

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



Ενότητα 3/ Εφαρμογές ΤΠΕ για κινητά και tablet I

(αναψυχή, υγεία, επικοινωνία)

Πριν ξεκινήσετε την εκπαίδευση

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ετοιμάσει τα εξής:	<ul style="list-style-type: none"> • Ηλεκτρονικός υπολογιστής • Παρουσίαση • USB • Κατεβάσατε τις απαραίτητες εφαρμογές
Ο εκπαιδευτής	<p>Προετοιμάστε καλά την παρουσίασή σας</p> <p>Έχετε μια θετική και παρακινητική στάση</p> <p>Να είστε ακριβείς στην ώρα σας</p>

Διάρκεια	Κυρίως μέρος – 55 λεπτά	Σχετική διαφάνεια παρουσίασης
2 λεπτά	<p>Πριν ξεκινήσετε κάθε συνεδρία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε για να δημιουργήσετε μια καλή ατμόσφαιρα. • Να λαμβάνετε υπόψη για το χρόνο ανά πάσα στιγμή, ώστε να μπορέσετε να καλύψετε όλο το υλικό. • Αφήστε λίγο χρόνο στο τέλος για να απαντήσετε σε ερωτήσεις. • Ενεργήστε με ενσυναίσθηση, υπομονή και εγγύτητα. <p>Προσπαθήστε να βεβαιώνετε κατά καιρούς ότι οι συμμετέχοντες σας ακολουθούν τις επεξηγήσεις σας.</p>	
3 λεπτά	<p>Θα εξηγήσουμε ότι το Cyberseniors είναι ένα έργο που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+, με κύριο στόχο τη δημιουργία εκπαιδευτικών πόρων για άτομα άνω των 55 ετών, σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης ενός smartphone, καθώς και χρήσιμων εφαρμογών για μια ενεργή γήρανση και μεγαλύτερη αυτονομία.</p> <p>Υπενθυμίζουμε ότι όλες οι πληροφορίες, καθώς και αυτοί οι πόροι, είναι διαθέσιμοι στη διεύθυνση www.cyberseniors.org</p>	

	<p>Στη συνέχεια εξηγούμε το ευρετήριο της σημερινής συνεδρίας με το περιεχόμενο που πρόκειται να συζητήσουμε και ενημερώνουμε ότι βρισκόμαστε στην τρίτη από τις τέσσερις ενότητες.</p>	
<p>15 λεπτά</p>	<p>Ενότητα 3: Εφαρμογές ΤΠΕ για κινητά και tablet I</p> <p>Θα εξηγήσουμε το ευρετήριο της σημερινής συνεδρίασης με το περιεχόμενο που πρόκειται να συζητήσουμε.</p>	 <p>Ενότητα 3: Εφαρμογές ΤΠΕ για κινητά και tablet I (Ψυχολογία, υγεία και επικοινωνία)</p> <p>Περιεχόμενα</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ψυχολογία (Radio Fm, Youtube, Spotify, Google Fitbit, Mature People Mingle...) 2. Υγεία (Mikropay my pain, Medisafe, Healthmate...) 3. Επικοινωνία (Mozz, Zoom, WhatsApp, Facebook...)
	<p>Θα παρουσιάσουμε το αρχικό θέμα, τις εφαρμογές σχετικά με τις δραστηριότητες αναψυχής.</p> <p>Για αυτό θα σας υπενθυμίσουμε ότι χάρη στις νέες τεχνολογίες, σήμερα, μπορούμε να απολαύσουμε πολλές επιλογές αναψυχής από τις κινητές συσκευές ή τα tablet μας, γεγονός που μας δίνει πρόσθετα πλεονεκτήματα όπως ότι μπορούμε να το κάνουμε από οπουδήποτε, ανά πάσα στιγμή.</p> <p>Εξηγούμε ότι πρόκειται να σχολιάσουμε μερικές από τις εφαρμογές που πιστεύουμε ότι μπορούν να συνεισφέρουν περισσότερο, αν και υπάρχουν χιλιάδες που μπορούν να αναζητηθούν και να μεταφορτωθούν σύμφωνα με τα γούστα, τις προτιμήσεις και τα χόμπι τους.</p> <p>Το εικονίδιο που βλέπετε στα αριστερά θα σας βοηθήσει να το αναγνωρίσετε για λήψη.</p> <p>Θα σας υπενθυμίσουμε πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή ανάλογα με το αν χρησιμοποιείτε Android ή iOS.</p> <p>Θα ξεκινήσουμε με το Radio Fm. Η εφαρμογή αυτή επιτρέπει τη ζωντανή μετάδοση περισσότερων από 30.000 ραδιοφωνικών σταθμών όλων των ειδών και προγραμμάτων ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε.</p> <p>Η «Mature People Mingle», μια εφαρμογή για άτομα άνω των 40 ετών. Παρέχει μια απλή, διασκεδαστική και ασφαλή διεπιφάνεια για συναντήσεις μεταξύ ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι εξακολουθούν να πιστεύουν στην αγάπη.</p>	 <p>3.1 Ψυχολογία</p> <p>cyberseniors</p> <p>Να θυμάστε από πού κατεβάζετε εφαρμογές</p> <p>Οι πιο εύκολοι τρόποι να κατεβάσετε εφαρμογές</p> <p>PlayStore App Store</p>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος εγγράφου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Παίζουμε το βίντεο, κάνοντας κλικ στην εικόνα.

