

# Boost Your Digital Intelligence - B-Digi! Ενισχύστε την ψηφιακή σας νοημοσύνη - B-Digi!

2023-3-CY02-KA210-YOU-000182324

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, οι ψηφιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία. Για τους νέους που αντιμετωπίζουν κοινωνικά, οικονομικά, εκπαιδευτικά ή γεωγραφικά εμπόδια, ο ψηφιακός γραμματισμός ανοίγει την πόρτα σε ευκαιρίες, σύνδεση και ενδυνάμωση.

- Ο ψηφιακός γραμματισμός σημαίνει περισσότερο από τη χρήση ενός υπολογιστή - περιλαμβάνει:
- Εύρεση και αξιολόγηση ηλεκτρονικών πληροφοριών
- Υπεύθυνη επικοινωνία και διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας
- Ασφάλεια σε εικονικά περιβάλλοντα
- Δημιουργική και σίγουρη χρήση ψηφιακών εργαλείων

Αυτές οι ικανότητες είναι ζωτικής σημασίας για την εκπαίδευση, την απασχόληση, την προσωπική έκφραση και τη συμμετοχή στα κοινά. Η ψηφιακή ένταξη λειτουργεί ως ισχυρός εξισορροπητής, δίνοντας σε όλους τους νέους τα μέσα να μάθουν, να συνεισφέρουν και να διαμορφώσουν το μέλλον τους.

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

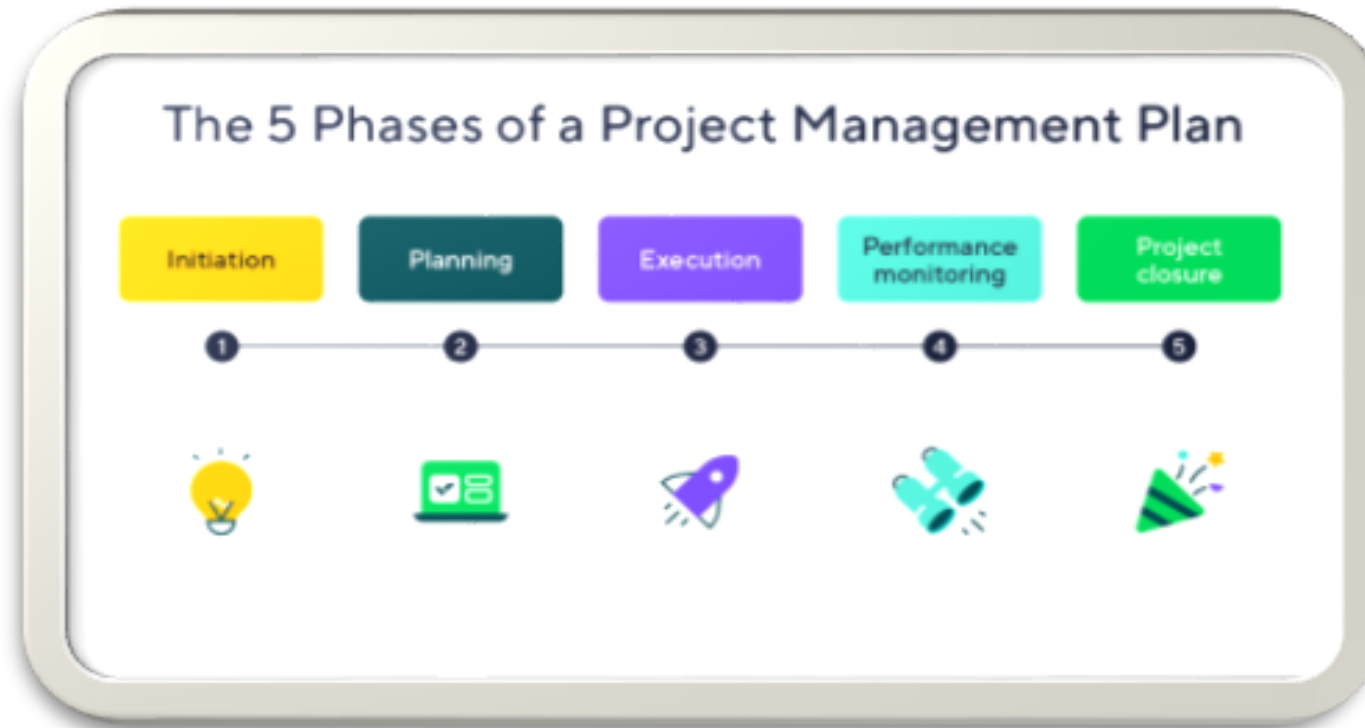
Αυτό το εγχειρίδιο εισάγει τον ψηφιακό γραμματισμό μέσω έξι βασικών τομέων:

1. Ψηφιακή Επικοινωνία
2. Διαχείριση Έργων
3. Επάρκεια λογισμικού
4. Ασφάλεια στον κυβερνοχώρο
5. Ανάπτυξη της Νεολαίας
6. Καθοδήγηση

Κάθε ενότητα συνδυάζει θεωρία, πρακτικές συμβουλές και πραγματικές δραστηριότητες, βοηθώντας τους νέους να αναπτύξουν τόσο τεχνικές δεξιότητες όσο και κριτική σκέψη.

Υποστηρίζοντας τη συμπερίληψη των νέων, το εγχειρίδιο συμβάλλει στην προώθηση μιας πιο περιεκτικής, εξειδικευμένης και ανθεκτικής γενιάς. Προωθεί την ίση πρόσβαση σε ψηφιακές ευκαιρίες και ενθαρρύνει τη διά βίου μάθηση - ενδυναμώνοντας τους νέους να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, να συμμετάσχουν στις κοινότητές τους και να διαμορφώσουν με αυτοπεποίθηση το ψηφιακό μέλλον.

# 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.1. Εισαγωγή

**Ψηφιακός γραμματισμός** = συνδυασμός δεξιοτήτων ή ικανοτήτων στην εύρεση, κατανόηση, αξιολόγηση, χρήση, κοινή χρήση και δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου χρησιμοποιώντας την τεχνολογία και το διαδίκτυο (Cornell University, 2009)

**Ψηφιακός γραμματισμός** = η δυνατότητα πρόσβασης στον υπολογιστή/κινητό/διαδίκτυο για τις καθημερινές μας δραστηριότητες και η σύνδεση με άλλους μέσω του διαδικτύου. Ο ψηφιακός γραμματισμός είναι εκείνες οι ικανότητες που ταιριάζουν σε ένα άτομο για να ζήσει, να μάθει και να εργαστεί σε μια ψηφιακή κοινωνία. (JISC, 2015)

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.2. Θεωρία

**Διαφορετικοί όροι κοινοί στον Ψηφιακό Γραμματισμό που ΠΡΕΠΕΙ να γνωρίζετε:**

- Γραμματισμός στα μέσα επικοινωνίας
- Πληροφοριακή παιδεία
- Γραμματισμός στις ΤΠΕ
- Επικοινωνία και συνεργασία
- Διαχείριση ταυτότητας
- Μαθησιακές δεξιότητες

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.2. Θεωρία

Πτυχές του ψηφιακού γραμματισμού:

- Η δύναμη του Διαδικτύου:
- Χρήση μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Χρήσεις εφαρμογών
- Χρήσεις του προγράμματος περιήγησης
- Χρήσεις κυβερνητικών εφαρμογών
- Χρήσεις της διεπαφής πληρωμών
- Ηθικές χρήσεις του Διαδικτύου
- Απειλές για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.2. Θεωρία

8 στοιχεία Ψηφιακού Γραμματισμού :

- Πολιτιστικά** - πώς να εμπλακείτε κατάλληλα σε μοναδικούς κανόνες, αξίες και πλαίσια.
- Γνωστικές** - κριτικές δεξιότητες σκέψης.
- Επικοινωνιακή** - για τη δημιουργία ή την παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου.
- Επικοινωνιακή** - για αποτελεσματική επικοινωνία μέσω ψηφιακών πλατφορμών.
- Αυτοπεποίθηση** - αυτοπεποίθηση για χρήση και εξερεύνηση νέων ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών.
- Δημιουργικό** - Αξιοποίηση της δημιουργικότητας στη χρήση ψηφιακών εργαλείων.
- Κρίσιμη** - Ανάπτυξη κριτικής προσέγγισης όσον αφορά το ψηφιακό περιεχόμενο
- Civic** - ο αντίκτυπος των ψηφιακών δράσεων στην κοινωνία

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.2. Θεωρία

Ψηφιακή Ιθαγένεια:

### 9 Elements of Digital Citizenship



## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Εκπαίδευση

- Vlog-s
- Βικιπαίδεια
- Podcasts

#### 2. Επιστήμη

- Η τεχνολογία χρησιμοποιεί την επιστήμη για την επίλυση προβλημάτων
- Η επιστήμη χρησιμοποιεί την τεχνολογία για να κάνει νέες ανακαλύψεις

#### 3. Πολιτισμός

- Το διαδίκτυο επιτρέπει στους ανθρώπους να συνδεθούν με οποιοδήποτε μέρος του κόσμου και να δημιουργήσουν κοινές εμπειρίες, διαδικτυακό περιεχόμενο και αίσθηση του ανήκειν

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 4. Επικοινωνία

- Οι άνθρωποι μπορούν πλέον να επικοινωνούν ζωντανά ανεξάρτητα από το πού πηγαίνουν

#### 5. Επιχειρήσεις

- Ανεξάρτητα από το μέγεθος της επιχείρησής σας, η τεχνολογία έχει τόσο απτά όσο και άυλα οφέλη που θα σας βοηθήσουν να κερδίσετε χρήματα και να παράγετε τα αποτελέσματα που απαιτούν οι πελάτες σας.

#### 6. Υγεία

- Τηλεϊατρική / Συστήματα Τηλεϊατρικής
- Φοριέται
- Πληροφοριακά συστήματα



## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Δραστηριότητα νο1:

Αναζητήστε αναφορές στον εαυτό σας στο Διαδίκτυο αναζητώντας το όνομά σας χρησιμοποιώντας τη μηχανή αναζήτησης που προτιμάτε. Τι πρέπει να πληκτρολογήσετε για να βρείτε τον «πραγματικό εαυτό» και όχι κάποιον άλλο με το ίδιο όνομα ή μια μονοδιάστατη αναπαράστασή σας; Είναι αυτή μια ακριβής αναπαράσταση του ποιο είστε, ποια είναι τα ενδιαφέροντά σας, τι βρίσκετε ενδιαφέρον και τι μοιράζεστε με άλλους στο διαδίκτυο; Μόλις ελέγξετε τα αποτελέσματα αναζήτησής σας, ρίξτε μια ματιά σε αυτήν την ομιλία TedX "[Τι λένε τα ψηφιακά σας αποτυπώματα για εσάς;](#)" από την εμπειρογνώμονα ψηφιακής εκπαίδευσης και κοινωνικών μέσων Nicola Osbourne.

## 2. ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### 2.4. Πρόσθετοι πόροι

- ❑ BBC Learning English Course - Τι είναι ο ψηφιακός γραμματισμός -

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_LElWqXi7Ag](https://www.youtube.com/watch?v=_LElWqXi7Ag)

- ❑ GPB Εκπαίδευση - Ψηφιακή Ιθαγένεια - [https://www.youtube.com/watch?v=yfZN4\\_gP5kQ](https://www.youtube.com/watch?v=yfZN4_gP5kQ)

- ❑ Kaspersky – 11 Συμβουλές Ασφάλειας στο Διαδίκτυο για την ασφάλειά σας στο διαδίκτυο -

<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.1. Εισαγωγή

- Online επικοινωνία - μια *ουσιαστική πτυχή της σύγχρονης ζωής*, μεταμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν, εργάζονται και μοιράζονται πληροφορίες.
- Τα άτομα και οι οργανισμοί ασχολούνται τώρα με μια *ποικιλία διαδικτυακών πλατφορμών*, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών μέσων, των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, της τηλεδιάσκεψης, των εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων και των φόρουμ.
- Η δυνατότητα άμεσης *σύνδεσης με ανθρώπους σε όλο τον κόσμο* έχει οδηγήσει σε έναν πιο διασυνδεδεμένο κόσμο, όπου τα γεωγραφικά όρια και οι ζώνες ώρας δεν αποτελούν πλέον σημαντικά εμπόδια.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.1. Εισαγωγή

- Καθώς η διαδικτυακή επικοινωνία συνεχίζει να εξελίσσεται, φέρνει τόσο *ευκαιρίες* όσο και *προκλήσεις*, που κυμαίνονται από ζητήματα ιδιωτικότητας και ασφάλειας έως τον αντίκτυπο των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων στις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική δυναμική.
- Η κατανόηση της δυναμικής της διαδικτυακής επικοινωνίας είναι ζωτικής σημασίας για την *αποτελεσματική πλοήγηση σε αυτήν την ψηφιακή εποχή*.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.2. Θεωρία

- **Η θεωρία του πλούτου των μέσων** (Daft & Lengel, 1986) υποστηρίζει ότι διαφορετικά μέσα επικοινωνίας ποικίλλουν ως προς την ικανότητά τους να μεταδίδουν πληροφορίες και να χειρίζονται την ασάφεια. Τα εμπλουτισμένα μέσα (όπως οι βιντεοκλήσεις) είναι καλύτερα στη μετάδοση σύνθετων μηνυμάτων, ενώ τα λιτά μέσα (όπως μηνύματα κειμένου ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) είναι πιο κατάλληλα για απλή, ξεκάθαρη επικοινωνία. Η ταχεία ανάπτυξη διαδικτυακών εργαλείων, συμπεριλαμβανομένων των τηλεδιασκέψεων, των chatbots και των συνεργατικών πλατφορμών, αποτελεί παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι τεχνολογικές εξελίξεις έχουν καταστήσει την ηλεκτρονική επικοινωνία πιο ευέλικτη και αποτελεσματική.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.2. Θεωρία

- **Η Θεωρία της Δικτυωμένης Επικοινωνίας** (Castells, 2009) διερευνά περαιτέρω την επίδραση των ψηφιακών χώρων στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση, δίνοντας έμφαση στο ρόλο των κοινωνικών δικτύων στην ηλεκτρονική επικοινωνία. Οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων όπως το Facebook, το Twitter και το LinkedIn διευκολύνουν την ευρεία επικοινωνία που υπερβαίνει τα γεωγραφικά όρια και τις παραδοσιακές δομές εξουσίας, επιτρέποντας στα άτομα να συνδέονται, να μοιράζονται και να συνεργάζονται σε παγκόσμια κλίμακα.
- **Η Θεωρία της Κοινωνικής Κατασκευής της Τεχνολογίας** (Bijker, Hughes, & Pinch, 1987) υπογραμμίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και τεχνολογίας στη διαμόρφωση πρακτικών επικοινωνίας. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, ο σχεδιασμός και η χρήση της τεχνολογίας δεν είναι ουδέτεροι, αλλά επηρεάζονται από κοινωνικούς, πολιτικούς και πολιτιστικούς παράγοντες.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Επιλέγοντας το σωστό εργαλείο επικοινωνίας για την εργασία

- ✓ Εάν μια εταιρεία πρέπει να σκεφτεί ιδέες για ένα νέο προϊόν, μια βιντεοσύσκεψη σε πλατφόρμες όπως **το Zoom** ή **το Google Meet** επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να αλληλεπιδρούν πρόσωπο με πρόσωπο, να μοιράζονται οπτικό υλικό και να συζητούν ιδέες σε πραγματικό χρόνο.
- ✓ Για την κοινή χρήση μιας ενημέρωσης αναφοράς ή την επιβεβαίωση μιας συνάντησης, οι πλατφόρμες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή ανταλλαγής μηνυμάτων όπως **το Slack** ή **το Microsoft Teams** είναι πιο αποτελεσματικές και λιγότερο χρονοβόρες.

#### 2. Αποτελεσματική γραφή για σαφήνεια και τόνο

- ✓ Χρησιμοποιήστε γραμμές "θέματος" σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που συνοψίζουν το περιεχόμενο και βεβαιωθείτε ότι ο τόνος ταιριάζει με το πλαίσιο.
- ✓ Σε περίπτωση αμφιβολίας, τελειώστε από την πλευρά της ευγένειας και της σαφήνειας. Για παράδειγμα, αντί να γράψετε: «Χρειάζεσαι αυτό μέχρι την Παρασκευή», σκέψου να πεις: «Θα μπορούσες να το παράσχεις ευγενικά μέχρι την Παρασκευή;»
- ✓ Όταν είναι δυνατό, χρησιμοποιήστε το **Outlook**.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 3. Δημιουργία και διαχείριση διαδικτυακής ταυτότητας

- ✓ Ενημερώνετε τακτικά τα διαδικτυακά προφίλ σας ([LinkedIn](#)) ώστε να αντικατοπτρίζουν τους τρέχοντες ρόλους και τα επιτεύγματά σας.
- ✓ Διατηρήστε τη συνέπεια σε όλες τις πλατφόρμες, διασφαλίζοντας ότι τα προσωπικά και επαγγελματικά προφίλ σας αλληλοσυμπληρώνονται.
- ✓ Προσέξτε το περιεχόμενο που δημοσιεύετε ή μοιράζεστε, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς συμβάλλει στο ψηφιακό σας αποτύπωμα.

