
Ψηφιακές γενιές

ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Συγγραφείς: Regional Cluster “North-East.

Νοέμβριος 2022



Defoin



four elements



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής

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

Αποτέλεσμα του έργου: 2

Ονομασία πνευματικής παραγωγής: Εγχειρίδιο ψηφιακών εργαλείων

Τίτλος του εγγράφου: Εγχειρίδιο ψηφιακών εργαλείων

Τύπος εγγράφου: .

Συγγραφέας(ες): Περιφερειακός σχηματισμός "Βορειοανατολικά"

Επίπεδο εμπιστευτικότητας: Δημόσιο

Άδεια Creative Commons:



Ιστορικό έγγραφο

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή	Κατάσταση
1	02.12.2022	Regional Cluster "North-East"	Τελικό

Περιεχόμενα

1. Έργο "Ψηφιακές γενιές"	4
2. Κοινοπραξία εταιρικής σχέσης	6
3. Εισαγωγή	7
4. Ιστορικό	8
5. Ομάδα-στόχος	11
6. Σκοπός του παρόντος εγχειριδίου	12
7. Βασικά θέματα ενδιαφέροντος	14
8. Πλαίσιο δεξιοτήτων	15
9. Μέθοδος αξιολόγησης για την αξιολόγηση του επιπέδου ψηφιακής επάρκειας	17
10. Εργαλεία	21
10.1 Βασικές ψηφιακές δεξιότητες	22
10.2. Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων	32
10.3. Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας	42
10.4. Δεξιότητες για τη διασφάλιση της ασφάλειας στο διαδίκτυο	51
10.5. Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο	60

1. Έργο "Ψηφιακές γενιές"

1.1. Εισαγωγή στο έργο

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 αντιμετώπισαν τους περιορισμούς με δημιουργικότητα. Δημιούργησαν βίντεο, τραγούδια, χόρεψαν... και τα μοιράστηκαν με τους συνομηλικούς 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.

Σύμφωνα με την κοινοτική έρευνα της Eurostat σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ στα νοικοκυριά, υπάρχει ουσιαστική ανάγκη για ψηφιακή εκπαίδευση και κατάρτιση, ιδίως στις χώρες εταίρους μας, καθώς οι περισσότερες από αυτές έχουν χαμηλότερη ικανότητα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

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 μερίδιο των άνω των 65 ετών αυξάνεται ραγδαία. 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 για 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 εκπαιδεύσεις για ηλικιωμένους και στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση τους σχετικά με τη σημασία των λύσεων ΤΠΕ για την κοινωνική τους ένταξη και για 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 στις εμπνεύσεις.

1.2. Στόχοι

Το έργο αυτό γεννήθηκε ως μια ευκαιρία να ενδυναμώσουμε τους ηλικιωμένους συμπολίτες μας, εκπαιδεύοντάς τους να αποκτήσουν τις δεξιότητες να είναι δημιουργικοί στο διαδίκτυο και να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλικούς τους. Πιστεύουμε όμως ότι οι καλύτεροι για να γίνει αυτό είναι οι νεότερες γενιές. Χρησιμοποιούν τη δημιουργικότητα στο διαδίκτυο ως τρόπο επικοινωνίας. Το να περάσετε μια ώρα στο Tiktok επιτρέπει σε κάθε ενήλικα να συνειδητοποιήσει τις δημιουργικές δυνατότητες και ικανότητες των νεότερων γενεών.

Συνεπώς, το έργο αυτό θα δημιουργήσει τα απαραίτητα εργαλεία για να μπορέσουν οι νέοι να εκπαιδεύσουν τον ηλικιωμένο πληθυσμό στο πώς μπορούν να είναι δημιουργικοί, να εκφράζονται, να μοιράζονται τις γνώσεις τους και να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους τους σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον.

Στόχοι:

- Να ερευνήσει την κατάσταση απομόνωσης των ηλικιωμένων πολιτών στις χώρες εταίρους και να συλλέξει παραδείγματα καλών πρακτικών δημιουργικών και ψηφιακών δραστηριοτήτων.
- Έρευνα και συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις καλές πρακτικές διαγενεακής συνεργασίας στις χώρες εταίρους.
- Να ερευνήσει και να συλλέξει τα ψηφιακά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργική έκφραση.
- Δημιουργία μιας μεθοδολογίας κατάρτισης και καθοδήγησης που βασίζεται στη διαγενεακή κατάρτιση για την υποστήριξη της δημιουργικής διαδικασίας των ηλικιωμένων πολιτών στο ψηφιακό πλαίσιο.
- Προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της καλής ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων πολιτών.
- Διάδοση των αποτελεσμάτων του έργου πέραν της εταιρικής σχέσης.
- Να δημιουργηθούν νέες συνέργειες μεταξύ οργανισμών εκπαίδευσης ενηλίκων και οργανισμών εργασίας για τη νεολαία για την προώθηση της διαγενεακής μάθησης.
- Προώθηση της χρήσης της δημιουργικότητας μεταξύ των ηλικιωμένων.
- Προώθηση της ενεργού γήρανσης.
- Να δώσει κατευθυντήριες γραμμές σε άλλους δήμους και βασικούς οργανισμούς για την εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος σε τοπικό, περιφερειακό ή εθνικό επίπεδο.

2. Κοινοπραξία εταιρικής σχέσης

Η σύμπραξη αποτελείται από 6 εταίρους από 5 ευρωπαϊκές χώρες:

- P1 – RAZVOJNI CENTER SRCA SLOVENIJE DOO (Slovenia)
- P2 – FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO E INSERCION, SOCIEDAD LIMITADA (Spain)
- P3 – E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION (France)
- P4 – ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA FOUR ELEMENTS (Greece)
- P5 – REGIONAL CLUSTER NORTH-EAST (Bulgaria)
- P6 – OBČINA KAMNIK (Slovenia)

3. Εισαγωγή

Η γήρανση των κοινωνιών μας είναι μια από τις "μεγατάσεις" του 21ου αιώνα, που έχει σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο στη ζωή των ηλικιωμένων, αλλά και ευκαιρίες και προκλήσεις για όλους. Σήμερα, σχεδόν το 20% του πληθυσμού είναι άνω των 65 ετών - το 2070, το ποσοστό αυτό θα είναι 30%. Πώς οργανώνουμε τις κοινωνίες μας, με βάση τον σεβασμό της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, την ελευθερία, τη δημοκρατία, την ισότητα, ώστε όλοι να μπορούν να ζήσουν και να γεράσουν χωρίς διακρίσεις; Ξεκινώντας από αυτά τα ερωτήματα, προσπαθούμε να ανακαλύψουμε πώς μια δεύτερη μεγκαταστροφή - ο ψηφιακός μετασχηματισμός - επηρεάζει τις διαδικασίες και τις προκλήσεις και πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε σε αυτήν. Πώς μπορεί η ψηφιοποίηση να στηρίζει την ενεργό και υγιή γήρανση, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, να βοηθήσει στην επιστροφή της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων ώστε να εξασφαλιστεί η πλήρης συμμετοχή τους στην κοινωνία και να αλλάξει το παράδειγμα από "ευάλωτους ηλικιωμένους" σε "πολύτιμους ηλικιωμένους".

Κατά τη διάρκεια της πρόσφατης πανδημίας COVID-19, οι δυνατότητες των ψηφιακών πληροφοριών, της ψηφιακής επικοινωνίας και των ψηφιακών εργαλείων κάθε είδους ήταν πιο κρίσιμες από ποτέ. Καθώς η πανδημία σάρωσε την Ευρώπη, το διαδίκτυο ήταν το κλειδί για την πληροφόρηση, τη μάθηση, το εμπόριο, την τηλεργασία, τα ψώνια, τα παιχνίδια και άλλες μορφές ψυχαγωγίας, και συχνά ένα απαραίτητο εργαλείο για την επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα, για εορτασμούς, για μνημόσυνα, για την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με την υγεία και τις υπηρεσίες. Η ψηφιακή συνδεσιμότητα και η συχνή χρήση του διαδικτύου δεν ήταν απαραίτητες μόνο σε επαγγελματικό πλαίσιο, αλλά "όλοι" έπρεπε να μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και να ενσωματώνονται στην ψηφιακή εποχή.

Έγινε σαφές ότι η πρόσβαση στο διαδίκτυο θα πρέπει να θεωρείται "κοινό αγαθό", εξίσου απαραίτητο για το κοινό αγαθό με το ηλεκτρικό ρεύμα ή το νερό, και ότι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός αποτελεί κρίσιμο κλειδί για την επικοινωνία. Αυτό δεν είναι ακόμη η πραγματικότητα για όλους όσους το χρειάζονται, ιδίως για σημαντικά σημαντικές ομάδες ηλικιωμένων. Η αυξημένη χρήση ψηφιακών εργαλείων έχει καταδείξει τις δυνατότητες της ψηφιοποίησης, αλλά έχει επίσης εκθέσει την ευπάθεια των κοινωνιών μας σε νέες ψηφιακές ανισότητες. 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 υγειονομικής και κοινωνικής φροντίδας για έναν γηράσκοντα πληθυσμό. Ωστόσο, δεν επωφελούνται όλοι εξίσου. Η πανδημία COVID-19 ανέδειξε την ανισότητα της πρόσβασης στις ψηφιακές τεχνολογίες εντός και μεταξύ των ομάδων του πληθυσμού.

Οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να είναι ψηφιακά αποκλεισμένοι και να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες που προσφέρονται όλο και περισσότερο διαδικτυακά. Ο ψηφιακός αποκλεισμός περιορίζει τις ευκαιρίες για ενεργό και υγιή γήρανση, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής και οικονομικής συμμετοχής. Η πρόκληση δεν είναι μόνο η ενδυνάμωση των ηλικιωμένων με την παροχή πρόσβασης σε ψηφιακές τεχνολογίες και την αύξηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού. Υπάρχει ανάγκη να εξασφαλιστεί φιλικός προς την ηλικία σχεδιασμός και συνάφεια των ψηφιακών υπηρεσιών, καθώς και ηλικιακά ελεύθερα, ηθικά και ασφαλή ψηφιακά περιβάλλοντα που αγκαλιάζουν την ποικιλομορφία των γηράσκοντων πληθυσμών.

Όλα αυτά κατέστησαν σαφή κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19, των αποκλεισμών και των επιβαλλόμενων κοινωνικών ορίων. Είναι ένα από τα μαθήματα που μας δίδαξε η κοινωνία μας και τα οποία πρέπει να εφαρμοστούν στην πράξη. Η νέα λειτουργία που έχει αναλάβει η ψηφιακή επικοινωνία για τους ηλικιωμένους δημιούργησε μια νέα συνειδητοποίηση της ανάγκης για ψηφιακό γραμματισμό ως κλειδί για την ενεργό γήρανση, την κοινωνική ένταξη και τη συμμετοχή.

4. Ιστορικό

Το ποσοστό των ηλικιωμένων αυξάνεται ως ποσοστό του συνολικού πληθυσμού. Αυτές οι δημογραφικές τάσεις αποτελούν ευκαιρίες για τις ενώσεις δικαίου και τα κράτη, τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά. Μεταξύ 1960 και 2004 το μερίδιο των ηλικιωμένων (άνω των 65 ετών) αυξήθηκε από σχεδόν 10% σε 17% για 44 χρόνια. Η τάση αυτή θα διατηρηθεί και στον νέο αιώνα . Οι προσδοκίες είναι ότι το μερίδιο των ατόμων άνω των 65 ετών θα αυξηθεί μέχρι το 2050.

4.1. 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 μεταξύ των πληθυσμών 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;

4.2. 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. Καθώς η πανδημία σάρωσε όλες τις ηπείρους, το διαδίκτυο αποτέλεσε το κλειδί για την πληροφόρηση, τη μάθηση, το εμπόριο, την τηλεργασία, τις αγορές, τα παιχνίδια και άλλες μορφές ψυχαγωγίας. Συχνά ήταν επίσης απαραίτητο εργαλείο για την επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα, για να γιορτάσουν, να μνημονεύσουν, 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.

4.3. Ευάλωτες ομάδες και ψηφιακά χάσματα

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 του νοικοκυριού 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. Εντός της 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 δεν προσδιορίζει μόνο 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.

5. Ομάδα-στόχος

Ο αριθμός των ηλικιωμένων που είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, αλλά η ηλικία παραμένει ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου που δείχνει αν κάποιος είναι ψηφιακά αποκλεισμένος. Αυτό ισχύει για όλες τις πτυχές του ψηφιακού αποκλεισμού: να είναι εκτός σύνδεσης, να μην έχει πρόσβαση σε συσκευές, να έχει χαμηλές/μηδενικές ψηφιακές δεξιότητες και να έχει χαμηλότερη αυτοπεποίθηση, κίνητρα ή εύρος χρήσης του διαδικτύου. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου που πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη - συμπεριλαμβανομένου του χαμηλότερου εισοδήματος.

Αλλά ακόμη και αν το ποσοστό των ηλικιωμένων με γνώσεις πληροφορικής αυξάνεται καθημερινά, ένα τεράστιο κομμάτι αυτής της δημογραφικής ομάδας εξακολουθεί να είναι αναλφάβητο στους υπολογιστές. Και ενώ κάποιος από αυτούς μπορεί να θέλουν να αποκτήσουν δεξιότητες χρήσης υπολογιστών, υπάρχουν διάφορα εμπόδια που συχνά τους εμποδίζουν να τις αποκτήσουν. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι δεν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο ή είναι ψηφιακά αποκλεισμένοι, όπως: χαμηλές δεξιότητες, χαμηλή αυτοπεποίθηση, κακής ποιότητας συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο ή έλλειψη κατάλληλων συσκευών.

Είναι προφανές ότι η χρήση των νέων τεχνολογιών από τον ηλικιωμένο πληθυσμό συμβάλλει σημαντικά στην καλύτερη ποιότητα ζωής, βελτιώνοντας παραμέτρους της καθημερινής ζωής, όπως η διευκόλυνση των μεταφορών, η επικοινωνία και η συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

6. Σκοπός του παρόντος εγχειριδίου

Στόχος της σύμπραξης "Ψηφιακές γενιές" είναι να αναλυθεί η κατάσταση απομόνωσης των ηλικιωμένων στις χώρες εταίρους και να δημιουργηθεί ένα πλαίσιο για το ποιες ψηφιακές δεξιότητες διαθέτουν ήδη οι ηλικιωμένοι και ποιες είναι οι ανάγκες αυτής της ευάλωτης ομάδας στόχου.

Η καινοτόμος πτυχή αυτής της ανάλυσης είναι ότι δεν αναλύει μόνο τις ανάγκες των συνταξιούχων πολιτών, αλλά προτείνει επίσης μια αξιολόγηση που θα επιτρέψει στους εκπαιδευτές ενηλίκων, τους εκπαιδευτές και τους κοινωνικούς λειτουργούς να μετρήσουν το επίπεδο των ψηφιακών δεξιοτήτων που διαθέτουν οι συνταξιούχοι πολίτες. Με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσουμε ένα βιώσιμο εργαλείο που θα μπορεί να μετρήσει το επίπεδο γνώσεων σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες του ηλικιωμένου πληθυσμού στο μέλλον και, ταυτόχρονα, αυτό το εργαλείο θα επιτρέψει στους εκπαιδευτές και τους κοινωνικούς λειτουργούς να γνωρίζουν ποιο επίπεδο γνώσεων έχει ο ηλικιωμένος πληθυσμός και από εκεί και πέρα θα προσπαθήσουν να αναβαθμίσουν τις γνώσεις τους. Θα είναι σε θέση να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες ανάγκες που έχουν οι ηλικιωμένοι.

