

DIGICOMPBOOK

Μεθοδολογικός Οδηγός



Co-funded by
the European Union

DIGICOMBOOK

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ



2

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ



3

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



4

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by
the European Union





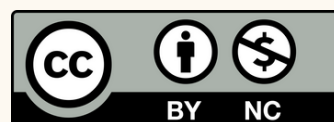
ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by
the European Union



Επισκόπηση Ενότητας

Η ενότητα αυτή στοχεύει να ενδυναμώσει μαθητές ηλικίας 11 έως 15 ετών με βασικές ψηφιακές δεξιότητες, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τους γονείς ή κηδεμόνες τους στην πλοήγηση σε βασικά διαδικτυακά εργαλεία. Το μάθημα δίνει έμφαση σε πρακτικές, πραγματικές εφαρμογές, όπως η δημιουργία εγγράφων, η χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η αποτελεσματική πλοήγηση στο διαδίκτυο και η πρόσβαση σε διαδικτυακές κυβερνητικές υπηρεσίες.

Τα μαθήματα βασίζονται σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ψηφιακή αυτονομία, την υπευθυνότητα και την κριτική σκέψη. Οι μαθητές θα μάθουν αρχικά πώς να χρησιμοποιούν το Google Docs και το Canva για να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακό περιεχόμενο. Στη συνέχεια, θα κατακτήσουν την επικοινωνία μέσω email. Στην τρίτη συνεδρία, οι μαθητές θα γίνουν επιδέξιοι χρήστες του διαδικτύου, μαθαίνοντας πώς να αναζητούν αποτελεσματικά, να αξιολογούν πηγές και να εφαρμόζουν πρακτικές διαδικτυακής ασφάλειας.

Το DigiComp περιλαμβάνει:

Περιοχή 1: Εκμάθηση Αναζήτησης και Χρήσης Δεδομένων

Αυτή η περιοχή επικεντρώνεται στην ικανότητα εύρεσης, αξιολόγησης και αποτελεσματικής διαχείρισης ψηφιακών πληροφοριών. Οι μαθητές θα μάθουν πώς να αναζητούν αξιόπιστες πηγές, να εξάγουν σχετικό περιεχόμενο και να οργανώνουν τις πληροφορίες με σαφήνεια μέσα σε έγγραφα. Οι δραστηριότητες με το Google Docs ενισχύουν τις δεξιότητές τους στη σύνοψη και την παρουσίαση δομημένων δεδομένων.

Περιοχή 2: Επικοινωνία και Συνεργασία

Δίνει έμφαση στη χρήση ψηφιακών εργαλείων για αλληλεπίδραση, διαμοιρασμό και συνεργασία με άλλους. Στο Google Docs και το Canva, οι μαθητές εξασκούνται σε επεξεργασία σε πραγματικό χρόνο, σχολιασμό και ομαδική εργασία. Μαθαίνουν επίσης να διαχειρίζονται τα δικαιώματα διαμοιρασμού και να εφαρμόζουν σεβαστή διαδικτυακή επικοινωνία — δεξιότητες που τους προετοιμάζουν να υποστηρίξουν και να διδάσκουν τα μέλη της οικογένειάς τους.

Επισκόπηση Ενότητας

Περιοχή 3: Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου

Καλύπτει την ικανότητα παραγωγής και επεξεργασίας ψηφιακού υλικού. Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν το Canva για να σχεδιάσουν οπτικά ελκυστικά έργα και τα Έγγραφα Google για να μορφοποιήσουν δομημένα έγγραφα. Αυτή η περιοχή ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και εισάγει έννοιες όπως η διάταξη, οι αρχές σχεδιασμού και η χρήση κατάλληλων μορφών αρχείων.

Περιοχή 4: Ασφάλεια

Περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου προστασίας του εαυτού μας και των άλλων στο διαδίκτυο. Οι μαθητές εξερευνούν τις ρυθμίσεις απορρήτου, την υπεύθυνη κοινοποίηση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους στον κυβερνοχώρο. Μαθαίνουν επίσης για την αδειοδότηση εικόνων, τα πνευματικά δικαιώματα και πώς να καθοδηγούν τα μέλη της οικογένειας στη χρήση ψηφιακών εργαλείων με ασφάλεια και ηθική.

Περιοχή 5: Επίλυση Προβλημάτων

Εστιάζει στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών για την επίλυση προβλημάτων, τη βελτίωση των ροών εργασίας και την υποστήριξη άλλων. Αντιμετωπίζοντας προκλήσεις τόσο στα Έγγραφα Google όσο και στο Canva, οι μαθητές αναπτύσσουν κριτική σκέψη, προσαρμοστικότητα και δεξιότητες ψηφιακής αντιμετώπισης προβλημάτων. Επίσης, προβλέπουν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι άλλοι και σχεδιάζουν τρόπους για να απλοποιήσουν τη μάθηση.

Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί που εκπαιδεύουν μαθητές (ηλικίας 11–15 ετών) ώστε να γίνουν ψηφιακοί εκπαιδευτικοί για τις οικογένειές τους.



Περιεχόμενα

	<u>Συνεδρία 1: Έγγραφα Google και Canva</u>	-----	07
	<u>Συνεδρία 2: Gmail; Βασικά στοιχεία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου – Ρύθμιση λογαριασμού, αποστολή email, συνημμένα, οργάνωση email, εθιμοτυπία</u>	-----	25
	<u>Session 3: Effective Internet Browsing – Searching efficiently, bookmarks, understanding search results, finding reliable websites.</u>	-----	35
	<u>Session 4: Accessing Online Government Services – Locating platforms, creating accounts, submitting applications for e-health, taxes, and social benefits.</u>	-----	46





Συνεδρία 1: Έγγραφα Google και Canva

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους μαθητές με βασικές δεξιότητες δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου μέσω της χρήσης των Google Docs και Canva. Αυτές οι πλατφόρμες χρησιμοποιούνται ευρέως τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο και προσφέρουν μια εξαιρετική πύλη στον κόσμο της ψηφιακής παραγωγικότητας και επικοινωνίας. Κατακτώντας τες, οι μαθητές θα αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα που χρειάζονται για να γίνουν ψηφιακοί οδηγοί για τις οικογένειές τους.

Βασικές Έννοιες

Οι ψηφιακές δεξιότητες που στοχεύουν περιλαμβάνουν επεξεργασία κειμένου, βασική μορφοποίηση εγγράφων, συνεργατική επεξεργασία, διαχείριση αρχείων μέσω cloud και εισαγωγικό γραφιστικό σχεδιασμό. Οι μαθητές θα μάθουν να συντάσσουν έγγραφα σε Έγγραφα Google με κατάλληλη δομή, να χρησιμοποιούν στυλ για επικεφαλίδες, να εισάγουν εικόνες και πίνακες και να μοιράζονται περιεχόμενο με άλλους, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται δικαιώματα. Στο Canva, θα εξερευνήσουν τη χρήση προτύπων, τον σχεδιασμό με μεταφορά και απόθεση και τη βασική προσαρμογή για τη δημιουργία οπτικά ελκυστικού περιεχομένου για καθημερινούς σκοπούς.

- Επεξεργασία κειμένου
- Βασική μορφοποίηση εγγράφων
- Συνεργατική επεξεργασία
- Διαχείριση αρχείων μέσω cloud
- Εισαγωγικό γραφιστικό σχέδιο (μέσω Canva)
- Χρήση στυλ, επικεφαλίδων, εικόνων και πινάκων στα Έγγραφα Google
- Χρήση προτύπου και προσαρμογή με μεταφορά και απόθεση στο Canva
- Διαχείριση κοινής χρήσης και δικαιωμάτων σε έγγραφα





Βασικές έννοιες περιλαμβάνουν την κατανόηση της διαφοράς μεταξύ τοπικής και cloud-based αποθήκευσης, την αναγνώριση της αξίας της οπτικής επικοινωνίας και την εκμάθηση της υπεύθυνης χρήσης ψηφιακών πόρων.

- Διαφορά μεταξύ τοπικής και cloud αποθήκευσης
- Αξία της οπτικής επικοινωνίας
- Υπεύθυνη χρήση ψηφιακών πόρων

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Τα ψηφιακά εργαλεία που εξερευνώνται σε αυτήν την ενότητα—τα Έγγραφα Google και το Canva—δεν είναι μόνο χρήσιμα για σχολικές εργασίες ή δημιουργική έκφραση. Είναι άμεσα εφαρμόσιμα σε ένα ευρύ φάσμα πραγματικών σεναρίων που οι μαθητές και οι οικογένειές τους μπορεί να συναντούν τακτικά. Για πολλούς γονείς ή φροντιστές, ειδικά για εκείνους με περιορισμένη ψηφιακή εμπειρία, εργασίες όπως η μορφοποίηση μιας επιστολής ή ο σχεδιασμός ενός απλού εγγράφου μπορεί να φαίνονται κουραστικές. Εδώ είναι που οι μαθητές, ενδυναμωμένοι με πρακτικές ψηφιακές δεξιότητες, μπορούν να κάνουν μια απτή διαφορά.

Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν στους μαθητές να γίνουν λύτες προβλημάτων στο σπίτι, γεφυρώνοντας τα γενεαλογικά χάσματα στην ψηφιακή γνώση. Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να ολοκληρώνουν καθημερινές εργασίες επικοινωνίας ή τεκμηρίωσης, οι μαθητές αποκτούν επίσης μια βαθύτερη αίσθηση σκοπού και ευθύνης για τη μάθησή τους.

Ακολουθούν ορισμένα συγκεκριμένα και σχετικά παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι δεξιότητες:

Σύνταξη Επίσημης Επιστολής ή Αιτήματος

Παράδειγμα: Ένας μαθητής βοηθά τον γονέα του να συντάξει μια επιστολή στα Έγγραφα Google για να ζητήσει οικονομική βοήθεια από το σχολείο ή να υποβάλει αίτηση για μειωμένο πρόγραμμα γεύματος. Χρησιμοποιεί κεφαλίδες, σωστή μορφοποίηση και σεβαστή γλώσσα που έμαθε στην τάξη.

Σχεδιασμός προσκλήσεων για οικογενειακές εκδηλώσεις

Παράδειγμα: Χρησιμοποιώντας το Canva, οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν προσκλήσεις γενεθλίων, εορταστικές κάρτες ή ένα ψηφιακό φυλλάδιο για το πάρτι αποφοίτησης ενός ξαδέρφου. Μαθαίνουν να επιλέγουν κατάλληλες γραμματοσειρές, να προσθέτουν εικόνες και να προσαρμόζουν τα χρωματικά σχήματα, κάνοντας την εκδήλωση να φαίνεται προσωπική και κομψή.





Υποβοήθηση των γονέων στη δημιουργία βιογραφικών

Παράδειγμα: Πολλοί ενήλικες δυσκολεύονται με τη μορφοποίηση ενός βιογραφικού σημειώματος ή CV. Οι μαθητές μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να χρησιμοποιήσουν τα ενσωματωμένα πρότυπα βιογραφικού σημειώματος των Εγγράφων Google για να εισαγάγουν το ιστορικό εργασίας και τις δεξιότητές τους. Τους καθοδηγούν σχετικά με τη δομή, τις επιλογές γραμματοσειράς, ακόμη και την εξαγωγή του εγγράφου ως PDF για ηλεκτρονικές αιτήσεις εργασίας.

Συνεργατική Επεξεργασία Εγγράφων

Παράδειγμα: Μια οικογένεια υποβάλλει αίτηση για βίζα ή συμπληρώνει μια φόρμα εγγραφής σε σχολείο. Πολλά άτομα πρέπει να συνεισφέρουν ή να εξετάσουν τις πληροφορίες. Χρησιμοποιώντας τις λειτουργίες «κοινής χρήσης» και «σχολιασμού» των Εγγράφων Google, οι μαθητές βοηθούν στη διευκόλυνση της διαδικασίας επεξεργασίας σε ένα κοινόχρηστο έγγραφο.

Βοήθεια στην ολοκλήρωση επίσημων εγγράφων με σαφέστερη μορφοποίηση

Παράδειγμα: Οι μαθητές βοηθούν τους γονείς στην ψηφιοποίηση και οργάνωση εγγράφων—όπως φορολογικά έγγραφα, έντυπα υγείας ή μισθωτήρια συμβόλαια. Δημιουργούν απλές διατάξεις στα Έγγραφα Google για να καταγράφουν με σαφήνεια στοιχεία όπως οικογενειακά έξοδα, προγράμματα φαρμακευτικής αγωγής ή δουλειές του σπιτιού.

Αυτές οι εφαρμογές είναι άμεσα χρήσιμες, όχι μόνο θεωρητικές. Δείχνουν στους μαθητές πώς τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να ενδυναμώσουν τους μαθητές όταν εφαρμόζονται σε πραγματικά προβλήματα. Επιπλέον, βοηθώντας τις οικογένειές τους, οι μαθητές εξασκούν την ενσυναίσθηση, την επίλυση προβλημάτων και την ψηφιακή υπευθυνότητα – δεξιότητες που είναι εξίσου σημαντικές για τη ζωή και την εργασία.

Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Η σημασία για τους μαθητές ηλικίας 11-15 ετών έγκειται στον μοναδικό τους ρόλο ως «ψηφιακοί ιθαγενείς», οι οποίοι μπορούν να χρησιμεύσουν ως φυσικοί μεσάζοντες μεταξύ του ψηφιακού κόσμου και των λιγότερο ψηφιακά εγγράμματων μελών της οικογένειάς τους.

- Λειτουργοί ως ψηφιακοί μέντορες για μέλη της οικογένειας που δεν έχουν τόσο εξοικείωση με την τεχνολογία
- Απόκτηση αυτοπεποίθησης και δεξιότητες επικοινωνίας διδάσκοντας άλλους
- Ενθάρρυνση της διαγενεακής μάθησης και ισχυρότεροι οικογενειακοί δεσμοί





Σχετικά με την Πολιτισμική/Τοπική Προσαρμογή

- Όσον αφορά την πολιτισμική και τοπική προσαρμογή, είναι απαραίτητο να ενταχθούν οι μαθησιακές δραστηριότητες στο κατάλληλο πλαίσιο. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν παραδείγματα σχετικά με την κουλτούρα, όπως ο σχεδιασμός μιας αφίσας για μια τοπική γιορτή, η σύνταξη επιστολής σε έναν υπάλληλο του σχολείου ή η δημιουργία ενός φυλλαδίου για μια εκδήλωση στη γειτονιά. Εάν υπάρχουν γλωσσικά ή γραμματικά προβλήματα στις οικογένειες των μαθητών, οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να περιλαμβάνουν απλοποιημένες οδηγίες ή μεταφρασμένο υλικό. Ομοίως, σε κοινότητες όπου η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι περιορισμένη, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να θέλουν να δώσουν έμφαση σε λειτουργίες που είναι διαθέσιμες εκτός σύνδεσης ή σε κινητές συσκευές.
- Χρήση πολιτισμικά σχετικών εργασιών (π.χ., αφίσες τοπικών εορτών, φυλλάδια εκδηλώσεων γειτονιάς)
- Προσαρμογή υλικού για οικογένειες με προβλήματα αλφαριθμητισμού ή γλωσσικά εμπόδια (απλουστευμένο ή μεταφρασμένο περιεχόμενο)
- Έμφαση σε λειτουργίες εκτός σύνδεσης ή προσβάσιμες από κινητά σε κοινότητες με χαμηλή συνδεσιμότητα

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές όχι μόνο θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα Έγγραφα Google και το Canva, αλλά και θα αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να διδάξουν αυτά τα εργαλεία στις οικογένειές τους, η μαθησιακή εμπειρία πρέπει να σχεδιαστεί ώστε να είναι ενεργή, συμμετοχική και προσανατολισμένη στη διδασκαλία. Αυτή η συνεδρία θα πρέπει να βασίζεται σε μεθόδους που ενθαρρύνουν την αυτονομία, τη συνεργασία και τον κριτικό στοχασμό.

Μια βασική προτεινόμενη μέθοδος είναι η διδασκαλία από ομοτίμους. Τοποθετώντας τους μαθητές στον ρόλο των «δασκάλων», ενθαρρύνονται να οργανώνουν και να διατυπώνουν με σαφήνεια τις γνώσεις τους, ενισχύοντας την κατανόησή τους και βελτιώνοντας τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Αυτό μπορεί να συνδυαστεί με μάθηση βασισμένη σε έργα, όπου οι μαθητές εργάζονται σε πραγματικές εργασίες χρησιμοποιώντας τα Έγγραφα Google και το Canva για να δημιουργήσουν ουσιαστικό περιεχόμενο όπως προσκλήσεις ή επιστολές, συνδέοντας τεχνικές δεξιότητες με το προσωπικό τους περιβάλλον.





CC BY-SA-NC

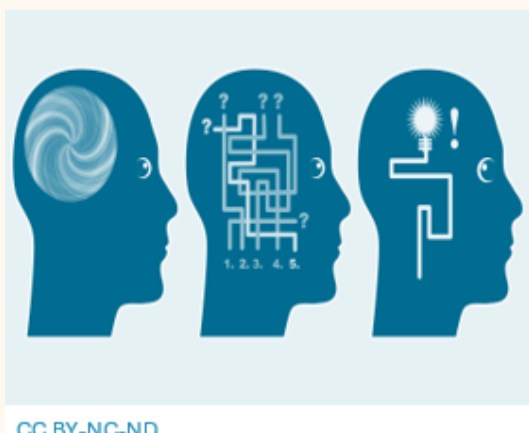
Έχουμε επισυνάψει ένα επεξηγηματικό φύλλο για τα πρώτα βήματα στο Canva και στα Έγγραφα Google.

Βασισμένοι στην επαναλαμβανόμενη μάθηση, έχουμε συμπεριλάβει ένα σύντομο σεμινάριο που ονομάζεται φύλλο Canva για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα πρώτα βήματα. Αυτό το υλικό μπορεί να προσαρμοστεί.

Η μάθηση μέσω projects προσφέρει μια άλλη εμπλουτιστική διάσταση. Το να ζητάτε από τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα πραγματικό έγγραφο ή ένα γραφιστικό σχέδιο με συγκεκριμένο σκοπό — όπως μια επιστολή προς το σχολείο, μια πρόσκληση για μια οικογενειακή εκδήλωση ή ένα φυλλάδιο για μια τοπική δραστηριότητα — τους βοηθά να συνδέσουν το ψηφιακό περιεχόμενο με το άμεσο περιβάλλον τους. Μέσω αυτών των projects, όχι μόνο αναπτύσσουν τεχνικές ικανότητες, αλλά και βιώνουν την πρακτική αξία αυτών των ψηφιακών εργαλείων, γεγονός που ενισχύει το κίνητρό τους να μοιραστούν αυτή τη γνώση με άλλους.



CC BY-SA-NC



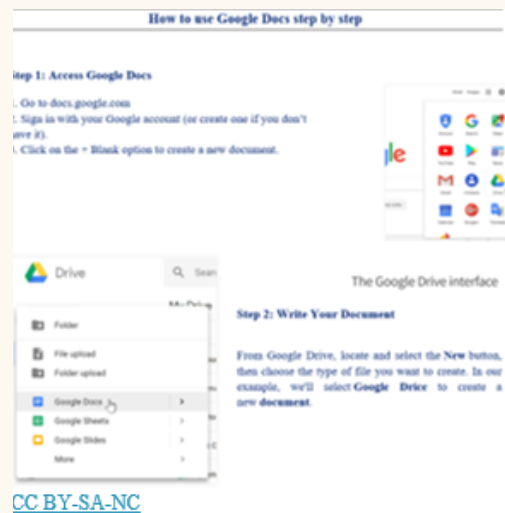
CC BY-NC-ND

Είναι επίσης απαραίτητο να ενσωματωθούν χώροι για αναστοχασμό και μεταγνώση. Δραστηριότητες όπως το «σκέφτομαι-συνεργάζομαι-μοιράζομαι» επιτρέπουν στους μαθητές να εντοπίσουν πιθανά εμπόδια που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι γονείς τους όταν χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και να κάνουν καταιγισμό ιδεών για στρατηγικές που θα κάνουν τη μαθησιακή διαδικασία πιο προσβάσιμη. Από αυτές τις συζητήσεις, μπορεί να προκύψουν ιδέες για την προσαρμογή του στυλ διδασκαλίας τους — όπως η χρήση απλούστερης γλώσσας, η προσφορά σχετικών παραδειγμάτων ή η αξιοποίηση οπτικών βοηθημάτων.





Οι δραστηριότητες στην τάξη θα πρέπει να επικεντρώνονται τόσο στην παραγωγή όσο και στην εξήγηση. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν να εργαστούν σε μικρές ομάδες για να συν-γράψουν ένα έγγραφο στα Έγγραφα Google, εξασκώντας λειτουργίες όπως σχολιασμός, συνεργατική επεξεργασία και εισαγωγή πινάκων. Αργότερα, μπορούν να δημιουργήσουν ένα σχέδιο στο Canva για να αναπαραστήσουν μια σχολική ή κοινοτική εκδήλωση, χρησιμοποιώντας πρότυπα που προσαρμόζουν οι ίδιοι. Μετά από αυτές τις πρακτικές εμπειρίες, μπορούν να πραγματοποιηθούν ασκήσεις προσομοίωσης στις οποίες ο ένας μαθητής ενεργεί ως μέλος της οικογένειας ενώ ο άλλος παίζει τον ρόλο του εκπαιδευτή, καθοδηγώντας τον βήμα προς βήμα μέσω του εργαλείου. Αυτές οι προσομοιώσεις παρέχουν την ευκαιρία να παρατηρηθεί πώς επικοινωνούν οι μαθητές, αν χρησιμοποιούν οπτικά βοηθήματα και αν μπορούν να καθοδηγήσουν τους άλλους με σαφήνεια και υπομονή — όλα αυτά αποτελούν βασικούς δείκτες της ετοιμότητάς τους να γίνουν ψηφιακοί εκπαιδευτικοί.



Για την αξιολόγηση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας συνδυασμός στρατηγικών: από την άμεση παρατήρηση κατά τη διάρκεια προσομοιώσεων και παρουσιάσεων έργων έως λίστες ελέγχου αξιολόγησης από ομοτίμους που επιτρέπουν στους μαθητές να αξιολογούν το έργο ο ένας του άλλου με βάση κριτήρια όπως η σαφήνεια, η χρησιμότητα και η ενσυναίσθηση. Οι μαθητές μπορούν επίσης να κληθούν να γράψουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με την εμπειρία τους, σημειώνοντας τι βρήκαν εύκολο ή δύσκολο και πώς πιστεύουν ότι οι γονείς τους θα μπορούσαν να ανταποκριθούν στη βοήθειά τους. Αυτός ο τύπος διαμορφωτικής αξιολόγησης, που επικεντρώνεται στη διαδικασία, επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν όχι μόνο την τεχνική άριστη γνώση αλλά και τη νοοτροπία και την ευαισθησία του μαθητή απέναντι στον ρόλο του ως οικογενειακού εκπαιδευτικού.

Τελικά, η επιτυχία αυτής της συνεδρίας θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από το αν οι μαθητές όχι μόνο θα κατανοήσουν πώς να χρησιμοποιούν τα Έγγραφα Google και το Canva, αλλά και από το αν θα οραματιστούν τους εαυτούς τους ως φορείς αλλαγής —ικανούς να μοιράζονται γνώσεις με υπομονή, ενσυναίσθηση και σαφήνεια— μετατρέποντας την τάξη σε ένα εργαστήριο διαγενεακής ψηφιακής ιθαγένειας.





Αναφορές

- Google. (2023). Create, view, or save a file. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/49114>
- Google. (2023). Share files from Google Docs, Sheets & Slides. Google Drive Help. <https://support.google.com/drive/answer/2494822>
- Google. (2023). Add, edit, or format text in a document. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/178705>
- Canva. (2023). Getting started with Canva. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/getting-started/>
- Canva. (2023). Create a design from scratch. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/article/create-design-scratch>
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





Δραστηριότητες στην τάξη

- Επιδείξεις βασικών εργασιών από ομότιμους στα Έγγραφα Google και Canva (π.χ. εισαγωγή εικόνων, εφαρμογή στυλ).
- Ομαδικά έργα όπως συνεργατικά έγγραφα με σχόλια και επεξεργασίες.
- Εργασίες οπτικού σχεδιασμού βασισμένες σε Canva που σχετίζονται με σχολικές ή κοινοτικές εκδηλώσεις.
- Ασκήσεις προσομοίωσης όπου ένας μαθητής παίζει τον ρόλο του γονέα ενώ ο άλλος τον διδάσκει βήμα προς βήμα.

Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- Εικονογραφημένες αφίσες με οδηγίες βήμα προς βήμα.
- Εκπαιδευτικά βίντεο που δημιουργήθηκαν με τηλέφωνα ή tablet.
- Λίστες ελέγχου που συνοψίζουν βασικά χαρακτηριστικά και εντολές.
- Αυτά τα εργαλεία όχι μόνο ενισχύουν τη μάθηση, αλλά λειτουργούν και ως υποστηρικτικοί πόροι για τα μέλη της οικογένειας.

Ιδέες αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των μαθητών σε αυτήν την ενότητα υπερβαίνει τον έλεγχο της γνώσης τους για τη χρήση των Εγγράφων Google ή του Canva. Δεδομένου ότι ένας από τους βασικούς στόχους είναι η προετοιμασία τους για να διδάξουν αυτά τα εργαλεία στα μέλη της οικογένειάς τους, η αξιολόγηση πρέπει να λάβει υπόψη τις επικοινωνιακές δεξιότητες, την ενσυναίσθηση, τη σαφήνεια της διδασκαλίας και την ικανότητα σύνδεσης των τεχνικών δεξιοτήτων με τις ανάγκες της πραγματικής ζωής.

Ακολουθούν ορισμένες προσεγγίσεις αξιολόγησης προσαρμοσμένες ειδικά για αυτήν την ενότητα:

- Παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια των προσομοιώσεων: σαφήνεια, χρήση οπτικών μέσων και ενσυναίσθηση.
- Λίστες ελέγχου αξιολόγησης από ομοτίμους που αξιολογούν τη σαφήνεια και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας.
- Ασκήσεις αναστοχασμού: τι ήταν εύκολο/δύσκολο και πώς θα βοηθούσαν τους γονείς τους.
- Τελικές παρουσιάσεις εγγράφων ή σχεδίων ως διδακτικά προϊόντα.





Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

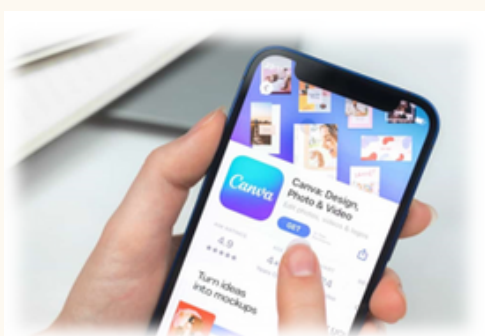





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Τι είναι;

Τι θα λέγατε αν μπορούσατε να δημιουργήσετε γρήγορα και εύκολα επαγγελματικά γραφικά για διαδικτυακές υπηρεσίες χωρίς να χρειάζεστε εκτεταμένες γνώσεις σχεδιασμού; Με την Canva, την διαδικτυακή πλατφόρμα για γραφιστική, αυτό είναι δυνατό.

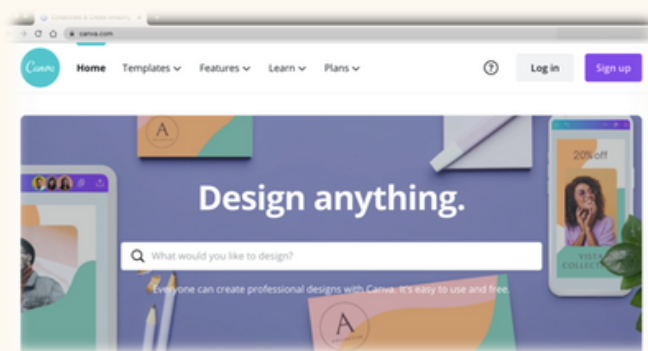


CC BY-SA-NC

Το Canva είναι μια φιλική προς το χρήστη πλατφόρμα γραφιστικής για τη δημιουργία και επεξεργασία υλικού σε μια ποικιλία μορφών. Είναι ένα εργαλείο που σας επιτρέπει να δημιουργείτε οπτικά ελκυστικά γραφικά για μια ποικιλία σκοπών, όπως αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, banner ιστού, επαγγελματικές κάρτες, φυλλάδια, αφίσες κ.λπ. Προσφέρει μια μεγάλη γκάμα εύχρηστων εργαλείων και λειτουργιών που σας βοηθούν να δημιουργήσετε επαγγελματικά σχεδιασμένα γραφικά, ανεξάρτητα από τις προηγούμενες γνώσεις και την εμπειρία σας.

Το Canva είναι το τέλειο εργαλείο για το σχεδιασμό και την επεξεργασία γραφικών, εικόνων και εγγράφων. Το καλύτερο από όλα είναι ότι είναι διαθέσιμο σε μια ποικιλία γλωσσών, γεγονός που το καθιστά εύκολο για όλους.

Το Canva προσφέρει μια δωρεάν και μια πληρωμένη έκδοση, που ονομάζεται Canva Pro. Περιλαμβάνει διάφορες γραμματοσειρές, φωτογραφίες και πρότυπα για να διαλέξετε. Προσφέρει 100 GB αποθηκευτικού χώρου στο cloud σε σύγκριση με τα 5 GB της δωρεάν έκδοσης. Θα έχετε επίσης πρόσβαση σε πιο προηγμένες λειτουργίες, όπως αφαίρεση φόντου, kit branding και Magic Resize.



Μπορείτε να σχεδιάσετε οτιδήποτε θέλετε.

CC BY-SA-NC

Πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο;

Η δωρεάν έκδοση του Canva προσφέρει μια μεγάλη γκάμα εργαλείων και λειτουργιών για το σχεδιασμό διαφορετικών έργων. Οι χρήστες μπορούν επίσης να προσθέσουν μεμονωμένα στοιχεία, όπως εικόνες υψηλής ποιότητας ή εικονογραφήσεις.

Ο επεξεργαστής είναι εξαιρετικά προηγμένος και σας επιτρέπει να προσθέσετε μια μεγάλη ποικιλία στοιχείων όπως τετράγωνα, κύκλους, κουμπιά, εικονίδια, στοιχεία καλλωπισμού και άλλα. Επιπλέον, μπορείτε εύκολα να ανεβάσετε τις δικές σας φωτογραφίες και να τις ενσωματώσετε στο σχέδιό σας. Ο επεξεργαστής Canva λειτουργεί με μεταφορά και απόθεση, πράγμα που σημαίνει ότι μπορείτε απλώς να σύρετε και να αποθέσετε στοιχεία στο σχέδιό σας και στη συνέχεια να τα σχεδιάσετε. Αυτό απλοποιεί σημαντικά τη διαδικασία δημιουργίας γραφικών και επιτρέπει στα τελικά σας γραφικά να φαίνονται τέλεια και επαγγελματικά, χωρίς να απαιτούνται ειδικές τεχνικές δεξιότητες.

Το CANVA απαιτεί εγγραφή, με λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Μπορείτε επίσης να εγγραφείτε μέσω λογαριασμού Facebook ή Google. Ωστόσο, ακόμη και χωρίς εγγραφή, ο ιστότοπος είναι αρκετά ανοιχτός ώστε να σας επιτρέπει να πειραματιστείτε με το σχεδιασμό και να εξοικειωθείτε με τις ρυθμίσεις.

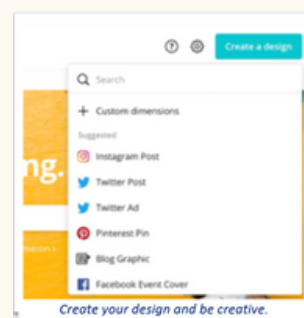
Πώς να χρησιμοποιήσετε το Canva βήμα προς βήμα

Βήμα 1: Επιλέξτε μέγεθος και σχήμα

Μεταβείτε στο Canva.com ή κάντε κλικ στην εφαρμογή στον υπολογιστή ή το κινητό σας, αν την έχετε ήδη κατεβάσει.

Στη συνέχεια, κάντε κλικ στο κουμπί «δημιουργία σχεδίου» στην επάνω δεξιά γωνία. Μπορείτε να επιλέξετε από «προσαρμοσμένες διαστάσεις» ή από μια σειρά προεπιλεγμένων μεγεθών. Το Canva σας διευκολύνει να ξεκινήσετε το σχέδιό σας συμπεριλαμβάνοντας πρότυπα για τα βέλτιστα μεγέθη σε πολλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Για αυτό το παράδειγμα, θα δημιουργήσουμε μια ανάρτηση στο Instagram. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε πράγματα όπως μια εικόνα στο Pinterest, μια ανάρτηση στο Twitter, μια ανάρτηση στο Facebook ή άλλα.



CC BY-SA-NC

Βήμα 2: Ορίστε το φόντο σας

Με τον κενό καμβά μπροστά μας, ας διαλέξουμε ένα φόντο.

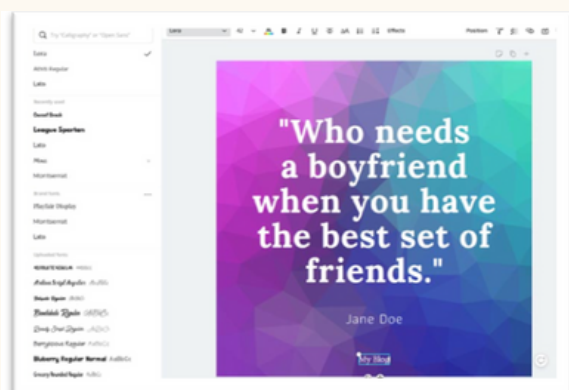
Μπορείτε να επιλέξετε ένα απλό χρώμα ή μοτίβο. Υπάρχουν αφηρημένες εικόνες, ακόμη και φωτογραφίες για να διαλέξετε.

Θα μπορούσατε επίσης να επιλέξετε μια φωτογραφία και να την προσθέσετε στο φόντο. Αυτό περιλαμβάνει και φωτογραφίες που ανεβάζετε.

Βήμα 3: Προσθήκη κειμένου

Μεταβείτε στο «κείμενο» στο αριστερό μενού και υπάρχουν επιλογές για να επιλέξετε ένα απλό πλαίσιο κειμένου. Ή μερικούς συνδυασμούς γραμματοσειρών και εφέ.

Επιλέξτε μια ιδέα για συνδυασμό γραμματοσειρών για να ξεκινήσετε. Πληκτρολογήστε το απόσπασμα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



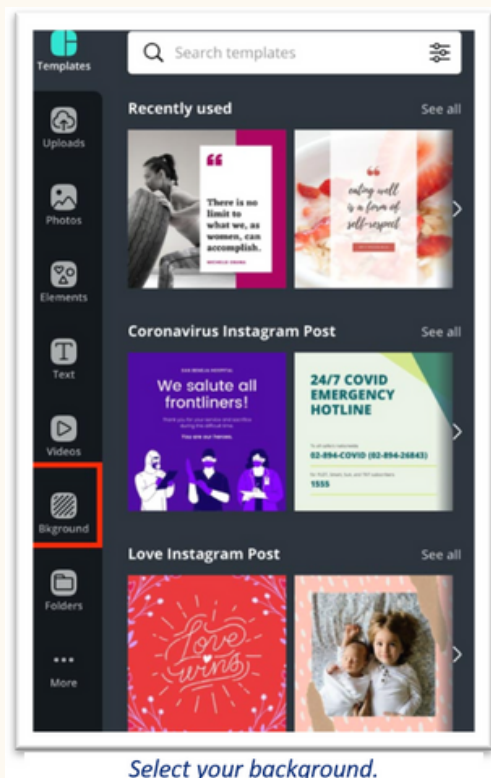
Add the text to your design.

CC BY-SA-NC

Βήμα 4: Προσθήκη ονόματος ή διεύθυνσης URL

Για να προσθέσετε τη διεύθυνση URL ή το όνομα του ιστολογίου σας στο γραφικό, επιλέξτε ένα πλαίσιο κειμένου και μετακινήστε το στο κάτω μέρος.

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος και επίσης να αντιστοιχίσετε τις γραμματοσειρές με αυτές που χρησιμοποιούνται. Απλώς επιλέξτε το μενού γραμματοσειρών ή το μενού μεγέθους στο επάνω μέρος.

Select your background.

CC BY-SA-NC

Επιλέξτε αυτό που θέλετε και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τις στρογγυλές κουκκίδες σε κάθε γωνία για να το κάνετε μεγαλύτερο. Θα εμφανιστούν μικρές μωβ γραμμές για να σας βοηθήσουν να το τοποθετήσετε στο κέντρο.



You can also add your name or URL.

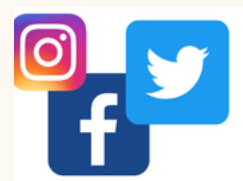
CC BY-SA-NC

Γιατί να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο;

Το Canva περιέχει πολλά έτοιμα πρότυπα και μοτίβα που είναι εύκολο να συναρμολογηθούν σε ένα ελκυστικό σχέδιο. Για να εξοικονομήσετε χρόνο, τα πρότυπα είναι ήδη έτοιμα στις σωστές διαστάσεις για διαφορετικούς σκοπούς (π.χ. αναρτήσεις στο Facebook ή στο Instagram).

Αυτό το εργαλείο προσφέρει ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών για τη δημιουργία οπτικά ελκυστικών γραφικών για μια ποικιλία σκοπών. Μερικά από τα κύρια χαρακτηριστικά που μπορείτε να αξιοποιήσετε στο Canva περιλαμβάνουν:

- **Σχεδιασμός αναρτήσεων κοινωνικής δικτύωσης:** δημιουργήστε εύκολα εντυπωσιακές αναρτήσεις για διαφορετικά κοινωνικά δίκτυα όπως το Facebook, το Instagram, το Twitter και το LinkedIn. Μπορείτε να επιλέξετε από μια ποικιλία προτύπων, να προσαρμόσετε το μέγεθος και να προσθέσετε διαφορετικά γραφικά, κείμενα και φίλτρα.
- **Σχεδιασμός banner ιστού:** δημιουργήστε οπτικά ελκυστικά banner ιστού για τους ιστότοπούς σας και τις διαδικτυακές διαφημίσεις σας. Μπορείτε να επιλέξετε από μια ποικιλία προτύπων και να προσαρμόσετε μεγέθη, χρώματα, εικόνες και κείμενο.
- **Σχεδιασμός φυλλαδίων και αφισών:** Επωφεληθείτε από τον εύκολο σχεδιασμό φυλλαδίων και αφισών, όπου μπορείτε να επιλέξετε από μια ποικιλία προτύπων.
- **Σχεδιασμός προσκλήσεων και φυλλαδίων:** σχεδιασμός προσκλήσεων και φυλλαδίων για διάφορες εκδηλώσεις όπως γενέθλια, γάμους, συνέδρια, παρουσιάσεις και άλλα.
- **Δημιουργία παρουσιάσεων:** σας επιτρέπει να δημιουργείτε γρήγορα εντυπωσιακές παρουσιάσεις, όπου μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση στο λογότυπο ή την επωνυμία σας.
- **Βιβλία και ηλεκτρονικά βιβλία σχεδιασμού:** βιβλία και ηλεκτρονικά βιβλία σχεδιασμού.
- **Δημιουργία επαγγελματικής κάρτας:** δημιουργήστε μια μοναδική επαγγελματική κάρτα για τις ανάγκες της επιχείρησής σας.



CC BY-SA-NC

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Τι είναι;

Φανταστείτε να μπορείτε να γράφετε έγγραφα, αναφορές ή ιστορίες στο διαδίκτυο και να έχετε πρόσβαση σε αυτά οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε — ακόμα και από το τηλέφωνο ή το tablet σας. Αυτό ακριβώς σας επιτρέπει να κάνετε τα **Έγγραφα Google**.

Τα **Έγγραφα Google** είναι ένα δωρεάν πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου που βασίζεται στο cloud και αναπτύχθηκε από την Google. Σας επιτρέπει να δημιουργείτε, να επεξεργάζεστε και να μοιράζεστε έγγραφα κειμένου σε πραγματικό χρόνο, απευθείας από το πρόγραμμα περιήγησής σας στον ιστό — χωρίς να χρειάζεται να κατεβάσετε ή να εγκαταστήσετε κάποιο λογισμικό.

Είναι πολύ παρόμοιο με το Microsoft Word, αλλά με μερικά ισχυρά επιπλέον χαρακτηριστικά:

- **Αυτόματη αποθήκευση:** Η εργασία σας αποθηκεύεται αμέσως καθώς πληκτρολογείτε, ώστε να μην χάνετε ποτέ την πρόοδό σας.
- **Προσβασιμότητα:** Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα έγγραφά σας από οποιαδήποτε συσκευή — υπολογιστή, smartphone ή tablet — αρκεί να είστε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο.
- **Συνεργασία:** Πολλά άτομα μπορούν να εργαστούν στο ίδιο έγγραφο ταυτόχρονα. Μπορείτε να δείτε τις αλλαγές ο ένας του άλλου άμεσα, ακόμη και να αφήσετε σχόλια ή προτάσεις.
- **Ενσωμάτωση με το Google Drive:** Όλα τα Έγγραφα σας αποθηκεύονται με ασφάλεια στο Google Drive, όπου μπορείτε να τα οργανώσετε σε φακέλους και να αποκτήσετε πρόσβαση σε άλλα εργαλεία όπως Υπολογιστικά Φύλλα, Διαφάνειες και Φόρμες.
- **Διαθέσιμο σε πολλές γλώσσες:** Τα Έγγραφα Google υποστηρίζουν πολλές γλώσσες, γεγονός που τα καθιστά ένα εξαιρετικό εργαλείο για μαθητές, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες σε όλο τον κόσμο

Τα Έγγραφα Google είναι το τέλειο εργαλείο για τη δημιουργία, την επεξεργασία και τη συνεργασία σε έγγραφα σε πραγματικό χρόνο. Το καλύτερο από όλα είναι ότι είναι διαθέσιμο σε πολλές γλώσσες και λειτουργεί άψογα σε οποιαδήποτε συσκευή, καθιστώντας το προσβάσιμο σε όλους.

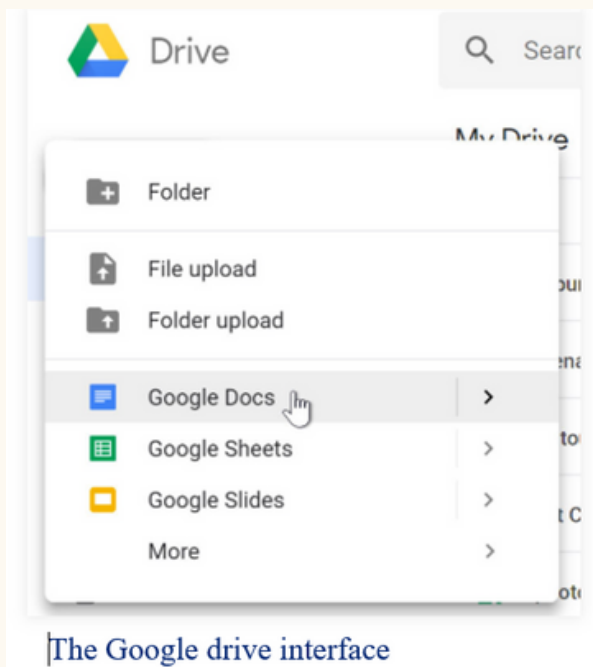
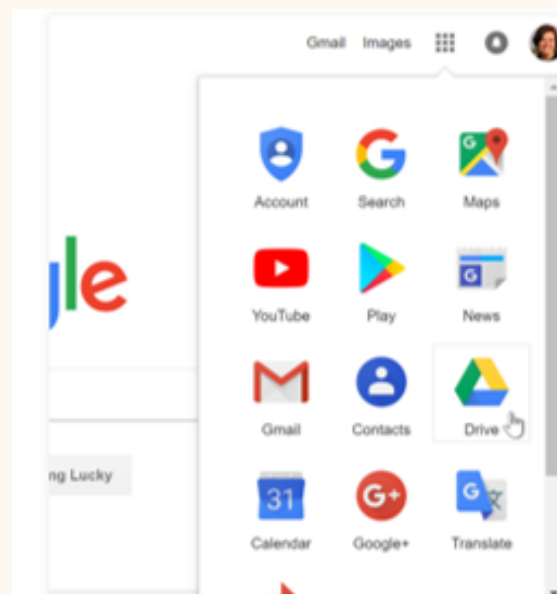
Είτε πρόκειται για τη συγγραφή ενός δοκιμίου, μιας έκθεσης έργου είτε για τη λήψη σημειώσεων, τα Έγγραφα Google είναι ένα απλό και ισχυρό εργαλείο για τους μαθητές.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο;

Πώς να χρησιμοποιήσετε τα έγγραφα Google βήμα προς βήμα

Βήμα 1: Πρόσβαση στα Έγγραφα Google

1. Μεταβείτε στο docs.google.com
2. Συνδεθείτε με τον Λογαριασμό σας Google (ή δημιουργήστε έναν αν δεν έχετε).
3. Κάντε κλικ στην επιλογή + Κενό για να δημιουργήσετε ένα νέο έγγραφο.

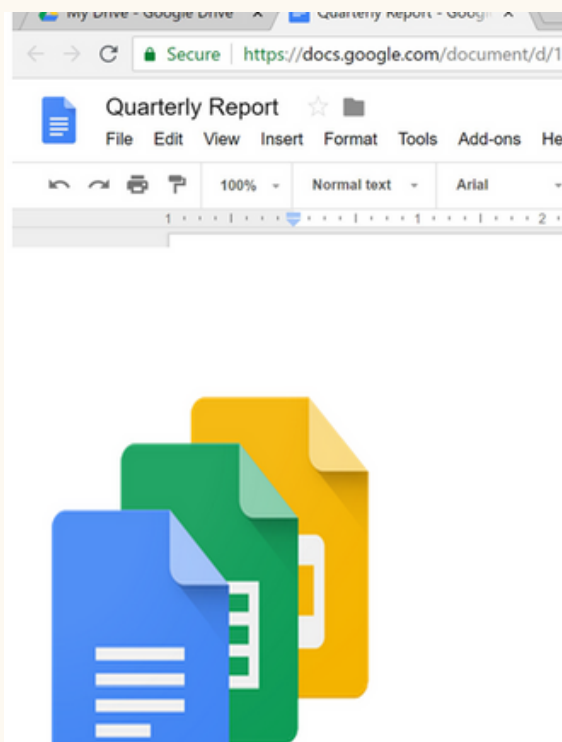
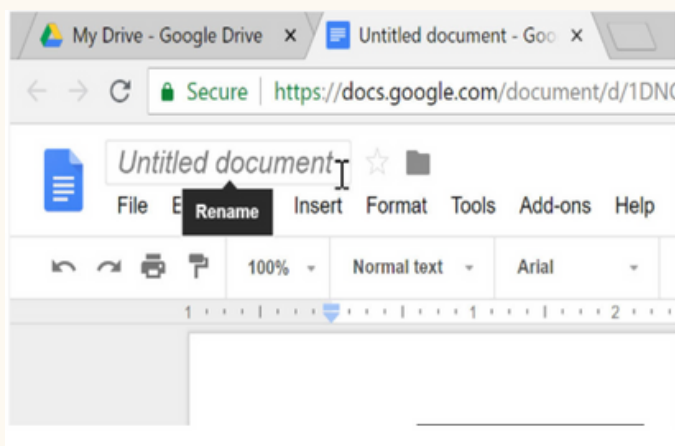


Βήμα 2: Γράψτε το έγγραφό σας

Από το Google Drive, εντοπίστε και επιλέξτε το κουμπί Νέο και, στη συνέχεια, επιλέξτε τον τύπο αρχείου που θέλετε να δημιουργήσετε. Στο παράδειγμά μας, θα επιλέξουμε το Google Drive για να δημιουργήσουμε ένα νέο έγγραφο.

Βήμα 3: Δημιουργήστε το έγγραφό σας

1. Το νέο σας αρχείο θα εμφανιστεί σε μια νέα καρτέλα στο πρόγραμμα περιήγησής σας. Εντοπίστε και επιλέξτε Έγγραφο χωρίς τίτλο στην επάνω αριστερή γωνία.
2. Θα εμφανιστεί το παράθυρο διαλόγου Μετονομασία. Πληκτρολογήστε ένα όνομα για το αρχείο σας και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο OK. Το αρχείο σας θα μετονομαστεί. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο αρχείο ανά πάσα στιγμή από το Google Drive, όπου θα αποθηκευτεί αυτόματα. Απλώς κάντε διπλό κλικ για να ανοίξετε ξανά το αρχείο.



Βήμα 4: Επεξεργαστείτε το έγγραφό σας

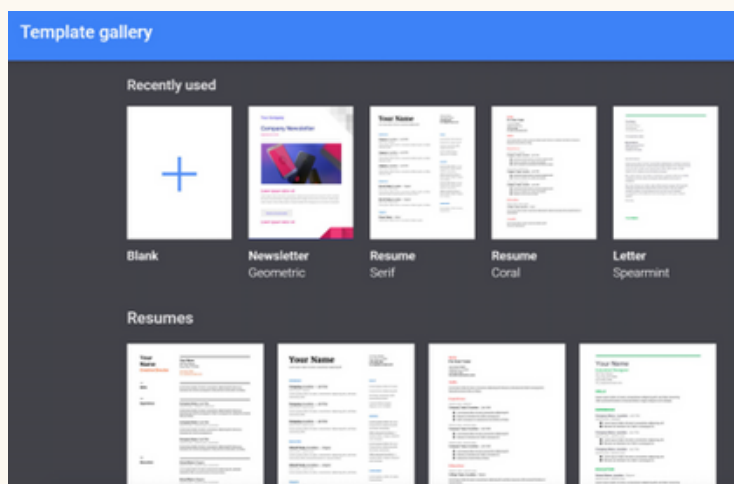
Ξεκινήστε να πληκτρολογείτε στον κενό χώρο. Χρησιμοποιήστε τη γραμμή εργαλείων στο επάνω μέρος για να:

- Αλλάξετε τη γραμματοσειρά, το μέγεθος και το χρώμα.
- Προσθέστε έντονα, πλάγια ή υπογραμμισμένα στυλ.
- Δημιουργήστε λίστες με κουκκίδες ή αριθμούς.
- Ευθυγραμμίστε το κείμενό σας (αριστερά, κέντρο, δεξιά).

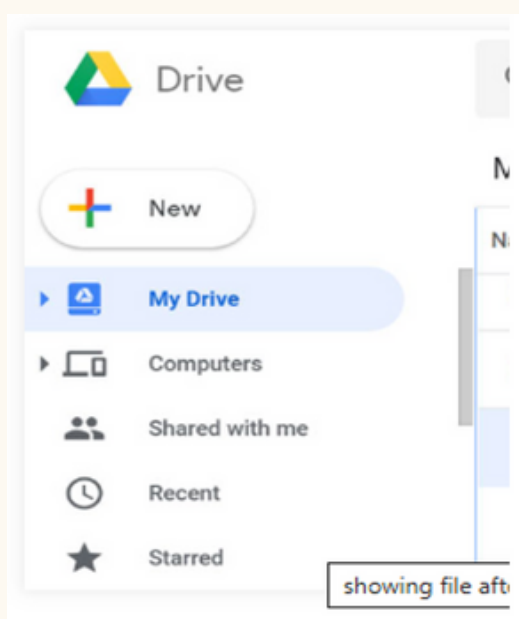
Βήμα 5: Προσθήκη τίτλων, εικόνων και χρήση επίσημου προτύπου Google

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αμέτρητες φωτογραφίες, συνδέσμους ή έγγραφα. Απλώς πρέπει να εργαστείτε στα Έγγραφα Google. Μεταβείτε στη συλλογή προτύπων.

Όταν βρείτε ένα πρότυπο που θέλετε να χρησιμοποιήσετε, κάντε κλικ στο πρότυπο για να το επιλέξετε.



Θα δημιουργηθεί ένα νέο αρχείο με το επιλεγμένο πρότυπο. Στη συνέχεια, μπορείτε να προσαρμόσετε το αρχείο με τις δικές σας πληροφορίες.



Βήμα 4: Κοινοποίηση και συνεργασία

1. Κάντε κλικ στο κουμπί Κοινή χρήση (πάνω δεξιά γωνία).
2. Εισαγάγετε τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των συμμαθητών ή του καθηγητή σας.
3. Επιλέξτε τι μπορούν να κάνουν:
 - Θεατής: Απλώς κοιτάζετε.
 - Σχολιαστής: Προσθήκη σχολίου
 - Επιμελητής: Κάντε αλλαγές.

Μπορείτε όλοι να εργαστείτε στο έγγραφο ταυτόχρονα!

Τα Έγγραφα Google αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για όποιον χρειάζεται να γράφει, να επεξεργάζεται ή να συνεργάζεται σε έγγραφα, ειδικά για μαθητές και καθηγητές. Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά του είναι ότι είναι εντελώς δωρεάν και πολύ εύκολο στη χρήση, ακόμη και για αρχάριους. Δεν χρειάζεται να εγκαταστήσετε κανένα λογισμικό — απλώς ανοίξετε ένα πρόγραμμα περιήγησης ιστού και ξεκινήστε να γράφετε. Είτε χρησιμοποιείτε υπολογιστή, tablet είτε smartphone, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εργασία σας από οπουδήποτε με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Ένα άλλο εξαιρετικό χαρακτηριστικό είναι το σύστημα αυτόματης αποθήκευσης. Κάθε φορά που πληκτρολογείτε, οι αλλαγές σας αποθηκεύονται αμέσως, πράγμα που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται ποτέ να ανησυχείτε για την απώλεια της εργασίας σας λόγω διακοπής ρεύματος ή κατά λάθος κλεισίματος της καρτέλας. Επιπλέον, τα Έγγραφα Google διευκολύνουν απίστευτα τη συνεργασία. Μπορείτε να μοιραστείτε το έγγραφό σας με συμμαθητές ή καθηγητές με λίγα μόνο κλικ και να εργαστείτε μαζί σε αυτό σε πραγματικό χρόνο. Όλοι μπορούν να δουν τις αλλαγές καθώς συμβαίνουν, να αφήσουν σχόλια, ακόμη και να συνομιλήσουν μέσα στο έγγραφο. Αυτό κάνει την ομαδική εργασία ταχύτερη, πιο οργανωμένη και πολύ πιο αποτελεσματική.

 **Μην ξεχνάτε: Με τα Έγγραφα Google, η μάθηση γίνεται κοινή χρήση.**
<https://edu.gcfglobal.org/en/googlespreadsheets/getting-started-with-google-drive/1/>

Τελικές Σκέψεις

Τα Έγγραφα Google είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για το σχολείο και όχι μόνο. Είναι ισχυρό, απλό και σας βοηθά να συνεργάζεστε, να οργανώνεστε και να μαθαίνετε — όλα σε ένα μέρος.

- Γράψτε δοκίμια ή αναφορές
- Δημιουργήστε ομαδικά έργα
- Κρατήστε σημειώσεις για το μάθημα
- Προετοιμασία εργασιών για το σπίτι ...
- Καταιγισμός ιδεών με συμμαθητές/συμμαθήτριες - Κάντε καταιγισμό ιδεών με ιδέες με συμμαθητές/συμμαθήτριες.
- Σχέδια επιστολών ή email
- Εισαγωγή πινάκων και οργάνωση πληροφοριών



Συνεδρία 2: Gmail; Βασικά στοιχεία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου – Ρύθμιση λογαριασμού, αποστολή email, συνημμένα, οργάνωση email, εθιμοτυπία

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Το Gmail είναι μια δωρεάν υπηρεσία email που παρέχεται από την Google. Από πολλές απόψεις, το Gmail είναι σαν οποιαδήποτε άλλη υπηρεσία email: μπορείτε να στέλνετε και να λαμβάνετε email, να αποκλείετε ανεπιθύμητα μηνύματα, να δημιουργείτε ένα βιβλίο διευθύνσεων και να εκτελείτε άλλες βασικές εργασίες email. Αλλά διαθέτει επίσης ορισμένα μοναδικά χαρακτηριστικά που το καθιστούν μία από τις πιο δημοφιλείς διαδικτυακές υπηρεσίες email.

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα χτίσουν σταδιακά μια σταθερή βάση στη χρήση του email μέσω καθοδηγούμενης, πρακτικής εξάσκησης. Θα ξεκινήσουν μαθαίνοντας πώς να δημιουργούν και να διαχειρίζονται τον δικό τους λογαριασμό email, με έμφαση στη δημιουργία ενός λογαριασμού Gmail. Αυτό περιλαμβάνει την επιλογή ενός ασφαλούς κωδικού πρόσβασης και τη διαμόρφωση επιλογών ανάκτησης, όπως έναν αριθμό τηλεφώνου ή ένα εφεδρικό email - ένα απαραίτητο βήμα για την ασφάλεια του λογαριασμού. Για υποστήριξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παραπέμπουν τους μαθητές στον [επίσημο οδηγό δημιουργίας λογαριασμού Gmail](#) και σε συμβουλές για τη [δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης](#).

Μόλις συνδεθούν, οι μαθητές θα εξερευνήσουν τη δομή και την πλοήγηση μιας διεπαφής webmail. Χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως η [περίληψη στη διεπαφή του Gmail](#), θα αναγνωρίσουν φακέλους όπως Εισερχόμενα, Απεσταλμένα, Πρόχειρα και Ανεπιθύμητα, και θα εξασκηθούν στην πρόσβαση σε βασικές ενέργειες όπως η σύνταξη, η απάντηση και η προώθηση μηνυμάτων.

Ένα σημαντικό μέρος της μαθησιακής περιόδου επικεντρώνεται στη σύνταξη και αποστολή email. Θα μάθουν επίσης πώς να επισυνάπτουν αρχεία, όπως έγγραφα εργασίας ή σαρωμένες φόρμες, και πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα πεδία CC και BCC - ζωτικής σημασίας για την κατανόηση του ψηφιακού απορρήτου.





Καθώς τα εισερχόμενά τους γεμίζουν, οι μαθητές θα αποκτήσουν δεξιότητες στην οργάνωση των email χρησιμοποιώντας ετικέτες, φακέλους και φίλτρα. Θα μάθουν πώς να αυτοματοποιούν τη διαχείριση των εισερχομένων μέσω της δημιουργίας φίλτρων που ταξινομούν τα μηνύματα κατά αποστολέα, θέμα ή λέξεις-κλειδιά. Αυτή η λειτουργικότητα είναι καλά τεκμηριωμένη στο άρθρο βοήθειας του Gmail σχετικά με τα φίλτρα και τις ετικέτες.

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, δίνεται έμφαση στην ηλεκτρονική επικοινωνία (netiquette), ή αλλιώς στην εθιμοτυπία ψηφιακής επικοινωνίας. Οι μαθητές θα συζητήσουν πώς ο τόνος, η επιλογή λέξεων και η μορφοποίηση επηρεάζουν τον τρόπο λήψης των μηνυμάτων. Θα μάθουν επίσης να αποφεύγουν συμπεριφορές όπως η αποστολή email με ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, η προώθηση ανεπιθύμητης αλληλογραφίας ή η αγνόηση των σωστών χαιρετισμών. Για να ενισχύσουν αυτές τις ιδέες, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον οδηγό GCFGlobal για την ψηφιακή εθιμοτυπία, ο οποίος παρουσιάζει αυτές τις έννοιες με έναν προσιτό τρόπο για τους μικρούς μαθητές.

Τελικά, αυτές οι ψηφιακές δεξιότητες θα ενδυναμώσουν τους μαθητές όχι μόνο να επικοινωνούν αποτελεσματικά στο διαδίκτυο, αλλά και να υποστηρίζουν τα μέλη της οικογένειάς τους—όπως βοηθώντας έναν γονέα να διαχειρίζεται τα email του σχολείου ή να οργανώνει τα εισερχόμενά του—κάτι που προσθέτει ένα επίπεδο κοινωνικής αξίας και διαγενεακής μάθησης στη συνεδρία.

