

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΕΛΙΟΦΟΙΟΙ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Masterclass MC3



Co-funded by
the European Union



SiDE

Seniors in Digital Era

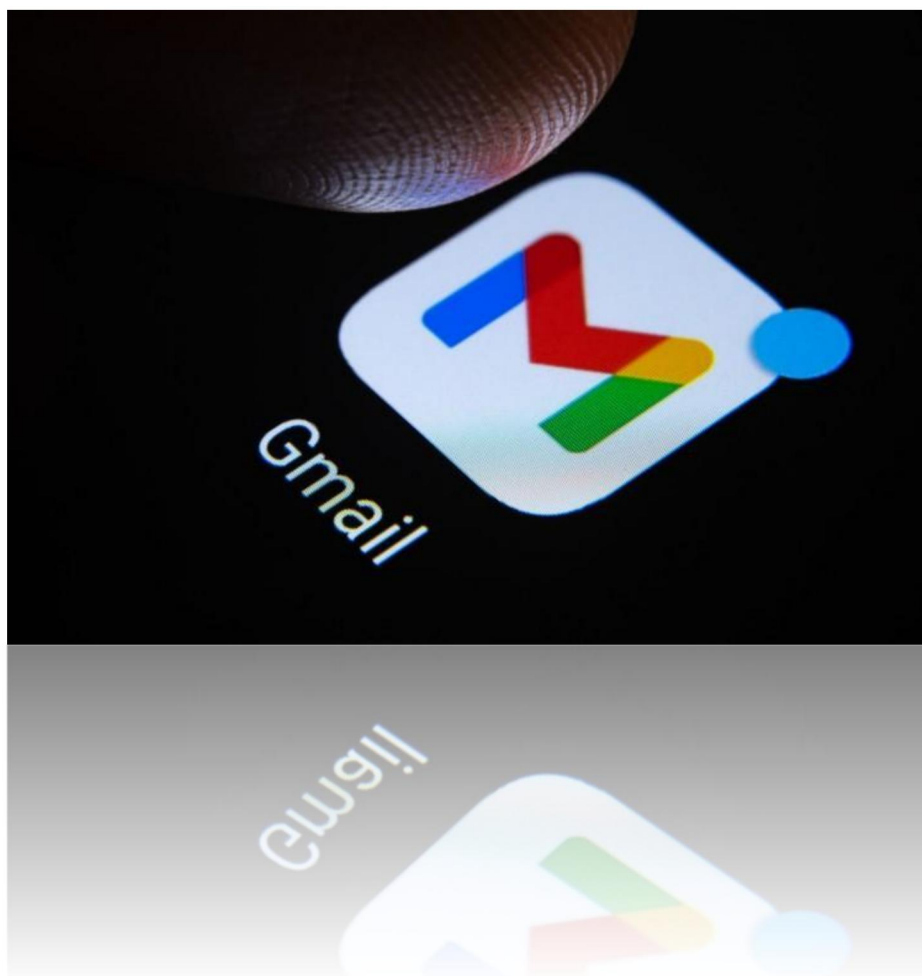


ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΟΙ ΣΤΗΝ

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

MasterClass 3: Εμβάθυνση στη χρήση του διαδικτύου για έρευνα και επικοινωνία

(Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου , σύνδεση στο διαδίκτυο και περιήγηση στο διαδίκτυο)



Σχέδιο Erasmus +: «Τελειόφοιτος στην Ψηφιακή Εποχή»

Έργο αρ. 2021-2-EN01-KA210-ADU-000048477

Εταίρους

- ΨΗΦΙΑΚΗ KOMPASS srl – Βουκουρέστι, Ρουμανία
- Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων (Ο.Π.Ε.,Ι.) – Πάφος, Cypri

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.

