



Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου (ΚΕΠΑ)

Όραμα του ΚΕΠΑ αποτελεί η συνεχής προώθηση της διά βίου μάθησης και η αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού του τόπου μας.



Δωρεάν προγράμματα κατάρτισης ψηφιακών δεξιοτήτων για άτομα 55 χρονών και άνω

Απόκτηση βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων σε περιβάλλον Android (30 ώρες)

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

1. Εισαγωγή στο Πρόγραμμα (1 ώρα)

- Αλληλογνωριμία εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς / συμμετεχόντων/συμμετεχουσών.
- Εισαγωγή εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς: Στόχος προγράμματος, τήρηση ωραρίου, 75% παρουσιών για έκδοση πιστοποιητικού παρακολούθησης και ενθάρρυνση για ενεργή συμμετοχή.
- Επιβεβαίωση των στοιχείων που αφορούν το ονοματεπώνυμο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ημερομηνία γέννησης και αριθμό ταυτότητας.
- Εγγραφή στη διαδικτυακή υπηρεσία του ΚΕΠΑ «Ενημέρωσέ με».

2. Εισαγωγή στη χρήση έξυπνου κινητού και tablet (8 ώρες)

- Άνοιγμα και κλείσιμο συσκευής, το Λειτουργικό Σύστημα Android και οι βασικές ρυθμίσεις του.
- Τρόπος λειτουργίας χρήσιμων λειτουργιών του Συστήματος Android, όπως Επαφές, Μηνύματα, Ημερολόγιο, Υπενθυμίσεις, Σημειώσεις, Φωτογραφίες, Ρολόι, Υπολογιστική Μηχανή και Ραδιόφωνο.
- Εγκατάσταση και απεγκατάσταση εφαρμογών.
- Χρήση Λογαριασμού Google και οι βασικές του δυνατότητες, όπως αυτόματη αποθήκευση επαφών, φωτογραφιών και αρχείων.

3. Περιήγηση στον Παγκόσμιο Ιστό (3 ώρες)

- Χρήση της εφαρμογής περιήγησης στον Ιστό «Google Chrome».
- Προσαρμογή Ρυθμίσεων (Settings), Οργάνωση Σελιδοδεικτών (Bookmarks), Ιστορικό Περιήγησης (History) και Λήψη Αρχείων (Downloads).
- Χρήση της εφαρμογής «Voice Search».

4. Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (5 ώρες)

- Δημιουργία νέας ηλεκτρονικής διεύθυνσης και χρήση της εφαρμογής ηλεκτρονικού ταχυδρομείου «Gmail».
- Αποστολή, λήψη, απάντηση και προώθηση μηνυμάτων.
- Επισυναπτόμενα αρχεία – μέγεθος και ασφάλεια.
- Διαχείριση, οργάνωση και ταξινόμηση μηνυμάτων.
- Προσαρμογή ρυθμίσεων.

5. Υγεία και Ευεξία (3 ώρες)

- Διαδικτυακή Πύλη του ΓεΣΥ, Εμβολιασμοί και SafePass.
- Υπενθυμίσεις για φαρμακευτική αγωγή, όπως η εφαρμογή Medisafe.
- Βελτίωση μνήμης, προσοχής, ευελιξίας, ταχύτητας και επίλυσης προβλημάτων, όπως η εφαρμογή Lumosity.
- Διατροφή και Ασκήσεις για διατήρηση φυσικής κατάστασης.
- Εφημερεύοντα φαρμακεία.

6. Ενημέρωση, Κοινωνικοποίηση και Ψυχαγωγία (5 ώρες)

- Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok και Linked-In).
- Εργαλεία Συνεργασίας και Τηλεδιάσκεψης (Viber, WhatsApp, ZOOM και Messenger).
- Πύλες Ενημέρωσης τελευταίων ειδήσεων και καιρικών συνθηκών.
- Σχέδια Επιχορηγημένων Διακοπών.
- Εφαρμογές για υπεραγορές και παραγγελία φαγητού (π.χ. Foody και Wolt).
- Αεροπορικά Εισιτήρια, Ξενοδοχεία, Εστιατόρια, Κινηματογράφος και Αθλητικοί Αγώνες.
- Βίντεο (YouTube) και Μουσική (Spotify).
- Παιχνίδια (π.χ. Sudoku και Words With Friends 2).

7. Άλλες Χρήσιμες Εφαρμογές (3 ώρες)

- Χάρτες Google.
- Οικογενειακός εντοπιστής GPS (π.χ. Life360).
- Αναγνώστης κειμένων (π.χ. eReader).
- Τιμές καυσίμων.
- Εγγραφή στη διαδικτυακή υπηρεσία του ΚΕΠΑ «Ενημέρωσέ με».

8. Ασφάλεια στο Διαδίκτυο (2 ώρες)

- Ιοί και κακόβουλα λογισμικά.
- Ασφάλεια κωδικών πρόσβασης.
- Ασφαλής πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
- Ασφαλής χρήση Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου.
- Αναγνώριση ασφαλών ηλεκτρονικών καταστημάτων.
- Κίνδυνοι / Προστασία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

Σημαντική Σημείωση:

Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες στα προγράμματα θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους έξυπνες συσκευές κινητού ή / και tablet.

Το πρόγραμμα κατάρτισης υλοποιείται από το Κέντρο Παραγωγικότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στο πλαίσιο του Έργου Κατάρτισης Ατόμων 55 χρονών και άνω σε Ψηφιακές Δεξιότητες, το οποίο χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Κύπρος — το αύριο
ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