Οι κύριοι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν είναι:

- Δημιουργία και διαχείριση λογαριασμού email (π.χ. Gmail)
- Πλοήγηση σε μια διεπαφή webmail μέσω υπολογιστή ή κινητού
- Σύνταξη, αποστολή, απάντηση και προώθηση email
- Προσθήκη συνημμένων, χρησιμοποιώντας υπεύθυνα την CC και την BCC
- Οργάνωση εισερχομένων χρησιμοποιώντας ετικέτες, φακέλους, φίλτρα
- Κατανόηση της σωστής διαδικτυακής συμπεριφοράς και του κώδικα δεοντολογίας
- Δημιουργία και διαχείριση λογαριασμού email (π.χ. Gmail)
- Πλοήγηση σε μια διεπαφή webmail μέσω υπολογιστή ή κινητού





Βασικές Έννοιες

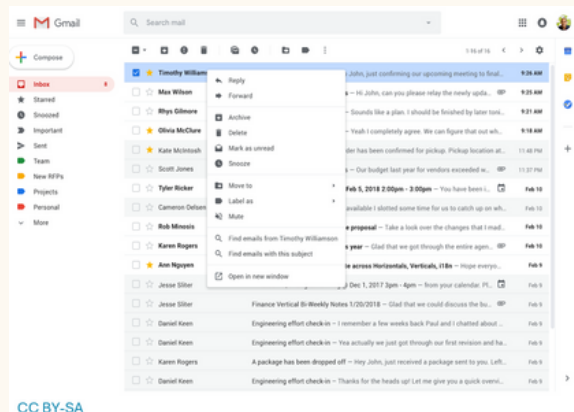
Για να καθοδηγήσουμε αποτελεσματικά τους μαθητές στην κατανόηση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, είναι σημαντικό να διερευνήσουμε αρκετές θεμελιώδεις έννοιες που διέπουν τον τρόπο λειτουργίας των συστημάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε μέσω αυτών.

Ξεκινάμε βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τι είναι μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και πώς λειτουργεί. Κάθε διεύθυνση ακολουθεί μια δομή όπως `username@domain.com`, η οποία προσδιορίζει τον χρήστη και τον πάροχο ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αυτή η έννοια είναι συχνά νέα για τους μαθητές και μπορεί να παρομοιαστεί με μια «ψηφιακή διεύθυνση κατοικίας» για την αποστολή και λήψη μηνυμάτων.

Εξίσου σημαντική είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς κωδικού πρόσβασης. Οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν τη σημασία της χρήσης ισχυρών συνδυασμών γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων, και της αποφυγής προφανών προσωπικών πληροφοριών. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τους καθοδηγήσουν χρησιμοποιώντας τις συμβουλές δημιουργίας κωδικού πρόσβασης της Google, οι οποίες δίνουν έμφαση τόσο στην πολυπλοκότητα όσο και στην απομνημόνευση. Η ρύθμιση επιλογών ανάκτησης λογαριασμού, όπως η σύνδεση ενός αριθμού τηλεφώνου ή μιας εναλλακτικής διεύθυνσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, είναι ένα άλλο απαραίτητο μέτρο ασφαλείας.

Καθώς οι μαθητές αρχίζουν να χρησιμοποιούν τα εισερχόμενά τους, θα πρέπει να εξοικειωθούν με τους βασικούς φακέλους ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

- **Εισερχόμενα (ληφθέντα μηνύματα)**
- **Απεσταλμένα (mηνύματα που έχουν στείλει)**
- **Πρόχειρα (μη ολοκληρωμένα μηνύματα)**
- **Ανεπιθύμητη αλληλογραφία (πιθανώς επιβλαβής ή ανεπιθύμητη αλληλογραφία)**
- **Κάδος απορριμμάτων (διαγραμμένα μηνύματα)**





Τι είναι μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και πώς λειτουργεί

Δομή: username@domain.com – κάθε διεύθυνση είναι μοναδική και επιτρέπει την αποστολή και λήψη μηνυμάτων online.

Σημασία ενός ασφαλούς κωδικού πρόσβασης και ανάκτησης λογαριασμού

Χρησιμοποιήστε σύνθετους κωδικούς πρόσβασης και ορίστε επιλογές ανάκτησης (τηλέφωνο/email).

👉 Πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης – Google

Δομή email: Εισερχόμενα, Απεσταλμένα, Πρόχειρα, Ανεπιθύμητα

Η αναγνώριση και η χρήση των βασικών φακέλων διασφαλίζει την αποτελεσματική διαχείριση των email.

Εθιμοτυπία στην ψηφιακή επικοινωνία

Ξεκινάτε πάντα με έναν χαιρετισμό («Αγαπητέ/ή...»), χρησιμοποιήστε ευγενικό τόνο και αποφύγετε να γράφετε ΜΟΝΟ με ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ. Να είστε συνοπτικοί και να ελέγχετε τη γραμματική και την ορθογραφία.

Διαφορά μεταξύ ετικετών και φακέλων

Οι ετικέτες στο Gmail επιτρέπουν πολλαπλές κατηγορίες ανά email. Οι φάκελοι (σε άλλες υπηρεσίες) αποθηκεύουν μηνύματα σε ένα μέρος.

Αναζήτηση, αρχειοθέτηση και φιλτράρισμα μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Η γραμμή αναζήτησης του Gmail επιτρέπει ερωτήματα με λέξεις-κλειδιά. Το Archive διατηρεί τα email για αργότερα χωρίς να γεμίζει τα εισερχόμενα. Τα φίλτρα αυτοματοποιούν ενέργειες με βάση τον αποστολέα, το θέμα ή τις λέξεις-κλειδιά.

👉 Δημιουργήστε κανόνες για το φιλτράρισμα των email – Gmail

Υπεύθυνη κοινοποίηση και ιδιωτικότητα σε ψηφιακούς χώρους

Χρησιμοποιήστε την επιλογή "Ιδιαίτερη κοινοποίηση" (BCC) κατά την αποστολή σε πολλούς παραλήπτες. Μην προωθείτε ευαίσθητες πληροφορίες χωρίς άδεια.





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Οι πρακτικές χρήσεις του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου εκτείνονται πολύ πέρα από την τάξη. Καθώς οι μαθητές αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση στην αποστολή και οργάνωση ηλεκτρονικών μηνυμάτων, μπορούν να αρχίσουν να εφαρμόζουν αυτές τις δεξιότητες με ουσιαστικούς τρόπους που ωφελούν άμεσα τα νοικοκυριά και τις κοινότητές τους. Πολλές οικογένειες βασίζονται στους μαθητές για να τους βοηθήσουν στην επικοινωνία στο σχολείο και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι συχνά η κύρια μέθοδος για τη λήψη σημαντικών ενημερώσεων από εκπαιδευτικούς, σχολικούς διευθυντές ή υπηρεσίες υγείας.

Οι μαθητές μπορούν να γίνουν οι ψηφιακοί βοηθοί στα σπίτια τους, υποστηρίζοντας γονείς που μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τα εργαλεία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Από την αποστολή μιας σαρωμένης φόρμας υγείας μέχρι την απάντηση σε ένα αίτημα συνάντησης γονέων-δασκάλων, οι μαθητές μπορούν να διευκολύνουν την ομαλότερη επικοινωνία μεταξύ σπιτιού και σχολείου. Αυτές οι πραγματικές εργασίες δίνουν ένα πλαίσιο στη μάθησή τους και τους δείχνουν πώς η τεχνολογία μπορεί να λύσει τις καθημερινές προκλήσεις.

Επιπλέον, η ικανότητα οργάνωσης μηνυμάτων χρησιμοποιώντας φακέλους και φίλτρα διδάσκει τη διαχείριση του χρόνου και την ιεράρχηση προτεραιοτήτων — δεξιότητες που θα τους χρησιμεύσουν σε ακαδημαϊκό και επαγγελματικό περιβάλλον αργότερα. Μαθαίνοντας να εντοπίζουν τα σημαντικά μηνύματα και να τα διαχωρίζουν από λιγότερο επείγον περιεχόμενο, οι μαθητές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στην πρόληψη χαμένων προθεσμιών ή ξεχασμένων γεγονότων.

Μερικά συγκεκριμένα παραδείγματα αυτών των εφαρμογών στην πραγματική ζωή περιλαμβάνουν:

- Αποστολή ακαδημαϊκών εγγράφων, σχολικών εργασιών ή επίσημων εντύπων μέσω email.
- Βοηθώντας τους γονείς να ελέγχουν και να απαντούν σε ηλεκτρονικά μηνύματα που σχετίζονται με το σχολείο από εκπαιδευτικούς ή σχολικά γραφεία.
- Χρήση φακέλων ή ετικετών όπως «Υγεία», «Σχολείο» ή «Οικογένεια» για γρήγορη ταξινόμηση και πρόσβαση σε μηνύματα.
- Ρύθμιση φίλτρων για αυτόματη επισήμανση και αποθήκευση ενημερωτικών δελτίων, ανακοινώσεων ή επείγουσών ειδοποιήσεων από το σχολείο.





Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Παρόλο που το email έχει γίνει ένα απαραίτητο εργαλείο στην εκπαίδευση και την διοικητική επικοινωνία, πολλοί γονείς -ειδικά εκείνοι που δεν μεγάλωσαν χρησιμοποιώντας ψηφιακές τεχνολογίες- μπορεί να δυσκολεύονται ακόμα να συντάξουν ένα μήνυμα, να επισυνάψουν ένα έγγραφο ή να αναγνωρίσουν τον κατάλληλο τόνο για διαφορετικά περιβάλλοντα. Αυτό δημιουργεί μια ουσιαστική ευκαιρία για τους μαθητές να αναλάβουν τον ρόλο των ψηφιακών μέντορων μέσα στα νοικοκυριά τους.

Μέσα από αυτό το μάθημα, οι μαθητές όχι μόνο αποκτούν πολύτιμες τεχνικές δεξιότητες για την προσωπική τους ανάπτυξη, αλλά μαθαίνουν επίσης πώς να καθοδηγούν τους άλλους με ενσυναίσθηση και σαφήνεια. Ενθαρρύνονται να βοηθούν τους γονείς ή τους συγγενείς τους, αναπτύσσοντας τόσο επικοινωνιακές ικανότητες όσο και συναισθηματική νοημοσύνη. Διδάσκοντας όσα έχουν μάθει, οι μαθητές εμβαθύνουν την κατανόησή τους, ενώ παράλληλα προωθούν ενεργά την ψηφιακή ένταξη στις οικογένειές τους.

Αυτή η διαγενεακή ανταλλαγή ενισχύει τη σχέση μεταξύ των νεαρών μαθητών και των φροντιστών τους. Βοηθά τις οικογένειες να ενδυναμώσουν την αξιοποίησή τους με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στα ψηφιακά εργαλεία — ειδικά όσον αφορά την αλληλεπίδραση με τα σχολεία, την υποβολή εντύπων ή τη διαχείριση προγραμμάτων. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η υποστήριξη οδηγεί σε ισχυρότερη και πιο αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ σχολείων και οικογενειών, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Μερικές χρήσιμες **συμβουλές** για τους μαθητές που υποστηρίζουν τους γονείς τους περιλαμβάνουν:

- Εξηγήστε κάθε βήμα αργά και καθαρά, αποφεύγοντας την τεχνική ορολογία.
- Δείξτε αντί να πείτε—επιδείξτε ενέργειες στην οθόνη και ενθαρρύνετε την πρακτική εξάσκηση.
- Να είστε υπομονετικοί με τις επαναλήψεις και να δίνετε χρόνο για ερωτήσεις.
- Χρησιμοποιήστε σχετικά παραδείγματα, όπως απάντηση σε έναν καθηγητή ή αποστολή σημείωμα γιατρού.
- Ενισχύστε τη θετική πρόοδο, ακόμη και με μικρές εργασίες.





Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

Σε πολλές κοινότητες -ειδικά σε περιοχές χαμηλού εισοδήματος ή αγροτικές περιοχές- τα smartphones είναι οι κύριες ή οι μόνες ψηφιακές συσκευές που είναι διαθέσιμες στο σπίτι. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να δίνεται έμφαση στην πρόσβαση μέσω κινητού στα μαθήματα: οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να δείχνουν πώς να πλοηγούνται και να χρησιμοποιούν το email στην οθόνη ενός τηλεφώνου, αντί να επικεντρώνονται αποκλειστικά στις διεπαφές επιφάνειας εργασίας.

Η προσαρμογή του υλικού ώστε να περιλαμβάνει παραδείγματα από την πραγματική ζωή και σχετικά με την τοπική κοινωνία αυξάνει επίσης το κίνητρο και την κατανόηση των μαθητών. Αντί για αφηρημένες εργασίες, χρησιμοποιήστε πρακτικά σενάρια που αντικατοπτρίζουν την καθημερινή ζωή των μαθητών, όπως η απάντηση σε μια σχολική πρόσκληση, η επιβεβαίωση της συμμετοχής σε μια τοπική εκδήλωση ή η αποστολή μηνύματος σε έναν ηγέτη της κοινότητας.

Η γλώσσα και ο τόπος παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην πολιτισμική προσαρμογή. Οι μαθητές θα πρέπει να διδάσκονται πώς να χρησιμοποιούν επίσημους και πολιτισμικά κατάλληλους χαιρετισμούς, οι οποίοι ποικίλλουν ανάλογα με τη γλώσσα και την περιοχή.

Τέλος, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια να αποφεύγουν ιδιωτισμούς, υπερβολικά τεχνικούς όρους ή πολιτισμικά συγκεκριμένες αναφορές που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους μαθητές —ειδικά όταν τους βοηθούν να υποστηρίξουν γονείς ή ηλικιωμένους συγγενείς με χαμηλότερες δεξιότητες γραμματισμού ή γλώσσας. Η σαφής, απλή γλώσσα και τα καθολικά παραδείγματα καθιστούν την ηλεκτρονική γραμματεία πιο συμπεριληπτική για όλους.

Ορισμένες πρακτικές **οδηγίες** περιλαμβάνουν:

- Δώστε προτεραιότητα σε επιδείξεις φιλικές προς κινητά χρησιμοποιώντας εφαρμογές email για smartphone.
- Ενσωματώστε καθημερινά παραδείγματα, όπως η απάντηση σε ένα email σχολείου ή η επιβεβαίωση ενός τοπικού ραντεβού.
- Διδάξτε κοινούς, σεβαστούς χαιρετισμούς μέσω email τόσο στα Αγγλικά όσο και σε οποιεσδήποτε σχετικές γλώσσες της κοινότητας.
- Επιλέξτε σενάρια και λεξιλόγιο που αντικατοπτρίζουν το περιβάλλον του σπιτιού και της γειτονιάς των μαθητών.





- Αποφύγετε ιδιωματικές εκφράσεις και τεχνολογική ορολογία που ενδέχεται να μην μεταφράζονται με σαφήνεια σε όλες τις γενιές ή σε όλα τα επίπεδα γραμματισμού.
- Να είστε ευαίσθητοι σε διαφορετικούς κανόνες σχετικά με την τυπικότητα, την αμεσότητα και την ιεραρχία στη γραπτή επικοινωνία.
- Χρήση πολιτισμικά σχετικών εργασιών (π.χ., αφίσες τοπικών εορτών, φυλλάδια εκδηλώσεων γειτονιάς)
- Προσαρμογή υλικού για οικογένειες με προβλήματα αλφαριθμητισμού ή γλωσσικά εμπόδια (απλουστευμένο ή μεταφρασμένο περιεχόμενο)
- Έμφαση σε λειτουργίες εκτός σύνδεσης ή προσβάσιμες από κινητά σε κοινότητες με χαμηλή συνδεσιμότητα

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Η αποτελεσματική διδασκαλία του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε μαθητές ηλικίας 11–15 ετών απαιτεί κάτι περισσότερο από απλή βήμα προς βήμα διδασκαλία—ωφελείται από ενεργές, μαθητοκεντρικές μεθοδολογίες που προωθούν τη συνεργασία, την εξερεύνηση και τη συνάφεια με τον πραγματικό κόσμο. Στόχος είναι να ενδυναμωθούν οι μαθητές όχι μόνο ώστε να χρησιμοποιούν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο με αυτοπεποίθηση οι ίδιοι, αλλά και να το εξηγούν σε άλλους με σαφήνεια και υπομονή.

Η **διδασκαλία από ομοτίμους** είναι μια ισχυρή προσέγγιση στην οποία οι μαθητές με ψηφιακή αυτοπεποίθηση υποστηρίζουν συμμαθητές που μπορεί να είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με την τεχνολογία. Αυτή η μέθοδος ενισχύει τη μάθηση και από τις δύο πλευρές: ο «δάσκαλος» ενισχύει τις δικές του γνώσεις ενώ παράλληλα αναπτύσσει ηγετικές δεξιότητες, και ο «μαθητής» επωφελείται από την προσιτή γλώσσα και την οπτική γωνία ενός συμμαθητή.

Οι **ομαδικές επιδείξεις** είναι επίσης εξαιρετικά αποτελεσματικές. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καθοδηγήσουν μια παρουσίαση της διεπαφής του Gmail σε ολόκληρη την τάξη, δείχνοντας ζωντανά παραδείγματα για το πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό, να γράψετε ένα μήνυμα ή να οργανώσετε τα εισερχόμενά σας. Αυτή η κοινή εμπειρία παρέχει ένα κοινό σημείο αναφοράς για μελλοντική εξάσκηση.

Η **μάθηση μέσω έργων** (project-based learning) δίνει στους μαθητές την ευθύνη της μάθησής τους. Η ανάθεσή τους να οργανώσουν τα εισερχόμενά τους δημιουργώντας φακέλους ή ετικέτες —ή να συντάξουν ένα μήνυμα βασισμένο σε μια πραγματική κατάσταση— τους βοηθά να εφαρμόσουν έννοιες σε ουσιαστικά πλαίσια.





Οι μέθοδοι καθοδηγούμενης ανακάλυψης, όπως η σκέψη-ζευγάρωμα-κοινοποίηση, επιτρέπουν στους μαθητές να αναλογιστούν τον τόνο και την εθιμοτυπία της επικοινωνίας. Για παράδειγμα, τα ζευγάρια μπορούν να συγκρίνουν τα προσχέδια των email για να διερευνήσουν πώς ο τόνος επηρεάζει την ερμηνεία ή να συζητήσουν πώς να προσαρμόσουν τη γλώσσα για έναν γονέα έναντι ενός δασκάλου.

Δραστηριότητες στην τάξη

- Βασισμένο στην επαναλαμβανόμενη μάθηση, είναι απαραίτητο να επισυνάψουμε έναν σύνδεσμο προς ένα δωρεάν μάθημα σε όλες τις γλώσσες του Gmail που θα μας επιτρέψει να κατανοήσουμε βήμα προς βήμα πώς να δημιουργήσουμε ένα email και τα διάφορα βήματα που εμπλέκονται  [Gmail | Google Cloud Skills Boost](#)
- Οι μαθητές δημιουργούν τον δικό τους λογαριασμό Gmail και εξερευνούν τη διεπαφή του.
- Γράψτε και στείλτε email με συνημμένα που βασίζονται σε ρεαλιστικές προτροπές (π.χ., «Στείλτε την αναφορά του σχολείου σας στον καθηγητή σας»).
- Δημιουργήστε ετικέτες και ρυθμίστε φίλτρα εισερχομένων (π.χ., τα email από μια συγκεκριμένη διεύθυνση πηγαίνουν στο «Σχολείο»).
- Παιχνίδι ρόλων: ένας μαθητής βοηθά έναν γονέα να απαντήσει σε ένα μήνυμα του σχολείου.
- Αναλύστε τα κακογραμμένα email και ξαναγράψτε τα με καλύτερη δομή και ύφος.
- Εξασκηθείτε στην αναζήτηση και αρχειοθέτηση email χρησιμοποιώντας τα εργαλεία του Gmail.

Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- Οδηγοί με εικονογράφηση βήμα προς βήμα: «Πώς να ρυθμίσετε το Gmail», «Πώς να επισυνάψετε ένα αρχείο», «Πώς να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασής σας».
- Δείγματα προτύπων: email για υποβολή ερωτήσεων, επιβεβαίωση παρουσίας, κοινοποίηση εγγράφων.
- Αφίσσα διαδικτύου: «Οι κορυφαίοι 10 κανόνες εθιμοτυπίας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου».
- Εξατομικευμένη λίστα ελέγχου εισερχομένων: εβδομαδιαία λίστα ελέγχου για τον καθαρισμό και την επισήμανση των εισερχομένων.
-  [Εκτυπώσιμες συντομεύσεις πληκτρολογίου και ρυθμίσεις Gmail](#)





Ιδέες αξιολόγησης

- Παρατήρηση εκπαιδευτικού: αξιολόγηση της ικανότητας των μαθητών να εκτελούν εργασίες όπως η επισύναψη αρχείων ή η δημιουργία φίλτρων.
- Αξιολόγηση από ομοτίμους: Οι μαθητές ανταλλάσσουν δείγματα email και ελέγχουν τον σωστό τόνο, τη μορφή και τη σαφήνεια.
- Ημερολόγια αναστοχασμού: κάθε μαθητής γράφει για το πώς βοήθησε έναν γονέα ή κηδεμόνα να χρησιμοποιήσει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο σπίτι.
- Αξιολόγηση βάσει ρουμπρίκας: αξιολόγηση της ικανότητας διδασκαλίας των άλλων με σαφήνεια και υπομονή, χρησιμοποιώντας το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο κατάλληλα και με ασφάλεια.

Αναφορές

- Google. (2023). Create a Gmail account. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/56256>
- Google. (2023). Use Gmail to send and receive email. Gmail Help. <https://support.google.com/mail>
- Google. (2023). Create rules to filter your emails. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/6579>
- Google. (2023). Attach a file to an email. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/6584>
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Microsoft. (2021). Digital literacy curriculum. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- GCFGlobal. (2022). Email etiquette. GCF LearnFree.org. <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/email-etiquette/>
- Grammarly. (2022). Email etiquette: 10 tips for writing professional emails. Grammarly Blog. <https://www.grammarly.com/blog/email-etiquette/>
- Purdue University Online Writing Lab. (2022). Email etiquette for students. Purdue OWL. <https://owl.purdue.edu>
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





Συνεδρία 3: Αποτελεσματική περιήγηση στο Διαδίκτυο – Αποτελεσματική αναζήτηση, σελιδοδείκτες, κατανόηση αποτελεσμάτων αναζήτησης, εύρεση αξιόπιστων ιστότοπων.

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι η ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού των γονέων και των κηδεμόνων, εστιάζοντας σε μία από τις πιο βασικές δεξιότητες για την καθημερινή ζωή στο σημερινό ψηφιακό περιβάλλον: την αποτελεσματική περιήγηση στο Διαδίκτυο. Η γνώση του τρόπου χρήσης ενός προγράμματος περιήγησης ή του ανοίγματος μιας ιστοσελίδας δεν είναι αρκετή. Για να λειτουργούν ανεξάρτητα, οι άνθρωποι πρέπει να κατανοούν πώς λειτουργούν οι μηχανές αναζήτησης, πώς να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα και πώς να αξιολογούν την ποιότητα και την αξιοπιστία των πληροφοριών που βρίσκουν στο διαδίκτυο.

Μια μηχανή αναζήτησης είναι ένα εργαλείο υπολογιστή που σας επιτρέπει να βρίσκετε γρήγορα πληροφορίες στο διαδίκτυο. Η Google, η Bing και η DuckDuckGo είναι μερικά παραδείγματα μηχανών αναζήτησης. Αν και η χρήση τους είναι πολύ συνηθισμένη, πολλοί άνθρωποι δεν κατανοούν πλήρως πώς λειτουργούν: οι μηχανές αναζήτησης χρησιμοποιούν αλγόριθμους για την ανίχνευση, την ευρετηρίαση και την κατάταξη εκατομμυρίων ιστοσελίδων σύμφωνα με κριτήρια όπως η συνάφεια, η δημοτικότητα ή η αντιστοίχιση όρων.

Η κατανόηση του τρόπου σωστής χρήσης μιας μηχανής αναζήτησης όχι μόνο εξοικονομεί χρόνο, αλλά επιτρέπει και την πρόσβαση σε πηγές καλύτερης ποιότητας. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ακριβείς λέξεις-κλειδιά ή εφαρμόζοντας προηγμένα φίλτρα, οι χρήστες μπορούν να βελτιώσουν τις αναζητήσεις τους και να βρουν ακριβώς αυτό που χρειάζονται, χωρίς να χαθούν σε μια θάλασσα άσχετων πληροφοριών.

Επιπλέον, σε ένα πλαίσιο αυξανόμενης παραπληροφόρησης, είναι απαραίτητο οι γονείς να μάθουν να διαφοροποιούν τα χορηγούμενα αποτελέσματα από το οργανικό περιεχόμενο, να διαβάζουν τους τίτλους και τα αποσπάσματα που εμφανίζονται με κριτικό μάτι και να εντοπίζουν σημάδια αξιοπιστίας, όπως το domain του ιστότοπου, ο συγγραφέας ή η ημερομηνία δημοσίευσης. Αυτές οι δεξιότητες όχι μόνο τους προστατεύουν ως καταναλωτές πληροφοριών, αλλά και τους προετοιμάζουν να διδάξουν στα παιδιά τους να πλοηγούνται με ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και υπευθυνότητα.





Αυτή η συνεδρία καλύπτει επίσης τον τρόπο χρήσης σελιδοδεικτών για την αποθήκευση χρήσιμων σελίδων, τον τρόπο οργάνωσης συνδέσμων σύμφωνα με σχετικές κατηγορίες (υγεία, σχολείο, οικογένεια) και τον τρόπο εφαρμογής κριτηρίων αξιολόγησης για να προσδιοριστεί εάν μια πηγή είναι αξιόπιστη ή όχι. Αν και το τελευταίο θα καλυφθεί σε άλλη ενότητα. Όλα αυτά αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής κριτικής σκέψης που εφαρμόζεται στο ψηφιακό περιβάλλον.

Στρατηγική διαδικτυακή αναζήτηση

Πέρα από την πληκτρολόγηση ερωτήσεων στην Google, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να επιλέγουν κατάλληλες λέξεις-κλειδιά και φράσεις που περιορίζουν και βελτιώνουν την ποιότητα των αποτελεσμάτων τους.

Ανάλυση αποτελεσμάτων αναζήτησης

Κατανόηση του τρόπου ερμηνείας των εμφανιζόμενων στις μηχανές αναζήτησης—προσδιορισμός οργανικού έναντι πληρωμένου περιεχομένου και αναγνώριση σημαδιών αξιόπιστων πηγών.

Προσθήκη σελιδοδεικτών για παραγωγικότητα

Μάθετε πώς να αποθηκεύετε, να οργανώνετε και να ανακτάτε ιστότοπους που επισκέπτεστε συχνά αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας φακέλους και συμβάσεις ονοματοδοσίας.

Αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών

Εφαρμογή συγκεκριμένων κριτηρίων για την αξιολόγηση του κατά πόσον ένας ιστότοπος είναι αξιόπιστος, μεροληπτικός, ξεπερασμένος ή παραπλανητικός.

Κριτική Σκέψη στον Ψηφιακό Χώρο

Διαφοροποίηση μεταξύ γεγονότος και γνώμης, αναγνώριση χειραγώγησης στους τίτλους και εντοπισμός ψεύτικου ή χαμηλής ποιότητας περιεχομένου.





Βασικές Έννοιες

Η Δύναμη των Λέξεων-Κλειδιών

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι η επιτυχία μιας αναζήτησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα των δεδομένων που εισέρχονται. Εξερευνούμε τη διαφορά μεταξύ αόριστων όρων («διατροφή») και στοχευμένων ερωτημάτων («εύκολες συνταγές για σχολικό γεύμα για 13χρονους»).

Λογικοί Τελεστές και Φίλτρα Αναζήτησης

Εισαγωγή σε εργαλεία όπως:

- Εισαγωγικά ("") για ακριβείς φράσεις
- Σύμβολο μείον (-) για εξαίρεση όρων
- ιστότοπος: για να περιορίσετε τα αποτελέσματα σε έναν συγκεκριμένο τομέα
- filetype: για αναζήτηση συγκεκριμένων μορφών εγγράφων (π.χ., filetype:pdf)

Ανάγνωση ενός αποτελέσματος αναζήτησης

Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται στην ερμηνεία:

- Ο τίτλος της σελίδας
- Η διεύθυνση URL (διεύθυνση ιστού)
- Το απόσπασμα (κείμενο περίληψης)
- Δείκτες όπως η ημερομηνία δημοσίευσης ή το όνομα του συγγραφέα

Σελιδοδείκτες και Ψηφιακή Οργάνωση

Καλύπτουμε πώς να:

- Προσθήκη σελιδοδείκτη σε μια σελίδα σε ένα πρόγραμμα περιήγησης ή σε μια κινητή συσκευή - Προσθήκη σελιδοδείκτη σε μια σελίδα σε ένα πρόγραμμα περιήγησης ή σε μια κινητή συσκευή
- Δημιουργήστε και ονομάστε φακέλους για εύκολη πρόσβαση (π.χ., «Βοήθεια με τις εργασίες», «Συμβουλές για γονείς»)
- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές φιλικές προς κινητά όπως το Google Keep ή το Pocket για την αποθήκευση και την κοινοποίηση συνδέσμων

Πλαίσιο Αξιολόγησης Αξιοπιστίας

Εισαγάγετε μια απλή ρουμπρίκα για την αξιολόγηση των διαδικτυακών πληροφοριών:

- Αυθεντία: Είναι αξιόπιστη η πηγή; Ποιος έγραψε ή δημοσίευσε την πληροφορία;
- Ακρίβεια: Υπάρχουν αναφορές, δεδομένα ή παραπομπές;
- Νόμιμα: Είναι το περιεχόμενο ενημερωμένο;
- Σκοπός: Είναι ο ιστότοπος ενημερωτικός, εμπορικός, πειστικός ή παραπλανητικός;
- Ενδείξεις για domain: Τα .gov, .edu και .org τείνουν να είναι πιο αξιόπιστα από τα .info, .xyz ή ιστότοπους που είναι υπερφορτωμένοι με διαφημίσεις

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διαφήμιση

Οι γονείς συχνά δεν γνωρίζουν ότι το χορηγούμενο περιεχόμενο έχει σχεδιαστεί για να μιμείται τα οργανικά αποτελέσματα. Εξασκούμαστε στην αναγνώριση ετικετών "Διαφημίσεων", συνδέσμων χορηγούμενων και άρθρων συνεργατών.





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Αυτή η συνεδρία συνδέει τη θεωρία με σενάρια που αντιμετωπίζουν συνήθως οι γονείς:

- Βοήθεια σε ένα παιδί με τις εργασίες για το σπίτι
- Οι γονείς μαθαίνουν πώς να βρίσκουν αξιόπιστους εκπαιδευτικούς πόρους και να διδάσκουν στα παιδιά τους να αποφεύγουν την αντιγραφή μη επαληθευμένου περιεχομένου από φόρουμ ή ανώνυμα ιστολόγια.
- Λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων
- Είτε αναζητούν ιατρικές πληροφορίες, κυβερνητικά επιδόματα είτε σχολικές ενημερώσεις, οι γονείς αποκτούν εμπιστοσύνη στον εντοπισμό επίσημων και ενημερωμένων πηγών.
- Εξοικονόμηση χρόνου μέσω σελιδοδεικτών
- Αντί να ξεκινούν κάθε αναζήτηση από την αρχή, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να επιστρέφουν γρήγορα σε αξιόπιστες σελίδες.
- Πρόληψη της διάδοσης παραπληροφόρησης
- Οι γονείς γίνονται σύμμαχοι στην καταπολέμηση των ψευδών ειδήσεων αναπτύσσοντας συνήθειες επαλήθευσης και διδάσκοντας στα παιδιά τους να ρωτούν: «Από πού προήλθαν αυτές οι πληροφορίες;»

Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά αρχίζουν να εξερευνούν το διαδίκτυο ανεξάρτητα—συχνά σε προσωπικές συσκευές, μερικές φορές χωρίς την επίβλεψη ενηλίκου. Οι γονείς, επομένως, διαδραματίζουν βασικό ρόλο στα εξής:

Μοντελοποίηση έξυπνης συμπεριφοράς περιήγησης

Τα παιδιά τείνουν να αντιγράφουν ό,τι βλέπουν. Αν ένας γονέας αναζητά υπεύθυνα, αξιολογεί πηγές και προσθέτει χρήσιμες σελίδες σε σελιδοδείκτες, αποτελεί ένα ισχυρό παράδειγμα.

Ευκαιρίες συνεκπαίδευσης

Όταν ένας γονέας λέει «Ας το ψάξουμε μαζί», δημιουργεί στιγμές κοινής έρευνας που ενισχύουν τόσο τη σύνδεση όσο και την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων.

Ενδυνάμωση των συζητήσεων σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους

Με καλύτερη κατανόηση του πώς μοιάζουν οι αξιόπιστοι ιστότοποι, οι γονείς είναι πιο προετοιμασμένοι να συζητήσουν με τα παιδιά τους για το clickbait, τις παραπληρητικές διαφημίσεις και την παραπληροφόρηση.

Προετοιμασία για ψηφιακή αυτονομία

Καθώς τα παιδιά προετοιμάζονται για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και τις αυξημένες διαδικτυακές ευθύνες, η γονική καθοδήγηση είναι το κλειδί για την ανάπτυξη καλών συνηθειών από νωρίς.





Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

- Γλώσσα και Γραμματισμός: Όπου ο ψηφιακός ή αναγνωστικός γραμματισμός είναι περιορισμένος, η συνεδρία θα πρέπει να περιλαμβάνει οπτικά βοηθήματα, εκτυπωμένα στιγμιότυπα οθόνης και παραδείγματα από την πραγματική ζωή αντί για αφηρημένες εξηγήσεις.
- Προσέγγιση με προτεραιότητα στα κινητά: Σε πολλές κοινότητες, η πρόσβαση στο διαδίκτυο γίνεται κυρίως μέσω smartphone. Δώστε έμφαση στον τρόπο εκτέλεσης αναζητήσεων, χρήσης σελιδοδεικτών και αναγνώρισης πηγών χρησιμοποιώντας προγράμματα περιήγησης για κινητά όπως το Chrome ή το Safari.
- Τοπικά παραδείγματα: Χρησιμοποιήστε ιστότοπους εθνικής κυβέρνησης, τοπικούς φορείς υγείας και περιφερειακές εκπαιδευτικές πύλες για να εφαρμόσετε και να θέσετε σε συγκεκριμένο πλαίσιο τις αξιολογήσεις.
- Εμπιστοσύνη σε άτυπα δίκτυα: Σε ορισμένους πολιτισμούς, η προφορική επικοινωνία ή οι ομάδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τις κύριες πηγές πληροφοριών. Αυτή η συνεδρία βοηθά τους συμμετέχοντες να αναλύσουν κριτικά τέτοιο περιεχόμενο χωρίς να αγνοήσουν την εμπειρία που βιώνουν.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν και εφαρμόζουν το περιεχόμενο, προτείνεται ένας συνδυασμός συμμετοχικών, οπτικών και πρακτικών προσεγγίσεων. Μια πολύ αποτελεσματική προσέγγιση για αυτό το είδος εκπαίδευσης είναι η μάθηση βασισμένη σε προβλήματα (PBL), όπου οι ενήλικες επιλύουν ρεαλιστικές, καθημερινές καταστάσεις.

Για παράδειγμα, μπορεί να παρουσιαστεί μια κατάσταση στην οποία ο γιος ή η κόρη του συμμετέχοντα πρέπει να ερευνήσει την κλιματική αλλαγή για μια σχολική εργασία. Η ομάδα συζητά πώς να αναζητήσει πληροφορίες, ποιους όρους να χρησιμοποιήσει, ποιες τοποθεσίες να αποφύγει και πώς να εντοπίσει μια αξιόπιστη πηγή. Αυτή η μεθοδολογία δημιουργεί συζήτηση, κριτική σκέψη και συλλογική οικοδόμηση γνώσης.

Επιπλέον, συνιστάται η καθοδηγούμενη μάθηση: ο συντονιστής μπορεί να προβάλει μια ζωντανή αναζήτηση, να δείξει πώς να αποθηκεύσετε έναν σελιδοδείκτη ή να αναλύσει μαζί ένα πραγματικό αποτέλεσμα αναζήτησης, σχολιάζοντας κάθε βήμα με σαφή, καθημερινή γλώσσα.





Δραστηριότητες στην τάξη

α) Καθοδηγούμενη αναζήτηση και κοινή χρήση

Μια αρχική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει τη διεξαγωγή μιας κοινής αναζήτησης. Κάντε μια ανοιχτή ερώτηση όπως: «Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με την εφηβεία και την ψυχική υγεία;».

Κάθε συμμετέχων προσπαθεί να κάνει αναζήτηση στη συσκευή του ή μοιράζεται ιδέες προφορικά εάν δεν υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, συγκρίνετε τα αποτελέσματα, συζητώντας ποιοι ιστότοποι είναι αξιόπιστοι και γιατί. Αυτή η δραστηριότητα αποκαλύπτει διαφορετικές στρατηγικές αναζήτησης και ενθαρρύνει τη μάθηση από συνηθισμένα λάθη και επιτυχίες.

β) Εργαστήριο σελιδοδεικτών

Έχοντας πρόσβαση σε υπολογιστή ή smartphone, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να αποθηκεύουν έναν σελιδοδείκτη στο πρόγραμμα περιήγησής τους. Στη συνέχεια, ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν θεματικούς φακέλους και να αποθηκεύσουν τουλάχιστον τρεις χρήσιμες σελίδες σε κάθε έναν.

Η ψηφιακή οργάνωση δεν είναι πάντα διαισθητική, επομένως αυτή η πρακτική δραστηριότητα βοηθά στην οικοδόμηση μιας πολύτιμης συνήθειας με έναν απλό, οπτικό τρόπο.

γ) Ανάλυση Αποτελεσμάτων Αναζήτησης

Μια άλλη εμπλουτιστική δραστηριότητα είναι η προβολή πραγματικών στιγμιότυπων οθόνης από τα αποτελέσματα αναζήτησης (ή η διανομή εκτυπωμένων αντιγράφων). Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσδιορίσουν:

- Ο τίτλος του αποτελέσματος
- Η διεύθυνση URL
- Χορηγούμενο περιεχόμενο
- Εάν ο ιστότοπος είναι αξιόπιστος και γιατί

Αυτό μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες και στη συνέχεια σε ολομέλεια.

δ) Σύγκριση Πηγών

Παρουσιάστε τρεις διαφορετικούς ιστότοπους με το ίδιο θέμα (π.χ., «εμβόλια για εφήβους»): έναν αξιόπιστο (όπως μια πύλη δημόσιας υγείας), έναν αμφισβητήσιμο (με κακό σχεδιασμό ή κινδυνολογική γλώσσα) και έναν προφανώς ψευδή. Οι ομάδες συγκρίνουν τον σχεδιασμό, τον τόνο, τις πηγές, την πατρότητα και τον τομέα. Στη συνέχεια, κατατάσσουν τους ιστότοπους από τον πιο αξιόπιστο στον λιγότερο αξιόπιστο και δικαιολογούν τις επιλογές τους.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Δραστηριότητα 1: Πρόκληση Έξυπνης Αναζήτησης

Στόχος: Μάθετε να χρησιμοποιείτε λέξεις-κλειδιά και τελεστές αναζήτησης.

Οδηγίες:

- Δώστε μια πραγματική ερώτηση (π.χ., «Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης στους εφήβους;»)
- Κάθε συμμετέχων εκτελεί μια αναζήτηση στη συσκευή του.

Συγκρίνετε και συζητήστε τα αποτελέσματα:

- Ποιο ήταν πιο ακριβές;
- Ποιες λέξεις-κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν;
- Τι έκανε το αποτέλεσμα αξιόπιστο;

Προτεινόμενο οπτικό βοήθημα: στιγμιότυπο οθόνης των αποτελεσμάτων αναζήτησης Google



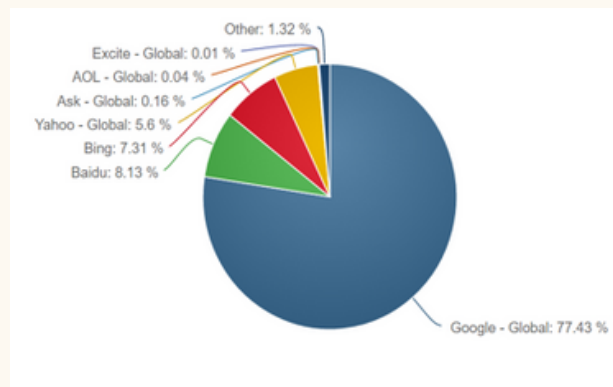
CC BY-SA

Δραστηριότητα 2: Ανάλυση του Αποτελέσματος

Στόχος: Κατανόηση της δομής των αποτελεσμάτων των μηχανών αναζήτησης.

Οδηγίες:

- Εμφάνιση στιγμιότυπου οθόνης μιας σελίδας αποτελεσμάτων Google.
- Προσδιορίστε και συζητήστε:
 - Τίτλος
 - URL
 - Απόσπασμα
 - Χορηγούμενα αποτελέσματα
- Ρωτήστε:
 - Σε ποιο αποτέλεσμα θα κάνατε κλικ;
 - Ποιο από αυτά φαίνεται αξιόπιστο;



CC BY-SA





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

✦ Δραστηριότητα 3: Εργαστήριο προσθήκης σελιδοδεικτών

Στόχος: Μάθετε πώς να αποθηκεύετε και να οργανώνετε χρήσιμες σελίδες.

Οδηγίες:

- Δείξτε πώς να προσθέσετε σελιδοδείκτες σε ένα πρόγραμμα περιήγησης (κινητό ή υπολογιστή).
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν φακέλους όπως «Εκπαίδευση», «Υγεία», «Οικογένεια».
- Κάθε συμμετέχων αποθηκεύει τουλάχιστον τρεις χρήσιμους ιστότοπους.

■ Δραστηριότητα 4: Είναι αξιόπιστος αυτός ο ιστότοπος;

Στόχος: Μάθετε πώς να αξιολογείτε την αξιοπιστία ενός ιστότοπου.

Οδηγίες:

- Παρέχετε εκτυπωμένα ή ψηφιακά στιγμιότυπα οθόνης από 3 ιστότοπους (ένα αξιόπιστο, ένα αμφίβολο, ένα παραπλανητικό).
- Συζητήστε:
 - Ποιος είναι ο συγγραφέας;
 - Υπάρχει πρόσφατη ημερομηνία;
 - Ποιο είναι το domain (.gov, .org, .com);
 - Υπάρχουν λάθη σχεδιασμού ή γλώσσας;
 - Δημιουργήστε μια λίστα ελέγχου με προειδοποιητικά σημάδια ως ομάδα.

🧠 Δραστηριότητα 5: Δημιουργήστε τον Δικό σας Οδηγό Αναζήτησης

Στόχος: Ενίσχυση της μάθησης μέσω της δημιουργικότητας.

Οδηγίες:

- Σε ομάδες, σχεδιάστε έναν οπτικό οδηγό ή μια αφίσα με τίτλο: «5 συμβουλές για πιο έξυπνη αναζήτηση στο Διαδίκτυο».
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα, εικονίδια ή σχέδια.
- Παρουσιάστε το στην ομάδα και προβάλτε το ή αποθηκεύστε το για τις οικογένειες.

💬 Δραστηριότητα 6: Παιχνίδι ρόλων μεταξύ συνομηλίκων – Μαθητές που βοηθούν τους γονείς

Στόχος: Πρακτική άσκηση ψηφιακής υποστήριξης από συνομηλίκους.

Οδηγίες:

- Σε ζεύγη, ένας συμμετέχων ζητά βοήθεια με μια διαδικτυακή αναζήτηση (π.χ., σχολικές υποτροφίες).
- Ο άλλος τους καθοδηγεί χρησιμοποιώντας συμβουλές που έμαθε στη συνεδρία.
- Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

Αποτέλεσμα: Ενισχύει την επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση στη διδασκαλία.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Λίστα ελέγχου

Αφού αναλύσουν πραγματικούς ιστότοπους, οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια λίστα ελέγχου με ερωτήσεις για να αξιολογήσουν την αξιοπιστία ενός ιστότοπου. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Υπάρχει σαφής συγγραφέας ή ίδρυμα;
- Είναι οι πληροφορίες ενημερωμένες;
- Υπάρχουν ορθογραφικά λάθη ή κακή διάταξη;
- Μπορώ να βρω τις ίδιες πληροφορίες σε άλλες αξιόπιστες ιστοσελίδες;
- Είναι η ιστοσελίδα ενημερωτική ή προσπαθεί να πουλήσει κάτι;

Αυτή η λίστα ελέγχου μπορεί να κοινοποιηθεί στο τέλος της συνεδρίας ως έντυπη ή ψηφιακή πηγή για χρήση στο σπίτι με τα παιδιά τους.





Ιδέες αξιολόγησης

Για να διασφαλίσουμε ότι οι γονείς μπορούν να καθοδηγήσουν με σιγουριά τα παιδιά τους στην ασφαλή και έξυπνη χρήση του διαδικτύου, εστιάζουμε σε απλές, πρακτικές αξιολογήσεις που δείχνουν τόσο κατανόηση όσο και ετοιμότητα για διδασκαλία. Παρακάτω παρατίθενται πέντε αποτελεσματικές στρατηγικές:

1. Εξήγηση από Ομοτίμους

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να εξηγήσει μία από τις δεξιότητες που έμαθε (π.χ., πώς να ελέγξει αν ένας ιστότοπος είναι αξιόπιστος) σε έναν συνεργάτη.

Αν μπορούν να το εξηγήσουν με σαφήνεια και απλότητα, πιθανότατα είναι έτοιμοι να το διδάξουν σε ένα παιδί.

2. Παιχνίδι ρόλων: Γονέας & Παιδί

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναπαραστήσουν μια σκηνή:

«Το παιδί σας σας ρωτάει αν ένας ιστότοπος είναι ασφαλής για το σχολείο. Τι απαντάτε;» Αυτό δείχνει αν μπορεί να απαντήσει με ήρεμη, χρήσιμη καθοδήγηση — όπως θα έκανε στο σπίτι.

3. Εργασία για Διδασκαλία στο Σπίτι

Προσκαλέστε τους γονείς να προσπαθήσουν να διδάξουν μια δεξιότητα στο σπίτι (όπως τη χρήση σελιδοδεικτών ή συμβουλών αναζήτησης) και μοιραστείτε την στην επόμενη συνεδρία:

- Τι λειτούργησε;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Πώς αντέδρασε το παιδί τους;

4. Δημιουργήστε ένα απλό διδακτικό εργαλείο.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν μικρό οδηγό ή μια λίστα ελέγχου — κάτι που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στο σπίτι.

Για παράδειγμα: «5 συμβουλές για πιο έξυπνη αναζήτηση στο Διαδίκτυο» ή μια λίστα με ασφαλείς ιστότοπους.

5. Έρευνα Αυτοπεποίθησης & Αναστοχασμού.

Δώστε μια σύντομη, εύκολη φόρμα με ερωτήσεις όπως:

- Ποια δεξιότητα νιώθεις έτοιμος/η να διδάξεις;
- Με τι θα θέλατε περισσότερη βοήθεια;



Αναφορές

- European Commission. (2022). Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Publications Office of the European Union. [DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens](#)
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Breakstone, J., Smith, M., Wineburg, S., Rapaport, A., Carle, J., Garland, M., & Saavedra, A. (2021). Students' civic online reasoning: A national portrait. Educational Researcher, 50(8), 505–515. <https://doi.org/10.3102/0013189X211017495>
- Leeder, C. (2019). How college students evaluate and share “fake news” stories. Library & Information Science Research, 41(3), 100967. [How college students evaluate and share “fake news” stories - ScienceDirect](#)
- Wineburg, S., McGrew, S., Breakstone, J., & Ortega, T. (2016). Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. Stanford History Education Group. <https://cor.stanford.edu>
- Google. (2022). Google Search Education: Lesson plans and activities. Google for Education. <https://edu.google.com/intl/en/search-education/>
- Microsoft. (2021). Digital literacy curriculum. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- Mozilla Foundation. (2020). Web literacy framework. Mozilla Learning. <https://learning.mozilla.org/en-US/web-literacy>
- Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>
- Pew Research Center. (2021). News and information in the digital age. <https://www.pewresearch.org>





Συνεδρία 4: Πρόσβαση σε ηλεκτρονικές κυβερνητικές υπηρεσίες – Εντοπισμός πλατφορμών, δημιουργία λογαριασμών, υποβολή αιτήσεων για ηλεκτρονική υγεία, φόρους και κοινωνικά επιδόματα.

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Σε αυτήν την ενότητα, προσπαθήσαμε να διδάξουμε βασικές ψηφιακές δεξιότητες για την πρόσβαση και τη διαχείριση διαδικτυακών κυβερνητικών υπηρεσιών με σιγουριά. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές διαθέσιμες για αυτόν τον σκοπό, από εφαρμογές για το κλείσιμο ψηφιακών ραντεβού με την υπηρεσία υγείας σας έως την πληρωμή φόρων. Μπορείτε ακόμη και να έχετε πρόσβαση σε επιχορηγήσεις και κοινωνικά επιδόματα. Σε χώρες όπως η Ισπανία, πολλές από αυτές τις δράσεις πραγματοποιούνται μέσω ψηφιακών μέσων, με την ηλεκτρονική επικοινωνία με τη δημόσια διοίκηση να είναι υποχρεωτική, σύμφωνα με το Πρόγραμμα Πολιτικής Ψηφιακής Δεκαετίας 2030.

Ως εκ τούτου, θα επιδιώξουμε:

- να μπορούμε να πλοηγούμαστε σε επίσημους κυβερνητικούς ιστότοπους και εφαρμογές,
- να γνωρίζουμε πώς να δημιουργούμε και να ασφαλίζουμε λογαριασμούς χρηστών,
- να υποβάλουμε αιτήσεις και να μεταφορτώνουμε εγγράφα,
- να αναγνωρίζουμε νόμιμους ιστότοπους σε αντίθεση με ψεύτικους ιστότοπους,
- να χρησιμοποιούμε εργαλεία πρόσβασης ελέγχου ταυτότητας.

Βασικές Έννοιες

- Δημόσια ψηφιακή ταυτότητα: ασφαλής εγγραφή και διαχείριση λογαριασμού
- Μία πύλη, πολλές υπηρεσίες: κατανόηση των κεντρικών πλατφορμών
- Πλοήγηση σε ηλεκτρονικές φόρμες και ακρίβεια δεδομένων
- Διαχείριση ψηφιακών εγγράφων: μεταφορτώσεις, λήψεις, επιβεβαιώσεις
- Βασικά στοιχεία κυβερνοασφάλειας για την αλληλεπίδραση με κυβερνητικές υπηρεσίες





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Η κατανόηση του τρόπου χρήσης των διαδικτυακών κυβερνητικών υπηρεσιών έχει άμεσα και ωφέλιμα οφέλη στην καθημερινή ζωή των γονέων και των φροντιστών. Αυτές οι εφαρμογές απλοποιούν εργασίες που συχνά είναι χρονοβόρες, αγχωτικές ή απρόσιτες μέσω των παραδοσιακών μεθόδων που βασίζονται σε χαρτί ή αυτοπροσώπως. Μειώνουν επίσης την εξάρτηση από μεσάζοντες και ενισχύουν την αυτονομία στη διαχείριση των οικογενειακών υποχρεώσεων και δικαιωμάτων.

Παρακάτω παρατίθενται μερικές από τις πιο σχετικές χρήσεις αυτών των ψηφιακών υπηρεσιών στην πραγματική ζωή για οικογένειες:

Αίτηση για Επιδόματα Τέκνου και Οικογένειας:

Πολλές οικογένειες δικαιούνται οικονομική υποστήριξη, όπως επιδόματα τέκνων, επιδόματα σίτισης ή στέγασης και οικονομική βοήθεια που σχετίζεται με το σχολείο. Χρησιμοποιώντας ψηφιακές πύλες, οι γονείς μπορούν να συμπληρώνουν φόρμες αίτησης, να ανεβάζουν τα απαιτούμενα έγγραφα και να παρακολουθούν την κατάσταση της αίτησής τους, όλα από το σπίτι.

Ένα παράδειγμα είναι ο ιστότοπος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. https://european-union.europa.eu/live-work-study/funding-grants-subsidies_en

Εδώ μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα επιχορηγήσεων και ευκαιριών χρηματοδότησης εντός της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Παράδειγμα ηλεκτρονικής φόρμας:



The screenshot shows the 'ENTRY VISA' application form on the Rwanda Directorate General of Immigration and Emigration website. The form includes fields for Personal Information (Firstname, Surname, Profession, Current Occupation), Gender (Male/Female), Family Information (Father's name, Mother's name, Spouse's name), Passport Information (Passport no., Nationality, Nationality if other), Date of birth, Place of birth, Country of birth, and Preferred language. There are also links for 'COMING TO RWANDA', 'ABOUT US', 'SERVICES', 'PUBLIC FORUM', 'TRACKING TOOLS', 'MEDIA CENTRE', 'LIFE AND AID', and 'GET LER 2015'. On the right side, there are logos for '2009', '2008', 'RITA', and 'ONPRA'.

CC BY-SA





Πρόσβαση σε Ραντεβού Υγειονομικής Περίθαλψης και Αρχεία Εμβολιασμών: Θα μπορούμε επίσης να διαχειριζόμαστε ιατρικά ραντεβού και να λαμβάνουμε αρχεία εμβολιασμών:

Οι γονείς μπορούν να κλείσουν ιατρικά ραντεβού, να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακά πιστοποιητικά εμβολιασμού, να ανακτήσουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων και να δουν το ιατρικό ιστορικό των παιδιών τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο κατά τη διάρκεια των σχολικών μεταβάσεων που απαιτούν τεκμηρίωση υγείας.



CC BY-SA

Υποβολή Φόρων ή Επιστροφών Φόρων: Οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες επιτρέπουν την πρόσβαση σε προσυμπληρωμένες φορολογικές δηλώσεις έντυπα, μεταφόρτωση εγγράφων, παρακολούθηση επιστροφών και διαχείριση πληροφοριών άμεσης κατάθεσης. Αυτό απλοποιεί τη διαδικασία και ελαχιστοποιεί τη γραφειοκρατία.



CC BY-SA





Λήψη Αποδεικτικού Εγγραφής σε Σχολείο ή Κατάστασης Κοινωνικής Πρόνοιας:

Οι γονείς μπορούν να κατεβάσουν πιστοποιητικά εγγραφής, επιστολές επιλεξιμότητας για επιδόματα και επιβεβαιώσεις συμμετοχής σε προγράμματα για νέους απευθείας από πύλες εκπαίδευσης ή πρόνοιας.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων για επερχόμενες προθεσμίες υποβολής αιτήσεων:

Οι χρήστες μπορούν να ενεργοποιήσουν τις υπενθυμίσεις μέσω SMS ή email για ανανεώσεις εγγράφων, περιόδους επαναπιστοποίησης ή αλλαγές πολιτικής - απαραίτητο για πολυάσχολες οικογένειες που διαχειρίζονται πολλαπλές προτεραιότητες.



Συνάφεια για γονείς παιδιών ηλικίας 11–15 ετών

Οι γονείς εφήβων συχνά διαχειρίζονται πολλαπλές γραφειοκρατικές διαδικασίες που σχετίζονται με τα παιδιά τους — όπως η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη, τα έγγραφα ταυτότητας και η κοινωνική υποστήριξη. Κατακτώντας πλήρως τις ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες, όχι μόνο μειώνουν τον χρόνο και το άγχος, αλλά και αποτελούν πρότυπο υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς για τα παιδιά τους. Αυτό βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία της οργάνωσης, της ψηφιακής ασφάλειας και της αυτονομίας στην πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες.

Σημειώσεις για την Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

Χρησιμοποιήστε πραγματικές τοπικές πύλες και υπηρεσίες για επιδείξεις (π.χ. ιστότοπος εθνικής ταυτότητας, πλατφόρμα φορέα κοινωνικής πρόνοιας).

- Αναγνωρίστε κοινά εμπόδια, όπως η χαμηλή συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο, η έλλειψη εμπιστοσύνης στα ηλεκτρονικά συστήματα ή η έλλειψη εξοικείωσης με τις ψηφιακές φόρμες. Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις, όπως έντυπες προσομοιώσεις ή έντυπα εξάσκησης εκτός σύνδεσης.
- Επίδειξη διαδικασιών που βασίζονται σε κινητά για συμμετέχοντες που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο κυρίως μέσω smartphones.
- Συμπεριλάβετε καθοδήγηση σε πολλές γλώσσες και χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα για τους συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.





Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια βήμα προς βήμα προσομοίωση για τον τρόπο πρόσβασης σε μια διαδικτυακή κυβερνητική υπηρεσία. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό της σωστής πλατφόρμας, την εγγραφή ενός λογαριασμού, την πλοήγηση στα μενού, τη συμπλήρωση μιας βασικής φόρμας και την υποβολή της. Οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν από τα smartphone τους ή να χρησιμοποιήσουν εκτυπωμένα στιγμιότυπα οθόνης και δείγματα φορμών.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. Προσομοίωση Αίτησης:

- Προσομοιώστε τη συμπλήρωση μιας κρατικής φόρμας (π.χ. εγγραφή σε σχολείο, εγγραφή σε σύστημα υγειονομικής περίθαλψης).
- Συζητήστε κάθε πεδίο: τι απαιτεί, συνηθισμένα λάθη και απαραίτητη τεκμηρίωση.

2. Βρείτε την Επίσημη Ιστοσελίδα:

- Παρουσιάστε ένα μείγμα πραγματικών και ψεύτικων ιστοσελίδων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις νόμιμες.
- Διδάξτε τους πώς να ελέγχουν τον τομέα (π.χ., .gov), τα στοιχεία επικοινωνίας και τη διάταξη για ενδείξεις.

3. Δραστηριότητα ανάρτησης – Βήματα για την ηλεκτρονική υποβολή αίτησης:

- Σε μικρές ομάδες, δημιουργήστε μια αφίσα που να δείχνει τα 5 βασικά βήματα για την υποβολή μιας φόρμας online.
- Ενθαρρύνετε τη χρήση εικονιδίων και σαφούς, απλής γλώσσας για να εξηγήσετε οπτικά τη διαδικασία.



CC BY-NC-ND





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Λίστα ελέγχου: «Πριν υποβάλετε μια ηλεκτρονική αίτηση» συμπεριλαμβανομένων:

- Έχω τα σωστά έγγραφα;
- Είναι σωστά το email και ο αριθμός τηλεφώνου μου;
- Έχω ελέγξει τις πληροφορίες πριν κάνω κλικ στην επιλογή υποβολής;

Η Κάρτα του Κυβερνητικού Λογαριασμού μου: Μια εκτυπώσιμη φόρμα για την καταγραφή:

- Όνομα χρήστη
- Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλέφωνο ανάκτησης

(Οι κωδικοί πρόσβασης δεν συλλέγονται για λόγους απορρήτου)

Εικονογραφημένος Οδηγός Οικογένειας: Δημιουργήστε έναν οπτικό οδηγό μίας σελίδας που εξηγεί μια διαδικασία, όπως η υποβολή αίτησης για επιδόματα τέκνων ή ο προγραμματισμός ενός ιατρικού ραντεβού στο διαδίκτυο.

Ιδέες Αξιολόγησης (Ετοιμότητα Διδασκαλίας Άλλων)

Εξήγηση από Ομότιμους:

- Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες εξηγούν με τη σειρά μια ψηφιακή εργασία (π.χ. δημιουργία λογαριασμού, μεταφόρτωση εγγράφου).
- Πρόκληση Φόρμας:
- Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν μια απλοποιημένη φόρμα διακυβέρνησης (σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή) και εξηγούν κάθε πεδίο στην ομάδα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Σε ποια υπηρεσία θα προσπαθήσετε να αποκτήσετε πρόσβαση αυτόν τον μήνα;
- Πώς θα εξηγούσατε αυτή τη διαδικασία σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας που δεν την έχει κάνει ποτέ;

Οι συντονιστές θα πρέπει να επιδιώκουν σαφή επικοινωνία, χρήση ακριβούς ορολογίας, αυτοπεποίθηση και την ικανότητα σύνδεσης της εργασίας με τις πραγματικές ανάγκες της οικογένειας.





