

 ΤΜΗΜΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟ ΘΕΜΑ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΤΗ

Περιεχόμενα

[Τι είναι οι ψηφιακές ικανότητες; 3](#_TOC_250001)

[Ποια είναι η σχέση μεταξύ των ψηφιακών ικανοτήτων και του αθλητισμού και των χόμπι; 4](#_bookmark0)

[Μελέτη περίπτωσης - @homeWork 5](#_bookmark1)

[Μαθησιακή δραστηριότητα - Εξερευνώντας την τεχνολογία στον αθλητισμό και τα χόμπι 7](#_TOC_250000)

[Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης ή μελέτης 8](#_bookmark2)

# Τι είναι οι ψηφιακές ικανότητες ;

Η τέταρτη βιομηχανική επανάσταση συμβαίνει αυτή τη στιγμή και τροφοδοτείται από το cloud, την κοινωνική δικτύωση, την κινητή τηλεφωνία, το Διαδίκτυο των πραγμάτων και την τεχνητή νοημοσύνη. Όπως και με τις τρεις προηγούμενες επαναστάσεις, που η καθεμία έφερε την πρόοδο της ατμομηχανής, την εποχή της επιστήμης και της μαζικής παραγωγής και την άνοδο της ψηφιακής τεχνολογίας, ο κόσμος γύρω μας άλλαξε ριζικά. Ο ψηφιακός μετασχηματισμός βρίσκεται σε άνοδο και επηρεάζει κάθε κλάδο που μπορεί να φανταστεί κανείς. Κατά συνέπεια, η ψηφιακή επάρκεια είναι ζωτικής σημασίας για τη συμμετοχή στη σημερινή κοινωνία και οικονομία.

Η ψηφιακή επάρκεια, γνωστή και ως ψηφιακός γραμματισμός ή ψηφιακές δεξιότητες, μπορεί να περιγραφεί ως η ικανότητα εύρεσης, αξιολόγησης, χρήσης, διαμοιρασμού και δημιουργίας περιεχομένου με τη χρήση ψηφιακών συσκευών, όπως οι υπολογιστές και τα smartphones. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων που επιτρέπουν στα άτομα να αλληλεπιδρούν, να επικοινωνούν και να συμμετέχουν στον ψηφιακό κόσμο με αυτοπεποίθηση και επάρκεια. Μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά υπάρχει κάτι περισσότερο από την απλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο.

Καθώς η τεχνολογία βρίσκεται στο επίκεντρο της ζωής μας και καθώς αυξάνεται η εξάρτησή μας από το διαδίκτυο και τις ψηφιακές επικοινωνίες, οι ψηφιακές δεξιότητες που απαιτούνται στον εργασιακό χώρο και στη ζωή γενικότερα είναι λίγο πιο προηγμένες. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες, γνωστό και ως DIGCOMP, υπάρχουν πέντε τομείς που περιγράφουν τι σημαίνει να είσαι "ψηφιακά καταρτισμένος": Επεξεργασία πληροφοριών, επικοινωνία, δημιουργία περιεχομένου, ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων.

Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2021, το 54% των ατόμων στην ΕΕ ηλικίας 16 έως 74 ετών είχε τουλάχιστον βασικές γενικές ψηφιακές δεξιότητες. Υπάρχουν μερικοί τρόποι ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων που δεν περιλαμβάνουν την παρακολούθηση παραδοσιακών πανεπιστημιακών προγραμμάτων. Το Διαδίκτυο είναι ένας χώρος με τεράστιο όγκο πληροφοριών για οποιοδήποτε θέμα μπορείτε να σκεφτείτε και μπορείτε να βρείτε πολύ υλικό για αυτοεκπαίδευση και να συνδεθείτε με επαγγελματίες του τομέα σας. Για μια πιο δομημένη εμπειρία, μπορείτε να εξερευνήσετε δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα όπου μπορείτε να μάθετε με τον δικό σας ρυθμό.