YouTube: Κοινωνικό δίκτυο για κοινή χρήση και προβολή οπτικοακουστικού περιεχομένου, όπως μουσική, σκηνές ταινιών, τρέιλερ, ιστολόγια (ιστολόγια βίντεο) κ.λπ.

Τι προσφέρει;

- Λογαριασμοί για ιδιωτικά ή εταιρικά προφίλ.
- Ακολουθία καναλιών ενδιαφέροντος όπως συνταγές, κανάλια διαλογισμού κ.λπ.
- Σύνδεση με ζωντανές μεταδόσεις.
- Ακρόαση μουσικής κάθε είδους, λιστών αναπαραγωγής ή παρακολούθηση ντοκιμαντέρ.
- Απόκτηση πρόσβασης σε δωρεάν επιμορφώσεις, είτε πρόκειται για τη διόρθωση μιας κουρτίνας, φύτευση ενός δέντρου, κλπ.

Θα εξηγήσουμε ότι για να το χρησιμοποιήσετε δεν χρειάζεται να έχετε λογαριασμό, αν και είναι πάντα ενδιαφέρον αφού με την εγγραφή μπορείτε να ακολουθήσετε διαφορετικά κανάλια, να αποθηκεύσετε τραγούδια ή λίστες και να λάβετε προτάσεις σύμφωνα με τα γούστα σας, καθώς και να αποκτήσετε πρόσβαση στο ιστορικό και ακόμη και να διαχειριστείτε τα δικά σας βίντεο.

Για να γίνει αυτό, θα χρειαστείτε ένα λογαριασμό Gmail.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή και επίσης να τη χρησιμοποιήσετε στον υπολογιστή σας.

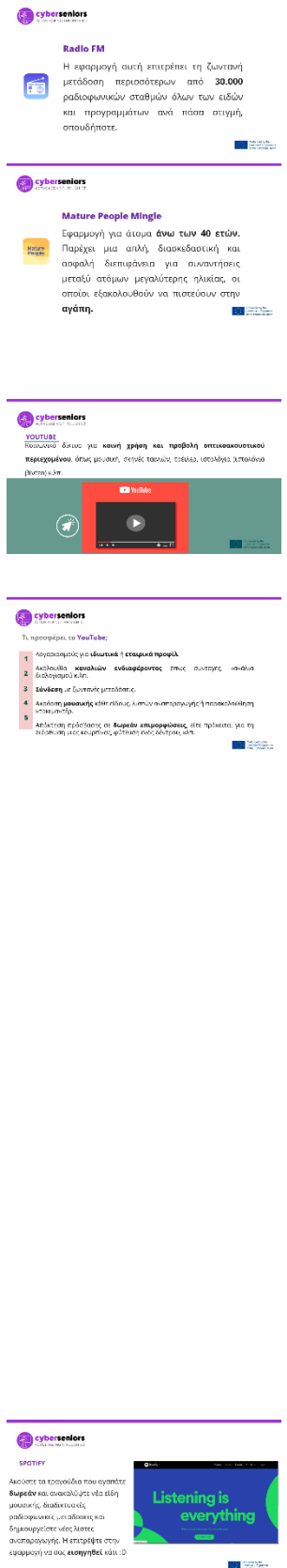
Το **Spotify** είναι μία από τις πιο γνωστές πλατφόρμες μουσικής και διαδικτυακού ραδιοφώνου.

Μπορούμε επίσης να το χρησιμοποιήσουμε σε κινητές συσκευές ή υπολογιστή. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να έχουμε λογαριασμό, αν και η εγγραφή είναι απλή.

