



ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΉ ΕΠΟΧΉ



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477

ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ



Σχέδιο Erasmus+: «Ηλικιωμένοι στην Ψηφιακή Εποχή»

Αρ Έργου: 2021-2-EN01-KA210-ADU-000048477

Εταίροι:

- DIGITAL KOMPASS srl - - Βουκουρέστι, Ρουμανία
- Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων - Πάφος, Κύπρος

Το έργο αυτό (αρ. έργου 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

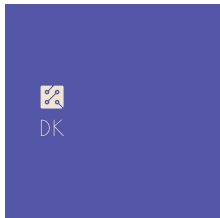
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Κεφάλαιο 1	
Εξοικείωση με τις ψηφιακές συσκευές και τη διαμόρφωσή τους (smartphone, tablet, computer).....	5
Κεφάλαιο 2	
Εξοικείωση με το διαδικτυακό περιβάλλον και συγκεκριμένες υπηρεσίες κοινής ωφέλειας (έρευνα, επικοινωνία, εμπόριο, διοίκηση και τρόπος ζωής). 2	3
Κεφάλαιο 3	
Αύξηση της χρήσης του διαδικτύου για έρευνα και επικοινωνία. Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σύνδεση στο διαδίκτυο και να σερφάρετε στο διαδίκτυο.....	27
Κεφάλαιο 4	
Αύξηση της χρησιμότητας του Διαδικτύου για το εμπόριο, τη διοίκηση και τον τρόπο ζωής.....	39
Κεφάλαιο 5	
Ασφάλεια δεδομένων.....	46
Κεφάλαιο 6	
Παραδείγματα ορθής πρακτικής.....	65
Βιβλιογραφία.....	68

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κινητές συσκευές όπως φορητοί υπολογιστές, smartphones και tablet είναι παντού αυτές τις μέρες. Οι κινητές συσκευές διευκολύνουν τη διατήρηση της επαφής με τους ανθρώπους και καθώς γίνονται πιο διαδεδομένες σε όλο τον κόσμο, πολλοί ενήλικες και ηλικιωμένοι χρειάζονται κινητές συσκευές για να διατηρούν επαφή με την οικογένεια. Ωστόσο, οι φορητοί υπολογιστές, τα smartphone και τα tablet μπορεί να είναι εκφοβιστικά στη χρήση και η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων μπορεί να είναι μια πρόκληση για τους ηλικιωμένους.

Η συνεργασία μας ελπίζει ότι αυτό το μάθημα και οι συνοδευτικές πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα για τις κινητές συσκευές και θα σας δώσουν την αυτοπεποίθηση να εξερευνήσετε όλες τις δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να κάνετε.



DIGITAL KOMPASS

Ρουμανία



ΟΡΕΙ

Κύπρος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εξοικείωση και ρύθμιση ψηφιακών συσκευών (κινητό τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής)

Η κινητή συσκευή είναι το γενικό όνομα για smartphone και tablet - μικρότεροι, φορητοί υπολογιστές που είναι ευκολότεροι στη μεταφορά και πιο εύκολο στη χρήση από τους παραδοσιακούς υπολογιστές. Τα smartphone και ορισμένα tablet έχουν επίσης παραδοσιακές δυνατότητες κινητής τηλεφωνίας, συμπεριλαμβανομένων τηλεφωνικών κλήσεων και μηνυμάτων κειμένου.

Οι περισσότερες κινητές συσκευές διαθέτουν μπροστινές και πίσω κάμερες. Αυτά χρησιμοποιούνται για τη λήψη φωτογραφιών και βίντεο, καθώς και για την πραγματοποίηση τηλεφωνικών κλήσεων βίντεο. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν κινητές συσκευές ως κύρια κάμερα. Πολλές συσκευές διαθέτουν επίσης λογισμικό αναπαραγωγής μουσικής και βίντεο.



ΌΡΟΙ

Έξυπνος υπολογιστής

Συνδυάζει παραδοσιακές λειτουργίες κινητού τηλεφώνου με τηλέφωνο, το οποίο έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο (χρησιμοποιώντας Wi-Fi ή δεδομένα), οθόνη αφής και εικονικό πληκτρολόγιο.

Πινακίδα

Υπολογιστής χειρός με οθόνη αφής και εικονικό πληκτρολόγιο. Μπορούν επίσης να έχουν λειτουργίες κινητού τηλεφώνου.

eΑναγνώστης

Χρησιμοποιείται κυρίως για την ανάγνωση ηλεκτρονικών βιβλίων (eBooks). Μπορεί να έχει οριοθετήσει την πρόσβαση στο διαδίκτυο για ηλεκτρονικά βιβλιοπωλεία και βιβλιοθήκες.

Εφαρμογές (Εφαρμογές)

Συνομεύσεις που σας παρέχουν άμεση πρόσβαση σε ορισμένα προγράμματα από την αρχική οθόνη, όπως από την επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή σας. Για παράδειγμα, αντί να κάνετε διάφορα βήματα για να αποκτήσετε πρόσβαση στο email σας, η εφαρμογή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου θα σας μεταφέρει απευθείας στα εισερχόμενά σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ΤΗΛΕΦΩΝΟ

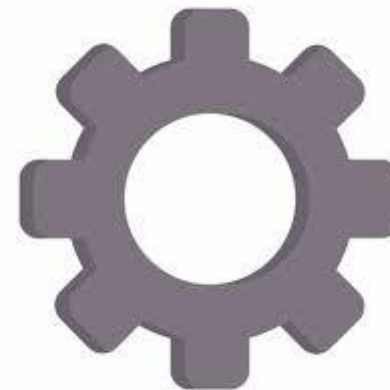
Πραγματοποίηση φωνητικών κλήσεων



ΜΗΝΥΜΑ

Αποστολή και λήψη μηνυμάτων κειμένου

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ & ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ GOOGLE

Το App Store (Apple) και το Google Play Store (Android) είναι μέρη όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες εφαρμογές για εγκατάσταση στη συσκευή σας.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Βρείτε πληροφορίες συσκευής και εφαρμογών και επιλέξτε τις ρυθμίσεις για τη συγκεκριμένη συσκευή σας (Διαδίκτυο, ειδοποιήσεις και άλλα)

ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ

Οι κινητές συσκευές είναι εξαιρετικά διαδραστικές και διαθέτουν οθόνες αφής. Για να χρησιμοποιήσετε ένα από αυτά πρέπει να χρησιμοποιήσετε ορισμένες χειρονομίες για να ολοκληρώσετε εργασίες. Αυτά μπορεί να απαιτούν practice!

ΒΡΥΣΗ

Πατήστε την οθόνη στην οποία θέλετε να ανοίξετε, να κλείσετε ή να επιλέξετε κάτι.

ΔΙΠΛΟ ΠΑΤΗΜΑ

Πατήστε γρήγορα το δάχτυλό σας δύο φορές στην ίδια περιοχή. Αυτό θα προκαλέσει μεγέθυνση της οθόνης για ορισμένες εφαρμογές.



ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΑ

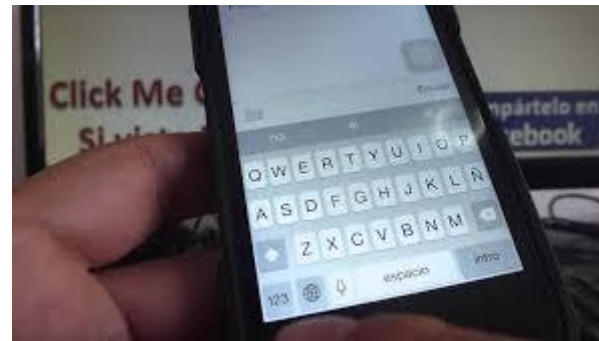
Αυτό μπορεί να ανοίξει πρόσθετες λειτουργίες, όπως η μετακίνηση εφαρμογών από τη μία οθόνη στην άλλη. Αυτό είναι το ίδιο με τη χρήση της λειτουργίας δεξιού κλικ σε ένα ποντίκι υπολογιστή.

Κρατήστε το δάχτυλό σας ελαφρά στην οθόνη και μετακινήστε το προς τα πάνω, κάτω, αριστερά και δεξιά γύρω από την οθόνη. Έτσι «κάνετε κύλιση» και διαβάζετε μια

ΣΥΡΕΤΕ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ/ΔΕΞΙΑ

Μια σύντομη κίνηση του δακτύλου σας στην αριστερή ή τη δεξιά πλευρά της οθόνης. Αυτό αλλάζει τη σελίδα ή την εικόνα στην οποία βρίσκεστε, όπως το γύρισμα των σελίδων ενός βιβλίου.

Οι κινητές συσκευές διαθέτουν μικρά πληκτρολόγια που εμφανίζονται στην οθόνη όταν χρειάζεται, όπως όταν πατάτε ένα πλαίσιο κειμένου για να αρχίσετε να πληκτρολογείτε. Αυτά τα πληκτρολόγια έχουν όλα τα ίδια πλήκτρα και λειτουργίες με τα παραδοσιακά πληκτρολόγια, αλλά είναι μικρότερα από αυτά που έχετε για τον υπολογιστή σας



ΑΛΦΑΒΗΤΟ

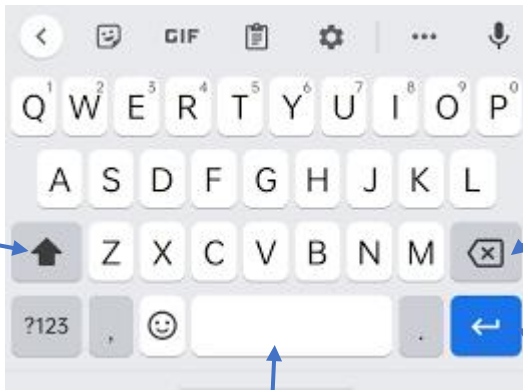
Μπορείτε να γράψετε μηνύματα

ΑΡΙΘΜΟΙ

Μπορείτε να γράψετε έναν αριθμό τηλεφώνου ή να κάνετε υπολογισμούς

Υπάρχουν επίσης
μικρόφωνο για
φωνητική

ΒΑΡΔΙΑ
Σας δίνει εναλλαγή
κεφαλαίων έως πεζών και
πεζών



Παρασκήνιο
Διαγραφή
κειμένου

ΜΠΑΪΝΩ
Έναρξη νέας γραμμής
κειμένου

ΔΙΑΣΤΗΡΙΟ
Προσθήκη χώρου
μεταξύ χαρακτήρων

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορείτε να συνδεθείτε στο Internet από τις κινητές συσκευές σας



1. Ασύρματο ίντερνετ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια ασύρματη σύνδεση υψηλής ταχύτητας στο Internet που χρησιμοποιεί ραδιοκύματα αντί για καλώδια για να συνδεθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi, ιδιωτική ή δημόσια.

2. ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΙΝΗΤΟΥ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το διαδίκτυο του τηλεφώνου σας για να αποκτήσετε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Συνήθως έχετε μια συγκεκριμένη ποσότητα δεδομένων για χρήση κάθε μήνα (2 GB, για

ΣΥΣΚΕΥΗ – URI

To Android και η **Apple** είναι οι δύο κύριοι τύποι κινητών συσκευών. Το Android είναι το λειτουργικό σύστημα (OS) που τροφοδοτεί διάφορες συσκευές. Πολλές εταιρείες δημιουργούν κινητές συσκευές που χρησιμοποιούν το λειτουργικό σύστημα Android, επομένως υπάρχουν πολλά διαφορετικά μοντέλα συσκευών για να διαλέξετε. Θα υπάρξουν διαφορές υλικού, όπως φυσική εμφάνιση και ποιότητα κάμερας, καθώς και διαφορές λογισμικού, όπως η εμφάνιση εφαρμογών. Υπάρχουν πολλές συσκευές που κατασκευάζονται από την εταιρεία Apple για να διαλέξετε, αλλά όλες θα έχουν την ίδια γενική εμφάνιση.

Εγώ συσκευή σας θα σας ενημερώσει όταν έρθει η ώρα να ενημερώσετε το λειτουργικό σας σύστημα και συνιστάται ιδιαίτερα να το κάνετε. Αυτές οι ενημερωμένες εκδόσεις περιλαμβάνουν αλλαγές επιδόσεων και εμφάνισης

Όταν αποκτάτε μια νέα κινητή συσκευή, είτε πρόκειται για τηλέφωνο είτε για tablet, είναι καλή ιδέα να την εξερευνήσετε. Εξοικειωθείτε με τη διάταξη. ποιες χειρονομίες πρέπει να χρησιμοποιήσετε. και τι κάνει κάθε εφαρμογή, ειδικά η εφαρμογή Ρυθμίσεις. Με αυτόν τον τρόπο, θα αισθάνεστε πιο άνετα χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

ΑΝΔΡΟΕΙΔΕΣ



Επειδή υπάρχουν διάφοροι τύποι smartphone Android στην αγορά, θα πρέπει να διαβάσετε τις οδηγίες που συνοδεύουν τη συσκευή σας για να μάθετε πώς να κάνετε ορισμένες λειτουργίες, όπως ενεργοποίηση ή απενεργοποίησή της. Ωστόσο, πολλά από αυτά θα έχουν τα ακόλουθα γενικά χαρακτηριστικά. Όταν ανοίξετε για πρώτη φορά τη συσκευή σας, θα σας ζητηθεί να δημιουργήσετε έναν Λογαριασμό Google ή να χρησιμοποιήσετε έναν που έχετε ήδη. Αυτός θα είναι ο λογαριασμός ταυτότητάς σας στη συσκευή σας και θα σας επιτρέψει να έχετε πρόσβαση σε εφαρμογές στο Google Play Store. Ο Λογαριασμός σας Google σας επιτρέπει να εξατομικεύσετε τους προγραμματιστές σας.

Τόμος

Έλεγχος έντασης ήχου,
συμπεριλαμβανομένου του
κουδουνίσματος



Κουμπί κλειδώματος

Αυτό θα κλειδώσει την οθόνη και θα θέσει το τηλέφωνο σε αναστολή λειτουργίας, πράγμα που σημαίνει ότι θα χρησιμοποιεί λιγότερη μπαταρία και δεν θα είναι προσβάσιμο από κανέναν άλλο. Πατήστε το ξανά για ξεκλείδωμα και αφύπνιση του τηλεφώνου

Πατήστε αυτό το button για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Ορισμένες συσκευές ενδέχεται να έχουν ένα εικονικό κουμπί στην οθόνη στην ίδια γενική περιοχή.

Παρόλο που υπάρχουν διαφορετικά μοντέλα smartphone Android, θα υπάρχουν κάποιες οπτικές ομοιότητες μεταξύ τους.



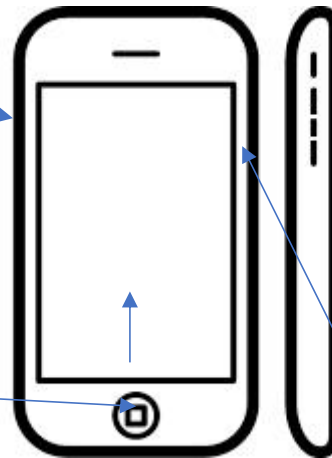
ΜΗΛΟ



Το έξυπνο κινητό τηλέφωνο της Apple ονομάζεται iPhone. Όταν διαμορφώνετε για πρώτη φορά το iPhone σας, σας ζητείται να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Apple ID ή να χρησιμοποιήσετε έναν που έχετε ήδη. Αυτός είναι ο προσωπικός σας λογαριασμός στην Apple και χρησιμοποιείται για αγορές και αποθήκευση cloud. Το Apple ID σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τη συσκευή σας

Τόμος

Ελέγχει την ένταση του ήχου που είναι ενσωματωμένος στα ηχεία.



Πατήστε αυτό το κουμπί για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη. Τα παλαιότερα iPhones δεν έχουν κουμπί, αντ' αυτού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να αποκτήσετε πρόσβαση στην αρχική

Κουμπί κλειδώματος

Αυτό θα κλειδώσει την οθόνη και θα θέσει το τηλέφωνο σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε το ξανά για ξεκλείδωμα. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί κλειδώματος και το κουμπί μείωσης έντασης ταυτόχρονα και κάντε το ίδιο για να το ενεργοποιήσετε ξανά

ΠΙΝΑΚΙΔΑ

Όπως και με τα smartphone, υπάρχουν πολλά διαφορετικά tablet για να διαλέξετε. Εάν αποφασίσετε να πάτε με μια συσκευή Android, θα διαπιστώσετε ότι κάθε εταιρεία έχει το δικό της σχέδιο - όπως και με το smartφώνες. Τα tablet της Apple, που ονομάζονται iPad, μοιάζουν ακριβώς με τα iPhone και έχουν τον ίδιο σχεδιασμό και χαρακτηριστικά. Μπορείτε ακόμη και να πραγματοποιείτε τηλεφωνικές κλήσεις από ένα iPad, αν το διαμορφώσετε για κλήσεις δεδομένων και κινητού δικτύου.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΈΝΑ TABLET

Ελαφριά και φορητά: Είναι καλάγια ταξίδια και ψυχαγωγία, επειδή είναι εύκολο να τα μεταφέρετε.

Ακόμα και στο σπίτι, είναι εύκολο να μετακινηθούν μεταξύ των δωματίων.

Συνδέεστε στο διαδίκτυο οπουδήποτε, αρκεί να έχετε διαδίκτυο στο tablet σας όπως κάνετε σε ένα smartphone

Είναι φθηνότερα από ένα laptop ή έναν επιτραπέζιο υπολογιστή.

ΠΡΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Τα tablet δεν συνοδεύονται από ποντίκι ή φυσικό πληκτρολόγιο.

Εάν δεν σας αρέσει να χρησιμοποιείτε το εικονικό πληκτρολόγιο, μπορείτε να αποκτήσετε ένα ξεχωριστό αξεσουάρ.

Τα tablet δεν διαθέτουν εξωτερικές θύρες για χρήση USB. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε εσωτερικό χώρο αποθήκευσης και χώρο αποθήκευσης στο cloud.

Τα tablet δεν είναι καλά για εργασίες που απαιτούν υψηλή ταχύτητα επεξεργασίας, όπως η αναπαραγωγή βίντεο.

Σε γενικές γραμμές, τα tablet είναι πιο χρήσιμα για καθημερινή περιήγηση στο Διαδίκτυο, παρακολούθηση βίντεο και παιχνίδια.