Αναφορές

International organizations and official guides:

- European Commission. (2022). eGovernment Benchmark 2022: User-centricity, transparency, key enablers. Publications Office of the European Union.
- OECD. (2020). Digital Government Index 2019: Digital government in the public sector. OECD Public Governance Policy Papers, No. 3.
- United Nations. (2022). United Nations E-Government Survey 2022: The future of digital government. UN Department of Economic and Social Affairs. <https://publicadministration.un.org/egovkb/>
- World Bank. (2021). Digital government services: Accelerating access and inclusion. Washington, DC: World Bank Group. <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports>

Academic studies and research articles:

- Criado, J. I., & Gil-García, J. R. (2019). Creating public value through smart technologies and strategies: From digital services to artificial intelligence. *International Journal of Public Sector Management*, 32(5), 438–450.
- Lindgren, I., & Van Veenstra, A. F. (2018). Digital government transformation: A case illustrating public e-service development as part of public sector transformation. *Government Information Quarterly*, 35(4), 777–784. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740624X18303836?via%3Dihub>
- Wirtz, B. W., & Daiser, P. (2018). A meta-analysis of empirical e-government research and its future research implications. *International Review of Administrative Sciences*, 84(1), 144–163. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020852315599047>

Practical manuals and digital literacy:

- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>





- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- World Bank. (2020). Digital skills: A global perspective. Washington, DC: World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org>





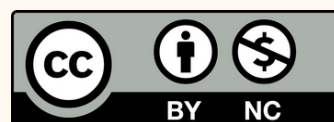
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by
the European Union



Επισκόπηση ενότητας

Αυτή η ενότητα εισάγει τις βασικές αρχές της διαδικτυακής ασφάλειας και της προστασίας δεδομένων. Εξοπλίζει τους μαθητές (ηλικίας 11-15 ετών) με τις γνώσεις και την αυτοπεποίθηση για να κατανοήσουν και να διδάξουν βασικά θέματα ψηφιακής ασφάλειας στις οικογένειές τους. Τα θέματα περιλαμβάνουν τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων, την κατανόηση της κυβερνοουγεινής, την αναγνώριση ασφαλών διαδικτυακών συμπεριφορών και την υπεύθυνη διαχείριση των προσωπικών δεδομένων.

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να εντοπίζουν παραπληροφόρηση, να εφαρμόζουν πρακτικές κυβερνοασφάλειας, να αξιολογούν πηγές πληροφοριών που σχετίζονται με το κλίμα και να εξηγούν πώς να προστατεύουν τα προσωπικά δεδομένα στο διαδίκτυο.

Τα μαθήματα προωθούν την ενεργό μάθηση και τη μεταφορά γνώσης μεταξύ των γενεών. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν εργαλεία (π.χ. λίστες ελέγχου, αφίσες) και θα συμμετάσχουν σε παιχνίδια ρόλων ή σε ασκήσεις εξήγησης από ομοτίμους που θα τους βοηθήσουν να εσωτερικεύσουν τα θέματα και να γίνουν αποτελεσματικοί οικογενειακοί εκπαιδευτές.

Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί που εκπαιδεύουν μαθητές (ηλικίας 11–15 ετών) ώστε να γίνουν ψηφιακοί εκπαιδευτικοί για τις οικογένειές τους.



Περιεχόμενα

	<u>Συνεδρία 1: Εντοπισμός Ψευδών Ειδήσεων και Απάτης</u>	-----	57
	<u>Συνεδρία 2: Βασικές Αρχές Κυβερνοασφάλειας</u>	-----	62
	<u>Συνεδρία 3: Εύρεση Επαληθευμένων Πληροφοριών για την Κλιματική Αλλαγή</u>	---	67
	<u>Συνεδρία 4: Προστασία Προσωπικών Δεδομένων</u>	-----	72





Συνεδρία 1: Εντοπισμός Ψευδών Ειδήσεων και Απάτης

➤ Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Στον σημερινό υπερσυνδεδεμένο κόσμο, η εξάπλωση ψευδών ειδήσεων και διαδικτυακών απάτων αποτελεί σημαντική απειλή για την ατομική και κοινωνική ευημερία. Καθώς οι μαθητές περνούν ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, είναι κρίσιμο να αναπτύξουν την ικανότητα να διακρίνουν το αξιόπιστο από το παραπλανητικό περιεχόμενο. Αυτή η συνεδρία εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με τις γνώσεις και τα εργαλεία που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αναγνωρίζουν την παραπληροφόρηση, να εντοπίζουν απάτες και να αναπτύσσουν συνήθειες ελέγχου γεγονότων. Ο στόχος δεν είναι μόνο να προστατευθούν οι ίδιοι, αλλά και να μεταδώσουν αυτή τη γνώση σε μέλη της οικογένειάς τους που μπορεί να είναι ακόμη πιο ευάλωτα.

Βασικές Έννοιες

Τι είναι οι ψευδείς ειδήσεις;

Αναφέρονται σε ψευδείς ή παραπλανητικές πληροφορίες που παρουσιάζονται ως νόμιμη δημοσιογραφία. Συχνά στοχεύουν στην επιρροή απόψεων, στην πρόκληση συναισθηματικών αντιδράσεων ή στη δημιουργία εσόδων από διαφημίσεις μέσω κλικ. Οι τύποι ψευδών ειδήσεων περιλαμβάνουν:

- **Clickbait:** Εντυπωσιαστικοί τίτλοι για να προσελκύσουν την προσοχή
- **Σάτιρα ή παρωδία:** Προορίζεται για χιούμορ αλλά συχνά παρερμηνεύεται
- **Ψευδές πλαίσιο:** Γνήσιο περιεχόμενο που παρουσιάζεται με ψευδή αφήγηση
- **Παραποιημένο περιεχόμενο:** Φωτογραφίες ή βίντεο που έχουν τροποποιηθεί με σκοπό την εξαπάτηση

Γιατί διαδίδονται ψευδείς ειδήσεις;

Εξαπλώνονται γρήγορα επειδή συχνά προκαλούν έντονα συναισθήματα όπως φόβο, θυμό ή έκπληξη, γεγονός που καθιστά πιο πιθανό οι άνθρωποι να τα κοινοποιήσουν χωρίς να επαληθεύσουν τα γεγονότα. Οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν επίσης τέτοιου είδους περιεχόμενο επειδή είναι ελκυστικό, ανεξάρτητα από την ακρίβειά του. Επιπλέον, οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν και να κοινοποιούν πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις τους - μια τάση γνωστή ως προκατάληψη επιβεβαίωσης (Vosoughi, Roy, & Aral, 2018). Συνοψίζοντας:

- **Συναισθηματική έλξη:** Ο φόβος, ο θυμός ή η έκπληξη αυξάνουν την πιθανότητα μοιράσματος
- **Προκατάληψη επιβεβαίωσης:** Οι άνθρωποι πιστεύουν ειδήσεις που ευθυγραμμίζονται με τις υπάρχουσες απόψεις τους
- **Αλγόριθμοι:** Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης συχνά προωθούν ελκυστικό (όχι απαραίτητα αληθές) περιεχόμενο





Συνηθεις διαδικτυακές απάτες

Οι απάτες είναι παραπλανητικές τακτικές που χρησιμοποιούνται για να ξεγελάσουν τους χρήστες ώστε να δώσουν προσωπικά στοιχεία, χρήματα ή πρόσβαση σε συσκευές. Συνηθισμένα παραδείγματα:

- **Ηλεκτρονικά μηνύματα ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing) ή SMS:** Ψεύτικα μηνύματα που μιμούνται τράπεζες ή υπηρεσίες
- **Ψεύτικες δωροεπιταγές:** Προσφορές δωρεάν δώρων που απαιτούν προσωπικά δεδομένα
- **Ρομαντικές απάτες:** Συναισθηματική χειραγώγηση για οικονομικό κέρδος
- **Deepfake βίντεο:** Ψεύτικες εικόνες ή ηχογραφήσεις που δημιουργούνται από τεχνητή νοημοσύνη

Προειδοποιητικά σημάδια για την ανίχνευση απάτης

- Γενικοί χαιρετισμοί ("Αγαπητέ χρήστη")
- Ορθογραφικά ή γραμματικά λάθη
- Επείγουσα γλώσσα ("Δράστε τώρα!")
- Αιτήματα για προσωπικά στοιχεία
- Υποπτοι σύνδεσμοι (τοποθετήστε τον δείκτη του ποντικιού για να ελέγξετε την πραγματική διεύθυνση URL)

Απλές Τεχνικές Επαλήθευσης Γεγονότων

- **Αντίστροφη αναζήτηση εικόνων:** Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το [Google Images](#) ή το [TinEye](#) για να εντοπίσετε την προέλευση μιας φωτογραφίας.
- **Επαλήθευση πηγής:** Ελέγξτε αν η ίδια είδηση ή ιστορία αναφέρεται από άλλους γνωστούς, αξιόπιστους ειδησεογραφικούς οργανισμούς (π.χ. BBC, Reuters, Associated Press, εθνικές εφημερίδες). Παράδειγμα: Βλέπετε μια ανάρτηση που ισχυρίζεται ότι «Μια τεράστια ηλιακή καταιγίδα πλήττει την Ευρώπη». Αναζητάτε τον τίτλο και διαπιστώνετε ότι την αναφέρουν επίσης τα Reuters, BBC και National Geographic.
- **Διασταυρούμενη αναφορά:** Λάβετε συγκεκριμένα στοιχεία από το άρθρο (όπως ονόματα, ημερομηνίες, νόμους, στατιστικά στοιχεία) και επαληθεύστε τα ξεχωριστά χρησιμοποιώντας αξιόπιστες πηγές. Παράδειγμα: Ένα άρθρο αναφέρει: «Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, ο χρόνος μπροστά σε οθόνες για τους εφήβους πρέπει να είναι λιγότερος από 1 ώρα/ημέρα». Μεταβείτε στον ιστότοπο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για να επιβεβαιώσετε εάν υπάρχει όντως αυτή η οδηγία (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας [ΠΟΥ], 2019).
- Χρήση ιστοσελίδων επαλήθευσης γεγονότων, παραδείγματα παρακάτω:
 - [Σνόουπς](#), [PolitiFact](#), [Ελεγκτής Γεγονότων της Washington Post](#), [EUvsDisinfo](#), [FactCheck.org](#), [SciCheck](#)





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να εντοπίζουν παραπληροφόρηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι μαθητές μπορούν να υποστηρίξουν γονείς ή παππούδες και γιαγιάδες που μπορεί να εμπιστεύονται περισσότερο αυτά που βλέπουν στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, μπορούν να εξηγήσουν πώς να εντοπίζουν ύποπτους τίτλους, να αναζητούν την πηγή ενός άρθρου ή να αποφεύγουν την αναδημοσίευση παραπλανητικών αναρτήσεων σε πλατφόρμες όπως το Facebook, το WhatsApp ή το TikTok.

Παράδειγμα: Ένας μαθητής βλέπει τη θεία του να δημοσιεύει μια ανάρτηση σχετικά με μια «θαυματουργή θεραπεία» για τον διαβήτη. Ο μαθητής ελέγχει αν έχει αναφερθεί από ιατρικές πηγές και βοηθά τη θεία του να καταλάβει ότι πιθανότατα είναι ψεύτικη.

Προστασία του νοικοκυριού από διαδικτυακές απάτες

Οι μαθητές μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό ψεύτικων email ή απατηλών μηνυμάτων που προσπαθούν να κλέψουν κωδικούς πρόσβασης ή τραπεζικά στοιχεία - ιδίως απόπειρες ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing) που στοχεύουν ηλικιωμένους συγγενείς.

Παράδειγμα: Ένας γονέας λαμβάνει ένα SMS που ισχυρίζεται ότι προέρχεται από την τράπεζά του. Ο μαθητής ελέγχει το μήνυμα για ύποπτους συνδέσμους ή σφάλματα, τον προειδοποιεί να μην κάνει κλικ και τον βοηθά να συνδεθεί με ασφάλεια μέσω της επίσημης ιστοσελίδας.

Χρήση Δεξιοτήτων Επαλήθευσης Γεγονότων σε Σχολικά Έργα

Αντί να αντιγράφουν το πρώτο αποτέλεσμα που βλέπουν στο διαδίκτυο, οι μαθητές μαθαίνουν να αμφισβητούν και να επαληθεύουν τις πηγές. Αυτό βελτιώνει το ακαδημαϊκό τους έργο και τους προετοιμάζει να είναι υπεύθυνοι ψηφιακοί πολίτες.

Παράδειγμα: Κατά την προετοιμασία μιας παρουσίασης στην τάξη για την κλιματική αλλαγή, ένας μαθητής βρίσκει αντικρουόμενα δεδομένα. Αναζητά αξιόπιστες πηγές (όπως η NASA ή η IPCC) για να βεβαιωθεί ότι οι πληροφορίες του είναι ακριβείς.

Χτίζοντας την Κριτική Σκέψη στις Καθημερινές Συζητήσεις

Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους στην επαλήθευση γεγονότων όταν συζητούν νέα, τάσεις ή viral ιστορίες με φίλους. Αυτό βοηθά στην ομαλοποίηση της κριτικής σκέψης και επιβραδύνει την εξάπλωση των ψευδών ειδήσεων μεταξύ των συνομηλίκων.

Παράδειγμα: Ένας φίλος ισχυρίζεται ότι μια διασημότητα πέθανε, βασιζόμενος σε μια μόνο ανάρτηση στο Instagram. Ο μαθητής ελέγχει τα Google News και επιβεβαιώνει ότι πρόκειται για φάρσα, βοηθώντας τον φίλο του να αποφύγει τη διάδοση ψευδών πληροφοριών.





Αναγνώριση ψεύτικων εικόνων και βίντεο

Με την άνοδο των deepfakes και των τροποποιημένων φωτογραφιών που δημιουργούνται από την τεχνητή νοημοσύνη, οι μαθητές που μαθαίνουν να αντιστρέφουν την αναζήτηση εικόνων ή να αναλύουν την αυθεντικότητα των βίντεο μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους άλλους από την χειραγώγηση.

Παράδειγμα: Ένα βίντεο που έχει γίνει viral δείχνει έναν πολιτικό να λέει κάτι εξωφρενικό. Ο μαθητής ελέγχει ιστότοπους επαλήθευσης γεγονότων και μαθαίνει ότι επρόκειτο για ένα deepfake που δημιουργήθηκε για σάτιρα.

Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

- Οι προέφηβοι και οι έφηβοι είναι ενεργοί καταναλωτές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Συχνά είναι οι πρώτοι που συναντούν ιογενές περιεχόμενο και μπορούν να λειτουργήσουν ως πρώτη γραμμή άμυνας.
- Το να τους διδάσκουμε να αναγνωρίζουν τα ψεύδη βοηθά στην οικοδόμηση μιας γενιάς ενημερωμένων πολιτών

Σημειώσεις σχετικά με την Πολιτισμική/Τοπική Προσαρμογή

- Επιλέξτε παραδείγματα παραπληροφόρησης ή απάτης που είναι σχετικά με την περιοχή σας
- Αποφύγετε πολιτικά ή ιδιαίτερα αμφιλεγόμενα θέματα. Εστιάστε σε ψευδείς ειδήσεις που σχετίζονται με την υγεία, το περιβάλλον και την εκπαίδευση.
- Χρησιμοποιήστε μεταφρασμένες/τοπικές εκδόσεις παγκόσμιων εργαλείων επαλήθευσης γεγονότων, όταν είναι δυνατόν

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Σκέψου-Σκέψου-Μοίρασε σε Ζεύγη: Ζητήστε από τους μαθητές να θυμηθούν ένα παράδειγμα ύποπτου ή ψεύτικου περιεχομένου που έχουν δει στο διαδίκτυο και να συζητήσουν πώς αντέδρασαν.

Δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων: Ένας μαθητής παίζει τον ρόλο ενός απατεώνα, ένας άλλος παίζει το θύμα που πρέπει να εντοπίσει προειδοποιητικά σημάδια. Εναλλάξτε τους ρόλους για να καλύψετε διαφορετικούς τύπους απάτης (email, SMS, ψεύτικο έπαθλο κ.λπ.).





Παράδειγμα Σεναρίου:

Ο μαθητής Α λέει: «Γεια σας! 🎉 Συγχαρητήρια! Επιλέχτηκες ως ο νικητής του μηνιαίου τεχνολογικού μας διαγωνισμού! Κέρδισες ένα ολοκαίνουργιο iPhone 14! Για να διεκδικήσεις το βραβείο σου, απλώς κάνε κλικ σε αυτόν τον σύνδεσμο και πληκτρολόγησε το πλήρες όνομά σου, τη διεύθυνση και τα στοιχεία του τραπεζικού σου λογαριασμού για να καλύψεις τα έξοδα αποστολής των 1,50€: [www.getyourfreegift-now.com] Δράσε γρήγορα! Το βραβείο σου λήγει σε 30 λεπτά!»

Στόχος για τον Μαθητή Β:

Ακούστε/διαβάστε προσεκτικά και εντοπίστε τουλάχιστον τρία προειδοποιητικά σημάδια. Απαντήστε δυνατά επισημαίνοντας προειδοποιητικές σημαίες.

Δραστηριότητες στην τάξη

Πρόκληση Ντετέκτιβ: Μοιράστε ένα μείγμα από πραγματικούς και ψεύτικους τίτλους. Σε ομάδες, οι μαθητές εντοπίζουν ποιοι είναι ψευδείς και εξηγούν το σκεπτικό τους. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη. Παραδείγματα τίτλων (για ηλικίες 11–15):

- «Η NASA επιβεβαιώνει ότι η Γη θα σκοτεινιάσει για 6 ημέρες τον Νοέμβριο λόγω ηλιακής καταιγίδας» => Ψεύτικο
- «Νέος νόμος απαγορεύει τις εργασίες για το σπίτι στα φινλανδικά δημοτικά σχολεία για την ενίσχυση της ευημερίας» => Πραγματικό

Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- **Λίστα ελέγχου εντοπισμού ψευδών ειδήσεων:** Οι μαθητές συνδημιουργούν μια λίστα ελέγχου με προειδοποιητικές σημαίες και βήματα επαλήθευσης γεγονότων. Αυτή μπορεί να εκτυπωθεί και να χρησιμοποιηθεί στο σπίτι από μέλη της οικογένειας.
- **Αφίσα ευαισθητοποίησης για την παραπληροφόρηση:** Οι μαθητές σχεδιάζουν αφίσες με συμβουλές για τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων και απάτης, τις οποίες προβάλλουν στις τάξεις ή κοινοποιούν ψηφιακά στις οικογένειες.

Ιδέες αξιολόγησης

- **Ανασκόπηση σε ζευγάρια:** Παρέχετε έντυπους ή ψηφιακούς τίτλους ή σύντομα άρθρα. Σε ζευγάρια, οι μαθητές αναλύουν το περιεχόμενο και εντοπίζουν τουλάχιστον 2 λόγους για τους οποίους είναι ψεύτικο ή ύποπτο.
- **Μίνι-Παρουσίαση:** Κάθε μαθητής επιλέγει έναν τύπο παραπληροφόρησης ή απάτης και κάνει μια δίλεπτη ομιλία εξηγώντας την και πώς να την αποφύγει.
- **Άσκηση Επαναδιδασκαλίας:** Οι μαθητές πρέπει να εξηγήσουν 3 τεχνικές επαλήθευσης γεγονότων σε έναν συμμαθητή τους ή σε έναν καθηγητή με δικά τους λόγια.
- **Εισιτήριο εξόδου:** Στο τέλος του μαθήματος, κάθε μαθητής γράφει μια συμβουλή που θα μοιραστεί με ένα μέλος της οικογένειάς του για να αποφύγει τις απάτες.



Συνεδρία 2: Βασικές Αρχές Κυβερνοασφάλειας

➤ Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Η κυβερνοασφάλεια είναι η πρακτική της προστασίας συστημάτων, δικτύων και δεδομένων από ψηφιακές επιθέσεις (Οργανισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Κυβερνοασφάλεια [ENISA], 2021). Καθώς περισσότερες πτυχές της ζωής μας μεταφέρονται στο διαδίκτυο, η κατανόηση του πώς να παραμένουμε ασφαλείς στον ψηφιακό κόσμο καθίσταται απαραίτητη για τους μαθητές και τις οικογένειές τους. Αυτή η συνεδρία εισάγει τους εκπαιδευτικούς στις βασικές έννοιες της κυβερνοασφάλειας, οι οποίες μπορούν να μοιραστούν με απλούς και κατανοητούς όρους με παιδιά ηλικίας 11-15 ετών και τα μέλη των οικογενειών τους.

Βασικές Έννοιες

Ασφάλεια κωδικού πρόσβασης

Η ασφάλεια των κωδικών πρόσβασης σημαίνει τη δημιουργία ισχυρών, μοναδικών κωδικών πρόσβασης που είναι δύσκολο να μαντέψει κανείς και τη χρήση επιπλέον προστασίας, όπως ο έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA). Ένας καλός κωδικός πρόσβασης θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα μείγμα γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων - ή ακόμα καλύτερα, μια ευανάγνωστη φράση πρόσβασης όπως:

- Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης: Χρησιμοποιήστε τουλάχιστον 12 χαρακτήρες με συνδυασμό γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων.
- Φράσεις πρόσβασης: Εύκολες στην απομνημόνευση, δύσκολες στην μαντεία (π.χ. "Sunshine!Library99").
- Αποφύγετε την επαναχρησιμοποίηση: Διαφορετικοί λογαριασμοί χρειάζονται διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης.
- 2FA (Διπλής Ταυτότητας Έλεγχος Ποιότητας): Προσθέτει ένα δεύτερο επίπεδο προστασίας χρησιμοποιώντας έναν κωδικό ή μια συσκευή.

Ασφαλής περιήγηση

Ασφαλής περιήγηση σημαίνει επίσκεψη σε ασφαλείς ιστότοπους και αποφυγή ύποπτων συνδέσμων, αναδυόμενων παραθύρων ή λήψεων. Βοηθά στην προστασία των προσωπικών σας δεδομένων και διατηρεί τη συσκευή σας ασφαλή από ιούς και απάτες.

- Επισκεφτείτε μόνο ιστότοπους που αρχίζουν με "https://".
- Ελέγξτε για το σύμβολο λουκέτου δίπλα στη διεύθυνση URL.
- Να είστε προσεκτικοί όταν κάνετε κλικ σε αναδυόμενα παράθυρα ή όταν κάνετε λήψη αρχείων.
- Αναγνωρίστε «ψεύτικους» ιστότοπους που μιμούνται νόμιμες υπηρεσίες (π.χ. google.com).



Ασφάλεια Wi-Fi

Η ασφάλεια του Wi-Fi σημαίνει αποφυγή δημόσιων δικτύων για ευαίσθητες εργασίες, όπως τραπεζικές συναλλαγές, και χρήση ασφαλών συνδέσεων που προστατεύονται με κωδικό πρόσβασης όποτε είναι δυνατόν. Στο σπίτι, είναι σημαντικό να αλλάξετε τους προεπιλεγμένους κωδικούς πρόσβασης του δρομολογητή και να ενεργοποιήσετε ισχυρή κρυπτογράφηση για να προστατεύσετε το δίκτυό σας.

- Αποφύγετε την εισαγωγή κωδικών πρόσβασης σε δημόσια Wi-Fi.
- Χρησιμοποιήστε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας όταν είναι διαθέσιμο.
- Αλλάξτε τους κωδικούς πρόσβασης του οικιακού δρομολογητή Wi-Fi.

Ασφαλής ηλεκτρονική τραπεζική

Οι ασφαλείς ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές περιλαμβάνουν τη χρήση ισχυρών, μοναδικών κωδικών πρόσβασης και την ενεργοποίηση του ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA) για την προστασία των λογαριασμών σας. Να έχετε πάντα πρόσβαση σε τραπεζικές εφαρμογές από αξιόπιστες συσκευές και να αποφεύγετε να κάνετε κλικ σε συνδέσμους σε ύποπτα email ή μηνύματα.

- Μην αποκτάτε ποτέ πρόσβαση σε τραπεζικές εφαρμογές σε δημόσιες/κοινόχρηστες συσκευές.
- Ενεργοποιήστε βιομετρικές λειτουργίες ή λειτουργίες σύνδεσης 2FA.
- Προσέξτε για μηνύματα ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing) που μιμούνται τράπεζες.

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να διαχειρίζονται κωδικούς πρόσβασης

Οι μαθητές μπορούν να καθοδηγήσουν τους γονείς ή τους παππούδες και τις γιαγιάδες στη δημιουργία ισχυρότερων κωδικών πρόσβασης και να εξηγήσουν γιατί η χρήση του ίδιου κωδικού πρόσβασης για τα πάντα είναι επικίνδυνη. Μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός διαχειριστή κωδικών πρόσβασης ή να δείξουν πώς να ενεργοποιήσετε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA) σε έναν τραπεζικό λογαριασμό ή λογαριασμό email.

Παράδειγμα: Ένας μαθητής βοηθά τη μητέρα του να δημιουργήσει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης για τον λογαριασμό ηλεκτρονικών αγορών της και ενεργοποιεί το 2FA χρησιμοποιώντας έναν κωδικό που αποστέλλεται στο τηλέφωνό της.

Ασφάλεια προσωπικών συσκευών

Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη για την ψηφιακή τους ασφάλεια ορίζοντας κωδικούς πρόσβασης για το κλείδωμα οθόνης, αποφεύγοντας αναξιόπιστες εφαρμογές και ενημερώνοντας τακτικά το λογισμικό. Μπορούν επίσης να εξηγήσουν αυτές τις πρακτικές σε αδέρφια ή συνομηλίκους.

Παράδειγμα: Ένας μαθητής παρατηρεί ότι το tablet του μικρού του αδερφού δεν έχει κλείδωμα οθόνης και τον βοηθά να ρυθμίσει ένα PIN και να ενημερώσει το λογισμικό.





Προστασία του οικιακού δικτύου Wi-Fi

Με βασικές γνώσεις, οι μαθητές μπορούν να στηρίξουν την οικογένειά τους ελέγχοντας αν ο οικιακός δρομολογητής χρησιμοποιεί ισχυρό κωδικό πρόσβασης, διασφαλίζοντας την κρυπτογράφηση (WPA2 ή WPA3) και απενεργοποιώντας το WPS.

Παράδειγμα: Ένας μαθητής συνδέεται στις ρυθμίσεις του δρομολογητή και δείχνει στον γονέα του πώς να αλλάξει τον προεπιλεγμένο κωδικό πρόσβασης σε κάποιον ισχυρότερο και ασφαλέστερο.

Αναγνώριση προσπαθειών ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing)

Οι μαθητές μαθαίνουν να εντοπίζουν email ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing) ή ψεύτικες σελίδες σύνδεσης και μπορούν να προειδοποιούν τα μέλη της οικογένειάς τους για ύποπτα μηνύματα. Μπορούν επίσης να εξηγήσουν πώς να τοποθετούν τον δείκτη του ποντικιού πάνω από συνδέσμους για να ελέγχουν την πραγματική διεύθυνση URL ή πώς να χρησιμοποιούν αξιόπιστες εφαρμογές για τραπεζικές συναλλαγές.

Παράδειγμα: Ένας μαθητής παρατηρεί ένα ψεύτικο SMS από «την τράπεζα» στο τηλέφωνο του παππού του και εξηγεί γιατί δεν πρέπει να κάνει κλικ στον σύνδεσμο.

Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Οι νέοι ηλικίας 11-15 ετών βρίσκονται σε ένα κρίσιμο στάδιο στην ανάπτυξη ψηφιακών συνηθειών που θα διαμορφώσουν τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά για μια ζωή. Πολλοί από αυτούς ήδη κατέχουν ή χρησιμοποιούν τακτικά smartphones, tablet και φορητούς υπολογιστές για το σχολείο, τα παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - αλλά συχνά χωρίς να κατανοούν πλήρως τους κινδύνους που ενέχει. Η διδασκαλία των βασικών αρχών της κυβερνοασφάλειας σε αυτήν την ηλικία τους βοηθά να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με το πώς προστατεύουν τις συσκευές, τα δεδομένα και την προσωπική τους ταυτότητα.

Οι μαθητές μπορούν να αξιοποιήσουν όσα μαθαίνουν και να βοηθήσουν τους γονείς, τους παππούδες και τις γιαγιάδες ή τα αδέρφια τους σε βασικές εργασίες κυβερνοασφάλειας - όπως ο εντοπισμός ψεύτικων μηνυμάτων, η δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης ή η κατανόηση της ασφάλειας του Wi-Fi. Μαθαίνοντας και στη συνέχεια διδάσκοντας άλλους, γίνονται ασφαλέστεροι ψηφιακοί χρήστες και ψηφιακοί μέντορες, εκπληρώνοντας τον στόχο του έργου DigiGap να ενδυναμώσει τους μαθητές να γεφυρώσουν το χάσμα ψηφιακών δεξιοτήτων στα νοικοκυριά και τις κοινότητές τους.





Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

Για να γίνει η εκπαίδευση στον κυβερνοχώρο πιο σχετική και ελκυστική, είναι σημαντικό να προσαρμοστούν παραδείγματα, εργαλεία και ορολογία ώστε να ταιριάζουν στο τοπικό πλαίσιο και στο ψηφιακό περιβάλλον που βιώνουν στην πραγματικότητα οι μαθητές και οι οικογένειές τους.

Χρησιμοποιήστε γνωστές πλατφόρμες και υπηρεσίες

Σε διαφορετικές χώρες, οι άνθρωποι βασίζονται σε διαφορετικές εφαρμογές για ανταλλαγή μηνυμάτων, τραπεζικές συναλλαγές, αγορές και ειδήσεις. Προσαρμόστε παραδείγματα ώστε να αντικατοπτρίζουν τις πλατφόρμες που χρησιμοποιούν πιο συχνά οι μαθητές σας και οι οικογένειές τους.

Αναφορά σε Εθνικές Εκστρατείες ή Περιστατικά Κυβερνοασφάλειας

Συμπεριλάβετε παραδείγματα από τοπικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης ή γνωστές περιφερειακές παραβιάσεις δεδομένων και απάτες για να δείξετε στους μαθητές ότι η κυβερνοασφάλεια δεν είναι απλώς θεωρητική, αλλά επηρεάζει την καθημερινή τους ζωή και τις κοινότητές τους.

Σεβαστείτε τις διαφορές μεταξύ των γενεών

Οι πολιτισμικοί κανόνες σχετικά με την ιδιωτικότητα και την τεχνολογία ποικίλλουν. Ορισμένα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μπορεί να μην εμπιστεύονται την ψηφιακή τραπεζική ή να αποφεύγουν τη χρήση κωδικών πρόσβασης. Εξοπλίστε τους μαθητές με στρατηγικές επικοινωνίας που δεν επικρίνουν, ώστε να βοηθήσετε τους άλλους να αισθάνονται ασφαλείς και όχι καταβεβλημένοι.

B. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Εξήγηση από ομοτίμους: Οι μαθητές εξηγούν μια έννοια κυβερνοασφάλειας (π.χ., έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων, ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing)) σε έναν/μία συμμαθητή/τρια χρησιμοποιώντας τα δικά τους λόγια. Αυτό ενισχύει την κατανόηση και ενισχύει την αυτοπεποίθηση στη διδασκαλία.

Καθοδηγούμενη επίδειξη: Ο/Η εκπαιδευτικός εκτελεί μια ενέργεια (π.χ., δημιουργεί έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης, αναγνωρίζει ένα email ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing)) και στη συνέχεια οι μαθητές αναπαράγουν τα βήματα και τα εξηγούν στην τάξη ή σε μικρές ομάδες.





Δραστηριότητες στην τάξη

Παιχνίδι Ρόλων για τις Κυβερνοαπειλές: Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια κοινή απειλή στον κυβερνοχώρο (π.χ. ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), μη ασφαλές Wi-Fi, αδύναμοι κωδικοί πρόσβασης). Οι μαθητές δημιουργούν ένα σύντομο σκετς που δείχνει πώς εμφανίζεται η απειλή και πώς να αντιδράσουν με ασφάλεια.

Ασφαλές ή επικίνδυνο; Παρουσιάστε στους μαθητές καθημερινά σενάρια (π.χ. χρήση δημόσιου Wi-Fi για online τραπεζικές συναλλαγές, κλικ σε έναν άγνωστο σύνδεσμο email). Σε ομάδες, αποφασίζουν αν η συμπεριφορά είναι ασφαλής ή επικίνδυνη και εξηγούν γιατί.

Ψηφιακοί Σταθμοί Ασφάλειας: Ορίστε εναλλασσόμενους σταθμούς στην τάξη, εστιάζοντας σε διαφορετικές δεξιότητες: ισχύς κωδικού πρόσβασης, ανίχνευση ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing), ρυθμίσεις απορρήτου κ.λπ. Οι μαθητές ολοκληρώνουν κάθε πρόκληση και κερδίζουν ένα "Σήμα Κυβερνοασφάλειας".

Εργασία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Λίστα ελέγχου για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο, κατάλληλη για όλη την οικογένεια: Οι μαθητές δημιουργούν μια λίστα ελέγχου με πρακτικές συμβουλές για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο για οικιακή χρήση και τη μοιράζονται με τις οικογένειές τους.

Ψηφιακές αφίσες ή infographics: Οι μαθητές σχεδιάζουν αφίσες που εξηγούν βασικές έννοιες όπως «Πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης» ή «5 σημάδια απάτης ηλεκτρονικού «ψαρέματος»». Αυτές μπορούν να εκτυπωθούν ή να κοινοποιηθούν στο διαδίκτυο.

Διαφάνειες μικρού μήκους για το σεμινάριο: Σε ζευγάρια, οι μαθητές ετοιμάζουν απλές δέσμες διαφανειών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να διδάξουν ένα θέμα (π.χ. χρήση VPN, ασφαλής περιήγηση) σε ένα μέλος της οικογένειάς τους.

Ιδέες αξιολόγησης

Άσκηση Επαναδιδασκαλίας: Οι μαθητές παρουσιάζουν ένα μικρό μάθημα σε έναν συμμαθητή τους ή στον εκπαιδευτικό, επιδεικνύοντας την ικανότητά τους να εξηγούν μια βασική έννοια με σαφή και απλή γλώσσα.

Κουίζ Απόκρισης σε Σενάρια: Δίνονται στους μαθητές σενάρια ψηφιακής ασφάλειας από την πραγματική ζωή και πρέπει να επιλέξουν τη σωστή απάντηση από πολλαπλές επιλογές, δικαιολογώντας τις απαντήσεις τους.

Πιστοποιητικά Cyber Coach: Αφού ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες και επιδείξουν διδακτική ετοιμότητα, οι μαθητές λαμβάνουν ένα διασκεδαστικό πιστοποιητικό «Certified Cyber Coach» για να το πάρουν σπίτι.





Συνεδρία 3: Εύρεση Επαληθευμένων Πληροφοριών για την Κλιματική Αλλαγή

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Με την άνοδο της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα σχετικά με την επιστήμη και την κλιματική αλλαγή, είναι απαραίτητο οι μαθητές να μάθουν πώς να βρίσκουν, να κατανοούν και να μοιράζονται ακριβείς, βασισμένες σε στοιχεία πληροφορίες. Αυτή η ενότητα εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με τις γνώσεις και τις στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους μαθητές να εντοπίζουν αξιόπιστες πηγές, να διακρίνουν μεταξύ γεγονότων και απόψεων και να γίνουν ενεργοί υποστηρικτές αξιόπιστης γνώσης για το κλίμα στις οικογένειές τους και στις ομάδες συνομηλίκων τους.

Βασικές Έννοιες

Αξιόπιστες πηγές

Οι αξιόπιστες πηγές είναι αξιόπιστες, τεκμηριωμένες και διαφανείς πηγές πληροφοριών που υποστηρίζονται από επιστημονική έρευνα, συναίνεση εμπειρογνομόνων ή θεσμική αξιοπιστία. Όταν συζητάμε θέματα όπως η κλιματική αλλαγή (η οποία μπορεί να είναι περίπλοκη, πολιτικοποιημένη ή διαστρεβλωμένη στο διαδίκτυο), είναι ζωτικής σημασίας να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τι καθιστά μια πηγή αξιόπιστη.

- Αναζητήστε γνωστούς οργανισμούς όπως η IPCC (Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή), η NASA, ο Παγκόσμιος Μετεωρολογικός Οργανισμός ή εθνικά επιστημονικά ιδρύματα (IPCC, 2021· NASA, 2022).
- Τα ακαδημαϊκά περιοδικά, οι κυβερνητικές πύλες για το κλίμα και οι εκπαιδευτικοί ιστότοποι είναι γενικά αξιόπιστα.
- Τα άρθρα ειδήσεων θα πρέπει να αναφέρονται σε γνώμες, μελέτες ή αναφορές ειδικών.

Διάκριση Γεγονότος από Άποψη

Η διάκριση μεταξύ γεγονότων και γνώμης είναι μια ζωτικής σημασίας δεξιότητα στην αξιολόγηση διαδικτυακών πληροφοριών, ειδικά σε σύνθετα θέματα όπως η κλιματική αλλαγή. Τα γεγονότα είναι δηλώσεις που μπορούν να επαληθευτούν μέσω αποδεικτικών στοιχείων, όπως επιστημονικά δεδομένα, συναίνεση εμπειρογνομόνων ή επίσημα αρχεία. Για παράδειγμα, «Οι μέσες παγκόσμιες θερμοκρασίες έχουν αυξηθεί τον τελευταίο αιώνα». Οι απόψεις, από την άλλη πλευρά, αντανακλούν προσωπικές πεποιθήσεις, ερμηνείες ή συναισθήματα, όπως «Νομίζω ότι η κλιματική αλλαγή είναι υπερβολική». Ενώ οι απόψεις μπορεί να είναι έγκυρες εκφράσεις, δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως αντικειμενική αλήθεια.





Διδάσκοντας στους μαθητές να ρωτούν «Μπορεί αυτό να αποδειχθεί;» ή «Ποια στοιχεία το υποστηρίζουν αυτό;» τους βοηθά να αξιολογούν κριτικά αυτά που διαβάζουν και ακούν και αποτρέπει τη διάδοση παραπληροφόρησης.

- Γεγονότα: Υποστηρίζονται από αποδεικτικά στοιχεία και είναι συνεπή σε όλες τις πηγές.
- Απόψεις: Μπορεί να αντανakλούν προσωπικές ή πολιτικές απόψεις και συχνά δεν υποστηρίζονται.
- Να είστε επιφυλακτικοί με συναισθηματικά φορτισμένη γλώσσα ή περιεχόμενο χωρίς παραπομπή.

Αναγνωρίζοντας το Greenwashing και τους μύθους για το κλίμα

Η αναγνώριση του «πράσινου ξεπλύματος» και των μύθων για το κλίμα είναι απαραίτητη για να βοηθηθούν οι μαθητές να γίνουν κριτικοί καταναλωτές περιβαλλοντικών πληροφοριών (IPCC, 2021). Το «πράσινο ξεπλύσιμο» συμβαίνει όταν εταιρείες ή προϊόντα παρουσιάζονται ψευδώς ως φιλικά προς το περιβάλλον για να προσελκύσουν καταναλωτές με οικολογική συνείδηση. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούν αόριστους όρους όπως «φυσικό» ή «οικολογικά ασφαλές» χωρίς να παρέχουν απόδειξη ή πιστοποίηση. Οι μύθοι για το κλίμα είναι παραπλανητικοί ή ψευδείς ισχυρισμοί που υπονομεύουν την επιστημονική κατανόηση, όπως «η κλιματική αλλαγή είναι απλώς μέρος ενός φυσικού κύκλου» ή «το CO₂ δεν μπορεί να είναι επιβλαβές επειδή είναι φυσικό». Αυτοί οι μύθοι συχνά διαδίδονται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, άρθρων γνώμης ή άρθρων με κακές πηγές. Μαθαίνοντας να αμφισβητούν αυτούς τους ισχυρισμούς και να τους επαληθεύουν χρησιμοποιώντας επιστημονικές πηγές, οι μαθητές μπορούν να αμφισβητήσουν την παραπληροφόρηση και να βοηθήσουν τις οικογένειές τους να κάνουν ενημερωμένες, υπεύθυνες επιλογές.

Στρατηγικές Αξιολόγησης Πηγών

Οι στρατηγικές αξιολόγησης πηγών βοηθούν τους μαθητές να προσδιορίσουν εάν οι πληροφορίες που συναντούν (ειδικά στο διαδίκτυο) είναι αξιόπιστες, ακριβείς και άξιες κοινής χρήσης. Μια βασική προσέγγιση είναι η πλευρική ανάγνωση, που σημαίνει άνοιγμα μιας νέας καρτέλας για να δουν τι λένε άλλες αξιόπιστες πηγές για τον ιστότοπο ή τον ισχυρισμό, αντί να παραμένουν εντός της αρχικής σελίδας. Οι μαθητές θα πρέπει επίσης να εξετάσουν τη διεύθυνση ιστού: οι τομείς που τελειώνουν σε .gov, .edu ή οι γνωστοί ιστότοποι .org είναι γενικά πιο αξιόπιστοι. Θα πρέπει να ελέγχουν τα διαπιστευτήρια του συγγραφέα για να δουν εάν ο συγγραφέας είναι αναγνωρισμένος ειδικός ή συνεργάζεται με ένα αξιόπιστο ίδρυμα. Επιπλέον, οι μαθητές μπορούν να αναζητήσουν την παρουσία παραπομπών, δεδομένων και ημερομηνιών δημοσίευσης, τα οποία όλα υποδηλώνουν διαφάνεια και αξιοπιστία. Η διδασκαλία αυτών των στρατηγικών επιτρέπει στους νεαρούς μαθητές να αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες και να μοιράζονται μόνο ό,τι υποστηρίζεται από αποδεικτικά στοιχεία.





- Πλευρική ανάγνωση: Ανοίξτε μια δεύτερη καρτέλα και αναζητήστε τι λένε οι άλλοι για την πηγή
- Ελέγξτε τα domain: .gov, .edu και τα αναγνωρισμένα .orgs είναι συνήθως πιο αξιόπιστα
- Διαπιστευτήρια συγγραφέων: Αναζητήστε επιστήμονες, ειδικούς στο κλίμα ή οργανισμούς με σαφή ερευνητική εντολή

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Οι εφαρμογές στην πραγματική ζωή δίνουν στους μαθητές τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν ενεργά τις νέες τους δεξιότητες εκτός τάξης, ιδιαίτερα εντός των οικογενειών και των κοινοτήτων τους. Για παράδειγμα, μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς ή τα αδέλφια να επαληθεύσουν τις ιογενείς αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την κλιματική αλλαγή, ελέγχοντας εάν οι πληροφορίες προέρχονται από αξιόπιστη πηγή. Μπορούν να εφαρμόσουν δεξιότητες επαλήθευσης γεγονότων σε σχολικά έργα, διασφαλίζοντας ότι βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και όχι σε προκατειλημμένες ή ισχυριζόμενες πηγές. Επιπλέον, οι μαθητές μπορούν να διορθώσουν κοινές παρανοήσεις κατά τη διάρκεια οικογενειακών συζητήσεων (όπως ο μύθος ότι η ανακύκλωση από μόνη της μπορεί να σταματήσει την κλιματική αλλαγή) εξηγώντας τη συνολική εικόνα χρησιμοποιώντας επαληθευμένες πληροφορίες. Αυτές οι καθημερινές ενέργειες μετατρέπουν τους μαθητές σε αξιόπιστους αγγελιοφόρους της κλιματικής αλήθειας και υποστηρίζουν τον στόχο του DigiGap να μετατρέψει τους νέους σε ψηφιακούς εκπαιδευτικούς στο σπίτι.

- Υποστήριξη οικογενειακών συζητήσεων σχετικά με νέα που σχετίζονται με το κλίμα
- Βοηθώντας τους γονείς ή τα αδέλφια να επαληθεύσουν τους ισχυρισμούς που προέκυψαν μέσω ιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Χρήση αξιόπιστων πηγών για σχολικές παρουσιάσεις και επιστημονικά έργα

Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Για τους μαθητές ηλικίας 11-15 ετών, η εκμάθηση της επαλήθευσης πληροφοριών για το κλίμα βοηθά στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς σε μια εποχή που διαμορφώνουν ανεξάρτητες απόψεις και ασχολούνται περισσότερο με τα ψηφιακά μέσα. Τους εξοπλίζει επίσης ώστε να υποστηρίζουν τις οικογένειές τους εντοπίζοντας αξιόπιστες πηγές και διορθώνοντας κοινές παρανοήσεις σχετικά με την κλιματική αλλαγή.

- Πολλοί μαθητές έχουν ήδη εκτεθεί σε συζητήσεις για το κλίμα μέσω των μέσων ενημέρωσης και του σχολείου.
- Σε αυτή την ηλικία, μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν τις προκαταλήψεις, να θέτουν κρίσιμα ερωτήματα και να υποστηρίζουν απόψεις βασισμένες σε τεκμήρια.
- Αναπτύσσει ισχυρές ερευνητικές και επικοινωνιακές δεξιότητες





Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

Για να διασφαλιστεί η συνάφεια, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν παραδείγματα ώστε να περιλαμβάνουν τοπικά κλιματικά ζητήματα (όπως καύσωνες, πλημμύρες ή πυρκαγιές) και να αναφέρονται σε αξιόπιστες εθνικές πηγές, όπως μετεωρολογικά ινστιτούτα ή περιβαλλοντικούς οργανισμούς. Η χρήση μύθων ή παραπληροφόρησης που αφορούν συγκεκριμένες περιοχές βοηθά επίσης τους μαθητές να συνδέσουν το μάθημα με πραγματικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι και οι οικογένειές τους.

- Ανατρέξτε σε εθνικά μετεωρολογικά ινστιτούτα ή σε εκστρατείες εκπαίδευσης για το κλίμα
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα τοπικής παραπληροφόρησης σχετικά με το κλίμα (π.χ. μύθους για τα τοπικά καιρικά πρότυπα ή «οικολογικά» προϊόντα)
- Επισημάνετε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σε συγκεκριμένες χώρες (π.χ. ξηρασίες, πλημμύρες, απώλεια βιοποικιλότητας)

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Πρόκληση Πλευρικής Ανάγνωσης: Δίνεται στους μαθητές ένα άρθρο ή μια ανάρτηση και πρέπει να αναζητήσουν εξωτερική επιβεβαίωση ή αντίφαση χρησιμοποιώντας αξιόπιστες πηγές.

- Δώστε στους μαθητές μια ανάρτηση ή ένα άρθρο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με έναν αμφισβητήσιμο ισχυρισμό για το κλίμα (π.χ. «Τα ηφαίστεια προκαλούν περισσότερο CO₂ από τους ανθρώπους»).
- Οι μαθητές πρέπει να ανοίξουν μια νέα καρτέλα και να αναζητήσουν αξιόπιστες πηγές για να επιβεβαιώσουν ή να καταρρίψουν τον ισχυρισμό.

Εξήγηση από Ομοτίμους: Σε ζεύγη, ένας μαθητής ερευνά ένα θέμα για το κλίμα χρησιμοποιώντας επαληθευμένες πηγές και διδάσκει τον άλλον.

- Ένας μαθητής ερευνά ένα συγκεκριμένο θέμα (όπως «Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου;») χρησιμοποιώντας επαληθευμένες πηγές.
- Στη συνέχεια, το εξηγούν σε έναν συμμαθητή τους με απλά λόγια, ενθαρρύνοντας ερωτήσεις και συζήτηση.





Δραστηριότητες στην τάξη

Συζήτηση για την πραγματικότητα έναντι της φήμης: Παρουσιάστε στην τάξη ένα μείγμα πραγματικών και παραπλανητικών ισχυρισμών για το κλίμα. Οι ομάδες αναλαμβάνουν εκ περιτροπής την υπεράσπιση ή την κατάρριψη ισχυρισμών με βάση την έρευνα.

Καταρρίπτοντας Μύθους για το Κλίμα: Οι ομάδες επιλέγουν έναν κοινό μύθο (π.χ. «Το CO₂ δεν είναι επικίνδυνο επειδή είναι φυσικό») και δημιουργούν μια διάψευση βασισμένη σε γεγονότα με πηγές.

Σύγκριση Ιστοσελίδων: Οι μαθητές συγκρίνουν δύο ιστοσελίδες (π.χ., NASA έναντι ενός ιστολογίου) ως προς την αξιοπιστία, το σχεδιασμό και το βάθος. Τα αποτελέσματα κοινοποιούνται στην τάξη.

Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Λίστα Επαληθευμένων Πηγών: Η τάξη δημιουργεί σε συνεργασία μια λίστα με τις «10 Κορυφαίες Αξιόπιστες Ιστοσελίδες Πληροφοριών για το Κλίμα» για χρήση και κοινή χρήση στο σπίτι.

Πληροφοριακό γράφημα μύθων-γεγονότων: Οι μαθητές δημιουργούν αφίσες ή ψηφιακά οπτικά εφέ που καταρρίπτουν δημοφιλείς μύθους χρησιμοποιώντας αποδεικτικά στοιχεία.

Φύλλο ερωτήσεων και απαντήσεων για το κλίμα στην οικογένεια: Οι μαθητές προετοιμάζουν μια σύντομη σελίδα με συχνές ερωτήσεις με 3 συνήθεις ερωτήσεις για το κλίμα και επαληθευμένες απαντήσεις για να τις μοιραστούν με τους γονείς.

Ιδέες αξιολόγησης

Φόρμα Αξιολόγησης Πηγής: Οι μαθητές συμπληρώνουν μια φόρμα για έναν ιστότοπο που εξερεύνησαν, αξιολογώντας την αξιοπιστία του και εξηγώντας το σκεπτικό τους.

Εργασία Διδάσκοντας την Οικογένεια: Οι μαθητές πρέπει να εξηγήσουν ένα γεγονός ή μια διόρθωση μύθου για το κλίμα σε ένα μέλος της οικογένειας και να αναφέρουν πώς πήγε.

Μίνι Κουίζ: Σύντομο κουίζ με πραγματικές και ψευδείς δηλώσεις για το κλίμα – οι μαθητές πρέπει να αναγνωρίσουν τις ψευδείς και να δώσουν μια σύντομη εξήγηση.





Συνεδρία 4: Προστασία Προσωπικών Δεδομένων

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Καθώς οι νέοι ασχολούνται ολοένα και περισσότερο με τους ψηφιακούς χώρους, η κατανόηση του τρόπου προστασίας των προσωπικών δεδομένων είναι απαραίτητη για την προστασία της ιδιωτικότητας, την πρόληψη της κλοπής ταυτότητας και τη διατήρηση μιας ασφαλούς διαδικτυακής παρουσίας. Αυτή η συνεδρία εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς ώστε να εξηγήσουν βασικές αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων, όπως η διαχείριση των ρυθμίσεων απορρήτου, ο εντοπισμός παραβιάσεων δεδομένων, η αναγνώριση ασφαλών πρακτικών επικοινωνίας και ο έλεγχος των cookies και των δικαιωμάτων εφαρμογών.

Βασικές Έννοιες

Τι είναι τα Προσωπικά Δεδομένα;

Τα προσωπικά δεδομένα περιλαμβάνουν πληροφορίες που μπορούν να ταυτοποιήσουν ένα άτομο άμεσα ή έμμεσα, όπως ονόματα, διευθύνσεις, φωτογραφίες, δεδομένα τοποθεσίας και διαπιστευτήρια σύνδεσης.

Ρυθμίσεις απορρήτου

Τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων επιτρέπουν στους χρήστες να ελέγχουν ποιος μπορεί να δει τις αναρτήσεις τους, να επικοινωνήσει μαζί τους ή να δει το προφίλ τους.

Οι μαθητές θα πρέπει να ελέγχουν και να ενημερώνουν τακτικά αυτές τις ρυθμίσεις και να επιλέγουν «μόνο για φίλους» ή «ιδιωτικό» αντί για «δημόσιο».

Αποφυγή παραβίασης δεδομένων

Η αποφυγή παραβιάσεων δεδομένων σημαίνει χρήση ισχυρών, μοναδικών κωδικών πρόσβασης για κάθε λογαριασμό και προσοχή στην κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο, ειδικά σε δημόσια Wi-Fi ή σε άγνωστους ιστότοπους. Περιλαμβάνει επίσης την τακτική ενημέρωση του λογισμικού και την αποφυγή συνδέσμων ή συνημμένων από άγνωστες πηγές.

- Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης για κάθε λογαριασμό.
- Αποφύγετε την επαναχρησιμοποίηση διαπιστευτηρίων.
- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με την κοινοποίηση πληροφοριών σε μη ασφαλείς ιστότοπους ή δημόσια δίκτυα Wi-Fi.



Ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία

Ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία σημαίνει κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών μόνο σε έμπιστα άτομα και χρήση ασφαλών πλατφορμών με ισχυρές ρυθμίσεις απορρήτου. Περιλαμβάνει επίσης την προσοχή με άγνωστες επαφές και την αποφυγή ανταλλαγής ευαίσθητων δεδομένων, όπως κωδικούς πρόσβασης ή αριθμούς ταυτότητας, μέσω μη κρυπτογραφημένων μηνυμάτων.

- Αποφύγετε την υπερβολική κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών σε δημόσια φόρουμ ή ομαδικές συνομιλίες.
- Μην στέλνετε ποτέ ευαίσθητες πληροφορίες (π.χ. αριθμούς ταυτότητας, κωδικούς πρόσβασης) μέσω email ή μη κρυπτογραφημένων εφαρμογών.
- Να είστε επιφυλακτικοί με τους αγνώστους που ζητούν προσωπικά στοιχεία.

Διαχείριση Cookies και Δικαιωμάτων

Η διαχείριση των cookies και των δικαιωμάτων σημαίνει έλεγχο των δεδομένων που συλλέγουν οι ιστότοποι και οι εφαρμογές για εσάς και προσαρμογή των ρυθμίσεων για τον περιορισμό της περιττής παρακολούθησης. Οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να απορρίπτουν τα μη απαραίτητα cookies και να απενεργοποιούν τα δικαιώματα εφαρμογών που δεν είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία της εφαρμογής.

- Τα cookies παρακολουθούν τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις των χρηστών. Οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να ελέγχουν και να προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις των cookies.
- Έλεγχος δικαιωμάτων εφαρμογής: Χρειάζεται όντως μια εφαρμογή φακού πρόσβαση στις επαφές;
- Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις του προγράμματος περιήγησης ή τα αναδυόμενα παράθυρα για να απορρίψετε τα περιττά cookies παρακολούθησης.

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Στην πραγματική ζωή, οι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν όσα μαθαίνουν βοηθώντας τα μέλη της οικογένειάς τους να προσαρμόσουν τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ελέγχοντας τα δικαιώματα των εφαρμογών σε κοινόχρηστες συσκευές. Μπορούν επίσης να εξηγήσουν γιατί είναι επικίνδυνο να κάνουν κλικ σε ύποπτους συνδέσμους ή να κοινοποιούν υπερβολικά προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο. Εφαρμόζοντας αυτές τις συνήθειες οι ίδιοι, οι μαθητές γίνονται πρότυπα για ασφαλή ψηφιακή συμπεριφορά στο σπίτι.

- Προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τα μέλη της οικογένειας.
- Εξηγώντας σε έναν γονέα γιατί μια εφαρμογή δεν θα έπρεπε να έχει πρόσβαση στις φωτογραφίες του.
- Βοηθώντας ένα αδελφό/αδελφή να αναγνωρίσει έναν ύποπτο σύνδεσμο που ζητά στοιχεία σύνδεσης.
- Έλεγχος δικαιωμάτων cookie κατά την επίσκεψη σε έναν ιστότοπο στον οικογενειακό φορητό υπολογιστή.





Συνάφεια για ηλικίες 11–15 ετών

Για τις ηλικίες 11-15 ετών, αυτό το θέμα είναι εξαιρετικά επίκαιρο καθώς οι μαθητές αρχίζουν να δημιουργούν προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να χρησιμοποιούν εφαρμογές και να διαχειρίζονται τους δικούς τους διαδικτυακούς λογαριασμούς. Η εκμάθηση του τρόπου προστασίας των προσωπικών δεδομένων σε αυτό το στάδιο τους βοηθά να οικοδομήσουν ασφαλείς ψηφιακές συνήθειες νωρίς και να αποφύγουν τους κοινούς κινδύνους για την προστασία της ιδιωτικής ζωής. Τους δίνει επίσης τη δυνατότητα να υποστηρίζουν τους συνομηλίκους και τα μέλη της οικογένειάς τους που μπορεί να είναι λιγότερο ενήμεροι για τις πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο.

- Σε αυτήν την ηλικία, οι μαθητές αρχίζουν να διαχειρίζονται τις δικές τους διαδικτυακές ταυτότητες.
- Μπορούν να προστατεύσουν προληπτικά τις πληροφορίες τους και να διδάξουν και άλλους να κάνουν το ίδιο.
- Ενισχύει την ψηφιακή υπευθυνότητα και την ευαισθητοποίηση νωρίς στη ζωή.

Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

Για την προσαρμογή σε πολιτισμικά και τοπικά ζητήματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανατρέξουν σε εθνικούς νόμους περί προστασίας δεδομένων, όπως ο ΓΚΠΔ (GDPR, 2016) στην Ευρώπη ή σε τοπικές εκστρατείες ψηφιακής ασφάλειας, για να κάνουν το θέμα πιο σχετικό. Η χρήση παραδειγμάτων από ευρέως χρησιμοποιούμενες περιφερειακές εφαρμογές, πλατφόρμες ή πραγματικές περιπτώσεις παραβίασης δεδομένων βοηθά τους μαθητές να συνδέσουν το μάθημα με τις καθημερινές ψηφιακές τους εμπειρίες.

- Χρησιμοποιήστε τοπικούς κανονισμούς προστασίας δεδομένων ή εκστρατείες ευαισθητοποίησης (π.χ., GDPR στην Ευρώπη).
- Ανατρέξτε στις κοινές εφαρμογές/πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται στη χώρα σας.
- Χρησιμοποιήστε τοπικά παραδείγματα κακής χρήσης ή παραβιάσεων δεδομένων για να μεταφέρετε το μήνυμα.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

Χαρτογράφηση Ψηφιακού Αποτυπώματος: Οι μαθητές απαριθμούν όλες τις ψηφιακές υπηρεσίες που χρησιμοποιούν και τα δεδομένα που συλλέγει η καθεμία. Στη συνέχεια, αναλογίζονται τι θα μπορούσε να συμβεί εάν αυτά τα δεδομένα δημοσιοποιούνταν.

Έλεγχος από Ομότιμους: Οι μαθητές σχηματίζουν ζεύγη και εξετάζουν ο ένας τις ρυθμίσεις απορρήτου του άλλου σε μια επιλεγμένη πλατφόρμα (π.χ. Instagram, TikTok) και προτείνουν βελτιώσεις.





Δραστηριότητες στην τάξη

Κουίζ Δικαιωμάτων Εφαρμογής: Εμφάνιση στιγμιότυπων οθόνης από κοινές εφαρμογές που ζητούν δικαιώματα. Οι μαθητές μαντεύουν ποιες είναι απαραίτητες και ποιες είναι υπερβολικές.

Οδηγός για το Cookie Banner: Εξερευνήστε τις ρυθμίσεις cookie ενός πραγματικού ιστότοπου και συζητήστε τι σημαίνει κάθε επιλογή. Αφήστε τους μαθητές να εξασκηθούν στην αποδοχή μόνο των απαραίτητων cookie.

Παιχνίδι ρόλων σχετικά με τους κινδύνους δεδομένων: Ένας μαθητής ενεργεί ως κάποιος που κοινοποιεί υπερβολικά πολλά στοιχεία στο διαδίκτυο και οι άλλοι προσδιορίζουν ποια προσωπικά στοιχεία εκτίθενται και τους κινδύνους που ενέχονται.

Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

Οδηγός Απορρήτου Οικογένειας: Οι μαθητές προετοιμάζουν έναν οδηγό μίας σελίδας με πέντε συμβουλές για γονείς σχετικά με τον τρόπο προστασίας των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο.

Αφίσα Ασφαλούς Επικοινωνίας: Σχεδιάστε μια αφίσα που να δείχνει «Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε» για την ασφαλή διαδικτυακή συνομιλία.

Φύλλο εργασίας παρακολούθησης δικαιωμάτων: Οι μαθητές καταγράφουν τα δικαιώματα που έχει κάθε εφαρμογή τους και αναλογίζονται τι είναι πραγματικά απαραίτητο.

Ιδέες αξιολόγησης

Ανάλυση Σεναρίου: Δίνεται στους μαθητές μια κατάσταση (π.χ., λήψη ενός ύποπτου email που ζητά την τοποθεσία) και πρέπει να εξηγήσουν ποια ενέργεια θα αναλάμβαναν.

Εξηγήστε το: Σε ζεύγη, ένας μαθητής διδάσκει σε έναν άλλον πώς να απενεργοποιήσει την παρακολούθηση τοποθεσίας σε ένα τηλέφωνο ή ένα πρόγραμμα περιήγησης.

Λίστα ελέγχου ψηφιακού απορρήτου: Οι μαθητές συμπληρώνουν μια λίστα ελέγχου με τις βασικές πρακτικές ασφαλείας και αναφέρουν ποιες από αυτές χρησιμοποιούν ήδη και ποιες θα υιοθετήσουν.





