



SILWERS

SENIORS ARTIFICIAL INTELLIGENCE LEARNING
- WELL EDUCATED AND RISK SECURE



Co-funded by the
European Union

Skills anticipation workshops report



University
of Economics
in Katowice



Háskólinn
á Akureyri

SecureIT



Erasmus+ KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education, Project No: **2024-1-IS01-KA220-ADU-000256952**

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Το Έργο SILWERS

Στόχος του Erasmus+ έργου SILWERS είναι η διεξαγωγή έρευνας, τόσο με εκπαιδευτικούς που εργάζονται με άτομα 55+ όσο και με ειδικούς στην πληροφορική και την κυβερνοασφάλεια, η οποία θα αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία μιας πλατφόρμας πολυμέσων με πόρους για την εκπαίδευση ηλικιωμένων.

Το έργο SILWERS αποτελεί ένα βήμα προς την ευαισθητοποίηση, την ενίσχυση των γνώσεων και των ικανοτήτων των ατόμων 55+ στο ψηφιακό περιβάλλον.





Εταίροι του έργου

- 1 Οικονομικό Πανεπιστήμιο Κατοβίτσε
- 2 Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Δροσοσταλίδας, Ελλάδα
- 3 Κέντρο Vzdelavaci Hello sro, Τσεχική Δημοκρατία
- 4 ITSecurity ehf, Ισλανδία
- 5 Πανεπιστήμιο του ΑΚΟΥΡΕΪΡΙ, Ισλανδία



University
of Economics
in Katowice



Háskólinn
á Akureyri

SecureIT





Το διεθνές πλαίσιο του έργου

Η διεθνής σύνθεση της ομάδας του έργου SILWERS επιτρέπει:

- δημογραφική έρευνα σε διάφορα περιβάλλοντα ηλικιωμένων (55+) ανθρώπων ,
- εμπλοκή ειδικών στον τομέα από το διεθνές περιβάλλον,
- οικοδόμηση καθολικών, διακρατικών εκπαιδευτικών λύσεων.

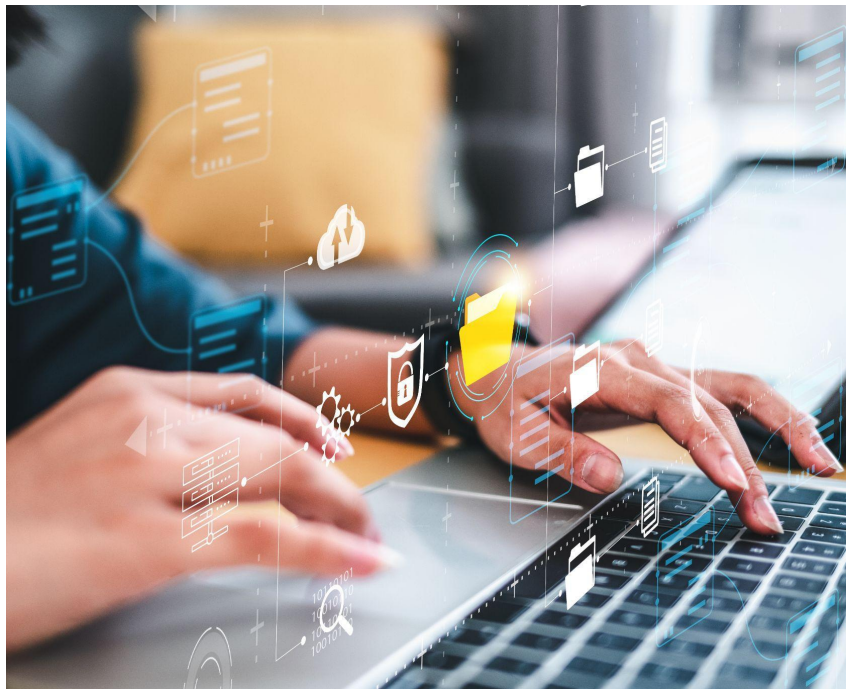


Έρευνα - ειδικοί

Ένα από τα ερευνητικά στάδια του έργου SILWERS ήταν η διοργάνωση φόρουμ για ειδικούς πληροφορικής και κυβερνοασφάλειας σε τρεις χώρες (Πολωνία, Ισλανδία, Τσεχική Δημοκρατία).

Στην έρευνα συμμετείχαν εκπρόσωποι εταιρειών πληροφορικής και ειδικοί σε θέματα κυβερνοασφάλειας και προστασίας δεδομένων.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι ειδικοί εντόπισαν βασικούς τομείς που σχετίζονται με τη χρήση ΤΠΕ από ηλικιωμένους, καθώς και τους κινδύνους στους οποίους εκτίθενται αυτά τα άτομα.





Άτομα 55+ στο Διαδίκτυο - κίνδυνοι

Οι ειδικοί ομόφωνα κατέγραψαν απειλές στον κυβερνοχώρο όπως:

- ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) (απόκτηση προσωπικών δεδομένων μέσω πλαστών μηνυμάτων),
- κυβερνοεπιθέσεις με χρήση deepfakes(παραποίηση περιεχομένου ενός βίντεο),
- ευαισθησία σε μολύνσεις από κακόβουλο λογισμικό,
- κλοπή προσωπικών δεδομένων,
- εκβιασμός.



