



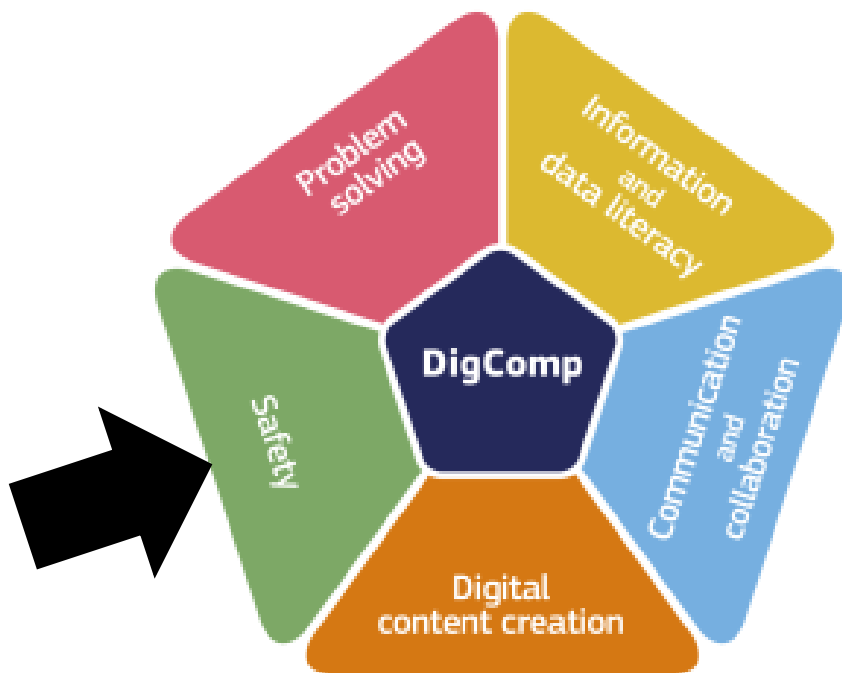
ΜΙΚΡΟΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ 4.3:  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

**DSW**  
DIGITAL SKILLS WALLET



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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.



## Περιεχόμενα

ΕΠΙΠΕΔΟ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗΣ .....	7
(Επίπεδο 1 και επίπεδο 2) .....	7
Βελτιστοποίηση της υγείας στο χώρο εργασίας: φως και ενεργά διαλείμματα (MC 4.3.A.1) .....	8
Βασικές πληροφορίες .....	8
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	9
Περιγραφή .....	9
Ερωτήσεις .....	9
Ψηφιακή ιθαγένεια: (MC 4.3.A.2) .....	11
Βασικές πληροφορίες .....	11
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	12
Περιγραφή .....	12
Ερωτήσεις .....	13
Ψηφιακή αρμονία: (MC 4.3.A.3) .....	14
Βασικές πληροφορίες .....	14
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	15
Περιγραφή .....	15
Ερωτήσεις .....	16
Έξυπνες τεχνολογικές συνήθειες: (MC 4.3.A.4) .....	17
Βασικές πληροφορίες .....	17
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	18
Περιγραφή .....	18
Ερωτήσεις .....	19
Ψηφιακή ευημερία και Mindfulness (MC 4.3.A.5) .....	20
Βασικές πληροφορίες .....	20
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	21
Περιγραφή .....	21
Ερωτήσεις .....	22
Ψηφιακή πολιτότητα και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας (MC 4.3.A.6) .....	23
Βασικές πληροφορίες .....	23
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	24
Περιγραφή .....	24
Ερωτήσεις .....	25
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ .....	26
(Επίπεδο 3 και 4) .....	26

Ψηφιακή πειθαρχία και ακαδημαϊκή παραγωγικότητα (MC 4.3.B.1).....	27
Βασικές πληροφορίες .....	27
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	28
Περιγραφή .....	28
Ερωτήσεις .....	29
Ψηφιακή υγεία και ευημερία: (MC 4.3.B.2) .....	30
Βασικές πληροφορίες .....	30
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	31
Περιγραφή .....	31
Ερωτήσεις .....	32
Ψηφιακή ευημερία και διαδικτυακή δέσμευση (MC 4.3.B.3) .....	33
Βασικές πληροφορίες .....	33
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	34
Περιγραφή .....	34
Ερωτήσεις .....	35
Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία (MC 4.3.B.4).....	36
Βασικές πληροφορίες .....	36
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	37
Περιγραφή .....	37
Ερωτήσεις .....	38
Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης (MC 4.3.B.5) .....	39
Βασικές πληροφορίες .....	39
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	40
Περιγραφή .....	40
Ερωτήσεις .....	41
Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας (MC 4.3.B.6).....	42
Βασικές πληροφορίες .....	42
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	43
Περιγραφή .....	43
Ερωτήσεις .....	44
ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΗΓΜΕΝΩΝ .....	45
(Επίπεδο 5 και 6) .....	45
Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή δέσμευση (MC 4.3.C.1).....	46
Βασικές πληροφορίες .....	46
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	47

Περιγραφή .....	47
Ερωτήσεις .....	48
Ανάλυση της ψηφιακής ευημερίας και του αντίκτυπου των φορέων επιρροής (MC 4.3.C.2) .....	49
Βασικές πληροφορίες .....	49
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	50
Περιγραφή .....	50
Ερωτήσεις .....	51
Παγκόσμια ψηφιακή ευημερία και επικοινωνιακή αριστεία (MC 4.3.C.3) .....	52
Βασικές πληροφορίες .....	52
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	53
Περιγραφή .....	53
Ερωτήσεις .....	54
Ψηφιακή επιρροή και προσεκτική τεχνολογική εμπλοκή (MC 4.3.C.4) .....	55
Βασικές πληροφορίες .....	55
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	56
Περιγραφή .....	56
Ερωτήσεις .....	58
ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΟΥ .....	59
(Επίπεδο 7 και επίπεδο 8) .....	59
Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης (MC 4.3.D.1) .....	60
Βασικές πληροφορίες .....	60
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	61
Περιγραφή .....	61
Ερωτήσεις .....	62
Ψηφιακή αλληλεπίδραση και ευημερία (MC 4.3.D.2) .....	63
Βασικές πληροφορίες .....	63
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	64
Περιγραφή .....	64
Ερωτήσεις .....	65
Δυναμική ψηφιακού περιεχομένου και επικοινωνία ευεξίας (MC 4.3.D.3) .....	66
Βασικές πληροφορίες .....	66
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	67
Περιγραφή .....	67
Ερωτήσεις .....	68
Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου (MC 4.3.D.4) .....	70

Βασικές πληροφορίες .....	70
Μαθησιακά αποτελέσματα .....	71
Περιγραφή .....	71
Ερωτήσεις .....	72
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ .....	74
Συνεργάτες: .....	96

# ΕΠΙΠΕΔΟ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗΣ

(Επίπεδο 1 και επίπεδο 2)



## Βελτιστοποίηση της υγείας στο χώρο εργασίας: φως και ενεργά διαλείμματα (MC 4.3.A.1)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Βελτιστοποίηση της υγείας στο χώρο εργασίας: <b>Κωδικός:</b> Στρατηγικές για τη στάση του σώματος, τη διαχείριση του μπλε φωτός και τα ενεργά διαλείμματα: <b>A.1</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16 - 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους



## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.1, 4.3.2 και 4.3.3):

- Προσδιορισμός και κατανόηση της έννοιας της σωστής στάσης του σώματος, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διατήρησης μιας σωματικά υγιούς και άνετης θέσης του σώματος.
- Κατανοήστε τη σημασία της αποφυγής της έκθεσης στο μπλε φως κατά τις νυχτερινές ώρες.
- Ερμηνεύστε τη σημασία των τακτικών διαλειμμάτων από την καθιστική ζωή, συμβάλλοντας στην πρόληψη της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς, προάγοντας τη σωματική άνεση και ευεξία.

## Περιγραφή

Αυτό το Micro Credential στην ασφάλεια και προστασία είναι ένα ολοκληρωμένο και λεπτομερές μάθημα που στοχεύει στην ενίσχυση της σωματικής υγείας και άνεσης σε σύγχρονα εργασιακά περιβάλλοντα. Παρέχει στους εκπαιδευόμενους βαθιές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες σε τρεις θεμελιώδεις τομείς: υιοθέτηση σωστής στάσης του σώματος, διαχείριση της έκθεσης στο μπλε φως και αναγνώριση της ανάγκης για τακτικά διαλείμματα από παρατεταμένη καθιστική εργασία.

Το μάθημα ξεκινά με έμφαση στη σημασία της σωστής στάσης του σώματος. Εδώ, οι εκπαιδευόμενοι εξερευνούν τη βιομηχανική του ανθρώπινου σώματος, μαθαίνοντας για την αναγκαιότητα της διατήρησης μιας στάσης που προάγει την υγεία και την άνεση. Αυτό το τμήμα ξεπερνά τις θεωρητικές έννοιες- βοηθά τους εκπαιδευόμενους να εκτιμήσουν τα μακροπρόθεσμα οφέλη και τους πιθανούς κινδύνους που σχετίζονται με τις διάφορες στάσεις, είτε στην εργασία, είτε στον ελεύθερο χρόνο, είτε κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων.

Στη συνέχεια, το πρόγραμμα ασχολείται με το θέμα της έκθεσης στο μπλε φως, ιδίως τα βράδια. Οι εκπαιδευόμενοι ενημερώνονται για τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του μπλε φωτός, κατανοώντας πώς επηρεάζει τον φυσικό κύκλο ύπνου-αφύπνισης του σώματος. Το μάθημα παρέχει κάτι περισσότερο από απλή πληροφόρηση- προσφέρει πρακτικές μεθόδους για την αποτελεσματική διαχείριση της έκθεσης στο μπλε φως στην καθημερινή ζωή.

Το τρίτο τμήμα του Micro Credential ασχολείται με τους κινδύνους που εγκυμονεί η παρατεταμένη καθιστική ζωή. Υπογραμμίζει τη σημασία της πραγματοποίησης τακτικών διαλειμμάτων για την πρόληψη της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς, τονίζοντας τον ρόλο της στη διασφάλιση της σωματικής άνεσης και της συνολικής υγείας. Αυτό το μέρος του μαθήματος συνδυάζει την επιστημονική έρευνα με πρακτικές λύσεις, διδάσκοντας στους εκπαιδευόμενους τη σχέση μεταξύ καθιστικής ζωής και κινδύνων για την υγεία και καθοδηγώντας τους στην ενσωμάτωση περισσότερης σωματικής δραστηριότητας στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

Αυτό το Micro Credential παρουσιάζεται με ένα ελκυστικό, ανθρωποκεντρικό αφηγηματικό στυλ, καθιστώντας το περιεχόμενο προσιτό και ενδιαφέρον για τους εκπαιδευόμενους. Είναι σχολαστικά δομημένο ώστε να παρέχει μια ενδελεχή εξέταση κάθε θέματος, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες θα αποχωρήσουν με μια ολιστική κατανόηση της διατήρησης της ασφάλειας και της προστασίας εν μέσω των προκλήσεων του σύγχρονου τρόπου ζωής.

## Ερωτήσεις

1. Ποιες βασικές τεχνικές είναι απαραίτητες για την καλή στάση του σώματος σε περιβάλλον γραφείου;

2. Πώς επηρεάζει η εκτεταμένη έκθεση στο μπλε φως τον κύκλο του ύπνου και τη γενική υγεία;
3. Ποιες μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ελαχιστοποίηση της έκθεσης στο μπλε φως κατά τη διάρκεια του απογεύματος;
4. Γιατί είναι αναγκαία τα συχνά διαλείμματα από την παρατεταμένη καθιστική ζωή και ποια είναι τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν στην υγεία;
5. Μπορείτε να εξηγήσετε τις εργονομικές μεθόδους που βοηθούν στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος κατά την εργασία;
6. Πώς η διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος ωφελεί μακροπρόθεσμα τη σωματική υγεία και την αποδοτικότητα στην εργασία;
7. Τι συμβουλές θα δίνετε για τη μείωση της έκθεσης στο μπλε φως από τις ηλεκτρονικές συσκευές;
8. Πώς αλληλεπιδρά η έκθεση στο μπλε φως με τον φυσικό κύκλο ύπνου-αφύπνισης του σώματος;
9. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι για την υγεία που συνδέονται με το συνεχές καθιστό για μεγάλα χρονικά διαστήματα;
10. Πώς συμβάλλουν τα τακτικά διαστήματα κίνησης στην ψυχική και σωματική υγεία στο χώρο εργασίας;
11. Ποιοι είναι οι αποτελεσματικοί τρόποι για να ενσωματώσετε διαλείμματα κίνησης σε μια παραχώδη εργάσιμη ημέρα;
12. Ποια είναι η σημασία της καλής στάσης του σώματος για την πρόληψη επαγγελματικών μυοσκελετικών προβλημάτων;
13. Θα μπορούσατε να συζητήσετε τις ψυχικές επιπτώσεις της έκθεσης στο μπλε φως και τις συνολικές επιπτώσεις του στην υγεία;
14. Τι είδους ασκήσεις ή δραστηριότητες συνιστώνται κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για την αντιμετώπιση των καθιστικών συνηθειών;
15. Πώς μπορούν ο σχεδιασμός ενός χώρου εργασίας και οι εργονομικές εκτιμήσεις να προωθήσουν τη σωστή στάση του σώματος και την τακτική σωματική δραστηριότητα;

## Ψηφιακή ιθαγένεια: (MC 4.3.A.2)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή ιθαγένεια: Δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων Κωδ: A.2
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16 - 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.4, 4.3.5 και 4.3.6):

- Ερμηνεύστε τη σημασία της μείωσης του περιττού χρόνου χρήσης της οθόνης και προωθήστε μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ ψηφιακών και μη ψηφιακών δραστηριοτήτων, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία.
- Εξηγήστε τη χρησιμότητα της χρήσης εργαλείων για τη διακοπή της λήψης ειδοποιήσεων.
- Προσδιορίστε τις κατάλληλες επιλογές φωτισμού για ανάγνωση.

## Περιγραφή

Το Micro Credential για την ψηφιακή ασφάλεια και προστασία είναι ένα εκτενές και πλούσιο σε λεπτομέρειες μάθημα, σχεδιασμένο προσεκτικά ώστε να συγκεντρώνει μια ποικιλία εκπαιδευτικών θεμάτων σε ένα ολοκληρωμένο μαθησιακό ταξίδι. Το MC υφαίνει μια αφήγηση που βρίσκει απήχηση στους εκπαιδευόμενους προσωπικά, χωρίς να καταφεύγει σε άμεσες διευθύνσεις ή μορφές απαρίθμησης.

Κεντρικό στοιχείο αυτού του μαθήματος είναι η βαθιά εμπάθυνση στη σημασία της μείωσης του υπερβολικού χρόνου στην οθόνη. Αυτό το τμήμα εξετάζει διεξοδικά πώς ένας τρόπος ζωής που κυριαρχείται από ψηφιακές συσκευές επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία. Τονίζεται η αναγκαιότητα της εξισορρόπησης μεταξύ ψηφιακών και μη ψηφιακών δραστηριοτήτων για τη συνολική ευημερία. Η διδακτέα ύλη εδώ εμπλουτίζεται με έρευνες και παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο, καταδεικνύοντας τα οφέλη μιας μετριοπαθούς προσέγγισης της ψηφιακής κατανάλωσης. Παρέχει επίσης πρακτικές συμβουλές για την επίτευξη αυτής της ισορροπίας, καθιστώντας το περιεχόμενο όχι μόνο διορατικό αλλά και εφαρμόσιμο στην καθημερινή ζωή.

Το MC διερευνά την αποτελεσματική χρήση εργαλείων για τη διαχείριση των ψηφιακών ειδοποιήσεων. Αυτό το μέρος επικεντρώνεται στον αντίκτυπο των συνεχών ψηφιακών διακοπών στην εστίαση, τα επίπεδα άγχους και την παραγωγικότητα. Παρουσιάζει διάφορες μεθόδους και τεχνολογίες που βοηθούν στον έλεγχο των ψηφιακών ειδοποιήσεων, καλύπτοντας εργαλεία ψηφιακής ευεξίας, στρατηγικές διαχείρισης εφαρμογών και πρακτικές δημιουργίας συνθηκών για μια λιγότερο παρεμβατική ψηφιακή παρουσία.

Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης μια κρίσιμη ενότητα σχετικά με την επιλογή του σωστού φωτισμού για την ανάγνωση. Τονίζεται ο ρόλος του σωστού φωτισμού στην πρόληψη της καταπόνησης των ματιών και στη βελτίωση της αναγνωστικής εμπειρίας. Εξετάζονται διάφορες επιλογές φωτισμού, όπως ο φυσικός φωτισμός, ο φωτισμός περιβάλλοντος και ο φωτισμός εργασίας, παρέχοντας καθοδήγηση για την επιλογή του καταλληλότερου φωτισμού για διαφορετικές συνθήκες ανάγνωσης. Παράγοντες όπως η ένταση του φωτός, η θερμοκρασία χρώματος και οι ατομικές προτιμήσεις ανάγνωσης λαμβάνονται υπόψη για να προσφερθούν εξατομικευμένες συμβουλές.

Το Micro Credential επεκτείνεται σε τομείς όπως οι εργονομικές ρυθμίσεις για ψηφιακά περιβάλλοντα εργασίας, οι στρατηγικές για ψηφιακή αποτοξίνωση και η ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού. Αυτές οι πρόσθετες συζητήσεις εξασφαλίζουν μια πιο προσωπική κατανόηση της ψηφιακής ασφάλειας και προστασίας.

Αυτό το Micro Credential είναι ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πακέτο, το οποίο εφοδιάζει τους εκπαιδευόμενους με εις βάθος γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για την ασφάλεια και αποτελεσματική πλοήγηση στο ψηφιακό πεδίο. Το μάθημα είναι σχεδιασμένο ώστε να είναι ελκυστικό, σχετικό και κατανοητό,

διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι είναι καλά προετοιμασμένοι για να εξισορροπήσουν την ψηφιακή τους ζωή, ενισχύοντας την ασφάλεια, την προστασία και την ευημερία τους στον σημερινό ψηφιακό κόσμο.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι τα βασικά θέματα που καλύπτονται στο πρόγραμμα Ψηφιακή Ιθαγένεια: Δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων;
2. Πώς αντιμετωπίζει το μάθημα το ζήτημα της διαχείρισης του υπερβολικού χρόνου στην οθόνη;
3. Με ποιους τρόπους το μάθημα περιγράφει την επίδραση της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών συσκευών στην ψυχική και σωματική ευεξία;
4. Γιατί το μάθημα δίνει έμφαση στην ανάγκη για ισορροπία μεταξύ ψηφιακών και πραγματικών δραστηριοτήτων;
5. Ποιοι τύποι έρευνας και πρακτικά παραδείγματα χρησιμοποιούνται στο μάθημα για να καταδείξουν τα πλεονεκτήματα της ελεγχόμενης ψηφιακής χρήσης;
6. Μπορείτε να προσδιορίσετε ορισμένες από τις στρατηγικές που προτείνονται στο μάθημα για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της ψηφιακής και της μη ψηφιακής ζωής;
7. Ποιος είναι ο ρόλος της διαχείρισης ψηφιακών ειδοποιήσεων σε αυτό το Micro Credential;
8. Πώς επηρεάζονται η εστίαση, το άγχος και η παραγωγικότητα από τις συνεχείς ψηφιακές διακοπές, όπως συζητείται στο μάθημα;
9. Ποια είναι μερικά από τα εργαλεία και τις μεθόδους που παρουσιάζονται στο μάθημα για τον αποτελεσματικό χειρισμό των ψηφιακών ειδοποιήσεων;
10. Γιατί δίνεται έμφαση στο μάθημα στην επιλογή του κατάλληλου φωτισμού για την ανάγνωση;
11. Ποιες συμβουλές δίνει το μάθημα για την επιλογή του σωστού φωτισμού για διάφορα σενάρια ανάγνωσης;
12. Ποιοι είναι οι βασικοί άξονες κατά την επιλογή φωτισμού για σκοπούς ανάγνωσης;
13. Πώς αντιμετωπίζει το Micro Credential τις εργονομικές ρυθμίσεις σε ψηφιακά περιβάλλοντα εργασίας;
14. Ποιες είναι οι συνιστώμενες προσεγγίσεις για την ψηφιακή αποτοξίνωση στο μάθημα;
15. Με ποιους τρόπους το μάθημα προτείνει τη βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού;
16. Πώς έχει σχεδιαστεί το Micro Credential για να προετοιμάσει τους εκπαιδευόμενους για ασφαλή και αποτελεσματική πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο;
17. Ποια προσέγγιση ακολουθεί το μάθημα ώστε το περιεχόμενό του να είναι ελκυστικό και κατανοητό για τους εκπαιδευόμενους;

## Ψηφιακή αρμονία: (MC 4.3.A.3)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή αρμονία: Υγεία: Δημιουργώντας μια πιο υγιή ζωή με την τεχνολογία <b>Κωδ: A.3.A.3</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.7, 4.3.8, 4.3.9 και 4.3.10):

- Εξηγήστε την έννοια των εφαρμογών που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα.
- Αξιοποίηση απλών ψηφιακών τεχνολογιών για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης.
- Αναγνωρίστε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την παρατεταμένη έκθεση σε μεγάλη ένταση ήχου.
- Εξηγήστε τους πιθανούς κινδύνους από την παρατεταμένη χρήση ακουστικών.

## Περιγραφή

"Ψηφιακή αρμονία: είναι ένα προσεκτικά δομημένο μάθημα Micro Credential που εξετάζει τη διασταύρωση της ψηφιακής τεχνολογίας με πτυχές της φυσικής κατάστασης, της κοινωνικής δέσμευσης και της διατήρησης της ακοής. Αυτό το εκτεταμένο μάθημα παρουσιάζεται σε φιλική γλώσσα, εμπλέκοντας τους εκπαιδευόμενους μέσα από μια προσέγγιση αφήγησης γεμάτη με σχετιζόμενα σενάρια και εφαρμόσιμες συμβουλές, αποφεύγοντας τη συμβατική μορφή διάλεξης.

Αρχικά, το μάθημα κάνει μια βαθιά βουτιά στις εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα. Αυτή η ενότητα δεν κάνει απλώς μια εισαγωγή σε αυτές τις εφαρμογές- διερευνά τη δημιουργική διαδικασία σκέψης πίσω από την ανάπτυξή τους και εξετάζει τις ψυχολογικές επιδράσεις τους στους χρήστες. Εξετάζει επίσης τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εφαρμογές μπορούν να ενσωματωθούν απρόσκοπτα στην καθημερινή ρουτίνα για την προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Κάθε ενότητα αυτής της ενότητας συμπληρώνεται με πραγματικές ιστορίες επιτυχίας και εύκολες προτάσεις, που καταδεικνύουν το ρόλο της τεχνολογίας ως υποστηρικτικού συμμάχου στο ταξίδι προς την καλύτερη σωματική υγεία.

Προχωρώντας προς τα εμπρός, το μάθημα ρίχνει φως στον τρόπο με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και την προώθηση της συμμετοχικότητας. Εξετάζει τις διάφορες ψηφιακές πλατφόρμες και τα εργαλεία που συνδέουν ανθρώπους από διαφορετικές κουλτούρες και υπόβαθρα, συνδυάζοντας ακαδημαϊκές θεωρίες με εφαρμογές στην πραγματική ζωή. Αυτό το μέρος του μαθήματος υπογραμμίζει τη μετασχηματιστική δύναμη της τεχνολογίας στην οικοδόμηση πιο συμμετοχικών και υποστηρικτικών κοινοτήτων.

Σημαντικό μέρος του μαθήματος είναι αφιερωμένο στην κατανόηση των κινδύνων από την παρατεταμένη έκθεση σε δυνατούς ήχους. Εδώ, οι εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται στις βασικές αρχές της ακουστικής υγείας, στους κινδύνους που εγκυμονεί η μακροχρόνια έκθεση σε υψηλά επίπεδα έντασης και στις στρατηγικές για την απόλαυση των ψηφιακών μέσων με τρόπο που προστατεύει την ακοή. Αυτό το μέρος είναι σημαντικό για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ της απόλαυσης των ψηφιακών ηχητικών απολαύσεων και της διατήρησης της μακροπρόθεσμης ακουστικής υγείας, συνοδευόμενο από πρακτικές συμβουλές για υγιεινές πρακτικές ακρόασης.

Το μάθημα ασχολείται επίσης διεξοδικά με το θέμα της χρήσης ακουστικών. Εξετάζει τους διάφορους τύπους ακουστικών, τις πιθανές επιπτώσεις τους στην ακοή μας και τον τρόπο ασφαλούς και υπεύθυνης χρήσης τους.



Αυτή η ενότητα είναι γεμάτη με πολύτιμες γνώσεις, καθοδηγώντας τους εκπαιδευόμενους σχετικά με το πώς να απολαμβάνουν το αγαπημένο τους ηχητικό περιεχόμενο χωρίς να διακινδυνεύουν την υγεία της ακοής τους.

Πέρα από αυτά τα βασικά θέματα, το μάθημα περιλαμβάνει ολοκληρωμένες ενότητες για τις ψυχολογικές επιπτώσεις της ψηφιακής τεχνολογίας, την αποτελεσματική διαχείριση της ψηφιακής κατανάλωσης και μεθόδους για τη χρήση της τεχνολογίας για ενσυνειδητότητα και χαλάρωση. Αυτές οι πρόσθετες ενότητες προσφέρουν μια ευρύτερη προοπτική για την ψηφιακή ευεξία, θίγοντας πτυχές όπως η ψηφιακή αποτοξίνωση, η ψυχική υγεία στην εποχή της τεχνολογίας και η χρήση της τεχνολογίας για την ανακούφιση από το άγχος και την ψυχική ευεξία.

Το MC "Ψηφιακή αρμονία: Crafting a Healthier Life with Technology" είναι ένα πλούσιο μάθημα που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, τα οποία συνδέονται μεταξύ τους με το γενικότερο θέμα της ενσωμάτωσης της ψηφιακής τεχνολογίας με τρόπο που υποστηρίζει τη σωματική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την ασφάλεια της ακοής. Το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να είναι τόσο εκπαιδευτικό όσο και ελκυστικό, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση και πρακτικές στρατηγικές για έναν ισορροπημένο, εστιασμένο στην υγεία ψηφιακό τρόπο ζωής.

## Ερωτήσεις

1. Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι του προγράμματος "Ψηφιακή αρμονία: Αρμονία: Δημιουργώντας μια πιο υγιή ζωή με την τεχνολογία";
2. Πώς αντιμετωπίζει το μάθημα τη χρήση εφαρμογών που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα;
3. Ποιες ιδέες προσφέρει το μάθημα σχετικά με τις ψυχικές επιπτώσεις της χρήσης εφαρμογών γυμναστικής;
4. Με ποιον τρόπο το μάθημα συνιστά την ενσωμάτωση εφαρμογών γυμναστικής στην καθημερινή ζωή για τη βελτίωση της υγείας;
5. Πώς χρησιμοποιούνται ιστορίες επιτυχίας από την πραγματική ζωή στις ενότητες μαθημάτων;
6. Πώς συζητείται στο μάθημα ο αντίκτυπος της τεχνολογίας στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και στην προώθηση της συμμετοχικότητας;
7. Ποιες μεθόδους περιγράφει το μάθημα για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη δημιουργία κοινοτήτων χωρίς αποκλεισμούς;
8. Ποια είναι τα βασικά θέματα σχετικά με την ακουστική υγεία και τους κινδύνους από την έκθεση σε δυνατούς ήχους που καλύπτονται στο μάθημα;
9. Πώς προτείνει το μάθημα τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της απόλαυσης των ψηφιακών μέσων και της προστασίας της υγείας της ακοής;
10. Ποιες πληροφορίες παρέχει το μάθημα σχετικά με τη χρήση διαφορετικών τύπων ακουστικών και τις επιπτώσεις τους στην ακοή;
11. Πώς εξηγούνται στο μάθημα οι πρακτικές ασφαλούς χρήσης ακουστικών;
12. Ποια είναι μερικά από τα άλλα θέματα που καλύπτονται στο μάθημα, ιδίως όσον αφορά τις ψυχολογικές επιπτώσεις της ψηφιακής τεχνολογίας;
13. Πώς το μάθημα εφοδιάζει τους εκπαιδευόμενους με εμπειριστατωμένη κατανόηση και πρακτικές τεχνικές για έναν ψηφιακό τρόπο ζωής με επίκεντρο την υγεία;



## Έξυπνες τεχνολογικές συνήθειες: (MC 4.3.A.4)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Έξυπνες τεχνολογικές συνήθειες: Άνεση και Ασφάλεια στην Ψηφιακή Εποχή <b>Κωδ: A.4: MC 4.3.A.4</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.11, 4.3.12 και 4.3.13):

- Αναγνωρίστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης μιας ηλεκτρονικής συσκευής ανάγνωσης ως εναλλακτική λύση για το tablet.
- Αναγνωρίστε τη χρήση εργαλείων που έχουν σχεδιαστεί για τον περιορισμό της απορρόφησης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων.
- Εξηγήστε τη σημασία της χρήσης κατάλληλου εξοπλισμού, όπως ποντίκι, καρέκλα και πληκτρολόγιο, για τη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.

