκινήσει μια συζήτηση με το άτομο αυτό. Ζητήστε του/της να εξετάσει πώς θα καλούσε αυτό το άτομο. Θα πρέπει να αναγνωρίσει το λογότυπο "τηλέφωνο" και να μαντέψει για τι προορίζεται. Αν όχι, πείτε του για το λογότυπο χωρίς να του κάνετε κλικ.

#### 6. Εξηγήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης της εφαρμογής για κλήσεις σε σύγκριση με τα παραδοσιακά μέσα

Δείξτε στον ηλικιωμένο ότι η αίτηση δεν απαιτεί αριθμό τηλεφώνου. Το μόνο που χρειάζεται είναι μια σύνδεση στο διαδίκτυο και το smartphone του. Διευκρινίστε ότι όλες οι κλήσεις είναι δωρεάν και, όπως και στην περίπτωση του WhatsApp, ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ομαδικές συνομιλίες για να μοιραστεί πληροφορίες ή να κρατήσει επαφή ή να πραγματοποιήσει κλήσεις ήχου ή βίντεο ανά πάσα στιγμή.

### ***□ ή Δραστηριότητα 3: Κλήση στο Viber***

#### 1. Πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή

Οδηγήστε τον ηλικιωμένο πολίτη σε ένα ηλεκτρονικό κατάστημα ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του smartphone (Google Play για Android, Apple Store για Apple). Δείξτε του τι πρέπει να πληκτρολογήσει για να βρει την εφαρμογή και να την κατεβάσει, καθώς και πώς να την βρει με συνέπεια. Κατανοήστε ένα πιθανό μπλοκάρισμα λόγω έλλειψης διαδικτύου ή αποθηκευτικού χώρου στο τηλέφωνο.

#### 2. Πώς να εγγραφείτε

Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους κατά την έναρξη της εφαρμογής και καλέστε τους να εισάγουν τον αριθμό τηλεφώνου τους και να τον επικυρώσουν μέσω SMS

για να εγγραφούν στο Viber. Επίσης, καλέστε τους να εισάγουν τα στοιχεία τους και να ανεβάσουν μια φωτογραφία επαφής, αν το επιθυμούν.

### 3. Πώς να βρείτε τις επαφές στο τηλέφωνό σας

Καθοδηγήστε τους ηλικιωμένους στις ρυθμίσεις του Viber για να ενεργοποιήσουν το συγχρονισμό επαφών και προσκαλέστε τους να συγχρονίσουν τις επαφές τους, ώστε να μπορούν να τους βρίσκουν απευθείας στο Viber. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει απευθείας στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου (Ρυθμίσεις - Λογαριασμοί - Viber - Συγχρονισμός λογαριασμών).

### 4. Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση

Εξηγήστε σε έναν ανώτερο ότι μόλις ολοκληρωθεί ο συγχρονισμός των επαφών, μπορεί να ανοίξει το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία για να ξεκινήσει μια ατομική ή ομαδική συνομιλία. Μόλις επιλέξει την επαφή, μπορεί να κάνει κλικ πάνω της για να στείλει ένα μήνυμα κειμένου.

### 5. Πώς να ξεκινήσετε μια κλήση και να λάβετε μια κλήση

Προσκαλέστε τους να αποδέχονται ειδοποιήσεις, αν δεν το έχουν ήδη κάνει (στην εφαρμογή Viber ή/και απευθείας στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου). Αυτό τους επιτρέπει να λαμβάνουν κλήσεις απευθείας στο τηλέφωνο, εάν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, δείξτε τους πώς να ξεκινήσουν μια κλήση χρησιμοποιώντας το λογότυπο του τηλεφώνου στη συνομιλία (αφήστε τα να αναζητήσουν ενστικτωδώς τον τρόπο κλήσης από μόνα τους για να βρουν το λογότυπο "τηλέφωνο").

### 6. Εξηγήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης της εφαρμογής για κλήσεις σε σύγκριση με τα παραδοσιακά μέσα

Δείχνοντας σε έναν ηλικιωμένο πολίτη ότι τα οφέλη του Viber είναι αρκετά παρόμοια με εκείνα του WhatsApp, η εφαρμογή επιτρέπει τη δημιουργία ατομικών ή ομαδικών συνομιλιών χωρίς τη χρήση του κυψελοειδούς δικτύου, απαιτείται μόνο σύνδεση στο διαδίκτυο. Το Viber προσφέρει επίσης τη δυνατότητα αποστολής μηνυμάτων που διαγράφονται αυτόματα.

## **Ενδιάμεσο**

### **Φωνητικό μήνυμα (σε διαφορετική εφαρμογή)**

**▮ Δραστηριότητα 1: Ακούστε και στείλτε ένα φωνητικό μήνυμα στο WhatsApp**

1. Εξηγήστε τα βήματα του μέρους για αρχάριους, εάν είναι απαραίτητο.
2. Ακούστε ένα φωνητικό μήνυμα

Μη διστάσετε να στείλετε ένα φωνητικό μήνυμα σε έναν ηλικιωμένο πολίτη από το δικό του τηλέφωνο, ώστε να δει πώς ακούγεται και πώς μοιάζει. Δείξτε στον ηλικιωμένο πώς να ανοίγει μια συνομιλία και να αναγνωρίζει το εικονίδιο ενός φωνητικού μηνύματος που έλαβε και να το ακούει. Υπενθυμίστε του να ελέγξει ότι ο ήχος είναι ενεργοποιημένος και αφήστε τον να ακούσει το φωνητικό μήνυμα.

3. Αποστολή φωνητικού μηνύματος

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (μην ξεχάσετε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Ανοίξτε μια ατομική ή ομαδική συζήτηση.
- Κρατήστε πατημένο το μικρόφωνο και αρχίστε να μιλάτε.
- Αφαιρέστε το δάχτυλο από το μικρόφωνο. Το φωνητικό μήνυμα θα σταλεί αυτόματα.
- Ενώ ηχογραφείται το φωνητικό μήνυμα, μπορείτε να σύρετε το δάχτυλο προς τα αριστερά για να το ακυρώσετε.

4. Αποστολή μεγαλύτερου φωνητικού μηνύματος

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (μην ξεχάσετε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Ανοίξτε μια ατομική ή ομαδική συζήτηση.
- Κρατήστε πατημένο το μικρόφωνο και αρχίστε να μιλάτε.
- Σύρετε το δάχτυλο προς τα πάνω για να ενεργοποιήσετε την εγγραφή hands-free.

- Μπορείτε επίσης να πατήσετε το κόκκινο κουμπί παύσης για να διακόψετε την εγγραφή ή να κάνετε προεπισκόπηση του μηνύματος. Στη συνέχεια, πατήστε το κόκκινο εικονίδιο του μικροφώνου για να συνεχίσετε την εγγραφή του φωνητικού μηνύματος.

Δείξτε στον ανώτερο τη διαφορά μεταξύ του γκρι και του μπλε μικροφώνου για τα αποσταλμένα φωνητικά μηνύματα (γκρι αν δεν ακούγεται, μπλε αν ακούγεται).

***▮ Δραστηριότητα 2: Ακούστε και στείλτε ένα φωνητικό μήνυμα στο Messenger***

1. Εξηγήστε τα βήματα στο μέρος "Αρχάριοι", αν είναι απαραίτητο.
2. Ακούστε ένα φωνητικό μήνυμα

Μη διστάσετε να στείλετε ένα φωνητικό μήνυμα σε έναν ηλικιωμένο πολίτη από το δικό του τηλέφωνο, ώστε να δει πώς ακούγεται και πώς μοιάζει. Δείξτε στον ηλικιωμένο πώς να ανοίγει μια συνομιλία και να αναγνωρίζει το εικονίδιο ενός φωνητικού μηνύματος που έλαβε και να το ακούει. Υπενθυμίστε του να ελέγξει ότι ο ήχος είναι ενεργοποιημένος και αφήστε τον να ακούσει το φωνητικό μήνυμα κάνοντας κλικ πάνω του.

3. Αποστολή φωνητικού μηνύματος

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (μην ξεχάσετε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Εκκινήστε την εφαρμογή Messenger και πατήστε στη συνομιλία που θέλετε να ανοίξετε.
- Στο κάτω μέρος της σελίδας, στο μέρος που χρησιμοποιείται για τη συγγραφή του μηνύματος, αφήστε τον ηλικιωμένο να αναγνωρίσει το εικονίδιο του μικροφώνου.
- Ο ηλικιωμένος μπορεί να κάνει ένα σύντομο ή μακρύ πάτημα για να στείλει ένα μήνυμα (αν είναι μακρύ πάτημα, δεν πρέπει να αφήσει το κουμπί πριν τελειώσει).
- Για να ακυρώσετε ένα φωνητικό μήνυμα, απλά σύρετε την οθόνη προς τα αριστερά.

**▣ Δραστηριότητα 3: Ακούστε και στείλτε ένα φωνητικό μήνυμα στο Viber**

1. Εξηγήστε τα βήματα του μέρους για αρχάριους, αν είναι απαραίτητο.
2. Ακούστε ένα φωνητικό μήνυμα

Μη διστάσετε να στείλετε ένα φωνητικό μήνυμα στον ηλικιωμένο από το δικό του τηλέφωνο, ώστε να δει πώς ακούγεται και πώς μοιάζει. Δείξτε στον ηλικιωμένο πώς να ανοίγει μια συνομιλία και να αναγνωρίζει το εικονίδιο ενός φωνητικού μηνύματος που έλαβε και να το ακούει. Υπενθυμίστε του να ελέγξει ότι ο ήχος είναι ενεργοποιημένος και αφήστε τον να ακούσει το φωνητικό μήνυμα.

3. Αποστολή φωνητικού μηνύματος

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (μην ξεχάσετε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Εκκινήστε το Viber και αποκτήστε πρόσβαση σε μια συνομιλία
- Πατήστε το στρογγυλό κουμπί στη δεξιά πλευρά του τμήματος "writing", αυτό θα αλλάξει τη λειτουργία σε "microphone".
- Δύο επιλογές μπορούν να ακολουθήσουν:
  - a. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί "mikρόφωνο" και ηχογραφήστε το φωνητικό μήνυμα. Μόλις απελευθερώσετε το κουμπί, το μήνυμα θα σταλεί αυτόματα.
  - b. Μόλις επιλέξετε το κουμπί, σύρετέ το στο εικονίδιο του λουκέτου. Αφού απελευθερώσετε το κουμπί, η εγγραφή φωνής θα συνεχιστεί. Για να ολοκληρώσετε το φωνητικό μήνυμα, πατήστε Αποστολή.
- Για να διαγράψετε μια εγγραφή πριν από την αποστολή της, απλά μετακινήστε την προς τα αριστερά ή πατήστε "Ακύρωση".