Η λειτουργία είναι πολύ παρόμοια με αυτή που έχουμε δει στο YouTube, αλλά σε αυτή την περίπτωση, η πλατφόρμα είναι μόνο για ήχο (και όχι βίντεο).

Τώρα θα μιλήσουμε για το **Google Flights**. Μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στο ζωντανό εργαλείο κάνοντας κλικ στην εικόνα.

Θα έχουμε πρόσβαση μέσω περιήγησης, δηλαδή δεν είναι εφαρμογή.



The right side of the page features three screenshots from the cyberseniors website, each with a purple header and a small European Union flag logo in the bottom right corner.

- Radio FM:** The first screenshot shows a post titled "Radio FM" with the text: "Η εφαρμογή αυτή επιτρέπει τη ζωντανή μετάδοση περισσότερων από 30.000 ραδιοφωνικών σταθμών όλων των ειδών και προγραμμάτων ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε." Below the text is a small image of a radio and a play button icon.
- Mature People Mingle:** The second screenshot shows a post titled "Mature People Mingle" with the text: "Εφαρμογή για άτομα άνω των 40 ετών. Παρέχει μια απλή, διασκεδαστική και ασφαλή διεπιφάνεια για συναντήσεις μεταξύ ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι εσκαλοθούν να πιστεύουν στην ογάνη." Below the text is a small image of a person and a play button icon.
- YouTube:** The third screenshot shows a post titled "YOUTUBE" with the text: "Βιντεοκά δίκτυο για κοινή χρήση και προβολή οπτικοακουστικού περιεχομένου όπως μουσική, σκηνές ταινιών, ιστολόγια βίντεο κ.λπ." Below the text is a small image of a YouTube video player with a play button icon.

Below the third screenshot, there is a list of five numbered steps for using YouTube:

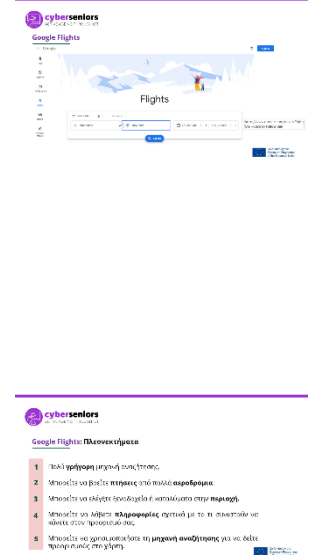
1. Λογαριασμός για ιδιωτικά ή εταιρικά προφίλ.
2. Ακολουθία καναλιών ενδιαφέροντος όπως συνταγές, κανάλια διαλογισμού κ.λπ.
3. Σύνδεση με ζωντανές μεταδόσεις.
4. Απόκτηση πρόσβασης είτε μέσω κινητών συσκευών είτε παρακολούθηση ιστορικού.
5. Απόκτηση πρόσβασης σε δωρεάν επιμορφώσεις είτε πρόκειται για τη διόρθωση μιας κουρτίνας, φύτευση ενός δέντρου κ.λπ.

At the bottom of the right side, there is another screenshot titled "SPOTIFY" with the text: "Ανοίξτε τα τραγούδια που αγαπάτε δωρεάν και ανακαλύψτε νέα είδη μουσικής, διαθέσιμες ραδιοφωνικές μεταδόσεις και δημιουργήστε νέες λίστες αναπαραγωγής. Η επιλογή στην εφαρμογή για σας, εστιάζεται εδώ." Below the text is a small image of a Spotify playlist cover with the text "Listening is everything" and a play button icon.

Με αυτό το εργαλείο της Google μπορούμε να βρούμε πτήσεις, ταξίδια, διαμονή κ.λπ., με έναν απλό τρόπο, απλά θα εισέλθουμε και θα συμπληρώσουμε τα απαραίτητα δεδομένα.

Η χρήση αυτής της ιστοσελίδας προσφέρει μια σειρά από πλεονεκτήματα, δηλαδή :

- Πολύ γρήγορη μηχανή αναζήτησης.
- Μπορείτε να βρείτε πτήσεις από πολλά αεροδρόμια.
- Μπορείτε να ελέγξετε ξενοδοχεία ή καταλύματα στην περιοχή.
- Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το τι συνιστούν να κάνετε στον προορισμό σας.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μηχανή αναζήτησης για να δείτε προορισμούς στο χάρτη.



