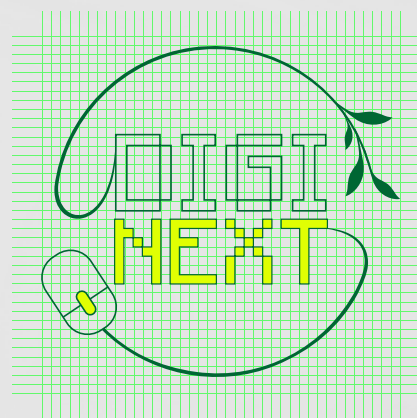


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΩΝ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ
ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ



DIGINEXT: Βιώσιμη Ψηφιακή Συμμετοχή για Ηλικιωμένα Άτομα και Νέα Επαγγελματικά Προφίλ σε Αγροτικές Περιοχές

KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education

Project number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000154140

Μάρτιος 2025



Αυτή η άδεια επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιητές να διανέμουν, να διασκευάζουν, να προσαρμόζουν και να δημιουργούν παράγωγα έργα από το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς, και μόνο εφόσον παρέχεται αναφορά στον δημιουργό. Αν διασκευάσετε, προσαρμόσετε ή δημιουργήσετε παράγωγο έργο, πρέπει να το διαθέσετε με την ίδια άδεια.

ΕΤΑΙΡΟΙ

[KMOP – Education and Innovation Hub](#)

[die Berater](#)

[Asociatia Euro Adult Education](#)

[Cesie ETS – European Centre of Studies and Initiatives](#)

[International Consulting and Mobility Agency](#)

[Universidad de Sevilla](#)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από κοινού από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρμόδια αρχή χρηματοδότησης φέρουν ευθύνη για αυτές.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

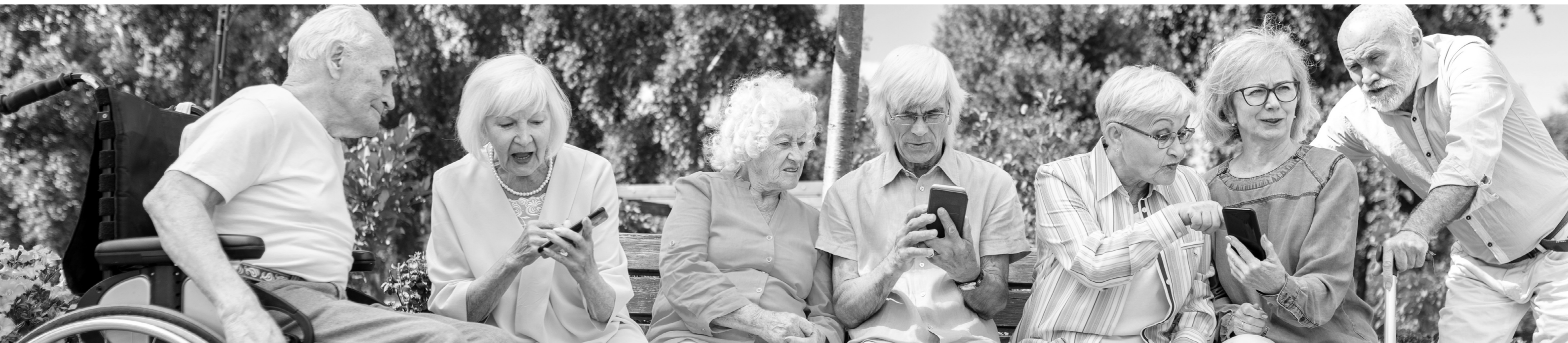
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟ DIGINEXT	6
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	6
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ	7
ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	8
Εισαγωγή.....	9
Μαθησιακοί Στόχοι.....	9
1.1 Περιήγηση και Αναζήτηση	10
1.2 Φιλτράρισμα και Αξιολόγηση Πληροφοριών.....	14
1.3 Διαχείριση Ψηφιακού Περιεχομένου	16
1.4 Κριτική Σκέψη στην Ψηφιακή Εποχή.....	18
Ανακεφαλαίωση.....	19
ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙΝΟΝΟΜΙΚΑ	20
Εισαγωγή.....	21
2.1 Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες	23
2.2 Ψηφιακές Ταυτότητες.....	28
2.3 Ηλεκτρονική Τραπεζική και Ηλεκτρονικό Εμπόριο.....	32
2.4 Πρόληψη της Απάτης	37
Ανακεφαλαίωση.....	39
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	40
Εισαγωγή.....	41
3.1 Πληροφορίες για την Υγεία στο Διαδίκτυο.....	42
3.2 Εφαρμογές Υγείας	46
3.3 Τηλεϊατρική και Υπηρεσίες Ηλεκτρονικής Υγείας.....	52

ΨΗΦΙΑΚΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ	54
Εισαγωγή.....	55
4.1 Εισαγωγή το Digital Sustainability.....	57
4.2 Κατανάλωση Ενέργειας από Ψηφιακές Συσκευές.....	59
4.3 Φιλικές προς το Περιβάλλον Ψηφιακές Πρακτικές	60
4.4 Ψηφιακές Τεχνολογίες για τη Βιωσιμότητα.....	61
4.5 Πράσινη Μετάβαση και Παγκόσμιοι Στόχοι Βιωσιμότητας	62
Ανακεφαλαίωση.....	67
ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ	68
Εισαγωγή.....	69
5.1 Δικτύωση και Δημιουργία Κοινότητας	71
5.2 Ενημέρωση	75
5.3 Συμμετοχή σε Συστήματα Εκπαίδευσης.....	76
Ανακεφαλαίωση.....	77
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	78
Ενότητα 1: Ψηφιακός Γραμματισμός και Κριτική Σκέψη.....	78
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες και Οικονομικά.....	80
Ενότητα 3: Ηλεκτρονική Υγεία	82
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 Ψηφιακή Βιωσιμότητα.....	84
ΕΝΟΤΗΤΑ 5 Ψηφιακή Συμμετοχή σε Αγροτικές Περιοχές	86
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	88



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟ DIGINEXT

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα DIGINEXT για την Ψηφιακή Συμπερίληψη στις Αγροτικές Περιοχές (e-Rural Inclusion) αποτελεί μέρος μιας πρωτοβουλίας Erasmus+ με στόχο την ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων και των ηλικιωμένων που διαμένουν σε αγροτικές περιοχές σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η πρωτοβουλία αυτή αντιμετωπίζει τις προκλήσεις του ψηφιακού αποκλεισμού στις αγροτικές κοινότητες παρέχοντας στα εκπαιδευόμενα άτομα πρακτικές ψηφιακές δεξιότητες για δια βίου μάθηση. Μέσω ενός κυκλικού συστήματος και μιας διαγενεακής παιδαγωγικής, το DIGINEXT γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και των αγροτικών κοινοτήτων ενδυναμώνοντας τα άτομα με τις ψηφιακές ικανότητες που είναι απαραίτητες για την ενεργό συμμετοχή στον σημερινό ολόενα και πιο ψηφιακό κόσμο. Με την ενίσχυση της ψηφιακής παιδείας και της ευαισθητοποίησης για τη βιωσιμότητα μεταξύ των ενηλίκων και των ηλικιωμένων με χαμηλά προσόντα, το DIGINEXT στοχεύει στην προώθηση ανθεκτικών αγροτικών κοινοτήτων που είναι σε θέση να ευδοκμήσουν ενόψει του συνεχιζόμενου ψηφιακού μετασχηματισμού και των κοινωνικών αλλαγών.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα DIGINEXT έχει σχεδιαστεί για να παράσχει στα εκπαιδευόμενα άτομα τις ικανότητες που απαιτούνται για την πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες, τη συνεργασία με τις κοινότητές τους στο διαδίκτυο και την αποτελεσματική χρήση της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή. Το μάθημα χωρίζεται σε πέντε (5) βασικές ενότητες, καθεμία από τις οποίες επικεντρώνεται σε μια βασική πτυχή των ψηφιακών δεξιοτήτων και της εμπλοκής. Κάθε ενότητα ακολουθεί μια δομημένη μορφή: εισαγωγή και επισκόπηση της ενότητας, σαφείς μαθησιακοί στόχοι, το κύριο περιεχόμενο και ανακεφαλαίωση. Επιπλέον, στο τέλος του προγράμματος περιλαμβάνεται ένα Εργαλείο ΑυτοΑξιολόγησης, το οποίο δίνει τη δυνατότητα στα εκπαιδευόμενα άτομα να αξιολογήσουν την πρόδοό τους και να ελέγξουν την κατανόησή τους σε κάθε ενότητα.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