### **Εναλλαγή μεταξύ συσκευών**

Ας δούμε πώς μπορούμε να μάθουμε να εγκαθιστούμε και να χρησιμοποιούμε το WhatsApp Web και το Telegram σε διάφορες συσκευές, όπως υπολογιστές και tablet.

### 📌 **Δραστηριότητα 1: Ρύθμιση του WhatsApp Web**

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

1. Στον υπολογιστή ή το tablet σας, ανοίξτε ένα πρόγραμμα περιήγησης στο web και μεταβείτε στη διεύθυνση [web.whatsapp.com](http://web.whatsapp.com).
2. Ανοίξτε το WhatsApp στο smartphone σας.
3. Πατήστε τις τρεις τελείες (μενού) στην επάνω δεξιά γωνία της εφαρμογής και επιλέξτε "WhatsApp Web".
4. Στρέψτε την κάμερα του τηλεφώνου σας στον κωδικό QR που εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή ή του tablet σας για να τον σαρώσετε.
5. Μόλις σαρωθεί, ο λογαριασμός σας WhatsApp θα εμφανιστεί στην οθόνη του υπολογιστή ή του tablet, αντικατοπτρίζοντας το WhatsApp του τηλεφώνου σας.

### 📌 **Η Δραστηριότητα: Telegram Web**

1. Κατεβάστε την εφαρμογή Telegram στον υπολογιστή ή το tablet σας από τη διεύθυνση [telegram.org](http://telegram.org).
2. Ανοίξτε την εφαρμογή Telegram στη νέα σας συσκευή.
3. Επιλέξτε 'Έναρξη μηνυμάτων' και πληκτρολογήστε τον αριθμό τηλεφώνου σας.
4. Θα λάβετε έναν κωδικό επιβεβαίωσης στο τηλέφωνό σας. Εισάγετε αυτόν τον κωδικό στη νέα σας συσκευή.
5. Ο λογαριασμός σας Telegram θα είναι πλέον προσβάσιμος στη νέα συσκευή.

**Προχωρημένο**

**Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία σε διάφορες εφαρμογές messenger**

**▣ Δραστηριότητα 1: Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία στο WhatsApp**

1. Εξηγήστε τα βήματα των τμημάτων "Αρχάριοι" και "Ενδιάμεσοι", εάν είναι απαραίτητο.
2. Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία

**a. Android**


Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Εκκινήστε το WhatsApp και ανοίξτε το "Περισσότερες επιλογές" και στη συνέχεια το "Νέα ομάδα" ή την καρτέλα "Νέα συνομιλία" και στη συνέχεια το "Νέα ομάδα".
- Επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στην ομάδα μετακινώντας προς τα κάτω τις καταχωρημένες επαφές σας. Στη λίστα εμφανίζονται μόνο τα άτομα που χρησιμοποιούν ήδη το WhatsApp. Στη συνέχεια, πατήστε το πράσινο εικονίδιο με το βέλος.
- Εισάγετε ένα όνομα ομάδας που θα είναι ορατό σε όλους τους συμμετέχοντες:
  - Το όνομα μιας ομάδας μπορεί να έχει το πολύ 100 χαρακτήρες, συμπεριλαμβανομένων των emojis,
  - Προσθέστε ένα εικονίδιο ομάδας πατώντας το εικονίδιο Κάμερα επιλέγοντας εικόνες από την Κάμερα (τραβήξτε μια φωτογραφία τώρα), τη Γκαλερί ή την Αναζήτηση στο Web για να προσθέσετε μια εικόνα. Το εικονίδιο θα εμφανιστεί δίπλα στην ομάδα στην καρτέλα CHATS.
- Πατήστε το πράσινο εικονίδιο με το σημάδι ελέγχου όταν τελειώσετε.

**b. iPhone**

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Εκκινήστε το WhatsApp και ανοίξτε την καρτέλα "Συνομιλίες".

- Πατήστε Νέα συνομιλία  > Νέα ομάδα.
- Εάν έχετε μια υπάρχουσα συνομιλία στην καρτέλα Συνομιλίες, πατήστε Νέα ομάδα.
- Επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στην ομάδα μετακινώντας προς τα κάτω τις καταχωρημένες επαφές σας. Στη λίστα εμφανίζονται μόνο τα άτομα που χρησιμοποιούν ήδη το WhatsApp. Στη συνέχεια, πατήστε Επόμενο.
- Εισάγετε ένα όνομα ομάδας που θα είναι ορατό σε όλους τους συμμετέχοντες:
  - Το όνομα μιας ομάδας μπορεί να έχει το πολύ 100 χαρακτήρες, συμπεριλαμβανομένων των emojis,
  - Προσθέστε ένα εικονίδιο ομάδας πατώντας το εικονίδιο Κάμερα επιλέγοντας εικόνες από την Κάμερα (τραβήξτε μια φωτογραφία τώρα), τη Γκαλερί ή την Αναζήτηση στο Web για να προσθέσετε μια εικόνα. Το εικονίδιο θα εμφανιστεί δίπλα στην ομάδα στην καρτέλα CHATS.
- Κάντε κλικ στο "Create" όταν τελειώσετε.

### 3. Προσθήκη και διαγραφή μελών μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μόνο οι διαχειριστές της ομάδας μπορούν να προσθέτουν και να αφαιρούν συμμετέχοντες από την ομαδική συνομιλία. Οι διαχειριστές μπορούν επίσης να αποφασίσουν αν θέλουν να κρατήσουν τις ομάδες τους ανοιχτές για να συμμετέχει οποιοσδήποτε στο WhatsApp ή να απαιτούν την έγκριση του διαχειριστή για κάθε νέο συμμετέχοντα που θέλει να συμμετέχει.

Εξηγήστε στους ηλικιωμένους ότι υπάρχουν δύο τρόποι για να προσθέσετε νέα μέλη σε μια ομαδική συνομιλία:

- Προσθέτοντάς τους απευθείας από μια λίστα επαφών,
- Ή κοινοποιώντας έναν σύνδεσμο μαζί τους.

#### A. Android



Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η μέσα από τα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **προσθέσει νέους συμμετέχοντες** στην ομαδική συνομιλία:

- Ανοίξτε την ομαδική συνομιλία του WhatsApp και, στη συνέχεια, πατήστε το θέμα της ομάδας Ή πατήστε παρατεταμένα την ομάδα στην καρτέλα Συνομιλίες. Στη συνέχεια, πατήστε Περισσότερες επιλογές > Πληροφορίες ομάδας.
- Επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στην ομάδα μετακινώντας προς τα κάτω τις καταχωρημένες επαφές σας.
- Ή προσκαλέστε νέα μέλη της ομάδας μέσω συνδέσμου:
  - Στείλτε έναν σύνδεσμο απευθείας μέσω WhatsApp ή αντιγράψτε τον και επικολλήστε τον για να τον στείλετε μέσω άλλου messenger/SMS/email.
  - Ο συμμετέχων θα προστεθεί στην ομαδική συνομιλία μόλις κάνει κλικ στον σύνδεσμο.
- Πατήστε το πράσινο σημάδι ελέγχου για να ολοκληρώσετε.

Εάν δείτε ότι το κουμπί "Έγκριση νέων συμμετεχόντων" είναι ενεργοποιημένο στις ρυθμίσεις της ομάδας και υπάρχουν εκκρεμείς αιτήσεις για συμμετοχή στην ομάδα, ελέγξτε αυτές τις αιτήσεις ως διαχειριστής για να προσθέσετε νέους συμμετέχοντες στην ομάδα.

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **διαγράψει συμμετέχοντες από ένα ομαδικό διάγραμμα**:

- Ανοίξτε την ομαδική συνομιλία του WhatsApp και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο θέμα της ομάδας Ή κάντε κλικ και κρατήστε πατημένο το κουμπί της ομάδας στην καρτέλα Συνομιλίες. Στη συνέχεια, πατήστε Περισσότερες επιλογές > Πληροφορίες ομάδας.
- Επιλέξτε τον συμμετέχοντα που θέλετε να καταργήσετε.
- Κάντε κλικ στο κουμπί Κατάργηση [συμμετέχων] και στη συνέχεια κάντε κλικ στο "OK".

## B. iPhone

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η μέσα από τα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **προσθέσει νέους συμμετέχοντες** στην ομαδική συνομιλία:

- Εκκινήστε το WhatsApp και ανοίξτε την καρτέλα "Συνομιλίες", στη συνέχεια κάντε κλικ στο θέμα της ομάδας ή σύρετε την ομάδα προς τα αριστερά στην καρτέλα Συνομιλίες. Στη συνέχεια, πατήστε Περισσότερα > Πληροφορίες ομάδας.
  - Εξηγήστε σε έναν ανώτερο να είναι προσεκτικός με το swiping της ομάδας, καθώς μπορείτε εύκολα να αρχειοθετήσετε μια ομαδική συνομιλία (δείτε πώς να ξεαρχαιοθετήσετε στη συνέχεια).
- Κάντε κλικ στην επιλογή "Προσθήκη συμμετεχόντων" και επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στην ομάδα μετακινώντας προς τα κάτω τις καταχωρημένες επαφές σας και κάντε κλικ στην επιλογή "Προσθήκη".
- Ή προσκαλέστε νέα μέλη της ομάδας μέσω συνδέσμου:
  - Στείλτε έναν σύνδεσμο απευθείας μέσω WhatsApp ή αντιγράψτε τον και επικολλήστε τον για να τον στείλετε μέσω άλλου messenger/SMS/email.
  - Ο συμμετέχων θα προστεθεί στην ομαδική συνομιλία μόλις κάνει κλικ στον σύνδεσμο.

Εάν δείτε ότι το κουμπί "Έγκριση νέων συμμετεχόντων" είναι ενεργοποιημένο στις ρυθμίσεις της ομάδας και υπάρχουν εκκρεμείς αιτήσεις για συμμετοχή στην ομάδα, ελέγξτε αυτές τις αιτήσεις ως διαχειριστής για να προσθέσετε νέους συμμετέχοντες στην ομάδα.