Αναφορές

European Union Agency for Cybersecurity (ENISA). (2021). Cybersecurity for schools: Advice, guidance and resources. ENISA. <https://www.enisa.europa.eu>

General Data Protection Regulation, Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016. Official Journal of the European Union, L119, 1–88. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). Summary for policymakers. In V. Masson-Delmotte et al. (Eds.), Climate change 2021: The physical science basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the IPCC. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>

NASA. (2022). Global climate change: Vital signs of the planet. National Aeronautics and Space Administration. <https://climate.nasa.gov>

Snopes. (n.d.). The definitive fact-checking site and reference source. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.snopes.com>

PolitiFact. (n.d.). Sorting out the truth in politics. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.politifact.com>

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. Science, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>

World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>





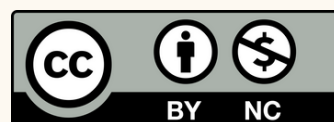
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by
the European Union



Επισκόπηση ενότητας

Εισαγωγή: Η Ψηφιακή Δημιουργικότητα ως Εργαλείο για την Υπευθυνότητα στη Διδασκαλία

Στο σημερινό ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο, όπου οι νέοι αφιερώνουν σημαντικό μέρος του χρόνου τους καταναλώνοντας διαδικτυακό περιεχόμενο, η ικανότητα κριτικής αλληλεπίδρασης και δημιουργίας ψηφιακών μέσων αποτελεί ζωτική δεξιότητα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι πλέον απλώς μια πλατφόρμα ψυχαγωγίας - είναι ένα εργαλείο επικοινωνίας, εκπαίδευσης, αυτοέκφρασης, ακόμη και ακτιβισμού. Ως εκπαιδευτικοί, μας έχει ανατεθεί το ουσιαστικό καθήκον να εξοπλίσουμε τους μαθητές όχι μόνο με ψηφιακές ικανότητες αλλά και με αίσθημα ευθύνης και ηθικής επίγνωσης.

Αυτό το μέρος του DigiCompBook έχει σχεδιαστεί ως Ενότητα 3, που περιέχει 4 Συνεδρίες του ευρύτερου προγράμματος σπουδών DigiGap. Παρέχει στους εκπαιδευτικούς μια δομημένη, παιδαγωγικά τεκμηριωμένη πορεία για να διδάξουν στους μαθητές ηλικίας 11-15 ετών πώς να δημιουργούν ψηφιακό περιεχόμενο που είναι ταυτόχρονα ελκυστικό και υπεύθυνο. Στόχος είναι να ενδυναμωθούν οι μαθητές ώστε να γίνουν εκπαιδευτές συνομηλίκων - διδάσκοντας στους γονείς τους και σε άλλα μέλη της κοινότητάς τους πώς να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά μέσα με ουσιαστικό και ασφαλή τρόπο.

Το επίκεντρο αυτής της ενότητας είναι η δημιουργία βασικού ψηφιακού περιεχομένου —βίντεο, αφίσες και εικόνες— χρησιμοποιώντας δωρεάν ή απλά εργαλεία προσβάσιμα σε όλους. Ωστόσο, υπερβαίνει κατά πολύ τις τεχνικές δεξιότητες. Ενσωματώνει την ψηφιακή δημιουργία σε ένα πλαίσιο κοινωνικής ευθύνης, τοπικής πολιτισμικής προσαρμογής και πρακτικής παιδαγωγικής.

Βασικές έννοιες που καλύπτονται

- Οπτικός γραμματισμός και ψηφιακή αφήγηση
- Ανάλυση κοινού για τη δημιουργία περιεχομένου
- Ασφαλής και ηθική κοινοποίηση μέσων
- Δωρεάν εργαλεία για δημιουργία βίντεο, αφισών και εικόνων
- Μάθηση από ομοτίμους και στρατηγικές ενεργητικής διδασκαλίας

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

- Οι μαθητές δημιουργούν αφίσες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια
- Σύντομα βίντεο που εξηγούν την ψηφιακή εθιμοτυπία στους γονείς
- Πληροφοριακά στοιχεία σχετικά με τα τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που κοινοποιούνται σε συναντήσεις γονέων
- «Ημέρες Ψηφιακών Μέσων» που διοργανώνονται από την τάξη, όπου οι μαθητές εκπαιδεύουν ενήλικες

Γιατί αυτό είναι σημαντικό για γονείς παιδιών ηλικίας 11-15 ετών

Οι νεαροί έφηβοι είναι συχνά οι ψηφιακοί πρωτοπόροι στα σπίτια τους. Εξερευνούν πλατφόρμες όπως το TikTok, το YouTube και το Instagram πριν οι γονείς τους τους κατανοήσουν πλήρως. Αυτό το έργο αντιστρέφει την παραδοσιακή ροή γνώσης προετοιμάζοντας τους μαθητές να διδάξουν στους γονείς τους την υπεύθυνη χρήση των μέσων ενημέρωσης, γεφυρώνοντας το χάσμα των γενεών και προωθώντας τον οικογενειακό διάλογο σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά.

Παιδαγωγικά Εργαλεία και Στρατηγικές

Για να βοηθήσουμε τους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν αποτελεσματικά το μάθημα, συμπεριλαμβάνουμε:

- Οδηγοί βήμα προς βήμα για τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
- Προτεινόμενες δραστηριότητες στην τάξη, όπως ομαδική εργασία και διδασκαλία από ομοτίμους
- Εκτυπώσιμες λίστες ελέγχου μαθητών και φύλλα σχεδιασμού οπτικού περιεχομένου
- Ρουμπρίκες και ιδέες αξιολόγησης από ομοτίμους για την παρακολούθηση της ετοιμότητας των μαθητών
- Συμβουλές για πολιτισμικά σχετική προσαρμογή ανάλογα με το υπόβαθρο των μαθητών

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί όχι μόνο θα είναι σε θέση να καθοδηγήσουν τους μαθητές στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, αλλά και να αξιολογήσουν εάν αυτοί οι μαθητές είναι έτοιμοι να αναλάβουν τον ρόλο των ψηφιακών εκπαιδευτικών στις δικές τους οικογένειες. Στις σελίδες που ακολουθούν, κάθε κεφάλαιο θα σας καθοδηγήσει σε ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων ή στρατηγικής, βασισμένο σε πρακτικά παραδείγματα στην τάξη και ευθυγραμμισμένο με το πλαίσιο DigiComp. Ας ξεκινήσουμε αυτό το ψηφιακό ταξίδι μαζί—ένα βίντεο, μια αφίσα και μια εικόνα κάθε φορά.

Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί που εκπαιδεύουν μαθητές (ηλικίας 11–15 ετών) ώστε να γίνουν ψηφιακοί εκπαιδευτικοί για τις οικογένειές τους.

Επισκόπηση συνεδριών:

Συνεδρία 1: Δημιουργία ελκυστικού ψηφιακού περιεχομένου – Βασικά στοιχεία παραγωγής βίντεο, αφισών, εικόνων με απλά εργαλεία.

Συνεδρία 2: Βασική Διαχείριση Κοινωνικών Δικτύων – Δημιουργία λογαριασμού, χρονοδιαγράμματα δημοσιεύσεων, στρατηγικές αλληλεπίδρασης, εθιμοτυπία, δημιουργία κοινού.

Συνεδρία 3: Προώθηση και Πώληση στο Διαδίκτυο – Στρατηγικές προσαρμοσμένες σε αγροτικές και οικογενειακές επιχειρήσεις (πώληση μελιού, λαχανικών, χειροτεχνίας, προώθηση υπηρεσιών).

Συνεδρία 4: Αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης για Βελτιωμένη Παραγωγικότητα – Εισαγωγή στα εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης για τη δημιουργία περιεχομένου, την προώθηση προϊόντων και τις πωλήσεις στο διαδίκτυο

Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί που εκπαιδεύουν μαθητές (ηλικίας 11–15 ετών) ώστε να γίνουν ψηφιακοί εκπαιδευτικοί για τις οικογένειές τους.



Περιεχόμενα

	<u>Συνεδρία 1: Δημιουργία ελκυστικού ψηφιακού περιεχομένου</u>	-----	82
	<u>Συνεδρία 2: Βασική Διαχείριση Κοινωνικών Δικτύων</u>	-----	95
	<u>Συνεδρία 3: Προώθηση και Πώληση στο Διαδίκτυο</u>	-----	109
	<u>Συνεδρία 4: Αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης για Βελτιωμένη Παραγωγικότητα</u>	-----	117





Συνεδρία 1: Δημιουργία ελκυστικού ψηφιακού περιεχομένου

Δημιουργία Αφίσας

Γιατί το Ψηφιακό Περιεχόμενο Έχει Σημασία – Διδάσκοντας την Τέχνη της Δημιουργίας Αφισών

Στην ψηφιακή εποχή, κάθε επιχείρηση χρειάζεται προβολή — ακόμη και μια μικρή οικογενειακή φάρμα ή μια αγροτική επιχείρηση μελισσοκομίας. Πολλές οικογένειες βασίζονται στις τοπικές αγορές ή στη διαφήμιση από στόμα σε στόμα για την προώθηση των προϊόντων τους. Αλλά η σημερινή γενιά μαθητών, ακόμη και από την ηλικία των 11 ή 12 ετών, μπορεί να διαδραματίσει μετασχηματιστικό ρόλο βοηθώντας τις οικογένειές τους να αναπτυχθούν μέσω των ψηφιακών δεξιοτήτων.

Αυτό το κεφάλαιο καθοδηγεί τους εκπαιδευτικούς σε έναν πρακτικό, προσιτό τρόπο διδασκαλίας της δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου με αντίκτυπο στον πραγματικό κόσμο: σχεδιάζοντας μια ψηφιακή αφίσα για την προώθηση μιας αγροτικής επιχείρησης μιας οικογένειας, όπως μια μικρή φάρμα λαχανικών, έναν παραγωγό γαλακτοκομικών προϊόντων ή μια επιχείρηση παραγωγής μελιού. Η μέθοδος είναι απλή, ισχυρή και βοηθά τους μαθητές να αισθάνονται συνδεδεμένοι τόσο με την τεχνολογία όσο και με τα μέσα διαβίωσης της οικογένειάς τους.

Γιατί να ξεκινήσετε με αφίσες;

Οι αφίσες αποτελούν ιδανική εισαγωγή στην οπτική αφήγηση. Σε αντίθεση με τα βίντεο, απαιτούν λιγότερα εργαλεία και λιγότερες δεξιότητες επεξεργασίας, γεγονός που τις καθιστά το τέλειο πρώτο βήμα στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου. Όταν χρησιμοποιούνται για την προώθηση μιας οικογενειακής φάρμας ή ενός αγροτικού καταστήματος, οι αφίσες μπορούν:

- Διαφημίστε εβδομαδιαίες αγορές ή διαθεσιμότητα προϊόντων
- Παρουσίαση τοπικών, χειροποίητων ή βιολογικών προϊόντων
- Ενθαρρύνετε την υποστήριξη της κοινότητας για την τοπική γεωργία

Πρακτικό παράδειγμα: Αφίσα ενός μαθητή μελισσοκομίας Φανταστείτε την Άνα, μια 13χρονη μαθήτρια της οποίας οι γονείς διατηρούν μια μικρή επιχείρηση μελισσοκομίας. Κάθε καλοκαίρι, πουλάνε βάζα με τοπικό μέλι στην εβδομαδιαία αγορά του χωριού. Η Άνα θέλει να δημιουργήσει μια αφίσα για να προωθήσει το μέλι της στο διαδίκτυο και στο τοπικό σχολείο. Θα μάθετε πώς να καθοδηγείτε την Άνα —και τους δικούς σας μαθητές— σε όλη τη διαδικασία χρησιμοποιώντας το Canva.





Οπτικός οδηγός: Παράδειγμα διάταξης αφίσας



Λεζάντα: "Ένα δείγμα αφίσας που έφτιαξαν μαθητές για την προώθηση του τοπικού μελιού χρησιμοποιώντας το Canva. Καθαρός σχεδιασμός, σαφής τίτλος, μία δυνατή εικόνα και βασικές πληροφορίες."

(Μπορείτε να δημιουργήσετε αυτήν την αφίσα ζωντανά ή να χρησιμοποιήσετε τα πρότυπα του Canva για να δημιουργήσετε τη δική σας έκδοση.)





Βήμα προς βήμα: Δημιουργία αφίσας για την προώθηση μιας αγροτικής επιχείρησης

Βήμα 1: Συνδεθείτε στο Canva και επιλέξτε μια μορφή αφίσας

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.canva.com και συνδεθείτε. Στην αρχική οθόνη, αναζητήστε «Poster» (Αφίσα) και επιλέξτε ένα Πρότυπο Αφίσας Πορτρέτου. Συμβουλή για τους εκπαιδευτικούς: Χρησιμοποιήστε τον προβολέα ή το εργαλείο κοινής χρήσης οθόνης για να καθοδηγήσετε τους μαθητές στη διεπαφή κατά τη διάρκεια του πρώτου μαθήματος. Η εξοικείωση θα μειώσει τον δισταγμό.

Βήμα 2: Καθορίστε τον σκοπό της αφίσας με τον μαθητή

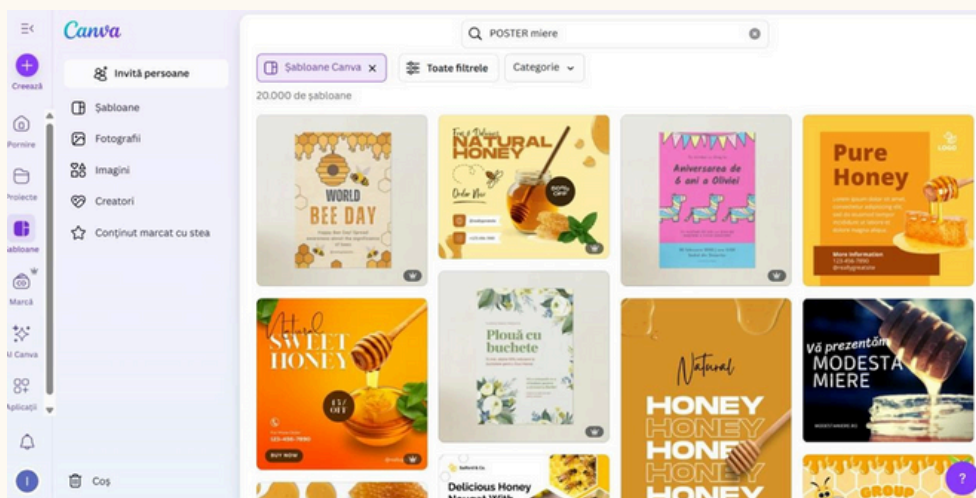
Πριν ξεκινήσει οποιοδήποτε σχέδιο, η Άνα πρέπει να κατανοήσει τον στόχο της. Κάντε καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Ποιο προϊόν ή υπηρεσία προωθείτε;
- Τι πρέπει να γνωρίζει ο κόσμος;
- Πού θα τοποθετηθεί αυτή η αφίσα;

Στην περίπτωση της Άνας, το μήνυμα της αφίσας θα μπορούσε να είναι: «Αγοράστε ντόπιο μέλι από τις μέλισσες της Άνας – 100% φυσικό, φτιαγμένο στο χωριό μας».

Βήμα 3: Επιλέξτε ένα πρότυπο που ταιριάζει στο μήνυμα

Η Άνα κάνει κύλιση στα πρότυπα αφισών του Canva και επιλέγει ένα καθαρό, με θέμα τη φύση και ένα μεγάλο κεντρικό πλαίσιο εικόνας. Διαγράφει τα περιττά στοιχεία και ετοιμάζεται να εισάγει τη δική της φωτογραφία.





Βήμα προς βήμα: Δημιουργία αφίσας για την προώθηση μιας αγροτικής επιχείρησης

Βήμα 4: Προσθήκη της κύριας εικόνας

Η Άννα ανεβάζει μια φωτογραφία που τράβηξαν οι γονείς της με βάζα μελιού πάνω σε ένα ξύλινο τραπέζι, περιτριγυρισμένα από κεριά από κερί μέλισσας και φρέσκα λουλούδια. Αυτό δίνει τον τόνο: ρουστίκ, τοπικό, υψηλής ποιότητας.

Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες προσωπικές φωτογραφίες, το Canva προσφέρει δωρεάν φωτογραφίες. Η Άννα αναζητά «βάζα μελιού» στην καρτέλα «Φωτογραφίες» και βρίσκει μια κατάλληλη φωτογραφία.

Συμβουλή: Υπενθυμίστε στους μαθητές να αποφεύγουν να υπερφορτώνουν το σχέδιο. Μία δυνατή εικόνα είναι συχνά αρκετή.

Βήμα 5: Γράψτε έναν τίτλο και ένα υποκείμενο κείμενο

Η Άννα πληκτρολογεί τον τίτλο της με έντονη γραμματοσειρά serif: «Γλυκό από την κυψέλη – Τοπικό μέλι της Άννας». Από κάτω, προσθέτει:

«Διαθέσιμο στην αγορά του χωριού – Σάββατο από τις 8 π.μ. έως τις 12 μ.μ.» Αυτό δίνει στο κοινό της τόσο συναίσθημα όσο και πληροφορίες.

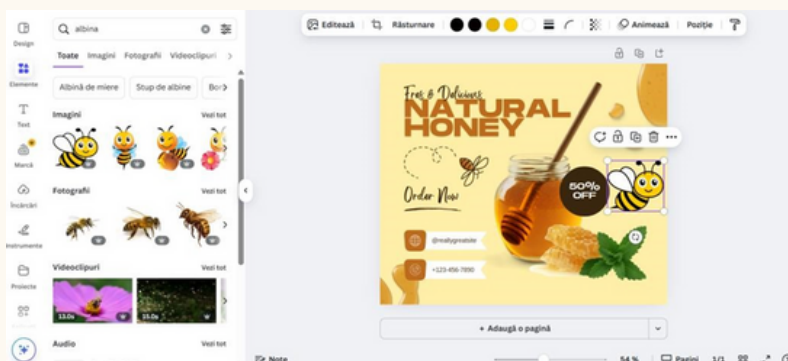
Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επικεντρωθούν σε:

- Ένας σύντομος, πιασάρικος τίτλος
- Βασικές λεπτομέρειες (ώρα, τόπος, επικοινωνία)
- Μια σαφής παρότρυνση για δράση («Επισκεφθείτε μας!», «Δοκιμάστε ένα δωρεάν δείγμα!»)

Βήμα 6: Προσθήκη στοιχείων σχεδίασης

Η Άννα θέλει να κάνει την αφίσα της να φαίνεται ζεστή και οργανική. Χρησιμοποιεί:

- Μοτίβο κηρήθρας ως φόντο (αδιαφάνεια 20%)
- Ένα εικονίδιο μέλισσας από τα «Στοιχεία» της Canva. Ένα χρυσοκίτρινο και λευκό χρωματικό συνδυασμό





Βήμα προς βήμα: Δημιουργία αφίσας για την προώθηση μιας αγροτικής επιχείρησης

Βήμα 7: Οριστικοποίηση και αποθήκευση της αφίσας Αφού ελέγξει τη διάταξη, η Άννα:

- Μοιράζεται την αφίσα με τον/την δάσκαλό/ή της για σχόλια/ανατροφοδότηση
- Κάνει μικρές προσαρμογές (μεγέθυνση τίτλου, μείωση της ακαταστασίας του κειμένου)
- Το κατεβάζει ως PNG για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ως PDF για εκτύπωση.

Η αφίσα της είναι τώρα έτοιμη για κοινοποίηση στη σελίδα της οικογένειάς της στο Facebook, στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου και στον πίνακα ανακοινώσεων της κοινότητας στο δημαρχείο.

Ο Ρόλος του Εκπαιδευτικού στη Διαδικασία

Εσείς, ως δάσκαλος, δεν χρειάζεται να είστε ειδικός στο σχεδιασμό. Το δυνατό σας σημείο έγκειται στα εξής:

- Βοηθώντας τους μαθητές να ορίσουν τα μηνύματά τους
- Καθοδήγηση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων
- Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης: «Τι προσπαθείτε να πείτε και γιατί κάποιος θα νοιαστεί;» Χρησιμοποιήστε τον χρόνο της τάξης για να:
- Παρουσίαση 2–3 παραδειγμάτων αφισών από τοπικές επιχειρήσεις
- Διεξαγωγή συνεδριών καταίγισμού ιδεών σε μικρές ομάδες
- Προσφέρετε δομημένη ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας φύλλα αξιολόγησης από ομοτίμους

Προτάσεις αξιολόγησης

Category	Εξοχος	Ικανοποιητικός	Χρειάζεται δουλειά
Σαφήνεια τίτλου			
Σχεδιασμός και Διάταξη			
Συνάφεια με το κοινό			
Δημιουργικότητα			

Επιπλέον, ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια αναστοχαστική εργασία 5-6 προτάσεων:

«Πώς μπορεί αυτή η αφίσα να βοηθήσει την οικογένειά μου ή την κοινότητά μου; Τι έμαθα δημιουργώντας την;»





Προσαρμογή Τοπικά: Αγροτική Συνάφεια

Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική στα αγροτικά σχολεία. Δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα να νιώθουν περήφανοι για το έργο της οικογένειάς τους, να μοιράζονται ιστορίες που έχουν τις ρίζες τους στις κοινότητές τους και να φέρνουν τον ψηφιακό γραμματισμό στα σπίτια όπου μπορεί να είναι περιορισμένος.

Οι μαθητές μπορούν να προωθήσουν:

- Βιολογικά λαχανικά
- Χειροποίητο τυρί ή ψωμί
- Μαθήματα ιππασίας
- Σαπούνια από γάλα κατσίκας
- Εγχώρια φυτικά τσάγια Και κάντε το αυτό ενώ παράλληλα μαθαίνετε δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας στον πραγματικό κόσμο.

Σύνοψη

Η δημιουργία μιας αφίσας μπορεί να φαίνεται απλή, αλλά ενισχύει τις βασικές δεξιότητες σε:

- Οπτική επικοινωνία
- Σχεδιασμός περιεχομένου
- Ψηφιακός αλφαριθμητισμός εργαλείων
- Σκέψη μάρκετινγκ
- Συμμετοχή στην κοινότητα

Για μαθητές όπως η Άνα, είναι κάτι περισσότερο από μια απλή σχολική εργασία—είναι ένας τρόπος να υποστηρίξουν το μέλλον της οικογένειάς τους. Και για εσάς ως εκπαιδευτικό, έτσι η ψηφιακή εκπαίδευση γίνεται πρακτική και προσωπική.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. Καρουζέλ Οπτικού Καταιγισμού Ιδεών – «Από το Αγρόκτημα στην Αφίσα»

Τύπος: Δραστηριότητα Συνεργατικής Ομάδας Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να δημιουργήσουν σχετικές ιδέες περιεχομένου και οπτικά στοιχεία για την αφίσα τους, με βάση την αγροτική επιχείρηση της οικογένειάς τους.

Διάρκεια: 25–30 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Πριν από τη δημιουργία της αφίσας (μετά το Βήμα 2: Ορισμός του σκοπού της αφίσας)





Δραστηριότητες στην τάξη

Πώς λειτουργεί:

Παρασκευή:

Τοποθετήστε τέσσερα μεγάλα φύλλα χαρτιού γύρω από το δωμάτιο, το καθένα με την ετικέτα:

- Κύρια σημεία προϊόντος
- Οπτική έμπνευση (χρώματα, μοτίβα, φωτογραφίες)
- Κοινό-στόχος (ποιος θα δει αυτήν την αφίσα;)
- Ιδέες παρότρυνσης για δράση (τι θέλουμε να κάνουν οι άνθρωποι;)

Δραστηριότητα:

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4 ανά ομάδα).

Κάθε ομάδα αφιερώνει 5-6 λεπτά σε έναν σταθμό, κάνοντας καταιγισμό ιδεών και καταγράφοντας ιδέες.

Μετά από κάθε εναλλαγή, οι ομάδες μετακινούνται στον επόμενο σταθμό, βασιζόμενες στις ιδέες της προηγούμενης ομάδας.

Σύνοψη:

Μετά το καρουζέλ, κάθε μαθητής χρησιμοποιεί τις ιδέες που συγκέντρωσε για να συμπληρώσει ένα απλό φύλλο εργασίας με τίτλο «Σχέδιο Αφίσας»:

- Το προϊόν μου είναι: _____
- Η κύρια εικόνα μου θα είναι: _____
- Το κοινό μου είναι: _____
- Η παρότρυνση για δράση μου: _____

Γιατί λειτουργεί:

Αυτή η μέθοδος ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία, καθοδηγώντας παράλληλα τους μαθητές στις πραγματικές αποφάσεις πίσω από τον ψηφιακό σχεδιασμό. Επίσης, ενισχύει την ατομική εργασία με ομαδική έμπνευση και βοηθά τους ντροπαλούς μαθητές να συμμετέχουν με τρόπο που να μην πιέζεται.





Δραστηριότητες στην τάξη

2. Περίπατος στην γκαλερί αξιολόγησης από ομοτίμους – «Σχόλια για βελτίωση»

Τύπος: Δραστηριότητα Ανατροφοδότησης από Ομοτίμους Σκοπός: Να διδάξει στους μαθητές πώς να αναλύουν κριτικά το ψηφιακό περιεχόμενο και να δίνουν/λαμβάνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Διάρκεια: 30–40 λεπτά Πότε να χρησιμοποιηθεί: Μετά την ολοκλήρωση των αφισών αλλά πριν από την τελική υποβολή (μετά το Βήμα 7: Οριστικοποίηση και Αποθήκευση)

Πώς λειτουργεί:

Στήνω:

Οι μαθητές εκθέτουν τις αφίσες τους σε θρανία ή τις προβάλλουν ψηφιακά.

Δώστε σε κάθε μαθητή 2 αυτοκόλλητα σημειώματα και μια λίστα ελέγχου σχολίων, που να περιλαμβάνει:

Είναι ο τίτλος σαφής και ελκυστικός;

- Είναι οι εικόνες κατάλληλες και υψηλής ποιότητας;
- Μπορείτε να καταλάβετε τι προωθεί η αφίσα;
- Υπάρχει κάποια σαφής έκκληση για δράση;

Δραστηριότητα:

- Οι μαθητές περπατούν στην αίθουσα ανά δύο ή μικρές ομάδες, εξετάζοντας τουλάχιστον 3 αφίσες.
- Χρησιμοποιούν αυτοκόλλητες σημειώσεις για να αφήνουν ένα θετικό σχόλιο και μία πρόταση για βελτίωση σε κάθε αφίσα.
- Προαιρετικά: Οι μαθητές γράφουν μια ιδέα για αφίσα που βρήκαν εμπνευσμένη για να καλλιεργήσουν την ψηφιακή εκτίμηση από ομοτίμους.

Σύνοψη:

- Δώστε στους μαθητές χρόνο να διαβάσουν τα σχόλιά τους και να αναθεωρήσουν την αφίσα τους ανάλογα.
- Κάντε μια σύντομη αναστοχαστική συζήτηση: «Ποια σχόλια σας βοήθησαν περισσότερο; Τι θα αλλάξετε;»

Γιατί λειτουργεί:

Οι μαθητές μαθαίνουν να βλέπουν το ψηφιακό περιεχόμενο μέσα από το πρίσμα του σχεδιασμού και του κοινού, όχι μόνο από την προσωπική τους οπτική γωνία. Η διαδικασία ανατροφοδότησης καλλιεργεί την κριτική σκέψη, την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες παρουσίασης — όλα απαραίτητα για την ψηφιακή επικοινωνία.





Δημιουργία Προωθητικών Βίντεο

Δημιουργία απλών διαφημιστικών βίντεο με το τηλέφωνό σας

Σε έναν κόσμο όπου το περιεχόμενο βίντεο κυριαρχεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η εκμάθηση του τρόπου δημιουργίας ενός βασικού βίντεο αποτελεί απαραίτητη δεξιότητα για τους νέους ψηφιακούς δημιουργούς. Για μαθητές ηλικίας 11 έως 15 ετών που βοηθούν στην προώθηση της αγροτικής επιχείρησής της οικογένειάς τους —είτε πρόκειται για αγρόκτημα, είτε για αγροτικό κατάστημα είτε για μελισσοκομείο— τα βίντεο προσφέρουν έναν ζωντανό και προσωπικό τρόπο να αφηγηθούν την ιστορία τους και να συνδεθούν με τους πελάτες.

Αυτό το κεφάλαιο θα σας καθοδηγήσει στο πώς να διδάξετε στους μαθητές σας πώς να δημιουργήσουν ένα απλό, ενδιαφέρον βίντεο χρησιμοποιώντας μόνο ένα smartphone και δωρεάν εργαλεία επεξεργασίας. Θα λάβετε αναλυτικές οδηγίες που θα καθοδηγήσουν τους μαθητές σας από τον σχεδιασμό και τη βιντεοσκόπηση έως την υπεύθυνη και δημιουργική κοινοποίηση του περιεχομένου των βιντεό τους.

Γιατί τα βίντεο έχουν σημασία για τις αγροτικές οικογενειακές επιχειρήσεις

Τα βίντεο ζωντανεύουν προϊόντα και διαδικασίες με τρόπο που οι φωτογραφίες δεν μπορούν. Φανταστείτε έναν μαθητή να δείχνει πώς συλλέγεται το μέλι ή πώς συλλέγονται και προετοιμάζονται τα φρέσκα λαχανικά για πώληση. Αυτό χτίζει εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον στους τοπικούς πελάτες, ενθαρρύνοντάς τους να υποστηρίξουν τις επιχειρήσεις της κοινότητάς τους. Επιπλέον, η δημιουργία βίντεο αναπτύσσει τις δεξιότητες αφήγησης, καθώς και τις τεχνικές και κριτικές δεξιότητες των μαθητών, βοηθώντας τους να γίνουν ψηφιακοί πολίτες με αυτοπεποίθηση που μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστικό περιεχόμενο.

Βήμα προς βήμα: Δημιουργία βίντεο για την προώθηση μιας αγροτικής επιχείρησης

Βήμα 1: Σχεδιασμός του βίντεο – Η αφήγηση προέχει

Πριν σηκώσουν το τηλέφωνο, ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν το μήνυμα και τη δομή του βιντεό τους. Ρωτήστε:

Ποια ιστορία θα αφηγείται το βίντεο; (π.χ., «Μια μέρα στη ζωή του οικογενειακού μας αγροκτήματος» ή «Πώς μαζεύουμε το μέλι»)

- Ποιο είναι το κοινό; (τοπικοί πελάτες, οικογενειακοί φίλοι, σχολική κοινότητα)
- Ποιο είναι το κύριο μήνυμα ή η παρότρυνση για δράση; (π.χ., «Επισκεφθείτε το αγροτικό μας κατάστημα αυτό το Σαββατοκύριακο!»)





Βήμα 2: Λήψη βίντεο με smartphone

Τα περισσότερα smartphone διαθέτουν κάμερες καλής ποιότητας και απλές λειτουργίες βίντεο. Διδάξτε στους μαθητές βασικές συμβουλές για τη βιντεοσκόπηση:

- Κρατήστε το τηλέφωνο σταθερό ή χρησιμοποιήστε τρίποδο, αν είναι δυνατόν.
- Τραβήξτε φωτογραφίες σε καλό φως ημέρας για καθαρές, φωτεινές εικόνες.
- Τραβήξτε σύντομα κλιπ (5-10 δευτερολέπτων) για να το διατηρήσετε διαχειρίσιμο.
- Ηχογραφήστε φυσικό ήχο ή προσθέστε μια αφήγηση αργότερα.
- Τραβήξτε φωτογραφίες από διαφορετικές γωνίες και κοντινά πλάνα για να κάνετε το βίντεο ενδιαφέρον.

***Εάν βιντεοσκοπείτε μέλισσες στο μελισσοκομείο, υπενθυμίστε στους μαθητές να είναι ασφαλείς και να σέβονται τα ζώα.**

Βήμα 3: Βασικά στοιχεία επεξεργασίας χρησιμοποιώντας δωρεάν εφαρμογές για κινητά

Αρκετές δωρεάν εφαρμογές επιτρέπουν στους μαθητές να επεξεργάζονται εύκολα βίντεο. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τα InShot, CapCut ή Adobe Premiere Rush (τα οποία έχουν απλές διεπαφές για αρχάριους).

Καθοδηγήστε τους μαθητές σε:

- Εισαγωγή των κλιπ τους.
- Κοπή ή κόψιμο ανεπιθύμητων μερών.
- Τακτοποίηση κλιπ με την προγραμματισμένη σειρά.
- Προσθήκη απλών μεταβάσεων όπως fades.
- Εισαγωγή επικαλύψεων κειμένου για τίτλους ή βασικά σημεία.
- Προσθήκη μουσικής υπόκρουσης από δωρεάν βιβλιοθήκες εφαρμογών (διασφαλίστε ότι δεν προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα).

Για παράδειγμα, ο Λούκα προσθέτει κείμενο «Φρέσκα από το Αγρόκτημά μας» στο εισαγωγικό κλιπ και μια απαλή μελωδία στο φόντο για να κάνει το βίντεο ελκυστικό.

Βήμα 4: Προσθήκη παρότρυνσης για δράση και υπεύθυνη κοινοποίηση

Διδάξτε στους μαθητές να ολοκληρώνουν τα βίντεο με μια σαφή παρότρυνση για δράση, όπως:

«Επισκεφθείτε μας στην αγορά του χωριού αυτό το Σάββατο!»

- «Ακολουθήστε το αγρόκτημά μας στο Facebook για ενημερώσεις». Συζητήστε για την υπεύθυνη κοινοποίηση:
- Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα—αποφύγετε να βιντεοσκοπείτε άτομα χωρίς άδεια.
- Αποφύγετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών.
- Ελέγξτε ότι όλο το περιεχόμενο είναι κατάλληλο και θετικό.





Βήμα 5: Αποθήκευση και κοινή χρήση του βίντεο

Δείξτε πώς να εξάγετε το τελικό βίντεο σε μορφή κατάλληλη για μέσα κοινωνικής δικτύωσης (συνήθως MP4). Εξηγήστε πώς οι μαθητές μπορούν να ανεβάσουν βίντεο με ασφάλεια σε πλατφόρμες όπως το Instagram, το Facebook ή το YouTube ή να στείλουν βίντεο σε ομάδες της οικογένειας και της κοινότητας μέσω εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων.

Ενθαρρύνετε τους γονείς να συμμετέχουν στην αξιολόγηση του περιεχομένου πριν από τη δημόσια κοινοποίηση.

Συμβουλές Διδασκαλίας για Επιτυχία

- Επιδείξτε ολόκληρη τη διαδικασία κινηματογράφησης και μοντάζ στην τάξη με ένα δείγμα βίντεο.
- Αναθέστε στους μαθητές να εργαστούν σε ζεύγη ή μικρές ομάδες για να ενθαρρύνετε τη συνεργασία.
- Χρησιμοποιήστε συνεδρίες ανατροφοδότησης από ομοτίμους για να βελτιώσετε την αφήγηση βίντεο και την τεχνική ποιότητα.
- Γιορτάστε το έργο των μαθητών δημιουργώντας μια λίστα αναπαραγωγής με τίτλο «Ψηφιακές Ιστορίες Αγροκτήματος» ή μια έκθεση στην τάξη.

Προσαρμογή Τοπικά: Αγροτική Συνάφεια

Βιντεοσκοπημένες ιστορίες για οικογενειακές φάρμες, μελισσοκομία ή τοπικές αγορές ενισχύουν την ταυτότητα της κοινότητας. Οι μαθητές μπορούν να αναδείξουν παραδοσιακές πρακτικές, εποχιακές αλλαγές ή μοναδικά αγροτικά προϊόντα, διατηρώντας την τοπική γνώση ενώ παράλληλα εξασκούν σύγχρονες δεξιότητες.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. Στρίφτ Στρίφτ – «Σχεδιάστε πριν κάνετε κινηματογράφηση»

Τύπος: Δημιουργική Προπαραγωγική Δραστηριότητα Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να χαρτογραφήσουν την οπτική και αφηγηματική δομή του βίντεό τους πριν από τη μαγνητοσκόπηση.

Διάρκεια: 30–40 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Μετά το Βήμα 1 – Σχεδιασμός του βίντεο





Δραστηριότητες στην τάξη

Πώς λειτουργεί:

A. Παρουσιάστε την Έννοια:

- Δείξτε ένα παράδειγμα εικονογραφημένου σεναρίου (μπορείτε να σχεδιάσετε ένα στον πίνακα ή να χρησιμοποιήσετε εκτυπώσιμα πρότυπα).
- Εξηγήστε ότι κάθε πλαίσιο αντιπροσωπεύει ένα πλάνο ή σκηνή στο βίντεό τους και κάτω από κάθε πλαίσιο γράφουν την ενέργεια ή τον διάλογο.

B. Διανείμετε ένα απλό πρότυπο σεναρίου 6 πλαισίων:

Οι μαθητές σκιαγραφούν ή περιγράφουν κάθε σκηνή:

1. Εισαγωγή (π.χ., "Γεια σας, είμαι ο Λούκα...")
2. Μια φωτογραφία προϊόντος ή διαδικασίας
3. Ένα μέλος της οικογένειας που εργάζεται
4. Κοντινό πλάνο προϊόντων ή αγαθών
5. Ένας ευχαριστημένος πελάτης ή περιβάλλον
6. Τελικό μήνυμα και έκκληση για δράση

Γ. Αξιολόγηση από Ομότιμους (Προαιρετική):

Ζητήστε από τους μαθητές να ανταλλάξουν εικονογραφημένα σενάρια και να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη σαφήνεια και την ακολουθία.

Δ. Παραλλαγή Μπόνους:

Για τους μαθητές που δεν νιώθουν τόσο άνετα να σχεδιάζουν, επιτρέψτε τους να χρησιμοποιούν τυπωμένα εικονίδια ή αποκόμματα περιοδικών για να σχεδιάσουν τα οπτικά τους εφέ.

Γιατί λειτουργεί:

Το storyboarding ενθαρρύνει τους μαθητές να σκέφτονται οπτικά και διαδοχικά. Μειώνει επίσης τα λάθη κατά τη λήψη και εξοικονομεί χρόνο κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για μαθητές που είναι νέοι στον σχεδιασμό δημιουργικού περιεχομένου.





Δραστηριότητες στην τάξη

2. Εργαστήριο "Επεξεργασία σαν Influencer" – Εργαστήριο Καθοδηγούμενης Επεξεργασίας

Τύπος: Πρακτική Δραστηριότητα Ανάπτυξης Ψηφιακών Δεξιοτήτων Σκοπός: Να διδάξει βασική επεξεργασία μέσω μιας δομημένης, καθοδηγούμενης από τον εκπαιδευτικό, επίδειξης, ακολουθούμενης από πρακτική εξάσκηση στους μαθητές.

Διάρκεια: 45–60 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Κατά τη διάρκεια ή μετά το Βήμα 3 – Βασικά στοιχεία επεξεργασίας χρησιμοποιώντας δωρεάν εφαρμογές για κινητά

Πώς λειτουργεί:

A. Επίδειξη από τον εκπαιδευτικό (10–15 λεπτά):

-Συνδέστε το τηλέφωνό σας σε έναν προβολέα ή χρησιμοποιήστε λογισμικό κοινής χρήσης οθόνης.

- -Ανοίξτε μια δωρεάν εφαρμογή όπως το InShot ή το CapCut.
- -Χρησιμοποιήστε μερικά σύντομα προηχογραφημένα αποσπάσματα και δείξτε:
 - Περικοπή και τακτοποίηση κλιπ
 - Προσθήκη κειμένου (π.χ., «Το αγρόκτημά μας την άνοιξη»)
 - Εισαγωγή μουσικής ή μεταβάσεων
 - Εξαγωγή του τελικού βίντεο

B. Χρόνος Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών (30–40 λεπτά):

Οι μαθητές ανοίγουν τις δικές τους εφαρμογές επεξεργασίας και παρακολουθούν χρησιμοποιώντας το υλικό τους.

Παρέχετε μια έντυπη ή ψηφιακή λίστα ελέγχου με εργασίες επεξεργασίας:

- Κόψτε τα ανεπιθύμητα μέρη
- Προσθήκη κειμένου τίτλου
- Εισαγωγή μουσικής
- Προσθήκη μετάβασης μεταξύ κλιπ
- Εξαγωγή σε MP4

Γ. Ομάδες Τεχνικής Υποστήριξης Ομοτίμων:

Συνδυάστε τους μαθητές ώστε να μπορούν να βοηθούν ο ένας τον άλλον σε περίπτωση που κάποιος κολλήσει στη χρήση της εφαρμογής.

Γιατί λειτουργεί:

Οι μαθητές μαθαίνουν κάνοντας. Η παρακολούθηση των βημάτων που παρουσιάζονται μειώνει τον φόβο ή τη σύγχυση σχετικά με την επεξεργασία. Τους δίνει επίσης ένα πλαίσιο για να εφαρμόσουν τη δημιουργικότητα ενώ μαθαίνουν τεχνικά εργαλεία.



Ιδέες αξιολόγησης

Αξιολογήστε τα βίντεο με βάση:

- Σαφήνεια της ιστορίας και του μηνύματος.
- Οπτική και ακουστική ποιότητα.
- Δημιουργικότητα στην επεξεργασία και την παρουσίαση.
- Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την ενίσχυση του περιεχομένου.

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια σύντομη ανασκόπηση:

«Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι της δημιουργίας του βίντεό μου; Πώς μπορούν αυτές οι δεξιότητες να βοηθήσουν την οικογενειακή μου επιχείρηση;»

Συνεδρία 2: Βασική Διαχείριση Κοινωνικών Δικτύων

Δημιουργία Επαγγελματικών Λογαριασμών Κοινωνικής Δικτύωσης για την Προώθηση της Οικογένειας

Στον σημερινό ψηφιακό κόσμο, οι νέοι ηλικίας 11 έως 15 ετών μπορούν να διαδραματίσουν ισχυρό ρόλο βοηθώντας τις οικογένειές τους να προωθήσουν τις τοπικές γεωργικές ή αγροτικές επιχειρήσεις στο διαδίκτυο. Είτε πρόκειται για την προβολή φρέσκων λαχανικών, φρέσκων αυγών από το αγρόκτημα, σπιτικού μελιού ή παραδοσιακών χειροτεχνιών, η δημιουργία και η διαχείριση επαγγελματικών λογαριασμών κοινωνικής δικτύωσης δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να γίνουν ψηφιακοί πρεσβευτές των κοινοτήτων τους.

Αυτό το κεφάλαιο εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με τις γνώσεις και τα εργαλεία που θα τους καθοδηγήσουν στη δημιουργία υπεύθυνων προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην επιλογή των κατάλληλων πλατφορμών και στην προετοιμασία τους για δημοσίευση περιεχομένου που είναι ελκυστικό και κατάλληλο για το κοινό. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε πλατφόρμες δημοφιλείς στους νέους και το κοινό, όπως το TikTok, το Instagram και το Facebook, δείχνοντας πώς να τις χρησιμοποιούν αποτελεσματικά, προωθώντας παράλληλα τις τοπικές οικογενειακές επιχειρήσεις.

Γιατί οι λογαριασμοί κοινωνικών μέσων έχουν σημασία για τις τοπικές επιχειρήσεις

Οι περισσότεροι πελάτες σήμερα στρέφονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν επισκεφθούν ένα τοπικό αγροτικό κατάστημα ή αγοράσουν χειροποίητα προϊόντα. Ένας καλά διατηρημένος λογαριασμός βοηθά τις αγροτικές επιχειρήσεις:

- Χτίστε εμπιστοσύνη και μια αναγνωρίσιμη εταιρική ταυτότητα
- Να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο κοινό πέρα από την πόλη ή το χωριό τους
- Ενημερώνετε τους πελάτες σας για προϊόντα και εκδηλώσεις
- Προβάλετε οπτικά την αυθεντικότητα και τις τοπικές παραδόσεις.

Για παράδειγμα, ο 13χρονος Λούκα βοηθάει την μελισσοκομική επιχείρηση του παππού του δημοσιεύοντας σύντομα βίντεο με βάζα μελιού που γεμίζουν ή μέλισσες που πετούν γύρω από κυψέλες. Χρησιμοποιώντας το TikTok Reels και το Instagram Stories, προσελκύει νέους πελάτες και ενισχύει τις πωλήσεις του Σαββατοκύριακου στην τοπική αγορά.



Δημιουργία λογαριασμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Βήμα 1: Επιλογή της σωστής πλατφόρμας για την επιχείρηση

Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι κάθε πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης έχει τα δικά της δυνατά σημεία:

Πλατφόρμα	Best For	Audience
TikTok	Short videos, behind-the-scenes content	Youth and young adults
Instagram	Photos, Stories, Reels, business updates	Young to middle-aged users
Facebook	Community interaction, local events	Adults, families, elders

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επιλέξουν 1–2 πλατφόρμες που ταιριάζουν καλύτερα στο κοινό-στόχο της οικογένειάς τους. Για παράδειγμα:

- Ένα αγρόκτημα λαχανικών μπορεί να χρησιμοποιήσει το Instagram για να παρουσιάσει εποχιακά προϊόντα και το Facebook για να συνδεθεί με τοπικούς αγοραστές.
- Ένας παραδοσιακός κατασκευαστής μαρμελάδας θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει το TikTok για να δείξει διασκεδαστικό, γρήγορο περιεχόμενο με «συνταγές μαρμελάδας» και «πώς φτιάχνεται».

Συμβουλή διδασκαλίας

Χρησιμοποιήστε συζητήσεις στην τάξη για να βοηθήσετε τους μαθητές να καταγράψουν ποιοι είναι οι πελάτες της οικογένειάς τους — νέοι ενήλικες, παππούδες και γιαγιάδες, τουρίστες; Αυτό θα τους βοηθήσει να επιλέξουν πλατφόρμες με σκοπό.

Βήμα 2: Δημιουργία Επαγγελματικού Λογαριασμού Βήμα προς Βήμα

Μόλις επιλεγεί η πλατφόρμα, καθοδηγήστε τους μαθητές στον τρόπο δημιουργίας ενός λογαριασμού ειδικά για επαγγελματική χρήση και όχι για προσωπική χρήση.

Δημιουργία λογαριασμού TikTok βήμα προς βήμα: <https://www.youtube.com/watch?v=t7sASYbBEAk> (Χρησιμοποιήστε την αυτόματη μετάφραση στη γλώσσα σας κάνοντας κλικ στις Ρυθμίσεις – Υπότιτλοι – Αυτόματη μετάφραση – Επιλέξτε τη γλώσσα σας)

Βήμα προς βήμα πώς να χρησιμοποιήσετε το TikTok: <https://www.youtube.com/watch?v=Vpcest4DeqU>





Δημιουργία σελίδας στο **Facebook** βήμα προς βήμα:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-ExhqRdDZU>

Βήμα προς βήμα πώς να χρησιμοποιήσετε το **Facebook**:

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

Δημιουργία λογαριασμού **Instagram** βήμα προς βήμα:

<https://www.youtube.com/watch?v=s-RHhmWmhWg>

Βήμα προς βήμα Πώς να χρησιμοποιήσετε το **Instagram**:

<https://www.youtube.com/watch?v=j4nBDjsyGZ0>

Βήμα 3: Συνδέστε το Instagram με το Facebook (Προαιρετικό — Ρωτήστε έναν ενήλικα)

Μπορείτε να συνδέσετε τον λογαριασμό Instagram με τη σελίδα Facebook ως εξής:

1. Άνοιγμα της εφαρμογής Instagram.
2. Μεταβείτε στις Ρυθμίσεις → Λογαριασμός → Κοινή χρήση με άλλες εφαρμογές → Facebook.
3. Συνδεθείτε και επιλέξτε τη Σελίδα Facebook που δημιουργήσατε.

Αυτό το βήμα είναι προαιρετικό. Βοηθά με την πολλαπλή δημοσίευση, αλλά οι νεότεροι μαθητές μπορούν να τα καταφέρουν μια χαρά και χωρίς αυτήν τη λειτουργία στην αρχή.

Οπτική Συνέπεια: Απλή Δημιουργία Εμπορικής Ικανότητας για Παιδιά

Αντί για βαριά «στρατηγική επωνυμίας», απλώς καθοδηγήστε τους μαθητές ώστε να διατηρούν τα οπτικά τους στοιχεία συνεπή:

Element	What to Do
Same profile picture	Use the same icon/photo on both accounts
Same name	Keep the business name the same everywhere
Same colors	Use 2-3 colors (e.g., green + yellow for a farm)
Same slogan or message	Short and friendly bio: "Sweet jam, made by grandma"





Βήμα 4: Σχεδιασμός της εμφάνισης και της φωνής της επωνυμίας σας

Πριν από την ανάρτηση, βοηθήστε τους μαθητές να αναπτύξουν μια ισχυρή οπτική ταυτότητα και ύφος για τη σελίδα της οικογενειακής επιχείρησής:

- Χρώματα: Γήινες αποχρώσεις για αγροκτήματα, παστέλ για χειροποίητα σαπούνια, έντονα χρώματα για φρέσκα φρούτα.
- Γραμματοσειρές: Απλές και ευανάγνωστες – χωρίς περίτεχνα καλλιγραφικά γράμματα που είναι δύσκολο να διαβαστούν.
- Φωνή: Ζεστό και φιλικό; Ρουστίκ και τοπικό; Διασκεδαστικό και μοντέρνο;

Αφήστε τους μαθητές να κάνουν καταγισμό ιδεών:

- Ποια συναισθήματα πρέπει να δημιουργεί η σελίδα μας; (Εμπιστοσύνη, νοσταλγία, ενθουσιασμό;)
- Τι είδους φωτογραφίες ή βίντεο θα δημοσιεύσουμε;
- Τι ιστορίες θα πούμε; (Μια μέρα από τη ζωή στο αγρόκτημα, πώς φτιάχνουν οι μέλισσες μέλι, πώς φτιάχνει η γιαγιά μαρμελάδα;)

Ιδέα Δραστηριότητας

Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν έναν πίνακα διάθεσης (ψηφιακό ή έντυπο) με χρώματα, εικόνες και δείγματα λεζάντων για την επωνυμία τους.

Συμβουλές Διδασκαλίας για Αποτελεσματική Μάθηση

- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή: Δείξτε παραδείγματα μικρών αγροτικών επιχειρήσεων που χρησιμοποιούν καλά το TikTok ή το Instagram (π.χ. Ρουμάνοι αγρότες ή τεχνίτες).
- Δημιουργήστε εικονικούς λογαριασμούς: Χρησιμοποιήστε λογαριασμούς δοκιμών μόνο για την τάξη, ώστε οι μαθητές να εξασκούνται χωρίς να δημοσιεύουν δημόσια.
- Πρόσκληση ομιλητών: Ένας ντόπιος μελισσοκόμος ή ένας νέος επιχειρηματίας που χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της επιχείρησής του μπορεί να προσφέρει ένα μοντέλο με το οποίο μπορεί να ταυτιστεί κανείς.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. Εργαστήριο «Δημιουργήστε το Επιχειρηματικό σας Προφίλ»

Τύπος: Δραστηριότητα με οδηγίες βήμα προς βήμα Σκοπός: Βοηθήστε τους μαθητές να δημιουργήσουν μια βασική αλλά επαγγελματική επιχειρηματική σελίδα στο TikTok ή το Instagram.

Διάρκεια: 60 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Κατά τη διάρκεια του Βήματος 1 και του Βήματος 2





Βήματα:

1. Οι μαθητές επιλέγουν την οικογενειακή τους επιχείρηση.
2. Με καθοδήγηση, αυτοί:
 - Διάλεξε ένα όνομα και γράψε ένα σύντομο βιογραφικό
 - Ανεβάστε μια κατάλληλη φωτογραφία προφίλ
 - Δημιουργήστε έναν επαγγελματικό λογαριασμό και επιλέξτε μια κατηγορία
3. Σκεφτείτε και γράψτε 3 ιδέες για αναρτήσεις και 2 hashtag που ταιριάζουν στο κοινό σας.

Γιατί λειτουργεί: Αυτό ενισχύει τις βασικές δεξιότητες, ενώ παράλληλα συνδέεται άμεσα με την οικογενειακή ζωή και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.

2. «Πρόκληση Bio Builder» – Γράφοντας με Σκοπό Κάτω από 80 Χαρακτήρες

Τύπος: Δραστηριότητα Δημιουργικής Γραφής + Σαφήνειας Επικοινωνίας Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να συντάξουν σύντομα, ουσιαστικά βιογραφικά στοιχεία που παρουσιάζουν την οικογενειακή τους επιχείρηση με σαφήνεια και προσωπικότητα.

Διάρκεια: 25–35 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Κατά τη διάρκεια του Βήματος 2 (Δημιουργία Επαγγελματικού Λογαριασμού)

Πώς λειτουργεί:

Εισαγωγή:

Εξηγήστε ότι τα βιογραφικά είναι συχνά το πρώτο πράγμα που διαβάζουν οι άνθρωποι σε ένα προφίλ επιχείρησης. Ένα καλό βιογραφικό είναι σύντομο, σαφές και φιλικό, και βοηθά τους πελάτες να κατανοήσουν τι αφορά η επιχείρηση σε 1-2 δευτερόλεπτα.

Δείξτε παραδείγματα εξαιρετικών βιογραφιών από πραγματικές αγροτικές επιχειρήσεις (π.χ., «Τοπικό μέλι από τους λόφους της Άλμπα. Στείλτε μας μήνυμα για παραγγελίες!»)

Εκτελέστε την Πρόκληση Bio Builder:

Οι μαθητές κάνουν καταιγισμό ιδεών και γράφουν:

2 επιλογές σύντομων βιογραφικών (μέγιστο 80 χαρακτήρες) για την οικογενειακή τους επιχείρηση

- Χρησιμοποιήστε emoji, λέξεις-κλειδιά και ύφος που αντικατοπτρίζουν την ταυτότητά τους (π.χ., ρουστίκ, μοντέρνο, παιχνιδιάρικο)
- Αξιολόγηση από Ομότιμους (ανά ζεύγη):
- Οι μαθητές ανταλλάσσουν βιογραφικά και ρωτούν ο ένας τον άλλον:
- Είναι σαφές τι πουλάει η επιχείρηση;
- Ταιριάζει ο τόνος με τη μάρκα;

Θα ακολουθούσες αυτόν τον λογαριασμό με βάση το βιογραφικό;





Μερίδιο τάξης:

Ζητήστε από 3-5 εθελοντές να διαβάσουν τα δικά τους φωναχτά. Δώστε μια ελαφριά ανατροφοδότηση στους συνομηλίκους σας.

Μετάβαση στη Ρύθμιση Προφίλ:

Οι μαθητές χρησιμοποιούν το βιογραφικό που έχουν επιλέξει στη δημιουργία του πραγματικού λογαριασμού τους (Instagram ή TikTok) και συνεχίζουν να δημιουργούν το προφίλ.

Γιατί λειτουργεί:

Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας και την αυτοπεποίθηση. Διδάσκει στους μαθητές πώς να είναι συνοπτικοί, δημιουργικοί και να έχουν επίγνωση του κοινού — δεξιότητες που μεταφέρονται στη συγγραφή λεζάντων, στο σχεδιασμό αναρτήσεων και στον διαδικτυακό επαγγελματισμό.

Ιδέες αξιολόγησης

Οι μαθητές μπορούν να αξιολογηθούν ως προς:

- Σαφήνεια και συνέπεια στην επωνυμία λογαριασμού
- Καταλληλότητα ιδεών για την πλατφόρμα και το περιεχόμενο
- Πρωτοτυπία βιογραφικού, ονόματος και ιδέας
- Ικανότητα αναστοχασμού σχετικά με το γιατί επέλεξαν συγκεκριμένα στοιχεία (χρώματα, τόνος, πλατφόρμα)

Κάντε αναστοχαστικές ερωτήσεις:

- «Γιατί επέλεξες το TikTok αντί για το Instagram;»
- «Πώς δείχνει το προφίλ σας τι κάνει την οικογενειακή σας επιχείρηση μοναδική;»

Τοπική και Πολιτιστική Συνάφεια Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναδείξουν:

- Παραδοσιακά φαγητά ή χειροτεχνήματα μοναδικά για το χωριό τους
- Hashtags τοπικής γλώσσας (π.χ. #localhoney, #cheese)
- Εποχιακές αναρτήσεις γύρω από τοπικά φεστιβάλ ή αγορές
- Μουσική υπόκρουση σε βίντεο με τοπικά λαϊκά όργανα ή σύγχρονους τοπικούς καλλιτέχνες (στο TikTok Reels). Αυτό δημιουργεί υπερηφάνεια για την τοπική ταυτότητα και αυξάνει την αλληλεπίδραση από τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά.





Δημιουργία ενός απλού σχεδίου και χρονοδιαγράμματος για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Δημιουργία ενός απλού σχεδίου κοινωνικής δικτύωσης για μια αγροτική επιχείρηση

Μέχρι τώρα, οι μαθητές σας έχουν μάθει να δημιουργούν ισχυρές αφίσες, βίντεο και φυλλάδια—το καθένα ένα κομμάτι ψηφιακού περιεχομένου με εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο. Πώς όμως διασφαλίζουμε ότι αυτό το περιεχόμενο χρησιμοποιείται αποτελεσματικά και με συνέπεια για την υποστήριξη μιας αγροτικής οικογενειακής επιχείρησης, όπως ένα αγρόκτημα, μια μελισσοκομική επιχείρηση ή ένα κατάστημα τοπικών προϊόντων;

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα διδάξουμε στους μαθητές πώς να δημιουργήσουν ένα βασικό σχέδιο κοινωνικής δικτύωσης—ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για την κοινοποίηση του περιεχομένου τους με σύνεση και υπευθυνότητα. Θα τους καθοδηγήσετε στον εντοπισμό των κατάλληλων πλατφορμών (π.χ. Facebook ή Instagram), στην επιλογή των καλύτερων ωρών για δημοσίευση και στην αντιστοίχιση του σωστού τύπου περιεχομένου με τους επιχειρηματικούς στόχους της οικογένειάς τους.

Αυτή η άσκηση όχι μόνο ενισχύει τις δεξιότητες σχεδιασμού και οργάνωσης, αλλά διδάσκει και τη συνέπεια — ένα ουσιαστικό μέρος κάθε επαγγελματικής στρατηγικής ψηφιακής επικοινωνίας.

Γιατί ένα σχέδιο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Οι αγροτικές επιχειρήσεις συχνά δυσκολεύονται με τις εφάπαξ εκρήξεις περιεχομένου—δημοσιεύουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα και μετά τίποτα για εβδομάδες. Αυτό κάνει τους ακολούθους να χάνουν το ενδιαφέρον τους ή να χάνουν ενημερώσεις. Ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν πώς να διατηρούν το κοινό τους αφοσιωμένο χωρίς να αισθάνονται καταβεβλημένοι.

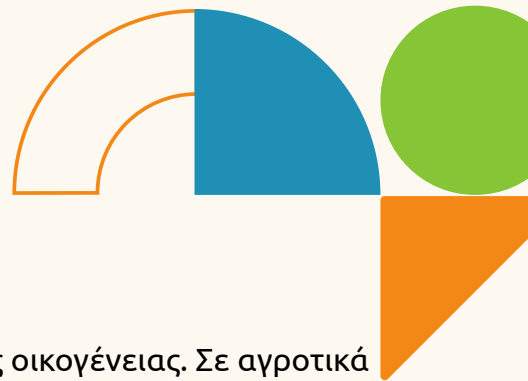
Εισάγει επίσης μια αίσθηση ρυθμού: όπως ακριβώς οι φάρμες ακολουθούν ένα εποχιακό ημερολόγιο, έτσι και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ακολουθήσουν ένα ημερολόγιο περιεχομένου.

Πραγματικό σενάριο: Ένα αγρόκτημα μελιού με εποχιακές προσφορές

Ας υποθέσουμε ότι η οικογένεια ενός μαθητή διατηρεί μια φάρμα μελισσών που παράγει μέλι, κεριά και σαπούνι από κερύ μελισσας. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, θέλουν να προωθήσουν τις επισκέψεις σε φάρμες και το φθινόπωρο θα προσφέρουν πακέτα προϊόντων σε μια τοπική έκθεση.