1 Ψηφιακός Γραμματισμός και Κριτική Σκέψη:

Η ενότητα αυτή εισάγει τις βασικές αρχές του ψηφιακού γραμματισμού (digital literacy) εστιάζοντας στον τρόπο αναζήτησης, αξιολόγησης και αποτελεσματικής διαχείρισης διαδικτυακών πληροφοριών. Τα εκπαιδευόμενα άτομα θα εξερευνήσουν διάφορες μηχανές αναζήτησης και τεχνικές περιήγησης, θα αναπτύξουν στρατηγικές για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας του διαδικτυακού περιεχομένου και θα κατανοήσουν πώς να οργανώνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά ψηφιακά αρχεία. Η ενότητα δίνει επίσης έμφαση στην κριτική σκέψη στην ψηφιακή εποχή παρέχοντας εργαλεία για την υπεύθυνη ανάλυση και επεξεργασία ψηφιακών πληροφοριών.

Αυτή η ενότητα εφοδιάζει τα εκπαιδευόμενα άτομα με γνώσεις για την πλοήγηση σε ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες και τη διαχείριση οικονομικών συναλλαγών στο διαδίκτυο. Εξετάζει τη σημασία των υπηρεσιών ηλεκτρονικής διακυβέρνησης, εξηγώντας τον τρόπο πρόσβασης σε συστήματα υποβολής φορολογικών δηλώσεων, διαδικτυακές πύλες ευγονομικής περίθαλψης και ηλεκτρονικές διοικητικές διαδικασίες. Επιπλέον, διερευνά τις ψηφιακές ταυτότητες επισημαίνοντας μέτρα ασφαλείας όπως ο έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων και η συμμόρφωση με τον ΓΚΠΔ. Το δεύτερο μέρος της ενότητας επικεντρώνεται στην ηλεκτρονική τραπεζική (e-banking) και το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce) καθοδηγώντας τα εκπαιδευόμενα άτομα σε ασφαλείς ηλεκτρονικές πληρωμές, ψηφιακά πορτοφόλια και τεχνικές πρόληψης της απάτης.

2 Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες και Οικονομικά:

Η ενότητα αυτή εστιάζει στην ψηφιακή παιδεία στον τομέα της υγείας διδάσκοντας στα εκπαιδευόμενα άτομα πώς να αναζητούν και να αξιολογούν πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο, ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις. Παρουσιάζει εφαρμογές υγείας και υπηρεσίες τηλειατρικής βοηθώντας τους/τις χρήστες/-στριες να κατανοήσουν τις λειτουργίες, τα οφέλη και τα ζητήματα προστασίας του απορρήτου τους. Η ενότητα εξετάζει, συν τοις άλλοις, τους ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας και τον τρόπο με τον οποίο βελτιώνουν τη φροντίδα των ασθενών, καθώς και την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο και την προστασία των δεδομένων κατά τη διαχείριση προσωπικών πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο.

3 Ηλεκτρονική Υγεία:

Αυτή η ενότητα υπογραμμίζει τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών καλύπτοντας θέματα όπως η κατανάλωση ενέργειας, τα ηλεκτρονικά απόβλητα (e-waste) και οι υπεύθυνες ψηφιακές πρακτικές. Τα εκπαιδευόμενα άτομα θα διερευνήσουν τρόπους μείωσης του ψηφιακού τους αποτυπώματος άνθρακα, όπως η βελτιστοποίηση των ρυθμίσεων των συσκευών, η χρήση ενεργειακά αποδοτικών ψηφιακών εργαλείων και η συμμετοχή σε προγράμματα υπεύθυνης διάθεσης ηλεκτρονικών αποβλήτων. Η ενότητα αναδεικνύει μεταξύ άλλων τον ρόλο των ψηφιακών τεχνολογιών στην υποστήριξη της πράσινης μετάβασης, όπως η διαχείριση πόρων με τη χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης και οι αρχές της κυκλικής οικονομίας.

4 Ψηφιακή Βιωσιμότητα:

5 Ψηφιακή Συμμετοχή σε Αγροτικές Περιοχές:

Η ενότητα αυτή επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να προωθήσουν την κοινωνική ένταξη και τη συμμετοχή της κοινότητας στις αγροτικές περιοχές. Τα εκπαιδευόμενα άτομα θα ανακαλύψουν πώς να δικτυώνονται με τοπικές ομάδες, να έχουν πρόσβαση σε πόρους της κοινότητας και να ενημερώνονται για πολιτιστικές και εκπαιδευτικές ευκαιρίες στο διαδίκτυο. Ακόμη, παρουσιάζει ψηφιακά συστήματα εκπαίδευσης καθοδηγώντας τους/τις χρήστες/-στριες στην επιλογή και τη συμμετοχή σε διαδικτυακά προγράμματα μάθησης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Τέλος, αναφέρεται σε πρακτικές στρατηγικές για τη συμμετοχή σε ψηφιακές πλατφόρμες, τη διαχείριση των προσωπικών δεδομένων και την ασφαλή πλοήγηση στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΨΗΦΙΑΚΟΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παράσχει στα εκπαιδευόμενα άτομα βασικές γνώσεις σχετικά με τον ψηφιακό γραμματισμό και την κριτική σκέψη. Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία, οι άνθρωποι πρέπει να προσαρμόζονται σε αυτές τις αλλαγές για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και να διαχειριστούν τις νέες προκλήσεις. Ο ψηφιακός γραμματισμός ή αλλιώς ψηφιακή παιδεία έχει τη δυνατότητα να προετοιμάσει τους ανθρώπους για ένα τεχνολογικά προηγμένο περιβάλλον. Στο [γλωσσάριο](#) της Eurostat, ο ψηφιακός γραμματισμός περιλαμβάνει πέντε (5) τομείς ικανοτήτων, οι οποίοι χωρίζονται περαιτέρω σε 21 ειδικές ικανότητες.

Οι τομείς αυτοί περιλαμβάνουν τα εξής:

γραμματισμός πληροφοριών και δεδομένων·
επικοινωνία και συνεργασία·
δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου·
ασφάλεια·
επίλυση προβλημάτων.

Οι όροι ψηφιακός γραμματισμός και ψηφιακή ικανότητα χρησιμοποιούνται πολύ συχνά ως συνώνυμα. Η ΕΕ έχει αναπτύξει το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες (DigComp), στο οποίο ορίζει την ψηφιακή ικανότητα ως «τη συνειδητή, κριτική και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και την ενασχόληση με αυτές για τη μάθηση, την εργασία και τη συμμετοχή στην κοινωνία. Είναι ένας συνδυασμός γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων». Έτσι, ο ψηφιακός γραμματισμός επηρεάζει πολλαπλές πτυχές της ζωής είτε αυτές αναφέρονται σε προσωπικό επίπεδο είτε σε επαγγελματικό είτε σε επίπεδο κοινωνίας στο σύνολό της.