#### 4. Ενεργητική ακρόαση και άμεση ανατροφοδότηση

- ✓ Για να βελτιώσετε την ενεργή ακρόαση σε ηλεκτρονικές συσκέψεις, χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως η λειτουργία συνομιλίας για να μοιραστείτε σχόλια ή να κάνετε ερωτήσεις, διασφαλίζοντας ότι ακούγεται η φωνή όλων.
- ✓ Στην ασύγχρονη επικοινωνία (π.χ. email), κάντε ανοιχτές ερωτήσεις που απαιτούν περαιτέρω διευκρινίσεις ή συζήτηση. Για παράδειγμα, αντί να γράψετε, «Το κατάλαβα, θα το κάνω εκείνο», πείτε, «Καταλαβαίνω την ανησυχία σας. Θα μπορούσατε να διευκρινίσετε αν θέλετε να αναθεωρήσω ολόκληρο το έγγραφο ή μόνο την πρώτη ενότητα;»



## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 5. Πλοήγηση σε κακή επικοινωνία και συγκρούσεις

- ✓ Σε περίπτωση σύγκρουσης, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σταματήσετε πριν απαντήσετε. Ξαναδιαβάστε το μήνυμα και σκεφτείτε πώς μπορεί να γίνει αντιληπτή η απάντησή σας.
- ✓ Εάν είναι απαραίτητο, προτείνετε τη μετακίνηση της συνομιλίας σε ένα πιο προσωπικό κανάλι επικοινωνίας (όπως μια βιντεοκλήση) για να αποφύγετε περαιτέρω παρεξηγήσεις.

#### 6. Διασφάλιση απορρήτου και ασφάλειας

- ✓ Εάν μοιράζεστε ευαίσθητες πληροφορίες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε κρυπτογραφημένες υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όπως το **ProtonMail**.
- ✓ Όταν συμμετέχετε σε διαδικτυακές συσκέψεις, χρησιμοποιήστε προστασία με κωδικό πρόσβασης και αίθουσες αναμονής σε εργαλεία όπως το Zoom για να αποτρέψετε τη μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση. Επιπλέον, βεβαιωθείτε ότι έχετε επαληθεύσει την αυθεντικότητα των μηνυμάτων πριν ανοίξετε συνημμένα ή κάνετε κλικ σε συνδέσμους, καθώς αυτά θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε επιθέσεις ηλεκτρονικού ψαρέματος.
- ✓ Χρησιμοποιείτε πάντα ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης για τους λογαριασμούς σας στο διαδίκτυο, ενεργοποιείτε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA) όπου είναι δυνατόν και να είστε προσεκτικοί σχετικά με την κοινή χρήση ευαίσθητων πληροφοριών σε μη ασφαλείς πλατφόρμες.

## 3. ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 3.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

1. Brodovskaya, E., Vladimirova, T., Dombrovskaya, A., Leskonog, N., Ognev, A., Shalamova, L., & Shchegortsova, Y. (2021). Έξυπνη αναζήτηση στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων της διαδικτυακής επικοινωνίας των εφήβων και των νέων. Στα Πρακτικά του Πέμπτου Διεθνούς Συνεδρίου για την Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνιών: ICICT 2020, Λονδίνο, Τόμος 1 (σελ. 261-268). Springer Σιγκαπούρη.
2. Caspi, A., & Etgar, Σ. (2023). Υπερβολή των συναισθηματικών αντιδράσεων στη διαδικτυακή επικοινωνία. Υπολογιστές στην ανθρώπινη συμπεριφορά, 146, 107818.

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.1. Εισαγωγή

Το DPM είναι η διαχείριση ψηφιακών έργων όπως ιστότοποι, λογισμικό, εφαρμογές και καμπάνιες μάρκετινγκ.

Συνδυάζει **τεχνικές γνώσεις** με **ευέλικτες μεθοδολογίες** για την προώθηση της καινοτομίας.

Ψηφιακοί Διαχειριστές Έργων:

- ✓ Σχεδιασμός, εκτέλεση και παράδοση έργων ευθυγραμμισμένων με τους στόχους
- ✓ Μείνετε εντός **προϋπολογισμού και προθεσμιών**
- ✓ Συντονισμός **διατμηματικών ομάδων** (προγραμματιστές, σχεδιαστές, έμποροι)

Βασική εστίαση: **Προσαρμοστικότητα** σε ταχέως εξελισσόμενα τεχνολογικά περιβάλλοντα

Η DPM χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία για να ενισχύσει: Παρακολούθηση, Επικοινωνία, Συνεργασία

Καθώς ο ψηφιακός μετασχηματισμός αναπτύσσεται, το DPM είναι **κρίσιμο για την επιτυχία και την καινοτομία**.

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.1. Εισαγωγή

#### **Επιλέξτε τα σωστά εργαλεία**

Επιλέξτε λογισμικό κατάλληλο για εργασίες, παρακολούθηση χρόνου και επικοινωνία (π.χ. Trello, Asana, Slack).

#### **Ορίστε σαφείς στόχους και προθεσμίες**

Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το Monday.com για να απεικονίσετε χρονοδιαγράμματα και να παρακολουθήσετε την πρόοδο.

#### **Χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες συνεργασίας**

Εργαλεία όπως τα Έγγραφα Google και το Notion επιτρέπουν τη συνεπεξεργασία και τα σχόλια σε πραγματικό χρόνο.

#### **Αυτοματοποίηση επαναλαμβανόμενων εργασιών**

Απλοποιήστε τις ροές εργασιών με το Zapier ή το Microsoft Power Automate.

#### **Ελέγξτε και προσαρμόστε τακτικά**

Παραμείνετε ευέλικτοι - ελέγχετε συχνά την πρόοδο και βελτιώνετε τα σχέδια χρησιμοποιώντας ψηφιακούς πίνακες εργαλείων και αναφορές.

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.2. Θεωρία

Η *θεωρία προσαρμογής με γνώμονα την ευελιξία* υποστηρίζει ότι η επιτυχία στα ψηφιακά έργα εξαρτάται από την ικανότητα:

- ✓ Προσαρμόσείτε στις ταχείες αλλαγές
- ✓ Αγκαλιάστε τις εξελισσόμενες τεχνολογίες
- ✓ Ενεργοποίηση συνεχούς συνεργασίας

**Γιατί το Agile λειτουργεί σε ψηφιακά περιβάλλοντα:**

Τα ψηφιακά έργα είναι **επαναληπτικά και ευέλικτα**, όχι γραμμικά

Ευέλικτες μεθοδολογίες (π.χ. **Scrum, Kanban**) υποστηρίζουν:

- ✓ Ευελιξία και διαφάνεια
- ✓ Γρήγορη ανταπόκριση σε μεταβαλλόμενα πεδία, εργαλεία και προτεραιότητες
- ✓ Συνεχής **ανατροφοδότηση και βελτίωση**

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.2. Θεωρία

Ο ρόλος της συνεργασίας:

- Οι ομάδες είναι διαλειτουργικές (σχεδιασμός, ανάπτυξη, μάρκετινγκ, analytics)
- Η ανοιχτή επικοινωνία και η συνεργασία είναι απαραίτητες για την επιτυχία του έργου

Για να επιτύχουν, οι διαχειριστές ψηφιακών έργων πρέπει:

- Αγκαλιάστε την ευελιξία και τον επαναληπτικό σχεδιασμό
- Καλλιεργήστε μια συνεργατική ομαδική κουλτούρα
- Συνεχής προσαρμογή στις νέες ανάγκες των πελατών και στις τεχνολογικές αλλαγές

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Για να εκτελέσετε ένα ψηφιακό έργο με επιτυχία, ξεκινήστε καθορίζοντας με σαφήνεια το πεδίο εφαρμογής, τους στόχους και τα παραδοτέα, θέτοντας στόχους SMART σε ευθυγράμμιση με τα ενδιαφερόμενα μέρη. Δημιουργήστε μια διατμηματική ομάδα με σαφώς εκχωρημένους ρόλους. Χρησιμοποιήστε εργαλεία διαχείρισης έργων όπως το Trello, το Asana ή το Jira για να οργανώσετε εργασίες και να παρακολουθείτε αποτελεσματικά την πρόοδο.

Σπάστε το έργο σε διαχειρίσιμα βήματα, εφαρμόζοντας μεθοδολογίες Agile ή Waterfall ανάλογα με τις ανάγκες. Εξασφαλίστε τακτική επικοινωνία της ομάδας μέσω εργαλείων όπως το Slack ή το Teams και κρατήστε check-in για να παραμείνετε ευθυγραμμισμένοι. Παρακολουθήστε συνεχώς την πρόοδο και να είστε έτοιμοι να προσαρμόσετε τα χρονοδιαγράμματα ή τους πόρους όταν είναι απαραίτητο.

Μετά την ολοκλήρωση, παραδώστε το έργο και διεξάγετε μια σύντομη αναδρομή για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα και να προσδιορίσετε τα διδάγματα για μελλοντική βελτίωση.

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### Βιβλία

1. Ψηφιακή Διαχείριση Έργων – Taylor Olson

Αναλυτικός οδηγός για τον προϋπολογισμό, τα χρονοδιαγράμματα και τον συντονισμό της ομάδας.

2. *Scrum* - Τζεφ Σάδερλαντ

Βασικές ευέλικτες αρχές για ταχύτερη και αποτελεσματικότερη εργασία.

3. Το έργο Phoenix - Gene Kim et al.

Ένα μυθιστόρημα με πραγματικές πληροφορίες σχετικά με την πληροφορική, το DevOps και την επιτυχία του έργου.

## 4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

### 4.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### Διαδικτυακές πλατφόρμες

- **Coursera** - Μαθήματα για την ψηφιακή και ευέλικτη διαχείριση έργων
- **LinkedIn Learning** - Μαθήματα για ευέλικτα εργαλεία, συνεργασία, ηγεσία
- **edX** - Περιλαμβάνει "Διαχείριση ψηφιακού μετασχηματισμού" και πολλά άλλα

#### Ιστοσελίδες & Blogs

- **ProjectManagement.com** - Άρθρα, διαδικτυακά σεμινάρια, εργαλεία για ψηφιακούς PMs
- **PMI.org** - Παγκόσμιο ινστιτούτο που προσφέρει πιστοποιήσεις, πόρους και πληροφορίες ιστολογίου

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.1. Εισαγωγή

Software Proficiency = ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και γνώσεων

- έχοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης
- ο ρόλος του Information Technology Qualification (ITQ) στην υποστήριξη των εκπαιδευομένων (*Online μαθήματα, εργαστήρια, one-on-one coaching* κ.λπ.)
- Προσωπικά οφέλη: *Οι δεξιότητές σας στην επίλυση προβλημάτων*
- συνεχιζόμενη διαδικασία: *νέες ευκαιρίες μάθησης*

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.2. Θεωρία

Τα οφέλη της επάρκειας λογισμικού:

- Αυξημένη παραγωγικότητα και αποδοτικότητα
- Βελτίωση των προοπτικών απασχόλησης και της εξέλιξης της σταδιοδρομίας
- Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της καινοτομίας
- Καλύτερη επικοινωνία και συνεργασία εντός των ομάδων
- Οφέλη εξοικονόμησης κόστους και χρόνου για οργανισμούς

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.2. Θεωρία

Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αρχάριοι:

- Συντριπτικές διεπαφές λογισμικού
- Σύνθετη ορολογία και ορολογία
- Δυσκολία στην κατανόηση χαρακτηριστικών και λειτουργιών
- Δεν υπάρχει σαφής κατανόηση του σκοπού και της εφαρμογής του λογισμικού

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.2. Θεωρία

Αποτελεσματική πλοήγηση στο λογισμικό:

- Παρακολούθηση διαδικτυακών μαθημάτων και σεμιναρίων
- Αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς και συνομηλίκους
- Τακτική εξάσκηση και πειραματισμός με διαφορετικά χαρακτηριστικά
- Ανάλυση σύνθετων εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα
- Μαθαίνοντας από τα λάθη και αναζητώντας ανατροφοδότηση

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.2. Θεωρία

Κοινές **προκλήσεις** που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι κατά τη δημιουργία επάρκειας λογισμικού:

- Μαθαίνοντας τα βασικά
- Παρακολούθηση ενημερώσεων
- Αντιμέτωπιση της πολυπλοκότητας
- Βρίσκοντας χρόνο για εξάσκηση
- Αντιμέτωπιση προβλημάτων

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Το **πλαίσιο ITQ** είναι ένα ολοκληρωμένο σύνολο προτύπων που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει μια σαφή και συνοπτική μέθοδο για την αξιολόγηση της επάρκειας ενός ατόμου σε διάφορες εφαρμογές λογισμικού.

*Μερικά βασικά σημεία :*

- Επίπεδα επάρκειας - χωρίζεται σε πέντε επίπεδα, με κάθε επίπεδο να αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων και γνώσεων.
- Τομείς δεξιοτήτων - καλύπτει ένα ευρύ φάσμα τομέων δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της επεξεργασίας κειμένου, των υπολογιστικών φύλλων, των βάσεων δεδομένων, των επιτραπέζιων εκδόσεων, των παρουσιάσεων και του γραφικού σχεδιασμού.
- Αξιολόγηση - παρέχει μια τυποποιημένη μέθοδο για την αξιολόγηση της επάρκειας ενός ατόμου σε διάφορες εφαρμογές λογισμικού.
- Οφέλη - παρέχει πολλά οφέλη τόσο σε άτομα όσο και σε οργανισμούς.

## 5. ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

### 5.4. Πρόσθετοι πόροι

☐ Ευρωπαϊκό πλαίσιο ηλεκτρονικών ικανοτήτων 3.0 (2014) -

[https://www.aicanet.it/documents/10776/141330/European-e-Competence-Framework-3.0\\_CEN\\_CWA\\_16234-1\\_2014.pdf/408848f2-a045-4c88-999f-1d7280d12ee8](https://www.aicanet.it/documents/10776/141330/European-e-Competence-Framework-3.0_CEN_CWA_16234-1_2014.pdf/408848f2-a045-4c88-999f-1d7280d12ee8)

☐ Διαδικτυακό μάθημα «Ευρωπαϊκό πλαίσιο ηλεκτρονικών ικανοτήτων για τις ΜΜΕ» -

<https://www.digitalsme.eu/online-course-european-e-competence-framework-for-smes/>

☐ 11 Βασικές δεξιότητες υπολογιστών που πρέπει να γνωρίζετε: Οδηγός για αρχάριους -

<https://blog.udemy.com/basic-computer-skills>

## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.1. Εισαγωγή

- Με την αυξημένη εμπλοκή στο διαδίκτυο έρχεται αυξημένη έκθεση σε απειλές στον κυβερνοχώρο, όπως κλοπή ταυτότητας, εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο και επιθέσεις ηλεκτρονικού ψαρέματος.
- *Η ευαισθητοποίηση των νέων στον τομέα της ασφάλειας στον κυβερνοχώρο έχει καταστεί κρίσιμη εστίαση στην εκπαίδευση της επόμενης γενιάς σχετικά με τον τρόπο ασφαλούς πλοήγησης στον ψηφιακό κόσμο.*
- Οι έφηβοι, οι οποίοι είναι συχνά πιο έμπειροι στη χρήση της τεχνολογίας, αλλά λιγότερο ενημερωμένοι για πιθανούς κινδύνους στο διαδίκτυο, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε κινδύνους στον κυβερνοχώρο.
- Η ευαισθητοποίηση των νέων στον τομέα της κυβερνοασφάλειας δεν είναι απαραίτητη μόνο για την ατομική προστασία, αλλά και για την οικοδόμηση μιας ασφαλέστερης διαδικτυακής κοινότητας.

## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.2. Θεωρία

- **Η Κοινωνική Γνωστική Θεωρία** (SCT), που προτάθηκε από τον Albert Bandura, παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι νέοι μπορούν να αναπτύξουν ευαισθητοποίηση στον κυβερνοχώρο και να συμμετάσχουν σε ασφαλείς διαδικτυακές συμπεριφορές.
- Το SCT δίνει έμφαση στο ρόλο της παρατηρησιακής μάθησης, της μίμησης και της μοντελοποίησης στην απόκτηση συμπεριφοράς.
- Τα άτομα, ιδιαίτερα οι νέοι, μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές των άλλων και μιμούμενοι αυτές τις ενέργειες, ειδικά όταν αυτές οι συμπεριφορές ενισχύονται ή επαινούνται. Στο πλαίσιο της ασφάλειας στον κυβερνοχώρο, οι νέοι συχνά μαθαίνουν πρακτικές ασφάλειας από συνομηλίκους, μέλη της οικογένειας ή εκπαιδευτικούς. Ως εκ τούτου, η μοντελοποίηση ασφαλών διαδικτυακών συμπεριφορών και η παροχή θετικής ενίσχυσης μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά εργαλεία για την προώθηση μιας νοοτροπίας ευαισθητοποίησης στον τομέα της κυβερνοασφάλειας.



## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.2. Θεωρία

**Η θεωρία κινήτρων προστασίας (PMT)** που αναπτύχθηκε από τον Rogers (1975) προτείνει ότι τα άτομα λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα με βάση την εκτίμησή τους για τη σοβαρότητα μιας απειλής, την αντιληπτή ευπάθεια τους στην απειλή, τα αντιληπτά οφέλη των προστατευτικών ενεργειών και το κόστος ή τα εμπόδια που σχετίζονται με τη λήψη αυτών των ενεργειών.

- Όταν εφαρμόζεται στη νεολαία και την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο, το PMT υποδηλώνει ότι οι νέοι είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε ασφαλείς διαδικτυακές συμπεριφορές εάν αντιληφθούν τις απειλές (π.χ. κλοπή ταυτότητας, διαδικτυακό εκφοβισμό ή διαδικτυακή παρενόχληση) ως σοβαρές, αναγνωρίσουν την ευπάθεια τους σε αυτές τις απειλές και κατανοήσουν τα οφέλη από τη λήψη προστατευτικών μέτρων, όπως η χρήση ρυθμίσεων απορρήτου, η εφαρμογή ενημερώσεων λογισμικού, ή την αποφυγή επικίνδυνων διαδικτυακών συμπεριφορών.

## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης

- ✓ Χρησιμοποιήστε έναν διαχειριστή κωδικών πρόσβασης για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε σύνθετους, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης.
- ✓ Πολλοί διαχειριστές κωδικών πρόσβασης, όπως **το LastPass** και το **Dashlane**, είναι δωρεάν και εύχρηστοι και βοηθούν τους νεαρούς χρήστες να αποφύγουν τον κίνδυνο επαναχρησιμοποίησης κωδικού πρόσβασης.