Οι ικανότητες είναι πολύ εύθραυστες. Οι ειδικοί συνιστούν να πάρετε μια προστατευτική θήκη

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ - ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι επιτραπέζιοι υπολογιστές έχουν μια ορθογώνια μονάδα που ονομάζεται πύργος. Όλο το εσωτερικό υλικό του υπολογιστή βρίσκεται μέσα στον πύργο. Συνήθως απαιτούν εξωτερική οθόνη, ποντίκι και πληκτρολόγιο. Οι επιτραπέζιοι υπολογιστές συχνά περιλαμβάνουν επιπλέον χώρο μέσα στον πύργο για επεκτάσεις και αναβαθμίσεις. Επομένως, μπορεί να είναι πιο κερδοφόρο να αγοράσετε έναν επιτραπέζιο υπολογιστή, καθώς μπορεί να αναβαθμιστεί όταν χρειάζεται ή όταν τα στοιχεία καταστούν παρωχημένα



ΦΟΡΗΤΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ – ΦΟΡΗΤΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ - NETBOOK

Οι φορητοί υπολογιστές έχουν σχεδιαστεί για φορητότητα. Οι φορητοί υπολογιστές έχουν συνήθως οθόνες μεταξύ 14 και 18 ιντσών (35 και 45 εκατοστά).

Τεχνικά ταξινομημένα ως φορητοί υπολογιστές, τα netbooks αξίζουν τη δική τους ταξινόμηση, με σημαντικές διαφορές από τους τυπικούς φορητούς υπολογιστές. Τα βιβλία είναι μικρότερα, εξαιρετικά φορητά. Netbooks συνήθως ζυγίζουν περίπου 1,1 κιλά και είναι περίπου το ένα τρίτο μικρότερο από ένα τυπικό σημειωματάριο. Netbooks πληρούν τις βασικές ανάγκες πληροφορικής, αλλά δεν είναι ιδανικό για βαριά χρήση των υπολογιστικών πόρων, gaming ή περιεχομένου πολυμέσων. Ένας από τους λόγους για τους οποίους τα netbooks είναι φθηνά σε σύγκριση με τους μεγάλους φορητούς υπολογιστές είναι ότι τα εσωτερικά τους στοιχεία συνήθως δεν είναι τόσο προηγμένα. Τείνουν να προσφέρουν λιγότερη μνήμη, πιο αργό επεξεργαστή και μικρότερο σκληρό δίσκο.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΉΞΥΠΝΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Τα smartphones είναι όλο και πιο απαραίτητα για την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία με άλλους. Ειδικά όταν οι φίλοι και οι συγγενείς σας ζουν μακριά, τα smartphones παίζουν σημαντικό ρόλο στο να σας βοηθήσουν να παραμείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, να ανταλλάξετε φωτογραφίες ή να πραγματοποιήσετε βιντεοκλήσεις. Αυτές οι μικρές συσκευές μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για γρήγορη και εύκολη αναζήτηση στο Διαδίκτυο για ό, τι χρειάζεστε ή για έλεγχο μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Για να διευκολύνετε τη χρήση αυτών των σύγχρονων συσκευών, υπάρχουν εφαρμογές που καθιστούν τα smartphone πιο προσβάσιμα για τους ηλικιωμένους.

Smartphones για ηλικιωμένους - Πώς να αγοράσετε το σωστό για εσάς.

Εάν έχετε ήδη tablet iOS ή Android, μπορείτε να εφαρμόσετε τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει μέχρι στιγμής κατά τη χρήση του smartphone σας. Εάν, από την άλλη πλευρά, δεν έχετε προηγούμενη γνώση, συνιστάται να ρωτήσετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο ποιολειτουργικό σύστημα προτιμούν να χρησιμοποιούν. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχετε ένα σημείο αναφοράς σε περίπτωση που χρειαστεί να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με ορισμένες δυνατότητες.

Όταν επιλέγετε το πρώτο σας smartphone, είναι συχνά καλύτερο να επιλέξετε μια μεταχειρισμένη συσκευή, όχι μόνο επειδή είναι φθηνότερη η αγορά, αλλά και επειδή, ανάλογα με το μοντέλο, περιέχει ήδη όλες τις σημαντικές λειτουργίες. Αυτό θα σας επιτρέψει να εξοικειωθείτε με τον κόσμο των smartphones χωρίς να χρειάζεται να επενδύσετε πολύ χρόνο και χρήμα σε μια νέα συσκευή.

Ανάλογα με το μοντέλο smartphone σας, μπορείτε να αλλάξετε ορισμένες ρυθμίσεις για να κάνετε το κινητό σας τηλέφωνο πιο προσιτό. Ανάλογα με το λειτουργικό σας σύστημα, οι ρυθμίσεις που χρειάζεστε ενδέχεται να ονομάζονται με διαφορετικούς τρόπους. Ως εκ τούτου, σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αναζήτησης (μεγεθυντικός φακός) για να βρείτε συγκεκριμένους όρους όπως "μέγεθος γραμματοσειράς". Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης του smartphone σας:

- ❖ Αυξήστε το μέγεθος της γραμματοσειράς - μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος του κειμένου για να το δείτε μεγαλύτερο στην οθόνη.
- ❖ Αυξήστε την αντίθεση - αυτή η δυνατότητα σας επιτρέπει να βλέπετε κείμενο και εικόνες πιο καθαρά.
- ❖ Αυξήστε την ένταση - σας βοηθά να ακούτε καλύτερα τα ηχητικά σήματα και τις κλήσεις.
- ❖ Ενεργοποιήστε τον ήχο κλήσης για ειδοποιήσεις - ο ήχος κλήσης σας βοηθά να κατανοήσετε ποιες λειτουργίες έχουν ενεργοποιηθεί (π.χ. key τόνους, κλείδωμα ή ξεκλείδωμα της οθόνης).
- ❖ Κλήση έκτακτης ανάγκης- Ένας συγκεκριμένος συνδυασμός ή εικονίδιο ke y στο τηλέφωνό σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κλήσεις έκτακτης ανάγκης ή για να καλέσετε μια επαφή έκτακτης ανάγκης.
- ❖ Λειτουργία ανάγνωσης δυνατά- Το smartphone διαβάζει το κείμενο που εμφανίζεται στην οθόνη για να διευκολύνει την ανάγνωση των ατόμων με προβλήματα όρασης.
- ❖ Λειτουργία μεγεθυντικού φακού- Με αυτήν τη λειτουργία είναι δυνατό να μεγεθύνετε ένα μέρος της οθόνης κρατώντας το πατημένο για καλύτερη προβολή του περιεχομένου.
- ❖ Ενεργοποίηση φωνητικού βοηθού - Τα περισσότερα σύγχρονα smartphone είναι εξοπλισμένα με φωνητικό βοηθό για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους. Ορισμένες συσκευές (π.χ. έξυπνοι λαμπτήρες) μπορούν επίσης να συνδεθούν στο smartphone σας και να ελεγχθούν με φωνητική εντολή. Έτσι μπορείτε να απλοποιήσετε την καθημερινότητά σας μέσω της τεχνολογίας.

Εκτός από τις ρυθμίσεις που αναφέρονται παραπάνω, πολλά smartphones προσφέρουν και άλλες πολύ χρήσιμες λειτουργίες που τις διευκολύνουν. Εάν το κινητό σας τηλέφωνο δεν προσφέρει αυτές τις δυνατότητες, μπορείτε να τις προσθέσετε εγκαθιστώντας μια εφαρμογή από το App Store. Αν ανησυχείτε ότι κάτι μπορεί να πάει στραβά ή ότι μπορεί να ενεργοποιήσετε ακούσια ορισμένες λειτουργίες, μπορείτε να εγκαταστήσετε τον Γονικό έλεγχο στη συσκευή σας. Αυτή η λειτουργία υπάρχει συνήθως ήδη στα περισσότερα κινητά τηλέφωνα ή μπορεί να εγκατασταθεί μέσω μιας εφαρμογής. Ο γονικός έλεγχος θα σας επιτρέψει να ελέγχετε ορισμένες ρυθμίσεις ή να αποτρέπεται η πρόσβαση σε ορισμένες εφαρμογές, για παράδειγμα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- ❖ Είναι σημαντικό να διατηρείτε το λειτουργικό σας σύστημα ενημερωμένο για να διασφαλίσετε ότι η συσκευή σας λειτουργεί σε πλήρη χωρητικότητα και αποτελεσματικά.
- ❖ Για να δείτε αν έχετε ενημερώσεις, ελέγξτε την εφαρμογή Ρυθμίσεις.
- ❖ Φορτίστε τη συσκευή σας όταν η μπαταρία γίνει πολύ χαμηλή - η φόρτιση πολύ συχνά ή η διατήρησή της φορτισμένη όταν δεν χρησιμοποιείται μπορεί να προκαλέσει ταχύτερη φθορά της μπαταρίας.
- ❖ Καθαρίστε το κινητό σας τηλέφωνο, την κινητή συσκευή με ένα μαλακό πανί, όπως χρησιμοποιείτε για να καθαρίσετε τα γυαλιά σας.
- ❖ Εάν χρησιμοποιείτε υγρό καθαριστικό, χρησιμοποιήστε ένα καθαριστικό γυαλιών και ψεκάστε πρώτα στο πανί.

- ❖ Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικό που έχει αλκοόλ σε αυτό.
- ❖ Επειδή τα smartphone και τα tablet είναι εύθραυστα, είναι καλή ιδέα να έχετε ένα κάλυμμα οθόνης για αυτά.
- ❖ Υπάρχουν πολλά διαφορετικά στυλ από τα οποία μπορείτε να επιλέξετε και είναι λιγότερο ακριβά από την αντικατάσταση τηςγυάλινης οθόνης.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ❖ Ένας άλλος λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να διατηρείτε το λειτουργικό σας σύστημα ενημερωμένο είναι ότι αυτές οι ενημερώσεις περιέχουν σημαντικές βελτιώσεις ασφαλείας. Εάν η συσκευή σας δεν είναι ενημερωμένη, μπορεί να είναι ευκολότερη η εγκατάσταση κακόβουλου λογισμικού (χρήσεις vir)

- ❖ Ορίστε έναν κωδικό πρόσβασης ασφαλείας ή χρησιμοποιήστε βιομετρική κρυπτογράφηση (σάρωση προσώπου ή δακτυλικό αποτύπωμα). Αυτό σας βοηθά να διασφαλίσετε ότι κανείς άλλος δεν μπορεί εύκολα να εισέλθει στη συσκευή σας.
- ❖ Ορισμένοι απατεώνες θα στείλουν μηνύματα κειμένου, καθώς και τηλεφωνικές κλήσεις και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Μην απαντάτε σε μηνύματα που δεν είστε σίγουροι για την πηγή τους.
- ❖ Προσέξτε ποιες εφαρμογές εγκαθιστάτε στη συσκευή σας. Εάν δεν προέρχονται από μια εταιρεία που αναγνωρίζετε, εξετάστε τις κριτικές χρηστών και εξετάστε τη φήμη της εφαρμογής.
- ❖ Να είστε προσεκτικοί στις πληροφορίες στις οποίες επιτρέπετε την πρόσβαση σε εφαρμογές ή ιστότοπους. Πρέπει να παρέχονται μόνο ό, τι είναι απαραίτητο.
- ❖ Τα δημόσια δίκτυα Wi-Fi δεν είναι τόσο ασφαλή και ιδιωτικά όσο τα ασφαλή που απαιτούν κωδικό πρόσβασης για πρόσβαση σε αυτά, οπότε να είστε προσεκτικοί σχετικά με τις εργασίες που κάνετε - ίσως περιμένετε να κάνετε την ηλεκτρονική τραπεζική σας μέχρι να συνδεθείτε σε ένα ιδιωτικό δίκτυο.
- ❖ Η κινητή συσκευή σας μπορεί να παρακολουθείται μέσω Wi-Fi και Bluetooth - αν ανησυχείτε, απενεργοποιήστε και τα δύο στις Ρυθμίσεις όταν δεν τα χρησιμοποιείτε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Εξοικείωση με το διαδικτυακό περιβάλλον και συγκεκριμένα βοηθητικά προγράμματα (έρευνα, επικοινωνία, εμπόριο, διοίκηση και τρόπος ζωής)

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ONLINE

Επεξεργασία πληροφοριών

1. Δημιουργία και ενημέρωση προσωπικών στρατηγικών αναζήτησης

Περιήγηση - αυτός είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για την πρόσβαση στο διαδίκτυο και την αναζήτηση διαφορετικών τομέων ενδιαφέροντος για εσάς -, αναζήτηση και φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου (διατύπωση αναγκών πληροφόρησης, αναζήτηση δεδομένων, πληροφοριών και περιεχομένου σε ψηφιακά μέσα, πρόσβαση και πλοήγηση σε αυτά).

2. Ανάλυση, ερμηνεία και κριτική αξιολόγηση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου

Αξιολόγηση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου (Ανάλυση, σύγκριση και κριτική αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της αξιοπιστίας των πηγών δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου).

3. Οργάνωση και επεξεργασία δεδομένων σε δομημένο περιβάλλον

Διαχείριση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου (Οργάνωση, αποθήκευση και ανάκτηση δεδομένων, πληροφοριών και περιεχομένου σε ψηφιακά περιβάλλοντα).

Επικοινωνία και συνεργασία

1. Αλληλεπίδραση με ψηφιακές τεχνολογίες (Αλληλεπίδραση μέσω διαφορετικών ψηφιακών τεχνολογιών και κατανόηση των καταλληλότερων εργαλείων επικοινωνίας σε ένα δεδομένο πλαίσιο).

2. Κοινή χρήση ψηφιακών τεχνολογιών (Ανταλλαγή δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου με άλλους με τη χρήση κατάλληλων ψηφιακών τεχνολογιών. Ενεργώντας ως μεσάζων, γνωρίζοντας τις κατάλληλες πρακτικές για την αναφορά πηγών και την απόδοση ιδιοκτησίας).

3. Συμμετοχή στην ιδιότητα του πολίτη με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών (Συμμετοχή στην κοινωνική ζωή με τη χρήση δημόσιων και ιδιωτικών ψηφιακών υπηρεσιών. Εύρεση ευκαιριών για αυτο-ενδυνάμωση και συμμετοχική ιδιότητα του πολίτη μέσω κατάλληλων ψηφιακών τεχνολογιών).

4. Συνεργασία μέσω ψηφιακών τεχνολογιών (Χρήση εργαλείων και τεχνολογιών για συνεργατικές διαδικασίες και για τη δημιουργία και δημιουργία δεδομένων, πόρων και τεχνογνωσίας).

5.Netiquette (Γνωρίστε τους κανόνες συμπεριφοράς και τεχνογνωσίας για τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και την αλληλεπίδραση με ψηφιακά περιβάλλοντα. Προσαρμογή των στρατηγικών επικοινωνίας σε συγκεκριμένους ελέγχουςκαι συνεκτίμηση των πολιτισμικών διαφορών και των διαφορών των γενεών στα ψηφιακά μέσα).

6.Διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας (δημιουργία και διαχείριση μίας ή περισσότερων ψηφιακών ταυτοτήτων, δυνατότητα προστασίας της φήμης σας, διαχείριση των δικών σας δεδομένων, χρήση διαφορετικών ψηφιακών εργαλείων, μέσων και υπηρεσιών).

Δημιουργία περιεχομένου

1.Ανάπτυξη ψηφιακού περιεχομένου (Δημιουργία και επεξεργασία ψηφιακού περιεχομένου σε διάφορες μορφές, που εκφράζεται μέσω ψηφιακών μέσων).

2.Ολοκλήρωση και επανεπεξεργασία του ψηφιακού περιεχομένου (τροποποίηση, βελτίωση, ενίσχυσηκαι ενσωμάτωση πληροφοριών και περιεχομένου σε ένα υπάρχον σύνολο γνώσεων για τη δημιουργία νέων, πρωτότυπων και σχετικών γνώσεων και περιεχομένου).

3.Πνευματικά δικαιώματα και αδειοδότηση (Κατανοήστε πώς ισχύουν τα πνευματικά δικαιώματα και η αδειοδότηση σε δεδομένα, πληροφορίες και ψηφιακό περιεχόμενο).

Ασφάλεια

1. Προστατεύστε τις συσκευές (Προστατεύστε τις συσκευές και το ψηφιακό περιεχόμενο και κατανοήστε τους κινδύνους και τις απειλές που υπάρχουν σε ψηφιακά περιβάλλοντα, μάθετε τα μέτρα ασφάλειας και προστασίας και λάβετε δεόντως υπόψη την αξιοπιστία και την ιδιωτικότητα).

2. Προστασία προσωπικών δεδομένων και ιδιωτικότητας (Προστασία προσωπικών δεδομένων και ιδιωτικότητας σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Κατανοήστε πώς να χρησιμοποιείτε και να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες προστατεύοντας παράλληλα τον εαυτό σας και τους άλλους από βλάβες. Κατανοήστε ότι οι ψηφιακές υπηρεσίες έχουν μια «πολιτική απορρήτου»).

3. Προστατέψτε την υγεία και την ευημερία σας (Να είστε σε θέση να αποφύγετε κινδύνους για την υγεία και απειλές για την ψυχική και σωματική σας ευεξία όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακές τεχνολογίες. Να είστε σε θέση να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους από πιθανούς κινδύνους σε ψηφιακά περιβάλλοντα, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Να γνωρίζουν τις τεχνολογίες αιχμής για την ευημερία και την κοινωνική ένταξη)

Επίλυση προβλημάτων

1. Επίλυση προβλημάτων (εντοπισμός και επίλυση τεχνικών προβλημάτων στη χρήση ψηφιακών συσκευών και μέσων).

2.Προσδιορισμός αναγκών και τεχνολογικών απαντήσεων (Εκτίμηση αναγκών και εντοπισμός, αξιολόγηση, επιλογή και χρήση ψηφιακών εργαλείων και πιθανών τεχνολογικών απαντήσεων για την επίλυσή τους. Προσαρμογή και προσαρμογή ψηφιακών περιβαλλόντων σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες, π.χ. προσβασιμότητα).

3.Δημιουργική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών (Χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών για τη δημιουργία γνώσης και την καινοτομία διαδικασιών και προϊόντων. Συμμετοχή ατομικά και συλλογικά σε γνωστικές διαδικασίες για την κατανόηση και επίλυση εννοιολογικών προβλημάτων και προβληματικών καταστάσεων σε ψηφιακά περιβάλλοντα).