Περιεχόμενο:

Εισαγωγή.....	4
ΜΕΡΟΣ 1 (Ανακοίνωση).....	5
Κεφάλαιο 1: Δημιουργία λογαριασμού gmail.....	5
Κεφάλαιο 2: Επικοινωνία βιντεοκλήσεων και διαδικτυακά μηνύματα.....	7
Κεφάλαιο 3: Κοινωνικά δίκτυα.....	10
ΜΕΡΟΣ 2 (Τεχνολογία για ηλικιωμένους).....	12
Κεφάλαιο 4: Η τεχνολογία στην υπηρεσία των ηλικιωμένων.....	12
Κεφάλαιο 5: Τεχνολογία για ηλικιωμένους και χρήσιμα αξεσουάρ για τη βελτιστοποίηση της ζωής.....	13

Εισαγωγή

Οι ψηφιακές συσκευές είναι μια γέφυρα μεταξύ μας και του εξωτερικού κόσμου. Οι εφαρμογές και οι λειτουργίες τους βελτιώνουν καθημερινά την ποιότητα ζωής μας. Μία από τις πιο χρησιμοποιούμενες λειτουργίες είναι: επικοινωνία. Η τεχνολογία μας επιτρέπει να επικοινωνούμε και να παραμένουμε σε επαφή όπου κι αν βρισκόμαστε. Αποτελεί επίσης πηγή πληροφοριών και βελτιστοποίησης σε διάφορους τομείς, όπως η υγεία.



ΜΕΡΟΣ 1 - Επικοινωνία

Κεφάλαιο 1. Δημιουργία λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

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 ατελείωτες δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο για να επικοινωνούν διαδικτυακά.

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).