Η πρώτη ενότητα επικεντρώνεται στις πτυχές που σχετίζονται με τον γραμματισμό πληροφοριών (information literacy), όπως οι βέλτιστες πρακτικές για την περιήγηση και την αναζήτηση στο διαδίκτυο και οι μέθοδοι φιλτραρίσματος και αξιολόγησης των πληροφοριών που βρίσκονται στο διαδίκτυο. Επιπλέον, η Ενότητα 1 καλύπτει τόσο το θέμα της διαχείρισης ψηφιακού περιεχομένου, και ειδικότερα, στρατηγικές για την οργάνωση και διαχείριση ψηφιακών αρχείων, σελιδοδεικτών και διαδικτυακών πηγών, όσο και το θέμα της κριτικής σκέψης στην ψηφιακή εποχή, καθώς παρουσιάζει ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της λήψης αποφάσεων και της επίλυσης προβλημάτων.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:

- Να εφαρμόζουν βέλτιστες πρακτικές στις διαδικτυακές τους αναζητήσεις.
- Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις μηχανές αναζήτησης.
- Να αξιολογούν την αξιοπιστία του διαδικτυακού περιεχομένου.
- Να οργανώνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το ψηφιακό περιεχόμενο.
- Να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους μέσω ψηφιακών εργαλείων.

1.1 ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Ο ιστός διεισδύει όλο και περισσότερο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και των νοικοκυριών στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, το ποσοστό των χρηστών/-στριών του διαδικτύου στην ΕΕ ήταν 91% το 2023 έναντι 67% το 2010 (Eurostat, 2024). Αυτή η αυξημένη χρήση είναι εμφανής σε διάφορες πτυχές της κοινωνίας, όπως η εργασία, οι αγορές, η ψυχαγωγία. Μια ιδιαίτερη χρήση που συνδέεται με την ενδυνάμωση των πολιτών και την εύρυθμη λειτουργία των δημοκρατικών θεσμών είναι η συμπεριφορά αναζήτησης πληροφοριών που επιδεικνύουν πολλοί άνθρωποι στο διαδίκτυο. Καθώς η χρήση του διαδικτύου αυξάνεται και οι μηχανές αναζήτησης πολλαπλασιάζονται, η κατανόηση του τρόπου χρήσης των διάφορων πλατφορμών πληροφόρησης και της πλοήγησης στους δικτυακούς τόπους (websites) καθίσταται απαραίτητη.

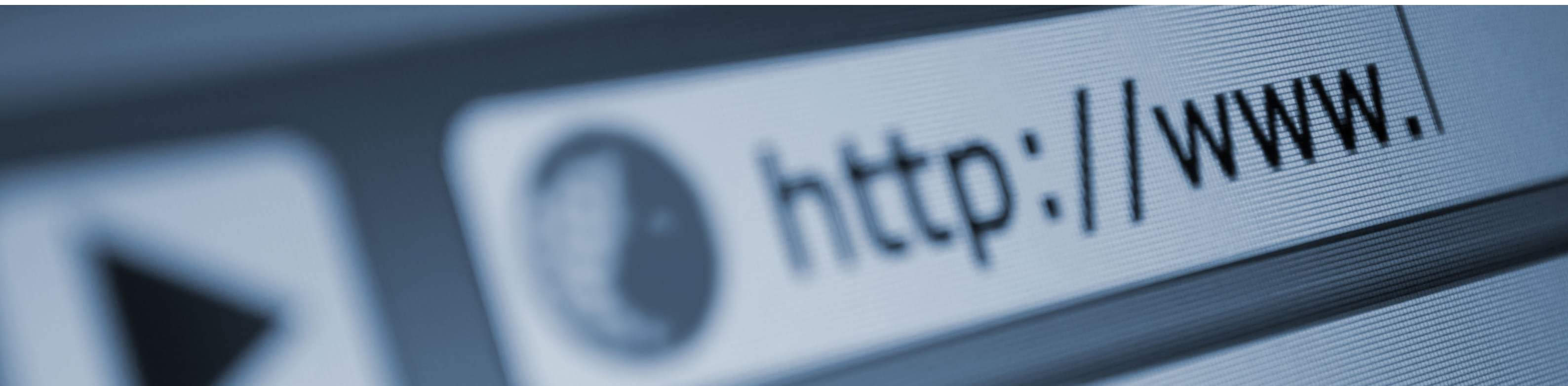
Επιλογή μηχανής αναζήτησης

Η πλειονότητα των ανθρώπων χρησιμοποιεί τη μηχανή αναζήτησης Google. Αυτό αποδεικνύεται από την κυριαρχία της στο μερίδιο αγοράς των μηχανών αναζήτησης, καθώς η Google κατείχε περίπου το 90% παγκοσμίως τον Οκτώβριο του 2024 (Statcounter, 2024b). Ωστόσο, υπάρχει μια σημαντική ποικιλία τέτοιων μηχανών αναζήτησης, καθεμία από τις οποίες έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα (Price, 2024). Ορισμένες από τις πιο δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης είναι οι [Google](#), [Bing](#), [Yandex](#), [DuckDuckGo](#) και [Brave](#). Κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο, μια καλή πρακτική είναι να δοκιμάζετε διαφορετικές μηχανές αναζήτησης για να αξιολογήσετε ποια από αυτές εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, αν κάποιος δίνει μεγαλύτερη προτεραιότητα στην ταχύτητα από τις προσωπικές του προτιμήσεις, τότε θα μπορούσε να δοκιμάσει το Yandex. Για όσους/-σες δίνουν μεγάλη σημασία στο απόρρητο, το DuckDuckGo και η πολιτική του να μην συλλέγει cookies, διευθύνσεις IP και ιστορικό αναζήτησης μπορεί να είναι μια πιο κατάλληλη επιλογή.

Εκτός από την επιλογή μιας μηχανής αναζήτησης που ταιριάζει στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας, μια καλή πρακτική κατά την αναζήτηση στο διαδίκτυο είναι να δοκιμάζετε διαφορετικά προγράμματα περιήγησης (browsers) που προσφέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του/της χρήστη/-στριας (Statcounter, 2024a). Μερικά δημοφιλή προγράμματα περιήγησης είναι τα [Google Chrome](#), [Safari](#), [Microsoft Edge](#), [Mozilla Firefox](#), [Samsung Internet](#) και [Opera](#). Καθένα έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του και η δοκιμή τους για να προσδιοριστεί ποιο - ή ποιος συνδυασμός - εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες σας θα μπορούσε να βελτιώσει την εμπειρία περιήγησης. Επιπλέον, γίνεται όλο και πιο δημοφιλές να αναζητά κανείς πληροφορίες και προτάσεις χρησιμοποιώντας εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης (AI), όπως τα [ChatGPT](#), [Gemini](#), [Consensus](#) κ.λπ. Εργαλεία όπως αυτά προσφέρουν τεράστιες δυνατότητες στους/στις χρήστες/-στριες τους κατά την αναζήτηση πληροφοριών. Όταν προσαρμόζονται με τις κατάλληλες προτροπές για την αναζήτηση συγκεκριμένων θεμάτων, ο/η χρήστης/-στρια έχει τη δυνατότητα να βρίσκει πληροφορίες εύκολα και γρήγορα. Οι πληροφορίες αυτές μπορεί να ποικίλλουν από κάτι απλό όπως «πώς μπορώ να δημιουργήσω έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου» ή «ποιοι είναι οι πιο δημοφιλείς τουριστικοί προορισμοί στο Παρίσι» έως πιο σύνθετα ερωτήματα όπως «πώς μπορώ να αναπτύξω μια στρατηγική βελτιστοποίησης μηχανών αναζήτησης (SEO) για μια γεωργική εταιρεία;».