Συμπεράσματα από φόρουμ ειδικών

Οι συζητήσεις μεταξύ ειδικών, αν και πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες χώρες, παρείχαν πληροφορίες για μια σειρά από κοινά προβλήματα μεταξύ των ατόμων 55+. Οι ειδικοί δήλωσαν ότι:

- η ανάπτυξη της τεχνολογίας θα οδηγήσει στην εμφάνιση νέων απειλών,
- Η πρόσβαση σε πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της ψηφιακής ευαισθητοποίησης των ηλικιωμένων,
- η ίδια η τεχνολογία μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο (κυρίως λόγω της ανάγκης για συνεχή ενημέρωση της γνώσης) στην πλήρη και ομαλή χρήση της,
- Ανεξάρτητα από την εθνική τους καταγωγή, οι ηλικιωμένοι αποτελούν μια ομάδα ιδιαίτερα ευάλωτη στους εντοπισμένους κινδύνους και απειλές στο ψηφιακό περιβάλλον.



Έρευνα - Εκπαιδευτικοί

Το δεύτερο στάδιο της έρευνας, που διεξήχθη παράλληλα, περιελάμβανε επαφή με εκπαιδευτικούς που εργάζονται με άτομα 55+, συναντήσεις, συνεντεύξεις και συλλογή δεδομένων σχετικά με τις βέλτιστες μεθόδους εργασίας με αυτήν την ομάδα ενδιαφερομένων.

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη σε κάθε μία από τις χώρες που συμμετείχαν στο έργο.

Στην έρευνα συμμετείχαν εκπρόσωποι ενώσεων και ιδρυμάτων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της εκπαίδευσης, καθώς και υπάλληλοι του δημόσιου τομέα, που ασχολούνται με εκπαιδευτικές δραστηριότητες για άτομα 55+.





Βασικά ερωτήματα στη μελέτη

Στις συνεντεύξεις με εκπαιδευτικούς, ρωτήσαμε κυρίως για:

- Τις καλύτερες μεθόδους στη διδασκαλία των ατόμων 55+,
- παραδείγματα της διάρκειας και του είδους των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση των ατόμων 55+,
- Αν επηρεάζει η διαφορά ηλικίας τη μαθησιακή διαδικασία,
- τρόπους για να παρακινηθεί η ομάδα στόχος να ανταλλάξουν εμπειρίες με τους συνομηλίκους τους,
- χρησιμοποίηση παραδειγμάτων από την καθημερινή ζωή (μελέτες περίπτωσης) κατά τη διδασκαλία σε ηλικιωμένους,
- τρόπους για να λάβουμε σχόλια από τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευμένους που διδάσκονται,
- Εντοπισμό προβλημάτων που σχετίζονται με την τεχνητή νοημοσύνη ή την κυβερνοασφάλεια



Αποτελέσματα - Πολωνία





Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Οι πιο συχνά αναφερόμενες μέθοδοι ήταν μέθοδοι ενεργοποίησης όπως: **καταιγισμός ιδεών, μέθοδοι που βασίζονται σε καταστάσεις και σε προβλήματα**. Σημαντικός ρόλος ανατέθηκε επίσης σε **πρακτικές ασκήσεις**, οι οποίες είναι θεματικά προσαρμοσμένες στις ανάγκες των αποδεκτών και πραγματοποιούνται σε μικρές ομάδες.

Οι ερωτηθέντες τόνισαν τη σημασία των **μαθημάτων που βασίζονται στην άμεση αλληλεπίδραση** — τόσο με τον εκπαιδευτή όσο και με τους άλλους συμμετέχοντες, η οποία διευκολύνει την καλύτερη απόκτηση γνώσεων. Δόθηκε επίσης προσοχή στις πρακτικές πτυχές της εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένης της **εκμάθησης δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες στην καθημερινή ζωή**, ειδικά στον τομέα της λειτουργίας εργαλείων πληροφορικής.



Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Ορισμένες από τις απαντήσεις πρότειναν **τη χρήση μικτών μεθόδων**, η οποία βοηθά στη μείωση του προβλήματος της εστίασης της προσοχής.

Με λίγα λόγια, τα καλύτερα αποτελέσματα, σύμφωνα με τους ερωτηθέντες, επιτυγχάνονται με **έναν συνδυασμό πρακτικών δραστηριοτήτων με διδασκαλία που επικεντρώνεται στην αλληλεπίδραση και την ευελιξία σε σχέση με τις ανάγκες της ομάδας.**



Πρόσβαση σε άτομα 55+

Εδώ, οι περισσότεροι ερωτηθέντες ανέφεραν τα **Πανεπιστήμια της Τρίτης Ηλικίας** ως οργανισμούς που απασχολούν εκπαιδευτικούς.

Τονίστηκε επίσης ο ρόλος των **μη κερδοσκοπικών οργανισμών, των φορέων του δημόσιου τομέα και των ενώσεων** στη διεξαγωγή εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για αυτήν την ομάδα ενδιαφερομένων.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων υποδεικνύουν μια μεγάλη ποικιλία εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εργασία με άτομα 55+. Αναφέρθηκαν σύντομες μορφές, όπως **βίντεο**, **πρακτικές ασκήσεις ή συνεδρίες καταιγισμού ιδεών**, των οποίων η διάρκεια είναι συνήθως μεταξύ 5 και 15 λεπτών. Κερδίζουν επίσης δημοτικότητα οι **ομαδικές συζητήσεις και συνομιλίες**.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Οι ερωτηθέντες επισημαίνουν τη σημασία των **πρακτικών παρουσιάσεων**, π.χ., παρουσίαση της διεπαφής της εφαρμογής ή συζήτηση για ισότοπους, όπου η διάρκεια εξαρτάται από την πολυπλοκότητα του θέματος που συζητείται. Κατά την εργασία με άτομα 55+, **δραστηριότητες που επιτρέπουν την ενεργό συμμετοχή**, όπως η εκτέλεση ασκήσεων υπό επίβλεψη.