## Περιγραφή

"Έξυπνες τεχνολογικές συνήθειες: είναι ένα Micro Credential που προσφέρει λεπτομερή καθοδήγηση σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας με τρόπους που είναι ασφαλείς και άνετοι για καθημερινή χρήση. Αυτό το πρόγραμμα ξεχωρίζει με την αφηγηματική του προσέγγιση, με εύληπτες ιστορίες και συμβουλές που εντάσσονται απρόσκοπτα στην καθημερινή ρουτίνα, απομακρυνόμενο από τα πιο επίσημα στυλ της παραδοσιακής εκπαίδευσης.

Σε αυτό το πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι διερευνούν πώς να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και συσκευές με προσεκτικό και φιλικό προς το χρήστη τρόπο. Είναι προσαρμοσμένο ώστε όχι απλώς να διδάσκει, αλλά και να συντονίζεται με τις καθημερινές εμπειρίες των μαθητών του, διασφαλίζοντας ότι το περιεχόμενο είναι σχετικό και άμεσα εφαρμόσιμο. Κάθε μέρος του Micro Credential περιλαμβάνει παραδείγματα και σενάρια από την πραγματική ζωή, βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να δουν πώς μπορούν να προσαρμόσουν αυτές τις έννοιες στη δική τους ζωή.

Αυτό που κάνει πραγματικά πολύτιμο αυτό το Micro Credential είναι η έμφαση που δίνει στις σαφείς, ξεκάθαρες συμβουλές. Απομυθοποιεί πολύπλοκα τεχνολογικά θέματα, καθιστώντας τα προσιτά σε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Αυτή η προσέγγιση βοηθάει να γίνει ο συχνά περίπλοκος κόσμος της τεχνολογίας πιο προσιτός και λιγότερο εκφοβιστικός για τον καθημερινό χρήστη.

Το "Smart Tech Habits: είναι ένα πρακτικό και χρήσιμο Micro Credential που επικεντρώνεται στην πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο με τρόπο που δίνει προτεραιότητα στην ευημερία και την ασφάλειά σας. Είναι μια εξαιρετική πηγή για όποιον θέλει να βελτιώσει την κατανόηση της τεχνολογίας και να την ενσωματώσει στον τρόπο ζωής του με θετικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Ένας από τους βασικούς τομείς που διερευνά το μάθημα είναι η σύγκριση μεταξύ των ηλεκτρονικών αναγνωστών και των ταμπλετών, ιδίως για όσους απολαμβάνουν την ψηφιακή ανάγνωση. Εξετάζει τους λόγους για τους οποίους οι ηλεκτρονικοί αναγνώστες μπορεί να είναι μια πιο κατάλληλη επιλογή, εστιάζοντας στα φιλικά προς τα μάτια χαρακτηριστικά τους και στον φιλικό προς τον χρήστη σχεδιασμό τους. Το μάθημα δίνει μια σαφή εικόνα για το πώς οι ηλεκτρονικοί αναγνώστες μπορούν να βελτιώσουν την εμπειρία της ψηφιακής ανάγνωσης, καθώς καταπονούν λιγότερο τα μάτια σε σύγκριση με τις τυπικές οθόνες των tablet.

Το MC εξηγεί επίσης τις τεχνολογίες που συμβάλλουν στη μείωση της απορρόφησης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων από τις ψηφιακές συσκευές. Αναλύει αυτές τις έννοιες με τρόπο εύληπτο, εξηγώντας πώς λειτουργούν

αυτές οι καινοτομίες και τη σημασία τους για την προστασία της υγείας μας όταν είμαστε περιτριγυρισμένοι από την τεχνολογία.

Ένα σημαντικό μέρος του MC αφορά τη σημασία του εργονομικού εξοπλισμού, όπως οι κατάλληλες καρέκλες, τα πληκτρολόγια και τα ποντίκια. Τονίζεται πώς η επιλογή των σωστών εργαλείων προκειμένου να αποφευχθεί η σωματική δυσφορία και να ενισχυθεί η παραγωγικότητα κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών. Το MC είναι γεμάτο με εφαρμόσιμες συμβουλές για τη δημιουργία ενός χώρου εργασίας που είναι τόσο άνετος όσο και αποτελεσματικός, καλύπτοντας τις ανάγκες όσων περνούν σημαντικό χρόνο με την τεχνολογία.

Το MC επεκτείνεται για να καλύψει ευρύτερα θέματα όπως η αποτελεσματική διαχείριση της ψηφιακής χρήσης, ο ψυχολογικός αντίκτυπος της συνεχούς συνδεσιμότητας και η διατήρηση μιας ισορροπημένης ψηφιακής ζωής. Αυτές οι ενότητες παρέχουν μια βαθύτερη κατανόηση της ψηφιακής ευημερίας, συζητώντας τη σημασία της ψηφιακής αποτοξίνωσης και τις στρατηγικές για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας στον τεχνολογικά καθοδηγούμενο κόσμο μας.

Το MC "Smart Tech Habits: είναι ένα πλούσιο και βιωματικό μάθημα. Καλύπτει διάφορα θέματα, όλα επικεντρωμένα στην ενσωμάτωση της τεχνολογίας στη ζωή μας με τρόπο που μεγιστοποιεί την άνεση και την ασφάλεια. Το μάθημα είναι προσεκτικά σχεδιασμένο ώστε να παρέχει στους εκπαιδευόμενους τα απαραίτητα εργαλεία και τις γνώσεις για έναν υγιή, τεχνολογικά εξοικειωμένο τρόπο ζωής, καθιστώντας το πολύτιμο πόρο για όσους επιθυμούν να βελτιώσουν την αλληλεπίδρασή τους με τις ψηφιακές συσκευές.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η κύρια εστίαση του Micro Credential "Smart Tech Habits: Άνεση και ασφάλεια στην ψηφιακή εποχή";
2. Πώς ξεχωρίζει αυτό το Micro Credential όσον αφορά την εκπαιδευτική του προσέγγιση;
3. Με ποιους τρόπους το Micro Credential βοηθά τους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία με μεγαλύτερη προσοχή;
4. Γιατί είναι σημαντικό το περιεχόμενο του Micro Credential να έχει απήχηση στις καθημερινές εμπειρίες των εκπαιδευομένων;
5. Δώστε ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο τα σενάρια πραγματικής ζωής ενσωματώνονται στο Micro Credential.
6. Τι διαφοροποιεί αυτό το Micro Credential όσον αφορά την παροχή συμβουλών και καθοδήγησης;
7. Πώς το Micro Credential κάνει πιο προσιτά τα πολύπλοκα τεχνολογικά θέματα;
8. Γιατί είναι σημαντικό να γίνει ο κόσμος της τεχνολογίας λιγότερο τρομακτικός για τους καθημερινούς χρήστες;
9. Ποια είναι η πρωταρχική εστίαση κατά τη σύγκριση των ηλεκτρονικών αναγνωστών και των ταμπλετών σε αυτό το πρόγραμμα;
10. Πώς οι ηλεκτρονικοί αναγνώστες βελτιώνουν την εμπειρία της ψηφιακής ανάγνωσης σύμφωνα με το πρόγραμμα;
11. Ποια είναι η σημασία της επεξήγησης των τεχνολογιών που μειώνουν την απορρόφηση των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων;
12. Πώς το Micro Credential απλοποιεί πολύπλοκες έννοιες που σχετίζονται με την τεχνολογία;
13. Ποια είναι η έμφαση κατά τη συζήτηση του εργονομικού εξοπλισμού στο πρόγραμμα;
14. Γιατί είναι σημαντική η επιλογή των σωστών εργονομικών εργαλείων για τους χρήστες ψηφιακών

- συσκευών;
15. Ποιες χρήσιμες συμβουλές προσφέρει το Micro Credential σχετικά με τη διαμόρφωση του χώρου εργασίας;
  16. Ποια είναι τα ευρύτερα θέματα που καλύπτονται στο Micro Credential εκτός από τις εργονομικές εκτιμήσεις;
  17. Πώς το Micro Credential αντιμετωπίζει τον ψυχολογικό αντίκτυπο της συνεχούς ψηφιακής συνδεσιμότητας;
  18. Ποια είναι η σημασία της ψηφιακής αποτοξίνωσης στο πλαίσιο της ψηφιακής ευημερίας;
  19. Ποιος θα επωφεληθεί περισσότερο από την εγγραφή στο Micro Credential "Smart Tech Habits: Άνεση και ασφάλεια στην ψηφιακή εποχή";

## Ψηφιακή ευημερία και Mindfulness (MC 4.3.A.5)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή ευημερία και Mindfulness Κωδ: A.5
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ

Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

### Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.14, 4.3.15 και 4.3.16):

- Εφαρμόστε τεχνικές mindfulness για να μειώσετε το άγχος και το στρες που προκαλούν οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.
- Κατανοήστε τη διττή φύση των επιπτώσεων των ψηφιακών εργαλείων, δημιουργώντας ευκαιρίες για ένταξη, αλλά και συμβάλλοντας ακούσια στο αντίθετο.
- Εξηγήστε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης σωματικής δραστηριότητας, των μειωμένων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της μειωμένης συνολικής ευημερίας.

### Περιγραφή

Το προτεινόμενο μικροπιστοποιητικό με τίτλο "Ψηφιακή ευημερία και ενσυνειδητότητα" περιλαμβάνει τη διερεύνηση της ειδικής σχέσης μεταξύ της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας και της προσωπικής υγείας. Αυτό το πρόγραμμα αναπτύσσει επιχειρήματα στη λεπτή δυναμική του τρόπου με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία προωθούν ταυτόχρονα τη συμμετοχικότητα και, παραδόξως, διαιωνίζουν τον αποκλεισμό. Εξετάζει τη διχοτομική φύση των ψηφιακών εργαλείων, τα οποία συμβάλλουν καθοριστικά στη δημιουργία λεωφόρων για ευρύτερη κοινωνική ένταξη, αλλά μπορούν επίσης να επιδεινώσουν ακούσια πρακτικές αποκλεισμού.

Ένα σημαντικό μέρος του MC είναι αφιερωμένο στην τέχνη και την πρακτική των τεχνικών mindfulness. Οι τεχνικές αυτές είναι ειδικά προσαρμοσμένες για την αντιμετώπιση και τον μετριασμό του άγχους και του στρες που απορρέουν από τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Το πρόγραμμα σπουδών εισάγει αυτές τις τεχνικές και παρέχει επίσης μια βαθύτερη κατανόηση της σημασίας τους στο πλαίσιο των περίπλοκων αλληλεπιδράσεων του ψηφιακού μας κόσμου.

Το MicroCredential εξετάζει αυστηρά τις πιθανές παγίδες της υπερβολικής εξάρτησης από τις ψηφιακές τεχνολογίες. Εξετάζει τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους αυτή η εξάρτηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική υγεία, να μειώσει την ποιότητα και την ποσότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και να οδηγήσει σε γενική μείωση της συνολικής ευημερίας. Διερευνώντας αυτούς τους κινδύνους, το MC καλεί τους

συμμετέχοντες σε κριτική ευαισθητοποίηση, επιτρέποντάς τους να προσεγγίσουν το ψηφιακό τοπίο πιο μελετημένα και υγιεινά.

Το ύφος της παράδοσης είναι προσεκτικά επιμελημένο ώστε να έχει απήχηση σε ένα ευρύ κοινό, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους ψηφιακές συνήθειες και τις ευρύτερες κοινωνικές επιπτώσεις της συλλογικής μας ψηφιακής εμπλοκής.

Το "Digital Well-being and Mindfulness" προσφέρει μια σε βάθος εξέταση του πολύπλοκου χώρου μεταξύ της ψηφιακής τεχνολογίας και της ατομικής υγείας, υποστηρίζοντας μια πιο προσεκτική και ενημερωμένη προσέγγιση στην ψηφιακή ενασχόληση.

### Ερωτήσεις

1. Πώς το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή ευημερία και ενσυνειδητότητα" ορίζει τη σχέση μεταξύ της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας και της προσωπικής υγείας;
2. Με ποιους τρόπους τα ψηφιακά εργαλεία προωθούν την ενσωμάτωση, σύμφωνα με το πλαίσιο του μικροπιστοποιητικού;
3. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς τα ψηφιακά εργαλεία μπορεί ακούσια να διαιωνίζουν τον αποκλεισμό, όπως αναφέρεται στο Μικροπιστοποιητικό;
4. Ποιες είναι οι βασικές τεχνικές ενσυνειδητότητας που διδάσκονται στο Μικροπιστοποιητικό και πώς αντιμετωπίζουν το άγχος που προκαλείται από την ψηφιακή τεχνολογία;
5. Πώς το πρόγραμμα σπουδών του Μικροπιστοποιητικού συσχετίζει τις πρακτικές ενσυνειδητότητας με τις αλληλεπιδράσεις στον ψηφιακό κόσμο;
6. Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι που συνδέονται με την υπερβολική εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες, όπως προσδιορίζονται στο μικροπιστοποιητικό;
7. Πώς επηρεάζει η υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας τη σωματική υγεία, σύμφωνα με τα ευρήματα του MicroCredential;
8. Τι επιπτώσεις έχει η υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στην ποιότητα και την ποσότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων;
9. Με ποιους τρόπους το Μικροπιστοποιητικό προτείνει να μετριαστεί η μείωση της συνολικής ευημερίας λόγω της υπερβολικής χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας;
10. Πώς το Μικροπιστοποιητικό προάγει την κριτική ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων όσον αφορά τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας;
11. Ποιες στρατηγικές προτείνει το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή ευημερία και ενσυνειδητότητα" για έναν πιο υγιεινό ψηφιακό τρόπο ζωής;
12. Πώς αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό τη διχοτομική φύση των ψηφιακών εργαλείων στην κοινωνία;
13. Σε ποιο κοινό απευθύνεται πρωτίστως το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή ευημερία και ενσυνειδητότητα" και γιατί;
14. Πώς το Μικροπιστοποιητικό προτείνει την εξισορρόπηση της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας με την προσωπική ευημερία;
15. Με ποιους τρόπους το Μικροπιστοποιητικό ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους ψηφιακές συνήθειες;
16. Πώς συμβάλλει το μικροπιστοποιητικό στην ευρύτερη κοινωνική κατανόηση των επιπτώσεων της ψηφιακής δέσμευσης;
17. Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή ευημερία και ενσυνειδητότητα" όσον αφορά τον αντίκτυπο της ψηφιακής συμπεριφοράς και της ενσυνειδητότητας;

## Ψηφιακή πολιότητα και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας (MC 4.3.A.6)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή Ιθαγένεια και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας <b>Κωδ: A.6</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΙΔΡΥΜΑ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους



## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.17, 4.3.18, 4.3.19 και 4.3.20):

- Διαμορφώστε έναν βασικό κατάλογο κατευθυντήριων γραμμών ηλεκτρονικής εθιμοτυπίας και ψηφιακής πολιτειότητας για την προώθηση της κοινωνικής ευημερίας.
- Προσδιορίστε τους κοινούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με τον υπερβολικό χρόνο στην οθόνη, όπως η καταπόνηση των ματιών και η κακή στάση του σώματος.
- Θυμηθείτε τον ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού
- Να επιδεικνύουν μια στάση προσοχής όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ της χρήσης και της μη χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας.

## Περιγραφή

Αυτό το μικροπιστοποιητικό, με την ονομασία "Ψηφιακή Ιδιότητα του Πολίτη και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας", αντιπροσωπεύει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις για να περπατούν στον ψηφιακό κόσμο με υπευθυνότητα και υγεία. Αυτό το MC είναι σχολαστικά μελετημένο ώστε να καλύπτει διάφορα κρίσιμα μαθησιακά αποτελέσματα, καθένα από τα οποία συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και των επιπτώσεών της στην προσωπική και κοινωνική ευημερία.

Το πρώτο μέρος αυτού του προγράμματος περιλαμβάνει τη διαμόρφωση μιας θεμελιώδους κατανόησης της διαδικτυακής "δικηγορικής δεοντολογίας" και των κατευθυντήριων γραμμών για την ψηφιακή ιδιότητα του πολίτη. Αυτή η συνιστώσα του προγράμματος σπουδών εξετάζει τις αρχές που διέπουν τη σεβαστή και υπεύθυνη συμπεριφορά στην ψηφιακή σφαίρα. Συνεπάγεται ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από τη βασική "netiquette" έως τον περίπλοκο κόσμο των ψηφιακών δικαιωμάτων και ευθυνών, με στόχο την ενίσχυση της αίσθησης της κοινωνικής ευημερίας μεταξύ των μελών της ψηφιακής κοινότητας. Το πρόγραμμα μάθησης επεκτείνεται και καλύπτει τις ηθικές εκτιμήσεις και τους κοινωνικούς κανόνες που πρέπει να διέπουν τη συμπεριφορά του ατόμου στο διαδίκτυο, υπογραμμίζοντας τη σημασία της διατήρησης μιας παρουσίας με σεβασμό και ενσυναίσθηση στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.

Μια σημαντική πτυχή αυτού του μικροπιστοποιητικού είναι ο εντοπισμός και η κατανόηση των κοινών κινδύνων για την υγεία που συνδέονται με τον υπερβολικό χρόνο στην οθόνη. Αυτό περιλαμβάνει μια διεξοδική διερεύνηση των σωματικών προβλημάτων υγείας, όπως η καταπόνηση των ματιών, που συχνά είναι αποτέλεσμα της παρατεταμένης έκθεσης σε ψηφιακές οθόνες, και η κακή στάση του σώματος, που μπορεί να προκύψει από παρατεταμένες περιόδους χρήσης συσκευών. Το υλικό του μαθήματος εξετάζει τους φυσιολογικούς μηχανισμούς που κρύβονται πίσω από αυτούς τους κινδύνους για την υγεία, παρέχοντας στους εκπαιδευόμενους τις απαραίτητες γνώσεις προκειμένου να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και τις στρατηγικές για τον μετριασμό αυτών των επιπτώσεων. Αυτό το μέρος του προγράμματος ενημερώνει τους συμμετέχοντες σχετικά με τους κινδύνους, αλλά και τους ενδυναμώνει με πρακτικές λύσεις, όπως εργονομικές πρακτικές και ασκήσεις για την υγεία των ματιών.

Το πρόγραμμα του MC καλύπτει επίσης το θεμελιώδες θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακαλέσουν με ακρίβεια και να κατανοήσουν τον ορισμό του. Αυτό



περιλαμβάνει την εξέταση των διαφόρων μορφών και εκδηλώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού, των ψυχολογικών επιπτώσεων του στα άτομα και των ευρύτερων συνεπειών για τις διαδικτυακές κοινότητες. Το πρόγραμμα σπουδών έχει σχεδιαστεί για να δώσει μια βαθιά κατανόηση του τι συνιστά κυβερνοεκφοβισμό, των λόγων πίσω από την επικράτησή του στους ψηφιακούς χώρους, καθώς και των νομικών και ηθικών προβληματισμών που τον περιβάλλουν. Με τη διερεύνηση αυτού του θέματος, το MC στοχεύει στην καλλιέργεια ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού διαδικτυακού περιβάλλοντος για όλους τους χρήστες.

Το Μικροπιστοποιητικό δίνει μεγάλη έμφαση στην καλλιέργεια μιας νοήμονος στάσης όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ της χρήσης και της μη χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας. Αυτό περιλαμβάνει τη διδασκαλία των εκπαιδευομένων να αναπτύσσουν μια συνειδητή και σκόπιμη προσέγγιση στις ψηφιακές τους αλληλεπιδράσεις, ενθαρρύνοντάς τους να αξιολογούν κριτικά τις ψηφιακές τους συνήθειες και τον αντίκτυπό τους στη συνολική ευημερία. Το MC καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την προσωπική τους χρήση της τεχνολογίας, να κατανοήσουν την αξία της ψηφιακής αποτοξίνωσης και να μάθουν να βρίσκουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ διαδικτυακής και μη διαδικτυακής ζωής.

Το ανθρώπινο ύφος του λόγου που χρησιμοποιείται σε όλο το Μικροπιστοποιητικό καθιστά τα πολύπλοκα θέματα προσιτά και συναρπαστικά, επιτρέποντας μια προσωπική σύνδεση με τα θέματα.

Το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή Ιθαγένεια και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας" προσφέρει μια ολοκληρωμένη και πολυδιάστατη προσέγγιση για την κατανόηση και τη διαχείριση των διαφόρων πτυχών της ψηφιακής ζωής. Παρέχει στους εκπαιδευόμενους τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για να προσεγγίζουν τον ψηφιακό κόσμο με υγιή, σεβασμό και προσοχή, προωθώντας έτσι την προσωπική και κοινωνική ευημερία στην ψηφιακή εποχή.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή Ιδιότητα του Πολίτη και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας";
2. Πώς συμβάλλει το μικροπιστοποιητικό στην καλύτερη κατανόηση της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και των επιπτώσεών της στην προσωπική και κοινωνική ευημερία;
3. Ποια θέματα καλύπτονται στο πλαίσιο της θεμελιώδους κατανόησης της διαδικτυακής δεοντολογίας στο πρόγραμμα;
4. Πώς το πρόγραμμα σπουδών αντιμετωπίζει τις αρχές της σεβαστής και υπεύθυνης συμπεριφοράς στην ψηφιακή σφαίρα;
5. Ποιο φάσμα θεμάτων περιλαμβάνεται στη συζήτηση για τα ψηφιακά δικαιώματα και τις ψηφιακές ευθύνες;
6. Πώς το Μικροπιστοποιητικό στοχεύει στην ενίσχυση της κοινωνικής ευημερίας μεταξύ των μελών της ψηφιακής κοινότητας;
7. Ποιες είναι οι βασικές ηθικές εκτιμήσεις και οι κοινωνικοί κανόνες που τονίζονται για τη διαδικτυακή συμπεριφορά σε αυτό το πρόγραμμα;
8. Ποιους κοινούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με τον υπερβολικό χρόνο στην οθόνη αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό;
9. Ποιοι είναι οι φυσιολογικοί μηχανισμοί πίσω από τους κινδύνους για την υγεία, όπως η καταπόνηση των ματιών και η κακή στάση του σώματος, όπως συζητούνται στο πρόγραμμα;
10. Πώς το υλικό των μαθημάτων δίνει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να μετριάσουν τις επιπτώσεις της παρατεταμένης έκθεσης στην ψηφιακή οθόνη;

11. Με ποιους τρόπους το πρόγραμμα αντιμετωπίζει το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού;
12. Πώς το πρόγραμμα σπουδών διευκολύνει την κατανόηση των διαφόρων μορφών και επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού;
13. Ποια νομικά και ηθικά ζητήματα που αφορούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό καλύπτονται στο μικροπιστοποιητικό;
14. Πώς το Μικροπιστοποιητικό ενθαρρύνει την προσοχή στην εξισορρόπηση της χρήσης και της μη χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας;
15. Ποιες στρατηγικές διδάσκονται για την αξιολόγηση και τη διαχείριση των ψηφιακών συνηθειών για τη συνολική ευημερία;
16. Πώς καθοδηγεί το πρόγραμμα τους συμμετέχοντες στον αναστοχασμό σχετικά με την προσωπική τους χρήση της τεχνολογίας;
17. Ποια είναι η σημασία του ανθρώπινου ύφους του λόγου που χρησιμοποιείται σε αυτό το μικροπιστοποιητικό;
18. Πώς το MicroCredential προσεγγίζει τη διαχείριση των διαφόρων πτυχών της ψηφιακής ζωής;
19. Με ποιους τρόπους το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή πολιτότητα και προσεκτική χρήση της τεχνολογίας" προάγει την προσωπική και κοινωνική ευημερία στην ψηφιακή εποχή;

## ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ (Επίπεδο 3 και 4)



## Ψηφιακή πειθαρχία και ακαδημαϊκή παραγωγικότητα (MC 4.3.B.1)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή πειθαρχία και ακαδημαϊκή παραγωγικότητα Κωδ: B.1
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: 101087628
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs LOs 4.3.21, 4.3.22, 4.3.23 και 4.3.24):

- Εξηγήστε την έννοια του καθορισμού χρονοδιαγραμμάτων χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών.
- Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών για σκοπούς μελέτης.
- Εξηγήστε τη σημασία του καθορισμού ημερήσιου ορίου στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Εξηγήστε τη λειτουργία των εφαρμογών που έχουν σχεδιαστεί για τον αποκλεισμό της χρήσης του τηλεφώνου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

## Περιγραφή

Το Μικρό Πιστοποιητικό με τίτλο "Ψηφιακή πειθαρχία και ακαδημαϊκή παραγωγικότητα" περιλαμβάνει τη θεματική εστίαση σχετικά με τη διερεύνηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της προσωπικής παραγωγικότητας. Το MK δίνει έμφαση στη στρατηγική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών για την προώθηση αποτελεσματικών συνηθειών μελέτης και τη διασφάλιση της συνολικής ευημερίας.

Το εννοιολογικό πλαίσιο αυτού του μικροπιστοποιητικού περιστρέφεται γύρω από την κατάλληλη διαχείριση της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών, αναγνωρίζοντας τόσο τα οφέλη όσο και τα πιθανά μειονεκτήματα της ψηφιακής τεχνολογίας στον ακαδημαϊκό και προσωπικό τομέα. Ξεκινά με μια διεξοδική διαλεύκανση της έννοιας του καθορισμού χρονοδιαγραμμάτων χρήσης για τις ηλεκτρονικές συσκευές. Η έννοια αυτή έχει τις ρίζες της στην κατανόηση ότι, ενώ οι ηλεκτρονικές συσκευές είναι αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής, η ανεξέλεγκτη χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε επιζήμιες συνέπειες, όπως η ψηφιακή απόσπαση της προσοχής, η μειωμένη παραγωγικότητα και οι πιθανές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Το MC αναλύει τις μεθοδολογίες για την καθιέρωση δομημένων χρονοδιαγραμμάτων, τα οποία περιλαμβάνουν τον καθορισμό συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας για τη χρήση των συσκευών, εξασφαλίζοντας έτσι μια αρμονική ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής ενασχόλησης και άλλων δραστηριοτήτων της ζωής. Η έμφαση στο MC δίνεται στην καλλιέργεια της αυτορρύθμισης και της πειθαρχίας στη χρήση των συσκευών, η οποία μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση, να βελτιώσει τα πρότυπα ύπνου και να προωθήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Το δεύτερο μέρος του Micro Credential διερευνά τη χρησιμότητα των ηλεκτρονικών συσκευών για σκοπούς μελέτης. Το τμήμα αυτό υπογραμμίζει τον μετασχηματιστικό ρόλο που διαδραματίζουν οι ψηφιακές συσκευές στο χώρο της εκπαίδευσης. Εξετάζει πώς οι φορητοί υπολογιστές, οι ταμπλέτες και τα smartphones έχουν γίνει απαραίτητα εργαλεία για την πρόσβαση σε πληροφορίες, τη διευκόλυνση της μάθησης μέσω διαδραστικών πλατφορμών και τη δυνατότητα σύνδεσης με εκπαιδευτικούς πόρους παγκοσμίως. Η συζήτηση περικλείει τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι συσκευές, όταν χρησιμοποιούνται στρατηγικά, μπορούν να ενισχύσουν τις ερευνητικές δυνατότητες, να επιτρέψουν την πρόσβαση σε πληθώρα εκπαιδευτικού υλικού και να υποστηρίξουν ποικίλα μαθησιακά στυλ. Ωστόσο, αξιολογεί επίσης κριτικά την ανάγκη για μετριοπάθεια, τονίζοντας ότι η αποτελεσματικότητα αυτών των εργαλείων εξαρτάται από την πειθαρχημένη χρήση τους.

Το τρίτο μέρος του παρόντος MC είναι αφιερωμένο στην εξήγηση της σημασίας του καθορισμού ενός ημερήσιου ορίου στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σε μια εποχή όπου οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει πανταχού παρούσες, το τμήμα αυτό εμβαθύνει στις ψυχολογικές και γνωστικές επιπτώσεις της υπερβολικής ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρουσιάζει ερευνητικά ευρήματα σχετικά με το πώς η ανεξέλεγκτη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε

ζητήματα όπως η μειωμένη διάρκεια προσοχής, το αυξημένο άγχος και η διαταραχή της ακαδημαϊκής εστίασης. Το πρόγραμμα σπουδών υποστηρίζει την καθιέρωση καθημερινών ορίων στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως μέσο για τον μετριασμό αυτών των κινδύνων, προωθώντας μια πιο ισορροπημένη και προσεκτική προσέγγιση στην ψηφιακή κατανάλωση.