- Το σχέδιο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να περιλαμβάνει:
- •Μια ανάρτηση Δευτέρας: Βίντεο “Γνωρίστε τις Μέλισσες”
- •Μια ιστορία Τετάρτης: Εικόνα από τα παρασκήνια της εμφιάλωσης μελιού. Αφίσα Παρασκευής: Πρόσκληση σε ξενάγηση σε αγρόκτημα το Σαββατοκύριακο





Βήμα 1: Προσδιορίστε τις πλατφόρμες

Ξεκινήστε συζητώντας πού περνάει τον χρόνο του το κοινό της οικογένειας. Σε αγροτικά ή διαγενεακά περιβάλλοντα, οι πιο χρήσιμες πλατφόρμες είναι:

- Facebook – ιδανικό για ενήλικες και οικογένειες
- Instagram – χρήσιμο για οπτικό περιεχόμενο (φωτογραφίες, αφίσες, σύντομα βίντεο)
- TikTok (προαιρετικό) – μόνο εάν οι μαθητές είναι έμπειροι και οι γονείς νιώθουν άνετα.

Ζητήστε από τους μαθητές να αναλογιστούν:

«Ποια πλατφόρμα χρησιμοποιεί ήδη η οικογένειά σας ή πού ακολουθούν άλλους;» Σε αυτό το μάθημα, θα επικεντρωθούμε στο Facebook και το Instagram.

Βήμα 2: Απογραφή του Περιεχομένου

Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν μια λίστα με το περιεχόμενο που ήδη έχουν, όπως:

- Αφίσες φτιαγμένες σε Canva
- Μια σύντομη βιντεοσκοπημένη ξενάγηση στο αγρόκτημα
- Φωτογραφίες ζώων, αγρών ή προϊόντων
- Γραπτές λεζάντες ή περιγραφές προϊόντων
- Φυλλάδια ή ανακοινώσεις εκδηλώσεων
- Ας τα οργανώσουν σε κατηγορίες:

Content Type	Description	Media Format
Educational	“How bees make honey”	Video
Promotional	“Weekend honey tasting event”	Poster
Behind-the-Scenes	“Making beeswax soap”	Image + Caption

Συμβουλή Δασκάλου

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη δραστηριότητα για να ενισχύσετε την οργάνωση των αρχείων. Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν φακέλους με ονόματα «Εικόνες», «Βίντεο», «Αφίσες» για να διατηρούν το υλικό έτοιμο για δημοσίευση.

Βήμα 3: Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα

Εισαγάγετε μια απλή μορφή ημερολογίου περιεχομένου, όπως:





Day	Content Type	Platform	Goal
Monday	Behind-the-Scenes	Facebook	Build personal connection
Wednesday	Educational	Instagram	Teach & inspire sharing
Friday	Promotional	Both	Drive attendance/sales

Αφήστε τους μαθητές να συμπληρώσουν αυτό με βάση τις επιχειρηματικές ανάγκες της οικογένειάς τους.

Παράδειγμα – Απλό Ημερολόγιο Κοινωνικών Δικτύων

Social Media Calendar						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Soft Skills Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Travel Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Brand Video
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Monthly Update Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Autumn Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Inspiration Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε δωρεάν πρότυπα από το Canva ή τα Φύλλα Google για να δημιουργήσετε ένα επαναχρησιμοποιήσιμο ημερολόγιο.





Βήμα 4: Γράψτε λεζάντες και hashtags

Διδάξτε στους μαθητές ότι μια καλή ανάρτηση δεν είναι απλώς μια φωτογραφία—είναι μια ιστορία. Ζητήστε τους να γράψουν 2-3 προτάσεις για κάθε ανάρτηση που:

- Περιγράψτε τι συμβαίνει
- Εξηγήστε γιατί έχει σημασία
- Προσκαλέστε τον αναγνώστη να δράσει (π.χ., «Επισκεφθείτε μας αυτό το Σάββατο!»)

Στη συνέχεια, προσθέστε 3–5 hashtag όπως:

- #ΤοπικόΜέλι
- #Επισκεφθείτετοαγρόκτημάμας
- #Φιλικό προς τις Μέλισσες
- #ΡουμανίαΓεωργία
- #ΥποστηρίξτεΜικρέςΦάρμες

Πρακτική: Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν μία εικόνα και να γράψουν μια σύντομη λεζάντα και hashtag. Κάντε το αυτό μαζί στην τάξη με σχόλια από συμμαθητές.

Βήμα 5: Προγραμματισμός των δημοσιεύσεων (Προαιρετικό)

Αν οι οικογένειες χρησιμοποιούν ήδη Σελίδες Facebook, δείξτε στους μαθητές πώς να προγραμματίζουν αναρτήσεις χρησιμοποιώντας το Meta Business Suite. Αυτό το εργαλείο τους επιτρέπει να:

- Ορίστε την ημερομηνία/ώρα για τις αναρτήσεις
- Γράψτε λεζάντες
- Μεταφόρτωση φωτογραφιών ή βίντεο

Αν όχι, διδάξτε στους μαθητές να προετοιμάζουν τα πάντα εκ των προτέρων και να τα δημοσιεύουν χειροκίνητα με τη βοήθεια των γονέων τους.

Σημαντικό: Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι δεν πρέπει να δημοσιεύουν μόνοι τους εάν είναι κάτω των 13 ετών ή χωρίς τη συγκατάθεση των γονέων τους. Αυτό το μέρος του έργου θα πρέπει πάντα να περιλαμβάνει την καθοδήγηση ενηλίκων.

Βήμα 6: Αύξηση Ακόλουθων και Δημιουργία Τοπικής Κοινότητας

Οι ακόλουθοι δεν εμφανίζονται απλώς — οι μαθητές πρέπει να κάνουν γνωστή την ψηφιακή τους παρουσία με τρόπους που είναι ενεργοί, τοπικοί και σεβαστοί. Ειδικά για τις αγροτικές επιχειρήσεις, η τοπική διαδικτυακή κοινότητα (γείτονες, κοντινά χωριά, τοπικές αγορές) είναι το πιο ισχυρό πρώτο κοινό.

Δείτε πώς οι μαθητές σας μπορούν να αποκτήσουν ακολούθους και να βοηθήσουν την οικογενειακή τους επιχείρηση να γίνει αναγνωρίσιμη και σχετική στο τοπικό ψηφιακό τοπίο:





A. Γίνετε μέλος σε τοπικές ομάδες στο Facebook ή το WhatsApp.

Πολλές αγροτικές περιοχές διαθέτουν διαδικτυακούς χώρους όπως:

- "Σπιτικά Προϊόντα Σιμπίου"
- «Ρουμανικά Αγροτικά Προϊόντα»
- «Αγοράστε & Πουλήστε Τοπικά – Κομητεία Άλμπα»
- Ομάδες WhatsApp για σχολικές εκδηλώσεις, εκδηλώσεις χωριού ή φεστιβάλ.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να:

- Κοινοποιήσουν 1–2 σημαντικές αναρτήσεις την εβδομάδα: φωτογραφίες, ενημερώσεις ή ειδικές προσφορές
- Απαντήσουν σε σχόλια και ευχαριστίες σε άτομα στην ομάδα

Παράδειγμα ανάρτησης: «Γεια σας! Είμαι η Άννα και βοηθάω τη γιαγιά μου με την επιχείρηση μαρμελάδας που έχει στο [Όνομα Χωριού]. Αυτή την εβδομάδα έχουμε βάζα με άγριες φράουλες φτιαγμένες φρέσκες—χωρίς προσθήκη ζάχαρης! Ενημερώστε μας αν θέλετε να δοκιμάσετε ένα βάζο. Ευχαριστούμε!»

Συμβουλή Δασκάλου: Αναπαραστήστε μια ομαδική ανάρτηση στην τάξη και, στη συνέχεια, δώστε σχόλια σχετικά με τον τόνο, τη σαφήνεια και τη συνάφεια με την κοινότητα.

B. Συνεργασία με τοπικά σχολεία, εκκλησίες ή εκδηλώσεις

Η οικοδόμηση μιας παρουσίας σημαίνει εμφάνιση σε σημεία όπου συγκεντρώνονται οι άνθρωποι—τόσο εκτός σύνδεσης όσο και στο διαδίκτυο.

Ιδέες για την ενίσχυση της παρουσίας στην κοινότητα:

- Ζητήστε από το σχολείο να κοινοποιήσει μια ανάρτηση στη σελίδα του στο Facebook με περιεχόμενο που δημιουργήθηκε από μαθητές
- Προσφερθείτε να δωρίσετε τα προϊόντα σας ως δώρα για μια εκκλησιαστική λαχειοφόρο αγορά ή σχολική εκδήλωση
- Δημοσιεύστε φωτογραφίες από το περίπτερο στην τοπική αγορά και προσθέστε ετικέτα στη σελίδα της εκδήλωσης.

Επιπλέον εργασία: Δημιουργήστε ένα μίνι «Κιτ Πολυμέσων» στην τάξη: 3 φωτογραφίες, ένα σύντομο βιογραφικό και ένα μήνυμα που μπορούν να στείλουν οι μαθητές όταν ζητούν να εμφανιστούν στη σελίδα κάποιου.

Γ. Γιορτάστε τα ορόσημα και δείξτε ευγνωμοσύνη

Οι ακόλουθοι είναι πιο πιθανό να παραμείνουν όταν νιώθουν ότι τους βλέπουν και τους εκτιμούν.

Διδάξτε στους μαθητές να:

- Ευχαριστήστε τους πρώτους 50 ακολούθους τους σε μια ιστορία ή μια ανάρτηση
- Γιορτάστε τις τοπικές παραγγελίες: «Το 10ο βάζο μαρμελάδας δαμάσκηνου πήγε στη γειτόνισσά μας, την κυρία Ιωάννα!»
- Δημοσιεύστε κριτικές πελατών (με άδεια) ως αποσπάσματα ή στιγμιότυπα οθόνης.





Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν μια ιστορία με θέμα «Ευχαριστώ» χρησιμοποιώντας το Canva, με μια φωτογραφία, ένα μήνυμα και ένα αυτοκόλλητο/gif.

Δραστηριότητες στην τάξη

«Ο εβδομαδιαίος προγραμματιστής δημοσιεύσεων» – Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο κοινωνικών μέσων

Τύπος: Στρατηγικός Σχεδιασμός + Διαχείριση Χρόνου Δραστηριότητα Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να δημιουργήσουν ένα σαφές εβδομαδιαίο πρόγραμμα περιεχομένου για την οικογενειακή τους επιχείρηση, διασφαλίζοντας συνεπή και ισορροπημένη δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Διάρκεια: 30–40 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Μετά το Βήμα 2 και το Βήμα 3 (Απογραφή περιεχομένου + Σχεδιασμός χρονοδιαγράμματος)

Πώς λειτουργεί:

Εισαγωγή: Εξηγήστε ότι οι επαγγελματίες διαχειριστές μέσων κοινωνικής δικτύωσης εργάζονται πάντα με ένα σχέδιο — όχι μόνο με έμπνευση. Χωρίς πρόγραμμα, οι άνθρωποι είτε ξεχνούν να δημοσιεύσουν είτε δημοσιεύουν πάρα πολλά ταυτόχρονα. Η συνέπεια βοηθά τους πελάτες να γνωρίζουν τι να περιμένουν και διατηρεί την αλληλεπίδραση υψηλή.

Σχεδιάστε ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο περιεχομένου (πρότυπο σε χαρτί ή σε Φύλλα Google):

Οι μαθητές συγκεντρώνονται:

- Τη λίστα με το διαθέσιμο περιεχόμενο (εικόνες, βίντεο, φυλλάδια, λεζάντες)
- Ένα κενό ημερολόγιο (πλέγμα Δευτέρας-Κυριακής με στήλες «Πλατφόρμα», «Τύπος περιεχομένου» και «Στόχος»)

Οι μαθητές συμπληρώνουν:

- Τουλάχιστον 3 αναρτήσεις την εβδομάδα (π.χ., Δευτ./Τετ./Παρ.)
- Το είδος του περιεχομένου (π.χ. φωτογραφία από τα παρασκήνια, εκπαιδευτικό βίντεο)
- Η πλατφόρμα (Facebook, Instagram ή και τα δύο)
- Ο στόχος (σύνδεση, ενημέρωση, προώθηση, κ.λπ.) Προαιρετική Ανατροπή – Κανόνας Μείξης Περιεχομένου:

Προκαλέστε τους μαθητές να συμπεριλάβουν τουλάχιστον ένα από το καθένα:

- 1 πρωθυτική ανάρτηση
- 1 εκπαιδευτική/ενημερωτική ανάρτηση
- 1 ανάρτηση για τα παρασκήνια/προσωπική σύνδεση Συζήτηση ή Κοινοποίηση με Συνεργάτη: Οι μαθητές εξηγούν πώς οι επιλογές τους ταιριάζουν στην οικογενειακή τους επιχείρηση.





Παράδειγμα: «Έβαλα την αφίσα του προϊόντος την Παρασκευή, ώστε να τη βλέπει ο κόσμος πριν από την αγορά του Σαββατοκύριακου.» «Η γιαγιά μου χρησιμοποιεί το Facebook, οπότε το επέλεξα για μεγαλύτερες ενημερώσεις.»

Μετάβαση στη σύνταξη λεζάντων:

Στη συνέχεια, οι μαθητές αρχίζουν να γράφουν λεζάντες για τις προγραμματισμένες αναρτήσεις τους.

Γιατί λειτουργεί:

Αυτή η δραστηριότητα διδάσκει τη δομή και τη συνέπεια—δύο βασικά χαρακτηριστικά κάθε επιτυχημένης διαδικτυακής παρουσίας. Ενισχύει επίσης την κριτική σκέψη ζητώντας από τους μαθητές να αντιστοιχίσουν το περιεχόμενο με τους στόχους και το κοινό. Οι μαθητές αποκτούν αυτοπεποίθηση καθώς βλέπουν μια ολόκληρη εβδομάδα επαγγελματικών αναρτήσεων με σαφήνεια.

2. «Εργαστήριο λεζάντων και hashtag» – Συγγραφή αναρτήσεων που μιλούν

Τύπος: Δραστηριότητα Δημιουργικής Γραφής + Ψηφιακής Επικοινωνίας Σκοπός: Να διδάξει στους μαθητές πώς να γράφουν ελκυστικές λεζάντες και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τα hashtag για την προώθηση της οικογενειακής τους επιχείρησης στο διαδίκτυο.

Διάρκεια: 30–35 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Κατά τη διάρκεια του Βήματος 4 (Σύνταξη λεζάντων και hashtag)

Πώς λειτουργεί:

Εισαγωγή: Εξηγήστε ότι μια ωραία φωτογραφία τραβάει την προσοχή, αλλά μια ωραία λεζάντα κάνει τους ανθρώπους να νοιάζονται. Οι λεζάντες αφηγούνται την ιστορία και προτρέπουν σε δράση. Τα hashtag βοηθούν νέους ανθρώπους να ανακαλύψουν την ανάρτηση. Δείξτε πραγματικά παραδείγματα:

- Φωτογραφία ενός βάζου μελιού → Λεζάντα: «Φρέσκο από τη σημερινή συγκομιδή. Ελάτε να το δοκιμάσετε αυτό το Σάββατο!»
- Hashtags: #ΤοπικόΜέλι #ΚαλόΜέλι #ΕπισκεφθείτεΤοΦάρμαΜας

Εκτελέστε το Εργαστήριο Λεζάντων & Hashtag:

Οι μαθητές επιλέγουν:

- 1 εικόνα ή βίντεο που έχουν ετοιμάσει (ή χρησιμοποιήστε παράδειγμα περιεχομένου) Στη συνέχεια γράφουν:
- Μια λεζάντα 2–3 προτάσεων που περιλαμβάνει:
 - Τι συμβαίνει
 - Γιατί έχει σημασία
 - Μια παρότρυνση για δράση (π.χ., «Ελάτε να μας επισκεφθείτε!» ή «Παραγγείλτε τώρα!»)
- 3–5 σχετικά hashtag με βάση την επιχειρηματική τους εξειδίκευση (π.χ. #RomaniaFarms #FarmLife #NaturalProducts)





Σχόλια από Ομότιμους:

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και δίνουν σχόλια χρησιμοποιώντας μια λίστα ελέγχου:

- Είναι το μήνυμα σαφές και φιλικό;
- Υπάρχει κάποια προσωπική ή πολιτισμική πινελιά;
- Θα έκανε αυτό κάποιον να σταματήσει και να διαβάσει;

Κοινή χρήση στην τάξη:

Οι εθελοντές διαβάζουν δυνατά τις καλύτερες λεζάντες και τα hashtag τους.

Προαιρετικά: Ο/Η εκπαιδευτικός/ή ψηφίζει για τη λεζάντα «Πιο φιλόξενη», «Πιο δημιουργική» ή «Πιο ενημερωτική».

Μετάβαση στην Προετοιμασία Δημοσίευσης:

Οι μαθητές μπορούν πλέον να αντιστοιχίσουν κάθε λεζάντα με τη σωστή ημέρα στο εβδομαδιαίο ημερολόγιό τους ή να την αποθηκεύσουν σε ένα κοινόχρηστο έγγραφο για οικογενειακή χρήση.

Γιατί λειτουργεί:

Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες γραφής, μάρκετινγκ και ενσυναίσθησης. Δίνει στους μαθητές την εξάσκηση στη μετατροπή απλών περιγραφών σε αφήγηση, χρησιμοποιώντας τόνο και συναίσθημα για να συνδεθούν με τους αναγνώστες. Ο βρόχος ανατροφοδότησης από ομοτίμους ενισχύει την αυτοπεποίθηση και διδάσκει τεχνικές επανάληψης σε ένα περιβάλλον χαμηλής πίεσης.

Ιδέες αξιολόγησης Ζητήστε από τους μαθητές να υποβάλουν:

- Μία εβδομάδα προγραμματισμένων αναρτήσεων (κείμενο + εικόνα)
- Ένα ολοκληρωμένο ημερολόγιο περιεχομένου
- Μια αντανάκλαση: «Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι του σχεδιασμού περιεχομένου; Τι θέλετε να δοκιμάσετε την επόμενη φορά;» Δώστε σχόλια σχετικά με τον τόνο, τη σαφήνεια, τη δημιουργικότητα και τη συνέπεια.

Στοχασμός και αντίκτυπος στην κοινότητα

Αυτό το κεφάλαιο δείχνει ότι το καλό περιεχόμενο δεν έχει να κάνει με την τύχη ή τη συνεχή έμπνευση — έχει να κάνει με τον προγραμματισμό και τη γνώση του κοινού σας. Οι μαθητές σας θα νιώσουν ενδυναμωμένοι όταν δουν μια ανάρτηση που βοήθησαν να σχεδιαστεί να οδηγεί σε πραγματική αλληλεπίδραση: έναν νέο πελάτη, μια ερώτηση από έναν γείτονα ή μια επίσκεψη στο αγρόκτημα. Και εσείς, ως δάσκαλος, τους βοηθάτε να μετατρέψουν αυτά τα ψηφιακά εργαλεία σε δεξιότητες επικοινωνίας σε όλη τους τη ζωή — πολύτιμες τόσο στο σπίτι όσο και στη μελλοντική τους σταδιοδρομία.





Συνεδρία 3: Προώθηση και Πώληση στο Διαδίκτυο

Σε έναν κόσμο γεμάτο προϊόντα, οι ιστορίες βοηθούν τους ανθρώπους να συνδεθούν. Είτε η οικογένειά σας πουλάει μέλι, είτε καλλιεργεί ντομάτες, είτε εκτρέφει κατσίκες, η κοινοποίηση των ανθρώπων πίσω από το προϊόν το κάνει προσωπικό και αξέχαστο. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η αφήγηση ιστοριών χτίζει εμπιστοσύνη και δίνει ένα ανθρώπινο πρόσωπο στην επιχείρησή σας.

Αυτό το κεφάλαιο βοηθά τους εκπαιδευτικούς να καθοδηγήσουν μαθητές ηλικίας 11–15 ετών να δημιουργήσουν ουσιαστικό περιεχόμενο που μοιράζεται το μοναδικό ταξίδι, τις αξίες και την καθημερινή εργασία της οικογένειάς τους. Μαθαίνοντας πώς να αφηγούνται σύντομες, οπτικές ιστορίες χρησιμοποιώντας φωτογραφίες, σύντομο κείμενο ή βίντεο, οι μαθητές γίνονται πρεσβευτές τόσο για τις οικογένειές τους όσο και για την τοπική τους κοινότητα.

Γιατί οι ιστορίες έχουν σημασία για τις αγροτικές οικογενειακές επιχειρήσεις

Πίσω από κάθε βάζο με μέλι ή χειροποίητο σαπούνι κρύβεται μια οικογένεια με πάθος, παράδοση ή όνειρο. Όταν οι πελάτες καταλαβαίνουν ποιος έφτιαξε το προϊόν και γιατί, είναι πιο πιθανό να:

- Υποστηρίξετε την επιχείρηση
- Κοινοποιήσετε το περιεχόμενο
- Να νιώθετε συναισθηματικά συνδεδεμένοι με την επωνυμία.

Για παράδειγμα, ο 13χρονος Λούκα βοηθά τους παππούδες του να προωθήσουν το κατσικίσιο τυρί τους. Δημιουργεί βίντεο στο Instagram που δείχνουν τη γιαγιά του να ταΐζει τις κατσίκες και να εξηγεί πώς φτιάχνουν τυρί από την αρχή. Οι ιστορίες χτίζουν ταυτότητα. Λένε: «Αυτό δεν είναι απλώς ένα προϊόν - είναι μέρος του ποιοι είμαστε».

Αφηγούμενοι την Οικογενειακή Ιστορία – Οι «Άνθρωποι Πίσω από το Προϊόν»

Βήμα 1: Επιλέξτε μια ιστορία για να διηγηθείτε

Βοηθήστε τους μαθητές να επιλέξουν ένα «κομμάτι ζωής» για να μοιραστούν. Θα πρέπει να είναι απλό, οπτικό και αυθεντικό:

- Πρωινή ρουτίνα στο αγρόκτημα
- Πώς παρασκευάζεται το προϊόν
- Μια οικογενειακή παράδοση ή συνταγή
- Μια μέρα στην αγορά
- «Τότε και τώρα» (πώς έχουν αλλάξει τα πράγματα)



Συμβουλή: Οι ιστορίες δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες σε διάρκεια. Μια μεμονωμένη εικόνα με λεζάντα μπορεί να είναι δυνατή. Ή ένα σύντομο βίντεο κλιπ (10-20 δευτερολέπτων) με αφήγηση ή μουσική υπόκρουση.

Βήμα 2: Σχεδιάστε το οπτικό περιεχόμενο

Καθοδηγήστε τους μαθητές να σχεδιάσουν την ιστορία τους με ένα εικονογραφημένο σενάριο ή ένα γρήγορο σκίτσο. Ρωτήστε:

- Ποιες εικόνες ή κλιπ θα αφηγηθούν αυτήν την ιστορία;
- Ποιος θα είναι στις φωτογραφίες ή στο βίντεο;
- Τι συναίσθημα πρέπει να νιώσει ο θεατής; (π.χ., ζεστό, περήφανο, παιχνιδιάρικο)

Παράδειγμα:

Ο Λούκα αποφασίζει να δείξει το «Πώς φτιάχνει η γιαγιά τυρί». Σκιαγραφεί:

1. Τάισμα των αιγών
2. Ζέσταμα του γάλακτος
3. Ρίχνοντας το τυρόπηγμα σε καλούπια
4. Τελικό τυρί σε πιάτο

Βήμα 3: Λήψη φωτογραφιών ή εγγραφή βίντεο. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να:

- Χρησιμοποιήστε φυσικό φως για καθαρές εικόνες
- Λήψη φωτογραφιών από διαφορετικές γωνίες (κοντινό πλάνο, ευρυγώνιο πλάνο)
- Κρατήστε τα χέρια σας σταθερά (χρησιμοποιήστε ένα τραπέζι ή τρίποδο για βίντεο)
- Ζητήστε άδεια πριν βιντεοσκοπήσετε μέλη της οικογένειας.

Εάν η επεξεργασία βίντεο σας φαίνεται κουραστική, οι μαθητές μπορούν απλώς να τραβήξουν 3-5 φωτογραφίες και να τις δημοσιεύσουν ως καρousel στο Instagram ή ως παρουσίαση διαφανειών με μουσική στο TikTok.

Εργαλεία για να δοκιμάσετε:

- Κάμερα smartphone (εύκολη και προσβάσιμη)
- InShot ή CapCut (για προσθήκη μουσικής και κειμένου σε βίντεο)
- Canva (για δημιουργία κολάζ ιστοριών ή παρουσιάσεων διαφανειών)

Βήμα 4: Προσθήκη προσωπικού μηνύματος

Μια σπουδαία ιστορία χρειάζεται ένα σύντομο, εγκάρδιο μήνυμα. Βοηθήστε τους μαθητές να γράψουν:

- Μια λεζάντα (π.χ., «Τρεις γενιές. Μία συνταγή.»)
- Μια σύντομη πρόταση που περιγράφει τι συμβαίνει
- Ένα απόφθεγμα από ένα μέλος της οικογένειας (π.χ., «Έτσι με έμαθε η μητέρα μου να το κάνω.») Ενθαρρύνετε τη χρήση τοπικών εκφράσεων ή οικογενειακών παροιμιών. Προσθέτει αυθεντικότητα και πολιτιστικό πλούτο.





Βήμα 5: Κοινοποίηση με τα σωστά hashtags και πλατφόρμα

Καθοδηγήστε τους μαθητές να επιλέξουν πού θα δημοσιεύσουν με βάση το στυλ της ιστορίας:

- Instagram: φωτογραφικές ιστορίες, Reels
- TikTok: σύντομα, διασκεδαστικά βίντεο
- Facebook: ιστορίες για οικογένειες.

Τα hashtag βοηθούν άλλους να βρουν την ιστορία τους. Για παράδειγμα:

- #ΟικογενειακόΦάρμα
- #ΤοπικόΜέλι
- #ΚατασκευασμένοστηΡουμανία
- #Πίσω από τα παρασκήνια

Συμβουλές Διδασκαλίας για Αποτελεσματική Μάθηση

- Μοιραστείτε παραδείγματα επιτυχημένων αναρτήσεων αφήγησης ιστοριών από μικρές επιχειρήσεις.
- Χρησιμοποιήστε σύντομα βίντεο ή ιστορίες από την πραγματική ζωή τοπικών παραγωγών για να εμπνεύσετε τους μαθητές.
- Τονίστε ότι η ειλικρίνεια και το συναίσθημα έχουν μεγαλύτερη σημασία από την τελειότητα.

Επιτρέψτε στους μαθητές να παρουσιάσουν τα προσχέδια των ιστοριών τους σε συμμαθητές τους για ανατροφοδότηση.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. «Η οικογένειά μου, η ιστορία μου» – Δραστηριότητα δημιουργίας εικονογραφημένου σεναρίου και κοινής χρήσης

Τύπος: Δημιουργικός σχεδιασμός + ψηφιακή αφήγηση Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να δημιουργήσουν μια προσωπική οπτική ιστορία που αντιπροσωπεύει την οικογενειακή τους επιχείρηση Διάρκεια: 60–75 λεπτά Πότε να χρησιμοποιηθεί: Αφού συζητηθεί η δύναμη της αφήγησης και των οπτικών παραδειγμάτων

Πώς λειτουργεί:

1. Συζήτηση προθέρμανσης (10 λεπτά):

- Ρωτήστε: «Τι κάνει η οικογένειά σας που κανείς άλλος δεν κάνει ακριβώς με τον ίδιο τρόπο;»
- Συζητήστε πώς οι καθημερινές ρουτίνες μπορούν να γίνουν ιστορίες με νόημα.





2. Σχεδιασμός σεναρίου (15 λεπτά):

- Οι μαθητές σκιαγραφούν ή απαριθμούν 3-5 μέρη της ιστορίας τους.
- Συμπεριλάβετε οπτικά στοιχεία και σημειώσεις σχετικά με το τι θα πείτε ή θα γράψετε.

3. Λήψη φωτογραφιών/βίντεο (στην τάξη ή ως εργασία για το σπίτι):

- Οι μαθητές τραβούν φωτογραφίες ή σύντομα αποσπάσματα που ταιριάζουν με το σενάριο-σενάριο τους.

4. Δημιουργία Περιεχομένου (30 λεπτά):

- Χρησιμοποιήστε Canva, InShot, CapCut ή TikTok για να συνθέσετε την ιστορία.
- Προσθέστε λεζάντες, κείμενο ή αφήγηση.

5. Συλλογή Ομότιμων (προαιρετικά):

- Οι μαθητές παρουσιάζουν στην τάξη ή μοιράζονται σε μια ψηφιακή γκαλερί.

Γιατί λειτουργεί:

Διδάσκει σχεδιασμό, αφήγηση ιστοριών και ψηφιακές δεξιότητες σε μία μόνο δραστηριότητα, ενώ παράλληλα συνδέει τους μαθητές με την οικογενειακή τους κληρονομιά και την τοπική τους υπερηφάνεια.

2. «Ποιοι Είμαστε;» – Έργο Συνέντευξης για την Ταυτότητα της Επωνυμίας

Τύπος: Προφορική ιστορία + συγγραφή λεζάντων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να συλλέξουν προσωπικές ιστορίες και να τις μετατρέψουν σε σύντομες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Διάρκεια: 45 λεπτά
Πότε να χρησιμοποιηθεί: Πριν ή μετά τη δημιουργία εικόνας/βίντεο

Πώς λειτουργεί:

1. Προετοιμασία ερωτήσεων συνέντευξης (10 λεπτά):

«Τι σε έκανε να ξεκινήσεις αυτό το αγρόκτημα;»

- «Τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτό το έργο;»
- «Ποια είναι η αγαπημένη σου ανάμνηση από τότε που μεγάλωσες εδώ;»

2. Συνέντευξη με ένα μέλος της οικογένειας (εργασία για το σπίτι ή στην τάξη):

- Καταγράψτε τις απαντήσεις σε ένα σημειωματάριο ή σε ένα τηλέφωνο.

3. Μετατρέψτε τη συνέντευξη σε ανάρτηση (25–30 λεπτά):

- Επιλέξτε ένα απόσπασμα ή μια ιστορία που ξεχωρίζει.
- Συνδυάστε το με μια φωτογραφία ή μια σύντομη λεζάντα:





«Ο μπαμπάς μου ξεκίνησε το μελισσοκομείο μας όταν ήταν 15 ετών. Τώρα τον βοηθάω να ερμιαλώνει μέλι κάθε καλοκαίρι.»

Γιατί λειτουργεί:

Μετατρέπει την καθημερινή συζήτηση σε περιεχόμενο μάρκετινγκ, ενώ παράλληλα εκτιμά την οικογενειακή κληρονομιά και βελτιώνει τις δεξιότητες γραφής.

Ιδέες αξιολόγησης

Αξιολογήστε τις αναρτήσεις αφήγησης ιστοριών μαθητών με βάση:

- Σαφήνεια και συναισθηματική απήχηση
- Οπτική ποιότητα και δημιουργικότητα
- Χρήση ψηφιακών εργαλείων (εφαρμογές φωτογραφιών/βίντεο)
- Συνάφεια με την οικογενειακή επιχείρηση
- Πολιτιστική ή προσωπική αυθεντικότητα

Κάντε ερωτήσεις αναστοχασμού όπως:

- «Τι κάνει την ιστορία σου ξεχωριστή;»
- «Τι θέλατε να νιώσει ο κόσμος όταν είδαν την ανάρτησή σας;»

Τοπική και Πολιτιστική Συνάφεια

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμπεριλάβουν παραδοσιακά εργαλεία, ρούχα, φαγητά ή φράσεις που αντικατοπτρίζουν τον πολιτισμό τους. Αυτό κάνει τις ιστορίες πιο μοναδικές και βοηθά στη διατήρηση των αγροτικών παραδόσεων μέσω των ψηφιακών μέσων.

Για παράδειγμα:

- Μια παραδοσιακή συνταγή για ψωμί από τη γιαγιά
- Γεωργικά εργαλεία που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά
- Μια τοπική παροιμία που χρησιμοποιείται ως λεζάντα





Από το περίπτερο της αγοράς στο Instagram – Online πωλήσεις

Οι οικογένειες πουλούσαν μέλι, λαχανικά ή χειροποίητα προϊόντα σε αγορές ή σε πάγκους δίπλα στο δρόμο. Τώρα, πλατφόρμες όπως το Instagram και το Facebook τους επιτρέπουν να προσεγγίσουν ένα πολύ ευρύτερο κοινό από το σπίτι. Αυτό το κεφάλαιο βοηθά τους εκπαιδευτικούς να καθοδηγήσουν μαθητές ηλικίας 11-15 ετών στην ανάρτηση προϊόντων, στη διαχείριση παραγγελιών και στην εκμάθηση πρακτικών δεξιοτήτων διαδικτυακών πωλήσεων για την υποστήριξη οικογενειακών επιχειρήσεων.

Γιατί οι δεξιότητες online πωλήσεων έχουν σημασία για τις αγροτικές οικογένειες

Οι διαδικτυακές πωλήσεις βοηθούν τις μικρές αγροκτήματα και τις βιοτεχνίες να προσεγγίσουν πελάτες που:

- Δεν μένουν κοντά
- Προτιμούν την παράδοση κατ' οίκον
- Αναζητούν τοπικά, χειροποίητα ή οικολογικά προϊόντα

Για παράδειγμα, ο 13χρονος Λούκα δημοσιεύει τα φυτικά προϊόντα της γιαγιάς του στο Instagram και δέχεται παραγγελίες μέσω DM, επεκτείνοντας την εμβέλειά τους πολύ πέρα από την τοπική αγορά.

Βήμα 1: Μετατρέψτε τη σελίδα σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε βιτρίνα καταστήματος

Ενημερώστε το Instagram, το Facebook ή το TikTok για να φαίνεται ξεκάθαρα τι είναι προς πώληση, πώς να παραγγείλετε και γιατί να ακολουθήσετε.

Οδηγός βήμα προς βήμα: Μετατρέψτε τη σελίδα σας στο Instagram σε ένα μίνι κατάστημα

- Επεξεργαστείτε το βιογραφικό σας: Εξηγήστε σύντομα τα προϊόντα, τον τρόπο παραγγελίας και την τοποθεσία. Χρησιμοποιήστε emoji.
- Επιλέξτε μια σαφή εικόνα προφίλ: Ένα κοντινό πλάνο προϊόντος, μια πινακίδα αγροκτήματος ή ένα απλό λογότυπο.
- Καρφίτσωμα στις 3 κορυφαίες αναρτήσεις: Επισημάνετε τα best-seller, πολλά προϊόντα ή πληροφορίες παραγγελίας.
- Δημιουργήστε Σημαντικότερα Σημεία Ιστορίας: Εμφανίστε προϊόντα, τιμές, παραγγελίες ή κριτικές με απλά εικονίδια.
- Γράψτε αναρτήσεις προϊόντων: Δημοσιεύστε μία ή δύο φορές την εβδομάδα με καθαρές φωτογραφίες, λεζάντες και φιλικό τόνο.

Βήμα 2: Δημοσιεύστε σαφείς, ειλικρινείς φωτογραφίες προϊόντων

Οι καλές φωτογραφίες χτίζουν εμπιστοσύνη.

Οδηγός βήμα προς βήμα: Λήψη και δημοσίευση ειλικρινών φωτογραφιών προϊόντων

- Προετοιμασία προϊόντος και φόντου: Διατηρήστε το καθαρό και φυσικό.
- Χρησιμοποιήστε φυσικό φως: Το φως της ημέρας είναι το καλύτερο. Αποφύγετε το έντονο ηλιακό φως ή τις λάμπες.
- Τραβήξτε πολλές φωτογραφίες: Δοκιμάστε διαφορετικές γωνίες λήψης και επιλέξτε την καλύτερη.



- Αποφύγετε την υπερβολική επεξεργασία: Διατηρήστε τις εικόνες ρεαλιστικές. Ελάχιστες μόνο προσαρμογές.
- Γράψτε σύντομες, ενημερωτικές λεζάντες: Συμπεριλάβετε το όνομα του προϊόντος, το μέγεθος, την τιμή και τις πληροφορίες παραγγελίας.
- Δημοσίευση στο Instagram/Facebook: Κοινοποιήστε αναρτήσεις μία ή δύο φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της συγκομιδής ή εποχιακών εκδηλώσεων.

Βήμα 3: Χειρισμός παραγγελιών μέσω μηνυμάτων ή φορμών

Οι επιλογές περιλαμβάνουν DM, WhatsApp, Messenger ή Google Forms. Ενθαρρύνετε την ευγενική και σαφή επικοινωνία όπως ακριβώς σε μια πραγματική αγορά.

Βήμα 4: Οργανώστε τις επιλογές παράδοσης ή παραλαβής

Αποφασίστε αν οι πελάτες θα παραλάβουν από το αγρόκτημα, με τοπική παράδοση ή με ταχυδρομική αποστολή. Συμπεριλάβετε πληροφορίες σε αναρτήσεις ή βιογραφικό.

Βήμα 5: Δημιουργήστε εμπιστοσύνη πελατών

Διδάξτε στους μαθητές να απαντούν ευγενικά, να είναι ειλικρινείς, να μοιράζονται κριτικές και να ευχαριστούν τους αγοραστές.

Συμβουλές Διδασκαλίας για Αποτελεσματική Μάθηση

- Δείξτε πραγματικά παραδείγματα μέσω κοινωνικής δικτύωσης (με άδεια).
- Εξασκηθείτε στην ανάρτηση στην τάξη με προσομοιώσεις αντικειμένων.
- Συζητήστε για την εξυπηρέτηση πελατών και την αξιολόγηση διαδικτυακής συμπεριφοράς.
- Δώστε έμφαση στην ασφάλεια—οι μαθητές δεν πρέπει να χειρίζονται πραγματικά χρήματα ή να κάνουν ιδιωτικές συνομιλίες χωρίς τη συνοδεία ενηλίκων.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. «Προσομοίωση Μίνι Αγοράς» – Δημιουργήστε μια Ψηφιακή Δημοσίευση Προϊόντος

Τύπος: Δημιουργική Γραφή + Οπτική Επικοινωνία Σκοπός: Διδάξτε στους μαθητές πώς να γράφουν αναρτήσεις προϊόντων που είναι σαφείς, ελκυστικές και ενημερωτικές Διάρκεια: 45–60 λεπτά Πότε να χρησιμοποιήσετε: Μετά την εισαγωγή στοιχείων ανάρτησης προϊόντος (Βήματα 2 και 3)

Πώς λειτουργεί:

1. Οι μαθητές επιλέγουν ένα προϊόν που σχετίζεται με την οικογένειά τους (πραγματικό ή φανταστικό): π.χ., μέλι, σαπούνι, πατάτες, κέντημα
2. Γράψτε μια λεζάντα προϊόντος που να περιλαμβάνει: Όνομα, τιμή, μέγεθος και τρόπος παραγγελίας





3. Δημιουργήστε μια φωτογραφία προϊόντος χρησιμοποιώντας το Canva ή ένα σχέδιο (εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη φωτογραφία)
4. Κοινοποιήστε και αξιολογήστε αναρτήσεις με συναδέλφους για λόγους σαφήνειας και ελκυστικότητας

Γιατί λειτουργεί:

Συνδυάζει τη γραφή, τα ψηφιακά εργαλεία και την επιχειρηματική σκέψη σε μια ρεαλιστική εργασία με την οποία μπορούν να συνδεθούν οι μαθητές.

2. «Παιχνίδι ρόλων για παραγγελίες και παραδόσεις» – Πρακτική επικοινωνία με τους πελάτες

Τύπος: Κοινωνικές Δεξιότητες + Ψηφιακή Προσομοίωση Σκοπός: Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν ευγενικές και αποτελεσματικές απαντήσεις στην εξυπηρέτηση πελατών Διάρκεια: 30–40 λεπτά Πότε να χρησιμοποιηθεί: Αφού εξηγηθούν οι ηλεκτρονικές παραγγελίες (Βήμα 3)

Πώς λειτουργεί:

1. Ζεύγη μαθητών αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του πωλητή και του πελάτη:
 - Ο πελάτης στέλνει μήνυμα για να παραγγείλει
 - Ο πωλητής απαντά με τιμή, επιλογές παράδοσης και επιβεβαίωση
2. Χρησιμοποιήστε εκτυπωμένες «κάρτες μηνυμάτων» ή ψηφιακές συνομιλίες σε μια κλειστή ομάδα τάξης
3. Αλλάξτε ρόλους και δώστε ανατροφοδότηση:
 - Ήταν το μήνυμα σαφές και ευγενικό;
 - Ο πωλητής έδωσε όλες τις πληροφορίες;

Γιατί λειτουργεί:

Ενισχύει την επικοινωνιακή αυτοπεποίθηση και δείχνει στους μαθητές τις ήπιες δεξιότητες πίσω από τις διαδικτυακές επιχειρήσεις.

Ιδέες αξιολόγησης

Αξιολογήστε με βάση:

- Σαφήνεια και λεπτομέρεια στις περιγραφές των προϊόντων
- Ποιότητα οπτικών στοιχείων προϊόντος
- Κατανόηση της διαδικτυακής επικοινωνίας
- Ακρίβεια στην τιμή και εξήγηση παράδοσης

Ρωτήστε τους μαθητές:

- «Πώς θα κάνετε τον πελάτη σας να νιώσει σίγουρος ότι θα αγοράσει;»
- «Τι θα κάνατε αν κάποιος δεν πλήρωνε ή άλλαζε γνώμη;»





Τοπική και Πολιτιστική Συνάφεια

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να:

- Προωθήσουν εποχιακά προϊόντα (π.χ. «Σετ με ανοιξιάτικα βότανα» ή «Χειμερινά κουτιά δώρων»)
- Χρησιμοποιήσουν δίγλωσσους υπότιτλους (π.χ. ρουμανικά και αγγλικά για τουρίστες ή ομογενείς)
- Συμπεριλάβουν παραδοσιακές χειροτεχνίες ή συνταγές που αναδεικνύουν την πολιτιστική κληρονομιά

Για παράδειγμα, μια ανάρτηση που πουλάει βαμμένα πασχαλινά αυγά θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

«Διακοσμημένο στο χέρι, ακολουθώντας την παράδοση των γιαγιάδων του Μπανάτ»

Συνεδρία 4: Αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης για Βελτιωμένη Παραγωγικότητα

Φανταστείτε να έχετε έναν έξυπνο βοηθό που σας βοηθά να γράφετε λεζάντες, να βρίσκετε την καλύτερη ώρα για να δημοσιεύετε στο Instagram ή ακόμα και να απαντάτε σε ερωτήσεις πελατών όταν είστε απασχολημένοι στο σχολείο. Αυτό μπορεί να κάνει η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI). Είναι σαν να έχετε έναν επιπλέον εγκέφαλο που λειτουργεί γρήγορα, δεν κουράζεται ποτέ και μαθαίνει τι λειτουργεί καλύτερα.

Σε αυτήν την ενότητα, οι εκπαιδευτικοί θα καθοδηγήσουν μαθητές ηλικίας 11-15 ετών ώστε να κατανοήσουν τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη, γιατί έχει σημασία και πώς μπορεί να βοηθήσει στην εξοικονόμηση χρόνου, στη βελτίωση του περιεχομένου και στην υποστήριξη της μικρής επιχείρησής τους. Αυτό δεν είναι επιστημονική φαντασία - είναι πραγματικό και οι μαθητές μπορούν να αρχίσουν να τη χρησιμοποιούν σήμερα.

Γιατί η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι ένας παράγοντας που αλλάζει τα δεδομένα για τις μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις

Οι αγροτικές επιχειρήσεις συχνά δεν έχουν μεγάλες ομάδες ή προϋπολογισμούς μάρκετινγκ. Οι μαθητές που βοηθούν τις οικογένειές τους να πουλήσουν προϊόντα όπως λαχανικά, μαρμελάδα, τυρί ή χειροποίητες κατασκευές έχουν ήδη πολλά προσόντα: φωτογράφοι, αφηγητές, δημιουργοί αφισών. Η τεχνητή νοημοσύνη το κάνει αυτό ευκολότερο.

Για παράδειγμα:

- Η Μάρα, 14 ετών, βοηθά τους γονείς της να προωθήσουν τις βιολογικές ντομάτες τους. Χρησιμοποιώντας Τεχνητή Νοημοσύνη, γράφει γρήγορα μια πιασάρικη ανάρτηση όπως: «Συλλέγω σήμερα το πρωί! Γεύομαι τον ήλιο σε κάθε μπουκιά».
- Ο Ντέιβιντ, 13 ετών, χρησιμοποιεί ένα chatbot τεχνητής νοημοσύνης για να προτείνει λεζάντες στο Instagram και να σχεδιάζει πότε θα δημοσιεύσει. Η τεχνητή νοημοσύνη δεν αντικαθιστά τη δημιουργικότητα—την υποστηρίζει.





Γνωρίστε τον νέο σας βοηθό: Πώς να χρησιμοποιήσετε την Τεχνητή Νοημοσύνη

Βήμα 1: Κατανοήστε τι μπορεί (και τι δεν μπορεί) να κάνει η Τεχνητή Νοημοσύνη

Η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι ένα λογισμικό που βοηθά σε δημιουργικές και πρακτικές εργασίες. Μπορεί να προτείνει ιδέες, να γράφει σύντομα κείμενα, να μεταφράζει, να δημιουργεί πρόχειρες εικόνες, ακόμη και να απαντά σε βασικές ερωτήσεις πελατών. Αλλά δεν μπορεί να νιώσει συναισθήματα, να γνωρίζει τα πάντα για την εργασία της οικογένειας ή να αντικαταστήσει αυθεντικές φωτογραφίες και ιστορίες.

Συμβουλή: Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να τους καθοδηγήσει, αλλά η προσωπική τους πινελιά δίνει νόημα στις αναρτήσεις.

Βήμα 2: Δοκιμάστε ένα εργαλείο γραφής για λεζάντες

Ξεκινήστε με ένα φιλικό προς τα παιδιά εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης, όπως το ChatGPT ή το Writesonic. Οι μαθητές πληκτρολογούν ένα απλό αίτημα, για παράδειγμα: «Γράψτε μια σύντομη λεζάντα για την πώληση σπιτικής μαρμελάδας». Η Τεχνητή Νοημοσύνη δημιουργεί ένα αποτέλεσμα, το οποίο οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν ώστε να ακούγεται φυσικό.

- Κρατήστε το κείμενο σύντομο και σαφές.
- Προσθέστε emoji ή οικογενειακά στοιχεία για μια προσωπική αίσθηση.
- Να ελέγχετε πάντα το κείμενο της Τεχνητής Νοημοσύνης πριν το δημοσιεύσετε.

Σημείωση ασφαλείας: Οι μαθητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικου και να μην κοινοποιούν ποτέ προσωπικά στοιχεία.

Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε την Τεχνητή Νοημοσύνη για να δημιουργήσετε ιδέες για εικόνες

Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης όπως το Magic Media ή το Craiyon της Canva μπορούν να δημιουργήσουν δείγματα εικόνων. Οι μαθητές εισάγουν μια προτροπή, όπως «ένα παιδί που κρατάει ένα βάζο με μέλι σε έναν πάγκο σε ένα αγρόκτημα». Το εργαλείο εμφανίζει δημιουργικά γραφικά που μπορούν να εμπνεύσουν νέες διατάξεις ή σχέδια.

Αυτές οι εικόνες είναι χρήσιμες για ιδέες ή φόντα, αλλά δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν πραγματικές οικογενειακές φωτογραφίες. Οι πελάτες εμπιστεύονται περισσότερο τις γνήσιες, ειλικρινείς φωτογραφίες από εκείνες που δημιουργούνται από τεχνητή νοημοσύνη.

Βήμα 4: Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα δημοσιεύσεων με τεχνητή νοημοσύνη

Οι μαθητές μπορούν επίσης να ρωτήσουν την Τεχνητή Νοημοσύνη πότε να δημοσιεύσουν. Μια προτροπή όπως «Ποια είναι η καλύτερη ώρα για να δημοσιεύσω διαφημίσεις χειροποίητου σαπουνιού στο Instagram;» μπορεί να δώσει συμβουλές όπως τα βράδια της εβδομάδας ή τα πρωινά του Σαββατοκύριακου. Αυτό βοηθά τις οικογένειες να μοιράζονται περιεχόμενο όταν περισσότεροι άνθρωποι είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συνδυάσουν τις προτάσεις της Τεχνητής Νοημοσύνης με τις δικές τους παρατηρήσεις — για παράδειγμα, να παρατηρήσουν πότε οι φίλοι ή οι συγγενείς τους είναι πιο δραστήριοι.



Συμβουλές Διδασκαλίας για Αποτελεσματική Μάθηση

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παίξουν ρόλους με τους μαθητές, θέτοντας διασκεδαστικές ερωτήσεις σχετικά με την Τεχνητή Νοημοσύνη για να δουν τι μπορεί και τι δεν μπορεί να απαντήσει. Συζητήστε τη διαφορά μεταξύ της χρήσης της Τεχνητής Νοημοσύνης για έμπνευση και της αντιγραφής της λέξη προς λέξη. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επεξεργάζονται τα αποτελέσματα της Τεχνητής Νοημοσύνης, να τα συνδυάζουν με οικογενειακές ιστορίες και να χρησιμοποιούν πραγματικές φωτογραφίες για να χτίσουν εμπιστοσύνη. Πάνω απ' όλα, τονίστε ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι βοηθός - υποστηρίζει τους μαθητές, αλλά δεν τους αντικαθιστά.

Δραστηριότητες στην τάξη

1. «Πρώτα το Ρομπότ» – Διασκεδαστική Πρόκληση Λεζάντας με Τεχνητή Νοημοσύνη

Τύπος: Δημιουργική γραφή με Τεχνητή Νοημοσύνη Σκοπός: Δοκιμή και σύγκριση περιεχομένου που δημιουργείται από ανθρώπους έναντι περιεχομένου που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη Διάρκεια: 45 λεπτά Πότε να χρησιμοποιηθεί: Πρώτη εισαγωγή στην Τεχνητή Νοημοσύνη

Πώς λειτουργεί:

1. Δείξτε μια πραγματική φωτογραφία από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενός μαθητή ή μιας τοπικής φάρμας.
2. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια σύντομη λεζάντα (2–3 προτάσεις).
3. Στη συνέχεια, ζητήστε το ίδιο από την Τεχνητή Νοημοσύνη.
4. Συγκρίνετε και ψηφίστε: Ποιο είναι καλύτερο; Γιατί;

Γιατί λειτουργεί:

Οι μαθητές συνειδητοποιούν ότι φέρνουν συναίσθημα και μοναδικότητα, ενώ η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι απλώς ένας βοηθός.

2. «Αληθινό ή Ρομπότ;» – Παιχνίδι Γραμματισμού Τεχνητής Νοημοσύνης

Τύπος: Κριτική σκέψη και ψηφιακή επίγνωση Σκοπός: Να διδάξει στους μαθητές να εντοπίζουν περιεχόμενο που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη Διάρκεια: 30 λεπτά Πότε να χρησιμοποιηθεί: Μετά την πρώτη εμπειρία με εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης

Πώς λειτουργεί:

1. Προετοιμάστε 6–8 σύντομα κείμενα ή φωτογραφίες (τα μισά δημιουργημένα από μαθητές και τα άλλα μισά από Τεχνητή Νοημοσύνη).
2. Οι μαθητές μαντεύουν ποια είναι κατασκευασμένα από Τεχνητή Νοημοσύνη και εξηγούν γιατί.
3. Αποκαλύψτε τις απαντήσεις και συζητήστε!





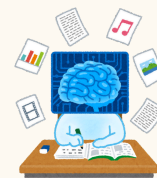
Γιατί λειτουργεί:

Ενισχύει τον ψηφιακό γραμματισμό και την επίγνωση ότι δεν δημιουργούνται όλα τα διαδικτυακά από πραγματικούς ανθρώπους.

Ιδέες αξιολόγησης

Αξιολογήστε τους μαθητές ως προς:

- Ικανότητα υπεύθυνης χρήσης ενός εργαλείου Τεχνητής Νοημοσύνης
- Δημιουργικότητα στον συνδυασμό της παραγωγής τεχνητής νοημοσύνης με το πραγματικό οικογενειακό περιβάλλον
- Επίγνωση των ορίων της Τεχνητής Νοημοσύνης και σωστή χρήση της
- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ της υποστήριξης έναντι της αντικατάστασης των δικών τους ιδεών



Κάντε αναστοχαστικές ερωτήσεις:

- «Πώς σας βοήθησε η Τεχνητή Νοημοσύνη σήμερα;»
- «Ποιο μέρος της ανάρτησής σας προήλθε από εσάς;»
- «Γιατί είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιούμε Τεχνητή Νοημοσύνη για τα πάντα;»

Τοπική και Πολιτιστική Συνάφεια

Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη της τοπικής ταυτότητας—όχι για την εξάλειψή της. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να:

- Συμπεριλάβετε τοπική διάλεκτο ή εκφράσεις στις λεζάντες
- Μοιραστείτε αληθινές οικογενειακές ιστορίες ακόμα κι αν η Τεχνητή Νοημοσύνη βοηθάει με τη διατύπωση
- Αποφύγετε τη χρήση φωτογραφιών που δημιουργούνται από τεχνητή νοημοσύνη ως εικόνες προϊόντων

Για παράδειγμα:

Ζητήστε από την Τεχνητή Νοημοσύνη να σας βοηθήσει να μεταφράσετε μια λεζάντα στα Αγγλικά—αλλά κρατήστε την πρωτότυπη ρουμανική έκδοση για να δείξετε υπερηφάνεια για τον πολιτισμό σας.

Χρησιμοποιήστε την Τεχνητή Νοημοσύνη για να σκεφτείτε με καταιγισμό ιδεών το «Γιατί αγαπάμε να φτιάχνουμε τυρί» και στη συνέχεια προσθέστε ένα απόφθεγμα από τη γιαγιά.

Θυμηθείτε: Η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι ο βοηθός. Η ιστορία σας είναι η καρδιά.





AI for Storytelling

Όταν η οικογένειά σας πουλάει ένα προϊόν όπως μέλι, σαπούνι, λαχανικά ή χειροποίητα καλάθια, μπορείτε να το περιγράψετε με απλά στοιχεία:

«Βάζο μελιού 500 γρ.» «Συγκομιδή Ιουνίου» «Τοπικό προϊόν από το χωριό μας»

Αυτές είναι χρήσιμες λεπτομέρειες, αλλά δεν τραβούν πάντα την προσοχή στο διαδίκτυο. Τώρα φανταστείτε να τις λέτε ως εξής:

«Οι μέλισσές μας συλλέγουν νέκταρ από αγριολούλουδα που φυτρώνουν στην αυλή της γιαγιάς. Αυτό το βάζο των 500 γραμμαρίων δεν περιέχει μόνο μέλι—αλλά και μια γεύση από τα καλοκαιρινά πρωινά του χωριού μας.»

Αυτή είναι η αφήγηση ιστοριών. Και σήμερα, τα εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να μετατρέψουν απλά γεγονότα σε συναισθηματικές, δυνατές ιστορίες που συνδέονται με πραγματικούς ανθρώπους και αυξάνουν το ενδιαφέρον και την εμπιστοσύνη.

Γιατί η αφήγηση πουλάει

Οι άνθρωποι θυμούνται τα συναισθήματα περισσότερο από τα γεγονότα. Μια καλή ιστορία χτίζει μια σύνδεση. Απαντά:

- Ποιος το έφτιαξε αυτό;
- Από πού προήλθε;
- Γιατί έχει σημασία;

Για τις αγροτικές οικογένειες που πωλούν online, η αφήγηση ιστοριών βοηθάει:

- Χτίζετε σχέσεις εμπιστοσύνης με αγοραστές που δεν τους γνωρίζουν προσωπικά
- Ξεχωρίστε από τα γενόσημα προϊόντα σούπερ μάρκετ
- Δείξτε την ανθρώπινη πλευρά των μικρών επιχειρήσεων

Ακόμα καλύτερα: Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να βρουν τις λέξεις, τις φράσεις και τα στυλ για να το κάνουν αυτό σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα.

Βήμα προς βήμα: Μετατρέποντας τα γεγονότα σε ιστορίες χρησιμοποιώντας την τεχνητή νοημοσύνη





Βήμα 1: Συλλογή των πληροφοριών προϊόντος

Οι μαθητές ξεκινούν απαριθμώντας σαφείς και απλές λεπτομέρειες σχετικά με το προϊόν.

Ενθαρρύνετέ τους να απαντήσουν:

- Τι είναι; (π.χ., βάζο με μέλι)
- Πόσο; (π.χ., 500 γρ.)
- Πού παρασκευάζεται; (π.χ., οικογενειακό αγρόκτημα στους λόφους)
- Ποιος το έφτιαξε; (π.χ., ο μπαμπάς μου και η γιαγιά μου)
- Τι το κάνει ξεχωριστό; (π.χ., χωρίς χημικά, αγριολούλουδα, χειροποίητα βάζα)

Παράδειγμα ενημερωτικού δελτίου:

- Προϊόν: Βάζο μελιού 500 γρ.
- Φτιαγμένο από: τον μπαμπά μου και εμένα
- Οι μέλισσες συλλέγουν νέκταρ από αγριολούλουδα
- Δεν χρησιμοποιούμε ζάχαρη ή χημικά
- Η γιαγιά μου ονομάζει τα βάζα με το χέρι

Βήμα 2: Χρησιμοποιήστε εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για να δημιουργήσετε μια ιστορία

Τώρα είναι η ώρα να ζητήσετε βοήθεια από την Τεχνητή Νοημοσύνη. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν δωρεάν, ασφαλή εργαλεία για να δημιουργήσουν μια ιστορία με βάση το ενημερωτικό τους δελτίο.

Εργαλεία:

- ChatGPT (με την καθοδήγηση εκπαιδευτικού)
- Canva Magic Write (σε Canva Docs ή σε πρόγραμμα σχεδιασμού κοινωνικών μέσων)
- Copy.ai (απλό εργαλείο γραφής με τεχνητή νοημοσύνη για μάρκετινγκ)

Τι να κάνετε:

1. Ανοίξτε το εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης
2. Γράψτε μια προτροπή όπως:

«Γράψτε μια σύντομη ιστορία για ένα βάζο μελιού 500 γραμμαρίων που έφτιαξε μια οικογένεια σε ένα μικρό ρουμανικό χωριό. Οι μέλισσες συλλέγουν νέκταρ από αγριολούλουδα. Η γιαγιά βοηθάει στο να βάλουν ετικέτες στα βάζα.»

3. Ζητήστε διαφορετικούς τόνους:

Φιλικό, Συγκινητικό, Παραδοσιακό, Διασκεδαστικό για παιδιά

Συμβουλή:

- Οι μαθητές μπορούν να ζητήσουν από την Τεχνητή Νοημοσύνη να ξαναγράψει, να συντομεύσει ή να μεταφράσει την ιστορία.





Βήμα 3: Πολωνοποίηση και εξατομίκευση

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δίνει ένα πρώτο προσχέδιο, αλλά οι μαθητές θα πρέπει πάντα να προσθέτουν τη δική τους πινελιά.

Ενθαρρύνετε τους να:

- Προσθέστε ονόματα («Ο μπαμπάς μου ο Αντρέι έχτισε τις κυψέλες.»)
- Συμπεριλάβετε προσωπικές στιγμές («Κάθε Σάββατο, βοηθάω τη γιαγιά να βάλει ετικέτες στα βάζα.»)
- Να είσαι ρεαλιστής/ή—μην υπερβάλλεις

Παράδειγμα Επανεγγραφής:

Σχέδιο Τεχνητής Νοημοσύνης:

«Αυτό το μέλι συλλέγεται από μέλισσες που ζουν ανάμεσα στα αγριολούλουδα της Ρουμανίας.»

Φοιτητική Έκδοση:

«Οι μέλισσές μας ζουν στο ίδιο χωράφι όπου έπαιζε ο μπαμπάς μου ως παιδί. Συγκομίζουμε αυτό το μέλι τον Ιούλιο, ακριβώς πριν από την πανήγυρη του χωριού.» Αυτή η διαδικασία διδάσκει στους μαθητές τόσο τη δημιουργικότητα όσο και την αυθεντικότητα.