4.Προσδιορίστετα κενά ψηφιακών ικανοτήτων (Κατανοήστε πού πρέπει να βελτιώσετε ή να ενημερώσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες. Ικανότητα υποστήριξης άλλων στην ανάπτυξη της δικής τους ψηφιακής ικανότητας. Αναζήτηση ευκαιριών για προσωπική ανάπτυξη και παρακολούθηση των ψηφιακών εξελίξεων).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Εμβάθυνση της χρήσης του Διαδικτύου για έρευνα και επικοινωνία.

Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σύνδεση στο Διαδίκτυο και περιήγηση στο Διαδίκτυο.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ

Στην εποχή μας, χάρη στη χρήση έξυπνων τηλεφώνων και υπολογιστών, είναι δυνατή η μείωση των αποστάσεων χωρίς μεγάλη προσπάθεια. Το διαδίκτυο μας επιτρέπει να συνδεθούμε με φίλους και συγγενείς ανά πάσα στιγμή και να ανταλλάξουμε πληροφορίες μέσω συνομιλιών, κλήσεων, βιντεοκλήσεων. Ωστόσο, πολλοί ηλικιωμένοι δεν εκμεταλλεύονται πλήρως τις λιγότερες δυνατότητες που προσφέρει το Διαδίκτυο για να επικοινωνούν διαδικτυακά. Επομένως, εδώ θα βρείτε μια επισκόπηση των προγραμμάτων και των εφαρμογών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διατηρήσετε επαφή με φίλους και συγγενείς και να παραμείνετε σε επαφή με το Διαδίκτυο για να βρείτε τι είναι σημαντικό για εσάς.

Ψηφιακό ταχυδρομείο - Πώς να λαμβάνετε και να στέλνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όταν είστε ηλικιωμένοι

Έχοντας μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι σαν να έχετε ένα εικονικό μέρος για να λαμβάνετε και να στέλνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Με μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, πολλές δυνατότητες ανοίγονται σε εσάς. Γενικά, η δημιουργία ενός λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι δωρεάν για πολλούς παρόχους (π.χ. Outlook, Gmail ή Yahoo). Κατά την εγγραφή, θα πρέπει να επιλέξετε μόνοι σας τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την οποία θέλετε να επικοινωνήσετε μαζί σας. Η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι μοναδική, όπως και ο παραλήπτης. Εάν η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου already με το όνομα και το επώνυμό σας υπάρχει, προσθέστε ψηφία ή χρησιμοποιήστε άλλο όνομα. Για παράδειγμα - dimitruandrei@gmail.com.

Βήματα για τη δημιουργία λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Πάρτε για παράδειγμα - Gmail

- Μεταβείτε στη σελίδα δημιουργίας λογαριασμού Google
- Ακολουθήστε τα βήματα που εμφανίζονται για να ρυθμίσετε τον λογαριασμό σας.
- Χρησιμοποιήστε το λογαριασμό που δημιουργήσατε για να συνδεθείτε στο Gmail.
- Επιλέξτε ένα όνομα χρήστη - για παράδειγμα marceldumitru@gmail.com
- Εάν το όνομα χρησιμοποιείται ήδη, προσθέστε κάτι - για παράδειγμα - marceldumitru123@gmail.com

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΜΕΣΩ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ ΈΧΕΙ ΠΟΛΛΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι εύκολο να συντεθούν τόσο στον υπολογιστή όσο και στο smartphone σας.
- Δεν υπάρχουν όρια μήκους κειμένου.
- Μπορείτε επίσης να επισυνάψετε φωτογραφίες ή βίντεο.



Προειδοποίηση. Συχνά λαμβάνετε παραπλανητικά μηνύματα που ονομάζονται SPAM μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Όταν βρείτε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από έναν άγνωστο και ύποπτο αποστολέα στα εισερχόμενά σας, διαγράψτε το αμέσως.

Ηλεκτρονική επικοινωνία βιντεοκλήσεων

Οι βιντεοκλήσεις είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρείτε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα από απόσταση. Σε αντίθεση με τις κανονικές κλήσεις, οι βιντεοκλήσεις μεταδίδουν μια εικόνα βίντεο μέσω της κάμερας, επιτρέποντάς σας να βλέπετε το άτομο με το οποίο μιλάτε σε πραγματικό χρόνο. Πολλές συσκευές, όπως smartphone, φορητοί υπολογιστές, υπολογιστές και tablet, διαθέτουν ήδη ενσωματωμένο μικρόφωνο και κάμερα. Εάν έχετε παλαιότερο υπολογιστή, μπορείτε εύκολα να προσθέσετε μικρόφωνο και κάμερα web. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να πάτε σε ένα εξειδικευμένο κατάστημα και να ζητήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.

Για να πραγματοποιήσετε μια βιντεοκλήση, χρειάζεστε δύο σημαντικές απαιτήσεις:

- σταθερή σύνδεση στο Διαδίκτυο

- μια εφαρμογή ή ένα πρόγραμμα που σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε μια κλήση video

Εάν δεν είστε βέβαιοι ποιο είναι το καλύτερο πρόγραμμα για μια βιντεοκλήση, ρωτήστε την οικογένεια και τους φίλους σας ποια προγράμματα ή εφαρμογές χρησιμοποιούν. Μερικά από τα πιο δημοφιλή κανάλια επικοινωνίας είναι:

Zoum - Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα στον υπολογιστή σας (και φορητό υπολογιστή), smartphone και tablet. Στη δωρεάν έκδοση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με ένα άτομο χωρίς χρονικό περιορισμό, ενώ από τρία έως 100 άτομα, η διάρκεια περιορίζεται σε 40 λεπτά.

Skype - Μπορεί να εγκατασταθεί στον υπολογιστή, το smartphone ή το tablet σας. Οι βιντεοκλήσεις έχουν απεριόριστη διάρκεια και μπορούν να πραγματοποιηθούν με έως και 50 άτομα.

Facetime - Αυτή η εφαρμογή μπορεί να βρεθεί μόνο σε smartphone της Apple. Με αυτήν τη δυνατότητα, είναι δυνατή η βιντεοκλήση φίλων και συγγενών, υπό την προϋπόθεση ότι διαθέτουν smartphone της Apple. Μπορούν να συμμετάσχουν έως και 32 συμμετέχοντες στη συνομιλία.

WhatsApp - Μέσω της εφαρμογής ανταλλαγής μηνυμάτων WhatsApp, μπορείτε να πραγματοποιήσετε κλήσεις με μία από τις επαφές σας ή να πραγματοποιήσετε μια ομαδική βιντεοκλήση με έως και 8 άτομα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βιντεοκλήσεις για πολλούς σκοπούς, όπως να βοηθήσετε τα εγγόνια σας με το homework ή να παίξετε παιχνίδια μαζί εξ αποστάσεως.

Ανταλλαγή μηνυμάτων στο διαδίκτυο - Είναι εύκολο να συνομιλήσετε online με την οικογένειά σας.

Οι υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων ή ακόμα και η απλή ανταλλαγή μηνυμάτων έχουν γίνει πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής πολλών ανθρώπων. Με τη βοήθεια εφαρμογών smartphone, είναι πράγματι δυνατή η ανταλλαγή μηνυμάτων δωρεάν. Με αυτόν τον τρόπο, είστε πάντα σε επαφή με άλλους και μπορείτε να μοιραστείτε γρήγορα τα τελευταία νέα και εμπειρίες.

Η πιο δημοφιλής εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων αυτή τη στιγμή είναι το WhatsApp. Όποιος διαθέτει smartphone πιθανότατα χρησιμοποιεί αυτό το κανάλι επικοινωνίας και τα πολλά χαρακτηριστικά του:

- Γραπτά μηνύματα
- Φωνητικά μηνύματα (ηχητικά μηνύματα που μπορούν να ηχογραφηθούν και να σταλούν)
- Ομαδικές συνομιλίες (π.χ. μια συνομιλία για όλη την οικογένεια)
- Αποστολή φωτογραφιών και βίντεο
- Αποστολή κινούμενων εικόνων (που ονομάζονται GIF)
- Πραγματοποίηση κλήσεων με ένα ή περισσότερα άτομα
- Συμμετοχή σε βιντεοκλήσεις με ένα ή περισσότερα άτομα

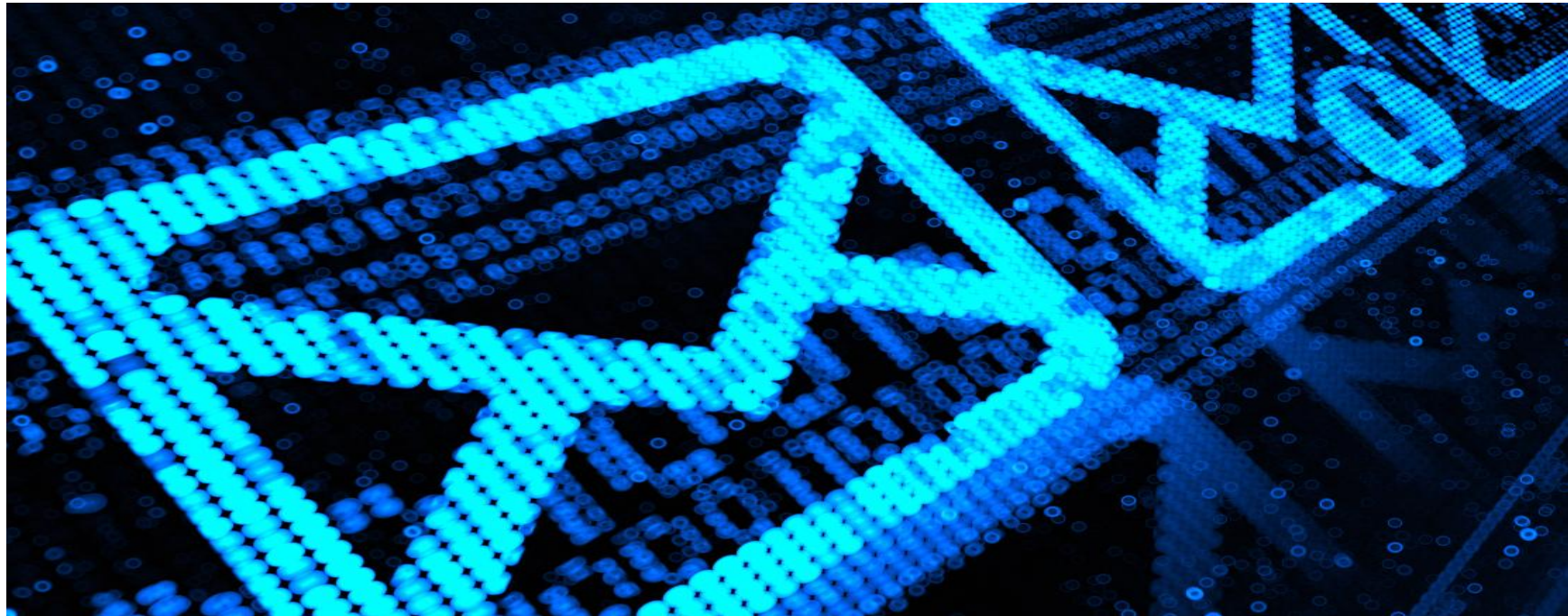
Χάρη στα πολλά πλεονεκτήματά του, το WhatsApp έχει γίνει η πιο χρησιμοποιούμενη εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων μεταξύ των κατόχων smartphone. Ωστόσο, αποτελεί συχνά αντικείμενο συζήτησης λόγω της αυξανόμενης κριτικής σχετικά με την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Εάν προτιμάτε μια ασφαλέστερη εναλλακτική λύση στο WhatsApp για εσάς και τις επαφές σας και μια που μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη προστασία, συνιστούμε τις ακόλουθες εφαρμογές:

- Τρίμα
- Σήμα μεσενγκέρ

- Σύρμα
- Συνεδρία



Για πρόσθετη ασφάλεια, μην ξεχνάτε να εγκαθιστάτε τακτικά τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις για τις εφαρμογές και τα προγράμματά σας. Επίσης, φροντίστε να αποκλείσετε τα αιτήματα επικοινωνίας από αγνώστους στην εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων σας.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ - ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΝΑΛΙΩΝ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Χάρη στο κοινωνικό networking, είναι δυνατή η σύνδεση και η επικοινωνία εικονικά με πολλούς ανθρώπους ταυτόχρονα. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να οριστούν ως εικονικές κοινότητες όπου οι άνθρωποι μπορούν να συναντηθούν και να κάνουν φίλους. Σε αυτές τις πλατφόρμες μπορείτε να μοιραστείτε περιεχόμενο, όπως κείμενα, φωτογραφίες και βίντεο. Ανάλογα με τις ρυθμίσεις σας, αυτό το περιεχόμενο προβάλλεται και κοινοποιείται παγκοσμίως ή μόνο από τους φίλους σας. Οι χρήστες έχουν συνήθως την ευκαιρία να σχολιάσουν ή να προσθέσουν μια αντίδραση σε αυτό που έχετε δημοσιεύσει. Τα περισσότερα κοινωνικά δίκτυα σας επιτρέπουν επίσης να ανταλλάσσετε προσωπικά μηνύματα με άλλους χρήστες.

Τα πιο δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα είναι:

Facebook - Τα μέλη του Facebook μπορούν να δημιουργήσουν το δικό τους προφίλ με πληροφορίες για τον εαυτό τους και να δημοσιεύσουν δημοσιεύσεις. Σε ομάδες, μέσω προσωπικών μηνυμάτων ή στην ενότητα σχολίων των δημοσιεύσεων, μπορούν να ανταλλάξουν πληροφορίες με φίλους και άλλους χρήστες. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να συναντήσετε άλλα άτομα, να ακολουθήσετε διάσημα άτομα ή επωνυμίες ή απλά να μοιραστείτε αναρτήσεις με φίλους.

Instagram - Στο Instagram, τα μέλη μοιράζονται κυρίως φωτογραφίες και βίντεο. Κάτω από τις αναρτήσεις, άλλοι χρήστες μπορούν να σχολιάσουν ή να αφήσουν ένα "μου αρέσει". Τα προσωπικά μηνύματα μπορούν επίσης να σταλούν στο Instagram. Αυτή η εφαρμογή είναι ιδανική για έμπνευση, ακολουθώντας διάσημους ανθρώπους ή διατηρώντας επαφή με φίλους και συγγενείς.

TikTok - Αυτή η πλατφόρμα χρησιμοποιείται κυρίως από νέους. Στο TikTok, οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν και να δημοσιεύσουν σύντομα και αστεία βίντεο. Είναι μια πραγματική πηγή ψυχαγωγίας. Τα βίντεο μπορούν να προβληθούν και να σχολιαστούν από άλλους.

Η συμμετοχή σε ένα κοινωνικό δίκτυο σας δίνει την ευκαιρία να διατηρήσετε επαφή, ειδικά με τη νεότερη γενιά, αλλά και με όλους τους φίλους και συγγενείς σας που ζουν μακριά. Η εγγραφή είναι πολύ εύκολη και, με λίγη εξάσκηση, θα γνωρίσετε όλες τις διαφορετικές λειτουργίες. Η κοινωνική δικτύωση είναι επίσης ένας τρόπος να εκφράσετε τη δημιουργικότητά σας και ίσως να βρείτε έμπνευση για ένα νέο χόμπι στην ψηφιακή σφαίρα.

Το Διαδίκτυο προσφέρει πραγματικά πολλούς τρόπους για να διατηρήσετε επαφή με τους αγαπημένους σας. Ωστόσο, πολύ λίγοι ηλικιωμένοι εκμεταλλεύονται αυτές τις δυνατότητες, οι οποίες μπορούν όχι μόνο να εμπλουτίσουν τις τακτικές ρουτίνες τους αλλά και να αποτελέσουν σανίδα σωτηρίας κατά της μοναξιάς. Εάν θέλετε να συμμετάσχετε σε ένα κοινωνικό δίκτυο ή να αρχίσετε να πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις, ζητήστε βοήθεια από φίλους ή συγγενείς ή αναζητήστε στο Διαδίκτυο εκπαιδευτικά βίντεο. Σε χρόνο μηδέν, μπορείτε και εσείς να νιώσετε μέρος μιας μεγάλης εικονικής κοινότητας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ - SMART HOME, ΟΙΚΙΑΚΌς ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΌς ΚΑΙ ΥΠΟΒΟΗΘΌΥΜΕΝΗ ΑΠΌ ΤΟ ΠΕΡΙΒΆΛΛΟΝ ΔΙΑΒΪΩΣΗ

Οι τεχνολογικές καινοτομίες έχουν κυριολεκτικά φέρει επανάσταση στον τρόπο ζωής μας, τόσο πολύ που είναι αδύνατο, ειδικά για τις νεότερες γενιές, να φανταστούμε τη ζωή χωρίς νέες ψηφιακές συσκευές. Ωστόσο, τα οφέλη της τεχνολογίας δεν προορίζονται μόνο για τη νεότερη γενιά. Οι τεχνολογικές καινοτομίες μπορούν πραγματικά να είναι πολύ χρήσιμες και για τους ηλικιωμένους. Η τεχνολογία, για παράδειγμα, προσφέρει μια σειρά από καθημερινά βοηθήματα που μπορούν να κάνουν το οικιακό περιβάλλον ασφαλέστερο και ευκολότερο. Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζουμε μια επιλογή από μερικά από τα τεχνολογικά βοηθήματα που επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να ζουν την καθημερινή τους ζωή και στο σπίτι με μεγαλύτερη ασφάλεια και ανεξαρτησία.

Ο όρος «έξυπνο σπίτι» αναφέρεται σε σπίτια εξοπλισμένα με συστήματα σύγχρονης τεχνολογίας και οικιακού αυτοματισμού. Οι συσκευές και οι εγκαταστάσεις είναι συνδεδεμένες στο διαδίκτυο και προσφέρουν νέες λειτουργίες, όπως τη δυνατότητα επικοινωνίας μαζί σας ή χειρισμού με τηλεχειριστήριο ή φωνητική εντολή. Αυτό σημαίνει ότι οι οικιακές συσκευές όπως ο φωτισμός, ο κλιματισμός και η θέρμανση σε ένα δωμάτιο μπορούν να ελέγχονται εξ αποστάσεως ή να αυτοματοποιούνται. Στόχος των έξυπνων τεχνολογιών είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής και η εξασφάλιση μεγαλύτερης ασφάλειας για όσους ζουν εκεί. Ο συνδυασμός όλων αυτών των τεχνολογιών είναι γνωστός ως οικιακός αυτοματισμός, ο οποίος περιλαμβάνει όλα τα συστήματα και τις συσκευές που βελτιώνουν την άνεση και την αποτελεσματικότητα του σπιτιού.