Στο τέταρτο μέρος το Micro Credential ασχολείται με τη λειτουργία των εφαρμογών που έχουν σχεδιαστεί για να εμποδίζουν τη χρήση του τηλεφώνου σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αυτό το μέρος του περιεχομένου επικεντρώνεται ιδιαίτερα σε εργαλεία και τεχνολογίες που βοηθούν στη διαχείριση του χρόνου χρήσης της οθόνης. Περιλαμβάνει μια λεπτομερή ανάλυση διαφόρων εφαρμογών που βοηθούν τους χρήστες να απενεργοποιούν προσωρινά τις λειτουργίες της συσκευής, περιορίζοντας έτσι την παρόρμηση για αδιάκοπη ενασχόληση με τις συσκευές. Η συζήτηση αξιολογεί τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα εργαλεία μπορούν να αξιοποιηθούν για την καλλιέργεια της αυτοπειθαρχίας, τη μείωση του ψηφιακού εθισμού και την ενίσχυση της παραγωγικότητας, ιδίως σε ακαδημαϊκά πλαίσια.

Η αφήγηση του MC είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να βρίσκει ανταπόκριση σε ένα κοινό που αναζητά βαθύτερες γνώσεις για τη διαχείριση της ψηφιακής δέσμευσης με τρόπο που να υποστηρίζει την ακαδημαϊκή επιτυχία και την προσωπική ευημερία.

Η "Ψηφιακή Πειθαρχία και Ακαδημαϊκή Παραγωγικότητα" είναι ένα Μικρό Πιστοποιητικό που προσφέρει μια σε βάθος διερεύνηση της στρατηγικής χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών. Στόχος του είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευόμενους με τις γνώσεις και τα εργαλεία που απαιτούνται για να περιηγηθούν με σύνεση στον ψηφιακό κόσμο, προωθώντας την ακαδημαϊκή αριστεία και έναν ισορροπημένο ψηφιακό τρόπο ζωής.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η πρωταρχική εστίαση του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή πειθαρχία και ακαδημαϊκή παραγωγικότητα";
2. Πώς ο καθορισμός χρονοδιαγραμμάτων χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών συμβάλλει στην ψηφιακή πειθαρχία;
3. Περιγράψτε τις πιθανές επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών στην προσωπική ευημερία.
4. Με ποιους τρόπους μπορούν οι ηλεκτρονικές συσκευές να ενισχύσουν την ακαδημαϊκή έρευνα και μάθηση;
5. Συζητήστε τη σημασία της αυτορρύθμισης στη χρήση ψηφιακών συσκευών για εκπαιδευτικούς σκοπούς.
6. Πώς μπορεί η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να επηρεάσει την προσοχή και την ακαδημαϊκή εστίαση;
7. Ποιες είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
8. Εξηγήστε το ρόλο των εφαρμογών που έχουν σχεδιαστεί για να εμποδίζουν τη χρήση του τηλεφώνου στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου οθόνης.
9. Πώς αντιμετωπίζει το Micro Credential την ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής ενασχόλησης και άλλων δραστηριοτήτων ζωής;
10. Ποιες στρατηγικές προτείνονται για την καθιέρωση δομημένων χρονοδιαγραμμάτων για τη χρήση της συσκευής;
11. Συζητήστε τη σχέση μεταξύ της χρήσης ψηφιακών συσκευών και των προτύπων ύπνου.

12. Πώς το πρόγραμμα σπουδών υποστηρίζει μια ισορροπημένη προσέγγιση της ψηφιακής κατανάλωσης;
13. Εξηγήστε την έννοια του ψηφιακού εθισμού και τον αντίκτυπό του στην ακαδημαϊκή παραγωγικότητα.
14. Ποια είναι τα οφέλη από τον καθορισμό καθημερινών ορίων στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
15. Πώς συμβάλλουν οι εφαρμογές αποκλεισμού στην καλλιέργεια της αυτοπειθαρχίας σε ψηφιακά περιβάλλοντα;
16. Συζητήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της προσωπικής παραγωγικότητας, όπως διερευνάται στο Micro Credential.
17. Περιγράψτε πώς το Micro Credential εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους να περιηγηθούν στον ψηφιακό κόσμο για ακαδημαϊκή επιτυχία και προσωπική ευημερία.

## Ψηφιακή υγεία και ευημερία: (MC 4.3.B.2)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή υγεία και ευημερία: Ρυθμιστικές και πρακτικές προοπτικές Κωδ: B.2
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%

Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

### Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.25, 4.3.26 και 4.3.27):

- Εξηγήστε τη διάκριση μεταξύ των κανονιστικών πλαισίων που διέπουν τις παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές και του συγκριτικά λιγότερο ρυθμιζόμενου τοπίου των ψηφιακών εφαρμογών υγείας.
- Περιγράψτε τη σημασία του καθορισμού χρονικών ορίων για τη χρήση ψηφιακών συσκευών για τη διατήρηση της συνολικής ευημερίας.
- Επιλέξτε τις κατάλληλες πηγές πληροφοριών που σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία και υγεία.

### Περιγραφή

Το MC "Ψηφιακή υγεία και ευημερία: Υγεία" έχει κατασκευαστεί με στόχο να δώσει μια εμπειριστατωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αλλάζει η υγειονομική περίθαλψη στην ψηφιακή εποχή. Το MC έχει σχεδιαστεί για να διαχειριστεί τον ποικίλο κόσμο της ψηφιακής υγείας, όπως είναι προσβάσιμος στο ευρύ κοινό, εστιάζοντας στους κανόνες που την διέπουν και στις καθημερινές συνήθειες που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς και ισορροπημένοι σε ένα τεχνολογικό περιβάλλον.

Το πρώτο μέρος του MC λαμβάνει υπόψη τις παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές, οι οποίες ελέγχονται αυστηρά από τις υγειονομικές αρχές, έως τις πιο ελεύθερες ψηφιακές εφαρμογές και εργαλεία υγείας, οι οποίες συχνά έχουν λιγότερους κανονισμούς. Οι παραδοσιακές ιατρικές θεραπείες περνούν από πολλές δοκιμές και διαδικασίες έγκρισης για να εγγυηθούν την ασφάλειά τους, αλλά η ψηφιακή υγεία είναι μάλλον νέα και πολύ λιγότερο ρυθμιζόμενη. Η παρούσα MC εξετάζει γιατί συμβαίνει αυτό και τι σημαίνει αυτό για την προστασία των δεδομένων υγείας, την ακρίβεια των διαδικτυακών συμβουλών υγείας και το πόσο μπορούμε να εμπιστευτούμε τις εφαρμογές υγείας.

Το δεύτερο μέρος του MC εξετάζει γιατί είναι σημαντικό να περιορίζεται ο χρόνος στην οθόνη. Σε μια συνηθισμένη κατάσταση όπου όλοι πολύ συχνά ξεπερνούν τον online χρόνο, είναι εύκολο να κάνουμε κατάχρηση του χρόνου οθόνης και να ξεχνάμε να κάνουμε ένα σωστό διάλειμμα. Ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα, όπως προβλήματα με τα μάτια, προβλήματα στάσης του σώματος και διαταραχές του ύπνου. Αυτό το μέρος του MC προσφέρει πρακτικές απόψεις και προτάσεις για τη διαχείριση του χρόνου οθόνης, όπως ο καθορισμός χρονοδιαγραμμάτων, ειδοποιήσεις για τη λήψη διαλειμμάτων και παρακολούθηση της χρήσης της συσκευής.



Το τρίτο μέρος του MC βασίζεται στην εκμάθηση του τρόπου εντοπισμού αξιόπιστων πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο. Με τόσες πολλές πληροφορίες εκεί έξω, είναι δύσκολο να ξέρεις τι είναι αξιόπιστο. Το μάθημα καλύπτει τον τρόπο αναγνώρισης αξιόπιστων πληροφοριών για την υγεία, εξετάζοντας πράγματα όπως η πηγή των συμβουλών, τα αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν τους ισχυρισμούς τους και τη διαφορά μεταξύ επιστημονικών συμβουλών και προσωπικών ανεκδότων ή ιστοριών.

Ο MC παραδίδεται με φιλικό, ελκυστικό ύφος. Οι στόχοι του έχουν τεθεί κυρίως για την παροχή των γνώσεων και των εργαλείων που χρειάζονται οι φοιτητές για να περιηγηθούν στην ψηφιακή υγεία και ευημερία με έναν ενημερωτικό και ευχάριστο τρόπο. Γίνεται έντονη χρήση παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή και απλή γλώσσα για να γίνει το περιεχόμενο σχετικό και εύκολα κατανοητό.

### Ερωτήσεις

1. Ποια είναι τα κύρια θέματα που καλύπτονται στο πρόγραμμα "Ψηφιακή υγεία και ευημερία: Θεωρητικές και πρακτικές προοπτικές";
2. Πώς το μάθημα διαφοροποιεί τους κανονισμούς των παραδοσιακών ιατρικών πρακτικών και των εφαρμογών ψηφιακής υγείας;
3. Ποιοι είναι οι λόγοι για τους λιγότερο αυστηρούς κανονισμούς στον τομέα της ψηφιακής υγείας;
4. Μπορείτε να περιγράψετε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με το ρυθμιστικό κενό στην ψηφιακή υγεία;
5. Πώς επηρεάζει ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη τη σωματική υγεία, σύμφωνα με το μάθημα;
6. Ποιες στρατηγικές προτείνει το μάθημα για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου στην οθόνη;
7. Γιατί είναι σημαντικό να περιορίσετε τον χρόνο που αφιερώνετε σε ψηφιακές συσκευές;
8. Πώς μπορεί κανείς να εντοπίσει αξιόπιστες πηγές πληροφοριών για την υγεία στο διαδίκτυο;
9. Τι ρόλο παίζουν τα αποδεικτικά στοιχεία και τα διαπιστευτήρια στην αξιολόγηση των διαδικτυακών συμβουλών υγείας;
10. Πώς αντιμετωπίζει το μάθημα την πρόκληση της παραπληροφόρησης για την ψηφιακή υγεία;
11. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της "Άγριας Δύσης" της ρύθμισης της ψηφιακής υγείας;
12. Πώς το μάθημα προτείνει τη χρήση της τεχνολογίας για την παρακολούθηση και τον περιορισμό της χρήσης της συσκευής;
13. Ποιες είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών συσκευών, όπως συζητείται στο μάθημα;
14. Πώς προτείνει το μάθημα την εξισορρόπηση της ψηφιακής ενασχόλησης με άλλες δραστηριότητες της ζωής;
15. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που διδάσκονται για την πλοήγηση στο τοπίο της ψηφιακής υγείας;
16. Πώς προσεγγίζει το μάθημα τη διδασκαλία σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό και τη διαχείρισή του;
17. Ποια είναι η σημασία της κατανόησης της ανισότητας των κανονισμών μεταξύ των παραδοσιακών και των ψηφιακών πρακτικών υγείας;
18. Πώς βοηθά το μάθημα στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης σχετικά με τις ψηφιακές πληροφορίες για την υγεία;
19. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς το μάθημα ενσωματώνει παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για να επεξηγήσει τις βασικές έννοιες του;



## Ψηφιακή ευημερία και διαδικτυακή δέσμευση (MC 4.3.B.3)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή ευημερία και διαδικτυακή δέσμευση <b>Κωδ: B.3.B.3</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.28, 4.3.29 και 4.3.30):

- Μάθετε πώς να εφαρμόζετε πρακτικές κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών για την προστασία της σωματικής και ψυχολογικής υγείας.
- Επίδειξη της δεξιότητας να εντοπίζει και να συμμετέχει με επάρκεια σε καθιερωμένες διαδικτυακές κοινότητες που προάγουν την κοινωνική ευημερία και ένταξη.
- Προσδιορίστε τους πιθανούς κινδύνους από την ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο και τον αντίκτυπό τους στη σωματική και ψυχολογική ευεξία.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό, με την ονομασία "Ψηφιακή ευημερία και διαδικτυακή δέσμευση", προσφέρει κατανόηση και εφαρμογή πρακτικών που εξασφαλίζουν σωματική και ψυχολογική υγεία κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών. Επιπλέον, εστιάζει στην επάρκεια στον εντοπισμό και την ενεργό συμμετοχή σε καθιερωμένες διαδικτυακές κοινότητες που διαμορφώνουν κοινωνική ευημερία και ένταξη. Περιλαμβάνει την κριτική ανάλυση των πιθανών κινδύνων που συνδέονται με την ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο και τις επακόλουθες επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

Το πρώτο μέρος της παρούσας MC επικεντρώνεται στη λεπτή ισορροπία μεταξύ του ψηφιακού κόσμου και της προσωπικής ευημερίας. Ξεκινά με την εξέταση των μεθόδων μέσω των οποίων τα άτομα μπορούν να εφαρμόσουν υγιείς πρακτικές κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών. Το τμήμα αυτό εξετάζει εργονομικά ζητήματα, τη διαχείριση του χρόνου της οθόνης και την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας, με στόχο να διδάξει στους εκπαιδευόμενους πρακτικές στρατηγικές για την προστασία της σωματικής τους υγείας και τη διασφάλιση της ψυχολογικής ευεξίας σε ένα ψηφιακό πλαίσιο.

Η δεύτερη πτυχή του προγράμματος σπουδών είναι η δεξιότητα του εύστοχου εντοπισμού και της συμμετοχής σε διαδικτυακές κοινότητες. Αυτό το μέρος του MC τονίζει τη σημασία της ψηφιακής συμμετοχικότητας και της κοινωνικής ευημερίας. Καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία αναγνώρισης και συμμετοχής σε διαδικτυακές πλατφόρμες που προωθούν τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, τα δίκτυα υποστήριξης και τα περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς. Το υλικό του μαθήματος έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να διακρίνουν μεταξύ εποικοδομητικών και επιβλαβών διαδικτυακών χώρων, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμβολή σε κοινότητες που υποστηρίζουν αξίες συμμετοχικότητας και κοινωνικής ευημερίας.

Το τρίτο μέρος του MC ασχολείται με το κρίσιμο ζήτημα της ανταλλαγής προσωπικών πληροφοριών στο ψηφιακό πεδίο. Εκπαιδεύει τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τους διάφορους κινδύνους και τις επιπτώσεις της ανταλλαγής προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένης της κλοπής ταυτότητας, της παραβίασης της ιδιωτικής ζωής και των πιθανών ψυχολογικών επιπτώσεων των ψηφιακών αποτυπωμάτων. Αυτό το μέρος συνεχίζει την προσπάθεια ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψηφιακή ιδιωτικότητα και ασφάλεια, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους τις γνώσεις για να λαμβάνουν κατάλληλες αποφάσεις σχετικά με τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα.

Το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή ευημερία και διαδικτυακή δέσμευση" έχει σχεδιαστεί για να δώσει μια καλύτερη κατανόηση της ψηφιακής δέσμευσης. Στόχος του είναι να ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους με δεξιότητες και γνώσεις που προωθούν την υπεύθυνη και υγιή χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, προτείνοντας μια ισορροπημένη προσέγγιση του ψηφιακού κόσμου.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η πρωταρχική εστίαση του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή ευημερία σε απευθείας σύνδεση";
2. Πώς αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό την ισορροπία μεταξύ των αλληλεπιδράσεων στον ψηφιακό κόσμο και της προσωπικής ευημερίας;
3. Ποιοι είναι οι βασικοί τομείς που καλύπτονται στο πρώτο μέρος του μικροπιστοποιητικού σχετικά με τη χρήση ψηφιακών συσκευών;
4. Πώς το μικροπιστοποιητικό προτείνει την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου οθόνης;
5. Ποιες στρατηγικές προτείνει το μικροπιστοποιητικό για τη διατήρηση της ψυχολογικής ευημερίας σε ένα ψηφιακό πλαίσιο;
6. Ποια είναι η σημασία των εργονομικών εκτιμήσεων στη χρήση ψηφιακών συσκευών, όπως συζητείται στο μικροπιστοποιητικό;
7. Ποιες δεξιότητες διδάσκονται στο δεύτερο μέρος του μικροπιστοποιητικού σχετικά με τις διαδικτυακές κοινότητες;
8. Πώς το μικροπιστοποιητικό τονίζει τη σημασία της ψηφιακής ενσωμάτωσης;
9. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των θετικών διαδικτυακών κοινοτήτων στις οποίες το μικροπιστοποιητικό ενθαρρύνει τη συμμετοχή;
10. Πώς το μικροπιστοποιητικό καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στη διάκριση μεταξύ επικοινωνιακών και επιβλαβών διαδικτυακών χώρων;
11. Ποιος είναι ο ρόλος της κοινωνικής ευημερίας στο πλαίσιο των διαδικτυακών κοινοτήτων σύμφωνα με το μικροπιστοποιητικό;
12. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που συνδέονται με την κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο, όπως επισημαίνεται στο τρίτο μέρος του μικροπιστοποιητικού;
13. Πώς το μικροπιστοποιητικό εκπαιδεύει τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τις επιπτώσεις των ψηφιακών αποτυπωμάτων;
14. Ποια μέτρα προτείνονται για την ενίσχυση του ψηφιακού απορρήτου και της ασφάλειας;
15. Πώς συμβάλλει το μικροπιστοποιητικό στη λήψη αποφάσεων από τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τη διαδικτυακή δραστηριότητα;
16. Με ποιους τρόπους το μικροπιστοποιητικό στοχεύει στην ενδυνάμωση των εκπαιδευομένων στο πεδίο της ψηφιακής τεχνολογίας;
17. Ποια προσέγγιση προτείνει το μικροπιστοποιητικό για μια ισορροπημένη ψηφιακή δέσμευση;
18. Πώς το μικροπιστοποιητικό ενσωματώνει την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας με τη χρήση ψηφιακών συσκευών;
19. Ποιος είναι ο γενικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή ευημερία σε απευθείας σύνδεση" όσον αφορά την ανάπτυξη του εκπαιδευόμενου;

## Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία (MC 4.3.B.4)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία <b>Κωδ: B.4</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.30, 4.3.31, 4.3.32 και 4.3.33):

- Σχεδιάστε και εφαρμόστε ρυθμίσεις ενεργειακής απόδοσης σε ψηφιακές συσκευές για να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας και να συμβάλλετε σε ένα πιο πράσινο περιβάλλον.
- Να συμπεράνετε τις πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες του ψηφιακού εθισμού στη συνολική ευημερία.
- Τροποποιήστε τις ρυθμίσεις των ψηφιακών συσκευών για να μειώσετε την έκθεση στο μπλε φως και να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό με τίτλο "Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία" είναι ένα πρόγραμμα μάθησης που έχει σχεδιαστεί για να εκπαιδεύσει τους εκπαιδευόμενους σχετικά με την εφαρμογή ενεργειακά αποδοτικών ρυθμίσεων στις ψηφιακές συσκευές, την κατανόηση των μακροπρόθεσμων συνεπειών του ψηφιακού εθισμού και την προσαρμογή των ρυθμίσεων της συσκευής για τη μείωση της έκθεσης στο μπλε φως για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Αυτό το MC αναλύει λεπτομερώς κάθε πτυχή με ακρίβεια και ανθρωποκεντρική προσέγγιση.

Το πρώτο μέρος αυτού του μικροπιστοποιητικού επικεντρώνεται στην περιβαλλοντική πτυχή της χρήσης ψηφιακών συσκευών. Εκπαιδεύει τους εκπαιδευόμενους στον τρόπο σχεδιασμού και εφαρμογής ενεργειακά αποδοτικών ρυθμίσεων σε διάφορες ψηφιακές συσκευές. Το μέρος αυτό διδάσκει τα πρακτικά βήματα που μπορούν να ληφθούν για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, συμβάλλοντας έτσι σε ένα πιο πράσινο και βιώσιμο περιβάλλον. Το πρώτο μέρος του MC παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους διάφορους τρόπους κατανάλωσης ενέργειας από τις ψηφιακές συσκευές και προσφέρει οδηγίες για το πώς να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ώστε να ελαχιστοποιήσετε την κατανάλωση.

Το δεύτερο μέρος του μικροπιστοποιητικού ασχολείται με το θέμα του ψηφιακού εθισμού και τις πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του στην ευημερία των ατόμων. Το μέρος αυτό παρέχει λεπτομερή ανάλυση του τρόπου με τον οποίο η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και σωματική υγεία. Προσφέρει γνώσεις και οράματα σχετικά με τα συμπτώματα και τις συνέπειες ενός πιθανού ψηφιακού εθισμού, παρέχοντας κατανόηση της σημασίας μιας ισορροπημένης προσέγγισης του στυλ των ψηφιακών συσκευών.

Το τρίτο μέρος του μικροπιστοποιητικού είναι αφιερωμένο στο θέμα της έκθεσης στο μπλε φως από τις ψηφιακές συσκευές. Παρέχει μια εμπειριστατωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το μπλε φως επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου και τη συνολική υγεία. Το MC διδάσκει τους εκπαιδευόμενους μέσω της διαδικασίας τροποποίησης των ρυθμίσεων των ψηφιακών συσκευών, προκειμένου να μειωθεί η έκθεση στο μπλε φως, ιδίως κατά τις βραδινές ώρες. Ο γενικός στόχος αυτού του μαθησιακού μέρους του MC είναι να διδάξει πώς να βελτιωθεί η ποιότητα του ύπνου και να ενισχυθεί η ευεξία.

Καθ' όλη τη διάρκεια του μικροπιστοποιητικού, δίνεται έμφαση στην υπεύθυνη και ενημερωμένη για την υγεία χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Το ΜΚ παρουσιάζεται με τρόπο ελκυστικό και ενημερωτικό, διασφαλίζοντας

ότι οι σπουδαστές θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και θα είναι σε θέση να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αξιοποιήσουν τις γνώσεις αυτές στην καθημερινή τους ζωή.

Το μικροπιστοποιητικό "Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία" προσφέρει μια αξιοσημείωτη προσέγγιση για την κατανόηση και τη διαχείριση των επιπτώσεων της χρήσης ψηφιακών συσκευών σε διάφορες πτυχές, όπως το περιβάλλον, η προσωπική υγεία και η ευημερία.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η κύρια εστίαση του μικροπιστοποιητικού "Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία";
2. Πώς το μικροπιστοποιητικό καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στην εφαρμογή ενεργειακά αποδοτικών ρυθμίσεων σε ψηφιακές συσκευές;
3. Ποια είναι τα περιβαλλοντικά οφέλη από την προσαρμογή των ρυθμίσεων των ψηφιακών συσκευών για ενεργειακή απόδοση;
4. Πώς αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό το ζήτημα του ψηφιακού εθισμού και των μακροπρόθεσμων επιπτώσεών του;
5. Ποιες στρατηγικές προτείνονται για τον εντοπισμό και τη διαχείριση του ψηφιακού εθισμού;
6. Με ποιους τρόπους μπορεί ο ψηφιακός εθισμός να επηρεάσει τη συνολική ευημερία ενός ατόμου;
7. Ποιος είναι ο ρόλος του μπλε φωτός στην ποιότητα του ύπνου, όπως αναφέρεται στο μικροπιστοποιητικό;
8. Πώς μπορούν οι μαθητές να τροποποιήσουν τις ρυθμίσεις των ψηφιακών τους συσκευών ώστε να μειώσουν την έκθεση στο μπλε φως;
9. Ποια είναι η σημασία της εξισορρόπησης της ψηφιακής δέσμευσης, σύμφωνα με το μικροπιστοποιητικό;
10. Πώς το μικροπιστοποιητικό προτείνει να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευομένων σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών συσκευών τους;
11. Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα του ψηφιακού εθισμού που επισημαίνονται στο πρόγραμμα;
12. Πώς προτείνει το μάθημα τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία από την υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών;
13. Ποια πρακτικά μέτρα μπορούν να ληφθούν για τη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου ψηφιακού περιβάλλοντος;
14. Πώς το μικροπιστοποιητικό ενσωματώνει τα ζητήματα ψυχικής υγείας στη χρήση ψηφιακών συσκευών;
15. Ποια είναι τα μακροπρόθεσμα οφέλη από την τήρηση των πρακτικών που διδάσκονται στο μικροπιστοποιητικό;
16. Πώς συνδέεται η έννοια του πιο πράσινου περιβάλλοντος με τη χρήση ψηφιακών συσκευών στο μάθημα;
17. Ποιοι είναι οι γενικοί στόχοι του μικροπιστοποιητικού "Βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές και ευημερία" όσον αφορά την ανάπτυξη των μαθητών και την ψηφιακή υπευθυνότητα;

## Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης (MC 4.3.B.5)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης <b>Κωδ: B.6</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους



## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.34, 4.3.35, 4.3.36 και 4.3.37):

- Περιγράψτε τον αντίκτυπο της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ευημερία.
- Προσδιορίστε φιλικές προς το περιβάλλον ψηφιακές πρακτικές στην καθημερινή ζωή.
- Υπενθυμίστε πώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευημερία σε ψηφιακά περιβάλλοντα.
- Κατανοήστε τον αντίκτυπο των ψηφιακών περισπασμών στην προσωπική παραγωγικότητα και ευημερία.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό με την ονομασία "Ψηφιακή αρμονία και οικολογικές πρακτικές" έχει σχεδιαστεί για να εξετάζει διάφορες πτυχές της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης με την ηλεκτρονική τεχνολογία και τον αντίκτυπο της στην προσωπική και συλλογική ευημερία. Αυτό το MC επιβάλλει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της υιοθέτησης φιλικών προς το περιβάλλον ψηφιακών συνηθειών, της κατανόησης και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαχείρισης των ψηφιακών περισπασμών για την ενίσχυση της προσωπικής παραγωγικότητας και της συνολικής ευημερίας.

Το πρώτο μέρος αυτού του προγράμματος εξετάζει τον αντίκτυπο της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ευημερία του ατόμου. Διδάσκει τα βασικά για τους τρόπους με τους οποίους η παρατεταμένη χρήση των πλατφορμών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στον πραγματικό κόσμο. Το MC παρέχει πληροφορίες για την αναγνώριση των ανθυγιεινών συνηθειών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και επίσης παρουσιάζει στρατηγικές για την επίτευξη μιας πιο ισορροπημένης χρήσης στο διαδίκτυο.

Η ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής συνείδησης στις ψηφιακές συνήθειες αποτελεί το δεύτερο μέρος του MC. Το τμήμα αυτό εκπαιδεύει στον εντοπισμό και την υιοθέτηση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών στην καθημερινή ψηφιακή χρήση. Καλύπτει θέματα όπως η ενεργειακά αποδοτική χρήση συσκευών, η υπεύθυνη διάθεση ηλεκτρονικών αποβλήτων και η ελαχιστοποίηση του ψηφιακού αποτυπώματος άνθρακα. Στόχος είναι να αποκτήσουν οι μαθητές του MC μια αίσθηση ψηφιακής περιβαλλοντικής ευθύνης.

Το τρίτο μέρος εξετάζει το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού και τις επιπτώσεις του στην κοινωνική ευημερία. Το MC προσφέρει μια βαθιά κατανόηση του τι συνιστά διαδικτυακό εκφοβισμό, των διαφόρων μορφών του και του ψυχολογικού αντίκτυπου που μπορεί να έχει στα άτομα. Παρέχει επίσης εργαλεία για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του κυβερνοεκφοβισμού στα ψηφιακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το τέταρτο μέρος του μικροπιστοποιητικού αφορά τους προβληματικούς ψηφιακούς περισπασμούς και τον αντίκτυπό τους στην προσωπική παραγωγικότητα και ευημερία. Το MC εξετάζει τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους οι ψηφιακές διακοπές μπορούν να διαταράξουν την εστίαση και την παραγωγικότητα, προσφέροντας τεχνικές για τη δημιουργία ενός πιο πειθαρχημένου ψηφιακού εργασιακού περιβάλλοντος.



Αυτό περιλαμβάνει στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου, τη χρήση εργαλείων παραγωγικότητας και την ανάπτυξη μιας προσεκτικής προσέγγισης του ψηφιακού multitasking.

Το MC "Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης" έχει ως στόχο να δώσει στους εκπαιδευόμενους μια ολοκληρωμένη κατανόηση της πολυπλοκότητας της ψηφιακής ζωής. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη υγιών, βιώσιμων ψηφιακών συνηθειών που επηρεάζουν θετικά την προσωπική ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον. Το μάθημα έχει σχεδιαστεί όχι μόνο για να μεταδώσει γνώσεις, αλλά και για να εμπνεύσει ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με τον ψηφιακό κόσμο.

### Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο κύριος στόχος του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης";
2. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα τον αντίκτυπο της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ευημερία;
3. Με ποιους τρόπους μπορεί η παρατεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να επηρεάσει τις διαπροσωπικές σχέσεις και την αυτοεκτίμηση;
4. Ποιες στρατηγικές προσφέρει το μικροπιστοποιητικό για την επίτευξη μιας ισορροπημένης διαδικτυακής παρουσίας;
5. Πώς προτείνει το μάθημα να ενσωματωθεί η περιβαλλοντική συνείδηση στις ψηφιακές συνήθειες;
6. Ποιες φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές καλύπτονται στο μικροπιστοποιητικό για καθημερινή ψηφιακή χρήση;
7. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα το ζήτημα της υπεύθυνης διάθεσης ηλεκτρονικών αποβλήτων;
8. Ποια είναι η σημασία της ελαχιστοποίησης του ψηφιακού αποτυπώματος άνθρακα, όπως συζητείται στο μικροπιστοποιητικό;
9. Πώς ορίζει το μάθημα τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τις διάφορες μορφές του;
10. Ποιες ψυχολογικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού διερευνώνται στο μικροπιστευτήριο;
11. Ποια εργαλεία παρέχει το πρόγραμμα για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού;
12. Πώς το μικροπιστοποιητικό προτείνει τη διαχείριση των ψηφιακών περισπασμών για την ενίσχυση της προσωπικής παραγωγικότητας;
13. Ποιες τεχνικές προσφέρονται για τη δημιουργία ενός πειθαρχημένου ψηφιακού περιβάλλοντος εργασίας;
14. Πώς προσεγγίζει το μάθημα την ανάπτυξη μιας συνειδητής στρατηγικής πολυπραγμοσύνης στο ψηφιακό πεδίο;
15. Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή αρμονία και πρακτικές οικολογικής συνείδησης" για τους εκπαιδευόμενους;
16. Πώς το πρόγραμμα ενθαρρύνει την ανάπτυξη βιώσιμων ψηφιακών συνηθειών;
17. Με ποιους τρόπους το μικροπιστοποιητικό στοχεύει να επηρεάσει θετικά το ευρύτερο περιβάλλον;
18. Πώς το μάθημα εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους ώστε να χειρίζονται αποτελεσματικά τις ψηφιακές διακοπές;
19. Ποια συνολική αλλαγή επιδιώκει να εμπνεύσει το μικροπιστοποιητικό στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με τον ψηφιακό κόσμο;

## Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας (MC 4.3.B.6)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας <b>Κωδ: B.6</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.38, 4.3.39 και 4.3.40):

- Αξιολογήστε απλές συμβουλές για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού στις ψηφιακές πλατφόρμες.
- Γενικεύστε τις αρχές της ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα πλαίσια, όπως εκπαιδευτικά περιβάλλοντα ή οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης.
- Επισημάνετε τα χαρακτηριστικά ασφαλείας στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.

## Περιγραφή

Το προτεινόμενο μικροπιστοποιητικό, με τίτλο "Ενημέρωση για τον κυβερνοεκφοβισμό και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας", έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει τις βασικές πτυχές της αναγνώρισης και της αντιμετώπισης του κυβερνοεκφοβισμού, μαζί με τη γενίκευση των αρχών της ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα πλαίσια, όπως τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην παροχή στους εκπαιδευόμενους των απαραίτητων εργαλείων και γνώσεων για την αναγνώριση και τον μετριασμό των επιπτώσεων του κυβερνοεκφοβισμού στις ψηφιακές πλατφόρμες και την κατανόηση των χαρακτηριστικών ασφαλείας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που μπορούν να αποτρέψουν τέτοια περιστατικά.

Το πρώτο μέρος του μικροπιστοποιητικού επικεντρώνεται στον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο. Στόχος του είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευόμενους με απλές αλλά αποτελεσματικές συμβουλές για την αναγνώριση των σημείων του διαδικτυακού εκφοβισμού και τον τρόπο αποτελεσματικής αντιμετώπισής τους. Αυτό προϋποθέτει την κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών του διαδικτυακού εκφοβισμού, τον εντοπισμό των κοινών μοτίβων με τα οποία εμφανίζεται και την εκμάθηση του τρόπου αντίδρασης σε περιστατικά με εποικοδομητικό και ενσυναισθητικό τρόπο.

Το δεύτερο μέρος του προγράμματος επεκτείνει την έννοια της ψηφιακής ευημερίας πέρα από την προσωπική χρήση, εφαρμόζοντάς την σε διάφορα οργανωτικά πλαίσια, όπως τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και η υγειονομική περίθαλψη. Αυτό περιλαμβάνει την προσαρμογή των αρχών της ψηφιακής ευημερίας στις μοναδικές απαιτήσεις και προκλήσεις αυτών των περιβαλλόντων. Το υλικό του μαθήματος διερευνά πώς μπορούν να βελτιστοποιηθούν οι ψηφιακές πρακτικές για να βελτιωθούν οι μαθησιακές εμπειρίες, η φροντίδα των ασθενών και η συνολική οργανωτική αποτελεσματικότητα.

Το τρίτο μέρος του μικροπιστοποιητικού εξετάζει τα χαρακτηριστικά ασφαλείας που είναι διαθέσιμα στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Εκπαιδεύει τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τον τρόπο αξιοποίησης αυτών των χαρακτηριστικών για τη δημιουργία ενός ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των ρυθμίσεων απορρήτου, των μηχανισμών αναφοράς και των κατευθυντήριων γραμμών της κοινότητας που έχουν σχεδιαστεί για την πρόληψη περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού και την προστασία των χρηστών από πιθανή βλάβη.

Το μικροπιστοποιητικό "Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας" αποσκοπεί στην παροχή μιας ολοκληρωμένης κατανόησης των πολυπλοκότητας που συνδέεται με

τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Επικεντρώνεται στις θετικές εφαρμογές των αρχών της ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα επαγγελματικά και προσωπικά πλαίσια. Το MC είναι δομημένο για την προώθηση μιας ασφαλούς, υπεύθυνης και συνειδητής για την υγεία προσέγγισης στη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, με στόχο να επιφέρει μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα και οι οργανισμοί εμπλέκονται με τον ψηφιακό κόσμο.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας";
2. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα την αναγνώριση και την αποτελεσματική διαχείριση του διαδικτυακού εκφοβισμού;
3. Ποιες ψυχολογικές πτυχές του διαδικτυακού εκφοβισμού διερευνώνται στο μικροπιστοποιητικό;
4. Πώς το μάθημα διδάσκει στους εκπαιδευόμενους να εντοπίζουν τα κοινά μοτίβα του διαδικτυακού εκφοβισμού;
5. Ποιες στρατηγικές παρέχονται για την επικοινωνιακή και ενσυναισθητική αντιμετώπιση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού;
6. Πώς το πρόγραμμα επεκτείνει την έννοια της ψηφιακής ευημερίας σε οργανωτικά πλαίσια όπως τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης;
7. Ποιες αρχές της ψηφιακής ευημερίας προσαρμόζονται για χρήση σε επαγγελματικά περιβάλλοντα, σύμφωνα με το μικροπιστοποιητικό;
8. Πώς προτείνει το μάθημα ότι οι ψηφιακές πρακτικές μπορούν να βελτιώσουν τις μαθησιακές εμπειρίες και τη φροντίδα των ασθενών;
9. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά ασφαλείας στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που αναδεικνύονται από το μικροπιστοποιητικό;
10. Πώς καθοδηγεί το πρόγραμμα τους εκπαιδευόμενους στην αποτελεσματική χρήση των ρυθμίσεων απορρήτου και των μηχανισμών αναφοράς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
11. Τι αντίκτυπο έχει το μικροπιστοποιητικό στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα και οι οργανισμοί εμπλέκονται με τον ψηφιακό κόσμο;
12. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα τη βελτιστοποίηση των ψηφιακών πρακτικών για την οργανωτική αποτελεσματικότητα;
13. Ποια συνολική αλλαγή στη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας επιδιώκει να προωθήσει το μικροπιστοποιητικό "Ενημέρωση για τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας";

# ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΗΓΜΕΝΩΝ

## (Επίπεδο 5 και 6)



## Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή δέσμευση (MC 4.3.C.1)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή δέσμευση Κωδ: C.1: MC 4.3.C.1
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ADVANCED
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.41, 4.3.42, 4.3.43, 4.3.44 και 4.3.45):

- Πρακτική υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Κατανόηση των μεταβλητών που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση της αποτελεσματικότητας των πρωτοβουλιών ψηφιακής ευημερίας
- Αναφέρετε τα κοινά σημάδια του ψηφιακού εθισμού και τις πιθανές επιπτώσεις του στη σωματική και ψυχολογική υγεία.
- Μεγιστοποιήστε τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, όπως εφαρμογές διαλογισμού ή πλατφόρμες ψηφιακής θεραπείας.
- Επαλήθευση της αποτελεσματικότητας των επιγραμμικών πόρων και των δικτύων υποστήριξης για την πρόωθηση της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό, με την ονομασία "Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή δέσμευση", είναι σχολαστικά σχεδιασμένο ώστε να περιλαμβάνει διάφορες κρίσιμες πτυχές της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και τον αντίκτυπο της στην ψυχική και κοινωνική υγεία. Το πρόγραμμα αυτό καλύπτει ένα ευρύ φάσμα, συμπεριλαμβανομένης της υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της κατανόησης της αποτελεσματικότητας των πρωτοβουλιών ψηφιακής ευημερίας, της αναγνώρισης και αντιμετώπισης του ψηφιακού εθισμού, της μεγιστοποίησης των πλεονεκτημάτων των ψηφιακών εργαλείων για την ψυχική ευημερία και της αξιολόγησης των διαδικτυακών πόρων για την ευημερία και την κοινωνική ένταξη.

Το πρώτο μέρος του μικροπιστοποιητικού είναι αφιερωμένο στην άσκηση υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Επικεντρώνεται στη μετάδοση γνώσεων και δεξιοτήτων για τη χρήση των πλατφορμών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τρόπο που να είναι προσεκτικός και ωφέλιμος για την κοινωνική και ψυχολογική υγεία του ατόμου. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση του αντίκτυπου των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων στις σχέσεις της πραγματικής ζωής και στην ψυχική κατάσταση και την εκμάθηση της δημιουργίας μιας ισορροπημένης και υγιούς διαδικτυακής παρουσίας.

Το δεύτερο μέρος αφορά την κατανόηση των μεταβλητών που καθορίζουν την αποτελεσματικότητα των πρωτοβουλιών ψηφιακής ευημερίας. Αυτό το τμήμα παρέχει μια σε βάθος διερεύνηση των κριτηρίων και των μετρήσεων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της επιτυχίας διαφόρων ψηφιακών προγραμμάτων και πρωτοβουλιών ευεξίας. Ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να αναλύσουν κριτικά και να κατανοήσουν πώς αυτές οι πρωτοβουλίες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να καλύψουν αποτελεσματικά τις ατομικές και συλλογικές ανάγκες.

Η τρίτη συνιστώσα του μικροπιστοποιητικού είναι ο εντοπισμός των κοινών σημείων του ψηφιακού εθισμού και η κατανόηση των πιθανών επιπτώσεών του στη σωματική και ψυχολογική υγεία. Αυτό το μέρος του μαθήματος είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ευαισθητοποίησης σχετικά με τα σημάδια και τα συμπτώματα του ψηφιακού εθισμού και προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης αυτών των ζητημάτων.

Το τέταρτο μέρος του MC δίνει επίσης έμφαση στη μεγιστοποίηση της χρήσης των ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της ψυχικής ευημερίας. Αυτό περιλαμβάνει τη διερεύνηση διαφόρων ψηφιακών πόρων, όπως εφαρμογές διαλογισμού, πλατφόρμες ψηφιακής θεραπείας και άλλα διαδικτυακά εργαλεία που μπορούν να



βοηθήσουν στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους πρακτικές γνώσεις σχετικά με το πώς να ενσωματώνουν αυτά τα εργαλεία στην καθημερινή τους ζωή για καλύτερα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία.

Το πέμπτο μέρος του μικροπιστοποιητικού καλύπτει την επαλήθευση της αποτελεσματικότητας των διαδικτυακών πόρων και των δικτύων υποστήριξης στην προώθηση της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης. Αυτό περιλαμβάνει τη διδασκαλία στους εκπαιδευόμενους πώς να αξιολογούν κριτικά διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες και πόρους, διασφαλίζοντας ότι είναι αξιόπιστοι, αποτελεσματικοί και ευνοούν την προώθηση της αίσθησης της κοινότητας και της ένταξης.

Το MC "Ψηφιακή Ευημερία και Υπεύθυνη Διαδικτυακή Συμμετοχή" είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που επιδιώκει να ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να περιηγηθούν στον ψηφιακό κόσμο με υπευθυνότητα και υγεία. Στόχος του είναι να ενθαρρύνει μια πιο ενημερωμένη, ισορροπημένη και προληπτική προσέγγιση της ψηφιακής ενασχόλησης, δίνοντας έμφαση στη σημασία της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης στην ψηφιακή εποχή.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο κύριος στόχος του μικροπιστοποιητικού "Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή δέσμευση";
2. Πώς προσεγγίζει το πρόγραμμα την έννοια της υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
3. Με ποιους τρόπους το μικροπιστοποιητικό υποδηλώνει ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική και ψυχολογική υγεία ενός ατόμου;
4. Τι διδάσκει το μικροπιστοποιητικό σχετικά με τη δημιουργία μιας ισορροπημένης και υγιούς διαδικτυακής παρουσίας;
5. Πώς το μάθημα επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν την αποτελεσματικότητα των πρωτοβουλιών ψηφιακής ευημερίας;
6. Ποια κριτήρια και μετρήσεις συζητούνται για την αξιολόγηση της επιτυχίας των ψηφιακών προγραμμάτων ευεξίας;
7. Πώς αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό το ζήτημα του ψηφιακού εθισμού;
8. Ποια είναι τα κοινά σημάδια και συμπτώματα του ψηφιακού εθισμού, όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα;
9. Ποιες στρατηγικές παρέχονται για την αποτελεσματική διαχείριση του ψηφιακού εθισμού;
10. Πώς το μικροπιστοποιητικό προτείνει τη μεγιστοποίηση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων για την ψυχική ευημερία;
11. Ποιοι τύποι ψηφιακών πόρων διερευνώνται για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα;
12. Πώς το μάθημα διδάσκει στους εκπαιδευόμενους να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών πόρων και των δικτύων υποστήριξης για την ευημερία και την κοινωνική ένταξη;
13. Ποια συνολική αλλαγή στην ψηφιακή εμπλοκή στοχεύει να προωθήσει το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνη διαδικτυακή εμπλοκή" μεταξύ των εκπαιδευομένων;

## Ανάλυση της ψηφιακής ευημερίας και του αντίκτυπου των φορέων επιρροής (MC 4.3.C.2)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ανάλυση της ψηφιακής ευημερίας και του αντίκτυπου του Influencer <b>Κωδ: C.2: MC 4.3.C.2</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ADVANCED
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.46, 4.3.47, 4.3.48, 4.3.49 και 4.3.50):

- Κατατάξετε τον αντίκτυπο των κοινωνικών μέσων επιρροής στην προώθηση θετικών συμπεριφορών ευημερίας.
- Επιδείξτε μια προσεκτική προσέγγιση στην αξιολόγηση των ψηφιακών συστάσεων, αμφισβητώντας τακτικά την αξιοπιστία τους.
- Καταγράψτε τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία που σχετίζονται με συγκεκριμένες ψηφιακές πλατφόρμες ή εφαρμογές που χρησιμοποιούνται συνήθως στη ζωή σας.
- Δικτυωθείτε με άλλους ικανούς χρήστες για να μοιραστείτε εμπειρίες και βέλτιστες πρακτικές για την ψηφιακή ευημερία.
- Επικυρώστε την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων ευημερίας που διατίθενται για smartphones ή tablets.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό "Ανάλυση της ψηφιακής ευημερίας και του αντίκτυπου των επιρροών" προσφέρει μια εκτεταμένη διερεύνηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ψηφιακών μέσων, της επιρροής των προσωπικοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της προσωπικής ευημερίας, δομημένη έτσι ώστε να καλύπτει διάφορους βασικούς τομείς.

Το πρόγραμμα ξεκινά με τη διερεύνηση του αντίκτυπου των κοινωνικών μέσων επιρροής στην προώθηση θετικών συμπεριφορών ευημερίας. Αυτό περιλαμβάνει μια εις βάθος μελέτη διαφόρων περιπτώσεων μελετών και ερευνητικών ευρημάτων που αναδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι επιρροείς στη διαμόρφωση των αντιλήψεων και των συμπεριφορών του κοινού σχετικά με την υγεία και την ευημερία. Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι επηρεαστές μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές και τη δυναμική της διάδοσης και της υποδοχής των μηνυμάτων τους.

Ένα σημαντικό μέρος του προγράμματος σπουδών επικεντρώνεται στην ανάπτυξη μιας προσεκτικής προσέγγισης για την αξιολόγηση των ψηφιακών συστάσεων. Οι εκπαιδευόμενοι θα καλλιεργήσουν δεξιότητες για να αξιολογούν κριτικά την αξιοπιστία των πληροφοριών που συναντούν στις ψηφιακές πλατφόρμες. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση των πηγών πληροφόρησης, την κατανόηση των προκαταλήψεων και τον εντοπισμό αξιόπιστων, τεκμηριωμένων συστάσεων, καλλιεργώντας μια κριτική νοοτροπία στην πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο, ιδίως όσον αφορά τις συμβουλές για την υγεία και την ευημερία.

Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης μια ολοκληρωμένη ανάλυση των πιθανών κινδύνων για την υγεία που σχετίζονται με συγκεκριμένες ψηφιακές πλατφόρμες ή εφαρμογές. Η ανάλυση αυτή καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ψηφιακών πλατφορμών και τις πιθανές επιπτώσεις τους στη σωματική και ψυχική υγεία, εξοπλίζοντας τους εκπαιδευόμενους ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις τους.

Επιπλέον, το μικροπιστοποιητικό τονίζει τη σημασία της δικτύωσης με άλλους ικανούς ψηφιακούς χρήστες. Το στοιχείο αυτό ενθαρρύνει την ανταλλαγή εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών για την ψηφιακή ευημερία, προωθώντας μια κοινότητα πρακτικής και συνεχή μάθηση στην ψηφιακή ευημερία.

Τέλος, το πρόγραμμα ασχολείται με την επικύρωση της αποτελεσματικότητας των ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων ευημερίας που διατίθενται για smartphones ή tablets. Οι εκπαιδευόμενοι θα συμμετάσχουν σε μια λεπτομερή αξιολόγηση δημοφιλών ψηφιακών εργαλείων ευημερίας, αξιολογώντας τα χαρακτηριστικά τους, την εμπειρία του χρήστη και τον συνολικό αντίκτυπο στην υγεία.

Το μικροπιστοποιητικό "Digital Well-being and Influencer Impact Analysis" είναι σχολαστικά σχεδιασμένο για να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους μια ολοκληρωμένη κατανόηση της πολυπλοκότητας των ψηφιακών μέσων και των επιπτώσεών τους στην ευημερία, συνδυάζοντας τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εφαρμογή για την υπεύθυνη και αποτελεσματική πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο.

### Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Digital Well-being and Influencer Impact Analysis";
2. Πώς διερευνά το πρόγραμμα τον αντίκτυπο των κοινωνικών μέσων επιρροής στην ευημερία;
3. Τι είδους μελέτες περίπτωσης και ερευνητικά ευρήματα περιλαμβάνονται στο μικροπιστοποιητικό για την κατανόηση του αντίκτυπου των φορέων επιρροής;
4. Με ποιους τρόπους οι παράγοντες επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνουν τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές του κοινού σχετικά με την υγεία και την ευημερία;
5. Πώς το μάθημα διδάσκει στους μαθητές να αξιολογούν κριτικά τις ψηφιακές συστάσεις;
6. Ποιες δεξιότητες αναπτύσσονται για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών στις ψηφιακές πλατφόρμες;
7. Πώς το μικροπιστοποιητικό αφορά την κατανόηση των προκαταλήψεων στις ψηφιακές πληροφορίες;
8. Ποιες είναι οι μέθοδοι που διδάσκονται για τον εντοπισμό αξιόπιστων, τεκμηριωμένων ψηφιακών συστάσεων;
9. Πώς αναλύει το μάθημα τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία από συγκεκριμένες ψηφιακές πλατφόρμες ή εφαρμογές;
10. Ποιο εύρος ψηφιακών πλατφορμών καλύπτεται από την ανάλυση κινδύνου για την υγεία;
11. Πώς το μικροπιστοποιητικό εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις τους;
12. Ποια είναι η σημασία της δικτύωσης με άλλους ικανούς ψηφιακούς χρήστες στο πρόγραμμα;
13. Πώς διευκολύνει το μάθημα την ανταλλαγή εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών για την ψηφιακή ευημερία;
14. Ποια προσέγγιση ακολουθεί το μικροπιστοποιητικό για την επικύρωση της αποτελεσματικότητας των ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων ευημερίας;
15. Πώς αξιολογούνται τα χαρακτηριστικά, η εμπειρία του χρήστη και ο αντίκτυπος των ψηφιακών εργαλείων ευημερίας;
16. Ποια συνολική κατανόηση των ψηφιακών μέσων και των επιπτώσεών τους στην ευημερία στοχεύει να προσφέρει το πρόγραμμα;
17. Πώς το μικροπιστοποιητικό ενσωματώνει τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εφαρμογή;
18. Τι είδους αλλαγή στην ψηφιακή εμπλοκή στοχεύει το πρόγραμμα να προωθήσει μεταξύ των μαθητών;
19. Πώς το πρόγραμμα καθοδηγεί τους μαθητές στην υπεύθυνη και αποτελεσματική πλοήγηση στην πολυπλοκότητα των ψηφιακών μέσων;

## Παγκόσμια ψηφιακή ευημερία και επικοινωνιακή αριστεία (MC 4.3.C.3)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Παγκόσμια ψηφιακή ευημερία και επικοινωνιακή αριστεία <b>Κωδ: C.3.C.3</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ADVANCED
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.51, 4.3.52, 4.3.53, 4.3.54 και 4.3.55):

- Αναφέρετε παραδείγματα επιτυχημένων παρεμβάσεων ψηφιακής ευημερίας που εφαρμόζονται σε διάφορες χώρες ή κοινότητες.
- Βελτίωση των υφιστάμενων επιγραμμικών συστημάτων υποστήριξης για την προώθηση της κοινωνικής ευημερίας.
- Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της ανταλλαγής συμβουλών για την υγεία και την ευεξία σε ψηφιακές πλατφόρμες για την ευαισθητοποίηση.
- Να εξηγούν πώς να χρησιμοποιούν κοινά ψηφιακά μέσα για να ενισχύουν τη σαφήνεια και την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας τους σε διάφορα πλαίσια.
- Υποδείξτε τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε άλλους χρήστες.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό με τίτλο "Παγκόσμια ψηφιακή ευημερία και επικοινωνιακή αριστεία" είναι ένα καινοτόμο πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει ολοκληρωμένες γνώσεις στον τομέα της ψηφιακής ευημερίας, εστιάζοντας σε επιτυχημένες παρεμβάσεις σε όλο τον κόσμο, στη βελτίωση των ηλεκτρονικών συστημάτων υποστήριξης, στην αξιολόγηση πρωτοβουλιών για την υγεία και την ευημερία σε ψηφιακές πλατφόρμες, στη χρήση ψηφιακών εργαλείων για αποτελεσματική επικοινωνία και στην ανάδειξη βέλτιστων πρακτικών στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Το πρόγραμμα ξεκινά με τη διερεύνηση επιτυχημένων παρεμβάσεων ψηφιακής ευημερίας που εφαρμόζονται σε διάφορες χώρες και κοινότητες. Αυτό το μέρος του μαθήματος προσφέρει μια παγκόσμια προοπτική, παρουσιάζοντας ποικίλες στρατηγικές και προγράμματα που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας. Οι εκπαιδευόμενοι θα εξερευνήσουν μια σειρά από μελέτες περιπτώσεων που καταδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικοί πολιτισμοί και κοινωνίες έχουν προσεγγίσει τις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής, αναδεικνύοντας την προσαρμοστικότητα και την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων.

Προχωρώντας προς τα εμπρός, το μάθημα δίνει έμφαση στη βελτίωση των υφιστάμενων διαδικτυακών συστημάτων υποστήριξης για την προώθηση της κοινωνικής ευημερίας. Αυτό το τμήμα εμβαθύνει στην ανατομία των υφιστάμενων μηχανισμών διαδικτυακής υποστήριξης, εξετάζοντας διεξοδικά τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Οι εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται μέσω καινοτόμων μεθόδων για τη βελτίωση αυτών των συστημάτων, εστιάζοντας στην αυξημένη προσβασιμότητα, τη φιλικότητα προς το χρήστη και την ενσωμάτωση χαρακτηριστικών που ενθαρρύνουν τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την υποστήριξη.

Αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος σπουδών περιλαμβάνει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της ανταλλαγής συμβουλών για την υγεία και την ευεξία σε ψηφιακές πλατφόρμες. Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση διαφόρων ψηφιακών στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για τη διάδοση πληροφοριών σχετικά με την υγεία και την ευημερία. Οι εκπαιδευόμενοι θα συμμετάσχουν στην αξιολόγηση της εμπέλειας, του αντίκτυπου και της υποδοχής τέτοιων ψηφιακών εκστρατειών, κατανοώντας τις αποχρώσεις της διαμόρφωσης μηνυμάτων που βρίσκουν απήχηση σε διαφορετικά ακροατήρια.

Το πρόγραμμα καλύπτει επίσης τον τρόπο χρήσης κοινών ψηφιακών μέσων για την ενίσχυση της σαφήνειας και της αποτελεσματικότητας της επικοινωνίας. Αυτό περιλαμβάνει πρακτική εκπαίδευση στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών για τη συνοπτική και αποτελεσματική μεταφορά μηνυμάτων. Η έμφαση δίνεται στην προσαρμογή των συλ επικοινωνίας ώστε να ταιριάζουν σε διαφορετικά πλαίσια, διασφαλίζοντας ότι το επιδιωκόμενο μήνυμα μεταφέρεται με ακρίβεια και αντίκτυπο.

Τέλος, το μάθημα επισημαίνει τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την υπεύθυνη και αποτελεσματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας στον τρόπο θετικής αξιοποίησης αυτών των πλατφορμών. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των συνεπειών των ψηφιακών αποτυπωμάτων, τις εκτιμήσεις για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη δημόσια αντίληψη και την προσωπική ευημερία.

Το MC "Global Digital Well-being and Communication Excellence" είναι ένα μικροπιστοποιητικό που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματικότερη και πιο υπεύθυνη πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο. Στόχος του είναι να εμψυχήσει μια βαθιά κατανόηση των πρακτικών παγκόσμιας ψηφιακής ευημερίας, των αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας και της υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, προωθώντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψηφιακής δέσμευσης.