Βήματα για τη δημιουργία λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

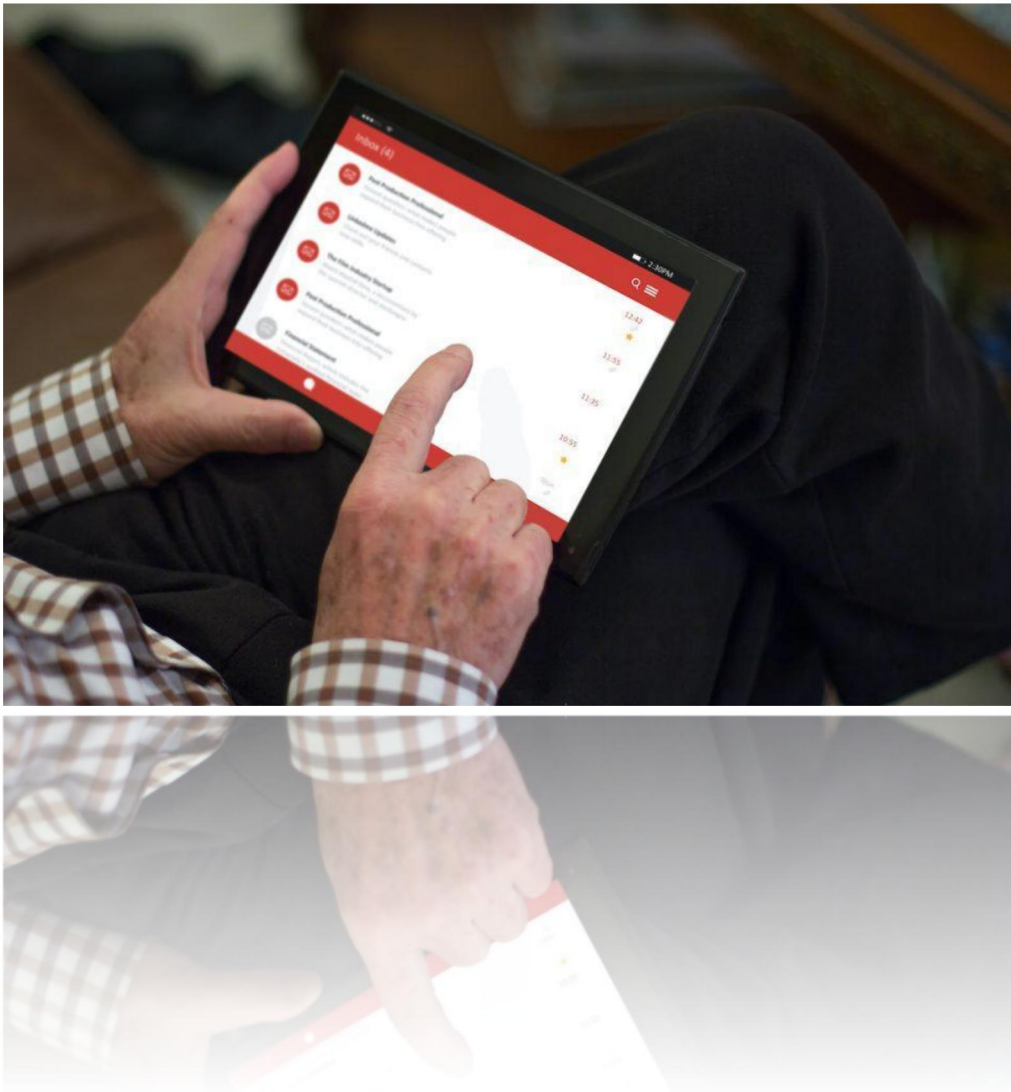
Ας πάρουμε για παράδειγμα - Gmail

- 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

Εφαρμογή

Οι ηλικιωμένοι θα χωριστούν σε 5 ομάδες και οι εκπαιδευτές θα παραδειγματιστούν

πώς να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό Gmail. Θα δημιουργηθούν εικονικές διευθύνσεις για ενημερωτικούς σκοπούς. Ο στόχος της εφαρμογής είναι οι ηλικιωμένοι να συμμετέχουν σταδιακά σε



ΚΕΦΆΛΑΙΟ 2. Επικοινωνία βιντεοκλήσεων και ηλεκτρονική ανταλλαγή μηνυμάτων

Επικοινωνία βιντεοκλήσεων

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.

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 βίντεο

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 είναι απεριόριστες 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 προσκληθούν έως και 32 συμμετέχοντες στη συζήτηση.

➤ **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.

Εφαρμογή

Σε ομάδες των 5 εκπαιδευτών θα δείτε πώς να κάνετε μια βιντεοκλήση χρησιμοποιώντας Zoom και What's up) Ο στόχος της εφαρμογής είναι οι ηλικιωμένοι ναμπουν σταδιακά σε διάφορα στάδια, να μπορούν να δουν και να κάνουν ερωτήσεις. Οι εκπαιδευτές θα μεταφέρουν επίσης εικόνες από τις διεπαφές

Ηλεκτρονική ανταλλαγή μηνυμάτων

Με τη βοήθεια εφαρμογών smartphone, είναι πραγματικά δυνατή η ανταλλαγή μηνυμάτων δωρεάν.

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:

➤ Μηνύματα κειμένου

- Φωνητικά μηνύματα (ηχητικά μηνύματα που μπορούν να εγγραφούν και να σταλούν)
 - Ομαδικές συνομιλίες (π.χ. μια συνομιλία για όλη την οικογένεια)
 - Αποστολή φωτογραφιών και βίντεο
 - Αποστολή κινούμενων εικόνων (ονομάζονται GIF)
 - Πραγματοποίηση κλήσεων με ένα ή περισσότερα άτομα
 - Συμμετοχή σε βιντεοκλήσεις με ένα ή περισσότερα άτομα
- Άλλες εναλλακτικές λύσεις: Τρίμα, Μεσενγκέρ σήματος, Wire, Συνεδρία

Εφαρμογή

Θα επιλεγούν 2 ηλικιωμένοι. Ο ένας θα μείνει στο δωμάτιο και ο άλλος θα φύγει από το δωμάτιο με έναν εκπαιδευτή. Οι δύο ηλικιωμένοι θα κάνουν βιντεοκλήση μεταξύ τους. Ο ανώτερος στο δωμάτιο θα συμπεριλάβει τους άλλους στη βιντεοκλήση για να δείξει πώς επιστρέφει η βιντεοκάμερα στην κλήση. Ο ανώτερος έξω από το δωμάτιο θα τραβήξει ένα στιγμιότυπο οθόνης κατά τη διάρκεια της κλήσης όταν η κάμερα γυρίσει. Θα στείλει το στιγμιότυπο οθόνης σε έναν εκπαιδευτή που θα το προβάλει για να το δουν όλοι.