Οι ελαφρώς μεγαλύτερες δραστηριότητες περιλαμβάνουν **διαλέξεις πολυμέσων με παρουσιάσεις**, η οποίες μπορεί να διαρκέσουν έως και μία ώρα. Τονίστηκε ότι η επιλογή του είδους και της διάρκειας των μαθημάτων θα πρέπει να είναι ευέλικτη και να προσαρμόζεται στον ρυθμό εργασίας και στις δυνατότητες της ομάδας.



Διαφορά ηλικίας στη διδασκαλία

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα δείχνουν ότι η διαφορά ηλικίας **επηρεάζει σημαντικά τη διδακτική διαδικασία**, αν και δεν το θεωρούν όλοι καθοριστικό παράγοντα. Δόθηκε, πιο συχνά, έμφαση στην ανάγκη **προσαρμογής των μεθόδων και του ρυθμού μεταφοράς γνώσεων στις ατομικές δυνατότητες** των μαθητών. Έχει επισημανθεί ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία απορροφούν πληροφορίες κάπως πιο αργά, επομένως συνιστάται η χρήση επαναλήψεων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Εφιστήθηκε η προσοχή στην **ανάγκη για ατομική υποστήριξη**, καθώς και στην **ανάγκη προσαρμογής του λεξιλογίου**. Οι ερωτηθέντες εκτιμούν επίσης την αναφορά **σε εμπειρίες ζωής και καθημερινές καταστάσεις**, οι οποίες διευκολύνουν την κατανόηση νέου περιεχομένου.



Διαφορά ηλικίας στη διδασκαλία

Ορισμένες από τις δηλώσεις τόνιζαν ότι δεν είναι η ηλικία που έχει τη μεγαλύτερη σημασία, αλλά **χαρακτηριστικά όπως το κίνητρο, η συστηματικότητα και η προθυμία των συμμετεχόντων για μάθηση**. Υπήρχε επίσης η άποψη ότι τον καθοριστικό ρόλο έπαιξαν οι **ατομικές προδιαθέσεις**.

Το σύνολο των απαντήσεων δείχνει ότι **μια αποτελεσματική διδακτική διαδικασία απαιτεί μια ευέλικτη προσέγγιση**, ευαίσθητη στις ανάγκες και τις δυνατότητες της ομάδας, καθώς και ανοιχτότητα στην ποικιλομορφία των εμπειριών ζωής των συμμετεχόντων.



Κίνητρο για ανταλλαγή εμπειριών

Οι απαντήσεις δείχνουν ότι η παρακίνηση των άτομα 55+ να ανταλλάσσουν εμπειρίες με τους συνομηλικούς τους βασίζεται κυρίως στη **δημιουργία μιας φιλικής, ανοιχτής ατμόσφαιρας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων**. Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν **ανοιχτές ερωτήσεις**, και επίσης **ενθαρρύνουν τη συμμετοχή στη συζήτηση**, σχολιάζοντας ή αναλογιζόμενοι τις δικές σας εμπειρίες.

Επίσης, μεγάλης σημασίας είναι οι **συναντήσεις ένταξης**, οι άτυπες συζητήσεις και περνώντας ελεύθερο χρόνο μαζί - αυτά τα είδη δραστηριοτήτων ενθαρρύνουν μια φυσική ανταλλαγή απόψεων και την ομαδική ολοκλήρωση. Οι ερωτηθέντες τονίζουν ότι τα θετικά παραδείγματα και **η ανάδειξη των οφελών της ανταλλαγής εμπειριών παρακινούν** τα άτομα αυτά, να είναι δραστήριοι.



Κίνητρο για ανταλλαγή εμπειριών

Η περιέργεια, η συμμετοχή και τα θέματα που καλύπτονται στα μαθήματα είναι επίσης παράγοντες που ενισχύουν την επαφή εντός της ομάδας, ενώ τα ατομικά ενδιαφέροντα βοηθούν στην έναρξη συζήτησης και ενθαρρύνουν την ανταλλαγή απόψεων.

Γενικά, η αποτελεσματική παρακίνηση των ηλικιωμένων απαιτεί **μια ενσυναισθητική προσέγγιση και τη δημιουργία συνθηκών που ευνοούν την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία** μεταξύ των συμμετεχόντων.



Χρήση μελετών περίπτωσης

Οι ερωτηθέντες σίγουρα **επιβεβαιώνουν τη χρήση παραδειγμάτων από την καθημερινή ζωή** (μελέτες περίπτωσης) κατά τη διδασκαλία μαθητών μεγαλύτερης ηλικίας, αναγνωρίζοντάς τα ως σημαντικό στοιχείο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Αυτά τα παραδείγματα χρησιμοποιούνται κυρίως για την **επεξήγηση και απλοποίηση πιο δύσκολων ζητημάτων**, ειδικά τεχνικών ή πληροφορικής, καθιστώντας τα, πιο κατανοητά στους συμμετέχοντες.