Συμβουλές Διδασκαλίας

- Πάντα να ξεκινάτε με ένα προϊόν που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πρακτικά (φέρτε μαζί σας πραγματικά βάζα, καλάθια, βότανα κ.λπ.)
- Αφήστε τους μαθητές να πάρουν συνεντεύξεις από μέλη της οικογένειάς τους για να συλλέξουν στοιχεία για ιστορίες.
- Θέστε σαφή όρια: Η Τεχνητή Νοημοσύνη βοηθάει, αλλά οι μαθητές παίρνουν τις τελικές αποφάσεις
- Ενθαρρύνετε την επεξεργασία από ομότιμους—ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν σχόλια για τα προσχέδια των άλλων

Δραστηριότητες στην τάξη

1. «Από βαρετό σε όμορφο» – Μεταμόρφωση ιστορίας με τεχνητή νοημοσύνη

Στόχος: Εξασκηθείτε στη μετατροπή γεγονότων σε ιστορίες Χρόνος: 60 λεπτά Υλικά: Κάρτες γεγονότων, πρόσβαση σε τεχνητή νοημοσύνη, χαρτί γραφής

Πώς λειτουργεί:

1. Μοιράστε κάρτες με πληροφορίες για το προϊόν (π.χ. «Σάλτσα ντομάτας, 250 ml, χωρίς συντηρητικά, φτιαγμένη από τον θείο»)
2. Οι μαθητές χρησιμοποιούν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για να δημιουργήσουν μια μίνι ιστορία (ζητήστε τους να δοκιμάσουν 2 διαφορετικούς τόνους)





3. Γράψτε την τελική ιστορία με δικά σας λόγια
4. Μοιραστείτε την ιστορία με την τάξη και ψηφίστε: Ποια ιστορία σας έκανε να θέλετε περισσότερο να αγοράσετε το προϊόν; Μαθησιακός στόχος: Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το στυλ, το συναίσθημα και οι λέξεις επηρεάζουν το μάρκετινγκ.

2. «Ιστοριολόγιο Οικογενειακής Επιχείρησης» – Συνέντευξη στο Σπίτι & Συγγραφή με Τεχνητή Νοημοσύνη

Στόχος: Χρήση αφήγησης ιστοριών για πραγματικά οικογενειακά προϊόντα Χρόνος: Εργασία για το σπίτι + συνεδρία γραφής στην τάξη Υλικά: Φόρμα συνέντευξης, πρόσβαση σε εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης

Πώς λειτουργεί:

1. Οι μαθητές παίρνουν συνεντεύξεις από μέλη της οικογένειας σχετικά με ένα προϊόν
2. Συμπληρώστε το ενημερωτικό δελτίο
3. Στο σχολείο, εισάγετε στοιχεία στο εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης
4. Βελτιώστε την ιστορία και δημιουργήστε μια ψηφιακή «κάρτα προϊόντος» με κείμενο + φωτογραφία

Μπόνους: Προβολή στον τοίχο της τάξης ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!

Ιδέες αξιολόγησης

Δεξιότητες προς αξιολόγηση:

- Συγκεντρώσε ο μαθητής πραγματικές λεπτομέρειες προϊόντος;
- Χρησιμοποίησαν κατάλληλα την Τεχνητή Νοημοσύνη για να πάρουν ιδέες για ιστορίες;
- Προσαρμόσανε την ιστορία με στοιχεία που αφορούν συγκεκριμένα την οικογένεια;
- Μπορούν να εξηγήσουν τη διαφορά μεταξύ ενός γεγονότος και μιας ιστορίας;

Παράδειγμα ρουμπρίκας:

<i>Criteria</i>	Excellent	Good	Needs Work
Fact gathering	All details included	Most present	Missing key info
AI tool used effectively	Clear, creative use	Basic use	Not attempted
Personal touch in story	Deeply personal	Some detail	Generic only
Story impact	Memorable, vivid	Interesting	Flat or unclear





Local and Cultural Relevance

Encourage students to include:

- Local places (“made in Banat mountains”)
- Traditional moments (“we boil the jars over a wood fire”)
- Personal touches (“my cousin draws the labels by hand”)

This connects rural tradition with digital innovation. Using AI isn’t about replacing human stories— it’s about helping young storytellers bring their family's work to life online.





Τοπική και Πολιτιστική Συνάφεια

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμπεριλάβουν:

- Τοπικά μέρη («φτιαγμένα στα βουνά Μπανάτ»)
- Παραδοσιακές στιγμές («βράζουμε τα βάζα πάνω από ξύλα»)
- Προσωπικές πινελιές («ο ξάδερφός μου ζωγραφίζει τις ετικέτες με το χέρι»)

Αυτό συνδέει την αγροτική παράδοση με την ψηφιακή καινοτομία. Η χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης δεν έχει να κάνει με την αντικατάσταση ανθρώπινων ιστοριών — πρόκειται για το να βοηθάμε νέους αφηγητές να ζωντανέψουν το έργο της οικογένειάς τους στο διαδίκτυο.





Αναφορές

AP News. (2025, May 13). Almost all small businesses are using a software tool that is enabled by AI. AP News.

<https://apnews.com/article/f6fa7b2a1ce0a9f2e5b8b48670b3098a>

Business Insider. (2025, May 27). A global dress distributor gave AI a chance. Now it makes creative content faster, and overstock is down 40%. Business Insider.

<https://www.businessinsider.com/wholesale-formal-gown-distributor-using-ai-for-ecommerce-operations>

Chatmeter. (2024, November 20). AI for small business marketing: Tips and tools to drive growth. Chatmeter Blog. <https://www.chatmeter.com/resource/blog/ai-for-small-business-marketing/>

Flow20. (2024, December 5). AI marketing tools for small businesses: Boost your outreach effectively. Flow20 Blog. <https://www.flow20.com/blog/ai-marketing-tools-for-small-business/>

Fitsmallbusiness.com. (2024, August 10). 12 ways to use AI for small business marketing. Fit Small Business. <https://fitsmallbusiness.com/ai-marketing-for-small-business/>

HubSpot. (2024, October 17). How to use AI to market your small business [+ my favorite AI tools]. HubSpot Blog. <https://blog.hubspot.com/marketing/ai-small-business-marketing>

Lifewire. (2024, December 15). Why Adobe's Firefly-powered Express is the design tool you can't ignore. Lifewire. <https://www.lifewire.com/adobe-express-8731769>

TechRadar. (2025, January 22). Powering productivity: Why small businesses are pivotal to the UK's digital and economic future. TechRadar.

<https://www.techradar.com/pro/powering-productivity-why-small-businesses-are-pivotal-to-the-uks-digital-and-economic-future>

TechRadar. (2025, February 2). Wix adds Artificial Intelligence to its email editor.

TechRadar. <https://www.techradar.com/pro/website-building/wix-adds-artificial-intelligence-to-its-email-editor>

U.S. Chamber of Commerce. (2024, September 30). 9 AI tools to improve your business's marketing. U.S. Chamber of Commerce.

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com





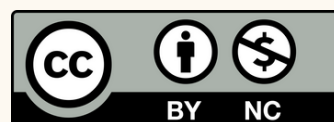
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by
the European Union



Επισκόπηση ενότητας

Στον σημερινό κόσμο, η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, υποστηρίζοντας πολλές πτυχές της — από την εργασία και τη μάθηση έως την προσωπική ανάπτυξη. Καθώς οι τεχνολογικές καινοτομίες αποκτούν μεγαλύτερη σημασία, όλο και περισσότερα εργαλεία εμφανίζονται για να μας υποστηρίξουν στην επένδυση στον εαυτό μας και στη βελτίωση των δεξιοτήτων μας. Από εφαρμογές για κινητά που βοηθούν στη διαχείριση του χρόνου έως προηγμένες τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης που προσφέρουν μια εξατομικευμένη προσέγγιση στη μάθηση και την ανάπτυξη.

Βασικά εργαλεία που υποστηρίζουν την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη περιλαμβάνουν πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης που παρέχουν πρόσβαση σε διαδικτυακά μαθήματα και ηλεκτρονική μάθηση σε διάφορους κλάδους. Τα διαδικτυακά μαθήματα αποτελούν μια ολοένα και πιο δημοφιλή μορφή μάθησης που σας επιτρέπει να αποκτάτε γνώσεις και δεξιότητες με ευέλικτο, προσβάσιμο και διαδραστικό τρόπο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η τεχνολογία είναι μόνο ένα εργαλείο. Το κλειδί για την πραγματική προσωπική ανάπτυξη είναι το κίνητρο και η προθυμία μας να μαθαίνουμε και να κάνουμε αλλαγές στη ζωή μας.

Οι εφαρμογές για κινητά έχουν γίνει ένα απαραίτητο εργαλείο για την οργάνωση του χρόνου μας. Προσφέρουν μια ποικιλία λειτουργιών που μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα των καθημερινών μας δραστηριοτήτων και να συμβάλουν στην καλύτερη διαχείριση εργασιών και προτεραιοτήτων.

Η σύγχρονη τεχνολογία αυξάνει σημαντικά την παραγωγικότητά μας. Χάρη σε αυτήν, είμαστε σε θέση να ολοκληρώνουμε εργασίες σε λιγότερο χρόνο. Επιπλέον, η τεχνολογία μας επιτρέπει να δημιουργούμε νέες επαφές, επηρεάζοντας την ανάπτυξή μας. Παράλληλα με τα πλεονεκτήματά της, υπάρχουν ανησυχίες για τον εθισμό στις συσκευές. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να βρούμε τη σωστή ισορροπία μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της διατήρησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Αντιμέτωποι με το αυξανόμενο κόστος διαβίωσης και τα απρόβλεπτα έξοδα, πολλοί άνθρωποι αναζητούν αποτελεσματικούς τρόπους για να παρακολουθούν καλύτερα τα οικονομικά τους. Εκτός από τις οικονομικές γνώσεις, τα ψηφιακά εργαλεία διαχείρισης προϋπολογισμού είναι πολύ σημαντικά εδώ. Ο κύριος σκοπός τους είναι να απλοποιήσουν τις διαδικασίες ελέγχου των εξόδων, παρακολούθησης εσόδων και σχεδιασμού αποταμιεύσεων. Μας επιτρέπουν να βλέπουμε εύκολα πού ξοδεύουμε τα χρήματά μας και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τους πόρους μας.



Περιεχόμενα

	<u>Συνεδρία 1: Πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης – Εύρεση και εγγραφή σε διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.</u>	---	131
	<u>Συνεδρία 2: Ψηφιακός Χρηματοοικονομικός Αλφαριθμητισμός – Εφαρμογές προϋπολογισμού, mobile banking, ψηφιακή διαχείριση προσωπικών και οικιακών οικονομικών</u>	---	147
	<u>Συνεδρία 3: Ψηφιακά Εργαλεία για τη Διαχείριση Χρόνου – Χρήση ημερολογίων, υπενθυμίσεων και εφαρμογών παραγωγικότητας για την αποτελεσματική οργάνωση εργασιών και ευθυνών.</u>	---	166
	<u>Συνεδρία 4: Ψηφιακή Ευεξία και Υγιής Χρόνος μπροστά σε Οθόνες – Ισορροπία στις διαδικτυακές δραστηριότητες, αναγνώριση της ψηφιακής εξουθένωσης, τεχνικές για πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.</u>	---	180





Συνεδρία 1: Πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης – Εύρεση και εγγραφή σε διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Οι παραδοσιακές μέθοδοι διδασκαλίας δίνουν ολοένα και περισσότερο τη θέση τους σε σύγχρονες μορφές ψηφιακής εκπαίδευσης, οι οποίες προσφέρουν ευελιξία, προσβασιμότητα και τη δυνατότητα εξατομίκευσης της μάθησης. Η ηλεκτρονική μάθηση μπορεί να χωριστεί σε διαφορετικές κατηγορίες ανάλογα με τη μέθοδο παράδοσης περιεχομένου, το επίπεδο αλληλεπίδρασης και τις τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται. Οι σημαντικότεροι τύποι ηλεκτρονικής μάθησης είναι:

- **Μαθήματα βίντεο** – αυτοδιδασκαλία βασισμένη σε ηχογραφημένο υλικό βίντεο.
- **Μαζικά ανοιχτά διαδικτυακά μαθήματα (MOOCs)** – μαθήματα που προσφέρονται από αναγνωρισμένα πανεπιστήμια και εκπαιδευτικά ιδρύματα και είναι διαθέσιμα σε ευρύ κοινό.
- **Συστήματα διαχείρισης μάθησης (LMS)** – εκπαιδευτικές πλατφόρμες που επιτρέπουν τη διαχείριση της διδακτικής διαδικασίας, των εξετάσεων και της αξιολόγησης της προόδου.
- **Διαδικτυακά σεμινάρια** – διαδραστικές ζωντανές εκπαιδευτικές συνεδρίες.
- **Εκπαιδευτικά παιχνίδια** – διαδραστικές εφαρμογές και παιχνιδοποίηση στη μάθηση.
- **Μικρομάθηση** – σύντομες εκπαιδευτικές ενότητες που διευκολύνουν την ταχεία απόκτηση γνώσεων.
- **Μικτή μάθηση** – ένας συνδυασμός ηλεκτρονικής μάθησης και παραδοσιακής μάθησης στην τάξη.
- **Μάθηση μέσω κινητού** – μάθηση μέσω κινητών συσκευών, όπως smartphone και tablet.
- **Εικονικά εργαστήρια και προσομοιώσεις** – καθηλωτικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα που επιτρέπουν τη μάθηση μέσω της εμπειρίας.
- **Κοινωνική ηλεκτρονική μάθηση** – μάθηση σε ομάδες, αλληλεπίδραση με άλλους συμμετέχοντες στο μάθημα.

Η ηλεκτρονική μάθηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην επίσημη εκπαίδευση όσο και στην επιχειρηματική κατάρτιση, όπου οι εταιρείες χρησιμοποιούν διαδικτυακές πλατφόρμες για να βελτιώσουν τα προσόντα των εργαζομένων τους. Είναι επίσης μια ιδανική λύση για άτομα που θέλουν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες με ευέλικτο τρόπο που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής τους.





Η αύξηση της δημοτικότητας των εκπαιδευτικών πλατφορμών τα τελευταία χρόνια

Η πανδημία COVID-19 έχει επιταχύνει σημαντικά την ανάπτυξη εκπαιδευτικών πλατφορμών. Σε μια εποχή που τα σχολεία και τα πανεπιστήμια ήταν κλειστά, χιλιάδες μαθητές και φοιτητές σε όλο τον κόσμο αναγκάστηκαν να στραφούν στην εξ αποστάσεως μάθηση. Αυτό, με τη σειρά του, οδήγησε σε μια αύξηση του ενδιαφέροντος για τις πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης που επέτρεψε στη συνέχιση της εκπαίδευσης στη νέα πραγματικότητα. Τα διαδικτυακά μαθήματα έχουν κερδίσει δημοτικότητα όχι μόνο μεταξύ των φοιτητών, αλλά και μεταξύ των ενηλίκων που ήθελαν να επεκτείνουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες ή να αποκτήσουν νέες. Τα πλεονεκτήματα της διαδικτυακής εκπαίδευσης είναι πολλά. Πρώτα απ' όλα, τα μαθήματα είναι διαθέσιμα από οπουδήποτε στον κόσμο, γεγονός που εξαλείφει τα γεωγραφικά εμπόδια. Οι χρήστες μπορούν να μάθουν με τον δικό τους ρυθμό και να προσαρμόσουν τη μάθησή τους στις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Επιπλέον, τα διαδικτυακά μαθήματα είναι συχνά φθηνότερα από την παραδοσιακή εκπαίδευση, καθιστώντας τα προσβάσιμα σε ένα ευρύτερο κοινό. Η αύξηση της δημοτικότητας των διαδικτυακών εκπαιδευτικών πλατφορμών ανοίγει νέες ευκαιρίες απασχόλησης. Η αυξανόμενη ζήτηση για εκπαιδευτικό περιεχόμενο σημαίνει ότι όλο και περισσότερες εταιρείες αναζητούν δημιουργούς διαδικτυακών μαθημάτων, ειδικούς ηλεκτρονικής μάθησης και προγραμματιστές που μπορούν να δημιουργήσουν σύγχρονες εκπαιδευτικές πλατφόρμες.

Ποια είναι η σημασία της εκπαίδευσης στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη;

Η προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη είναι θέματα που αποτελούν αντικείμενο πολλών διαδικτυακών σεμιναρίων, εργαστηρίων και εκπαιδευτικών μαθημάτων. Αυτό δεν αποτελεί έκπληξη – η αυτογνωσία και η επιδίωξη της αριστείας είναι τα κλειδιά της επιτυχίας σήμερα. Με τον όρο «σήμερα», εννοούμε μια εποχή που οι άνθρωποι πόροι, δηλαδή οι γνώσεις, η εμπειρία και οι δεξιότητες, είναι τα πιο πολύτιμα περιουσιακά στοιχεία. Η προσωπική ανάπτυξη συνδέεται στενά με την επαγγελματική εξέλιξη. Διευρύνοντας τους ορίζοντές μας, αυξάνουμε την αυτοεκτίμησή μας, η οποία μας δίνει την ευκαιρία να προαχθούμε ή να βρούμε μια καλύτερη δουλειά, και έτσι να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας και της οικογένειάς μας.

Η προσωπική ανάπτυξη είναι μια ευρεία έννοια που περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα που στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην αύξηση των ικανοτήτων σε επιλεγμένους τομείς. Οι πιο δημοφιλείς μέθοδοι αυτοβελτίωσης περιλαμβάνουν: την ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων, τη διεύρυνση της αυτογνωσίας, την ανάπτυξη υπάρχοντων ταλέντων και την αναζήτηση νέων, την εκμάθηση διαχείρισης του χρόνου, την αντιμετώπιση των αδυναμιών και την υπερνίκηση των φόβων, την εκμάθηση νέων πραγμάτων, συνήθως ξένων γλωσσών, και την απόκτηση νέων επαγγελματικών προσόντων.





Η επαγγελματική ανάπτυξη είναι μια πιο στενή έννοια από την προσωπική ανάπτυξη. Μπορεί ακόμη και να ειπωθεί ότι η επαγγελματική ανάπτυξη αποτελεί συστατικό της προσωπικής ανάπτυξης. Οι ειδικοί λένε ότι είναι αδύνατο να διαχωρίσουμε την επαγγελματική ανάπτυξη από την προσωπική ανάπτυξη. Η επαγγελματική ανάπτυξη νοείται ως η επιδίωξη βελτίωσης των προσόντων κάποιου μέσω της απόκτησης νέων γνώσεων, δεξιοτήτων, προσόντων και εμπειρίας. Οι πιο δημοφιλείς τρόποι βελτίωσης των σκληρών και ήπιων επαγγελματικών δεξιοτήτων περιλαμβάνουν: συμμετοχή σε μεταπτυχιακές σπουδές, συμμετοχή σε διαδικτυακά σεμινάρια, συνέδρια και μαθήματα, τακτική συμμετοχή σε επαγγελματική κατάρτιση, επίλυση μελετών περίπτωσης, συμμετοχή σε εργαστήρια ή συμμετοχή σε ταξίδια ομαδικής εργασίας.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αξίζει να επενδύσετε στον εαυτό σας. Μια τέτοια επένδυση αποδίδει πάντα και δεν δημιουργεί κανένα ρίσκο:

- Η επένδυση στην προσωπική ανάπτυξη βελτιώνει την ποιότητα της ζωής μας.
- Καλύτερες επαγγελματικές ευκαιρίες σας περιμένουν στην πορεία προς την προσωπική σας ανάπτυξη.
- Η επένδυση στην προσωπική ανάπτυξη είναι φθηνή.
- Η ζωή γίνεται ευκολότερη χάρη στις δεξιότητες που αποκτάς.
- Η επένδυση στην προσωπική ανάπτυξη αποδίδει γρήγορα.

Βασικές Έννοιες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ – Είδη πλατφορμών για τη διεξαγωγή διαδικτυακών μαθημάτων

Μια σύγχρονη προσέγγιση στην εκπαίδευση αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αποκτούμε γνώσεις, καθιστώντας τη μάθηση πιο ευέλικτη και προσβάσιμη σε όλους. Οι διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες ανοίγουν την πόρτα σε μια ποικιλία μαθημάτων, όπως η εκμάθηση ξένων γλωσσών, ο προγραμματισμός και η προσωπική ανάπτυξη.

Οι πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης είναι συστήματα που επιτρέπουν την ηλεκτρονική μάθηση. Οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε βιντεομαθήματα, εκπαιδευτικό υλικό, διαδραστικές ασκήσεις και πιστοποιητικά που επιβεβαιώνουν την απόκτηση γνώσεων.





Ανάλογα με τις γνώσεις που παρέχουν, μπορούν να χωριστούν σε:

- Ακαδημαϊκές πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης – που προσφέρουν μαθήματα που διοργανώνονται από πανεπιστήμια και εκπαιδευτικά ιδρύματα (π.χ. Coursera, edX).
- Πλατφόρμες για επαγγελματίες – παροχή εκπαίδευσης σε επαγγελματικές δεξιότητες και επαγγελματική εξέλιξη (π.χ. LinkedIn Learning).
- Ιστότοποι πρακτικών μαθημάτων – που επιτρέπουν την εκμάθηση προγραμματισμού, σχεδιασμού, μάρκετινγκ και άλλων δεξιοτήτων (π.χ. Udemy, Skillshare).
- Πλατφόρμες εκμάθησης γλωσσών – εστιάζουν στην εκμάθηση ξένων γλωσσών μέσω διαδραστικών μεθόδων (π.χ. Duolingo, Preply).

Πλεονεκτήματα χρήσης πλατφορμών ηλεκτρονικής μάθησης:

- Ευελιξία – η δυνατότητα μάθησης οποτεδήποτε, οπουδήποτε – Οι μαθητές μπορούν να προσαρμόσουν το πρόγραμμα σπουδών τους ώστε να ταιριάζει στον τρόπο ζωής τους και στις επαγγελματικές ή οικογενειακές τους υποχρεώσεις. Δεν χρειάζεται να προσαρμοστείτε σε ένα αυστηρό πρόγραμμα – το υλικό είναι διαθέσιμο όλο το εικοσιτετράωρο, επιτρέποντάς σας να μελετάτε όποτε σας βολεύει περισσότερο. Αυτή είναι η ιδανική λύση για άτομα που συνδυάζουν την εκπαίδευση με την εργασία, τα ταξίδια ή έχουν περιορισμένο διαθέσιμο χρόνο.
- Ευρεία γκάμα μαθημάτων – διατίθενται τόσο τεχνικά μαθήματα όσο και μαθήματα που αναπτύσσουν ήπιες δεξιότητες.
- Χαμηλότερο κόστος – τα διαδικτυακά μαθήματα είναι συχνά φθηνότερα από τα αντίστοιχα μαθήματα στην τάξη και πολλά εκπαιδευτικά υλικά διατίθενται δωρεάν. Επιπλέον, οι μαθητές εξοικονομούν χρόνο που διαφορετικά θα έπρεπε να ξοδεύουν ταξιδεύοντας σε ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα.
- Πρόσβαση σε ειδικούς – τα μαθήματα διδάσκονται από καθηγητές, επαγγελματίες και ειδικούς από διάφορους κλάδους.
- Εξατομίκευση – μαθήματα προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες – οι σύγχρονες πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης προσφέρουν εξατομικευμένες μαθησιακές διαδρομές. Χάρη στους αλγόριθμους τεχνητής νοημοσύνης, είναι δυνατή η προσαρμογή του υλικού στο επίπεδο γνώσεων και τον ρυθμό μάθησης του εκπαιδευόμενου. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή μάθηση, όπου ολόκληρη η ομάδα πρέπει να ακολουθεί το πρόγραμμα με τον ίδιο ρυθμό, στην ηλεκτρονική μάθηση, κάθε συμμετέχων μπορεί να επικεντρωθεί στους τομείς που απαιτούν πρόσθετη εργασία, παρακάμπτοντας εκείνους που ήδη γνωρίζει καλά.
- Πιστοποιητικά και διπλώματα – πολλά μαθήματα ολοκληρώνονται με πιστοποιητικό που αναγνωρίζεται από τους εργοδότες.





Πλατφόρμα διαδικτυακών μαθημάτων – πώς να επιλέξετε την καλύτερη και τι να προσέξετε;

Μια καλή διαδικτυακή πλατφόρμα διδασκαλίας θα πρέπει να ωφελεί τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τους μαθητές. Είναι σημαντικό να προσφέρει στους μαθητές έναν χώρο για εκπαίδευση και τα κατάλληλα εργαλεία για μάθηση και επικοινωνία. Θα πρέπει επίσης να επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν εύκολα μαθήματα και να μοιράζονται και να διαχειρίζονται διδακτικό υλικό. Είναι επίσης απαραίτητο να επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να παρακολουθούν και να αναλύουν την πρόοδο των μαθητών τους. Επιπλέον, είναι ωφέλιμο μια τέτοια πλατφόρμα να είναι συμβατή με άλλα συστήματα πληροφορικής.

Καλύτερες πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης - παραδείγματα

Ακαδημαϊκές πλατφόρμες

Coursera - είναι μια από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης, που προσφέρει ακαδημαϊκά μαθήματα που διδάσκονται από έγκριτα πανεπιστήμια όπως το Χάρβαρντ, το MIT και το Στάνφορντ. Το Coursera προσφέρει μεμονωμένα μαθήματα, εξειδικεύσεις, επαγγελματικά πιστοποιητικά και διαδικτυακή διδασκαλία σε διάφορα επίπεδα. Εδώ μπορείτε να βρείτε τόσο μεμονωμένα μαθήματα όσο και πλήρεις εξειδικεύσεις και διαδικτυακά μεταπτυχιακά που απευθύνονται σε:

- άτομα που αναζητούν μαθήματα με πιστοποιητικά που αναγνωρίζονται από τους εργοδότες,
- φοιτητές και επαγγελματίες που επιθυμούν να αποκτήσουν νέα προσόντα,
- χρήστες που ενδιαφέρονται να μάθουν από καθηγητές παγκόσμιας κλάσης.

Τα κύρια μαθήματα είναι στα Αγγλικά, αλλά υπάρχουν υπότιτλοι σε πολλές γλώσσες. Τα μαθήματα ηχογραφούνται και είναι διαθέσιμα ασύγχρονα, αλλά ορισμένα προγράμματα προσφέρουν ζωντανές συνεδρίες με εκπαιδευτές.

Το **edX** είναι μια εκπαιδευτική πλατφόρμα που συνεργάζεται με πανεπιστήμια όπως το Χάρβαρντ, το MIT και το Μπέρκλεϋ. Πολλά μαθήματα είναι διαθέσιμα δωρεάν και μπορεί να ληφθεί πιστοποιητικό με επιπλέον χρέωση. Στοχεύει σε:

- φοιτητές και άτομα που σχεδιάζουν να σπουδάσουν διαδικτυακά,
- άτομα που αναζητούν δωρεάν ακαδημαϊκή γνώση,
- επαγγελματίες που επιθυμούν να αποκτήσουν νέα προσόντα.

Όλα τα μαθήματα ηχογραφούνται αλλά έχουν συγκεκριμένες ημερομηνίες έναρξης και λήξης.





Πρακτικές πλατφόρμες

Udemy – μια πλατφόρμα που σας επιτρέπει να μαθαίνετε από ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών, αλλά παρέχει επίσης εργαλεία για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Έχει συγκεντρώσει μια κοινότητα σχεδόν 70 εκατομμυρίων ανθρώπων, πάνω από 75.000 εκπαιδευτών, προσφέρει εκπαίδευση σε 75 γλώσσες και προσφέρει πάνω από 200.000 μαθήματα. Είναι ένα μέρος όπου εκπαιδευτές από όλο τον κόσμο μοιράζονται τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους μέσω ηχογραφημένων διαδικτυακών μαθημάτων. Η ευελιξία χρόνου καθιστά τη μάθηση προσβάσιμη σε όλους, ανεξάρτητα από το πρόγραμμα ή την τοποθεσία. Τα μαθήματα διατίθενται σε μια ποικιλία μορφών, από σύντομα μαθήματα έως ολοκληρωμένα προγράμματα κατάρτισης. Τα μαθήματα διατίθενται έναντι αμοιβής. Ωστόσο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλές φορές, όχι μόνο μία φορά.

Σε ποιον απευθύνεται το Udemy;

Το Udemy είναι ένα μέρος για όσους θέλουν να επεκτείνουν τις γνώσεις τους ή να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Η εκπαιδευτική πλατφόρμα είναι διαθέσιμη σε μαθητές σε όλα τα στάδια της μάθησης, από αρχάριους έως προχωρημένους ενθουσιώδεις που αναζητούν διαδικτυακά μαθήματα προσαρμοσμένα στις ατομικές τους ανάγκες. Στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης και των ήπιων δεξιοτήτων, το Udemy προσφέρει μια σειρά από μαθήματα που καλύπτουν τη διαχείριση χρόνου, την αποτελεσματική επικοινωνία, την επίλυση συγκρούσεων, την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση. Αυτά τα μαθήματα έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώνουν τις δεξιότητες, να αυξάνουν την αποτελεσματικότητα και να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις προκλήσεις και το άγχος τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή.

Το **Skillshare** είναι μια πλατφόρμα που απευθύνεται σε δημιουργικούς ανθρώπους – γραφίστες, φωτογράφους, δημιουργούς βίντεο και σχεδιαστές.

Για ποιον είναι;

Ελεύθεροι επαγγελματίες, γραφίστες, καλλιτέχνες και φωτογράφοι.

- Άτομα που θέλουν να μάθουν σχεδιασμό, επεξεργασία βίντεο και σχέδιο.
- Τα μαθήματα είναι κυρίως στα Αγγλικά. Όλα τα μαθήματα ηχογραφούνται και είναι διαθέσιμα με συνδρομή.

Μειονεκτήματα:

Δεν υπάρχουν πιστοποιητικά.

- Δεν προσφέρει ακαδημαϊκά ή τεχνικά μαθήματα.
- Κάθε μία από τις πλατφόρμες που αναφέρονται έχει τα δικά της μοναδικά πλεονεκτήματα που μπορούν να καλύψουν διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες.





Σύνοψη πλατφορμών ηλεκτρονικής μάθησης

Πλατφόρμα	Τύπος μαθημάτων	Τιμή	Πιστοποιητικά	Συνάφεια
Coursera	Ακαδημαϊκά μαθήματα	Δωρεάν και επί πληρωμή	Ναί	Πανεπιστήμια υψηλού κύρους, πιστοποιητικά
Udemy	Πρακτικά μαθήματα	Ερμισθος	Οχι	Τεράστια βάση δεδομένων μαθημάτων, χαμηλή τιμή
edX	Πανεπιστημιακά μαθήματα	Δωρεάν και επί πληρωμή	Ναί	Μαθήματα του Χάρβαρντ και του MIT, δωρεάν πρόσβαση
Skillshare	Δημιουργικά μαθήματα	Συνδρομή	Οχι	Ιδανικό για δημιουργούς και καλλιτέχνες





ΜΟΝΤΕΛΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Μαθήματα MOOC (Massive Open Online Course - Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα) - Δωρεάν ή χαμηλού κόστους μαθήματα διαθέσιμα σε ένα ευρύ φάσμα χρηστών

Τα Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (MOOCs) είναι μια μορφή ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων. Το περιεχόμενο και τα υλικά παρέχονται από κορυφαία πανεπιστήμια, τα οποία διαθέτουν μαθήματα σε ειδικές πλατφόρμες ή δημιουργούν τις δικές τους λύσεις. Το Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Μασαχουσέτης (MIT) είναι πρωτοπόρο σε αυτό το είδος διδασκαλίας, λανσάροντας την πλατφόρμα MIT Open Course Ware το 2001. Επί του παρόντος, πανεπιστήμια όπως το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ, το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ και το Τεχνικό Πανεπιστήμιο του Ντελφτ διαθέτουν όλα τα μαθήματά τους μέσω ειδικών ιστότοπων και οι συμμετέχοντες λαμβάνουν πιστοποιητικά που επιβεβαιώνουν τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει.

Υπάρχουν επίσης πανεπιστήμια που προσφέρουν αποκλειστικά προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με δυνατότητα απόκτησης πλήρους πτυχίου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σε αυτά περιλαμβάνονται, για παράδειγμα, το Ανοικτό Πανεπιστήμιο στο Ηνωμένο Βασίλειο και το UNED στην Ισπανία.

Σύμφωνα με την αποδεκτή αρχή, τα μαθήματα MOOC θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από:

M = μαζικότητα, που σημαίνει ότι θα πρέπει να είναι προσβάσιμα και χωρίς απώλειες ποιότητας, ανεξάρτητα από τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτά.

O = ανοιχτότητα, δηλαδή θα πρέπει να είναι προσβάσιμα σε όλους, κατά προτίμηση δωρεάν και χωρίς περαιτέρω περιορισμούς.

O = διαδικτυακή προσβασιμότητα, δηλαδή θα πρέπει να διεξάγονται εξ αποστάσεως, ανεξάρτητα από τον χρόνο και τη διαθεσιμότητα του συγγραφέα του μαθήματος.

C = να έχουν μια μορφή μαθήματος που χρησιμοποιεί βίντεο, ηχογραφήσεις και διαδραστικά παιχνίδια σε ισότιμη βάση με το κείμενο, και επίσης επιτρέπει την ομαδική εργασία μεταξύ των συμμετεχόντων σε ένα φόρουμ και την αξιολόγηση της ύλης μέσω τεστ ή projects.

Μαθήματα MOOC στα Αγγλικά:

Coursera - η πιο δημοφιλής πλατφόρμα για μαθήματα MOOC, με περιεχόμενο που παρέχεται από το Πανεπιστήμιο Stanford, το Imperial College London, την Google και την IBM, μεταξύ άλλων.

edX - μια πύλη που προσφέρει τη μεγαλύτερη επιλογή μαθημάτων σε διάφορους τομείς. Το Edx συνεργάζεται, μεταξύ άλλων, με το MIT, το Πανεπιστήμιο Harvard και το Πανεπιστήμιο του Cambridge.





Πιστοποιημένα διαδικτυακά μαθήματα

Πρόκειται για μαθήματα τα οποία, μετά την ολοκλήρωσή τους, οδηγούν στην απονομή ενός επίσημου πιστοποιητικού ή πιστοποιητικού που επιβεβαιώνει την ολοκλήρωση του μαθήματος και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν. Για πολλούς ανθρώπους, η δυνατότητα απόκτησης ενός πιστοποιητικού είναι ένα από τα βασικά κριτήρια που λαμβάνουν υπόψη όταν αναζητούν ένα διαδικτυακό μάθημα.

Τύποι πιστοποιημένων μαθημάτων:

- Διαδικτυακά μαθήματα με πιστοποίηση διοργανωτή
- Διαδικτυακά μαθήματα με πιστοποιητικό από επίσημο φορέα πιστοποίησης
- Διαδικτυακά μαθήματα με πιστοποιητικό από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας (Πολωνία)
- Διαδικτυακά μαθήματα που λήγουν με εξετάσεις που σας δίνουν το δικαίωμα απόκτησης πιστοποιητικού

Υπάρχουν επίσης πολλά δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα διαθέσιμα στο Διαδίκτυο που σας επιτρέπουν να αποκτήσετε πιστοποιητικό. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι συχνά μόνο η συμμετοχή στο μάθημα είναι δωρεάν και η απόκτηση πιστοποιητικού είναι δυνατή μετά την καταβολή ενός επιπλέον τέλους. Δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα με πιστοποιητικά προσφέρονται από έναν αυξανόμενο αριθμό οργανισμών και εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, αλλά σπάνια είναι μαθήματα σε πραγματικό χρόνο. Παραδείγματα πλατφορμών που προσφέρουν πιστοποιημένα μαθήματα: Udemy, Coursera, edX.

Μαθήματα με μέντορα – mentoring – επί πληρωμή

Αυτά τα μαθήματα χαρακτηρίζονται από υψηλή διδακτική αποτελεσματικότητα λόγω της ατομικής τους προσέγγισης (ατομική επαφή με εκπαιδευτή/μέντορα). Τα συγχρονισμένα διαδικτυακά μαθήματα κατάρτισης καθοδήγησης δίνουν αποτελέσματα συγκρίσιμα με την παραδοσιακή εκπαίδευση.





Πώς να επιλέξετε ένα πολύτιμο διαδικτυακό μάθημα ανάμεσα σε πολλές προσφορές;

Παρόλο που είναι δύσκολο να οριστεί με σαφήνεια το ιδανικό διαδικτυακό μάθημα, το τελικό προϊόν θα πρέπει να πληροί μια σειρά από προϋποθέσεις που θα κάνουν τους χρήστες πρόθυμους να συμμετάσχουν στην εκπαίδευση, να μάθουν αποτελεσματικά και να προτείνουν το μάθημα σε άλλους. Τι πρέπει να προσέξετε όταν επιλέγετε ένα μάθημα:

- **Ορίστε τον στόχο σας** – απόκτηση νέων δεξιοτήτων, επέκταση των γνώσεών σας, αλλαγή του κλάδου σας. Αξιολογήστε το τρέχον επίπεδο γνώσεών σας για να επιλέξετε ένα μάθημα που ταιριάζει στις δεξιότητες και τις ανάγκες σας.
- **Δείτε τι καλύπτει το μάθημα** – αναλύστε το λεπτομερές σχέδιο μαθημάτων που είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Βεβαιωθείτε ότι τα θέματα που καλύπτονται καλύπτουν τους τομείς που θέλετε να εξερευνήσετε και ότι οι στόχοι του μαθήματος είναι σαφώς καθορισμένοι και μετρήσιμοι.
- **Επιλέξτε τη σωστή μορφή μάθησης** – αποφασίστε αν προτιμάτε ζωντανά μαθήματα με αλληλεπίδραση με τον καθηγητή, μαθήματα μέσω βίντεο ή αυτοδιδασκαλία. Η υποστήριξη από ειδικούς και η ευκαιρία να κάνετε ερωτήσεις μπορούν να αυξήσουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα της μάθησης.
- **Αξιολογήστε το επίπεδο του υλικού και τον τρόπο παρουσίασής του** – ένα καλό μάθημα θα πρέπει να έχει σύντομα, συνοπτικά μαθήματα, ποικιλία τύπων εργασιών (ατομικών, ομαδικών, projects) και σαφείς και ακριβείς οδηγίες. Είναι σημαντικό το μάθημα να συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη και να σας επιτρέπει να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας σε κάθε στάδιο.
- **Διαβάστε κριτικές και σχόλια από άτομα που έχουν ολοκληρώσει το μάθημα** - οι κριτικές και οι εμπειρίες ατόμων που έχουν ολοκληρώσει το μάθημα βοηθούν στην επαλήθευση της αξίας του και στον εντοπισμό τυχόν αδυναμιών. Αυτά μπορούν να βρεθούν σε φόρουμ, εκπαιδευτικές πλατφόρμες ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Αξιολογήστε εάν το μάθημα προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη και ευελιξία όσον αφορά τον χρόνο** – βεβαιωθείτε ότι το μάθημα σας επιτρέπει να μαθαίνετε με ρυθμό και χρόνο που σας ταιριάζει. Η πρόσβαση σε μέντορες και δασκάλους αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα.
- **Ελέγξτε εάν το μάθημα ολοκληρώνεται με αναγνωρισμένο πιστοποιητικό** – ένα πιστοποιητικό μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος μπορεί να αποτελέσει σημαντικό έγγραφο που επιβεβαιώνει την ικανότητά σας. Αξίζει να επαληθεύσετε εάν το πιστοποιητικό αναγνωρίζεται από τους εργοδότες ή τον κλάδο και εάν απαιτεί την επιτυχή ολοκλήρωση εξετάσεων.





Δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα

Τα δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα αποτελούν μια εξαιρετική ευκαιρία για να αποκτήσετε νέες δεξιότητες, να αλλάξετε καριέρα ή να αναπτύξετε την τρέχουσα επαγγελματική σας πορεία. Ακολουθούν οι πιο δημοφιλείς τομείς που μπορούν να μελετηθούν διαδικτυακά δωρεάν: προγραμματισμός και τεχνολογίες πληροφορικής, ανάλυση δεδομένων και τεχνητή νοημοσύνη, ψηφιακό μάρκετινγκ, γραφιστική και εμπειρία χρήστη/UI, διαχείριση έργων και ήπιες δεξιότητες, ξένες γλώσσες. Πολλά δωρεάν διαδικτυακά εκπαιδευτικά υλικά ολοκληρώνονται με πιστοποιητικό ολοκλήρωσης. Ωστόσο, το πιστοποιητικό δεν είναι πάντα αυτόματο και δωρεάν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η συμμετοχή στο μάθημα είναι δωρεάν, αλλά υπάρχει επιπλέον χρέωση για το πιστοποιητικό. Αυτό συμβαίνει, για παράδειγμα, σε πλατφόρμες όπως το Coursera, όπου τα μαθήματα είναι δωρεάν αλλά το πιστοποιητικό απαιτεί χρέωση. Τα δημοφιλή δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα είναι γενικά αξιόπιστα και υψηλής ποιότητας, υπό την προϋπόθεση ότι προέρχονται από αξιόπιστη πηγή. Οι μεγαλύτερες εκπαιδευτικές πλατφόρμες, όπως το Coursera, το edX και το FutureLearn, συνεργάζονται με φημισμένα πανεπιστήμια (π.χ. Harvard, MIT, Oxford) και παγκόσμιες εταιρείες (Google, IBM, Microsoft) για να προσφέρουν δωρεάν πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργείται από ειδικούς.

Πώς να εγγραφείτε σε ένα διαδικτυακό μάθημα χρησιμοποιώντας το Coursera ως παράδειγμα

Η εγγραφή σε ένα μάθημα Coursera είναι μια απλή διαδικασία που προσφέρει διαφορετικές επιλογές ανάλογα με τις προτιμήσεις και τους στόχους σας. Ακολουθεί ένας οδηγός βήμα προς βήμα.

Επιλέξτε την επιλογή εγγραφής σας:

- Πιστοποιητικό μαθήματος: Εγγραφείτε σε ένα μόνο μάθημα και λάβετε ένα πιστοποιητικό μετά την ολοκλήρωσή του.
- Εξειδικεύσεις: Εγγραφείτε σε μια σειρά συναφών μαθημάτων στο πλαίσιο μιας εξειδίκευσης για να κατανοήσετε ένα συγκεκριμένο θέμα.
- Coursera Plus: Εγγραφείτε στο Coursera Plus για να έχετε απεριόριστη πρόσβαση στα περισσότερα μαθήματα.
- Οικονομική βοήθεια ή υποτροφία: Υποβάλετε αίτηση για οικονομική βοήθεια ή υποτροφία για επιλέξιμα μαθήματα.
- Μόνο έλεγχος: Ελέγξτε τα μαθήματα για να αποκτήσετε δωρεάν πρόσβαση στο υλικό του μαθήματος, εξαιρουμένων των βαθμολογημένων εργασιών και των πιστοποιητικών.
- Πλήρες μάθημα, χωρίς πιστοποιητικό: Παρακολουθήστε ολόκληρο το μάθημα δωρεάν και αποφασίστε να αγοράσετε ένα πιστοποιητικό αργότερα.





Εγγραφή σε ένα μάθημα:

- Επισκεφθείτε τη σελίδα πληροφοριών του μαθήματος και κάντε κλικ στο κουμπί «Εγγραφή».
- Επιλέξτε την επιλογή εγγραφής που ταιριάζει στις ανάγκες σας.
- Εάν ισχύει, επιλέξτε την επιλογή πληρωμής ή βοήθειας/υποτροφίας κατά τη διαδικασία εγγραφής.

Ξεκινήστε το μάθημα:

- Μόλις εγγραφείτε, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως το μάθημα.
- Αποκτήστε πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, διαλέξεις, εργασίες και φόρουμ συζήτησης.
- Διαχειριστείτε τον ρυθμό μάθησης και την πρόοδό σας εντός του περιεχομένου του μαθήματος.

Επαναφορά προθεσμιών ανάθεσης:

- Αν χρειάζεται να κάνετε ένα διάλειμμα, θυμηθείτε να επαναφέρετε τις προθεσμίες των εργασιών σας ώστε να ταιριάζουν στο πρόγραμμά σας.

Πρόσβαση σε περιεχόμενο επί πληρωμή:

- Μόλις ολοκληρώσετε ένα επί πληρωμή μάθημα, η πρόσβαση σε περιεχόμενο επί πληρωμή δεν θα είναι πλέον διαθέσιμη.
- Το δωρεάν περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων των μεταγραφών και των βίντεο, θα παραμείνει διαθέσιμο.

Η εγγραφή σε ένα μάθημα Coursera παρέχει μια ευέλικτη και ολοκληρωμένη μαθησιακή εμπειρία, επιτρέποντάς σας να αποκτήσετε νέες δεξιότητες και γνώσεις σε μια ποικιλία τομέων.





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Βοήθεια για γονείς/ηλικιωμένους:

- στην επιλογή ενός μαθήματος και στη συνέχεια στην εγγραφή σε αυτό,
- λήψη υλικού μαθήματος,
- στην ολοκλήρωση των εργασιών,
- άνοιγμα ατομικών μαθημάτων,
- αποθήκευση προόδου κ.λπ.,
- δημιουργία λογαριασμού στην πλατφόρμα εκμάθησης.

Σημειώσεις σχετικά με την Πολιτισμική/Τοπική Προσαρμογή

- Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και οι μέθοδοι διδασκαλίας στις εκπαιδευτικές πλατφόρμες πρέπει να προσαρμόζονται στη χώρα του χρήστη (τοπικά).
- Τα μαθήματα οικονομικών ή νομικής πρέπει να προσαρμόζονται στους κανονισμούς της εκάστοτε χώρας.
- Τα πιστοποιητικά διαδικτυακών μαθημάτων θα πρέπει να αναγνωρίζονται στη χώρα του χρήστη.
- Το εύρος των γνώσεων των μαθημάτων θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ψηφιακές ικανότητες του χρήστη.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

- **WebQuest (ενεργοποίηση)**

Οι μαθητές, ατομικά ή σε ομάδες, εκτελούν μια εργασία που συνίσταται στην αναζήτηση στο διαδίκτυο για την εύρεση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών πλατφορμών και στη συνέχεια στην αναζήτηση συγκεκριμένων διαδικτυακών μαθημάτων που σχετίζονται με την προσωπική ή επαγγελματική ανάπτυξη και στην ανάλυση του περιεχομένου, της προσβασιμότητας, της γλώσσας και των πιστοποιητικών τους. Στόχος: ανάπτυξη κριτικής σκέψης, επιλογής πληροφοριών και δεξιοτήτων εργασίας σε έργα.

- **Μέθοδος έργου (εκπαιδευτικό έργο)**

Οι μαθητές αναπτύσσουν ένα μίνι-έργο:

π.χ. «Ένας οδηγός για συνομηλίκους: Πώς να βρείτε ένα καλό διαδικτυακό μάθημα;», το οποίο παρουσιάζουν στην τάξη.

Στόχος: ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων, ομαδικής εργασίας και παρουσίασης.





- **Μέθοδος ανεστραμμένης τάξης**

Οι μαθητές εξοικειώνονται με την ύλη στο σπίτι (π.χ. ένα βίντεο στο YouTube σχετικά με εκπαιδευτικές πλατφόρμες, ένα άρθρο για την επαγγελματική ανάπτυξη) και στη συνέχεια συζητούν τι έχουν μάθει και λύνουν πρακτικές εργασίες στην τάξη.

Στόχος: η προώθηση της ανεξαρτησίας και της κριτικής ανάλυσης του περιεχομένου.

- **Καταιγισμός ιδεών + χάρτης μυαλού**

Στην αρχή του μαθήματος, οι μαθητές απαριθμούν τις δεξιότητες που πιστεύουν ότι αξίζει να αναπτυχθούν και τις εκπαιδευτικές πλατφόρμες που γνωρίζουν. Δημιουργούν έναν κοινό νοητικό χάρτη.

Στόχος: ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης και ενσωμάτωση της ομάδας.

- **Διδακτική συζήτηση (π.χ. πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα)**

Θέμα: «Μπορούν τα διαδικτυακά μαθήματα να αντικαταστήσουν τη σχολική εκπαίδευση;» ή «Αξίζει να πληρώσω για ένα διαδικτυακό μάθημα;» Στόχος: ανάπτυξη δεξιοτήτων επιχειρηματολογίας και προφορικής έκφρασης.

- **Μελέτη περίπτωσης**

Οι φοιτητές εργάζονται με ένα προετοιμασμένο σενάριο ενός ατόμου που αντιμετωπίζει μια απόφαση για τη ζωή ή την καριέρα του, π.χ. θέλει να αποκτήσει νέα προσόντα, να αλλάξει επαγγελματική πορεία ή να βελτιώσει τις δεξιότητές του. Το καθήκον τους είναι να αναλάβουν τον ρόλο εκπαιδευτικών συμβούλων και να βοηθήσουν στην επιλογή του κατάλληλου διαδικτυακού μαθήματος για τις ανάγκες και τις ικανότητες αυτού του ατόμου.

Στόχος: εφαρμογή της γνώσης στην πράξη, σκέψη βασισμένη σε προβλήματα.

Δραστηριότητες στην τάξη

- **Ομαδική εργασία:**

Κάθε ομάδα επιλέγει μία εκπαιδευτική πλατφόρμα και την παρουσιάζει στην τάξη (υπέρ, μειονεκτήματα, διαθέσιμα μαθήματα, τιμές, γλώσσα).

- **Διδασκαλία από ομοτίμους:**

Οι φοιτητές που έχουν εμπειρία με μια συγκεκριμένη πλατφόρμα (π.χ. έχουν ολοκληρώσει ένα μάθημα στο Coursera) προετοιμάζουν μια σύντομη παρουσίαση ή ένα μίνι-εργαστήριο για τους υπόλοιπους φοιτητές.

- **Προσομοίωση «εγγραφής μαθήματος»:**

Οι μαθητές αναπαριστούν σκηνές: πώς να βρουν ένα μάθημα, πώς να εγγραφούν, τι να προετοιμαστούν.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- **Λίστα ελέγχου – "Πώς να επιλέξετε ένα καλό διαδικτυακό μάθημα;"**

Οι μαθητές δημιουργούν τις δικές τους λίστες ελέγχου για να τους βοηθήσουν να αξιολογήσουν την ποιότητα ενός διαδικτυακού μαθήματος. Ενδεικτικά κριτήρια:

- Έχει καλές κριτικές το μάθημα;
- Προσφέρει πιστοποιητικό;
- Είναι έμπειρος ο εκπαιδευτής;
- Ταιριάζει το μάθημα με τους επαγγελματικούς μου στόχους;
- Η πρόσβαση στο υλικό είναι χρονικά περιορισμένη;

Οι λίστες μπορούν να δημιουργηθούν μεμονωμένα ή σε ομάδες, ως ψηφιακά ή έντυπα έγγραφα. Ιδανικές για χρήση με μελέτες περιπτώσεων.

- **Ενημερωτική αφίσα – "Οι 5 κορυφαίες εκπαιδευτικές πλατφόρμες"**

Οι μαθητές σχεδιάζουν αφίσες (σε χαρτί ή σε Canva) που παρουσιάζουν:

- προτεινόμενες πλατφόρμες,
- τα δυνατά τους σημεία (π.χ. δωρεάν πιστοποιητικά, διαθεσιμότητα γλωσσών),
- παραδείγματα ενδιαφέρουσων μαθημάτων.

Οι αφίσες μπορούν να παρουσιαστούν στην τάξη ή να κοινοποιηθούν ψηφιακά.

Ιδέες αξιολόγησης

- **Παρουσίαση από ειδικό σε μια επιλεγμένη πλατφόρμα ή μάθημα**

Οι μαθητές προετοιμάζουν και παρουσιάζουν μια παρουσίαση στην τάξη στην οποία: συζητούν μια συγκεκριμένη εκπαιδευτική πλατφόρμα ή μάθημα, οδείχνουν πώς να εγγραφείτε,

εξηγήστε γιατί αξίζει να το χρησιμοποιήσετε.

Η αξιολόγηση καλύπτει: την ποιότητα των πληροφοριών, την παρουσίαση, την προετοιμασία για την απάντηση σε ερωτήσεις συνομηλίκων (ετοιμότητα διδασκαλίας άλλων).

- **Σχέδιο μαθήματος για συνομηλίκους**

Οι μαθητές προετοιμάζουν ένα σενάριο για ένα σύντομο μάθημα ή εργαστήριο σε διαδικτυακά μαθήματα, που απευθύνεται σε άλλους μαθητές (π.χ. μικρότερες τάξεις).

Θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- ο στόχος του μαθήματος,
- μεθόδους εργασίας,
- υποστηρικτικά υλικά.



Αξιολόγηση: συνάφεια με το θέμα, σαφήνεια επικοινωνίας, ετοιμότητα ανάληψης του ρόλου του «δασκάλου».

- **Φοιτητικό χαρτοφυλάκιο – "Η πορεία επιλογής μαθημάτων μου"**

Οι μαθητές καταγράφουν ολόκληρη τη διαδικασία:

- επιλογή πλατφόρμας,
- ανάλυση προσφορών,
- απόφαση για το μάθημα,
- αναστοχασμός: «Γιατί αυτό το μάθημα;», «Τι περιμένω;»





Συνεδρία 2: Ψηφιακός Χρηματοοικονομικός Αλφαριθμητισμός – Εφαρμογές προϋπολογισμού, mobile banking, ψηφιακή διαχείριση προσωπικών και οικιακών οικονομικών

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Η οικονομική εκπαίδευση παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή όλων, ανεξαρτήτως ηλικίας ή κοινωνικής θέσης. Οι οικονομικές αποφάσεις έχουν τεράστιο αντίκτυπο στο μέλλον μας, γι' αυτό και οι δεξιότητες διαχείρισης χρημάτων έχουν καταστεί απαραίτητες. Μας δίνουν τον έλεγχο των συσσωρευμένων κεφαλαίων μας, μας διευκολύνουν να ζήσουμε μια σταθερή ζωή και να προσπαθήσουμε να επιτύχουμε τους στόχους μας.

Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο χρηματοοικονομικής παιδείας, τόσο μεγαλύτερη είναι η δέσμευση για μακροπρόθεσμο σχεδιασμό και επενδύσεις.

Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός είναι η κατανόηση διαφόρων οικονομικών δεξιοτήτων, όπως η διαχείριση των προσωπικών οικονομικών, ο προϋπολογισμός, οι επενδύσεις και η αποτελεσματική εφαρμογή τους. Αυτή η γνώση είναι σημαντική για όλες τις κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες. Μέσω της οικονομικής εκπαίδευσης, μπορούμε να κατανοήσουμε πώς λειτουργούν τα δάνεια, οι επενδύσεις και τα διάφορα χρηματοοικονομικά προϊόντα. Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της οικονομικής εκπαίδευσης είναι ο προϋπολογισμός. Περιλαμβάνει την παρακολούθηση των εσόδων και των εξόδων, η οποία επιτρέπει την πιο αποτελεσματική διαχείριση των οικονομικών των νοικοκυριών.

Βασικές Έννοιες

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Προσωπικά οικονομικά

Η έννοια των προσωπικών οικονομικών ισχύει για όλους μας. Η διαχείριση των προσωπικών οικονομικών δεν αφορά μόνο τη διαχείριση των χρημάτων, αλλά και τον σχεδιασμό για το μέλλον και την κατάλληλη εξασφάλιση του εαυτού μας για διάφορες καταστάσεις της ζωής. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει όχι μόνο τη δημιουργία ενός οικογενειακού προϋπολογισμού, αλλά και την αποτελεσματική διαχείριση των εξόδων, τη δημιουργία αποταμιεύσεων, τις επενδύσεις και τη διαχείριση του χρέους. Η διαχείριση των προσωπικών οικονομικών απαιτεί μια συστηματική προσέγγιση που περιλαμβάνει τον προϋπολογισμό, την παρακολούθηση των εξόδων και τον καθορισμό οικονομικών προτεραιοτήτων. Είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά τα έσοδα και τα έξοδά σας και να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με το χρέος, τις αποταμιεύσεις και τις επενδύσεις.





Η διαχείριση των προσωπικών οικονομικών, αν και μπορεί να φαίνεται δύσκολη και ακόμη και κουραστική, είναι στην πραγματικότητα ένα έργο που όλοι θα πρέπει να είναι σε θέση να χειριστούν, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Όσοι έχουν εκπαιδευτεί σε αυτόν τον τομέα σίγουρα θα το βρουν λίγο πιο εύκολο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα είναι πιο αποτελεσματικοί. Η γνώση των οικονομικών επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση των επιμέρους χρηματοοικονομικών μέσων - καταθέσεις, λογαριασμούς ταμιευτηρίου, κάρτες πληρωμών, δάνεια και μετοχές - κάτι που είναι κρίσιμο για την αποτελεσματική διαχείριση των προσωπικών οικονομικών, τους κανόνες που διέπουν τις χρηματοπιστωτικές αγορές και τους κινδύνους που σχετίζονται με συγκεκριμένες οικονομικές αποφάσεις.

Οικονομικά του νοικοκυριού

Ένα νοικοκυριό αποτελείται από άτομα που διαχειρίζονται τα δικά τους οικονομικά, τα οποία αναφέρονται ως προσωπικά οικονομικά. Συνδυάζοντας τα οικονομικά όλων των μελών του νοικοκυριού, δημιουργείται ένας κοινός οικογενειακός προϋπολογισμός. Ο σχεδιασμός ενός οικογενειακού προϋπολογισμού μπορεί να φαίνεται δύσκολο έργο, ειδικά ενόψει του αυξανόμενου κόστους διαβίωσης και των απρόβλεπτων εξόδων. Ωστόσο, η σωστή οικονομική διαχείριση είναι το κλειδί για την επίτευξη σταθερότητας και ευημερίας στη ζωή μας. Ο σχεδιασμός του οικογενειακού προϋπολογισμού είναι το θεμέλιο της αποτελεσματικής προσωπικής οικονομικής διαχείρισης. Για να ξεκινήσετε, πρέπει να συγκεντρώσετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τα έσοδα και τα έξοδά σας. Είναι απαραίτητο να καταρτίσετε μια λεπτομερή λίστα όλων των σταθερών και μεταβλητών εξόδων σας. Τα σταθερά έξοδα περιλαμβάνουν στοιχεία όπως ενοίκιο, λογαριασμούς κοινής ωφέλειας, αποπληρωμές δανείων και ασφάλιστρα. Τα μεταβλητά έξοδα περιλαμβάνουν φαγητό, ψυχαγωγία, ένδυση και ταξίδια. Το επόμενο βήμα είναι να αναλύσετε τα δεδομένα που έχετε συλλέξει και να προσδιορίσετε πόσα χρήματα θέλετε να διαθέσετε σε κάθε κατηγορία δαπανών. Είναι σημαντικό να είστε ρεαλιστές και να λάβετε υπόψη τυχόν πλεονάσματα ή ελλείμματα στον προϋπολογισμό. Αξίζει επίσης να συμπεριλάβετε τις προγραμματισμένες αποταμιεύσεις, οι οποίες θα αποτελέσουν τη βάση για την οικοδόμηση ενός σταθερού οικονομικού μέλλοντος. Η αποτελεσματική διαχείριση του οικογενειακού προϋπολογισμού βασίζεται σε μερικές βασικές αρχές. Πρώτα και κύρια, θα πρέπει πάντα να έχετε μια ενημερωμένη επισκόπηση των οικονομικών σας. Η τακτική παρακολούθηση των εσόδων και των εξόδων σας σας επιτρέπει να λαμβάνετε τεκμηριωμένες οικονομικές αποφάσεις. Αυτό μπορεί να γίνει τηρώντας λεπτομερείς λογαριασμούς, χρησιμοποιώντας εφαρμογές διαχείρισης προϋπολογισμού ή τηρώντας μια παραδοσιακή κάρτα εξόδων. Μια άλλη σημαντική αρχή είναι η ανάπτυξη υγιών συνηθειών αποταμίευσης.





Ψηφιακός Χρηματοοικονομικός Αλφαριθμητισμός

Είναι ένας συνδυασμός χρηματοοικονομικών και ψηφιακών δεξιοτήτων που επιτρέπει την ασφαλή και ενημερωμένη χρήση χρηματοοικονομικών υπηρεσιών μέσω ψηφιακών (διαδικτυακών) εργαλείων.

Όπως και με τις ψηφιακές και οικονομικές δεξιότητες, ο ψηφιακός οικονομικός αλφαριθμητισμός είναι μια πολυδιάστατη έννοια.