# Ποια είναι η σχέση μεταξύ των ψηφιακών ικανοτήτων και του αθλητισμού και των χόμπι;

Η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων μέσω του αθλητισμού και των χόμπι μπορεί να είναι ένας ευχάριστος και αποτελεσματικός τρόπος για τους ενήλικες να ενισχύσουν τις τεχνολογικές τους ικανότητες. Πώς μπορείτε λοιπόν να συνδυάσετε τα αθλήματα και τα χόμπι με τις ψηφιακές δεξιότητες;

Αν είστε λάτρης του αθλητισμού, υπάρχουν διαθέσιμα εικονικά προγράμματα προπόνησης και κατάρτισης. Αυτά τα διαδικτυακά μαθήματα προσφέρουν επαγγελματική καθοδήγηση και συμβουλές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων και των τεχνικών σε διάφορα αθλήματα. Για τους λάτρεις της αναψυχής, πολλές αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες γυμναστικής μπορούν να συμπληρωθούν με τη χρήση εφαρμογών γυμναστικής και φορητής τεχνολογίας. Μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας χρησιμοποιώντας εφαρμογές γυμναστικής, να θέτετε στόχους και να αναλύετε δεδομένα επιδόσεων χρησιμοποιώντας εφαρμογές και συσκευές που συγχρονίζονται με τις δραστηριότητές σας.

Μπορείτε επίσης να εγγραφείτε σε διαδικτυακά μαθήματα ή σεμινάρια σχετικά με τον αθλητισμό για να αποκτήσετε νέες δεξιότητες με τον δικό σας ρυθμό.

Αν προτιμάτε χόμπι όπως η μαγειρική, η κηπουρική ή τα έργα DIY, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε διαδικτυακά σεμινάρια και οδηγούς βίντεο. Πλατφόρμες όπως το YouTube προσφέρουν πληθώρα εκπαιδευτικού περιεχομένου για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και την εκμάθηση νέων τεχνικών. Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία, μπορείτε να μάθετε να φτιάχνετε ένα εξωτικό πιάτο, να μεγαλώνετε φυτά από σπόρους, να βγάζετε επαγγελματικές φωτογραφίες ή να γίνετε ειδικός στη διακόσμηση εσωτερικών χώρων και να μάθετε να γυψοσανίδας - οι ευκαιρίες είναι ατελείωτες!

Με την ένταξή σας σε ομάδες και φόρουμ κοινωνικής δικτύωσης αφιερωμένα σε αθλήματα και χόμπι μπορούν να σας δώσουν ευκαιρίες να συνδεθείτε με ομοϊδεάτες σας. Μπορείτε να ανταλλάσσετε γνώσεις, να ζητάτε συμβουλές και να μαθαίνετε ο ένας από τις εμπειρίες του άλλου. Μπορείτε να βρείτε διαδικτυακές κοινότητες και πλατφόρμες που αφορούν συγκεκριμένα χόμπι, όπως η φωτογραφία, η ζωγραφική ή η ξυλουργική, όπου μπορείτε να μοιράζεστε τη δουλειά σας, να τη συζητάτε, να λαμβάνετε ανατροφοδότηση και να μαθαίνετε από τους άλλους.

Με τη χρήση ιστολογίων και τη δημιουργία περιεχομένου, μπορείτε να καταγράφετε τις αθλητικές δραστηριότητες και τα χόμπι σας και να τις δημοσιεύετε στο διαδίκτυο.

Οι ψηφιακές αθλητικές προσομοιώσεις και τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να ενισχύσουν τη στρατηγική σκέψη, το συντονισμό χεριού-ματιού και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η ενασχόληση με παιχνίδια που σχετίζονται με τον αθλητισμό μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για τη βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων.

Αν είστε ανταγωνιστικός τύπος, μπορείτε να συμμετάσχετε σε εικονικές αθλητικές προκλήσεις ή εκδηλώσεις που χρησιμοποιούν ψηφιακές πλατφόρμες για να συναγωνιστείτε με άλλους σε παγκόσμιο επίπεδο. Αυτό ενισχύει την αίσθηση της συντροφικότητας και ενθαρρύνει τους ενήλικες να ξεπεράσουν τα όριά τους.

Υπάρχουν λοιπόν πολλοί τρόποι για να ενσωματώσετε ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες στα αθλήματα και τα χόμπι σας. Επιλέξτε μερικούς και κάντε τη μαθησιακή σας διαδικασία πιο δυναμική και ελκυστική!