Περιήγηση στο διαδίκτυο

Μετά το αρχικό στάδιο της επιλογής ενός προγράμματος περιήγησης και μιας μηχανής αναζήτησης, το επόμενο βήμα είναι η περιήγηση στο διαδίκτυο για οτιδήποτε χρειάζεστε ή θεωρείτε απαραίτητο. Τόσο οι άπειροι/-ρες όσο και οι έμπειροι/-ρες χρήστες/-στριες περιηγούνται στο διαδίκτυο για πολλούς λόγους. Σύμφωνα με τη θεωρία της αναζήτησης πληροφοριών, οι χρήστες/-στριες τροποποιούν τις στρατηγικές τους προκειμένου να μεγιστοποιήσουν το ποσοστό των πολύτιμων πληροφοριών που αποκτούν στη μονάδα του χρόνου (Aula et al., 2005). Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ένας/μια χρήστης/-στρια για να διευκολύνει την εμπειρία περιήγησης και να διευκολύνει τη διαδικασία αναζήτησης.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

Πολλαπλές καρτέλες

Μια πολύ συνηθισμένη στρατηγική είναι το άνοιγμα πολλαπλών παραθύρων (windows) ή καρτελών (tabs) του προγράμματος περιήγησης κατά την αναζήτηση. Με αυτόν τον τρόπο, ο/η χρήστης/-στρια μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία αναζήτησης, αφού μπορεί να διαβάζει και να αντιδρά με μια συγκεκριμένη ανοιχτή καρτέλα, ενώ το πρόγραμμα περιήγησης συνδέεται με τις υπόλοιπες. Καθώς τα πολλαπλά παράθυρα μπορεί να κατακλύσουν την οθόνη του υπολογιστή, η χρήση πολλαπλών καρτελών θεωρείται πιο αποτελεσματική και, ως εκ τούτου, αποτελεί μια πιο διαδεδομένη πρακτική (Aula et al., 2005).

Τελεστές

Οι μηχανές αναζήτησης χρησιμοποιούν ορισμένες λέξεις και σύμβολα που διευκολύνουν τη διαδικασία αναζήτησης και προσφέρουν ακριβέστερα αποτελέσματα στους/στις χρήστες/-στριες. Από προεπιλογή, οι μηχανές αναζήτησης αναζητούν αποτελέσματα που αναφέρονται σε τουλάχιστον μία από τις λέξεις που χρησιμοποιούνται στο ερώτημα. Ωστόσο, μερικές φορές η ακρίβεια αυτών των αποτελεσμάτων μπορεί να μην συνδέεται άμεσα με αυτό που αναζητά το άτομο. Οι περισσότερες εμπορικές μηχανές αναζήτησης παρέχουν προηγμένη σύνταξη ερωτημάτων για να επιτρέπουν στους/στις χρήστες/-στριες να προσδιορίζουν τις πληροφοριακές τους ανάγκες με μεγαλύτερη λεπτομέρεια (White & Morris, 2007).

Οι πιο συνηθισμένοι τελεστές είναι οι εξής:

AND/ ΚΑΙ Ψάχνει για αποτελέσματα που σχετίζονται με τα *X και Ψ*. Παράδειγμα: ψηφιακές **AND** δεξιότητες

OR/ Ή Ψάχνει για αποτελέσματα που σχετίζονται με το *X ή το Ψ*. Παράδειγμα: ψηφιακές **OR** δεξιότητες

() Ομαδοποιεί πολλαπλές αναζητήσεις. Παράδειγμα: ψηφιακές (δεξιότητες **OR** ικανότητες)

“ ” Αναζητά αποτελέσματα που αναφέρουν μια συγκεκριμένη λέξη ή φράση. Παράδειγμα: “ψηφιακές δεξιότητες”

define/ όρισε:

Αναζητά τον ορισμό μιας λέξης ή φράσης.

Παράδειγμα: *define: ψηφιακός γραμματισμός*

- Ψάχνει για αποτελέσματα που δεν αναφέρουν μια λέξη ή φράση. Παράδειγμα: *ψηφιακές δεξιότητες*

site/ δικτυακός τόπος: Αναζητά αποτελέσματα από έναν συγκεκριμένο δικτυακό τόπο. Παράδειγμα: *site: europa.eu*



Μεγαλύτερα ερωτήματα

Οι πιο έμπειροι/-ρες χρήστες/-στριες του διαδικτύου τείνουν να διατυπώνουν μεγαλύτερα ερωτήματα σε σύγκριση με τους/τις λιγότερο έμπειρους/-ρες χρήστες/-στριες. Αυτό συμβαίνει λόγω της κατανόησης του τρόπου λειτουργίας της μηχανής αναζήτησης. Επομένως, μπορούν να καθοδηγήσουν τη μηχανή αναζήτησης ώστε να εμφανίσει αποτελέσματα που είναι πιο συναφή με τον στόχο της έρευνας. Ωστόσο, επειδή αυτή η πρακτική μπορεί να οδηγήσει σε πιο άσχετα αποτελέσματα, θα πρέπει να συνοδεύεται από άλλες στρατηγικές, όπως η χρήση τελεστών.

Εξατομίκευση αναζήτησης στο διαδίκτυο

Η εξατομίκευση της αναζήτησης επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η τρέχουσα τοποθεσία, η γλώσσα, το ιστορικό αναζήτησης/περιήγησης του/της χρήστη/-στριας ή αν ο/η χρήστης/-στρια είναι συνδεδεμένος/-νη ή αποσυνδεδεμένος/-νη από τον λογαριασμό του/της (π.χ. από τον λογαριασμό Google) (Sharma & Rana, 2020). Η αλλαγή τέτοιων παραγόντων, π.χ. της τοποθεσίας μέσω της χρήσης VPN ή της αναζήτησης σε λειτουργία ανώνυμης περιήγησης (incognito mode), μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα του ερωτήματός σας. Ακόμη, θα μπορούσε κανείς να δοκιμάσει να χρησιμοποιήσει διαφορετικές μηχανές αναζήτησης ή ένα εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης για να διευκολύνει τη διαδικασία αναζήτησης, καθώς διαφορετικά ψηφιακά εργαλεία μπορεί να παρέχουν διαφορετικές απαντήσεις και ευρήματα.

1.2 ΦΙΛΤΡΑΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Καθώς οι πληροφορίες υπεραφθονούν στην ψηφιακή εποχή, οι αληθινές και ουσιαστικές πληροφορίες αποκτούν πρόσθετη αξία. Η διάδοση κατασκευασμένων ειδήσεων αφενός θέτει προκλήσεις για τους δημοκρατικούς θεσμούς και αφετέρου εγκυμονεί κινδύνους για τους απλούς ανθρώπους που παίρνουν αποφάσεις με βάση τις πληροφορίες που λαμβάνουν. Η βιβλιογραφία προσδιορίζει τρεις (3) κύριες διαταραχές της πληροφόρησης (information disorders):

Ακούσια Παραπληροφόρηση (Misinformation):

η διάδοση ψευδών πληροφοριών από ένα άτομο που πιστεύει ότι είναι αληθινές

(Maci et al., 2024).

Εκούσια Παραπληροφόρηση (Disinformation):

η σκόπιμη διάδοση ψευδών πληροφοριών με σκοπό την εξαπάτηση

(Maci et al., 2024).

Κακόβουλη Πληροφόρηση (Malinformation):

πληροφορίες που βασίζονται στην πραγματικότητα, αλλά χρησιμοποιούνται για να βλάψουν ένα άτομο, έναν οργανισμό ή μια χώρα

(Carmi et al., 2020).

FAKE NEWS

Εν μέσω αυτών των αυξανόμενων κοινωνικών φαινομένων, είναι επιτακτική ανάγκη να μπορούν οι άνθρωποι να καταρρίπτουν κατασκευασμένες πληροφορίες και να αξιολογούν την αξιοπιστία μιας πηγής και του περιεχομένου της. Αυτό αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, καθώς ένα άτομο μπορεί να ενεργεί τόσο ως καταναλωτής/-τρια, αλλά και ως δημιουργός ή διανομέας ψευδών ιστοριών χωρίς καν να το συνειδητοποιεί. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι απαραίτητος ο έλεγχος της αξιοπιστίας των πληροφοριών στην καθημερινότητα των ανθρώπων, δηλαδή η διαδικασία αξιολόγησης της αλήθειας ή της αξιοπιστίας των πληροφοριών με τη χρήση προκαθορισμένων κριτηρίων (Ripoll & Matos, 2020). Οι Vamanu & Zak (2022) συζητούν την εξέλιξη των μηχανισμών αυτοπροστασίας των ανθρώπων που τους επιτρέπουν να μειώνουν τον κίνδυνο αποδοχής ανακριβών πληροφοριών («επιστημική επαγρύπνηση»). Στο πλαίσιο αυτό, αναδύονται δύο βασικά ερωτήματα: i) ποιον να πιστέψουμε εστιάζοντας στην πηγή της πληροφορίας και ii) τι να πιστέψουμε, όταν ο στόχος των ερωτημάτων είναι το ίδιο το περιεχόμενο (Vamanu & Zak, 2022). Εκτός όμως από την πηγή και το περιεχόμενο, υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν την κρίση ενός ατόμου για το αν η πληροφορία είναι αξιόπιστη ή όχι. Ο Πίνακας 1 περιγράφει ορισμένα κριτήρια και συνοδευτικές ερωτήσεις που υποστηρίζουν αυτή τη διαδικασία κατάρριψης μυθευμάτων και την αξιολόγηση μιας πηγής και του περιεχομένου της.