Ανατροφοδότηση

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος για να λάβετε σχόλια από την ομάδα στόχο, είναι **άμεσες συζητήσεις, ερωτήσεις και αλληλεπιδράσεις μετά τις διαλέξεις** και κατά τη διάρκεια των περιλήψεων των μαθημάτων. Σημαντικό ρόλο παίζουν οι **ατομικές διαβουλεύσεις και ομαδικές συζητήσεις**, οι οποίες επιτρέπουν την αξιολόγηση του επιπέδου κατανόησης του θέματος και της ικανοποίησης των συμμετεχόντων.



Ανατροφοδότηση

Οι ερωτηθέντες δίνουν προσοχή σε **επιπλέον ερωτήσεις που τέθηκαν από άτομα 55+** ως ένδειξη του ενδιαφέροντος και της ενασχόλησής τους με το θέμα. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες συχνά παρέχουν σχόλια στους εκπαιδευτές σχετικά με τα μαθήματα, ενημερώνοντάς τους εάν τα βρήκαν ενδιαφέροντα.

Η άμεση επικοινωνία και οι αυθόρμητες δηλώσεις από τα άτομα 55+ αποτελούν την κύρια πηγή γνώσης για τους εκπαιδευτές σχετικά με το επίπεδο ικανοποίησης, κατανόησης και αναγκών των συμμετεχόντων σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Τα προβλήματα κυβερνοασφάλειας επικεντρώνονται κυρίως σε **χαμηλή επίγνωση και έλλειψη κατάλληλης, κατανοητής εκπαίδευσης** από αυτή την άποψη. Οι ερωτηθέντες επισημαίνουν τις δυσκολίες στην απόκτηση των τρεχουσών γνώσεων σχετικά με την Τεχνητή Νοημοσύνη και την κυβερνοασφάλεια, οι οποίες προκύπτουν από την έλλειψη απλών, προσβάσιμων πληροφοριών και τον περιορισμένο αριθμό κοινωνικών προγραμμάτων και εκπαιδευτικών καμπανιών που απευθύνονται σε άτομα 55+.

Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι **ψυχολογικά εμπόδια**, όπως ο φόβος «προκαλέσετε ζημιά» στη συσκευή ή η έλλειψη εμπιστοσύνης στη χρήση νέων τεχνολογιών. Η **ταχέως μεταβαλλόμενη τεχνολογία** καθιστά ακόμη πιο δύσκολη την ενημέρωση για τα τελευταία νέα.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Επισημάνθηκε επίσης ότι **δεν υπάρχει ανάγκη ή δυνατότητα χρήσης** από προηγμένες λύσεις Τεχνητής Νοημοσύνης, και η **χαμηλή ψηφιακή ικανότητα** δυσκολεύει την πλήρη αξιοποίηση αυτών των εργαλείων.

Συνοψίζοντας, οι βασικές **προκλήσεις** είναι η **εκπαίδευση προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ηλικιωμένων** και η **υποστήριξη στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και ψηφιακών ικανοτήτων**.



Αποτελέσματα - Τσεχική Δημοκρατία





Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι είναι **ένας συνδυασμός διαδραστικότητας και πρακτικής προσέγγισης**, που σχετίζεται άμεσα με την καθημερινή ζωή των ατόμων 55+. **Η οικοδόμηση μιας ανοιχτής και ασφαλούς ατμόσφαιρας**, όπου μπορούν να μοιράζονται ελεύθερα εμπειρίες και να θέτουν ερωτήσεις, για παράδειγμα σχετικά με την διαδικτυακή απάτη, είναι σημαντική.



Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Συνδυάζοντας εξηγήσεις με **πρακτικές επιδείξεις και εργασία σε υπολογιστές ή τηλέφωνα με τη συμμετοχή εκπαιδευτή** βοηθά στη διατήρηση της προσοχής, η οποία συνήθως διαρκεί 20-30 λεπτά. Το οπτικό υλικό θα πρέπει να είναι ευανάγνωστο, με μεγάλες γραμματοσειρές, απλή διάταξη και τσεχικούς υπότιτλους. Ο ρυθμός και το περιεχόμενο θα πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες της ομάδας.

Οι εμπειρίες μάθησης που βασίζονται σε έργα και η βιωματική μάθηση είναι πιο ενδιαφέρουσες από τις παραδοσιακές διαλέξεις. Οι μακρόσυρτες, μονότονες διαλέξεις και οι τεχνικοί περιορισμοί των συμμετεχόντων μπορεί να είναι προβληματικές.



Πρόσβαση σε ηλικιωμένους

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί βρέθηκαν να εργάζονται με άτομα 55+ κατά λάθος, π.χ. **πανεπιστημιακά έργα, πρακτική άσκηση ή εμπειρία στην κοινωνική φροντίδα** και με την πάροδο του χρόνου αυτή η εργασία έγινε η κύρια απασχόλησή τους.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Η ιδανική διάρκεια του εργαστηρίου είναι περίπου **μία ώρα, χωρισμένη σε σύντομα τμήματα και διαλείμματα**. Τα σεμινάρια μεγαλύτερης διάρκειας (έως δύο ώρες) απαιτούν διαλείμματα και διαιρεμένο πρόγραμμα.