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Τράπεζα, τα στοιχεία του είναι:

- **Οικονομικές γνώσεις** – περιλαμβάνουν γνώσεις σχετικά με την πίστωση, τις αποταμιεύσεις, τις επενδύσεις, τα επιτόκια, τον οικογενειακό προϋπολογισμό.
- **Ψηφιακές δεξιότητες** – περιλαμβάνουν γνώση εφαρμογών για κινητά, τραπεζικών πλατφορμών, ηλεκτρονικών πορτοφολιών.
- **Επίγνωση της ψηφιακής ασφάλειας** – περιλαμβάνει την επίγνωση των απειλών (ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), κακόβουλο λογισμικό, απάτη) και την ικανότητα αποφυγής τους.
- **Λήψη Αποφάσεων και Κριτική Σκέψη** – περιλαμβάνει τη διαδικασία συλλογής και αξιολόγησης πληροφοριών πριν από τη λήψη μιας απόφασης, περιλαμβάνει την εξέταση όλων των διαθέσιμων στοιχείων και την εξέταση όλων των πιθανών αποτελεσμάτων πριν από τη λήψη απόφασης για μια πορεία δράσης.
- **Ψηφιακή Εμπιστοσύνη και Ένταξη (εμπιστοσύνη στην τεχνολογία)** – αίσθημα άνεσης και ασφάλειας κατά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών.

Εφαρμογές σχεδιασμού προϋπολογισμού

Τα app stores προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία προγραμμάτων για την καταγραφή και ανάλυση εξόδων και τη δημιουργία ενός οικογενειακού προϋπολογισμού. Αναμένουμε από αυτά να παρέχουν ολοκληρωμένη διαχείριση των οικονομικών του νοικοκυριού μας. Είναι επιθυμητό, όταν ξεκινά η εφαρμογή, να εμφανίζει το υπόλοιπο των λογαριασμών μας, τα έξοδα που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα και την κατάσταση εκτέλεσης του προϋπολογισμού. Είναι επίσης πολύτιμο να μπορείτε να επεξεργάζεστε και να δημιουργείτε κατηγορίες εξόδων που ταιριάζουν στις ανάγκες σας, καθώς και να προσθέτετε πολλαπλούς τραπεζικούς λογαριασμούς. Όσον αφορά την καταγραφή εξόδων, συμβαίνει συχνά οι μεγάλες αγορές να περιλαμβάνουν έξοδα από διαφορετικές κατηγορίες, όπως τρόφιμα και προϊόντα καθαρισμού, σε μία μόνο απόδειξη. Η δυνατότητα διαχωρισμού ενός μεμονωμένου εξόδου σε πολλά μικρότερα και αντιστοίχισης των κατάλληλων ποσών στις σχετικές κατηγορίες είναι ένα ενδιαφέρον πρόσθετο χαρακτηριστικό που καθιστά αυτό το συγκεκριμένο πρόγραμμα άξιο εξέτασης.





Ανεξάρτητα από το πώς σχεδιάζετε τον προϋπολογισμό σας – είτε σε χαρτί είτε ψηφιακά στο Excel ή σε μια ειδική οικονομική εφαρμογή – αποκτάτε μεγαλύτερο έλεγχο των εξόδων σας και μια πραγματική ευκαιρία να εξοικονομήσετε χρήματα. Τα καταστήματα εφαρμογών προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία προγραμμάτων για την καταγραφή και ανάλυση εξόδων και τη δημιουργία ενός οικογενειακού προϋπολογισμού. Αναμένουμε από αυτά να παρέχουν ολοκληρωμένη διαχείριση των οικονομικών του νοικοκυριού μας. Είναι επιθυμητό, όταν ξεκινά η εφαρμογή, να εμφανίζει το υπόλοιπο των λογαριασμών μας, τα έξοδα που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα και την κατάσταση εκτέλεσης του προϋπολογισμού. Είναι επίσης πολύτιμο να μπορείτε να επεξεργάζεστε και να δημιουργείτε κατηγορίες εξόδων που ταιριάζουν στις ανάγκες σας, καθώς και να προσθέτετε πολλαπλούς τραπεζικούς λογαριασμούς. Όσον αφορά την καταγραφή εξόδων, συμβαίνει συχνά οι μεγάλες αγορές να περιλαμβάνουν έξοδα από διαφορετικές κατηγορίες, όπως τρόφιμα και προϊόντα καθαρισμού, σε μία μόνο απόδειξη. Η δυνατότητα διαχωρισμού ενός μεμονωμένου εξόδου σε πολλά μικρότερα και αντιστοίχισης των κατάλληλων ποσών στις σχετικές κατηγορίες είναι ένα ενδιαφέρον πρόσθετο χαρακτηριστικό που καθιστά αυτό το συγκεκριμένο πρόγραμμα άξιο εξέτασης.

Εφαρμογές προϋπολογισμού στην Πολωνία

Παρακάτω παρατίθενται επιλεγμένες εφαρμογές που λαμβάνονται συχνότερα (τουλάχιστον 5 εκατομμύρια λήψεις) και έχουν την υψηλότερη βαθμολογία (τουλάχιστον 4,4) από τους χρήστες. Η αξιολόγηση έλαβε υπόψη:

- η σαφήνεια και η διαισθητικότητα της εφαρμογής,
- εμφάνιση υπολοίπων λογαριασμών και πρόσφατων συναλλαγών, συμπεριλαμβανομένων των μεταφορών μεταξύ λογαριασμών,
- επιλογές δημιουργίας και παρουσίασης προϋπολογισμού,
- η δυνατότητα δημιουργίας και επεξεργασίας κατηγοριών εξόδων,
- η δυνατότητα προσθήκης οποιουδήποτε αριθμού τραπεζικών λογαριασμών,
- πρόσθετα χαρακτηριστικά, π.χ. διαχωρισμός ενός μεμονωμένου κόστους σε διαφορετικές κατηγορίες, αποστολή αναφορών μέσω email, επαναλαμβανόμενες και προγραμματισμένες συναλλαγές, κ.λπ.





Γρήγορος Προϋπολογισμός - Έξοδα



Πηγή: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

Αυτή είναι μια ενδιαφέρουσα λύση για άτομα που δεν έχουν πολλούς τραπεζικούς λογαριασμούς αλλά θέλουν να παρακολουθούν τα έξοδά τους. Η κύρια οθόνη είναι ευκρινής και εμφανίζει όλες τις σχετικές πληροφορίες. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή συναλλαγών, μπορείτε να δοκιμάσετε την εφαρμογή χρησιμοποιώντας δείγματα δεδομένων για να δείτε πώς λειτουργεί η προσθήκη εσόδων και εξόδων, η σύνοψη συναλλαγών, η δημιουργία προϋπολογισμού κ.λπ. Ο προϋπολογισμός είναι ορατός αμέσως μετά τη σύνδεση και μπορεί εύκολα να προστεθεί και να τροποποιηθεί. Μια άλλη χρήσιμη λειτουργία είναι οι επαναλαμβανόμενες συναλλαγές, που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να εισάγετε το ίδιο έξοδο κάθε μήνα.

Το μειονέκτημα του Quick Budget είναι οι περιορισμοί της δωρεάν έκδοσης. Σε αυτήν την έκδοση, μπορείτε να προσθέσετε μόνο τρεις τραπεζικούς λογαριασμούς (ο λογαριασμός Wallet δημιουργείται αυτόματα) και δεν υπάρχει πρόσβαση σε οικονομικές προβλέψεις. Η λίστα των μεταφορών είναι επίσης καλά κρυμμένη - πρέπει να μεταβείτε στη σύνοψη του λογαριασμού και να κάνετε κλικ σε μία από αυτές για να δείτε τις συναλλαγές.





Οικονομικά – έξοδα και προϋπολογισμός – δωρεάν εφαρμογή



Πηγή: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

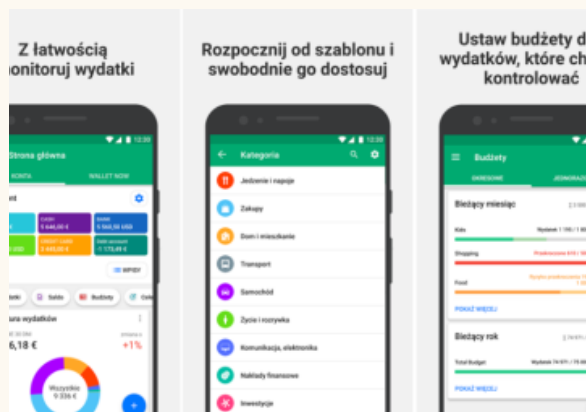
Αυτή η εφαρμογή είναι απλή και εύχρηστη. Η προεπιλεγμένη προβολή μετά τη σύνδεση δείχνει τα εβδομαδιαία έξοδα αναλύοντας σε κατηγορίες (αυτό μπορεί να αλλάξει στις ρυθμίσεις) και ολόκληρη η λίστα συναλλαγών είναι διαθέσιμη κάνοντας κλικ στο εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία. Στο επάνω μέρος, μπορείτε να δείτε τα διαθέσιμα κεφάλαια από όλους τους λογαριασμούς σας, από τα οποία μπορείτε να προσθέσετε έως και δώδεκα, και η καταγραφή συναλλαγών είναι απλή. Μια χρήσιμη λειτουργία είναι οι Τακτικές Πληρωμές, οι οποίες στέλνουν υπενθυμίσεις σχετικά με επαναλαμβανόμενες συναλλαγές μέσω ειδοποιήσεων push από την εφαρμογή.

Ένα μειονέκτημα για εμάς είναι ότι οι μεταφορές μεταξύ λογαριασμών δεν είναι διαθέσιμες στη σύνοψη εξόδων. Αυτό μπορεί να είναι προβληματικό για άτομα που θέλουν να παρακολουθούν τη ροή μεταξύ των λογαριασμών τους και να έχουν τα πάντα σε ένα μέρος. Δυστυχώς, η εφαρμογή δεν περιλαμβάνει ένα τυπικό εργαλείο δημιουργίας προϋπολογισμού. Μόνο αφού μεταβείτε στο μενού Κατηγορίες μπορείτε να προσθέσετε εκτιμώμενα μηνιαία έξοδα για κάθε ομάδα, αλλά δεν μπορείτε να τα επεξεργαστείτε ή να τα αλλάξετε από μήνα σε μήνα.





Πορτοφόλι - έσοδα και έξοδα - εφαρμογή επί πληρωμή



Πηγή: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

Το Wallet είναι μια φιλική προς το χρήστη λύση για όποιον θέλει να έχει όλες τις οικονομικές του πληροφορίες σε ένα μέρος και να τις προσαρμόζει στις ανάγκες του. Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη για smartphones και προγράμματα περιήγησης ιστού και τα δεδομένα μπορούν να συγχρονιστούν με τον τραπεζικό σας λογαριασμό ή να εισαχθούν από ένα αρχείο. Η κύρια οθόνη είναι ευκρινής, με όλες τις σχετικές πληροφορίες σε ένα μέρος. Είναι σημαντικό ότι όλα μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες σας επιλέγοντας πλακίδια με τα δεδομένα που σας ενδιαφέρουν. Η προσθήκη συναλλαγών και προϋπολογισμών είναι αρκετά απλή - μπορείτε ακόμη και να διαιρέσετε μια μεμονωμένη συναλλαγή σε διαφορετικές κατηγορίες! Υπάρχουν επίσης ειδοποιήσεις όταν υπερβαίνετε το όριο δαπανών σας. Η εφαρμογή προσφέρει μια δοκιμαστική περίοδο 14 ημερών, ώστε να μπορείτε να τη δοκιμάσετε. Το Wallet έχει μερικές αδυναμίες. Η προσθήκη συναλλαγών στην εφαρμογή θα μπορούσε να είναι πιο διαισθητική. Δεν θα καταλάβουν όλοι ότι η ημερομηνία και η μέθοδος πληρωμής είναι κρυμμένες κάτω από ένα πλευρικό κουμπί και η επιλογή λογαριασμών και κατηγοριών δεν είναι πολύ σαφής. Το τελευταίο ζήτημα σχετίζεται επίσης με έναν σημαντικό περιορισμό, καθώς το Wallet διαθέτει μια σταθερή λίστα κατηγοριών και υποκατηγοριών συναλλαγών. Ναι, μπορούν να επεξεργαστούν, αλλά δεν είναι δυνατή η προσθήκη νέων. Στην περίπτωση ενός μηνιαίου προϋπολογισμού, είναι άβολο το γεγονός ότι ισχύει και για τους προηγούμενους μήνες, αντί μόνο για τους επόμενους, κάτι που δεν είναι διαφανές και μπορεί να προκαλέσει περιττή σύγχυση στην ανάλυση των εξόδων.





Γρήγορη εφαρμογή προϋπολογισμού – έξοδα – βήμα προς βήμα

- Λήψη της εφαρμογής – μπορείτε να την κατεβάσετε από το Google Play (Android) ή το App Store (iOS). Δεν απαιτείται εγγραφή, καθώς η εφαρμογή λειτουργεί εκτός σύνδεσης.
- Υπάρχουν δύο διαθέσιμες εκδόσεις: μια βασική δωρεάν έκδοση και μια premium έκδοση επί πληρωμή, αν και η βασική έκδοση επαρκεί για τον προϋπολογισμό.
- Δημιουργία προϋπολογισμού – προσδιορίστε πόσα χρήματα έχετε διαθέσιμα σε έναν δεδομένο μήνα στον λογαριασμό σας, στο πορτοφόλι σας, στην κάρτα σας κ.λπ. – η εφαρμογή θα σας το ζητήσει.
- Εισαγωγή εσόδων και εξόδων – χρησιμοποιήστε το κουμπί "+" για να εισαγάγετε στοιχεία όπως αγορές, μισθό, λογαριασμούς κ.λπ. και να τα αντιστοιχίσετε στα έσοδα ή τα έξοδα.
- Έλεγχος εξόδων – η εφαρμογή χρησιμοποιεί σαφή γραφήματα για να δείχνει πού πηγαίνουν τα χρήματά σας, πόσα έχουν δαπανηθεί και πόσα έχουν απομείνει. Μπορείτε επίσης να ορίσετε όρια, π.χ. 100 € για καύσιμα, και η εφαρμογή θα σας υπενθυμίζει πότε πλησιάζετε το όριο.
- Ανάλυση εξόδων – καλύτερος έλεγχος των οικονομικών σας – μετά από μερικούς μήνες, μπορείτε να δείτε πού μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα.
- Στην premium έκδοση, μπορείτε επίσης να ορίσετε έναν κωδικό πρόσβασης και να προγραμματίσετε τα έξοδά σας χρησιμοποιώντας τη λειτουργία ημερολογίου.



Εφαρμογές προϋπολογισμού κατοικίας στην Ισπανία - Monefy, Fintonic, Monefy, Revolut, Wallet από την BudgetBakers

To Monefy είναι μια απλή και εύχρηστη εφαρμογή για την παρακολούθηση εξόδων που σας επιτρέπει να ελέγχετε εύκολα τα οικονομικά σας. Η κύρια οθόνη εμφανίζει όλες τις πιο σημαντικές πληροφορίες – ένα γράφημα πίτας που δείχνει το ποσοστό κάθε κατηγορίας εξόδων, τα συνολικά έσοδα και έξοδα. Στο κάτω μέρος της οθόνης, μπορείτε επίσης να δείτε το υπόλοιπό σας, δηλαδή το ποσό που σας απομένει μέχρι το τέλος του μήνα. Αυτό διευκολύνει την αξιολόγηση του κατά πόσον μπορείτε ακόμα να ξοδέψετε χρήματα κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης περιόδου ή αν πρέπει να περιμένετε μέχρι τον επόμενο μήνα με κάποια έξοδα. Η μηνιαία προβολή μπορεί να αλλάξει σε ετήσια, η οποία παρέχει μια καλή σύνοψη των τελευταίων μηνών. Υπάρχει επίσης μια επιλογή εβδομαδιαίας προβολής. Αυτό θα είναι χρήσιμο για άτομα που τους αρέσει να χωρίζουν τον προϋπολογισμό τους σε εβδομάδες. Σε αυτήν την περίπτωση, το ποσό των διαθέσιμων κεφαλαίων είναι το $\frac{1}{4}$ του μηνιαίου προϋπολογισμού. Οι κατηγορίες παρουσιάζονται σε εικονογραφημένη μορφή, η οποία μπορεί να μην αρέσει σε όλους, ειδικά επειδή δεν μπορούν να επεξεργαστούν στη δωρεάν έκδοση. Ωστόσο, όταν κάνετε κλικ στις λεπτομέρειες, μπορείτε να δείτε μια περιγραφή κάθε κατηγορίας. Η εφαρμογή έχει μια μινιμαλιστική διεπαφή και σας επιτρέπει να προσθέτετε γρήγορα καταχωρήσεις. Επιπλέον, επιτρέπει τον συγχρονισμό δεδομένων μεταξύ συσκευών, ώστε να μπορείτε να διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας μόνοι σας ή σε συνεργασία με κάποιο άλλο άτομο.

Βασικά χαρακτηριστικά που καθιστούν την παρακολούθηση των εξόδων σας αποτελεσματική:

Διαισθητικό και εύχρηστο περιβάλλον χρήστη.

- Άμεση προσθήκη νέων καταχωρήσεων.
- Χρήσιμα γραφικά στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην οθόνη κλειδώματος.
- Υποστήριξη για πολλαπλά νομίσματα.
- Αναλύστε τα έξοδά σας σε ένα ωραίο και ενημερωτικό διάγραμμα ή λάβετε λεπτομερείς πληροφορίες από μια λίστα καταχωρίσεων.
- Διαχείριση κατηγοριών για να αλλάξετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.
- Συγχρονίστε με ασφάλεια τα δεδομένα σας χρησιμοποιώντας τον δικό σας λογαριασμό Google Drive ή Dropbox.
- Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και εξαγωγή των δεδομένων σας με ένα κλικ.
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία προϋπολογισμού.
- Προστατέψτε με κωδικό πρόσβασης.
- Υποστήριξη για πολλαπλούς λογαριασμούς.
- Ενσωματωμένη αριθμομηχανή.





Εφαρμογές προϋπολογισμού κατοικίας στη Ρουμανία - Spendee, Savelit, Ryke

Spendee - σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε τον οικογενειακό σας προϋπολογισμό και να δημιουργείτε κοινά πορτοφόλια με την οικογένειά σας ή τους συγκατοίκους σας. Το Spendee λειτουργεί ως προσωπικός σύμβουλος, προσφέροντας έξυπνες συμβουλές για τα έξοδα και το εισόδημα. Αυτό σας βοηθά να λαμβάνετε καλύτερες αποφάσεις και να εξοικονομείτε χρήματα αποτελεσματικά.

Τα πλεονεκτήματα της εφαρμογής περιλαμβάνουν:
δημιουργία κοινόχρηστων πορτοφολιών,

- κατηγοριοποίηση εξόδων,
- συγχρονισμός με τραπεζικούς λογαριασμούς,
- σχεδιασμός προϋπολογισμού,
- οικονομικές ειδοποιήσεις.

Εφαρμογές προϋπολογισμού κατοικίας στην Ελλάδα - Buxfer, Πορτοφόλι από BudgetBakers, Money Manager, Expense Tracker / Fast Budget / CashCounter

Buxfer – το καλύτερο λογισμικό διαχείρισης προσωπικών οικονομικών στην Ελλάδα: Βραβευμένο λογισμικό διαχείρισης προσωπικών οικονομικών και ηλεκτρονικής παρακολούθησης εξόδων.

- Αυτόματος συγχρονισμός με όλες τις μεγάλες τράπεζες στην Ελλάδα.
- Όλοι οι λογαριασμοί σε ένα μέρος.
- Παρακολουθήστε τα έξοδα και τα έσοδά σας.
- Ορίστε προϋπολογισμούς.
- Παρακολουθήστε τις επενδύσεις σας και σχεδιάστε τη συνταξιοδότησή σας.
- Ενσωματωμένη ευελιξία και έλεγχος για προχωρημένους χρήστες με κανόνες, πολλαπλά νομίσματα και πολλά άλλα.





ΤΡΑΠΕΖΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Αυτές οι εφαρμογές έχουν ενσωματωμένες πρόσθετες λειτουργίες που ονομάζονται "Βοηθός Οικονομικών", "Διαχειριστής Οικονομικών" κ.λπ. Σας επιτρέπουν κυρίως να αναλύετε τα έξοδά σας σε μια συγκεκριμένη τράπεζα, αλλά εάν το εν λόγω ίδρυμα επιτρέπει την ανοιχτή τραπεζική, η κατάσταση λογαριασμού θα περιλαμβάνει επίσης συναλλαγές σε άλλες τράπεζες. Το πλεονέκτημα αυτής της λειτουργίας είναι ότι είναι αυτοματοποιημένη και δεν χρειάζεται να εισάγετε συναλλαγές χειροκίνητα, όπως συμβαίνει με τις εξωτερικές εφαρμογές. Επιπλέον, η χρήση της εφαρμογής της τράπεζας είναι δωρεάν, κάτι που δεν ισχύει για τα ανεξάρτητα προγράμματα. Σε αντίθεση με τις ανεξάρτητες εφαρμογές, οι εφαρμογές των τραπεζών δεν διαθέτουν μονάδα προϋπολογισμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να ορίσουμε όρια δαπανών και ειδοποιήσεις όταν αυτά ξεπεραστούν. Η κατηγοριοποίηση των συναλλαγών γίνεται αυτόματα, επομένως μερικές φορές συμβαίνει το τραπεζικό σύστημα να μην αντιστοιχίζει ένα έξοδο στη σωστή κατηγορία, η οποία στη συνέχεια πρέπει να διορθωθεί χειροκίνητα. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η λειτουργία οικονομικής ανάλυσης δεν είναι ευρέως διαθέσιμη και εξακολουθούν να υπάρχουν εφαρμογές που δεν την διαθέτουν.

Mobile banking

Στις μέρες μας, χάρη στις τεχνολογικές εξελίξεις, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τη λειτουργία ενός τραπεζικού λογαριασμού, οι οποίες πριν από μερικές δεκαετίες απαιτούσαν προσωπική επίσκεψη σε ένα υποκατάστημα τράπεζας, μπορούν πλέον να γίνονται εξ αποστάσεως.

Το mobile banking είναι ένας τύπος ebanking. Σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τραπεζικές υπηρεσίες μέσω μιας εφαρμογής που είναι εγκατεστημένη στην κινητή σας συσκευή.

Η υπηρεσία mobile banking σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε τον τραπεζικό σας λογαριασμό και τα χρηματικά ποσά που υπάρχουν σε αυτόν από την κινητή σας συσκευή. Με αυτήν, μπορείτε:

- ελέγξτε το υπόλοιπο του λογαριασμού σας,
- παρακολουθήστε το ιστορικό συναλλαγών σας,
- πραγματοποιήστε μεταφορές,
- συμπληρώστε τον λογαριασμό του κινητού σας τηλεφώνου,
- ελέγξτε την προσφορά της τράπεζας,
- έλεγχος ταυτότητας συναλλαγών που πραγματοποιούνται μέσω ηλεκτρονικής τραπεζικής,
- υποβάλετε αίτηση για ένα νέο τραπεζικό προϊόν, όπως δάνειο, λογαριασμό ταμιευτηρίου, κατάθεση κ.λπ.
- διαχειρίζεστε τις υποχρεώσεις σας,





- επικοινωνήστε με έναν υπάλληλο της τράπεζας,
- ανταλλαγή νομισμάτων,
- αγοράστε ασφάλιση,
- Θέστε στόχους αποταμίευσης και ξεκινήστε να αποταμιεύετε για αυτούς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι κάθε τράπεζα διαθέτει τη δική της εφαρμογή για κινητά. Συνεπώς, οι μεμονωμένοι τύποι θα διαφέρουν ως προς τον τρόπο χρήσης τους και το εύρος των επιλογών που προσφέρουν. Η τραπεζική μέσω κινητού θεωρείται μία από τις πιο ασφαλείς τραπεζικές λύσεις. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε να εγκαθιστάτε μόνο επίσημες εφαρμογές από την τράπεζά σας και να χρησιμοποιείτε αξιόπιστες πηγές, όπως το Google Play ή το App Store.

Πώς να διατηρήσετε τα χρήματά σας ασφαλή;

- Μην κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους που αποστέλλονται σε προσωπικά μηνύματα σε δημοφιλή προγράμματα άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων!
- Μην χρησιμοποιείτε μη εξουσιοδοτημένους ιστότοπους σε συσκευές που έχουν πρόσβαση σε online τραπεζικές συναλλαγές!
- Μην εγκαθιστάτε ύποπτο λογισμικό! Είναι καλύτερο να μην κατεβάζετε λογισμικό που δεν προέρχεται από αξιόπιστους παρόχους.
- Ορίστε ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης!
- Χρησιμοποιήστε έλεγχο ταυτότητας δύο βημάτων για συναλλαγές πληρωμής – κωδικούς SMS ή έγκριση εφαρμογής.
- Να επαληθεύετε πάντα τους συνδέσμους που παρέχονται σε email και μηνύματα κειμένου – ακόμα κι αν τα μηνύματα μοιάζουν ακριβώς με αυτά που λαμβάνετε από την τράπεζά σας ή άλλους παρόχους και φορείς εκμετάλλευσης.
- Μην συνδέεστε στην ηλεκτρονική τραπεζική μέσω δημόσιων δικτύων Wi-Fi!
- Προστατέψτε το τηλέφωνό σας με λογισμικό προστασίας από ιούς!
- Αντιδράτε πάντα γρήγορα εάν ανακαλύψετε ύποπτες συναλλαγές ή χάσετε το τηλέφωνο ή την κάρτα πληρωμής σας!





Πώς να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε την υπηρεσία mobile banking;

- Ελέγξτε ότι έχετε αρκετή μνήμη στη συσκευή στην οποία σκοπεύετε να εγκαταστήσετε την εφαρμογή. Η εγκατάσταση δεν θα είναι δυνατή εάν η μνήμη του τηλεφώνου ή του tablet σας είναι πλήρης.
- Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή mobile banking από την τράπεζά σας στη συσκευή σας. Επιλέξτε την επίσημη εφαρμογή που προτείνει η τράπεζά σας. Κατεβάστε την από έναν αξιόπιστο πάροχο, όπως το Google Play ή το App Store.
- Εγγραφείτε στον λογαριασμό σας. Η διαδικασία εγγραφής είναι πολύ απλή. Για να το κάνετε αυτό, η εφαρμογή θα σας ζητήσει να εισαγάγετε το αναγνωριστικό και τον κωδικό πρόσβασής σας. Θα χρειαστεί επίσης να επαληθεύσετε την ταυτότητά σας. Μην ανησυχείτε, η εφαρμογή θα σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα σε ολόκληρη τη διαδικασία εγγραφής.
- Δοκιμάστε τις δυνατότητες της νέας σας εφαρμογής! Σας διαβεβαιώνουμε ότι οι τραπεζικές εφαρμογές διαθέτουν όλα τα απαραίτητα χαρακτηριστικά που χρειάζεστε για αποτελεσματικές και ασφαλείς τραπεζικές συναλλαγές. Αξίζει να αφιερώσετε χρόνο για να τις εξερευνήσετε και να εξοικειωθείτε με όλες.

Παραδείγματα τραπεζικής μέσω κινητού

- ING Bank: Προσφέρει μια εφαρμογή για διαχείριση λογαριασμών, παρακολούθηση εξόδων, προγραμματισμό προϋπολογισμού και εργαλεία αποταμίευσης.
- Alior Bank: Σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε τον λογαριασμό σας, να παρακολουθείτε τα έξοδά σας, να σχεδιάζετε τον προϋπολογισμό σας και να χρησιμοποιείτε λειτουργίες εξοικονόμησης.
- Bank Millennium: Προσφέρει μια εφαρμογή με εργαλεία για την παρακολούθηση των οικονομικών, την ανάλυση εξόδων, τη δημιουργία προϋπολογισμού και τον προγραμματισμό των αποταμιεύσεων.
- Santander Bank Polska: Προσφέρει οικονομικό βοηθό στην εφαρμογή Santander για κινητά.
- Revolut: Προσφέρει έναν λογαριασμό κινητού σε πολλά νομίσματα με φθηνές διεθνείς μεταφορές, φυσικές και εικονικές κάρτες, BLIK στην Πολωνία, πληρωμές Apple/Google Pay, προϋπολογισμό, ευκαιρίες αποταμίευσης και επενδύσεων.





Πώς να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Revolut για κινητά;

Η Revolut Bank είναι μια τράπεζα που ιδρύθηκε και διαθέτει άδεια λειτουργίας στη Δημοκρατία της Λιθουανίας. Ένας λογαριασμός Revolut είναι ένας λογαριασμός πληρωμών και τα χρήματα που αποθηκεύονται σε αυτόν τηρούνται ως κατάθεση. Αυτός ο τύπος λογαριασμού αναφέρεται συνήθως ως «τρεχούμενος λογαριασμός» και είναι ένας τύπος τραπεζικού λογαριασμού όπου μπορείτε να αποθηκεύετε και να κάνετε ανάληψη χρημάτων και να πραγματοποιείτε πληρωμές.

Για να ρυθμίσετε το Revolut στο τηλέφωνό σας, πρέπει να κάνετε τα εξής:

- κατεβάστε την εφαρμογή στη συσκευή σας (από το Google Play ή το App Store) κάνοντας κλικ στην επιλογή "Εγκατάσταση",
- Μόλις εγκατασταθεί η εφαρμογή, εκκινήστε την – το εικονίδιο της θα πρέπει να εμφανιστεί αυτόματα στην αρχική οθόνη του τηλεφώνου σας,
- στη συνέχεια, εισαγάγετε τον αριθμό τηλεφώνου σας και πατήστε "Συνέχεια", εισαγάγετε τον αριθμό επαλήθευσης (ο οποίος θα σταλεί με SMS στον αριθμό τηλεφώνου που δώσατε),
- δημιουργήστε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την εφαρμογή. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε τη σύνδεση με δακτυλικό αποτύπωμα,
- ανεβάστε μια φωτογραφία της ταυτότητάς σας ή της άδειας οδήγησής σας απευθείας στην εφαρμογή,
- τραβήξτε μια selfie (θα συγκριθεί με τη φωτογραφία από το έγγραφο που ανεβάσατε νωρίτερα).

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία εγγραφής, μπορείτε να παραγγείλετε μια κάρτα πληρωμής: εικονική (για online πληρωμές) ή/και φυσική. Η εικονική κάρτα αποθηκεύεται στην εφαρμογή και, όπως και η εικονική κάρτα, επιτρέπει ανέπαφες πληρωμές και αναλήψεις μετρητών από ATM. Η διαδικασία εγγραφής/δημιουργίας λογαριασμού γίνεται μόνο μέσω της εφαρμογής για κινητά.

Αρχική οθόνη εφαρμογής Revolut Bank

Η αρχική οθόνη της εφαρμογής είναι σαφής και ευανάγνωστη. Εμφανίζει μια σύνοψη των χρημάτων σας και τις επιλογές "Προσθήκη χρημάτων" και "Αποστολή". Μπορείτε επίσης να δείτε μέρος του ιστορικού συναλλαγών σας. Στο κάτω μέρος της οθόνης υπάρχουν γραφικά εικονίδια. Κάνοντας κλικ σε αυτά, μεταφέρεστε σε άλλα μέρη του προφίλ χρήστη, τα οποία σας επιτρέπουν να εκτελέσετε συγκεκριμένες ενέργειες. Ένα τέτοιο εικονίδιο είναι, για παράδειγμα, τα Προϊόντα Περιουσιακών Στοιχείων (Χρηματοκιβώτια, Κρυπτονομίσματα). Η πλοήγηση στη διεπαφή της εφαρμογής δεν είναι δύσκολη.





Πώς μπορώ να συνδεθώ στην εφαρμογή Revolut;

Μπορείτε να συνδεθείτε στην εφαρμογή χρησιμοποιώντας τον κωδικό PIN που ορίσατε κατά τη διαδικασία εγγραφής ή το δακτυλικό σας αποτύπωμα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την επιλογή ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων. Εάν δεν ρυθμίσατε τη σύνδεση μέσω δακτυλικού αποτυπώματος κατά την εγγραφή, μπορείτε να το κάνετε ανά πάσα στιγμή στην ενότητα "Ρυθμίσεις".

Μπορείτε επίσης να συνδεθείτε στον λογαριασμό σας Revolut χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα περιήγησης ιστού εισάγοντας τη διεύθυνση app.revolut.com. Στη συνέχεια, απλώς εισάγετε τον καταχωρημένο αριθμό τηλεφώνου σας και τον κωδικό που έχει σταλεί στη διεύθυνση email σας ή σε ένα μήνυμα κειμένου. Όπως και με την εφαρμογή, θα χρειαστεί να εισαγάγετε τον κωδικό PIN σας.

Τι προσφέρει η εφαρμογή Revolut;

Η εφαρμογή Revolut σας επιτρέπει να:

- δημιουργήσετε έναν εικονικό λογαριασμό,
- πραγματοποιείτε εγχώριες και διεθνείς μεταφορές,
- ανταλλαγή νομισμάτων,
- παραγγείτε μια φυσική κάρτα πληρωμής,
- παρακολουθήστε τα έξοδά σας,
- χρησιμοποιώντας έναν μετατροπέα νομισμάτων,
- αυτόματη αποθήκευση (στρογγυλοποίηση μικρών ποσών σε πλήρη ποσά),
- δωρεάν αναλήψεις από ATM με μηνιαίο όριο,
- λήψη δανείου,
- ασφάλιση αγοράς,
- η δυνατότητα συναλλαγών με κρυπτονομίσματα: Bitcoin, Ethereum και Litecoin.

Η εφαρμογή σας επιτρέπει επίσης να ανοίξετε ένα επενδυτικό πορτοφόλι. Μπορείτε επίσης να τη χρησιμοποιήσετε για να αγοράσετε χρυσό και ασήμι.

Συναλλαγές στο Revolut

Η βασική συναλλαγή στη Revolut είναι η προσθήκη χρημάτων (αναπλήρωση του λογαριασμού σας). Από την εφαρμογή, μπορείτε επίσης να στέλνετε μεταφορές, να κάνετε ανέπαφες πληρωμές και να κάνετε αναλήψεις χρημάτων από ATM. Η Revolut σας επιτρέπει να ανταλλάσσετε νομίσματα γρήγορα και εύκολα. Μπορείτε επίσης να πληρώσετε για προϊόντα και υπηρεσίες χρησιμοποιώντας το Pay Palet, το οποίο σας επιτρέπει να καταναείμετε την πληρωμή σε τρεις ξεχωριστές δόσεις. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ψωνίζετε σε καταστήματα και online χρησιμοποιώντας την κάρτα Revolut ή την κάρτα Pay Later. Η Revolut χρεώνει χρέωση 2,99% ανά αγορά, η οποία θα συμπεριληφθεί στις αποπληρωμές σας.





Η Revolut διαθέτει όλα τα πρακτικά χαρακτηριστικά μιας οικονομικής εφαρμογής - εγκώριες και διεθνείς μεταφορές, ανταλλαγή συναλλάγματος, δημιουργία εικονικού λογαριασμού με φυσική κάρτα πληρωμής κ.λπ. Τι την κάνει λοιπόν να ξεχωρίζει; Η εφαρμογή παρέχει έξυπνα εργαλεία για τη διαχείριση του προϋπολογισμού και την ανάλυση εξόδων. Σας επιτρέπει να ορίσετε όρια για να σας βοηθήσει να παραμείνετε εντός του προϋπολογισμού σας. Όταν πλησιάζετε το όριό σας, λαμβάνετε μια ειδοποίηση. Μια άλλη ενδιαφέρουσα επιλογή είναι η υπηρεσία "Χρηματοκιβώτια". Σκοπός της είναι να βοηθήσει τους χρήστες να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους πιο γρήγορα. Σας επιτρέπει να εισπράττετε αυτόματα "ψιλά ρέστα" από στρογγυλοποιημένες πληρωμές. Τα κεφάλαια μπορούν να συσσωρευτούν σε διαφορετικά νομίσματα.

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

- Δείχνοντας στους γονείς πώς να χρησιμοποιούν την κινητή τραπεζική και πώς να κατεβάζουν και να εγκαθιστούν την εφαρμογή για κινητά
- Συμμετοχή στη δημιουργία ενός οικογενειακού προϋπολογισμού
- Βοήθεια με την εγκατάσταση εφαρμογών, π.χ. Quick Budget

Πολιτιστική/Τοπική Προσαρμογή

- Οι εφαρμογές πρέπει να προσαρμόζονται πρωτίστως στο επίπεδο ψηφιακής παιδείας του χρήστη.
- Η πρόσβαση στην κινητή τραπεζική ενδέχεται να διαφέρει από χώρα σε χώρα.
- Ορισμένες εφαρμογές δημιουργούν προϋπολογισμούς μόνο στο τοπικό νόμισμα.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

- Εκπαιδευτικό έργο – "Ο ψηφιακός μου προϋπολογισμός" (ενεργό)

Οι μαθητές σχεδιάζουν έναν μηνιαίο προσωπικό ή οικογενειακό προϋπολογισμό χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή οικονομικού σχεδιασμού της επιλογής τους. Πρέπει να προσδιορίσουν τα έσοδα, τα έξοδα, τους στόχους αποταμίευσης και να ισοσκελίσουν ολόκληρο τον προϋπολογισμό.





- **Μελέτη περίπτωσης**

Οι μαθητές αναλύουν την κατάσταση ενός ατόμου που αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα και χρειάζεται να βρει μια λύση χρησιμοποιώντας ψηφιακές εφαρμογές. Τους βοηθούν να καταρτίσουν ένα σχέδιο, να επιλέξουν τα κατάλληλα εργαλεία και να θέσουν προτεραιότητες.

- **Καταιγισμός ιδεών + χάρτης μυαλού**

Θέμα: «Ποια έξοδα είναι απαραίτητα και ποια μπορούν να μειωθούν;» ή «Για ποιο λόγο αξίζει να κάνουμε αποταμίευση;»

Συλλογική δημιουργία ενός χάρτη οικονομικών αναγκών και στόχων.

- **Ανεστραμμένη τάξη**

Οι μαθητές παρακολουθούν μια ταινία ή ένα σεμινάριο σχετικά με την τραπεζική μέσω κινητού ή τον προγραμματισμό προϋπολογισμού στο σπίτι και στη συνέχεια εφαρμόζουν τις γνώσεις τους στην πράξη στην τάξη (π.χ. προσομοιώνοντας τη χρήση μιας εφαρμογής).

Δραστηριότητες στην τάξη

- **Ομαδική εργασία:**

Οι ομάδες αναλύουν διαφορετικές εφαρμογές προϋπολογισμού και επιλέγουν την καλύτερη από άποψη λειτουργικότητας, ασφάλειας και ευκολίας χρήσης.

- **Διδασκαλία από ομοτίμους:**

Οι μαθητές που χρησιμοποιούν εφαρμογές mobile banking ή budgeting τα παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους ως «ειδικούς».

- **Προσομοίωση οικονομικής κατάστασης:**

Οι μαθητές αναπαριστούν σενάρια: π.χ. κάποιος χάνει μέρος του εισοδήματός του και πρέπει να προσαρμόσει τον προϋπολογισμό του με τη βοήθεια μιας εφαρμογής.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- **Λίστα ελέγχου – "Πριν ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε μια οικονομική εφαρμογή..."**

Οι μαθητές δημιουργούν τις δικές τους λίστες ελέγχου για να τους βοηθήσουν να χρησιμοποιούν εφαρμογές οικονομικής διαχείρισης με ασφάλεια και συνείδηση. Ενδεικτικά σημεία:

Είναι αξιόπιστη η εφαρμογή και έχει καλές κριτικές;
Διαθέτει χαρακτηριστικά ασφαλείας (PIN, δακτυλικό αποτύπωμα);
Διαθέτει λειτουργία συγχρονισμού με τον τραπεζικό σας λογαριασμό;
Δείχνει στατιστικά στοιχεία και στόχους αποταμίευσης;
Αποθηκεύονται τα δεδομένα με ασφάλεια;

Μορφή: έντυπη λίστα ή ψηφιακή μορφή (Google Forms / Canva).

- **Εκπαιδευτική αφίσα ή infographic – "Οικονομικά υπό έλεγχο"**

Οι μαθητές προετοιμάζουν αφίσες ή γραφήματα με τους πιο σημαντικούς κανόνες διαχείρισης χρημάτων χρησιμοποιώντας την εφαρμογή. Δείγματα θεμάτων:
«Τα 5 πιο συνηθισμένα οικονομικά λάθη που κάνουν οι νέοι» «Προτεινόμενες εφαρμογές σχεδιασμού προϋπολογισμού» «Mobile banking βήμα προς βήμα»

Μπορεί να γίνει σε προγράμματα όπως το Canva, το PowerPoint ή χειροκίνητα.

Ιδέες αξιολόγησης

- **Παρουσίαση οικονομικής εφαρμογής**

Οι μαθητές παρουσιάζουν μια επιλεγμένη εφαρμογή οικονομικής διαχείρισης, δείχνοντας τα χαρακτηριστικά, τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματά της και τον τρόπο χρήσης της.

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει:

- η συνάφεια της επιλογής εφαρμογής,
- κατανόηση των χαρακτηριστικών,
- ικανότητα εξήγησης του τρόπου λειτουργίας της εφαρμογής σε συνομηλίκους (ετοιμότητα διδασκαλίας σε άλλους),
- μορφή παρουσίασης (διαφάνειες, αισθητική, γλώσσα).





- **Προσομοίωση οικονομικών συμβουλών / παιχνίδι ρόλων**

Οι μαθητές παίζουν τον ρόλο των οικονομικών συμβούλων και βοηθούν έναν «πελάτη» (π.χ. έναν συμμαθητή) να σχεδιάσει έναν προϋπολογισμό χρησιμοποιώντας την εφαρμογή.

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει:

- πρακτική εφαρμογή της γνώσης,
- δεξιότητες επικοινωνίας,
- ικανότητα να εξηγεί σύνθετα ζητήματα με απλό τρόπο,
- δημιουργικότητα στην προσέγγιση του προβλήματος.



Συνεδρία 3: Ψηφιακά Εργαλεία για τη Διαχείριση Χρόνου – Χρήση ημερολογίων, υπενθυμίσεων και εφαρμογών παραγωγικότητας για την αποτελεσματική οργάνωση εργασιών και ευθυνών.

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Η διαχείριση χρόνου είναι η ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης και αποτελεσματικής χρήσης του διαθέσιμου χρόνου για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων και εργασιών. Περιλαμβάνει μια συνειδητή προσέγγιση στον χρόνο και την αποτελεσματική του χρήση τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή. Η διαχείριση του χρόνου είναι ζωτικής σημασίας τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή, καθώς επιτρέπει την αποτελεσματική ολοκλήρωση των εργασιών και την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Στον σημερινό κόσμο, όπου ο ρυθμός της ζωής είναι ολοένα και πιο έντονος, η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου καθίσταται απαραίτητη δεξιότητα. Βοηθά στην καλύτερη διαχείριση των ευθυνών, στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου βασίζεται σε πολλά βασικά στοιχεία:

- Ανάλυση χρήσης χρόνου
- Καθορισμός στόχων
- Σχεδίαση
- Προτεραιότητα
- Υλοποίηση και οργάνωση
- Έλεγχος
- Εξάλειψη των σπαταλητών χρόνου

Υπάρχουν πολλές τεχνικές και εργαλεία που υποστηρίζουν τη διαχείριση του χρόνου. Δημοφιλείς τεχνικές περιλαμβάνουν τη μέθοδο Pomodoro, η οποία περιλαμβάνει την εργασία σε χρονικά διαστήματα με διαλείμματα, και τον κανόνα 80/20, ο οποίος προτείνει την εστίαση σε εργασίες που φέρνουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Εργαλεία όπως ημερολόγια, λίστες υποχρεώσεων και εφαρμογές διαχείρισης έργων είναι χρήσιμα για την οργάνωση της εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου.

Συνοψίζοντας, η διαχείριση του χρόνου είναι ένα βασικό στοιχείο της προσωπικής και επαγγελματικής αποτελεσματικότητας, επιτρέποντάς σας να ολοκληρώνετε εργασίες αποτελεσματικά και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Με τις κατάλληλες τεχνικές και εργαλεία, μπορείτε να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, οδηγώντας σε μεγαλύτερη παραγωγικότητα και ικανοποίηση στη ζωή.



Ο ρόλος της τεχνολογίας στη διαχείριση του χρόνου

Στον σημερινό παγκοσμιοποιημένο κόσμο, όπου κάθε μέρα φέρνει νέες προκλήσεις και ευθύνες, η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου έχει γίνει εξαιρετικά πολύτιμη. Η τεχνολογία, με τις ατελείωτες δυνατότητές της, εισέρχεται στη ζωή μας, προσφέροντας εργαλεία που μπορούν να διευκολύνουν σημαντικά την οργάνωση των καθημερινών εργασιών. Από τις εφαρμογές σχεδιασμού μέχρι τους έξυπνους βοηθούς και τις τεχνικές αυτοματισμού, οι τεχνολογικές καινοτομίες αλλάζουν τον τρόπο που προσεγγίζουμε τη διαχείριση του χρόνου. Μία από τις πιο δημοφιλείς λύσεις είναι οι εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, οι οποίες σας επιτρέπουν να δημιουργείτε λίστες υποχρεώσεων, να ορίζετε προτεραιότητες και να ενσωματώνεστε με ημερολόγια. Αξίζει επίσης να δοθεί προσοχή στα εργαλεία αυτοματοποίησης εργασιών, τα οποία μπορούν να μας εξοικονομήσουν πολύ χρόνο. Παραδείγματα τέτοιων τεχνολογιών περιλαμβάνουν το IFTTT (If This Then That) και το Zapier. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ούτε τον ρόλο των τεχνολογιών κινητής τηλεφωνίας. Τα smartphone και τα tablet, με τις κατάλληλες εφαρμογές, σας επιτρέπουν να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας οποτεδήποτε, οπουδήποτε. Βασικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν ειδοποιήσεις και δυνατότητες εκτός σύνδεσης.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν επίσης εργαλεία διαχείρισης έργων που τους επιτρέπουν να παρακολουθούν την πρόοδο και να συνεργάζονται με άλλους. Δημοφιλείς εφαρμογές όπως το Trello και το Asana επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν πίνακες εργασιών, διευκολύνοντας την ιεράρχηση των ευθυνών και τον καθορισμό στόχων. Αυτή η αποτελεσματική προσέγγιση στην οργάνωση της εργασίας βοηθά στην αποφυγή του χάους και του υπερβολικού άγχους. Αξίζει να σημειωθεί ότι η τεχνολογία προσφέρει επίσης μια σειρά από εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου που μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς πραγματικά ξοδεύουμε τον χρόνο μας. Εργαλεία όπως το RescueTime και το Toggl μας επιτρέπουν να παρακολουθούμε πόσο χρόνο αφιερώνουμε σε συγκεκριμένες εργασίες. Αυτό μας επιτρέπει να βλέπουμε ποια ώρα της ημέρας είμαστε πιο παραγωγικοί και ποιες δραστηριότητες μπορεί να μας αποσπούν την προσοχή.

Η επένδυση σε τεχνολογία διαχείρισης χρόνου δεν είναι μόνο βολική, αλλά και ένα βήμα προς την αποτελεσματικότητα και την επιτυχία. Με τη σωστή προσέγγιση και επιλογή εργαλείων, μπορούμε να αυξήσουμε σημαντικά την παραγωγικότητά μας και να επιτύχουμε τους στόχους μας σε λιγότερο χρόνο.





Βασικές Έννοιες

ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Εφαρμογές προγραμματισμού χρόνου

Μια εφαρμογή ημερήσιου προγραμματισμού είναι ένα εργαλείο παραγωγικότητας που σας επιτρέπει να οργανώνετε εργασίες, συσκέψεις και δραστηριότητες επικοινωνίας που πρέπει να ολοκληρώνονται καθημερινά. Οι εφαρμογές ημερήσιου προγραμματισμού είναι ισχυρά εργαλεία για την οργάνωση και τον έλεγχο της ημέρας σας. Η επιλογή της σωστής εφαρμογής διαχείρισης χρόνου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής μας. Πριν πάρουμε μια απόφαση, αξίζει να εξετάσουμε ποιες λειτουργίες είναι πιο σημαντικές για εμάς.

Ακολουθούν ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει η ιδανική εφαρμογή: Συμβατότητα μεταξύ πλατφορμών – αξίζει να επιλέξετε μια εφαρμογή/εργαλείο διαχείρισης χρόνου που είναι συμβατό με διαφορετικές πλατφόρμες, επιτρέποντάς σας να παρακολουθείτε με ευελιξία τον χρόνο που αφιερώνεται σε μια δεδομένη εργασία και να εργάζεστε σε πολλές συσκευές, όπως κινητά τηλέφωνα, tablet και επιτραπέζιους υπολογιστές.

- Διαισθητική διεπαφή – η ευκολία πλοήγησης είναι απαραίτητη για την γρήγορη προσαρμογή σε ένα νέο εργαλείο.
- Ενσωμάτωση με άλλες εφαρμογές – η δυνατότητα συγχρονισμού με το ημερολόγιό σας ή τις εφαρμογές διαχείρισης έργων διευκολύνει την οργάνωση.
- Λειτουργίες υπενθύμισης – εξαλείφει τον κίνδυνο να ξεχάσετε σημαντικά γεγονότα ή εργασίες.
- Λειτουργία εκτός σύνδεσης – σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τον χρόνο που αφιερώνετε ακόμα και όταν εργάζεστε εκτός σύνδεσης, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τον χρόνο σας ακόμα και χωρίς σύνδεση στο Διαδίκτυο.
- Ενσωματωμένα πρότυπα διαχείρισης χρόνου – η πρόσβαση σε έτοιμα πρότυπα προϋπολογισμού χρόνου και πρότυπα ημερήσιου προγραμματισμού σας βοηθά να ξεκινήσετε αμέσως χωρίς να χρειάζεται να δημιουργήσετε ένα πρότυπο ημερήσιου προγραμματισμού από την αρχή.
- Παρακολούθηση προόδου – σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις ολοκληρωμένες εργασίες και να σχεδιάζετε καλύτερα τις μελλοντικές σας δραστηριότητες.
- Επιλογές συνεργασίας – ορισμένες εργασίες απαιτούν ομαδική εργασία, επομένως η δυνατότητα κοινής χρήσης σχεδίων είναι σημαντική.





Ας μην ξεχνάμε την εξατομίκευση. Όλοι έχουμε διαφορετικές ανάγκες, επομένως αξίζει να δοκιμάσετε μερικές εφαρμογές για να βρείτε αυτήν που ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο εργασίας μας. Μερικές φορές είναι πιο βολικό να έχουμε τα πάντα σε ένα μέρος, άλλες φορές οι εφαρμογές που είναι αφιερωμένες σε συγκεκριμένες εργασίες λειτουργούν καλύτερα. Συχνά, αυτό που είναι ιδανικό για ένα άτομο μπορεί να μην είναι αρκετό για ένα άλλο. Να θυμάστε ότι η τεχνολογία υπάρχει για να μας εξυπηρετεί, όχι για να αποτελεί άλλη μια πηγή άγχους. Όταν επιλέγετε μια εφαρμογή, επικεντρωθείτε σε λειτουργίες που θα σας βοηθήσουν πραγματικά να βελτιώσετε τη διαχείριση του χρόνου σας και να αυξήσετε την αποδοτικότητά σας.

- Υπάρχουν πολλές λύσεις διαθέσιμες στην αγορά. Ακολουθούν μερικές δημοφιλείς εφαρμογές που έχουν κερδίσει την αναγνώριση των χρηστών:

Τρέλο	• Ιδανικό για τη διαχείριση έργων με τη μορφή πινάκων kanban • Απλή και σαφής διεπαφή • Ευέλικτες εφαρμογές • Έκδοση για κινητά και διαθεσιμότητα στο διαδίκτυο • Ενσωματώσεις με άλλα εργαλεία • Αυτοματοποίηση εργασιών με το Butler
Todoist	• Μινιμαλιστική προσέγγιση στις λίστες εργασιών με ιεράρχηση προτεραιοτήτων • Απλή και μινιμαλιστική διεπαφή για την καταγραφή εργασιών • Ευέλικτες προβολές, ειδικά η προβολή ημερολογίου για την προβολή εργασιών σε μια χρονική γραμμή • Κοινή χρήση έργου, συνεργασία και σχόλια • Πάνω από 80 ενσωματώσεις για ανταλλαγή πληροφοριών, επικοινωνία και αυτοματοποίηση • Οπτικοποίηση παραγωγικότητας ανά εβδομάδα και μήνα
Ημερολόγιο Google	• Δημόσιο ημερολόγιο με υπενθυμίσεις και ενσωμάτωση με άλλες εφαρμογές • Ενσωματωμένες λειτουργίες για τη δημιουργία λιστών υποχρεώσεων, προθεσμιών και διαχείρισης εργασιών • Δυνατότητα εμφάνισης πολλαπλών ημερολογίων (προσωπικών, εργασίας, σχολείου κ.λπ.) σε μία μόνο προβολή για προγραμματισμό χωρίς σφάλματα • Όρες εργασίας και τοποθεσία εργασίας για αυτόματες επιλογές RSVP • Εργασίες και συμβάντα των μελών της ομάδας σε μία μόνο προβολή, διευκολύνοντας τον έλεγχο της διαθεσιμότητάς τους και τον προγραμματισμό συναντήσεων • Ομαδοποιημένα ημερολόγια με μέλη της ομάδας για επαναλαμβανόμενες εργασίες, όπως ομαδικές αργίες • Ενσωματώσεις με σχεδόν όλα τα άλλα εργαλεία που χρησιμοποιείτε
Notion	• Ένα ευέλικτο εργαλείο για την οργάνωση εργασιών, σημειώσεων και βάσεων δεδομένων • Ένα ευέλικτο εργαλείο διαχείρισης γνώσης με ένα ευρύ φάσμα προσαρμόσιμων λειτουργιών • Δυνατότητα μεταφόρτωσης φωτογραφιών, ενσωμάτωσης βίντεο κ.λπ. για πλήρες περιεχόμενο • Πάνω από 10.000 πρότυπα για προσωπικά, επαγγελματικά και σχολικά έργα • Τεχνητή Νοημοσύνη Notion για καταιγισμό ιδεών χωρίς την ανάγκη μηχανής αναζήτησης, δημιουργία απαντήσεων και αυτόματη συμπλήρωση πινάκων, όλα σε πραγματικό χρόνο





ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Στον ψηφιακό κόσμο, είμαστε περιτριγυρισμένοι από περισπασμούς. Με συνεχείς ειδοποιήσεις και ατελείωτη ψυχαγωγία στα χέρια μας, μια απλή εργασία όπως η αποστολή ενός email μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε δύο ώρες παρακολούθησης YouTube. Οι διαδικτυακές περισπασμοί μπορούν να επηρεάσουν την εργασία ή τη μελέτη, κλέβοντας χρόνο και καταστρέφοντας την παραγωγικότητα. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλά εργαλεία διαθέσιμα για να σας βοηθήσουν να εξαλείψετε τους περισπασμούς.

Τι είναι τα προγράμματα αποκλεισμού ιστοσελίδων και πώς λειτουργούν;

Τα προγράμματα αποκλεισμού ιστότοπων είναι εφαρμογές και επεκτάσεις που περιορίζουν την πρόσβαση σε συγκεκριμένους ιστότοπους. Μόλις ρυθμιστούν από τον χρήστη, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος περιήγησης χωρίς περισπασμούς, επιτρέποντάς σας να δημιουργήσετε μια λίστα με ιστότοπους που θα αποκλείονται σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- **Freedom** - σας βοηθά να ανακτήσετε την παραγωγικότητά σας αποφεύγοντας ιστοσελίδες που αποσπούν την προσοχή. Όταν η εφαρμογή είναι ενεργή, θα δείτε μια υπενθύμιση που θα σας κατευθύνει πίσω στην εργασία σας όταν προσπαθείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε έναν αποκλεισμένο ιστότοπο. Η εφαρμογή σας επιτρέπει επίσης να προγραμματίσετε πότε θα πρέπει να είναι ενεργές οι λίστες αποκλεισμού.
- **Forest** – Αυτή η εφαρμογή αποτελεί μια δημιουργική προσέγγιση για τον αποκλεισμό ιστοσελίδων, που σας παρακινεί να συγκεντρωθείτε ανταμείβοντάς σας με ένα εικονικό δάσος όταν περιορίζετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη. Τα δέντρα σας στην εφαρμογή μπορούν επίσης να συμβάλουν σε έναν καλό σκοπό. Η ομάδα πίσω από το Forest δωρίζει ένα μέρος των εσόδων της σε προσπάθειες αναδάσωσης.
- **RescueTime** - είναι μια εξαιρετική εφαρμογή παραγωγικότητας με προηγμένες λειτουργίες. Η εφαρμογή έχει σχεδιαστεί για να παρακινεί τους χρήστες παρακολουθώντας τις καθημερινές λίστες υποχρεώσεών τους και παρέχοντας συμβουλές.
- **Focus** - είναι μια εφαρμογή αποκλεισμού για χρήστες Mac που υποστηρίζει την παραγωγικότητα και το κίνητρο. Όταν το Focus είναι ενεργό στη συσκευή σας, ένα εμπνευσμένο απόφθεγμα θα σας βοηθήσει να παραμένετε σε καλό δρόμο κάθε φορά που προσπαθείτε να ανοίξετε κάτι από τη λίστα αποκλεισμού. Μπορείτε ακόμη και να αποκλείσετε ολόκληρο το διαδίκτυο και να επιτρέψετε μόνο εφαρμογές και ιστότοπους που χρειάζεστε για μάθηση, όπως το Slack.





ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η παρακολούθηση του χρόνου αποτελεί βασικό στοιχείο της αποτελεσματικής διαχείρισης έργων και ανθρώπινου δυναμικού. Με τα κατάλληλα εργαλεία, οι διευθυντές μπορούν να παρακολουθούν με ακρίβεια την πρόοδο των ομάδων τους και οι εργαζόμενοι αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται καλύτερα τις εργασίες τους. Αυτά τα εργαλεία όχι μόνο υποστηρίζουν την παραγωγικότητα, αλλά και προάγουν υγιείς εργασιακές συνήθειες και μια καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το κλειδί για την επιτυχία δεν είναι μόνο η επιλογή της εφαρμογής, αλλά και η συνειδητή εφαρμογή και η τακτική χρήση της. Υπάρχουν πολλά εργαλεία στην αγορά που μπορούν να μας βοηθήσουν σε αυτό. Αυτά περιλαμβάνουν:

- **Toggl Track** – ένα εύχρηστο εργαλείο που σας επιτρέπει να παρακολουθείτε γρήγορα και αποτελεσματικά τον χρόνο που αφιερώνεται σε διάφορα έργα. Με τις λειτουργίες αναφοράς, οι χρήστες μπορούν να αναλύσουν πού αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο τους. Συνιστάται για ελεύθερους επαγγελματίες και μικρές και μεσαίες ομάδες που αναζητούν ένα απλό, αποτελεσματικό εργαλείο για τη μέτρηση του χρόνου και την απόκτηση εικόνας για τα πρότυπα εργασίας τους χωρίς την ανάγκη μιας ολοκληρωμένης λύσης διαχείρισης επιχειρήσεων.
- **Harvest** – είναι το τέλειο εργαλείο για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που χρειάζονται πρόσθετες λειτουργίες όπως τιμολόγηση και ενσωμάτωση με άλλες εφαρμογές. Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τον χρόνο και τα έξοδα από ένα μέρος.
- **Clockify** – μια δωρεάν εφαρμογή που σας επιτρέπει να παρακολουθείτε εύκολα τον **χρόνο** τόσο online όσο και offline. Προσφέρει επίσης τη δυνατότητα δημιουργίας εργασιών και δημιουργίας λεπτομερών αναφορών. Η εφαρμογή είναι ιδανική για νεοσύστατες επιχειρήσεις, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και ομάδες με περιορισμένο προϋπολογισμό που χρειάζονται μια αξιόπιστη λύση παρακολούθησης χρόνου.
- **RescueTime** – εστιάζει στην ανάλυση της δραστηριότητας των χρηστών, βοηθώντας σας να κατανοήσετε πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας. Το εργαλείο παρέχει εβδομαδιαίες συνόψεις που διευκολύνουν την πραγματοποίηση αλλαγών στην εργασιακή σας ρουτίνα.

Η προσπάθεια για βελτιστοποίηση της ομαδικής εργασίας στην ψηφιακή εποχή αποτελεί μια πολύπλευρη πρόκληση που απαιτεί όχι μόνο δέσμευση αλλά και τα κατάλληλα εργαλεία. Η εφαρμογή παρακολούθησης κάθε φορά παρέχει πληροφορίες για τις τεράστιες δυνατότητες των ομάδων να βελτιστοποιήσουν τις ροές εργασίας, να βελτιώσουν την παραγωγικότητα και να καλλιεργήσουν μια κουλτούρα συνεργασίας και αποτελεσματικότητας.





ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Στις μέρες μας, τα ηλεκτρονικά ημερολόγια δεν αποτελούν πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Όλο και περισσότερες εταιρείες εφαρμόζουν συστήματα για την απλοποίηση της οργάνωσης της εργασίας, επιτρέποντας τη διαχείριση ημερολογίου, εργασιών, ακόμη και ηλεκτρονικών κρατήσεων. Με τις εκτεταμένες επιλογές τους, τα σημερινά εργαλεία είναι κάτι περισσότερο από μια απλή ηλεκτρονική έκδοση ενός έντυπου ημερολογίου - γίνονται προσωπικοί βοηθοί. Οι καλύτερες λειτουργίες της εφαρμογής έρχονται να βοηθήσουν, υποστηρίζοντας τη διαχείριση κρατήσεων, αυτοματοποιώντας τον προγραμματισμό της ομάδας, ακόμη και βοηθώντας στη διατήρηση της επιχειρησιακής συνέχειας. Γι' αυτό αξίζει να ρίξετε μια ματιά στις σύγχρονες λύσεις που προσφέρουν.

Ακολουθεί μια σύνοψη των βασικών χαρακτηριστικών που πρέπει να λάβετε υπόψη πριν επιλέξετε μια εφαρμογή:

- **Συγχρονισμός με εξωτερικά ημερολόγια** – Η ενσωμάτωση με ημερολόγια όπως το Ημερολόγιο Google ή το Outlook σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε εύκολα όλα τα ραντεβού σας από ένα μέρος.
- **Υπενθυμίσεις και ειδοποιήσεις** – Χάρη στις υπενθυμίσεις, οι χρήστες δεν ξεχνούν σημαντικές συναντήσεις ή προθεσμίες. Οι ειδοποιήσεις μπορούν να σταλούν στο τηλέφωνο ή στο email σας.
- **Κοινή χρήση ημερολογίου** – Η συνεργασία γίνεται ευκολότερη όταν μπορείτε να μοιραστείτε το ημερολόγιό σας με άλλους χρήστες, επιτρέποντάς σας να σχεδιάζετε εύκολα κοινές εκδηλώσεις.
- **Εβδομαδιαία/μηνιαία/ημερήσια προβολή** – Η ευελιξία στην εμφάνιση των ραντεβού σας επιτρέπει να βλέπετε γρήγορα το ημερήσιο, εβδομαδιαίο ή μηνιαίο πρόγραμμά σας, διευκολύνοντας τον προγραμματισμό του ελεύθερου χρόνου και της εργασίας σας.
- **Ιεράρχηση προτεραιοτήτων** – Οι χρήστες μπορούν να επισημαίνουν σημαντικά γεγονότα, διευκολύνοντας την εστίαση στις πιο σημαντικές εργασίες.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί η λειτουργία σημειώσεων και συνημμένων, η οποία σας επιτρέπει να προσθέτετε λεπτομερείς πληροφορίες σε εκδηλώσεις. Αυτό διασφαλίζει ότι όλα τα απαραίτητα υλικά βρίσκονται στη διάθεσή σας, διευκολύνοντας σημαντικά την προετοιμασία για τις συναντήσεις.





Σύντομη περίληψη:

- ClickUp: Ιδανικό για ενσωματωμένο σχεδιασμό εργασιών με τεχνητή νοημοσύνη
- Calendly: Ιδανικό για τον προγραμματισμό και τον προγραμματισμό συναντήσεων
- Ημερολόγιο Google: Ιδανικό για διαχείριση προσωπικών και επαγγελματικών εργασιών
- Ημερολόγιο Microsoft Outlook: Ιδανικό για την ενσωμάτωση χρονοδιαγραμμάτων με εργαλεία του Microsoft 365
- Ημερολόγιο Apple: Ιδανικό για χρήστες Apple που χρειάζονται μια απλή, ενσωματωμένη λύση ημερολογίου
- Ημερολόγιο Zoho: Ιδανικό για προγραμματισμό ομάδων και κράτηση πόρων
- Φανταστικό: Ιδανικό για εύκολη ενσωμάτωση πολλαπλών λογαριασμών ημερολογίου
- Any.to Ημερολόγιο: Ιδανικό για τον συνδυασμό εργασιών και διαχείρισης ημερολογίου σε μία εφαρμογή
- Cozi: Ιδανικό για τον συντονισμό οικογενειακών ημερολογίων και εργασιών
- Ημερολόγιο Teamup: Ιδανικό για την οργάνωση των ρόων εργασίας και της διαθεσιμότητας της ομάδας
- Ημερολόγιο Monday.com: Ιδανικό για την οπτικοποίηση χρονοδιαγραμμάτων έργων με λεπτομέρειες εργασιών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εφαρμογή	Σε τι χρησιμεύει;	Κύρια χαρακτηριστικά	Διαθεσιμότητα	Φόντα	Μειονεκτήματα
Trello	Για τον προγραμματισμό εργασιών και έργων	Δημιουργία πινάκων έργων, ανάθεση εργασιών, σχόλια, λίστες ελέγχου	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Διασθητική διεπαφή, ευκολία χρήσης, ευελιξία	Περιορισμοί στην δωρεάν έκδοση, χωρίς προηγμένα αναλυτικά στοιχεία
Todoist	Για τη δημιουργία λιστών εργασιών και τον προγραμματισμό της ημέρας σας	Δημιουργήστε πίνακες, λίστες και κάρτες με εργασίες	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Εύκολο στη χρήση, ωραίος σχεδιασμός, λειτουργεί γρήγορα σε πολλές συσκευές	Η δωρεάν έκδοση έχει περιορισμούς





Εφαρμογή	Σε τι χρησιμεύει;	Κύρια χαρακτηριστικά	Διαθεσιμότητα	Φόντα	Μειονεκτήματα
Ημερολόγιο Google	Σχεδιασμός εκδηλώσεων, συναντήσεων και υπενθυμίσεων	Δημιουργήστε συμβάντα με ημερομηνία, ώρα και περιγραφή	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Εύκολο στη χρήση, ενσωματώνεται με άλλες υπηρεσίες Google	Απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο για να λειτουργήσει σωστά.
Notion	Δημιουργήστε σημειώσεις, οργανώστε την εργασία σας και διαχειριστείτε έργα	Δημιουργήστε σελίδες, βάσεις δεδομένων, λίστες και ημερολόγια	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Διευκολύνει την ομαδική εργασία.	Περίπλοκο για νέους χρήστες
Asana	Διαχείριση έργων και εργασιών	Παρακολούθηση προόδου, υπενθυμίσεις, αναφορές	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Διαισθητικό, υποστηρίζει τη συνεργασία, ενσωματώνεται με πολλά εργαλεία	Πολύ περίπλοκο για απλές εργασίες
Rescue time	Παραγωγικότητα και παρακολούθηση χρόνου	Παρακολούθηση χρόνου, ανάλυση παραγωγικότητας	Υπολογιστής (Windows, macOS, Linux), κινητές συσκευές (Android, iOS)	Αυτόματη παρακολούθηση, λεπτομερείς αναφορές	Η δωρεάν έκδοση έχει περιορισμένες δυνατότητες
Zapier	Αυτοματοποίηση εργασίας μεταξύ διαφορετικών εφαρμογών	Αυτοματοποίηση ροής εργασίας, ενσωμάτωση εφαρμογών	Πρόγραμμα περιήγησης ιστού	Επιτρέπει την εύκολη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών εφαρμογών και αυξάνει την αποδοτικότητα	Η πληρωμένη έκδοση έχει περισσότερες δυνατότητες
Toggl	Παρακολούθηση χρόνου	Καταγράψτε τον χρόνο εργασίας χρησιμοποιώντας ένα χρονόμετρο	Τηλέφωνο (iOS, Android), υπολογιστής, πρόγραμμα περιήγησης	Εύχρηστος	Η πληρωμένη έκδοση έχει περισσότερες δυνατότητες





Type of application	Examples
Apps for time tracking and smooth schedule management	RescueTime Toggl ClickUp Clockify Sling Harvest Inch ClockInEasy Connecteam Clockify Monday.com
Project management apps	Trello Asana Monday.com Microsoft Project Slack Bitrix24 ClickUp
Task list apps	Todolist ClickUp TickTick Any.do Things 3 Google Tasks
Calendars	ClickUp Google Calendar Calendly Baluu SavvyCal Any.do to-do list Apple Calendar Microsoft Outlook Calendar DigiCal Acuity Scheduling





Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα ψηφιακά εργαλεία για τη διαχείριση του χρόνου για να βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειάς τους με πολλούς τρόπους:

- Δημιουργία ενός κοινού ημερήσιου προγράμματος – ανάθεση εργασιών (μοιρασμός ευθυνών με τα μέλη της οικογένειας και ανάθεση απλών οικιακών εργασιών)
- Καθορισμός προτεραιοτήτων – βοήθεια στον προσδιορισμό των πιο επείγοντων εργασιών

Χρησιμοποιώντας, για παράδειγμα, την εφαρμογή Todoist (που χρησιμοποιείται για τη διαχείριση λιστών εργασιών, τη δημιουργία εργασιών και την κοινοποίηση λιστών με μέλη της οικογένειας, την προσθήκη προτεραιοτήτων), μπορείτε να συνεργαστείτε για να ορίσετε ένα καθημερινό πρόγραμμα που περιλαμβάνει τόσο ευθύνες, όπως ψώνια, πλύσιμο ρούχων και καθάρισμα, όσο και ελεύθερο χρόνο, και να προσδιορίσετε τα πιο επείγοντα ζητήματα.

- Βοήθεια στον προγραμματισμό σημαντικών οικογενειακών εκδηλώσεων (οικογενειακές συγκεντρώσεις, γενέθλια, ονομαστικές εορτές, ραντεβού σε γιατρό, ταξίδια κ.λπ.)
- Αποστολή ειδοποιήσεων σε κάθε μέλος της οικογένειας
- Υπενθυμίσεις για λήψη φαρμάκων ή επίσκεψη στον γιατρό για ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας

Για αυτόν τον σκοπό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Ημερολόγιο Google, το οποίο είναι διαθέσιμο σε διάφορες πλατφόρμες και σας επιτρέπει να δημιουργείτε εκδηλώσεις, να προγραμματίζετε συναντήσεις, να ορίζετε υπενθυμίσεις και να μοιράζεστε ημερολόγια με άλλα μέλη της οικογένειας.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

- **Εκπαιδευτικό έργο – "Η παραγωγική μου εβδομάδα" (ενεργητική μέθοδος)**

Οι μαθητές σχεδιάζουν το εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα σε μια εφαρμογή ημερολογίου, σχεδιάζοντας:

- μάθηση, εργασίες για το σπίτι, ελεύθερος χρόνος,
- προτεραιότητες και υπενθυμίσεις,
- χρονικά μπλοκ σύμφωνα με τη μέθοδο Pomodoro.





- **Μελέτη περίπτωσης**

Οι μαθητές αναλύουν την κατάσταση ενός ατόμου που δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις ευθύνες του (π.χ. να συνδυάσει σπουδές και εργασία) – πρέπει να το βοηθήσουν να οργανώσει το καθημερινό του πρόγραμμα χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία.

- **Ανεστραμμένη τάξη**

Οι μαθητές εξοικειώνονται με οδηγούς στο σπίτι (π.χ. βίντεο σχετικά με το Notion, το Trello, τα ημερολόγια Google) και δοκιμάζουν και συγκρίνουν διαφορετικά εργαλεία στην τάξη.

- **Καταιγισμός ιδεών + χάρτης μυαλού**

Αρχική ερώτηση:

Γιατί μας λείπει ο χρόνος και πώς μπορούμε να τον διαχειριστούμε καλύτερα;

Οι μαθητές δίνουν αυθόρμητες ιδέες:

Τι τους εμποδίζει να οργανώσουν τον χρόνο τους;

Τι τους «κλέβει» τον χρόνο;

Ποιες εφαρμογές γνωρίζουν που μπορούν να βοηθήσουν;

Ο/Η εκπαιδευτικός/δασκάλα καταγράφει τα πάντα στον πίνακα ή στην οθόνη.

Δραστηριότητες στην τάξη

- **Ομαδική εργασία**

Οι ομάδες δοκιμάζουν διαφορετικές εφαρμογές (π.χ. Todoist, TickTick, Any.do, Notion) και παρουσιάζουν τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και τις προτάσεις τους για χρήση στο σχολείο.

- **Διδασκαλία από ομοτίμους**

Οι μαθητές που χρησιμοποιούν εφαρμογές διαχείρισης χρόνου διδάσκουν σε άλλους πώς να σχεδιάζουν την εβδομάδα τους, να ορίζουν υπενθυμίσεις και να δημιουργούν λίστες υποχρεώσεων.

- **Προσομοίωση της ημέρας ενός μαθητή**

Οι μαθητές δημιουργούν ένα ρεαλιστικό καθημερινό πρόγραμμα για έναν μαθητή χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία και αποτελεσματικές μεθόδους σχεδιασμού.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- **Λίστα ελέγχου – "Πώς να προγραμματίσετε καλά την ημέρα σας;"**

Περιέχει, για παράδειγμα:

Έχω καταγράψει όλες τις ευθύνες και τα καθήκοντά μου;

Έχω αφήσει χρόνο για διαλείμματα και ξεκούραση;

Έχω χρησιμοποιήσει κάποιο ψηφιακό εργαλείο για υπενθυμίσεις;

Είναι οι εργασίες ιεραρχημένες κατά προτεραιότητα;

- **Αφίσα/infographic – "Οι 5 κορυφαίες εφαρμογές διαχείρισης χρόνου"**

Παρουσίαση μιας εφαρμογής (π.χ. Notion, Trello) με τη μορφή αφίσας ή γραφικού οδηγού.

- **Μίνι οδηγός/σεμινάριο**

«Πώς να οργανώσετε τον χρόνο σας με το Ημερολόγιο Google» – οδηγίες βήμα προς βήμα που δημιουργήθηκαν από έναν μαθητή.

Ιδέες αξιολόγησης

- **Παρουσίαση του δικού σας εβδομαδιαίου πλάνου / έργου διαχείρισης χρόνου**

Οι μαθητές δείχνουν το ημερολόγιό τους, τη λίστα εργασιών ή το σχέδιό τους στην εφαρμογή και συζητούν:

- πώς σχεδίαζαν την εβδομάδα τους,
- ποια εργαλεία χρησιμοποίησαν,
- τι τους βοήθησε περισσότερο.

Αξιολογούνται: λογική σκέψη, ανεξαρτησία, χρήση ψηφιακών εργαλείων, αναστοχασμός πάνω στο προσωπικό στυλ εργασίας.

- **Εκπαιδευτικό σεμινάριο/βίντεο οδηγιών**

Οι μαθητές δημιουργούν ένα βίντεο που δείχνει πώς να χρησιμοποιούν μια εφαρμογή (π.χ. Todoist, Trello, Notion) και πώς μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση και τον προγραμματισμό.

Αξιολογήθηκαν: σαφήνεια επικοινωνίας, συνάφεια με το θέμα, χρησιμότητα για άλλους μαθητές.





- **Φοιτητικό χαρτοφυλάκιο – "Η διαχείριση του χρόνου μου"**

Περιλαμβάνει:

- εβδομαδιαίο πρόγραμμα,
- στιγμιότυπα οθόνης από την εφαρμογή,
- αναστοχασμός: «Τι λειτούργησε;», «Τι θα ήθελα να βελτιώσω;».

- **Αξιολόγηση από ομοτίμους και αυτοαξιολόγηση**

Οι μαθητές αξιολογούν ο ένας τον άλλον ως προς:

Θα μπορούσε αυτό το άτομο να με βοηθήσει να οργανώσω τον χρόνο μου;

Ήταν η παρουσίαση του σχεδίου σαφής και εμπνευσμένη;





Συνεδρία 4: Ψηφιακή Ευεξία και Υγιής Χρόνος μπροστά σε Οθόνες – Ισορροπία στις διαδικτυακές δραστηριότητες, αναγνώριση της ψηφιακής εξουθένωσης, τεχνικές για πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.

Α. Θεωρητικό Περιεχόμενο (για Εκπαιδευτικούς)

Το διαδίκτυο είναι γεμάτο με νέα ερεθίσματα. Το μυαλό μας θα έχει πάντα κάτι να επεξεργαστεί. Όταν βαριόμαστε ένα πράγμα, υπάρχουν χιλιάδες ακόμη που περιμένουν στην ουρά. Επιπλέον, οι δημιουργοί περιεχομένου αγωνίζονται ενεργά για την προσοχή μας. Θέλουν να δημιουργήσουν νεότερο, ταχύτερο, πιο ελκυστικό και πιο ενδιαφέρον περιεχόμενο. Υπάρχει ένας «μηχανισμός ελκυστικότητας που εξελίσσεται αυτόματα» στο διαδίκτυο. Αυτό στο οποίο οι άνθρωποι θέλουν να κάνουν κλικ συνδέεται, κοινοποιείται, προωθείται και έτσι εξαπλώνεται ακόμη περισσότερο. Με τη σειρά του, το περιεχόμενο που δεν είναι πολύ ελκυστικό για τον παραλήπτη εξαφανίζεται κάπου στη ζούγκλα των πληροφοριών. Αυτή η ιδιαιτερότητα του διαδικτυακού περιβάλλοντος το κάνει πολύ διαφορετικό από τον κόσμο που βιώνουμε καθημερινά. Οι ερευνητές σε αυτόν τον τομέα επικεντρώνονται στο πώς λειτουργεί η προσοχή. Υπό την επίδραση πολλών ερεθισμάτων, ο εγκέφαλός μας μεταβαίνει σε μια επιφανειακή λειτουργία επεξεργασίας. Καταναλώνουμε πολύ περιεχόμενο, αλλά δεν εμβαθύνουμε σε αυτό. Αφιερώνουμε λίγη προσοχή και πνευματική προσπάθεια σε αυτό. Το multitasking στα μέσα ενημέρωσης είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο. Σημαίνει τη χρήση περισσότερων από ενός καναλιών μέσων ταυτόχρονα, π.χ. παρακολούθηση τηλεοπτικής σειράς και περιήγηση στο Instagram ή παιχνίδι, ακρόαση μουσικής και απάντηση σε μηνύματα εν τω μεταξύ. Η πολυδιεργασία στα μέσα αναφέρεται επίσης μερικές φορές ως συχνή και γρήγορη «εναλλαγή» μεταξύ μέσων. Αν και δεν το έχουν ακούσει όλοι, πολλοί άνθρωποι το κάνουν καθημερινά. Δυστυχώς, αποδεικνύεται ότι η συχνή ενασχόληση με αυτό το είδος δραστηριότητας μειώνει την αντίστασή μας σε περισπασμούς (ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή).





Βασικές Έννοιες

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΕΞΙΑ - ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Η ψηφιακή ευημερία είναι ένας τρόπος χρήσης των σύγχρονων τεχνολογιών, ώστε να μην έχουν «έλεγχο» πάνω μας.

Η ψηφιακή ευημερία δεν σημαίνει αποκοπή από το Διαδίκτυο. Ούτε απαιτεί να διακόψετε φιλίες και να μετακομίσετε σε μια ψηφιακή ερημιά. Είναι μια ισορροπία μεταξύ του να βρίσκεστε online και offline.

Εδώ και αρκετό καιρό, μεγάλες εταιρείες Διαδικτύου όπως η Google, το Facebook και η Apple προσφέρουν λειτουργίες όπως ο «χρόνος μπροστά στην οθόνη» και η «ψηφιακή ισορροπία», οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τους χρήστες να ελέγχουν συνειδητά τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά, να περιορίζουν τον χρόνο που αφιερώνουν στα smartphone τους και, ως εκ τούτου, να αποτρέπουν τον εθισμό στις συσκευές με οθόνη και στο Διαδίκτυο. Η φροντίδα για την ευημερία στον ψηφιακό κόσμο ακολουθεί τις τάσεις στον τομέα της υγείας και οι πάροχοι υπηρεσιών έχουν αναγνωρίσει τη σημασία αυτής της πτυχής της υγείας μας. Για αυτόν τον λόγο, οι χρήστες θα πρέπει να έχουν βαθύτερη γνώση των δραστηριοτήτων τους και μεγαλύτερο έλεγχο πάνω σε αυτές. Σχεδόν όλα τα τρέχοντα μέσα ενημέρωσης και οι κοινωνικές υπηρεσίες λειτουργούν σύμφωνα με τις αρχές της ψηφιακής προσοχής. Έχουν σχεδιαστεί για να απευθύνονται στο σύστημα ανταμοιβής στον εγκέφαλο, το οποίο απελευθερώνει, μεταξύ άλλων, την ορμόνη της ευτυχίας ντοπαμίνη. Αυτές οι λεγόμενες παρορμήσεις μας κάνουν να περνάμε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ό,τι είχαμε αρχικά σχεδιάσει. Για να ανακτήσετε τον έλεγχο του χρόνου που αφιερώνετε στο διαδίκτυο και στο smartphone σας, και για να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας στην εργασία ή κατά τη διάρκεια των σπουδών σας, πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να κάνετε συνειδητές θυσίες. Χωρίς να διαγράψετε τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αξίζει απλώς να περιορίσετε τη χρήση σας. Αυτό μπορεί να γίνει αποκλείοντας εφαρμογές στο τηλέφωνό σας ή ιστότοπους στον υπολογιστή σας. Η μέτρηση του χρόνου σας και ο καθορισμός ορίων στη χρήση μιας συγκεκριμένης εφαρμογής ή ιστότοπου θα σας βοηθήσει να ελέγξετε αν τα χρησιμοποιείτε όντως ψυχαναγκαστικά και αν σπαταλάτε χρόνο εκεί. Αν ναι, ο αποκλεισμός τους μπορεί να σας βοηθήσει να αποσπάσετε την προσοχή σας και να αναπτύξετε τη συνήθεια να τα χρησιμοποιείτε πιο σκόπιμα ή να τα ελέγχετε σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ONLINE ΚΑΙ OFFLINE, ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ, ΥΓΙΕΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Στην εποχή της πανταχού παρούσας ψηφιοποίησης, τα όρια μεταξύ της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής γίνονται ολοένα και πιο ασαφή. Το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η συνεχής πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινότητά μας, προσφέροντας απεριόριστες ευκαιρίες για επικοινωνία, εργασία και ψυχαγωγία.



Ωστόσο, η υπερφόρτωση πληροφοριών και η συνεχής ανάγκη για ενημέρωση μπορούν να οδηγήσουν σε ψηφιακή υπερφόρτωση/εξουθένωση, η οποία έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική μας υγεία. Η κατανόηση των συνεπειών της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Η ψηφιακή υπερφόρτωση/εξουθένωση μπορεί να εκδηλωθεί με άγχος, κόπωση, προβλήματα ύπνου ή δυσκολία συγκέντρωσης. Για να αποτραπεί αυτό, αξίζει να εισαχθούν συνειδητές πρακτικές για τον περιορισμό του χρόνου μπροστά σε οθόνες και την ανάπτυξη δραστηριοτήτων εκτός του εικονικού κόσμου.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

Η τεχνολογία έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Δείτε πώς η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να επηρεάσει διαφορετικές πτυχές της ζωής μας:

Φυσική υγεία

- Προβλήματα όρασης - Η παρατεταμένη χρήση οθονών μπορεί να οδηγήσει σε σύνδρομο ξηροφθαλμίας, καταπόνηση των ματιών και θολή όραση.
- Πόνος στην πλάτη και τον αυχένα - Η κακή στάση του σώματος κατά τη χρήση κινητών συσκευών οδηγεί σε μυϊκή ένταση, γνωστή ως «λαιμός κειμένου».
- Διαταραχές ύπνου - Το μπλε φως που εκπέμπεται από τις οθόνες αναστέλλει την παραγωγή μελατονίνης, μιας ορμόνης που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του ύπνου.

Ψυχική υγεία

- Στρες και άγχος - Οι συνεχείς ειδοποιήσεις και η πίεση για ενημέρωση μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους και στρες.
- Κατάθλιψη - Μελέτες δείχνουν μια σύνδεση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης.
- Εθισμός - Ο εθισμός στα smartphone και το διαδίκτυο διαγιγνώσκεται ολοένα και περισσότερο ως πραγματικές ψυχικές διαταραχές.

Κοινωνικές σχέσεις

- Κοινωνική απομόνωση





ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ; Με την εισαγωγή μιας ψηφιακής αποτοξίνωσης:

- Ορίστε χρόνο χωρίς τεχνολογία: Ξεκινήστε με λίγες ώρες την ημέρα, π.χ. το βράδυ πριν τον ύπνο.
- Ορίστε όρια: Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις, ορίστε ώρες χρήσης συσκευών.

Χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνειδητότητας:

- Διαλογισμός: Βοηθά στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της συγκέντρωσης.
- Ασκήσεις αναπνοής: Αυτές διευκολύνουν τη χαλάρωση και την εστίαση στην παρούσα στιγμή.

Εισαγωγή στη σωματική δραστηριότητα:

- Τακτική άσκηση: Βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει την ένταση των μυών.
- Περπάτημα σε εξωτερικούς χώρους: Σας απομακρύνει από οθόνες και σας παρέχει φυσικό φως.

Διατήρηση καλής υγιεινής ύπνου:

- Αποφύγετε τις οθόνες πριν τον ύπνο: Απενεργοποιήστε τις συσκευές τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο.
- Δημιουργήστε μια ρουτίνα: Τακτικές ώρες ύπνου και χαλαρωτικές τελετουργίες πριν τον ύπνο.

Διατήρηση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στον πραγματικό κόσμο:

- Συναντηθείτε με φίλους: Πρόσωπο με πρόσωπο αντί μέσω άμεσων μηνυμάτων.
- Συμμετοχή σε εκδηλώσεις: Εργαστήρια, λέσχες ενδιαφερόντων, εθελοντισμός.

ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι η συνειδητή απόφαση περιορισμού ή πλήρους εγκατάλειψης της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών όπως smartphone, υπολογιστές, tablet και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Περιλαμβάνει την σκόπιμη διακοπή της συνεχούς ροής πληροφοριών και των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων που μπορούν να προκαλέσουν γνωστική υπερφόρτωση και να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία. Ο κύριος στόχος της ψηφιακής αποτοξίνωσης είναι να δημιουργήσει χώρο για ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, επιτρέποντας στο μυαλό να αναγεννηθεί, μειώνοντας τα επίπεδα στρες και βελτιώνοντας τη συγκέντρωση και την ποιότητα ζωής.





Σε μια εποχή ευρείας πρόσβασης στο διαδίκτυο και αυξανόμενης εξάρτησης από τις κινητές συσκευές, η ψηφιακή απεξάρτηση γίνεται ένα ολοένα και πιο δημοφιλές εργαλείο για την υποστήριξη της ισορροπίας μεταξύ του διαδικτυακού κόσμου και της πραγματικότητας. Οι χρήστες συχνά αισθάνονται την ανάγκη για μια τέτοια επαναφορά, ειδικά ενόψει των συνεχών ειδοποιήσεων, της κοινωνικής πίεσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της υπερφόρτωσης πληροφοριών από διάφορες πηγές. Τα διαλείμματα από τις οθόνες βοηθούν στην ανάκτηση του ελέγχου της καθημερινής ζωής, επιτρέπουν βαθύτερες σχέσεις με αγαπημένα πρόσωπα και προάγουν την προσωπική ανάπτυξη μέσω του χρόνου που αφιερώνεται σε χόμπι, σωματική δραστηριότητα ή χαλάρωση στη φύση.

Μια ψηφιακή αποτοξίνωση δεν σημαίνει απαραίτητα την πλήρη εγκατάλειψη της τεχνολογίας. Μπορεί να λάβει τη μορφή τακτικών διαλειμμάτων, απενεργοποίησης των ειδοποιήσεων, περιορισμού της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή δημιουργίας ζωνών χωρίς ηλεκτρονικά είδη, π.χ. στην κρεβατοκάμαρα ή κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων. Με αυτά τα απλά βήματα, είναι δυνατό να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής, οδηγώντας σε βελτιωμένη ευεξία, αυξημένη εργασιακή αποδοτικότητα και καλύτερη διαχείριση του χρόνου. Με αυτόν τον τρόπο, η ψηφιακή αποτοξίνωση γίνεται σημαντικό μέρος της ψυχικής υγείας και της προσωπικής ανάπτυξης, καθώς και ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της τεχνολογίας. Τα τακτικά διαλείμματα από τις ηλεκτρονικές συσκευές σας επιτρέπουν να ανακτήσετε τον έλεγχο του χρόνου σας, να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας και να ξαναχτίσετε τις διαπροσωπικές σχέσεις. Μέσω της συνειδητής διαχείρισης της τεχνολογίας, είναι δυνατό να δημιουργηθεί μια πιο υγιής ισορροπία μεταξύ του διαδικτυακού κόσμου και της πραγματικότητας, η οποία μεταφράζεται σε καλύτερη ευεξία και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Πώς να εισαγάγετε μια ψηφιακή αποτοξίνωση;

Η απόφαση να προετοιμαστείτε για μια ψηφιακή αποτοξίνωση είναι το πρώτο βήμα προς την αναγέννηση του νου και του σώματός σας. Αξίζει να αναλύσετε τη δική σας συμπεριφορά σε σχέση με τις ψηφιακές συσκευές. Ο προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν την επαγγελματική και προσωπική σας ζωή επιτρέπει μια πιο συνειδητή προσέγγιση στην αποτοξίνωση. Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

- Σημειώστε πόσο συχνά αγγίζετε τις ψηφιακές σας συσκευές, για πόσο καιρό τις χρησιμοποιείτε και υπό ποιες συνθήκες.
- Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς σας κάνει να νιώθετε η χρήση αυτών των συσκευών. Νιώθετε ηρεμία, άγχος ή στρες;
- Το τελευταίο βήμα είναι να σκεφτείτε τι θα μπορούσε να αντικαταστήσει τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη και τι θα έκανε τη ζωή σας πιο ικανοποιητική.





Είναι επίσης πολύ σημαντικό να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους αποτοξίνωσης, προσαρμοσμένους στις ανάγκες και τις δυνατότητές σας. Ακολουθώντας αυτές τις απλές συμβουλές, θα σας βοηθήσουμε να τηρήσετε τις αποφάσεις σας και να δημιουργήσετε σταδιακά υγιεινές συνήθειες γύρω από τη χρήση της τεχνολογίας:

Ορίστε σαφείς, συγκεκριμένους στόχους – περιορίστε τη χρήση του τηλεφώνου σας σε δύο ώρες την ημέρα ή χρησιμοποιήστε τη συσκευή σας μόνο σε καθορισμένες ώρες, π.χ. μεταξύ 9 και 10 π.μ. και μεταξύ 7 και 8 μ.μ.

- Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις των ηλεκτρονικών σας συσκευών – απενεργοποιήστε τις περιττές ειδοποιήσεις, ρυθμίστε τη λειτουργία πτήσης σε συγκεκριμένες ώρες, ειδικά τη νύχτα, περιορίστε τη λειτουργία ορισμένων εφαρμογών ή απεγκαταστήστε τες, εάν το θεωρείτε απαραίτητο.
- Ενημερώστε την οικογένεια και τους φίλους σας για την προγραμματισμένη ψηφιακή σας αποτοξίνωση, ώστε να μην ανησυχούν για την έλλειψη διαδικτυακής σας δραστηριότητας.
- Προσπαθήστε να προγραμματίσετε άλλες δραστηριότητες που είναι καλές για την υγεία και το μυαλό σας, όπως περπάτημα, αθλητισμό, ανάγνωση βιβλίων, επίλυση γρίφων (sudoku, σταυρόλεξα) ή κοινωνικοποίηση.

Η εφαρμογή μιας ψηφιακής αποτοξίνωσης μπορεί να είναι δύσκολη στην αρχή. Αυτές οι απλές συνήθειες μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών συσκευών:

- Η τηλεργασία δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να κοιτάτε την οθόνη του υπολογιστή όλη μέρα – προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα από την οθόνη για να μειώσετε τον κίνδυνο υπερφόρτωσης και να βελτιώσετε την παραγωγικότητα. Κατά τη διάρκεια αυτών των διαλειμμάτων, κάντε έναν σύντομο περίπατο, κάντε διατάσεις ή κάντε μερικές γρήγορες ασκήσεις για να κινητοποιήσετε το σώμα σας.
- Το να έχετε μια καθημερινή ρουτίνα χωρίς τη χρήση τεχνολογίας σας βοηθά να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας πιο αποτελεσματικά – ξεκινήστε τη μέρα σας με διαλογισμό ή μια γρήγορη βόλτα αντί να τσεκάρετε το τηλέφωνό σας και πάρτε ένα βιβλίο το βράδυ.
- Η εισαγωγή σε τελετουργίες όπως ένα ζεστό μπάνιο με αιθέρια έλαια και αρωματικά κεριά ή η καθημερινή περιποίηση του δέρματος σας βοηθά να χαλαρώσετε.
- Το να τρώτε μαζί χωρίς τηλέφωνα προάγει υγιείς οικογενειακές σχέσεις και σας βοηθά να συνδεθείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.



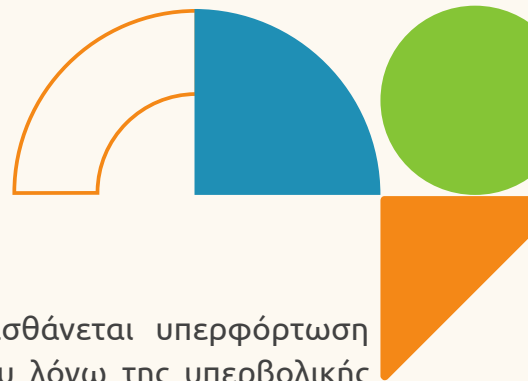


Τα οφέλη μιας ψηφιακής αποτοξίνωσης

Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένα απαραίτητο διάλειμμα για τη διατήρηση της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής υγείας. Τι μπορούμε να κερδίσουμε από αυτήν;

- **Βελτιωμένη ψυχική υγεία** - Η μείωση του χρόνου που αφιερώνετε στο διαδίκτυο μειώνει τα επίπεδα άγχους και βελτιώνει τη διάθεση. Σας απαλλάσσει επίσης από την πίεση της σύγκρισης του εαυτού σας με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Αναγέννηση των ματιών** - Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εάν η εργασία σας περιλαμβάνει το να κοιτάτε μια οθόνη για πολλές ώρες την ημέρα, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο καταπόνησης των ματιών λόγω της έντασης που σχετίζεται με τη διόφθαλμη όραση και την ξηροφθαλμία, μια πάθηση κατά την οποία τα μάτια δεν παράγουν αρκετά δάκρυα.
- **Βελτιωμένες στενές σχέσεις** - Το διαδίκτυο μας φέρνει πιο κοντά με ανθρώπους που βρίσκονται μακριά, αλλά μας απομακρύνει από εκείνους που είναι κοντά. Ένα διάλειμμα από τα ψηφιακά μέσα μας δίνει χρόνο και χώρο για πραγματική και άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους και για να φροντίσουμε τις σχέσεις με εκείνους που είναι σημαντικοί για εμάς.
- **Μεγαλύτερη επίγνωση των αναγκών σας** – για το τι συμβαίνει γύρω σας όταν απενεργοποιείτε τις ειδοποιήσεις σας. Κάνοντας ένα διάλειμμα από τις οθόνες, αποκτάτε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας. Με λιγότερους περισπασμούς, μπορείτε να επανασυνδεθείτε με τον εαυτό σας και να φροντίσετε ό,τι είναι σημαντικό για εσάς.
- **Καλύτερος ύπνος** – Το μπλε φως που εκπέμπουν οι οθόνες διαταράσσει τα πρότυπα ύπνου σας. Η αποτοξίνωση επιτρέπει βαθύτερο, πιο ξεκούραστο ύπνο και ευκολότερη αποκοιμήση.
- **Περισσότερος χρόνος για προσωπική ανάπτυξη** - Ο χρόνος που περνάτε εκτός σύνδεσης μπορεί να αφιερωθεί στην ανάπτυξη παθών, αθλημάτων και ανάγνωσης βιβλίων.
- **Βελτιωμένη συγκέντρωση και αποτελεσματικότητα** - Μια ψηφιακή αποτοξίνωση μειώνει τους περισπασμούς και σας επιτρέπει να εστιάσετε στις πιο σημαντικές εργασίες, βελτιώνοντας την αποδοτικότητά σας στην εργασία και τη μελέτη.
- **Μειωμένο άγχος και βελτιωμένη ψυχική υγεία** - Ό,τι συμβαίνει στο διαδίκτυο έχει σχεδιαστεί για να προσελκύει την προσοχή και να προκαλεί ενδιαφέρον και έντονα συναισθήματα. Το διαδίκτυο είναι γεμάτο με ειδήσεις για ανθρώπινες ατυχίες, εγκλήματα και καταστροφές. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος, φόβο και ανησυχίες για το μέλλον.





Μια ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ωφέλιμη για όποιον αισθάνεται υπερφόρτωση πληροφοριών, άγχος ή υποβάθμιση της ποιότητας ζωής του λόγω της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας. Συνιστάται ιδιαίτερα για εργαζόμενους εξ αποστάσεως, φοιτητές και φοιτητές, καθώς και για όποιον θέλει να βελτιώσει την ευημερία του και τις σχέσεις του με τους γύρω του.

Πώς μπορούν οι νέες τεχνολογίες να υποστηρίξουν την ψηφιακή αποτοξίνωση;

Οι τεχνολογίες μπορούν να υποστηρίξουν την αποτοξίνωση, μεταξύ άλλων, χρησιμοποιώντας εφαρμογές που παρακολουθούν τον χρόνο που περνάμε online και μπλοκάρουν τις περιττές ειδοποιήσεις.

Εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου οθόνης - smartphones (Android, iOS):

- **Χρόνος οθόνης (Apple)** - Με τη λειτουργία Χρόνου οθόνης, μπορείτε να ελέγξετε πόσο χρόνο αφιερώνετε στις συσκευές σας, να προγραμματίσετε τον χρόνο χωρίς συσκευή και να ορίσετε χρονικά όρια για τις εφαρμογές. Με τη λειτουργία Χωρίς οθόνη, μπορείτε να αποκλείσετε εφαρμογές και ειδοποιήσεις για συγκεκριμένες περιόδους, όταν θέλετε να κάνετε ένα διάλειμμα από τις συσκευές σας ή όταν θέλετε να προγραμματίσετε τον χρόνο χωρίς συσκευή για το παιδί σας.
- **Ψηφιακή Ευεξία (Google/Android)** - Η λειτουργία Ψηφιακής Ευεξίας στο Android σας βοηθά να διαχειρίζεστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη με χρονοδιακόπτες εφαρμογών, λειτουργία εστίασης και λειτουργία ύπνου, ενώ το Google Family Link επιτρέπει στους γονείς να παρακολουθούν και να θέτουν όρια στη χρήση της συσκευής, προωθώντας πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες για όλη την οικογένεια.
- **Επιτρέψτε ή σίγαση ειδοποιήσεων στη Λειτουργία εστίασης στο iPhone** - Όταν ρυθμίζετε τη Λειτουργία εστίασης, μπορείτε να επιλέξετε τα άτομα και τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, επιτρέποντας ή απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε μια Λειτουργία εστίασης στην εργασία που επιτρέπει μόνο ειδοποιήσεις από συναδέλφους και εφαρμογές που χρησιμοποιείτε για εργασία.
- **Έξυπνα ρολόγια - φορητές συσκευές** - Αυτές οι συσκευές σας επιτρέπουν να αποτοξινώνεστε από το smartphone σας, το οποίο απαιτεί συνεχώς την προσοχή σας. Με συνδεσιμότητα κινητής τηλεφωνίας χωρίς να χρειάζεται να συνδεθείτε στο τηλέφωνό σας, μπορείτε να παραμένετε σε επαφή σε κάθε περίπτωση. Μπορείτε να λαμβάνετε εισερχόμενες κλήσεις, να καλείτε τις επαφές σας και να εισάγετε αριθμούς τηλεφώνου χειροκίνητα. Μπορείτε να διαβάζετε μηνύματα (και SMS) και να δημιουργείτε νέα μηνύματα (χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο οθόνης ή φωνητική εισαγωγή).





Επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης και εφαρμογές που εμποδίζουν την απόσπαση της προσοχής:

Επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης - έχουν ένα ευρύ φάσμα χρήσεων, από εργαλεία παραγωγικότητας έως εκείνα που βελτιώνουν την ασφάλεια στο διαδίκτυο, όπως το μπλοκάρισμα διαφημίσεων (uBlock Origin, Adblock Plus).

Αποκλεισμός εφαρμογών - η τεχνολογία μπορεί να αποτελέσει πηγή περισπασμών αλλά και εργαλείο για την εξάλειψή τους.

Ακολουθούν μερικές δημοφιλείς εφαρμογές αποκλεισμού:

- **Freedom:** Αποκλείει ιστότοπους, εφαρμογές και το διαδίκτυο σε διάφορες συσκευές. Σας επιτρέπει να δημιουργείτε χρονοδιαγράμματα αποκλεισμού και λειτουργίες εστίασης.
- **Cold Turkey:** Σας επιτρέπει να αποκλείσετε συγκεκριμένους ιστότοπους και εφαρμογές για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα. Διαθέτει λειτουργία "Παγωμένη Γαλοπούλα" που σας εμποδίζει να ξεμπλοκάρετε ιστότοπους πριν παρέλθει ο καθορισμένος χρόνος.
- **StayFocusd:** Μια επέκταση για το πρόγραμμα περιήγησης Chrome που περιορίζει τον χρόνο που αφιερώνεται σε ιστοσελίδες που αποσπούν την προσοχή. Μόλις επιτευχθεί το καθορισμένο όριο, οι ιστοσελίδες αποκλείονται.

Η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, αλλά η υπερβολική χρήση της μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ανακτήσετε την ισορροπία σας και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας. Η συνειδητή χρήση της τεχνολογίας, η εισαγωγή υγιεινών συνηθειών και η φροντίδα των διαπροσωπικών σχέσεων μπορούν να αποφέρουν μετρήσιμα οφέλη.

Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΥΝΕΧΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ειδικοί στο Πανεπιστήμιο του Ζίγκεν υποστηρίζουν ότι οι στρατηγικές για τη σταδιακή μείωση της χρήσης της τεχνολογίας και την εφαρμογή καθημερινών «offline» τελετουργιών που βοηθούν στη διατήρηση της ψηφιακής ισορροπίας μακροπρόθεσμα μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές από τις προσωρινές αποτοξινώσεις. «Η ψηφιακή υγιεινή δεν απορρίπτει την τεχνολογία, αλλά είναι ένα σύνολο συμπεριφορών που προστατεύουν την υγεία μας — μας επιτρέπει να τη χρησιμοποιούμε με τρόπο που δεν μας βλάπτει», τονίζει η Μάρτα Πουτσιλόφσκα-Σίλμαν, αντιπρόεδρος του Ιδρύματος Ψηφιακής Ιθαγένειας. «Ωστόσο, στον δημόσιο διάλογο, επικεντρωνόμαστε κυρίως στους νέους, στους κινδύνους που παραμονεύουν στο TikTok ή στην απαγόρευση των κινητών τηλεφώνων στα σχολεία. Εν τω μεταξύ, το πρόβλημα της κατάχρησης οθονών δεν γνωρίζει όρια ηλικίας. Η συζήτηση για την ψηφιακή αποτοξίνωση ρίχνει φως στην κατάχρηση των νέων τεχνολογιών από τους ενήλικες.





«Εμείς, οι ενήλικες χρήστες του Διαδικτύου, είμαστε αυτοί που θα πρέπει να επανεξετάσουμε συνειδητά τη σχέση μας με τα τηλέφωνα μας, ώστε να μπορούμε να είμαστε αυθεντικοί και συνεπείς στις συζητήσεις μας με τους νέους και να τους βοηθήσουμε να χτίσουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες», προσθέτει. «Η ψηφιακή υγιεινή δεν αφορά μόνο τον τρόπο που χρησιμοποιούμε την τεχνολογία, αλλά και τη σχέση μας με τον κόσμο πέρα από την οθόνη. Τελικά, δεν πρόκειται για τα ίδια τα εργαλεία, αλλά για το πώς επηρεάζουν τη ζωή μας».

Εφαρμογές στην πραγματική ζωή

- Αποσύνδεση από την τεχνολογία και εστίαση σε ό,τι είναι πραγματικό για τουλάχιστον τρεις εβδομάδες.
- Μαθαίνοντας από την αρχή για τις σχέσεις, μιλώντας για τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους και δείχνοντας στην πραγματική ζωή ότι αυτός ο κόσμος είναι όμορφος από μόνος του. Χωρίς φίλτρα ή ρετούς στο Instagram.
- Διοργάνωση πληθώρας θεραπευτικών δραστηριοτήτων.
- Συνάντηση με ανθρώπους που μοιράζονται παγκόσμια σοφία και εμπειρία ζωής.

Β. Παιδαγωγικά Εργαλεία (για Εκπαιδευτικούς)

Προτεινόμενες μέθοδοι

- **Στοχασμός και αυτοανάλυση (ενεργητική μέθοδος)**

Οι μαθητές αναλύουν μόνοι τους τις ψηφιακές τους συνήθειες – πόσο χρόνο περνούν στο διαδίκτυο, σε ποιες καταστάσεις αισθάνονται ψηφιακά κουρασμένοι, ποια συμπτώματα παρατηρούν.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια φόρμα (έντυπη ή ψηφιακή) με ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

Πόσο χρόνο περνάτε μπροστά σε μια οθόνη τις καθημερινές/Σαββατοκύριακα;

Κάνετε διαλείμματα από τις συσκευές σας;

Έχετε προβλήματα στον ύπνο ή στη συγκέντρωση;

- **Εκπαιδευτική συζήτηση**

Δείγμα θέματος συζήτησης: «Είναι δυνατόν να είσαι online και να έχεις καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;» ή «Πώς μπορείς να αναγνωρίσεις την ψηφιακή υπερφόρτωση;»

Οι μαθητές μοιράζονται τις σκέψεις τους με βάση τις δικές τους εμπειρίες, παραδείγματα και όσα έχουν μάθει.





- **Καταιγισμός ιδεών και χαρτογράφηση μυαλού**

Ερώτηση: "Πώς μπορείτε να διατηρήσετε την ψηφιακή σας ευεξία;"

Οι μαθητές παράγουν ιδέες και στη συνέχεια τις οργανώνουν σε έναν νοητικό χάρτη – μπορούν να εργαστούν σε ομάδες ή ως ολόκληρη η τάξη.

- **Μελέτη περίπτωσης**

Οι μαθητές αναλύουν την περιγραφή ενός ατόμου (π.χ. ενός μαθητή) που βιώνει συμπτώματα ψηφιακής εξουθένωσης – το καθήκον τους είναι να εντοπίσουν τις πηγές του προβλήματος και να προτείνουν λύσεις.

- **Εκπαιδευτικό έργο – "Το σχέδιο ψηφιακής ισορροπίας μου"**

Οι μαθητές δημιουργούν ένα ατομικό σχέδιο για τον συνδυασμό του χρόνου online και offline, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων μπροστά σε οθόνες, της σωματικής δραστηριότητας, του ύπνου και της επαφής με συνομηλίκους.

Δραστηριότητες στην τάξη

- **Ομαδική εργασία – «Ψηφιακή ισορροπία στην πράξη»**

Σε ομάδες, οι μαθητές δημιουργούν έναν κώδικα καλών ψηφιακών συνηθειών – κανόνες που βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ του να είναι κανείς online και offline (π.χ. «1 ώρα offline μετά το σχολείο», «όχι οθόνες πριν τον ύπνο», «όχι τηλέφωνα κατά τη διάρκεια των γευμάτων»).

Στο τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει τους κανόνες της στην τάξη – μπορούν να συλλεχθούν και να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας κοινής αφίσας.

- **Διδασκαλία από ομοτίμους – "Πώς να μην εξαντληθείς;"**

Επιλεγμένα άτομα ή ομάδες προετοιμάζουν σύντομα μίνι μαθήματα ή παρουσιάσεις για την τάξη σχετικά με τα ακόλουθα θέματα:

Συμπτώματα ψηφιακής κόπωσης.

Κόλπα για τον περιορισμό του χρόνου στο διαδίκτυο.

Προτεινόμενες εφαρμογές για ψηφιακή ξεκούραση.

- **Συζήτηση στην τάξη – «Τεχνολογία – βοήθεια ή πρόβλημα;»**

Δύο ομάδες μαθητών διεξάγουν μια συζήτηση: η μία υπερασπίζεται την τεχνολογία ως χρήσιμη στην καθημερινή ζωή, η άλλη επισημαίνει τον αρνητικό αντίκτυπό της στην ευημερία και τις σχέσεις.

Οι άλλοι μαθητές ψηφίζουν για το ποια πλευρά ήταν πιο πειστική.





Εργαλεία που δημιουργήθηκαν από μαθητές

- **Λίστα ελέγχου – «Φροντίζω την ψηφιακή μου υγεία;»**

Οι μαθητές δημιουργούν μια σύντομη λίστα ελέγχου, π.χ. με τη μορφή πίνακα ή αφίσας, με ερωτήσεις όπως:

Κάνω διαλείμματα από την οθόνη κάθε ώρα;

Περιορίζω τη χρήση του τηλεφώνου μου το βράδυ;

Έχω χρόνο εκτός σύνδεσης κάθε μέρα;

Μπορώ να αποσυνδεθώ από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

- **Ένα καθημερινό πρόγραμμα με ισορροπία μεταξύ χρόνου online και offline**

Οι μαθητές σχεδιάζουν την ιδανική μέρα τους με μια ισορροπία μεταξύ διαδικτυακής μάθησης, σωματικής δραστηριότητας, ξεκούρασης χωρίς οθόνες και χρόνου για τους εαυτούς τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Μορφή: σχέδιο, πίνακας, παρουσίαση ή infographic.

- **Εκπαιδευτική αφίσα – "Ψηφιακή υγιεινή"**

Σλόγκαν, συμβουλές και κανόνες για την υγιή χρήση της τεχνολογίας. Ενδεικτικοί τίτλοι: «7 βήματα για την ψηφιακή ισορροπία» «Μην αφήσετε την οθόνη να σας κυριεύσει!» «Ψηφιακή αποτοξίνωση – πώς να ξεκινήσετε;»

- **Μίνι οδηγός για συνομηλίκους**

Οι μαθητές αναπτύσσουν έναν απλό οδηγό για την ψηφιακή εξουθένωση και τρόπους για να φροντίζουν τον εαυτό τους – αυτός μπορεί να είναι ένα φυλλάδιο σε PDF, ένα ηλεκτρονικό βιβλίο, μια παρουσίαση ή μια ανάρτηση στο ιστολόγιο της τάξης.

Ιδέες αξιολόγησης

- **Αξιολόγηση από ομοτίμους**

Οι μαθητές αξιολογούν (σε ζεύγη ή ομάδες) τις ιδέες ο ένας του άλλου – π.χ. αφίσες, ημερήσια προγράμματα – όσον αφορά τον ορεαλισμό, τη δημιουργικότητα και την πρακτικότητα.





- **Προφορική παρουσίαση/μικρή συνέντευξη**

Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει στον/στην μαθητή/τρια ερωτήσεις όπως:

Τι σας προσφέρει η ισορροπία μεταξύ online και offline;

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε πότε είμαστε ψηφιακά κουρασμένοι;

Τι θα αλλάξεις στις συνήθειές σου;

- **Podcast ή ηχογράφηση – "Η ψηφιακή μου ισορροπία"**

Οι μαθητές ηχογραφούν ένα σύντομο κομμάτι στο οποίο μιλούν για τις δικές τους εμπειρίες με την τεχνολογία, τις καλές τους συνήθειες και τι θέλουν να αλλάξουν.

Αξιολογήθηκαν: περιεχόμενο, αλληλεπίδραση, επιχειρηματολογία και αυθεντικότητα.

- **Ψηφοφορία και επιλογή των καλύτερων λύσεων κατηγορίας**

Αφού παρουσιάσουν αφίσες, λίστες ελέγχου ή ψηφιακά σχέδια, οι μαθητές ψηφίζουν για τις ιδέες που θεωρούν πιο ρεαλιστικές, πιο απαραίτητες και πιο εύκολες στην εφαρμογή.

Επιπλέον, μπορούν να απονεμηθούν βραβεία ή συμβολικά βραβεία (π.χ. «ψηφιακός μέντορας τάξης»).





Aναφορές

[Platforma edukacyjna - czym jest? - dostępne na rynku i jaka najlepsza?](#)

[Poznaj najlepsze platformy edukacyjne z kursami online - TOP 4](#)

[Platformy edukacyjne online - czy warto z nich korzystać?](#)

[Rola krytycznego myślenia w podejmowaniu decyzji strategicznych | Edukacja Jaro](#)

[Finanse osobiste – praktyczny przewodnik zarządzania pieniędzmi | Raisin](#)

[Cyfrowa wiedza finansowa i dobrobyt finansowy - ScienceDirect](#)

[Cyfrowa wiedza finansowa](#)

[Potrzeba promowania cyfrowych umiejętności finansowych w erze cyfrowej – T20 Japan 2019](#)

[Cyfrowa wiedza finansowa - Sojusz na rzecz Włączenia Finansowego](#)

[Edukacja finansowa dla przyszłości | Obserwator Finansowy: Ekonomia | Gospodarka | Polska | Świat](#)

[Edukacja finansowa dla przyszłości | Obserwator Finansowy: Ekonomia | Gospodarka | Polska | Świat](#)

[Wiedza finansowa: co to jest i dlaczego tak ważne jest nauczanie nastolatków](#)

[Wiedza finansowa: 5 podstawowych pojęć, które należy znać | Stolica pierwsza](#)

[Citi Handlowy - Edukacja finansowa i cyfrowa](#)

[Jak wybrać dobry kurs internetowy? E-learning w 2025 | ifirma.pl](#)

[Darmowe Kursy Online – Jak Wybrać Najlepsze Szkolenia?](#)

[Jak dbać o swój cyfrowy dobrostan – Otwarte Zasoby raport-cyfrowy-dobrostan.pdf](#)

[Pokolenie cyfrowych nastolatków – jak ich wspierać w świecie technologii? - Poradnie Centrum CBT](#)

[Jak zbudować zdrowe nawyki cyfrowe? Pamiętaj o tych trzech kompetencjach miękkich \[część 2\] - Cyfrowy Dialog](#)

[Online/ offline balance – co Internet robi z Twoim umysłem? cz.1 – Turkusowy startup](#)

[Życie online vs. offline: Jak unikać przeciążenia cyfrowego i chronić swoje zdrowie psychiczne](#)

[Digital wellbeing, czyli jak uzyskać równowagę w sieci i przenieść to na efektywność w pracy? | Blog Profes](#)

<https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts>





Aναφορές

Darmowe Kursy Online – Jak Wybrać Najlepsze Szkolenia?

Jak wybrać dobry kurs internetowy? E-learning w 2025 | ifirma.pl

Kursy online z certyfikatem, eKursy internetowe i stacjonarne! | eventis.pl

Masowe Otwarte Kursy Internetowe | Politechnika Gdańska

Najlepsze platformy do kursów online (LMS): Ranking TOP 17

Rosnąca Popularność Platform Edukacji Online

5 powodów, dla których warto inwestować w rozwój osobisty i zawodowy - konferencje - pb.pl

Najlepsze platformy e-learningowe – ranking i porady

Rodzaje e-learningu – kursy online, MOOC, LMS i inne

Dziewięć najpopularniejszych kursów z na Coursera, prowadzonych przez uczelnie Stanford, Yale i Princeton

E-learning – przyszłość edukacji? Kluczowe zmiany i trendy

10 najlepszych platform e-learningowych - Global4Net - E-commerce Software House

Recenzja i opinie o Udemy 2024 - czy warto inwestować w kursy online?

Coursera opinie: Dobra opcja dla 2025? - EduReviewer

TOP 7 narzędzi do zarządzania projektami

Trello – zalety i ograniczenia popularnego narzędzia do zarządzania projektami | Pomoc dhosting.pl

13 najlepszych aplikacji kalendarza na 2025 rok (darmowych i płatnych)

10 najlepszych blokad stron internetowych do nauki i skupienia | Speechify

Oceniliśmy 10 najlepszych aplikacji z listami rzeczy do zrobienia w 2025 roku (darmowych i płatnych)

Jak technologie pomagają efektywnie zarządzać czasem?

Jak mierzyć czas pracy? 8 najlepszych narzędzi - RocketSpace.pl

10 najlepszych aplikacji do śledzenia czasu pracy w 2025 roku

10 darmowych aplikacji z kalendarzem online - WeNet

15 najlepszych aplikacji do planowania dnia w 2025 roku (funkcje, ceny)

Efektywne Zarządzanie Czasem: poznaj techniki i metody! | eventis.pl

Co to jest Zarządzanie czasem? Słownik szkolenia EITT





Aναφορές

TOP 5 aplikacji do mierzenia czasu pracy, które zwiększają produktywność
eCzasPracy.pl Technologia wspierająca efektywne zarządzanie czasem
15 najlepszych aplikacji do planowania dnia w 2025 roku (funkcje, ceny).
Digital well-being – jak zadbać o cyfrową równowagę w korzystaniu z technologii? -
Symfonia
Jak zapobiegać uzależnieniu dzieci od sieci – najważniejsza równowaga - FDDS dla
rodziców - Platforma edukacyjna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
<https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts>
kompetencjocyfrowe.gov.pl - Chwile offline – to ważne
Cyfrowy detoks: nowy rytuał młodego pokolenia | F5
Cyfrowy detoks dla młodzieży. Decyfryzacja – dla wszystkich [WYWIAD] - Infor.pl
Dunckley V. (2015), „Reset Your Child's Brain, A Four-Week Plan to End Meltdowns,
Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time
, New World Library Novato, California
Detoks cyfrowy - | Zatroskani
Dlaczego warto zrobić cyfrowy detoks? - Antydepresyjny Telefon Zaufania
Czy warto wyłączyć się na chwilę? Prawda o cyfrowym detoksie
Smartwatch – czyli czym są urządzenia typu wearables?
Jak usunąć ze swojego otoczenia rozpraszacze?
Detoks cyfrowy: jak technologia wpływa na nasze zdrowie? - Sati Labs
Detoks cyfrowy – jak odzyskać równowagę w świecie technologii? - Centrum Psychiatrii i
Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej
Używanie funkcji Czas przed ekranem na iPhone lub iPadzie - Wsparcie Apple (PL).
Monefy - Menedżer finansowy – Aplikacje w Google Play.
Aplikacje do budżetu domowego i śledzenia wydatków. Kontroluj swoje finanse i
oszczędzaj! - Moneteo
9 najlepszych aplikacji do spisywania wydatków
Bankowość mobilna, czyli bank w smartfonie – definicja, działanie i bezpieczeństwo |
Poradnik SMART Bankier.pl
Bankowość mobilna – co to, na czym polega, jak założyć, aplikacje
Aplikacja mobilna Santander Consumer Banku – jak zacząć?



Aναφορές

[Aplikacja mobilna Santander Consumer Banku – jak zacząć?](#)

[Aplikacje na smartfon do zarządzania domowym budżetem. Na inflację](#)

[Najlepsze aplikacje do planowania i zarządzania budżetem domowym](#)

[Zarządzanie finansami osobistymi: e-poradnik - Wydział Ekonomii i Zarządzania](#)

[Planowanie budżetu domowego. Zarządzanie finansami osobistymi – skuteczne porady. - zadbanefinance.pl](#)

[Aplikacja do budżetu domowego - 9 sprawdzonych rozwiązań](#)

[Budżet domowy – aplikacje do zarządzania finansami](#)

[Edukacja finansowa dla przyszłości | Obserwator Finansowy: Ekonomia | Gospodarka | Polska | Świat](#)

[Edukacja finansowa dla przyszłości | Obserwator Finansowy: Ekonomia | Gospodarka | Polska | Świat](#)

[Jak świadomość finansowa może zmienić sposób podejmowania decyzji?](#)

[Finanse cyfrowe - Consilium](#)

[Financial literacy. Poziom wiedzy finansowej w Polsce i Europie](#)

[Cyfrowa wiedza finansowa i dobrobyt finansowy - ScienceDirect](#)

[Budżet domowy – aplikacje do zarządzania finansami](#)

[The Best Budget App & Expense Tracker For Greece | Track your income, expenses, savings & investments | Buxfer](#)

[Regulamin kont osobistych | Revolut Polska](#)

[Aplikacja mobilna Revolut Bank | akredo.pl](#)

