

Digital Inclusion and Active Ageing

Ψηφιακή ένταξη ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας

Ψηφιακές δεξιότητες • Ασφάλεια • Τεχνητή Νοημοσύνη • Προσβασιμότητα • Συμπερίληψη

Παρουσίαση διάχυσης γνώσεων



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

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



Η βασική αλλαγή:

Δεν διδάσκουμε εφαρμογές. Διδάσκουμε αυτονομία.

Η κινητικότητα μας έδειξε ότι η ψηφιακή ένταξη των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας δεν ξεκινά από την τεχνολογία. Ξεκινά από τις καθημερινές ανάγκες: επικοινωνία, υγεία, δημόσιες υπηρεσίες, ασφάλεια και συμμετοχή.

Αυτονομία

Ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να εκτελεί μόνος του βασικές ψηφιακές ενέργειες.

Ασφάλεια

Να αναγνωρίζει κινδύνους, απάτες, παραπληροφόρηση και κακή χρήση δεδομένων.

Συμμετοχή

Να χρησιμοποιεί την τεχνολογία για επικοινωνία, μάθηση και ενεργό κοινωνική ζωή.

Άρα κάθε δραστηριότητα πρέπει να απαντά: «Ποια πραγματική πράξη θα μπορεί να κάνει ο εκπαιδευόμενος μετά;»

Ο σχεδιασμός ξεκινά από τον εκπαιδευόμενο

Παράδειγμα προφίλ

Μαρία, 68 ετών

- Χρησιμοποιεί το κινητό κυρίως για κλήσεις
- Θέλει να κάνει βιντεοκλήσεις με τα παιδιά της
- Φοβάται μήπως κάνει κάποιο λάθος
- Δυσκολεύεται με μικρά γράμματα και αγγλικούς όρους

Τι πρέπει να χαρτογραφήσουμε;

1. Ποια καθημερινή ανάγκη θέλει να καλύψει;
2. Ποιο είναι το αρχικό της επίπεδο;
3. Ποια εμπόδια μειώνουν την αυτοπεποίθησή της;
4. Ποια μορφή υποστήριξης χρειάζεται;
5. Ποιο μικρό αποτέλεσμα θα θεωρηθεί επιτυχία;

Μεταφορά στον οργανισμό

Πριν σχεδιάσουμε πρόγραμμα ψηφιακού γραμματισμού, φτιάχνουμε 2–3 προφίλ από την πραγματική ομάδα-στόχο.

Έτσι αποφεύγουμε το “ίδιο μάθημα για όλους” και επιλέγουμε ρυθμό, γλώσσα, εργαλεία και παραδείγματα με βάση πραγματικές ανάγκες.

Ερώτηση σχεδιασμού: τι πρέπει να συμβεί για να νιώσει η Μαρία λιγότερο εξαρτημένη από τρίτους;

Walking in Their Shoes

Δραστηριότητα για την κατανόηση των εμποδίων

Στόχος

Να δούμε την ψηφιακή εμπειρία μέσα από τα μάτια του εκπαιδευομένου και να εντοπίσουμε τι τον δυσκολεύει.

Πώς το οργανώνουμε

1. Δίνουμε σε κάθε ομάδα ένα διαφορετικό προφίλ εκπαιδευομένου.
2. Εντοπίζουν 3 βασικά εμπόδια.
3. Για κάθε εμπόδιο προτείνουν μία πρακτική εκπαιδευτική λύση.
4. Παρουσιάζουν τις λύσεις τους στην ομάδα.

Πώς αξιοποιείται στον οργανισμό

Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν από τον σχεδιασμό ενός προγράμματος, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τις πραγματικές ανάγκες της ομάδας-στόχου.

Δεν σχεδιάζουμε για μια ηλικιακή ομάδα. Σχεδιάζουμε για πραγματικούς ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες.