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να κατανοήσουν τις τεχνολογίες σε διαφορετικά πλαίσια, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να αισθάνονται ελεύθεροι να διερευνήσουν πώς οι τεχνολογίες μπορούν να τους βοηθήσουν να συμμετέχουν στη ζωή της κοινότητας. Είναι επίσης σημαντικό να δείξουμε στους ηλικιωμένους πολλούς τρόπους για να συμμετέχουν πραγματικά σε ένα φιλικό προς την ηλικία περιβάλλον. Έτσι, οι ηλικιωμένοι δεν δίνουν μόνο τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν τις δικές τους ιδέες για πρωτοβουλίες και έργα, αλλά αναλαμβάνουν επίσης το ρόλο του συνηγόρου για άλλους ηλικιωμένους πολίτες ή το ρόλο του ειδικού συμβούλου σχετικά, για παράδειγμα, με το πώς οι φιλικές προς το χρήστη ψηφιακές υπηρεσίες/εργαλεία είναι χρήσιμες για τους ηλικιωμένους.

Επιπλέον, οι ποικίλες ψηφιακές ικανότητες και ενδιαφέροντα που οι συμμετέχοντες φέρνουν στο έργο θα πρέπει να βρουν τη θέση τους και να χρησιμοποιηθούν στα έργα και την κατάρτιση. Έτσι, η ανάδειξη του μεγάλου φάσματος χρήσεων των ψηφιακών εργαλείων για την υποστήριξη διαφορετικών αναγκών και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ωφελήσουν τις ιδέες κάποιου θα είναι ζωτικής σημασίας. Παραδείγματα είναι τα εξής:

- Λήψη και προώθηση φωτογραφιών με smartphones (λήψη φωτογραφιών από παραδείγματα φιλικών προς την ηλικία στη γειτονιά σας ή από μέρη που χρειάζονται βελτίωση),
- Παραμονή σε επαφή με άλλους συμμετέχοντες με τη χρήση τηλεπικοινωνιακών εργαλείων,
- Ηχογράφηση φωνής: συνέντευξη με άλλους κατοίκους σχετικά με το πώς βλέπουν τη γειτονιά τους (Τι τους αρέσει περισσότερο; Κατά τη γνώμη τους, τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;),
- Παραγωγή (σύντομων) βίντεο κλιπ σχετικά με ορισμένες καταστάσεις/περιστάτικα στη γειτονιά ή (προβληματικές) καταστάσεις για τους ηλικιωμένους πεζούς όταν διασχίζουν το δρόμο,
- Ανέβασμα αρχείων ήχου σε μια πλατφόρμα ή δημιουργία podcast,
- Δημιουργία ιστολογίου.

7. Βασικά θέματα ενδιαφέροντος

Ποια είναι τα βασικά θέματα ενδιαφέροντος των ηλικιωμένων που είναι λιγότερο συνδεδεμένοι ψηφιακά από ό,τι οι νέοι που γεννήθηκαν στην ψηφιακή εποχή; Η σημερινή ψηφιοποίηση κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 τόνισε περαιτέρω αυτές τις ανισότητες, καθώς πολλοί ηλικιωμένοι δυσκολεύονταν να έχουν πρόσβαση σε βασικά αγαθά και υπηρεσίες - από την ηλεκτρονική εγγραφή σε εφαρμογές εμβολιασμού μέχρι τις στυλό, το φαγητό και τα φάρμακα κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού - αν δεν είχαν πρόσβαση σε αυτά ηλεκτρονικά. Η εξάρτησή μας από τις ψηφιακές τεχνολογίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει συνεπώς αυξήσει την προσοχή της κοινωνίας στη σημασία της ψηφιακής ενσωμάτωσης.

Ωστόσο, η τρέχουσα άποψη είναι ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να διαθέτουν γνώσεις και δεξιότητες, ψηφιακό ή ηλεκτρονικό γραμματισμό για να παραμείνουν κοινωνικά ενταγμένοι σε μια κοινωνία. Πολλές κοινωνικές αλλαγές, όπως η μείωση της ηλικίας συνταξιοδότησης λόγω εργασίας σε ορισμένες χώρες, η αύξηση του χρόνου ζωής και η επιτακτική ανάγκη να μάθουν να αλληλεπιδρούν με τεχνολογίες, όπως τα smartphones ή οι υπολογιστές, έχουν αυξήσει την επιθυμία των ηλικιωμένων να μάθουν να χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ.

8. Πλαίσιο δεξιοτήτων

Με βάση τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και των αναλύσεων στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 3, μπορούν να αναφερθούν οι ακόλουθες βασικές δεξιότητες:

- Να γνωρίζετε ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο
- Να γνωρίζετε πότε να μοιράζεστε πληροφορίες στο διαδίκτυο
- Για να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές μηνυμάτων και κλήσεων
- Για να πραγματοποιήσετε μια βιντεοκλήση
- Χρήση του διαδικτύου για την εύρεση διαφορετικών πληροφοριών
- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να τον χρησιμοποιήσετε για να συνδεθείτε με άλλους
- Για να χρησιμοποιήσετε έναν επεξεργαστή κειμένου
- Για να κατεβάσετε/αποθηκεύσετε μια φωτογραφία που βρήκατε στο διαδίκτυο
- Να δημιουργήσετε κάτι νέο από υπάρχουσες εικόνες, μουσική ή βίντεο στο διαδίκτυο
- Για να θέσετε περιεχόμενο βίντεο στο διαδίκτυο
- Να επικοινωνείτε on-line
- Να παρακολουθείτε on-line εκδηλώσεις και να συμμετέχετε ενεργά
- Να προετοιμάζετε περιεχόμενο και να το μοιράζεστε με άλλους

Οι βασικές δεξιότητες μπορούν να χωριστούν σε υποομάδες:

1. Γενικές βασικές δεξιότητες

- Να γνωρίζετε ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο
- Να γνωρίζετε πότε να μοιράζεστε πληροφορίες στο διαδίκτυο
- Γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να βρискουν διάφορες πληροφορίες
- Ξέρουν πώς να ανοίγουν μια νέα καρτέλα στο πρόγραμμα περιήγησής τους
- Γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και κλήσεων

2. Μηνύματα κειμένου- e-mail, messenger, επεξεργασία κειμένου

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να τον χρησιμοποιήσετε για να συνδεθείτε με άλλους
- Για να χρησιμοποιήσετε έναν επεξεργαστή κειμένου

3. Φωνητική υπηρεσία και διαδικτυακή επικοινωνία

- Για να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές μηνυμάτων και κλήσεων
- Για να πραγματοποιήσετε μια βιντεοκλήση

4. Κινηματογράφηση, επεξεργασία εικόνας, ανταλλαγή περιεχομένου

- Για να κατεβάσετε/αποθηκεύσετε μια φωτογραφία που βρήκατε στο διαδίκτυο
- Για να μοιραστείτε οπτικό περιεχόμενο
- Να δημιουργήσετε κάτι νέο από υπάρχουσες εικόνες, μουσική ή βίντεο στο διαδίκτυο
- Για να επεξεργαστείτε βίντεο
- Για να θέσετε περιεχόμενο βίντεο στο διαδίκτυο

9. Μέθοδος αξιολόγησης για την αξιολόγηση του επιπέδου ψηφιακής επάρκειας

Αυτοαξιολόγηση

Όνομα				
Ηλικία	65-75	75-85	Πάνω από 85	
Φύλο	Αρσενικό	Γυναίκα	Μη δυαδικό	Προτιμώ να μην πω
Τοποθεσία				
Θέλω να μάθω	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες			
	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων			
	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας			
	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας			
	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο			

Αναφέρετε αν έχετε τις ακόλουθες ψηφιακές δεξιότητες.

Βασικές ψηφιακές δεξιότητες		
Μπορώ να ενεργοποιήσω μια συσκευή και να συνδεθώ σε όλους τους λογαριασμούς/προφίλ που έχω	Ναι	Όχι
Μπορώ να συνδέσω μια συσκευή σε δίκτυο Wi-Fi	Ναι	Όχι
Μπορώ να βρίσκω και να ανοίγω διάφορες εφαρμογές ή προγράμματα σε μια συσκευή	Ναι	Όχι
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις διάφορες ρυθμίσεις του μενού μιας συσκευής για να το κάνω πιο εύχρηστο (π.χ. να αλλάξω το μέγεθος της γραμματοσειράς για να το κάνω πιο ευανάγνωστο)	Ναι	Όχι
Μπορώ να οργανώνω πληροφορίες στον υπολογιστή/φορητό μου χρησιμοποιώντας αρχεία και φακέλους	Ναι	Όχι

Μπορώ να χρησιμοποιώ σελιδοδείκτες για να αποθηκεύω και να ανακτώ ιστότοπους και πληροφορίες στη μηχανή αναζήτησης.	Ναι	Όχι
Γνωρίζω ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο	Ναι	Όχι
Ξέρω πότε να μοιράζομαι πληροφορίες στο διαδίκτυο	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να χρησιμοποιώ το διαδίκτυο για να βρίσκω διάφορες πληροφορίες	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να ανοίγω μια νέα καρτέλα σε ένα πρόγραμμα περιήγησης	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να χρησιμοποιώ εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και κλήσεων	Ναι	Όχι
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις ψηφιακές μου δεξιότητες για να συμβαδίζω με τις αλλαγές της τεχνολογίας	Ναι	Όχι
Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων		
Μπορώ να διαχειρίζομαι τα χρήματά μου και τις συναλλαγές μου με ασφάλεια στο διαδίκτυο, μέσω ιστότοπων ή εφαρμογών (π.χ. τραπεζικός λογαριασμός).	Ναι	Όχι
Μπορώ να αγοράζω ή/και να πωλώ αγαθά ή υπηρεσίες στο διαδίκτυο	Ναι	Όχι
Μπορώ να έχω πρόσβαση και να εγγράφομαι σε διαδικτυακές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της συμπλήρωσης εντύπων, ιδίως σε κυβερνητικές υπηρεσίες	Ναι	Όχι
Μπορώ να έχω πρόσβαση και να διαχειρίζομαι τις υπηρεσίες υγείας ηλεκτρονικά (π.χ. κράτηση ραντεβού ή ηλεκτρονικές διαβουλεύσεις)	Ναι	Όχι
Μπορώ να παρακολουθώ την υγεία σε συνδεδεμένες συσκευές (συνδεδεμένο ρολόι, smartphone κ.λπ.)		
Μπορώ να χρησιμοποιώ διαδικτυακά σεμινάρια, διαδικτυακές συνομιλίες, συχνές ερωτήσεις και φόρουμ για οποιαδήποτε προσωπικά θέματα.	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να δημιουργώ έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να τον χρησιμοποιώ για να επικοινωνώ με άλλους	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να χρησιμοποιώ έναν επεξεργαστή κειμένου	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να κατεβάζω/αποθηκεύω μια φωτογραφία που βρήκα στο διαδίκτυο	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να μοιράζομαι οπτικό περιεχόμενο, δηλαδή μια φωτογραφία ή ένα βίντεο.	Ναι	Όχι

Δεξιότητες κοινωνικής σύνδεσης		
Μπορώ να επικοινωνώ με άλλους ψηφιακά (π.χ. μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή Messenger)	Ναι	Όχι
Μπορώ να μιλήσω σε άλλους μέσω εργαλείων βίντεο (π.χ. FaceTime, Zoom ή Skype)	Ναι	Όχι
Μπορώ να αλληλεπιδρώ ή/και να αναρτώ περιεχόμενο σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. μηνύματα, φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ.)	Ναι	Όχι
Μπορώ να χρησιμοποιήσω το Διαδίκτυο για να μεταδώσω ή να κατεβάσω περιεχόμενο ψυχαγωγίας (π.χ. ταινίες, μουσική, παιχνίδια ή βιβλία).	Ναι	Όχι
Μπορώ να ορίσω ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε άλλους λογαριασμούς μου	Ναι	Όχι
Γνωρίζω πώς να παρακολουθώ on-line εκδηλώσεις και να συμμετέχω ενεργά σε αυτές	Ναι	Όχι
Δεξιότητες για να είστε ασφαλείς στο διαδίκτυο		
Μπορώ να διατηρώ με ασφάλεια τις πληροφορίες που χρησιμοποιώ για την πρόσβαση στους διαδικτυακούς μου λογαριασμούς, χρησιμοποιώντας διαφορετικούς και ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης για ιστότοπους και εφαρμογές.	Ναι	Όχι
Μπορώ να ανταποκριθώ σε αιτήματα για έλεγχο ταυτότητας (π.χ. να ενεργοποιήσω εκ νέου έναν λογαριασμό όταν έχω ξεχάσει τον κωδικό πρόσβασής μου).	Ναι	Όχι
Μπορώ να αξιολογώ τους κινδύνους και τις απειλές που συνεπάγεται η άσκηση δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και να ενεργώ αναλόγως, μεταξύ άλλων:	Ναι	Όχι
<ul style="list-style-type: none"> • να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν τους ύποπτους συνδέσμους σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ιστότοπους, μηνύματα κοινωνικών μέσων και αναδυόμενα παράθυρα και να γνωρίζουν ότι το κλικ σε αυτούς τους συνδέσμους ενέχει κίνδυνο 	Ναι	Όχι
<ul style="list-style-type: none"> • την ενημέρωση των συστημάτων ασφαλείας των υπολογιστών μου όταν είναι απαραίτητο για την πρόληψη ιών και άλλων κινδύνων 	Ναι	Όχι
<ul style="list-style-type: none"> • αναγνώριση ασφαλών ιστότοπων αναζητώντας το λουκέτο και το 	Ναι	Όχι

"https" στη γραμμή διευθύνσεων		
Ξέρω πώς να βεβαιώνομαι ότι δεν μοιράζομαι ή χρησιμοποιώ δεδομένα ή πνευματική ιδιοκτησία άλλων ανθρώπων χωρίς τη συγκατάθεσή τους	Ναι	Όχι
Είμαι προσεκτικός με το τι μοιράζομαι στο διαδίκτυο, καθώς γνωρίζω ότι η διαδικτυακή δραστηριότητα παράγει ένα μόνιμο αρχείο στο οποίο μπορούν να έχουν πρόσβαση άλλοι.	Ναι	Όχι
Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο		
Ξέρω πώς να βγάζω μια φωτογραφία καλής ποιότητας	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να μοιράζομαι δημιουργικό περιεχόμενο με τους συναδέλφους μου	Ναι	Όχι
Ξέρω σε ποια κανάλια να μοιραστώ περιεχόμενο	Ναι	Όχι
Γνωρίζω ποια εργαλεία πρέπει να χρησιμοποιήσω για να παράγω δημιουργικό διαδικτυακό περιεχόμενο	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να δημιουργώ κάτι νέο από υπάρχουσες εικόνες, μουσική ή βίντεο στο διαδίκτυο.	Ναι	Όχι
Ξέρω πώς να επεξεργάζομαι βίντεο	Ναι	Όχι