#### 2. Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων

- ✓ Ενεργοποιήστε **το 2FA** σε όλους τους λογαριασμούς που το προσφέρουν, ιδιαίτερα στους λογαριασμούς κοινωνικών μέσων, στο email και στις πλατφόρμες παιχνιδιών.
- ✓ Πλατφόρμες όπως το Instagram, το Facebook και το Gmail προσφέρουν το 2FA ως δωρεάν λειτουργία.



## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 3. Να είστε προσεκτικοί σχετικά με τις προσωπικές πληροφορίες

- ✓ Προσέξτε τι δημοσιεύετε στο διαδίκτυο.
- ✓ Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου στις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων.
- ✓ Σε πλατφόρμες όπως **το Instagram, το TikTok** και **το Facebook**, οι χρήστες μπορούν να περιορίσουν ποιος βλέπει τις αναρτήσεις τους, ποιος μπορεί να σχολιάσει και ποιος μπορεί να στείλει άμεσα μηνύματα.

#### 4. Αναγνωρίστε και αποφύγετε απάτες ηλεκτρονικού ψαρέματος

- ✓ Εκπαιδευτείτε να αναγνωρίζετε απόπειρες ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing) αντιμετωπίζοντας με σκεπτικισμό τα ανεπιθύμητα μηνύματα που ζητούν προσωπικές πληροφορίες. Ένα συνηθισμένο παράδειγμα θα ήταν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από μια "τράπεζα" που ζητά στοιχεία λογαριασμού.
- ✓ Η τοποθέτηση του δείκτη του ποντικιού πάνω από συνδέσμους χωρίς να κάνετε κλικ σε αυτούς μπορεί να αποκαλύψει εάν οδηγούν σε νόμιμους ιστότοπους.

## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 5. Τακτικές ενημερώσεις λογισμικού

- ✓ Ενεργοποιήστε τις αυτόματες ενημερώσεις για τις συσκευές, τα λειτουργικά συστήματα και τις εφαρμογές τους.
- ✓ Τόσο σε συσκευές **Android** όσο και **σε iOS**, οι χρήστες μπορούν να ενεργοποιήσουν τις αυτόματες ενημερώσεις εφαρμογών στις ρυθμίσεις. Αυτό διασφαλίζει ότι το λογισμικό τους παραμένει ασφαλές.

#### 6. Χρησιμοποιήστε ασφαλή δίκτυα Wi-Fi

- ✓ Αποφύγετε τη σύνδεση σε μη ασφαλή δίκτυα Wi-Fi, ειδικά κατά την πρόσβαση σε ευαίσθητους λογαριασμούς ή την εισαγωγή κωδικών πρόσβασης.
- ✓ Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε δημόσιο Wi-Fi, η χρήση εικονικού **ιδιωτικού δικτύου (VPN)** είναι μια καλή πρακτική. Ένα VPN κρυπτογραφεί την κίνηση στο διαδίκτυο, διασφαλίζοντας ότι τα δεδομένα παραμένουν ασφαλή ακόμη και σε μη αξιόπιστα δίκτυα.

## 6. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟ

### 6.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

1. «Cybersecurity for Kids: Protecting Your Digital Life» (Ασφάλεια στον κυβερνοχώρο για παιδιά: προστασία της ψηφιακής σας ζωής) από την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Εμπορίου (FTC), <https://consumer.ftc.gov/identity-theft-and-online-security/protecting-kids-online>
2. "Youth and Digital Privacy: Understanding the Risks and Protections" από το Ερευνητικό Κέντρο Διαδικτυακού Εκφοβισμού. <https://cyberbullying.org/>
3. Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Διαδικτυακός εκφοβισμός μεταξύ εφήβων και παιδιών: μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση της παγκόσμιας κατάστασης, των παραγόντων κινδύνου και των προληπτικών μέτρων. Σύνορα στη δημόσια υγεία, 9, 634909.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.1. Εισαγωγή

Η ανάπτυξη των νέων βασίζεται σε μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία που καλλιεργεί τους νέους σε ασφαλή περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς. Οι θετικές σχέσεις με μέντορες, συνομηλίκους και κοινότητες βοηθούν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ανθεκτικότητας και ταυτότητας.

Μια βασική αρχή είναι η ουσιαστική δέσμευση - οι νέοι πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση προγραμμάτων, να αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους και να συνεργάζονται σε έργα. Αυτές οι εμπειρίες δημιουργούν δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ομαδική εργασία και η επίλυση προβλημάτων.

Η ανάπτυξη των νέων επικεντρώνεται επίσης στις δεξιότητες ζωής, την ακαδημαϊκή υποστήριξη και την ετοιμότητα σταδιοδρομίας, προετοιμάζοντας τους νέους να αντιμετωπίσουν τις μελλοντικές προκλήσεις με αυτοπεποίθηση.

Τελικά, δίνει τη δυνατότητα στους νέους να εξελιχθούν σε ικανά, αφοσιωμένα και ανθεκτικά μέλη της κοινωνίας.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.2. Θεωρία

Η ανάπτυξη των νέων βασίζεται σε θεωρίες που προωθούν την **ολιστική ανάπτυξη** και **ενδυνάμωση**, ιδιαίτερα μέσω της προσέγγισης της **Θετικής Ανάπτυξης των Νέων (PYD)**. Το PYD δίνει έμφαση στην αξιοποίηση των δυνατών σημείων των νέων αντί να επικεντρώνεται στα ελλείμματά τους.

Το κλειδί για την ανάπτυξη των νέων είναι η δημιουργία **ασφαλών, χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων**, όπως υποστηρίζεται από τη **θεωρία των οικολογικών συστημάτων**, η οποία αναγνωρίζει την επιρροή των οικογενειών, των σχολείων και των κοινοτήτων. Η **θεωρία της κοινωνικής μάθησης** υπογραμμίζει περαιτέρω το ρόλο της καθοδήγησης, όπου οι νέοι μαθαίνουν μέσω παρατήρησης, μοντελοποίησης και ενίσχυσης.

Η **αυτενέργεια και η αυτονομία των νέων** είναι επίσης κεντρικές, αντλώντας από τη **θεωρία** της αυτοδιάθεσης – η οποία τονίζει τη σημασία της αυτονομίας, της ικανότητας και της συγγένειας. Όταν οι νέοι ηγούνται και λαμβάνουν αποφάσεις, αναπτύσσουν κρίσιμες δεξιότητες ζωής και ισχυρή αίσθηση ιδιοκτησίας.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.2. Θεωρία

Η βιωματική μάθηση και η πρακτική πρακτική, ριζωμένες στις **κονστρουκτιβιστικές θεωρίες**, είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Οι πραγματικές εμπειρίες, όπως η πρακτική άσκηση ή η κοινωνική υπηρεσία, βοηθούν στη γεφύρωση θεωρίας και πρακτικής.

Τέλος, η **συνεχής αξιολόγηση και ανατροφοδότηση**, εμπνευσμένη από τη **συστημική σκέψη**, διασφαλίζει ότι τα προγράμματα παραμένουν προσαρμοστικά και ανταποκρίνονται στις ανάγκες των νέων.

Μαζί, αυτές οι θεωρίες υποστηρίζουν την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, ανθεκτικών και ικανών νέων έτοιμων να συνεισφέρουν στην κοινωνία.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Η εφαρμογή των αρχών ανάπτυξης της νεολαίας απαιτεί στρατηγικές δράσεις που δημιουργούν **ασφαλή, χωρίς αποκλεισμούς και ενδυναμωτικά περιβάλλοντα**. Οι οργανισμοί θα πρέπει να εφαρμόζουν πολιτικές που προωθούν την **ασφάλεια, την πολιτιστική ικανότητα και τη μηδενική ανοχή στις διακρίσεις**, βοηθώντας τους νέους να αισθάνονται πολύτιμοι και σεβαστοί.

**Η καθοδήγηση** διαδραματίζει κεντρικό ρόλο. Οι εκπαιδευμένοι μέντορες προσφέρουν συνεπή υποστήριξη, διαμορφώνουν θετικές συμπεριφορές και χτίζουν σχέσεις εμπιστοσύνης που ενισχύουν την **ανθεκτικότητα, την εμπιστοσύνη και την ανάπτυξη**.

Τα αποτελεσματικά προγράμματα **ενσωματώνουν επίσης τη φωνή και την ηγεσία των νέων**. Η συμμετοχή των νέων στον σχεδιασμό και τη λήψη αποφάσεων δημιουργεί αυτενέργεια, ενισχύει τις ηγετικές δεξιότητες και ενθαρρύνει την οικειοποίηση της ανάπτυξής τους.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

**Η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η βιωματική μάθηση** είναι απαραίτητες. Δραστηριότητες όπως **εργαστήρια, πρακτική άσκηση και κοινοτικά έργα** προετοιμάζουν τη νεολαία για πραγματικές προκλήσεις και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των πολιτών.

**Η συνεχής αξιολόγηση** εξασφαλίζει συνεχή βελτίωση. Η τακτική ανατροφοδότηση από τους νέους και τους ενδιαφερόμενους βοηθά στη βελτίωση των προγραμμάτων, ενώ **η συνεργασία με τις οικογένειες, τα σχολεία και τις κοινότητες** εξασφαλίζει συνεπή και ολιστική υποστήριξη.

Μια ολοκληρωμένη, χωρίς αποκλεισμούς προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στους νέους να ευδοκιμήσουν - και ωφελεί την ευρύτερη κοινότητα προωθώντας μια γενιά αφοσιωμένων, ικανών και ανθεκτικών ηγετών.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

Μια σειρά πόρων μπορεί να υποστηρίξει τους επαγγελματίες στην εμβάθυνση της κατανόησης και της εφαρμογής των αρχών ανάπτυξης της νεολαίας. Θεμελιώδη κείμενα όπως το *Positive Youth Development* του Richard M. Lerner και το *The Ecology of Human Development* του Urie Bronfenbrenner προσφέρουν θεωρητική θεμελίωση, ενώ το *Self-Determination Theory* των Ryan & Deci διερευνά τα κίνητρα και την αυτονομία.

Επιστημονικά άρθρα από περιοδικά όπως το *Journal of Youth Development and Child Development* παρέχουν εμπειρική έρευνα και βέλτιστες πρακτικές για προγράμματα νεολαίας. Διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το **Ινστιτούτο Αναζήτησης**, το **CSSP** και το **Youth.gov** προσφέρουν εργαλεία, πλαίσια και τεκμηριωμένες πληροφορίες για την υποστήριξη φιλικών προς τους νέους περιβαλλόντων και δέσμευσης.

## 7. ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

### 7.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

Εργαστήρια και ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης είναι διαθέσιμα μέσω οργανισμών όπως το **4-H** και η **Εθνική Υπηρεσία Ανάπτυξης της Νεολαίας**, ενώ συνέδρια όπως αυτά που φιλοξενούνται από το **Αμερικανικό Φόρουμ Πολιτικής για τη Νεολαία** ενημερώνουν τους επαγγελματίες σχετικά με την πολιτική και την καινοτομία.

Τέλος, οι πρωτοβουλίες που βασίζονται στην κοινότητα - συμπεριλαμβανομένων περιπτώσιολογικών μελετών από **Big Brothers, Big Sisters** ή **Boys & Girls Clubs of America** - παρέχουν πρακτικά, πραγματικά παραδείγματα επιτυχημένων στρατηγικών ανάπτυξης νέων.

Αυτοί οι πόροι δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες να σχεδιάσουν πιο αποτελεσματικά, χωρίς αποκλεισμούς και τεκμηριωμένα προγράμματα ανάπτυξης νέων.

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.1. Εισαγωγή

*Mentoring* = μια σχέση συνήθως μεταξύ ενός μεγαλύτερου και νεότερου ατόμου, μια σχέση που βασίζεται στην αποδοχή και την υποστήριξη, μια σχέση που στοχεύει να βοηθήσει και να ενισχύσει τις δυνατότητες του νεότερου συντρόφου, η οποία αποφεύγει τις προσπάθειες ελαχιστοποίησης των μη χρήσιμων πτυχών μιας διαφοράς εξουσίας.

- προσφέρει την ευκαιρία να έχουμε θετικά πρότυπα.
- έχει θεραπευτικά καθώς και πρακτικά αποτελέσματα.
- μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα.

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.2. Θεωρία

\* **4 πρακτικές προγράμματος** που είναι απαραίτητες για ισχυρές και αποτελεσματικές σχέσεις καθοδήγησης:

- Διεξαγωγή εύλογα εντατικού ελέγχου των δυνητικών μεντόρων.
- Κάνοντας αντιστοιχίσεις με βάση τα ενδιαφέροντα που μοιράζονται τόσο ο μέντορας όσο και ο καθοδηγούμενος.
- Παροχή εντατικής κατάρτισης για μέντορες.
- Προσφέροντας προπόνηση και υποστήριξη μετά τον αγώνα.

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.2. Θεωρία

#### 5 ΤΥΠΟΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

- Παραδοσιακό One-to-One Mentoring.
- Ομαδική καθοδήγηση.
- Ομαδική καθοδήγηση.
- Καθοδήγηση από ομοτίμους.
- E-mentoring (online mentoring ή tele-mentoring).

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.2. Θεωρία

#### 4 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΈΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

1. Σχεδιασμός και Προγραμματισμός Προγράμματος
2. Διαχείριση Προγράμματος
3. Λειτουργίες Προγράμματος
4. Αξιολόγηση Προγράμματος

Οι πιο επιτυχημένες στρατηγικές καθοδήγησης έχουν τις ρίζες τους στην **πραγματική φροντίδα, την υπομονή και την προσαρμοστικότητα.**

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.3. Τρόπος υποβολής αίτησης

#### 4 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ MENTORING

1. Δημιουργήστε μια συμφωνία καθοδήγησης
2. Θέστε τους στόχους του προγράμματος
3. Σχεδιάστε ένα σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης
4. Γιορτάζοντας και τερματίζοντας μια σχέση καθοδήγησης

## 8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### 8.4. Πρόσθετοι πόροι

- ❑ Mentor Canada, 2023, *TipSheet*, <https://mentorcanada.ca/sites/default/files/2023-12/MM2024%20Tipsheet.pdf>
- ❑ Oscar Prieto-Flores & Jordi Freu, 2021, *Mentoring children and young people for social inclusion*;  
[https://www.google.ro/books/edition/Mentoring\\_Children\\_and\\_Young\\_People\\_for/Kp3yDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&pg=PT41&printsec=frontcover](https://www.google.ro/books/edition/Mentoring_Children_and_Young_People_for/Kp3yDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&pg=PT41&printsec=frontcover)
- ❑ Torie Weiston-Serdan, 2017, *Κριτική καθοδήγηση*,  
[https://www.google.ro/books/edition/Critical\\_Mentoring/qhHJEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover](https://www.google.ro/books/edition/Critical_Mentoring/qhHJEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover)
- ❑ David L. DuBois & Michael J. Karcher, 2014, *Εγχειρίδιο καθοδήγησης νέων*,  
[https://www.google.ro/books/edition/Handbook\\_of\\_Youth\\_Mentoring/Ust1AwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover](https://www.google.ro/books/edition/Handbook_of_Youth_Mentoring/Ust1AwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover)

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.1. Εισαγωγή

- Η εξέλιξη της σταδιοδρομίας είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα εξερευνούν, καθιερώνουν και προχωρούν στην επαγγελματική τους ζωή. Περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων και αποφάσεων που ευθυγραμμίζουν τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες κάποιου με τις ευκαιρίες στην αγορά εργασίας.
- Καθώς τα εργασιακά περιβάλλοντα συνεχίζουν να εξελίσσονται λόγω των τεχνολογικών εξελίξεων, της παγκοσμιοποίησης και των μεταβαλλόμενων οικονομικών τοπίων, η εξέλιξη της σταδιοδρομίας έχει γίνει όλο και πιο σημαντική για να βοηθήσει τα άτομα να πλοηγηθούν σε αυτές τις αλλαγές.
- Η ανάπτυξη του Career ενσωματώνει επίσης τις έννοιες της διά βίου μάθησης, της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας, αντανακλώντας την ανάγκη συνεχούς ενημέρωσης των δεξιοτήτων και προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες αγορές εργασίας.
- Για τους νέους, η εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους αποκτά ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο κατά τη μετάβασή τους από την εκπαίδευση στο εργατικό δυναμικό, λαμβάνοντας αποφάσεις που θα επηρεάσουν το μέλλον τους.

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.2. Θεωρία

- **Η θεωρία Life-Span, Life-Space** του Donald Super τονίζει ότι η εξέλιξη της σταδιοδρομίας είναι μια συνεχής, δυναμική διαδικασία που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Ο Super (1990) υποστήριξε ότι η εξέλιξη της σταδιοδρομίας δεν περιορίζεται στην περίοδο της επίσημης εκπαίδευσης, αλλά εκτυλίσσεται σε διάφορα στάδια της ζωής. Αυτά τα στάδια περιλαμβάνουν *την ανάπτυξη, την εξερεύνηση, την εγκατάσταση, τη συντήρηση και την απεμπλοκή*. Το μοντέλο του Super υποδηλώνει ότι τα άτομα περνούν από διαφορετικές φάσεις ανάπτυξης της αυτο-ιδέας, οι οποίες στη συνέχεια επηρεάζουν τις αποφάσεις σταδιοδρομίας τους.
- Holland's **Theory of Career Choice** (1997) παρέχει έναν άλλο φακό για την κατανόηση της εξέλιξης της σταδιοδρομίας, ιδιαίτερα στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ευθυγραμμίζουν τα ενδιαφέροντα και τις προσωπικότητές τους με κατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα. Σύμφωνα με τον Holland, οι άνθρωποι τείνουν να ταιριάζουν σε έξι τύπους προσωπικότητας: Ρεαλιστική, Ερευνητική, Καλλιτεχνική, Κοινωνική, Επιχειρηματική και Συμβατική (RIASEC).