Πριν ξεκινήσει ένα μάθημα ψηφιακού γραμματισμού 65+

Γνωρίζουμε την ομάδα

1. Ποια καθημερινή ανάγκη θέλουμε να καλύψουμε;
2. Ποιο είναι το αρχικό ψηφιακό επίπεδο;
3. Υπάρχουν ανάγκες προσβασιμότητας ή γλωσσικές δυσκολίες;
4. Ποιες συσκευές χρησιμοποιούν ήδη;

Σχεδιάζουμε τη μάθηση

1. Ποιες λέξεις ή έννοιες χρειάζονται απλοποίηση;
2. Ποια βήματα πρέπει να δοθούν και γραπτώς;
3. Πώς θα εξασκηθούν χωρίς φόβο ότι θα κάνουν λάθος;
4. Ποια πρακτική ενέργεια θα δείξει ότι πέτυχαν τον στόχο;

Αν δεν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτές τις 8 ερωτήσεις, δεν είμαστε ακόμη έτοιμοι να σχεδιάσουμε το μάθημα.

Digital Daily Life Challenge

Εξάσκηση σε πραγματικές ψηφιακές ανάγκες της καθημερινότητας

Παραδείγματα αποστολών

- Κλείσε ηλεκτρονικά ένα ιατρικό ραντεβού.
- Κάνε μια βιντεοκλήση.
- Βρες μια διαδρομή στον χάρτη.
- Κατέβασε ένα έγγραφο από δημόσια υπηρεσία.
- Στείλε ένα έγγραφο με email.

Πώς το εφαρμόζουμε

1. Επιλέγουμε μία πραγματική καθημερινή ανάγκη.
2. Δίνουμε στον εκπαιδευόμενο μια συγκεκριμένη αποστολή.
3. Τον αφήνουμε πρώτα να δοκιμάσει μόνος του.
4. Παρεμβαίνουμε μόνο όταν χρειάζεται.
5. Στο τέλος συζητάμε τι ήταν δύσκολο και τι βοήθησε.

Τι παρατηρεί ο εκπαιδευτής

- Σε ποιο βήμα δυσκολεύτηκε ο εκπαιδευόμενος;
- Χρειάστηκε βοήθεια ή ολοκλήρωσε μόνος του την εργασία;
- Ποια οδηγία δεν ήταν αρκετά σαφής;
- Μπορεί να επαναλάβει τη διαδικασία χωρίς υποστήριξη;

Δεν αξιολογούμε αν ο εκπαιδευόμενος θυμάται τα βήματα. Αξιολογούμε αν μπορεί να ολοκληρώσει μόνος του μια πραγματική ψηφιακή εργασία.

Παράδειγμα μικρού εργαστηρίου: Κλείνω ηλεκτρονικά ένα ραντεβού

1 Σενάριο

“Θέλω να κλείσω ένα ραντεβού σε δημόσια ή υγειονομική υπηρεσία χωρίς να ζητήσω βοήθεια.”

2 Επίδειξη

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μία φορά τη διαδικασία, εξηγώντας μόνο τα απαραίτητα βήματα.

3 Πρακτική εξάσκηση

Οι εκπαιδευόμενοι επαναλαμβάνουν τη διαδικασία σε ζευγάρια, με έναν απλό οδηγό βήμα-βήμα.

4 Αυτόνομη εφαρμογή

Ο εκπαιδευόμενος ολοκληρώνει μόνος του τη διαδικασία σε δοκιμαστικό περιβάλλον ή προσομοίωση.

Οδηγός βήμα-βήμα

- ✓ Άνοιξε τη σωστή ιστοσελίδα
- ✓ Βρες την επιλογή «Ραντεβού»
- ✓ Συμπλήρωσε μόνο τα απαραίτητα στοιχεία
- ✓ Έλεγξε ημερομηνία και ώρα
- ✓ Μην αποθηκεύεις κωδικούς σε κοινόχρηστη συσκευή
- ✓ Κράτησε τον αριθμό ή το μήνυμα επιβεβαίωσης

Δημιουργούμε αντίστοιχους οδηγούς για τις 5–6 συχνότερες ψηφιακές ανάγκες των εκπαιδευομένων μας.