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **διαγράψει συμμετέχοντες από ένα ομαδικό διάγραμμα**:

- Εκκινήστε το WhatsApp και ανοίξτε την καρτέλα "Συνομιλίες", στη συνέχεια κάντε κλικ στο θέμα της ομάδας ή σύρετε την ομάδα προς τα αριστερά

στην καρτέλα Συνομιλίες. Στη συνέχεια, πατήστε Περισσότερα > Πληροφορίες ομάδας.

- Κάντε κλικ στον συμμετέχοντα που θέλετε να καταργήσετε.
- Κάντε κλικ στο "Κατάργηση από ομάδα" και στη συνέχεια στο "Κατάργηση".

#### 4. Δώστε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε σε έναν ανώτερο ότι το άτομο που έχει δημιουργήσει μια ομάδα έχει εξ ορισμού δικαιώματα διαχειριστή. Ο διαχειριστής μπορεί να δώσει δικαιώματα διαχειριστή σε άλλους συμμετέχοντες (σε απεριόριστο αριθμό ατόμων). Το άτομο που δημιούργησε μια ομάδα δεν μπορεί να αφαιρεθεί και θα παραμείνει διαχειριστής, εκτός αν αποχωρήσει από την ομάδα.

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η μέσα από τα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **δώσετε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας**:

- Ανοίξτε την ομαδική συνομιλία του WhatsApp και, στη συνέχεια, πατήστε το θέμα της ομάδας.
- Κάντε κλικ στον συμμετέχοντα που θέλετε να ορίσετε ως διαχειριστή.
- Κάντε κλικ στο "Make Group Admin".

#### ***▮ Δραστηριότητα 2: Δημιουργήστε μια ομαδική συζήτηση στο Messenger***

Το Messenger έχει την ίδια διεπαφή στο Android και στο iPhone, οπότε δεν υπάρχει καμία διάκριση στην εκμάθηση. Ανάλογα με τις ενημερώσεις και το τηλέφωνο, μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί η εκμάθηση.

1. Εξηγήστε τα βήματα στα μέρη "Αρχάριοι" και "Ενδιάμεσοι", εάν είναι απαραίτητο.
2. Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Εκκινήστε το Messenger και ανοίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης για να γράψετε ένα νέο μήνυμα.
- Εμφανίζεται η καρτέλα "Δημιουργία νέας ομάδας". Ενθαρρύνετε τον ηλικιωμένο να την επιλέξει.
- Πληκτρολογήστε ένα όνομα ομάδας και επιλέξτε ή πληκτρολογήστε στη γραμμή αναζήτησης τις επαφές που θα προστεθούν στην ομάδα και επικυρώστε.
- Αφού δημιουργηθεί η ομάδα, κάντε κλικ στο όνομα της ομάδας στο επάνω μέρος της οθόνης για να εμφανιστούν οι ρυθμίσεις και κάντε κλικ στο "Αλλαγή ονόματος ή εικόνας" της ομάδας για να μπορέσετε να "εισάγετε" μια εικόνα ή να αλλάξετε ξανά το όνομα, εάν είναι απαραίτητο. Δείξτε αυτή τη λειτουργία στον ηλικιωμένο, ώστε να μπορεί να την κάνει αργότερα αν το επιθυμεί, ακόμη και αν δεν θέλει να αλλάξει την εικόνα για παράδειγμα.

### 3. Προσθήκη και διαγραφή μελών μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μόνο οι διαχειριστές της ομάδας μπορούν να αφαιρούν συμμετέχοντες από την ομαδική συνομιλία. Οι διαχειριστές μπορούν επίσης να αποφασίσουν αν επιθυμούν να εγκρίνουν όλες τις αιτήσεις προσχώρησης ή όχι, οπότε μπορούν να επιλέξουν ότι όλοι μπορούν να προσθέτουν αυτόματα συμμετέχοντες ή αν πρέπει να εγκρίνουν κάθε προσχώρηση.

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

Για να προσθέσετε συμμετέχοντες:

- Κάντε κλικ στο όνομα της ομάδας στο επάνω μέρος της οθόνης Δείξτε στον ανώτερο ότι μπορεί να "προσθέσει" μέλη στην ομάδα κάνοντας κλικ στο εικονίδιο
- Στη συνέχεια μπορούν να επιλέξουν ονόματα από τη λίστα επαφών τους ή να γράψουν ένα όνομα. Δεν είναι απαραίτητο να έχετε την επαφή ως "φίλο" στο Facebook για να την προσθέσετε.
- Μόλις επιλεγεί η επαφή, εμφανίζεται σε μια φυσαλίδα στο επάνω μέρος της οθόνης. Είναι δυνατόν να επιλέξετε περισσότερες από μία. Όταν

τελειώσετε, κάντε κλικ στην επιλογή add (Προσθήκη) στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης. Ο συμμετέχων θα προστεθεί αυτόματα στην ομάδα.

Εάν ο χρήστης είναι ο διαχειριστής της ομάδας, έχει τη δυνατότητα να διαγράψει συμμετέχοντες:

- Κάντε κλικ στο όνομα της ομάδας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Κάντε κλικ στο "Προβολή μελών της συζήτησης" και στη συνέχεια στο όνομα του ατόμου που θέλετε να αποκλείσετε. Στο κάτω μέρος των προτάσεων εμφανίζεται με κόκκινο χρώμα η επιλογή "Κατάργηση από την ομάδα". Κάντε κλικ σε αυτή τη γραμμή και το άτομο θα αφαιρεθεί αυτόματα από την ομάδα του Messenger.

#### 4. Δώστε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε σε έναν ανώτερο ότι το άτομο που έχει δημιουργήσει μια ομάδα έχει εξ ορισμού δικαιώματα διαχειριστή. Ο διαχειριστής μπορεί να δώσει δικαιώματα διαχειριστή σε άλλους συμμετέχοντες (σε απεριόριστο αριθμό ατόμων). Το άτομο που δημιούργησε μια ομάδα δεν μπορεί να αφαιρεθεί και θα παραμείνει διαχειριστής, εκτός αν αποχωρήσει από την ομάδα.

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η στα παρακάτω βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να δώσετε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας:

- Ανοίξτε τη συνομιλία του Messenger
- Κάντε κλικ στο όνομα της ομάδας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Κάντε κλικ στο "Προβολή μελών της συνομιλίας"
- Κάντε κλικ στο μέλος που θέλετε να προσθέσετε ως διαχειριστή
- Εμφανίζονται διάφορες προτάσεις, κάντε κλικ στο "Ορισμός ως διαχειριστή".

Εάν είναι απαραίτητο, με την ίδια μέθοδο, το ανώτερο μέλος μπορεί να ακυρώσει την επιλογή του κάνοντας κλικ στην επιλογή "Αφαίρεση από τους διαχειριστές", η

πρόταση αυτή εμφανίζεται στην ίδια θέση με την επιλογή "Ορισμός ως διαχειριστής" μόλις γίνει η αλλαγή.

### ***▮ Δραστηριότητα 3: Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία στο Viber***

Το Viber έχει την ίδια διεπαφή στο Android και στο iPhone, οπότε δεν υπάρχει καμία διάκριση στην εκμάθηση. Ανάλογα με τις ενημερώσεις και το τηλέφωνο, μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί η εκμάθηση.

1. Εξηγήστε τα βήματα των τμημάτων "Αρχάριοι" και "Ενδιάμεσοι", εάν είναι απαραίτητο.
2. Δημιουργήστε μια ομαδική συνομιλία

Καθοδηγήστε τον ηλικιωμένο στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον αφήσετε να κάνει μόνος του τις εργασίες):

- Πατήστε το εικονίδιο της φουσαλίδας ομιλίας στο κάτω δεξιά μέρος της οθόνης.
- Επιλέξτε "Νέα ομάδα ή νέα κοινότητα"
- Επιλέξτε τα άτομα που θέλετε να προσκαλέσετε στην ομάδα σας ή γράψτε το όνομά τους στη γραμμή αναζήτησης.
- Κάντε κλικ στο επόμενο βέλος
- Δώστε ένα όνομα στην ομάδα στην αντίστοιχη γραμμή και προσθέστε μια φωτογραφία κάνοντας κλικ στο εικονίδιο της φωτογραφικής μηχανής.
- Κάντε κλικ στο σημάδι ελέγχου

### 3. Προσθήκη και διαγραφή μελών μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μόνο οι διαχειριστές της ομάδας μπορούν να αφαιρούν συμμετέχοντες από την ομαδική συνομιλία. Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η στα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες):

Για να προσθέσετε μέλη:

- Πατήστε τις τρεις τελείες στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης μόλις ανοίξει η ομάδα. Αυτό είναι το μενού

- Επιλέξτε "Προσθήκη συμμετεχόντων"
- Επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στην ομάδα ή αντιγράψτε το σύνδεσμο κοινής χρήσης που εμφανίζεται. Αυτός ο σύνδεσμος μπορεί στη συνέχεια να σταλεί στα άτομα που θα προσκληθούν και τους προσθέτει αυτόματα στην ομάδα όταν κάνουν κλικ σε αυτόν
- Πατήστε το σημάδι ελέγχου

Για να αφαιρέσετε συμμετέχοντες:

- Πατήστε τις τρεις τελείες στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης μόλις ανοίξει η ομάδα. Αυτό είναι το μενού
- Εμφανίζεται ο κατάλογος των συμμετεχόντων. Κάντε κλικ στο άτομο που θέλετε να διαγράψετε και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο "διαγραφή από τη συνομιλία". Το άτομο δεν συμμετέχει πλέον στην ομάδα. Σημειώστε ότι για να διαγράψετε συμμετέχοντες, πρέπει να είστε ο διαχειριστής της ομάδας.

#### 4. Δώστε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας

Εξηγήστε σε έναν ανώτερο ότι το άτομο που έχει δημιουργήσει μια ομάδα έχει εξ ορισμού δικαιώματα διαχειριστή. Ο διαχειριστής μπορεί να δώσει δικαιώματα διαχειριστή σε άλλους συμμετέχοντες. Το άτομο που δημιούργησε μια ομάδα δεν μπορεί να αφαιρεθεί και θα παραμείνει διαχειριστής, εκτός αν αποχωρήσει από την ομάδα.