Η υποβοηθούμενη από το περιβάλλον αυτόνομη διαβίωση (AAL) είναι ένας κλάδος έξυπνων τεχνολογιών που στοχεύουν στην ενεργό και υγιή γήρανση. Το AAL περιλαμβάνει όλες εκείνες τις λύσεις και τα βοηθητικά συστήματα που συμβάλλουν στη βελτίωση του περιβάλλοντος διαβίωσης και επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να ζουν ενεργά και ανεξάρτητα στα σπίτια τους.

Τα οφέλη των έξυπνων σπιτιών και της κατ' οίκον φροντίδας για τους ηλικιωμένους

Οι νέες τεχνολογίες όχι μόνο βοηθούν να γίνει η ζωή πιο ευχάριστη και ανεξάρτητη για τους ηλικιωμένους, αλλά προσφέρουν και πολλά άλλα οφέλη:

- Τα έξυπνα σπίτια συμβάλλουν στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας. Μέσω αισθητήρων και αυτοματοποιημένων διαδικασιών, οι συσκευές και τα συστήματα φωτισμού ενεργοποιούνται μόνο όταν χρειάζεται πραγματικά.
- Ο ενσωματωμένος φωνητικός έλεγχος ή η λειτουργία μέσω smartphone ή tablet εξοικονομεί χρόνο και διευκολύνει τη χρήση των συσκευών. Επιπλέον, ο φωνητικός έλεγχος επιτρέπει σε άτομα με κινητικές αναπηρίες να χειρίζονται και να ελέγχουν συσκευές από απόσταση.

- Βοηθήματα όπως ηλεκτρικές σκούπες ή ρομποτικές χλοοκοπτικές μηχανές φροντίζουν τις δουλειές του σπιτιού, διευκολύνοντας την καθημερινή ζωή.
- Οι έξυπνες συσκευές μπορούν επίσης να διαχειριστούν εξ αποστάσεως. Έτσι, μπορείτε να ελέγξετε ότι όλες οι συσκευές είναι απενεργοποιημένες ή ότι τα παντζούρια είναι εκτός λειτουργίας όταν σκοτεινιάζει.
- Οι έξυπνες τεχνολογίες έχουν επίσης πολλά να προσφέρουν στον τομέα της αναψυχής και της ψυχαγωγίας. Οι έξυπνες τηλεοράσεις με ενσωματωμένες βιβλιοθήκες πολυμέσων και συστήματα μουσικής με φωνητικό έλεγχο είναι μόνο μερικά παραδείγματα.
- Τα συστήματα ασφαλείας όπως οι αισθητήρες, τα συστήματα συναγερμού και κλήσης έκτακτης ανάγκης αυξάνουν την ασφάλεια στο σπίτι και επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να καλούν για βοήθεια εύκολα και άμεσα.
- Με την άδειά σας, τα μέλη της οικογένειάς σας μπορούν να παρακολουθούν μέσω έξυπνων συσκευών πώς περνάτε το χρόνο σας στο σπίτι και να επικοινωνούν μαζί σας πιο εύκολα.

Έξυπνο σπίτι και έξυπνες συσκευές χρήσιμες για ηλικιωμένους

Σήμερα, πολλές οικιακές συσκευές διατίθενται επίσης σε «έξυπνες» εκδόσεις. Συσκευές όπως φούρνοι ή συστήματα φωτισμού μπορούν εύκολα να λειτουργήσουν μέσω smartphone ή φωνητικού ελέγχου. Εδώ είναι μερικές συσκευές που μπορούν να κάνουν την καθημερινή σας ζωή ευκολότερη:

- **Έξυπνο σύστημα φωτισμού:** με το πάτημα ενός κουμπιού ή με εντολή voice, τα φώτα σε διαφορετικά δωμάτια μπορούν να ανάψουν και να σβήσουν χωρίς να χρειάζεται να πάτε σε κάθε δωμάτιο. Οι αισθητήρες παρουσίας ή κίνησης επιτρέπουν επίσης στα φώτα να ανάβουν και να φωτίζουν το δρόμο προς το μπάνιο τη νύχτα. Με αυτούς τους αισθητήρες, θα είναι ευκολότερο να βρείτε το παιδί σας στο σκοτάδι και να αποτρέψετε πτώσεις και τραυματισμούς.

- **Συσκευές κλεισίματος/ανοίγματος παραθύρων και θυρών:** τα αυτόματα και μηχανοκίνητα παράθυρα και ρολά, τα οποία ανοίγουν ή κλείνουν με το πάτημα ενός κουμπιού, προσφέρουν μεγαλύτερη άνεση και ασφάλεια.
- **Θερμοστάτης θέρμανσης:** με θερμοστάτη, η επιθυμητή θερμοκρασία δωματίου μπορεί να ρυθμιστεί και να διατηρηθεί σταθερή καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό όχι μόνο παρέχει ένα πιο άνετο δωμάτιο, αλλά εξοικονομεί επίσης κόστος θέρμανσης.
- **Έξυπνο ψυγείο:** ένα έξυπνο ψυγείο συνδεδεμένο σε ένα smartphone μπορεί να ανιχνεύσει ποια προϊόντα τροφίμων έχουν εξαντληθεί ή λήξει και να συντάξει αυτόματα μια λίστα αγορών για εσάς. Ορισμένα μοντέλα σας επιτρέπουν ακόμη και να παραγγείλετε είδη παντοπωλείου από ένα κοντινό σούπερ μάρκετ από την άνεση του καναπέ σας και να τα παραδώσετε απευθείας στο σπίτι σας.
- **Έξυπνος φούρνος:** για να μειωθεί ο κίνδυνος πυρκαγιάς, έχουν αναπτυχθεί φούρνοι που θερμαίνουν και μαγειρεύουν τα τρόφιμα πλήρως αυτόματα. Μόλις το φαγητό είναι έτοιμο, ο φούρνος σβήνει και στέλνει μια ειδοποίηση. Εάν δεν θέλετε να μεταβείτε σε έξυπνες συσκευές, μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες στο cooker σας. Αυτές οι συσκευές καταγράφουν την κίνηση και τη θερμοκρασία και σας προειδοποιούν πριν καεί το φαγητό σας.

Ένα ασφαλέστερο σπίτι χάρη στον οικιακό αυτοματισμό και τις έξυπνες τεχνολογίες

Εκτός από την αύξηση της άνεσης στο σπίτι, ένας άλλος βασικός στόχος των έξυπνων σπιτιών είναι να αυξηθεί το επίπεδο ασφάλειας στο σπίτι. Στην πραγματικότητα, ο οικιακός αυτοματισμός προσφέρει πολλές συσκευές και συστήματα, εύκολα προσαρμόσιμα στις ατομικές ανάγκες, που μπορούν να παρέχουν μεγαλύτερη ασφάλεια στο σπίτι και να καλέσουν βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Μεγάλη βοήθεια, ειδικά για άτομα μιας συγκεκριμένης ηλικίας, είναι συστήματα που σώζουν ζωές. Μέχρι τώρα, αυτές οι συσκευές απομακρυσμένης βοήθειας λειτουργούσαν με το πάτημα ενός κουμπιού που ενεργοποιείται σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Από την άλλη, η τελευταία γενιά συσκευών βασίζεται σε μη παρεμβατικούς αισθητήρες και δεδομένα κίνησης για να ανιχνεύσει εάν συμβαίνει έκτακτη ανάγκη και

εάν χρειάζεστε βοήθεια. Μπορείτε επίσης να ενισχύσετε την ασφάλεια του σπιτιού σας με σύγχρονα συστήματα συναγερμού και βιντεοεπιτήρησης. Έτσι, προστατεύετε από ανεπιθύμητες διαρρήξεις και μπορείτε εύκολα να δείτε ποιος μόλις χτύπησε το κουδούνι μέσω μιας εξωτερικής κάμερας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ - ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΈΞΥΠΝΑ ΡΟΛΟΓΙΑ Κ.ΛΠ.

Η έξυπνη τεχνολογία δεν μπορεί, φυσικά, να παραμελήσει την υγειονομική περίθαλψη. Υπάρχουν πολλά τεχνολογικά εργαλεία για την παρακολούθηση πολλών ζωτικών παραμέτρων και τη βελτίωση της ευημερίας:

- **Έξυπνα ρολόγια:** τα έξυπνα ρολόγια είναι σε θέση να μετρήσουν διάφορες ζωτικές παραμέτρους όπως η αρτηριακή πίεση και η φυσική κατάσταση. Υπάρχουν επίσης μοντέλα που μπορούν να στείλουν αυτές τις μετρήσεις στα παιδιά σας ή στον οικογενειακό γιατρό και να επικοινωνήσουν αμέσως τις αλλαγές στην υγεία σας και τυχόν ανωμαλίες.

- **Εφαρμογές αρτηριακής πίεσης:** με μια εφαρμογή στο smartphone ή το tablet σας, μπορείτε να μετρήσετε τις μετρήσεις της αρτηριακής σας πίεσης ανά πάσα στιγμή και να έχετε μια λεπτομερή επισκόπηση για να δείξετε στο γιατρό σας.

- **Πάρτε τα φάρμακά σας εύκολα:** οι εφαρμογές υπενθύμισης ή οι διανομείς χαπιών θα σας υπενθυμίσουν να πάρετε τα φάρμακά σας.

- **Τηλεϊατρική:** με διαδικτυακά εργαλεία επικοινωνίας όπως βιντεοκλήσεις, μπορείτε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας απευθείας από το σπίτι. Αυτό μπορεί να σας σώσει ταξιδεύοντας πέρα δώθε και να αποφύγετε τις μεγάλες αναμονές.

- **Τεχνολογία μπάνιου:** υπάρχουν επίσης πολλά βοηθήματα για την προσωπική υγιεινή. Για παράδειγμα, οι τουαλέτες με ενσωματωμένους μπιντέδες διευκολύνουν την καθημερινή προσωπική υγιεινή, ενώ τα στεγνωτήρια αέρα σας βοηθούν να στεγνώσετε μετά από ένα ντους.

Από έξυπνα έπιπλα έως έξυπνη τηλεόραση: χρήσιμα αξεσουάρ για ηλικιωμένους

Εκτός από τις έξυπνες οικιακές συσκευές και συστήματα που περιγράφονται παραπάνω, υπάρχουν και άλλα πρακτικά καθημερινά βοηθήματα που διευκολύνουν τη ζωή των ηλικιωμένων:

- **Πολυλειτουργικά ακουστικά βαρηκοΐας:** αυτές οι έξυπνες συσκευές μπορούν να συνδεθούν αυτόματα με smartphone, έξυπνες τηλεοράσεις ή μουσικά συστήματα και ο ήχος η ανε αποστέλλεται απευθείας στο ακουστικό βαρηκοΐας.

- **Βοηθοί φωνής:** οι βοηθοί φωνής, όπως η Siri ή η Alexa, μπορούν όχι μόνο να χειρίζονται έξυπνες οικιακές συσκευές μέσω φωνητικού ελέγχου, αλλά μπορούν να σας υπενθυμίζουν σημαντικά ραντεβού και να διαχειρίζονται τη λίστα αγορών σας.

- **Smart furniture:** ακόμη και τα κρεβάτια και οι πολυθρόνες μπορούν να εξοπλιστούν με τεχνολογικά εργαλεία. Για παράδειγμα, υπάρχουν κρεβάτια ή ξαπλώστρες με συστήματα ανύψωσης που σας βοηθούν να σηκωθείτε. Μια έξυπνη οθόνη ελέγχου στο σπίτι μπορεί επίσης να ενσωματωθεί στο υποβραχιόνιο της πολυθρόνας.

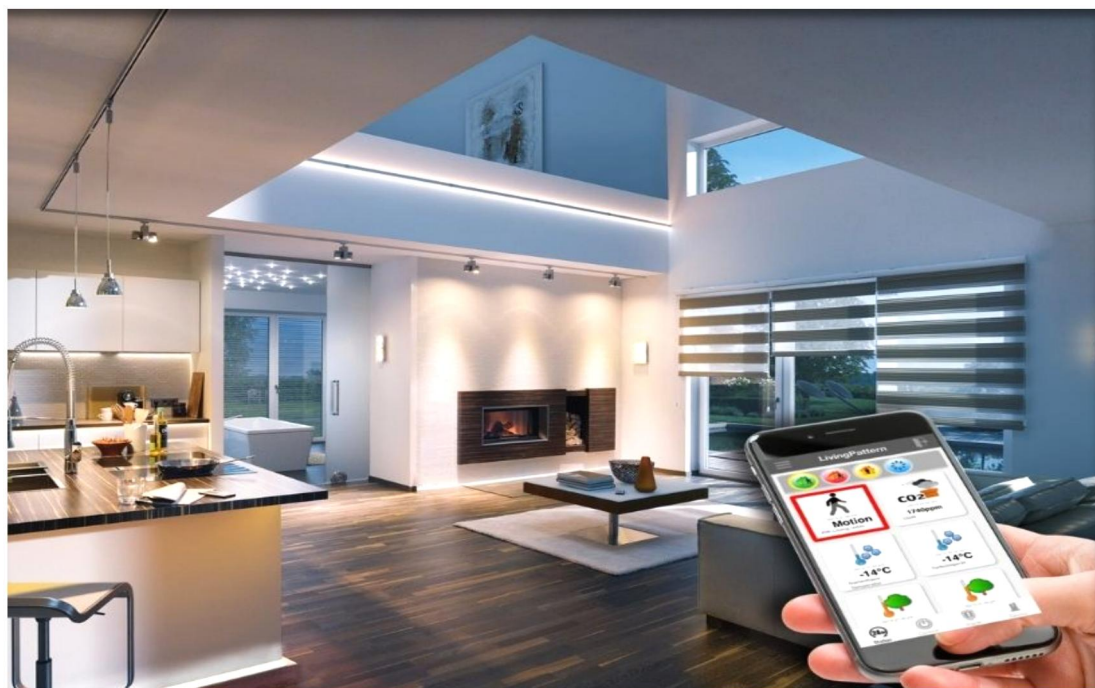
- **Smart TV:** Εάν η τηλεόρασή σας είναι συνδεδεμένη με το διαδίκτυο, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις αγαπημένες σας συλλογές ταινιών και τηλεοπτικών σειρών ανά πάσα στιγμή και να δημιουργήσετε ένα προσωπικό πρόγραμμα που ταιριάζει στα γούστα σας.

- **Συσκευές καθαρισμού σπιτιού:** Οι ηλεκτρικές σκούπες και οι σκούπες παραθύρων μπορούν να σας βοηθήσουν με τις δουλειές του σπιτιού. Αυτοί οι devices εκτελούν εργασίες αυτόματα και διευκολύνουν την εργασία σας. Εάν έχετε κήπο, ένα ρομποτικό χλοοκοπτικό και αυτόματο σύστημα ποτίσματος μπορεί να κάνει τη συντήρηση πολύ πιο εύκολη.



Η τεχνολογία βοηθά επίσης στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης του εγκεφάλου και στην επιβράδυνση της γήρανσης. Για παράδειγμα, η εφαρμογή «Lumosity» προσφέρει διάφορες διασκεδαστικές ασκήσεις για την ενίσχυση της μνήμης.

Έτσι, τα έξυπνα σπίτια και η φροντίδα στο σπίτι βοηθούν πολλούς ηλικιωμένους να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους και να ζήσουν ειρηνικά στα σπίτια τους. Με τον φωνητικό έλεγχο, τους αισθητήρες και τις κάμερες, είναι δυνατόν να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και να αυξηθεί η ασφάλεια στο σπίτι. Ωστόσο, για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε όλες αυτές τις έξυπνες συσκευές, χρειάζεστε μια σταθερή, ασύρματη σύνδεση στο Διαδίκτυο. Εάν ενδιαφέρεστε να κάνετε το σπίτι σας πιο έξυπνο, είναι καλύτερο να ζητήσετε συμβουλές από ένα εξειδικευμένο κατάστημα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βρείτε τις συσκευές και τα μοντέλα που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες σας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Εμβάθυνση των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας του Διαδικτύου για το εμπόριο, τη διοίκηση και τον τρόπο ζωής

Διαδικτυακά χόμπι. Πώς να μείνετε απασχολημένοι στα γηρατειά σας

Σε αντίθεση με τη νεότερη γενιά, οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο κυρίως για πρακτικούς σκοπούς, όπως να κάνουν αναζητήσεις Google ή να αγοράσουν στο διαδίκτυο ό,τι δεν είναι πλέον διαθέσιμο στο κατάστημα. Ωστόσο, το Διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολύ περισσότερα τόσο σε ενήλικες όσο και σε ηλικιωμένους. Μόνοεσείς μπορείτε να διευρύνετε τους ορίζοντες και τις γνώσεις σας στο διαδίκτυο, αλλά μπορείτε επίσης να αναπτύξετε νέα χόμπι, να βρείτε μια εθελοντική οργάνωση ή ακόμα και να συναντήσετε άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα. Έτσι, εδώ είναι μερικές από τις πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε στο διαδίκτυο.

Διαδικτυακή ψυχαγωγία για ηλικιωμένους - βίντεο και υλικό διαθέσιμο στο διαδίκτυο

Πολλοί ηλικιωμένοι βασίζονται στα πολλά κανάλια της τηλεόρασης όταν αναζητούν αναψυχή και ψυχαγωγία. Λίγοι που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο επωφελούνται πραγματικά από τις πολλές πιο προηγμένες προσφορές ψυχαγωγίας, όπως τα διαδικτυακά podcast ή οι βιβλιοθήκες πολυμέσων. Το διαδίκτυο προσφέρει ένα τεράστιο φάσμα δυνατοτήτων, επίσης δωρεάν, οι οποίες μπορεί να ενδιαφέρουν τους ηλικιωμένους. Χάρη στα πολλά διαθέσιμα βίντεο, ηχητικά βιβλία, σειρές, ντοκιμαντέρ ή ραδιοφωνικά προγράμματα, μπορείτε να παρακολουθήσετε τα αγαπημένα σας προγράμματα και να έχετε πρόσβαση σε αυτά ανά πάσα στιγμή.

Ακολουθούν ορισμένα κανάλια ψυχαγωγίας για ηλικιωμένους στα οποία μπορείτε επίσης να έχετε δωρεάν πρόσβαση:

Βιβλιοθήκες μέσων ενημέρωσης δημόσιων ραδιοτηλεοπτικών φορέων.