10. Εργαλεία

Κατηγορίες:

- Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
- Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
- Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
- Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
- Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο

10.1 Βασικές ψηφιακές δεξιότητες

- ✓ Avast Clean APP- Εφαρμογή για να ελευθερώσετε χώρο στο κινητό σας τηλέφωνο
- ✓ Εφαρμογή MAGDA (Symbioza Genesis, Σλοβενία)
- ✓ Ccleaner
- ✓ Ecosia
- ✓ Lightshot
- ✓ Υπενθύμιση χαπιών Medisafe

ΤΙΤΛΟΣ	Avast CleanUp APP- Εφαρμογή για να ελευθερώσετε χώρο στο κινητό σας τηλέφωνο
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	<p>Για να διαγράψετε περιττά δεδομένα και αποθηκευτικό χώρο από το τηλέφωνο .</p> <p>Καθαρίστε τα άχρηστα αρχεία που σπαταλούν χώρο, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αόρατα αρχεία cache, προσωρινά αρχεία, μικρογραφίες ή παλιά APK. - Αχρησιμοποίητα δεδομένα, όπως ξεχασμένα τραγούδια Spotify, αποθηκευμένα βίντεο YouTube και άλλα αρχεία που δεν ανοίγετε ποτέ. - Διαφημιστικές προσωρινές μνήμες, άδειοι φάκελοι και υπολείμματα πρόχειρου
Εισαγωγή	<p>Το Avast Cleanup είναι μια βασική εφαρμογή που μπορεί να καθαρίσει τη συλλογή φωτογραφιών σας. Σαρώνει τη συσκευή σας και σας δείχνει τι μπορείτε να διαγράψετε για να ελευθερώσετε χώρο.</p> <p>Υπάρχουν πολλές τέτοιες εφαρμογές, αλλά το Avast πηγαίνει λίγο παραπέρα και προσφέρει τη διαγραφή όχι μόνο των διπλών φωτογραφιών, αλλά μόνο των παρόμοιων φωτογραφιών. Δηλαδή, αν έχετε τραβήξει πολλά στιγμιότυπα οθόνης αντί για ένα, θα έχετε πολλές πανομοιότυπες φωτογραφίες. Λόγω της ελλιπούς αντιστοίχισης όλων των δεδομένων, συμπεριλαμβανομένου του EXIF, άλλες εφαρμογές δεν θα σας πουν ότι πρόκειται για αντίγραφα, αλλά το Avast είναι πολύ πιθανό να το κάνει.</p>
Λέξεις κλειδιά	Καθαρισμός, απελευθέρωση του χώρου αποθήκευσης του τηλεφώνου, Διπλές εικόνες, κενά αρχεία
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά
Μορφή	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τηλέφωνα Android
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε
Επιπτώσεις	Να έχετε αρκετό χώρο στο τηλέφωνο για να μπορείτε να χρησιμοποιείτε διάφορες εφαρμογές και να λειτουργούν σωστά. Να διαγράψετε διπλές φωτογραφίες για να απελευθερώσετε χώρο αποθήκευσης και να μπορείτε να λαμβάνετε νέες.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο για να κατεβάσετε την εφαρμογή.
Περιορισμοί	Για να μπορέσετε να εγκαταστήσετε την εφαρμογή.
Συμπέρασμα	Το να έχετε ένα τηλέφωνο γεμάτο περιττά δεδομένα μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, από επιβράδυνση έως δυσκολία στη λήψη μηνυμάτων ή εφαρμογές που δεν λειτουργούν άμεσα. Πολλοί

	ηλικιωμένοι πρέπει να περιμένουν να τους επισκεφθούν οι συγγενείς τους για να μπορέσουν να καθαρίσουν τα τηλέφωνα τους, αν μάθουν πώς να το κάνουν θα μπορούσαν να αποφύγουν αυτά τα προβλήματα στο μεταξύ.
URL του ιατρείου	https://www.avast.com/cleanup-android#pc
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οί)	Βοήθεια για το Android : https://support.google.com/android/answer/7431795?hl=en Άλλη εφαρμογή: CCleaner - εφαρμογή για τον καθαρισμό του τηλεφώνου και του υπολογιστή σας
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Πώς να ελευθερώσω χώρο στο τηλέφωνό μου-Εύκολο: https://www.youtube.com/watch?v=pyD_FHsw8vg Πώς να απελευθερώσετε χώρο αποθήκευσης στην εφαρμογή Whatά: https://faq.whatsapp.com/339805437291249/?cms_platform=iphone&locale=en_US

ΤΙΤΛΟΣ	Εφαρμογή MAGDA (Simbioza Genesis, Σλοβενία)
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	Δια βίου μάθηση και ενδυνάμωση της ηλικιωμένης γενιάς με νέες δεξιότητες και πληροφορίες. Φέρτε τους ηλικιωμένους στην ψηφιακή εποχή γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα.
Εισαγωγή	<p>Η εφαρμογή MAGDA συγκεντρώνει σε ένα μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. σημαντικές επαφές (αριθμοί SOS), στις οποίες οι ηλικιωμένοι μπορούν να έχουν πρόσβαση πατώντας το κουμπί κλήσης μέσα στην εφαρμογή, 2. Ειδήσεις από ένα ευρύ φάσμα τομέων (ειδήσεις, υγεία, ψηφιακή τεχνολογία κ.λπ.), 3. ένα σημείο πληροφοριών με δυνατότητα αναζήτησης σε δημόσιους, μη εμπορικούς και εμπορικούς παρόχους υπηρεσιών ανάλογα με την τοποθεσία/χώρα του χρήστη, 4. Τάξη με μαθήματα κειμένου και βίντεο σε διάφορους τομείς για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων (Χρήση του υπολογιστή, Χρήση του Διαδικτύου, Χρήση smartphones, Μαγειρική, ...), 5. Γυμναστήριο με προγράμματα προπόνησης σε κείμενο και βίντεο που ετοιμάζουν οι γυμναστές του Fitness Clinic για να μπορούν οι ηλικιωμένοι να είναι δραστήριοι και να ασκούνται στην άνεση του σπιτιού τους, 6. Επισκόπηση των τρεχόντων γεγονότων

Λέξεις-κλειδιά	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Γλώσσα(ες)	Μόνο στη σλοβενική γλώσσα
Μορφή	Εφαρμογή του καταστήματος Google ή της Apple
Ομάδα-στόχος	Ηλικιωμένοι
Επιπτώσεις	Μπορούν να μάθουν βασικές δεξιότητες χρήσης υπολογιστών, smartphones, διαδικτύου, ηλεκτρονικών αγορών κ.λπ. Μπορούν να έχουν πρόσβαση στις τελευταίες ειδήσεις για τους ηλικιωμένους και να έχουν πρόσβαση σε όλους τους σημαντικούς τηλεφωνικούς αριθμούς σε ένα μέρος.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή υπολογιστής Πρόσβαση στο Internet για να κατεβάσετε την εφαρμογή στο smartphone σας Μέντορας που θα σας βοηθήσει με τα πρώτα βήματα ένταξης στην εφαρμογή
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα χρήσης της εφαρμογής
Συμπέρασμα	Όταν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε ανεκδοτολογικά στοιχεία, όπως μια αφήγηση ή μια μαρτυρία ενός άνδρα ή μιας γυναίκας που δείχνει το όφελος του εργαλείου.
URL του ιατρείου	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simbioza&hl=en&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://simbioza.eu/digitalne-resitve/magda
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Λειτουργίες που παρέχονται από την εφαρμογή Magda: "Αριθμοί SOS" - Συλλογή επαφών έκτακτης ανάγκης για ηλικιωμένους. "Νέα" - Ενημερωμένες πληροφορίες για τους ηλικιωμένους, που ετοιμάζονται από κοινού από τους εταίρους μας. "Info Point" - Πρόσβαση σε παρόχους υπηρεσιών, π.χ. δωρεάν μεταφορές, φαρμακεία, ταχυδρομεία, διοικητικές μονάδες, βιβλιοθήκες, με τους οποίους οι ηλικιωμένοι μπορούν εύκολα να επικοινωνήσουν κάνοντας κλικ στο κουμπί "Call" εντός της εφαρμογής και τους οποίους μπορούν να φιλτράρουν ανάλογα με τον τόπο διαμονής τους. "Τάξη" - Εκπαιδευτικό περιεχόμενο που απευθύνεται στην κατ' οίκον εκπαίδευση, όπως μαγειρική και νέες συνταγές, χρήση υπολογιστών και μαθήματα βίντεο για την τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνιών. "Γυμναστήριο" - Περιεχόμενο βίντεο με ασκήσεις σχεδιασμένες από κορυφαίους αθλητικούς εμπειρογνώμονες και προσαρμοσμένες για ηλικιωμένους, ώστε να μπορούν να τις κάνουν με ασφάλεια στην άνεση του σπιτιού τους.

"Ραδιόφωνο" - Η δυνατότητα ακρόασης διαφόρων ραδιοφωνικών σταθμών.

"Εκδηλώσεις" - Μια επισκόπηση των ζωντανών και ψηφιακών εκδηλώσεων για ηλικιωμένους σε όλη τη χώρα.

Για την εκμάθηση βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων, το πιο χρήσιμο χαρακτηριστικό αυτού του εργαλείου θα ήταν η "Τάξη" - Εκπαιδευτικό περιεχόμενο που απευθύνεται στην εκπαίδευση στο σπίτι, όπως η χρήση του υπολογιστή και μαθήματα βίντεο για την τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνιών.

ΤΙΤΛΟΣ	CCleaner
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	Το CCleaner είναι μια χρήσιμη, απλή και δωρεάν εφαρμογή που διατηρεί τον υπολογιστή σας με Microsoft Windows και το smartphone Android σε καλή κατάσταση.
Εισαγωγή	Αφαιρεί ανεπιθύμητες εφαρμογές, συσκευές παρακολούθησης, διπλότυπα αρχεία, ανεπιθύμητα αρχεία, cookies και άλλα περιττά στοιχεία που καταλαμβάνουν χώρο στο σύστημα. Με ένα απλό και καθαρό περιβάλλον εργασίας, το εργαλείο είναι φιλικό προς τους αρχάριους και δεν θέτει σημαντικά εμπόδια στη χρήση.
Λέξεις-κλειδιά	Καθαρίστε, βελτιστοποιήστε, επιταχύνετε και προστατέψτε τον υπολογιστή σας
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά
Μορφή	PC, φορητός υπολογιστής, smartphone
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο είναι ανοικτής πρόσβασης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε.
Επιπτώσεις	Το CCleaner έχει σχεδιαστεί για να καθαρίζει, να βελτιστοποιεί, να επιταχύνει και να προστατεύει τον υπολογιστή σας από ανεπιθύμητα άχρηστα αρχεία. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε τρεις κύριες περιπτώσεις χρήσης, δηλ. στον Εύκολο Καθαρισμό, στη Σάρωση Μητρώου και στα Εργαλεία.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή smartphone. Να έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Περιορισμοί	Για να εγκαταστήσετε το CCleaner και τα πρώτα βήματα.
Συμπέρασμα	Το Easy Clean εκτελεί λεπτομερή σάρωση του συστήματος για να αναζητήσει ανεπιθύμητα αρχεία και ιχνηλάτες. Μετακινεί αυτόματα τέτοια αρχεία στον κάδο ανακύκλωσης. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, η εφαρμογή σας παρέχει μια πλήρη λίστα με τα αρχεία στο σύστημά σας. Μπορείτε ακόμη και να αφαιρέσετε χειροκίνητα ορισμένα αρχεία και φακέλους για να ελευθερώσετε περισσότερο χώρο. Η εφαρμογή επιτρέπει την εκ των προτέρων ρύθμιση των επιτρεπόμενων δραστηριοτήτων, η οποία θα αποτρέψει την τυχαία διαγραφή αρχείων και εφαρμογών.
URL του ιατρείου	https://www.ccleaner.com/ccleaner/download https://play.google.com/store/apps/details?id=com.piriform.ccleaner&hl=bg&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://support.piriform.com/hc/en-us/articles/204043864-How-do-I-download-CCleaner-for-Windows- https://ccleaner.en.softonic.com/

Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://www.youtube.com/watch?v=iMAXlxZFrnA https://www.youtube.com/watch?v=6EyCnqtaNss https://www.youtube.com/watch?v=sl_YcEg57tg https://www.wikihow.com/Use-CCleaner https://windowsreport.com/ccleaner-windows-8-clean-computer/
--	---

ΤΙΤΛΟΣ	Ecosia
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	Βοηθώντας τον πλανήτη κάνοντας έρευνα στο διαδίκτυο Καταπολέμηση της αποψίλωσης των δασών
Εισαγωγή	Η Ecosia είναι μια διαδικτυακή μηχανή αναζήτησης. Όταν πραγματοποιείται μια αναζήτηση στην Ecosia, τα κέρδη που προκύπτουν από τη διαφήμιση χρηματοδοτούν τη φύτευση δέντρων για την καταπολέμηση της αποψίλωσης των δασών.
Λέξεις κλειδιά	Μηχανή αναζήτησης, Αειφορία, Δέντρα, Πλανήτη, Κλίμα, Περιβάλλον
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, γερμανικά, γαλλικά, ισπανικά, ιταλικά, ολλανδικά
Μορφή	Οποιαδήποτε συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο (Υπολογιστής, Smartphone, Tablet)
Ομάδα-στόχος	Δικαιούχοι είναι οι χρήστες που μπορούν να χρησιμοποιούν μια μηχανή αναζήτησης όταν χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, καθώς και οι τοπικές κοινότητες που φυτεύουν τα δέντρα.
Επιπτώσεις	Επιτρέπει στους χρήστες να συμβάλουν στον αγώνα κατά της αποψίλωσης των δασών χωρίς καμία περαιτέρω προσπάθεια, εκτός από το να ανοίξουν μια μηχανή αναζήτησης και να αναζητήσουν κάποιες πληροφορίες εκεί.
Παράγοντες επιτυχίας	Μια σύνδεση στο διαδίκτυο και μια συσκευή για την εκκίνηση της μηχανής αναζήτησης. Δεν χρειάζεται να την κατεβάσετε. Είναι διαθέσιμη απευθείας στο διαδίκτυο.
Περιορισμοί	Μπορεί να είναι περίπλοκο να αλλάξετε μια συνήθεια και να μεταβείτε από τις παραδοσιακές μηχανές αναζήτησης, όπως η Google ή η Safari, που ήδη προτείνονται όταν ανοίγουμε μια σελίδα στο Διαδίκτυο, στην Ecosia.
Συμπέρασμα	Όταν πρέπει να κάνουμε κάποια έρευνα στο Διαδίκτυο, η δημιουργία μιας συνήθειας χρήσης της Ecosia επιτρέπει στους ανθρώπους να γνωρίζουν ότι η διαφήμιση που βλέπουν χρηματοδοτεί περιβαλλοντικές δράσεις.
URL του ιατρείου	Μπορεί να προστεθεί στην αρχική μηχανή αναζήτησης:

	https://chrome.google.com/webstore/detail/ecosia-the-search-engine/eedlgdlajadkbbjoobobefphmfkcchfk
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	https://www.ecosia.org/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	<p>Επεξηγήσεις διαθέσιμες απευθείας στον δικτυακό τόπο: https://ecosia.helpscoutdocs.com/</p> <p>Η Ecosia έχει επίσης ένα κανάλι στο Youtube όπου εξηγεί τη δράση: https://www.youtube.com/user/EcosiaORG</p>

ΤΙΤΛΟΣ	Lightshot
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	λήψη προσαρμοσμένου στιγμιότυπου οθόνης
Εισαγωγή	<p>Η εφαρμογή σας επιτρέπει να επιλέξετε οποιαδήποτε περιοχή στην επιφάνεια εργασίας σας και να τραβήξετε στιγμιότυπο οθόνης με 2 κλικ στο κουμπί.</p> <p>Ανεβάστε το στιγμιότυπο οθόνης σας στον διακομιστή και λάβετε αμέσως τον σύντομο σύνδεσμό του.</p> <p>Βρείτε παρόμοιες εικόνες. Επιλέξτε οποιαδήποτε εικόνα στην οθόνη σας και βρείτε δεκάδες παρόμοιες εικόνες.</p>
Λέξεις-κλειδιά	Επιλογή, περικοπή, στιγμιότυπο οθόνης
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Λογισμικό, εφαρμογή, Το Lightshot είναι διαθέσιμο για Windows/Mac, Chrome, Firefox, IE & Opera.
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι χρήστες υπολογιστών.
Επιπτώσεις	Να μπορείτε να αποθηκεύετε σημαντικές πληροφορίες, Αντιμετώπιση προβλημάτων
Παράγοντες επιτυχίας	Σταθερό χέρι, όραμα.
Περιορισμοί	Κανένα
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	https://app.prntscr.com/en/

Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Διατίθεται τμήμα Συχνών Ερωτήσεων https://app.prntscr.com/en/faq.html μαζί με εκπαιδευτικά προγράμματα https://app.prntscr.com/en/tutorials.html .