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.2. Θεωρία

- Κάθε ένας από αυτούς τους τύπους αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον εργασίας που εκτιμά και προωθεί ορισμένα χαρακτηριστικά. Η θεωρία του Holland προτείνει ότι οι νέοι, καθώς ωριμάζουν, θα πρέπει να αναζητήσουν σταδιοδρομίες που ευθυγραμμίζονται με τους τύπους προσωπικότητάς τους για να επιτύχουν ικανοποίηση και επιτυχία από την εργασία.
- **Η Θεωρία Κοινωνικής Γνωστικής Σταδιοδρομίας (SCCT)**, που αναπτύχθηκε από τους Lent, Brown και Hackett (1994), βασίζεται στην Κοινωνική Γνωστική Θεωρία του Albert Bandura και δίνει έμφαση στο ρόλο της αυτο-αποτελεσματικότητας, των προσδοκιών αποτελέσματος και των προσωπικών στόχων στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας. Η SCCT υποστηρίζει ότι οι επιλογές σταδιοδρομίας και τα επιτεύγματα επηρεάζονται από γνωστικούς παράγοντες όπως οι πεποιθήσεις του ατόμου στις ικανότητές του (αυτο-αποτελεσματικότητα) και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της επιδίωξης ορισμένων σταδιοδρομιών.
- Για τους νέους, η SCCT είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βρίσκονται συχνά στα αρχικά στάδια της διαμόρφωσης της σταδιοδρομίας τους και μπορεί να μην έχουν ακόμη σαφή αίσθηση των ικανοτήτων τους σε επαγγελματικό πλαίσιο.

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Έκθεση σε ποικίλες σταδιοδρομίες

- ✓ Οι νέοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε πρακτική άσκηση, εθελοντισμό ή παρακολούθηση επαγγελματιών. Για παράδειγμα, ένας μαθητής γυμνασίου που ενδιαφέρεται για την υγειονομική περίθαλψη μπορεί να επισκιάσει έναν γιατρό ή έναν εθελοντή σε ένα τοπικό νοσοκομείο για να αποκτήσει γνώσεις σχετικά με το επάγγελμα.

#### 2. Αξιολογήσεις ενδιαφέροντος σταδιοδρομίας

- ✓ Εργαλεία όπως το **μοντέλο RIASEC** της Ολλανδίας (Holland, 1997) ή ο **δείκτης τύπου Myers-Briggs** (MBTI) βοηθούν τους νέους να αξιολογήσουν τα ενδιαφέροντά τους και να τα ταιριάξουν με πιθανές σταδιοδρομίες.
- ✓ Χρησιμοποιήστε διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το **LinkedIn** ή το **Indeed**, για να εξερευνήσετε περιγραφές θέσεων εργασίας, να συνδεθείτε με επαγγελματίες ή να μάθετε για διάφορους κλάδους.

#### 3. Στόχοι SMART

- ✓ Στόχοι SMART – συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι.
- ✓ Για παράδειγμα, εάν ένας νέος ενδιαφέρεται να γίνει προγραμματιστής λογισμικού, ένας στόχος SMART θα μπορούσε να είναι: "Ολοκληρώστε ένα διαδικτυακό μάθημα κωδικοποίησης μέσα στους επόμενους 3 μήνες για να αποκτήσετε βασικές δεξιότητες προγραμματισμού".

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 4. Βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι

- ✓ Βοηθήστε τους νέους να χωρίσουν τους στόχους της σταδιοδρομίας τους σε διαχειρίσιμους βραχυπρόθεσμους (1-2 χρόνια) και μακροπρόθεσμους (5-10 χρόνια) στόχους.
- ✓ Επανεξετάζετε τακτικά και προσαρμόζετε τους στόχους σας καθώς αποκτάτε νέες δεξιότητες και πληροφορίες.
- ✓ Η ευελιξία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς τα συμφέροντα και οι συνθήκες συχνά αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.

#### 5. Αναζήτηση καθοδήγησης και συμβουλών

- ✓ Οι σύμβουλοι γυμνασίου και οι προπονητές σταδιοδρομίας διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην καθοδήγηση των μαθητών μέσω της διαδικασίας εκπαιδευτικού σχεδιασμού. Μιλώντας με επαγγελματίες στον επιθυμητό τομέα, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα προσόντα, τις πιστοποιήσεις και τα πτυχία που απαιτούνται.
- ✓ Οι νέοι θα πρέπει να εξετάσουν την οικονομική και χρονική επένδυση που απαιτείται για διαφορετικές εκπαιδευτικές διαδρομές.
- ✓ Ορισμένα επαγγέλματα μπορεί να απαιτούν μόνο πιστοποιητικό ή πτυχίο συνεργάτη, ενώ άλλα μπορεί να απαιτούν εκτεταμένες μεταπτυχιακές σπουδές.

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 6. Επαγγελματική χαρτογράφηση ταξιδιού

- ✓ Η διαδικασία χαρτογράφησης της πορείας σταδιοδρομίας από την τρέχουσα θέση στις μελλοντικές φιλοδοξίες. Για τους νέους, αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό ενός χάρτη πορείας που περιλαμβάνει τα απαραίτητα βήματα για την απόκτηση δεξιοτήτων, εμπειρίας και προσόντων.

#### 7. Προσδιορίστε τα βασικά ορόσημα

- ✓ Οι νέοι πρέπει να προσδιορίσουν σημαντικά ορόσημα στο επαγγελματικό σας ταξίδι. Για παράδειγμα, για έναν νέο που επιδιώκει μια καριέρα στην ιατρική, τα βασικά ορόσημα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την ολοκλήρωση της ιατρικής σχολής, την απόκτηση ειδικότητας και την απόκτηση άδειας άσκησης επαγγέλματος.

#### 8. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως εφαρμογές χαρτογράφησης σταδιοδρομίας ή νοητικούς χάρτες για να απεικονίσετε το επαγγελματικό σας ταξίδι.
- ✓ Πλατφόρμες όπως [to Pathbrite](#) και [to MyCareerShines](#) επιτρέπουν στους νέους να δημιουργήσουν οπτικούς οδικούς χάρτες που τους βοηθούν να παραμένουν επικεντρωμένοι στους μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας τους.

## 9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

### 9.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

1. Η αξιολόγηση του δείκτη® τύπου Myers-Briggs (MBTI),®  
[https://www.mbtionline.com/?utm\\_source=tmb&utm\\_medium=mbbrand&utm\\_campaign=hero](https://www.mbtionline.com/?utm_source=tmb&utm_medium=mbbrand&utm_campaign=hero)
2. Τεστ προσωπικότητας, προσωπικότητα™,  
[https://personality.co/?gclid=CjwKCAiAyJS7BhBiEiwAyS9uNXGY307i35N30hu84OTE4-ql6vwEHkyowVULO6WLnl0oU1bNUHe77hoCyMoQAvD\\_BwE&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=21980235338&utm\\_content=172032043336&utm\\_term=meyer%20briggs%20personality&matchtype=e&device=c&gad\\_source=1](https://personality.co/?gclid=CjwKCAiAyJS7BhBiEiwAyS9uNXGY307i35N30hu84OTE4-ql6vwEHkyowVULO6WLnl0oU1bNUHe77hoCyMoQAvD_BwE&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=21980235338&utm_content=172032043336&utm_term=meyer%20briggs%20personality&matchtype=e&device=c&gad_source=1)
3. Akosah-Twumasi, P., Emeto, T. I., Lindsay, D., Tsey, K., & Malau-Aduli, B. S. (2018, Ιούλιος). Μια συστηματική ανασκόπηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές σταδιοδρομίας των νέων – ο ρόλος του πολιτισμού. Στα σύνορα στην εκπαίδευση (τόμος 3, σ. 58). Frontiers Media A.E.

## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.1. Εισαγωγή

Η προσωπική ανάπτυξη είναι ένα συνεχές ταξίδι ανάπτυξης που βασίζεται στην αυτογνωσία, τα κίνητρα και την σκόπιμη προσπάθεια. Ξεκινά με την κατανόηση των αξιών, των δυνατών σημείων και των στόχων κάποιου, θέτοντας τα θεμέλια για ουσιαστική και ευθυγραμμισμένη προσωπική και επαγγελματική πρόοδο.

Βασικές πρακτικές όπως η **ενσυνειδητότητα**, η **διαχείριση του χρόνου** και η **δια βίου μάθηση** υποστηρίζουν την αυτοβελτίωση και την επίτευξη στόχων. Η ανάπτυξη **της αυτοεκτίμησης** και της **ανθεκτικότητας** είναι το κλειδί, ειδικά για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και τη μάθηση από την αποτυχία με νοοτροπία ανάπτυξης.

Η συνεργασία και η ανατροφοδότηση εμπλουτίζουν επίσης την προσωπική ανάπτυξη, βοηθώντας τα άτομα να αναπτυχθούν μέσω κοινών εμπειριών και υποστήριξης. Σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, η προσαρμοστικότητα γίνεται απαραίτητη - διασφαλίζοντας ότι παραμένουμε ευέλικτοι, σκόπιμοι και ολοκληρωμένοι σε όλες τις πτυχές της ζωής.

## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.1. Εισαγωγή



## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.2. Θεωρία

Η προσωπική ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία που επικεντρώνεται στη **συναισθηματική, διανοητική, σωματική και πνευματική ανάπτυξη**. Στον πυρήνα της βρίσκεται η **αυτογνωσία** – η κατανόηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών κάποιου. Αυτή η συνειδητοποίηση είναι το θεμέλιο για σκόπιμη αλλαγή και ανάπτυξη.

**Η συνεχής μάθηση** είναι ζωτικής σημασίας. Η αποδοχή νέων εμπειριών, η διατήρηση του ανοιχτού μυαλού και η υιοθέτηση μιας **νοοτροπίας ανάπτυξης** επιτρέπει στα άτομα να προσαρμοστούν και να εξελιχθούν σε έναν δυναμικό κόσμο.

**Ο καθορισμός στόχων** παρέχει δομή και κατεύθυνση. Όταν οι στόχοι είναι ευέλικτοι και ευθυγραμμισμένοι με τις βασικές αξίες, κρατούν τα άτομα εστιασμένα και παρακινημένα - ακόμη και μέσα από αποτυχίες.

**Η ανθεκτικότητα** επιτρέπει στους ανθρώπους να ανακάμψουν από τις προκλήσεις και να μετατρέψουν τις αποτυχίες σε ευκαιρίες μάθησης. Είναι ένα κρίσιμο χαρακτηριστικό που στηρίζει τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη.

Τελικά, η πρόοδος απαιτεί **δράση**. Η αυτογνωσία, η μάθηση και οι στόχοι οδηγούν σε μεταμόρφωση μόνο όταν συνδυάζονται με συνεπή, σκόπιμη προσπάθεια.



## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Η εφαρμογή της προσωπικής ανάπτυξης απαιτεί περισσότερα από την κατανόηση των εννοιών της – απαιτεί σκόπιμη, καθημερινή δράση. Το ταξίδι ξεκινά με **την αυτογνωσία**, καλλιεργημένη μέσα από τον προβληματισμό. Αφιερώνοντας χρόνο κάθε μέρα για να παρατηρήσετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας, σας βοηθά να κάνετε συνειδητές επιλογές και να αναγνωρίσετε τομείς ανάπτυξης.

Στη συνέχεια, υιοθετείτε μια **νοοτροπία ανάπτυξης** - πιστεύοντας ότι οι ικανότητές σας μπορούν να αναπτυχθούν με την πάροδο του χρόνου. Ο επαναπροσδιορισμός των προκλήσεων ως ευκαιριών μάθησης σας δίνει τη δυνατότητα να επιμείνετε στις δυσκολίες με αισιοδοξία και ανθεκτικότητα.

**Ο καθορισμός στόχων SMART** παρέχει κατεύθυνση. Οι σαφείς, εφαρμόσιμοι στόχοι σας κρατούν συγκεντρωμένους και παρακινημένους, ειδικά όταν αναλύονται σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Ο εορτασμός της προόδου ενισχύει τη συνέπεια.



## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Η δέσμευση για τη **διά βίου μάθηση** είναι επίσης καίριας σημασίας. Διαβάστε βιβλία, παρακολουθήστε μαθήματα ή μάθετε από καθημερινές εμπειρίες για να επεκτείνετε συνεχώς τη νοοτροπία και την προσαρμοστικότητά σας.

Βασικά, πρέπει να **αναλάβετε συνεπή δράση**. Μικρές, καθημερινές προσπάθειες – ευθυγραμμισμένες με τις αξίες σας – οδηγούν σε διαρκή μεταμόρφωση. Είτε πρόκειται για την άσκηση νέων συνηθειών είτε για τη βελτίωση των υφιστάμενων, η πρόοδος χτίζεται βήμα προς βήμα.

Τέλος, αγκαλιάστε **την ανθεκτικότητα**. Οι αποτυχίες είναι αναπόφευκτες, αλλά η ανάπτυξη προέρχεται από τον προβληματισμό, τη μάθηση και την ώθηση προς τα εμπρός. Η θεώρηση της αποτυχίας ως ανατροφοδότησης χτίζει συναισθηματική δύναμη και αποφασιστικότητα.

Η αληθινή προσωπική ανάπτυξη συμβαίνει όταν η επίγνωση συναντά συνεπή, καθοδηγούμενη από το σκοπό δράση.



## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

Η διατήρηση της προσωπικής ανάπτυξης απαιτεί πρόσβαση σε πολύτιμα εργαλεία και έμπνευση. Μια σειρά βιβλίων, **μαθημάτων και διαδικτυακών πλατφορμών** μπορούν να υποστηρίξουν το ταξίδι σας ενισχύοντας την αυτογνωσία, χτίζοντας δεξιότητες και ενισχύοντας τις καθημερινές συνήθειες.

#### Προτεινόμενα βιβλία

- *Ατομικές συνήθειες από τον James Clear* - Εφαρμόσιμες στρατηγικές για μακροπρόθεσμη αλλαγή συνήθειας.
- *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων* από τον Stephen R. Covey - Διαχρονικές αρχές για τον χαρακτήρα, τη διαχείριση του χρόνου και την επίτευξη στόχων.
- *Νοοτροπία* από την Carol S. Dweck - Διερευνά τη δύναμη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων.

## 10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 10.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### Διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης

- **Coursera** - Μαθήματα όπως το *The Science of Well-Being* συμβάλλουν στη βελτίωση της ευτυχίας και της ανθεκτικότητας.
- **LinkedIn Learning** - Εστιασμένο περιεχόμενο στη διαχείριση χρόνου, την επικοινωνία και την ηγεσία.
- **Udemy** - Προσιτά μαθήματα εμπιστοσύνης, παραγωγικότητας και πειθαρχίας.

#### Ιστοσελίδες & Blogs

- **Μικροσκοπικός Βούδας** – Ιδέες βασισμένες στην ενσυνειδητότητα για αυτοφροντίδα και εσωτερική γαλήνη.
- **Zen Habits** - Επικεντρώνεται στην απλότητα, την σκόπιμη διαβίωση και τη βιώσιμη αλλαγή συνήθειας.

Αυτοί οι πόροι σας δίνουν τη δυνατότητα να αναλάβετε την κυριότητα της ανάπτυξής σας και να σχεδιάσετε μια σκόπιμη, ικανοποιητική ζωή.

# 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

## 11.1. Εισαγωγή

Η Ευρώπη είναι από τη φύση της μια ποικιλόμορφη ήπειρος, η ιστορία της οποίας έχει οδηγήσει διαφορετικούς πληθυσμούς να ζουν μαζί. Η πολυμορφία θα πρέπει να εκτιμάται σε όλους τους ευρωπαϊκούς τομείς και να γιορτάζεται η αίσθηση του ανήκειν σε ένα κοινό σύνολο αξιών που προωθείται, καθώς και ο σεβασμός της ταυτότητας των άλλων.

Στις μέρες μας, οι νέοι είναι πιο διαφορετικοί από ποτέ. Αυτή η μεταβαλλόμενη πραγματικότητα δημιουργεί περισσότερες εκπαιδευτικές ευκαιρίες από ποτέ και διευκολύνει την εμπειρία της κινητικότητας και άλλων εμπειριών στο εξωτερικό. Από την άλλη, οι νέοι εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις σε διάφορες πραγματικότητες της ζωής, για παράδειγμα: νέοι είναι όσοι έχουν μακροχρόνια μάθηση, αισθητηριακές αναπηρίες, κρυφές ή σωματικές αναπηρίες, είναι νέοι γονείς, νέοι σταδιοδρομούντες, είναι επίσης άστεγοι, πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο, νέοι μετανάστες, τσιγγάνοι ή Ρομά ταξιδιώτες, είναι νέοι εκτός εκπαίδευσης, απασχόλησης ή κατάρτισης (ΕΑΕΚ), Και είναι εκείνοι με μακροχρόνιες ψυχικές παθήσεις, με μαθησιακές δυσκολίες ή σωματικές ανάγκες υγείας

# 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

## 11.2. Θεωρία

Η διαφορετικότητα είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται ευρέως στις καθημερινές συζητήσεις και τις συζητήσεις πολιτικής. Πρόκειται για την ενδυνάμωση των ανθρώπων σεβόμενοι και εκτιμώντας αυτό που τους κάνει διαφορετικούς. Αυτό μπορεί να αφορά την ηλικία, το φύλο, το πολιτιστικό υπόβαθρο, τη γλώσσα, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την αναπηρία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τη θρησκεία και την εκπαίδευση κ.λπ.

Η ποικιλομορφία είναι σημαντικό να αναγνωριστεί: φύλο, εθνικό και πολιτιστικό υπόβαθρο, γλώσσα, κοινωνικοοικονομική κατάσταση, αναπηρία, σεξουαλικός προσανατολισμός, θρησκεία, ηλικία, γεωγραφική θέση ή καθεστώς θεώρησης.