Καθοδηγήστε τον/την ηλικιωμένο/η μέσα από τα ακόλουθα βήματα (προσέξτε να τον/την αφήσετε να κάνει μόνος/η του/της τις εργασίες) για να **δώσετε δικαιώματα διαχειριστή σε άλλα μέλη μιας ομαδικής συνομιλίας**:

Για να προσθέσετε διαχειριστές:

- Πληκτρολογήστε το όνομα της ομάδας και επιλέξτε το
- Κάντε κλικ στις τρεις μικρές τελείες που οδηγούν στο Μενού
- Επιλέξτε την επαφή που θα προστεθεί ως διαχειριστής
- Επιλέξτε "Προσθήκη ως διαχειριστής". Θα γίνει αυτόματα διαχειριστής της ομάδας.

Για να καταργήσετε μια κατάσταση διαχειριστή :

- Πληκτρολογήστε το όνομα της ομάδας και επιλέξτε το
- Κάντε κλικ στις τρεις μικρές τελείες που οδηγούν στο Μενού
- Επιλέξτε την επαφή
- Επιλέξτε "Κατάργηση ως διαχειριστής"

#### 4. Κινηματογράφηση και επεξεργασία εικόνας - DCHS και Kamnik

##### Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

Αρχάριοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μπορείτε να βγάλετε μια καλή φωτογραφία</li><li>• Μάθετε πώς να παρακολουθείτε ένα βίντεο στο διαδίκτυο</li></ul>
Ενδιάμεσο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να είστε σε θέση να μοιράζεστε περιεχόμενο στο διαδίκτυο (TikTok, YouTube)</li><li>• Πνευματικά δικαιώματα και τράπεζες εικόνων</li></ul>
Προχωρημένο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μάθετε πώς να επεξεργάζεστε βίντεο και φωτογραφίες</li></ul>

##### Χρόνος

40 λεπτά για κάθε επίπεδο

##### Εκπαιδευτικό υλικό

##### Αρχάριοι:

##### Εισαγωγή στην κάμερα και το YouTube

Για να εργαστούν αποτελεσματικά με ένα smartphone, οι συμμετέχοντες πρέπει πρώτα να εξοικειωθούν με τα βασικά εργαλεία και τις λειτουργίες που διαθέτει ένα smartphone.

- **Δραστηριότητα 1: Γνωρίστε και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία για την εγγραφή βίντεο και φωτογραφιών**



## Κάμερα

### 1. Πώς να δημιουργήσετε μια φωτογραφία

Επίδειξη του πού μπορείτε να βρείτε την εφαρμογή της κάμερας στην επιφάνεια εργασίας του τηλεφώνου σας και πώς να αρχίσετε να τη χρησιμοποιείτε. Πώς να ρυθμίσετε τη λειτουργία για τη λήψη μιας φωτογραφίας.

### 2. Πώς να δημιουργήσετε ένα βίντεο

Επίδειξη του πού μπορείτε να βρείτε την εφαρμογή της κάμερας στην επιφάνεια εργασίας του τηλεφώνου σας και πώς να αρχίσετε να τη χρησιμοποιείτε. Πώς να ρυθμίσετε τη λειτουργία για τη λήψη βίντεο. Πώς να αλλάζετε μεταξύ των λειτουργιών λήψης βίντεο και φωτογραφιών.

### 3. Πώς να ορίσετε τη μορφή της φωτογραφίας ή του βίντεο

Επίδειξη του πού μπορείτε να βρείτε διάφορες μορφές εικόνας και βίντεο, πώς να τις ρυθμίσετε και πώς να εναλλάσσετε μεταξύ διαφορετικών μορφών.

### 4. Πώς να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το φλας

Επίδειξη των σημείων ενεργοποίησης και απενεργοποίησης του φλας και των σημείων εναλλαγής μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών.

### 5. Πώς να μεγεθύνετε ή να σμικρύνετε

Επίδειξη των σημείων ενεργοποίησης και απενεργοποίησης του ζουμ και των σημείων εναλλαγής μεταξύ των διαφόρων λειτουργιών (ελάχιστο ζουμ, μεσαίο ζουμ, υψηλό ζουμ).

### 6. Πώς να εφαρμόζετε διαφορετικά φίλτρα σε φωτογραφίες και βίντεο

Επίδειξη για το πού μπορείτε να βρείτε τα φίλτρα φωτογραφιών, πώς να τα ρυθμίσετε σε μια φωτογραφία και πώς να εναλλάσσετε μεταξύ διαφορετικών φίλτρων.

### 7. Πώς να γυρίσετε την κάμερα

Επίδειξη του πού βρίσκεται το κουμπί περιστροφής της φωτογραφικής μηχανής και πώς γίνεται η εναλλαγή μεταξύ των διαφόρων λειτουργιών.

### 8. Πώς να αποθηκεύσετε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο

Μια βήμα προς βήμα επίδειξη του τρόπου αποθήκευσης μιας φωτογραφίας ή ενός βίντεο και του τόπου αποθήκευσης του περιεχομένου.

**Σημείωση:** Ο εκπαιδευτής δείχνει τη χρήση όλων των λειτουργιών και εργαλείων μετά τα παραπάνω βήματα. Καθώς τα εργαλεία είναι ελαφρώς διαφορετικά σε διαφορετικά smartphones και βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή για να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να ακολουθήσουν και ότι κάθε συμμετέχων έχει κατακτήσει κάθε βήμα. Ο εκπαιδευτής συνεχίζει με την επόμενη δραστηριότητα μόνο όταν πεισθεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει τις προηγούμενες δραστηριότητες. Εάν ένας συμμετέχων δυσκολεύεται να ολοκληρώσει την εργασία, ο εκπαιδευτής θα παρέχει βοήθεια μέχρι ο συμμετέχων να κατακτήσει τη δεξιότητα.

## Γκαλερί φωτογραφιών και βίντεο

### 1. Πώς λειτουργεί η γκαλερί φωτογραφιών στο τηλέφωνο

Επίδειξη του πού μπορείτε να βρείτε την εφαρμογή gallery στην επιφάνεια εργασίας του τηλεφώνου σας και πώς να αρχίσετε να τη χρησιμοποιείτε.

### 2. Πού να αποθηκεύσετε τη φωτογραφία ή το βίντεο

Μια βήμα προς βήμα επίδειξη του τρόπου αποθήκευσης μιας φωτογραφίας ή ενός βίντεο και του τόπου αποθήκευσης του περιεχομένου.

### 3. Πώς να βρούμε το περιεχόμενο που έχουμε δημιουργήσει με βάση την ημερομηνία του

Επίδειξη του τρόπου περιήγησης σε διάφορα βίντεο και φωτογραφίες στη γκαλερί. Εισαγωγή στην εφαρμογή Google photo app, (αν ο ηλικιωμένος τη χρησιμοποιεί) πώς λειτουργεί, σε τι είναι χρήσιμη, πώς να αποθηκεύετε φωτογραφίες και βίντεο σε αυτήν (μόνο εν συντομία, ώστε οι συμμετέχοντες να γνωρίζουν ότι έχουν αυτή τη δυνατότητα).

### 4. Πώς να στέλνετε περιεχόμενο σε διάφορες εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων

Μια βήμα προς βήμα επίδειξη του τρόπου αποστολής μιας εικόνας ή ενός βίντεο σε διάφορες εφαρμογές επικοινωνίας (Μηνύματα, Viber, Messenger, Whatsapp, Gmail).

### 5. Πού αποθηκεύονται οι φωτογραφίες που μας αποστέλλονται από άλλους

Επίδειξη του τρόπου ανοίγματος μιας φωτογραφίας ή ενός βίντεο που μας έχει στείλει κάποιος (αν δεν ανοίγει αυτόματα) και πώς να την αποθηκεύσετε σε μια γκαλερί, να την ξαναδείτε ή να την προωθήσετε.

Επίσης, πώς να βλέπετε τις φωτογραφίες και τα μέσα που λαμβάνετε μέσα σε κάθε εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων (π.χ. πατήστε στο πρόσωπο επαφής στην εφαρμογή, δείτε τα μέσα και τα αρχεία που μοιράζεστε).

6. Πώς να κατεβάσετε μια εικόνα από το διαδίκτυο και μια εισαγωγή στην τράπεζα εικόνων (ελεύθερη χρήση εικόνων χωρίς θέματα πνευματικής ιδιοκτησίας) από όπου μπορείτε να πάρετε δωρεάν φωτογραφίες (Pixabay, Shutterstock, Canva).

Μια εισαγωγή σε ιστότοπους όπου μπορείτε να βρείτε δωρεάν φωτογραφίες, πώς να κατεβάσετε φωτογραφίες, να τις αποθηκεύσετε σε μια γκαλερί ή να τις στείλετε και να τις μοιραστείτε με φίλους.

7. Πώς να χρησιμοποιήσετε τη λήψη οθόνης

Επίδειξη του τρόπου λήψης ή καταγραφής οθόνης, του πού αποθηκεύονται οι καταγραφές, πώς να τις βρείτε και πώς να τις στείλετε και να τις μοιραστείτε με φίλους.

**Σημείωση:** Ο εκπαιδευτής δείχνει τη χρήση όλων των λειτουργιών και εργαλείων μετά τα παραπάνω βήματα. Καθώς τα εργαλεία είναι ελαφρώς διαφορετικά σε διαφορετικά smartphones και βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή για να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να ακολουθήσουν και ότι κάθε συμμετέχων έχει κατακτήσει κάθε βήμα. Ο εκπαιδευτής συνεχίζει με την επόμενη δραστηριότητα μόνο όταν πεισθεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει τις προηγούμενες δραστηριότητες. Εάν ένας συμμετέχων δυσκολεύεται να ολοκληρώσει την εργασία, ο εκπαιδευτής θα παρέχει βοήθεια μέχρι ο συμμετέχων να κατακτήσει τη δεξιότητα.

## Youtube

1. Τι είναι το YouTube και πώς να το χρησιμοποιείτε.

Μια εισαγωγή στο YouTube, τι είναι, πώς λειτουργεί, πού μπορείτε να το βρείτε στο τηλέφωνό σας, πώς να το ανοίξετε, πώς να συνδεθείτε στο YouTube με το λογαριασμό σας στο Gmail και πώς να δημιουργήσετε μια λίστα με τα αγαπημένα σας βίντεο. (Μόνο για όσους έχουν λογαριασμό google)

2. Πώς να αναζητήσετε το περιεχόμενο που θέλετε να παρακολουθήσετε στο YouTube.