ΤΙΤΛΟΣ	Υπενθύμιση χαπιών Medisafe
Κατηγορία	Βασικές ψηφιακές δεξιότητες
Στόχος	Στόχος είναι να δοθεί στους ανθρώπους ένα εργαλείο, υποστήριξη και πληροφόρηση όταν χρειάζεται να παίρνουν τα φάρμακά τους με τον τρόπο που πρέπει.
Εισαγωγή	Η εφαρμογή είναι εύκολη στη χρήση και δωρεάν. Είναι η καλύτερη ιατρική εφαρμογή που αξιολογήθηκε από φαρμακοποιούς. Η εφαρμογή υπενθυμίζει στους χρήστες τους να παίρνουν τα φάρμακά τους. Επίσης, σας βοηθάει να διαχειριστείτε τα φάρμακά σας, τα χάπια, τις ανανεώσεις, τις αλληλεπιδράσεις φαρμάκων, τις μετρήσεις και τα ραντεβού με τον γιατρό για να βελτιώσετε την υγεία των χρηστών. Η εφαρμογή είναι καθαρή και απλή στη χρήση, σας βοηθά να παρακολουθείτε τις μετρήσεις σας και τις συγχρονίζει με την εφαρμογή HealthKit (την εφαρμογή για την παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος, της αρτηριακής πίεσης, του βάρους, των σφυγμών, της θερμοκρασίας...). Η εφαρμογή σας παρέχει τη δυνατότητα να βλέπετε την έκθεση προόδου σας, να την στέλνετε στο γιατρό ως οπτικό ενημερωτικό PDF και να σας υπενθυμίζει πότε πρέπει να ανανεώσετε τις συνταγές σας. Παρέχει επίσης τις οικογενειακές αλληλεπιδράσεις, ώστε να συγχρονίζει τα φαρμακεία όλης της οικογένειας σε ένα μέρος.
Λέξεις κλειδιά	Φάρμακα, χάπια, υπενθύμιση, χάπι tracker
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά και 15 ακόμη (επίσης γαλλικά και ισπανικά)
Μορφή	Διαθέσιμο στο google play και στο apple app store Λειτουργεί σε smartphone, tablet ή έξυπνο ρολόι
Ομάδα-στόχος	Όλοι όσοι πρέπει να παίρνουν χάπια καθημερινά, ιδίως οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι είναι πιο ξεχασιάρηδες.
Επιπτώσεις	Οι δικαιούχοι δεν θα ξεχάσουν ποτέ ξανά να πάρουν τα φάρμακά τους ή θα ξεχάσουν να ανανεώσουν τις συνταγές τους.

Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή έξυπνο ρολόι Πρόσβαση στο διαδίκτυο για τη λήψη της εφαρμογής
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα και ρυθμίσεις κατά τη χρήση της εφαρμογής
Συμπέρασμα	/
URL του ιατροείου	Apple app store: https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οί)	https://www.medisafeapp.com/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάριο στο Youtube https://www.youtube.com/watch?v=K8xv4141v04 https://www.youtube.com/watch?v=eSAPn4TjS50

10.2. Δεξιότητες για τη διεξαγωγή επιγραμμικών δραστηριοτήτων

- ✓ VINTED Πλατφόρμα αγοράς και πώλησης μεταχειρισμένων προϊόντων. C
- ✓ Empowerji - EJI app Essentials delivery & bill pay
- ✓ Healee
- ✓ Leboncoin
- ✓ Lumosity
- ✓ Ημερολόγιο Daylio - στόχος, συνήθειες

ΤΙΤΛΟΣ	VINTED Πλατφόρμα αγοράς και πώλησης μεταχειρισμένων προϊόντων.
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
Στόχος	Ο κύριος στόχος του είναι να επιτρέπει στους ανθρώπους να πωλούν τα ρούχα που δεν χρησιμοποιούν . Επιτρέπει την επαναχρησιμοποίηση προϊόντων από μια από τις πιο μολυσματικές βιομηχανίες, δίνοντας μια δεύτερη ζωή στα προϊόντα.
Εισαγωγή	Το Vinted είναι μια λιθουανική διαδικτυακή αγορά για αγορά, πώληση και ανταλλαγή καινούργιων ή μεταχειρισμένων αντικειμένων, κυρίως ρούχων και αξεσουάρ, αλλά διαθέτει επίσης τμήματα για το σπίτι και την ψυχαγωγία. Αποτελεί μεσάζοντα μεταξύ πωλητών και αγοραστών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να δημοσιεύουν τις αγγελίες τους και να έρχονται σε επαφή.
Λέξεις κλειδιά	μείωση, ανακύκλωση, ρούχα, αγορά και πώληση, μεταχειρισμένα, ηλεκτρονικές αγορές
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, γαλλικά, ισπανικά, ολλανδικά
Μορφή	Δωρεάν εφαρμογή που μπορεί να μεταφορτωθεί σε κινητές συσκευές με λειτουργικά συστήματα Android και iOS στο Google Play ή στο Apple Store.
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε
Επιπτώσεις	Οι δικαιούχοι θα μπορούσαν να πουλήσουν ρούχα, έπιπλα ή αξεσουάρ σπιτιού που δεν χρησιμοποιούν πια και να πάρουν κάποια επιπλέον χρήματα, καθώς και να αγοράσουν κάτι που μπορεί να χρειάζονται φθηνότερα, ενώ παράλληλα θα έδιναν λίγο φρέσκο αέρα στο σπίτι ή την ντουλάπα τους.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο και να κατεβάσετε την εφαρμογή. Κάμερα καλής ποιότητας για πωλητές
Περιορισμοί	Να μπορείτε να κατεβάζετε, να εγγράφεστε και να πουλάτε/αγοράζετε προϊόντα. Μπορεί να χρειαστούν βοήθεια.
Συμπέρασμα	Όλοι έχουμε πολλά ρούχα και αξεσουάρ που δεν χρησιμοποιούμε πια. Ειδικά οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν πολλά πράγματα στο σπίτι που δεν χρησιμοποιούν και δεν θα χρησιμοποιούν πια, με την πώλησή τους συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος και επιπλέον θα μπορούσαν να πάρουν κάποια επιπλέον χρήματα για να βοηθήσουν αν η σύνταξή τους δεν είναι αρκετή ή γιατί όχι να κάνουν ένα ταξίδι αν πουλήσουν πολλά.
URL του ιατρείου	https://www.vinted.com/

<p>Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) Τόπος(-οι)</p>	<p>Spain_ Wallapop Πλατφόρμα για την αγορά και πώληση μεταχειρισμένων προϊόντων.</p> <p>Γαλλία_ Le Bon Coin. Πλατφόρμα αγοράς και πώλησης μεταχειρισμένων προϊόντων</p> <p>Slovenia_Facebook Market και Bolha.com (https://www.bolha.com/)</p> <p>Βουλγαρία_ Greece_</p>
<p>Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί</p>	<p>Η Informatique Mania έχει ένα άρθρο με σύντομες οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε το Vinted στα γαλλικά, ελληνικά και αγγλικά μεταξύ ορισμένων άλλων γλωσσών: https://www.informatique-mania.com/en/applications/quest-ce-que-vinted-et-comment-ca-marche-lapplication-pour-acheter-et-vendre-des-vetements/</p>

<p>ΤΙΤΛΟΣ</p>	<p>Empowerji - EJI app Essentials delivery & bill pay</p>
<p>Κατηγορία</p>	<p>Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων</p>
<p>Στόχος</p>	<p>Η εφαρμογή EJI App απλοποιεί τη χρήση της τεχνολογίας για τους ηλικιωμένους. Το EJI θα σας επιτρέψει να κάνετε ηλεκτρονικές αγορές, να πληρώνετε λογαριασμούς, να παραγγέλνετε ταξί και πολλά άλλα μέσω ενός περιβάλλοντος συνομιλίας που είναι πιο εύκολο στη χρήση από το Whatsapp. Δεν χρειάζεται να περιηγηθείτε σε περίπλοκους ιστότοπους και εφαρμογές για να παραγγείλετε ή να πληρώσετε λογαριασμούς. Το EJI σας ζητά πληροφορίες για την παραγγελία σας και ολοκληρώνει τη συναλλαγή σε μια σύντομη συνομιλία.</p> <p>Ιδιαίτερα χρήσιμο για τους ηλικιωμένους και τους ανθρώπους που δεν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία ή/και θέλουν να εξοικονομήσουν χρόνο και χρήμα!</p>
<p>Εισαγωγή</p>	<p>Η εφαρμογή EJI App απλοποιεί τη χρήση της τεχνολογίας για τους ηλικιωμένους. Το EJI θα σας επιτρέψει να κάνετε ηλεκτρονικές αγορές, να πληρώνετε λογαριασμούς, να παραγγέλνετε ταξί και πολλά άλλα μέσω ενός περιβάλλοντος συνομιλίας που είναι πιο εύκολο στη χρήση από το Whatsapp. Δεν χρειάζεται να περιηγηθείτε σε περίπλοκους ιστότοπους και εφαρμογές για να παραγγείλετε ή να πληρώσετε λογαριασμούς. Το EJI σας ζητά πληροφορίες για την παραγγελία σας και ολοκληρώνει τη συναλλαγή σε μια σύντομη συνομιλία.</p> <p>Ιδιαίτερα χρήσιμο για τους ηλικιωμένους και τους ανθρώπους που δεν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία ή/και θέλουν να εξοικονομήσουν χρόνο και χρήμα!</p> <p>Το EJI είναι διαθέσιμο στο Playstore και είναι live για την ενότητα παραγγελίας φαρμάκων. Λαμβάνοντας υπόψη τη συνεχιζόμενη</p>

	κατάσταση πανδημίας, οι υπηρεσίες EJI θα επικεντρωθούν στην παράδοση βασικών ειδών και στην πληρωμή λογαριασμών.
Λέξεις κλειδιά	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #payingbills #groceryorder
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Εφαρμογή καταστήματος Google ή Apple
Ομάδα-στόχος	Ηλικιωμένοι
Επιπτώσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Πληρωμή λογαριασμών - Πληρώστε όλους τους λογαριασμούς σας Pre Paid, Post Paid, Electricity, DTH, Landline και άλλους λογαριασμούς. • Παραγγελία παντοπωλείου - Παραγγείτε φρέσκα προϊόντα, δημητριακά, μπαχαρικά και πολλά άλλα. • Παραγγελία φαρμάκων
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή υπολογιστής Πρόσβαση στο Internet για να κατεβάσετε την εφαρμογή στο smartphone σας Μέντορας που θα σας βοηθήσει με τα πρώτα βήματα ένταξης στην εφαρμογή
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα χρήσης της εφαρμογής
Συμπέρασμα	Μαρτυρίες εδώ: https://empowerji.com/eji-essentials-app-for-seniors/
URL του ιατρείου	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.empowerji&hl=en&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://empowerji.com/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://empowerji.com/ Σεμινάρια στο Youtube Πρακτική κατάρτιση για ηλικιωμένους με μέντορες

ΤΙΤΛΟΣ	Healee
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
Στόχος	Η Healee είναι μια ολιστική ψηφιακή πλατφόρμα υγείας που επιτρέπει την εξατομικευμένη παροχή φροντίδας, βελτιώνοντας τα

	αποτελέσματα της υγείας των ασθενών και προωθώντας την ανάπτυξη των οργανισμών υγειονομικής περίθαλψης.
Εισαγωγή	Το Healee είναι μια ενοποιημένη, βαθιά προσαρμόσιμη λύση ψηφιακής υγείας, η οποία εξαλείφει την ανάγκη χρήσης πολλαπλών αποσυνδεδεμένων συστημάτων παρέχοντας μια απρόσκοπτη ολοκληρωμένη πλατφόρμα για όλες τις περιπτώσεις χρήσης ψηφιακής υγείας.
Λέξεις κλειδιά	Πλατφόρμα υγείας, εξατομικευμένη φροντίδα, βελτίωση της υγείας
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, Γερμανικά, Βουλγαρικά
Μορφή	PC, φορητός υπολογιστής, smartphone
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο είναι ανοικτής πρόσβασης μετά από εγγραφή και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε.
Επιπτώσεις	Συνδεθείτε απευθείας με έναν γιατρό όπου κι αν βρίσκεστε. Εάν η περίπτωση δεν είναι κατάλληλη για ηλεκτρονική διαβούλευση, ο γιατρός θα σας ενημερώσει και δεν θα χρεωθείτε. Μπορείτε να παρακολουθείτε όλα τα προηγούμενα και τρέχοντα συμπτώματα και καταστάσεις, να καταγράφετε τις θεραπείες σας, να δημιουργείτε υπενθυμίσεις θεραπειών, να ελέγχετε τις αλληλεπιδράσεις φαρμάκων και αλλεργιών, να προσθέτετε εργαστηριακά αποτελέσματα και εικόνες.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή smartphone. Να έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο. Μέντορας για τα πρώτα βήματα.
Περιορισμοί	Εγγραφή και πρώτα βήματα. Οργάνωση διαβούλευσης. Πληρωμή για την υπηρεσία. Ανεβάστε ιατρικά έγγραφα.
Συμπέρασμα	Σύγχρονη και ασύγχρονη τηλεϊατρική με πολλαπλούς τρόπους - ασφαλές βίντεο, ήχος, συνομιλία, ανταλλαγή αρχείων σε οποιαδήποτε συσκευή. Στιβαρή τεχνολογία, που επιτρέπει διεπιστημονικές διαβουλεύσεις, καθώς και εύκολη παραπομπή ασθενών και μεταφορά των ασθενών και των δεδομένων τους στον κατάλληλο κλινικό ιατρό. Αξιόπιστες δυνατότητες τηλεδιάσκεψης υψηλής ποιότητας: συνεδρίες πολλαπλών συμμετεχόντων, καταγραφή αρχείων καταγραφής. PHR ασθενούς που περιέχει ιατρικό ιστορικό - πρόσφατες επισκέψεις σε γιατρούς, εργαστηριακά αποτελέσματα, δυναμικές και στατικές εικόνες, συμπτώματα, φάρμακα, αναφορές.
URL του ιατρείου	https://www.healee.com/ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healee.healeeApp&hl=en&gl=US

Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	https://www.facebook.com/HealeeHQ/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://www.youtube.com/watch?v=G4WYbmyYsa4 https://www.youtube.com/watch?v=j1JEDcD41ZI https://www.youtube.com/watch?v=E7HttSbyH20

ΤΙΤΛΟΣ	Leboncoin
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
Στόχος	Να φέρει σε επαφή τους ιδιώτες στη Γαλλία όταν θέλουν να αγοράσουν ή να πουλήσουν
Εισαγωγή	Το Leboncoin είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα η οποία φέρνει σε επαφή άτομα και τους επιτρέπει να αγοράζουν και να πωλούν αντικείμενα ενεργώντας ως διαδικτυακός διαμεσολαβητής πληρωμών, καθώς και δίνοντάς τους τη δυνατότητα να δημοσιεύουν κάθε άλλου είδους αγγελία ή προσφορά, π.χ. προσφορά εργασίας, υπηρεσίες κ.λπ. Σύμφωνα με διάφορες έρευνες, το Leboncoin είναι ο τέταρτος πιο επισκέψιμος ιστότοπος στη Γαλλία μετά το Google, το Facebook και το YouTube με μηνιαίο κοινό 28 εκατομμυρίων μοναδικών επισκεπτών (2017) και 47,8 εκατομμύρια διαφημίσεις σε "10 σύμπαντα".
Λέξεις κλειδιά	Ηλεκτρονικές αγορές, διαφημίσεις, ενοικίαση, αγορά, μεταχειρισμένα
Γλώσσα(ες)	Γαλλικά
Μορφή	Υπολογιστής, Smartphone, Tablet συνδεδεμένα στο διαδίκτυο
Ομάδα-στόχος	Οι πρώτοι αποδέκτες αυτού του εργαλείου είναι οι ίδιοι οι χρήστες, δηλαδή όσοι θέλουν να πουλήσουν ή να αγοράσουν κάποια αντικείμενα ή να διαφημίσουν τις υπηρεσίες τους στο διαδίκτυο για να βρουν πελάτες ή να δημοσιεύσουν μια προσφορά εργασίας ή να βρουν μια θέση εργασίας. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ομάδα-στόχος, δεδομένου ότι καλύπτει μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων και υπηρεσιών, εκτός από το γεγονός ότι πρόκειται για μια διαδικτυακή πλατφόρμα, οπότε απαιτεί κάποιο σχετικό εξοπλισμό, δηλαδή φορητό υπολογιστή, tablet ή smartphone συνδεδεμένο στο διαδίκτυο, και κάποιες βασικές ψηφιακές δεξιότητες, δηλαδή την ικανότητα αναζήτησης στο διαδίκτυο, δημοσίευσης ή αντίδρασης σε μια αγγελία.

Επιπτώσεις	Δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να αγοράζουν και να πωλούν διάφορα αντικείμενα στο διαδίκτυο με απλό και καλά οργανωμένο τρόπο, ο οποίος τους επιτρέπει να εξοικονομούν ή να κερδίζουν χρήματα από τα αντικείμενα που κατέχουν, καθώς και να προσφέρουν υπηρεσίες σε μια δωρεάν πλατφόρμα για να βρουν τους δυνητικούς πελάτες τους.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, φορητός υπολογιστής, σύνδεση στο Internet, φωτογραφική μηχανή καλής ποιότητας
Περιορισμοί	<p>Για να πουλήσετε με επιτυχία στο Leboncoin, είναι σημαντικό να τραβήξετε φωτογραφίες καλής ποιότητας που να αντικατοπτρίζουν καλά την κατάσταση και την εμφάνιση του εν λόγω αντικειμένου, είτε πρόκειται για διαμέρισμα, αυτοκίνητο ή μπλουζάκι. Επιπλέον, ένας πωλητής μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσει με τους αγοραστές, οι οποίοι έχουν το δικαίωμα να κάνουν πολλές ερωτήσεις και να ζητήσουν περισσότερες φωτογραφίες, κάτι που μπορεί να είναι χρονοβόρο και περίπλοκο για ορισμένους χρήστες. Για την πώληση αντικειμένων πρέπει να τηρούνται ορισμένα ελάχιστα πρότυπα συσκευασίας, καθώς και άλλες απαιτήσεις παράδοσης (σημεία παραλαβής κ.λπ.).</p> <p>Για να αγοράσει κανείς στο Leboncoin, μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσει περισσότερο χρόνο για να βρει το στοιχείο που ψάχνει σε σύγκριση με κάποια άλλα ηλεκτρονικά ή μη ηλεκτρονικά καταστήματα που διαχειρίζονται κάποιες εταιρείες. Ορισμένες εικόνες μπορεί να μην ανταποκρίνονται απόλυτα στην πραγματικότητα και έτσι ο χρήστης μπορεί να υποστεί περιττά έξοδα. Επιπλέον, η διάρκεια παράδοσης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από έναν πωλητή, ο οποίος μπορεί να είναι λιγότερο εύχρηστος σε ορισμένες περιπτώσεις.</p> <p>Επίσης, υπάρχουν απατεώνες στην πλατφόρμα, επομένως είναι ζωτικής σημασίας να επικοινωνείτε ενεργά με τους αγοραστές και τους πωλητές για να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους.</p>
Συμπέρασμα	Αυτό το εργαλείο είναι ένας πολύ καλός τρόπος να πωλούνται και να αγοράζονται αντικείμενα μεταξύ ιδιωτών, να προσφέρονται υπηρεσίες και να επωφελούνται από αυτές χωρίς να περνούν από άλλες εμπορικές δομές. Η πληρωμή διασφαλίζεται και απλοποιείται από το Leboncoin, το οποίο λειτουργεί ως μεσάζων μεταξύ των ατόμων. Το Leboncoin έχει δημοσιεύσει περίπου 50 εκατομμύρια διαφημίσεις και, δεδομένου ότι είναι γνωστό σε όλη τη Γαλλία, δίνει πρόσβαση σε μια μεγάλη ποικιλία προσφορών και αντικειμένων, τα οποία δημοσιεύονται μόνο εκεί.
URL του ιατρείου	Μπορείτε να το βρείτε στο πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο (https://www.leboncoin.fr/) ή να κατεβάσετε την εφαρμογή στο smartphone (App Store και Google Play). App Store: https://apps.apple.com/fr/app/leboncoin/id484115113 Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.leboncoin&hl=fr&gl=US&pli=1

Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οί)	https://www.leboncoin.fr/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Τμήμα ερωτήσεων και απαντήσεων στον ιστότοπο που εξηγεί πώς να δημοσιεύσετε μια αγγελία κ.λπ.: https://assistance.leboncoin.info/hc/fr

ΤΙΤΛΟΣ	Lumosity
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
Στόχος	Εκπαίδευση βασικών γνωστικών ικανοτήτων
Εισαγωγή	Το Lumosity είναι ένα διαδικτυακό παιχνίδι που εκπαιδεύει τις γνωστικές σας ικανότητες μέσω παζλ.
Λέξεις-κλειδιά	Παιχνίδια, μυαλό, γνωστικά
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά και άλλα 6 (επίσης γαλλικά και ισπανικά)
Μορφή	Ιστοσελίδα και εφαρμογή
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι χρήστες
Επιπτώσεις	Θα μπορέσουν να περάσουν την ώρα τους με δημιουργικό/εκπαιδευτικό τρόπο.
Παράγοντες επιτυχίας	Σύνδεση στο Internet
Περιορισμοί	Οι οδηγίες είναι στα αγγλικά
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	https://www.lumosity.com/en/about/
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οί)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	/

ΤΙΤΛΟΣ	Ημερολόγιο Daylio - στόχος, συνήθειες
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διεξαγωγή διαδικτυακών δραστηριοτήτων
Στόχος	Η εφαρμογή είναι ένα ημερολόγιο αυτοφροντίδας/διάθεσης και παρακολούθησης της ευτυχίας, το οποίο σας επιτρέπει να κρατάτε ένα προσωπικό ημερολόγιο και να αποτυπώνετε τη μέρα σας χωρίς να γράφετε ούτε μια λέξη.
Εισαγωγή	<p>Το Daylio είναι μια πολύ ευέλικτη εφαρμογή, μπορείτε να το μετατρέψετε σε ό,τι χρειάζεστε για να παρακολουθείτε. Η εφαρμογή σας βοηθά να φροντίσετε την ψυχική, συναισθηματική και σωματική σας υγεία. Μπορεί να είναι ο φίλος σας για τους στόχους γυμναστικής, ο προπονητής ψυχικής υγείας, το ημερολόγιο διατροφής, το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, ο ανιχνευτής διάθεσης...</p> <p>Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή θα πρέπει να επιλέξετε τη διάθεσή σας και να προσθέσετε τις δραστηριότητες που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συλλέγει τα δεδομένα σας (καταγεγραμμένες διαθέσεις και δραστηριότητες) και τα εμφανίζει σε στατιστικά στοιχεία, διαγράμματα και συσχετίσεις. Αυτή η μορφή σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τις συνήθειές σας. Με την εφαρμογή μπορείτε να δημιουργήσετε μοτίβα για να γίνετε πιο παραγωγικοί. Η εφαρμογή σας επιτρέπει να κάνετε τον προβληματισμό καθημερινή συνήθεια, να ανακαλύψετε τι σας κάνει ευτυχισμένους, να δημιουργήσετε τους καθημερινούς, εβδομαδιαίους ή μηνιαίους στόχους σας και να παρακινήσετε τον εαυτό σας.</p>
Λέξεις κλειδιά	Αυτοφροντίδα, ευημερία, ημερολόγιο διάθεσης, ανιχνευτής ευτυχίας, στόχοι
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά και άλλα 28 (επίσης σλοβενικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά και βουλγαρικά)
Μορφή	Διαθέσιμο στο google play και στο apple store Λειτουργεί σε smartphone και tablet
Ομάδα-στόχος	Για όλες τις ηλικιακές ομάδες
Επιπτώσεις	Οι δικαιούχοι θα κατανοήσουν καλύτερα τις συνήθειές τους και θα δημιουργήσουν πρότυπα για να γίνουν πιο παραγωγικοί.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone ή tablet Πρόσβαση στο διαδίκτυο για τη λήψη της εφαρμογής

Περιορισμοί	Πρώτα βήματα και ρυθμίσεις για τη χρήση της εφαρμογής
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	Apple app store: https://apps.apple.com/us/app/daylio-journal-goals-habits/id1194023242 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US&pli=1
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://daylio.net/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάριο στο Youtube https://youtu.be/5gQUG3gMWik

10.3. Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας

- ✓ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ Ομάδες και βιντεοκλήσεις
- ✓ Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
- ✓ Microsoft Teams
- ✓ Ζουμ
- ✓ Skype / Whatsapp / Viber / Messenger
- ✓ Viber

ΤΙΤΛΟΣ	Ομάδες WHATSAPP και βιντεοκλήσεις
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Για γρήγορη, απλή και ασφαλή αποστολή μηνυμάτων και κλήσεις δωρεάν . *
Εισαγωγή	Το WhatsApp ξεκίνησε ως εναλλακτική λύση στα SMS. Τα προϊόντα τους υποστηρίζουν πλέον την αποστολή και λήψη ποικίλων μέσων: κείμενο, φωτογραφίες, βίντεο, έγγραφα και τοποθεσία, καθώς και φωνητικά μηνύματα και κλήσεις. Μερικές από τις πιο προσωπικές στιγμές μοιράζονται μέσω του WhatsApp, γι' αυτό και ενσωμάτωσαν κρυπτογράφηση από άκρο σε άκρο στην εφαρμογή μας.
Λέξεις κλειδιά	Διαδικτυακή επικοινωνία, κοινή χρήση πολυμέσων, δωρεάν κλήσεις (ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν δεδομένα) , βιντεοκλήσεις, φωνητικά μηνύματα, κοινή χρήση τοποθεσιών
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά και 50 ακόμη
Μορφή	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τηλέφωνο, φορητό υπολογιστή ή tablet.
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε
Επιπτώσεις	Θα μπορούν να επικοινωνούν με τους συγγενείς τους, να μοιράζονται μέσα ενημέρωσης, να μοιράζονται την τοποθεσία τους για λόγους ασφαλείας ή να συναντιούνται εύκολα, να κάνουν βιντεοκλήσεις και να μιλούν και να μπορούν να βλέπουν τους συγγενείς και τους φίλους τους.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο (wifi ή δεδομένα), να έχετε αποθηκευτικό χώρο στο τηλέφωνο (για κοινή χρήση πολυμέσων).
Περιορισμοί	Να καταλάβουν γιατί δεν λειτουργεί αν δεν έχουν σύνδεση, να διαγράψουν αρχεία και να δημιουργήσουν αποθηκευτικό χώρο στα τηλέφωνα , να συνδέσουν ή να αποσυνδέσουν ειδοποιήσεις
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	Πού μπορεί κανείς να βρει το εργαλείο στο Διαδίκτυο; https://www.whatsapp.com/
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Ποια εκπαιδευτικά εγχειρίδια, κατευθυντήριες γραμμές, τεχνικά δελτία, έγγραφα βίντεο και ήχου ή/και ιστότοποι μπορούν να χρησιμοποιηθούν;

	https://faq.whatsapp.com/785056755306362/?cms_platform=android&cms_id=785056755306362&published_only=true Σεμινάριο για το πώς να κάνετε βιντεοκλήσεις: https://www.youtube.com/watch?v=Qkvlyq9TazU
--	---

ΤΙΤΛΟΣ	Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Όλες οι παραπάνω εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να πραγματοποιούν δωρεάν κλήσεις, να στέλνουν μηνύματα, να κάνουν βιντεοκλήσεις, να στέλνουν εικόνες, ήχους, έγγραφα και βίντεο.
Εισαγωγή	Μπορείτε να συνομιλήσετε μέσω βίντεο με ένα άτομο ή να κάνετε ομαδική συνομιλία, καθώς και να στείλετε μηνύματα κειμένου και φωτογραφίες. Υπάρχουν ακόμη και διασκεδαστικές λειτουργίες που μπορείτε να δοκιμάσετε κατά τη διάρκεια μιας βιντεοκλήσης. Μπορείτε να κάνετε τα εγγόνια σας να γελάσουν βάζοντας έναν ψηφιακό βάτραχο στο κεφάλι σας ή ακόμα και να μεταμορφωθείτε σε δράκο!
Λέξεις κλειδιά	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Γλώσσα(ες)	Σε όλες τις γλώσσες
Μορφή	Εφαρμογή του καταστήματος Google ή της Apple
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο
Επιπτώσεις	Δωρεάν κλήσεις και μηνύματα (μεταξύ άλλων προς χώρες του εξωτερικού και άλλα μέρη του κόσμου), βιντεοκλήσεις, κοινή χρήση εικόνων και βίντεο.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή υπολογιστής Πρόσβαση στο Διαδίκτυο Μέντορας που θα σας βοηθήσει με τα πρώτα βήματα ένταξης στην εφαρμογή
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα χρήσης της εφαρμογής Ασφάλεια κατά τη χρήση της εφαρμογής Μάθετε πώς να μην μοιράζεστε υπερβολικά, να μην στέλνετε λάθος φωτογραφίες ή να μην καλείτε κατά λάθος λάθος τον λάθος αριθμό.
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	https://play.google.com/store/games?hl=en&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/

Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάρια στο Youtube για τη χρήση συγκεκριμένης εφαρμογής Πρακτική κατάρτιση για ηλικιωμένους με μέντορες
--	---

ΤΙΤΛΟΣ	Microsoft Teams
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Μείνετε συνδεδεμένοι και αποκτήστε πρόσβαση σε κοινόχρηστο περιεχόμενο ανά πάσα στιγμή για να μαθαίνετε, να σχεδιάζετε και να καινοτομείτε μαζί.
Εισαγωγή	Μοιραστείτε την οθόνη σας, αλλάξτε ή θολώστε το φόντο σας και χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "μαζί" για να βρίσκεστε εικονικά στον ίδιο χώρο. Πραγματοποιήστε και λάβετε κλήσεις απευθείας στο Teams με προηγμένες λειτουργίες όπως ομαδικές κλήσεις, φωνητικό ταχυδρομείο και μεταφορά κλήσεων. Βρείτε, μοιραστείτε και επεξεργαστείτε εύκολα αρχεία μαζί σε πραγματικό χρόνο με εφαρμογές όπως το Word, το PowerPoint και το Excel. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας και την προσωπικότητά σας. Στείλτε GIFs, αυτοκόλλητα και emojis σε ατομικές ή ομαδικές συνομιλίες.
Λέξεις κλειδιά	Κοινή χρήση περιεχομένου, πραγματοποίηση και λήψη κλήσεων, συνομιλία, συνάντηση.
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	PC, φορητός υπολογιστής, smartphone
Ομάδα-στόχος	Επαγγελματίες και τακτικοί χρήστες
Επιπτώσεις	<p>Προγραμματίστε και μοιραστείτε προσκλήσεις συσκέψεων απευθείας σε ομαδική συνομιλία. Μία εφαρμογή για όλες τις συνομιλίες, τις συναντήσεις, τα αρχεία και τις εργασίες σας.</p> <p>Διατηρήστε όλες τις συζητήσεις και τα σχέδιά σας σε ένα μέρος - είτε πρόκειται για την οικογενειακή σας ομαδική συζήτηση είτε για τις ενημερώσεις της λέσχης βιβλίου σας.</p> <p>Χρησιμοποιήστε το ταμπλό - προβολή για γρήγορη πρόσβαση στο κοινόχρηστο περιεχόμενο.</p> <p>Εκφραστείτε με emojis, memes, GIFs και κινούμενα σχέδια μέσα στη συνομιλία - όταν οι λέξεις δεν αρκούν.</p>

Παράγοντες επιτυχίας	<p>Να έχετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή smartphone.</p> <p>Να έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.</p> <p>Μέντορας για τα πρώτα βήματα.</p> <p>Κάμερα web, μικρόφωνο και ηχεία.</p>
Περιορισμοί	<p>Εγκατάσταση, εγγραφή και πρώτα βήματα.</p> <p>Σχεδιασμός και έναρξη μιας συνάντησης, ρύθμιση κάμερας, μικροφώνου και ηχείων.</p> <p>Θέματα προστασίας προσωπικών δεδομένων.</p>
Συμπέρασμα	<p>Η συνάντηση με τους φίλους και την οικογένεια στο Microsoft Teams είναι σχεδόν τόσο διασκεδαστική και αληθινή όσο γίνεται χωρίς να είστε εκεί αυτοπροσώπως. Σχεδιάστε μαζί σε συζητήσεις και λάβετε βοήθεια για τη διαχείριση μεγάλων ή μικρών εργασιών.</p> <p>Δημιουργήστε μια προσωπική λίστα εργασιών και δείτε όλες τις εργασίες που σας έχουν ανατεθεί σε ένα μέρος, ώστε να έχετε πάντα τον έλεγχο των πραγμάτων.</p> <p>Αποθηκεύστε σημαντικές πληροφορίες, όπως τους κωδικούς πρόσβασης της συνδρομής σας ή τα φορολογικά έγγραφα της οικογένειάς σας, σε ένα ψηφιακό χρηματοκιβώτιο.</p>
URL του ιατρείου	<p>https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.teams&hl=en_US&gl=US</p>
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	<p>https://teamsdemo.office.com/#/</p>
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VDDPoYOQYfM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z6IUiamE3-U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=S-N2wGc04NI</p>

ΤΙΤΛΟΣ	Ζουμ
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Αυτό το εργαλείο έχει ως στόχο να κάνει την ηλεκτρονική επικοινωνία ευκολότερη και απρόσκοπτη.
Εισαγωγή	Το Zoom είναι ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης για μια εικονική εμπειρία σύσκεψης.
Λέξεις κλειδιά	Εικονικές συνεδριάσεις, βιντεοκλήσεις, διαδικτυακή επικοινωνία

Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, κινέζικα, γαλλικά, γερμανικά, ιταλικά, ιαπωνικά, κορεατικά, πολωνικά, πορτογαλικά, ρωσικά, ισπανικά, τουρκικά, βιετναμέζικα, ολλανδικά
Μορφή	PC, φορητός υπολογιστής, smartphone, tablet
Ομάδα-στόχος	Επαγγελματίες και τακτικοί χρήστες
Επιπτώσεις	Απλοποιημένη διαδικτυακή επικοινωνία που επιτρέπει στους χρήστες να διεξάγουν και να συμμετέχουν σε όλους τους τύπους διαδικτυακών δραστηριοτήτων (συνέδρια, διαδικτυακά σεμινάρια κ.λπ.) για επαγγελματικούς και προσωπικούς στόχους.
Παράγοντες επιτυχίας	Καλή σύνδεση στο διαδίκτυο, κάμερα web ή κάμερα καλής ποιότητας εγκατεστημένη σε φορητό υπολογιστή ή μπροστινή κάμερα σε smartphone, μικρόφωνο και ηχεία.
Περιορισμοί	Θέματα απορρήτου, ρύθμιση μιας εφαρμογής ή ενός λογισμικού σε έναν υπολογιστή ή ένα smartphone ή χρήση του εργαλείου στο πρόγραμμα περιήγησης, σχεδιασμός και έναρξη μιας συνεδρίασης, χρήση πρόσθετων λειτουργιών, όπως αίθουσες κατανομής κ.λπ., σίγαση του μικροφώνου και διακοπή της κάμερας όταν χρειάζεται.
Συμπέρασμα	Το ζουμ επιτρέπει στους ανθρώπους να διατηρούν επαφή με τους συγγενείς τους παρά την απόσταση. Χάρη σε αυτό το εργαλείο, πολλοί ηλικιωμένοι μπόρεσαν να μιλήσουν με τα μέλη της οικογένειάς τους κατά τη διάρκεια του Covid-19. Σε επαγγελματικό πλαίσιο, επιτρέπει στους συναδέλφους και σε κάθε ενδιαφερόμενο να διεξάγουν online συναντήσεις από οποιαδήποτε γωνιά του κόσμου, ώστε να αποφεύγονται τα περιττά ταξίδια.
URL του ιατρείου	Συνεδριάσεις Zoom σε μια μηχανή αναζήτησης: https://zoomgov.com/fr-fr/meetings.html Εφαρμογή Zoom στο Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=fr&gl=US Εφαρμογή Zoom στο App Store: https://apps.apple.com/bf/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307?l=fr
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://zoomgov.com/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Ένα επεξηγηματικό φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο Zoom Σύνδεσμος: https://learning.zoom.us/learn Το Zoom έχει ένα κανάλι στο Youtube όπου μπορούμε να βρούμε πολλά σεμινάρια. Σύνδεσμος: https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos

ΤΙΤΛΟΣ	Skype / whatsapp / viber / messenger
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Να μπορείτε να επικοινωνείτε με φίλους και συγγενείς μέσω διαδικτύου.
Εισαγωγή	Δωρεάν εφαρμογή messenger για smartphones και PC. Χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για την αποστολή μηνυμάτων, εικόνων, ήχου ή βίντεο.
Λέξεις κλειδιά	Κλήσεις, μηνύματα
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά Το Skype είναι διαθέσιμο σε 39 γλώσσες (επίσης βουλγαρικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και ισπανικά). Το Messenger είναι διαθέσιμο σε 27 γλώσσες Το WhatsApp είναι διαθέσιμο σε 39 γλώσσες Το Viber είναι διαθέσιμο σε 33 γλώσσες
Μορφή	Smartphone iphone και web messenger
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι χρήστες του διαδικτύου
Επιπτώσεις	Να μπορείτε να επικοινωνείτε δωρεάν
Παράγοντες επιτυχίας	Μαθαίνω πώς να το χρησιμοποιώ
Περιορισμοί	Απομνημόνευση κουμπιών και λειτουργιών
Συμπέρασμα	Σύμφωνα με τους Bong, Way Kiat & Chen, Weiqin. (2015). Mobile Instant Messaging for the Elderly. Σε γενικές γραμμές, ήταν όλοι θετικοί ως προς τη χρήση εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων μέσω κινητού διαδικτύου και πρόθυμοι να μάθουν μια νέα εφαρμογή εφόσον τους ήταν χρήσιμη. Κατά την εκτέλεση εργασιών που σχετίζονται με την ανταλλαγή μηνυμάτων μέσω κινητού διαδικτύου, οι άπειροι συμμετέχοντες είχαν προβλήματα στην εύρεση των σωστών εικονιδίων για τις περισσότερες από τις λειτουργίες
URL του ιατρείου	Επίσημοι ιστότοποι, κατάστημα play, κατάστημα apple
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Μπορεί κανείς να βρει ένα σεμινάριο για όλες τις εφαρμογές messenger.

ΤΙΤΛΟΣ	Viber
Κατηγορία	Δεξιότητες διαδικτυακής επικοινωνίας
Στόχος	Για να επικοινωνείτε με άλλους, για επαγγελματική ή προσωπική χρήση.
Εισαγωγή	Η εφαρμογή σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε δωρεάν κλήσεις και μηνύματα. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε και να μοιραστείτε φωτογραφίες ή βίντεο. Η εφαρμογή προσφέρει επίσης ορισμένα εργαλεία για να δημιουργήσετε και να μοιραστείτε διάφορες ιδέες με άλλους. Μπορείτε επίσης να βρείτε διαφορετικές ιδέες μέσω της κοινωνικής κοινότητας viber, η οποία βασίζεται στην ανταλλαγή ειδήσεων και περιεχομένου.
Λέξεις κλειδιά	Κλήση, μασάζ, φωτογραφία, περιεχόμενο, ψηφιοποίηση
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά και άλλα 32 (επίσης ελληνικά, βουλγαρικά, γαλλικά και ισπανικά- τα σλοβενικά δεν είναι διαθέσιμα)
Μορφή	Διατίθεται για όλες τις συσκευές (smartphone, tablet και PC). Η εφαρμογή μπορεί επίσης να συνδεθεί με σύγχρονα αυτοκίνητα.
Ομάδα-στόχος	Η εφαρμογή είναι για όλους, για προσωπική και επαγγελματική χρήση και για όλες τις ηλικιακές ομάδες.
Επιπτώσεις	Να έρθετε σε επαφή με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους ή τους συνεργάτες σας. Δωρεάν κλήσεις, χωρίς επιπλέον κόστος. Δωρεάν κλήσεις και σε άλλες χώρες.
Παράγοντες επιτυχίας	Υλικό. Πρόσβαση στο δίκτυο. Βασικές ψηφιακές γνώσεις.
Περιορισμοί	Το άτομο χρειάζεται μια έξυπνη συσκευή ή έναν υπολογιστή και πρέπει να γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί την εφαρμογή. Οι ηλικιωμένοι θα χρειαστούν πιθανότατα περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστούν και να μάθουν πώς να πραγματοποιούν κλήσεις, ίσως και επειδή απαιτείται σύνδεση δικτύου.
Συμπέρασμα	Η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με βασικές γνώσεις τηλεφώνου.

URL του ιατρείου	PC: https://www.viber.com/en/download/ Google play: https://play.google.com/store/search?q=viber&c=apps Apple app store: https://apps.apple.com/app/id382617920?mt=8
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://www.viber.com/en/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάριο YouTube για αρχάριους https://www.youtube.com/watch?v=-PPXiZGIKrw

10.4. Δεξιότητες για τη διασφάλιση της ασφάλειας στο διαδίκτυο

- ✓ Εφαρμογή για την ασφάλεια των ηλικιωμένων
- ✓ LastPass - Διαχειριστής κωδικών πρόσβασης
- ✓ KeePass
- ✓ Επαλήθευση 2 βημάτων Gmail & έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων Gmail
- ✓ Privnote
- ✓ Διαχειριστής κωδικού πρόσβασης SecureSafe

ΤΙΤΛΟΣ	Εφαρμογή για την ασφάλεια των ηλικιωμένων
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Διατηρήστε τους ηλικιωμένους ασφαλείς
Εισαγωγή	Η εφαρμογή Senior Safety App είναι μια ΔΩΡΕΑΝ, διακριτική εφαρμογή που δημιουργήθηκε για να διατηρεί τους ηλικιωμένους ασφαλείς. Η εφαρμογή Senior Safety App παρακολουθεί εξ αποστάσεως τη θέση του τηλεφώνου και χρησιμοποιείται για την προστασία από πτώσεις, περιπλάνηση, διαδικτυακές απάτες και κακοποίηση όλο το εικοσιτετράωρο. Το Senior Safety App βασίζεται σε μια πλατφόρμα που χρησιμοποιείται από εκατοντάδες χιλιάδες χρήστες, σε 97 χώρες, για να διατηρούν τους αγαπημένους τους ασφαλείς.
Λέξεις κλειδιά	Ασφάλεια, ασφάλεια στο διαδίκτυο, ηλικιωμένοι, τοποθεσία
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά
Μορφή	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τηλέφωνο, φορητό υπολογιστή ή tablet.
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε
Επιπτώσεις	Η εφαρμογή θα μπορούσε να βελτιώσει το αίσθημα ασφάλειας ορισμένων ηλικιωμένων. Μπορούν να έχουν κάποια απομακρυσμένη παρακολούθηση και θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους ηλικιωμένους με άνοια, λόγω της δυνατότητας αναγνώρισης θέσης.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε internet για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή
Περιορισμοί	Μπορεί να αισθάνεται ότι εισβάλλει στην οικειότητα, την ιδιωτικότητα και την ανεξαρτησία.
Συμπέρασμα	Αυτή η εφαρμογή μπορεί να παρέχει κάποια ασφάλεια στους ηλικιωμένους που ζουν απομακρυσμένα ή έχουν προβλήματα υγείας, μπορούν να παρακολουθούνται από φροντιστές και συγγενείς.
URL του ιατρείου	https://www.seniorsafetyapp.com/
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ: https://www.seniorsafetyapp.com/faqs/