Αυτές οι διαφορετικές πτυχές της ταυτότητας ενός νέου ατόμου μπορούν να τον εκθέσουν σε αλληλεπικαλυπτόμενες μορφές διακρίσεων και περιθωριοποίησης και να ενισχύσουν τα εμπόδια στην ένταξη.

# 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

## 11.2. Θεωρία

Η ένταξη είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται ευρέως στη χάραξη κοινωνικής και εκπαιδευτικής πολιτικής για να εκφράσει την ιδέα ότι όλοι οι άνθρωποι που ζουν σε μια δεδομένη κοινωνία (πρέπει) να έχουν δικαιώματα πρόσβασης και συμμετοχής επί ίσοις όροις.

Ως διαδικασία, η ένταξη επιδιώκει να διασφαλίσει ότι όλοι, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις και το υπόβαθρό τους, έχουν τη δυνατότητα και τα μέσα να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία.

# 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

## 11.2. Θεωρία

Στα κράτη μέλη της ΕΕ, οι αρχές της ένταξης, της διαφορετικότητας και της ισότητας αποτελούν μέρος άλλων νόμων και στρατηγικών.

❑ στην εκπαίδευση, τα κράτη μέλη της ΕΕ υποχρεούνται να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου κάθε παιδί και νέοι δεν έχουν μόνο πρόσβαση στην εκπαίδευση, αλλά η εκπαίδευση παρέχεται με τρόπο που λαμβάνει υπόψη τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή την αναπηρία εάν το παιδί ή ο νέος έχει κάποια

❑ στην απασχόληση, τους νέους και την ένταξη τονίζεται ιδιαίτερα από την εφαρμογή της πρωτοβουλίας της ΕΕ «Εγγυήσεις για τη νεολαία» ως αντίδραση στην υψηλή ανεργία των νέων μετά την παγκόσμια οικονομική κρίση το 2008.

❑ Οικογενειακό δίκαιο και νόμοι για τις κοινωνικές υπηρεσίες - μια φιλοσοφία για τη διασφάλιση της ευημερίας των παιδιών, των νέων, των οικογενειών και άλλων μελών της κοινωνίας, την προστασία και την υποστήριξη των πιο ευάλωτων και μειονεκτούντων ατόμων.

Τα έγγραφα με τις περισσότερες κριτικές ήταν:

❑ τη Διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα του παιδιού (1959).

❑ το πρόγραμμα της ΕΕ Erasmus+ Inclusion and Diversity Strategy in the Field of Youth (Στρατηγική ένταξης και διαφορετικότητας στον τομέα της νεολαίας) (2014)

# 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

## 11.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Βασίζεται σε αξίες ριζωμένες στις αρχές της κοινωνικής δικαιοσύνης.

8 Steps to inclusive youth work (Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας της Ιρλανδίας, 2016):

1. Οργανωτική επανεξέταση - διενέργεια αξιολόγησης της τρέχουσας πρακτικής.
2. Πολιτική και κατευθυντήριες γραμμές - Όταν η εργασία στον τομέα της νεολαίας περιλαμβάνει νέες προσεγγίσεις και πρακτικές, είναι σημαντικό να τεκμηριώνεται. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι με την ανάπτυξη ενός εγγράφου πολιτικής ή κατευθυντήριας γραμμής (χάρτης πορείας).
3. Χώρος και περιβάλλον - Πολλές οργανώσεις νεολαίας νοικιάζουν ή μοιράζονται χώρους και αυτό μπορεί να περιορίσει το πόσο μπορούν να προσαρμόσουν το φυσικό περιβάλλον, αλλά οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας συχνά βρίσκουν δημιουργικούς τρόπους για να επηρεάσουν θετικά τους χώρους που χρησιμοποιούν.
4. Προσωπικό και εθελοντές - Η στάση, η δέσμευση και η αυτογνωσία του προσωπικού και των εθελοντών αποτελούν τον πυρήνα της εργασίας στον τομέα της νεολαίας χωρίς αποκλεισμούς.
5. Δραστηριότητες και συμμετοχή των νέων - Η συνάντηση με τους νέους «εκεί που βρίσκονται» παρουσιάζει νέες σκέψεις όταν μιλάμε για την ένταξη ατόμων από διαφορετικές ταυτότητες, καθώς οι δραστηριότητες πρέπει να σχεδιάζονται και να προσαρμόζονται γύρω από τις ποικίλες ανάγκες τους.
6. Πόροι - χρόνος, προσωπικό, χώρος, διαχείριση, χρήματα για δραστηριότητες και υποστήριξη για ατομικές ανάγκες, κατάρτιση, αναβάθμιση δεξιοτήτων.
7. Δικτύωση και εταιρική σχέση - Η δικτύωση και η οικοδόμηση εταιρικών σχέσεων είναι στρατηγικές απαντήσεις και είναι σύμφωνες με την οργανωτική αναθεώρηση, καθώς χρειάζονται χρόνο για να οικοδομηθούν και να αναπτυχθούν.
8. Καθοδήγηση και αξιολόγηση - Όποια εργαλεία και αν χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να αξιολογήσει το έργο του, το κλειδί για την αξιολόγηση της εργασίας του για τη νεολαία χωρίς αποκλεισμούς είναι να ενσωματώσει ερωτήσεις που θέτουν ένα πρίσμα ισότητας, ένταξης και ανταπόκρισης.

## 11. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

### 11.4. Πρόσθετοι πόροι

- ❑ Πρόγραμμα της ΕΕ Erasmus+ Inclusion and Diversity Strategy in the Field of Youth, 2014, [https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/inclusion-diversity-strategy\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/inclusion-diversity-strategy_en.pdf)
- ❑ Ηνωμένα Έθνη, Διακήρυξη των δικαιωμάτων του παιδιού, 1959, <https://cpd.org.rs/wp-content/uploads/2017/11/1959-Declaration-of-the-Rights-of-the-Child.pdf>
- ❑ Ηνωμένα Έθνη, Σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, 2006, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>
- ❑ Salto Youth, Διαμόρφωση της ένταξης και της διαφορετικότητας, <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4182/ShapingInclusionDiversity.pdf>

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.1. Εισαγωγή

- Ο ψηφιακός μετασχηματισμός, που τροφοδοτείται από αναδυόμενες τεχνολογίες όπως η τεχνητή νοημοσύνη (AI), η μηχανική μάθηση, το blockchain και το cloud computing, αναδιαμορφώνει τον τρόπο λειτουργίας των επιχειρήσεων.
- Ο συνδυασμός των τεχνολογικών εξελίξεων και της αναπτυσσόμενης ψηφιακής οικονομίας έχει δημιουργήσει μια αύξηση της ζήτησης για *επαγγελματίες με γνώσεις τεχνολογίας*.
- Καθώς οι επιχειρήσεις προσαρμόζονται στην ψηφιακή εποχή, η ζήτηση για εξειδικευμένους ρόλους, όπως εμπειρογνώμονες στον κυβερνοχώρο, επιστήμονες δεδομένων και ειδικοί τεχνητής νοημοσύνης, αναμένεται να ενταθεί τα επόμενα χρόνια.
- Μία από τις σημαντικότερες κινητήριες δυνάμεις πίσω από την άνοδο των *ψηφιακών θέσεων εργασίας* είναι η αυξανόμενη εξάρτηση από την αυτοματοποίηση και την τεχνητή νοημοσύνη για τον εξορθολογισμό των λειτουργιών και τη βελτίωση της εμπειρίας των πελατών.
- Η αυτοματοποίηση, ειδικότερα, όχι μόνο μεταμορφώνει τους παραδοσιακούς ρόλους, αλλά δημιουργεί επίσης *εντελώς νέες σταδιοδρομίες*.



## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.2. Θεωρία

- Οι Brynjolfsson και McAfee (2014), στο σημαντικό έργο τους *The Second Machine Age*, υποστηρίζουν ότι μπαίνουμε σε μια φάση εκθετικής τεχνολογικής αλλαγής, όπου η αυτοματοποίηση και η τεχνητή νοημοσύνη μεταβάλλουν σημαντικά τους τύπους των εργασιών που εκτελούνται από τους ανθρώπους.
- Ενώ ο αυτοματισμός εκτοπίζει ορισμένες χειρωνακτικές και επαναλαμβανόμενες εργασίες, δημιουργεί ταυτόχρονα ευκαιρίες για θέσεις υψηλότερου επιπέδου που περιλαμβάνουν τη διαχείριση, το σχεδιασμό και τη βελτιστοποίηση των τεχνολογιών που αυτοματοποιούν τις εργασίες.
- Οι ψηφιακές θέσεις εργασίας, επομένως, δεν αφορούν απλώς την αντικατάσταση της ανθρώπινης εργασίας με μηχανές, αλλά τη δυνατότητα των ατόμων να εργάζονται με αυτά τα νέα εργαλεία και γύρω από αυτά. Αυτός ο μετασχηματισμός παρατηρείται σε τομείς όπως η τεχνητή νοημοσύνη και η μηχανική μάθηση, όπου οι επαγγελματίες είναι επιφορτισμένοι με την ανάπτυξη έξυπνων συστημάτων που μπορούν να αυξήσουν την ανθρώπινη λήψη αποφάσεων (Chui et al., 2018).

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.2. Θεωρία

- Η εμφάνιση ψηφιακών θέσεων εργασίας σχετίζεται επίσης με την άνοδο της «**gig economy**» και της **εξ αποστάσεως εργασίας**. Σύμφωνα με τον De Stefano (2016), η οικονομία της περιστασιακής απασχόλησης αναφέρεται στην αυξανόμενη επικράτηση της βραχυπρόθεσμης, ανεξάρτητης και βάσει έργων εργασίας, που συχνά διευκολύνεται μέσω ψηφιακών πλατφορμών όπως το *Uber*, το *TaskRabbit* ή το *Upwork*.
- Αυτή η στροφή προς μη παραδοσιακά μοντέλα απασχόλησης έχει επιταχυνθεί από την ανάπτυξη του διαδικτύου, το οποίο επιτρέπει στους εργαζόμενους να συνδέονται με εργοδότες και πελάτες από οπουδήποτε στον κόσμο. Αυτή η επέκταση των ευκαιριών απομακρυσμένης εργασίας ήταν ιδιαίτερα αξιοσημείωτη κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία COVID-19, καθώς οι επιχειρήσεις μεταβαίνουν σε μοντέλα απομακρυσμένης ή υβριδικής εργασίας (Choudhury et al., 2020).
- Ως αποτέλεσμα, οι ψηφιακές εργασίες που μπορούν να εκτελεστούν από το σπίτι ή οποιαδήποτε τοποθεσία, όπως οι εικονικοί βοηθοί, οι δημιουργοί περιεχομένου και οι επαγγελματίες ψηφιακού μάρκετινγκ, αναμένεται να παραμείνουν σε υψηλή ζήτηση.

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση - οι 10 κορυφαίες ψηφιακές θέσεις εργασίας

#### 1. Ειδικός τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Προγραμματισμός (Python, R), αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης, βαθιά μάθηση, νευρωνικά δίκτυα, ανάλυση δεδομένων.

#### 2. Ειδικός στον κυβερνοχώρο

- ✓ *Δεξιότητες που απαιτούνται:* Ασφάλεια δικτύου, τείχη προστασίας, κρυπτογραφία, ηθική πειρατεία, διαχείριση κινδύνου.

#### 3. Μηχανικός Cloud Computing

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* πλατφόρμες Cloud (AWS, Azure, Google Cloud), DevOps, υποδομή ως κώδικας, εικονικοποίηση, εμπορευματοποίηση (Docker, Kubernetes).

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση - οι 10 κορυφαίες ψηφιακές θέσεις εργασίας

#### 4. Προγραμματιστής Blockchain

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Πρωτόκολλα blockchain (Ethereum, Hyperledger), προγραμματισμός έξυπνων συμβολαίων (Solidity), κρυπτογραφία, αποκεντρωμένη χρηματοδότηση (DeFi).

#### 5. Επιστήμονας δεδομένων

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Στατιστική, ανάλυση δεδομένων, μηχανική μάθηση, Python, SQL, εργαλεία απεικόνισης δεδομένων (Tableau, Power BI).

#### 6. Ειδικός ψηφιακού μάρκετινγκ

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* SEO, Google Analytics, στρατηγική περιεχομένου, διαχείριση κοινωνικών μέσων, μάρκετινγκ ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, πληρωμένες διαφημίσεις (Google Ads, Facebook Ads).

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση - οι 10 κορυφαίες ψηφιακές θέσεις εργασίας

#### 7. Σχεδιαστής UX / UI

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Επάρκεια σε εργαλεία σχεδίασης (Sketch, Figma, Adobe XD), wireframing, δημιουργία πρωτοτύπων, δοκιμές χρηστών και έρευνα.

#### 8. Διευθυντής ηλεκτρονικού εμπορίου

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου (Shopify, WooCommerce), βελτιστοποίηση εμπειρίας πελατών, διαχείριση αποθεμάτων, ψηφιακό μάρκετινγκ.

#### 9. Ειδικός δεοντολογίας AI

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Κατανόηση της τεχνητής νοημοσύνης, της μηχανικής μάθησης, της ανάπτυξης πολιτικής, του απορρήτου των δεδομένων και των πλαισίων δεοντολογίας.

#### 10. Υπεύθυνος προϊόντων (Tech)

- ✓ *Απαιτούμενες δεξιότητες:* Ευέλικτες μεθοδολογίες

## 12. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

### 12.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

1. <https://learnwithdexa.com/15-digital-skills-that-will-be-in-high-demand-in-2025/>
2. <https://fourthrev.com/blog-the-top-10-most-in-demand-tech-careers-for-2025/>
3. <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2024/12/17/predictions-for-the-tech-job-market-in-2025/>
4. <https://www.linkedin.com/pulse/hottest-jobs-digital-tech-recruitment-2025-which-ones-keiran-hathorn-jlddc>

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.1. Εισαγωγή

Η προσβασιμότητα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία **ισότιμων χώρων χωρίς αποκλεισμούς**, τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου. Διασφαλίζει ότι άτομα όλων των ικανοτήτων μπορούν να ασχοληθούν πλήρως με υπηρεσίες, προϊόντα και περιβάλλοντα. Πολύ πέρα από τη νομική συμμόρφωση, η προσβασιμότητα αφορά το σχεδιασμό εμπειριών που είναι **χρησιμοποιήσιμες, πλοηγήσιμες και πολύτιμες για όλους**, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές, αισθητηριακές ή γνωστικές αναπηρίες.

Σε ψηφιακά περιβάλλοντα, **ο σκόπιμος σχεδιασμός** είναι κρίσιμος. Η τήρηση των **Οδηγιών προσβασιμότητας περιεχομένου ιστού (WCAG)** βοηθά να γίνει το περιεχόμενο **αντιληπτό, λειτουργικό, κατανοητό και ισχυρό**. Οι βασικές πρακτικές περιλαμβάνουν τη χρήση:

- Εναλλακτικό κείμενο για εικόνες
- Υπότιτλοι για ήχο και βίντεο
- Περιγραφικοί σύνδεσμοι
- Σαφής δομή με επικεφαλίδες
- Απεικονίσεις υψηλής αντίθεσης και κείμενο με δυνατότητα αλλαγής μεγέθους

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.1. Εισαγωγή

Η τεχνολογία παίζει επίσης ρόλο μέσω της **συμβατότητας του προγράμματος ανάγνωσης οθόνης**, της **πλοήγησης πληκτρολογίου** και των **εργαλείων φωνητικού ελέγχου**. Οι τακτικές δοκιμές με υποστηρικτικές τεχνολογίες και χρήστες διασφαλίζουν την προσβασιμότητα στον πραγματικό κόσμο.

Η φυσική προσβασιμότητα είναι εξίσου ζωτικής σημασίας. Χαρακτηριστικά όπως **ράμπες αναπηρικών αμαξιδίων**, **προσβάσιμη σήμανση** και **μέσα μεταφοράς χωρίς αποκλεισμούς** επιτρέπουν την κινητικότητα και τη συμμετοχή σε δημόσιους χώρους.

**Η προσβασιμότητα προάγει την ανεξαρτησία, την αξιοπρέπεια και τις ίσες ευκαιρίες.** Η ενσωμάτωσή της από την αρχή οδηγεί σε συστήματα χωρίς αποκλεισμούς και σε μια δικαιότερη κοινωνία για όλους.

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.2. Θεωρία

Η προσβασιμότητα διασφαλίζει ότι **τα ψηφιακά προϊόντα και περιβάλλοντα** μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία. Δεν είναι απλώς μια νομική υποχρέωση - αντικατοπτρίζει μια βαθύτερη **ηθική ευθύνη** για τη δημιουργία **δίκαιων εμπειριών χωρίς αποκλεισμούς** που εξαλείφουν τα εμπόδια στη συμμετοχή και την πρόσβαση.

Στη βάση του βρίσκεται η έννοια του καθολικού **σχεδιασμού**, η οποία επικεντρώνεται στη χρηστικότητα για το ευρύτερο δυνατό κοινό, ανεξάρτητα από τις σωματικές ή γνωστικές ικανότητες. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ασχολούνται εξίσου με την τεχνολογία, την εκπαίδευση και τις πλατφόρμες επικοινωνίας.

Βασικοί τομείς προσβασιμότητας περιλαμβάνουν:

- **Προβλήματα όρασης:** Χρησιμοποιήστε **εναλλακτικό κείμενο**, σωστή **αντίθεση χρωμάτων** και συμβατότητα με **προγράμματα ανάγνωσης οθόνης ή οθόνες Braille**.
- **Προβλήματα ακοής:** Εξασφαλίστε **υποστήριξη υπότιτλων, μεταγραφών και νοηματικής γλώσσας** για περιεχόμενο ήχου και βίντεο.