Μια εισαγωγή στη γραμμή αναζήτησης του YouTube και στον τρόπο λειτουργίας της, καθώς και στον τρόπο επανεκκίνησης βίντεο που έχετε ήδη παρακολουθήσει.

3. Πώς να μοιραστείτε βίντεο από το YouTube με φίλους ή να τα προωθήσετε σε διάφορες εφαρμογές επικοινωνίας;

Επίδειξη του τρόπου προώθησης των βίντεο που παρακολουθήσαμε στο YouTube στους φίλους μας σε διάφορες εφαρμογές επικοινωνίας (Messages, Viber, Messenger, Whatsapp, Gmail) ή κοινοποίησής τους σε διάφορα κοινωνικά δίκτυα.

**▣ Δραστηριότητα 2: Πρακτική χρήση των αποκτηθεισών γνώσεων μέσω απλών εργασιών.**

**Σύσταση για τον εκπαιδευτή:** φέρτε μαζί σας κάποια αντικείμενα που οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν για φωτογραφίες και βίντεο κατά τη διάρκεια της πρακτικής μάθησης.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τη δραστηριότητα και δίνει στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες εργασίες, όπου πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει σε πρακτικά παραδείγματα. Η ομάδα δεν μπορεί να ξεκινήσει μια νέα εργασία μέχρι όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς την προηγούμενη εργασία.

ΕΡΓΑΣΙΑ 1: Ανοίξτε την κάμερα του τηλεφώνου σας και τραβήξτε μια φωτογραφία. Αποθηκεύστε τη φωτογραφία.

ΕΡΓΑΣΙΑ 2: Ανοίξτε την κάμερα του τηλεφώνου σας και τραβήξτε ένα βίντεο διάρκειας ενός λεπτού. Το βίντεο θα πρέπει να είναι δυναμικό και να καταγράφει διαφορετικές γωνίες στο δωμάτιο. Αποθηκεύστε το βίντεο.

ΕΡΓΑΣΙΑ 3: Επιλέξτε οποιοδήποτε αντικείμενο στο δωμάτιο και μείνετε σε απόσταση 5 μέτρων από αυτό. Τραβήξτε 2 φωτογραφίες αυτού του αντικειμένου, μία με ελάχιστο ζουμ και μία με μέγιστο ζουμ.

ΕΡΓΑΣΙΑ 4: Τώρα τραβήξτε μια φωτογραφία του ίδιου αντικειμένου που χρησιμοποιήσατε στην προηγούμενη εργασία, μία φορά με φλας και μία χωρίς φλας.

ΕΡΓΑΣΙΑ 5: Γυρίστε την κάμερα με το κουμπί περιστροφής και τραβήξτε μια selfie.

ΕΡΓΑΣΙΑ 6: Βρείτε όλες τις φωτογραφίες που έχετε τραβήξει στη γκαλερί.

ΕΡΓΑΣΙΑ 7: Βρείτε έναν συνεργάτη και στείλτε του μια φωτογραφία που τραβήξατε και αυτός θα πρέπει να σας στείλει επίσης μια. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων ή να δοκιμάσετε να στείλετε τη φωτογραφία σε διαφορετικές εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων. Αποθηκεύστε τη φωτογραφία που σας έστειλε ο σύντροφός σας και βρείτε την στη γκαλερί. Ελέγξτε αν ο σύντροφός σας έλαβε τη φωτογραφία σας.

ΕΡΓΑΣΙΑ 8: Ανοίξτε έναν από τους ιστότοπους που προσφέρουν δωρεάν φωτογραφίες. Πάρτε ένα στιγμιότυπο οθόνης της ιστοσελίδας. Επιλέξτε μια φωτογραφία και κατεβάστε την. Στη γκαλερί, αναζητήστε τη φωτογραφία που κατεβάσατε και τη φωτογραφία που τραβήξατε από την οθόνη.

ΕΡΓΑΣΙΑ 9: Βρείτε ένα συγκεκριμένο βίντεο στο YouTube (ο εκπαιδευτής επιλέγει το βίντεο, οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν το ακριβές). Μοιραστείτε το βίντεο με τον σύντρόφό σας σε μία από τις εφαρμογές επικοινωνίας.

## **Ενδιάμεσο**

### **Ανεβάστε ένα βίντεο**

Για να μοιραστεί βίντεο στο διαδίκτυο, κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει λογαριασμό σε τουλάχιστον ένα από τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, TikTok, Twitter, Youtube, Instagram). Για να ανεβάσετε περιεχόμενο σε οποιονδήποτε από αυτούς τους λογαριασμούς, είναι απαραίτητο να έχετε λογαριασμό gmail (εκτός από το Tik Tok).

#### ***□ Δραστηριότητα 1: Ρύθμιση λογαριασμού Gmail και λογαριασμού μέσων κοινωνικής δικτύωσης για κοινή χρήση βίντεο και φωτογραφιών***

##### **1. Ρύθμιση λογαριασμού gmail**

Βοηθώντας τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν λογαριασμό Gmail, αν δεν έχουν ήδη έναν.

##### **2. Ρυθμίστε ένα από τα κοινωνικά δίκτυα για να μοιράζεστε φωτογραφίες ή βίντεο.**

Επίδειξη του τρόπου δημιουργίας ενός λογαριασμού μέσω κοινωνικής δικτύωσης, του τρόπου λήψης εφαρμογών μέσω κοινωνικής δικτύωσης από το κατάστημα Google play ή το κατάστημα της Apple, του τρόπου εύρεσης των εφαρμογών στην επιφάνεια εργασίας του τηλεφώνου σας.

**Σημείωση:** Προτείνουμε στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν δύο λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το Facebook είναι κατά τη γνώμη μας το καταλληλότερο κανάλι για την ανταλλαγή περιεχομένου που παράγεται από τους ηλικιωμένους. Το Tiktok και το Instagram είναι οι δύο πιο απλοποιημένες πλατφόρμες για την επεξεργασία βίντεο. Συνεπώς, προτείνουμε το Facebook για την κοινοποίηση και το Tik Tok ή το Instagram για την επεξεργασία βίντεο.

### **▣ Δραστηριότητα 2: Κοινή χρήση βίντεο και φωτογραφιών**

**Σημείωση:** Ένας λογαριασμός στο Facebook είναι προϋπόθεση για αυτή τη δραστηριότητα.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να μοιραστείτε ένα βίντεο ή μια φωτογραφία στο Facebook. We can share videos and photos that other users have created, or we can share content directly from our gallery that we have created.

#### **1. Πώς μοιραζόμαστε περιεχόμενο που δημιουργήθηκε από άλλους χρήστες**

Μια βήμα προς βήμα επίδειξη του τρόπου κοινοποίησης περιεχομένου που έχουν δημιουργήσει άλλοι χρήστες στα κοινωνικά τους δίκτυα. Πώς να μοιραστείτε υπάρχον περιεχόμενο βίντεο από το YouTube στον τοίχο σας στο Facebook, πώς να μοιραστείτε υπάρχον περιεχόμενο από το Tik Tok στον τοίχο σας στο Facebook.

#### **2. Πώς μοιραζόμαστε το περιεχόμενο που δημιουργήσαμε εμείς**

Πώς να βρείτε βίντεο ή φωτογραφίες που έχουμε δημιουργήσει στη γκαλερί μας και να τις μοιραστείτε στη ροή μας στο Facebook.

## **Κατανόηση των πνευματικών δικαιωμάτων και των τραπέζων εικόνων**

Τι είναι τα πνευματικά δικαιώματα; Τα πνευματικά δικαιώματα είναι μια νομική έννοια που παρέχει στον δημιουργό πρωτότυπου έργου αποκλειστικά δικαιώματα χρήσης και διανομής του, συνήθως για περιορισμένο χρονικό διάστημα, με σκοπό να επιτρέψει στον δημιουργό να λάβει αποζημίωση για την πνευματική του προσπάθεια.

Όταν κάποιος τραβάει μια φωτογραφία ή δημιουργεί μια ψηφιακή εικόνα, κατέχει αυτόματα τα πνευματικά δικαιώματα της εικόνας αυτής. Αυτό σημαίνει ότι άλλοι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν ή να διανείμουν την εικόνα χωρίς την άδεια του δημιουργού.

Η χρήση της εικόνας κάποιου χωρίς άδεια μπορεί να οδηγήσει σε νομικά ζητήματα. Ο σεβασμός των πνευματικών δικαιωμάτων σημαίνει αναγνώριση της προσπάθειας του δημιουργού και υποστήριξη των δικαιωμάτων του.

## **Εισαγωγή στους ελεύθερους πόρους εικόνων**

**Τι είναι οι τράπεζες εικόνων; Οι τράπεζες εικόνων είναι διαδικτυακές πλατφόρμες στις οποίες οι καλλιτέχνες μοιράζονται εικόνες. Ορισμένες πλατφόρμες προσφέρουν δωρεάν εικόνες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς πληρωμή.**

### 📄 Δραστηριότητα 1: Χρήση του Pixabay

- Επισκεφθείτε [το Pixabay.com](https://pixabay.com).
- Για να βρείτε μια εικόνα, πληκτρολογήστε λέξεις-κλειδιά στη γραμμή αναζήτησης. Για παράδειγμα, αναζητήστε "ηλιοβασίλεμα" για να βρείτε εικόνες ηλιοβασιλέματος.
- Οι περισσότερες εικόνες στο Pixabay μπορούν να χρησιμοποιηθούν δωρεάν, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς, χωρίς να χρειάζεται να αναφερθεί ο καλλιτέχνης.

### 📄 Η Δραστηριότητα 2: Χρήση του Freepik:

- Επισκεφθείτε [το Freepik.com](https://freepik.com).

- Αναζητήστε εικόνες πληκτρολογώντας σχετικές λέξεις-κλειδιά στη γραμμή αναζήτησης.
- Ορισμένες εικόνες στο Freepik είναι δωρεάν, αλλά απαιτείται να αναφέρετε την αξία του καλλιτέχνη. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αναφέρετε το όνομα του καλλιτέχνη όταν χρησιμοποιείτε την εικόνα του.