ΤΙΤΛΟΣ	LastPass - Διαχειριστής κωδικών πρόσβασης
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Το LastPass είναι ένα εργαλείο διαχείρισης κωδικών πρόσβασης - απλοποιεί τη διαδικτυακή σας ζωή, καθώς θυμάται τους κωδικούς σας για εσάς. Με το LastPass για τη διαχείριση των συνδέσεών σας, είναι εύκολο να έχετε έναν ισχυρό, μοναδικό κωδικό πρόσβασης για κάθε online λογαριασμό και να βελτιώσετε την online ασφάλειά σας.
Εισαγωγή	<p>Για να κάνετε οτιδήποτε στο διαδίκτυο αυτές τις μέρες, φαίνεται ότι σας ζητείται να δημιουργήσετε έναν κωδικό πρόσβασης. Η δημιουργία ενός μοναδικού κωδικού πρόσβασης κάθε φορά είναι σημαντική για να αποφύγετε την παραβίαση, αλλά ποιος μπορεί να τους θυμάται όλους; Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τον ίδιο κωδικό πρόσβασης για λόγους απλότητας, αλλά αυτό τους αφήνει ευάλωτους σε επιθέσεις στο διαδίκτυο.</p> <p>Το LastPass αποθηκεύει όλους τους κωδικούς σας με ασφάλεια σε ένα μέρος, ώστε να μπορείτε να τους αναζητήσετε όταν χρειάζεται. Μπορεί επίσης να συμπληρώσει αυτόματα κωδικούς πρόσβασης σε ιστότοπους που χρησιμοποιείτε συχνά και να δημιουργήσει ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης για εσάς. Θυμηθείτε απλώς έναν κωδικό πρόσβασης - τον κωδικό πρόσβασης LastPass.</p>
Λέξεις-κλειδιά	#onlinesecurity #password #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #besafeonline
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Εφαρμογή του καταστήματος Google ή της Apple
Ομάδα-στόχος	Γενικά
Επιπτώσεις	Το LastPass είναι ασφαλές, ασφαλές και εύκολο στη χρήση. Χρησιμοποιεί κρυπτογράφηση AES 256-bit τραπεζικού επιπέδου για να διασφαλίσει ότι όλοι οι κωδικοί πρόσβασης αποθηκεύονται με ασφάλεια, έχει πολιτική μηδενικής γνώσης και περιλαμβάνει πολλές προηγμένες επιλογές ελέγχου ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων για επιπλέον επίπεδα ασφάλειας.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή υπολογιστής Πρόσβαση στο Διαδίκτυο Μέντορας που θα σας βοηθήσει με τα πρώτα βήματα ένταξης στην εφαρμογή
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα χρήσης της εφαρμογής
Συμπέρασμα	/

URL του ιατρείου	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lastpass.lpanroid&hl=en&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	https://www.lastpass.com/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάρια στο Youtube Πρακτική κατάρτιση για ηλικιωμένους με μέντορες

ΤΙΤΛΟΣ	KeePass
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Το KeePass είναι ένας δωρεάν διαχειριστής κωδικών πρόσβασης ανοικτού κώδικα, ο οποίος σας βοηθά να διαχειρίζεστε τους κωδικούς σας με ασφαλή τρόπο.
Εισαγωγή	Σήμερα, πρέπει να θυμάστε πολλούς κωδικούς πρόσβασης. Χρειάζεστε έναν κωδικό πρόσβασης για πολλούς ιστότοπους, το λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, τον διακομιστή ιστού σας, τις συνδέσεις δικτύου κ.λπ. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος. Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε διαφορετικό κωδικό πρόσβασης για κάθε λογαριασμό, διότι αν χρησιμοποιούσατε μόνο έναν κωδικό πρόσβασης παντού και κάποιος έπαιρνε αυτόν τον κωδικό πρόσβασης, θα είχατε πρόβλημα: ο κλέφτης θα είχε πρόσβαση σε <i>όλους τους</i> λογαριασμούς σας.
Λέξεις κλειδιά	Κωδικοί πρόσβασης, διαχειριστής κωδικών πρόσβασης, διαδικτυακή ασφάλεια
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά
Μορφή	PC, φορητός υπολογιστής ή tablet
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο είναι ανοικτής πρόσβασης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε.
Επιπτώσεις	Μπορείτε να αποθηκεύσετε όλους τους κωδικούς σας σε μία βάση δεδομένων, η οποία είναι κλειδωμένη με ένα κύριο κλειδί. Έτσι, πρέπει να θυμάστε μόνο ένα μόνο κύριο κλειδί για να ξεκλειδώσετε ολόκληρη τη βάση δεδομένων. Τα αρχεία της βάσης δεδομένων κρυπτογραφούνται χρησιμοποιώντας τους καλύτερους και ασφαλέστερους αλγόριθμους κρυπτογράφησης που είναι σήμερα γνωστοί.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή tablet. Να έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.

Περιορισμοί	Λήψη, εγκατάσταση και πρώτα βήματα.
Συμπέρασμα	<ul style="list-style-type: none"> • Το KeePass είναι φορητό: μπορεί να μεταφερθεί σε ένα στικάκι USB και εκτελείται σε συστήματα Windows χωρίς εγκατάσταση. • Διατίθενται επίσης πακέτα εγκατάστασης για όσους επιθυμούν να έχουν συντομεύσεις στο μενού έναρξης των Windows και στην επιφάνεια εργασίας. • Το KeePass δεν αποθηκεύει τίποτα στο σύστημά σας. Το πρόγραμμα δεν δημιουργεί νέα κλειδιά μητρώου και δεν δημιουργεί αρχεία αρχικοποίησης (INI) στον κατάλογο των Windows. Η διαγραφή του καταλόγου KeePass (σε περίπτωση που κατεβάσατε το δυαδικό πακέτο ZIP) ή η χρήση του προγράμματος απεγκατάστασης (σε περίπτωση που κατεβάσατε το πακέτο εγκατάστασης) δεν αφήνει κανένα ίχνος του KeePass στο σύστημά σας. • Το KeePass μπορεί να ελαχιστοποιήσει τον εαυτό του και να πληκτρολογήσει τις πληροφορίες της τρέχουσας επιλεγμένης καταχώρησης σε διαλόγους, φόρμες ιστού κ.λπ. Φυσικά, η ακολουθία πληκτρολόγησης είναι 100% παραμετροποιήσιμη από τον χρήστη, διαβάστε το αρχείο τεκμηρίωσης για περισσότερα. • Το KeePass διαθέτει ένα γενικό πλήκτρο αυτόματης πληκτρολόγησης. Όταν το KeePass εκτελείται στο παρασκήνιο (με ανοιχτή βάση δεδομένων) και πατάτε το πλήκτρο άμεσης πρόσβασης, αναζητά τη σωστή καταχώρηση και εκτελεί την ακολουθία αυτόματης πληκτρολόγησης. • Όλα τα πεδία, ο τίτλος, το όνομα χρήστη, ο κωδικός πρόσβασης, η διεύθυνση URL και οι σημειώσεις μπορούν να μεταφερθούν σε άλλα παράθυρα. • Το KeePass μπορεί να δημιουργήσει ισχυρούς τυχαίους κωδικούς πρόσβασης για εσάς. • Μπορείτε να ορίσετε τους πιθανούς χαρακτήρες εξόδου της γεννήτριας (αριθμός χαρακτήρων και τύπος). • Τυχαία σπορά μέσω της εισόδου του χρήστη: κίνηση του ποντικιού και τυχαία εισαγωγή πληκτρολογίου.
URL του ιατρείου	https://keepass.info/index.html https://play.google.com/store/apps/details?id=keepass2android.keepass2android
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://keepassxc.org/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://www.youtube.com/watch?v=rB-VqKJGHsg https://www.youtube.com/watch?v=3mQ7t2sQ0Ts

ΤΙΤΛΟΣ	Επαλήθευση 2 βημάτων Gmail & έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων Gmail
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Προσθέστε ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας σε έναν λογαριασμό Gmail σε περίπτωση κλοπής κωδικού πρόσβασης
Εισαγωγή	Ένα εργαλείο ασφαλείας του Gmail που ενισχύει την ασφάλεια ενός λογαριασμού για να αποτρέψει την κλοπή κωδικού πρόσβασης σε περίπτωση παραβίασης ενός λογαριασμού.
Λέξεις κλειδιά	Ασφάλεια, κωδικός πρόσβασης, προστασία, hacking, Gmail, mail
Γλώσσα(ες)	Περισσότερες από 50 γλώσσες.
Μορφή	Φορητός υπολογιστής, smartphone, tablet, πρόγραμμα περιήγησης στο Internet, σύνδεση στο Internet
Ομάδα-στόχος	Επαγγελματίες και τακτικοί χρήστες
Επιπτώσεις	Ενισχυμένη ασφάλεια σε έναν λογαριασμό Gmail που μπορεί να αποτρέψει την παραβίαση κωδικού πρόσβασης
Παράγοντες επιτυχίας	Ένας υπολογιστής, ένα smartphone ή ένα tablet. Καλή σύνδεση στο διαδίκτυο για να μπορείτε να συνδεθείτε σε έναν λογαριασμό Gmail.
Περιορισμοί	Ο έλεγχος ταυτότητας 2 βημάτων απαιτεί δύο συσκευές (υπολογιστή, smartphone ή tablet) για να είναι δυνατή η σύνδεση σε έναν λογαριασμό Gmail, επομένως είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι η συσκευή που υποδεικνύεται ως βήμα επαλήθευσης είναι ενεργή και καλά λειτουργική.
Συμπέρασμα	Αυτό το εργαλείο αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο ενίσχυσης της ασφάλειας του Gmail, η οποία συνδέεται με πολυάριθμους ιστότοπους και είναι ζωτικής σημασίας για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και για την ψηφιακή ταυτότητα ενός ατόμου. Επίσης, βοηθάει στην εύκολη πρόσβαση σε έναν λογαριασμό gmail και στην επαναφορά ενός κωδικού πρόσβασης σε περίπτωση που έχει ξεχαστεί.
URL του ιατρείου	https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DDesktop
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Βοήθεια λογαριασμού Google: https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid

ΤΙΤΛΟΣ	Privnote
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Αποστολή κρυπτογραφημένων σημειώσεων που θα αυτοκαταστραφούν μετά την ανάγνωσή τους
Εισαγωγή	Απλά γράψτε το σημείωμά σας και θα λάβετε έναν σύνδεσμο. Στη συνέχεια, αντιγράψτε και επικολλάτε αυτόν τον σύνδεσμο σε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (ή άμεσο μήνυμα) που στέλνετε στο άτομο που θέλετε να διαβάσει το σημείωμα. Όταν αυτό το άτομο κάνει κλικ στον σύνδεσμο για πρώτη φορά, θα δει το σημείωμα στο πρόγραμμα περιήγησής του και το σημείωμα θα αυτοκαταστραφεί αυτόματα- πράγμα που σημαίνει ότι κανείς (ακόμη και το ίδιο άτομο) δεν μπορεί να ξαναδιαβάσει το σημείωμα. Ο σύνδεσμος δεν θα λειτουργεί πλέον.
Λέξεις κλειδιά	Κρυπτογραφημένο, ιδιωτικό, αυτοκαταστροφή
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Ιστοσελίδα
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι χρήστες του διαδικτύου
Επιπτώσεις	Μπορούν να στέλνουν προσωπικές πληροφορίες όπως ο αριθμός κοινωνικής ασφάλισης στην οικογένεια
Παράγοντες επιτυχίας	Να μπορείτε να αντιγράψετε και να επικολλάτε σωστά
Περιορισμοί	Δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζουμε αν το κρυπτογραφημένο μήνυμα έχει παραδοθεί.
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	https://privnote.com/info/about
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://privnote.com/info/about
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://privnote.com/info/faq

ΤΙΤΛΟΣ	Διαχειριστής κωδικού πρόσβασης SecureSafe
Κατηγορία	Δεξιότητες για τη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας
Στόχος	Η εφαρμογή SecureSafe παρέχει εξαιρετικά ασφαλή λύση αποθήκευσης στο σύννεφο με ενσωματωμένο διαχειριστή κωδικών πρόσβασης για την προστασία των εγγράφων και των κωδικών πρόσβασής σας.
Εισαγωγή	<p>Η εφαρμογή είναι μια βραβευμένη λύση online αποθήκευσης με ενσωματωμένο διαχειριστή κωδικών πρόσβασης. Διαθέτει ισχυρή διπλή κρυπτογράφηση, τριπλή αποθήκευση δεδομένων και αρχιτεκτονική μηδενικής γνώσης, η οποία σας εξασφαλίζει το υψηλότερο επίπεδο προστασίας της ιδιωτικής ζωής.</p> <p>Στην εφαρμογή μπορείτε να διαχειριστείτε όλα τα σημαντικά δεδομένα σας στο ψηφιακό σας χρηματοκιβώτιο (κωδικοί πρόσβασης, PIN, στοιχεία πιστωτικών καρτών, κωδικοί e-banking, αντίγραφο διαβατηρίου, εικόνες, βίντεο, συμβόλαια...).</p> <p>Στη δωρεάν έκδοση της εφαρμογής μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και 50 κωδικούς πρόσβασης.</p>
Λέξεις κλειδιά	Ασφάλεια, διαχειριστής κωδικών πρόσβασης, ισχυρή προστασία
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ιταλικά
Μορφή	Διατίθεται για όλες τις συσκευές (smartphone, tablet και PC).
Ομάδα-στόχος	Η εφαρμογή είναι για όλους, για προσωπική και επαγγελματική χρήση και για όλες τις ηλικιακές ομάδες.
Επιπτώσεις	Οι δικαιούχοι θα αισθάνονται πιο προστατευμένοι και ασφαλείς όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τις έξυπνες συσκευές.
Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή PC Πρόσβαση στο διαδίκτυο για τη λήψη της εφαρμογής
Περιορισμοί	/
Συμπέρασμα	/

<p>URL του ιατρείου</p>	<p>PC: https://www.securesafe.com/userdata/downloads/securesafe-2.17.0.exe Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dswiss.securesafe.android&hl=en Apple app store: https://apps.apple.com/app/securesafe/id359102857#lang=en&origin=hpdes5_m</p>
<p>Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)</p>	<p>https://www.securesafe.com/en/private-customers/overview</p>
<p>Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί</p>	<p>Εισαγωγή της εφαρμογής για κινητά στο YouTube https://www.youtube.com/watch?v=mTDCF2KKNQA</p>

10.5. Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο

- ✓ CANVA
- ✓ Snapfish
- ✓ PhoXo
- ✓ InShot
- ✓ Photoshop Express
- ✓ VSCO: Photo & Video Editor