Εδώ θα βρείτε τις περισσότερες ταινίες, σειρές και ντοκιμαντέρ που μεταδίδονται στην τηλεόραση. Τα προγράμματα που παρατίθενται στο διαδίκτυο είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή. Αν έχετε Smart TV, δηλαδή τηλεόραση που μπορεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτό το περιεχόμενο απευθείας από την τηλεόρασή σας.

YouTube, η διαδικτυακή πλατφόρμα βίντεο.

Στο YouTube, οποιοσδήποτε χρήστης που είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο μπορεί να ανεβάσει ένα βίντεο. Εδώ, εκτός από αποσπάσματα από τηλεοπτικές εκπομπές, θα βρείτε επίσης βίντεο από ιδιώτες χρήστες για διάφορα θέματα, όπως αθλητικά, ειδήσεις ή ακόμα και εκπαιδευτικά βίντεο (σεμινάρια).

Πλατφόρμες ροής: Netflix, Αμαζόνα Κ.λπ.

Επίσης, σε αυτές τις πλατφόρμες ροής, πολλές ταινίες και σειρές μπορούν να προσπελαστούν και να παρακολουθηθούν ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, αυτές οι πλατφόρμες υπόκεινται συνήθως σε συνδρομή, αλλά προσφέρουν επίσης πολλές περισσότερες επιλογές.

Διαδικτυακοί ραδιοφωνικοί σταθμοί και podcast

Στο διαδίκτυο μπορείτε να ακούσετε έναν ραδιοφωνικό σταθμό ανά πάσα στιγμή. Για παράδειγμα, σε radio.com μπορείτε να φιλτράρετε ραδιοφωνικούς σταθμούς κατά ένα συγκεκριμένο είδος ή θέμα ή να ακούσετε ραδιοφωνικούς σταθμούς στην περιοχή σας. Υπάρχουν επίσης προγράμματα επί πληρωμή όπως το Spotify, το Apple Music ή το Deezer όπου μπορείτε να ακούσετε μουσική και να επιλέξετε από ένα ευρύ φάσμα ειδών.

Αποκτήστε νέες δεξιότητες και επεκτείνετε τις γνώσεις σας στο διαδίκτυο

Το Διαδίκτυο είναι ένας ατελείωτος ωκεανός πληροφοριών και δυνατοτήτων. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε έμπνευση για νέα χόμπι ή προτάσεις για εκδρομές ή άλλες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορείτε να επωφεληθείτε από δωρεάν εκπαιδευτικά βίντεο, οδηγίες και εξηγήσεις για να αντιμετωπίσετε χειροτεχνίες, μοντελοποίηση ή αθλήματα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να διατηρήσετε το σώμα και το μυαλό σας σε φόρμα ακόμα και μετά τη συνταξιοδότηση.

Οι πιο κατάλληλες πλατφόρμες και ιστότοποι για την εύρεση χόμπι στο διαδίκτυο είναι:

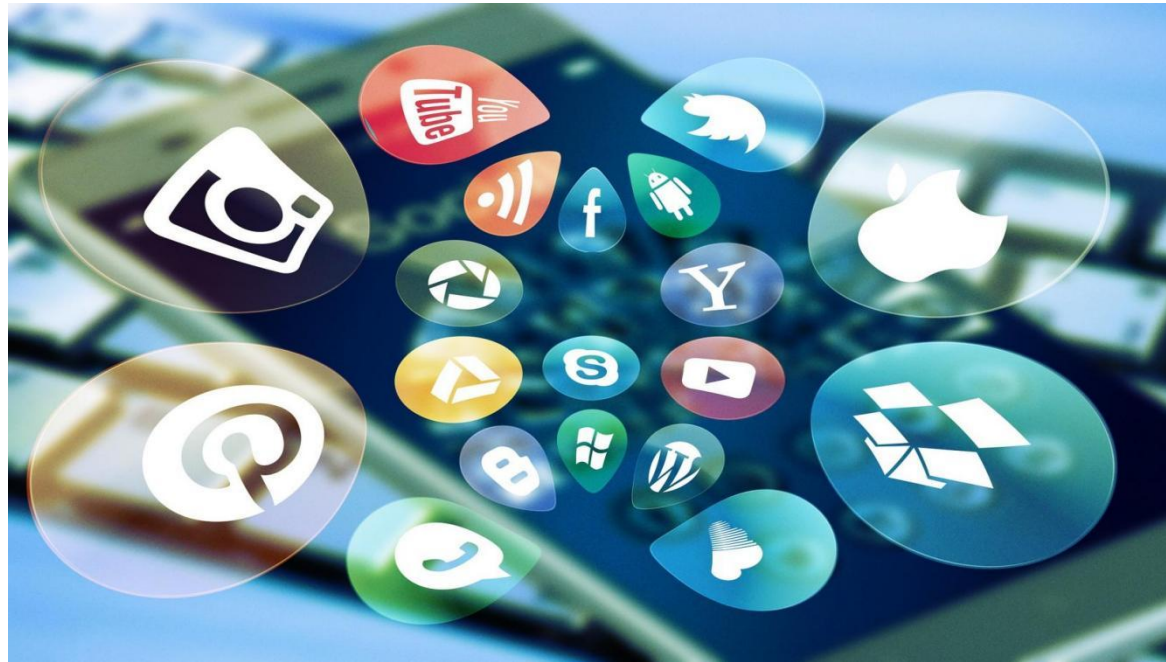
YouTube - Σε αυτήν την πλατφόρμα μπορείτε να βρείτε εκπαιδευτικά βίντεο ή να παρακολουθήσετε βίντεο ομοϊδεατών που δείχνουν συλλογές ή εξετάζουν διάφορα υλικά.

Pinterest - Σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο, οι χρήστες μπορούν να βρουν έμπνευση και να αποθηκεύσουν ιδέες και προϊόντα που βρίσκουν ενδιαφέροντα. Χάρη στις λέξεις-κλειδιά (ετικέτες), μπορείτε να βρείτε γρήγορα πολλά σεμινάρια και δημιουργικές ιδέες.

Ιστολόγια - Κάνοντας αναζήτηση στο Google, μπορείτε επίσης να βρείτε ιστολόγια για συγκεκριμένα θέματα. Στα ιστολόγια, οι συγγραφείς μοιράζονται τα thoughts τους, αλλά και κριτικές προϊόντων ή οδηγίες για έργα DIY.

Εάν έχετε ήδη ένα συγκεκριμένο χόμπι στο μυαλό σας, μπορείτε να εμπνευστείτε ή να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας χάρη στο Διαδίκτυο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ανταλλάξετε συμβουλές και ιδέες με ομοϊδεάτες σε ένα διαδικτυακό φόρουμ και να μάθετε από άλλους. Επιπλέον, μπορείτε να γίνετε ενεργός παίκτης και να δημιουργήσετε εκπαιδευτικά βίντεο για άλλους χρήστες που μοιράζονται το χόμπι σας.

Αν ψάχνετε για μια νέα πρόκληση, μπορείτε, για παράδειγμα, να ξεκινήσετε ένα μάθημα σπουδών (συμπεριλαμβανομένου του διαδικτύου) και να ανοίξετε το μυαλό σας σε νέους ορίζοντες. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ψυχική σας φόρμα ακόμη και στα γηρατειά σας.



Φόρουμ ηλικιωμένων - πώς να κοινωνικοποιηθείτε στο διαδίκτυο

Το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο. Για παράδειγμα, οι εφαρμογές βιντεοκλήσεων και ανταλλαγής μηνυμάτων σας επιτρέπουν να παραμένετε σε επαφή με την οικογένειά σας ανά πάσα στιγμή. Το διαδίκτυο είναι επίσης μια ευκαιρία να διευρύνετε τον κύκλο των γνωριμιών σας και να γνωρίσετε νέους ανθρώπους. Οι ιστότοποι ηλικιωμένων και τα φόρουμ ηλικιωμένων σας επιτρέπουν να κάνετε φίλους με ομοϊδέατες και να συζητήσετε διάφορα θέματα. Αυτοί οι ιστότοποι είναι συνήθως πολύ σαφώς δομημένοι και φιλικό προς το χρήστη, έτσι ώστε όλοι οι χρήστες να

μπορούν εύκολα να πλοηγηθούν στον ιστότοπο. Σε περίπτωση δυσκολιών, θα υπάρχει πάντα ένας έμπειρος χρήστης του φόρουμ έτοιμος να σας βοηθήσει.

Ένας άλλος τρόπος για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους είναι να χρησιμοποιήσετε κοινωνικάδίκτυα. Η κοινωνική δικτύωση δεν πρέπει να θεωρείται εργαλείο μόνο για τους νέους· αντίθετα, μπορεί επίσης να προσφέρει πολλά στην παλαιότερη γενιά. Σε πλατφόρμες όπως το Facebook, μπορείτε να συμμετάσχετε σε ορισμένες ομάδες και να μοιραστείτε τα ενδιαφέροντά σας με τους χρήστες. Μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με παλιούς φίλους και να επανασυνδεθείτε.



Μην αποθαρρύνεστε όταν αλληλεπιδράτε στο Διαδίκτυο. Μια συμβουλή είναι να εγγραφείτε σε ένα κοινωνικό δίκτυο ή φόρουμ και, αρχικά, απλώς να παρατηρήσετε τι συμβαίνει. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να γνωρίσετε τη δυναμική και να εξοικειωθείτε με τον ιστότοπο πριν εμπλακείτε.

Διαδικτυακός εθελοντισμός - Συμμετοχή στην κοινωνική φροντίδα στα γηρατειά

Πολλοί άνθρωποι, μόλις συνταξιοδοτηθούν, θέλουν εθελοντικά να μοιραστούν τις γνώσεις τους και να εμπλουτίσουν τη ζωή των άλλων. Στο internet, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βρείτε μια διαδικτυακή ένωση εθελοντισμού ακριβώς στην περιοχή σας:

Όταν εγγραφείτε, μπορείτε να αξιολογήσετε σε ποιον τομέα θα προτιμούσατε να εργαστείτε, ανάλογα με την ηλικία σας, τον τόπο διαμονής σας και πόσο κοντά ζείτε στον χώρο εργασίας σας. Μπορείτε να βρείτε πώς να γίνετε εθελοντής και ποιοι σύλλογοι είναι πιο κοντά σας αναζητώντας στο διαδίκτυο εθελοντικές ενώσεις.



Στην ενότητα εθελοντισμού μπορείτε να βρείτε μια λίστα συλλόγων και να βελτιώσετε την αναζήτησή σας ανά περιοχή, κοινωνικό σκοπό και δικαιούχο της εθελοντικής δραστηριότητας.

Διαδικτυακά παιχνίδια και ηλεκτρονικά παιχνίδια για ηλικιωμένους

Υπάρχουν πολλά παιχνίδια για να ανακαλύψετε στον ψηφιακό κόσμο. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι εφαρμογές smartphone ή tablet και τα βιντεοπαιχνίδια κονσόλας μπορούν να εγκατασταθούν πολύ εύκολα και, ανάλογα με το παιχνίδι, έχουν πολύ κατανοητή δυναμική. Δεν είναι μόνο χρήσιμα από ψυχαγωγική άποψη, αλλά και εκπαιδεύουν τη μνήμη και βελτιώνουν το συντονισμό χεριού-ματιού. Πολλά βιντεοπαιχνίδια προσφέρουν επίσης τη δυνατότητα να παίξετε με άλλους ανθρώπους, να ανταγωνιστείτε με άλλους διαδικτυακούς χρήστες και να συνεργαστείτε με άλλους παίκτες. Μερικά από τα είδη παιχνιδιών που είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για ηλικιωμένους είναι:

Παιχνίδια προσομοίωσης (π.χ. "Προσομοιωτής Euro Train" ή "The Sims").

Παιχνίδια στρατηγικής (π.χ. σειρά "Anno" ή "Cities Skylines").

Παιχνίδια δεξιοτήτων και μνήμης (π.χ. "Sudoku" ή παιχνίδια για την εύρεση κρυμμένων αντικειμένων).

Συμπεράσματα

Ακόμη και για τους ηλικιωμένους, το διαδίκτυο προσφέρει πολλές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης, φιλίας με νέους ανθρώπους και εύρεσης δραστηριοτήτων για να παραμείνουν ενεργοί. Όσο δύσκολο κι αν φαίνεται στην αρχή να ενταχθείτε ενεργά στον ψηφιακό κόσμο, μην αναβάλλετε και κάντε το ένα βήμα τη φορά. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε νέα χόμπι, νέες πηγές έμπνευσης και να επεκτείνετε τις γνώσεις σας. Αυτό όχι μόνο θα εμπλουτίσει τη ρουτίνα σας, αλλά και θα σας κρατήσει σε πνευματική φόρμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ασφάλεια δεδομένων

Εισαγωγή

Ο ψηφιακός κόσμος είναι γεμάτος εκπλήξεις και φανταστικές ευκαιρίες, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το διαδίκτυο είναι επίσης γεμάτο κινδύνους. Αν και συχνά έχουμε την εντύπωση ότι το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο μόνο για τους νέους, υπάρχουν, αντίθετα, πολλές ευκαιρίες που προσφέρουν το διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα στην παλαιότερη γενιά. Σε αυτό το κεφάλαιο προσφέρουμε μερικές πολύτιμες συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο με ασφάλεια και να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα πολλά πλεονεκτήματα που έχει να προσφέρει ο διαδικτυακός κόσμος.

Συμβουλές για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο

Για να επωφεληθείτε πλήρως από τις ατελείωτες δυνατότητες που προσφέρει το Διαδίκτυο, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε μερικές βασικές συμβουλές ασφαλείας:

- ❖ Αγοράστε και εγκαταστήστε λογισμικό ασφαλείας υπολογιστών.
- ❖ Το λογισμικό προστασίας από ιούς σας επιτρέπει να σερφάρετε στο διαδίκτυο με ασφάλεια. Απειλές όπως ιοί ή δούρειοι ίπποι ανιχνεύονται από αυτά τα προγράμματα και καθίστανται αβλαβείς.

- ❖ Εγκαταστήστε ενημερώσεις τακτικά. Οι ενημερώσεις προορίζονται για τη διόρθωση κενών ασφαλείας. Όταν το computer σας ή ένα πρόγραμμα απαιτεί μια ενημέρωση, θα πρέπει να το κάνετε το συντομότερο δυνατό.
- ❖ Περιηγηθείτε σε κρυπτογραφημένους ιστότοπους. Για να αναγνωρίσετε έναν κρυπτογραφημένο ιστότοπο, απλώς ελέγξτε αν η διεύθυνση ιστού ξεκινά με "https". Εάν η διεύθυνση ιστού περιέχει μόνο "http", οι χάκερ μπορούν πιο εύκολα να υποκλέψουν τα δεδομένα σας. Είναι σημαντικό να δώσετε προσοχή σε αυτή τη λεπτομέρεια, ειδικά αν θέλετε να κάνετε αγορές στο διαδίκτυο.
- ❖ Μην χρησιμοποιείτε δημόσια δίκτυα. Τα εμπορικά κέντρα, τα μπαρ και τα εστιατόρια προσφέρουν συχνά δωρεάν σύνδεση στο διαδίκτυο. Ωστόσο, αυτά τα δίκτυα συνήθως δεν είναι κρυπτογραφημένα και επομένως οι απατεώνες μπορούν εύκολα να κλέψουν τα δεδομένα σας.
- ❖ Παραμείνετε ανώνυμοι. Κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο, παρέχετε μόνο πληροφορίες που είναι απολύτως απαραίτητες. Εάν πιστεύετε ότι ένας ιστότοπος δεν είναι αξιόπιστος, μην εισάγετε προσωπικά δεδομένα.
- ❖ Δο δεν κατεβάζει αρχεία και συνημμένα από άγνωστες πηγές. Τα ληφθέντα αρχεία ενδέχεται να περιέχουν ιούς και δούρειους ίππους. Επομένως, κατεβάστε αρχεία μόνο από ασφαλείς και αξιόπιστες πηγές. Εάν δεν αισθάνεστε ασφαλείς, μπορείτε επίσης να σαρώσετε το αρχείο με λογισμικό προστασίας από ιούς βεβαιώνοντας το ξανά.
- ❖ Προστατέψτε το οικιακό σας δίκτυο. Είναι πάντα καλύτερο να έχετε εγκαταστήσει το δρομολογητή Wi-Fi από έναν επαγγελματία. Συνήθως όταν αγοράζετε ένα δρομολογητή, θα λάβετε επίσης έναν κωδικό πρόσβασης. Για λόγους ασφαλείας, συνιστάται πάντα να το αντικαταστήσετε με έναν νέο κωδικό πρόσβασης της επιλογής σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν έχει πρόσβαση στο οικιακό σας δίκτυο χωρίς την άδειά σας.



Αποθηκεύστε τις σελίδες και τους ιστότοπους που χρησιμοποιείτε πιο συχνά, όπως αυτές για τραπεζικές συναλλαγές στο σπίτι, ως αγαπημένα ή σελιδοδείκτες, ανάλογα με το πρόγραμμα περιήγησής σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε εύκολα να βρείτε τον ιστότοπο που αναζητάτε. Στα περισσότερα προγράμματα περιήγησης, αυτή η λειτουργία αντιπροσωπεύεται από ένα μικρό σύμβολο αστεριού στο τέλος της γραμμής διευθύνσεων.

Πώς να ορίσετε ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης για τους λογαριασμούς σας.

Οι κωδικοί πρόσβασης συμβάλλουν στην προστασία των δεδομένων και των λογαριασμών σας στο Internet. Για το λόγο αυτό, οι κωδικοί πρόσβασης πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ασφαλείς, έτσι ώστε κανείς άλλος να μην έχει πρόσβαση στα προσωπικά σας στοιχεία. Παρακάτω έχουμε συνοψίσει μερικές συμβουλές για τη ρύθμιση ασφαλών και αποτελεσματικών κωδικών πρόσβασης:

- ❖ Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 10 χαρακτήρες και να περιέχει συνδυασμό κεφαλαίων και πεζών γραμμάτων, αριθμών και ειδικών χαρακτήρων όπως !? /%.
- ❖ Μην χρησιμοποιείτε πάντα τον ίδιο κωδικό πρόσβασης. Βρείτε διαφορετικό κωδικό πρόσβασης για κάθε λογαριασμό.
- ❖ Μην δίνετε τον κωδικό πρόσβασής σας σε κανέναν. Εάν σας ζητηθεί ναδώσετε τον κωδικό πρόσβασής σας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή κατά τη διάρκεια μιας τηλεφωνικής κλήσης, μην δίνετε ποτέ συνέχεια σε αυτά τα αιτήματα.
- ❖ Μην αποθηκεύετε τους κωδικούς πρόσβασής σας στο πρόγραμμα περιήγησής σας, αλλά χρησιμοποιήστε διαχειριστές κωδικών πρόσβασης (ή διαχειριστές κωδικών πρόσβασης) για να διαχειριστείτε και να αποθηκεύσετε όλους τους κωδικούς πρόσβασής σας.