# Μελέτη περίπτωσης - @homeWork

Το πρόγραμμα Erasmus+ [@homeWork](https://erasmus-plus.ec.europa.eu/hr/projects/search/details/2016-1-TR01-KA204-034403) στοχεύει στην ενδυνάμωση ανενεργών γυναικών και νοικοκυρών, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους στη χρήση smartphones, tablets και υπολογιστών. Το έργο επικεντρώνεται στο να τους δώσει τη δυνατότητα να αναπτύξουν ικανότητες στο σχεδιασμό μόδας ως χόμπι. Η διαδικτυακή εκπαίδευση δύο φάσεων χρησιμοποιεί avatars ως εργαλείο διδασκαλίας για την επίτευξη των στόχων της.

Υπάρχουν δύο πρωταρχικοί στόχοι του έργου. Ο πρώτος είναι η δημιουργία μαθησιακού περιεχομένου που ενισχύει τις τεχνολογικές δεξιότητες των ανενεργών γυναικών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν καλύτερα τις έξυπνες συσκευές και τους υπολογιστές. Επιπλέον, το έργο αποσκοπεί στην παροχή ηλεκτρονικού μαθησιακού περιεχομένου που θα τις καθοδηγήσει στην ανάπτυξη ικανοτήτων σχεδιασμού μόδας για τους σκοπούς του χόμπι τους. Ο δεύτερος στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας ηλεκτρονικός οδηγός που θα επιτρέπει στις συμμετέχουσες να χρησιμοποιούν τον ιστό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για το χόμπι τους, το σχεδιασμό μόδας. Ο οδηγός αυτός αποσκοπεί στη δημιουργία μιας επεκτάσιμης και προσαρμόσιμης πλατφόρμας που θα παραμένει συμβατή με τις τρέχουσες και μελλοντικές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένων των χαρακτηριστικών ήχου/βίντεο και παιχνιδιών, όλα υποστηριζόμενα από περιεχόμενο ηλεκτρονικής κατάρτισης και ηλεκτρονικής καθοδήγησης με βάση avatar. Το έργο διαδίδει τα αποτελέσματά του μέσω ΜΚΟ με επίκεντρο τις γυναίκες σε όλη την Ευρώπη και διοργανώνει εργαστήρια ομότιμων για να μεγιστοποιήσει τον αντίκτυπό του.

Το έργο απευθύνεται ειδικά σε μη ενεργές γυναίκες, δηλαδή σε εκείνες που δεν εργάζονται ούτε αναζητούν ενεργά εργασία λόγω προσωπικών ή οικογενειακών υποχρεώσεων. Για παράδειγμα, οι νεαρές γυναίκες που φροντίζουν τα νεογέννητα μωρά τους ανήκουν στην ομάδα-στόχο. Το έργο τονίζει τη σημασία των χόμπι στη ζωή όλων, ιδίως για όσους είναι κλεισμένοι στο σπίτι τους, καθώς τα χόμπι συμβάλλουν στην ανακούφιση από το άγχος, στην καταπολέμηση της πλήξης και στην προώθηση μιας νεανικής νοοτροπίας.

Οι γυναίκες, γενικά, έχουν μια φυσική κλίση προς τη μόδα και τους αρέσει να σχεδιάζουν πτυχές της ζωής τους, όπως η διακόσμηση του σπιτιού, το ντύσιμο και το μακιγιάζ. Το έργο επιδιώκει να οργανώσει και να βελτιώσει αυτή τη δραστηριότητα υποστηρίζοντας τις συμμετέχουσες στη χρήση τεχνολογικών εργαλείων, κινητών συσκευών, ταμπλετών, μέσων κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακών πλατφορμών για να ενισχύσουν τις ικανότητές τους και την απόλαυση των χόμπι τους. Ως αποτέλεσμα, οι συμμετέχοντες βιώνουν θετικά αποτελέσματα στις συνολικές τους δεξιότητες και γίνονται πιο προσαρμοστικοί στην ταχέως εξελισσόμενη τεχνολογία.