ΤΙΤΛΟΣ	CANVA
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Το Canva είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο σχεδιασμού και δημοσίευσης με αποστολή να δώσει τη δυνατότητα σε όλους στον κόσμο να σχεδιάζουν οτιδήποτε και να δημοσιεύουν οπουδήποτε.
Εισαγωγή	<p>Το Canva είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο σχεδιασμού γραφικών με πολλές λειτουργίες και χαρακτηριστικά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ακόμη και οι αρχάριοι. Επιτρέπει στον καθένα να δημιουργήσει συναρπαστικά σχέδια για προσωπική και επαγγελματική χρήση από το μηδέν ή από 50.000 πρότυπα. Πράγματα που μπορείτε να φτιάξετε χρησιμοποιώντας το Canva μέσα σε λίγα λεπτά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης • Infographics από μια συνταγή για παράδειγμα. • Κάρτες προσκλήσεων και ευχετήριες κάρτες. • Ενημερωτικά δελτία • Μπλουζάκια και κούπτες • Βίντεο
Λέξεις κλειδιά	Δημιουργικός σχεδιασμός, πρότυπα, πρότυπα βίντεο, κάρτες
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, ισπανικά, ελληνικά, γαλλικά, σλοβενικά και βουλγαρικά
Μορφή	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τηλέφωνο, φορητό υπολογιστή ή tablet.
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε
Επιπτώσεις	Οι δικαιούχοι θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν δημιουργικό και εξατομικευμένο περιεχόμενο για να το δημοσιεύσουν στο διαδίκτυο ή/και να το μοιραστούν με συγγενείς ή επαγγελματικές επαφές.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή.
Περιορισμοί	Να μπορείτε να βρείτε και να ανοίξετε τον ιστότοπο, να κατεβάσετε, να εγγραφείτε και να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή. Μπορεί να χρειαστούν βοήθεια στην αρχή.
Συμπέρασμα	Με αυτή την εφαρμογή οι ηλικιωμένοι μπορούν να δημιουργήσουν εξατομικευμένες προσκλήσεις και ευχετήριες κάρτες ή βίντεο και αναρτήσεις που θα δημοσιεύσουν στο διαδίκτυο για να μοιραστούν τις γνώσεις/απόψεις τους εύκολα, χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο θα μπορούσαν για παράδειγμα να φτιάξουν σχέδια με παραδοσιακές συνταγές ή πώς να ράψουν το κάτω μέρος ενός παντελονιού και να

	εμπνεύσουν τους νέους και άλλες γενιές που έχουν χάσει τις γνώσεις και την εμπειρία που έχουν.
URL του ιατρείου	https://www.canva.com/
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Πώς να χρησιμοποιήσετε το Canva για αρχάριους (πλήρες σεμινάριο) https://www.youtube.com/watch?v=un50Bs4BvZ8

ΤΙΤΛΟΣ	Snapfish
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Για τους χρήστες να μετατρέπουν τις καθημερινές τους φωτογραφίες σε κάρτες φωτογραφιών, βιβλία φωτογραφιών, εκτυπώσεις καμβά και δώρα φωτογραφιών.
Εισαγωγή	Όλοι τραβάμε περισσότερες φωτογραφίες από ποτέ, αλλά σχεδόν καμία από αυτές τις φωτογραφίες δεν φεύγει ποτέ από τον ψηφιακό κόσμο. Η δημιουργία φωτογραφικών βιβλίων δεν απαιτεί πλέον τεχνολογικές γνώσεις ή καλλιτεχνικό ταλέντο, καθώς μπορείτε απλώς να επιλέξετε τις αγαπημένες σας λήψεις και η εφαρμογή θα κάνει τα υπόλοιπα. Το Snapfish διευκολύνει την παραγγελία φωτογραφικών βιβλίων και εκτυπώσεων απευθείας από το τηλέφωνό σας και την παράδοσή τους.
Λέξεις κλειδιά	#becreativeonline #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Γλώσσα(ες)	Σε ποια(-ες) γλώσσα(-ες) είναι διαθέσιμο το εργαλείο; Αγγλικά, γερμανικά, γαλλικά, ιρλανδικά, ιταλικά
Μορφή	Εφαρμογή του καταστήματος Google ή της Apple
Ομάδα-στόχος	Γενικά
Επιπτώσεις	Το Snapfish δεν προσφέρει μόνο απεριόριστη δωρεάν αποθήκευση φωτογραφιών στο διαδίκτυο, αλλά και επαγγελματικές εκτυπώσεις, βιβλία φωτογραφιών, καμβάδες, εξατομικευμένα δώρα και κάρτες φωτογραφιών, χρήσιμες συμβουλές και ιδέες στο ιστολόγιό του, τακτικές προσφορές και πολλά άλλα.

Παράγοντες επιτυχίας	Smartphone, tablet ή υπολογιστής Πρόσβαση στο Διαδίκτυο Μέντορας που θα σας βοηθήσει με τα πρώτα βήματα ένταξης στην εφαρμογή
Περιορισμοί	Πρώτα βήματα χρήσης της εφαρμογής
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.snapfish.mobile&hl=en&gl=US
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://www.snapfish.com/home
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάρια στο Youtube Πρακτική κατάρτιση για ηλικιωμένους με μέντορες

ΤΙΤΛΟΣ	PhoXo
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Το PhoXo είναι ένα δωρεάν και ισχυρό λογισμικό επεξεργασίας εικόνας. Είναι μικροσκοπικό, γρήγορο, εύκολο στη χρήση, μπορεί να αντιμετωπιστεί ως ένα μίνι PhotoShop.
Εισαγωγή	Τα χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν στρώσεις, αναίρεση, πάνω από 50 ειδικά εφέ, ομαδική επεξεργασία και μια μεγάλη ποικιλία χρήσιμων και ισχυρών εργαλείων για επιλογή, περικοπή, ζωγραφική, ρετουσάρισμα, μέτρηση και πλοήγηση. Ειδικά, μπορείτε εύκολα να προσθέσετε εφέ κειμένου στην εικόνα, όπως κείμενο σκιάς, κείμενο κυματισμού, κείμενο με χρώμα διαβάθμισης κ.λπ. Η ιστοσελίδα του PhoXo παρέχει μεγάλο αριθμό πόρων, συμπεριλαμβανομένων βήμα προς βήμα οδηγιών, χιλιάδες δωρεάν clip-art, πλαίσια, μοτίβα, υφές και σχήματα.
Λέξεις κλειδιά	Επεξεργαστής εικόνας, δημιουργικός σχεδιασμός, δημιουργική σύνδεση
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή tablet.
Ομάδα-στόχος	Το εργαλείο είναι ανοικτής πρόσβασης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε.

Επιπτώσεις	Με το ΡhoΧο θα μπορείτε να περιστρέφετε, να αλλάζετε το μέγεθος, να κόβετε, να γυρίζετε και να καθρεφτίζετε τις εικόνες σας, αλλά και να τις προσαρμόζετε με περισσότερα από 50 διαφορετικά εφέ - όπως σκιά, πλαίσια και άκρες, ασπρόμαυρο, σέπια, ελαιογραφία, σκίτσο με μολύβι, μωσαϊκό, θόλωση και πολλά άλλα. Επιπλέον, το ΡhoΧο σας επιτρέπει να εφαρμόσετε αυτά τα εφέ σε χρόνο μηδέν, με άμεση προεπισκόπηση.
Παράγοντες επιτυχίας	Να έχετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή tablet. Να έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο.
Περιορισμοί	Για να εγκαταστήσετε το ΡhoΧο και τα πρώτα βήματα.
Συμπέρασμα	Εκτός από τα εργαλεία επεξεργασίας και τα εφέ εικόνας, το ΡhoΧο διαθέτει επίσης μια μεγάλη συλλογή από clipart έτοιμα να εισαχθούν στις εικόνες σας. Τα emoticons, τα αυτοκίνητα, τα ζώα, οι σημαίες, οι χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων και τα εικονίδια είναι τακτοποιημένα σε καρτέλες και μπορούν εύκολα να επανατοποθετηθούν και να αλλάξουν το μέγεθός τους.
URL του ιατρού	http://www.phoxo.com/en/
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τύπος(-οι)	https://phoxo.en.softonic.com/ https://phoxo.software.informer.com/7.1/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	https://www.youtube.com/watch?v=Tqzlx4dSzkW https://www.youtube.com/watch?v=XLkO6SXoGCE

ΤΙΤΛΟΣ	InShot
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Ενδυναμώστε τους χρήστες με μια εφαρμογή για κινητά που επιτρέπει στους χρήστες να επεξεργάζονται εύκολα βίντεο και φωτογραφίες με ένα smartphone με μουσική, αυτοκόλλητα, κείμενο, εφέ, μεταβάσεις και πολλά άλλα. Μοιραστείτε επεξεργασμένα βίντεο στο Instagram, το Tiktok, το Whatsapp, το YouTube και άλλα κοινωνικά δίκτυα.
Εισαγωγή	Το InShot είναι ένα δωρεάν λογισμικό επεξεργασίας βίντεο με φωτογραφίες και μουσική και άλλες λειτουργίες, π.χ. περικοπή, αφαίρεση του μεσαίου μέρους, διαίρεση βίντεο, συγχώνευση κλιπ και ρύθμιση της ταχύτητας του βίντεο. Επιτρέπει τη δημιουργία βίντεο χωρίς υπολογιστή με απλό και διασκεδαστικό τρόπο.
Λέξεις κλειδιά	Βίντεο, επεξεργασία, μαγνητοσκόπηση, κοινή χρήση βίντεο

Γλώσσα(ες)	Διατίθεται σε 16 γλώσσες, π.χ. αγγλικά, γαλλικά, πορτογαλικά, τουρκικά, ρωσικά, γερμανικά, κινέζικα, κορεάτικα κ.λπ.
Μορφή	Smartphone, σύνδεση στο Internet
Ομάδα-στόχος	Επαγγελματίες και τακτικοί χρήστες
Επιπτώσεις	Οι χρήστες θα έχουν τη δυνατότητα να επεξεργάζονται βίντεο με απλό και διασκεδαστικό τρόπο, γεγονός που θα τους επιτρέπει να μοιράζονται αυτά τα βίντεο στο διαδίκτυο ή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με φίλους και μέλη της οικογένειας. Επιπλέον, αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για επαγγελματικούς σκοπούς κατά τη δημιουργία κάποιου περιεχομένου βίντεο ή τη διαφήμιση οποιουδήποτε προϊόντος.
Παράγοντες επιτυχίας	Δεν υπάρχουν ειδικοί όροι
Περιορισμοί	Ορισμένες από τις λειτουργίες του InShot μπορεί να φαίνονται περίπλοκες στην αρχή για τους άπειρους χρήστες. Η διαφήμιση, που υπάρχει σε μια δωρεάν έκδοση εφαρμογής, μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των χρηστών και να προκαλέσει σύγχυση σε ορισμένους από αυτούς.
Συμπέρασμα	Το InShot είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάνετε τα βίντεό σας πιο ενδιαφέροντα για να τα παρακολουθήσετε και να διατηρήσετε τις αναμνήσεις σας σε μια ελκυστική και ενδιαφέρουσα μορφή βίντεο. Οποιοδήποτε βίντεο, π.χ. συνταγή, διαφήμιση, αναμνήσεις από ένα πάρτι γενεθλίων, μπορεί να επεξεργαστεί και να μοιραστεί online ή με τους κλειστούς χάρη στο InShot.
URL του ιατρείου	https://inshot.com/ Google Play: https://play.google.com/store/apps/datasafety?id=com.camerasideas.instashot&hl=fr&gl=US App Store: https://apps.apple.com/fr/app/inshot-montage-video-photo/id997362197
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://inshot.com/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Το InShot διαθέτει ένα κανάλι στο YouTube με μερικές συμβουλές και μαθήματα για τη χρήση της εφαρμογής: https://www.youtube.com/watch?v=h5MWB0JI5UM&list=PL6sBZ_gpBlvlyyVLRre-EZoRX0f2AtopJE

ΤΙΤΛΟΣ	Photoshop Express
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Επεξεργασία και κοινή χρήση φωτογραφιών.
Εισαγωγή	Γυαλίστε τις λήψεις σας με έξυπνα εργαλεία που αναλαμβάνουν σύνθετες εργασίες, όπως αποκοπές, αποενοχοποίηση, ρετουσάρισμα και μείωση θορύβου.
Λέξεις κλειδιά	Επεξεργαστής φωτογραφιών, αποκοπή, περικοπή
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
Μορφή	Εφαρμογή
Ομάδα-στόχος	Όλοι οι φωτογράφοι
Επιπτώσεις	Η λήψη φωτογραφιών θα είναι πιο ευχάριστη
Παράγοντες επιτυχίας	Μαθαίνοντας τι κάνει κάθε εργαλείο
Περιορισμοί	Απομνημόνευση των εργαλείων photoshop express στα αγγλικά και τι κάνουν
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	Google playstore, apple store
Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Στον ιστότοπο υπάρχει μια ενότητα FAQ και αμέτρητα σεμινάρια στο YouTube. https://helpx.adobe.com/gr_en/photoshop-express/faq.html

ΤΙΤΛΟΣ	VSCO: Photo & Video Editor
Κατηγορία	Δεξιότητες για το πώς να είστε δημιουργικοί στο διαδίκτυο
Στόχος	Η εφαρμογή σας βοηθά να δημιουργήσετε και να αναβαθμίσετε τις φωτογραφίες και τα βίντεό σας.

Εισαγωγή	Η εφαρμογή σας επιτρέπει να τραβήξετε ή να ανεβάσετε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο, το οποίο μπορείτε στη συνέχεια να αναβαθμίσετε με διάφορα εργαλεία και να το μοιραστείτε με άλλους. Το VSCO παρέχει επίσης μια κοινωνική κοινότητα όπου μπορείτε να εξερευνήσετε άλλο περιεχόμενο και να βρείτε νέες ιδέες για να επεκτείνετε τη δημιουργικότητά σας.
Λέξεις κλειδιά	Επεξεργαστής φωτογραφιών, επεξεργαστής βίντεο, δημιουργικότητα, δημιουργική κοινότητα, μοντάζ
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά και άλλα 15 (επίσης γαλλικά και ισπανικά)
Μορφή	Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη στο google play και στο apple store και λειτουργεί με smartphones και tablets.
Ομάδα-στόχος	Όλοι όσοι επιθυμούν να δημιουργούν φωτογραφίες και βίντεο και να τα μοιράζονται με τους φίλους τους. Η εφαρμογή προσφέρει επίσης υποστήριξη για την επεξεργασία του περιεχομένου για επαγγελματική χρήση.
Επιπτώσεις	Η εφαρμογή σας επιτρέπει να απογειώσετε τις φωτογραφίες σας. Για προσωπική χρήση, για παράδειγμα, για να θυμάστε τα σημαντικά γεγονότα στη ζωή σας ή για επαγγελματική χρήση, για να δημιουργήσετε το περιεχόμενο σε καλή ποιότητα και να το μοιραστείτε μέσω της κοινότητας VSCO, για να διευρύνετε το δίκτυό σας και να αποκτήσετε δημοσιότητα.
Παράγοντες επιτυχίας	Πρέπει να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να κατανοήσετε και να αναπτύξετε τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία φωτογραφιών και βίντεο. Η εφαρμογή είναι για όλους, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί με βασικές ψηφιακές γνώσεις, αλλά από την άλλη πλευρά, παρέχει επαγγελματικά εργαλεία για πιο απαιτητικούς χρήστες.
Περιορισμοί	Κατοχή υλικού και βασικές ψηφιακές γνώσεις.
Συμπέρασμα	/
URL του ιατρείου	Apple app store: https://apps.apple.com/US/app/id588013838?mt=8 Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vSCO.cam

Σχετικός(-οί) δικτυακός(-οί) τόπος(-οι)	https://www.vSCO.co/
Σχετικοί πόροι που έχουν αναπτυχθεί	Σεμινάρια στο YouTube