

ERF:

3. Ψηφιακή επάρκεια.

Όνομα εταίρου του έργου

Φόρουμ νεανικής καινοτομίας της Ιορδανίας

Διάρκεια: 6.5



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Κοινοπραξία έργου

Συντονιστής:



Συνεργάτες:



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

Λεπτομέρειες του έργου

Τίτλος: «Κοινή ανάπτυξη, πιλοτική εφαρμογή και επικύρωση προγραμμάτων σπουδών και εκπαιδευτικού υλικού επιχειρηματικής νοοτροπίας και βασικών δεξιοτήτων για τρίτες χώρες»

Ακρωνύμιο: EMSA (Επιχειρηματική νοοτροπία και δεξιότητες για όλους)

Αριθμός συμφωνίας: 101092477 - EMSA - ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

Πρόγραμμα: Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK)

Πρόσκληση υποβολής προτάσεων: ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

Ημερομηνία έναρξης: 01.01.2023

Ημερομηνία λήξης: 31.12.2025

Γενικές Αρχές, Μηχανισμοί και Λογική που διέπουν τις εξελισσόμενες ψηφιακές τεχνολογίες

Στόχος κατάρτισης

Παροχή μιας ολοκληρωμένης κατανόησης των βασικών μηχανισμών και της λογικής πίσω από τις εξελισσόμενες ψηφιακές τεχνολογίες. Αυτή η συνεδρία θα εισαγάγει τους συμμετέχοντες στις βασικές αρχές της ψηφιοποίησης, της προστασίας των δεδομένων και του ΓΚΠΔ, παράλληλα με τις δεξιότητες διαχείρισης δεδομένων που είναι απαραίτητες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.



Όλα τα Μαθησιακά Αποτελέσματα των δεξιοτήτων

Όσον αφορά τη γνώση:

- ✓ Ορισμός της ψηφιοποίησης και των βασικών αρχών της.
- ✓ Ανάλυση αξιόπιστων ψηφιακών πηγών και ανάκτηση σχετικών δεδομένων.
- ✓ Περιγραφή των κανόνων του ΓΚΠΔ, της προστασίας των δεδομένων και θεμάτων ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Όσον αφορά τις δεξιότητες:

- ✓ Να επιδεικνύουν την ικανότητα χρήσης πλατφορμών που βασίζονται στο υπολογιστικό νέφος για συνεργασία και δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου.
- ✓ Να αναπτύσσουν και να διαμοιράζονται ψηφιακό περιεχόμενο με τη χρήση κατάλληλων μέσων (κείμενο, εικόνες, ήχος, βίντεο).
- ✓ Να εφαρμόζουν εργαλεία όπως το Google Analytics για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπο του ψηφιακού περιεχομένου.

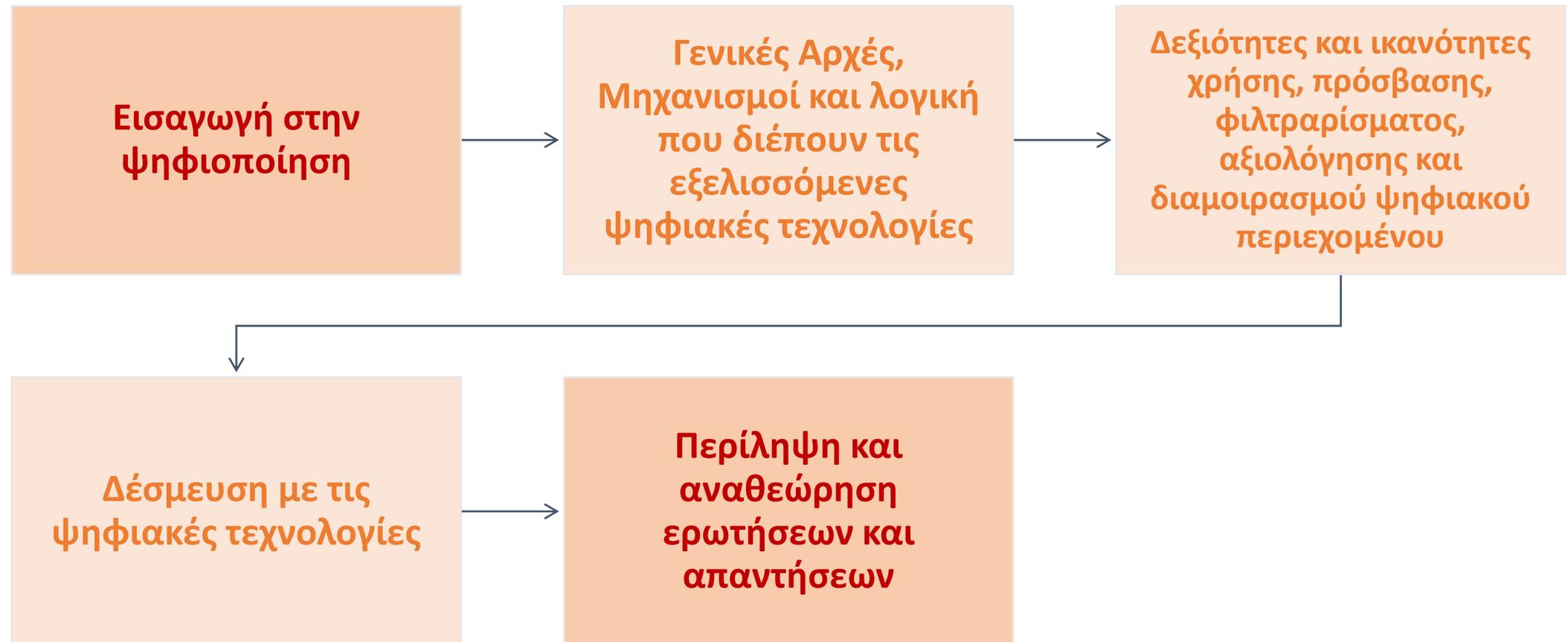
Όσον αφορά τις στάσεις:

- ✓ Να επιδεικνύετε σεβασμό στον ΓΚΠΔ, την προστασία των δεδομένων και τα ηθικά πρότυπα κατά τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών.
- ✓ Να επιδεικνύετε αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή της διαδικτυακής εθιμοτυπίας και της διαδικτυακής συμπεριφοράς σε διάφορα ψηφιακά περιβάλλοντα.
- ✓ Να εφαρμόζετε στρατηγικές για την προστασία του εαυτού σας και των άλλων από διαδικτυακούς κινδύνους και κινδύνους.

Δέσμευση με τις
ψηφιακές
τεχνολογίες.

Μαθησιακά
Αποτελέσματα

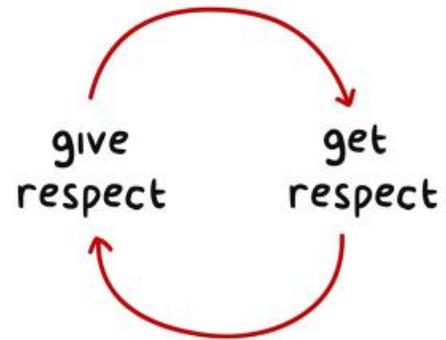
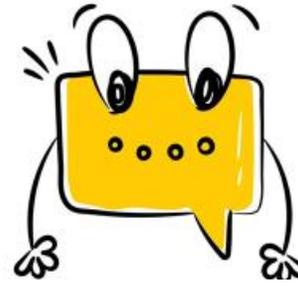
Χάρτης διαδρομής κατάρτισης