Ένας πολύ καλός τρόπος για να βρείτε έναν ασφαλή και αξέχαστο κωδικό πρόσβασης είναι να δημιουργήσετε ακρωνύμια από μια απλή πρόταση. Για παράδειγμα, η πρόταση: Το όνομά μου είναι Radu και έχω 3 παιδιά! γίνεται: μνρσα3γ;!

Ασφαλές ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: πώς να προστατεύσετε το λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας

Ένας λογαριασμός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου δεν είναι μόνο χρήσιμος για την αποστολή και λήψη μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αλλά είναι επίσης απαραίτητος για την προστασία των περισσότερων λογαριασμών χρηστών. Οποιοσδήποτε έχει πρόσβαση στο λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας θα μπορούσε να αλλάξει τους κωδικούς πρόσβασης όλων των άλλων λογαριασμών που συνδέονται με αυτόν.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στα ακόλουθα ζητήματα:

- ❖ Χρησιμοποιήστε έναν πιο σύνθετο κωδικό πρόσβασης για το λογαριασμό email σας. Επιπλέον, θα ήταν προτιμότερο να χρησιμοποιήσετε έλεγχο ταυτότητας 2 παραγόντων για τους λογαριασμούς σας. Αυτή η μέθοδος στέλνει έναν κωδικό ασφαλείας στο smartphone σας, τον οποίο θα χρειαστείτε για έλεγχο ταυτότητας. Μόνο όσοι έχουν πρόσβαση τόσο στον κωδικό πρόσβασης όσο και στο smartphone μπορούν να συνδεθούν και να έχουν πρόσβαση στον λογαριασμό σας.
- ❖ Όταν λαμβάνετε ένα μη αναμενόμενο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, θα πρέπει πρώτα να ελέγξετε από ποιον προέρχεται το μήνυμα και τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του αποστολέα. Ελέγξτε τον τύπο ανοίγματος του μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εάν υπάρχουν σφάλματα στο κείμενο. Όλες αυτές οι ενδείξεις θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε αν το e-mail προέρχεται από έναν αξιόπιστο αποστολέα ή όχι.
- ❖ Εάν λάβετε ένα e-mail από έναν αναξιόπιστο αποστολέα, μην κάνετε σε καμία περίπτωση κλικ στους συνδέσμους του μηνύματος και μην κάνετε λήψη συνημμένων. Τα ανεπιθύμητα μηνύματα αποστέλλονται συνήθως από κρυπτικές διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, που αποτελούνται από συνδυασμό αριθμών και γραμμάτων ή/και το κείμενο του μηνύματος περιέχει σφάλματα και δεν είναι πολύ σοβαρό.

- ❖ Εάν υπάρξει ύποπτο e-mail στα εισερχόμενά σας που περιέχει ένα συνημμένο, δεν πρέπει να κάνετε κλικ στο αρχείο ή να το κατεβάσετε. Τα συνημμένα μπορούν πραγματικά να κρύψουν κακόβουλο λογισμικό. Επομένως, ανοίξτε μόνο συνημμένα από αποστολείς που εμπιστεύεστε.
- ❖ Εάν σας ζητηθεί μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας, να αποκαλύψετε ευαίσθητα δεδομένα ή να πραγματοποιήσετε συναλλαγές, αγνοήστε αυτά τα αιτήματα. Οι αξιόπιστοι προμηθευτές και οι τράπεζες δεν ζητούν τέτοιες πληροφορίες μέσω email.

Προστασία της ιδιωτικής ζωής και των προσωπικών δεδομένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν επίσης στην καθημερινή ζωή πολλών ηλικιωμένων. Για να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να περιηγηθείτε και να επικοινωνήσετε με ασφάλεια με φίλους σε αυτές τις πλατφόρμες, πρέπει να λάβετε τις κατάλληλες προφυλάξεις:

- ❖ Να είστε προσεκτικοί με τα δεδομένα σας. Στα κοινωνικά δίκτυα, οι χρήστες έχουν την ευκαιρία να συστηθούν και να χτίσουν την ταυτότητά τους. Ωστόσο, πρέπει να σκεφτούμε προσεκτικά ποιες προσωπικές πληροφορίες θέλουμε να αποκαλύψουμε.
- ❖ Αναγνωρίστε ψεύτικα προφίλ. Αποδεχτείτε αιτήματα φιλίας μόνο από άτομα που γνωρίζετε. Μερικές φορές, δυστυχώς, οι χάκερ και οι απατεώνες δημιουργούν ψεύτικα προφίλ για να κλέψουν τα δεδομένα σας. Όταν αποδέχεστε ένα αίτημα φιλίας, ελέγχετε πάντα προσεκτικά το προφίλ και αναζητάτε τυχόν ασυνέπειες.

- ❖ Αλλάξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου. Ρυθμίστε τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έτσι ώστε μόνο οι φίλοι και οι ακόλουθοί σας (δηλαδή τα άτομα που σας ακολουθούν) να μπορούν να βλέπουν το περιεχόμενο που δημοσιεύετε και να σας στέλνουν μηνύματα.
- ❖ Σκεφτείτε πριν μοιραστείτε. Οι δημοσιεύσεις, τα σχόλια, οι φωτογραφίες που δημοσιεύονται και οι ομαδικές συνδρομές μπορούν να σας πουν πολλά. Γι' αυτό είναι πάντα καλύτερο να σκεφτείτε δύο φορές πριν γίνετε ενεργός χρήστης κοινωνικών μέσων. Επίσης, στην περίπτωση των φωτογραφιών, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μην παραβιάζετε τα πνευματικά δικαιώματα ή το απόρρητο των ατόμων που απεικονίζονται.
- ❖ Ελέγξτε προσεκτικά τα μηνύματα και τις δημοσιεύσεις. Να είστε πάντα πολύ προσεκτικοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να μην εμπιστευέστε κάθε μήνυμα ή ανάρτηση που βλέπετε. Πολλοί χρήστες δημοσιεύουν ψευδείς ειδήσεις.
- ❖ Μην δημοσιεύετε πληροφορίες σχετικά με τις διακοπές και τα ταξίδια σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές οι πληροφορίες θα μπορούσαν να πέσουν σε λάθος χέρια και ένα κακόβουλο άτομο θα μπορούσε να εκμεταλλευτεί την απουσία σας.

Ηλεκτρονικές αγορές: πώς να ψωνίζετε με ασφάλεια στο Διαδίκτυο όταν είστε ηλικιωμένοι

Οι διαδικτυακές αγορές μεταξύ της νεότερης γενιάς είναι τώρα στην ημερήσια διάταξη, αλλά οι ηλικιωμένοι είναι αυτοί που μπορούν πραγματικά να επωφεληθούν από όλα τα πλεονεκτήματα των διαδικτυακών αγορών. Για να αποφύγετε να αντιμετωπίσετε απάτες στη ζούγκλα των προσφορών στο Διαδίκτυο, είναι πολύ σημαντικό να αγοράζετε μόνο από αξιόπιστους ιστότοπους. Σε αυτό το κεφάλαιο θα σας δώσουμε μερικές συμβουλές για το πώς να αναγνωρίσετε ένα αξιόπιστο ηλεκτρονικό κατάστημα και πώς να πληρώσετε με ασφάλεια στο διαδίκτυο. Εκτός από το ηλεκτρονικό εμπόριο, θα συζητήσουμε επίσης πώς να κάνετε κράτηση για ένα ασφαλές διαδικτυακό ταξίδι.

Ασφαλείς ηλεκτρονικές αγορές: συμβουλές για ηλεκτρονικές αγορές

Για να αποφύγετε να πέσετε σε απάτες ενώ ψωνίζετε, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ψωνίσετε με ασφάλεια στο διαδίκτυο:

- ❖ Σφραγίδα και πιστοποιητικά επαλήθευσης: οι σφραγίδες ποιότητας από οργανισμούς επιθεώρησης και ασφάλειας αποτελούν απόδειξη ότι έχετε να κάνετε με ένα αξιόπιστο ηλεκτρονικό κατάστημα. Σε περίπτωση γνήσιας σφραγίδας, κάνοντας κλικ σε αυτήν θα ανοίξει ένα παράθυρο όπου μπορείτε να ελέγξετε εάν η σφραγίδα είναι έγκυρη. Στη σελίδα του φορέα ελέγχου, μπορείτε επίσης να ελέγξετε αν το όνομα του λιανοπωλητή βρίσκεται σε αυτό.
- ❖ Ελέγξτε τις κριτικές: διαβάστε κριτικές προϊόντων ή εμπειρίες άλλων αγοραστών. Για παράδειγμα, εισαγάγετε "εμπειρίες ονόματος καταστήματος" ή "αξιόπιστο όνομα καταστήματος" στη μηχανή αναζήτησης: εάν οι εμπειρίες είναι σε μεγάλο βαθμό αρνητικές, αποφύγετε την αγορά από αυτόν τον ιστότοπο.
- ❖ Έξοδα αποστολής και επιστροφές: ενημερωθείτε εκ των προτέρων για τα έξοδα αποστολής και τους όρους αποστολής, τα τέλη επιστροφής χρημάτων ή ακόμα και τη δυνατότητα επιστροφής ή ακύρωσης μιας παραγγελίας.
- ❖ Προέλευση καταστήματος: ελέγξτε τις πληροφορίες προμηθευτή στην ενότητα "Νομικές σημειώσεις". Τα καταστήματα που λειτουργούν στο εξωτερικό δεν είναι ασφαλή, αλλά η τοποθεσία επηρεάζει τα δικαιώματα και την προστασία των καταναλωτών.

Ασφαλείς ηλεκτρονικές πληρωμές:

- ❖ Αποφύγετε τη χρήση μεθόδων πληρωμής που απαιτούν να πληρώσετε πριν λάβετε τα προϊόντα σε καταστήματα όπου δεν έχετε αγοράσει ακόμα.

- ❖ Επεξεργασία δεδομένων: οι ηλεκτρονικές πληρωμές απαιτούν πολύ ευαίσθητες πληροφορίες χρήστη. Επομένως, εισαγάγετε τα δεδομένα σας μόνο σε websites με κρυπτογραφημένη μετάδοση δεδομένων. Μπορείτε να αναγνωρίσετε έναν ασφαλή ιστότοπο από τη διεύθυνση ιστού που ξεκινά με "https://".
- ❖ Μην κάνετε ηλεκτρονικές αγορές σε δημόσια δίκτυα: εάν θέλετε να κάνετε αγορές με ασφάλεια στο διαδίκτυο, χρησιμοποιήστε το ιδιωτικό σας δίκτυο διαδικτύου. Σε περίπτωση δημόσιας σύνδεσης WLAN, η ασφάλεια των δεδομένων δεν είναι εγγυημένη.
- ❖ Ασφαλείς κωδικοί πρόσβασης: Ακόμα και για λογαριασμούς διαδικτυακών καταστημάτων, ορίστε έναν ισχυρό και ασφαλή κωδικό πρόσβασης που μόνο εσείς γνωρίζετε.

Πώς αναγνωρίζουμε αξιόπιστους διαδικτυακούς ιστότοπους;

Πριν αποφασίσετε να κάνετε μια αγορά, θα πρέπει να ελέγξετε τον ιστότοπο και να δώσετε προσοχή στις ακόλουθες δυνατότητες:

- ❖ Η ενότητα «νομικές σημειώσεις» ή «νομικές πληροφορίες» είναι πλήρης και περιλαμβάνει:
 - Επωνυμία εταιρείας
 - Ταχυδρομική διεύθυνση (όχι γραμματοκιβώτιο)
 - Όνομα του προσώπου ή των προσώπων που είναι υπεύθυνα για την προστασία περιεχομένου ή/και δεδομένων
 - Αριθμός ΦΠΑ
 - Στοιχεία επικοινωνίας μέσω τηλεφώνου/φαξ ή/και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- ❖ Το ηλεκτρονικό κατάστημα συμμορφώνεται με τις νομικές οδηγίες για την προστασία δεδομένων.
- ❖ Το ηλεκτρονικό κατάστημα θα σας στείλει επιβεβαίωση της παραγγελίας σας.

- ❖ Ο ιστότοπος παρέχει πληροφορίες σχετικά με το δικαίωμα υπαναχώρησης.
- ❖ Ένα αξιόπιστο ηλεκτρονικό κατάστημα είναι διαφανές σχετικά με την αποστολή και την παράδοση (επιλογές και κόστος).
- ❖ Τα δεδομένα που εισάγονται χρησιμοποιούνται μόνο για την επεξεργασία του αιτήματός σας και δεν διαβιβάζονται σε τρίτους.
- ❖ Οι γενικοί όροι και προϋποθέσεις είναι διαθέσιμοι και εύκολο να βρεθούν στον ιστότοπο.
- ❖ Ο ιστότοπος του καταστήματος διαθέτει ασφαλή κρυπτογράφηση ("https://").



Συμβουλές: Βεβαιωθείτε ότι το όνομα της διεύθυνσης ιστού («https://www.nomeshop...») ταιριάζει με το όνομα της εταιρείας. Εάν ανακατευθυνθείτε αυτόματα σε άλλη σελίδα, εγκαταλείψτε αμέσως τον ιστότοπο.

- ❖ Οι ψευδείς κριτικές μπορούν να αναγνωριστούν από υπερβολικά θετικές διατυπώσεις που ακούγονται σχεδόν προωθητικές ή από το γεγονός ότι πολλές θετικές κριτικές για ένα προϊόν έχουν γραφτεί σε έναν ιστότοπο σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Ηλεκτρονικές αγορές - Επισκόπηση ασφαλών μεθόδων πληρωμής

Ανάλογα με το ηλεκτρονικό κατάστημα στο οποίο βασίζεστε για τις αγορές σας, οι επιλογές πληρωμής μπορεί να είναι ελαφρώς διαφορετικές. Για να σας βοηθήσουμε να αξιολογήσετε ποια επιλογή πληρωμής είναι η καλύτερη για εσάς, εξηγούμε παρακάτω ποιες είναι οι πιο κοινές μέθοδοι πληρωμής μέσω διαδικτύου και περιγράφουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

Αγορά με αναβολή πληρωμής

Με αγορές με αναβολή πληρωμής, ο πωλητής στέλνει τα αγαθά στον πελάτη, ο οποίος πληρώνει μόνο μετά την παραλαβή των αγαθών.

Ωστόσο, δεν αποδέχονται όλες οι εταιρείες αυτόν τον τρόπο πληρωμής.

Πλεονεκτήματα:

- Δεν χρειάζεται να παρέχετε τραπεζικά στοιχεία στο διαδίκτυο
- Μπορείτε να ελέγξετε την αγορά σας πριν πληρώσετε
- Εάν τα εμπορεύματα επιστραφούν, ο αγοραστής δεν χρειάζεται να περιμένει επιστροφή χρημάτων.

Αντικαταβολή

Στην περίπτωση της αντικαταβολής, οι αγοραστές δεν χρειάζεται να πληρώσουν online, αλλά απευθείας στον ταχυμεταφορέα κατά την παράδοση. Αυτή η επιλογή μπορεί να κοστίσει επιπλέον.

Πλεονεκτήματα:

- Ο πελάτης δεν χρειάζεται να πληρώσει πριν παραλάβει τα αγαθά
- Τα αγαθά αποστέλλονται αμέσως, καθώς δεν χρειάζεται να περιμένουν να παραληφθούν πρώτα η πληρωμή.

Μειονεκτήματα:

- Το πρόσθετο κόστος για μετρητά στο delivery μπορεί να είναι υψηλότερο από ό, τι για την κανονική αποστολή.

Πληρωμή με πάγια εντολή

Σε περίπτωση εντολής άμεσης χρέωσης, ο αγοραστής εξουσιοδοτεί τον πωλητή να χρεώσει το ποσό απευθείας από τον τραπεζικό του λογαριασμό.

Πλεονεκτήματα:

- Πολύ απλή λειτουργία για τον αγοραστή
- Τα τραπεζικά στοιχεία μπορούν να αποθηκευτούν για μελλοντικές παραγγελίες

Μειονεκτήματα:

- Τα τραπεζικά στοιχεία εισάγονται ηλεκτρονικά
- Η προστασία των δεδομένων είναι στα χέρια του πωλητή

Ηλεκτρονική πληρωμή με πιστωτική κάρτα

Οι πιστωτικές κάρτες έχουν μηνιαίο όριο δαπανών. Οι αγορές με πιστωτική κάρτα δεν χρεώνονται αμέσως, αλλά αφαιρούνται από τον τραπεζικό λογαριασμό του κατόχου της κάρτας τον επόμενο μήνα.

Πλεονεκτήματα:

- Διεθνώς αποδεκτά κυκλώματα πληρωμών
- Ο πελάτης μπορεί να ανακαλέσει την πληρωμή

Μειονεκτήματα:

- Καθώς η δήλωση είναι ορατή αργά, οι πελάτες ενδέχεται να χάσουν την παρακολούθηση των δαπανών τους.
- Οι αριθμοί καρτών C redit μπορούν να κλαπούν και οι κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς τη συγκατάθεση του ιδιοκτήτη.

Πληρωμή με PayPal

Η πληρωμή μέσω PayPal απαιτεί το άνοιγμα λογαριασμού PayPal. Ενεργεί ως μεσάζων, διεκπεραιώνοντας την αγορά χωρίς να διαβιβάζει τα στοιχεία πληρωμής του αγοραστή στον πωλητή.

Πλεονεκτήματα:

- Προστατεύει τον αγοραστή σε περίπτωση προβλημάτων με τα αγαθά ή σε περίπτωση επιστροφών.
- Τα τραπεζικά στοιχεία δεν αποκαλύπτονται στον πωλητή

Μειονεκτήματα:

- PayPal πελάτες λαμβάνουν συχνά spam email, σκοπός των οποίων είναι να εκβιάσουν τα στοιχεία σύνδεσης του user PayPal.