## Ερωτήσεις

1. Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι του μικροπιστοποιητικού "Global Digital Well-being and Communication Excellence";
2. Πώς το πρόγραμμα διερευνά επιτυχημένες παρεμβάσεις ψηφιακής ευημερίας από διάφορες χώρες;
3. Ποιοι τύποι περιπτώσεων μελετών περιλαμβάνονται για να παρουσιάσουν τις παγκόσμιες στρατηγικές για την ψηφιακή ευημερία;
4. Πώς προσεγγίζει το μάθημα τη βελτίωση των επιγραμμικών συστημάτων υποστήριξης της κοινωνικής ευημερίας;
5. Ποιες μέθοδοι διδάσκονται για την ενίσχυση της προσβασιμότητας και της φιλικότητας προς το χρήστη των επιγραμμικών συστημάτων υποστήριξης;
6. Πώς το μικροπιστοποιητικό καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στην αξιολόγηση συμβουλών υγείας και ευημερίας που μοιράζονται σε ψηφιακές πλατφόρμες;
7. Ποια κριτήρια χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκστρατειών ψηφιακής υγείας;
8. Πώς διασφαλίζει το μάθημα ότι οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν τον αντίκτυπο των ψηφιακών εκστρατειών σε διαφορετικά ακροατήρια;
9. Ποια πρακτική κατάρτιση παρέχεται για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την ενίσχυση της επικοινωνίας;
10. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα την προσαρμογή των συλ επικοινωνίας σε διαφορετικά ψηφιακά περιβάλλοντα;
11. Ποιες βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επισημαίνονται στο μάθημα;
12. Πώς το μικροπιστοποιητικό διδάσκει την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
13. Ποιες γνώσεις παρέχει το μάθημα σχετικά με τη διαχείριση των ψηφιακών αποτυπωμάτων και της ιδιωτικής ζωής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
14. Πώς ενσωματώνεται η παγκόσμια προοπτική στην εκμάθηση της ψηφιακής ευημερίας;
15. Ποιες στρατηγικές μοιράζονται για την ενθάρρυνση θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων μέσω ψηφιακών πλατφορμών;



16. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα τις προκλήσεις της δημιουργίας αποτελεσματικών ψηφιακών μηνυμάτων;
17. Ποια είναι η σημασία της κατανόησης των πολιτισμικών διαφορών στις παρεμβάσεις ψηφιακής ευημερίας;
18. Πώς το μάθημα διευκολύνει την κριτική σκέψη σχετικά με τις στρατηγικές ψηφιακής επικοινωνίας;
19. Ποιος είναι ο ρόλος του μικροπιστοποιητικού στη διαμόρφωση της προσέγγισης των εκπαιδευομένων στην ψηφιακή δέσμευση;
20. Πώς ενθαρρύνονται οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόζουν τις γνώσεις που αποκτούν από το μικροπιστοποιητικό σε σενάρια του πραγματικού κόσμου;
21. Ποια συνολική αλλαγή στην ψηφιακή συμπεριφορά στοχεύει να προωθήσει το μικροπιστοποιητικό "Παγκόσμια ψηφιακή ευημερία και επικοινωνιακή αριστεία" μεταξύ των εκπαιδευομένων του;

## Ψηφιακή επιρροή και προσεκτική τεχνολογική εμπλοκή (MC 4.3.C.4)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή επιρροή και προσεκτική τεχνολογική δέσμευση Κωδ: C.4: MC 4.3.C.4
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: 101087628
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	ADVANCED

Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

### Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.56, 4.3.57, 4.3.58, 4.3.59 και 4.3.60):

- Εντοπίστε ενσωματωμένες τεχνικές εμπειρίας χρήστη, όπως clickbait, gamification και nudging, που είναι σκόπιμα σχεδιασμένες για να επηρεάσουν και ενδεχομένως να αποδυναμώσουν την ικανότητα κάποιου να ελέγχει τις αποφάσεις του.
- Διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων σχετικά με τον αντίκτυπο των ψηφιακών συσκευών στην ποιότητα του ύπνου και τη συνολική υγεία.
- Εξηγήστε τις ανάγκες για διαλείμματα από την ψηφιακή εργασία ή τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα για φυσική αλληλεπίδραση με συναδέλφους και φίλους.
- Καλλιεργήστε μια υπεύθυνη και προσεκτική στάση απέναντι στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά.
- Περιγράψτε πώς να υιοθετείτε σωστά μέτρα για την προστασία της υγείας και της ευημερίας τόσο του εαυτού σας όσο και των άλλων.

### Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό με τίτλο "Ψηφιακή επιρροή και προσεκτική τεχνολογική εμπλοκή" είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για την αντιμετώπιση βασικών πτυχών της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και των επιπτώσεών της στη λήψη αποφάσεων, την υγεία, την κοινωνική συμπεριφορά και την υπεύθυνη χρήση της συσκευής. Το πρόγραμμα αυτό εμβαθύνει σε διάφορες διαστάσεις, όπως οι ιδιαιτερότητες των τεχνικών εμπειρίας χρήστη, η σχέση μεταξύ ψηφιακών συσκευών και ποιότητας ύπνου, η σημασία της εξισορρόπησης των ψηφιακών και φυσικών αλληλεπιδράσεων, η υπεύθυνη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά και η υιοθέτηση μέτρων για την αυτο- και κοινοτική ευημερία στο ψηφιακό πεδίο.

Το πρόγραμμα ξεκινά με την εξέταση ενσωματωμένων τεχνικών εμπειρίας χρήστη, όπως το clickbait, το gamification και το nudging, οι οποίες συχνά σχεδιάζονται για να επηρεάσουν τη διαδικτυακή συμπεριφορά και τη λήψη αποφάσεων. Αυτό το τμήμα επικεντρώνεται στον εντοπισμό και την κατανόηση αυτών των τεχνικών, διερευνώντας τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται σε διάφορες πλατφόρμες για να αποδυναμώσουν δυνητικά τον έλεγχο ενός ατόμου στις αποφάσεις του. Στόχος είναι να ενδυναμώσει τους

εκπαιδευόμενους με την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν κριτικά αυτές τις ψηφιακές στρατηγικές, προωθώντας μια πιο ενημερωμένη και αυτόνομη προσέγγιση στην ψηφιακή κατανάλωση.

Στη συνέχεια, το μάθημα εξετάζει τον αντίκτυπο των ψηφιακών συσκευών στην ποιότητα του ύπνου και τη συνολική υγεία. Αυτό περιλαμβάνει τη διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων για τη διερεύνηση των διαφόρων τρόπων με τους οποίους η χρήση ψηφιακών συσκευών, ιδίως πριν από τον ύπνο, μπορεί να επηρεάσει τις συνήθειες του ύπνου και, στη συνέχεια, τη σωματική και ψυχική ευεξία. Οι συζητήσεις αποσκοπούν στην προώθηση μιας βαθύτερης κατανόησης της σχέσης μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της υγείας, ενθαρρύνοντας τους εκπαιδευόμενους να προβληματιστούν σχετικά με τις συνήθειές τους και να εξετάσουν πιο υγιεινές πρακτικές.

Το μικροπιστοποιητικό τονίζει επίσης τη σημασία του να κάνετε διαλείμματα από την ψηφιακή εργασία ή τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα για να συμμετέχετε σε φυσικές αλληλεπιδράσεις με συναδέλφους και φίλους. Διερευνά την ανάγκη για έναν ισορροπημένο ψηφιακό-σωματικό τρόπο ζωής, τονίζοντας τα οφέλη των πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεων και της σωματικής δραστηριότητας. Το πρόγραμμα παρέχει πληροφορίες για το πώς τα τακτικά διαλείμματα από τις ψηφιακές οθόνες μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές συνδέσεις και τη συνολική ευημερία.

Βασική συνιστώσα του μαθήματος είναι η καλλιέργεια μιας υπεύθυνης και προσεκτικής στάσης απέναντι στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά. Αυτό το τμήμα διερευνά στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές για την καθοδήγηση των παιδιών στην υγιή χρήση της τεχνολογίας, εστιάζοντας στη θέσπιση ορίων, στην προώθηση περιεχομένου κατάλληλου για την ηλικία και στην ενθάρρυνση μη ψηφιακών δραστηριοτήτων. Στόχος είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευόμενους με τις απαραίτητες δεξιότητες για την προώθηση ενός ισορροπημένου ψηφιακού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη των παιδιών.

Τέλος, το πρόγραμμα καλύπτει τη λήψη μέτρων για την προστασία τόσο της προσωπικής υγείας όσο και της ευημερίας των άλλων στην ψηφιακή σφαίρα. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση του τρόπου υιοθέτησης υπεύθυνων ψηφιακών συνηθειών που διασφαλίζουν την προσωπική υγεία και συμβάλλουν θετικά στην ψηφιακή κοινότητα. Το υλικό του μαθήματος καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης κατανόησης της ψηφιακής ευεξίας και στην εφαρμογή πρακτικών που ωφελούν τόσο τους ίδιους όσο και τους γύρω τους.

Το MC "Digital Influence and Mindful Technology Engagement" είναι ένα σχολαστικά σχεδιασμένο μικροπιστοποιητικό που έχει ως στόχο να παρέχει στους εκπαιδευόμενους μια ολιστική κατανόηση της πολυπλοκότητας της ψηφιακής ζωής. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη προσεκτικών και υπεύθυνων ψηφιακών συνηθειών, δίνοντας έμφαση στη σημασία της προσωπικής αυτονομίας, της υγείας και της κοινωνικής ευημερίας στην ψηφιακή εποχή.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο κύριος στόχος του μικροπιστοποιητικού "Digital Influence and Mindful Technology Engagement";
2. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα τη χρήση τεχνικών εμπειρίας του χρήστη, όπως το clickbait και το gamification στις ψηφιακές πλατφόρμες;
3. Ποιες στρατηγικές διδάσκονται για τον εντοπισμό και την κριτική αξιολόγηση ψηφιακών τεχνικών επηρεασμού;
4. Πώς διευκολύνει το μάθημα τις συζητήσεις σχετικά με τον αντίκτυπο των ψηφιακών συσκευών στην ποιότητα του ύπνου;
5. Με ποιους τρόπους η χρήση ψηφιακών συσκευών επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία, όπως διερευνάται στο μικροπιστοποιητικό;
6. Ποια είναι τα οφέλη της εξισορρόπησης των ψηφιακών και φυσικών αλληλεπιδράσεων, σύμφωνα με το πρόγραμμα;
7. Πώς τονίζει το πρόγραμμα τη σημασία των διαλειμμάτων από τις ψηφιακές δραστηριότητες;
8. Ποιες είναι οι βασικές πρακτικές που προτείνονται για την προώθηση των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων σε ένα περιβάλλον που κυριαρχείται από την ψηφιακή τεχνολογία;
9. Πώς το μικροπιστοποιητικό καθοδηγεί την υπεύθυνη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά;
10. Ποιες στρατηγικές συνιστώνται για τη θέσπιση ορίων στη χρήση ψηφιακών συσκευών από τα παιδιά;
11. Πώς μπορεί κανείς να ενθαρρύνει υγιείς, μη ψηφιακές δραστηριότητες για τα παιδιά, σύμφωνα με το περιεχόμενο του μαθήματος;
12. Ποια μέτρα προτείνει το μάθημα για την προστασία της αυτο-υγείας στην ψηφιακή σφαίρα;
13. Πώς προτείνει το πρόγραμμα να συμβάλει θετικά στην ευημερία της ψηφιακής κοινότητας;
14. Ποιες δεξιότητες αναπτύσσονται για την προώθηση μιας προσεκτικής προσέγγισης της τεχνολογικής εμπλοκής;
15. Πώς το μάθημα διδάσκει στους μαθητές να διαχειρίζονται αυτόνομα την ψηφιακή τους κατανάλωση;
16. Ποιος είναι ο ρόλος της κριτικής σκέψης στο πλαίσιο της ψηφιακής επιρροής, όπως καλύπτεται στο μικροπιστοποιητικό;
17. Πώς ενσωματώνονται στο πρόγραμμα οι έννοιες της ψηφιακής ευεξίας και της προσωπικής αυτονομίας;
18. Ποιες είναι οι επιπτώσεις των ψηφιακών στρατηγικών, όπως το nudging, στη λήψη αποφάσεων, όπως συζητείται στο μάθημα;
19. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα την έννοια της ισορροπίας ψηφιακού-φυσικού τρόπου ζωής;
20. Ποιες γνώσεις παρέχει το μάθημα σχετικά με τη σχέση μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και των κοινωνικών συνδέσεων;
21. Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόσουν τις γνώσεις που αποκτούν από το μικροπιστοποιητικό στην καθημερινή τους ζωή;
22. Ποια συνολική αλλαγή στην ψηφιακή συμπεριφορά στοχεύει να προωθήσει το μικροπιστοποιητικό στους μαθητές του;
23. Πώς το πρόγραμμα προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους να περιηγηθούν υπεύθυνα και αποτελεσματικά στις πολυπλοκότητες των ψηφιακών μέσων;

# ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΟΥ (Επίπεδο 7 και επίπεδο 8)



## Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης (MC 4.3.D.1)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης Κωδ: D.1: MC 4.3.D.1
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	EXPERT
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.61, 4.3.62, 4.3.63, 4.3.64 και 4.3.65):

- Αναγνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με την υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.
- Καθορισμός στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση των απειλών για την υγεία που σχετίζονται με την παρατεταμένη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας.
- Αναδεικνύει την ικανότητα να εκπαιδεύετε τους άλλους σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία και να προωθήτε την υπεύθυνη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Διαφοροποίηση μεταξύ αλληλεπιδράσεων με ανθρώπους και αλληλεπιδράσεων με τεχνητούς παράγοντες σε ψηφιακά περιβάλλοντα.
- Προσδιορισμός συμπεριφορών που χαρακτηρίζουν τους τεχνητούς πράκτορες (bots ή chatbots) και διάκρισή τους από τις ανθρώπινες συμπεριφορές.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό "Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης" είναι ένα προσεκτικά σχεδιασμένο εκπαιδευτικό ταξίδι, το οποίο καταδύεται βαθιά στον περίπλοκο κόσμο της ψηφιακής τεχνολογίας και στον πολύπλευρο αντίκτυπό της στη ζωή μας. Υφαίνει μια αφήγηση που όχι μόνο αναδεικνύει τις πτυχές της υγείας της ψηφιακής χρήσης, αλλά και διαφωτίζει σχετικά με τις ολοένα και πιο θολές γραμμές μεταξύ ανθρώπινων και τεχνητών αλληλεπιδράσεων στις ψηφιακές μας εμπειρίες.

Στο πλαίσιο του προγράμματος MC οι μαθητές διερευνούν πρώτα το τοπίο των κινδύνων για την υγεία που συνδέονται με την ολοένα αυξανόμενη ψηφιακή μας ενασχόληση. Η εξερεύνηση αυτή δεν αφορά απλώς την απαρίθμηση των κινδύνων, αλλά την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι καθημερινές μας αλληλεπιδράσεις με τις οθόνες και τις συσκευές διαμορφώνουν τη σωματική και ψυχική μας ευεξία. Από την καταπόνηση των ματιών μας μέχρι τη στάση του σώματος που κρατάμε και ακόμη και τις ανεπαίσθητες ψυχολογικές επιπτώσεις της ψηφιακής υπερβολής, το μάθημα διαμορφώνει μια ολιστική εικόνα της ψηφιακής υγείας.

Στη συνέχεια, το MC μετατοπίζεται σε μια προληπτική στάση - πώς μπορούμε, ως συχνοί χρήστες της ψηφιακής τεχνολογίας, να ελαχιστοποιήσουμε αυτούς τους κινδύνους για την υγεία; Εδώ, το μάθημα δεν προσφέρει απλώς στρατηγικές- μοιράζεται μια φιλοσοφία ισορροπημένης ψηφιακής ζωής. Οι εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται με τρόπους ενσωμάτωσης εργονομικών πρακτικών, προσεκτικού χρόνου οθόνης και ψηφιακών συνηθειών που ευθυγραμμίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Πρόκειται για την ενδυνάμωση των ατόμων να αναλάβουν τον έλεγχο της ψηφιακής τους ευημερίας.

Ένα βασικό κεφάλαιο σε αυτό το MC αφορά τη διάδοση αυτής της γνώσης - να μπορούμε να εκπαιδεύσουμε και να επηρεάσουμε τους άλλους στους κύκλους μας σχετικά με την υπεύθυνη χρήση ψηφιακών συσκευών. Δεν πρόκειται απλώς για τη μετάδοση πληροφοριών- πρόκειται για το να γίνουμε αφηγητές ιστοριών, επηρεαστές με το δικό μας δικαίωμα, που μπορούν να εμπνεύσουν την αλλαγή των ψηφιακών συνηθειών μεταξύ φίλων, οικογένειας και κοινότητων.

Καθώς το MC εμβαθύνει, το μάθημα παίρνει μια συναρπαστική στροφή στη σφαίρα των ανθρώπινων και τεχνητών αλληλεπιδράσεων. Σε αυτή την ψηφιακή εποχή, όπου οι συνομιλίες και οι συνδέσεις συχνά διαμεσολαβούνται μέσω οθονών, η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ μιας συνομιλίας με έναν άνθρωπο και μιας αλληλεπίδρασης με ένα ρομπότ καθίσταται ζωτικής σημασίας. Αυτό το μέρος του μαθήματος μοιάζει με



την εκμάθηση μιας νέας γλώσσας - της γλώσσας της ψηφιακής επικοινωνίας, όπου μαθαίνει κανείς να διακρίνει την ανθρώπινη επαφή μέσα σε μια θάλασσα αλγορίθμων.

Τέλος, το μάθημα κορυφώνεται με την εκμάθηση της τέχνης της αναγνώρισης των χαρακτηριστικών αυτών των τεχνητών παραγόντων. Πρόκειται για την ανάπτυξη ενός οξυδερκούς ματιού - ή ίσως ενός οξυδερκού μυαλού - ώστε να παρατηρεί κανείς τα μοτίβα, τις αποχρώσεις και τα λεπτά (και μερικές φορές όχι και τόσο λεπτά) σημάδια που διαφοροποιούν ένα ρομπότ από έναν άνθρωπο. Πρόκειται για το να γίνεις άπταιστος στη γλώσσα των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων, όπου μπορείς να περιηγηθείς στον πολύπλοκο ιστό της επικοινωνίας ανθρώπων και μηχανών με ευκολία και επίγνωση.

Το μικροπιστοποιητικό "Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης" είναι κάτι περισσότερο από ένα μάθημα- είναι ένα ταξίδι στην καρδιά της ψηφιακής μας ύπαρξης. Πρόκειται για την κατανόηση, τη διαχείριση και τη βελτίωση της σχέσης μας με την τεχνολογία, με τρόπο που να τιμά την υγεία μας, τις συνδέσεις μας και την ανθρωπιά μας.

## Ερωτήσεις

1. Ποιον γενικότερο στόχο επιδιώκει να επιτύχει το μικροπιστοποιητικό "Διαχείριση ψηφιακής υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης";
2. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα τους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με την υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας;
3. Ποιες είναι ορισμένες σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας που επισημαίνονται στο μάθημα;
4. Πώς το μικροπιστοποιητικό καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη υγιέστερων ψηφιακών συνηθειών;
5. Ποιες στρατηγικές προτείνει το μάθημα για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου στην οθόνη;
6. Με ποιους τρόπους το πρόγραμμα ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να εφαρμόζουν εργονομικές πρακτικές στην ψηφιακή τους χρήση;
7. Πώς το μικροπιστοποιητικό εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους να εκπαιδεύουν άλλους σχετικά με την υπεύθυνη χρήση ψηφιακών συσκευών;
8. Ποιες δεξιότητες διδασκαλίας και επικοινωνίας τονίζονται για τη διάδοση της ευαισθητοποίησης σε θέματα ψηφιακής υγείας;
9. Πώς το μάθημα κάνει διάκριση μεταξύ ανθρώπινων και τεχνητών αλληλεπιδράσεων σε ψηφιακά περιβάλλοντα;
10. Ποιες γνώσεις παρέχει το πρόγραμμα σχετικά με τις αποχρώσεις της επικοινωνίας με bots ή chatbots;
11. Πώς διερευνώνται στο μάθημα τα χαρακτηριστικά των τεχνητών παραγόντων στις ψηφιακές πλατφόρμες;
12. Ποιες δεξιότητες αναπτύσσονται για να διακρίνουμε τις αυτοματοποιημένες απαντήσεις από τη γνήσια ανθρώπινη αλληλεπίδραση;
13. Πώς το μικροπιστοποιητικό προωθεί μια ισορροπημένη προσέγγιση στην ψηφιακή δέσμευση;
14. Τι ρόλο παίζει η ενσυνειδητότητα στη διαχείριση της ψηφιακής υγείας, όπως διδάσκεται στο πρόγραμμα;
15. Πώς το μάθημα προτείνει να επηρεάσει θετικά τις ψηφιακές συνήθειες της κοινότητας;
16. Ποιες είναι οι προκλήσεις στη διαφοροποίηση μεταξύ ανθρώπινων και τεχνητών ψηφιακών αλληλεπιδράσεων;
17. Πώς το πρόγραμμα ενσωματώνει την έννοια της ψηφιακής ευημερίας στην καθημερινή ζωή;
18. Ποιες πρακτικές εφαρμογές του περιεχομένου του μαθήματος προτείνονται για σενάρια του

- πραγματικού κόσμου;
19. Πώς στοχεύει το μικροπιστοποιητικό "Ψηφιακή διαχείριση της υγείας και ευαισθητοποίηση σε θέματα αλληλεπίδρασης" να βελτιώσει τη συνολική ψηφιακή εμπειρία των εκπαιδευομένων του;

## Ψηφιακή αλληλεπίδραση και ευημερία (MC 4.3.D.2)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Ψηφιακή αλληλεπίδραση και ευημερία Κωδ: D.2: MC 4.3.D.2
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	EXPERT
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.66, 4.3.67, 4.3.68, 4.3.69 και 4.3.70):

- Συγκρίνετε τις επιδράσεις διαφορετικών στυλ αλληλεπίδρασης (π.χ. εθισμός στην κύλιση, εφήμερα βίντεο) στις γνωστικές και αισθητηριακές πτυχές.
- Αξιολογήστε τις συνέπειες συγκεκριμένων στυλ αλληλεπίδρασης στη διαχείριση του χρόνου και στη συνολική ευημερία.
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές για την προστασία του εαυτού τους και των άλλων από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη διαδικτυακή παρενόχληση.
- Εντοπίστε τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού και λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για την αναφορά και την καταπολέμησή του.
- Καθορισμός και πρόβλεψη της πιθανής ταχύτητας και εμβέλειας της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό, το οποίο βαφτίστηκε "Digital Interaction and Well-being Mastery", παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη εξερεύνηση του διαφοροποιημένου κόσμου των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων και του ευρέος φάσματος των επιπτώσεών τους στα άτομα και τις κοινότητες. Το πρόγραμμα αυτό εμβαθύνει σε διάφορες πτυχές, από τις γνωστικές και αισθητηριακές επιπτώσεις των διαφορετικών στυλ διαδικτυακής αλληλεπίδρασης έως την ανάπτυξη στρατηγικών για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού και την κατανόηση της δυναμικής της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα.

Ξεκινώντας αυτό το εκπαιδευτικό ταξίδι, οι εκπαιδευόμενοι θα εισέλθουν πρώτα στη σφαίρα των διαφορετικών στυλ ψηφιακής αλληλεπίδρασης, όπως ο εθισμός στην κύλιση και η εφήμερη κατανάλωση βίντεο. Η εστίαση δεν είναι μόνο στον εντοπισμό αυτών των στυλ, αλλά και στη σύγκριση των επιπτώσεών τους στις γνωστικές και αισθητηριακές πτυχές. Αυτό το τμήμα του προγράμματος παρέχει μια πλούσια ανάλυση, προσφέροντας ιδέες για το πώς οι διάφορες μορφές ψηφιακής εμπλοκής μπορούν να διαμορφώσουν τις διαδικασίες σκέψης, την προσοχή και τις αισθητηριακές εμπειρίες.

Στη συνέχεια, το μάθημα μεταβαίνει στην αξιολόγηση των συνεπειών αυτών των στυλ αλληλεπίδρασης στη διαχείριση του χρόνου και στη συνολική ευημερία. Αυτό το μέρος αφορά την κατανόηση των ευρύτερων επιπτώσεων των ψηφιακών συνηθειών στην καθημερινή ζωή. Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να προβληματιστούν σχετικά με το πώς οι ψηφιακές τους ενασχολήσεις επηρεάζουν την κατανομή του χρόνου τους, την παραγωγικότητα και την ψυχική τους υγεία. Ο στόχος είναι να προωθηθεί μια βαθύτερη συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ των ψηφιακών προτύπων αλληλεπίδρασης και της προσωπικής ευημερίας.

Βασικό συστατικό του μικροπιστοποιητικού είναι η ανάπτυξη στρατηγικών για την προστασία του εαυτού και των άλλων από τους κινδύνους του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης. Αυτή η ενότητα εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους με πρακτικά εργαλεία και προσεγγίσεις για τη δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων. Έμφαση δίνεται στα προληπτικά μέτρα, στη δημιουργία ανθεκτικότητας και στις υποστηρικτικές πρακτικές για την αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της διαδικτυακής

παρενόχλησης.

Επιπλέον, το πρόγραμμα περιλαμβάνει τον εντοπισμό των σημείων του διαδικτυακού εκφοβισμού και τη λήψη κατάλληλων μέτρων για την αναφορά και την καταπολέμησή του. Αυτό το τμήμα αφορά την ενδυνάμωση - δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές όχι μόνο να αναγνωρίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό αλλά και να περιηγούνται με αυτοπεποίθηση στους διαθέσιμους μηχανισμούς για την αναφορά και την αντιμετώπιση αυτών των περιστατικών. Το μάθημα υπογραμμίζει τη σημασία των έγκαιρων και κατάλληλων αντιδράσεων σε τέτοιου είδους διαδικτυακές συμπεριφορές.

Τέλος, το μικροπιστοποιητικό εξετάζει τη δυναμική της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα, εστιάζοντας στον προσδιορισμό και την πρόβλεψη της πιθανής ταχύτητας και εμβέλειας της διάδοσης του περιεχομένου. Οι εκπαιδευόμενοι διερευνούν τους παράγοντες που επηρεάζουν το πόσο γρήγορα και ευρέως διαμοιράζεται το περιεχόμενο στις κοινωνικές πλατφόρμες. Αυτό το μέρος του μαθήματος συνδυάζει τη θεωρία με πρακτικές γνώσεις, παρέχοντας μια κατανόηση της ιογενούς φύσης του ψηφιακού περιεχομένου και των μεταβλητών που συμβάλλουν στην ταχεία διάδοσή του.

Το μικροπιστοποιητικό "Digital Interaction and Well-being Mastery" είναι ένα βαθιά ελκυστικό πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να μεταδώσει μια εκλεπτυσμένη κατανόηση του πολύπλευρου ψηφιακού κόσμου. Στόχος του είναι να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να περιηγούνται στους ψηφιακούς χώρους με προσοχή, να κατανοούν τις επιπτώσεις των ψηφιακών συμπεριφορών τους και να συμβάλλουν θετικά στις διαδικτυακές κοινότητες. Το μάθημα είναι ένα ταξίδι στην ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας και στην προώθηση σεβαστών και υπεύθυνων ψηφιακών αλληλεπιδράσεων.

## Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η κύρια εστίαση του μικροπιστοποιητικού "Digital Interaction and Well-being Mastery";
2. Πώς το πρόγραμμα συγκρίνει τις επιδράσεις διαφορετικών στυλ αλληλεπίδρασης, όπως ο εθισμός στην κύλιση και τα εφήμερα βίντεο, στις γνωστικές διαδικασίες;
3. Ποιες είναι οι αισθητηριακές επιπτώσεις των διαφόρων ψηφιακών στυλ αλληλεπίδρασης που διερευνώνται στο μάθημα;
4. Πώς το μικροπιστοποιητικό αξιολογεί τις συνέπειες των στυλ αλληλεπίδρασης στη διαχείριση του χρόνου;
5. Με ποιους τρόπους το πρόγραμμα συνδέει τα στυλ ψηφιακής αλληλεπίδρασης με τη συνολική ευημερία;
6. Ποιες στρατηγικές διδάσκονται για την προστασία από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την ηλεκτρονική παρενόχληση;
7. Πώς το μάθημα καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη προληπτικών μέτρων κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού;
8. Ποια είναι τα βασικά σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού που προσδιορίζονται στο μικροπιστοποιητικό;
9. Πώς το πρόγραμμα καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους να αναφέρουν και να καταπολεμούν αποτελεσματικά τον διαδικτυακό εκφοβισμό;
10. Ποιες μέθοδοι διδάσκονται για την πρόβλεψη της ταχύτητας και της εμβέλειας της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα;
11. Πώς αντιμετωπίζει το μικροπιστοποιητικό τον ιογενή χαρακτήρα του ψηφιακού περιεχομένου;
12. Ποιες γνώσεις παρέχει το μάθημα σχετικά με τις γνωστικές επιδράσεις της συνεχούς κύλισης σε

- ψηφιακές πλατφόρμες;
13. Πώς επηρεάζονται οι αισθητηριακές εμπειρίες από τις διάφορες μορφές ψηφιακής ενασχόλησης, σύμφωνα με το μάθημα;
  14. Τι αντίκτυπο έχουν τα ψηφιακά στυλ αλληλεπίδρασης στην προσωπική παραγωγικότητα, όπως συζητείται στο πρόγραμμα;
  15. Πώς προσεγγίζει το μάθημα τις πτυχές της ψυχικής υγείας των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων;
  16. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία μιας στρατηγικής για τη δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών χώρων;
  17. Πώς μπορούν τα άτομα να αποκτήσουν ανθεκτικότητα απέναντι στην ηλεκτρονική παρενόχληση;
  18. Ποιες είναι οι αποτελεσματικές πρακτικές υποστήριξης που προτείνονται για όσους πλήττονται από τον διαδικτυακό εκφοβισμό;
  19. Πώς μπορούν οι μαθητές να διακρίνουν μεταξύ των κανονικών διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων και του διαδικτυακού εκφοβισμού;
  20. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ταχεία διάδοση του περιεχομένου στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης;
  21. Πώς το πρόγραμμα προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το ψηφιακό τους αποτύπωμα;
  22. Ποιος είναι ο ρόλος του μικροπιστοποιητικού στην προώθηση της υπεύθυνης ψηφιακής πολιτεότητας;
  23. Πώς στοχεύει το μικροπιστοποιητικό "Digital Interaction and Well-being Mastery" να επηρεάσει την ψηφιακή συμπεριφορά των εκπαιδευομένων του;

## Δυναμική ψηφιακού περιεχομένου και επικοινωνία ευεξίας (MC 4.3.D.3)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Δυναμική ψηφιακού περιεχομένου και επικοινωνία ευεξίας Κωδ: D.3.D.3
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: 101087628
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023

Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	EXPERT
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

### Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.73, 4.3.74, 4.3.75, 4.3.76 και 4.3.77):

- Ανίχνευση παραγόντων που επηρεάζουν τη διάδοση και προώθηση περιεχομένου σε ψηφιακές κοινότητες.
- Δημιουργήστε ενημερωτικά βίντεο ή infographics σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την ψηφιακή ευημερία και μοιραστείτε τα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Διερεύνηση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση της ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας.
- Εξηγήστε τεχνικές για τη διαμόρφωση ψηφιακών εργαλείων ώστε να εξασφαλίζεται μια ισορροπημένη και ωφέλιμη εμπειρία χρήστη.
- Προσδιορίστε και επιλέξτε γραμματοσειρές ειδικά σχεδιασμένες για υψηλή αναγνωσιμότητα και εύκολη κατανόηση.

### Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό "Δυναμική ψηφιακού περιεχομένου και επικοινωνία ευεξίας" είναι ένα πρόγραμμα εμπάθουσας που έχει σχεδιαστεί για την εμπάθουση της κατανόησης και την ενίσχυση των δεξιοτήτων στο πεδίο της διάδοσης του ψηφιακού περιεχομένου, της δημιουργίας ψηφιακών μέσων με επίκεντρο την ευεξία, της εξερεύνησης ψηφιακών εργαλείων για ψυχολογική και κοινωνική ευεξία και της βελτιστοποίησης της εμπειρίας των χρηστών σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Στο επίκεντρο της παρούσας MK βρίσκεται η διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη διάδοση και



προώθηση περιεχομένου σε ψηφιακές κοινότητες. Αυτό περιλαμβάνει την εμβάθυνση στους μηχανισμούς του τρόπου διάδοσης των πληροφοριών στους ψηφιακούς χώρους, την κατανόηση των στοιχείων που καθιστούν το περιεχόμενο διαμοιραζόμενο και την ανάλυση των προτύπων συμπεριφοράς των ψηφιακών κοινοτήτων. Στόχος είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι την ικανότητα να εντοπίζουν και να αξιοποιούν αποτελεσματικά αυτούς τους παράγοντες.

Προχωρώντας προς τα εμπρός, το MC ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να παράγουν ενημερωτικά βίντεο ή infographics που εστιάζουν στις βέλτιστες πρακτικές για την ψηφιακή ευημερία. Αυτό το τμήμα αφορά την αξιοποίηση της δημιουργικότητας και των επικοινωνιακών δεξιοτήτων για τη δημιουργία συναρπαστικού, ενημερωτικού περιεχομένου. Οι εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται για το πώς να μεταφέρουν αποτελεσματικά σημαντικά μηνύματα σχετικά με την ψηφιακή ευημερία και να τα μοιράζονται σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο να εμπλέξουν και να εκπαιδεύσουν ένα ευρύτερο κοινό.

Επιπλέον, το μικροπιστοποιητικό εμβαθύνει στη διερεύνηση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση της ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας. Αυτό περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη ανάλυση διαφόρων ψηφιακών πόρων, την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους και τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή για την προώθηση της ψυχικής και κοινωνικής υγείας.

Βασικό μέρος του MC είναι η εξήγηση τεχνικών για τη διαμόρφωση ψηφιακών εργαλείων ώστε να εξασφαλίζεται μια ισορροπημένη και ωφέλιμη εμπειρία του χρήστη. Οι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται πώς να τροποποιούν τις ρυθμίσεις, να προσαρμόζουν τις διεπαφές και να χρησιμοποιούν τα χαρακτηριστικά με τρόπο που μεγιστοποιεί τις θετικές πτυχές της ψηφιακής ενασχόλησης, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τα πιθανά μειονεκτήματα. Αυτό το τμήμα έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους με τις γνώσεις για να δημιουργήσουν ένα πιο αρμονικό ψηφιακό περιβάλλον για τους ίδιους και τους άλλους.

Τέλος, το μικροπιστοποιητικό καλύπτει τον εντοπισμό και την επιλογή γραμματοσειρών ειδικά σχεδιασμένων για υψηλή αναγνωσιμότητα και εύκολη κατανόηση. Αυτή η φαινομενικά μικρή πτυχή της δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της προσβασιμότητας και της εύκολης αφομοίωσης του μηνύματος. Οι εκπαιδευόμενοι εξερευνούν τον κόσμο της τυπογραφίας, μαθαίνοντας πώς να επιλέγουν γραμματοσειρές που ενισχύουν τη σαφήνεια και τον αντίκτυπο του ψηφιακού τους περιεχομένου.

Το μικροπιστοποιητικό "Digital Content Dynamics and Wellness Communication" προσφέρει ένα ολοκληρωμένο ταξίδι στις περιπλοκές της δημιουργίας και διάδοσης ψηφιακού περιεχομένου, των ψηφιακών εργαλείων ευημερίας και της βελτιστοποίησης της εμπειρίας του χρήστη. Στοχεύει στην καλλιέργεια μιας γενιάς ψηφιακών δημιουργών και χρηστών που όχι μόνο είναι ικανοί στην πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο, αλλά και αφοσιωμένοι στην προώθηση της ευεξίας και της ισορροπίας στην ψηφιακή εποχή.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Digital Content Dynamics and Wellness Communication";
2. Πώς διερευνά το πρόγραμμα τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάδοση του περιεχομένου στις ψηφιακές κοινότητες;
3. Ποια στοιχεία διδάσκονται για να κάνουν το ψηφιακό περιεχόμενο πιο διαμοιραζόμενο;
4. Πώς καθοδηγεί το μάθημα τους εκπαιδευόμενους στην παραγωγή ενημερωτικών βίντεο για την ψηφιακή ευημερία;
5. Ποιες τεχνικές παρέχονται για τη δημιουργία αποτελεσματικών infographics που σχετίζονται με την



- ψηφιακή υγεία;
6. Πώς το μικροπιστοποιητικό προτείνει την κοινοποίηση περιεχομένου ευεξίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
  7. Ποια κριτήρια χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών για την ψυχολογική ευημερία;
  8. Πώς αξιολογούνται οι διάφοροι ψηφιακοί πόροι ως προς τον αντίκτυπό τους στην κοινωνική υγεία;
  9. Ποιες τεχνικές διδάσκονται για τη διαμόρφωση των ψηφιακών εργαλείων ώστε να βελτιωθεί η εμπειρία του χρήστη;
  10. Πώς αντιμετωπίζει το πρόγραμμα την ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής δέσμευσης και της ευημερίας των χρηστών;
  11. Ποιες στρατηγικές προτείνονται για την προσαρμογή των ψηφιακών διεπαφών;
  12. Πώς το μάθημα καθοδηγεί την επιλογή γραμματοσειρών για υψηλή αναγνωσιμότητα στο ψηφιακό περιεχόμενο;
  13. Ποια σημασία δίνεται στην τυπογραφία στην ψηφιακή επικοινωνία στο πλαίσιο του προγράμματος;
  14. Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόσουν τη γνώση της διάδοσης του περιεχομένου στις ψηφιακές τους αλληλεπιδράσεις;
  15. Ποιες βασικές πτυχές λαμβάνονται υπόψη κατά τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου για την ευαισθητοποίηση σε θέματα ευημερίας;
  16. Πώς το μικροπιστοποιητικό ενδυναμώνει τους εκπαιδευόμενους ώστε να είναι αποτελεσματικοί ψηφιακοί επικοινωνιολόγοι;
  17. Ποια είναι τα αναμενόμενα αποτελέσματα από την εφαρμογή των βέλτιστων πρακτικών που διδάσκονται στο μάθημα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
  18. Πώς συνδέονται η ψυχολογική και η κοινωνική ευημερία στο πλαίσιο των ψηφιακών εργαλείων;
  19. Τι ρόλο παίζει η προσαρμογή των χρηστών στη χρήση των ψηφιακών εργαλείων, σύμφωνα με το πρόγραμμα;
  20. Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να διασφαλίσουν ότι το ψηφιακό τους περιεχόμενο είναι προσβάσιμο και εύπεπτο;
  21. Τι αντίκτυπο έχει η επιλογή γραμματοσειράς στην κατανόηση του ψηφιακού περιεχομένου;
  22. Πώς συμβάλλει το πρόγραμμα στη δημιουργία μιας πιο ενημερωμένης ψηφιακής κοινότητας;
  23. Τι συνολικό αντίκτυπο στην ψηφιακή ευεξία και επικοινωνία στοχεύει να επιτύχει το μικροπιστοποιητικό στους εκπαιδευόμενούς του;

## Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου (MC 4.3.D.4)

### Βασικές πληροφορίες

Προσδιορισμός του μαθητή	Οποιοσδήποτε πολίτης
Τίτλος και κωδικός του μικροπιστοποιητικού	Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου <b>Κωδ: D.4: MC 4.3.D.4</b>
Χώρα(ες)/Περιοχή(ες) του εκδότη	ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ <a href="http://dsw.projectsgallery.eu">http://dsw.projectsgallery.eu</a>
Φορέας(-ες) απονομής	Κοινοπραξία DSW Αριθμός έργου: <b>101087628</b>
Ημερομηνία έκδοσης	Νοέμβριος 2023
Υποθετικός φόρτος εργασίας που απαιτείται για την επίτευξη των μαθησιακών <del>αποτελεσμάτων</del>	Ελάχιστο 3 - Μέγιστο 8 ώρες
Επίπεδο της μαθησιακής εμπειρίας που οδηγεί στο μικροπιστοποιητικό	EXPERT
Τύπος αξιολόγησης	Ερωτήσεις με αυτόματη σήμανση Αριθμός ερωτήσεων: 16- 20 Επιτυχία: 75%
Μορφή συμμετοχής στη μαθησιακή δραστηριότητα	Ασύγχρονη Διαδικτυακή
Τύπος διασφάλισης ποιότητας που χρησιμοποιείται για τη στήριξη του μικροπιστοποιητικού	Αξιολόγηση από ομότιμους

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα (βλ. LOs 4.3.78, 4.3.79, 4.3.80, 4.3.81 και 4.3.82):

- Ανίχνευση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων γραμματοσειρών στην ενίσχυση της προσβασιμότητας για τους χρήστες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (SLD).
- Ενσωματώστε τυπογραφικές επιλογές που ενισχύουν την κατανόηση για ένα ευρύ φάσμα χρηστών, ανεξάρτητα από τις γνωστικές τους ικανότητες.
- Υποστήριξη της υιοθέτησης γραμματοσειρών εύκολης ανάγνωσης στην ψηφιακή επικοινωνία για την προώθηση της καθολικής προσβασιμότητας.
- Συζητήστε σημαντικά ζητήματα κατά την αντιμετώπιση μειονεκτούντων χρηστών, προκειμένου να αναγνωρίσετε τις κατάλληλες οδούς δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου.
- Ελέγξτε πότε οι άνθρωποι γύρω σας έχουν ανάγκη να κάνουν διαλείμματα από την εργασία τους και βοηθήστε τους να το αναγνωρίσουν.

## Περιγραφή

Το μικροπιστοποιητικό με τίτλο "Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου" έχει σχεδιαστεί για να εισάγει τους εκπαιδευόμενους στον διαφοροποιημένο κόσμο της ψηφιακής επικοινωνίας, εστιάζοντας στην ενίσχυση της προσβασιμότητας μέσω της προσεκτικής τυπογραφίας και της δημιουργίας περιεχομένου. Το πρόγραμμα αυτό εξετάζει την αποτελεσματικότητα των διαφόρων γραμματοσειρών στην υποβοήθηση των χρηστών, ιδίως εκείνων με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (SLD), και υποστηρίζει την καθολική προσβασιμότητα στις ψηφιακές επικοινωνίες.

Αυτό το ολοκληρωμένο πρόγραμμα ξεκινά με τη διερεύνηση του αντίκτυπου των διαφόρων γραμματοσειρών στην ενίσχυση της ψηφιακής προσβασιμότητας. Οι εκπαιδευόμενοι ξεκινούν ένα ταξίδι για να κατανοήσουν πώς η τυπογραφία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αναγνωσιμότητα και την κατανόηση του ψηφιακού περιεχομένου, ειδικά για τους χρήστες με SLD. Η εξερεύνηση αυτή περιλαμβάνει την ανάλυση διαφορετικών τύπων, μεγεθών και στυλ γραμματοσειρών και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους στη βελτίωση της εμπειρίας του χρήστη για ένα ποικιλόμορφο κοινό.

Στη συνέχεια, το μάθημα εξετάζει την ενσωμάτωση τυπογραφικών επιλογών που ενισχύουν την κατανόηση για χρήστες με διαφορετικές γνωστικές ικανότητες. Αυτό το τμήμα αφορά την υπέρβαση της συμβατικής αισθητικής του σχεδιασμού και την υιοθέτηση της συμμετοχικότητας στην τυπογραφία. Το πρόγραμμα παρέχει πληροφορίες για το πώς μπορούν να βελτιστοποιηθούν οι τυπογραφικές επιλογές ώστε να ανταποκρίνονται σε μια ευρύτερη βάση χρηστών, διασφαλίζοντας ότι το ψηφιακό περιεχόμενο είναι προσβάσιμο και κατανοητό σε όλους, ανεξάρτητα από τις γνωστικές τους ικανότητες.

Ένα κρίσιμο μέρος του μικροπιστοποιητικού είναι η υποστήριξη της υιοθέτησης γραμματοσειρών εύκολης ανάγνωσης στην ψηφιακή επικοινωνία. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των αρχών της προσβάσιμης τυπογραφίας και την εφαρμογή τους σε διάφορες ψηφιακές πλατφόρμες και μορφές. Στόχος είναι η προώθηση της καθολικής προσβασιμότητας, διασφαλίζοντας ότι το ψηφιακό περιεχόμενο δεν είναι μόνο οπτικά ελκυστικό αλλά και προσβάσιμο σε όλους τους χρήστες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης ένα τμήμα για τη συζήτηση σημαντικών ζητημάτων κατά την αντιμετώπιση

μειονεκτούντων χρηστών στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτοί οι χρήστες και τον προσδιορισμό αποτελεσματικών στρατηγικών για τη δημιουργία περιεχομένου που είναι τόσο περιεκτικό όσο και ελκυστικό. Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε ουσιαστικές συζητήσεις και να ανταλλάξουν ιδέες σχετικά με το πώς να κάνουν το ψηφιακό περιεχόμενο πιο προσβάσιμο και φιλικό προς τον χρήστη.

Τέλος, το μάθημα καλύπτει την αναγνώριση της ανάγκης για διαλείμματα από την εργασία μεταξύ των συναδέλφων και τη βοήθειά τους στην αναγνώρισή της. Αυτό το τμήμα ασχολείται με τη σημασία της ψυχικής ευεξίας στον ψηφιακό χώρο εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται πώς να αναγνωρίζουν τα σημάδια ψηφιακής κόπωσης και την ανάγκη για διαλείμματα και πώς να υποστηρίζουν τους άλλους στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ εργασίας και ανάπαυσης.

Συνοπτικά, το "Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου" είναι ένα προνοητικό μικροπιστοποιητικό που στοχεύει να ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου που είναι προσβάσιμο, χωρίς αποκλεισμούς και με ενσυναίσθηση. Το πρόγραμμα υποστηρίζει τις αρχές του καθολικού σχεδιασμού στην ψηφιακή τυπογραφία και τη δημιουργία περιεχομένου, προωθώντας ένα περιβάλλον όπου η ψηφιακή επικοινωνία είναι προσβάσιμη σε όλους, ανεξάρτητα από τις ικανότητες ή τις αναπηρίες τους.

## Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του μικροπιστοποιητικού "Περιεκτική ψηφιακή τυπογραφία και προσβασιμότητα περιεχομένου";
2. Πώς διερευνά το πρόγραμμα την αποτελεσματικότητα των διαφορετικών γραμματοσειρών στην υποστήριξη των χρηστών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (SLD);
3. Ποιες μέθοδοι διδάσκονται για την αξιολόγηση του αντίκτυπου της τυπογραφίας στην ψηφιακή προσβασιμότητα;
4. Πώς αντιμετωπίζει το μάθημα τη συμπερίληψη χρηστών με διαφορετικές γνωστικές ικανότητες στις τυπογραφικές επιλογές;
5. Ποιες αρχές διέπουν την επιλογή ευανάγνωστων γραμματοσειρών για την ψηφιακή επικοινωνία;
6. Πώς το μικροπιστοποιητικό υποστηρίζει την καθολική προσβασιμότητα στο ψηφιακό περιεχόμενο;
7. Ποιες στρατηγικές παρέχονται για τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου χωρίς αποκλεισμούς για μειονεκτούντες χρήστες;
8. Πώς ενθαρρύνονται οι εκπαιδευόμενοι να συμμετέχουν σε συζητήσεις σχετικά με θέματα ψηφιακής προσβασιμότητας;
9. Ποιες προσεγγίσεις προτείνει το μάθημα για τον εντοπισμό της ανάγκης για διαλείμματα μεταξύ συναδέλφων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον;
10. Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να βοηθήσουν τους άλλους να αναγνωρίσουν τη σημασία των διαλειμάτων από την εργασία;
11. Τι αντίκτυπο έχουν οι επιλογές γραμματοσειρών στη συνολική κατανόηση του ψηφιακού περιεχομένου;
12. Πώς το πρόγραμμα ενσωματώνει τις πτυχές της προσβασιμότητας στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου;
13. Ποιος είναι ο ρόλος της ενσυναίσθησης στο σχεδιασμό ψηφιακού περιεχομένου, όπως διδάσκεται στο μάθημα;
14. Πώς αντιμετωπίζονται οι διάφορες ψηφιακές πλατφόρμες και μορφές στο πλαίσιο της τυπογραφίας

- και της προσβασιμότητας;
15. Ποιοι βασικοί δείκτες εντοπίζονται για την ψηφιακή κόπωση και την ανάγκη για διαλείμματα;
  16. Πώς το μάθημα προωθεί την ισορροπία μεταξύ αισθητικής και προσβασιμότητας στην ψηφιακή τυπογραφία;
  17. Ποιες είναι οι προκλήσεις που συζητούνται για την προσβασιμότητα του ψηφιακού περιεχομένου σε χρήστες με μαθησιακές δυσκολίες;
  18. Πώς το πρόγραμμα ενθαρρύνει μια κουλτούρα συμμετοχικότητας στην ψηφιακή επικοινωνία;
  19. Τι συνολικό αντίκτυπο στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου και στην ευημερία στο χώρο εργασίας στοχεύει να επιτύχει το μικροπιστοποιητικό στους εκπαιδευόμενούς του;

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

Μαθησιακά αποτελέσματα	Επίπεδο	K - S - A	Επεξήγηση
1. Προσδιορισμός και κατανόηση της έννοιας της σωστής στάσης του σώματος, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διατήρησης μιας σωματικά υγιούς και άνετης θέσης του σώματος.	L1	K - S	Οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν την έννοια της διατήρησης της σωστής στάσης του σώματος. Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατήρησης μιας σωματικά υγιούς και άνετης θέσης του σώματος για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.
2. Κατανοήστε τη σημασία της αποφυγής της έκθεσης στο μπλε φως κατά τις νυχτερινές ώρες.	L1	S	Οι μαθητές κατανοούν τη σημασία της ελαχιστοποίησης της έκθεσης στο μπλε φως κατά τις νυχτερινές ώρες. Αναγνωρίζουν ότι αυτή η πρακτική μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη ποιότητα του ύπνου και στη συνολική ευεξία.
3. Ερμηνεύστε τη σημασία των τακτικών διαλειμμάτων από την καθιστική ζωή, συμβάλλοντας στην πρόληψη της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς, προάγοντας τη σωματική άνεση και ευεξία.	L1	K- A	Οι μαθητές μπορούν να ερμηνεύσουν τη σημασία της πραγματοποίησης τακτικών διαλειμμάτων από την παρατεταμένη καθιστική ζωή, η οποία είναι απαραίτητη για την πρόληψη της υπερβολικής καθιστικής συμπεριφοράς. Κατανοούν ότι τα διαλείμματα αυτά προάγουν τη σωματική άνεση και συμβάλλουν στη συνολική ευημερία μειώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με την παρατεταμένη καθιστική ζωή.
4. Η ερμηνεία της σημασίας της μείωσης του περιττού χρόνου στην οθόνη προωθεί μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ ψηφιακών και μη ψηφιακών δραστηριοτήτων, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία.	L1	K - A	Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι ο περιορισμός του περιττού χρόνου στην οθόνη οδηγεί σε μια πιο ισορροπημένη κατανομή του χρόνου μεταξύ ψηφιακών και μη ψηφιακών δραστηριοτήτων. Ερμηνεύουν τη σημασία της ισορροπημένης προσέγγισης που συμβάλλει σημαντικά στη συνολική ευημερία μειώνοντας τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις του υπερβολικού χρόνου χρήσης της οθόνης στη σωματική και ψυχική ευεξία.
5. Εξηγήστε τη χρησιμότητα της χρήσης εργαλείων για τη διακοπή της λήψης ειδοποιήσεων.	L1	K - S - A	Η χρήση εργαλείων για τη διακοπή της λήψης ειδοποιήσεων εξυπηρετεί έναν πολύτιμο σκοπό. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι τα εργαλεία αυτά ενισχύουν την ψηφιακή ευημερία βοηθώντας τα άτομα να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους εμπειριών. Με τον προσωρινό αποκλεισμό των ειδοποιήσεων, τα άτομα μπορούν να επικεντρωθούν σε εργασίες, να μειώσουν τους περισπασμούς και να διατηρήσουν μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής και της εκτός σύνδεσης ζωής τους, συμβάλλοντας τελικά στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας.



6. Προσδιορίστε τις κατάλληλες επιλογές φωτισμού για ανάγνωση.	L1	K - S	Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να προσδιορίζουν τις κατάλληλες επιλογές φωτισμού για σκοπούς ανάγνωσης. Κατανοούν ότι η επιλογή κατάλληλων επιλογών φωτισμού, όπως ρυθμιζόμενες λάμπες ή φυσικό φως ημέρας, είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός βέλτιστου περιβάλλοντος ανάγνωσης. Αυτό ενισχύει την άνεση ανάγνωσης, ελαχιστοποιεί την καταπόνηση των ματιών και συμβάλλει σε μια συνολικά θετική εμπειρία ανάγνωσης και ευεξίας.
7. Εξηγήστε την έννοια των εφαρμογών που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα.	L1	K - S - A	Η έννοια των εφαρμογών που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα περιστρέφεται γύρω από τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την παρακίνηση και τη διευκόλυνση της άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι οι εφαρμογές αυτές έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν τη σωματική ευεξία παρέχοντας χαρακτηριστικά όπως ρουτίνες προπόνησης, παρακολούθηση της δραστηριότητας και καθορισμό στόχων. Αναγνωρίζουν ότι τέτοιες εφαρμογές μπορούν να εμπνεύσουν τα άτομα να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, οδηγώντας σε βελτίωση της σωματικής υγείας και της συνολικής ευεξίας.
8. Αξιοποίηση απλών ψηφιακών τεχνολογιών για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης.	L1	S	Η αξιοποίηση απλών ψηφιακών τεχνολογιών για την κοινωνική ένταξη περιλαμβάνει τη χρήση προσιτών ψηφιακών εργαλείων για την προώθηση της αίσθησης του ανήκειν και της συμμετοχής μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Οι εκπαιδευόμενοι αντιλαμβάνονται ότι αυτές οι τεχνολογίες, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα διαδικτυακά φόρουμ, διευκολύνουν τις συνδέσεις, την επικοινωνία και τη συνεργασία, ενισχύοντας τελικά την κοινωνική ευημερία και την κοινωνική ένταξη.
9. Αναγνωρίστε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την παρατεταμένη έκθεση σε μεγάλη ένταση ήχου.	L1	K	Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να προσδιορίσουν τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την εκτεταμένη έκθεση σε δυνατούς ήχους. Κατανοούν ότι μια τέτοια έκθεση μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη της ακοής, εμβοές ή άλλα ακουστικά προβλήματα. Αναγνωρίζοντας αυτούς τους κινδύνους, τα άτομα μπορούν να λάβουν προληπτικά μέτρα για την προστασία της ακοής και της συνολικής τους ευημερίας.
10. Εξηγήστε τους πιθανούς κινδύνους από την παρατεταμένη χρήση ακουστικών.	L1	K - S - A	Η παρατεταμένη χρήση ακουστικών ενέχει ορισμένους κινδύνους που οι μαθητές κατανοούν. Αναγνωρίζουν ότι η παρατεταμένη χρήση ακουστικών μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας, όπως βλάβη της ακοής, δυσφορία των αυτιών ή ακουστική κόπωση. Αυτή η επίγνωση υπογραμμίζει τη σημασία της υπεύθυνης και προσεκτικής χρήσης ακουστικών για τον μετριασμό αυτών των πιθανών κινδύνων και την προώθηση της συνολικής ευημερίας.
11. Αναγνωρίστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης ενός ηλεκτρονικού αναγνώστη ως εναλλακτική λύση για το tablet.	L2	K	Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αναγνωρίσουν την πρακτική της χρήσης ενός ηλεκτρονικού αναγνώστη με οθόνη e-ink αντί ενός tablet για συγκεκριμένους σκοπούς. Κατανοούν ότι οι ηλεκτρονικοί αναγνώστες χρησιμοποιούνται για την ανάγνωση ψηφιακού περιεχομένου, προσφέροντας πλεονεκτήματα όπως η μειωμένη καταπόνηση των ματιών και η απόσπαση της προσοχής. Η αναγνώριση αυτής της επιλογής αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα προσαρμόζουν τη χρήση των ψηφιακών συσκευών τους για να βελτιώσουν την εμπειρία ανάγνωσης και τη συνολική ευημερία τους.

12. Αναγνωρίστε τη χρήση εργαλείων που έχουν σχεδιαστεί για τον περιορισμό της απορρόφησης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων.	L2	K	Οι εκπαιδευόμενοι είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη χρήση συσκευών και εργαλείων που έχουν δημιουργηθεί ειδικά για τη μείωση της απορρόφησης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων. Κατανοούν ότι τα εργαλεία αυτά έχουν σχεδιαστεί για να μετριάσουν τις πιθανές ανησυχίες για την υγεία που σχετίζονται με την παρατεταμένη έκθεση σε ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Η αναγνώριση της χρήσης αυτών των εργαλείων αντικατοπτρίζει μια προληπτική προσέγγιση για τη διατήρηση της ψηφιακής ευημερίας και της σωματικής υγείας.
13. Εξηγήστε τη σημασία της χρήσης κατάλληλου εξοπλισμού, όπως ποντίκι, καρέκλα και πληκτρολόγιο, για τη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.	L2	K - S - A	Η σημασία της χρήσης κατάλληλου εξοπλισμού, όπως ποντίκι, καρέκλα και πληκτρολόγιο, για τη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος έγκειται στην προώθηση της σωματικής άνεσης και ευεξίας. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι τα εργονομικά σχεδιασμένα εργαλεία μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων και δυσφορίας. Με τη χρήση τέτοιου εξοπλισμού, τα άτομα μπορούν να διατηρούν μια υγιή και άνετη στάση του σώματος, ενισχύοντας έτσι τη συνολική τους ευημερία κατά τη διάρκεια ψηφιακών δραστηριοτήτων.
14. Εφαρμόστε τεχνικές mindfulness για να μειώσετε το άγχος και το στρες που προκαλούν οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.	L2	S	Η εξάσκηση τεχνικών ενσυνειδητότητας, όπως η βαθιά αναπνοή ή ο διαλογισμός, μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών τους κατά τη διάρκεια των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων. Αυτή η επίγνωση τους επιτρέπει να ανταποκρίνονται με ηρεμία στους στρεσογόνους παράγοντες, να μειώνουν το άγχος και να διατηρούν μια πιο υγιή και ισορροπημένη προσέγγιση στη χρήση ψηφιακών συσκευών, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία.
15. Κατανοήστε τη διττή φύση των επιπτώσεων των ψηφιακών εργαλείων, δημιουργώντας ευκαιρίες για ένταξη, αλλά και συμβάλλοντας ακούσια στο αντίθετο.	L2	K - A	Εξηγήστε ότι, ενώ τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για συμμετοχή και ένταξη στην κοινωνία, μπορούν επίσης να συμβάλουν ακούσια στην απομόνωση ή τον αποκλεισμό ατόμων που δεν έχουν πρόσβαση ή δεν χρησιμοποιούν αυτά τα εργαλεία. Ενώ τα ψηφιακά εργαλεία έχουν τη δυνατότητα να προωθήσουν τη συμμετοχή και την ένταξη στην κοινωνία, μπορούν ακούσια να οδηγήσουν σε απομόνωση ή αποκλεισμό τα άτομα που δεν έχουν πρόσβαση ή επιλέγουν να μην τα χρησιμοποιήσουν. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν αυτή τη διττή φύση των ψηφιακών εργαλείων, αναγνωρίζοντας ότι ενώ προσφέρουν ευκαιρίες για συνδεσιμότητα, μπορούν ακούσια να δημιουργήσουν εμπόδια για τα άτομα που δεν εξυπηρετούνται ψηφιακά. Αυτή η επίγνωση υπογραμμίζει την ανάγκη για ψηφιακές πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, ώστε να διασφαλιστεί ότι κανείς δεν μένει πίσω σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο.
16. Εξηγήστε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης σωματικής δραστηριότητας, των μειωμένων	L2	K - S - A	Οι δυνητικοί κίνδυνοι που συνδέονται με την υπερβολική εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες είναι πολύπλευροι. Οι μαθητές κατανοούν ότι η υπερβολική εξάρτηση από αυτές τις τεχνολογίες μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της σωματικής δραστηριότητας, καθώς οι άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο καθιστοί μπροστά σε οθόνες. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική ευημερία. Συνολικά, οι μαθητές κατανοούν ότι μια ανισόρροπη σχέση με τις ψηφιακές τεχνολογίες μπορεί να συμβάλει στη μειωμένη σωματική και ψυχική ευεξία, υπογραμμίζοντας τη σημασία της υπεύθυνης και προσεκτικής χρήσης.

κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της μειωμένης συνολικής ευημερίας.			
17. Διαμορφώστε έναν βασικό κατάλογο κατευθυντήριων γραμμών ηλεκτρονικής εθιμοτυπίας και ψηφιακής πολιτείας για την προώθηση της κοινωνικής ευημερίας.	L2	A	Η καλλιέργεια ενός υγιούς κοινωνικού περιβάλλοντος, ιδίως στο διαδίκτυο, είναι απαραίτητη στην ψηφιακή εποχή μας. Η υπέρπεια και οι καλοί τρόποι θα πρέπει να επικρατούν στις εικονικές αλληλεπιδράσεις και να αποφεύγονται τα υποτιμητικά ή επιβλαβή σχόλια. Μια στιγμή περισυλλογής πριν από την ανάρτηση στο διαδίκτυο μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις αρνητικές επιπτώσεις και είναι ζωτικής σημασίας να σέβεστε την ιδιωτική ζωή των άλλων. Η ταχεία δράση για την καταγγελία της διαδικτυακής παρενόχλησης είναι επιτακτική ανάγκη για τη διατήρηση ενός χώρου σεβασμού. Η ευαισθησία απέναντι στις πολιτισμικές διαφορές και τις διάφορες απόψεις εμπλουτίζει την ψηφιακή εμπειρία. Η εποικοδομητική συζήτηση θα πρέπει να είναι ο στόχος, ενώ οι άσκοπες διαφωνίες καλό είναι να αποφεύγονται. Η διασφάλιση της ακρίβειας των κοινών πληροφοριών διατηρεί την ακεραιότητα της διαδικτυακής κοινότητας. Η προάσπιση μιας περιεκτικής και φιλόξενης ατμόσφαιρας είναι ζωτικής σημασίας, όπως και η εξάσκηση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι πράξεις επηρεάζουν τη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των άλλων δεν είναι απλώς ευγενική, αλλά μια κοινωνική αναγκαιότητα.
18. Προσδιορίστε τους κοινούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με τον υπερβολικό χρόνο στην οθόνη, όπως η καταπόνηση των ματιών και η κακή στάση του σώματος.	L2	K - S	Ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη μπορεί να οδηγήσει σε διάφορους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της καταπόνησης των ματιών, η οποία προκαλεί δυσφορία, θολή όραση και πονοκεφάλους. Επιπλέον, η κακή στάση του σώματος κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε πόνο στον αυχένα και την πλάτη, οδηγώντας σε μυοσκελετικά προβλήματα. Η επίγνωση αυτών των κινδύνων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να λαμβάνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις και να εφαρμόζουν υγιεινές συνήθειες κατά τη χρήση των οθονών.
19. Θυμηθείτε τον ορισμό του διαδικτυακού εκφοβισμού	L2	K	Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι η χρήση ψηφιακών εργαλείων επικοινωνίας, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για την παρενόχληση, τον εκφοβισμό ή τη βλάβη άλλων στο διαδίκτυο. Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ευημερία σε ψηφιακά περιβάλλοντα προκαλώντας αισθήματα απομόνωσης, άγχους και κατάθλιψης.

20. Να επιδεικνύουν μια στάση προσοχής όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ της χρήσης και της μη χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας.	L2	A	Να εκτιμούν τη σημασία της εξέτασης και των δύο επιλογών στην ψηφιακή τους ζωή, αναγνωρίζοντας ότι διάφοροι παράγοντες στο ψηφιακό πεδίο μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην προσωπική υγεία, την ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή.
21. Εξηγήστε την έννοια του καθορισμού χρονοδιαγραμμάτων χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών.	L3	Κ - Σ - Α	Η έννοια του καθορισμού χρονοδιαγραμμάτων χρήσης για ηλεκτρονικές συσκευές περιλαμβάνει τον καθορισμό προκαθορισμένων περιόδων για τη χρήση της συσκευής. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι η πρακτική αυτή έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας μέσω της ρύθμισης του χρόνου χρήσης της οθόνης και της προώθησης μιας υγιέστερης ισορροπίας μεταξύ της ψηφιακής ενασχόλησης και άλλων δραστηριοτήτων. Τηρώντας τα χρονοδιαγράμματα χρήσης, τα άτομα μπορούν να μειώσουν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης συσκευών στη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και τη συνολική ποιότητα ζωής.
22. Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών για σκοπούς μελέτης.	L3	Κ	Οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν την πρακτικότητα της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών για τη μελέτη. Κατανοούν ότι οι συσκευές αυτές προσφέρουν πολύτιμα εργαλεία για την πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους, τη διεξαγωγή έρευνας και την αποτελεσματική οργάνωση του υλικού μελέτης. Η αναγνώριση της χρησιμότητάς τους υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο οι ηλεκτρονικές συσκευές μπορούν να ενισχύσουν τη μαθησιακή διαδικασία και να συμβάλουν στην ακαδημαϊκή επιτυχία.
23. Εξηγήστε τη σημασία του καθορισμού ημερήσιου ορίου στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	L3	Κ - Σ - Α	Ο καθορισμός ενός ημερήσιου ορίου στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει σημαντική σημασία για την ψηφιακή ευημερία. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι αυτή η πρακτική βοηθά τα άτομα να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της διαδικτυακής και της εκτός σύνδεσης ζωής. Περιορίζοντας την καθημερινή έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα άτομα μπορούν να μετριάσουν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις, όπως ο υπερβολικός χρόνος χρήσης της οθόνης, η μειωμένη παραγωγικότητα και ο κίνδυνος εθισμού. Αυτός ο περιορισμός προωθεί μια πιο προσεκτική και ελεγχόμενη προσέγγιση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, την αυξημένη συγκέντρωση και τη συνολική ευημερία.
24. Εξηγήστε τη λειτουργία των εφαρμογών που έχουν σχεδιαστεί για τον αποκλεισμό της χρήσης του τηλεφώνου σε τακτά χρονικά διαστήματα.	L3	Κ - Σ - Α	Οι εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για τον αποκλεισμό της χρήσης του τηλεφώνου σε τακτά χρονικά διαστήματα εξυπηρετούν την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας και παραγωγικότητας. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι αυτές οι εφαρμογές λειτουργούν περιορίζοντας προσωρινά την πρόσβαση στο τηλέφωνο, βοηθώντας τα άτομα να σπάσουν τον κύκλο της συνεχούς χρήσης του τηλεφώνου και να μειώσουν τους περισπασμούς. Αυτή η περιοδική διακοπή ενθαρρύνει τους χρήστες να επικεντρωθούν σε εργασίες, να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ ψηφιακής ζωής και ζωής και τελικά να βελτιώσουν τη συνολική τους ευημερία.

<p>25. Εξηγήστε τη διάκριση μεταξύ των κανονιστικών πλαισίων που διέπουν τις παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές και του συγκριτικά λιγότερο ρυθμιζόμενου τοπίου των ψηφιακών εφαρμογών υγείας.</p>	L3	K - S - A	<p>Η διάκριση μεταξύ των κανονιστικών πλαισίων που διέπουν τις παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές και του λιγότερο ρυθμιζόμενου τοπίου των ψηφιακών εφαρμογών υγείας έγκειται στο επίπεδο εποπτείας και ελέγχου. Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι οι παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές υπόκεινται σε αυστηρούς κανονισμούς, που περιλαμβάνουν αδειοδότηση, κλινικές δοκιμές και καθιερωμένα πρότυπα για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της αποτελεσματικότητας. Αντίθετα, το τοπίο των ψηφιακών εφαρμογών υγείας χαρακτηρίζεται συχνά από έλλειψη επίσημων ρυθμιστικών διαδικασιών, με αποτέλεσμα ένα πιο ευέλικτο και ταχέως εξελισσόμενο περιβάλλον. Η διάκριση αυτή υπογραμμίζει την ανάγκη προσεκτικής εξέτασης των πιθανών κινδύνων και οφελών που συνδέονται με τις ψηφιακές εφαρμογές υγείας, δεδομένου του διαφορετικού βαθμού ρύθμισής τους.</p>
<p>26. Περιγράψτε τη σημασία του καθορισμού χρονικών ορίων για τη χρήση ψηφιακών συσκευών για τη διατήρηση της συνολικής ευημερίας.</p>	L3	K	<p>Ο καθορισμός χρονικών ορίων για τη χρήση ψηφιακών συσκευών είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της συνολικής ευημερίας, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη των αρνητικών επιπτώσεων του υπερβολικού χρόνου χρήσης της οθόνης. Περιορίζοντας τη χρήση της συσκευής, τα άτομα μπορούν να δώσουν προτεραιότητα σε άλλες δραστηριότητες, όπως η σωματική άσκηση, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και ο ξεκούρατος ύπνος. Αυτό προωθεί μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής ενασχόλησης και των εμπειριών της πραγματικής ζωής, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης σωματικών και ψυχολογικών προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την παρατεταμένη χρήση οθόνης. Επιπλέον, ο καθορισμός χρονικών ορίων προάγει την ενσυνειδητότητα και την αυτογνωσία, ενδυναμώνοντας τα άτομα να είναι πιο σκόπιμα με τις ψηφιακές τους συμπεριφορές και προωθώντας μια θετική νοοτροπία ψηφιακής ευημερίας.</p>
<p>27. Επιλέξτε τις κατάλληλες πηγές πληροφοριών που σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία και υγεία.</p>	L3	K - S - A	<p>Επιλέξτε αξιόπιστες και έγκριτες πηγές πληροφοριών, όπως επίσημες οργανώσεις υγείας, ακαδημαϊκά ιδρύματα και καταξιωμένους εμπειρογνώμονες στον τομέα της ψηφιακής ευημερίας και υγείας. Αυτό εξασφαλίζει ακριβή και αξιόπιστη καθοδήγηση για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων, προωθώντας θετικές ψηφιακές συνήθειες για τη συνολική ευημερία.</p>

<p>28. Μάθετε πώς να εφαρμόζετε πρακτικές κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών για την προστασία της σωματικής και ψυχολογικής υγείας.</p>	L3	A	<p>Στον σημερινό τρόπο ζωής που επικεντρώνεται στην οθόνη, η διασφάλιση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας έχει καταστεί απαραίτητη. Υιοθετώντας τον κανόνα 20-20-20, κάνοντας σύντομα διαλείμματα για να κοιτάξετε μακριά από την οθόνη σας και να εστιάσετε σε ένα μακρινό σημείο, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά την κόπωση των ματιών. Επιπλέον, η επιβολή λογικών χρονικών περιορισμών στη χρήση της συσκευής βοηθά στη δημιουργία μιας πιο ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας. Η χρήση φίλτρων μπλε φωτός ή λειτουργιών νυχτερινής λειτουργίας μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου. Η συμπλήρωση του καθιστικού χρόνου στην οθόνη με τακτική σωματική δραστηριότητα αντισταθμίζει τους κινδύνους για την υγεία, ενώ τα διαλείμματα που παρεμβάλλονται με προσοχή ανακουφίζουν από το άγχος και βελτιώνουν την ψυχική ευεξία. Ο καθορισμός μιας ζώνης χωρίς τεχνολογία στο σπίτι προάγει τη χαλάρωση και τον ποιοτικό χρόνο με τους αγαπημένους σας. Η ρύθμιση των συσκευών σας στη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων ωρών βοηθά στην εστίαση και εξασφαλίζει περιόδους ξεκούρασης. Εν τω μεταξύ, η μετριοπαθής ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προφυλάσσει από τους κινδύνους της αρνητικής αυτοσυγκριτικής αξιολόγησης. Οι περιοδικές ψηφιακές αποτοξινώσεις παρέχουν ένα αναζωογονητικό διάλειμμα από τις συνεχείς ειδοποιήσεις, ενώ η υιοθέτηση μιας στρατηγικής ψηφιακού μινιμαλισμού, όπως το ξεσκαρτάρισμα των εφαρμογών, μπορεί να μειώσει τη νοητική ακαταστασία, ενισχύοντας έτσι την εστίαση. Αυτά συμβάλλουν συλλογικά σε μια ισορροπημένη, υγιή σχέση με την τεχνολογία.</p>
<p>29. Επίδειξη της δεξιότητας να εντοπίζει και να συμμετέχει με επάρκεια σε καθιερωμένες διαδικτυακές κοινότητες που προάγουν την κοινωνική ευημερία και ένταξη.</p>	L3	S	<p>Εντοπισμός υποστηρικτικών διαδικτυακών κοινοτήτων: Οι εκπαιδευόμενοι είναι ικανοί να εντοπίζουν και να συμμετέχουν σε καθιερωμένες διαδικτυακές κοινότητες που προάγουν την κοινωνική ευημερία και ένταξη, ενώ κατανοούν το ρόλο τους στην προώθηση ενός υποστηρικτικού ψηφιακού περιβάλλοντος.</p>
<p>30. Προσδιορίστε τους πιθανούς κινδύνους από την ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο και τον αντίκτυπό τους στη σωματική και ψυχολογική ευεξία.</p>	L3	K - S	<p>Οι πιθανοί κίνδυνοι από την ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν την κλοπή ταυτότητας, την ηλεκτρονική παρακολούθηση και τις απόπειρες ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing). Η κοινοποίηση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε οικονομικές απώλειες, συναισθηματική δυσφορία και υποβάθμιση της ασφάλειας. Ο αντίκτυπος στη σωματική ευεξία μπορεί να εκδηλωθεί μέσω αυξημένου στρες και άγχους, ενώ η ψυχολογική ευεξία μπορεί να υποφέρει λόγω της απώλειας της ιδιωτικής ζωής και του αισθήματος ευαλωτότητας. Η επίγνωση αυτών των κινδύνων μπορεί να ωθήσει τα άτομα να υιοθετήσουν μέτρα για την προστασία των προσωπικών τους πληροφοριών και τη διατήρηση της συνολικής τους ευημερίας.</p>
<p>31. Σχεδιάστε και εφαρμόστε ρυθμίσεις ενεργειακής απόδοσης σε ψηφιακές συσκευές για να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας και να</p>	L4	A	<p>Προσαρμόζοντας τις ρυθμίσεις ενεργειακής απόδοσης σε ψηφιακές συσκευές, όπως φορητούς υπολογιστές και smartphones, οι χρήστες μπορούν να ελαχιστοποιήσουν την κατανάλωση ενέργειας, να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και να συμβάλουν ενεργά σε ένα πιο πράσινο περιβάλλον μέσω της μειωμένης χρήσης ενέργειας και των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα.</p>



συμβάλλετε σε ένα πιο πράσινο περιβάλλον.			
32. Να συμπεράνετε τις πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες του ψηφιακού εθισμού στη συνολική ευημερία.	L4	K - S	Αναλύστε μελέτες περιπτώσεων, γνώμες εμπειρογνομώνων και υπάρχουσες έρευνες για να αντλήσετε πληροφορίες και να συμπεράνετε τις πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες του ψηφιακού εθισμού στη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία.
33. Τροποποιήστε τις ρυθμίσεις των ψηφιακών συσκευών για να μειώσετε την έκθεση στο μπλε φως και να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.	L4	S - A	Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις της οθόνης της συσκευής ή χρησιμοποιήστε εφαρμογές φίλτρων μπλε φωτός με βάση ερευνητικά τεκμηριωμένες συστάσεις για να μειώσετε την έκθεση στο μπλε φως και να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.
34. Περιγράψτε τον αντίκτυπο της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ευημερία.	L4	K	Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει βαθιές επιπτώσεις στην κοινωνική ευημερία. Η συνεχής έκθεση σε επιμελημένο περιεχόμενο και η σύγκριση με τη φαινομενικά τέλεια ζωή των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας, άγχους και κατάθλιψης. Επιπλέον, ο υπερβολικός χρόνος χρήσης της οθόνης μπορεί να μειώσει τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις, οδηγώντας σε κοινωνική απομόνωση και μείωση της συνολικής κοινωνικής ευημερίας. Ο καθορισμός υγιών ορίων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η προώθηση γνήσιων συνδέσεων μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό αυτών των αρνητικών επιπτώσεων και να προάγει την καλύτερη ψυχική και κοινωνική ευημερία.
35. Προσδιορίστε φιλικές προς το περιβάλλον ψηφιακές πρακτικές στην καθημερινή ζωή.	L4	K - S	Προσδιορίστε φιλικές προς το περιβάλλον ψηφιακές πρακτικές στην καθημερινή ζωή, όπως η χρήση ρυθμίσεων εξοικονόμησης ενέργειας στις συσκευές, η επιλογή ψηφιακών αποδείξεων αντί για χαρτί, η ανακύκλωση παλαιών ηλεκτρονικών συσκευών και η υποστήριξη εταιρειών που δίνουν προτεραιότητα σε βιώσιμες ψηφιακές στρατηγικές. Αυτές οι πρακτικές συμβάλλουν στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και των ηλεκτρονικών αποβλήτων, συμβάλλοντας σε ένα πιο πράσινο περιβάλλον.



36. Υπενθυμίστε πώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευημερία σε ψηφιακά περιβάλλοντα.	L4	K	Τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να βιώσουν μείωση της αυτοεκτίμησης και να αποσυρθούν από τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, οδηγώντας σε αίσθηση κοινωνικού αποκλεισμού και αποσύνδεσης από τους συνομηλίκους τους. Η αναγνώριση του ορισμού του διαδικτυακού εκφοβισμού και των επιπτώσεών του στην κοινωνική ευημερία μπορεί να ωθήσει τα άτομα να παρέμβουν και να δημιουργήσουν ασφαλέστερους ψηφιακούς χώρους για όλους.
37. Κατανοήστε τον αντίκτυπο των ψηφιακών περισπασμών στην προσωπική παραγωγικότητα και ευημερία.	L4	K	Ο αντίκτυπος των ψηφιακών περισπασμών στην προσωπική παραγωγικότητα και ευημερία μπορεί να είναι σημαντικός. Οι συνεχείς ειδοποιήσεις και ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη εστίαση, αναβλητικότητα και μειωμένη αποτελεσματικότητα στις εργασίες. Επιπλέον, οι ψηφιακοί περισπασμοί μπορεί να προκαλέσουν αυξημένο άγχος και ψυχική κόπωση, επηρεάζοντας τη συνολική ευημερία και συμβάλλοντας σε μια αίσθηση υπερφόρτωσης. Με την αναγνώριση και τη διαχείριση των ψηφιακών περισπασμών, τα άτομα μπορούν να ανακτήσουν την παραγωγικότητά τους και να βελτιώσουν τη συνολική αίσθηση ευεξίας τους.
38. Αξιολογήστε απλές συμβουλές για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού στις ψηφιακές πλατφόρμες.	L4	A	Η αναγνώριση σημάτων διαδικτυακού εκφοβισμού, όπως αρνητικά σχόλια, απειλές και αποκλεισμός, είναι υψίστης σημασίας. Συνιστάται να καταγράφετε την κακοποίηση για αναφορά, να περιορίζετε την έκθεση με αποκλεισμό του δράστη και να αναφέρετε το περιστατικό στους διαχειριστές της πλατφόρμας ή στις αρχές. Επιπλέον, η αναζήτηση υποστήριξης από φίλους, συγγενείς ή συμβούλους είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ευημερία. Η αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνει μια πολύπλευρη προσέγγιση, που περιλαμβάνει την αναγνώριση της κακοποίησης, τον περιορισμό της επαφής με τον δράστη, την αναφορά του περιστατικού και την αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης.
39. Γενικεύστε τις αρχές της ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα πλαίσια, όπως εκπαιδευτικά περιβάλλοντα ή οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης.	L4	K - A	Η αναγνώριση των καθολικών αρχών και η προσαρμογή τους στις διάφορες συνθήκες είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση μοναδικών εμποδίων και την ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας σε μια σειρά από περιβάλλοντα. Με μια ευέλικτη προσέγγιση, μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει τις ιδιαίτερες προκλήσεις που ενυπάρχουν σε διαφορετικούς ψηφιακούς χώρους, είτε πρόκειται για εκπαιδευτικούς, είτε για επαγγελματικούς, είτε για κοινωνικούς. Αυτή η προσαρμοστική μεθοδολογία όχι μόνο προάγει μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία, αλλά και προάγει την ευημερία σε ένα πλήθος ψηφιακών τοπίων.
40. Επισημάνετε τα χαρακτηριστικά ασφαλείας στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.	L4	S	Τα χαρακτηριστικά ασφαλείας στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν επιλογές αναφοράς και αποκλεισμού, εργαλεία συντονισμού περιεχομένου και ρυθμίσεις απορρήτου που επιτρέπουν στους χρήστες να ελέγχουν ποιος μπορεί να αλληλεπιδράσει με τις αναρτήσεις και τα μηνύματά τους. Αυτά τα χαρακτηριστικά δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να αναλάβουν ταχεία δράση κατά της παρενόχλησης και να δημιουργήσουν ένα ασφαλέστερο διαδικτυακό περιβάλλον.

41. Πρακτική υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	L5	S	Οι μαθητές θα αποκτήσουν τις απαραίτητες ικανότητες και τη νοοτροπία για τη λογική και συνειδητή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα χρησιμοποιήσουν αυτές τις γνώσεις για να ελαχιστοποιήσουν την αλληλεπίδρασή τους με στοιχεία όπως η άπειρη κύλιση, δημιουργώντας έτσι μια πιο υγιή και σταθερή σχέση με τις υπηρεσίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την προστασία της ψυχικής τους ευεξίας.
42. Κατανοήστε τις μεταβλητές που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση της αποτελεσματικότητας των πρωτοβουλιών ψηφιακής ευημερίας.	L5	K	Για να κατανοήσετε τον αντίκτυπο αυτών των μαθησιακών προγραμμάτων, χρησιμοποιήστε έρευνες και συνεντεύξεις για ποιοτικές πληροφορίες και παρακολουθήστε μετρήσεις (ποσοτικές), όπως τα δεδομένα για τον χρόνο οθόνης. Ο συνδυασμός και των δύο θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της πρωτοβουλίας στην προώθηση πιο υγιεινών ψηφιακών συνθηκών και στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας, ενημερώνοντας για τις προσαρμογές των μελλοντικών προγραμμάτων.
43. Αναφέρετε τα κοινά σημάδια του ψηφιακού εθισμού και τις πιθανές επιπτώσεις του στη σωματική και ψυχολογική υγεία.	L5	K	Ο ψηφιακός εθισμός χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική χρήση συσκευών, παραμέληση ευθυνών, δυσκολία στη μείωση της χρήσης της συσκευής, συμπτώματα στέρησης και μείωση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Επηρεάζει τόσο τη σωματική υγεία, μέσω διαταραχών του ύπνου, καταπόνησης των ματιών και μυοσκελετικών προβλημάτων, όσο και την ψυχολογική υγεία, οδηγώντας σε άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απομόνωση. Πρόκειται για ένα πολύπλευρο ζήτημα που απαιτεί ολοκληρωμένη διαχείριση και θεραπεία, η οποία περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των υποκείμενων αιτιών, την αναγνώριση των επιπτώσεων και την αναζήτηση κατάλληλης υποστήριξης.
44. Μεγιστοποιήστε τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, όπως εφαρμογές διαλογισμού ή πλατφόρμες ψηφιακής θεραπείας.	L5	S	Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν δεξιότητες σχετικά με την προώθηση της ιδέας ότι οι ψηφιακοί πόροι ψυχικής ευημερίας πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμοι και αποτελεσματικοί, απευθυνόμενοι σε ένα ευρύτερο και ποικίλο κοινό. Στόχος είναι η ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας σε διάφορες κοινότητες, θέτοντας ως προτεραιότητα την προσφορά ουσιαστικών και εύχρηστων επιλογών υποστήριξης. Αυτή η συνηγορία χρησιμεύει ως ένα ουσιαστικό βήμα προς μια πιο περιεκτική προσέγγιση της φροντίδας της ψυχικής ευεξίας.
45. Επαλήθευση της αποτελεσματικότητας των επιγραμμικών πόρων και των δικτύων υποστήριξης για την προώθηση της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης.	L5	A	Μάθετε τις σκέψεις των ανθρώπων σχετικά με το πόσο καλά οι διαδικτυακές πλατφόρμες και οι ομάδες υποστήριξης συμβάλλουν στην ενίσχυση της ευημερίας και στην ενσωμάτωση. Η ιδέα είναι να μάθουμε αν αυτά τα διαδικτυακά εργαλεία βοηθούν πραγματικά ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Με το να ερευνήσουμε αυτά τα σχόλια, μπορούμε να έχουμε καλύτερη αίσθηση του τι λειτουργεί και τι χρειάζεται ρύθμιση, κάνοντας αυτούς τους διαδικτυακούς χώρους ακόμη καλύτερους για την ευημερία όλων.

46. Κατατάξτε τον αντίκτυπο των κοινωνικών μέσων επιρροής στην προώθηση θετικών συμπεριφορών ευημερίας.	L5	A	Διεξαγωγή ερευνών και ανάλυση μετρήσεων δέσμευσης για την κατάταξη της αποτελεσματικότητας των κοινωνικών μέσων επιρροής στην προώθηση θετικών συμπεριφορών ευημερίας.
47. Επιδείξτε μια προσεκτική προσέγγιση στην αξιολόγηση των ψηφιακών συστάσεων, αμφισβητώντας τακτικά την αξιοπιστία τους.	L5	S	Οι εκπαιδευόμενοι σε αυτό το επίπεδο επιδεικνύουν μια προσεκτική προσέγγιση στην αξιολόγηση ψηφιακών συστάσεων. Αμφισβητούν με συνέπεια την αξιοπιστία (Κ) των πηγών, αναγνωρίζοντας τη σημασία της κριτικής σκέψης στο ψηφιακό πεδίο. Η στάση αυτή αντανακλά τη δέσμευση να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να διασφαλίζουν την ευημερία τους απέναντι στις ψηφιακές πληροφορίες και συμβουλές.
48. Καταγράψτε τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία που σχετίζονται με συγκεκριμένες ψηφιακές πλατφόρμες ή εφαρμογές που χρησιμοποιούνται συνήθως στη ζωή σας.	L5	Κ	Οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν τις πολύπλευρες επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών πλατφορμών σε διάφορα περιβάλλοντα της ζωής. Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές του ύπνου, άγχος και κοινωνική σύγκριση στην κοινότητα. Η παρατεταμένη τηλεδιάσκεψη μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση των ματιών, μυοσκελετικά προβλήματα και μειωμένη παραγωγικότητα στον επαγγελματικό τομέα. Το συχνό gaming μπορεί να προκαλέσει καθιστική συμπεριφορά, εθισμό και προβλήματα ψυχικής ευεξίας στην κοινότητα των παικτών. Η απάντηση υπογραμμίζει την ανάγκη για κατάλληλες παρεμβάσεις και μετριοπάθεια σε διάφορους τομείς χρήσης.
49. Δικτυωθείτε με άλλους ικανούς χρήστες για να μοιραστείτε εμπειρίες και βέλτιστες πρακτικές για την ψηφιακή ευημερία.	L5	A	Δημιουργήστε διαδικτυακές κοινότητες και φόρουμ για ομοϊδεάτες που θα μοιράζονται γνώσεις και θα αλληλοϋποστηρίζονται στο ταξίδι τους για την ψηφιακή ευημερία.
50. Επικυρώστε την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων ευημερίας που διατίθενται για smartphones ή tablets.	L5	A	Για να επικυρώσουν την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων ευημερίας, τα άτομα μπορούν να εξετάσουν παράγοντες όπως κριτικές χρηστών, ερευνητικές μελέτες και επαγγελματικές συστάσεις. Η αξιολόγηση των χαρακτηριστικών της εφαρμογής, της ευκολίας χρήσης και του αντίκτυπου στις συνήθειες των χρηστών και τη συνολική ευημερία μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητά της στην προώθηση θετικών ψηφιακών συμπεριφορών και τη βελτίωση των ψηφιακών εμπειριών των χρηστών.

51. Αναφέρετε παραδείγματα επιτυχημένων παρεμβάσεων ψηφιακής ευημερίας που εφαρμόζονται σε διάφορες χώρες ή κοινότητες.	L6	K	Παραθέτοντας παραδείγματα επιτυχημένων πρωτοβουλιών, όπως οι κατασκηνώσεις "Smartphone Detox" της Νότιας Κορέας, οι οποίες βοήθησαν τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν τον ψηφιακό εθισμό και να βελτιώσουν τη συνολική ευημερία.
52. Βελτίωση των υφιστάμενων επιγραμμικών συστημάτων υποστήριξης για την προώθηση της κοινωνικής ευημερίας.	L6	A	Συνεργασία με επαγγελματίες και εμπειρογνώμονες στον τομέα της ψυχικής ευεξίας για την ενίσχυση των ηλεκτρονικών συστημάτων υποστήριξης, ενσωματώνοντας πόρους που ενισχύουν την αίσθηση του κοινωνικού ανήκειν.
53. Βαθμολογήστε την αποτελεσματικότητα της ανταλλαγής συμβουλών για την υγεία και την ευημερία σε ψηφιακές πλατφόρμες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης	L6	A	Η κοινοποίηση συμβουλών για την υγεία και την ευεξία σε ψηφιακές πλατφόρμες είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την ευαισθητοποίηση λόγω της ευρείας εμβέλειας και της προσβασιμότητας του διαδικτυακού περιεχομένου. Επιτρέπει την ταχεία διάδοση των πληροφοριών, την προώθηση θετικών αλλαγών συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση των ατόμων να υιοθετήσουν πιο υγιεινές πρακτικές για τη συνολική τους ευημερία.
54. Να εξηγούν πώς να χρησιμοποιούν κοινά ψηφιακά μέσα για να ενισχύουν τη σαφήνεια και την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας τους σε διάφορα πλαίσια.	L6	K - S - A	Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν πώς να χρησιμοποιούν καθημερινά ψηφιακά εργαλεία για να βελτιώσουν τη σαφήνεια και την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας τους σε διάφορα πλαίσια. Μπορούν, για παράδειγμα, να χρησιμοποιούν επιλογές μορφοποίησης σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή έγγραφα, να ενσωματώνουν στοιχεία πολυμέσων, όπως εικόνες ή βίντεο, και να προσαρμόζουν τον τόνο και το ύφος τους ανάλογα με το ακροατήριο και τον σκοπό. Αυτή η δεξιότητα διασφαλίζει ότι η ψηφιακή τους επικοινωνία είναι πιο πειστική, κατανοητή και κατάλληλη για ποικίλα σενάρια επικοινωνίας, συμβάλλοντας στην καλύτερη συνολική ευημερία.
55. Υποδείξτε τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε άλλους χρήστες.	L6	S	Οι εκπαιδευόμενοι κατέχουν την ικανότητα να επισημαίνουν αποτελεσματικά τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε άλλους χρήστες. Μπορούν να εντοπίζουν και να κοινοποιούν βασικές συστάσεις για την προώθηση της υπεύθυνης, ασφαλούς και θετικής συμμετοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η δεξιότητα αυτή τους επιτρέπει να διαδραματίσουν εποικοδομητικό ρόλο στην προώθηση μιας υγιέστερης και πιο προσεκτικής ψηφιακής κοινότητας, συμβάλλοντας τελικά στην ευημερία των άλλων στη διαδικτυακή σφαίρα.

<p>56. Εντοπίστε ενσωματωμένες τεχνικές εμπειρίας χρήστη, όπως clickbait, gamification και nudging, που είναι σκόπιμα σχεδιασμένες να επηρεάζουν και ενδεχομένως να αποδυναμώνουν την ικανότητα κάποιου να ελέγχει τις αποφάσεις του.</p>	L6	K - S	<p>Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δεξιότητα να εντοπίζουν ενσωματωμένες τεχνικές εμπειρίας χρήστη, όπως clickbait, gamification και nudging, οι οποίες είναι σκόπιμα σχεδιασμένες για να επηρεάσουν και ενδεχομένως να υπονομεύσουν τον έλεγχο του ατόμου στις αποφάσεις του. Μπορούν να αναγνωρίζουν αυτές τις τεχνικές σε ψηφιακές διεπαφές και να κατανοούν τις πιθανές επιπτώσεις τους στη συμπεριφορά. Αυτή η δεξιότητα τους δίνει τη δυνατότητα να κάνουν συνειδητές επιλογές, να διατηρούν την αυτονομία τους και να διασφαλίζουν την ψηφιακή τους ευημερία απέναντι στις τακτικές πειστικού σχεδιασμού.</p>
<p>57. Διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων σχετικά με τον αντίκτυπο των ψηφιακών συσκευών στην ποιότητα του ύπνου και τη συνολική υγεία.</p>	L6	A	<p>Οργανώστε ομάδες εστίασης και συζητήσεις με ειδικούς σε θέματα ύπνου και υγείας για να διευκολύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις επιπτώσεις των ψηφιακών συσκευών στις συνήθειες ύπνου και τη συνολική υγεία.</p>
<p>58. Εξηγήστε τις ανάγκες για διαλείμματα από την ψηφιακή εργασία ή τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα για φυσική αλληλεπίδραση με συναδέλφους και φίλους.</p>	L6	K - S - A	<p>Τα άτομα κατανοούν τη σημασία του να κάνουν περιοδικά διαλείμματα από την ψηφιακή εργασία ή τα κοινωνικά δίκτυα για να συμμετέχουν σε φυσικές αλληλεπιδράσεις με συναδέλφους και φίλους. Αναγνωρίζουν την ανάγκη για επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο (K) για την οικοδόμηση σχέσεων, την προώθηση της συνεργασίας και την προαγωγή της ευημερίας. Αυτή η κατανόηση συνοδεύεται από μια στάση (A) που δίνει προτεραιότητα στις ουσιαστικές προσωπικές συνδέσεις έναντι των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων, υπογραμμίζοντας τη σημασία της διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ των δύο πεδίων για τη συνολική ευημερία.</p>
<p>59. Καλλιεργήστε μια υπεύθυνη και προσεκτική στάση απέναντι στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά.</p>	L6	A	<p>Σε αυτό το επίπεδο, τα άτομα καλλιεργούν μια υπεύθυνη και προσεκτική στάση απέναντι στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά. Δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία και την ανάπτυξη των νεαρών χρηστών, κατανοώντας τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη των ψηφιακών τεχνολογιών. Αυτή η στάση οδηγεί τις ενέργειές τους στην προώθηση της ασφαλούς, ισορροπημένης και κατάλληλης για την ηλικία χρήσης συσκευών από τα παιδιά, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία τους.</p>
<p>60. Να περιγράψετε πώς να λαμβάνετε σωστά μέτρα για την προστασία της υγείας και της ευημερίας τόσο του εαυτού σας όσο και των άλλων.</p>	L6	K	<p>Για τη σωστή υιοθέτηση μέτρων για την προστασία της υγείας και της ευημερίας τόσο του ίδιου όσο και των άλλων, τα άτομα θα πρέπει να εφαρμόζουν συνήθειες ασφαλούς χρήσης της συσκευής. Αυτό περιλαμβάνει τη διατήρηση εργονομικά ορθών στάσεων για την πρόληψη της σωματικής καταπόνησης, τη λήψη τακτικών διαλειμμάτων από τον χρόνο χρήσης της οθόνης για τη μείωση της κόπωσης των ματιών και τον καθορισμό χρονικών ορίων για τη χρήση της συσκευής ώστε να δίνεται προτεραιότητα στην ξεκούραση και την ψυχική ευεξία. Η έμφαση στον υπεύθυνο ψηφιακό πολίτη και ο σεβασμός της ιδιωτικής ζωής των άλλων στο διαδίκτυο προάγει ένα ασφαλέστερο και υγιέστερο ψηφιακό περιβάλλον για όλους τους χρήστες.</p>

61. Αναγνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με την υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.	L7	K	Περιγράψτε πώς ο παρατεταμένος χρόνος χρήσης της οθόνης μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά προβλήματα, όπως η καταπόνηση των ματιών, η κακή στάση του σώματος και η διαταραχή του ύπνου, και πώς μπορεί επίσης να συμβάλει σε προβλήματα ψυχικής ευεξίας, όπως το αυξημένο στρες και το άγχος.
62. Καθορισμός στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση των απειλών για την υγεία που σχετίζονται με την παρατεταμένη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας.	L7	S - A	Αξιολογήστε μεθόδους για τη μείωση της σωματικής καταπόνησης, όπως η χρήση εργονομικών διατάξεων και η τήρηση τακτικών διαλειμμάτων- αξιολογήστε στρατηγικές για τη διαχείριση του χρόνου χρήσης της οθόνης και της έκθεσης στο μπλε φως, ώστε να μετριάσετε τις πιθανές ενοχλήσεις των ματιών και τις διαταραχές του ύπνου- και εξετάστε τρόπους για την προώθηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της ψηφιακής ενασχόλησης και των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης για την προώθηση της συνολικής ευημερίας.
63. Αναδείξτε την ικανότητα να εκπαιδεύετε τους άλλους σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία και να προωθείτε την υπεύθυνη χρήση ψηφιακών συσκευών.	L7	S	Να επιδεικνύουν την ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και εκπαίδευσης άλλων σχετικά με τις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική ευεξία που συνδέονται με την υπερβολική ενασχόληση με την ψηφιακή τεχνολογία, τονίζοντας τη σημασία του μέτρου, της σωστής εργονομίας και του προσεκτικού χρόνου χρήσης της οθόνης. Επιπλέον, να επιδείξετε την ικανότητα να καθοδηγείτε τα άτομα στην υιοθέτηση υπεύθυνων συνηθειών για τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και των δραστηριοτήτων του πραγματικού κόσμου.
64. Διαφοροποίηση μεταξύ αλληλεπιδράσεων με ανθρώπους και αλληλεπιδράσεων με τεχνητούς παράγοντες σε ψηφιακά περιβάλλοντα.	L7	K - S	Ανάλυση και διάκριση μεταξύ αλληλεπιδράσεων με ανθρώπους και τεχνητούς πράκτορες σε ψηφιακά περιβάλλοντα, κατανοώντας τα μοναδικά χαρακτηριστικά και τις αποχρώσεις που καθορίζουν κάθε τύπο αλληλεπίδρασης.



<p>65. Προσδιορισμός συμπεριφορών που χαρακτηρίζουν τους τεχνητούς πράκτορες (bots ή chatbots) και διάκρισή τους από τις ανθρώπινες συμπεριφορές.</p>	L7	K - S	<p>Διακρίνετε και κατηγοριοποιήστε συμπεριφορές ειδικά για τεχνητούς πράκτορες, επιτρέποντας τη σαφή διαφοροποίηση από τις ανθρώπινες συμπεριφορές σε διάφορες ψηφιακές πλατφόρμες.</p>
<p>66. Συγκρίνετε τις επιδράσεις διαφορετικών στυλ αλληλεπίδρασης (π.χ. εθισμός στην κύλιση, εφήμερα βίντεο) στις γνωστικές και αισθητηριακές πτυχές.</p>	L7	K - S - A	<p>Αξιολογήστε και αντιπαραβάλλετε τον αντίκτυπο διαφορετικών στυλ αλληλεπίδρασης, όπως ο εθισμός στην κύλιση και τα εφήμερα βίντεο, στις γνωστικές ικανότητες και την αισθητηριακή αντίληψη, κατανοώντας την επιρροή τους στους ψηφιακούς χρήστες.</p>
<p>67. Αξιολογήστε τις συνέπειες συγκεκριμένων στυλ αλληλεπίδρασης στη διαχείριση του χρόνου και στη συνολική ευημερία.</p>	L7	S	<p>Αξιολογήστε και εκτιμήστε τις επιπτώσεις των λανθασμένων στυλ αλληλεπίδρασης στη διαχείριση του χρόνου και στη συνολική ευημερία, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες που επηρεάζουν τα πρότυπα ψηφιακής ενασχόλησης.</p>
<p>68. Να αναπτύσσουν στρατηγικές για την προστασία του εαυτού τους και των άλλων από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη διαδικτυακή παρενόχληση.</p>	L7	A	<p>Διατυπώστε αποτελεσματικές προσεγγίσεις για την προστασία του εαυτού σας και των άλλων από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη διαδικτυακή παρενόχληση, δίνοντας έμφαση σε στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης.</p>



69. Εντοπίστε τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού και λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για την αναφορά και την καταπολέμησή του.	L7	K - S	Αναγνωρίζουν τα ενδεικτικά σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού και δρομολογούν τις κατάλληλες ενέργειες, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς και της αποτελεσματικής αντιμετώπισης του ζητήματος σε ψηφιακά περιβάλλοντα.
70. Καθορισμός και πρόβλεψη της πιθανής ταχύτητας και εμβέλειας της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα.	L7	S - A	Υπολογίστε και προβλέψτε την πιθανή ταχύτητα και εμβέλεια της διάδοσης του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα, λαμβάνοντας υπόψη διάφορους παράγοντες που συμβάλλουν.
71. Χρήση ενός κοινού φόρουμ με συναδέλφους με σκοπό τη διάδοση βέλτιστων πρακτικών και συμπεριφορών που αποσκοπούν στην κατανόηση και την αποφυγή των κινδύνων που συνδέονται με τα ψηφιακά εργαλεία. EXTRA LO Επίπεδο7	L7	S	Σε αυτό το επίπεδο, τα άτομα έχουν τις πρακτικές δεξιότητες να δημιουργούν και να χρησιμοποιούν ένα κοινό φόρουμ με συναδέλφους. Μπορούν να δημιουργήσουν, να διαχειριστούν και να συντονίσουν αποτελεσματικά αυτή την πλατφόρμα, χρησιμοποιώντας την για τη διάδοση πολύτιμων γνώσεων, βέλτιστων πρακτικών και στάσεων που αποσκοπούν στην κατανόηση και τον μετριασμό των κινδύνων που σχετίζονται με τα ψηφιακά εργαλεία, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ο κοινωνικός αποκλεισμός και η περιποίηση. Η δεξιότητα αυτή συμβάλλει στην προώθηση ενός ασφαλέστερου και πιο ενημερωμένου ψηφιακού περιβάλλοντος μεταξύ των συνομηλίκων, προωθώντας την ευημερία στην ψηφιακή σφαίρα.
72. Προσθέστε δεξιότητες χειρισμού καταστάσεων διαδικτυακού εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς ακατάλληλης συμπεριφοράς. EXTRA LO Επίπεδο7	L7	K	Τα άτομα σε αυτό το επίπεδο όχι μόνο μπορούν να δημιουργήσουν και να διαχειριστούν ένα κοινό φόρουμ, αλλά διαθέτουν επίσης δεξιότητες χειρισμού καταστάσεων διαδικτυακού εκφοβισμού. Μπορούν να αναγνωρίζουν αποτελεσματικά και να αντιδρούν σε ανάρμοστη συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αναφέρουν κατάλληλα τέτοια περιστατικά. Οι δεξιότητες αυτές συμβάλλουν στη λειτουργία του φόρουμ ως ασφαλούς και υποστηρικτικού ψηφιακού χώρου, προωθώντας την ψηφιακή ευημερία μέσω της αντιμετώπισης και πρόληψης του διαδικτυακού εκφοβισμού και των συναφών κινδύνων.

73. Ανίχνευση παραγόντων που επηρεάζουν τη διάδοση και προώθηση περιεχομένου σε ψηφιακές κοινότητες.	L8	S	Προσδιορισμός και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν τη διάδοση και προώθηση του περιεχομένου σε ψηφιακές κοινότητες, περιλαμβάνοντας την κοινωνική δυναμική και τα τεχνολογικά στοιχεία.
74. Δημιουργήστε ενημερωτικά βίντεο ή infographics σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την ψηφιακή ευημερία και μοιραστείτε τα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	L8	A - S	Αξιοποιήστε ελκυστικό οπτικό υλικό και σχετικό περιεχόμενο για να δημιουργήσετε κοινόχρηστο υλικό που διαδίδει βέλτιστες πρακτικές και ενθαρρύνει θετικές ψηφιακές συμπεριφορές.
75. Διερεύνηση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση της ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας.	L8	S	Εξερευνήστε και αναλύστε ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τη βελτίωση της ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας, κατανοώντας τα πιθανά οφέλη και τους περιορισμούς τους.
76. Εξηγήστε τεχνικές για τη διαμόρφωση ψηφιακών εργαλείων ώστε να εξασφαλίζεται μια ισορροπημένη και ωφέλιμη εμπειρία χρήστη.	L8	K	Επεξεργαστείτε τεχνικές για τη διαμόρφωση ψηφιακών εργαλείων, βελτιστοποιώντας την εμπειρία του χρήστη ώστε να διατηρείται μια ισορροπημένη και επωφελής αλληλεπίδραση με το ψηφιακό περιβάλλον.
77. Προσδιορίστε και επιλέξτε γραμματοσειρές ειδικά σχεδιασμένες για υψηλή αναγνωσιμότητα και εύκολη κατανόηση.	L8	K - S	Να είστε προσεκτικοί όταν επιλέγετε γραμματοσειρές, στοχεύοντας σε εκείνες που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για ευκολία ανάγνωσης και κατανόησης. Αυτές οι γραμματοσειρές έχουν συχνά συγκεκριμένα τυπογραφικά χαρακτηριστικά που τις καθιστούν πιο ευανάγνωστες, όπως σταθερό πλάτος γραμμής και εύκολα διακριτούς χαρακτήρες. Επιλέγοντας τέτοιες γραμματοσειρές, δεν κάνετε απλώς μια στυλιστική επιλογή, αλλά βελτιώνετε και την εμπειρία του αναγνώστη. Εξασφαλίζει ότι το μήνυμά σας δεν είναι μόνο οπτικά ελκυστικό αλλά και εύκολα αφομοιώσιμο, καθιστώντας έτσι την επικοινωνία πιο αποτελεσματική.

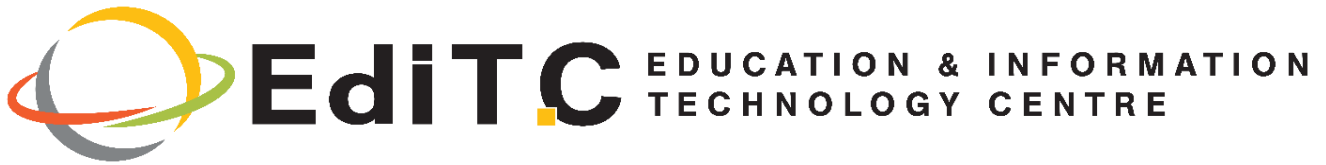
<p>78. Ανίχνευση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων γραμματοσειρών στην ενίσχυση της προσβασιμότητας για τους χρήστες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (SLD).</p>	L8	S	<p>Εξετάστε τον αντίκτυπο των διαφορετικών γραμματοσειρών στη βελτίωση της προσβασιμότητας, ειδικά για τα άτομα με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (SLD). Εξετάστε παράγοντες όπως η αναγνωσιμότητα και η αναγνωσιμότητα για να αξιολογήσετε πώς κάθε γραμματοσειρά βοηθά ή εμποδίζει την εμπειρία του χρήστη. Ο στόχος είναι να προσδιορίσετε ποιες γραμματοσειρές είναι καταλληλότερες για να κάνουν το περιεχόμενο πιο προσβάσιμο για τα άτομα με SLD, βελτιώνοντας έτσι τη συνολική χρηστικότητα.</p>
<p>79. Ενσωματώστε τυπογραφικές επιλογές που ενισχύουν την κατανόηση για ένα ευρύ φάσμα χρηστών, ανεξάρτητα από τις γνωστικές τους ικανότητες.</p>	L8	A	<p>Ενσωματώστε τυπογραφικές επιλογές που βελτιώνουν την κατανόηση για ένα ποικιλόμορφο κοινό, δίνοντας προτεραιότητα στην καθολική προσβασιμότητα ανεξαρτήτως γνωστικών ικανοτήτων.</p>
<p>80. Υποστήριξη της υιοθέτησης γραμματοσειρών εύκολης ανάγνωσης στην ψηφιακή επικοινωνία για την προώθηση της καθολικής προσβασιμότητας.</p>	L8	A	<p>Υποστήριξη της χρήσης γραμματοσειρών εύκολης ανάγνωσης στην ψηφιακή επικοινωνία για την ενίσχυση της καθολικής προσβασιμότητας, τονίζοντας τη σημασία των σαφών και χωρίς αποκλεισμούς τυπογραφικών πρακτικών.</p>
<p>81. Συζητήστε σημαντικά ζητήματα κατά την αντιμετώπιση μειονεκτούντων χρηστών προκειμένου να αναγνωρίσετε τις κατάλληλες οδούς δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου.</p>	L8	K	<p>Κατά την αντιμετώπιση των αναγκών των μειονεκτούντων χρηστών, είναι ζωτικής σημασίας να συζητηθούν οι βασικές προκλήσεις ώστε να καθοριστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου. Παράγοντες όπως η προσβασιμότητα, η ευκολία πλοήγησης και η σαφής γλώσσα θα πρέπει να αποτελούν κορυφαίες προτεραιότητες. Οι συζητήσεις αυτές αποσκοπούν στον προσδιορισμό των βέλτιστων προσεγγίσεων για να γίνουν οι ψηφιακές πλατφόρμες πιο περιεκτικές, διασφαλίζοντας ότι το περιεχόμενο δεν είναι μόνο διαθέσιμο αλλά και εύκολα αφομοιώσιμο και ουσιαστικό για τους χρήστες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια.</p>

<p>82. Ελέγξτε πότε οι άνθρωποι γύρω σας έχουν ανάγκη να κάνουν διαλείμματα από την εργασία τους και βοηθήστε τους να το αναγνωρίσουν.</p>	L8	A	<p>Τα άτομα σε αυτό το επίπεδο έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν πότε οι συνάδελφοι ή οι ομότιμοι χρειάζονται διαλείμματα από την εργασία ή τις ψηφιακές δραστηριότητες. Όχι μόνο εντοπίζουν αυτές τις ανάγκες, αλλά διαθέτουν επίσης την ικανότητα να προσεγγίζουν και να βοηθούν αυτά τα άτομα να αναγνωρίσουν τη σημασία των διαλειμμάτων. Η δεξιότητα αυτή αντανακλά τη δέσμευση για την προώθηση της ευημερίας και της παραγωγικότητας στον χώρο εργασίας ή στο ψηφιακό περιβάλλον με την προώθηση μιας κουλτούρας αυτοφροντίδας και ισορροπίας.</p>
<p>83. Προσθέστε δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του περιορισμού της χρήσης χαρακτηριστικών όπως η ατελείωτη κύλιση.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	K	<p>Εκτός από την ολοκληρωμένη κατανόηση των κινδύνων για την υγεία που σχετίζονται με την επαγγελματική χρήση του Twitter, τα άτομα σε αυτό το επίπεδο διαθέτουν επίσης δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορούν να περιορίσουν αποτελεσματικά τη χρήση χαρακτηριστικών όπως η ατελείωτη κύλιση και να εφαρμόσουν στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου για να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής τους διαδικτυακής παρουσίας και της συνολικής τους ευημερίας. Αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν στην υπεύθυνη και προσεκτική χρήση του Twitter σε ένα επαγγελματικό πλαίσιο.</p>
<p>84. Διευκρινίστε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μια μορφή εκφοβισμού που χρησιμοποιεί ψηφιακές τεχνολογίες, η οποία περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που αποσκοπούν στον εκφοβισμό, τον θυμό ή την ντροπή των ατόμων που αποτελούν στόχο.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	K	<p>Τα άτομα κατανοούν σαφώς τον κυβερνοεκφοβισμό ως μια μορφή εκφοβισμού που χρησιμοποιεί ψηφιακές τεχνολογίες. Μπορούν να εξηγήσουν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που στοχεύουν σκόπιμα στον εκφοβισμό, τον θυμό ή την ντροπή των ατόμων που αποτελούν στόχο. Η γνώση αυτή τους επιτρέπει να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τον διαδικτυακό εκφοβισμό, προωθώντας ένα ασφαλέστερο και χωρίς αποκλεισμούς ψηφιακό περιβάλλον.</p>

<p>85. Εξετάστε την αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος στην προώθηση της συνολικής ευημερίας.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	S	<p>Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις επηρεάζουν τη σωματική ευεξία, όπως τα πρότυπα ύπνου, και διερεύνηση στρατηγικών για τη διατήρηση της ισορροπίας στην ψηφιακή εποχή.</p>
<p>86. Κατανοήστε πώς η έννοια του "φαινομένου της διαδικτυακής αποδυνάμωσης" μπορεί να οδηγήσει σε διαδικτυακή φλόγα και ακατάλληλες συμπεριφορές.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	K	<p>Τα άτομα μπορούν να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν την έννοια του "φαινομένου της διαδικτυακής αναστολής". Κατανοούν ότι το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται από μειωμένη αυτοσυγκράτηση στην ηλεκτρονική επικοινωνία σε σύγκριση με τις προσωπικές αλληλεπιδράσεις. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται πώς αυτό το φαινόμενο μπορεί να οδηγήσει σε διαδικτυακή φλόγα και ακατάλληλες συμπεριφορές, αναγνωρίζοντας τις πιθανές συνέπειες της διαδικτυακής αναστολής για τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις και την ευημερία.</p>
<p>87. Περιγράψτε τη σημασία της επικοινωνίας και της διάδοσης των βέλτιστων πρακτικών για την ψυχοφυσική ψηφιακή ευημερία.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	K	<p>Η επικοινωνία και η διάδοση των βέλτιστων πρακτικών για την ψυχοφυσική ψηφιακή ευημερία είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των ατόμων με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της ψηφιακής και της μη ψηφιακής ζωής. Οι πρακτικές αυτές προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία, μετριάζουν τον ψηφιακό εθισμό και ενισχύουν τη συνολική ευημερία στον ολοένα και πιο ψηφιοκεντρικό κόσμο μας.</p>
<p>88. Εφαρμόστε ιδιαίτερα ανεπτυγμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για τη δημιουργία καινοτόμων λύσεων που αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά πολύπλοκες προκλήσεις ψηφιακής ευημερίας.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	S	<p>Οι λύσεις αυτές θα πρέπει να εξετάζουν την αλληλεπίδραση πολλών παραγόντων και να δίνουν προτεραιότητα στην ενσωμάτωση και την κοινωνική ευημερία.</p>

<p>89. Να αναπτύξετε την ικανότητα να υποστηρίζετε πολιτικές και πρακτικές που δίνουν προτεραιότητα και προστατεύουν την ψυχοσωματική ευημερία των ατόμων στην ψηφιακή εποχή.</p> <p>EXTRA LO ΕΠΙΠΕΔΟ 8</p>	L8	A	<p>Ξεκινήστε συγκεντρώνοντας πληροφορίες σχετικά με τον αντίκτυπο της τεχνολογίας στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και τις υφιστάμενες πολιτικές και πρωτοβουλίες που αποσκοπούν στην προώθηση της ευημερίας. Συνεργάζεστε με οργανισμούς και κοινότητες που δίνουν προτεραιότητα στην ψηφιακή ευεξία και συμμετέχετε σε εκστρατείες υπεράσπισης. Χτίστε σχέσεις με τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους ηγέτες του κλάδου και επικοινωνήστε τη σημασία της ψηφιακής ευεξίας χρησιμοποιώντας συναρπαστικά δεδομένα και προσωπικές αφηγήσεις. Τέλος, διαμορφώστε υγιείς ψηφιακές συνήθειες και ενθαρρύνετε και άλλους να κάνουν το ίδιο, δίνοντας θετικό παράδειγμα για την κοινότητά σας.</p>
---	----	---	--

# Συντονιστής έργου:



# Συνεργάτες:



# DSW

DIGITAL SKILLS WALLET



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.