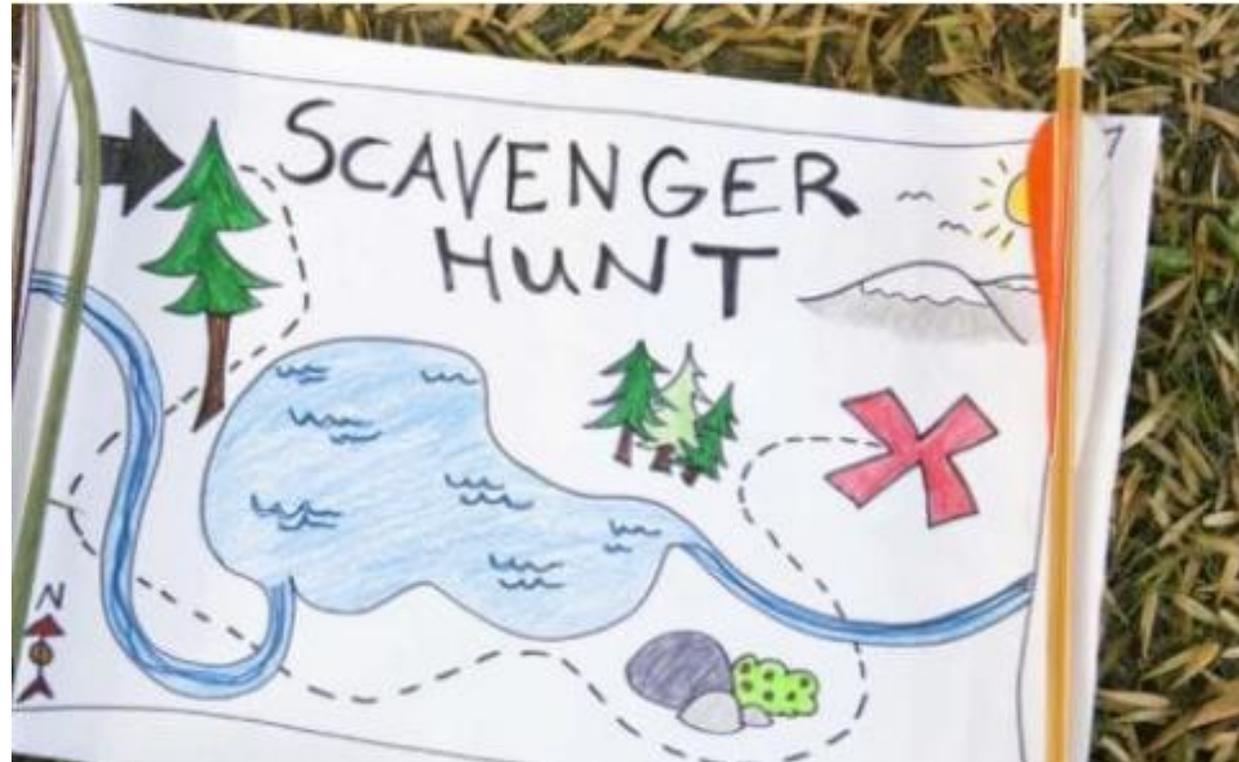


Η ψηφιακή επάρκεια αναφέρεται στην ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς με αυτοπεποίθηση και υπευθυνότητα τις ψηφιακές τεχνολογίες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο. Το μάθημα αυτό θα επικεντρωθεί στους μηχανισμούς και τις αρχές που διέπουν την ψηφιοποίηση, συμπεριλαμβανομένης της προστασίας των δεδομένων και της συμμόρφωσης με τον ΓΚΠΔ. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν το εξελισσόμενο τοπίο των ψηφιακών τεχνολογιών και θα μάθουν πώς να εφαρμόζουν δεξιότητες ψηφιακής διαχείρισης για να διασφαλίζουν την ασφάλεια, την ακρίβεια και την ηθική χρήση των δεδομένων στον σημερινό διασυνδεδεμένο κόσμο.

Ποια δεξιότητα του ERF
αφορά η εκπαίδευσή μας;

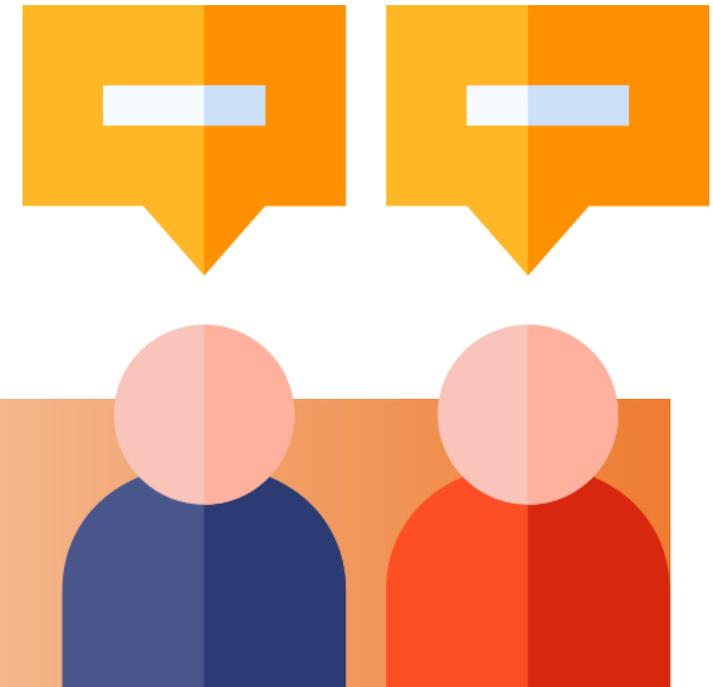
Κανόνες κατάρτισης





MT3.1_6

Άσκηση: "Εικονικό κυνήγι θησαυρού"



Εισαγωγή

Ας γνωριστούμε μεταξύ μας!

Απόσπασμα σχετικά με την δεξιότητα

*"Η τεχνολογία είναι η καλύτερη όταν φέρνει τους ανθρώπους κοντά".
Matt Mullenweg, ιδρυτής του WordPress*

Εισαγωγή στην ψηφιοποίηση

Εισαγωγή στην ψηφιοποίηση

- **Ορισμός της ψηφιοποίησης:**

Η ψηφιοποίηση αναφέρεται στην ενσωμάτωση των ψηφιακών τεχνολογιών στις καθημερινές διαδικασίες και δραστηριότητες, μετασχηματίζοντας τον τρόπο λειτουργίας των επιχειρήσεων, των κυβερνήσεων και των ατόμων. Περιλαμβάνει τη μετατροπή των πληροφοριών σε ψηφιακή μορφή, τη βελτιστοποίηση των ροών εργασίας και την ενεργοποίηση νέων τρόπων επικοινωνίας και παροχής υπηρεσιών. Η ψηφιοποίηση εκτείνεται πέρα από την απλή ψηφιοποίηση των υφιστάμενων δεδομένων - αναδιαμορφώνει ολόκληρα επιχειρηματικά μοντέλα, οικονομικούς τομείς και κοινωνικές λειτουργίες, αξιοποιώντας τη δύναμη των ψηφιακών τεχνολογιών για τη δημιουργία αξίας, τη βελτίωση της αποδοτικότητας και τη βελτίωση των εμπειριών.