Πληρωμή με προπληρωμένη κάρτα

Οι προπληρωμένες κάρτες είναι ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα μέσα πληρωμής που δεν απαιτούν τραπεζικό ή ταχυδρομικό λογαριασμό.

Πλεονεκτήματα:

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλά ηλεκτρονικά καταστήματα
- Ο κίνδυνος απάτης περιορίζεται στο ποσό που έχει προφορτωθεί στην κάρτα

Μειονεκτήματα:

- Κόστος έκδοσης και επαναφόρτωσης καρτών
- Ο γίγαντας του ηλεκτρονικού εμπορίου Amazon προσφέρει επίσης τη δική του υπηρεσία πληρωμών που ονομάζεται Amazon Pay. Οι πελάτες μπορούν να αποθηκεύουν δεδομένα πληρωμών στον λογαριασμό τους στο Amazon για να πληρώνουν τους πωλητές χωρίς να

μοιράζονται τα στοιχεία πληρωμής τους. Αυτή η μέθοδος είναι βολική και ασφαλής για πολλούς πελάτες της Amazon, αλλά παρέχει στην πλατφόρμα πληροφορίες σχετικά με την αγοραστική συμπεριφορά και τις συνήθειες των χρηστών του διαδικτύου.

Κράτηση ασφαλούς ταξιδιού

Εκτός από την κράτηση μέσω ενός πρακτορείου, πολλοί άνθρωποι βασίζονται όλο και περισσότερο στο Διαδίκτυο για να κάνουν κράτηση για ταξίδια και διακοπές. Με τις συμβουλές μας, μπορείτε εύκολα να αναγνωρίσετε αξιόπιστες προσφορές για τα ταξίδια σας και να ξέρετε πώς να προστατευτείτε από κινδύνους.

Η διαφήμιση παρέχει όλες τις λεπτομέρειες του ταξιδιού σας, όπως:

- Επιδιωκόμενο ιόν
- Τύπος καταλύματος και τροφής
- Δρομολόγιο
- Μεταφορικά μέσα
- Τιμή του ταξιδιού
- Απαιτούμενες πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις: διαβατήριο, βίζα ή εμβολιασμοί

Η αγγελία υποδεικνύει ποιος είναι ο ταξιδιωτικός πράκτορας ή ο ταξιδιωτικός πράκτορας, ώστε να γνωρίζετε ποιος είναι υπεύθυνος για τυχόν σφάλματα, αθετήσεις υποχρεώσεων ή προβλήματα. Τα ακόλουθα στοιχεία πρέπει να είναι ορατά στην προκήρυξη:

- Όνομα διοργανωτή
- Νομική μορφή της εταιρείας (π.χ. Ε.Π.Ε.)
- Αριθμός ΦΠΑ
- Όνομα εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου

- Διεύθυνση επικοινωνίας (τηλέφωνο, φαξ ή e-mail)

- ❖ Η ενότητα "νομικές σημειώσεις" είναι πλήρης και λεπτομερής.
- ❖ Οι γενικοί όροι και προϋποθέσεις είναι διαθέσιμοι στον ιστότοπο.
- ❖ Ο ιστότοπος διαθέτει μια ενότητα σχετικά με το απόρρητο, την αποθήκευση, τη χρήση και την επεξεργασία δεδομένων.
- ❖ Στην περίπτωση οργανωμένων ταξιδιών, πρέπει να λάβετε το πιστοποιητικό ασφάλισης που αποδεικνύει ότι η περιοδεία είναι ασφαλισμένη σε περίπτωση πτώχευσης ή αφερεγγυότητας.
- ❖ Οι επιλογές επικοινωνίας είναι επίσης διαθέσιμες στη μητρική σας γλώσσα.
- ❖ Η διαδικασία και τα επιμέρους βήματα κράτησης είναι σαφή.
- ❖ Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορους ασφαλείς τρόπους πληρωμής (π.χ. πιστωτική κάρτα ή πάγια εντολή).
- ❖ Οι καταχωρίσεις τιμών είναι ευδιάκριτες και διαφανείς. Είναι σαφές ποιο κόστος προέρχεται από τέλη, τέλη ακύρωσης ή αναπρογραμματισμού και για πρόσθετες υπηρεσίες. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις προεπιλεγμένες πρόσθετες υπηρεσίες, για τις οποίες υπάρχουν πρόσθετες χρεώσεις, και εξετάστε προσεκτικά ποιες επιλογές θέλετε να επιλέξετε.



Συμβουλές: Πριν κάνετε κράτηση, αναζητήστε διαδικτυακά ταξιδιωτικά φόρουμ ή πύλες για εμπειρίες και κριτικές που έχουν γραφτεί από άλλους χρήστες σχετικά με το ταξιδιωτικό πρακτορείο ή τον ταξιδιωτικό πράκτορα και το κατάλυμα. Αυτό θα σας δώσει χρόνο να αλλάξετε γνώμη εάν υπήρξαν προβλήματα στο παρελθόν.

Συμπεράσματα

Οι ηλεκτρονικές αγορές έχουν αλλάξει τις αγοραστικές συνήθειες πολλών ανθρώπων: ανεξάρτητα από τις ώρες λειτουργίας των καταστημάτων, είναι πλέον δυνατή η περιήγηση στις διάφορες προσφορές καταστημάτων, η σύγκριση προϊόντων και η αγορά απευθείας από το σπίτι. Για να αποφύγετε την απογοήτευση όταν ψωνίζετε ή κάνετε κράτηση ταξιδιού στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να βασίζεστε σε ασφαλή καταστήματα. Επομένως, προτού αγοράσετε, κάντε διεξοδική έρευνα στους λιανοπωλητές και ελέγξτε τους ιστότοπους για να βεβαιωθείτε ότι έχουν όλες τις απαιτήσεις που κάνουν έναν ιστότοπο πραγματικά αξιόπιστο.

Τραπεζικές συναλλαγές στο σπίτι για ηλικιωμένους

Η χρήση της υπηρεσίας Online Banking διευκολύνει την πραγματοποίηση τραπεζικών συναλλαγών απευθείας από το σπίτι και ταυτόχρονα παρακολουθείτε τα οικονομικά σας. Η πρόσβαση στον λογαριασμό σας είναι διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή, ανεξάρτητα από το πότε η τράπεζα είναι ανοιχτή και δεν χρειάζεται καν να πάτε στο υποκατάστημα και να περιμένετε τη σειρά σας. Αυτό δεν σημαίνει, ωστόσο, ότι δεν μπορείτε να επωφεληθείτε από τις συμβουλές της τράπεζας. Ωστόσο, οι παλαιότερες γενιές διστάζουν να κάνουν τραπεζικές συναλλαγές στο διαδίκτυο. Έτσι, σε αυτό το κεφάλαιο, θέλουμε να εξηγήσουμε πώς λειτουργεί η ηλεκτρονική τραπεζική και ποια οφέλη μπορείτε να απολαμβάνετε καθημερινά.

Τι είναι η οικιακή τραπεζική;

Ο όρος «home banking» αναφέρεται στη δυνατότητα διαχείρισης του δικού σας τραπεζικού λογαριασμού μέσω του διαδικτύου. Οι τραπεζικές συναλλαγές πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά με τη χρήση υπολογιστών, smartphones και άλλων κινητών συσκευών. Οι τραπεζικές υπηρεσίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω του προγράμματος περιήγησης ή μέσω λογισμικού ή εφαρμογών ειδικά για τη δική σας τράπεζα.



Συμβουλές. Ορισμένες τράπεζες προσφέρουν μια σειρά εκπαιδευτικών βίντεο στον ιστότοπό τους που εξηγούν πώς να χρησιμοποιούν την ηλεκτρονική τραπεζική. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία «αναζήτηση» (μεγεθυντικός φακός) για να βρείτε πιο εύκολα συγκεκριμένες συναλλαγές ή κινήσεις. Διαφορετικά, ζητήστε από τον τραπεζικό σας σύμβουλο να σας εξηγήσει πώς να πραγματοποιήσετε βασικές συναλλαγές.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της οικιακής τραπεζικής για τους ηλικιωμένους;

Η ηλεκτρονική τραπεζική διευκολύνει τις τραπεζικές συναλλαγές και σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τα οικονομικά σας ανά πάσα στιγμή. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να έχετε πρόσβαση στον λογαριασμό σας 24 ώρες την ημέρα από τον υπολογιστή σας ή κινητές συσκευές, όπως smartphone και tablet, και να πραγματοποιείτε όλες εκείνες τις συναλλαγές από το σπίτι για τις οποίες κανονικά θα έπρεπε να πάτε στο υποκατάστημα.

Ακολουθεί μια λίστα με όλα τα πλεονεκτήματα που σας προσφέρει η υπηρεσία Online Banking:

- Αποκτήστε πρόσβαση στον λογαριασμό σας απευθείας από το σπίτι, άνετα και όπου κι αν βρίσκεστε.
- Η πρόσβαση στον ηλεκτρονικό λογαριασμό σας δεν εξαρτάται από τις ώρες λειτουργίας των καταστημάτων.
- Σας δίνει μια επισκόπηση όλων των συναλλαγών σας.
- Η σύγχρονη ηλεκτρονική τραπεζική εγγυάται υψηλά πρότυπα ασφαλείας.
- Η οικιακή τραπεζική σας εξοικονομεί χρόνο επειδή δεν χρειάζεται να πάτε στην τράπεζα.
- Πολλές τράπεζες προσφέρουν διαδικτυακές τραπεζικές διευκολύνσεις για άτομα με προβλήματα όρασης, επιτρέποντάς τους να προσαρμόσουν το μέγεθος γραμματοσειράς, την αντίθεση και επίσης να παρέχουν σαφέστερη πλοήγηση σελίδας.
- Η ηλεκτρονική τραπεζική δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με μειωμένη κινητικότητα να συνεχίσουν να πραγματοποιούν συναλλαγές ανεξάρτητα και αυτόνομα.

Ωστόσο, η υπηρεσία online banking δεν σημαίνει ότι δεν έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία παροχής συμβουλών της τράπεζας. Τόσο στο λογισμικό online banking όσο και στις εφαρμογές, μπορείτε εύκολα να βρείτε επιλογές άμεσης επικοινωνίας με τον τραπεζικό σας σύμβουλο ή μια γραμμή εξυπηρέτησης πελατών που μπορείτε να καλέσετε για να διευκρινίσετε τις αμφιβολίες σας ή να κάνετε ερωτήσεις.

Πώς λειτουργεί η υπηρεσία οικιακής τραπεζικής;

Η υπηρεσία Online Banking σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση στο λογαριασμό σας από την άνεση του σπιτιού σας. Μόλις συνδεθείτε, έχετε μια επισκόπηση του υπολοίπου του λογαριασμού σας και των πιο πρόσφατων εισερχόμενων και εξερχόμενων συναλλαγών σας. Μπορείτε επίσης να κάνετε μεταφορές, να δημιουργήσετε μια πάγια εντολή ή να λάβετε τον λογαριασμό σας: ακριβώς όπως στην τράπεζα.

Για να επωφεληθείτε από τα πολλά οφέλη της ηλεκτρονικής τραπεζικής, πρέπει να κάνετε μερικά προκαταρκτικά βήματα.

Εγγραφείτε στην υπηρεσία online τραπεζικών εργασιών

- ❖ Ρωτήστε την τράπεζά σας για online τραπεζικές συναλλαγές. Πρώτον, πρέπει να εγγραφείτε στην τράπεζά σας και να υποβάλετε αίτηση για ηλεκτρονική τραπεζική. Αυτό μπορεί συνήθως να γίνει είτε στο κατάστημά σας είτε στον ιστότοπο της τράπεζάς σας. Στη συνέχεια, θα λάβετε τα στοιχεία που χρειάζεστε για να αποκτήσετε πρόσβαση στον ηλεκτρονικό σας λογαριασμό ταχυδρομικώς ή αυτοπροσώπως.
- ❖ Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία σύνδεσής σας για να εγγραφείτε. Τα στοιχεία σύνδεσης περιλαμβάνουν γενικά ένα όνομα χρήστη και ένα PIN ή έναν κωδικό πρόσβασης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα δεδομένα για να συνδεθείτε για πρώτη φορά, μετά την οποία μπορείτε να αλλάξετε το PIN ή τον κωδικό πρόσβασής σας στις ρυθμίσεις του λογαριασμού σας. Κάντε το αυτό το συντομότερο δυνατό και ορίστε έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης.
- ❖ Αποκτήστε πρόσβαση στον λογαριασμό σας online. Για να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία Online Banking, μπορείτε να συνδεθείτε στον ιστότοπο της τράπεζάς σας. Πολλές τράπεζες προσφέρουν επίσης μια εφαρμογή οικιακής τραπεζικής στην οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω του smartphone ή του tablet σας.

Μόλις εγγραφείτε, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση απευθείας στο διαδίκτυο. Οι δυνατότητες που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο διαφέρουν από τράπεζα σε τράπεζα. Σε γενικές γραμμές, οι ίδιες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όπως στην τράπεζα:

- ❖ Προβολή εισερχόμενων και εξερχόμενων συναλλαγών
- ❖ Ελέγξτε το υπόλοιπο του λογαριασμού σας
- ❖ Πραγματοποίηση μεταφορών
- ❖ Πληρώστε λογαριασμούς ή ανανεώστε το κινητό σας phone
- ❖ Εισαγωγή πάγιας εντολής
- ❖ Λήψη αντιγράφων κίνησης λογαριασμού



Εάν λάβετε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που ζητά ευαίσθητες πληροφορίες, όπως τον αριθμό της κάρτας σας, το PIN ή τα στοιχεία σύνδεσής σας, μην αποκαλύψετε αυτές τις πληροφορίες σε καμία περίπτωση. Η τράπεζά σας δεν θα σας ζητήσει ποτέ τα στοιχεία σας μέσω e-mail ή τηλεφώνου. Παρόλο που το μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να φαίνεται "επίσημο", είναι ένα μήνυμα απάτης ή SPAM. Επομένως, διαγράψτε αυτά τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αν δεν είστε βέβαιοι, επικοινωνήστε με την τράπεζά σας ανά πάσα στιγμή.

Πραγματοποίηση τραπεζικής συναλλαγής με χρήση του κωδικού OTP

Εκτός από το PIN σας για να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας, χρειάζεστε έναν δεύτερο κωδικό για την ηλεκτρονική τραπεζική: τον κωδικό OTP, ο οποίος σημαίνει "Κωδικός πρόσβασης μίας χρήσης". Αυτό λειτουργεί ως «ηλεκτρονική υπογραφή» για την εξουσιοδότηση ηλεκτρονικών συναλλαγών και λειτουργιών. Το OTP είναι ένας κωδικός πρόσβασης μίας χρήσης που δημιουργείται randomly πριν από κάθε τραπεζική συναλλαγή για να εξασφαλιστεί μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο απαιτείται ένας νέος κωδικός κάθε φορά πριν από την επιβεβαίωση μιας ηλεκτρονικής τραπεζικής συναλλαγής.

Στο παρελθόν, οι τράπεζες διένειμαν μια χάρτινη κάρτα ή μια αριθμημένη λίστα που περιείχε διάφορους κωδικούς. Σήμερα, ωστόσο, αυτοί οι προσωρινοί κωδικοί πρόσβασης παρέχονται με νέες, πιο ασφαλείς διαδικασίες που επιτρέπουν να ζητηθεί διαφορετικός κωδικός για κάθε παραγγελία. Ακολουθεί μια λίστα με τους πιο συνηθισμένους τρόπους για να αποκτήσετε έναν κωδικό OTP:

SMS: με αυτή τη διαδικασία, ο κωδικός OTP σας αποστέλλεται με απευθείας μήνυμα στον εγγεγραμμένο αριθμό κινητού τηλεφώνου σας.

Token: πρόκειται για μια μικρή ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη και συνδεδεμένη με τον λογαριασμό σας. Κατά τη διάρκεια μιας πληρωμής ή μεταφοράς, απλώς πατήστε το κουμπί στη συσκευή για να δημιουργήσετε έναν κωδικό πρόσβασης που θα εισαχθεί στον ιστότοπο για να εξουσιοδοτήσετε τη συναλλαγή. Ωστόσο, αυτές οι συσκευές βρίσκονται στο δρόμο, σταδιακά αντικαθίστανται από ψηφιακές.

Εφαρμογή: σε αυτήν την περίπτωση, ο κωδικός OTP λαμβάνεται μέσω μιας εφαρμογής συγκεκριμένης τράπεζας, η οποία πρέπει να εγκατασταθεί στο smartphone σας. Μόλις ενεργοποιηθεί, η εφαρμογή δημιουργεί έναν νέο κωδικό για κάθε τραπεζική συναλλαγή. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν να εισαγάγετε τον κωδικό QR της συναλλαγής που πραγματοποιείτε για τη δημιουργία του κωδικού OTP. Ορισμένες τράπεζες, αντί για τον κωδικό OTP, χρησιμοποιούν έναν προσωπικό κωδικό PIN, τον οποίο ο κάτοχος μπορεί να επιλέξει ελεύθερα, για να επιβεβαιώσει τις συναλλαγές. Ωστόσο, αυτός είναι ένας στατικός κωδικός πρόσβασης και επομένως πιο ευάλωτος. Ο κωδικός OTP, από την άλλη πλευρά, εγγυάται τη μέγιστη ασφάλεια: ακόμη και αν υποκλαπεί, δεν μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί, καθώς δεν θα ήταν έγκυρος για δεύτερη φορά.

Χρησιμοποιήστε διαφορετικές συσκευές για να δημιουργήσετε τον κωδικό OTP για ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές. Εάν χρησιμοποιείτε τη διαδικασία SMS ή εφαρμογής, βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή που δημιουργεί τον κωδικό ή τον αριθμό κινητού τηλεφώνου ανήκει σε διαφορετική συσκευή από αυτήν που χρησιμοποιείται για τραπεζικές συναλλαγές. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμη και αν το smartphone σας χαθεί ή κλαπεί, κανείς δεν μπορεί να έχει πρόσβαση στον λογαριασμό σας.