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.2. Θεωρία

- **Κινητικά προβλήματα:** Ενεργοποιήστε την πλοήγηση μέσω πληκτρολογίου, τις φωνητικές εντολές και τη συμβατότητα με προσαρμοστικές τεχνολογίες, όπως η παρακολούθηση ματιών ή οι διακόπτες.
- **Γνωστική προσβασιμότητα:** Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα, σαφείς διατάξεις και επιλογές προσαρμογής για να βοηθήσετε στην κατανόηση και να μειώσετε το γνωστικό φορτίο.

Ο προσβάσιμος σχεδιασμός ωφελεί **όλους**, όχι μόνο τα άτομα με αναπηρίες. Ενισχύει τη **χρηστικότητα, την αποτελεσματικότητα** και την **ικανοποίηση των χρηστών**, προωθώντας παράλληλα την **αξιοπρέπεια, την ένταξη** και τις **ίσες ευκαιρίες** στον ψηφιακό κόσμο.

Η προσβασιμότητα δεν είναι μόνο καλός σχεδιασμός, αλλά και **ανθρωποκεντρικός σχεδιασμός** που αναβαθμίζει όλους τους χρήστες.

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Μια εφαρμογή για καταλύματα προσβασιμότητας απαιτεί μια σαφή, βήμα προς βήμα προσέγγιση. Ξεκινήστε προσδιορίζοντας **τις συγκεκριμένες ανάγκες σας**, όπως φυσικές τροποποιήσεις (π.χ. ράμπες), ψηφιακά εργαλεία (π.χ. αναγνώστες οθόνης) ή προσωπική υποστήριξη (π.χ. διερμηνείς ή επιπλέον χρόνος).

Στη συνέχεια, **εξετάστε τις πολιτικές προσβασιμότητας του οργανισμού**, συχνά διαθέσιμες σε εγχειρίδια ή στο διαδίκτυο. Η κατανόηση των επίσημων διαδικασιών θα σας βοηθήσει να πλοηγηθείτε στη διαδικασία πιο αποτελεσματικά.

Στη συνέχεια, **υποβάλετε ένα επίσημο αίτημα** που περιγράφει τις ανάγκες σας και πώς σας βοηθούν να συμμετάσχετε πλήρως. Να είστε συγκεκριμένοι και να συμπεριλάβετε σχετική τεκμηρίωση, εάν απαιτείται. Βεβαιωθείτε ότι το αίτημά σας ευθυγραμμίζεται με την ισχύουσα νομοθεσία, όπως η **ADA** στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Συμμετοχή σε μια **διαδραστική διαδικασία** με την υπεύθυνη ομάδα (π.χ. υπηρεσίες ανθρώπινου δυναμικού ή φοιτητών). Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι προσαρμογές είναι λογικές και πρακτικές για όλους τους εμπλεκόμενους.

Τέλος, **παρακολουθήστε** εάν χρειάζεται. Εάν το αίτημά σας καθυστερήσει ή απορριφθεί, συνεχίστε να υποστηρίζετε με σεβασμό. Θυμηθείτε: η προσβασιμότητα είναι **νόμιμο δικαίωμα**, όχι προνόμιο.

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

Η ενημέρωση σχετικά με την προσβασιμότητα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς. Μια σειρά βιβλίων, **τοποθεσιών Web, μαθημάτων και κοινοτικών πόρων** μπορεί να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε την κατανόησή σας και να σας κρατήσει ενημερωμένους με τις βέλτιστες πρακτικές.

#### Βιβλία

- *Προσβασιμότητα για όλους* από τη Laura Kalbag - Ένας πρακτικός, φιλικός προς το χρήστη οδηγός για σχεδιασμό ιστοσελίδων χωρίς αποκλεισμούς.
- *Σχεδιασμός για προσβασιμότητα* από την Horton & Quesenbery - Καλύπτει την ηθική και επιχειρηματική περίπτωση για την ψηφιακή προσβασιμότητα.

#### Ιστοσελίδες

- **W3C Web Accessibility Initiative (WAI)** – Προσφέρει επίσημες οδηγίες όπως **WCAG**, εργαλεία και πρότυπα.
- **Εθνικό δίκτυο ADA** - Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με την ADA για άτομα και οργανισμούς.

## 13. ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

### 13.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### Online Μαθήματα

- **To Coursera - Web Accessibility** από την Google παρέχει μια εισαγωγή στον προσβάσιμο σχεδιασμό με γνώμονα την τεχνολογία.
- **LinkedIn Learning** - Προσφέρει πρακτικά μαθήματα για την προσβασιμότητα περιεχομένου και ιστότοπων.

#### Ιστολόγια & Κοινότητες

- **A11y Project** – Ένας συνεργατικός κόμβος πόρων με συμβουλές και εργαλεία για προσβάσιμο ψηφιακό σχεδιασμό.
- **Αρχές σχεδιασμού χωρίς αποκλεισμούς** - Μοιράζεται αρχές σχεδιασμού με δυνατότητα δράσης για εμπειρίες χωρίς αποκλεισμούς.

Η συνεχής μάθηση υποστηρίζει την καλύτερη προσβασιμότητα, την ισότητα και την ψηφιακή ένταξη για όλους.

## 14. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

### 14.1. Εισαγωγή

Η ένταξη είναι μια μακροπρόθεσμη στρατηγική ως διεπιστημονική προσέγγιση για την οργάνωση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων σε ολόκληρο το εκπαιδευτικό σύστημα.

Η ένταξη επηρεάζει όλους τους παράγοντες της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με αναπηρίες και των γονέων τους, των μαθητών με φυσιολογική ανάπτυξη και των οικογενειών τους, των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών στον εκπαιδευτικό χώρο, τη διοίκηση και τις πρόσθετες εκπαιδευτικές δομές.

Η προσέγγιση της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς είναι μια παγκόσμια τάση που προκαλεί σημαντικές αλλαγές στα εκπαιδευτικά συστήματα, τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και τις σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική διαδικασία

## 14. ΣΤΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ 14.2. Θεωρία

Η **συμπεριληπτική μάθηση** ενθαρρύνει και προκαλεί τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν διάφορες εκπαιδευτικές στρατηγικές για να βοηθήσουν τις μαθησιακές διαδικασίες όλων των μαθητών να πιστεύουν ότι, κατά την εφαρμογή της μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, μια στρατηγική πρέπει να ταιριάζει με τους μαθησιακούς στόχους, να ενημερώνεται από συνεχή αξιολόγηση και τελικά να ανταποκρίνεται στην ετοιμότητα των μαθητών.

Μάθηση χωρίς αποκλεισμούς = πολυεπίπεδη διδασκαλία και στρατηγικές διαφοροποίησης των προγραμμάτων σπουδών.

Διαφορετικοί τύποι στρατηγικών κερδών χωρίς αποκλεισμούς:

1. να μάθουν δεξιότητες ζωής ο ένας από τον άλλο (Page et al., 2022)
2. Οι εκπαιδευτικοί επέτρεψαν στους μαθητές να εκφραστούν μέσα από τις δικές τους επιλογές για να προσομοιώσουν το μάθημα (Brennan et al., 2021)
3. Η συμπεριληπτική εκπαίδευση προωθεί πρακτικές που στοχεύουν στην εκπαίδευση όλων των παιδιών μαζί (UNESCO' 2021)

## 14. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

### 14.2. Θεωρία

Μεταβλητές μορφές οργάνωσης της εκπαιδευτικής διαδικασίας (κυρίως σε σχολεία χωρίς αποκλεισμούς)

- ατομική προσέγγιση και ατομικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- διασφάλιση της εφαρμογής ενός εκπαιδευτικού προγράμματος χωρίς αποκλεισμούς για άτομα με ειδικές ανάγκες,
- διασφάλιση εκπαιδευτικών περιβαλλόντων πιστοποίησης χωρίς αποκλεισμούς σε εκπαιδευτικά ιδρύματα που εφαρμόζουν προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς.
- διασφάλιση της εφαρμογής ενός εκπαιδευτικού προγράμματος χωρίς αποκλεισμούς για άτομα με ειδικές ανάγκες,
- δημιουργία ευκαιριών για περαιτέρω εκπαίδευση για άτομα με ειδικές ανάγκες σε επαγγελματικό επίπεδο και υψηλότερο.
- προθυμία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων να παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα με ειδικές ανάγκες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.
- εξασφάλιση μελλοντικής επαγγελματικής ένταξης και θέσεων εργασίας για άτομα με ειδικές ανάγκες μετά την ολοκλήρωση των σπουδών τους.

## 14. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

### 14.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Κατευθυντήριες γραμμές της UNESCO για την ένταξη (2002):

1. *Συμπερίληψη όλων των παιδιών* - Η αξία της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς για κάθε μαθητή είναι ότι μπορεί να συνεργαστεί με άλλα παιδιά και, ως εκ τούτου, να συμπεριληφθεί.
2. *Επικοινωνία* - Γνωρίζοντας τη σημασία της επικοινωνίας στη διδασκαλία, ο εκπαιδευτής θα διασφαλίσει ότι διεξάγεται εντός των βέλτιστων μαθησιακών παραμέτρων μάθησης, τόσο κάθετα (δάσκαλος-μαθητής) όσο και οριζόντια (μαθητής-μαθητής).
3. *Οργάνωση της τάξης* - το περιβάλλον στο οποίο η μάθηση μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τη διαδικασία μέσα σε κάθε μαθητή.
4. *Σχεδιασμός μαθήματος* - Ο σχεδιασμός των μαθημάτων θα είναι συνεπής με τις ατομικές και ομαδικές μαθησιακές ανάγκες των μαθητών.
5. *Ατομικά σχέδια* - τονίζουν τη σημασία που δίνουν οι εκπαιδευτές στις ατομικές ιδιαιτερότητες, την ηλικία και τις πνευματικές ιδιαιτερότητες κάθε μαθητή. Τα ατομικά σχέδια τονίζουν επίσης και χτίζουν τις δεξιότητες ενός μαθητή σε διάφορους τομείς του προγράμματος σπουδών.
6. *Ατομική υποστήριξη* - , "ένα σχολείο για όλους και όλους".
7. *Χρήση πρόσθετων μέσων υποστήριξης* - του εξοπλισμού.
8. *Συμπεριφορική διαχείριση (έλεγχος)* - παρεμβάσεις που επικεντρώνονται στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
9. *Ομαδική εργασία* – κοινή ανάληψη ευθυνών και αποφάσεων σε σχέση με το θέμα ενός μαθητή ή άλλου.
10. *Συμπεριληπτικές διδακτικές πρακτικές* .

## 14. ΣΤΑΡΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

### 4.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### Συμπεριληπτικές διδακτικές πρακτικές

1. Βεβαιωθείτε ότι η πορεία σας αντικατοπτρίζει μια διαφορετική κοινωνία και κόσμο
2. Βεβαιωθείτε ότι τα μέσα μαθημάτων είναι προσβάσιμα.
3. Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα σπουδών σας θέτει τον τόνο για την ποικιλομορφία και την ένταξη
4. Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς
5. Μοιραστείτε τις αντωνυμίες φύλου σας
6. Μάθετε και χρησιμοποιήστε τα προτιμώμενα ονόματα των μαθητών
7. Εμπλέξτε τους μαθητές σε μια δραστηριότητα εισαγωγής σε μικρές ομάδες.
8. Χρησιμοποιήστε μια έρευνα ενδιαφερόντων για να συνδεθείτε με τους μαθητές.
9. Προσφέρετε ώρες γραφείου χωρίς αποκλεισμούς.
10. Ορίστε προσδοκίες για την εκτίμηση διαφορετικών απόψεων.

## 14. Στρατηγικές

### 14.4. Πρόσθετοι πόροι

- ❑ Linda Graham, *Εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς για τον 21ο αιώνα*, 2020,  
[https://www.google.ro/books/edition/Inclusive\\_Education\\_for\\_the\\_21st\\_Century/RIXxDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1](https://www.google.ro/books/edition/Inclusive_Education_for_the_21st_Century/RIXxDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1)
- ❑ British Council, *Εργαλειοθήκη για στρατηγικές διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς*,  
<https://americas.britishcouncil.org/sites/default/files/bc-toolkit-en-final.pdf>
- ❑ Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας, *Κατευθυντήριες γραμμές για τη διαφορετικότητα και την ένταξη*, 2018,  
<https://www.youthforum.org/files/Diversity20and20inclusion20guidelines.pdf>
- ❑ Everyone Matters, Πρόγραμμα Erasmus Plus, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ, [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0d770d0c-882d-42c3-a453-0a1a211f9de5/Training\\_Curriculum\\_-\\_Inclusion\\_and\\_Diversity\\_in\\_Youth\\_Work.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0d770d0c-882d-42c3-a453-0a1a211f9de5/Training_Curriculum_-_Inclusion_and_Diversity_in_Youth_Work.pdf)

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.1. Εισαγωγή

- Οι διαδικτυακοί μαθησιακοί πόροι έχουν μεταμορφώσει το *εκπαιδευτικό τοπίο*, παρέχοντας άνευ προηγουμένου πρόσβαση σε γνώσεις και δεξιότητες. Αυτοί οι πόροι περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα εργαλείων, από εκπαιδευτικούς ιστότοπους και διαδραστικές πλατφόρμες έως διαλέξεις βίντεο, φόρουμ και ψηφιακά εγχειρίδια.
- Η μετάβαση στην *ηλεκτρονική μάθηση* προσφέρει στους μαθητές την ευελιξία να προσαρμόσουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες στις ατομικές ανάγκες, προωθώντας την αυτο-ρυθμισμένη και εξατομικευμένη εκπαίδευση.
- Καθώς το διαδίκτυο συνεχίζει να επεκτείνεται, νέες τεχνολογίες όπως η *Τεχνητή Νοημοσύνη (AI)* και η *Εικονική Πραγματικότητα (VR)* ενισχύουν περαιτέρω τη μαθησιακή εμπειρία δημιουργώντας καθηλωτικά, διαδραστικά περιβάλλοντα.
- Platforms όπως το Coursera, το Khan Academy και το edX προσφέρουν μαθήματα από κορυφαία πανεπιστήμια, καθιστώντας την εκπαίδευση υψηλής ποιότητας πιο προσιτή από ποτέ.

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.2. Θεωρία

- **Κονστρουκτιβιστική θεωρία μάθησης και διαδικτυακοί πόροι μάθησης** -μία από τις θεμελιώδεις εκπαιδευτικές θεωρίες που υποστηρίζουν την ανάπτυξη και τη χρήση διαδικτυακών μαθησιακών πόρων είναι ο κονστρουκτιβισμός.
- Αυτή η θεωρία, που υποστηρίζεται από μελετητές όπως ο Piaget (1976) και ο Vygotsky (1978), υποστηρίζει ότι η μάθηση είναι μια ενεργή, μαθητοκεντρική διαδικασία όπου οι μαθητές κατασκευάζουν τη γνώση μέσω της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον τους.
- Σε αυτό το πλαίσιο, οι διαδικτυακοί πόροι μάθησης μπορούν να θεωρηθούν ως εργαλεία που διευκολύνουν αυτή την ενεργό κατασκευή της γνώσης.
- Τα διαδικτυακά περιβάλλοντα συχνά ενσωματώνουν τεχνικές σκαλωσιάς, όπως μαθήματα βήμα προς βήμα, συμβουλές και αλληλεπιδράσεις μεταξύ ομοτίμων μέσω φόρουμ και πινάκων συζητήσεων που ευθυγραμμίζονται με την έννοια ZPD του Vygotsky.

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.2. Θεωρία

- **Συμπεριφορική θεωρία και διαδικτυακοί πόροι μάθησης:** η μάθηση είναι μια διαδικασία ανταπόκρισης σε ερεθίσματα και ενίσχυση.
- Οι διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης που χρησιμοποιούν κουίζ, τεστ και άμεση ανατροφοδότηση βασίζονται σε αυτή τη θεωρία.
- Ιστοσελίδες όπως το Duolingo, για παράδειγμα, χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενες ασκήσεις, άμεση ανατροφοδότηση και ανταμοιβές για να παρακινήσουν τους χρήστες να συνεχίσουν να μαθαίνουν και να ενισχύουν τα πρότυπα συμπεριφοράς. Σε αυτά τα περιβάλλοντα, οι απαντήσεις των μαθητών διαμορφώνονται και τροποποιούνται μέσω ενός συστήματος ανταμοιβών και συνεπειών.
- Η χρήση της παιχνιδοποίησης σε διαδικτυακούς πόρους μάθησης, όπως κονκάρδες, γραμμές προόδου και πίνακες κατάταξης, επηρεάζεται από τις αρχές της συμπεριφοράς. Αυτά τα στοιχεία παρέχουν εξωγενή κίνητρα, προωθώντας τη δέσμευση και την επιμονή στη μαθησιακή διαδικασία (Gee, 2003).

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Θέστε σαφείς μαθησιακούς στόχους

- ✓ Δημιουργήστε ένα σχέδιο μάθησης που περιλαμβάνει τόσο βραχυπρόθεσμους όσο και μακροπρόθεσμους στόχους.
- ✓ Αν θέλετε να μάθετε προγραμματισμό, ορίστε έναν αρχικό στόχο για να ολοκληρώσετε ένα εισαγωγικό μάθημα σε πλατφόρμες όπως **το Codecademy** ή το **freeCodeCamp**. Στη συνέχεια, σταδιακά χτίστε πάνω σε αυτό με ενδιάμεσα ή προχωρημένα μαθήματα.

#### 2. Αξιοποιήστε πολλές πλατφόρμες και πόρους

- ✓ Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το **Coursera** or **edX** για δομημένα μαθήματα πανεπιστημιακού επιπέδου.
- ✓ Συνδυάστε το τελευταίο με διαδραστικές πλατφόρμες όπως το **Duolingo** για εκμάθηση γλωσσών ή το **Khan Academy** για συμπληρωματικά μαθήματα.