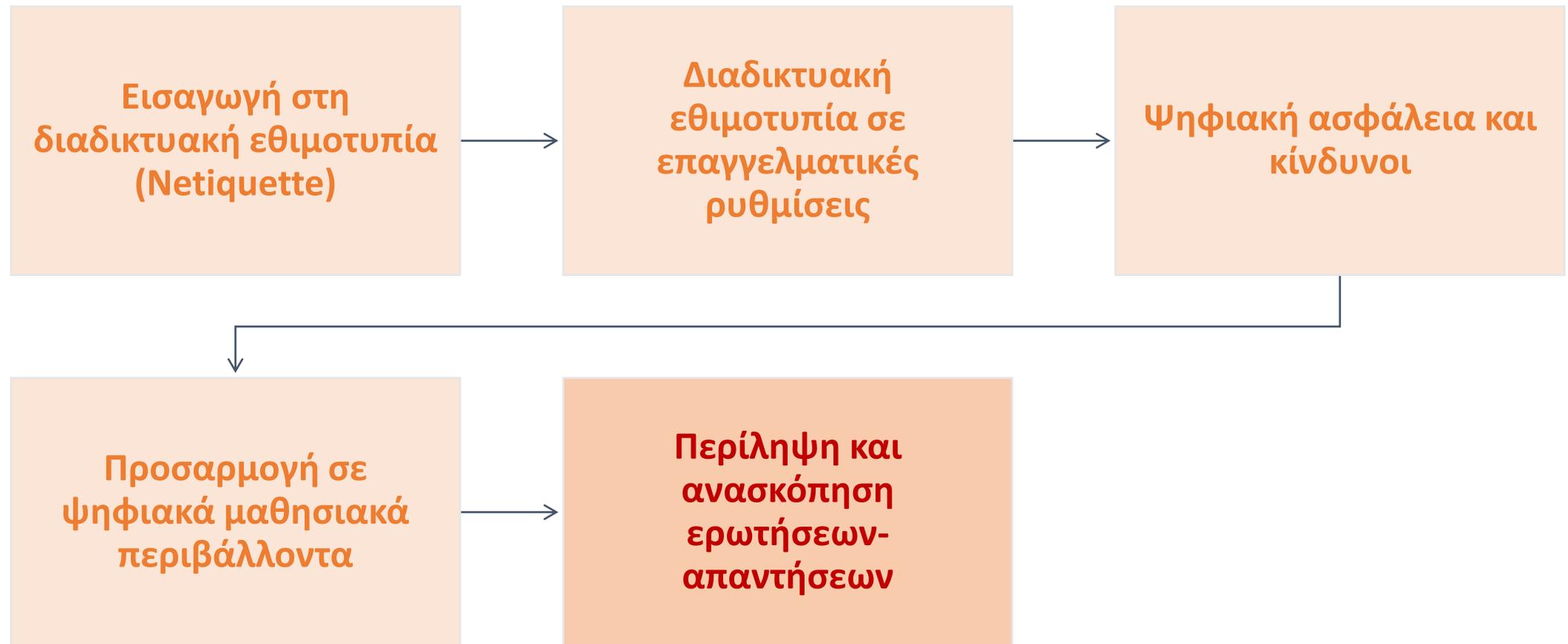


Όψεις και παραδείγματα

- **Βασικές πτυχές:**
- **Αυτοματοποίηση:** Αντικατάσταση χειροκίνητων εργασιών με αυτοματοποιημένες ψηφιακές διαδικασίες, βελτίωση της ταχύτητας και μείωση του ανθρώπινου λάθους.
- **Με γνώμονα τα δεδομένα:** Αξιοποίηση ψηφιακών δεδομένων για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων, την ανάλυση τάσεων και την προβλεψη μελλοντικών αποτελεσμάτων.
- **Συνδεσιμότητα:** Βελτίωση της επικοινωνίας μέσω δικτύων και του διαδικτύου, επιτρέποντας τη συνεργασία σε πραγματικό χρόνο πέρα από γεωγραφικά όρια.
- **Καινοτομία:** Η ψηφιοποίηση επιτρέπει τη δημιουργία νέων προϊόντων, υπηρεσιών, ακόμη και βιομηχανιών, αξιοποιώντας τις τεχνολογικές εξελίξεις.
- **Παραδείγματα:**
- **Υγειονομική περίθαλψη:** Χρήση ψηφιακών αρχείων ασθενών, τηλέιατρικής και διαγνωστικών με βάση την τεχνητή νοημοσύνη.
- **Λιανική πώληση:** Πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου που μεταμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες ψωνίζουν και αλληλεπιδρούν με τις μάρκες.
- **Εκπαίδευση:** Διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης που παρέχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση σε μαθητές σε όλο τον κόσμο.

Θέμα 3. Δέσμευση με τις ψηφιακές τεχνολογίες

Θέμα 3 Χάρτης διαδρομής



"Το Διαδίκτυο είναι το πρώτο πράγμα που έφτιαξε η ανθρωπότητα και το οποίο η ανθρωπότητα δεν καταλαβαίνει, το μεγαλύτερο πείραμα αναρχίας που είχαμε ποτέ".

- Eric Schmidt, πρώην διευθύνων σύμβουλος της Google

Εισαγωγή στη διαδικτυακή εθιμοτυπία

Ορισμός της Netiquette:

Netiquette: Το αναμενόμενο σύνολο κανόνων και συμπεριφορών για **επικοινωνία με γνώμονα τον σεβασμό** στο ψηφιακό περιβάλλον.

Γιατί είναι σημαντικό: Καθώς η ψηφιακή επικοινωνία αυξάνεται, η διατήρηση επαγγελματικών αλληλεπιδράσεων με σεβασμό είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση θετικών σχέσεων και κοινοτήτων στο διαδίκτυο.

Σεβαστή γλώσσα και τόνος:

- Επικοινωνείτε πάντα με τρόπο που σέβεται τους άλλους, αποφεύγοντας προσβλητικές ή ακατάλληλες εκφράσεις.
- Να θυμάστε ότι το κείμενο δεν έχει φωνητικό τόνο - αυτό που μπορεί να σας φαίνεται ουδέτερο μπορεί να φανεί αγενές σε κάποιον άλλον.

Αποφεύγοντας τα κεφαλαία γράμματα (φωνάζοντας):

- Τα ΚΕΦΑΛΑΙΑ γίνονται αντιληπτά ως φωνές ή επιθετικότητα. Χρησιμοποιήστε την κανονική κεφαλαιοποίηση για να μεταφέρετε το θέμα σας επαγγελματικά.

Σωστή αναγνώριση της εργασίας των άλλων:

- Αναφέρετε πάντα τον αρχικό δημιουργό του περιεχομένου (ιδέες, αποσπάσματα, πηγές) για να αποφύγετε τη λογοκλοπή και να δείξετε σεβασμό στην πνευματική ιδιοκτησία.

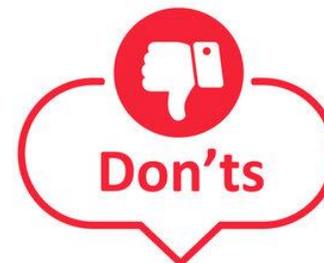
Αποχή από προσωπικές επιθέσεις ή εμπρησμό:

- Αποφύγετε τα εχθρικά ή επιθετικά σχόλια, γνωστά ως flaming. Η συμμετοχή σε προσωπικές επιθέσεις βλάπτει το διαδικτυακό περιβάλλον και διαταράσσει την παραγωγική επικοινωνία.



Ψηφιακή εθιμοτυπία Do's και Don'ts

- **Κάνε:** Να είστε ευγενικοί, να ελέγχετε τα γεγονότα και να παραμένετε στο θέμα.
- **Μην το κάνεις:** Να μην δημοσιεύετε εμπρηστικό περιεχόμενο, spam ή να μονοπωλείτε τις συζητήσεις.
 - Χρησιμοποιήστε τα emojis και το χιούμορ κατάλληλα, θυμόμενοι ότι ο τόνος μπορεί να παρερμηνευτεί.



Παραδείγματα καλής και κακής Netiquette

Θετικά παραδείγματα (Καλή Νετικέτ)

1. Χρησιμοποιώντας σεβαστή γλώσσα

Παράδειγμα:

1. "Σας ευχαριστούμε για τα σχόλιά σας. Θα λάβω υπόψη μου τις προτάσεις σας για το επόμενο έργο!"
2. **Επεξήγηση:** Αυτή η απάντηση δείχνει ευγένεια, ανοιχτό πνεύμα και ενθαρρύνει την εποικοδομητική ανατροφοδότηση, προωθώντας τη θετική επικοινωνία.

2. Αναγνώριση της εργασίας των άλλων

Παράδειγμα:

1. "Όπως ανέφερε η [Όνομα] στην έκθεσή της, θα πρέπει να επικεντρωθούμε σε..."
2. **Επεξήγηση:** Η απόδοση της πίστωσης όπου οφείλεται δείχνει σεβασμό για τις συνεισφορές των άλλων και διασφαλίζει την αναγνώριση της πνευματικής ιδιοκτησίας.