Πόσο ασφαλής είναι η ηλεκτρονική τραπεζική;

Η χρήση της ηλεκτρονικής τραπεζικής είναι πολύ απλή και βολική. Ωστόσο, αυτή η απλοποίηση ορισμένων καθημερινών δραστηριοτήτων δεν πρέπει να σας κάνει να απογοητεύσετε την προσοχή σας όταν πρόκειται για την ασφάλεια. Πράγματι, είναι σημαντικό τα τραπεζικά σας στοιχεία και τα προσωπικά σας δεδομένα να προστατεύονται κατά τη διάρκεια των ηλεκτρονικών συναλλαγών. Για να προστατεύσετε το smartphone ή τον υπολογιστή σας από απάτες, ακολουθήστε αυτές τις βασικές συμβουλές ασφαλείας:

- Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα προστασίας από ιούς.
- Ενημερώστε το λογισμικό σας για να διορθώσετε τυχόν προβλήματα ασφαλείας.
- Βεβαιωθείτε ότι περιηγείστε μόνο σε ιστότοπους με ασφαλή σύνδεση ("https" στην αρχή της διεύθυνσης ιστού).
- Ενεργοποιήστε την προστασία κατά του phishing για να αποκλείσετε αμέσως ύποπτους ιστότοπους.
- Επιλέξτε έναν αποτελεσματικό και ασφαλή κωδικό πρόσβασης που μόνο εσείς γνωρίζετε.

Συμβουλές για ασφαλείς τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου

- Μην δίνετε ποτέ τα προσωπικά σας στοιχεία ή τον κωδικό OTP σε κανέναν. Ακόμα κι αν το αίτημα φαίνεται να προέρχεται από έναν υπάλληλο, θυμηθείτε ότι η τράπεζά σας δεν θα σας ζητήσει ποτέ να τους δώσετε τα στοιχεία σύνδεσής τους κωδικούς συναλλαγών σας.
- Τα δημόσια WLAN δεν είναι κρυπτογραφημένα, πράγμα που σημαίνει ότι τα τραπεζικά σας δεδομένα μπορούν να υποκλαπούν και να παραποιηθούν. Χρησιμοποιήστε λοιπόν το δικό σας ιδιωτικό δίκτυο για online τραπεζικές συναλλαγές.
- Μην χρησιμοποιείτε συσκευές άλλων ατόμων για πρόσβαση στο λογαριασμό σας, καθώς δεν μπορεί να αποκλειστεί η πιθανή δυνατότητα καταγραφής και επαναχρησιμοποίησης των δεδομένων σας.

- Μόλις ολοκληρώσετε την τραπεζική σας, αποσυνδεθείτε από την εφαρμογή ή το παράθυρο του προγράμματος περιήγησης. Αυτό θα διασφαλίσει ότι έχετε αποσυνδεθεί από την ηλεκτρονική σας τράπεζα.
- Ορίστε ένα όριο πληρωμής, δηλαδή ένα όριο στο χρηματικό ποσό που μπορείτε να μεταφέρετε κάθε μέρα. Εάν ένας απατεώνας έχει πρόσβαση στον λογαριασμό σας παρά όλες τις προφυλάξεις, μπορείτε τουλάχιστον να περιορίσετε την απάτη.
- Εάν κλαπούν ευαίσθητα δεδομένα ή εάν παρατηρήσετε ύποπτη δραστηριότητα στον λογαριασμό σας, αποκλείστε αμέσως την πρόσβαση στον online λογαριασμό σας. Για να το κάνετε αυτό, καλέστε τον αριθμό τηλεφώνου που παρέχεται από τον εκδότη ή το κύκλωμα για να αποκλείσετε την κάρτα και να την αναφέρετε στις αρμόδιες αρχές.

Συμπεράσματα

Η ηλεκτρονική τραπεζική σας επιτρέπει να κάνετε τραπεζικές συναλλαγές γρήγορα και εύκολα και να παρακολουθείτε το εισόδημα και τις δαπάνες σας ανά πάσα στιγμή, ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας ή το πού βρίσκεστε. Χάρη στις πολυάριθμες διασφαλίσεις, ένα υψηλό επίπεδο ασφάλειας είναι πλέον εγγυημένο και για το e-banking. Εάν θέλετε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την υπηρεσία online banking, μπορείτε να λάβετε στοιχεία σύνδεσης και περισσότερες πληροφορίες από την τράπεζα της επιλογής σας.

Ασφάλεια smartphone: ρυθμίσεις ασφαλείας και συμβουλές για ηλικιωμένους

Τα έξυπνα τηλέφωνα είναι πάντα συνδεδεμένα στο διαδίκτυο, είτε μέσω του οικιακού σας δικτύου Wi-Fi είτε μέσω σύνδεσης δεδομένων επί πληρωμή. Έτσι, το κινητό σας τηλέφωνο ανταλλάσσει συνεχώς δεδομένα. Για να αποφύγετε την πρόσβαση ξένων στα δεδομένα ή τους κωδικούς πρόσβασής σας, για παράδειγμα, μπορείτε να ακολουθήσετε αυτές τις συμβουλές για να κάνετε τη συσκευή σας πιο ασφαλή:

- **Κωδικός PIN κάρτας SIM:** όταν λαμβάνετε την κάρτα SIM από τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας, συνήθως προστατεύεται από έναν κωδικό PIN. Θυμηθείτε αυτόν τον κωδικό, καθώς θα σας ζητείται κάθε φορά που ενεργοποιείτε το τηλέφωνό σας.
- **Ορισμός κλειδώματος οθόνης:** όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας, η οθόνη απενεργοποιείται. Για να διασφαλίσετε ότι μόνο εσείς μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο τηλέφωνό σας, ρυθμίστε το κλείδωμα οθόνης. Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αναγνώριση προσώπου, το δακτυλικό αποτύπωμα ή να εισαγάγετε έναν κωδικό PIN.
- **Ενημέρωση:** Εάν το smartphone σας ζητήσει να ενημερώσετε, ενημερώστε το. Οι ενημερώσεις βελτιώνουν την ασφάλεια της συσκευής σας.
- **Μην ανοίγετε συνδέσμους:** εάν ένας άγνωστος αποστολέας σας στείλει μια διεύθυνση ιστού (που ονομάζεται επίσης "σύνδεσμος"), δεν πρέπει να την ανοίξετε, καθώς θα μπορούσε να αποκρύψει κακόβουλο λογισμικό (ή ιό).
- **Μην χρησιμοποιείτε δημόσια δίκτυα Wi-Fi:** προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε δημόσια δίκτυα, καθώς τα δεδομένα σας θα μπορούσαν να υποκλαπούν σε αυτά τα δίκτυα (π.χ. σε καφετέριες ή εμπορικά κέντρα).

Συμπεράσματα

Αν και μια οθόνη smartphone μπορεί να φαίνεται περίπλοκη με την πρώτη ματιά, υπάρχουν μερικά απλά κόλπα και ρυθμίσεις που μπορούν να την κάνουν πιο προσιτή ακόμη και στους πιο τεχνολογικούς χρήστες. Μην φοβάστε να ζητήσετε από φίλους ή συγγενείς να σας βοηθήσουν με τις ρυθμίσεις ή να διευκρινίσουν τυχόν αμφιβολίες που προκύπτουν. Μόλις επιλυθεί το πρόβλημα, θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας με μεγαλύτερη σιγουριά και πλήρη αυτονομία. Με τον καιρό, θα γίνετε πραγματικός ειδικός, κερδίζοντας περισσότερη εμπιστοσύνη.



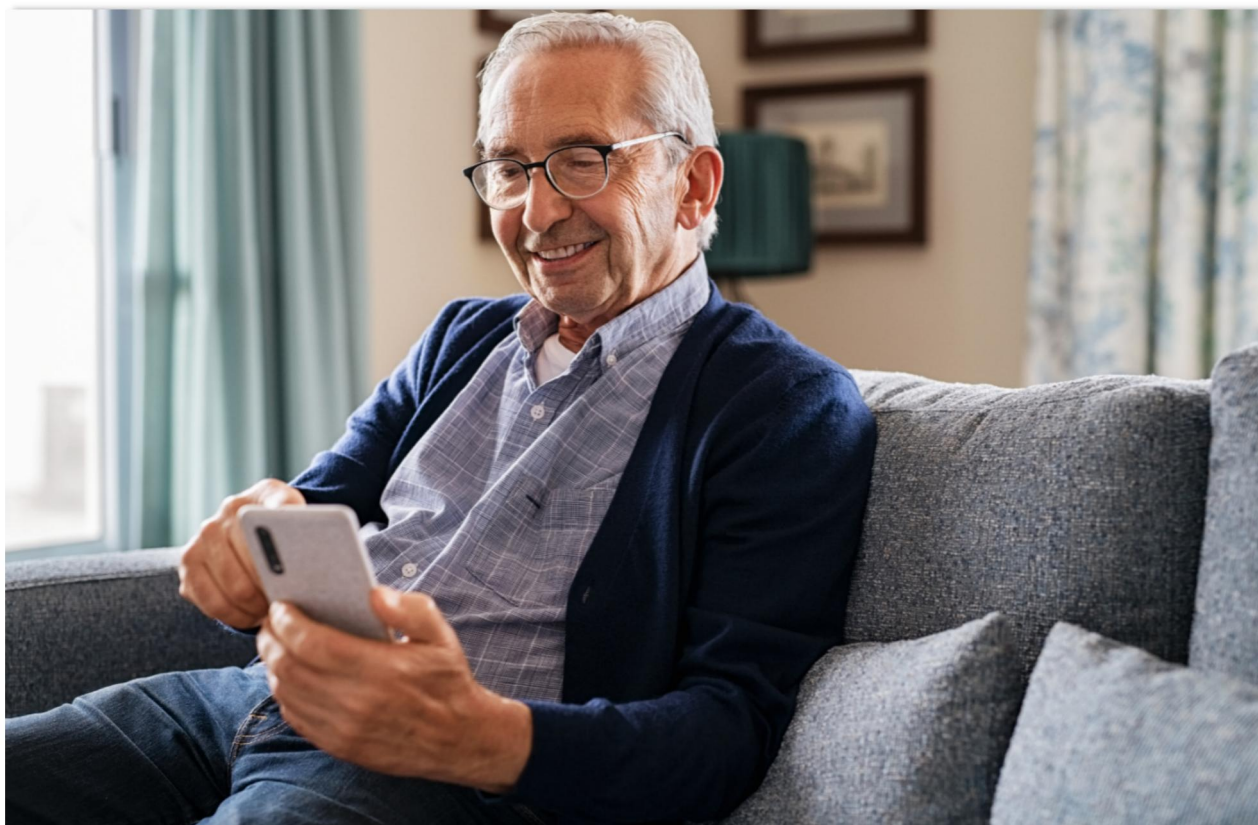
Κεφάλαιο 6

Παραδείγματα ορθής πρακτικής

Μαρία: «Είμαι διαφορετικός άνθρωπος αφού χρησιμοποιώ έξυπνο τηλέφωνο. Μπορώ να συνδεθώ με τα παιδιά και τα εγγόνια μου, που λείπουν στην Ιταλία. Βλέπουμε ο ένας τον άλλον σε βίντεο και η καρδιά μου γεμίζει χαρά. Νιώθω ότι είμαι κοντά τους και ο χρόνος περνάει γρήγορα, γιατί κάθομαι και μιλάω μαζί τους κάθε μέρα. Παρακολουθώ επίσης τη μουσική που μου αρέσει και θεωρώ το τηλέφωνό μου τον καλύτερό μου φίλο. Έχω μάθει να μαγειρεύω πολλές υπέροχες συνταγές από το διαδίκτυο και να συμβουλευόμαι φίλους και συγγενείς όταν έχω πρόβλημα υγείας ή άλλο πρόβλημα».



Γιώργος: «Τώρα που χρησιμοποιάω έξυπνο τηλέφωνο και έχω μάθει πώς να διαχειρίζομαι, είμαι πολύ χαρούμενος. Παραγγέλνω και αγοράζω πολλά από το διαδίκτυο, κάθομαι άνετα στο σπίτι και λαμβάνω δέματα. Μιλώ με τους φίλους και τους συγγενείς μου που είναι εκτός χώρας, βρίσκω πολλή ψυχαγωγία και στο Facebook έχω πολλούς φίλους που βλέπω τι δημοσιεύουν»



Silviu: «το διαδίκτυο είναι εξαιρετικό. Έχω εγκαταστήσει κάθε είδους συσκευές στο σπίτι, τις οποίες ελέγχω από το tablet και το έξυπνο τηλέφωνό μου. Στο φορητό υπολογιστή μου παρακολουθώ τις αγαπημένες μου ταινίες και προγράμματα δημοσίων σχέσεων που με ενδιαφέρουν. Ψάχνω για τους γιατρούς που χρειάζομαι και διαβάζω πολλά φόρουμ συζήτησης, όπου βρίσκω πράγματα που είναι πολύ ενδιαφέροντα για μένα. Συνομιλώ μέσω βίντεο με φίλους και τα παιδιά και τα εγγόνια μου. Με κοιτάζουν, έχουν εγκατεστημένες κάμερες και είμαι καθησυχασμένος γιατί νιώθω ασφαλής έτσι».



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προγράμματα εκμάθησης για έξυπνα κινητά τηλέφωνα και tablet:

- GCFLearnΔωρεάν – <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/smartphonesκαιτραπέζια/>
- Οδηγός Android της ψηφιακής τάσης - <https://www.digitaltrends.com/mobile/guide-to-android/>

Οδηγοί χρήστη της Apple:

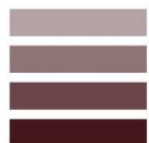
- iPhone - <https://support.apple.com/en-ca/guide/iphone/καλωσόρισμα/ios>
- iPad – <https://support.apple.com/en-ca/guide/ipad/καλωσόρισμα/ipados>

Ασφάλεια:

- Μείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο – <https://staysafeonline.org/staysafe-online/securing-key-accounts-devices/mobiledevices/>

Βιβλία Διαθέσιμα στη Βιβλιοθήκη:

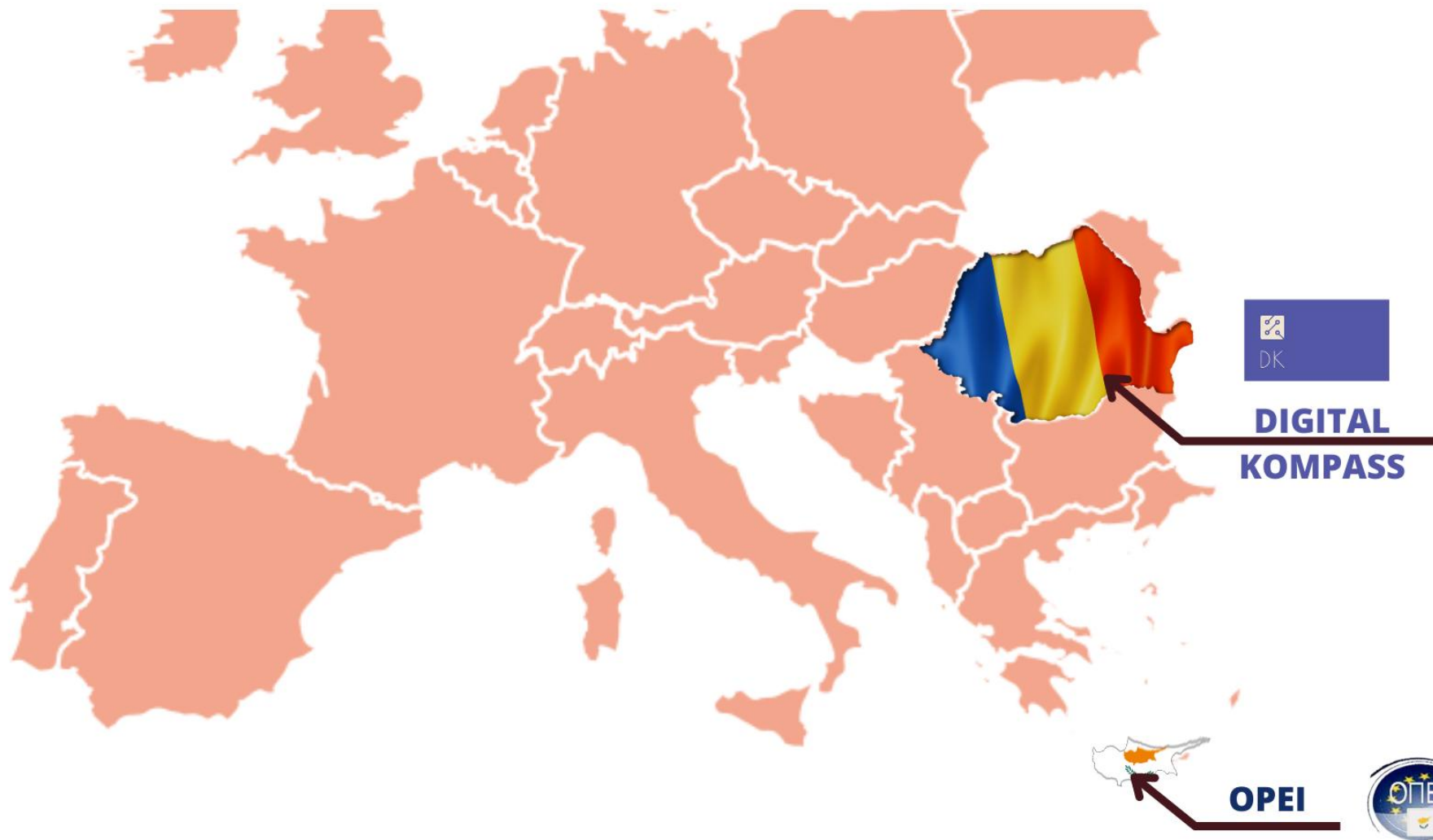
- Ο απόλυτος οδηγός για αρχάριους για smartphone και tablet Android. 2011.
- Μπέιγκ, Έντουαρντ Κ. iPhone για ανδρικές. 2018. • Γκούκιν, Νταν. Τηλέφωνα και ταμπλέτες Android για ανδρικές. 2018.
- Γκούκιν, Νταν. Samsung Γαλαξίας καρτέλα S για ανδρικές. 2015.
- Λεβίτους, Μπομπ. iPad for Ανδρικές. 2018. • Πόγκε, Ντέιβιντ. iPhone: Το εγχειρίδιο που λείπει. 2018.
- Μίζερ, Μπραντ. Το iPhone μου. 2016.
- Μίζερ, Μπραντ. Το iPhone μου για ηλικιωμένους. 2018.
- Πρόβαν, Ντρου. Το iPhone σε εύκολα βήματα. 2018



SiDE

Seniors in Digital Era

Υλικό που παράγεται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο αυτών των πληροφοριών.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477