Co-funded by the European Union

Erasmus+ Συμπράξεις μικρής κλίμακας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση

Bridge4Mothers

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) Ψηφιακός γραμματισμός και αναβάθμιση ψηφιακών δεξιοτήτων με οπτική φύλου

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

Co-funded by the European Union

Ε. Πρακτικός ψηφιακός πόρος

Οδηγός βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων

Πρακτικές δεξιότητες για την καθημερινή ζωή, τη μάθηση και την εργασία

Bridge4Mothers - Ψηφιακές δεξιότητες και διδασκαλία του ψηφιακού γραμματισμού

Σχετικά με τον οδηγό

Ο οδηγός παρουσιάζει έξι βασικούς τομείς ψηφιακής πρακτικής: χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, δημιουργία εγγράφων, πλοήγηση στο διαδίκτυο, διαχείριση αρχείων, διαδικτυακή επικοινωνία και ψηφιακή ασφάλεια.

Απευθύνεται σε αρχάριους εκπαιδευόμενους, καθώς και σε εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές και συντονιστές που αναπτύσσουν συμπεριληπτικές μαθησιακές δραστηριότητες. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει έναν μαθησιακό στόχο, πρακτικές οδηγίες, μια προτεινόμενη δραστηριότητα και έναν απλό τρόπο ελέγχου της προόδου.

Χρησιμοποιήστε τις ενότητες ξεχωριστά ή συνδυάστε τις σε ένα πρόγραμμα μάθησης. Ξεκινήστε με εργασίες σχετικές με τις προτεραιότητες των εκπαιδευομένων, όπως η επικοινωνία με έναν φορέα κατάρτισης, η προετοιμασία ενός προσωπικού προφίλ ή η συμμετοχή σε ένα διαδικτυακό μάθημα.

Στόχος δεν είναι η γρήγορη ολοκλήρωση των εργασιών. Είναι να κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τι πρέπει να κάνουν, να εξασκούνται με ασφάλεια και να γνωρίζουν πότε να ζητήσουν βοήθεια.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

1. Χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Μαθησιακός στόχος

Δημιουργία, αποστολή και απάντηση σε ένα απλό email, έλεγχος των προβλεπόμενων παραληπτών και κοινοποίηση ενός κατάλληλου αρχείου εξάσκησης.

Πρώτα βήματα

Ξεκινήστε με έναν λογαριασμό εξάσκησης ή έναν υπάρχοντα λογαριασμό που ο εκπαιδευόμενος αισθάνεται άνετα να χρησιμοποιεί. Μην απαιτείτε να δείχνουν οι εκπαιδευόμενοι τα προσωπικά τους εισερχόμενα στην ομάδα.

Παρουσιάστε τα βασικά μέρη ενός email: παραλήπτης, θέμα, μήνυμα και τυχόν συνημμένο. Στο Gmail, ένα νέο μήνυμα ξεκινά με τη «Σύνταξη» (Compose). Άλλες υπηρεσίες μπορεί να χρησιμοποιούν επιλογές όπως «Νέο μήνυμα» ή «Νέο email». Βοήθεια Google

Πρακτικές οδηγίες

1. **Ξεκινήστε ένα νέο μήνυμα.** Ανοίξτε την υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και επιλέξτε τη λειτουργία σύνταξης email.
2. **Προσθέστε παραλήπτη και θέμα.** Πληκτρολογήστε τη συμφωνημένη διεύθυνση email του εκπαιδευτή και ένα σαφές θέμα, όπως «Ερώτηση για την επόμενη εκπαιδευτική συνάντηση».
3. **Γράψτε το μήνυμα.** Συμπεριλάβετε έναν χαιρετισμό, εξηγήστε γιατί γράφετε και ολοκληρώστε με το όνομά σας.
4. **Ελέγξτε πριν από την αποστολή.** Ελέγξτε τη διεύθυνση του παραλήπτη, το μήνυμα και τυχόν συνημμένο αρχείο. Στείλτε το μόνο όταν όλα είναι σωστά. Βοήθεια Google