Πίνακας 1. Κριτήρια αξιοπιστίας των πληροφοριών

Κριτήρια	Ερωτήσεις
Σύνταξη	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιος/Ποια είναι ο/η συντάκτης/-κτρια; • Υπάρχουν άλλες έρευνες ή δημοσιεύσεις του/της; • Ποιο είναι το υπόβαθρο και η ειδικότητά του/της; • Πόσες εξωτερικές αναφορές υπάρχουν για τον/τη συντάκτη/-κτρια; • Μπορείτε να βρείτε το βιογραφικό του/της; • Έχει ο/η συντάκτης/-κτρια κάποιο θεωρητικό ή ιδεολογικό προσανατολισμό; • Εκπροσωπεί ο συντάκτης/-κτρια κάποιον θεσμό/οργανισμό στο κείμενο;
Πηγή	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίζει η σελίδα το όνομα του εκδοτικού οργανισμού; • Διαθέτει καρτέλες που εξηγούν την ιστορία, τους στόχους και την τοποθεσία του; • Ποιο είναι το domain της διεύθυνσης της σελίδας (.org, .com, .gov); • Ανήκει η σελίδα μέρος σε κάποιον οργανισμό ή θεσμικό όργανο; • Έχει πολλές διαφημίσεις; • Φαίνεται να είναι σωστά οργανωμένη η διάταξη των πληροφοριών;
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none"> • Παραθέτει το κείμενο τις πηγές του; • Υπάρχει συνοχή και συνεκτικότητα στα επιχειρήματα; • Είναι το κείμενο σαφές και καλογραμμένο, σύμφωνα με τα γλωσσικά πρότυπα; • Είναι το θέμα του κειμένου αμφιλεγόμενο; • Παρουσιάζει το κείμενο διαφορετικές απόψεις για το εν λόγω θέμα; • Το κείμενο φαίνεται να είναι αμερόληπτο ή υποστηρίζει μια σαφή θέση στο επιχείρημα; • Είναι η γλώσσα που χρησιμοποιεί το κείμενο επιθετική ή δείχνει κάποιου είδους προκατάληψη; Είναι η γλώσσα του πολύ ανεπίσημη; • Μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα του κειμένου από τα επιχειρήματά του; • Ταίριαζει ο τίτλος ή η πρόσκληση με το περιεχόμενό του;
Πλαίσιο	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχει ημερομηνία και τόπος δημοσίευσης των πληροφοριών; • Αποτελεί το κείμενο προσωπική άποψη του/της συντάκτη/-κτριας ή παρουσιάζεται ως περιγραφή γεγονότων; • Είναι πραγματικό ή φανταστικό κείμενο; • Γιατί κοινοποιούνται αυτές οι πληροφορίες τη δεδομένη στιγμή; • Ποιο ήταν το ιστορικό-κοινωνικό πλαίσιο την εποχή που δημιουργήθηκε το κείμενο; • Φαίνονται αξιόπιστες οι γραμματοσειρές κειμένου; • Λειτουργούν οι παρεχόμενοι σύνδεσμοι (links);
Αναπαραγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Έχει το περιεχόμενο των πληροφοριών διανεμηθεί από περισσότερες από μερικές μόνο πηγές; • Ποιες είναι οι άλλες πηγές που επίσης διέδωσαν τις πληροφορίες;

Πηγή: Matos, 2020..

1.3 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Καθώς οι άνθρωποι κατακλύζονται από τις πληροφορίες που λαμβάνουν, είναι πολύ σύνηθες φαινόμενο να ξεχνούν πληροφορίες που είχαν συναντήσει κάποια στιγμή στο παρελθόν. Επιπλέον, η οργάνωση των ψηφιακών εγγράφων μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη δεξιότητα για πολλούς ανθρώπους, διότι η διαδικασία αυτή βοηθά στη διαχείριση του χρόνου και των πόρων τους. Η εύρεση ενός πολύτιμου εγγράφου ή ενός άρθρου με χρήσιμες πληροφορίες μπορεί να καταστεί σημαντική όταν ένα άτομο χρειάζεται να ανασύρει πληροφορίες σε συνθήκες πίεσης χρόνου. Αυτό το μέρος της ενότητας Ιεστιάζει σε ορισμένες απλές στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση ψηφιακών αρχείων και πόρων είτε στον υπολογιστή είτε στο κινητό τηλέφωνό είτε στο διαδίκτυο.

Στρατηγικές Οργάνωσης

- **Δημιουργήστε σελιδοδείκτες (bookmarks).**

Αρκετά προγράμματα περιήγησης για τα οποία έγινε λόγος στις προηγούμενες σελίδες προσφέρουν τη δυνατότητα προσθήκης σελιδοδεικτών σε ιστοσελίδες της προτίμησης του/της χρήστη/-στριας. Αυτή η δυνατότητα συμβολίζεται συνήθως με ένα εικονίδιο «αστέρι» δίπλα στο πεδίο διεύθυνσης URL του προγράμματος περιήγησης, στο οποίο οι χρήστες/-στριες μπορούν να κάνουν κλικ και να τοποθετήσουν σελιδοδείκτη στη σελίδα. Παρέχει ταχύτερη πρόσβαση στις αγαπημένες ιστοσελίδες, μειώνει την ανάγκη απομνημόνευσης ορισμένων URL, ενώ καθιστά δυνατή την οργάνωση των σελίδων που επισκέπτεται συχνά ο/η χρήστης/-στρια. Επιπρόσθετα, οι σελιδοδείκτες μπορούν να αποθηκευτούν σε νέους ή υπάρχοντες φακέλους για την καλύτερη οργάνωση των πληροφοριών που χρειάζεστε. Ορισμένα προγράμματα περιήγησης, όπως το Chrome, το οποίο είναι πολύ δημοφιλές τόσο σε επιτραπέζιες όσο και σε κινητές εκδόσεις, επιτρέπουν τον συγχρονισμό και τη σύνδεση διαφορετικών συσκευών μέσω ενός κοινού λογαριασμού Google. Έτσι, ο/η χρήστης/-στρια μπορεί να βάλει σελιδοδείκτη σε μια σελίδα στο κινητό τηλέφωνό του/της με το Google Chrome (από προεπιλογή, οι σελιδοδείκτες στο τηλέφωνο αποθηκεύονται σε έναν φάκελο που ονομάζεται "Mobile bookmarks") και να τον έχει εύκολα προσβάσιμο στον προσωπικό του/της υπολογιστή με τη χρήση της επιτραπέζιας εφαρμογής (desktop app) του Google Chrome.