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 3. Επωφεληθείτε από τις διαδραστικές δυνατότητες

- ✓ Πλατφόρμες όπως **το Quizlet** και **το Kahoot!** Επιτρέψτε στους μαθητές να δημιουργήσουν προσαρμοσμένα κουίζ και να αλληλεπιδράσουν με περιεχόμενο που δημιουργείται από ομοτίμους, προωθώντας τόσο την ενεργή ανάκληση όσο και την επανάληψη σε απόσταση.
- ✓ Ομοίως, σε πλατφόρμες όπως **το Udemy** ή **το LinkedIn Learning**, πολλά μαθήματα περιλαμβάνουν διαδραστικές εργασίες και πίνακες συζητήσεων.

#### 4. Συμμετοχή στη συνεργατική μάθηση

- ✓ Online φόρουμ και ομάδες συζήτησης σχετικά με τα **subreddits εκμάθησης του Coursera ή του Reddit**.

#### 5. Δημιουργήστε μια συνεπή ρουτίνα μάθησης

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία διαχείρισης χρόνου όπως **το Trello** ή **το Notion** για να δημιουργήσετε εβδομαδιαία προγράμματα και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 6. Εξατομικεύστε τη μάθηση με προσαρμοστικά εργαλεία μάθησης

- ✓ Πλατφόρμες όπως **το Smart Sparrow** και **το Knewton** χρησιμοποιούν προσαρμοστική μάθηση για να προσαρμόσουν το περιεχόμενο και το ρυθμό σύμφωνα με τις ανάγκες του μαθητή.
- ✓ **Η Khan Academy** προσφέρει έναν εξατομικευμένο πίνακα ελέγχου εκμάθησης.

#### 7. Χρησιμοποιήστε πολυμέσα για πλούσιες μαθησιακές εμπειρίες

- ✓ Ενσωματώστε **podcast** για μάθηση με ήχο (π.χ. The EdSurge Podcast).
- ✓ Ενσωματώστε πλατφόρμες όπως **το LinkedIn Learning** που συνδυάζουν περιεχόμενο βίντεο με γραπτές εξηγήσεις και διαδραστικές ασκήσεις.

#### 8. Συνεχής αξιολόγηση και προβληματισμός σχετικά με τη μάθηση

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως **το Evernote** ή **το OneNote** για να καταγράψετε τις σκέψεις σας, να συνοψίσετε βασικά συμπεράσματα και να ορίσετε νέους στόχους.

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### I. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ

1. Coursera Best Business Foundation Μαθήματα και πιστοποιητικά [2025],  
<https://www.coursera.org/courses?query=business%20foundation>
2. Harvard Business School Online (HBX) - CORe (Διαπιστευτήρια ετοιμότητας),  
<https://online.hbs.edu/courses/core/>
3. Πιστοποίηση Project Management Professional (PMP)® (Udemy),  
<https://www.udemy.com/topic/pmp/>
4. MIT OpenCourseWare, <https://ocw.mit.edu/>

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### II. ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1. Coursera, Καλύτερα μαθήματα και πιστοποιητικά AI [2025],  
[https://www.coursera.org/courses?query=artificial%20intelligence&utm\\_medium=sem&utm\\_source=gg&utm\\_campaign=B2C\\_EMEA\\_coursera\\_FTCOF\\_career-academy\\_pmax-multiple-audiences-country-multi&campaignid=20858198824&adgroupid=&device=c&keyword=&matchtype=&network=x&devicemodel=&adposition=&creativeid=&hide\\_mobile\\_promo&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAhP67BhAVEiwA2E\\_9gzKd3Eczp-WXcdHpEiiXaKGKV-XgWu7-iF4FpvhBOH541bMf2T0i4xoCGgwQAvD\\_BwE](https://www.coursera.org/courses?query=artificial%20intelligence&utm_medium=sem&utm_source=gg&utm_campaign=B2C_EMEA_coursera_FTCOF_career-academy_pmax-multiple-audiences-country-multi&campaignid=20858198824&adgroupid=&device=c&keyword=&matchtype=&network=x&devicemodel=&adposition=&creativeid=&hide_mobile_promo&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAhP67BhAVEiwA2E_9gzKd3Eczp-WXcdHpEiiXaKGKV-XgWu7-iF4FpvhBOH541bMf2T0i4xoCGgwQAvD_BwE)
2. Τεχνητή νοημοσύνη AZ 2025: Build 7 AI + LLM & ChatGPT, <https://www.udemy.com/course/artificial-intelligence-az/?srltid=AfmBOoqtFJ-gvoRpEplyhL97Qm3SpTiWrd-08MfVSM4ya33vUCHPyIU&couponCode=NEWYEARCAREER>

## 15. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

### 15.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### III. ΤΕΧΝΗ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ

1. Domestika, [https://www.domestika.org/en/plus\\_offer\\_landing#EN\\_EUR](https://www.domestika.org/en/plus_offer_landing#EN_EUR)
2. Proko, <https://www.proko.com/browse/all/courses>
3. Udemy, <https://www.udemy.com/>
4. Skillshare, <https://www.skillshare.com/en/>

#### IV. ΒΙΟΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

1. Εισαγωγή στη Βιολογία: Το μυστικό της ζωής (edX), <https://business.edx.org/courses/introduction-to-biology-the-secret-of-life-3>
2. Υγεία και ιατρική (Khan Academy), <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>

## 16. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

### 16.1. Εισαγωγή

Ο αυτοματισμός και η τεχνητή νοημοσύνη (AI) μεταμορφώνουν την παγκόσμια οικονομία εξορθολογίζοντας τις εργασίες, αυξάνοντας την αποδοτικότητα και αναδιαμορφώνοντας τις βιομηχανίες. Ο αυτοματισμός αντικαθιστά τις επαναλαμβανόμενες ανθρώπινες εργασίες με την τεχνολογία, ενώ η τεχνητή νοημοσύνη επιτρέπει στις μηχανές να **μαθαίνουν, να προσαρμόζονται και να λαμβάνουν αποφάσεις** με ελάχιστη εισροή. Οι βασικές τεχνολογίες AI περιλαμβάνουν τη **μηχανική μάθηση, την επεξεργασία φυσικής γλώσσας και την υπολογιστική όραση**.

Καθώς αυξάνεται η υιοθέτηση σε τομείς όπως η υγειονομική περίθαλψη, η χρηματοδότηση και η μεταποίηση, η ζήτηση για επαγγελματίες ειδικευμένους στην **ανάπτυξη AI, την ανάλυση δεδομένων, την RPA και την ηθική AI** αυξάνεται. Αυτές οι τεχνολογίες δεν τροποποιούν απλώς ρόλους, αλλά **δημιουργούν νέες σταδιοδρομίες** σε τομείς όπως η επιστήμη των δεδομένων, η ρομποτική και η έρευνα για την τεχνητή νοημοσύνη.

Για τους σημερινούς επαγγελματίες, η κατανόηση της αυτοματοποίησης και της τεχνητής νοημοσύνης είναι απαραίτητη. Η εκμάθηση του τρόπου εφαρμογής αυτών των εργαλείων αυξάνει την ανταγωνιστικότητα, βελτιώνει την παραγωγικότητα και ανοίγει την πόρτα στην καινοτομία σε ένα ταχέως εξελισσόμενο εργατικό δυναμικό.

## 16. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

### 16.2. Θεωρία

Η **θεωρία της εξέλιξης των δεξιοτήτων** προτείνει ότι καθώς η αυτοματοποίηση και η τεχνητή νοημοσύνη αναδιαμορφώνουν τον χώρο εργασίας, οι δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία θα αλλάξουν δραματικά. Οι συνήθειες και ακόμη και πολύπλοκες γνωστικές εργασίες θα αντιμετωπίζονται όλο και περισσότερο από μηχανές, ωθώντας τους εργαζόμενους να επικεντρωθούν σε ρόλους που δίνουν έμφαση στη **δημιουργικότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη στρατηγική σκέψη και την ηθική λήψη αποφάσεων**.

Αυτή η νέα πραγματικότητα απαιτεί ένα **υβριδικό μοντέλο δεξιοτήτων** που συνδυάζει την τεχνική επάρκεια σε εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης με μαλακές δεξιότητες που οι μηχανές δεν μπορούν να αναπαράγουν. Οι εργαζόμενοι θα ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της τεχνητής νοημοσύνης, θα παρέχουν ενσυναισθητική φροντίδα και θα διαχειρίζονται αποφάσεις που περιλαμβάνουν αποχρώσεις και ανθρώπινη κρίση.

Η θεωρία υπογραμμίζει επίσης την αυξανόμενη σημασία της **διά βίου μάθησης**. Με την ταχεία τεχνολογική πρόοδο, οι επαγγελματίες πρέπει συνεχώς να **επανεκπαιδεύονται και να προσαρμόζονται**, αναπτύσσοντας όχι μόνο γνώσεις που σχετίζονται με την τεχνητή νοημοσύνη, αλλά και **ανθεκτικότητα και γνωστική ευελιξία** για να πλοηγηθούν σε μεταβαλλόμενους ρόλους.

## 16. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

### 16.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Η οικοδόμηση τεχνογνωσίας στον αυτοματισμό και την τεχνητή νοημοσύνη απαιτεί ένα **στρατηγικό μείγμα εκπαίδευσης, πρακτικής και δικτύωσης**. Ξεκινήστε αξιολογώντας το τρέχον σύνολο δεξιοτήτων σας. Εάν έχετε εμπειρία στον **προγραμματισμό, την ανάλυση δεδομένων ή τη μηχανική**, είστε σε θέση να προχωρήσετε. Εάν όχι, ξεκινήστε με θεμελιώδεις γνώσεις στην **Python, τη στατιστική και την επιστήμη των δεδομένων**.

Ακολουθήστε **σχετική εκπαίδευση** μέσω πλατφορμών όπως το **Coursera, το edX ή το Udacity**, οι οποίες προσφέρουν μαθήματα και πιστοποιήσεις στη **μηχανική μάθηση, την τεχνητή νοημοσύνη και τη ρομποτική αυτοματοποίηση διαδικασιών (RPA)**. Οι προχωρημένοι μαθητές μπορούν επίσης να εξετάσουν πανεπιστημιακά προγράμματα στην **τεχνητή νοημοσύνη ή την επιστήμη των δεδομένων**.

Στη συνέχεια, επικεντρωθείτε στην **πρακτική εμπειρία**. Χρησιμοποιήστε εργαλεία ανοιχτού κώδικα όπως το **TensorFlow, το Keras, ή το Scikit-learn** για να δημιουργήσετε τα δικά σας έργα. Εξερευνήστε **πλατφόρμες RPA** όπως το **UiPath ή το Automation Anywhere** και δημοσιεύστε την εργασία σας στο **GitHub** για να δημιουργήσετε ένα χαρτοφυλάκιο.

Αλληλεπιδράστε με την **κοινότητα AI και αυτοματισμού** μέσω φόρουμ, συνεδρίων και hackathons. Η δικτύωση προσφέρει έκθεση στις αναδυόμενες τάσεις και ευκαιρίες απασχόλησης.

Τέλος, υποβάλετε αίτηση για **θέσεις εργασίας αρχικού επιπέδου ή πρακτική άσκηση** σε ρόλους όπως **προγραμματιστής AI, αναλυτής δεδομένων ή μηχανικός RPA**. Η πραγματική εμπειρία θα σας βοηθήσει να εξελιχθείτε σε πιο προηγμένες θέσεις σε αυτόν τον ταχέως εξελισσόμενο τομέα.

## 16. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

### 16.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

Για να ευδοκιμήσει στον ταχέως εξελισσόμενο κόσμο της **αυτοματοποίησης και της τεχνητής νοημοσύνης**, η συνεχής μάθηση είναι το κλειδί. Ένα ευρύ φάσμα βιβλίων, μαθημάτων και διαδικτυακών πλατφορμών μπορεί να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε την εμπειρία σας και να σας κρατήσει ενημερωμένους.

#### Βιβλία

- *Τεχνητή νοημοσύνη: Ένας οδηγός για σκεπτόμενους ανθρώπους* από τη Melanie Mitchell - Μια ισορροπημένη και προσβάσιμη επισκόπηση της υπόσχεσης και των περιορισμών της τεχνητής νοημοσύνης.
- *Hands-On Machine Learning με Scikit-Learn, Keras, και TensorFlow* από τον Aurélien Géron – Ένας πρακτικός οδηγός βασισμένος σε κώδικα για την εφαρμογή AI σε πραγματικά έργα.
- *Architects of Intelligence* του Martin Ford – Συνεντεύξεις εμπειρογνομώνων που προσφέρουν πληροφορίες για το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης και τον παγκόσμιο αντίκτυπό της.

## 16. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

### 16.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

#### Διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης

- **Coursera** - Περιλαμβάνει το "AI for Everyone" από τον Andrew Ng και το μάθημα "Machine Learning" του Στάνφορντ.
- **edX** - Προσφέρει κορυφαία μαθήματα από το MIT και άλλα, όπως το **AI MicroMasters**.
- **Udacity** – Νανοπτυχία βασισμένα σε έργα τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης, με υποστήριξη καθοδήγησης.

#### Ιστοσελίδες & Blogs

- **Towards Data Science** - Μια πλατφόρμα για άρθρα, περιπτωσιολογικές μελέτες και σεμινάρια στην τεχνητή νοημοσύνη και τη μηχανική μάθηση.
- **AI Alignment Forum** – Επικεντρώνεται στην ηθική και διασφαλίζει ότι η AI ευθυγραμμίζεται με τις ανθρώπινες αξίες.

## 17. DRONES

### 17.1. Εισαγωγή

Η χρήση τεχνολογικών πόρων όπως κινητές συσκευές, ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, δίκτυα κοινωνικών μέσων, εφαρμογές λογισμικού, το Διαδίκτυο και άλλοι τύποι συσκευών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων έγινε πιο δημοφιλής.

**Ta drones** είναι ιπτάμενα ρομπότ, συμπεριλαμβανομένων των μη επανδρωμένων εναέριων οχημάτων (UAV) που μπορούν να ταξιδέψουν χιλιάδες χιλιόμετρα και των μικρών drones που πετούν σε περιορισμένους χώρους. Τα εναέρια οχήματα δεν μεταφέρουν χειριστή, πετούν εξ αποστάσεως ή αυτόνομα και μπορούν να μεταφέρουν θανατηφόρα ή μη θανατηφόρα ωφέλιμα φορτία.

Η τεχνολογία drone θεωρείται ως κάτι νέο που πρέπει να εισαχθεί στην τάξη.

Η ενσωμάτωση των drones στην εκπαίδευση είναι σε θέση να αυξήσει **το ενδιαφέρον των μαθητών για το STEM** καθώς και για την καινοτομία.

## 17. DRONES

### 17.2. Θεωρία

Διαφορετικές μελέτες για τη χρήση των drones στην εκπαίδευση :

- Ο προγραμματισμός drone βελτίωσε σημαντικά την εκμάθηση των δεξιοτήτων χωρικής οπτικοποίησης και αλληλουχίας από τους μαθητές.
- Οι μαθητές που χρησιμοποιούν drones στη μάθησή τους παρουσίασαν μεγαλύτερο επίπεδο σωματικής, εκπαιδευτικής και ψυχολογικής ικανοποίησης.
- Τα εργαστήρια με πλατφόρμες βασισμένες σε drones βοήθησαν στην κατανόηση, επεξεργασία και εξήγηση του περιεχομένου.
- Η χρήση drones στην εκπαιδευτική διαδικασία βοήθησε στη δημιουργία κοινωνικών δεσμών μεταξύ των μαθητών, βοηθώντας τους να εμπλακούν περισσότερο και βοηθώντας την εκπαιδευτική διαδικασία.

## 17. DRONES

### 17.2. Θεωρία

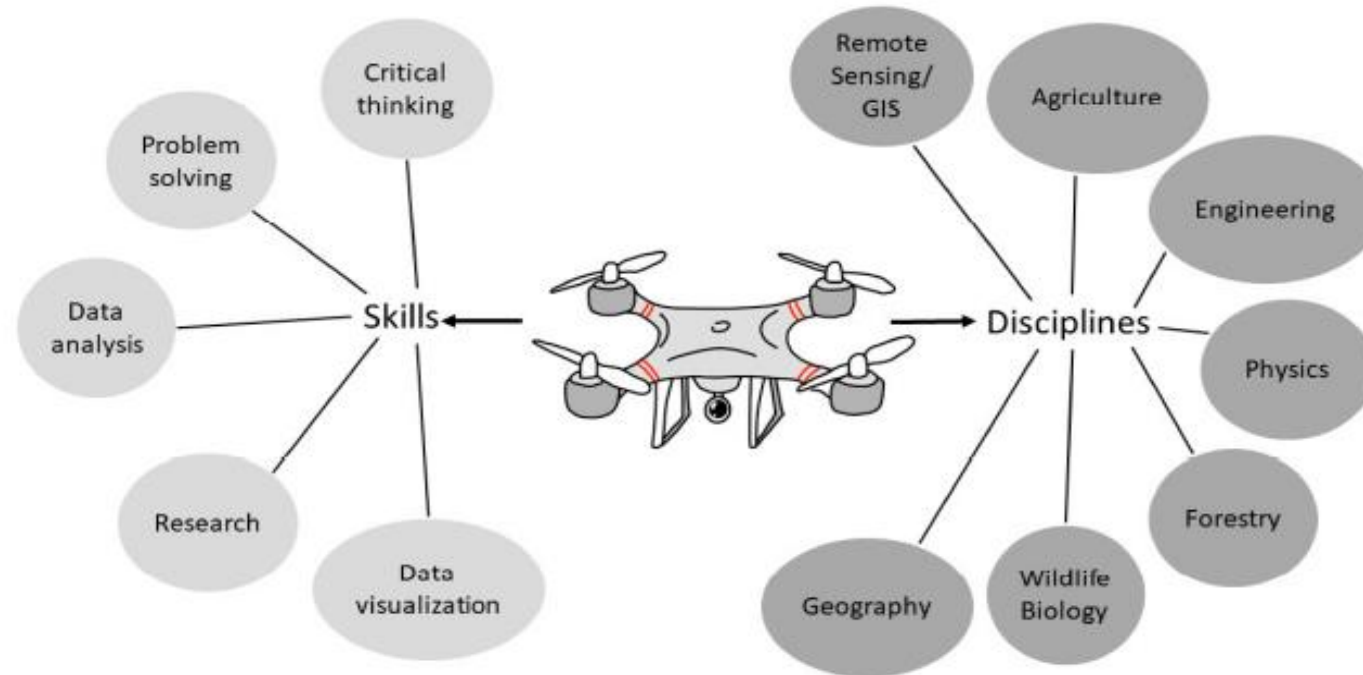
Η σημασία **της επιλογής του σωστού τύπου drone**:

- την ιδιαιτερότητα της επιλογής drone για την παραγωγή των απαιτούμενων αποτελεσμάτων.
- Ανάλογα με το περιβάλλον χρήσης, τη φύση της εργασίας και την ηλικία των εκπαιδευομένων, απαιτείται η σωστή επιλογή για την ενίσχυση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Τα συμπαγή drones ήταν ιδιαίτερα προτιμότερα σε μικρά μέρη λόγω του μικρού μεγέθους τους, τα μεγαλύτερα drones προσφέρουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και τα drones που έχουν μεγάλη εμβέλεια φαίνεται να ταιριάζουν σε εργασίες έξω από την τάξη.
- Η κάμερα καταγραφής κίνησης των drones - Κάμερες υψηλής χωρητικότητας συλλαμβάνουν πιο σε βάθος και λεπτομερή κίνηση και τοπία.
- τη γνώση τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των εκπαιδευομένων.