## Προχωρημένο

### Επεξεργασία οπτικού περιεχομένου

Προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε το TikTok ή το εργαλείο Instagram reels για αυτή τη δραστηριότητα, καθώς αυτά είναι τα δύο πιο απλά εργαλεία για την επεξεργασία βίντεο. Το εργαλείο Instagram reels είναι ίσως ακόμη πιο βολικό, επειδή ο χρήστης μπορεί να αποθηκεύσει το επεξεργασμένο βίντεο στη γκαλερί του και στη συνέχεια να το στείλει σε φίλους ή να το μοιραστεί στο Facebook ή το Instagram. Αν ένας χρήστης θέλει να προσθέσει ένα τραγούδι σε ένα βίντεο, αυτό δεν θα αναπαράγεται μόλις το κατεβάσει σε ένα τηλέφωνο λόγω των δικαιωμάτων του δημιουργού.

Το TikTok δεν επιτρέπει την αποθήκευση του βίντεο στη γκαλερί του τηλεφώνου, αλλά μόνο την αποθήκευση των βίντεο στη γκαλερί απευθείας στην πλατφόρμα και στη συνέχεια την κοινοποίησή τους σε φίλους.

#### ***▮ Δραστηριότητα 1: Επεξεργασία οπτικού περιεχομένου***

**Σημείωση:** Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί ένα δημιουργημένο προφίλ στο TikTok ή στο Instagram.

##### 1. Εγγραφή βίντεο

Μάθετε πώς να δημιουργείτε καλά βίντεο και πού να τα αποθηκεύετε για επεξεργασία.

##### 2. Συνδυασμός διαφορετικών βίντεο κλιπ



Μάθετε πώς να συγχωνεύετε πολλαπλά βίντεο κλιπ σε ένα βίντεο, πώς να κόβετε ορισμένα κλιπ και πώς να τα προσαρμόζετε.

### 3. Προσθέστε διάφορα ειδικά εφέ, κείμενο, φίλτρα και μουσική στο βίντεό σας

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε διάφορα ειδικά εφέ, πώς να προσθέτετε μουσική σε ένα βίντεο, πώς να αποθηκεύετε ένα βίντεο, πώς να προσθέτετε κείμενο σε ένα βίντεο, πώς να επιβραδύνετε ή να επιταχύνετε ένα βίντεο, πώς να το μοιράζεστε στα κοινωνικά δίκτυα ή με φίλους σε εφαρμογές ιδιωτικής επικοινωνίας.

## 5. Πώς να αναγνωρίζετε τις ψεύτικες ειδήσεις - RCNE

### Χρόνος

3 ενότητες x 40 λεπτά η καθεμία = συνολικά 120 (δύο ώρες)

Ορισμένοι ηλικιωμένοι διαθέτουν χαμηλότερα επίπεδα ψηφιακών και διαδικτυακών δεξιοτήτων σε σχέση με τους νεότερους. Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν σε αυτό το πρότυπο. Για παράδειγμα, σε αντίθεση με τα νεότερα άτομα, οι ηλικιωμένοι ενήλικες δεν είναι "ψηφιακοί ιθαγενείς" και μπορεί να έχουν λιγότερη εμπειρία στη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών και πλατφορμών των μέσων ενημέρωσης, καθώς δεν αποτελούσαν τόσο μεγάλο μέρος της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής. Περαιτέρω, οι ίδιες οι τεχνολογίες είναι συχνά σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι πιο δύσκολη η χρήση τους από τους ηλικιωμένους (π.χ. μικρό μέγεθος κειμένου, εξάρτηση από την είσοδο στην οθόνη αφής).

### Εκπαιδευτικό υλικό

**Πώς να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ παραπληροφόρησης, παραπληροφόρησης και ψευδών ειδήσεων**

#### ***▮ Δραστηριότητα 1: Ορισμοί***

1. Προσδιορίστε την παραπληροφόρηση ως κάθε ψευδή πληροφορία που διαδίδεται ως αλήθεια. Πολλοί άνθρωποι μοιράζονται ψευδείς πληροφορίες ενώ πιστεύουν απόλυτα ότι διαδίδουν την αλήθεια.

2. Know that disinformation is false information spread with malicious intent. Ενώ η παραπληροφόρηση μπορεί να διαδίδεται με θετική, χρήσιμη πρόθεση, η παραπληροφόρηση έχει σχεδιαστεί για να εξαπατήσει και να χειραγωγήσει τον αναγνώστη ή τον θεατή.

3. Αναγνωρίστε ότι οι ψευδείς ειδήσεις είναι ψευδείς πληροφορίες που διαδίδονται από ειδησεογραφικές πηγές. Οι ψευδείς ειδήσεις είναι ένας όρος ομπρέλα που περιλαμβάνει τόσο την παραπληροφόρηση όσο και την παραπληροφόρηση. Ωστόσο, οι ψευδείς ειδήσεις περιλαμβάνουν τη διάδοση παραπληροφόρησης και παραπληροφόρησης σε ευρεία κλίμακα ή πλατφόρμα και την παρουσίασή τους ως πραγματικών ειδήσεων. Οι ψευδείς ειδήσεις είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες, καθώς έχουν τη δυνατότητα να φτάσουν σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.

### **▮ Δραστηριότητα 2: Έλεγχος των ισχυρισμών**

1. Αποσαφηνίστε την παραπληροφόρηση και την παραπληροφόρηση με ιστότοπους που ελέγχουν τα γεγονότα ([σύνδεσμος 1](#), [σύνδεσμος 2](#), [σύνδεσμος 3](#)). Υπάρχουν πολλοί σπουδαίοι πόροι ([σύνδεσμος 1](#), [σύνδεσμος 2](#)) που μπορούν να σας βοηθήσουν να ενημερώνεστε για τα γεγονότα. Αναζητήστε νέους ισχυρισμούς σε έναν ιστότοπο ελέγχου γεγονότων για να διαπιστώσετε αν οι πληροφορίες είναι ακριβείς.

### **Συμβουλές ελέγχου γεγονότων**

- Επιλέξτε Πηγές. Με σύνεση Ορισμένοι τύποι πηγών είναι καλύτεροι από άλλους. Βρείτε πηγές που ελέγχουν διεξοδικά τις πληροφορίες πριν τις δημοσιεύσουν. Προσπαθήστε να εντοπίζετε πρωτογενείς ή έγκυρες πηγές, όπως επιστημονικά περιοδικά ή κυβερνητικές βάσεις δεδομένων, αντί για αναφορές από δεύτερο χέρι.

- Προχωρήστε με προσοχή. Αμφισβητήστε τις γενικεύσεις και οτιδήποτε φαίνεται πολύ καλό για να είναι αληθινό. Σκεφτείτε το κίνητρο του συγγραφέα, γιατί το δημιούργησε αυτό; Έχει η πηγή ουδέτερη οπτική γωνία;

- Εμπιστοσύνη. Όταν έχετε αμφιβολίες για μια πηγή, ελέγξτε τα προσόντα του συγγραφέα. Προσδιορίστε πόσο καλά γνωρίζει το θέμα.

- Επεκτείνετε την αναζήτησή σας. Μην αρκεστείτε σε μία μόνο πηγή, βρείτε δύο ή περισσότερες πηγές και αναζητήστε τη συναίνεση. Ψάξτε πολύ μακριά και

ευρέως, από απλές αναζητήσεις στο διαδίκτυο μέχρι βάσεις δεδομένων και Google Books.

- Κατανοήστε το πλαίσιο. Λίγα γεγονότα υπάρχουν εκτός του ευρύτερου πλαισίου. Διαβάστε γύρω από το γεγονός για να δείτε πώς εντάσσεται στη μεγάλη εικόνα.

2. Σαρώστε την ιστοσελίδα για να δείτε αν είναι νόμιμη. Βρείτε τη σελίδα "σχετικά" στον ιστότοπο - οι περισσότεροι αξιόπιστοι ειδησεογραφικοί οργανισμοί διαθέτουν τέτοια σελίδα. Διαβάστε την περιγραφή του ιστότοπου για να δείτε αν υπάρχει προφανής προκατάληψη, η οποία μπορεί να αποτελέσει κόκκινο πανί. Επιπλέον, αναζητήστε φωτογραφίες και βιογραφικά του προσωπικού τους, καθώς ορισμένα πρακτορεία ψεύτικων ειδήσεων χρησιμοποιούν φωτογραφίες αρχείου για να κάνουν τον ιστότοπό τους να φαίνεται πιο νόμιμος.

3. Ελέγξτε δύο φορές την ημερομηνία δημοσίευσης του άρθρου. Some fake news groups will reference old headlines and sound bytes and repurpose them for the current climate. Compare the date of the article to the dates of the sources the article is referencing.

4. Ελέγξτε το ιστορικό του συγγραφέα και τις συστάσεις του. Αναζητήστε το όνομα του συγγραφέα του άρθρου και κάντε μια γρήγορη αναζήτηση στο διαδίκτυο. Επιπλέον, αναζητήστε τυχόν πηγές στις οποίες παραπέμπει το άρθρο στο κείμενο.

5. Συγκρίνετε το άρθρο με μια καθιερωμένη πηγή. Αναζητήστε το γενικό άρθρο σε σύγκριση με ιδιαίτερα αναγνωρισμένες, καλά πληροφορημένες πηγές. Cross-check the information from the article or news report and see if it lines up with what the experts are saying.

## **Θέματα ψευδών ειδήσεων και παραπληροφόρησης**

### **▮ Δραστηριότητα 1: Βαθύ ψεύτικο**

Ο εκπαιδευτής θα σας εξηγήσει τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από τα Deep Fakes. Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν γιατί οι πληροφορίες που μεταδίδονται με Deep Fakes μπορεί να είναι επιβλαβείς. Με τη βοήθεια πρακτικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές θα δείξουν στους συμμετέχοντες πώς μπορούν να αναγνωρίσουν

τα Deep Fakes. Θα ακολουθήσει προσομοίωση, οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν τις βαθιές απομιμήσεις.

Σε αυτή την ενότητα, θα εξετάσουμε τα ακόλουθα θέματα:

1. Τι είναι το Deep fake (ορισμός)
2. Πώς λειτουργούν
3. Πώς δημιουργούνται (τεχνικό μέρος)
4. Συμβουλές και προτάσεις για το πώς να τα εντοπίζετε

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν την ύπαρξη των Deep Fake και θα κατανοούν πώς μπορούν να είναι επικίνδυνα όσον αφορά τις πληροφορίες που παρέχουν (ή δεν παρέχουν, ως εργαλείο κατάλληλο για παραπληροφόρηση).

### **▮ Δραστηριότητα 2: Καλλιέργεια τρολ**

The module tends to keep the focus of the participants on the topic of disinformation by presenting troll farming as a tool to manipulate public opinion.