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Επιλέξτε «Απάντηση» (Reply) για να απαντήσετε στον αποστολέα. Η «Απάντηση σε όλους» (Reply all) περιλαμβάνει και τους υπόλοιπους παραλήπτες των πεδίων «Προς» (To) και «Κοιν.» (Cc) του αρχικού μηνύματος. Χρησιμοποιήστε την μόνο όταν όλοι χρειάζονται την απάντησή σας. Βοήθεια Google

Παράδειγμα email

Θέμα: Ερώτηση για την επόμενη εκπαιδευτική συνάντηση

Αγαπητέ εκπαιδευτή,

Σας ευχαριστώ για τη σημερινή συνάντηση. Θα μπορούσατε να επιβεβαιώσετε την ώρα έναρξης της επόμενης συνάντησής μας και αν χρειάζεται να προετοιμάσουμε κάτι;

Με εκτίμηση,
[Όνομα]

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Επικοινωνία με φορέα κατάρτισης

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν ένα σύντομο email ζητώντας πληροφορίες για ένα υποθετικό μάθημα. Μπορούν πρώτα να συντάξουν το μήνυμα στο χαρτί και στη συνέχεια να το πληκτρολογήσουν.

Ως επόμενη εργασία, ζητήστε να επισυνάψουν ένα έγγραφο εξάσκησης χωρίς ευαίσθητες πληροφορίες και να απαντήσουν στην απάντηση του εκπαιδευτή. Χρησιμοποιήστε μια συμφωνημένη διεύθυνση εξάσκησης αντί να επικοινωνήσετε με πραγματικό οργανισμό.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να αναγνωρίσει τον παραλήπτη και το θέμα, να εξηγήσει τον σκοπό του μηνύματος και να ελέγξει ποιος θα το λάβει πριν από την αποστολή.

2. Δημιουργία εγγράφων

Μαθησιακός στόχος

Δημιουργία, μορφοποίηση, αποθήκευση και εκ νέου άνοιγμα ενός σύντομου εγγράφου.

Πρώτα βήματα

Επιλέξτε για τη δραστηριότητα έναν επεξεργαστή εγγράφων, όπως το Microsoft Word ή τα Έγγραφα Google. Παρουσιάστε μόνο τις λειτουργίες που χρειάζονται για την εργασία και όχι κάθε επιλογή της γραμμής εργαλείων.

Στο Word, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ξεκινήσουν με ένα κενό έγγραφο ή ένα πρότυπο, να εισαγάγουν κείμενο και να εφαρμόσουν βασική μορφοποίηση. Τα ενσωματωμένα στυλ επικεφαλίδων προσφέρουν έναν δομημένο τρόπο οργάνωσης του εγγράφου. Υποστήριξη Microsoft

Πρακτικές οδηγίες

1. **Δημιουργήστε ένα νέο έγγραφο.** Ξεκινήστε με μια κενή σελίδα και προσθέστε έναν τίτλο με σαφές νόημα.
2. **Γράψτε ένα σύντομο κείμενο.** Συμπεριλάβετε μια εισαγωγή και δύο ή τρεις σύντομες ενότητες.
3. **Οργανώστε τις πληροφορίες.** Χρησιμοποιήστε επικεφαλίδες, σύντομες παραγράφους και μια απλή λίστα, όπου χρειάζεται.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

4. **Αποθηκεύστε και ανοίξτε ξανά.** Δώστε στο έγγραφο ένα σαφές όνομα, εντοπίστε πού αποθηκεύεται και εξασκηθείτε στο άνοιγμά του. Το Word υποστηρίζει αποθήκευση τοπικά ή σε κοινόχρηστη θέση. Υποστήριξη Microsoft

Κάντε τα έγγραφα πιο ευανάγνωστα

Χρησιμοποιήστε σαφείς επικεφαλίδες, ευανάγνωστο κείμενο και επαρκή αντίθεση ανάμεσα στο κείμενο και το φόντο. Μη βασίζεστε μόνο στο χρώμα για τη μετάδοση νοήματος. Προσθέστε εναλλακτικό κείμενο στις εικόνες που μεταφέρουν πληροφορίες και χρησιμοποιήστε τα διαθέσιμα εργαλεία ελέγχου προσβασιμότητας πριν από την κοινοποίηση. Υποστήριξη Microsoft

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Οι δεξιότητές μου και οι μαθησιακοί μου στόχοι

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να δημιουργήσουν ένα μονοσέλιδο έγγραφο με τις ακόλουθες επικεφαλίδες:

Σχετικά με εμένα: Μια σύντομη παρουσίαση που περιλαμβάνει μόνο πληροφορίες τις οποίες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν.

Τα δυνατά μου σημεία: Τρεις δεξιότητες ή ιδιότητες που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους.

Οι μαθησιακοί μου στόχοι: Δύο ψηφιακές εργασίες στις οποίες θα ήθελαν να εξασκηθούν.

Προτείνετε ένα όνομα αρχείου όπως My_Learning_Profile_v1. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα υποθετικό προφίλ αντί για προσωπικές πληροφορίες.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να βρει το έγγραφο, να επεξεργαστεί μια πρόταση, να αποθηκεύσει την αλλαγή και να εξηγήσει πού βρίσκεται το αρχείο.

Συμβουλή για τον εκπαιδευτή: Ξεκινήστε με το περιεχόμενο και τη βασική δομή. Προσθέστε εικόνες, πίνακες ή πιο σύνθετη μορφοποίηση μόνο όταν ο εκπαιδευόμενος είναι έτοιμος.

3. Πλοήγηση στο διαδίκτυο

Μαθησιακός στόχος

Εύρεση χρήσιμων πληροφοριών στο διαδίκτυο, μετακίνηση μεταξύ ιστοσελίδων και βασικοί έλεγχοι πριν οι εκπαιδευόμενοι εμπιστευτούν ή χρησιμοποιήσουν όσα βρήκαν.

Πρώτα βήματα

Παρουσιάστε τη γραμμή διευθύνσεων, τη λειτουργία αναζήτησης, τις καρτέλες και τους σελιδοδείκτες του προγράμματος περιήγησης. Το πρόγραμμα περιήγησης επιτρέπει το άνοιγμα ιστοτόπων, την αναζήτηση πληροφοριών και την αποθήκευση χρήσιμων σελίδων για μελλοντική πρόσβαση. Υποστήριξη Mozilla

Για την εξάσκηση, επιλέξτε μια εργασία χαμηλού κινδύνου, όπως την εύρεση του ωραρίου μιας βιβλιοθήκης ή πληροφοριών για ένα δημόσιο πρόγραμμα μάθησης.

Πρακτικές οδηγίες

1. **Ξεκινήστε με ένα σαφές ερώτημα.** Αποφασίστε ποιες πληροφορίες χρειάζεστε πριν αναζητήσετε.
2. **Πληκτρολογήστε χρήσιμες λέξεις αναζήτησης.** Για παράδειγμα: μάθημα υπολογιστών για αρχάριους ενήλικες [όνομα πόλης].

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

3. **Εξερευνήστε τα αποτελέσματα.** Ανοίξτε μια σχετική σελίδα, εξασκηθείτε στην επιστροφή στα αποτελέσματα και συγκρίνετε μια άλλη σελίδα.
4. **Αποθηκεύστε μια χρήσιμη σελίδα.** Προσθέστε τη στους σελιδοδείκτες ή στα αγαπημένα και εξασκηθείτε στο άνοιγμά της αργότερα. Υποστήριξη Mozilla

Μια απλή διαδικασία ελέγχου πληροφοριών

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σταματήσουν για λίγο και να εξετάσουν:

Ποιος το δημοσίευσε; Εντοπίστε τον οργανισμό ή τον συντάκτη.

Είναι σχετικό και επίκαιρο; Αναζητήστε ημερομηνίες, τοποθεσία, προϋποθέσεις συμμετοχής και άλλες λεπτομέρειες που επηρεάζουν το κατά πόσο οι πληροφορίες καλύπτουν τις ανάγκες τους.

Μπορώ να το επιβεβαιώσω; Για σημαντικές πληροφορίες, ελέγξτε τον ιστότοπο του αρχικού οργανισμού ή μια άλλη κατάλληλη πηγή.

Μια διεύθυνση που αρχίζει με HTTPS υποδεικνύει κρυπτογραφημένη σύνδεση. Δεν αποδεικνύει ότι ο ιστότοπος ή οι ισχυρισμοί του είναι αξιόπιστοι. Και οι παραπλανητικοί ιστότοποι μπορούν να χρησιμοποιούν HTTPS. Ιστολόγιο Chromium

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Εύρεση μιας ευκαιρίας μάθησης

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να βρουν πληροφορίες για ένα μάθημα και να καταγράψουν τίτλο, πάροχο, τοποθεσία ή τρόπο διεξαγωγής, κόστος και στοιχεία επικοινωνίας.

Θα πρέπει να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν την πηγή και να εντοπίσουν τι χρειάζεται ακόμη έλεγχο. Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα μόνο ως άσκηση έρευνας. Δεν χρειάζεται να εγγραφούν ή να δώσουν προσωπικές πληροφορίες.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να εντοπίσει τις ζητούμενες πληροφορίες, να επιστρέψει σε μια σελίδα που επισκέφθηκε και να εξηγήσει έναν λόγο για τον έλεγχο μιας πηγής πριν βασιστεί σε αυτή.

4. Διαχείριση αρχείων

Μαθησιακός στόχος

Οργάνωση αρχείων εξάσκησης, αναγνώριση του σημείου αποθήκευσής τους και εκ νέου εντοπισμός τους.

Πρώτα βήματα

Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ αρχείου και φακέλου με ένα οικείο παράδειγμα: το αρχείο είναι ένα μεμονωμένο στοιχείο, ενώ ο φάκελος συγκεντρώνει συναφή στοιχεία.

Στα Windows, η Εξερεύνηση αρχείων προσφέρει εργαλεία εύρεσης, ανοίγματος, οργάνωσης και μετακίνησης αρχείων και φακέλων. Η αναζήτηση βοηθά στον εντοπισμό ενός αρχείου με βάση το όνομά του. Υποστήριξη Microsoft

Πρακτικές οδηγίες

1. **Επιλέξτε μια θέση αποθήκευσης.** Εντοπίστε τον φάκελο στον οποίο ο εκπαιδευόμενος θα διατηρεί τις εργασίες εξάσκησης.
2. **Δημιουργήστε μια οργανωμένη δομή.** Δημιουργήστε έναν κύριο φάκελο με όνομα «Η ψηφιακή μου μάθηση» και προσθέστε φακέλους για έγγραφα, δραστηριότητες και χρήσιμους πόρους.
3. **Χρησιμοποιήστε κατανοητά ονόματα αρχείων.** Εξασκηθείτε με ονόματα όπως Course_Enquiry_Draft ή Learning_Goals_v1.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

4. **Εξασκηθείτε στη μετακίνηση και την εύρεση αρχείων.** Μετακινήστε ένα αρχείο εξάσκησης στον σωστό φάκελο, κλείστε τον φάκελο και βρείτε τον ξανά. Στα Windows, ένα αρχείο μετακινείται με «Αποκοπή» και έπειτα «Επικόλληση» στον φάκελο προορισμού. Υποστήριξη Microsoft

Κοινοποίηση και προστασία αρχείων

Πριν κοινοποιήσετε ένα αρχείο στο νέφος, ελέγξτε ποιος μπορεί να έχει πρόσβαση και τι μπορεί να κάνει. Το Google Drive παρέχει δικαιώματα «Αναγνώστης», «Σχολιαστής» και «Συντάκτης». Επιλέξτε την πρόσβαση που χρειάζεται για την εργασία, αντί να διαθέσετε ένα προσωπικό αρχείο σε οποιονδήποτε έχει τον σύνδεσμο. Βοήθεια Google

Διατηρείτε αντίγραφο ασφαλείας σημαντικής εργασίας σε ξεχωριστή, ασφαλή θέση. Το αντίγραφο πρέπει να επιτρέπει ανάκτηση αν το αρχικό αρχείο ή η συσκευή δεν είναι διαθέσιμα. Εξασκηθείτε στον έλεγχο ότι το αντίγραφο ανοίγει πράγματι. National Cyber Security Centre

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Οργάνωση ενός φακέλου μάθησης

Δώστε στους εκπαιδευόμενους αρκετά αρχεία εξάσκησης με σαφείς ονομασίες. Ζητήστε να τα οργανώσουν σε κατάλληλους φακέλους, να μετονομάσουν ένα στοιχείο και να εντοπίσουν ένα συγκεκριμένο έγγραφο χωρίς βοήθεια από τον εκπαιδευτή.

Χρησιμοποιήστε αντίγραφα που δημιουργήθηκαν για τη δραστηριότητα. Μην εξασκείστε στη διαγραφή, μετακίνηση ή μετονομασία σημαντικών προσωπικών αρχείων κάποιου άλλου.

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να εξηγήσει πού αποθηκεύεται ένα αρχείο, να το βρει ξανά και να ελέγξει τα δικαιώματα πρόσβασης πριν το κοινοποιήσει.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

5. Διαδικτυακή επικοινωνία

Μαθησιακός στόχος

Συμμετοχή σε μια διαδικτυακή μαθησιακή συνάντηση, χρήση βασικών λειτουργιών συνάντησης και επικοινωνία με σεβασμό.

Πρώτα βήματα

Επιλέξτε μία πλατφόρμα συναντήσεων για την πρώτη δραστηριότητα. Στείλτε μια πρόσκληση εξάσκησης μέσω συμφωνημένου καναλιού και δείξτε πώς γίνεται η συμμετοχή.

Οι προϋποθέσεις συμμετοχής εξαρτώνται από την πλατφόρμα, τον λογαριασμό και τις ρυθμίσεις του διοργανωτή. Για παράδειγμα, το Google Meet επιτρέπει συμμετοχή μέσω συνδέσμου, αλλά μπορεί να απαιτείται σύνδεση σε λογαριασμό ή αίτημα εισόδου. Βοήθεια Google

Πρακτικές οδηγίες

1. **Προετοιμαστείτε πριν συμμετάσχετε.** Βρείτε την πρόσκληση και ελέγξτε την ώρα. Κλείστε τυχόν ιδιωτικό υλικό που δεν πρέπει να εμφανιστεί κατά τη συνάντηση.
2. **Ελέγξτε την οθόνη εισόδου.** Επιβεβαιώστε το εμφανιζόμενο όνομα και ελέγξτε τις ρυθμίσεις μικροφώνου και κάμερας.
3. **Εξασκηθείτε στις λειτουργίες.** Εντοπίστε τη σίγαση, την κάμερα, τη συζήτηση, τους υπότιτλους και το σήκωμα χεριού, όπου διατίθενται.
4. **Συμμετάσχετε και αποχωρήστε.** Συνεισφέρετε ένα σύντομο προφορικό ή γραπτό μήνυμα και χρησιμοποιήστε την επιλογή αποχώρησης όταν τελειώσει η

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

δραστηριότητα. Το Google Meet διαθέτει λειτουργίες μικροφώνου, κάμερας, συζήτησης, υποτίτλων και σηκώματος χεριού. Βοήθεια Google

Συμφωνία για συμμετοχή με σεβασμό

Συμφωνήστε ότι οι συμμετέχοντες θα μιλούν με τη σειρά, θα χρησιμοποιούν υποστηρικτική γλώσσα και θα δίνουν χρόνο για σκέψη. Προσφέρετε συμμετοχή με ομιλία ή κείμενο, αντί να απαιτείτε από όλους τον ίδιο τρόπο απάντησης.

Παρέχετε το υλικό απευθείας στους εκπαιδευόμενους αντί να βασίζεστε αποκλειστικά στην κοινή χρήση οθόνης. Χρησιμοποιήστε προσβάσιμα έγγραφα και οπτικοακουστικό υλικό με υπότιτλους και δώστε χρόνο για επεξεργασία των πληροφοριών. W3C

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Μια σύντομη διαδικτυακή συζήτηση

Οργανώστε μια σύντομη συνάντηση γύρω από την ερώτηση:

«Ποια ψηφιακή εργασία θα θέλατε να εκτελείτε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;»

Ζητήστε από κάθε εκπαιδευόμενο να συμμετάσχει με τον προτιμώμενο διαθέσιμο τρόπο. Συμπεριλάβετε σύντομη εξάσκηση στη σίγαση, τη συζήτηση και την αποχώρηση.

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να συνδεθεί με τη συμφωνημένη υποστήριξη, να εντοπίσει τις βασικές λειτουργίες και να συνεισφέρει με τρόπο που καλύπτει τις επικοινωνιακές του ανάγκες.

Συμβουλή για τον εκπαιδευτή: Εξηγήστε εκ των προτέρων τι ισχύει για την καταγραφή. Μην καταγράφετε μια συνάντηση εξάσκησης ή κοινοποιείτε εικόνες συμμετεχόντων χωρίς κατάλληλη, συμφωνημένη βάση.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

6. Βασικές αρχές ψηφιακής ασφάλειας

Μαθησιακός στόχος

Εφαρμογή ασφαλέστερων συνηθειών στους λογαριασμούς, αναγνώριση ύποπτων αιτημάτων και γνώση του τρόπου αναζήτησης βοήθειας.

Προστασία λογαριασμών

Χρησιμοποιείτε έναν μεγάλο, μοναδικό κωδικό για κάθε σημαντικό λογαριασμό. Ένας διαχειριστής κωδικών βοηθά στη δημιουργία και αποθήκευσή τους. Ενεργοποιήστε την επαλήθευση σε δύο βήματα, που ονομάζεται επίσης πολυπαραγοντικός έλεγχος ταυτότητας, όπου διατίθεται. Προσθέτει έναν ακόμη έλεγχο κατά τη σύνδεση και δυσκολεύει την πρόσβαση ενός επιτιθέμενου. National Cyber Security Centre

Μη ζητάτε ποτέ από τους εκπαιδευόμενους να αποκαλύψουν τον πραγματικό κωδικό τους σε εκπαιδευτή, συνεργάτη ή ομάδα. Οι εκπαιδευτές πρέπει επίσης να αποφεύγουν να παρακολουθούν ή να καταγράφουν την πληκτρολόγηση κωδικών. Οι κωδικοί δεν πρέπει να αποκαλύπτονται σε άλλους, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού υποστήριξης. National Cyber Security Centre

Αναγνώριση ύποπτων μηνυμάτων

Σταματήστε όταν ένα μήνυμα σας πιέζει να ενεργήσετε αμέσως, απειλεί με κάποια συνέπεια ή προσφέρει απρόσμενη ανταμοιβή. Μη χρησιμοποιείτε τους συνδέσμους ή τα στοιχεία επικοινωνίας του για να ελέγξετε αν είναι γνήσιο. Επικοινωνήστε με τον οργανισμό μέσω στοιχείων που βρήκατε ανεξάρτητα στον επίσημο ιστότοπό του. National Cyber Security Centre

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Προστασία συσκευών και πληροφοριών

Εγκαθιστάτε ενημερώσεις ασφαλείας και διατηρείτε τις εφαρμογές ενημερωμένες. Σκεφτείτε προσεκτικά ποιες προσωπικές πληροφορίες δημοσιεύετε και ελέγχετε τις σχετικές ρυθμίσεις απορρήτου. Διατηρείτε ανακτήσιμα αντίγραφα σημαντικών αρχείων. National Cyber Security Centre

Τι να κάνετε όταν κάτι πάει στραβά

Σταματήστε και ζητήστε βοήθεια αντί να συνεχίσετε με ένα ύποπτο αίτημα. Αναφέρετε τις ανησυχίες σας στην πλατφόρμα ή στην τεχνική υποστήριξη του οργανισμού σας μέσω αξιόπιστου τρόπου επικοινωνίας. Αν ένας κωδικός μπορεί να έχει αποκαλυφθεί, αλλάξτε τον άμεσα μέσω της γνήσιας υπηρεσίας ή μιας εξουσιοδοτημένης διαδικασίας υποστήριξης. National Cyber Security Centre

Προτεινόμενη μαθησιακή δραστηριότητα: Σταματήστε, ελέγξτε, αποφασίστε

Παρουσιάστε υποθετικά παραδείγματα, όπως:

- Ένα απρόσμενο μήνυμα που λέει ότι ένας λογαριασμός θα κλείσει αν ο εκπαιδευόμενος δεν συνδεθεί αμέσως.
- Μια οικεία υπενθύμιση εκπαίδευσης που αντιστοιχεί σε ήδη συμφωνημένη συνάντηση.
- Ένα αίτημα αποστολής κωδικού σε κάποιον που ισχυρίζεται ότι παρέχει τεχνική υποστήριξη.

Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους τι θα έλεγχαν και τι θα έκαναν στη συνέχεια. Εστιάστε στην εξήγηση του σκεπτικού τους, αντί να χαρακτηρίζουν απλώς ένα μήνυμα «ασφαλές» ή «μη ασφαλές».

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Χρησιμοποιήστε στιγμιότυπα οθόνης ή εκτυπωμένα παραδείγματα, ποτέ ενεργούς ύποπτους συνδέσμους.

Έλεγχος μάθησης

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να ονομάσει δύο ασφαλέστερες συνήθειες λογαριασμών, να αναγνωρίσει έναν λόγο για να σταματήσει πριν απαντήσει και να εξηγήσει πού θα αναζητούσε βοήθεια.

7. Χρήση του οδηγού για τον σχεδιασμό μαθησιακών δραστηριοτήτων

Ξεκινήστε με μια ουσιαστική εργασία

Επιλέξτε μια δραστηριότητα που συνδέεται με τις προτεραιότητες ενός εκπαιδευομένου. Για παράδειγμα, κάποιος που προετοιμάζεται να επιστρέψει στη μάθηση μπορεί να εξασκηθεί στη σύνταξη μιας ερώτησης για μάθημα. Κάποιος που προετοιμάζεται για εργασία μπορεί να δημιουργήσει ένα σύντομο προφίλ δεξιοτήτων.

Αποφύγετε την παραδοχή ότι όλοι έχουν ίδιες συσκευές, λογαριασμούς, γλωσσικές δεξιότητες ή προηγούμενη εμπειρία. Ρωτήστε τι κάνουν ήδη με αυτοπεποίθηση και ποια υποστήριξη θα τους ήταν χρήσιμη.

Χρησιμοποιήστε μια απλή διδακτική ακολουθία

Επίδειξη: Δείξτε αργά μία εργασία και εξηγήστε τον σκοπό κάθε ενέργειας.

Κοινή εξάσκηση: Προσκαλέστε τους εκπαιδευόμενους να επαναλάβουν την εργασία με υποδείξεις.

Νέα προσπάθεια: Προσφέρετε μια παρόμοια εργασία με λιγότερες υποδείξεις, διατηρώντας διαθέσιμη τη βοήθεια.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Αναστοχασμός: Ρωτήστε τι λειτούργησε, τι ήταν δύσκολο και σε τι θα ήθελε να εξασκηθεί ο εκπαιδευόμενος στη συνέχεια.

Πρόκειται για προτεινόμενη δομή και όχι για σταθερό χρονοδιάγραμμα. Επαναλάβετε ή απλοποιήστε τα στάδια σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας.

Σχεδιάστε για την προσβασιμότητα

Δώστε οδηγίες σε σαφή γλώσσα, κάντε κείμενα και οπτικά στοιχεία ευανάγνωστα, περιγράψτε σημαντικές οπτικές πληροφορίες και παρέχετε υλικό εκ των προτέρων όπου είναι δυνατόν. Επιτρέψτε εναλλακτικές σε δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες απαντήσεις ή συγκεκριμένο τρόπο επικοινωνίας. W3C

Για κάθε δραστηριότητα, προετοιμάστε μια λιγότερο απαιτητική εκδοχή και μια προαιρετική επέκταση. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευόμενος μπορεί να γράψει το θέμα και τον χαιρετισμό ενός email, ενώ ένας άλλος ολοκληρώνει το μήνυμα και επισυνάπτει έγγραφο.

Η χρήση υποστηρικτικής τεχνολογίας ή συμφωνημένης υποστήριξης αποτελεί μέρος της επιτυχημένης συμμετοχής και όχι αποτυχία στην ανεξάρτητη μάθηση.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Παράδειγμα συνδυαστικής δραστηριότητας: Προετοιμασία ερωτήματος για μάθημα

Σκοπός: Εξάσκηση στην πλοήγηση στο διαδίκτυο, τη δημιουργία εγγράφων, τη διαχείριση αρχείων και το email.

Προετοιμασία: Παρέχετε μια εγκεκριμένη ιστοσελίδα μαθήματος, μια διεύθυνση email εξάσκησης και ένα κατάλληλο εργαλείο εγγράφων. Ελέγξτε την πρόσβαση πριν από τη συνάντηση.

Εργασία: Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να βρουν τρεις λεπτομέρειες μαθήματος, να τις καταγράψουν σε σύντομο έγγραφο, να το αποθηκεύσουν στον φάκελο μάθησης και να συντάξουν ένα προσχέδιο email με ερώτημα.

Όριο ασφάλειας: Δεν απαιτείται πραγματική εγγραφή, πληρωμή ή αποκάλυψη ευαίσθητων πληροφοριών.

Τεκμήρια μάθησης: Ένα αποθηκευμένο έγγραφο, ένα ελεγμένο προσχέδιο email και μια σύντομη εξήγηση της πηγής που χρησιμοποιήθηκε.

Ερώτηση αναστοχασμού: «Ποιο μέρος θα μπορούσατε να επαναλάβετε τώρα και πού θα θέλατε ακόμη υποστήριξη;»

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

8. Πρότυπο σχεδιασμού δραστηριότητας

Τίτλος δραστηριότητας:

Ανάγκη εκπαιδευομένου ή σκοπός στην καθημερινότητα:

Ψηφιακή δεξιότητα για εξάσκηση:

Στο τέλος, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μπορεί να:

Συσκευή, λογαριασμός και απαιτούμενο υλικό:

Βήματα που θα επιδείξω:

Προσαρμογές προσβασιμότητας ή συμμετοχής:

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Προφυλάξεις απορρήτου και ασφάλειας:

Πώς θα δείξει ο εκπαιδευόμενος την πρόοδό του:

Μια απλούστερη εκδοχή ή ένα προαιρετικό επόμενο βήμα:

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

9. Αναστοχασμός εκπαιδευομένου

Χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο έλεγχο μετά την εξάσκηση. Είναι εργαλείο αναστοχασμού και όχι επίσημη δοκιμασία.

Δεξιότητα	Θα ήθελα καθοδήγηση	Μπορώ με ορισμένες υποδείξεις	Μπορώ με τα συνήθη εργαλεία και την υποστήριξή μου
Γράφω και στέλνω ένα email	☐	☐	☐
Δημιουργώ και αποθηκεύω ένα έγγραφο	☐	☐	☐
Βρίσκω και ελέγχω διαδικτυακές πληροφορίες	☐	☐	☐
Οργανώνω και εντοπίζω αρχεία	☐	☐	☐
Συμμετέχω σε διαδικτυακή συνάντηση	☐	☐	☐
Αναγνωρίζω ύποπτο αίτημα και ζητώ βοήθεια	☐	☐	☐

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232

Μία εργασία που μπορώ τώρα να κάνω:

Μία εργασία στην οποία θέλω να εξασκηθώ ξανά:

Η υποστήριξη ή ο πόρος που χρειάζομαι:

Ο επόμενος μικρός μαθησιακός μου στόχος:

Βασικό μήνυμα

Μάθετε μία εργασία, εξασκηθείτε με ασφάλεια και χτίστε πάνω σε αυτή.

Αναγνωρίστε την πρόοδο με πρακτικούς όρους: εύρεση αποθηκευμένου εγγράφου, έλεγχος παραλήπτη email, συμμετοχή σε συνάντηση ή απόφαση να μην πατηθεί ένας ύποπτος σύνδεσμος. Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να διατηρούν την περιέργεια και το ενδιαφέρον τους, να κάνουν επιλογές για τη μάθησή τους και να ζητούν υποστήριξη όποτε τη χρειάζονται.

Bridge4Mothers © 2026 - Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210
Διατίθεται με την άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232