Cyber Safety Mission

Στόχος

Οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν να αναγνωρίζουν ύποπτα στοιχεία σε email, SMS, ιστοσελίδες και μηνύματα, χωρίς να καλλιεργούμε φόβο απέναντι στην τεχνολογία.

Τι χρειαζόμαστε

- 3 ψεύτικα email
- 3 ύποπτα SMS
- 2 παραπλανητικές ιστοσελίδες
- 1 ασφαλές παράδειγμα
- κάρτες με «κόκκινες σημαίες»

Πώς παίζεται

1. Οι ομάδες εξετάζουν τα παραδείγματα.
2. Εντοπίζουν τι τους φαίνεται ύποπτο.
3. Εξηγούν γιατί.
4. Αποφασίζουν ποια είναι η ασφαλής αντίδραση.

Κόκκινες σημαίες που ψάχνουμε

Επείγον μήνυμα / πίεση χρόνου

Ζητά κωδικούς ή προσωπικά στοιχεία

Άγνωστος ή περίεργος αποστολέας

Γλωσσικά ή ορθογραφικά λάθη

Ύποπτος σύνδεσμος

Απειλή ή υπόσχεση υπερβολικού κέρδους

Δεν διδάσκουμε “να φοβάσαι το Internet”. Διδάσκουμε “να ξέρεις τι να ελέγξεις πριν ενεργήσεις”.

Μία απλή ρουτίνα ψηφιακής ασφάλειας

ΣΤΑΜΑΤΩ

Δεν πατάω αμέσως σύνδεση, δεν απαντώ υπό πίεση και δεν δίνω προσωπικά στοιχεία.

ΕΛΕΓΧΩ

Ελέγχω αποστολέα, διεύθυνση, ύφος, ημερομηνία και αν ζητούν προσωπικά δεδομένα.

ΡΩΤΩ

Επιβεβαιώνω από επίσημη πηγή ή ζητώ βοήθεια από άτομο που εμπιστεύομαι.

ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ

Αν δεν είμαι σίγουρος, δεν προχωρώ. Διαγράφω ή κρατώ το μήνυμα για έλεγχο.

Πρακτική εφαρμογή στην τάξη

Δίνουμε 5 διαφορετικά μηνύματα. Για κάθε μήνυμα οι εκπαιδευόμενοι εφαρμόζουν τα 4 βήματα και εξηγούν σε ποιο σημείο κατάλαβαν ότι κάτι ήταν ύποπτο.

Η ασφάλεια μαθαίνεται καλύτερα ως επαναλαμβανόμενη πρακτική, όχι ως λίστα απαγορεύσεων.

3 ερωτήσεις πριν εμπιστευτώ ένα ψηφιακό μήνυμα

1. Πηγή

Ποιος το έστειλε; Είναι επίσημη ή αξιόπιστη πηγή;

2. Σκοπός

Τι θέλει να κάνω; Με ενημερώνει ή με πιέζει να ενεργήσω;

3. Δεδομένα

Μου ζητά κωδικούς, τραπεζικά στοιχεία ή προσωπικές πληροφορίες;

Άσκηση 15 λεπτών

1. Δίνουμε ένα ύποπτο μήνυμα.
2. Εφαρμόζουν τους 3 ελέγχους.
3. Εντοπίζουν τι δεν πρέπει να κοινοποιηθεί.
4. Επιλέγουν ασφαλή αντίδραση.

Τι μαθαίνει ο εκπαιδευόμενος

Να μην εμπιστεύεται αυτόματα ένα μήνυμα επειδή φαίνεται επίσημο. Μαθαίνει να ελέγχει πηγή, σκοπό και δεδομένα πριν ενεργήσει.

Δεν χρειάζεται να αναγνωρίζουμε κάθε απάτη. Χρειάζεται να ξέρουμε τι να ελέγχουμε πριν εμπιστευτούμε ένα μήνυμα.