Οι εισαγωγικές ερωτήσεις του εκπαιδευτή: Πόσοι από τους συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ποια από αυτά; Είναι εξοικειωμένοι με τον όρο "troll farming";

Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίζουν, θα αντιμετωπίζουν, θα αντιμετωπίζουν και θα παρακολουθούν τα τρολ. They will understand and acquire knowledge about the reasons and motives behind the formation of troll farming campaigns. Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα τρολ στα κοινωνικά μέσα που γνωρίζουν.

**Πώς να εντοπίζετε την παραπληροφόρηση, την παραπληροφόρηση και τις ψευδείς ειδήσεις στο διαδίκτυο**

### **▮ Activity 1: Tools to tackle misinformation, disinformation and fake news - InVid, DupliChecker, Ground News**

Οι τρεις βασικές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε την ανταλλαγή παραπληροφόρησης:

1. Ποιος κρύβεται πίσω από τις πληροφορίες;

2. Ποια είναι τα αποδεικτικά στοιχεία;

3. Τι λένε άλλες πηγές;

### Πώς να αναγνωρίζετε ψεύτικους ιστότοπους: Προειδοποιητικά σημάδια

- **Ψεύτικα ηλεκτρονικά καταστήματα με πολύ καλές προσφορές.** Οι απατεώνες δημιουργούν ψεύτικα ηλεκτρονικά καταστήματα που προσφέρουν απίστευτες προσφορές και στη συνέχεια προβάλλουν διαφημίσεις γι' αυτά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτοί οι ιστότοποι είτε κλέβουν τις πληροφορίες πληρωμής σας είτε σας εξαπατούν ώστε να αγοράσετε απατηλά προϊόντα.
- **Σελίδες σύνδεσης με ψεύτικο κωδικό πρόσβασης.** Οι απατεώνες δημιουργούν ιστότοπους που μοιάζουν με σελίδες σύνδεσης (για την τράπεζά σας, το Netflix κ.λπ.) και στη συνέχεια περιλαμβάνουν συνδέσμους προς αυτούς σε μηνύματα phishing. Για παράδειγμα, μπορεί να λάβετε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου phishing που ισχυρίζεται ότι ο τραπεζικός σας λογαριασμός έχει παραβιαστεί και ότι πρέπει να κάνετε κλικ στο σύνδεσμο και να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης και τα τραπεζικά σας στοιχεία για να ασφαλίσετε το λογαριασμό σας.
- **Κακόβουλα αναδυόμενα παράθυρα που κατεβάζουν κακόβουλο λογισμικό.** Οι χάκερ δημιουργούν αναδυόμενα παράθυρα σε νόμιμους ιστότοπους που κατεβάζουν κακόβουλο λογισμικό στη συσκευή σας. Μόλις εγκατασταθούν, μπορούν να σας κατασκοπεύουν ή να σαρώνουν τον σκληρό σας δίσκο για ευαίσθητες πληροφορίες.
- **Ψεύτικες ιστοσελίδες υποστήριξης πελατών.** Οι απατεώνες προσποιούνται ότι προέρχονται από εταιρείες τεχνικής υποστήριξης και σας πείθουν να τους δώσετε απομακρυσμένη πρόσβαση στον υπολογιστή σας.
- **Παραπλανητικές ιστοσελίδες Medicare ή ασφάλισης υγείας.** Οι εγκληματίες μπορούν επίσης να στοχεύσουν στις πληροφορίες υγειονομικής περίθαλψής σας δημιουργώντας ψεύτικους ιστότοπους που σας ζητούν να "επαληθεύσετε" τον αριθμό Medicare σας.
- **Ψεύτικοι ιστότοποι παράδοσης πακέτων.** Με την αύξηση των ηλεκτρονικών αγορών, οι απατεώνες δημιουργούν ψεύτικες ιστοσελίδες που μοιάζουν σαν να είναι από τις UPS, FedEx, USPS και άλλες. Αυτοί οι ψεύτικοι ιστότοποι σας ζητούν να επαληθεύσετε τη διεύθυνσή σας και άλλες προσωπικές πληροφορίες ή προσπαθούν να σας ξεγελάσουν για να δώσετε τους αριθμούς των πιστωτικών σας καρτών.

- **Ψεύτικες ιστοσελίδες κρατήσεων πτήσεων.** Σε μια πρόσφατη απάτη με ψεύτικες ιστοσελίδες, οι απατεώνες δημιουργούν ψεύτικες ιστοσελίδες κράτησης αεροπορικών εισιτηρίων που κλέβουν τα προσωπικά σας στοιχεία (αριθμό διαβατηρίου, πιστωτική κάρτα κ.λπ.) ή σας πωλούν ψεύτικα εισιτήρια.

## Χρήση μηχανών αναζήτησης

1. Επιλέξτε μια μηχανή αναζήτησης
2. Ξεκινήστε με μια ερώτηση
3. Επανεξετάστε το αποτέλεσμα της αναζήτησης Google
4. Χρησιμοποιήστε τα φίλτρα

### Τι ελέγχετε;

- Ελέγξτε όλα τα ονόματα, εταιρείες, τίτλους, τοπωνύμια. Ζητήστε από τους ανθρώπους να συλλαβίσουν το όνομά τους, γράψτε το εσείς με κεφαλαία γράμματα και, στη συνέχεια, δείξτε τους το για επιβεβαίωση.

- Ελέγξτε όλα τα στατιστικά στοιχεία. Προσέξτε τα "εκατομμύρια" και τα "δισεκατομμύρια". Όταν κάποιος αναφέρει αριθμούς, ζητήστε (και ελέγξτε) την αρχική πηγή.

- Ελέγξτε τις αναφορές σε χρόνο, απόσταση, ημερομηνία, εποχή, τοποθεσία.
- Ελέγξτε τις φυσικές περιγραφές.
- Ελέγξτε διπλά τα αποσπάσματα με τις δικές σας σημειώσεις. Ελέγξτε τα γεγονότα μέσα στα εισαγωγικά.
- Ελέγξτε κάθε επιχείρημα ή αφήγηση που βασίζεται σε γεγονότα.
- Ελέγξτε τα ιστορικά γεγονότα.
- Αποφύγετε υπερθετικούς όρους όπως: "μόνο", "πρώτος" και "πιο".

### **▣ Δραστηριότητα 2: Βάλτε τα όλα μαζί**

Εδώ είναι που βάζετε σε εφαρμογή όλα όσα έχετε μάθει. Πρώτον, θα μάθετε πώς να μιλάτε σε φίλους και συγγενείς που μοιράζονται παραπληροφόρηση.

- Ακούστε
- Οδηγήστε τους σε αξιόπιστες πηγές

- Ενσυναίσθηση
- Μην ντρέπεστε ή φέρνετε σε δύσκολη θέση
- Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, θα είστε σε θέση να:

1. Χρησιμοποιήστε στρατηγικές για να μιλήσετε σε φίλους ή συγγενείς που μοιράζονται παραπληροφόρηση
2. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες ελεγκτές γεγονότων για να αποφύγετε την κοινοποίηση παραπληροφόρησης στο χρονολόγιό σας.

Η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την πιθανή ποιότητα μιας είδησης.

1. Πού βρήκα την είδηση;
2. Γιατί νομίζω ότι είναι ενδιαφέρον;
3. Έχω ακούσει για την πηγή;
4. Τι είδους είδηση είναι;
5. Σε τι είδους πηγές παραπέμπει;
6. Με πόση ακρίβεια παρουσιάζονται οι ειδήσεις;
7. Αναφέρουν άλλα καταστήματα κάτι παρόμοιο;
8. Η είδηση ενισχύει αυτό που ήδη πιστεύατε;

## **6. Ειδικές εφαρμογές για την κυβέρνηση και την υγεία ανά χώρα**

Ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας, ο εκπαιδευτής αποφασίζει για τις εφαρμογές που αφορούν συγκεκριμένες χώρες και βοηθά τους συμμετέχοντες να τις εγκαταστήσουν στο smartphone τους. Αυτές μπορεί να είναι επίσημες εφαρμογές

προσωπικής ταυτότητας, εφαρμογές υγείας, εφαρμογές για ραντεβού με γιατρούς.

- Η χρησιμότητα των κυβερνητικών εφαρμογών και των εφαρμογών υγείας.
- Παραδείγματα εφαρμογών για την κυβέρνηση, τις μεταφορές και την υγεία.
- Σύνδεση με κυβερνητική ταυτότητα
- Εφαρμογή συνταγών υγείας και φαρμάκων
- Παράδοση αγορών και ειδών παντοπωλείου
  
- Τράπεζες και πληρωμές λογαριασμών
- Εφαρμογές αναψυχής (βιβλία, ταινίες, σειρές κ.λπ.)

## Χρόνος

3 ενότητες x 40 λεπτά η καθεμία = συνολικά 120 (δύο ώρες)

## Εκπαιδευτικό υλικό

Πώς να βρείτε τη σωστή εφαρμογή σύμφωνα με τις ανάγκες των ηλικιωμένων

### ***□ Δραστηριότητα 1: Πλεονέκτημα της χρήσης διαφόρων εφαρμογών στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων***

Εξηγήστε στους ενήλικες τα πλεονεκτήματα της χρήσης διαφόρων εφαρμογών στην καθημερινή τους ζωή.

Επίδειξη διαφόρων εφαρμογών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην καθημερινή ζωή, όπως: παράδοση αγορών και ψώνια, πληροφορίες για τα μέσα μαζικής μεταφοράς, πρόγνωση καιρού κ.λπ.

### ***□ Δραστηριότητα 2: Καθορισμός των αναγκών των ηλικιωμένων***

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να υποστηρίζει τους ηλικιωμένους στη διαδικασία προσδιορισμού των αναγκών τους. Επιδεικνύοντας διάφορες εφαρμογές, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσδιορίσει τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων.



Συνιστάται να λαμβάνεται υπόψη το επίπεδο του ψηφιακού αλφαριθμητισμού των ηλικιωμένων κατά τη διεξαγωγή αυτής της δραστηριότητας. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες έχουν χαμηλό ψηφιακό αλφαριθμητισμό, θα πρέπει να διατεθεί κάποιος χρόνος για την απόκτηση βασικών δεξιοτήτων.