- **Αποθηκεύστε τις διευθύνσεις URL σε ένα χωριστό έγγραφο.**

Αυτή η στρατηγική έχει την ίδια λειτουργία με τους σελιδοδείκτες, δηλαδή διατηρεί ορισμένους υπερσυνδέσμους (hyperlinks) που σας ενδιαφέρουν για εύκολη εκ νέου πρόσβαση. Αυτή τη φορά, αντί για ένα πρόγραμμα περιήγησης, μπορείτε να αποθηκεύσετε τις διευθύνσεις URL σε ένα χωριστό έγγραφο (π.χ. έγγραφο word, αρχείο txt κ.λπ.) ή να τις στείλετε σε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email), ώστε να μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτές εκτός του προγράμματος περιήγησης. Η εν λόγω στρατηγική προσφέρει την ευκολία της ταυτόχρονης κοινής χρήσης μεγάλου αριθμού συνδέσμων με άλλα άτομα ή μεταξύ διαφορετικών συσκευών.

- **Πραγματοποιήστε τακτικές εκκαθαρίσεις (clean-ups).**

Οι έμπειροι/-ρες χρήστες/-στριες του διαδικτύου με μεγάλες συλλογές αρχείων καθαρίζουν τους σελιδοδείκτες τους σε τακτική βάση διαγράφοντας περιττά αρχεία και φακέλους. Η τοποθέτηση σελιδοδεικτών σε μια ιστοσελίδα είναι εύκολη και γρήγορη διαδικασία και ως εκ τούτου, πολλοί άνθρωποι να έχουν την τάση να το παρακάνουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι σελιδοδείκτες να γίνονται υπερβολικά πολλοί. Για να αποφύγετε τέτοιες καταστάσεις, καλό είναι να καθαρίζετε συχνά τους σελιδοδείκτες σας. Αυτή η πρακτική μπορεί να είναι αρκετά χρήσιμη με τους σελιδοδείκτες, καθώς είναι σύνηθες να δημιουργούνται διπλοί σελιδοδείκτες ή ορισμένες διευθύνσεις URL να καθίστανται ανενεργές μετά από λίγο.

- **Ταξινομήστε σε επιμέρους κατηγορίες.**

Μπορείτε να οργανώσετε προσεκτικά τους σελιδοδείκτες και τα ψηφιακά αρχεία σε 2 ή 3 επίπεδα (ή περισσότερα) φακέλων, ώστε να διακρίνετε εύκολα τα διάφορα αρχεία. Αυτή η κατηγοριοποίηση μπορεί να γίνει με βάση ένα κοινό θέμα, ένα έργο κ.λπ. Μια καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείτε περιγραφικά ονόματα για γρήγορη αναγνώριση.

- **Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας (backup).**

Είναι μείζονος σημασίας να έχετε ασφαλή αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων και των σημαντικών εγγράφων σας. Η δραστηριότητα αυτή χρησιμεύει ως πρόσθετος μηχανισμός αυτοπροστασίας σε περίπτωση που τα έγγραφα (ή η συσκευή που τα περιέχει) διαγραφούν, κλαπούν ή παρουσιάσουν δυσλειτουργία. Αυτό το αντίγραφο ασφαλείας των αρχείων μπορεί να γίνει σε υπηρεσίες αποθήκευσης στο cloud (όπως το [Google Drive](#), το [Dropbox](#), το [OneDrive](#), το [Mega](#) κ.λπ.) ή με τη χρήση εξωτερικών δίσκων.

Οι ίδιες αρχές μπορούν να εφαρμοστούν και στη διαχείριση των εισερχόμενων μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email inbox). Για παράδειγμα, συνιστάται η τακτική εκκαθάριση και η δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας στον λογαριασμό του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας για να βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε μόνο βασικά μηνύματα και περιεχόμενο. Συνιστάται επίσης για πρακτικούς λόγους, καθώς μέσω των τακτικών εκκαθαρίσεων μπορείτε να κερδίσετε χώρο στον δίσκο σας ή στον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Επιπλέον, όσον αφορά τη διαχείριση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, υπάρχουν πολλαπλές στρατηγικές που μπορεί να υιοθετήσει ένας/μία χρήστης/-στρια για να κάνει τη ζωή και την εργασία του/της λίγο πιο εύκολη. Μία από αυτές είναι η κατηγοριοποίηση των μηνυμάτων. Παρόλο που κάθε υπηρεσία ή πρόγραμμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να διαφοροποιείται ως προς τα βοηθητικά προγράμματα που παρέχει για την κατηγοριοποίηση των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, οι αρχές παραμένουν οι ίδιες. Αν κάποιος/-ποια διατηρεί λογαριασμό στο Gmail, μπορεί να αξιοποιήσει τη λειτουργία «ετικέτα» (label) που προσφέρει, η οποία επιτρέπει στους/στις χρήστες/-στριες να δημιουργούν δικές τους ετικέτες και να ομαδοποιούν τα μηνυματά τους συνολικά ή να τα διακρίνουν όπως προτιμούν. Ακόμη, η διαχείριση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να γίνει πιο ομαλά όταν ο/η χρήστης/-στρια αυτοματοποιεί τα εισερχόμενα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Ορισμένες υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου περιλαμβάνουν αυτή τη λειτουργία στο λογισμικό τους. Για παράδειγμα, οι χρήστες/-στριες του Outlook μπορούν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες που προσφέρει η δημιουργία συγκεκριμένων «κανόνων». Οι κανόνες του Outlook επιτρέπουν στους/στις χρήστες/-στριες να προσαρμόζουν τις μεθόδους διαχείρισης των email τους, όπως η μετακίνηση email σε έναν συγκεκριμένο φάκελο εάν προέρχονται από μια συγκεκριμένη διεύθυνση email ή εάν περιλαμβάνουν ορισμένες λέξεις κ.λπ. Το Gmail προσφέρει μια παρόμοια δυνατότητα μέσω της δημιουργίας «φίλτρων» που, μεταξύ άλλων, επιτρέπουν την αυτοματοποιημένη διαχείριση των εισερχόμενων email. Μερικά από τα πιο γνωστά προγράμματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι τα [Apple iCloud Mail](#), [Gmail](#), [Microsoft Outlook](#), [Yahoo Mail](#) και το καθένα παρέχει διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Οι στρατηγικές οργάνωσης μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλες πτυχές της καθημερινής ζωής. Αυτό μπορεί να συμβεί για παράδειγμα στην εφαρμογή χαρτών του κινητού τηλεφώνου, στην οποία οι χρήστες/-στριες δημιουργούν λίστες με τα αγαπημένα τους εστιατόρια ή στο λογισμικό ημερολογίου της επιχείρησής τους στο οποίο κατηγοριοποιούν τις συναντήσεις τους με διαφορετικά χρώματα και λέξεις-κλειδιά. Οι στρατηγικές οργάνωσης μπορούν να επεκταθούν ακόμη και σε προσωπικά χόμπι ή ρουτίνες, όπως η διατήρηση ενός ψηφιακού άλμπουμ φωτογραφιών ταξινομημένου κατά γεγονότα ή ημερομηνίες ή η χρήση εφαρμογών διαχείρισης εργασιών για την ιεράρχηση των καθημερινών λιστών εργασιών. Αυτές οι πρακτικές όχι μόνο βελτιώνουν την αποδοτικότητα, αλλά βοηθούν συγχρόνως τα άτομα να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τον χρόνο και τους πόρους τους μειώνοντας το άγχος και καλλιεργώντας το αίσθημα ελέγχου των δραστηριοτήτων τους.

1.4 ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Η ψηφιοποίηση της σύγχρονης κοινωνίας έχει προκαλέσει τη δημιουργία πολλαπλών ψηφιακών εργαλείων για διάφορες προσωπικές και επαγγελματικές πτυχές της ζωής του ανθρώπου. Θέματα όπως η συλλογή και η ανάλυση πληροφοριών, η επικοινωνία και η συνεργασία και η κριτική σκέψη λαμβάνουν υποστήριξη από το σύγχρονο ψηφιακό λογισμικό που δημιουργείται συχνά για συγκεκριμένους σκοπούς. Η λήψη αποφάσεων ενισχύεται όταν η διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων γίνεται γρήγορα και με το ελάχιστο δυνατό λάθος. Αυτή η υποεπότητα περιγράφει ορισμένα ψηφιακά εργαλεία που βοηθούν στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων για ένα άτομο ή έναν οργανισμό.