Εκπαίδευση φιλική προς άτομα 65+

DO

- Σπάμε κάθε ενέργεια σε μικρά βήματα
- Χρησιμοποιούμε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή
- Δίνουμε γραπτές οδηγίες με μεγάλα, ευανάγνωστα γράμματα
- Αφήνουμε χρόνο για επανάληψη
- Ενισχύουμε την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία

DON'T

- Δεν βιαζόμαστε για να «βγει η ύλη»
- Δεν χρησιμοποιούμε περιττή τεχνική ορολογία
- Δεν διορθώνουμε με τρόπο που εκθέτει τον εκπαιδευόμενο
- Δεν θεωρούμε ότι όλοι χρησιμοποιούν την ίδια συσκευή
- Δεν αντικαθιστούμε την πρακτική εξάσκηση με απλή επίδειξη

Προσβάσιμη εκπαίδευση σημαίνει ότι προσαρμόζουμε ρυθμό, γλώσσα, υλικό και υποστήριξη στις ανάγκες των εκπαιδευομένων.

Εργαστήριο προσβασιμότητας: μικρές ρυθμίσεις, μεγάλη διαφορά

Στήνουμε ένα εργαστήριο όπου οι εκπαιδευόμενοι δεν ακούν απλώς για την προσβασιμότητα — αλλά ρυθμίζουν οι ίδιοι τη συσκευή τους.

Μεγαλύτερα γράμματα

Ο εκπαιδευόμενος αυξάνει το μέγεθος του κειμένου και δοκιμάζει ποια ρύθμιση τον βοηθά περισσότερο.

Υψηλή αντίθεση

Δοκιμάζει διαφορετικές ρυθμίσεις οθόνης και επιλέγει αυτή που κάνει το περιεχόμενο πιο ευανάγνωστο.

Φωνητικές εντολές

Δοκιμάζει μια απλή φωνητική αναζήτηση ή υπαγορεύει ένα σύντομο μήνυμα.

Υπότιτλοι και ήχος

Ενεργοποιεί υπότιτλους και προσαρμόζει ένταση ή ειδοποιήσεις ανάλογα με τις ανάγκες του.

Πριν διδάξουμε εφαρμογές, βοηθάμε πρώτα τον εκπαιδευόμενο να προσαρμόσει τη συσκευή στις δικές του ανάγκες.

Μικροδιδασκαλία ψηφιακών δεξιοτήτων για εκπαιδευτές

Δομή 20 λεπτών

1. Επιλέγω μία απλή ψηφιακή δεξιότητα
2. Τη συνδέω με πραγματική ανάγκη
3. Την παρουσιάζω σύντομα, βήμα-βήμα
4. Οι υπόλοιποι τη δοκιμάζουν
5. Λαμβάνω ανατροφοδότηση και βελτιώνω τη διδασκαλία μου

Παραδείγματα δεξιοτήτων

- Κάνω βιντεοκλήση
- Στέλνω φωτογραφία
- Αλλάζω το μέγεθος των γραμμάτων
- Αναγνωρίζω ύποπτο SMS
- Χρησιμοποιώ ψηφιακό χάρτη
- Ζητώ απλή βοήθεια από εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης

Κριτήρια ανατροφοδότησης

Παρατηρούμε:

- ✓ Σαφήνεια οδηγιών
- ✓ Προσβασιμότητα
- ✓ Κατάλληλο ρυθμό
- ✓ Ενεργή συμμετοχή
- ✓ Σύνδεση με πραγματική ανάγκη
- ✓ Δυνατότητα αυτόνομης εφαρμογής

Πρακτική εφαρμογή στον οργανισμό: Κάθε εκπαιδευτής παρουσιάζει μία σύντομη δραστηριότητα, λαμβάνει ανατροφοδότηση από συναδέλφους και την ανασχεδιάζει πριν τη χρησιμοποιήσει με εκπαιδευομένους.