ΚΕΦΆΛΑΙΟ 3. Κοινωνικά δίκτυα

Μια επισκόπηση των κοινωνικών καναλιών για ηλικιωμένους.

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 ιδιωτικών σοφών mesή στις ενότητες σχολίων των αναρτήσεων, μπορούν να ανταλλάσσουν 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 photos 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

Εφαρμογή

Δυνατότητα υποβολής αίτησης για ηλικιωμένους*. Οι προπονητές θα χωρίσουν τους ηλικιωμένους σε δύο ομάδες. Ποιος θέλει λογαριασμό σε μια κοινωνική πλατφόρμα και ποιος όχι. Όσοι θέλουν θα υποστηρίζονται από εκπαιδευτές για να δημιουργήσουν τους λογαριασμούς και τα προφίλ τους. Όσοι δεν το κάνουν θα συζητήσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των κοινωνικών μέσων.



ΜΕΡΟΣ 2. Τεχνολογία για ηλικιωμένους

Κεφάλαιο 4. Τεχνολογία που εξυπηρετεί τους ηλικιωμένους - το έξυπνο σπίτι, τον οικιακό αυτοματισμό και την υποβοηθούμενη από το περιβάλλον διαβίωση

➤ Το "έξυπνο σπίτι" αναφέρεται σε σπίτια εξοπλισμένα με σύγχρονη τεχνολογία και συστήματα οικιακού αυτοματισμού. 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.

➤ **Έξυπνο σύστημα φωτισμού:** με το πάτημα ενός κουμπιού ή με φωνητική εντολή, τα φώτα σε διαφορετικά δωμάτια μπορούν να ανάβουν και να σβήνουν χωρίς να χρειάζεται να πάτε σε κάθε δωμάτιο. Με αυτούς τους αισθητήρες, θα είναι ευκολότερο να βρείτε το δρόμο σας στο σκοτάδι και να αποτρέψετε πτώσεις και πτώσεις.

➤ **Διατάξεις κλεισίματος/ανοίγματος** παραθύρων και θυρών: τα αυτόματα και μηχανοκίνητα παράθυρα και ρολά, τα οποία ανοίγουν ή κλείνουν με το πάτημα ενός κουμπιού, προσφέρουν μεγαλύτερη ευκολία και ασφάλεια.

➤ **Θερμοστάτης θέρμανσης:** με θερμοστάτη, η επιθυμητή θερμοκρασία δωματίου μπορεί να ρυθμιστεί και να διατηρηθεί σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

➤ **Έξυπνο ψυγείο:** ένα έξυπνο ψυγείο συνδεδεμένο σε ένα smartphone μπορεί να ανιχνεύσει ποια προϊόντα διατροφής έχουν εξαντληθεί ή έχουν λήξει και να καταρτίσει αυτόματα μια λίστα αγορών για εσάς.

➤ **Έξυπνος φούρνος:** για να μειωθεί ο κίνδυνος πυρκαγιάς, έχουν αναπτυχθεί φούρνοι που θερμαίνουν και μαγειρεύουν τα τρόφιμα πλήρως αυτόματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Τεχνολογία για ηλικιωμένους και χρήσιμα αξεσουάρ για τη βελτιστοποίηση της ζωής

- **Έξυπνα ρολόγια:** τα έξυπνα ρολόγια είναι σε θέση να μετρήσουν διάφορες ζωτικές παραμέτρους όπως η αρτηριακή πίεση και οι φυσικές συνθήκες.
- **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 στον 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.
- **Τεχνολογία μπάνιου:** υπάρχουν επίσης πολλά βοηθήματα για την προσωπική υγιεινή.

Εφαρμογή.

Οι εκπαιδευτές θα μετρήσουν την αρτηριακή πίεση των ηλικιωμένων μέσω μιας εφαρμογής εγκατεστημένης σε προσωπικές συσκευές. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές θα βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να εγκαταστήσουν αυτήν την εφαρμογή



DK



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477