Οπτικοποίηση Δεδομένων

- Η οπτικοποίηση των δεδομένων έχει το πλεονέκτημα της μετατροπής πολύπλοκων συνόλων δεδομένων σε οπτικές εικόνες για ευκολότερη κατανόηση. Αντί να εξετάζετε μεγάλες ποσότητες αριθμών, είναι προτιμότερο να δημιουργείτε γραφήματα και διαγράμματα για να κάνετε τις πληροφορίες πιο εύπεπτες και εύκολα κατανοητές.
- Εργαλεία όπως το [Tableau](#) επιτρέπουν στους/στις χρήστες/-στριες να δημιουργούν δυναμικά ταμπλό (dashboard) παρέχοντας διαδραστικούς τρόπους για τη διερεύνηση των τάσεων σε ορισμένα σύνολα δεδομένων. Το [Microsoft Excel](#) και το [Google Spreadsheets](#) προσφέρουν επίσης αυτή τη δυνατότητα, γεγονός που τα καθιστά εξαιρετικούς πόρους για τη δημιουργία προσβάσιμων διαγραμμάτων και γραφημάτων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να ενισχυθούν οι διαδικασίες λήψης αποφάσεων με την παρουσίαση περίπλοκων πληροφοριών σε μια σαφή και εύχρηστη μορφή.

Επικοινωνία

- Τα ψηφιακά εργαλεία που θέτουν τη συνεργασία και την επικοινωνία στο επίκεντρο της λειτουργίας τους συμβάλλουν τον καλύτερο εξορθολογισμό της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Αυτό επιτυγχάνεται με τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης σε πραγματικό χρόνο, την αποτελεσματική ανταλλαγή πληροφοριών και την οργανωμένη διαχείριση εργασιών, ιδίως σε περιπτώσεις ομάδων.
- Το [Microsoft Teams](#) και το [Slack](#) διευκολύνουν την άμεση επικοινωνία και την κοινή χρήση αρχείων διασφαλίζοντας ότι όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη παραμένουν συντονισμένα. Και τα δύο αυτά εργαλεία συνδυάζουν συνομιλία, φωνητικές κλήσεις, τηλεδιασκέψεις και εύκολη κοινή χρήση αρχείων σε μια ενιαία πλατφόρμα. Μπορούν να συνδεθούν είτε με το Microsoft 365 είτε με υπηρεσίες αποθήκευσης στο cloud, όπως το Google Drive, και υποστηρίζουν την καλύτερη επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή συνεργατών/-τιδων. Με αυτόν τον τρόπο, μια ομάδα ατόμων μπορεί να διευκολύνει την αμοιβαία επικοινωνία και, κατά συνέπεια, να βελτιώσει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων της ομάδας.

Νοητική Χαρτογράφηση

- Τα ψηφιακά εργαλεία νοητικής χαρτογράφησης (mind-mapping) και δέντρων αποφάσεων (decision trees) διευκολύνουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων απλουστεύοντας την. Η κύρια λειτουργία αυτών των εργαλείων είναι η οπτικοποίηση της ροής των σκέψεων που μπορεί να κάνουν οι χρήστες/-στριες για μια συγκεκριμένη έννοια, εργασία ή έργο.
- Το [MindMeister](#) και το [XMind](#) επιτρέπουν στους/στις χρήστες/-στριες να δομούν οπτικά σκέψεις, επιλογές και ιδέες, αποκαλύπτοντας συνδέσεις μεταξύ εννοιών και διευκολύνοντας τη διερεύνηση πολλαπλών λύσεων. Επιτρέπουν σε άτομα και ομάδες να κατασκευάζουν λεπτομερή, διαδραστικά διαγράμματα που οργανώνουν σύνθετες πληροφορίες με σαφή και δομημένο τρόπο. Ένα από τα ισχυρότερα σημεία μιας τέτοιας οπτικής προσέγγισης είναι η προώθηση του καταιγισμού ιδεών (brainstorming), η ενίσχυση της δημιουργικότητας και ο εντοπισμός μοτίβων ή ελλείψεων στις ιδέες.
- Τα δέντρα αποφάσεων προσφέρουν παρόμοια οφέλη για τη διευκόλυνση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων ενός ατόμου ή μιας ομάδας. Το [Lucidchart](#) και το [SmartDraw](#) δίνουν τη δυνατότητα στους/στις χρήστες/-στριες να δημιουργούν οπτικούς χάρτες των διαδρομών λήψης αποφάσεων βοηθώντας τους/τες να αναλύουν διάφορα σενάρια και τα αποτελέσματά τους με πιο συστηματικό τρόπο. Αυτή η ανάλυση πολύπλοκων αποφάσεων σε σαφείς, βήμα προς βήμα διαδικασίες βελτιώνει την ικανότητα των ομάδων και των ατόμων να αξιολογούν αποτελεσματικότερα τους κινδύνους και τα οφέλη. Επομένως, αυξάνουν την εμπιστοσύνη στη λύση ή την απόφαση που θα ληφθεί στα επόμενα βήματα.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στόχος αυτής της ενότητας ήταν να εφοδιάσει τα εκπαιδευόμενα άτομα με βασικές δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού που θα τους επιτρέψουν να ευδοκιμήσουν στην ψηφιακή εποχή. Περιλάμβανε βασικά θέματα όπως οι αποτελεσματικές τεχνικές περιήγησης και αναζήτησης, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής της κατάλληλης μηχανής αναζήτησης και του κατάλληλου προγράμματος περιήγησης, της χρήσης των τελεστών αναζήτησης και της αξιοποίησης των χαρακτηριστικών απορρήτου για τη βελτίωση της εμπειρίας στο διαδίκτυο. Έμφαση δόθηκε συν τοις άλλοις στη σημασία της αξιολόγησης της αξιοπιστίας των πληροφοριών, ιδίως σε παράγοντες όπως η σύνταξη, η αξιοπιστία της πηγής, το πλαίσιο και η αναπαραγωγή για την καταπολέμηση της ακούσιας και εκούσιας παραπληροφόρησης, καθώς και της κακόβουλης πληροφόρησης. Επιπλέον, τα εκπαιδευόμενα άτομα έμαθαν στρατηγικές για τη διαχείριση ψηφιακού περιεχομένου, όπως η προσθήκη σελιδοδεικτών σε ιστοσελίδες, η κατηγοριοποίηση αρχείων, η τακτική εκκαθάριση των εγγράφων τους, καθώς και η δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των αρχείων. Στην τελευταία υποεπότητα παρουσιάστηκαν ψηφιακά εργαλεία, όπως πλατφόρμες οπτικοποίησης δεδομένων, εργαλεία επικοινωνίας και λογισμικό νοητικής χαρτογράφησης για την ενίσχυση της λήψης αποφάσεων, της επίλυσης προβλημάτων και της συνεργασίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΨΗΦΙΑΚΕΣ

ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα ενότητα, η οποία ευθυγραμμίζεται με τους στόχους της Ψηφιακής Δεκαετίας 2030, εισάγει τα εκπαιδευόμενα άτομα στις βασικές ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες, στη σημασία της συμμετοχής σε ηλεκτρονικές δημοκρατικές διαδικασίες και στη ρύθμιση και ασφάλεια των ψηφιακών ταυτοτήτων. Καλύπτει επίσης βασικές γνώσεις σχετικά με την ηλεκτρονική τραπεζική (e-banking) και το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce) δίνοντας έμφαση στην αναγνώριση και την αποφυγή της απάτης.