Τεχνητή Νοημοσύνη για μεγαλύτερη αυτονομία στην καθημερινή ζωή

Η AI δεν είναι «μαγική λύση». Είναι βοηθητικό εργαλείο για συγκεκριμένες καθημερινές ανάγκες, με σαφή όρια και κανόνες ασφάλειας.

Επικοινωνία

Σύνταξη απλού μηνύματος, μετάφραση ή εξήγηση μιας δύσκολης ανακοίνωσης με απλά λόγια.

Καθημερινότητα

Υπενθυμίσεις, λίστες, οργάνωση ραντεβού και αναζήτηση βασικών πληροφοριών.

Μάθηση

Εξήγηση βήμα-βήμα, δημιουργία απλών οδηγιών και ερωτήσεων για εξάσκηση.

3 κανόνες ασφαλούς χρήσης

1. Δεν εισάγουμε προσωπικά ή ευαίσθητα δεδομένα.
2. Ελέγχουμε σημαντικές πληροφορίες και από άλλη αξιόπιστη πηγή.
3. Χρησιμοποιούμε την AI για υποστήριξη, όχι για αποφάσεις χωρίς ανθρώπινο έλεγχο.

Υπεύθυνη χρήση AI: ένα σύντομο μάθημα 30 λεπτών

Παράδειγμα αιτήματος σε απλή γλώσσα

“Εξήγησέ μου αυτό το μήνυμα με απλά λόγια. Πες μου αν ζητά κάποια ενέργεια, τι πρέπει να προσέξω και ποιες πληροφορίες δεν πρέπει να κοινοποιήσω.”

Πριν χρησιμοποιήσω την AI

- ✓ Κρύβω ονόματα, κωδικούς, αριθμούς εγγράφων και οικονομικά στοιχεία.
- ✓ Δεν ανεβάζω φωτογραφίες εγγράφων με προσωπικά δεδομένα.
- ✓ Ρωτώ: “χρειάζεται πραγματικά η AI για αυτό;”

Μετά την απάντηση της AI

- ✓ Ελέγχω αν η απάντηση έχει νόημα
- ✓ Επιβεβαιώνω σημαντικές πληροφορίες από αξιόπιστη πηγή
- ✓ Δεν βασίζομαι στην AI για σημαντικές αποφάσεις
- ✓ Ζητώ βοήθεια όταν έχω αμφιβολία

Άσκηση στην τάξη

Δίνουμε δύο παραδείγματα: ένα ασφαλές και ένα που περιέχει προσωπικά δεδομένα. Οι εκπαιδευόμενοι αποφασίζουν τι μπορεί να δοθεί στην AI, τι πρέπει να αφαιρεθεί και γιατί.

Στόχος δεν είναι απλώς να χρησιμοποιούμε την AI, αλλά να ξέρουμε τι της δίνουμε, τι ελέγχουμε και τι αποφασίζουμε μόνοι μας.

6 βήματα για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ψηφιακής ένταξης

Ομάδα-στόχος

Ποιοι είναι οι εκπαιδευόμενοι; Τι ανάγκες, εμπόδια, επίπεδο και συσκευές έχουν;

Μαθησιακά αποτελέσματα

Τι θα μπορούν να κάνουν αυτόνομα μετά το πρόγραμμα;

Δραστηριότητες

Ποια πραγματικά σενάρια καθημερινής ζωής θα εξασκήσουν;

Υποστήριξη

Τι βοήθεια θα έχουν κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα;

Αξιολόγηση

Ποια πρακτική ενέργεια θα δείξει ότι πέτυχαν τον στόχο;

Βιωσιμότητα

Ποιος θα συνεχίσει ή θα υποστηρίξει τη δράση μετά το τέλος της;

Ένα καλό πρόγραμμα ψηφιακής ένταξης δεν τελειώνει στο μάθημα· συνδέεται με πραγματικές ανάγκες.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

www.euprojects.gr



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

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