Τα βίντεο πρέπει να είναι σύντομα(έως πέντε λεπτά) και ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 10. Τα μαθήματα περιλαμβάνουν διαλέξεις και συζήτηση, **οι πληροφορίες δίνονται σε μικρά τμήματα**.



Διαφορά ηλικίας στη διδασκαλία

Ναί, οι ηλικιωμένοι (άνω των 70 ετών) χρειάζονται **πιο αργό ρυθμό, επαναλήψεις και συχνά διαλείμματα**, καθώς και μεγαλύτερα, **απλούστερα οπτικά υλικά**.

Οι νεότεροι (55-70) είναι συνήθως πιο πνευματικά ευέλικτοι και ανταποκρίνονται καλύτερα σε γρήγορο ρυθμό και πρόσθετες εργασίες. Ο εκπαιδευτής πρέπει να βρει ισορροπία σε μια μικτή ομάδα, υποστηρίζοντας ταυτόχρονα όλους τους συμμετέχοντες.



Κίνητρο για ανταλλαγή εμπειριών

Η υποστηρικτική ατμόσφαιρα του συλλόγου προωθεί μια φυσική ανταλλαγή εμπειριών, ειδικά όταν οι ηλικιωμένοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες με φίλους. Οι **εμπιστοσύνη στους παρουσιαστές** τους βοηθά να ανοιχτούν ακόμη και σε δύσκολα θέματα που δεν θέλουν να συζητήσουν στην οικογένειά τους, **επανάληψη γνώσεων, λήψη σημειώσεων και θετική υποστήριξη**. Συχνά μαθαίνουν επίσης από νεότερα μέλη της οικογένειας.



Χρήση μελετών περίπτωσης

Ναι, είναι απαραίτητα. **Προσωπικές ιστορίες, τρέχοντα γεγονότα και παραδείγματα από την πραγματική ζωή ώστε** να κεντρίσουν το ενδιαφέρον και να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να αισθάνονται ασφαλείς.

Ιστορίες για απάτη, εργασία με τεχνητή νοημοσύνη ή **εμπειρίες άλλων ατόμων 55+**, διευκολύνουν επίσης την κοινοποίηση των δικών σας παρατηρήσεων και τη μάθηση.



Ανατροφοδότηση

Η ανατροφοδότηση συλλέγεται κυρίως κατά τη διάρκεια **άτυπων συζητήσεων μετά τα μαθήματα και σύντομες έρευνες**. Η θετική ατομική ανατροφοδότηση παρακινεί τους εκπαιδευτές. Οι εκπαιδευτές παρατηρούν την ανάγκη για επανάληψη και λαμβάνουν αναφορές για τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων, όπως η ικανότητά τους να αναγνωρίζουν ψευδείς ειδήσεις. Οργανώνουν επίσης **ατομικές διαβουλεύσεις για την επίλυση τεχνικών προβλημάτων**.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Τα προβλήματα κυβερνοασφάλειας επικεντρώνονται κυρίως στη **χαμηλή επίγνωση και έλλειψη κατάλληλης, κατανοητής εκπαίδευσης** από αυτή την άποψη. Οι ερωτηθέντες επισημαίνουν τις δυσκολίες στην απόκτηση των τρεχουσών γνώσεων σχετικά με την Τεχνητή Νοημοσύνη και την κυβερνοασφάλεια, οι οποίες προκύπτουν από την έλλειψη απλών, προσβάσιμων πληροφοριών και τον περιορισμένο αριθμό κοινωνικών προγραμμάτων και εκπαιδευτικών καμπανιών που απευθύνονται σε άτομα 55+.

Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι τα **ψυχολογικά εμπόδια**, όπως ο φόβος «προκαλέσετε ζημιά» στη συσκευή ή η έλλειψη εμπιστοσύνης στη χρήση νέων τεχνολογιών. Η **ταχέως μεταβαλλόμενη τεχνολογία** καθιστά ακόμη πιο δύσκολη την ενημέρωση για τα τελευταία νέα.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Επισημάνθηκε επίσης ότι δεν υπάρχει **ανάγκη ή δυνατότητα χρήσης** από προηγμένες λύσεις Τεχνητής Νοημοσύνης, και η **χαμηλή ψηφιακή ικανότητα** δυσκολεύει την πλήρη αξιοποίηση αυτών των εργαλείων.

Συνοψίζοντας, οι βασικές **προκλήσεις είναι η εκπαίδευση προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ηλικιωμένων και η υποστήριξη στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και ψηφιακών ικανοτήτων**, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τεχνολογίες που βασίζονται στην Τεχνητή Νοημοσύνη και να προστατεύονται από κυβερνοαπειλές.



Co-funded by the
European Union



Αποτελέσματα - Ελλάδα





Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Οι πιο αποτελεσματικές είναι οι **διαδραστικές και πρακτικές μέθοδοι**. Τα άτομα 55+ μαθαίνουν καλύτερα όταν μπορούν να δοκιμάσουν νέα πράγματα μόνοι τους με την υποστήριξη ενός δασκάλου, αντί να ακούν μακροσκελείς διαλέξεις.

Οι ομαδικές συζητήσεις, επιδείξεις, παρουσιάσεις ειδικών και οι οδηγίες βήμα προς βήμα με πολλές επαναλήψεις τους βοηθούν να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Είναι επίσης χρήσιμα **οπτικά υλικά, ιστορίες και σενάρια από την καθημερινή ζωή**, τα οποία διευκολύνουν την κατανόηση πιο δύσκολων θεμάτων όπως η κυβερνοασφάλεια ή η τεχνητή νοημοσύνη.



Πρόσβαση σε ηλικιωμένους

Η πρόσβαση σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες γίνεται κυρίως μέσω **προγραμμάτων της πόλης, κοινοτικά κέντρα και πρωτοβουλίες δια βίου μάθησης.**

Στην Ελλάδα, πολλοί ηλικιωμένοι συνδέονται με **τοπικούς συλλόγους, πολιτιστικούς συλλόγους ή χρησιμοποιούν υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας,** επομένως η συνεργασία με τις τοπικές αυτοδιοικήσεις και τις μη κυβερνητικές οργανώσεις είναι ζωτικής σημασίας.



Πρόσβαση σε ηλικιωμένους

Είναι επίσης πολύ αποτελεσματική η **προφορική σύσταση**, επειδή η εμπιστοσύνη παίζει σημαντικό ρόλο στην απόφαση συμμετοχής στην εκπαίδευση. Ο ελεύθερος χρόνος και τα ενδιαφέροντά τους πρέπει να λαμβάνονται υπόψη — μπορεί να έχουν οικογενειακές ευθύνες (π.χ. φροντίδα εγγονιών), να περιορίζονται στο σπίτι σε ζεστό καιρό ή να έχουν προβλήματα υγείας, γεγονός που καθιστά δύσκολη την πρόβλεψη της συμμετοχής τους σε μεγαλύτερης διάρκειας προγράμματα.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Μια τυπική συνεδρία διαρκεί περίπου **30–60 λεπτά** και αποτελείται από **σύνομες δραστηριότητες**. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείξετε **ταινία δύο λεπτών** παρουσιάζοντας μια τυπική διαδικτυακή απάτη, στη συνέχεια συζητήστε την μαζί και εξασκηθείτε στην αναγνώριση επικίνδυνων σημάτων σε δείγματα email.

Ο συνδυασμός μέσων, συζήτησης και πρακτικής κρατά τα άτομα 55+ αφοσιωμένους και δεν αισθάνονται καταβεβλημένοι από την υπερφόρτωση πληροφοριών.



Διαφορά ηλικίας στη διδασκαλία

Οι νεότεροι (55-65 ετών) είναι συνήθως πιο εξοικειωμένοι με τα ψηφιακά εργαλεία και **είναι πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν νέες λύσεις**, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες (70+) χρειάζονται περισσότερο χρόνο και επαναλήψεις.

Η ηλικία επηρεάζει τον **ρυθμό εκπαίδευσης** και τις ενημερωτικές συναντήσεις και **απαιτεί περισσότερη υπομονή και ατομική προσέγγιση στις ομάδες μεγαλύτερης ηλικίας**. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν μικτές ομάδες όπου ο καθένας μπορεί να υποστηρίξει φυσικά τους άλλους.



Κίνητρο για ανταλλαγή εμπειριών

Σας ενθαρρύνουμε να **μοιράζεστε προσωπικές ιστορίες** που σχετίζονται με το διαδίκτυο, τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Όταν άτομα 55+ βλέπουν ότι άλλοι αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες, αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι και είναι πιο πρόθυμοι να μιλήσουν.

Ομαδικές ασκήσεις, στις οποίες λύνουν μαζί εργασίες, ενισχύουν την εμπιστοσύνη και κάνουν τη μάθηση πιο ευχάριστη.

Η πρόσκληση επισκεπτών από την τοπική κοινότητα— για παράδειγμα, ένας υπάλληλος τράπεζας, ένας υπάλληλος του δημαρχείου ή ένας δικηγόρος — διευκολύνει επίσης την ανταλλαγή εμπειριών και την υποβολή ερωτήσεων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παραμένετε εντός του θέματος, καθώς οι συζητήσεις μπορούν εύκολα να παρεκκλίνουν από άλλα θέματα συζήτησης.



Χρήση μελετών περίπτωσης

Ναι, τα παραδείγματα από την καθημερινή ζωή είναι το κλειδί. Χρησιμοποιούμε **γνήσια μηνύματα ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing), ρεπορτάζ των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την απάτη στην Ελλάδα, ταινίες, διηγήματα, τηλεοπτικό υλικό και πρακτικά σενάρια**(π.χ. δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης, ρύθμιση ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων – αν και αυτό είναι δύσκολο).



Χρήση μελετών περίπτωσης

Ενθαρρύνουμε τα άτομα 55+ να μοιράζονται όσα έχουν μάθει με τις οικογένειές τους κατά τη διάρκεια των γευμάτων και να επισημαίνουν νέους κινδύνους. Η παρουσίαση καταστάσεων από την πραγματική ζωή παρέχει ένα σαφές πλαίσιο και τους επιτρέπει να δουν την άμεση χρησιμότητα των γνώσεών τους, γεγονός που προάγει τη συγκράτηση. Προωθούμε επίσης την **ανταλλαγή καλών πρακτικών**– π.χ. υποδειγματική εξυπηρέτηση στην τράπεζα, βοήθεια στο κατάστημα με νέες τεχνολογίες (ιδιαίτερα ορατή σε μικρότερες πόλεις).



Ανατροφοδότηση

Η ανατροφοδότηση παρέχεται κυρίως κατά τη διάρκεια **άτυπων συζητήσεων** και μετά το πέρας των μαθημάτων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επαναλάβουν τις ασκήσεις, να αξιολογήσουν το επίπεδο κατανόησής τους και να μοιραστούν τυχόν ανησυχίες εντός της ομάδας ή με τις οικογένειές τους.

Χρησιμοποιούμε απλά εργαλεία αξιολόγησης, π.χ. **σύντομες έρευνες ή χάρτες συσχέτισης** (δημιουργούνται από τον παρουσιαστή με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, εάν δεν είναι σε έντυπη μορφή).

Το κλειδί είναι η **θετική υποστήριξη και ενθάρρυνση**, επειδή τα άτομα 55+ συχνά δεν έχουν αυτοπεποίθηση και χρειάζονται επιπλέον κίνητρο.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Οι κύριες προκλήσεις είναι η **απάτη στο διαδίκτυο** (ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), deepfakes), η **έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων** και η **ανεπαρκής υποστήριξη από την οικογένεια**. Τα άτομα 55+ συχνά φοβούνται τις νέες τεχνολογίες και προτιμούν τις παραδοσιακές μεθόδους επικοινωνίας, όπως τα μετρητά, έναντι των ηλεκτρονικών τραπεζικών συναλλαγών.

Τα προβλήματα με τη λειτουργία της εφαρμογής, οι συσκευές και η απροθυμία για αλλαγή δυσκολεύουν τη λειτουργία στον ψηφιακό κόσμο.

Οι οικογένειες συνήθως δεν έχουν τον χρόνο ή την υπομονή να βοηθήσουν, γεγονός που επιδεινώνει την απομόνωση και την ευαλωτότητα. Η εκπαίδευση και η πρακτική υποστήριξη είναι απαραίτητες για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων.



Αποτελέσματα - Ισλανδία





Οι καλύτερες μέθοδοι διδασκαλίας

Οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν ότι οι πιο αποτελεσματικοί είναι η **μικρομάθηση, μάθηση βασισμένη σε ιστορίες και μάθηση από ομοτίμους**. Οι τάξεις θα πρέπει να χωρίζονται σε **μικρές (10–15 λεπτά) διαδραστικές συνεδρίες** με κατανοητό οπτικό υλικό και **πρακτικές επιδείξεις**.

Τονίστε τη **σημασία της οικοδόμησης εμπιστοσύνης και της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος χωρίς επικρίσεις**, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν ελεύθερα να θέσουν βασικές ερωτήσεις. Το ιδανικό μοντέλο είναι η μικτή μάθηση – ο συνδυασμός συναντήσεων με φυσική παρουσία και ψηφιακών πλατφορμών.



Πρόσβαση σε ηλικιωμένους

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί ξεκίνησαν από τα **προγράμματα δια βίου μάθησης** ή άλλα μαθήματα. Κάποιοι συμμετείχαν κατά τη διάρκεια κοινωνικών **εκστρατειών για την ψηφιακή ένταξη**. Πολλοί επισήμαναν το **κίνητρο που προκύπτει από την παρατήρηση του αποκλεισμού των ατόμων 55+** από βασικές ψηφιακές υπηρεσίες.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Παραδείγματα περιλαμβάνουν σύντομα, δίλεπτα βίντεο που εξηγούν τα βασικά της Τεχνητής Νοημοσύνης ή της κυβερνοασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων βίντεο με ένα παράδειγμα deepfake για να δείξουν την αποτελεσματικότητά τους.

Υπάρχουν κουίζ και σενάρια ψηφιακής ασφάλειας διάρκειας 5-10 λεπτών, ομαδικά εργαστήρια 30–40 λεπτά που συνδυάζουν συζήτηση με εξάσκηση και Εργαστήρια "Δοκιμάστε το μόνοι σας", όπου οι ηλικιωμένοι δοκιμάζουν φωνητικούς βοηθούς ή ρυθμίσεις ασφάλειας στο διαδίκτυο σε πραγματικές συσκευές.

Τα σύντομα βίντεο με υπότιτλους και αφήγηση με τεχνητή νοημοσύνη βελτιώνουν την κατανόηση και την προσβασιμότητα για τους συμμετέχοντες.



Διαφορά ηλικίας στη διδασκαλία

Συμμετέχοντες ηλικίας 55–65 ετών με έμφαση στην αυτο-ανάπτυξη και στις πρακτικές εφαρμογές της **Τεχνητής Νοημοσύνης** (π.χ. τραπεζικές συναλλαγές, εφαρμογές υγείας). Για άτομα άνω των 70 ετών με πιο αργό ρυθμό, οι επαναλήψεις και η ατομική υποστήριξη είναι το κλειδί.

Οι ομάδες αυτές συχνά παρακινούνται από κοινωνικές πτυχές — διατηρώντας επαφή με την οικογένεια ή διαχειριζόμενοι την υγεία τους στο διαδίκτυο. Οι εκπαιδευτικοί δίνουν έμφαση στην προσαρμοστική μάθηση, όπου το ίδιο θέμα παρουσιάζεται σε διαφορετικά επίπεδα πολυπλοκότητας.



Κίνητρο για ανταλλαγή εμπειριών

Συνιστώνται συνεδρίες μεταξύ ομοτίμων και **ασκήσεις ψηφιακής αφήγησης**– αφήγηση ιστοριών για την αντιμετώπιση προκλήσεων ή τη χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης στην καθημερινή ζωή.

Το κλειδί είναι η **θετική ενίσχυση και ανάδειξη της ατομικής προόδου**. Η ανταλλαγή ιστοριών ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη συνοχή της ομάδας.



Χρήση μελετών περίπτωσης

Οι συνεργάτες δημιουργούν **υλικό βασισμένο στην ανάλυση πραγματικών ιστοριών** που σχετίζεται με διαδικτυακή απάτη, κακή χρήση δεδομένων ή χρήσιμων εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης (π.χ. φωνητική μετάφραση, εφαρμογές παρακολούθησης υγείας).

Τέτοια παραδείγματα **προκαλούν συναισθηματική εμπλοκή** και συνδυάζουν την αφηρημένη φύση της Τεχνητής Νοημοσύνης με την πρακτική εμπειρία.



Ανατροφοδότηση

Οι εκπαιδευτικοί διακρίνουν τρία επίπεδα ανατροφοδότησης: **άμεση**, προφορική κατά τη διάρκεια πρακτικών ασκήσεων: **γραπτή** ή ψηφιακά μέσω μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας που επικεντρώνεται στην ενθάρρυνση· και **αναστοχασμό** μετά από 1-2 εβδομάδες για την εμπέδωση της γνώσης.

Η ανατροφοδότηση δίνει έμφαση στην πρόοδο και όχι μόνο στην αξιολόγηση, με στόχο τη διατήρηση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων.



Προβλήματα σχετικά με την κυβερνοασφάλεια

Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ο **φόβος και η έλλειψη κατανόησης**. Τα άτομα 55+ συχνά αντιλαμβάνονται την Τεχνητή Νοημοσύνη ως κάτι «μυστηριώδες» ή «επικίνδυνο» και δεν γνωρίζουν ότι χρησιμοποιούν ήδη την Τεχνητή Νοημοσύνη (π.χ., στην πλοήγηση ή στις συστάσεις).

Η εμπιστοσύνη και η ευαισθητοποίηση είναι το κλειδί στην κυβερνοασφάλεια - οι ηλικιωμένοι είναι **ευάλωτοι σε απάτη και παραπληροφόρηση λόγω ανεπαρκών γνώσεων σχετικά με το απόρρητο των δεδομένων και την ηλεκτρονική επαλήθευση**. Η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης πρέπει να συμβαδίζει με την τεχνική εκπαίδευση για τη μείωση του ψηφιακού χάσματος.



Περίληψη





Πως να υποστηριχθούν τα άτομα 55+;

Κάθε αναφορά τόνιζε την **ανάγκη υποστήριξης των ατόμων 55+ στην πρακτική χρήση των νέων τεχνολογιών**, ιδίως εκείνων που σχετίζονται με την κυβερνοασφάλεια και την τεχνητή νοημοσύνη.

Είναι σημαντικό να τους **διευκολύνουμε να αναγνωρίζουν απειλές**, για παράδειγμα, διαδικτυακή απάτη, και να **οικοδομούν αυτοπεποίθηση** στη χρήση ψηφιακών συσκευών.

Η βοήθεια θα πρέπει να είναι **συγκεκριμένη και προσαρμοσμένη στις καθημερινές ανάγκες των ατόμων 55+** – βοηθώντας στη χρήση εφαρμογών, την ασφάλεια δικτύου και τις διαδικτυακές επαφές.



Πώς να παρακινήσετε αυτές τις ομάδες;

Όλες οι αναφορές ανέδειξαν τη σημασία **δημιουργίας ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ανοιχτότητας**, όπου τα άτομα 55+ μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες χωρίς φόβο κρίσης.

Το κίνητρο αυξάνεται όταν οι συμμετέχοντες **νιώθουν ότι οι δυσκολίες τους γίνονται κατανοητές**, καθώς και μέσω της ανταλλαγής πραγματικών ιστοριών και θετικών παραδειγμάτων.

Η φιλική παρέα, οι κοινές δραστηριότητες και **η δυνατότητα ενεργού ενσωμάτωσης με συνομηλίκους** αποτελούν ισχυρό κίνητρο για συμμετοχή.

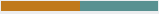


Πώς να διδάξω;

Οι μέθοδοι διδασκαλίας θα πρέπει να είναι **διαδραστικές, πρακτικές και χωρισμένες σε σύντομες, ενδιαφέρουσες ενότητες** με συχνές επαναλήψεις και οπτική υποστήριξη.

Είναι απαραίτητο **να προσαρμόζεται ο ρυθμός και το επίπεδο πολυπλοκότητας** του υλικού σε σχέση με τις ατομικές δυνατότητες της ομάδας και την ηλικία των συμμετεχόντων.

Συνιστάται ο **συνδυασμός μαθημάτων με γραφική ύλη με μια ψηφιακή μορφή μάθησης**. Επίσης σημαντικά είναι **έργα και οι πρακτικές ασκήσεις**, τα οποία επιτρέπουν την άμεση εμπειρία και την εμπέδωση της γνώσης.



**Σας ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!**