3. Χρήση σωστής μορφοποίησης (αποφυγή ALL CAPS)

Παράδειγμα:

1. "Παρακαλώ, μελετήστε το συνημμένο έγγραφο και ενημερώστε με για τις σκέψεις σας".
2. **Επεξήγηση:** Η σωστή χρήση της γραμματικής, της στίξης και της μορφοποίησης (χωρίς caps lock) διασφαλίζει ότι το μήνυμα είναι επαγγελματικό και σαφές.

Παραδείγματα καλής και κακής Netiquette

Αρνητικά παραδείγματα (κακή Νετικέτ)

1. Χρήση επιθετικής γλώσσας

Παράδειγμα:

1. **"Είσαι ΛΑΘΟΣ! Αυτό δεν βγάζει κανένα νόημα και είναι σαφές ότι δεν το έχεις σκεφτεί καλά".**
2. **Επεξήγηση:** Αυτό το είδος αντίδρασης φαίνεται εχθρικό και απορριπτικό, γεγονός που μπορεί να κλιμακώσει τις συγκρούσεις και να βλάψει τις σχέσεις.

2. Αποτυχία πίστωσης άλλων

Παράδειγμα:

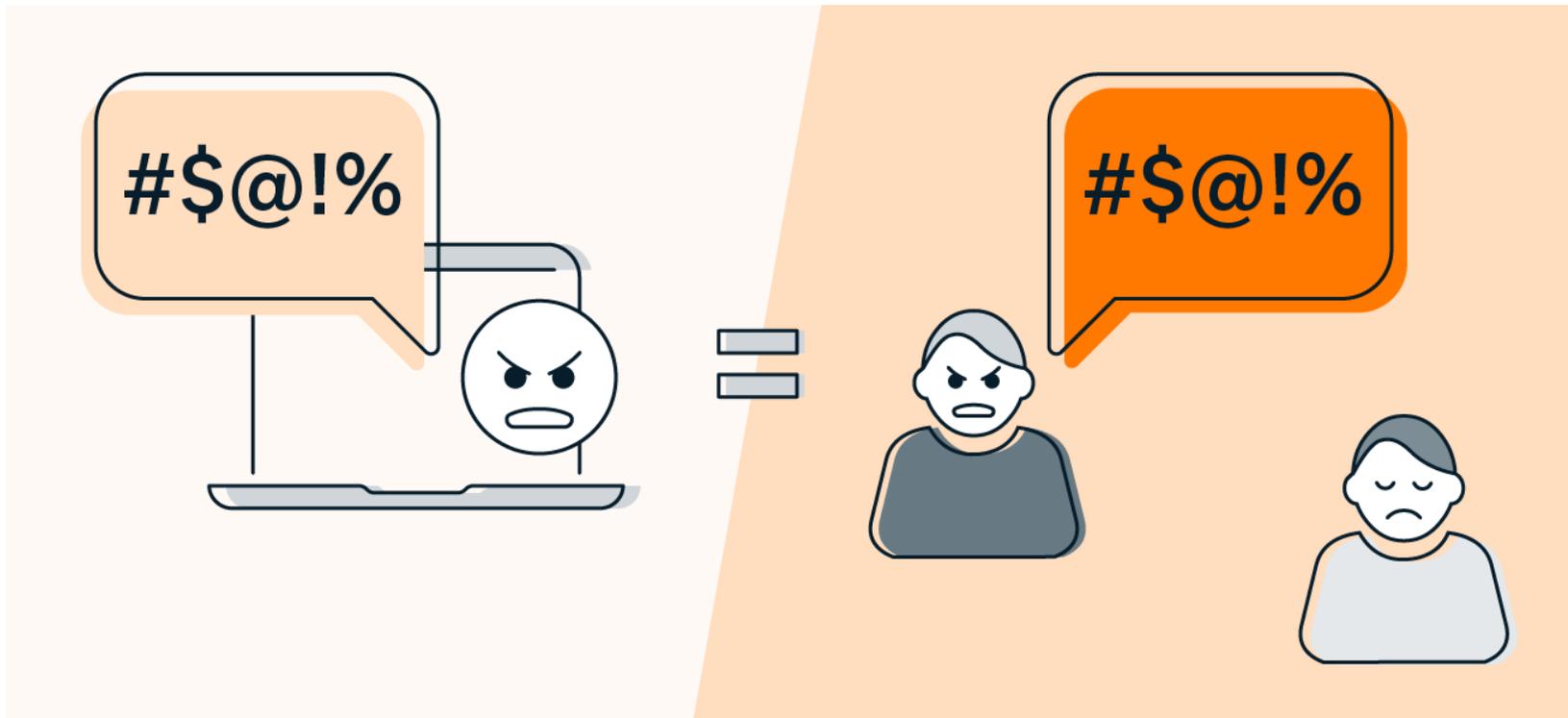
1. **"Νομίζω ότι πρέπει να επικεντρωθούμε στο... (ιδέα που πήραμε από άλλο άτομο χωρίς αναγνώριση)".**
2. **Επεξήγηση:** Η μη αναγνώριση της εργασίας ή των ιδεών κάποιου άλλου μπορεί να εκληφθεί ως λογοκλοπή ή ασέβεια, ιδίως σε επαγγελματικά ή ακαδημαϊκά περιβάλλοντα.

3. Φωνάζοντας (χρησιμοποιώντας ALL CAPS)

Παράδειγμα:

1. **"ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΗΝ ΈΚΘΕΣΗ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 5 Μ.Μ. ΣΗΜΕΡΑ!"**
2. **Επεξήγηση:** Η χρήση κεφαλαίων κεφαλαίων σε γραπτή επικοινωνία εκλαμβάνεται ως κραυγή και μπορεί να φανεί επιθετική, οδηγώντας σε παρεξηγήσεις ή αρνητικό τόνο.

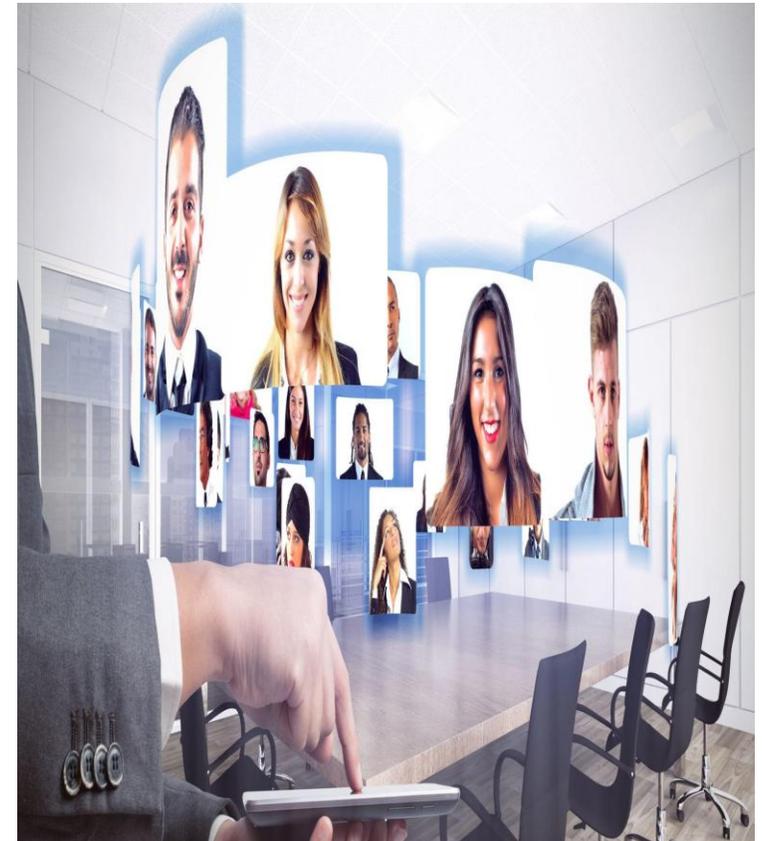
Αναστοχασμός σε κακά σενάρια Netiquette



Θέμα 3.1 Διαδικτυακή εθιμοτυπία σε επαγγελματικές ρυθμίσεις

Τι είναι ο επαγγελματισμός στις διαδικτυακές ρυθμίσεις;