#### Ερωτήσεις

1. Πώς στοχεύει το πρόγραμμα Erasmus+ @homeWork στην ενδυνάμωση των ανενεργών γυναικών και των νοικοκυρών και ποιες είναι οι βασικές πτυχές της κατάρτισης που προσφέρει;
2. Ποιοι είναι οι πρωταρχικοί στόχοι του έργου και πώς αξιοποιεί τα avatars για να βελτιώσει την online εκπαιδευτική εμπειρία για την ανάπτυξη ικανοτήτων στον σχεδιασμό μόδας ως χόμπι;
3. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες μέσω του αθλητισμού και των χόμπι σας;

# Μαθησιακή δραστηριότητα - Διερεύνηση της τεχνολογίας στον αθλητισμό και τα χόμπι

|  |  |
| --- | --- |
| **Εγκάρσιο θέμα** | Ψηφιακή επάρκεια μέσα από τον αθλητισμό και τα χόμπι |
| **Τίτλος δραστηριότητας** | Εξερευνώντας την τεχνολογία στον αθλητισμό και τα χόμπι |
| **Τύπος πόρου** | **Δραστηριότητα μάθησης** |
| **Φωτογραφία** |  |
| **Διάρκεια Δραστηριότητα****(σε λεπτά)** | **του** | 60 λεπτά | **Μαθησιακά αποτελέσματα** | * Εξερευνήστε διάφορους τρόπους αξιοποίησης της τεχνολογίας σε επιλεγμένα αθλήματα και χόμπι
 |
| **Στόχος της δραστηριότητας** | Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να δώσει στους ενήλικες τη δυνατότητα να συνδυάσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες |
|  | με τα αθλήματα και τα χόμπι τους, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ψηφιακή |
|  | αρμοδιότητα. |
| **Υλικά** | * Πρόσβαση στο διαδίκτυο και ηλεκτρονικό υπολογιστή ή smartphone.
* Αθλητικός εξοπλισμός ή εξοπλισμός για χόμπι, ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα.
 |
| **Απαιτούμενο για το** |
| **Δραστηριότητα** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Οδηγίες βήμα προς βήμα** | **Βήμα 1:** Επιλέξτε ένα άθλημα ή χόμπι που σας ενθουσιάζει και θέλετε να εξερευνήσετε περαιτέρω χρησιμοποιώντας ψηφιακές δεξιότητες. Θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε, από crossfit, ποδηλασία, φωτογραφία, μαγειρική, κηπουρική, ζωγραφική ή οποιοδήποτε άλλο ενδιαφέρον έχετε. |
|  | **Βήμα 2:** Κάντε διαδικτυακή έρευνα για να βρείτε ψηφιακές εφαρμογές ή εργαλεία που σχετίζονται με το άθλημα ή το χόμπι που έχετε επιλέξει. Αναζητήστε εφαρμογές, ιστότοπους ή λογισμικό που μπορούν να βελτιώσουν την εμπειρία σας, να παρακολουθούν την πρόοδο ή να παρέχουν δημιουργικές ευκαιρίες. |
|  | **Βήμα 3:** Αναζητήστε σε πλατφόρμες όπως το YouTube ή σε εξειδικευμένους ιστότοπους βιντεοσκοπημένα σεμινάρια ή οδηγούς που δείχνουν πώς να συνδυάσετε τις ψηφιακές δεξιότητες με τη δραστηριότητα που έχετε επιλέξει. |
|  | **Βήμα 4:** Αναπτύξτε ένα σχέδιο για το πώς θα ενσωματώσετε τις ψηφιακές δεξιότητες στην πρακτική σας στον αθλητισμό ή στο χόμπι σας. Αποφασίστε ποια εργαλεία ή εφαρμογές θέλετε να χρησιμοποιήσετε και περιγράψτε συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα θέλατε να δοκιμάσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία. |
|  | **Βήμα 5:** Αφιερώστε χρόνο στην εφαρμογή των ψηφιακών τεχνικών που μάθατε. Τραβήξτε φωτογραφίες, καταγράψτε βίντεο, χρησιμοποιήστε εφαρμογές γυμναστικής, επεξεργαστείτε ψηφιακό περιεχόμενο ή εξερευνήστε οποιαδήποτε άλλη σχετική δραστηριότητα. |
|  | **Βήμα 6:** Σκεφτείτε για λίγο την εμπειρία σας να συνδυάσετε τις ψηφιακές δεξιότητες με το άθλημα ή το χόμπι σας. Σκεφτείτε πώς ενίσχυσε τη δέσμευση, τη δημιουργικότητα ή την κατανόηση της δραστηριότητας. |
|  | **Βήμα 7**: Δημιουργήστε ένα ψηφιακό έργο, όπως μια συλλογή φωτογραφιών, ένα μοντάζ βίντεο ή ένα ψηφιακό έργο τέχνης, το οποίο θα αναδεικνύει το συνδυασμό των ψηφιακών δεξιοτήτων με τα αθλήματα ή τα χόμπι σας. Μοιραστείτε το με τους φίλους, την οικογένεια ή τις διαδικτυακές κοινότητες. |

# Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης ή μελέτης

Συγχαρητήρια, φτάσατε σε αυτό το σημείο και ολοκληρώσατε τις δραστηριότητες αυτοαναστοχασμού σας σχετικά με την Ψηφιακή Ικανότητα μέσω Αθλητισμού και Χόμπι. Τι ακολουθεί; Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για τα θέματα που καλύψατε μέχρι στιγμής σε αυτό το μάθημα, έχουμε ετοιμάσει το ακόλουθο πρόσθετο αναγνωστικό υλικό για εσάς. Αυτή η ενότητα παρουσιάζει ορισμένους συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό και βίντεο που βρήκαμε στο διαδίκτυο και που πιστεύουμε ότι θα σας βοηθήσουν να κάνετε το επόμενο βήμα στην ανάπτυξη των γνώσεών σας.

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος πόρου:** | Πώς να αναπτύξετε τις τεχνικές σας δεξιότητες: Έξι νέα χόμπι για να μάθετε |
| **Θεματικές διευθύνσεις:** | Ενίσχυση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων μέσω των χόμπι σας |
| **Εισαγωγή στον πόρο:** | Στόχος αυτού του πόρου είναι να σας δώσει μια ιδέα για το πώς μπορείτε να βρείτε νέα χόμπι για να εξασκήσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες. |
| **Τι θα κερδίσετε από τη χρήση αυτού του πόρου;** | Με τη χρήση αυτού του πόρου, θα λάβετε κίνητρα για να αντικαταστήσετε τον άδειο χρόνο σας με ένα νέο χόμπι στον υπολογιστή και θα μάθετε έξι νέους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξασκήσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες. |
| **Σύνδεση με τον πόρο:** | <https://www.makeuseof.com/develop-technical-skills-hobbies-to-learn/> |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος πόρου:** | Πώς να ενισχύσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες με αυτά τα νέα χόμπι |
| **Θεματικές διευθύνσεις:** | Ενισχύοντας τις ψηφιακές σας δεξιότητες μέσω του αθλητισμού και των χόμπι σας |
| **Εισαγωγή στον πόρο:** | Στόχος αυτού του πόρου είναι να προσθέσει ένα ψηφιακό στοιχείο στα χόμπι σας στον πραγματικό κόσμο. |
| **Τι θα κερδίσετε από τη χρήση αυτού του πόρου;** | Χρησιμοποιώντας αυτόν τον πόρο, θα μάθετε περισσότερα για τους ψηφιακούς χώρους και θα αποκτήσετε ευρύτερο ψηφιακό γραμματισμό, θα ασχοληθείτε με τα αγαπημένα σας χόμπι και θα ανεβείτε επίπεδο για να επεκτείνετε τις δεξιότητές σας στα ψηφιακά μέσα. Αυτός ο πόρος συνδέεται επίσης με ένα άλλο ενδιαφέρον άρθρο που διερευνά πώς τα δημιουργικά χόμπι βελτιώνουν τις επιδόσεις μας σε όλα τα υπόλοιπα. |
| **Σύνδεση με τον πόρο:** | [https://rachelbeaney.com/how-to-boost-your-digital-skills-with- these-new-hobbies/](https://rachelbeaney.com/how-to-boost-your-digital-skills-with-these-new-hobbies/) |