20 λεπτά

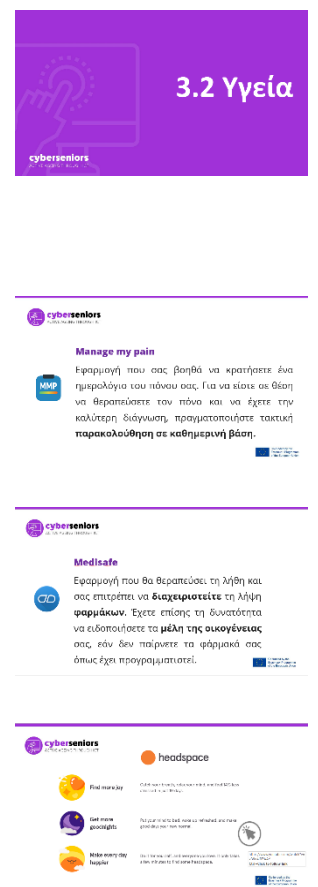
Προχωρούμε στο δεύτερο θέμα της σημερινής συνεδρίας, το οποίο ασχολείται με τις εφαρμογές για την υγεία και την ευημερία. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι εφαρμογές που παρουσιάζουμε είναι ένα μικρό δείγμα των πολλών επιλογών που υπάρχουν και είναι διαθέσιμες.

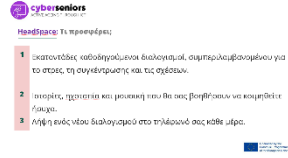
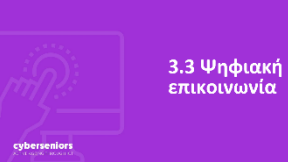


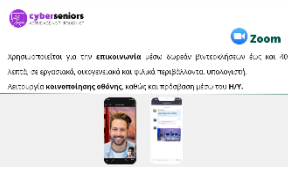
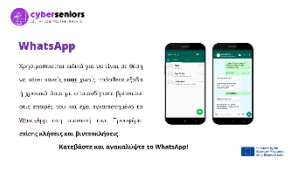
Θα μιλήσουμε για την εφαρμογή «**Manage my pain**». Είναι μια εφαρμογή που σας βοηθά να κρατήσετε ένα ημερολόγιο του πόνου σας. Για να είστε σε θέση να θεραπεύσετε τον πόνο και να έχετε την καλύτερη διάγνωση, πραγματοποιήστε τακτική παρακολούθηση σε καθημερινή βάση.

Το **Medisafe**, προέκυψε για να θεραπεύσει τη λήθη και σας επιτρέπει να διαχειριστείτε τη λήψη φαρμάκων. Έχετε επίσης τη δυνατότητα να ειδοποιήσετε τα μέλη της οικογένειάς σας, εάν δεν παίρνουν τα φάρμακά σας όπως έχει προγραμματιστεί.

Θα μιλήσουμε για μια άλλη εφαρμογή, σε αυτή την περίπτωση που στοχεύει στην ψυχική και συναισθηματική υγεία. Χάρη στο **Headspace**, θα καλλιεργήσουμε πρακτικές που σχετίζονται με το διαλογισμό και την υγιεινή του ύπνου που θα μας αποφέρουν μεγάλα οφέλη.

Θα συζητήσουμε τις επιλογές που παρέχονται από την εφαρμογή:



	<ul style="list-style-type: none"> • Εκατοντάδες καθοδηγούμενοι διαλογισμοί, συμπεριλαμβανομένου για το στρες, τη συγκέντρωσης και τις σχέσεων. • Ιστορίες, ηχοτοπία και μουσική που θα σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε ήσυχα. • Λήψη ενός νέου διαλογισμού στο τηλέφωνό σας κάθε μέρα. <p>Παίξτε το βίντεο. Το Headspace είναι μια ειδική εφαρμογή για τη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας, μέσω διαλογισμού, ασκήσεων κ.λπ.</p>	
<p>20 λεπτά</p>	<p>Ερχόμαστε στο τελευταίο θέμα της σημερινής συνεδρίας: Εφαρμογές για ψηφιακή επικοινωνία.</p> <p>Θα εξηγήσουμε ότι, όπως γνωρίζετε ήδη, υπάρχουν συγκεκριμένες εφαρμογές για την πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις όπως το Google Meet, Zoom, Skype κ.λπ. Οι βιντεοκλήσεις γίνονται επίσης από εφαρμογές κοινωνικών δικτύων όπως το Facebook, το Instagram. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κρατήσουμε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά μας, όπου και αν βρίσκονται, μέσω δύο διαφορετικών καναλιών, είτε τηλεφωνικά είτε με βιντεοκλήση.</p> <p>Google Meet: Χρησιμοποιείται για την επικοινωνία μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων. Θα εξηγήσουμε ότι μέχρι τον 09/2030 θα είναι διαθέσιμες οι premium λειτουργίες, η δυνατότητα πρόσβασης, εγγραφής, κοινής χρήσης οθόνης κ.λπ.</p> <p>Zoom: Χρησιμοποιείται για την επικοινωνία μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων έως και 40 λεπτά, σε εργασιακά, οικογενειακά και φιλικά περιβάλλοντα. Περιλαμβάνει μια λειτουργία για κοινή χρήση οθόνης και επίσης για πρόσβαση από υπολογιστή.</p> <p>WhatsApp Χρησιμοποιείται ειδικά για να είναι σε θέση να κάνει κανείς τσατ χωρίς πρόσθετα έξοδα ή χρονικό όριο με οποιονδήποτε βρίσκεται στις επαφές του και έχει εγκατεστημένο το WhatsApp στη συσκευή του. Προσφέρει επίσης τη δημιουργία ομάδων, λιστών μετάδοσης, κλήσεων και βιντεοκλήσεων από οπουδήποτε στον κόσμο και ανά πάσα στιγμή.</p>	    

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος εγγράφου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Οι χρήστες του WhatsApp μπορούν να απολαύσουν συνομιλίες με την οικογένεια και τους φίλους τους από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, χάρη στις βιντεοκλήσεις.

Στις ακόλουθες διαφάνειες, θα εξηγήσουμε πώς να κάνετε κλήσεις και βιντεοκλήσεις από το WhatsApp.

Facebook: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Facebook για να επικοινωνείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων.

To Messenger είναι η επίσημη εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων του κοινωνικού δικτύου Facebook, η οποία σας επιτρέπει να έχετε συνομιλίες κειμένου, κλήσεις και βιντεοκλήσεις με όλους τους φίλους σας χρήστες του Facebook.

Θα εξηγήσουμε πώς να κάνετε μια βιντεοκλήση από το Facebook, με βάση τις διαφάνειες που εξηγούνται παρακάτω.

The right side of the page contains a vertical stack of 10 presentation slides, each with a purple header and a white body. The slides are:

- Slide 1:** WhatsApp για Δημοφιλή Κλήσεις και Βιντεοκλήσεις. Ακολουθεί συνομιλίες με την οικογένεια και τους φίλους σας από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, χάρη στις βιντεοκλήσεις.
- Slide 2:** WhatsApp: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΚΛΗΣΗΣ. ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΚΑΜΕΡΑΣ. ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 3:** WhatsApp: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΚΛΗΣΗΣ. ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΕΣ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 4:** WhatsApp: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ. ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 5:** WhatsApp: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 6:** WhatsApp: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 7:** Facebook: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.
- Slide 8:** Facebook: Είναι ένα νέο κοινωνικό δικτύο σχεδιασμένο για να συνδέει τους φίλους να χρησιμοποιήσει το Facebook για να επικοινωνήσει με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων.
- Slide 9:** Messenger: Είναι η επίσημη εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων του κοινωνικού δικτύου Facebook, η οποία σας επιτρέπει να έχετε συνομιλίες κειμένου, κλήσεις και βιντεοκλήσεις με όλους τους φίλους σας χρήστες του Facebook.
- Slide 10:** Messenger: ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ. ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ.

Σας ενθαρρύνουμε να μην χάσετε την περιέργειά σας, να κάνετε έρευνα για να αποκτήσετε πρόσβαση σε άλλα εργαλεία που σας επιτρέπουν να κάνετε τη ζωή σας ευκολότερη ;)

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας στη σημερινή συνεδρίαση. Έχετε κάποια ερώτηση;



5 λεπτά

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Θα αφήσουμε λίγο χρόνο πριν το τέλος της συνεδρίασης για να επιλύσουμε αμφιβολίες ή ανησυχίες σχετικά με το τι παρατηρήθηκε στη σημερινή συνεδρίαση, θα εκτιμήσουμε τη συμμετοχή τους και θα τους ενθαρρύνουμε να εξασκηθούν στο σπίτι, ώστε να μην ξεχάσουν αυτά που έμαθαν σήμερα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος εγγράφου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

www.cyberseniors.org