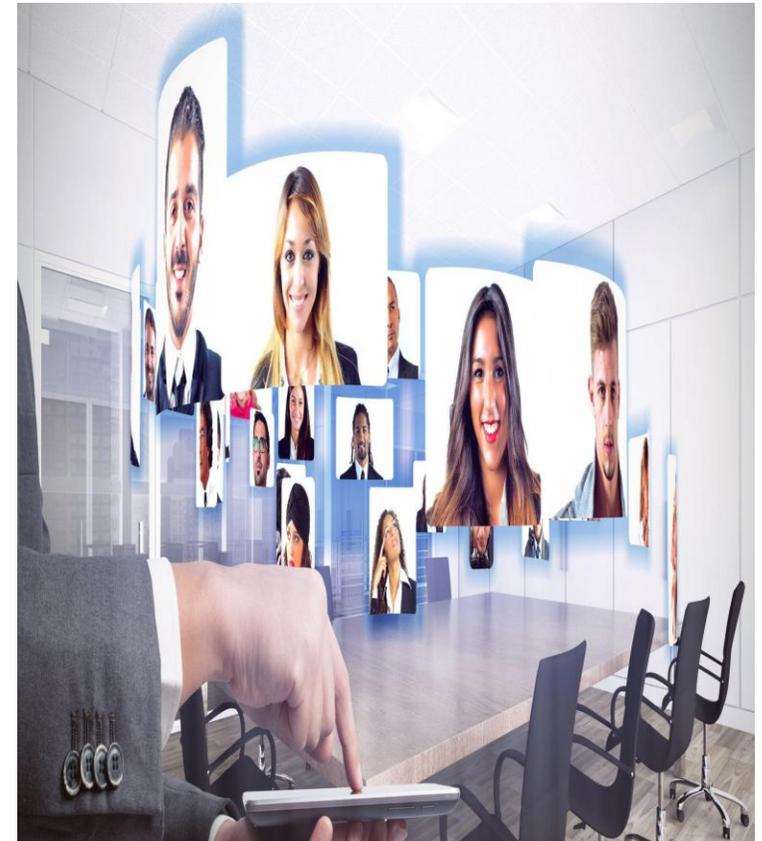
- **Επαγγελματισμός:** Το σύνολο των συμπεριφορών και των τεχνικών επικοινωνίας που αναμένονται σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον.
- **Ο διαδικτυακός επαγγελματισμός περιλαμβάνει:**
 - Χρήση επίσημης γλώσσας.
 - Ακολουθώντας τις πολιτικές της εταιρείας.
 - Διατήρηση μιας επικοινωνίας με σεβασμό και σαφήνεια.



Θέμα 3.1 Διαδικτυακή εθιμοτυπία σε επαγγελματικές ρυθμίσεις

Βασικές αρχές της επαγγελματικής διαδικτυακής επικοινωνίας

- **Χρησιμοποιήστε σωστούς χαιρετισμούς και φράσεις ευχαριστίας:**
 - Ξεκινήστε με επίσημους χαιρετισμούς και τελειώστε με ένα ευγενικό κλείσιμο.
 - Παράδειγμα: "Αγαπητή κα Smith" ή "Με εκτίμηση, [το όνομά σας]".
- **Να είστε περιεκτικοί και σαφείς:**
 - Επικοινωνήστε αποτελεσματικά και αποφύγετε τις ασάφειες.
 - Παράδειγμα: "Παρακαλώ ολοκληρώστε τη συνημμένη εργασία μέχρι την Παρασκευή."
- **Σεβαστείτε το χρόνο και τα όρια:**
 - Στείλτε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα κατά τις κατάλληλες ώρες εργασίας.
- **Αντιμετωπίστε επαγγελματικά τις παρεξηγήσεις:**
 - Επιλύετε τις συγκρούσεις με ήρεμη και εποικοδομητική προσέγγιση.



Παράδειγμα κακής επαγγελματικής επικοινωνίας

•"ΓΕΙΑ ΣΟΥ ΟΜΑΔΑ! ΕΠΕΙΓΟΝ! ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ!"

•"Μπορείτε να το κάνετε αυτό το συντομότερο δυνατόν; Δεν με νοιάζει πώς, απλά κάντο".

Παράδειγμα ορθής επαγγελματικής επικοινωνίας

"Αγαπητή ομάδα,

Ελπίζω αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά. Θα μπορούσατε να ολοκληρώσετε τη συνημμένη εργασία μέχρι το τέλος της ημέρας; Ενημερώστε με αν χρειαστείτε βοήθεια.

Με τους καλύτερους χαιρετισμούς,
[Το όνομά σας]."

Βελτίωση των επαγγελματιών emails



MT3.3_2

Προκλήσεις στην επαγγελματική ψηφιακή επικοινωνία

Παρερμηνεία του τόνου:

- **Πρόκληση:** Η επικοινωνία μέσω κειμένου δεν έχει φωνητικές ενδείξεις, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη μετάδοση του τόνου. Αυτό που φαίνεται σαν ένα ουδέτερο μήνυμα μπορεί να ερμηνευτεί ως σκληρό ή μη φιλικό.
- **Λύση:** Χρησιμοποιήστε σαφή και περιεκτική γλώσσα. Αποφύγετε τον σαρκασμό ή τις υπερβολικά ανεπίσημες εκφράσεις. Εξετάστε το ενδεχόμενο να προσθέσετε διευκρινιστικές φράσεις ή, κατά περίπτωση, emoticons για να δείξετε την πρόθεση.

Όρια εργασίας-ζωής:

- **Πρόκληση:** Με τα ψηφιακά εργαλεία, όπως τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, υπάρχει η προσδοκία να είναι κανείς πάντα διαθέσιμος, με αποτέλεσμα να θολώνουν τα όρια μεταξύ προσωπικού χρόνου και εργασίας.
- **Λύση:** Ορίστε σαφή όρια για το πότε είστε διαθέσιμοι. Γνωστοποιήστε τις ώρες εργασίας σας στην ομάδα σας και χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως οι λειτουργίες "Μην ενοχλείτε" για να προστατεύσετε τον προσωπικό σας χρόνο.

Προκλήσεις στην επαγγελματική ψηφιακή επικοινωνία

Έλλειψη οπτικών ή φωνητικών ενδείξεων:

- **Πρόκληση:** Στην ψηφιακή επικοινωνία, η γλώσσα του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και ο τόνος της φωνής απουσιάζουν, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή έλλειψη σαφήνειας.
- **Λύση:** Χρησιμοποιήστε τηλεδιάσκεψη για πιο σύνθετες συζητήσεις, ή χρησιμοποιήστε φωνητικά μηνύματα όπου χρειάζεται. Για γραπτή επικοινωνία, να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι για να αποφύγετε παρερμηνείες.

Υπερβολική χρήση της ανεπίσημης γλώσσας:

- **Πρόκληση:** Η ψηφιακή επικοινωνία, ιδίως μέσω άμεσων μηνυμάτων, μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικά χαλαρή επικοινωνία που μπορεί να μην είναι κατάλληλη για επαγγελματικά περιβάλλοντα.
- **Λύση:** Πάντα να αξιολογείτε το πλαίσιο και το κοινό. Χρησιμοποιήστε επαγγελματική γλώσσα για πελάτες ή επίσημες συζητήσεις. Προσαρμόστε το επίπεδο επισιμότητας ανάλογα με το περιβάλλον.

Συμβουλές εθιμοτυπίας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου



Θέμα 3.2: Ψηφιακή ασφάλεια και κίνδυνοι

Τι είναι η ψηφιακή ασφάλεια;

Η ψηφιακή ασφάλεια αναφέρεται στις πρακτικές που προστατεύουν τους χρήστες από κινδύνους και βλάβες όταν αλληλεπιδρούν σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Βασικοί τομείς εστίασης:

- **Προστασία δεδομένων:** Προστασία προσωπικών πληροφοριών από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση.
- **Κυβερνοασφάλεια:** Προστασία συστημάτων και δικτύων από επιθέσεις.
- **Προστασία της ψηφιακής ταυτότητας:** Διασφάλιση ότι οι προσωπικές διαδικτυακές ταυτότητες δεν θα κλαπούν ή δεν θα χρησιμοποιηθούν καταχρηστικά.



Θέμα 3.2: Ψηφιακή ασφάλεια και κίνδυνοι

Κοινοί διαδικτυακοί κίνδυνοι

- **Ψάρεμα:** Απάτη για την απόκτηση ευαίσθητων πληροφοριών προσποιούμενη μια αξιόπιστη οντότητα.
- **Κακόβουλο λογισμικό:** Κακόβουλο λογισμικό σχεδιασμένο να βλάπτει, να εκμεταλλεύεται ή να θέτει με άλλο τρόπο σε κίνδυνο ψηφιακές συσκευές.
- **Κλοπή ταυτότητας:** Η δόλια απόκτηση και χρήση των προσωπικών πληροφοριών αναγνώρισης ενός ατόμου για οικονομικό κέρδος.
- **Παραβιάσεις δεδομένων:** Μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε προσωπικές ή ευαίσθητες πληροφορίες που μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρηση.



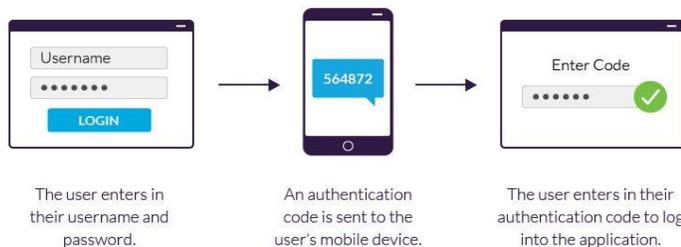
Προστασία της ψηφιακής ταυτότητας

Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης: Χρήση σύνθετων, μοναδικών κωδικών πρόσβασης για διαφορετικές πλατφόρμες.

Αυθεντικοποίηση δύο παραγόντων: Προσθέτοντας ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας απαιτώντας μια δεύτερη μορφή ταυτοποίησης.

Ασφαλής περιήγηση: Διασφάλιση ότι οι ιστότοποι είναι ασφαλείς πριν από την εισαγωγή προσωπικών πληροφοριών (HTTPS).

Αποφύγετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών: Περιορισμός της κοινοποίησης προσωπικών στοιχείων σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή σε μη ασφαλείς ιστότοπους.



Ψηφιακές απειλές και πώς να τις αντιμετωπίσετε

Επιθέσεις Phishing

- **Ορισμός:** Προσπάθειες απόκτησης ευαίσθητων πληροφοριών (π.χ. κωδικοί πρόσβασης, αριθμοί πιστωτικών καρτών) με την προσποίηση ότι είναι μια αξιόπιστη οντότητα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τηλεφώνου ή κειμένου.
- **Πώς να αντιμετωπίσετε το Phishing:**
 - **Μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους** σε ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
 - **Επαληθεύστε την ταυτότητα του αποστολέα** επικοινωνώντας απευθείας με την εταιρεία μέσω των επίσημων διαύλων επικοινωνίας.
 - **Αναφέρετε τις απόπειρες ηλεκτρονικού "ψαρέματος"** στον πάροχο ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας ή στο τμήμα πληροφορικής.

Κακόβουλο λογισμικό (ιοί, Trojans, Ransomware)

- **Ορισμός:** Κακόβουλο λογισμικό σχεδιασμένο να βλάπτει ή να εκμεταλλεύεται συσκευές, δίκτυα ή δεδομένα.
- **Πώς να αντιμετωπίσετε το κακόβουλο λογισμικό:**
 - **Εγκαταστήστε και ενημερώστε τακτικά το λογισμικό προστασίας από ιούς και κακόβουλο λογισμικό.**
 - **Αποφύγετε τη λήψη συνημμένων αρχείων** από άγνωστες πηγές.
 - **Δημιουργείτε τακτικά αντίγραφα ασφαλείας σημαντικών δεδομένων** σε περίπτωση επιθέσεων ransomware ή άλλων επιθέσεων που υπονομεύουν τα δεδομένα.

Ψηφιακές απειλές και πώς να τις αντιμετωπίσετε

3. Κλοπή ταυτότητας

- **Ορισμός:** Η δόλια χρήση της ταυτότητας άλλου προσώπου, συνήθως για οικονομικό όφελος.
- **Πώς να αντιμετωπίσετε την κλοπή ταυτότητας:**
 - Χρησιμοποιήστε **ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης** και ενεργοποιήστε **τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων**.
 - Να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζετε προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο.
 - Παρακολουθείτε τακτικά **τους οικονομικούς σας λογαριασμούς** για ύποπτη δραστηριότητα.

Ψηφιακές απειλές και πώς να τις αντιμετωπίσετε

4. Παραβιάσεις δεδομένων

- **Ορισμός:** Μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε προσωπικές ή ευαίσθητες πληροφορίες, συχνά μέσω hacking.
- **Πώς να αντιμετωπίσετε τις παραβιάσεις δεδομένων:**
 - **Αλλάξτε τους κωδικούς πρόσβασης** αμέσως μετά την ανακάλυψη παραβίασης.
 - **Παρακολουθείτε τους λογαριασμούς** για τυχόν ενδείξεις κακής χρήσης ή απάτης.
 - **Ενεργοποιήστε ειδοποιήσεις** για ασυνήθιστη δραστηριότητα λογαριασμού και χρησιμοποιήστε **κρυπτογράφηση** για ευαίσθητα δεδομένα.

5. Επιθέσεις κοινωνικής μηχανικής

- **Ορισμός:** Χειραγώγηση ανθρώπων ώστε να αποκαλύψουν εμπιστευτικές πληροφορίες μέσω εξαπάτησης (π.χ. προσποιούμενοι ότι είναι συνάδελφοι).
- **Πώς να αντιμετωπίσετε την κοινωνική μηχανική:**
 - **Να είστε προσεκτικοί σε μη ζητηθέντα αιτήματα** για ευαίσθητες πληροφορίες, ακόμη και από οικεία άτομα.
 - **Επαληθεύστε τις ταυτότητες** μέσω δευτερευόντων διαύλων επικοινωνίας (π.χ., καλώντας απευθείας το άτομο).
 - **Εκπαιδεύστε τους υπαλλήλους** σχετικά με την αναγνώριση τεχνικών κοινωνικής μηχανικής.

Αντιμετώπιση μιας ψηφιακής απειλής



MT3.3_4

Κλοπή ψηφιακής ταυτότητας



Θέμα 3.3: Προσαρμογή σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα

- **Τι είναι η ψηφιακή μάθηση;**
- Η ψηφιακή μάθηση είναι η διαδικασία απόκτησης δεξιοτήτων ή γνώσεων με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών.
- **Παραδείγματα:**
 - **Μάθηση στο χώρο εργασίας:** Χρήση πλατφορμών όπως το **LinkedIn Learning** ή το **Coursera** για δεξιότητες που σχετίζονται με την εργασία.
 - **Προσωπική ανάπτυξη:** για την εκμάθηση γλωσσών ή το **Headspace** για ευεξία.
 - **Καθημερινή επίλυση προβλημάτων:** **YouTube** ή διαδικτυακά φόρουμ για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων ή την επίλυση προβλημάτων.



Θέμα 3.3: Προσαρμογή σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα

Γιατί είναι σημαντική η ψηφιακή μάθηση;

- 1. Ευελιξία:** Μάθετε με το δικό σας ρυθμό, οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε.
- 2. Προσβασιμότητα:** Ψηφιακά εργαλεία καθιστούν τη μάθηση διαθέσιμη σε όλους, παγκοσμίως.
- 3. Οικονομικά αποδοτικό:** Πολλές πλατφόρμες προσφέρουν δωρεάν ή προσιτές επιλογές μάθησης.
- 4. Αυτοκατευθυνόμενη:** Προσαρμόστε τη μάθησή σας στις ανάγκες και τους στόχους σας.
- 5. Μάθηση εν κινήσει:** Πρόσβαση στο περιεχόμενο από διάφορες συσκευές, διευκολύνοντας την ενσωμάτωσή του στην καθημερινή ρουτίνα.
- 6. Μείνετε ανταγωνιστικοί:** Προσαρμοστείτε στις τεχνολογικές εξελίξεις και παραμείνετε επίκαιροι στον τομέα σας.

Βασικό συμπέρασμα: Η ψηφιακή μάθηση είναι ενσωματωμένη στην καθημερινή ζωή - είτε πρόκειται για επαγγελματική εξέλιξη, προσωπική ανάπτυξη ή πρακτικές δεξιότητες. Η προσαρμογή σε αυτήν εξασφαλίζει συνεχή ανάπτυξη σε έναν κόσμο πλούσιο σε πληροφορίες.



Κοινές προκλήσεις στην ψηφιακή μάθηση για τη ζωή και την εργασία

Υπερφόρτωση πληροφοριών:

- Υπάρχει ένας συντριπτικός αριθμός διαδικτυακών πόρων, που καθιστά δύσκολο να ξέρεις πού να εστιάσεις την προσοχή σου.

Ψηφιακή κόπωση:

- Η υπερβολική εξάρτηση από τις οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε εξουθένωση και έλλειψη κινήτρων.

Αυτοπειθαρχία:

- Η ψηφιακή μάθηση απαιτεί υψηλά επίπεδα αυτο-κίνησης και διαχείρισης του χρόνου, ειδικά σε μη τυπικά πλαίσια (π.χ., σχέδια εργασίας ή προσωπικοί στόχοι).

Τεχνολογικά κενά:

- Δυσκολία στη χρήση ορισμένων πλατφορμών ή έλλειψη ψηφιακού αλφαριθμητισμού.



Στρατηγικές για αποτελεσματική ψηφιακή μάθηση στην εργασία και τη ζωή

Ορίστε σαφείς στόχους:

- Καθορίστε τι θέλετε να μάθετε και δημιουργήστε μετρήσιμους στόχους (π.χ. εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας για ένα έργο εργασίας ή βελτίωση των συνηθειών παραγωγικότητας).

Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία:

- Επιλέξτε τα πιο κατάλληλα εργαλεία ή πλατφόρμες για τους μαθησιακούς σας στόχους.

Παραδείγματα:

- Για τη διαχείριση έργων, χρησιμοποιήστε το Trello ή το Monday.com.
- Για προσωπική ανάπτυξη, χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το Headspace ή το Coursera.

Διαχείριση χρόνου:

- Προγραμματίστε χρόνο στο πρόγραμμά σας για αυτοεκμάθηση και εξάσκηση.

Αναζητήστε την Κοινότητα:

- Εγγραφείτε σε διαδικτυακά φόρουμ, σεμινάρια ή ομάδες ομοτίμων για να μοιραστείτε το μαθησιακό σας ταξίδι και να λάβετε υποστήριξη.



Ανάπτυξη προσωπικού σχεδίου ψηφιακής μάθησης



MT3.3_6

Ψηφιακά εργαλεία για επαγγελματική και βιοτική μάθηση

Για εργασία:

- Εργαλεία διαχείρισης έργων: , Monday.com, Asana.
- Τηλεδιάσκεψη: Teams.
- Εκπαίδευση και ανάπτυξη: Coursera.



Για προσωπική ανάπτυξη:

- Προσωπικά οικονομικά: Mint, You Need A Budget (YNAB).
- Υγεία και ευημερία: MyFitnessPal.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Skillshare (δημιουργικές δεξιότητες).



Για τη διαχείριση της ζωής:

- Διαχείριση χρόνου: Google Calendar, Todoist.
- Οργανωτικά εργαλεία: Evernote, Notion.



Προσαρμογή των ψηφιακών στρατηγικών στα σενάρια του χώρου εργασίας



MT3.3_7

Μελέτη περίπτωσης - Ψηφιακή αναβάθμιση για μια επαγγελματική προαγωγή

Σενάριο:

- Σε έναν επαγγελματία έχει προσφερθεί προαγωγή, αλλά πρέπει να αποκτήσει προηγμένες δεξιότητες διαχείρισης έργων εντός 3 μηνών. Αποφασίζει να χρησιμοποιήσει ψηφιακές πλατφόρμες, όπως το **LinkedIn Learning** για εκπαίδευση και το **Monday.com** για πρακτική εξάσκηση στη διαχείριση έργων.

Βασικά σημεία μάθησης:

- Εξισορρόπηση της μάθησης με μια εργασία πλήρους απασχόλησης:
- Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το χρόνο σας, θέτοντας στην άκρη ειδικές ώρες για την επιμόρφωση κάθε εβδομάδα.
- Χρήση εργαλείων παραγωγικότητας (π.χ., Google Calendar, Todoist) για την ιεράρχηση της μάθησης χωρίς να επηρεάζεται η απόδοση της εργασίας.

Χρήση πλατφόρμων δομημένης μάθησης:

- Εκμεταλλευτείτε τα καλά οργανωμένα διαδικτυακά μαθήματα που χωρίζουν τα πολύπλοκα θέματα σε εύχρηστα μαθήματα.
- Πλατφόρμες όπως η LinkedIn Learning προσφέρουν πιστοποιήσεις και παρακολούθηση της πρόοδου, καθιστώντας τη μάθηση πιο δομημένη και μετρήσιμη.

Ξεπερνώντας τις προκλήσεις:

- Διαχείριση χρόνου: Αναπτύξτε ένα πρόγραμμα που να εξισορροπεί τις εργασιακές ευθύνες και τη μάθηση. Θέστε ρεαλιστικούς ημερήσιους ή εβδομαδιαίους στόχους για να παρακολουθείτε την πρόοδο.
- Έλλειψη κινήτρων: Μείνετε παρακινημένοι ανταμείβοντας την πρόοδο, συμμετέχοντας σε ομάδες μάθησης από ομοτίμους ή βρίσκοντας έναν συνεργάτη λογοδοσίας για να παραμείνετε στην πορεία.

Αποτελέσματα:

- Στο τέλος των 3 μηνών, ο επαγγελματίας αποκτά επιτυχώς τις απαραίτητες δεξιότητες, ολοκληρώνει τις πιστοποιήσεις και αισθάνεται σίγουρος για τον χειρισμό των νέων αρμοδιοτήτων διαχείρισης έργων. Καταδεικνύουν πώς η ψηφιακή αναβάθμιση των δεξιοτήτων μπορεί να επιταχύνει την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, διατηρώντας παράλληλα τις επαγγελματικές υποχρεώσεις πλήρους απασχόλησης.

Ανασκόπηση-Συνοπτική παρουσίαση

Ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων

Εισαγωγή στη διαδικτυακή εθιμοτυπία (Netiquette):

- **Καθορισμός της διαδικτυακής εθιμοτυπίας:** και να αποφεύγονται συμπεριφορές όπως η χρήση κεφαλαίων κεφαλαίων (φωνές) ή οι προσωπικές επιθέσεις.
- **Βασικές αρχές:** Διατηρήστε τον επαγγελματισμό, δώστε τα κατάλληλα εύσημα και χρησιμοποιήστε τον κατάλληλο τόνο.

Διαδικτυακή εθιμοτυπία σε επαγγελματικές ρυθμίσεις:

- **Διατήρηση του επαγγελματισμού:** Χρησιμοποιήστε επίσημους χαιρετισμούς και υπογραφές και αποφύγετε συναισθηματικές ή ακατάλληλες εκφράσεις.
- **Ομαδική άσκηση:** Οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να βελτιώνουν την επικοινωνία με τον εντοπισμό και τη διόρθωση κακογραμμένων επαγγελματικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Ανασκόπηση-Συνοπτική παρουσίαση

Ψηφιακή ασφάλεια και κίνδυνοι:

- **Εντοπισμός διαδικτυακών απειλών:** κακόβουλο λογισμικό και κλοπή ταυτότητας. Η επίγνωση αυτών των κινδύνων είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία των προσωπικών και οργανωτικών δεδομένων.
- **Προστασία της ψηφιακής ταυτότητας:** και να είστε προσεκτικοί με το δημόσιο Wi-Fi.

Προσαρμογή σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα:

- **Προσωπικές στρατηγικές μάθησης:** Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν τις δικές τους στρατηγικές ψηφιακής μάθησης, επιλέγοντας εργαλεία όπως το LinkedIn Learning ή το Coursera για την ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- **Πρακτική εφαρμογή:** Οι ομάδες εργάστηκαν μέσα από σενάρια πραγματικής ζωής, εντοπίζοντας προκλήσεις και λύσεις για την προσαρμογή στα νέα ψηφιακά εργαλεία στο εργασιακό περιβάλλον.



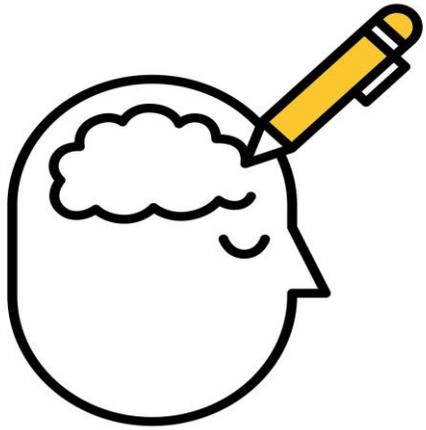
Ανασκόπηση-Συνοπτική παρουσίαση και
ερωτήσεις-απαντήσεις

✓ Ψηφιακή ασφάλεια και εθιμοτυπία:

- ✓ Netiquette: Σεβαστή και επαγγελματική συμπεριφορά στις ψηφιακές επικοινωνίες.
- ✓ Ψηφιακοί κίνδυνοι: Προστασία της διαδικτυακής ταυτότητας, αναγνώριση των απειλών και διαχείριση της ψηφιακής ασφάλειας.
- ✓ Προσαρμογή σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα: Στρατηγικές για την αποτελεσματική εκμάθηση και εφαρμογή νέων ψηφιακών εργαλείων στο χώρο εργασίας.



Έχετε ερωτήσεις;



Τι θα κρατήσετε από
σημερινή κατάρτιση;

Εκπαίδευση Αξιολόγηση



Κατάλογος παραπομπών

Δέσμευση με τις ψηφιακές τεχνολογίες

11. **Turkle, S.** (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
Available at: [Amazon Link](#)
12. **Baym, N. K.** (2015). *Personal Connections in the Digital Age*. Polity Press.
Available at: [Amazon Link](#)
13. **Cialdini, R. B.** (2006). *Influence: The Psychology of Persuasion*. Harper Business.
Available at: [Amazon Link](#)
14. **Howard, P. N., & Hussain, M. M.** (2013). *Democracy's Fourth Wave? Digital Media and the Arab Spring*. Oxford University Press.
Available at: Oxford University Press
15. **Rheingold, H.** (2012). *Net Smart: How to Thrive Online*. MIT Press.
Available at: MIT Press

Digital Safety and GDPR Compliance

16. **Schneier, B.** (2015). *Data and Goliath: The Hidden Battles to Collect Your Data and Control Your World*. W. W. Norton & Company.
Available at: [Amazon Link](#)
17. **GDPR.eu** (2020). *General Data Protection Regulation: A Detailed Overview*.
Available at: [GDPR.eu](#)
18. **Cavoukian, A.** (2009). *Privacy by Design: The 7 Foundational Principles*.
Available at: Information and Privacy Commissioner of Ontario
19. **Singer, P. W., & Friedman, A.** (2014). *Cybersecurity and Cyberwar: What Everyone Needs to Know*. Oxford University Press.
Available at: Oxford University Press
20. **Westby, J.** (2017). *Cybersecurity & Privacy Best Practices for Small to Medium Enterprises*. American Bar Association.
Available at: [Amazon Link](#)

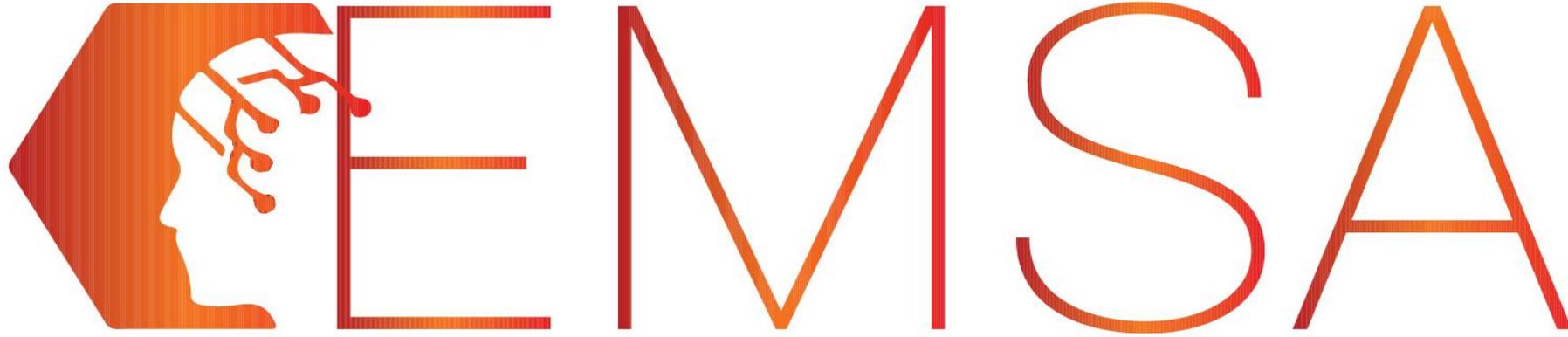
Κατάλογος προτεινόμενων πόρων για

3. Δέσμευση με τις ψηφιακές τεχνολογίες

- **"Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World"** – Cal Newport
Available at: [Amazon Link](#)
- **"Netiquette"** – Virginia Shea
Available at: [Amazon Link](#)
- **Dropbox: Collaborating with Dropbox for Teams**
Available at: Dropbox
- **TED Talks: The Dark Side of Technology**
Available at: [TED.com](#)
- **LinkedIn Learning: Developing Digital Competence**
Available at: [LinkedIn Learning](#)

4. Digital Safety and GDPR

- **"Cybersecurity and Cyberwar: What Everyone Needs to Know"** – P.W. Singer
Available at: [Amazon Link](#)
- **"The GDPR Handbook"** – E. Corynne McSherry
Available at: [Amazon Link](#)
- **GDPR.eu: GDPR Training Materials**
Available at: [GDPR.eu](#)
- **"Data and Goliath: The Hidden Battles to Collect Your Data and Control Your World"** – Bruce Schneier
Available at: [Amazon Link](#)
- **Cyber Awareness Learning Hub**
Available at: [Cyber Awareness](#)



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

Σας ευχαριστώ!



**Co-funded by
the European Union**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.