Το **μεγαλύτερο πλεονέκτημα της ενσωμάτωσης drones** στην τάξη είναι το γεγονός ότι **είναι απίστευτα διασκεδαστικά και εκπαιδευτικά**. Τα drones καλλιεργούν **την πνευματική περιέργεια και τη δημιουργικότητα**. Τα οφέλη της τεχνολογίας drone, ιδιαίτερα ως μέρος ενός προγράμματος σπουδών STEM, αξίζουν την επένδυση, ενώ είναι ζωτικής σημασίας για **την προετοιμασία των μαθητών για το μέλλον**.

## 17. DRONES

### 17.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση



Σύνολα δεξιοτήτων drone σε διαφορετικούς εκπαιδευτικούς κλάδους

## 17. DRONES

### 17.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### **Σύνολα δεξιοτήτων drone σε διαφορετικούς εκπαιδευτικούς κλάδους**

Πολυμέσα - ψηφιακά μέσα και επεξεργασία φωτογραφιών / βίντεο. ρυθμίσεις κάμερας, συνθήκες φωτισμού και γωνίες, οι οποίες αποτελούν θεμελιώδεις δεξιότητες στην παραγωγή ψηφιακών μέσων.

Περιβαλλοντική Επιστήμη - παρέχοντας στους φοιτητές μια απaráμιλλη προοπτική του φυσικού κόσμου. οι μαθητές μπορούν να παρακολουθήσουν τα οικοσυστήματα, τα τοπία και την άγρια ζωή από την άποψη του πουλιού.

Φωτογραμμετρία - Αυτή είναι μια τεχνική που περιλαμβάνει τη λήψη ακριβών μετρήσεων και τη δημιουργία λεπτομερών 3D μοντέλων από αεροφωτογραφίες. Με την πλοήγηση drones εξοπλισμένων με κάμερες υψηλής ανάλυσης, οι μαθητές μπορούν να συλλέξουν μια σειρά επικαλυπτόμενων εικόνων μιας συγκεκριμένης περιοχής ή αντικειμένου.

Soft Skills - συνεργασία, διαπραγμάτευση, ενεργητική ακρόαση, επικοινωνία, εστίαση

Σωματικές δραστηριότητες

Διδασκαλία μαθηματικών, γεωγραφίας, φυσικών επιστημών κ.λπ.

Κοινωνική μάθηση - δώστε στους μαθητές αναλαμπές του εαυτού τους και της θέσης τους στον κόσμο

## 17. DRONES

### 17.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

Οι εκτιμήσεις για τα **drones** που είναι κατάλληλα για **δημοτικά σχολεία** περιλαμβάνουν:

- Drones με κάμερες για παιδιά
- Επαναφορτιζόμενες μπαταρίες
- Εφαρμογές πτητικών αποστολών για drones κάτω των 2 κιλών
- Εκπαιδευτικές εφαρμογές κωδικοποίησης για micro drones
- Χρόνος που χρειάζεται για να μάθετε να πετάτε
- Κόστος ενός drone
- Ενσωμάτωση εφαρμογών Drone
- Απαιτούμενο επίπεδο δεξιοτήτων
- Υποστήριξη πριν και μετά την πώληση
- Αναλογία drones προς μαθητές

## 17. DRONES

### 17.4. Πρόσθετοι πόροι

- ❑ Ξεκινώντας με τα drones στην τάξη σας - Οδηγός δασκάλου - [https://shemaps.com/wp-content/uploads/2023/06/eBook\\_Getting-Started-with-Drones-in-your-Classroom\\_2023.pdf?srsltid=AfmBOooqtPEo8Dr3U\\_tgVO76XoXodig2Rf2hL7OvCwrahzlFyeQntf55](https://shemaps.com/wp-content/uploads/2023/06/eBook_Getting-Started-with-Drones-in-your-Classroom_2023.pdf?srsltid=AfmBOooqtPEo8Dr3U_tgVO76XoXodig2Rf2hL7OvCwrahzlFyeQntf55)
- ❑ Karen Joyce, Βασικά στοιχεία κηφήνας στην τάξη - <https://youtu.be/6TBmCtxs7YU?si=tf0jwsZVOL6ZMnPw>
- ❑ DSLRPros – Τα καλύτερα drones ακριβείας του 2024 - <https://youtu.be/uZdUllGB7A4?si=IlU5HgPWXSakKEWS>

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.1. Εισαγωγή

- Το gaming έχει εξελιχθεί από ένα εξειδικευμένο χόμπι σε ένα παγκόσμιο πολιτιστικό και οικονομικό φαινόμενο. Από τις πρώτες μέρες των arcade μηχανών μέχρι τις καθηλωτικές εμπειρίες που προσφέρει η σύγχρονη εικονική πραγματικότητα (VR) και το cloud gaming, τα βιντεοπαιχνίδια έχουν γίνει μια σημαντική μορφή ψυχαγωγίας και αναπόσπαστο μέρος του ψηφιακού τοπίου.
- Η βιομηχανία τυχερών παιχνιδιών ανταγωνίζεται τώρα άλλους τομείς ψυχαγωγίας σε μέγεθος, δημιουργώντας δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως. Αυτό που κάποτε ξεκίνησε ως απλά παιχνίδια με ρίxel έχει επεκταθεί σε περίπλοκους εικονικούς κόσμους, πλούσιους σε περίπλοκες ιστορίες, ανάπτυξη χαρακτήρων και εμπειρίες για πολλούς παίκτες.
- Ταυτόχρονα, το gaming έχει επίσης προσελκύσει την ακαδημαϊκή προσοχή για τον αντίκτυπό του στη γνωστική ανάπτυξη, την κοινωνική συμπεριφορά και την ψυχική υγεία. Με την άνοδο των esports και των επαγγελματικών παιχνιδιών, το τοπίο της ανταγωνιστικής ψυχαγωγίας έχει επίσης υποστεί σημαντική αλλαγή, αντανακλώντας την αυξανόμενη επαγγελματοποίηση του gaming.
- Το Gaming δεν είναι απλώς μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, αλλά ένας σημαντικός τομέας μελέτης με ευρείες επιπτώσεις στην τεχνολογία, τον πολιτισμό και την κοινωνία.

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.2. Θεωρία

- Μία από τις πρώτες και πιο σημαντικές θεωρίες για την κατανόηση των παιχνιδιών είναι ο **συμπεριφορισμός**, ιδιαίτερα το μοντέλο λειτουργικής προετοιμασίας του B.F. Skinner. Στο πλαίσιο του παιχνιδιού, αυτή η θεωρία υποδηλώνει ότι οι παίκτες παρακινούνται από ανταμοιβές, είτε με τη μορφή πόντων, αντικειμένων εντός παιχνιδιού ή κοινωνικής αναγνώρισης.
- Σύμφωνα με τη **γνωστική ψυχολογία**, το παιχνίδι μπορεί να χρησιμεύσει ως εργαλείο για την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων όπως η επίλυση προβλημάτων, το multitasking και ο συντονισμός χεριού-ματιού. Τα βιντεοπαιχνίδια, ιδιαίτερα τα παιχνίδια στρατηγικής, έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και την ικανότητα ταχείας επεξεργασίας πληροφοριών, προωθώντας καλύτερες ικανότητες πολλαπλών εργασιών.
- Η έννοια της μηχανικής του **παιχνιδιού**, η οποία αναφέρεται στους κανόνες, τα συστήματα και τη δομή που διέπουν τη συμπεριφορά των παικτών μέσα σε ένα παιχνίδι, είναι κεντρική σε αυτή την ιδέα. Οι παίκτες οδηγούνται από τη θετική ενίσχυση των ανταμοιβών, συχνά προωθώντας έναν κύκλο εμπλοκής και προόδου μέσα στο παιχνίδι.

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.2. Θεωρία

- **Γνωστικές επιδράσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων:** Τα βιντεοπαιχνίδια δράσης P θα μπορούσαν να βελτιώσουν την οπτική προσοχή, τις χωρικές δεξιότητες και την ικανότητα παρακολούθησης πολλαπλών αντικειμένων ταυτόχρονα. Τα βιντεοπαιχνίδια που απαιτούν στρατηγική σκέψη και γρήγορη λήψη αποφάσεων μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιώσεις στη μνήμη εργασίας και στην ταχύτητα λήψης αποφάσεων. Επιπλέον, τα παιχνίδια που απαιτούν πολλαπλές εργασίες μπορούν να βελτιώσουν την εκτελεστική λειτουργία, μια ουσιαστική πτυχή του γνωστικού ελέγχου, ιδιαίτερα σε νεαρούς ενήλικες.
- **Κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις:** Κοινωνικά, τα βιντεοπαιχνίδια - ειδικά τα διαδικτυακά παιχνίδια για πολλούς παίκτες - έχουν βρεθεί ότι προωθούν τις κοινότητες και προωθούν το συνεργατικό παιχνίδι. Ο ψυχολογικός αντίκτυπος του παιχνιδιού μπορεί να είναι πιο αμφιλεγόμενος. Μία από τις πιο σημαντικές ανησυχίες σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια είναι η δυνατότητά τους να ενθαρρύνουν τον εθισμό.
- **Εκπαιδευτικές και θεραπευτικές χρήσεις του παιχνιδιού:** Το Games μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση παρέχοντας μια συναρπαστική και διαδραστική εμπειρία. Παιχνίδια όπως το Minecraft, που χρησιμοποιούνται σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, διδάσκουν τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων, ακόμη και τον προγραμματισμό. Η ψυχαγωγία στη θεραπεία έχει γίνει ένας αυξανόμενος τομέας ενδιαφέροντος, όπου η μηχανική των παιχνιδιών ενσωματώνεται σε παρεμβάσεις ψυχικής υγείας για την ενίσχυση των κινήτρων και της δέσμευσης.

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 1. Εφαρμογή τυχερών παιχνιδιών στην εκπαίδευση

- ✓ Ενσωμάτωση πόντων, σημάτων και βαθμολογικών πινάκων (PBL): Η χρήση μηχανισμών παιχνιδιού όπως πόντοι, σήματα και πίνακες κορυφαίων έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα κίνητρα και τη συμμετοχή των μαθητών. Για παράδειγμα, **Kahoot!** και **Classcraft**.
- ✓ Δημιουργία προσομοιώσεων για προβλήματα πραγματικού κόσμου: Οι προσομοιώσεις επιτρέπουν στους μαθητές να εφαρμόζουν θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, **SimCityEDU**.

#### 2. Εφαρμογή τυχερών παιχνιδιών στην ψυχική υγεία και θεραπεία

- ✓ Χρησιμοποιήστε παιχνίδια βιοανάδρασης για τη διαχείριση του στρες: Τα παιχνίδια βιοανάδρασης, όπως **to Calm** ή **to Spire**, επιτρέπουν στους παίκτες να παρακολουθούν τις φυσικές τους αντιδράσεις.
- ✓ Σχεδιάστε θεραπευτικά παιχνίδια για παιδιά: Για παιδιά με παθήσεις όπως η διαταραχή του φάσματος του αυτισμού ή η ADHD, τα παιχνίδια που χρησιμοποιούν οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα για την ενίσχυση θετικών συμπεριφορών μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικά. Για παράδειγμα, **Re-Mission**.

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.3. Πώς να υποβάλετε αίτηση

#### 3. Εφαρμογή τυχερών παιχνιδιών στην αφοσίωση των επιχειρήσεων και των εργαζομένων

- ✓ Ενσωμάτωση πλατφορμών παιχνιδοποιημένης μάθησης: Οι επιχειρήσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν παιχνιδοποιημένες πλατφόρμες κατάρτισης για να διδάξουν νέες δεξιότητες, να βελτιώσουν τις γνώσεις των εργαζομένων και να παρακολουθήσουν την πρόοδο. Για παράδειγμα, πλατφόρμες όπως το **Coursera**.
- ✓ Δημιουργία προκλήσεων βάσει απόδοσης: Δημιουργήστε προκλήσεις ή «αναζητήσεις» για τους υπαλλήλους για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, όπως η βελτίωση των πωλήσεων, η ικανοποίηση των πελατών ή η παραγωγικότητα.

#### 4. Εφαρμογή τυχερών παιχνιδιών στη φυσική αποκατάσταση

- ✓ Gamify Physical Therapy: Η εικονική πραγματικότητα (VR) και τα παιχνίδια ανίχνευσης κίνησης, όπως αυτά που διατίθενται στην **πλατφόρμα Wii Fit**, έχουν χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα αποκατάστασης για την ενθάρρυνση της άσκησης.
- ✓ Τα προγράμματα αποκατάστασης εικονικής πραγματικότητας, όπως το **MindMaze**, χρησιμοποιούν τεχνολογία VR για να δημιουργήσουν ασκήσεις αποκατάστασης που οι ασθενείς μπορούν να εκτελέσουν ενώ αλληλεπιδρούν με εικονικά περιβάλλοντα.

## 18. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### 18.4. Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης για συνεχή μάθηση και υποστήριξη

1. Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). Ο αντίκτυπος των eSports και των διαδικτυακών βιντεοπαιχνιδιών στις συμπεριφορές του τρόπου ζωής στους νέους: Μια συστηματική ανασκόπηση. Υπολογιστές στην ανθρώπινη συμπεριφορά, 126, 106974.
2. Pietilä, I., Varsaluoma, J., & Väänänen, K. (2019). Κατανόηση της ψηφιακής και μη ψηφιακής συμμετοχής των νέων του gaming. In Αλληλεπίδραση Ανθρώπου-Υπολογιστή-INTERACT 2019: 17th IFIP TC 13 International Conference, Πάφος, Κύπρος, 2-6 Σεπτεμβρίου 2019, Πρακτικά, Μέρος II 17 (σελ. 453-471). Διεθνής Εκδοτικός Οίκος Springer.
3. Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T., & Khoo, A. (2015). Παθολογικά βιντεοπαιχνίδια μεταξύ των νέων: Μια προοπτική μελέτη που εξετάζει δυναμικούς προστατευτικούς παράγοντες. Έρευνα & θεωρία εθισμού, 23 (4), 301-308.

## 19. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένας **ολοκληρωμένος μαθησιακός πόρος** που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους νέους με τις **ψηφιακές ικανότητες** που απαιτούνται για προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική ανάπτυξη. Ενσωματώνει τη **θεωρία, την εφαρμογή της πραγματικής ζωής και τον προσβάσιμο σχεδιασμό** για την προώθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων και της εμπιστοσύνης.

Βασικοί τομείς που καλύπτονται:

### 1. Ψηφιακός γραμματισμός

Υπεύθυνη χρήση ψηφιακών εργαλείων, ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο, πρόσβαση σε υπηρεσίες και πλοήγηση πληροφοριών.

### 2. Online Επικοινωνία

Στρατηγικές για τον τόνο, την ψηφιακή ταυτότητα, τη χρήση πλατφόρμας και τη διαχείριση διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων.

### 3. Διαχείριση Ψηφιακών Έργων

Ευέλικτες μέθοδοι, εργαλεία σχεδιασμού και τεχνικές ομαδικής εργασίας για τη διαχείριση ψηφιακών έργων.

## 19. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### 4. Επάρκεια λογισμικού

Κατάρτιση ευθυγραμμισμένη με τα ΙΤQ & τα ευρωπαϊκά πλαίσια ηλεκτρονικών ικανοτήτων για καθημερινές ψηφιακές εργασίες.

### 5. Ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο

Πρακτικές οδηγίες σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια, την αναγνώριση απειλών και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

### 6. Ανάπτυξη & Καθοδήγηση Νέων

Αναπτυξιακά μοντέλα που προωθούν την αυτενέργεια, τη συμμετοχή και την υποστήριξη μέσω καθοδήγησης.

### Σκοπός & Αντίκτυπος

- Προώθηση της ψηφιακής ένταξης και της **διά βίου μάθησης**
- Ενίσχυση της **απασχολησιμότητας και της συμμετοχής**
- Υποστήριξη **εκπαιδευτικών, μεντόρων και οργανώσεων νεολαίας**