### **Πώς να εργαστείτε με μια εφαρμογή**

#### ***□ Δραστηριότητα 1: Καθορισμός των πιο σχετικών λέξεων-κλειδιών***

Εξηγήστε στους τελειόφοιτους τις βασικές αρχές μιας επιτυχημένης αναζήτησης εφαρμογών - ορισμός λέξεων-κλειδιών, διαισθητική αναζήτηση, αναζήτηση φράσεων.

Καθοδηγήστε τους να εξασκηθούν στη χρήση διαφορετικών λέξεων-κλειδιών για συγκεκριμένα θέματα. Για παράδειγμα: τηλείατρική, διανομή ψώνια και είδη παντοπωλείου, έλεγχος κοινωνικής κατάστασης, πληροφορίες για επερχόμενες επισκευές στην περιοχή κατοικίας, πρόγραμμα δημόσιων συγκοινωνιών κ.λπ.

#### ***□ Δραστηριότητα 2: Επιλογή εφαρμογής***

Εξηγήστε στους ενήλικες πώς να επιλέγουν την καταλληλότερη εφαρμογή. Επιδείξτε τη διαδικασία με μια τυχαία επιλεγμένη εφαρμογή, εξηγώντας τα κύρια σημεία.

### **Χρήση των εφαρμογών**

#### ***□ Δραστηριότητα 1***

Επιλέξτε, μαζί με τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες, μια εφαρμογή που θα ήταν χρήσιμη στην καθημερινή τους ζωή.

Καθοδηγήστε τους να κατεβάσουν και να εγκαταστήσουν την εφαρμογή στη συσκευή τους.

Δείξτε τους πώς να πλοηγούνται στην εφαρμογή και να χρησιμοποιούν τις κύριες λειτουργίες.

#### ***□ Δραστηριότητα 2***

Παρουσίαση δύο εφαρμογών χρήσιμων στην καθημερινή ζωή, π.χ. Healee /μια ολιστική ψηφιακή πλατφόρμα υγείας που επιτρέπει την εξατομικευμένη παροχή φροντίδας, βελτιώνοντας τα αποτελέσματα της υγείας των ασθενών και

οδηγώντας στην ανάπτυξη τους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης/ και Rilla /πλατφόρμα για εύκολη και άνετη πρόσβαση σε χρηματοπιστωτικά προϊόντα και υπηρεσίες/.

### **Πρόσβαση σε εφαρμογές - πώς να ανοίξετε την εφαρμογή**

Χρήση της εφαρμογής - επιλογή υπηρεσίας, εισαγωγή δεδομένων, αποθήκευση ραντεβού για ιατρικό ραντεβού, επιλογή οικιακού λογαριασμού για πληρωμή, επιλογή οικονομικής υπηρεσίας κ.λπ.

Προστασία των προσωπικών δεδομένων - ποιες πληροφορίες μπορούν και ποιες δεν μπορούν να παρασχεθούν

Μεταγενέστερη χρήση των εφαρμογών - δημιουργία μόνιμου λογαριασμού, έλεγχος των τρεχουσών πληροφοριών, φόρτωση ή λήψη εγγράφων

Αναζήτηση εναλλακτικών εφαρμογών - απόκτηση δεξιοτήτων για την εργασία με διαφορετικές εφαρμογές

## Γλωσσάριο

Οι συγγραφείς του παρόντος οδηγού θεωρούν απαραίτητο να συμπεριλάβουν ένα σύντομο γλωσσάρι με καθορισμένους βασικούς όρους με τους πιο συχνά χρησιμοποιούμενους όρους στις ενότητες.

Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής, είναι πιθανό οι ηλικιωμένοι να ρωτήσουν για τον ορισμό της λέξης. Μπορεί να είναι χρήσιμο για τον εκπαιδευτή να έχει πρόσβαση στο γλωσσάρι κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

<b>Άμεσο μήνυμα</b>	Ιδιωτικός τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Όταν στέλνετε ένα άμεσο μήνυμα, μόνο εσείς και ο παραλήπτης μπορείτε να δείτε το περιεχόμενο.
<b>Βιντεοκλήση</b>	Μια κλήση που πραγματοποιείται μέσω κινητού τηλεφώνου με κάμερα και οθόνη, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να βλέπουν ο ένας τον άλλον καθώς μιλούν.
<b>Όπως</b>	Κάνοντας κλικ στο Like κάτω από μια ανάρτηση στο Facebook είναι ένας τρόπος να ενημερώσετε τους ανθρώπους ότι σας αρέσει χωρίς να αφήσετε σχόλιο.
<b>Emoji</b>	Τα emojis είναι απεικονίσεις ανθρώπινων συναισθημάτων, ζωντανών όντων, αντικειμένων, ακόμη και ορισμένων συμβόλων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλο το διαδίκτυο, όπως στα μηνύματα κειμένου.
<b>Blog</b>	Ένας τακτικά ενημερωμένος δικτυακός τόπος ή μια ιστοσελίδα, συνήθως από ένα άτομο ή μια μικρή ομάδα, που είναι γραμμένη σε ένα ανεπίσημο ή διασκεδαστικό ύφος.
<b>Ιστοσελίδα</b>	Μια θέση στο Διαδίκτυο με μία ή περισσότερες σελίδες πληροφοριών για ένα θέμα
<b>Λήψη</b>	Αντιγραφή (δεδομένων) από το διαδίκτυο, στη συσκευή σας, για χρήση εκτός σύνδεσης.
<b>Στιγμιότυπο</b>	Φωτογραφία που λαμβάνεται από χρήστη υπολογιστή, κινητού ή tablet, με τη χρήση της εν λόγω συσκευής, για την καταγραφή των ορατών στοιχείων που εμφανίζονται στην οθόνη.

<b>Εικόνα προφίλ</b>	Μια εικόνα που σας αντιπροσωπεύει στο προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συνήθως μια φωτογραφία σας.
<b>Μέσα κοινωνικής δικτύωσης</b>	Δικτυακοί τόποι και εφαρμογές που επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται περιεχόμενο ή να συμμετέχουν σε κοινωνική δικτύωση.
<b>Αίτημα φιλίας</b>	Πρόσκληση να ακολουθήσετε τη δραστηριότητα κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
<b>Απάτη</b>	Κάποιος που χρησιμοποιεί διαδικτυακές υπηρεσίες ή λογισμικό για να εξαπατήσει ή να εκμεταλλευτεί τα θύματα, συνήθως για οικονομικό όφελος.
<b>Πλάγια γράμματα</b>	Ένα στυλ γραφής ή εκτύπωσης στο οποίο τα γράμματα κλίνουν προς τα δεξιά
<b>Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο</b>	Το σύστημα χρήσης υπολογιστών για την αποστολή μηνυμάτων μέσω του διαδικτύου
<b>Λογαριασμός email</b>	Μια συμφωνία με μια εταιρεία που σας επιτρέπει να στέλνετε και να λαμβάνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:
<b>Cookies</b>	Ένα μικρό αρχείο που αποστέλλεται από έναν ιστότοπο στον υπολογιστή σας και το οποίο περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που χρησιμοποιείτε τον ιστότοπο, έτσι ώστε οι πληροφορίες αυτές να είναι διαθέσιμες την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπο:
<b>Παραπληροφόρηση</b>	Πολλοί άνθρωποι μοιράζονται ψευδείς πληροφορίες ενώ πιστεύουν ότι διαδίδουν την αλήθεια.
<b>Παραπληροφόρηση</b>	Η παραπληροφόρηση έχει σχεδιαστεί για να εξαπατήσει και να χειραγωγήσει τον αναγνώστη ή τον θεατή.
<b>Ψεύτικες ειδήσεις</b>	Οι ψευδείς ειδήσεις είναι ένας όρος ομπρέλα που περιλαμβάνει τόσο την παραπληροφόρηση όσο και την παραπληροφόρηση. Ωστόσο, οι ψευδείς ειδήσεις περιλαμβάνουν τη διάδοση παραπληροφόρησης και παραπληροφόρησης σε ευρεία κλίμακα ή πλατφόρμα και την παρουσίασή τους ως πραγματικές ειδήσεις. Οι ψευδείς ειδήσεις είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες, καθώς έχουν τη δυνατότητα να φτάσουν σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.

<b>Εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων</b>	Ένα πρόγραμμα λογισμικού για κινητά τηλέφωνα που επιτρέπει στους χρήστες να στέλνουν και να λαμβάνουν πληροφορίες, κυρίως μηνύματα και κλήσεις, χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο.
<b>Φωνητικό μήνυμα</b>	Ηχογράφιση ενός προφορικού μηνύματος
<b>Συγχρονισμός επαφών</b>	Αντιγραφή των στοιχείων επικοινωνίας σας στο cloud και προσθήκη τους σε επιλεγμένη συσκευή (φορητό υπολογιστή, tablet, smartphone)
<b>Ειδοποίηση</b>	Ένα μήνυμα ή ένας ήχος που αποστέλλεται αυτόματα στο κινητό σας τηλέφωνο ή στον υπολογιστή σας για να σας υπενθυμίσει ή να σας ανακοινώσει κάτι.
<b>WiFi</b>	Μια ασύρματη τεχνολογία που χρησιμοποιείται για τη σύνδεση υπολογιστών, tablet, smartphones και άλλων συσκευών στο διαδίκτυο.
<b>Δίκτυο κινητής τηλεφωνίας</b>	Ασύρματο σύστημα επικοινωνίας που παρέχει πρόσβαση υψηλής ταχύτητας στο διαδίκτυο σε κινητές συσκευές μέσω πύργων κυψέλης

## Παραρτήματα

Ως τελική σύσταση θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι συνιστάται ιδιαίτερα να συμβουλευέτε τους ηλικιωμένους να καταγράφουν τα βήματα των δραστηριοτήτων, ώστε να μπορούν να τα επανεξετάζουν στο σπίτι. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν επίσης να εξασκηθούν στο περιεχόμενο μόνοι τους.

Μετά τη δοκιμή αυτής της μεθοδολογίας στις διάφορες χώρες της κοινοπραξίας, ορισμένοι από τους εταίρους ανέπτυξαν υλικό για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να παρακολουθούν τις δραστηριότητες και τη χρήση των συσκευών τους στο σπίτι.



# DIGITAL GENERATIONS



<https://www.facebook.com/DigitalGenerationsProject/>



<https://www.instagram.com/digitalgenerationsproject/>



<https://digitalgenerationsproject.eu/>



**Defoin**



four elements



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης