

DigiHall



Ψηφιακή υγεία – Χτίζοντας δεξιότητες στην Τρίτη ηλικία

Εγχειρίδιο εκπαιδευτών (ΠΕ2)

Project number: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033744



Co-funded by
the European Union

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

Πίνακας περιεχομένων

Λίστα σχημάτων:	4
Λίστα συντομεύσεων	1
1 Εισαγωγή.....	3
1.1 Ομάδες εστίασης του έργου DIGIHALL	3
1.2 Σκοπός του εγχειριδίου.....	4
1. 3 Ο ρόλος της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης DIGIHALL	5
1.4 Τεχνικές και λειτουργικές προδιαγραφές της πλατφόρμας. Συνολική διάρκεια της σειράς.....	6
Διάρκεια της κάθε ενότητας	6
Πως να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό	7
Πως να συνδεθείτε	8
Πως να αποσυνδεθείτε.....	8
Πως να πλοηγηθείτε.....	8
Πως να συμμετάσχετε στο forum?	9
Ποιο φυλλομετρητή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε?	10
Ποιο λογισμικό είναι συμβατό?.....	11
Πως να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές μάθησης της πλατφόρμας	11
1.5 Ρόλος και δεξιότητες του εκπαιδευτή.....	15
2. Περίγραμμα του εκπαιδευτικού περιεχομένου της ηλεκτρονικής πλατφόρμας μάθησης DIGIHALL	19
2.1 Ενότητα 1 - Εισαγωγή	20
2.2 Ενότητα 2 - Διδακτικές συμβουλές	20
2.3 Ενότητα 3 - Τεχνολογίες ψηφιακής υγείας.....	21
Ιντερνετ & Social Media	21
Τηλειατρική	22



**Co-funded by
the European Union**

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

Φορητές τεχνολογίες	23
Health Apps	24
Ηλεκτρονική συνταγογράφηση και e-φαρμακείο	25
Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας	26
Συστήματα υποβοηθούμενης διαβίωσης - ΣΥΔ	27
3. Διδακτική προσέγγιση	28
3.1. Διδακτικές αρχές.....	29
3.2 Ενδυναμώνοντας και υποστηρίζοντας την αλλαγή συμπεριφοράς.....	31
3.3 Θεωρία του αυτό-καθορισμού	31
3.4. Συναίσθηση του ρόλου σας ως μέντορα.....	32
3.5 Αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων	33
Αναφορές.....	36



**Co-funded by
the European Union**

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

Λίστα σχημάτων:

Σχήμα 1.....	13
Σχήμα 2.....	22



**Co-funded by
the European Union**

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

Λίστα συντομεύσεων

ΚΜΦ	Καθεστώς Μακροχρόνιας Φροντίδας
ΨΓΥ	Ψηφιακός Γραμματισμός Υγείας
ΨΤΥ	Ψηφιακές Τεχνολογίες Υγείας
ΚΓΘ	Κοινωνική Γνωστική Θεωρία
ΣΥΔ	Συστήματα Υποβοηθούμενης Διαβίωσης



**Co-funded by
the European Union**

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



Ο Οδηγός Εκπαιδευτών Digihall δημιουργημένος από τους συνεργάτες του έργου Digihall αδειοδοτείται με την άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ή στείλτε μια επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



**Co-funded by
the European Union**

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

1 Εισαγωγή

Ο κύριος στόχος του έργου DIGIHALL είναι να επιμορφώσει και να εκπαιδεύσει άτυπους (κατά προτεραιότητα) και τυπικούς φροντιστές και εθελοντές που ασχολούνται με την υγεία και την κοινωνική περίθαλψη ηλικιωμένων ώστε να ενεργούν ως μεσάζοντες για την προώθηση και την καλύτερη δυνατή προσαρμογή του ψηφιακού αλφαριθμητισμού υγείας μεταξύ των επωφελομένων τους. Οι φροντιστές είναι οι άνθρωποι που βιώνουν από πρώτο χέρι τις συνθήκες διαβίωσης και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι κυρίως σε ΚΜΦ, καθώς επίσης μοιράζονται τις ανησυχίες, τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτός ο κύριος στόχος, το έργο DIGIHALL ανέπτυξε μια διαδραστική πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και μια εφαρμογή για κινητά, με podcast, βίντεο κ.λπ. παρέχοντας επιμορφωτικό και εκπαιδευτικό υλικό με τη μορφή θεωρητικών και βιωματικών μαθημάτων, προσωποκεντρική αλλαγή συμπεριφοράς και ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για :

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την υιοθέτηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού για την υγεία μέσω κριτικής αξιολόγησης τόσο των αρνητικών όσο και των θετικών καθοριστικών παραγόντων.
- Προώθηση της ενδυνάμωσης των ασθενών και αντιμετώπιση της λειτουργικής έκπτωσης και της ποιότητας ζωής ως οι κύριες συνέπειες των χρόνιων παθήσεων.
- Σύνδεση του ψηφιακού γραμματισμού υγείας με την ενεργό και θετική γήρανση.

1.1 Ομάδες εστίασης του έργου DIGIHALL

Δεδομένου ότι οι ηλικιωμένοι είναι μια ομάδα στόχος που βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ζωής, μπορεί να είναι χρήσιμο να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά σε αυτήν. Η ομάδα στόχος «ηλικιωμένοι» δεν είναι σε καμία περίπτωση ομοιογενής κατηγορία. Επομένως, είναι πάντα χρήσιμο να διατηρείτε μια ατομική άποψη για τους ηλικιωμένους με τους οποίους συνεργάζεστε.

Εξακολουθεί ο ηλικιωμένος να έχει τις δεξιότητες και τις ικανότητες να παρέχει υπηρεσίες σε άλλους; → Εάν ισχύει, μπορεί ο ηλικιωμένος να εργαστεί στην πλατφόρμα εκμάθησης DigiHall σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητα; Ίσως θα ήθελε επίσης να λειτουργήσει ως (άτυπος) μέντορας στη συνέχεια;

Ο ηλικιωμένος έχει κύριο στόχο την απόκτηση και διατήρηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων για τον εαυτό του/της (πλήρης αυτο-ικανότητα); → Η πλατφόρμα DigiHall και οι ψηφιακές τεχνολογίες υγείας που αναφέρονται εκεί μπορεί να προσφέρουν τη σωστή υποστήριξη για αυτό.

Εξαρτάται ο ηλικιωμένος από τη βοήθεια άλλων (περιορισμένη αυτο-ικανότητα); → Η πλατφόρμα εκμάθησης DigiHall μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της εναπομείνουσας ανεξαρτησίας όπου είναι δυνατόν. Ταυτόχρονα, μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε έναν μέντορα διαθέσιμο σε μόνιμη βάση.

Είναι το άτομο ήδη πλήρως εξαρτημένο από τους άλλους (έλλειψη αυτο-ικανότητας); Αυτή η φάση της ζωής αντιπροσωπεύει τα τελευταία χρόνια της ζωής, τα οποία χαρακτηρίζονται από αυξανόμενη ανάγκη για υποστήριξη, σωματικούς περιορισμούς και συχνά περιορισμένο εύρος δραστηριοτήτων λόγω της αυξανόμενης ανάγκης για υποστήριξη. → Εδώ, μπορεί να είναι περισσότερο ο (άτυπος) φροντιστής που χρησιμοποιεί την πλατφόρμα DigiHall και τις



**Co-funded by
the European Union**

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

τεχνολογίες που αναφέρονται για να διασφαλιστεί ότι η ζωή του ηλικιωμένου παραμένει όσο το δυνατόν πιο βιώσιμη.

Στα διάφορα στάδια της (αν)εξάρτησης που προαναφέρθηκαν, υπάρχουν διαφορετικά κίνητρα και αντιστάσεις στην αυτοκαθορισμένη απόκτηση νέας γνώσης (μάθησης), τα οποία βασίζονται στο επίπεδο εκπαίδευσης, εμπειρίας και βιογραφικού.

Λάβετε υπόψη αυτές τις πτυχές όταν σχεδιάζετε τα εκπαιδευτικά σας προγράμματα. Για να δημιουργήσετε ένα διεγερτικό περιβάλλον μάθησης για τους επωφελούμενούς σας, σκεφτείτε κατάλληλες και ενθαρρυντικές διδακτικές μεθόδους.

Συνολικά, είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η πλατφόρμα εκμάθησης DigiHall και το περιεχόμενο απευθύνονται σε άτομα που έχουν ήδη τουλάχιστον βασικές ψηφιακές δεξιότητες. Εάν εσείς (ή ο ηλικιωμένος που φροντίζετε) δεν έχετε εκκινήσει ποτέ έναν υπολογιστή πριν, δεν έχετε διεύθυνση email ή δεν γνωρίζετε τι είναι ένα πρόγραμμα περιήγησης και πώς να το ανοίξετε, σίγουρα είναι λογικό να επωφεληθείτε πρώτα από ένα κατάλληλο πρόγραμμα εκμάθησης στο βασικές ψηφιακές δεξιότητες. Στη συνέχεια, θα είναι ακόμα πιο διασκεδαστικό να επιστρέψετε στην πλατφόρμα DigiHall, η οποία ασχολείται με τον συγκεκριμένο τομέα της ψηφιοποίησης στο πλαίσιο της υγείας.

Αν και το πρόγραμμά μας απευθύνεται κυρίως σε ηλικιωμένους, δεν θέλουμε να απευθυνόμαστε και να ενημερώνουμε τους συμμετέχοντες αποκλειστικά από την άποψη της «ηλικίας». Κανείς δεν πρέπει να μένει πίσω από την ψηφιοποίηση και κανείς δεν πρέπει να υποφέρει από μειονεκτήματα λόγω έλλειψης ψηφιακών δεξιοτήτων.

1.2 Σκοπός του εγχειριδίου

Ο κύριος σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι διπλός:

- Από τη μία πλευρά, να εξοικειωθούν οι εκπαιδευτές και οι καθοδηγητές σε ιδρύματα εκπαίδευσης ενηλίκων σχετικά με τη φροντίδα ηλικιωμένων, με την πλατφόρμα DIGIHALL και τις διαφορετικές εφαρμογές της και να τους παράσχουν συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με τον με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο χρήσης της πλατφόρμας, (για παράδειγμα σχετικά με την παράδοση του περιεχόμενου της εκπαίδευσης)

Οι εκπαιδευτές μαθαίνουν τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων και πώς να τις χρησιμοποιούν. Μαθαίνουν πώς να δημιουργούν ένα θετικό και παραγωγικό περιβάλλον μάθησης για την εκπαίδευση ενηλίκων, πώς να οργανώνουν τις εκπαιδευτικές συνεδρίες, να παρακολουθούν την πρόοδο, να δημιουργούν και να διατηρούν επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους, να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και να εντοπίζουν πιθανές προκλήσεις για την παροχή αποτελεσματικής εκπαίδευσης.

- Από την άλλη πλευρά, να δοθεί η ευκαιρία σε άτυπους φροντιστές να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα στον ελεύθερο χρόνο τους, προκειμένου να μάθουν και να χρησιμοποιήσουν βασικές αρχές και μεθόδους για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των ηλικιωμένων σχετικά με τα στοιχεία και τις εφαρμογές του ψηφιακού γραμματισμού υγείας (ΨΓΥ).

Γενικά, η ανάπτυξη της πλατφόρμας DIGIHALL έλαβε υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες των ομάδων-στόχων του έργου (άτυποι φροντιστές, ηλικιωμένοι, εκπαιδευτές ενηλίκων),



**Co-funded by
the European Union**

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

παρέχοντας ένα φιλικό προς τον χρήστη, μη απαιτητικό ως προς την προηγούμενη κατάσταση γνώσεων, ρυθμιζόμενο και χαμηλού κατωφλίου περιεχόμενο εκπαίδευσης. Επιπλέον, η πλατφόρμα εκπαίδευσης παρουσιάζεται μέσω μιας πολυτροπικής προσέγγισης, καθώς οι ψηφιακές τεχνολογίες βρίσκονται σε διαφορετικό επίπεδο προόδου και προσαρμογής στις χώρες της ΕΕ και μεταξύ των χωρών εταίρων του έργου, τόσο όσον αφορά τη χρήση όσο και το πλαίσιο πολιτικής των τεχνολογιών που χρησιμοποιούνται.

Η πλατφόρμα DIGIHALL ξεκινά με ένα εισαγωγικό μέρος, όπου ο εκπαιδευόμενος αρχικά εξοικειώνεται με τον ψηφιακό γραμματισμό υγείας και, δεύτερον, με τις ιδιαιτερότητές του στην τρίτη ηλικία.

Το δεύτερο μέρος της πλατφόρμας DIGIHALL είναι αφιερωμένο στην ανάλυση σημαντικών διδακτικών και διδασκαλικών αρχών, ιδιαίτερα προσαρμοσίμων:

α) στο οικοσύστημα του εκπαιδευτικού περιεχομένου (εκμάθηση ενηλίκων, διαδικτυακή μάθηση) και

β) στα ευέλικτα προφίλ των εκπαιδευομένων (άτυποι φροντιστές, ηλικιωμένοι, εκπαιδευτές ενηλίκων),

Εδώ το πεδίο εφαρμογής είναι οι εκπαιδευόμενοι να ακολουθήσουν μια συγκεκριμένη μεθοδολογία προκειμένου να παραδώσουν με τη μεγαλύτερη δυνατή επιτυχία το εκπαιδευτικό περιεχόμενο,

Όλες οι πληροφορίες και οι εκπαιδευτικές οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, τόσο για εκπαιδευτές ενηλίκων όσο και για φροντιστές, συνοδεύονται από επεξηγήσεις βασικών διδακτικών αρχών για πιο αποτελεσματική και εξατομικευμένη παράδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου.

1. 3 Ο ρόλος της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης DIGIHALL

Τα έργα Erasmus plus, ως μία από τις προτεραιότητές τους, ευνοούν και ενθαρρύνουν την παράδοση του εκπαιδευτικού υλικού μέσω ανοιχτών πλατφορμών ηλεκτρονικής μάθησης. Τα οφέλη είναι προφανή αφού –όπως και στο DIGIHALL– τα εκπαιδευτικά ζητήματα αναφέρονται σε ευρύ κοινό από διαφορετικές χώρες, που παρά το γεγονός ότι ανήκουν σε συγκεκριμένες ομάδες-στόχους, έχουν διαφορετικές απαιτήσεις και ανάγκες.

1. Ευελιξία. Τα διαδικτυακά μαθήματα κατάρτισης μπορούν να πραγματοποιηθούν οποιαδήποτε στιγμή βολεύει τον εκπαιδευόμενο. Η μόνη προϋπόθεση είναι μια σύνδεση στο διαδίκτυο. Αυτή η ευελιξία είναι πολύ σημαντική ειδικά για τις ομάδες-στόχους της DIGIHALL που συνήθως είναι άτομα που επιβαρύνονται με τα καθήκοντα φροντίδας και με λίγο ελεύθερο χρόνο.

2. Προσβασιμότητα. Η αποφυγή της μεταφοράς από και προς την τάξη είναι ευεργετική από άποψη χρόνου, κόρασης και εξόδων. Επιπλέον, το ίδιο το εκπαιδευτικό υλικό γίνεται πολύ πιο προσίτο μέσω ηλεκτρονικών σημειώσεων με δυνατότητα λήψης, διαδικτυακής αλληλεπίδρασης, εκπαιδευτικών βίντεο που μπορούν να αναπαραχθούν και αξιολογήσεων/κουίζ που μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του μαθήματος βοηθώντας τους συμμετέχοντες να μάθουν καλύτερα και γρηγορότερα.



**Co-funded by
the European Union**

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

3. Επικοινωνία. Η συμμετοχή σε διαδικτυακά μαθήματα δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να αλληλεπιδράσουν με διαφορετικούς ανθρώπους που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα ή τους ίδιους μαθησιακούς στόχους ανταλλάσσοντας ερωτήσεις, αμφιβολίες και ιδέες.

4. Υποστήριξη. Οι εκπαιδευτές διαδικτυακών μαθημάτων μπορούν να αποστέλλουν μέσω email πληροφορίες και να αλληλεπιδρούν με τους μαθητές τους, όταν προκύπτουν οποιεσδήποτε ερωτήσεις, έτσι σε πολλές περιπτώσεις η λύση σε μια πιθανή ερώτηση ή πρόβλημα μπορεί να έρθει πολύ πιο γρήγορα από ό,τι στα παραδοσιακά μαθήματα πρόσωπο με πρόσωπο.

5. Οι διαδικτυακές αξιολογήσεις δίνουν την πολυτέλεια στους μαθητές να αξιολογήσουν την κατανόησή τους για ένα δεδομένο θέμα χωρίς την πίεση να δώσουν μια πραγματική εξέταση. Ορισμένες αξιολογήσεις μπορούν επίσης να επαναληφθούν και να επανεξεταστούν εάν οι μαθητές δεν είναι ικανοποιημένοι με τη βαθμολογία τους.

Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας για τα έργα και για τους εκπαιδευτές να διατηρηθεί η μεγαλύτερη δυνατή και αποτελεσματικότερη αλληλεπίδραση μεταξύ των μεντόρων-εκπαιδευτών και των εκπαιδευομένων.

Οποιαδήποτε μορφή αλληλεπίδρασης εντός της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης (αλληλεπιδρούν οι εκπαιδευόμενοι με το περιεχόμενο, οι μαθητές που αλληλεπιδρούν με τον εκπαιδευτή και οι μαθητές που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους), απαιτεί την υποστήριξη και την επιτήρηση του εκπαιδευτή.

1.4 Τεχνικές και λειτουργικές προδιαγραφές της πλατφόρμας. Συνολική διάρκεια της σειράς

- 5 ώρες and 15 λεπτά (315 λεπτά).

Διάρκεια της κάθε ενότητας

Παρακάτω μπορείτε να δείτε τη χρονική διάρκεια κάθε ενότητας:

- Ψηφιακός γραμματισμός υγείας /ΨΓΥ: 31 λεπτά (Βίντεο: 11 λεπτά, Αναγνώσεις: 20 λεπτά)
- 3η ηλικία και ΨΓΥ: 36,5 λεπτά (Βίντεο: 1,5 λεπτά, Αναγνώσεις: 20 λεπτά, Ασκήσεις Εξάσκησης: 15 λεπτά)
- Συμβουλές διδασκαλίας: 28 λεπτά (Βίντεο: 3 λεπτά, Αναγνώσεις: 20 λεπτά, Ασκήσεις εξάσκησης: 5 λεπτά)
- Διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης: 12 λεπτά (Βίντεο: 6 λεπτά, Αναγνώσεις: 6 λεπτά)
- Τηλεϊατρική: 30 λεπτά (Βίντεο: 15 λεπτά, Αναγνώσεις: 15 λεπτά)
- Φορητές τεχνολογίες: 38 λεπτά (Βίντεο: 3 λεπτά, Αναγνώσεις: 20 λεπτά, Διαδραστικές πηγές: 15 λεπτά)



Co-funded by
the European Union

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

- Εφαρμογές υγείας: 21,5 λεπτά (Βίντεο: 1,5 λεπτά, Αναγνώσεις: 20 λεπτά)
- Ηλεκτρονικές συνταγές και ηλεκτρονικό φαρμακείο: 37 λεπτά (Βίντεο: 2 λεπτά, Αναγνώσεις: 30 λεπτά, Διαδραστικές πηγές: 5 λεπτά)
- Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας: 38,5 λεπτά (Βίντεο: 3,5 λεπτά, Αναγνώσεις: 30 λεπτά, Διαδραστικές πηγές: 5 λεπτά)
- Συστήματα υποβοηθούμενης διαβίωσης: 42,5 λεπτά (Βίντεο: 2,5 λεπτά, Αναγνώσεις: 25 λεπτά, Διαδραστικές πηγές: 15 λεπτά)

Πως να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό

Η δημιουργία λογαριασμού στην πλατφόρμα Digihall συνήθως περιλαμβάνει εγγραφή στην πλατφόρμα (<https://edu.digitalhealth-project.eu/>). Ακολουθούν τα γενικά βήματα για τη δημιουργία λογαριασμού στην πλατφόρμα μας:

1. Επισκεφθείτε την πλατφόρμα:

Μεταβείτε στον ιστότοπο της πλατφόρμας μας <https://edu.digitalhealth-project.eu/login/index.php>.

- Εντοπίστε τη Σελίδα Εγγραφής:
- Αναζητήστε τον σύνδεσμο «Δημιουργία νέου λογαριασμού» στη σελίδα σύνδεσης.
- Συμπληρώστε τη Φόρμα Εγγραφής:

Συνήθως θα σας ζητηθεί να δώσετε τις ακόλουθες πληροφορίες (Τα πεδία με το θαυμαστικό είναι υποχρεωτικό να συμπληρωθούν):

- Όνομα χρήστη: Επιλέξτε ένα όνομα χρήστη που δεν έχει ήδη ληφθεί. Μπορεί να είναι η διεύθυνση email σας ή ένα προσαρμοσμένο όνομα χρήστη.
- Κωδικός πρόσβασης: Δημιουργήστε έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης. Η πλατφόρμα μας έχει απαιτήσεις για πολυπλοκότητα κωδικού πρόσβασης, όπως ελάχιστο μήκος και συνδυασμό γραμμάτων, αριθμών και ειδικών χαρακτήρων.
- Διεύθυνση Email: Εισαγάγετε μια έγκυρη διεύθυνση email. Αυτό το μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου θα χρησιμοποιηθεί για ειδοποιήσεις που σχετίζονται με το λογαριασμό σας και αιτήματα επαναφοράς κωδικού πρόσβασης.
- Άλλα στοιχεία (Όνομα, Επώνυμο, Πόλη/Πόλη Χώρα).
- Υποβολή της Φόρμας Εγγραφής:
- Αφού συμπληρώσετε όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες και ολοκληρώσετε τυχόν ελέγχους ασφαλείας, κάντε κλικ στο κουμπί «Δημιουργία νέου λογαριασμού» για να υποβάλετε την εγγραφή σας.



**Co-funded by
the European Union**

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

- Email επιβεβαίωσης: Θα λάβετε ένα email επιβεβαίωσης με έναν σύνδεσμο για την ενεργοποίηση του λογαριασμού σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο email για να επιβεβαιώσετε την εγγραφή σας.

Πως να συνδεθείτε

1. Σύνδεση: Μόλις επιβεβαιωθεί η εγγραφή σας, επιστρέψτε στη σελίδα σύνδεσης του ιστότοπου Digihall και εισαγάγετε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας για να συνδεθείτε στον νέο λογαριασμό σας.

2. Πρόσβαση σε Μαθήματα και Περιεχόμενο: Αφού συνδεθείτε, θα πρέπει να έχετε πρόσβαση στο μάθημα και το περιεχόμενο που παρέχονται από την πλατφόρμα Digihall, ανάλογα με τον ρόλο και τις άδειές σας.

Εάν αντιμετωπίσετε δυσκολίες κατά τη διαδικασία εγγραφής, ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσετε με τον διαχειριστή του ιστότοπου ή την υποστήριξη για βοήθεια (karachrist@eap.gr).

Πως να αποσυνδεθείτε

Όταν ολοκληρώσετε τη χρήση της πλατφόρμας, φροντίστε να αποσυνδεθείτε για λόγους ασφαλείας. Μπορείτε συνήθως να βρείτε την επιλογή "Αποσύνδεση" στο μενού χρήστη, συνήθως κοντά στην εικόνα προφίλ ή το όνομα χρήστη σας.

Πως να πλοηγηθείτε

Η πλοήγηση στην πλατφόρμα Digihall είναι σχετικά απλή αφού συνδεθείτε στον λογαριασμό σας. Η πλατφόρμα παρέχει μια φιλική προς τον χρήστη διεπαφή που σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση στα μαθήματά σας, να προβάλλετε πόρους, να συμμετέχετε σε συζητήσεις και πολλά άλλα. Ακολουθούν ορισμένες βασικές συμβουλές πλοήγησης για τη χρήση της πλατφόρμας μας:

- Αρχική σελίδα:

Αφού συνδεθείτε, θα προσγειωθείτε συνήθως στην αρχική σας σελίδα. Αυτή η σελίδα παρέχει μια επισκόπηση των μαθημάτων που έχετε εγγράψει.

- Πρόσβαση σε μαθήματα:

Για να αποκτήσετε πρόσβαση σε ένα συγκεκριμένο μάθημα, κάντε κλικ στο σύνδεσμο «Τα μαθήματά μου» στο μενού πλοήγησης. Θα δείτε μια λίστα με τα εγγεγραμμένα μαθήματα. Κάντε κλικ στον τίτλο του μαθήματος για να εισέλθετε στο μάθημα.

- Περιεχόμενο μαθήματος:

Μέσα σε ένα μάθημα, θα βρείτε συνήθως διάφορες ενότητες ή θέματα που περιέχουν υλικό μαθημάτων, πόρους, εργασίες, κουίζ και συζητήσεις. Περιηγηθείτε σε αυτές τις ενότητες κάνοντας κλικ στους αντίστοιχους συνδέσμους ή καρτέλες που παρέχονται.

- Εργασίες και αξιολογήσεις:

Εάν έχετε εργασίες ή αξιολογήσεις να ολοκληρώσετε, μεταβείτε στην αντίστοιχη ενότητα και κάντε κλικ στην αντίστοιχη εργασία στο μάθημά σας.



**Co-funded by
the European Union**

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

- Συμμετοχή σε συζητήσεις:

Για να συμμετάσχετε σε συζητήσεις ή φόρουμ μαθημάτων, μεταβείτε στον πίνακα συζητήσεων του μαθήματός σας (ενότητα "Digihall Platform". Κάντε κλικ στα θέματα συζήτησης για να διαβάσετε και να απαντήσετε σε αναρτήσεις. 2 φόρουμ παρέχονται εντός του μαθήματος. Ένα φόρουμ που ονομάζεται "Ανακοινώσεις" χρησιμοποιείται μόνο από τον καθηγητή του μαθήματος για την αποστολή ανακοινώσεων στους μαθητές του/της.

- Ειδοποιήσεις και μηνύματα:

Παρακολουθήστε την ενότητα ειδοποιήσεων και μηνυμάτων για σημαντικές ενημερώσεις και επικοινωνίες από τους εκπαιδευτές ή τους συνομηλίκους σας.

- Προφίλ και ρυθμίσεις:

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο προφίλ χρήστη σας και να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις κάνοντας κλικ στο όνομα χρήστη ή στην εικόνα προφίλ σας, που συνήθως βρίσκεται στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης. Εδώ, μπορείτε να επεξεργαστείτε το προφίλ σας, να ενημερώσετε τις προτιμήσεις σας και να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας.

Πως να συμμετάσχετε στο forum?

Η συμμετοχή σε ένα φόρουμ στην πλατφόρμα Digihall είναι μια κοινή δραστηριότητα για τους συμμετέχοντες του μαθήματος να συμμετέχουν σε συζητήσεις, να κάνουν ερωτήσεις, να μοιράζονται ιδέες και να συνεργάζονται με συνομηλίκους. Ακολουθεί ένας βήμα προς βήμα οδηγός για το πώς να συμμετάσχετε σε ένα φόρουμ στην πλατφόρμα μας:

Πρόσβαση στην ενότητα του μαθήματος «Digihall Platform»:

- Πλοηγηθείτε στο φόρουμ:

Μόλις μπείτε στην αντίστοιχη ενότητα του μαθήματος, αναζητήστε τη δραστηριότητα του φόρουμ στην οποία θέλετε να συμμετάσχετε. Αυτό μπορεί να αναφέρεται ως θέμα, συζήτηση ή φόρουμ, ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο το έχει ρυθμίσει ο εκπαιδευτής σας.

- Διαβάστε τις αναρτήσεις του φόρουμ:

Κάντε κλικ στον τίτλο του φόρουμ ή στο συγκεκριμένο θέμα συζήτησης για να μπείτε στο φόρουμ. Θα δείτε μια λίστα με αναρτήσεις και απαντήσεις από άλλους συμμετέχοντες.

- Απάντηση σε μια ανάρτηση:

Για να απαντήσετε σε μια υπάρχουσα ανάρτηση εντός του φόρουμ, κάντε κλικ στο σύνδεσμο "Απάντηση" ή "Προσθήκη απάντησης" που συνήθως βρίσκεται κάτω από την ανάρτηση.

- Συντάξτε την απάντησή σας:

Θα εμφανιστεί ένα πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου όπου μπορείτε να συνθέσετε την απάντησή σας. Μπορείτε να μορφοποιήσετε το κείμενό σας, να προσθέσετε συνδέσμους και να συμπεριλάβετε άλλα μέσα, εάν επιτρέπεται από τις ρυθμίσεις του φόρουμ.



**Co-funded by
the European Union**

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

- Θέμα και μήνυμα:

Στο πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου, ενδέχεται να σας ζητηθεί να εισαγάγετε ένα θέμα για την απάντησή σας. Αυτό βοηθά να διευκρινιστεί το περιεχόμενο της απάντησής σας. Πληκτρολογήστε το μήνυμά σας στο κύριο πλαίσιο κειμένου.

- Υποβάλετε την απάντησή σας:

Αφού συντάξετε την απάντησή σας, ελέγξτε την για να βεβαιωθείτε ότι μεταφέρει το επιθυμητό μήνυμά σας.

- Όταν είστε έτοιμοι να δημοσιεύσετε την απάντησή σας, κάντε κλικ στο κουμπί "Δημοσίευση στο φόρουμ" ή "Υποβολή". Η απάντησή σας θα προστεθεί στη συζήτηση του φόρουμ.
- Προβολή και αλληλεπίδραση με άλλες απαντήσεις:

Μπορείτε πλέον να δείτε την απάντησή σας μαζί με τις απαντήσεις των άλλων συμμετεχόντων στη συζήτηση του φόρουμ. Μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με άλλους απαντώντας στις αναρτήσεις τους, κάνοντας κλικ στον σύνδεσμο "Απάντηση" κάτω από τα μηνύματά τους και ακολουθώντας την ίδια διαδικασία.

- Εγγραφείτε στο φόρουμ (Προαιρετικό)

Εάν θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις μέσω email όταν προστίθενται νέες αναρτήσεις στο φόρουμ, μπορείτε συνήθως να εγγραφείτε σε αυτό κάνοντας κλικ σε έναν σύνδεσμο "Εγγραφή" ή "Εγγραφή σε αυτό το φόρουμ" εντός του φόρουμ.

- Επεξεργαστείτε ή Διαγράψτε την απάντησή σας (αν επιτρέπεται):

Ανάλογα με τις ρυθμίσεις του φόρουμ, ενδέχεται να έχετε την επιλογή να επεξεργαστείτε ή να διαγράψετε τις δικές σας απαντήσεις. Αναζητήστε τους κατάλληλους συνδέσμους ή επιλογές κοντά στην απάντησή σας.

Ποιο φυλλομετρητή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε?

Η πλατφόρμα μας έχει σχεδιαστεί για να είναι συμβατή με ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων περιήγησης ιστού. Όταν συνδέεστε στην πλατφόρμα, είναι καλή πρακτική να χρησιμοποιείτε ένα από τα ακόλουθα κοινώς υποστηριζόμενα και ενημερωμένα προγράμματα περιήγησης ιστού για την καλύτερη εμπειρία χρήστη:

1. Google Chrome
2. Mozilla Firefox
3. Microsoft Edge
4. Safari
5. Opera



**Co-funded by
the European Union**

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

Όταν χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε από αυτά τα προγράμματα περιήγησης, είναι σημαντικό να τα διατηρείτε ενημερωμένα στην πιο πρόσφατη έκδοση για να διασφαλίσετε την ασφάλεια, την απόδοση και τη συμβατότητα της πλατφόρμας και με άλλους ιστότοπους. Επιπλέον, εάν αντιμετωπίσετε προβλήματα κατά τη χρήση της πλατφόρμας Digihall, όπως προβλήματα σύνδεσης ή σφάλματα εμφάνισης, ελέγξτε εάν το πρόγραμμα περιήγησης σας είναι ενημερωμένο και δοκιμάστε να διαγράψετε την προσωρινή μνήμη και τα cookie του προγράμματος περιήγησης σας, καθώς αυτό μπορεί να επιλύσει ορισμένα κοινά προβλήματα.

Ποιο λογισμικό είναι συμβατό?

Η πλατφόρμα μας είναι μια πλατφόρμα που βασίζεται στο web, πράγμα που σημαίνει ότι οι χρήστες αλληλεπιδρούν κυρίως μαζί της μέσω ενός προγράμματος περιήγησης ιστού. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες εξαρτήσεις λογισμικού στην τοπική σας συσκευή για τη χρήση του Moodle πέρα από την πρόσβαση σε ένα συμβατό πρόγραμμα περιήγησης ιστού, μια σύνδεση στο Διαδίκτυο και μια συσκευή (π.χ. υπολογιστής, tablet ή smartphone) ικανή να εκτελεί πρόγραμμα περιήγησης ιστού. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες πρόσθετες σκέψεις και προαιρετικά εργαλεία λογισμικού που μπορούν να βελτιώσουν την εμπειρία σας στο Moodle:

1. Πρόγραμμα περιήγησης Ιστού: Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, θα χρειαστείτε ένα σύγχρονο και ενημερωμένο πρόγραμμα περιήγησης ιστού όπως Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari ή Opera για πρόσβαση στην πλατφόρμα Digihall.
2. Σύνδεση στο Διαδίκτυο: Μια σταθερή σύνδεση στο Διαδίκτυο είναι απαραίτητη για την πρόσβαση στην πλατφόρμα Digihall, καθώς είναι μια πλατφόρμα που βασίζεται στο σύννεφο. Συνιστάται ευρυζωνική σύνδεση υψηλής ταχύτητας για βέλτιστη εμπειρία, ειδικά κατά την προβολή περιεχομένου πολυμέσων ή τη συμμετοχή σε ζωντανά διαδικτυακά μαθήματα.
3. Αναγνώστης PDF: Ορισμένο υλικό μαθημάτων στην πλατφόρμα Digihall μπορεί να είναι σε μορφή PDF. Η ύπαρξη ενός προγράμματος ανάγνωσης PDF όπως το Adobe Acrobat Reader ή ενός ενσωματωμένου προγράμματος προβολής PDF στο πρόγραμμα περιήγησης σας μπορεί να είναι χρήσιμο για την προβολή και τη λήψη αυτών των αρχείων.
4. Συσκευές αναπαραγωγής πολυμέσων: Τα μαθήματά μας περιλαμβάνουν περιεχόμενο ήχου ή βίντεο, επομένως χρειάζεστε ένα πρόγραμμα αναπαραγωγής πολυμέσων με δυνατότητα αναπαραγωγής κοινών μορφών (π.χ. MP4, MP3). Τα περισσότερα σύγχρονα προγράμματα περιήγησης ιστού διαθέτουν ενσωματωμένες συσκευές αναπαραγωγής πολυμέσων, αλλά μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτόνομο λογισμικό αναπαραγωγής πολυμέσων όπως το VLC.

Πως να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές μάθησης της πλατφόρμας

1. Σχετικά με τους πόρους της εφαρμογής Genially

Το Genially είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο για διαδραστική δημιουργία και παρουσίαση περιεχομένου. Παρέχει πολλές επιλογές στους χρήστες του.

- 1) Κάνοντας κλικ στο κουμπί στην επάνω δεξιά πλευρά της παρουσίασης, μπορείτε να δείτε όλους τους ενεργούς συνδέσμους και τα σημεία σε κάθε διαφάνεια.

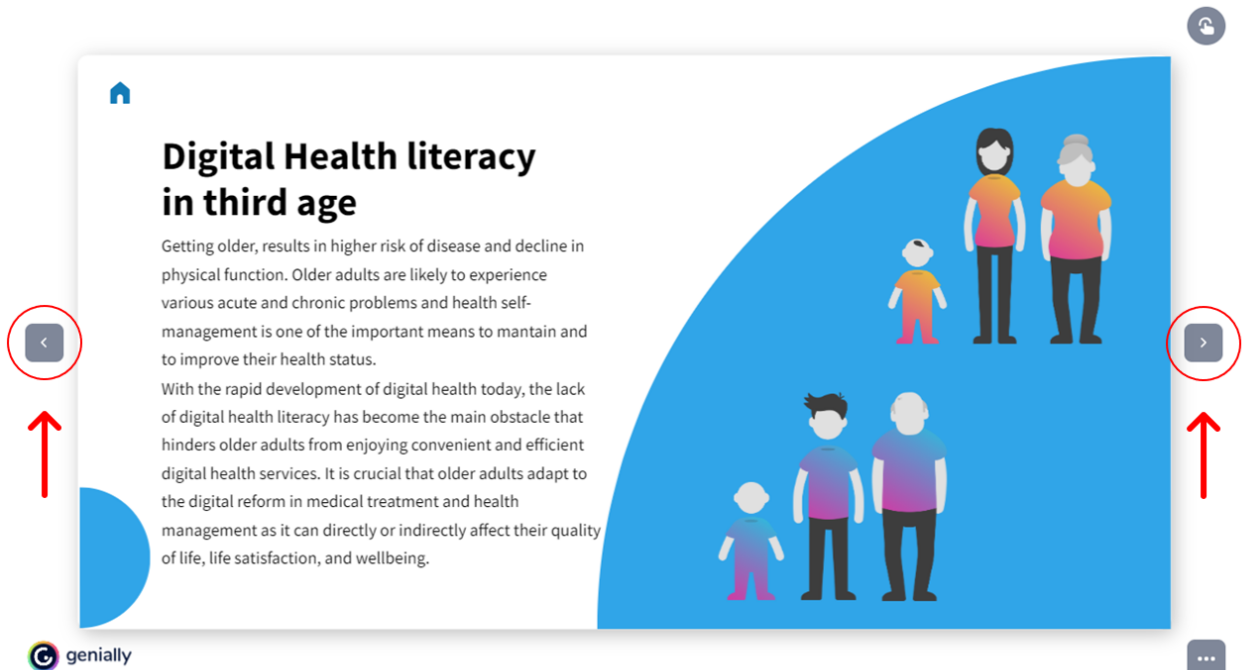


**Co-funded by
the European Union**

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



2) Κάνοντας κλικ στις πλαϊνές γραμμές της παρουσίασης, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα εμπρός (ή προς τα πίσω) στην επόμενη διαφάνεια.



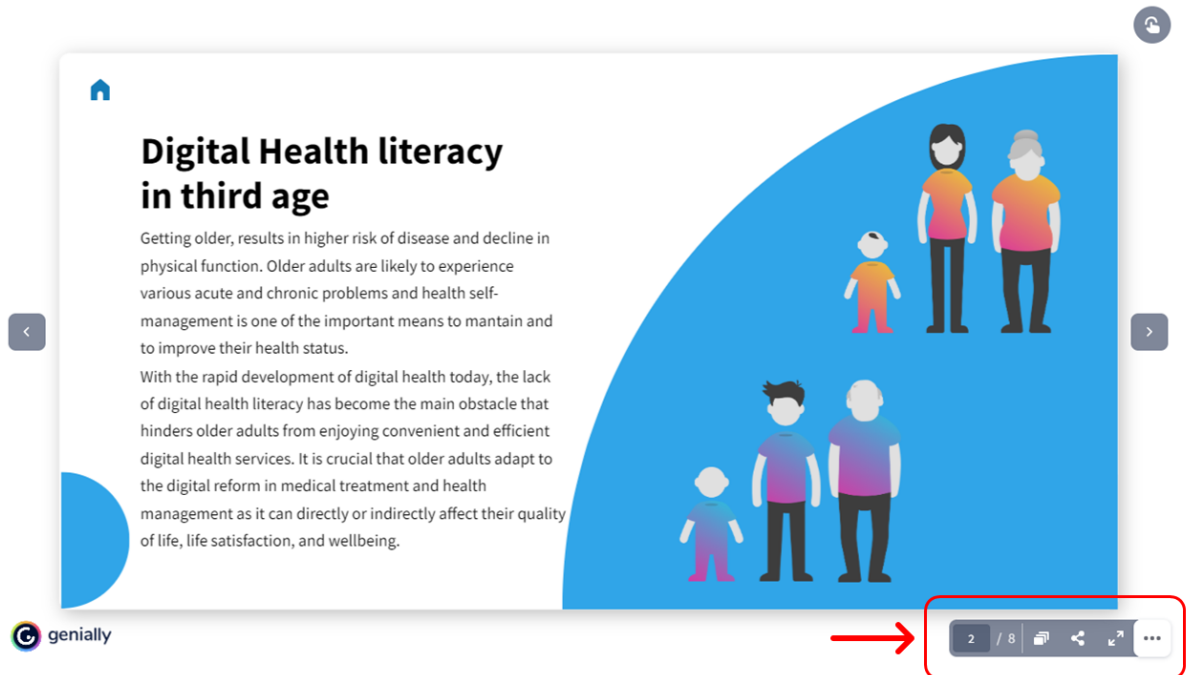
3) Τέλος κάνοντας κλικ στο κουμπί στην κάτω δεξιά πλευρά της παρουσίασης εμφανίζονται αρκετές επιλογές. Μπορείτε να επιλέξετε να μεταβείτε απευθείας σε μια διαφάνεια, να δείτε όλες τις διαφάνειες σε μικρογραφίες, να μοιραστείτε την παρουσίαση



**Co-funded by
the European Union**

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

ή, τέλος, να δείτε την παρουσίαση σε λειτουργία πλήρους οθόνης.



Digital Health literacy in third age

Getting older, results in higher risk of disease and decline in physical function. Older adults are likely to experience various acute and chronic problems and health self-management is one of the important means to maintain and to improve their health status.

With the rapid development of digital health today, the lack of digital health literacy has become the main obstacle that hinders older adults from enjoying convenient and efficient digital health services. It is crucial that older adults adapt to the digital reform in medical treatment and health management as it can directly or indirectly affect their quality of life, life satisfaction, and wellbeing.

genially

2 / 8

2. Φάκελος (PDF)

Μπορείτε να κατεβάσετε τα αρχεία PDF απευθείας στον υπολογιστή σας κάνοντας κλικ στον αντίστοιχο σύνδεσμο:



Μετά από αυτό το βήμα, μπορείτε να βρείτε το ληφθέν αρχείο στον φάκελο προορισμού σας.

3. Βίντεο

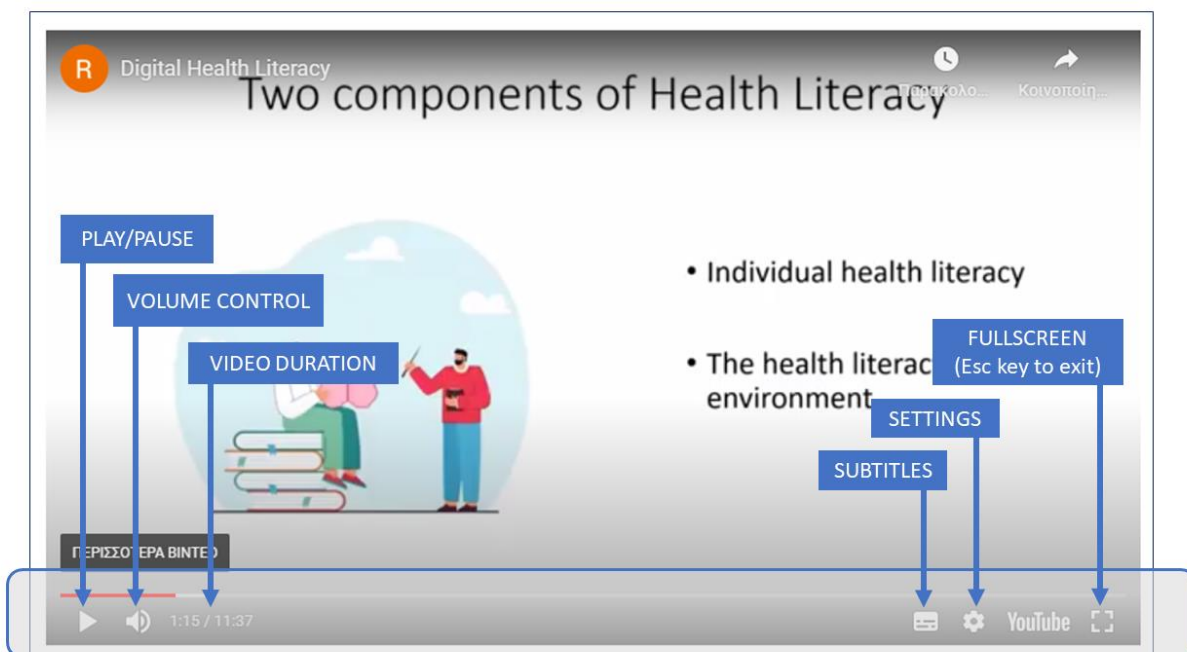
Όλοι οι πόροι βίντεο του μαθήματος φιλοξενούνται στην πλατφόρμα YouTube. Έτσι, το πρόγραμμα αναπαραγωγής κάτω από κάθε βίντεο υποστηρίζει όλες τις βασικές



Co-funded by
the European Union

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

λειτουργίες που προσφέρει η πλατφόρμα YouTube.



4. Ενσωματωμένες διαδραστικές παρουσιάσεις

Ένας άλλος τύπος πόρων που υποστηρίζει η πλατφόρμα μας είναι οι «Ενσωματωμένες διαδραστικές παρουσιάσεις».

Μερικές από τις λειτουργίες που υποστηρίζονται είναι:

- 1) Μετακίνηση εμπρός/πίσω.
- 2) Αυτόματη αναπαραγωγή, σημειώσεις παρουσίασης, λειτουργία πλήρους οθόνης.



**Co-funded by
the European Union**

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

3) Κατεβάστε την παρουσίαση σε μορφή PDF τοπικά.



1.5 Ρόλος και δεξιότητες του εκπαιδευτή

Γενικά, η διαδικτυακή διδασκαλία απαιτεί από τους εκπαιδευτές να συνδυάζουν διαφορετικούς ρόλους, μερικές φορές σε μεγαλύτερη κλίμακα από ό,τι όταν βρίσκονται σε φυσική τάξη. Οι κύριες πτυχές που ένας εκπαιδευτής πρέπει να έχει υπόψη του κατά την ηλεκτρονική εκπαίδευση είναι:

Παιδαγωγικός. Ο παιδαγωγικός ρόλος αφορά την ενθάρρυνση, την κατεύθυνση και την καθοδήγηση των εκπαιδευομένων λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές τους ικανότητες και ανάγκες να ακολουθήσουν και να αξιοποιήσουν το μάθημα στο έπακρο.

Κοινωνικός. Η κοινωνική πτυχή αναφέρεται στην ικανότητα του μέντορα ακόμη και μέσω ενός διαδικτυακού περιβάλλοντος να δημιουργεί μια φιλική ατμόσφαιρα που προάγει τη μάθηση και την ανταλλαγή. Ακριβώς όπως η φυσική σας τάξη, θέλετε το διαδικτυακό σας μάθημα να είναι ένα θετικό και φιλόξενο περιβάλλον. Κατ' αρχήν, η πλατφόρμα DIGIHALL είναι δομημένη ως αυτο-υποστηριζόμενη πλατφόρμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από μέντορες όσο και από ηλικιωμένους με τις κατάλληλες ψηφιακές δεξιότητες. Φαίνεται επίσης σκόπιμο να συνδυαστεί η δυνατότητα αυτομελέτης με κατάλληλες συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Π.χ. μια κοινή αρχή πρόσωπο με πρόσωπο και στη συνέχεια μια φάση αυτο-μελέτης και μετά πάλι μια συλλογή των αποτελεσμάτων.

Επιπλέον, ανάλογα με την ατομική κατάσταση και τις πολύ διαφορετικές ανάγκες των μαθητών (για παράδειγμα, ένα ηλικιωμένο άτομο που δεν έχει φροντιστή ή ένας φροντιστής που προτιμά να παρακολουθήσει εξ' αποστάσεως ένα μάθημα λόγω έλλειψης χρόνου ή προσωπικών πόρων), στους εκπαιδευόμενους πρέπει να δίνεται η δυνατότητα να ακολουθήσουν τη διαδικτυακή πλατφόρμα εκπαίδευσης.



Co-funded by
the European Union

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

Τεχνικός. Η τεχνική πτυχή αναφέρεται στην επιτυχή διαδικτυακή αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευόμενους, στην παρακολούθηση της προόδου τους, στη χρήση των διαδραστικών τμημάτων της πλατφόρμας και στην ανταπόκριση σε οποιαδήποτε ανάγκη τους.

Σημαντικές αρχές εκπαίδευσης στη διαδικτυακή εκπαίδευση είναι:

Καθοδήγηση του μαθητή

Ο μέντορας στη διαδικτυακή μάθηση πρέπει να βεβαιωθεί ότι είναι παρών από την αρχή μέχρι το τέλος, ξεκινώντας από τη σαφήνεια της όλης διαδικασίας, από τον τρόπο χρήσης και πρόσβασης στα εργαλεία, έως τον τρόπο οργάνωσης τους προκειμένου να ολοκληρώσει επιτυχώς την αξιολόγηση του μαθήματος. Ο μέντορας είναι επίσης υπεύθυνος για την οργάνωση της ατζέντας, την ανταλλαγή γνώσεων, τη δημιουργία ενός διεγερτικού περιβάλλοντος για τη συμμετοχή των μαθητών, την παρακολούθηση, την απάντηση σε ερωτήσεις και την αξιολόγηση.

Διευκόλυνση της μάθησης

Ένας άλλος βασικός ρόλος ενός μέντορα σε μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης είναι να γνωρίζει πώς να μεταφέρει τη γνώση και την εμπειρία του μέσω της ηλεκτρονικής μορφής. Επιπλέον, οι μέντορες θα πρέπει να επωφεληθούν από τα υπάρχοντα εργαλεία για να κάνουν τα μαθήματα πιο δυναμικά, ενθαρρύνοντας τη χρήση διαφορετικών πόρων και δραστηριοτήτων: ανάγνωση, οπτικοακουστικά μέσα, παιχνιδιοποίηση ή άλλες πρακτικές ασκήσεις που βοηθούν στη διατήρηση του ενδιαφέροντος και ενθαρρύνουν την αυτομάθηση

Παρακίνηση

Για αποτελεσματική διδασκαλία, θα πρέπει να ενισχύσετε το συναισθηματικό μέρος της μάθησης, έτσι ώστε οι μαθητές να παραμείνουν ενδιαφερόμενοι και να έχουν καλή στάση απέναντι στη μάθηση από την αρχή μέχρι το τέλος του μαθήματος. Ειδικά για τις ομάδες-στόχους του DIGIHALL:

1. Οι άτυποι φροντιστές δεν έχουν την πολυτέλεια του χρόνου, και πολλές φορές επιβαρύνονται σωματικά και ψυχικά
2. Οι ηλικιωμένοι που συχνά βάζουν άλλες προτεραιότητες, κάποιιοι από αυτούς μπορεί να έχουν άγχος για τον υπολογιστή και άλλοι δεν θέλουν να χρησιμοποιούν διαδικτυακά εργαλεία

Σε αυτές τις περιπτώσεις, συνιστάται, ως ρόλος του εκπαιδευτή, για παράδειγμα, να παρέχετε στους μαθητές σας σαφείς στόχους μαθημάτων και ένα χρονοδιάγραμμα με προθεσμίες.

Μην ξεχάσετε επίσης να τους παρέχετε ανατροφοδότηση που θα χρησιμεύσει ως μάθηση και υποστήριξη, η οποία θα τους βοηθήσει να αισθάνονται καθοδηγούμενοι κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, κάτι που αν λείπει συχνά αναγκάζει ορισμένους μαθητές να εγκαταλείψουν το μάθημα. Είναι επίσης σημαντικό να σεβαστείτε την ταχύτητα εκμάθησής τους, ώστε να μπορούν να βιώσουν ένα από τα κύρια οφέλη της διαδικτυακής εκπαίδευσης: την ευελιξία.



**Co-funded by
the European Union**

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

Επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. Ως εκπαιδευτής, ακόμη και στην αρχή του μαθήματος, θα πρέπει να δημιουργήσετε μια άμεση συζήτηση με τους μαθητές σας για να λύσετε τις αμφιβολίες τους ή να παρέχετε σχόλια σε ένα φιλικό και αξιόπιστο περιβάλλον. Οι πιο συνηθισμένες επιλογές είναι εργαλεία όπως η συνομιλία ή η τηλεδιάσκεψη για μεμονωμένες συνεδρίες.

Συντονισμός

Ο συντονισμός αφορά κυρίως την προώθηση της ανοιχτής συζήτησης και της ανταλλαγής απόψεων. Οι μαθητές θα πρέπει να αισθάνονται ελεύθεροι να κάνουν οποιαδήποτε ερώτηση και να συμμετέχουν σε μια συζήτηση. Όπως είναι απαραίτητο να ενθαρρύνεται η συμμετοχή, για τον εκπαιδευτή είναι επίσης απαραίτητο να συντονίζει όλες εκείνες τις συζητήσεις που δημιουργούνται σε ομαδικές συζητήσεις και φόρουμ και να εκμεταλλεύεται τη συνεργατική μάθηση μεταξύ των μαθητών.

Είναι ζωτικής σημασίας για τον συντονιστή να δείξει σεβασμό και ακρόαση χωρίς κριτική, ώστε ο καθένας να μπορεί να αισθάνεται ελεύθερος να εκφράσει τη γνώμη του. Επίσης να εισαγάγει νέες έννοιες, να ενθαρρύνει τη συζήτηση και να δίνει σχόλια για παρεμβάσεις για την ενίσχυση της συμμετοχής.

Αξιολόγηση

Η διόρθωση και η παροχή ανατροφοδότησης σύμφωνα με τη δραστηριότητα που διεξάγουν οι εκπαιδευόμενοι είναι απαραίτητη για την παρακίνηση τους και είναι ένας τρόπος επιβεβαίωσης εάν η γνώση έχει κατακτηθεί σωστά ή όχι.

Οι πιο σχετικές δεξιότητες που απαιτούνται:

Καθώς οι απαιτήσεις στον τομέα της ηλεκτρονικής μάθησης αυξάνονται, ο αυξανόμενος αριθμός συμμετεχόντων σε ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης στην Ευρώπη επεκτείνεται συνεχώς. Η νέα εποχή της ηλεκτρονικής εκπαίδευσης ανοίγει έναν νέο προβληματικό χώρο για τους ερευνητές προκειμένου να επαναπροσδιορίσουν τις εκπαιδευτικές ανάγκες που προκύπτουν στον τομέα αυτό. Τα αιτήματα για διευκόλυνση της ηλεκτρονικής μάθησης είναι:

Ικανότητα χειρισμού ψηφιακών μέσων:

- **Τεχνικές δεξιότητες:**

- Εξοικείωση με ηλεκτρονικό εξοπλισμό

Κοινωνικο-επικοινωνιακές δεξιότητες:

- Κατανόηση των αρχών της διαδικτυακής επικοινωνίας

- Εφαρμογή μεθόδων ηλεκτρονικής διευκόλυνσης



Co-funded by
the European Union

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

- **Ψηφιακή παιδαγωγική ικανότητα:**

Διοικητικές/σχεδιαστικές δεξιότητες:

- Δυνατότητα προγραμματισμού διευκόλυνσης καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος
- Δυνατότητα παρακολούθησης της εργασίας των μαθητών από άποψη χρόνου

- **Παιδαγωγικές και μεθοδολογικές δεξιότητες:**

Διδακτικές δεξιότητες

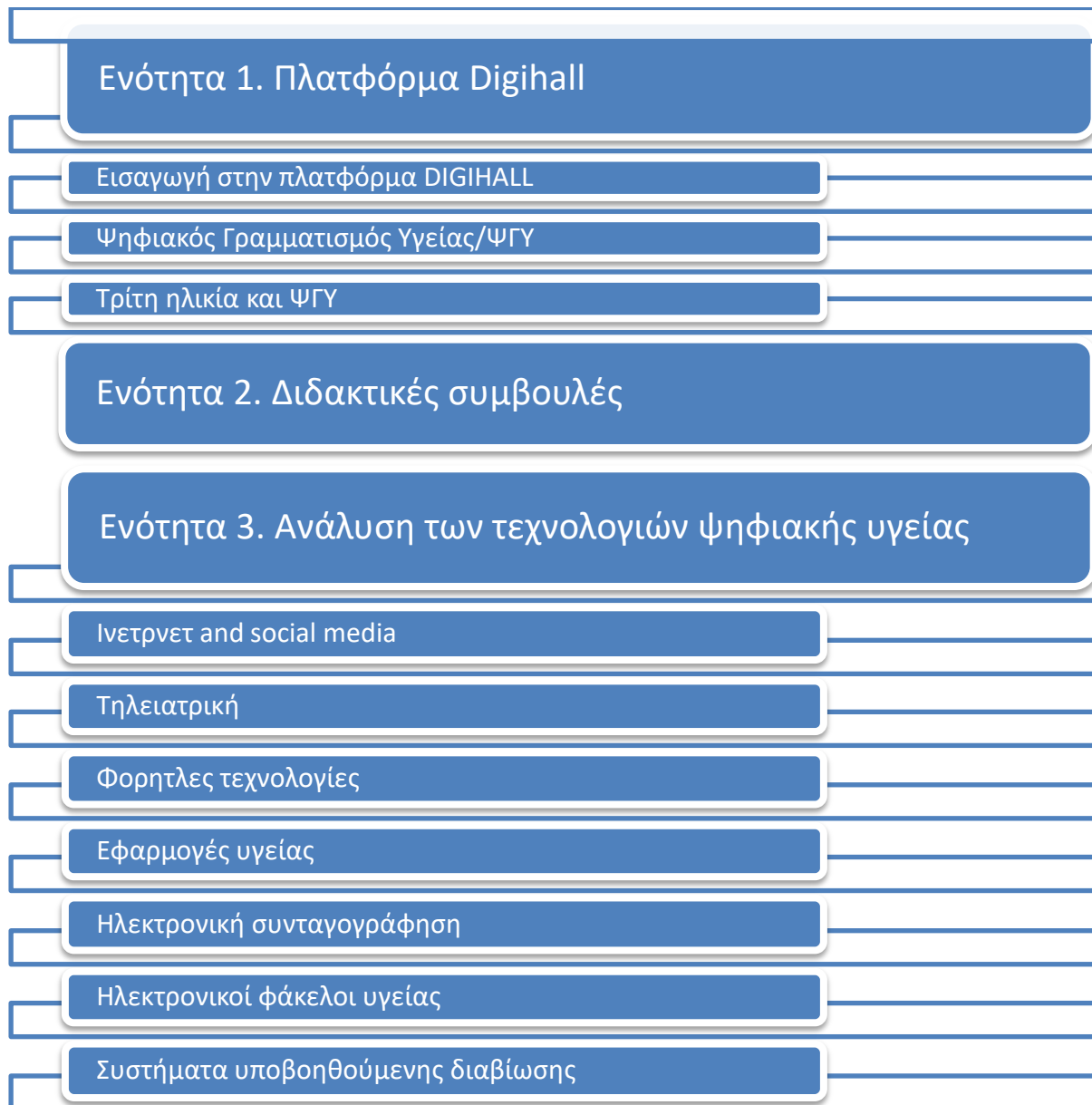
- Υποστήριξη της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης
- Δημιουργία κινήτρων για συνεργασία
- Κατεύθυνση/αντιμετώπιση της δυναμικής της ομάδας
- Αξιολόγηση της μαθησιακής διαδικασίας



**Co-funded by
the European Union**

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

2. Περίγραμμα του εκπαιδευτικού περιεχομένου της ηλεκτρονικής πλατφόρμας μάθησης DIGIHALL



Σχήμα 1. Πηγή: Ίδια απεικόνιση



**Co-funded by
the European Union**

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

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης DIGIHALL χωρίζεται σε τρεις ενότητες.

2.1 Ενότητα 1 - Εισαγωγή

Η εισαγωγή αποτελείται από τρεις συνεδρίες.

Στην πρώτη συνεδρία γίνεται μια γενική εισαγωγή στην πλατφόρμα σχετικά με:

- Γιατί να χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα, τα περιεχόμενά της και τα διάφορα εξαρτήματά της
- Οφέλη για τους μαθητές
- Χαρακτηριστικά της πλατφόρμας

- Η δεύτερη συνεδρία ονομάζεται Ψηφιακός Γραμματισμός Υγείας/ΨΓΥ. Περιέχει:

- Ορισμός γραμματισμού υγείας
- Στοιχεία ψηφιακής παιδείας υγείας
- Παράγοντες που βελτιώνουν τον αλφαριθμητισμό για την υγεία
- Ορισμός του ψηφιακού γραμματισμού υγείας (ΨΓΥ)
- Κίνδυνοι χαμηλού ΨΓΥ
- Προκλήσεις του ΨΓΥ
- Πώς να βελτιώσετε τον ΨΓΥ
- Ατομοκεντρική φροντίδα
- Φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή
- Ολοκληρωμένη φροντίδα
- Παραδείγματα ψηφιακών εφαρμογών υγείας

Η τρίτη συνεδρία ονομάζεται 3η ηλικία και ΨΓΥ και αναλύει:

- Το πλαίσιο του ψηφιακού γραμματισμού υγείας στην τρίτη ηλικία
- Διευκολυντές και εμπόδια που επηρεάζουν την προώθηση του ΨΓΥ στην τρίτη ηλικία
- Επίπεδα ικανοτήτων

2.2 Ενότητα 2 - Διδακτικές συμβουλές

Η διδακτική αφορά την εφαρμογή της σωστής μεθοδολογίας απαντώντας στο "πώς" το υλικό μπορεί να παραδοθεί πιο αποτελεσματικά στους τελικούς μαθητές.



**Co-funded by
the European Union**

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

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Οι υποψήφιοι εκπαιδευτές αποκτούν γνώσεις σχετικά με:

- Ο δικός σας ρόλος και στάση ως μέντορας
- Κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης ενηλίκων
- Οι ανάγκες για τη συγκεκριμένη μαθησιακή ομάδα ηλικιωμένων

Οι εκπαιδευτές θα είναι σε θέση:

- Να επιλέξετε και να εφαρμόσετε διδακτικές βασικές έννοιες που μπορούν να σας βοηθήσουν στην εργασία σας
- Να βρείτε αυτές τις διδακτικές έννοιες στην πλατφόρμα εκμάθησης Digihall
- Να διευκολύνετε τη μάθηση και να προωθήσετε τις επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς.

2.3 Ενότητα 3 - Τεχνολογίες ψηφιακής υγείας

Ιντερνετ & Social Media

Περιγραφή

Η διαδρομή μάθησης 3– «Διαδίκτυο και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης» στη Διαχείριση Υγείας θα σας παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να αποκτήσετε επάρκεια στη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με τη διαχείριση υγείας, ιδιαίτερα ως εργαλεία για υποβοηθούμενη διαβίωση στο πλαίσιο της ψηφιακής υγείας.

Στην αρχή αυτής της διαδρομής μάθησης, θα συναντήσετε μια ενημερωτική ενότητα που περιλαμβάνει ένα βίντεο Simpleshow και ένα PDF που αναλύει τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες του διαδικτύου και των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης καθώς και τις δυνατότητες που έχουν να προάγουν την υγεία. Θα ανακαλύψετε επίσης τα οφέλη από τη χρήση αυτών των πλατφορμών για τους μέντορες και τους μαθητές τους. Επιπλέον, αντιμετωπίζουμε πιθανές ανησυχίες που μπορεί να έχουν οι μέντορες και οι χρήστες και παρέχουμε συμβουλές και συστάσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική τους χρήση.

Στο δεύτερο μέρος της ενότητας, θα εξερευνήσετε μια μελέτη περίπτωσης, μέσα από ένα πραγματικό παράδειγμα για το πώς το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να εφαρμοστούν στη διαχείριση της υγείας. Αυτή η ενότητα καλύπτει παράγοντες σημαντικούς για τη διενέργεια τεκμηριωμένων αξιολογήσεων και παρουσιάζει τη χρήση τους βήμα προς βήμα. Μετά την παρουσίαση, θα έχετε την ευκαιρία να αξιολογήσετε τις γνώσεις σας με ένα κουίζ αυτοαξιολόγησης.

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

- Θα αποκτήσετε γνώσεις για:



**Co-funded by
the European Union**

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

- Κύριους παράγοντες για το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα οφέλη για την υγεία κατά τη χρήση τους
- Πώς πρέπει να ενεργεί ένας μέντορας
- Κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση και τις προθέσεις συμπεριφοράς των ηλικιωμένων ώστε να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Βασικές αρχές για τη διδακτική μεθοδολογία που πρέπει να ακολουθεί ένας μέντορας

Θα είστε σε θέση να:

- Κάνετε μια καλά ενημερωμένη επιλογή περιεχομένου σε σχέση με τις ανάγκες του ηλικιωμένου σχετικά με τα οφέλη για την υγεία
- Ακολουθήστε μια συγκεκριμένη διδακτική μεθοδολογία που περιγράφεται
- Δημιουργήστε σενάρια εφαρμογών που μπορούν να αναπαραχθούν
- Μεταφέρετε την αποκτηθείσα γνώση στην ομάδα-στόχο

Τηλειατρική

Περιγραφή

Στη διαδρομή μάθησης 4 – Τηλεϊατρική, θα βρείτε μια πρώτη εισαγωγική ενότητα με ένα βίντεο Simpleshow και ένα PDF σχετικά με: βασικά πλαίσια και τρόπους χρήσης της Τηλεϊατρικής στην καθημερινή ζωή, οφέλη και πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την καθημερινή της εφαρμογή, εργαλεία που απαιτούνται για την έναρξη προσέγγισης της τηλεϊατρικής, χρήσιμοι σύνδεσμοι για περισσότερες πληροφορίες και εμβάθυνση του θέματος (που αφορά την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Γερμανία).

Στο δεύτερο μέρος της ενότητας θα βρείτε μια genial.ly παρουσίαση όπου προτείνεται μια μελέτη περίπτωσης και διάφορες δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων υποδείξεων για τη διδακτική, για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα ποια είναι τα εμπόδια και τα κίνητρα του ηλικιωμένου και πώς να τον/την βοηθήσετε να τα ξεπεράσει. Στο τέλος της παρουσίασης ακολουθεί τεστ αυτοαξιολόγησης.

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις για:

- Εργαλεία τηλεϊατρικής.
- Κύριες ανάγκες και προσδοκίες των ηλικιωμένων όσον αφορά την τηλεϊατρική.
- Πλαίσια χρήσης της τηλεϊατρικής.
- Εσωτερικοί και εξωγενείς φραγμοί του ηλικιωμένου χρήστη.



**Co-funded by
the European Union**

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

- Τεχνικές απαιτήσεις για τη χρήση της εφαρμογής της τηλεϊατρικής.
- Διδακτικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με την εκπαίδευση ενηλίκων.
- Διαδικασία σχηματισμού συνήθειας.

Θα είστε σε θέση να:

- Ετοιμάστε ένα σχέδιο εργασίας με βάση τις διδακτικές αρχές που περιγράφονται.
- Δημιουργήστε σενάρια εφαρμογών που μπορούν να αναπαραχθούν.
- Μεταφέρετε τις γνώσεις που αποκτήθηκαν στο κοινό-στόχο.

Φορητές τεχνολογίες

Περιγραφή

Στο μαθησιακό μονοπάτι 5 – Οι φορητές συσκευές, θα σας παρασχεθούν όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για να εξοικειωθείτε με ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ψηφιακής υγείας που είναι η χρήση φορητών συσκευών, ειδικά ως εργαλείων υποβοηθούμενης διαβίωσης. Στην αρχή της μαθησιακής διαδρομής, θα βρείτε μια πρώτη ενημερωτική ενότητα με ένα βίντεο Simpleshow και ένα PDF που αναλύει ποια είναι τα χαρακτηριστικά και πώς λειτουργούν οι συσκευές αυτές, ποια είναι τα οφέλη για τους τελικούς χρήστες, απαντήσεις σε πιθανές ανησυχίες που μπορεί να έχουν οι μέντορες και οι ηλικιωμένοι, και συμβουλές και συστάσεις για την ασφαλή χρήση τους. Στο δεύτερο μέρος της ενότητας θα βρείτε μια παρουσίαση σε καμβά όπου αναλύεται μια μελέτη περίπτωσης που χρησιμεύει ως παράδειγμα πραγματικού περιστατικού, σχετικά με τους παράγοντες και τα διδακτικά εργαλεία που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ένας μέντορας για να προκαλέσει μια θετική προδιάθεση για την αποδοχή φορητών συσκευών από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που χρειάζονται φροντίδα. Στο τέλος της παρουσίασης ακολουθεί ένα κουίζ αυτοαξιολόγησης.

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις για:

- Κύριοι παράγοντες για τη σωστή αξιολόγηση μιας φορητής συσκευής
- Πώς πρέπει να ενεργεί ένας μέντορας;
- Κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση και τις προθέσεις συμπεριφοράς των ηλικιωμένων ώστε να χρησιμοποιήσουν μια φορητή συσκευή
- Βασικές αρχές για τη διδακτική μεθοδολογία που πρέπει να ακολουθήσει ένας μέντορας

Θα είστε σε θέση να:

- Κάνετε μια καλά ενημερωμένη επιλογή σε σχέση με τις ανάγκες του ηλικιωμένου



Co-funded by
the European Union

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

- Ακολουθήστε μια συγκεκριμένη διδακτική μεθοδολογία που περιγράφεται.
- Δημιουργήστε σενάρια εφαρμογών που μπορούν να αναπαραχθούν.
- Μεταφέρετε την αποκτηθείσα γνώση σε άτομα της ομάδας στόχου.

Health Apps

Περιγραφή

Η μαθησιακή διαδρομή 6 – Οι "Εφαρμογές Υγείας" στη Διαχείριση Υγείας θα σας εξοπλίσει με όλες τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τις εφαρμογές υγείας για τη διαχείριση της υγείας, ειδικά ως εργαλεία για υποβοηθούμενη διαβίωση στο πλαίσιο της ψηφιακής υγείας.

Στην αρχή αυτής της διαδρομής εκμάθησης, θα συναντήσετε μια ενημερωτική ενότητα που περιλαμβάνει ένα βίντεο Simpleshow και ένα PDF που εστιάζει στα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες των εφαρμογών υγείας και τις δυνατότητές τους για τη βελτίωση της διαχείρισης της υγείας. Θα διερευνήσετε επίσης τα πλεονεκτήματα της χρήσης αυτών των εφαρμογών για μέντορες και τους μαθητές τους. Επιπλέον, θα αντιμετωπίσουμε πιθανές ανησυχίες που μπορεί να έχουν οι μέντορες και οι ηλικιωμένοι και θα προσφέρουμε συμβουλές και συστάσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική τους χρήση.

Στο δεύτερο μέρος της ενότητας, θα εμβαθύνετε σε μια μελέτη περίπτωσης, μέσα από ένα πρακτικό παράδειγμα για το πώς οι εφαρμογές υγείας μπορούν να εφαρμοστούν στη διαχείριση υγείας. Αυτή η ενότητα καλύπτει βασικούς παράγοντες για τη διενέργεια τεκμηριωμένων αξιολογήσεων και θα σας καθοδηγήσει στη βήμα προς βήμα χρήση των εφαρμογών υγείας. Μετά από αυτή την παρουσίαση, θα έχετε την ευκαιρία να αξιολογήσετε τις γνώσεις σας με ένα κουίζ αυτοαξιολόγησης. Επίσης, θα υπάρξουν πληροφορίες για το θέμα «Τεχνητή Νοημοσύνη» εάν θέλετε να εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας.

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις για:

- Βασικές πτυχές των εφαρμογών υγείας και τα οφέλη τους που σχετίζονται με την υγεία
- Αποτελεσματικές πρακτικές καθοδήγησης
- Παράγοντες επιρροής που διαμορφώνουν τις στάσεις και τις προθέσεις των ηλικιωμένων σχετικά με τη χρήση εφαρμογών υγείας
- Βασικές αρχές της διδακτικής μεθοδολογίας που πρέπει να ακολουθούν οι μέντορες

Θα είστε σε θέση να:

- Λήψη καλά ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με την επιλογή εφαρμογών υγείας με βάση τις ανάγκες υγείας των ηλικιωμένων ατόμων



**Co-funded by
the European Union**

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

- Εφαρμογή συγκεκριμένης διδακτικής μεθοδολογίας όπως περιγράφεται
- Δημιουργία σεναρίων εφαρμογών με δυνατότητα αναπαραγωγής
- Αποτελεσματική μεταφορά της αποκτηθείσας γνώσης στο κοινό-στόχο

Ηλεκτρονική συνταγογράφηση και e-φαρμακείο

Περιγραφή

Η μαθησιακή διαδρομή 7 στο πρώτο της μέρος αναλύει τον μηχανισμό και το ρόλο της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης ως αναπόσπαστο μέρος των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας. Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση (e-prescribing) είναι η τεχνολογία πληροφοριών υγείας που επιτρέπει στους συνταγογράφους να στέλνουν συνταγές απευθείας στα φαρμακεία από το σημείο της περίθαλψης. Στους ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας (ΗΦΥ), τα συστήματα ηλεκτρονικής συνταγογράφησης μπορούν να συνδεθούν για να διευκολυνθεί η πρόσβαση σε άλλους ηλεκτρονικούς πόρους, όπως πληροφορίες για προσφορές φαρμακείων, ιστορικά φαρμάκων ασθενών, κλινικές σημειώσεις, εργαστηριακά αποτελέσματα και παραγγελίες, υποστήριξη κλινικών αποφάσεων και ειδοποίηση κατάστασης παραγγελιών.

Επίσης, δεδομένου ότι η ηλεκτρονική συνταγογράφηση (όπως και οι ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας), εξαρτάται από την τεχνική υποδομή και το οργανωτικό επίπεδο κάθε χώρας του έργου, περιγράφεται η κατάσταση σε κάθε χώρα του έργου και παρέχονται χρήσιμοι σύνδεσμοι για τα ενδιαφερόμενα μέρη για εύρεση πρακτικών πληροφοριών.

Στο δεύτερο μέρος του LP7, θα λάβετε πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης όχι μόνο για τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους, αλλά και για άλλα πεδία όπως είναι οι φαρμακοποιοί και οι ιατρικές πράξεις. Επιπλέον, αυτό το μέρος αναφέρει τις προκλήσεις για την πλήρη χρήση της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης από τις ομάδες-στόχους του έργου (φροντιστές και ηλικιωμένους), καθώς και τα εμπόδια που μπορεί να παρακωλύσουν αυτήν την προσπάθεια. Τέλος, αναλύεται η σωστή διδακτική προσέγγιση ώστε ένας φροντιστής ακολουθώντας την, να κάνει πιο προσιπή την εφαρμογή ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, ειδικά ως μέρος του γενικού οικοσυστήματος ηλεκτρονικής υγείας.

Μετά από αυτή την ανάλυση, ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες για την προώθηση της συμμετοχής των ηλικιωμένων και των φροντιστών τους και ένα κουίζ για όποιον θέλει να δοκιμάσει το επίπεδο γνώσης που έχει αποκτήσει.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις σχετικά με:

- Ποιες πληροφορίες απαιτούνται για τη χρήση της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης για τους ηλικιωμένους
- Γιατί είναι σημαντικό για την κυρία Ολυμπία να χρησιμοποιήσει την εφαρμογή ηλεκτρονικής συνταγογράφησης και να ενημερώσει τους γονείς της σχετικά με αυτό



Co-funded by
the European Union

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

- Ποιος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για έναν μέντορα να προωθήσει την ηλεκτρονική συνταγογράφηση στους επωφελούμενούς του/της
- Ποια είναι τα κύρια εμπόδια που εμποδίζουν αυτή την προσπάθεια;

Θα είστε σε θέση να:

- Διευκολύνετε την εργασία σας ως φροντιστής και να διευκολύνετε τη ζωή των δικαιούχων σας
- Ελαχιστοποιήστε τα λάθη και να έχετε επίγνωση των κινδύνων
- Εφαρμόστε τις σωστές μεθόδους αλλαγής συμπεριφοράς για την αποδοχή των ηλεκτρονικών συνταγών ως ζωτικής σημασίας μέρος του οικοσυστήματος ηλεκτρονικής υγείας
- Μεταφέρετε την αποκτηθείσα γνώση στην ομάδα-στόχο.

Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας

Περιγραφή

Στη μαθησιακή διαδρομή 8, θα λάβετε πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το ρόλο και τη χρήση των ηλεκτρονικών φακέλων υγείας (ΗΦΥ) ως ζωτικής σημασίας διαδραστικών στοιχείων για:

- α) το Εθνικό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης του κάθε εταίρου του έργου
- β) την προσωπική διαχείριση της υγείας των ηλικιωμένων, σε συνεργασία με τους υπεύθυνους ιατρούς.

Αρχικά θα βρείτε μια ενημερωτική ενότητα με ένα βίντεο Simpleshow και ένα PDF σχετικά με το τι είναι οι ΗΦΥ, πώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν και σε ποια πλαίσια, καθώς και τα οφέλη που συνδέονται με την καθημερινή εφαρμογή τους. Επιπλέον, αναλύεται για όποιον ενδιαφέρεται, πώς λειτουργεί το σύστημα ΗΦΥ στο Εθνικό Σύστημα Φροντίδας Υγείας κάθε χώρας του έργου. Στο δεύτερο μέρος της εκπαιδευτικής συνεδρίας, η λειτουργία των ΗΦΥ αναλύεται μέσω μιας μελέτης περίπτωσης, συμπεριλαμβανομένων υποδείξεων για τη διδακτική και κατευθυντήριων γραμμών για έναν μέντορα ώστε να είναι σε θέση να ευαισθητοποιήσει τους ηλικιωμένους επωφελούμενους και να τους κάνει να χρησιμοποιούν το σύστημα με επιτυχία. Στο τέλος της παρουσίασης θα υπάρξει ένα τεστ αυτό-αξιολόγησης για το πώς ένα ηλικιωμένο άτομο μπορεί να ενσωματώσει τους ΗΦΥ στη ρουτίνα διαχείρισης της υγείας του/της.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις για:

- Ποιες πληροφορίες απαιτούνται για τη χρήση του ΗΦΥ για τους ηλικιωμένους
- Γιατί είναι σημαντικό για την κ. Wagner να χρησιμοποιεί την εφαρμογή ΗΦΥ



**Co-funded by
the European Union**

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

- Πώς ένας μέντορας μπορεί να παρακινήσει ένα άτομο να χρησιμοποιήσει το ΗΦΥ παρά την απροθυμία ή τις αμφιβολίες του
- Ποια είναι τα κύρια εμπόδια που εμποδίζουν αυτή την προσπάθεια;

Θα είστε σε θέση να:

- Έχετε καλύτερη διαχείριση της υγείας σας (ή της υγείας του επωφελομένου σας).
- Έχετε καλύτερη συνεργασία με το ιατρικό προσωπικό για την πρόοδο της υγείας σας (ή της υγείας του επωφελομένου σας).
- Εφαρμόστε τις σωστές μεθόδους αλλαγής συμπεριφοράς για την αποδοχή των ΗΦΥ ως μέρος μιας κοινής ευθύνης μεταξύ του ασθενούς και του ιατρικού προσωπικού
- Μεταφέρετε την αποκτηθείσα γνώση στην ομάδα-στόχο.

Συστήματα υποβοηθούμενης διαβίωσης - ΣΥΔ

Περιγραφή

Η δημογραφική αλλαγή προς τη γήρανση του πληθυσμού έχει εισαγάγει νέες προκλήσεις στη σημερινή κοινωνία από οικονομική, κοινωνική και υγειονομική άποψη. Τις τελευταίες δεκαετίες, τα Συστήματα Υποβοηθούμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αυξάνουν συνεχώς το μερίδιό τους στην υποστήριξη της αυτονομίας και της ανεξάρτητης διαβίωσης, ειδικά για τους ηλικιωμένους. Στο πρώτο μέρος, αυτή η εκπαιδευτική συνεδρία LP9 μέσω μιας απλής προβολής βίντεο και ενός PDF, περιγράφει τι είναι τα συστήματα ΣΥΔ, πώς μπορούν να εφαρμοστούν και παρουσιάζει επίσης μια σειρά λύσεων που παρέχουν τα συστήματα ΣΥΔ. Στο δεύτερο μέρος, μέσα από την ανάλυση μιας επιλεγμένης μελέτης περίπτωσης, εξετάζονται οι προκλήσεις, οι διευκολυντές και τα εμπόδια και οι σωστές διδακτικές μέθοδοι για την πλήρη ενσωμάτωσή τους, όπου χρειάζεται, στην καθημερινή πραγματικότητα των ηλικιωμένων, επιτρέποντάς τους να ζουν υγιέστερα και ανεξάρτητα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Θα αποκτήσετε γνώσεις για:

- Τη σειρά των ενεργειών που πρέπει να ακολουθήσει ένας φροντιστής ή ένας ηλικιωμένος για να κατανοήσει πώς λειτουργούν οι τεχνολογίες υποβοηθούμενης διαβίωσης, τι υπηρεσίες προσφέρουν και ποιοι τύποι τεχνολογιών ΥΔ είναι κατάλληλοι για τις ανάγκες διαβίωσης του επωφελομένου
- Τις προκλήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την επιτυχή και προσαρμοσμένη χρήση των ΣΥΔ
- Τους διευκολυντικούς αλλά και ανασχετικούς παράγοντες που επηρεάζουν την εφαρμογή των ΣΥΔ στο περιβάλλον διαβίωσης των ηλικιωμένων



**Co-funded by
the European Union**

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

- Βασικές αρχές για τη διδακτική μεθοδολογία που πρέπει να ακολουθεί ένας μέντορας

Θα είστε σε θέση να:

- Κατανοήσετε το γενικό πλαίσιο κάτω από το οποίο λειτουργούν τα συστήματα ΥΔ
- Μπορείτε να συνδυάζετε τις ατομικές ανάγκες με τις τεχνικές και ηθικές απαιτήσεις των ΣΥΔ
- Εφαρμόστε τις σωστές μεθόδους αλλαγής συμπεριφοράς για τη χρήση των ΣΥΔ εάν κριθεί απαραίτητο
- Μεταφέρετε την αποκτηθείσα γνώση στην ομάδα-στόχο.

3. Διδακτική προσέγγιση

1. Παροχή πληροφοριών με πρακτικό και συγκεκριμένο τρόπο

Λαμβάνοντας υπόψη τις μαθησιακές ανάγκες των ομάδων-στόχων του έργου, το πληροφοριακό και εκπαιδευτικό υλικό που παρέχεται στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης DIGIHALL, εισάγει τους εκπαιδευόμενους σε όλες τις βασικές έννοιες και εφαρμογές του ψηφιακού αλφαριθμητισμού υγείας, ώστε να είναι σε θέση να τις κατανοούν και να τις χρησιμοποιούν. Αυτή η γνώση παρουσιάζεται σε συγκεκριμένες ενότητες συνοδευόμενες από οπτικά στοιχεία και διαδραστικά παιχνίδια ή τεστ.

2. Προσαρμογή και εξατομίκευση της διδακτικής προσέγγισης

Τόσο οι άτυποι φροντιστές όσο και οι ηλικιωμένοι σχηματίζουν δύο ετερογενείς ομάδες με διαφορετικές ανάγκες που υπαγορεύονται από τις σωματικές και ψυχικές συνθήκες των δικαιούχων (και των φροντιστών) και μια πιθανή διαχείριση χρόνιας νόσου. Ακριβώς η ψηφιακή τεχνολογία υγείας έρχεται να μετριάσει κάθε τέτοιο βάρος, ελαχιστοποιώντας το χρόνο και τις αποστάσεις και μειώνοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τις παρεμβάσεις πρωτοβάθμιας περίθαλψης.

3. Έχοντας επίγνωση των ανασταλτικών και ενθαρρυντικών παραγόντων που επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία

Για όλους τους μέντορες, είναι σημαντικό να γνωρίζουν όλα τα κύρια ανασταλτικά και ενθαρρυντικά αποτελέσματα που μπορούν να επηρεάσουν τη μαθησιακή διαδικασία. Μαθησιακοί αποκλεισμοί, αμυντικές αντιδράσεις, κοινωνικές και ατομικές προκαταλήψεις, όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορεί τελικά να οδηγήσουν σε πνευματική και σωματική ακινησία και σε μειωμένη πιθανότητα να ζήσεις μια αυτο-αποτελεσματική ζωή (πρόωρη απώλεια αυτοεπάρκειας).

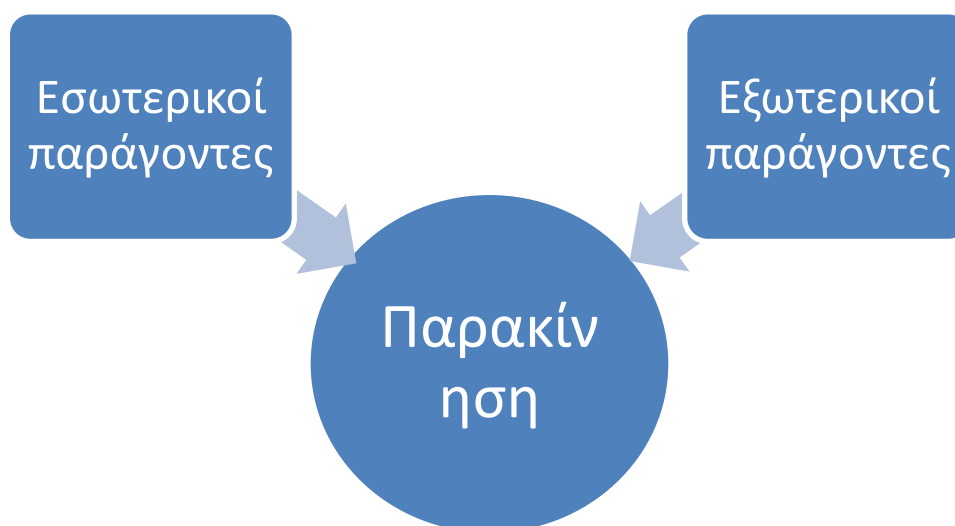


Co-funded by
the European Union

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

4. Ο ρόλος του κινήτρου

Με βάση την Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία (ΚΓΘ), το κίνητρο ενός ατόμου για σωματική άσκηση μπορεί να επηρεαστεί θετικά ή αρνητικά από εσωτερικούς παράγοντες (εσωτερικά κίνητρα, π.χ. γνώση των οφελών της άσκησης) και από εξωτερικούς παράγοντες (εξωτερικά κίνητρα π.χ. υποστήριξη άλλων). Η ΚΓΘ είναι μια θεωρία συμπεριφοράς των ανθρώπινων κινήτρων και δράσης. Είναι ένα παρακλάδι της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης που προτάθηκε από τον Bandura για να εξηγήσει τις διάφορες εσωτερικές και εξωτερικές διαδικασίες (γνωστικές, αντικαθεστωτικές, αυτοανακλαστικές και αυτορυθμιστικές) που μπαίνουν στο παιχνίδι στην ανθρώπινη ψυχοκοινωνική λειτουργία. Η κοινωνική γνωστική θεωρία υποστηρίζει ότι τα κίνητρα για αλλαγή συμπεριφοράς είναι το αποτέλεσμα δυναμικών και αμοιβαίων αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατομικών, περιβαλλοντικών και συμπεριφορικών επιρροών.



Σχέδιο 2 Πηγή: Ίδια απεικόνιση

3.1. Διδακτικές αρχές

Αυθεντικότητα

Κάντε αναφορά σε συγκεκριμένες καθημερινές εμπειρίες σας. Αυτό καθιστά τη μαθησιακή κατάσταση «αυθεντική» και ιδιαίτερα ουσιαστική.

Ενδιαφέρον

Ο τρόπος που σχεδιάζετε τη μαθησιακή κατάσταση πρέπει να είναι συναρπαστικός, δηλαδή να προκαλεί την περιέργεια και να δελεάζει τους ανθρώπους να δοκιμάσουν πράγματα και να εξερευνήσουν. Το ενδιαφέρον προκύπτει όταν υπάρχει η ευκαιρία να αποκτήσει κανείς άμεση και αυτοκατευθυνόμενη εμπειρία.



Co-funded by
the European Union

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

Πολυπρισματικότητα

Σε αντίθεση με τις καταστάσεις των σχολικών βιβλίων, οι καθημερινές καταστάσεις είναι περίπλοκες. Αυτό που χρειάζονται οι ηλικιωμένοι για βιώσιμη μάθηση είναι ευέλικτη και όχι άκαμπτη γνώση. Είναι σημαντικό:

- να εστιάσετε σε διαφορετικές οπτικές γωνίες για ένα πρόβλημα
- να επιτρέπετε διαφορετικές καταστάσεις εφαρμογής
- η χρήση διαφορετικών κωδικοποιήσεων (γλώσσα, εικόνες, βίντεο) βοηθά στην απομνημόνευση των μαθημάτων.

Εγκατεστημένη και αδρανής γνώση

Αν διδάσκεις γνώση χωρίς πλαίσιο χρήσης, δημιουργείς «αδρανής γνώση». Ο εκπαιδευόμενος δεν μπορεί να συνδέσει το περιεχόμενο με τη συγκεκριμένη κατάσταση του και επομένως δεν μπορεί να το εφαρμόσει στις δικές του ανησυχίες.

Αυτοκατεύθυνση

Κάθε άτομο έχει αναπτύξει έναν δικό του «ρυθμό μάθησης» κατά τη διάρκεια της ζωής του. Αφήστε την ελευθερία να επιλέξουν τη δική τους μαθησιακή διαδρομή και προτιμήσεις. Ταυτόχρονα, μπορείτε να προσφέρετε δομή περιγράφοντας/συμφωνώντας για τον μαθησιακό στόχο και τους πιθανούς ενδιάμεσους στόχους όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

Αυτοαποτελεσματικότητα

Συχνά μπαίνουμε στον πειρασμό να καθοδηγήσουμε τον εκπαιδευόμενο όσο το δυνατόν πιο κοντά στον (υποτιθέμενο) στόχο. Στην καλύτερη περίπτωση, αυτό αρχικά μειώνει τον κίνδυνο αποτυχίας. Ωστόσο, έχει ένα σημαντικό μειονέκτημα: εάν λειτουργήσει, οι ηλικιωμένοι δεν θα μπορούν να αποδώσουν την επιτυχία στους εαυτούς τους (κάτι που θα αύξανε την αυτοαποτελεσματικότητά τους). Έτσι, η περαιτέρω μάθηση καθίσταται λιγότερο πιθανή.

Συνεργασία

Η μάθηση μαζί με άλλους ικανοποιεί την ανάγκη για κοινωνική ένταξη σε πολλούς ανθρώπους. Συμβάλλει επίσης στην πολύ-πρισματικότητα μέσω διαφορετικών απόψεων και εμπειριών των συμμετεχόντων. Σκεφτείτε εάν και πώς είναι δυνατόν να διευκολύνετε τις κοινές μαθησιακές εμπειρίες (ψηφιακές ή επιτόπου) για ηλικιωμένους.

Μάθηση με όλες τις αισθήσεις

Χρησιμοποιήστε διαφορετικές αισθήσεις για να δημιουργήσετε ενδιαφέρουσα και φιλική προς τον μαθητή ποικιλομορφία:

- Προσφέρετε πληροφορίες: προσφέρετε το ίδιο μαθησιακό περιεχόμενο με κείμενο, προφορικό λόγο, εικόνες, βίντεο, σκίτσα.
- Επεξεργαστείτε πληροφορίες: απομνημονεύστε κάτι γλωσσικά, απομνημονεύστε μια εσωτερική εικόνα, βρείτε τις δικές σας λέξεις.



Co-funded by
the European Union

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

- Αναπαράγετε πληροφορίες: εξηγήστε τι έχει μάθει σε άλλους, οραματιστείτε το, εφαρμόστε το σε συγκεκριμένα προβλήματα.

3.2 Ενδυναμώνοντας και υποστηρίζοντας την αλλαγή συμπεριφοράς

Η διαδικασία οικοδόμησης μιας συνήθειας μπορεί να χωριστεί σε τέσσερα απλά βήματα: ερέθισμα, λαχτάρα, απόκριση και ανταμοιβή. Η διάσπασή της σε αυτά τα θεμελιώδη μέρη μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι είναι μια συνήθεια, πώς λειτουργεί και πώς να τη βελτιώσουμε.

- Το πρώτο στάδιο είναι το ερέθισμα που δίνει σήμα στον εγκέφαλό σας να ενεργήσει ή να ξεκινήσει μια συμπεριφορά. Όταν μια πληροφορία προβλέπει ένα αποτέλεσμα, προκαλεί την ανάπτυξη επιθυμίας ή λαχτάρας για αυτό το αποτέλεσμα. Αυτό είναι το σημείο στο οποίο ξεκινάει κάθε πραγματική αλλαγή. Αυτό είναι το σημείο στο οποίο παίρνετε ένα από τα όνειρά σας, μια από τις ιδέες σας για τον εαυτό σας και αποφασίζετε να κάνετε ένα απλό, συγκεκριμένο βήμα για να κάνετε αυτό το όνειρο πραγματικότητα για τον εαυτό σας.

- Αν δεν έχουμε έντονο πάθος για την αλλαγή, δεν έχουμε λόγο να δράσουμε εκτός κι αν έχουμε κάποιο βαθμό κινήτρων ή επιθυμίας που μας οδηγεί να εργαστούμε γι' αυτήν. Αυτό που θέλετε δεν είναι η ίδια η συνήθεια αλλά η αλλαγή της κατάστασης που αυτή επιφέρει. Σε αυτό το σημείο θα αρχίσετε να αναπτύσσετε συνήθειες σταδιακά. Θα ξεκινήσετε με το μικρότερο δυνατό στοιχείο του στόχου που ορίσατε στο προηγούμενο βήμα και θα δεσμευτείτε να τον πραγματοποιήσετε όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

- Αυτή είναι η πραγματική συνήθεια που ασκείτε, η οποία μπορεί να πάρει τη μορφή σκέψης ή πράξης, ανάλογα με την κατάσταση. Το πόσο αφοσιωμένοι είστε και πόση αντίσταση συνδέεται με τη συμπεριφορά σας καθορίζουν εάν θα λάβετε απάντηση ή όχι. Αποφεύγουμε να εμπλακούμε σε μια δραστηριότητα που μας αφήνει δυσαρεστημένους ή με άλλο τρόπο μη ελκυστικό και δύσκολο να πραγματοποιηθεί.

- Κάθε συνήθεια έχει έναν πρωταρχικό στόχο με τη μορφή ανταμοιβών. Το σύνθημα αφορά την πράξη της παρατήρησης της ανταμοιβής. Η λαχτάρα υποκινείται από την επιθυμία για την ανταμοιβή. Η ανταπόκριση εμπνέεται από την επιθυμία να λάβεις την ανταμοιβή. Όταν αναζητούμε ανταμοιβές, το κάνουμε για δύο λόγους:

(1) εκπληρώνουν την επιθυμία μας, και

(2) μας διδάσκουν ποιες πράξεις είναι σημαντικό να θυμόμαστε στο μέλλον. Ως αποτέλεσμα, δημιουργείται μια συνήθεια.

3.3 Θεωρία του αυτό-καθορισμού

Ο αυτό-καθορισμός αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να κάνει επιλογές και να έχει τον έλεγχο της ζωής του/της.



Co-funded by
the European Union

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

Η βασική υπόθεση είναι ότι οι άνθρωποι παρακινούνται να αναπτυχθούν και να αλλάξουν από τρεις 3 βασικές ανάγκες που έχουν όλοι οι άνθρωποι κοινές. Εάν εκπληρωθούν αυτά, προκύπτει εγγενές κίνητρο, δηλαδή η ίδια η δραστηριότητα θεωρείται ήδη ως εκπληρωτική.

Αυτονομία: Οι άνθρωποι πρέπει να αισθάνονται ότι ελέγχουν τις συμπεριφορές και τους στόχους τους. Αυτή η αίσθηση της ικανότητας ανάληψης άμεσης δράσης που θα οδηγήσει σε πραγματική αλλαγή παίζει σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται αυτό-καθοριζόμενοι.

Ικανότητα: Οι άνθρωποι πρέπει να αποκτήσουν γνώση των εργασιών και να μάθουν διαφορετικές δεξιότητες. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία, είναι πιο πιθανό να προβούν σε ενέργειες που θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους.

Σύνδεση ή συγγένεια: Οι άνθρωποι πρέπει να βιώσουν μια αίσθηση ότι ανήκουν και προσκολλώνται σε άλλους ανθρώπους.

Η θεωρία του αυτό-καθορισμού προτείνει ότι οι άνθρωποι μπορούν να αυτό-καθοριστούν όταν εκπληρώνονται οι ανάγκες τους για ικανότητα, σύνδεση και αυτονομία, και είναι μια σημαντική έννοια στην ψυχολογία, καθώς παίζει ρόλο στην ψυχολογική υγεία και ευεξία.

Η θεωρία του αυτό-καθορισμού κάνει δύο βασικές υποθέσεις:

Η ανάγκη για ανάπτυξη οδηγεί στη συμπεριφορά. Η πρώτη υπόθεση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού είναι ότι οι άνθρωποι κατευθύνονται ενεργά προς την ανάπτυξη. Η απόκτηση κυριαρχίας στις προκλήσεις και η λήψη νέων εμπειριών είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη μιας συνεκτικής αίσθησης του εαυτού.

Το αυτόνομο κίνητρο είναι σημαντικό. Ενώ οι άνθρωποι συχνά παρακινούνται να δράσουν από εξωτερικές ανταμοιβές, όπως χρήματα, βραβεία και αναγνώριση (γνωστά ως εξωτερικό κίνητρο), η θεωρία του αυτό-καθορισμού εστιάζει κυρίως σε εσωτερικές πηγές κινήτρων, όπως η ανάγκη απόκτησης γνώσης ή ανεξαρτησίας (εσωτερικό κίνητρο).

3.4. Συναίσθηση του ρόλου σας ως μέντορα

Με συγκεκριμένους όρους, θα πρέπει να είστε σε θέση να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις στο τέλος αυτής της μαθησιακής ενότητας:

- Ποιος είναι ο δικός μου ρόλος και η στάση μου;
- Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης ενηλίκων;
- Τι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για τη συγκεκριμένη ομάδα μάθησης των ηλικιωμένων;
- Ποιες διδακτικές βασικές έννοιες μπορούν να με βοηθήσουν στη δουλειά μου;
- Πού μπορώ να βρω αυτές τις διδακτικές έννοιες στην πλατφόρμα εκμάθησης DigiHall;
- Τι μπορώ να κάνω συγκεκριμένα για να διευκολύνω τη μάθηση και να προωθήσω τις επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς;



**Co-funded by
the European Union**

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

3.5 Αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων

Αυτή η εκπαίδευση βασίζεται σε σημαντικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων, όπως:

- Σεβασμός – Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να νιώθουν σεβασμό και να αισθάνονται ίσοι.
- Επιβεβαίωση – Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να λαμβάνουν επαίνους, ακόμη και για μικρές προσπάθειες.
- Εμπειρία – Οι ενήλικες μαθητές μαθαίνουν καλύτερα αντλώντας από τη δική τους γνώση και εμπειρία.
- Συνάφεια – Η μάθηση πρέπει να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των ενηλίκων για την εργασία, τις οικογένειές τους κ.λπ.
- Διάλογος – Η διδασκαλία και η μάθηση πρέπει να είναι αμφίδρομες, έτσι ώστε οι μαθητές να αρχίσουν διάλογο με τον δάσκαλο.
- Δέσμευση – Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να ασχοληθούν με το υλικό μέσω διαλόγου, συζήτησης και μάθησης από συνομηλίκους.
- Αμεσότητα – Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόσουν αμέσως τις νέες γνώσεις τους.
- Κανόνας 20-40-80 – Οι ενήλικες μαθητές θυμούνται συνήθως το 20% από αυτά που ακούν, το 40% από αυτά που ακούν και βλέπουν και το 80% από αυτά που ακούν, βλέπουν και κάνουν.
- Σκέψη, συναίσθημα και δράση – Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν περιλαμβάνει σκέψη, συναίσθημα (συναισθήματα) και επίσης δράση (πράξη).
- Ασφάλεια και άνεση – Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς και άνετα για να συμμετέχουν και να μάθουν. Πρέπει να γνωρίζουν ότι οι ιδέες και οι συνεισφορές τους δεν θα γελοιοποιηθούν ούτε θα υποτιμηθούν.

Λίστα εκπαιδευτών

- Υποστηρίξτε τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων.
- Να έχετε σεβασμό.
- Αντιμετωπίστε όλους ισότιμα.
- Ακούστε και παρατηρήστε.
- Διατηρήστε καλή οπτική επαφή.
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτή και φιλική γλώσσα του σώματος.
- Να είστε ευέλικτοι και να προσαρμόζετε τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες και προσεγγίσεις όπως χρειάζεται.
- Να είστε υπομονετικοί, ανοιχτοί και προσίτοι.



Co-funded by
the European Union

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

- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων.
- Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε ερωτήσεις.
- Όταν οι συμμετέχοντες κάνουν ερωτήσεις, πάρτε τις στα σοβαρά και απαντήστε αμέσως.
- Δώστε στους συμμετέχοντες εποικοδομητική, θετική ανατροφοδότηση.
- Να γνωρίζετε το ενδιαφέρον, την ενέργεια και το επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων.
- Να είστε ειλικρινείς. Εάν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε μια ερώτηση, πείτε το. Στη συνέχεια, πείτε στον συμμετέχοντα πού μπορεί να πάρει τις πληροφορίες ή να βρει τις πληροφορίες μετά την εκπαίδευση και να τις δώσει αργότερα στον συμμετέχοντα.
- Να γνωρίζετε τα επίπεδα αλφαριθμητισμού των συμμετεχόντων και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητες ανάλογα.
- Ευχαριστείστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και την προσπάθειά τους.

Προετοιμασία εκπαίδευσης

Πριν την εκπαίδευση

- Προσδιορίστε πού θα πραγματοποιηθεί η εκπαίδευση και κρατήστε και προετοιμάστε το χώρο.
- Προσδιορίστε τους συμμετέχοντες, ενημερώστε τους και κανονίστε τη μεταφορά, το φαγητό και τη διαμονή, όπως απαιτείται.
- Διαβάστε προσεκτικά όλο το εκπαιδευτικό υλικό, ώστε να είστε πολύ εξοικειωμένοι με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες εκπαίδευσης. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με το περιεχόμενο της εκπαίδευσης, λάβετε απαντήσεις.
- Ολοκληρώστε όλη την προετοιμασία για εκπαιδευτικές δραστηριότητες (δημιουργία φωτοτυπιών, επικοινωνία με προσκεκλημένους ομιλητές, συλλογή προμηθειών για επιδείξεις κ.λπ.).
- Συγκεντρώστε όλα τα απαραίτητα για την εκπαίδευση (χαρτί flip chart, ταινία, μαρκαδόροι, προμήθειες που χρειάζονται για επιδείξεις, εξοπλισμός AV, κ.λπ.).
- Εάν εργάζεστε με άλλον συντονιστή, αποφασίστε εκ των προτέρων ποιος θα χειριστεί ποια μέρη της εκπαίδευσης και καταναίμετε την εργασία ανάλογα.

Στην αρχή της εκπαίδευσης

- Βεβαιωθείτε ότι όλο το εκπαιδευτικό υλικό είναι έτοιμο και ότι οι καρέκλες και τα τραπέζια είναι τακτοποιημένα.
- Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες καθώς φτάνουν για την εκπαίδευση.



**Co-funded by
the European Union**

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

- Καλωσορίστε επίσημα όλη την ομάδα όταν φτάσουν όλοι.
- Ελέγξτε τη θέση των λουτρών, του νερού, και άλλων υλικοτεχνικής υποστήριξης.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν
- Χρησιμοποιήστε παγοθραυστικές δραστηριότητες για να χαλαρώσετε τους συμμετέχοντες.
- Ενθαρρύνετε τον καταϊγισμό ιδεών και τη θέσπιση βασικών κανόνων για την εκπαίδευση.
- Εξετάστε τους στόχους και την ατζέντα της εκπαίδευσης.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τις ελπίδες και τις προσδοκίες τους για την εκπαίδευση.
- Αναθέστε συγκεκριμένους συμμετέχοντες για να σας βοηθήσουν με τη μέτρηση του χρόνου, τα δυναμικά, τα flip chart, κ.λπ.
- Δώστε στους συμμετέχοντες το Pre-Test, συλλέξτε τα τεστ και διορθώστε τα σε ένα διάλειμμα.

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης

- Υποστηρίξτε τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων.
- Παρακολουθήστε τις δραστηριότητες του χρόνου και του ρυθμού ανάλογα.
- Παρέχετε ποτά και φαγητό.
- Εάν το δωμάτιο γίνεται ζεστό ή άβολο, φροντίστε για ανεμιστήρες, ανοιχτά παράθυρα κ.λπ.
- Γράψτε τακτοποιημένα και με αρκετά μεγάλα γράμματα ώστε να βλέπουν όλοι. ... Τοποθετήστε τα οπτικά στοιχεία έτσι ώστε να μπορούν να τα δουν όλοι.
- Εξηγήστε τις οδηγίες με σαφήνεια και επαναλάβετε τις οδηγίες όπως χρειάζεται.
- Χρησιμοποιήστε τονωτικές ασκήσεις και διαλείμματα για να αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειας των συμμετεχόντων.
- Συνοψίστε τα κύρια σημεία στο τέλος κάθε δραστηριότητας.
- Αναγνωρίστε και ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τις ιδέες και τις συνεισφορές τους.

Στο τέλος της εκπαίδευσης

- Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και την προσπάθειά τους.
- Τελειώστε με ένα τελευταίο τονωτικό στοιχείο και με χειροκρότημα.



**Co-funded by
the European Union**

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

Μετά την εκπαίδευση

- Σημειώστε τι λειτούργησε καλά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τι δεν λειτούργησε καλά και τι πρέπει να αναθεωρηθεί για μελλοντικές εκπαιδεύσεις.
- Σημειώστε τις προκλήσεις ή τα προβλήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε παλαιότερο λειτουργικό σύστημα ή internet χαμηλού εύρους ζώνης και προβλήματα με το WIFI. Μπορείτε επίσης να βοηθήσετε τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τεχνικά προβλήματα παρέχοντας συνεχή, εύκολα προσβάσιμη υποστήριξη. Δημιουργήστε έναν οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων ή δώστε έναν αριθμό για κλήση ή ένα κουμπί συνομιλίας για πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις.

Αναφορές

- Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- C. Karachristos¹, T. Kouvara¹, T. Orphanoudakis¹, E. Stavropoulos¹, Z. Batsi², M. Chronopoulou², (2020), Defining e-learning facilitation – The Greek case study, 1 Hellenic Open University (GREECE) 2 IDEC S.A. (GREECE), Proceedings of ICERI2020 Conference 9th-10th November 2020
- Charles Duhigg (2012), The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business, Random House; 1st edition (February 28, 2012)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dennen, V.P., Jones, M.K. (2023). The Role of the Online Instructor. In: Zawacki-Richter, O., Jung, I. (eds) *Handbook of Open, Distance and Digital Education*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-2080-6_62
- González Hernández, (2021). Didactic principles: A proposal from the theory of subjectivity. *Culture & Psychology*, 27(4), 632-644. <https://doi.org/10.1177/1354067X20984355>
- Kristi DePaul, (2021), What Does It Really Take to Build a New Habit? *Harvard business review* - <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.



Co-funded by
the European Union

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