Καθώς η τεχνολογία αναδιαμορφώνει την καθημερινή μας ζωή, ο ρόλος των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών - κρατικών υπηρεσιών που παρέχονται μέσω διαδικτυακών πλατφορμών - επεκτείνεται ραγδαία, φέρνοντας τους κρατικούς πόρους πιο κοντά στις κοινότητες που εξυπηρετούν. Η ψηφιοποίηση των δημόσιων υπηρεσιών προσφέρει πολυάριθμα οφέλη ενισχύοντας σημαντικά την αποτελεσματικότητα των διοικητικών διαδικασιών, βελτιώνοντας την προσβασιμότητα των πολιτών και μειώνοντας τις διοικητικές δαπάνες. Με τη μετάβαση σε ψηφιακές πλατφόρμες, οι διοικητικές διαδικασίες γίνονται ταχύτερες και ακριβέστερες καθιστώντας τις τοπικές διοικήσεις πιο ευέλικτες, ευκίνητες και προσαρμοστικές στις ιδιαίτερες ανάγκες των τοπικών κοινοτήτων. Οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες προσφέρουν μεταξύ άλλων μεγαλύτερη διαφάνεια, καθώς επιτρέπουν στους πολίτες να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο και ισχυρότερη σύνδεση με τις τοπικές αρχές προωθώντας εν τέλει μια πιο συμπεριληπτική και συμμετοχική προσέγγιση της διακυβέρνησης (Varisco & Pattinson, 2024).

Οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες περιλαμβάνουν μια σειρά εργαλείων που απλουστεύουν τις καθημερινές εργασίες των πολιτών - από την ανανέωση αδειών και την πρόσβαση σε φακέλους υγείας έως την αναφορά θεμάτων στην κοινότητα - με τη βοήθεια των προσωπικών τους συσκευών. Πολλοί δήμοι παρέχουν πλέον διαδικτυακές πύλες (e-portals) για τη διαχείριση εργασιών όπως οι πληρωμές φόρων, οι λογαριασμοί κοινής ωφέλειας και οι αιτήσεις για τοπικές υπηρεσίες, μειώνοντας τη γραφειοκρατία και εξοικονομώντας χρόνο τόσο για τους πολίτες όσο και για τους/τις δημόσιους/-ες υπαλλήλους. Επιπρόσθετα, η ψηφιοποίηση των χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών, όπως η ηλεκτρονική τραπεζική (e-banking) και τα ασφαλή συστήματα πληρωμών, επιτρέπει στους πολίτες να διαχειρίζονται τα οικονομικά τους πιο αποτελεσματικά. Για παράδειγμα, οι ψηφιακές πλατφόρμες πληρωμών παρέχουν μια βολική και ασφαλή μέθοδο για την πληρωμή φόρων ή δημοτικών τελών, ενώ η ηλεκτρονική τραπεζική σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις οικονομικές σας δραστηριότητες με ευκολία.

Ωστόσο, μια βασική πρόκληση στην ψηφιοποίηση των δημόσιων υπηρεσιών παραμένει η διασφάλιση της ψηφιακής συμπερίληψης (digital inclusion). Οι έρευνες δείχνουν ότι, ενώ η φυσική πρόσβαση στο διαδίκτυο έχει βελτιωθεί σημαντικά, έχει εμφανιστεί ένα νέο χάσμα: το χάσμα δεξιοτήτων (Bélanger & Carter, 2009). Το εν λόγω χάσμα αναφέρεται στις διαφορές στην ικανότητα των πολιτών να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το διαδίκτυο και να πλοηγούνται στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες, η οποία διαδραματίζει πλέον βασικό ρόλο στην πρόσβαση σε ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες (Lynn et al., 2022). Η πρόκληση αυτή γίνεται ιδιαίτερα αισθητή στις αγροτικές περιοχές στις οποίες οι περιορισμένες ψηφιακές δεξιότητες κινδυνεύουν να αφήσουν τις κοινότητες πίσω, καθώς οι κυβερνήσεις στρέφονται ολοένα και περισσότερο στην παροχή υπηρεσιών μόνο σε ψηφιακή μορφή. Για να αξιοποιήσουν πλήρως τα οφέλη της ψηφιοποίησης, οι τοπικές αρχές πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανισότητες, εφαρμόζοντας στοχευμένα μέτρα για τη βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού και την εξασφάλιση της πρόσβασης σε δημόσιες υπηρεσίες μέσω του διαδικτύου για όλους τους πολίτες ανεξάρτητα από την τοποθεσία ή το υπόβαθρό τους (Lynn et al., 2022).

Μια άλλη σημαντική πρόκληση της ψηφιοποίησης είναι η διασφάλιση της ασφάλειας στο διαδίκτυο. Καθώς όλο και περισσότεροι πολίτες εμπλέκονται με ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες και χρηματοοικονομικές πλατφόρμες, οι κίνδυνοι που σχετίζονται με απάτες, ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (phishing), κλοπή ταυτότητας και άλλες διαδικτυακές απάτες συνεχίζουν να αυξάνονται. Αυτές οι απειλές μπορούν να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη στα ψηφιακά συστήματα και να αποτρέψουν τους πολίτες από το να ασχοληθούν με πολύτιμες διαδικτυακές υπηρεσίες. Για την αντιμετώπισή τους, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και να παρασχεθούν πρακτικές οδηγίες για την αναγνώριση και την πρόληψη αυτών των κινδύνων. Πράγματι, η εκμάθηση της αναγνώρισης προειδοποιητικών σημάτων, όπως τα ύποπτα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή οι επικίνδυνοι ιστότοποι, και η υιοθέτηση ασφαλών πρακτικών, όπως η χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης και ο έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων, αποτελούν κρίσιμα βήματα για την προστασία των προσωπικών και οικονομικών πληροφοριών.

Συνοψίζοντας, αυτή η ενότητα θα σας καθοδηγήσει στις ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες, τις ψηφιακές ταυτότητες, την ηλεκτρονική τραπεζική και το ηλεκτρονικό εμπόριο, εφοδιάζοντάς σας με τις απαραίτητες δεξιότητες για να περιηγηθείτε σε αυτές τις υπηρεσίες με ασφάλεια και ανεξαρτησία. Θα μάθετε επίσης να αναγνωρίζετε πιθανές απειλές στο διαδίκτυο και να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις προκειμένου να διασφαλίσετε μια ασφαλέστερη εμπειρία στο ψηφιακό τοπίο.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν τον τρόπο λειτουργίας των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών, τα οφέλη τους και τον τρόπο πρόσβασης και αποτελεσματικής χρήσης τους.
- Να δημιουργούν και να χρησιμοποιούν μια ασφαλή ψηφιακή ταυτότητα, να κατανοούν τη σημασία της για την πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες και να αξιοποιούν τα μέτρα προστασίας του απορρήτου και της ασφάλειας που έχουν θεσπιστεί.
- Να χρησιμοποιούν με αυτοπεποίθηση την ηλεκτρονική τραπεζική (e-banking) και το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce) για να διαχειρίζονται τα οικονομικά τους στο διαδίκτυο, να αναγνωρίζουν ασφαλείς μεθόδους πληρωμής και να πραγματοποιούν με ασφάλεια αγορές στο διαδίκτυο αναγνωρίζοντας παράλληλα τους πιθανούς κινδύνους.
- Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν τις απάτες, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να εντοπίζουν κοινές διαδικτυακές απάτες, να κατανοούν τα πρακτικά μέτρα για την αποφυγή τους και να προστατεύουν τις προσωπικές και οικονομικές πληροφορίες τους στον ψηφιακό χώρο.

Στο τέλος της ενότητας, θα έχετε αποκτήσει γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να πλοηγηθείτε με αυτοπεποίθηση στις ψηφιακές πλατφόρμες, να συνεργάζεστε με τις δημόσιες υπηρεσίες, να διαχειρίζεστε με ασφάλεια τα οικονομικά σας και να προστατεύεστε από απάτες.

2.1 ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Οι Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες είναι έξυπνες δημόσιες υπηρεσίες που παρέχονται από το κράτος και χρησιμοποιούν την ψηφιακή τεχνολογία για να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα, την προσβασιμότητα και την οικονομική προσιτότητα των κρατικών υπηρεσιών (European Commission & Directorate-General for Communications Networks, 2016). Οι υπηρεσίες αυτές, γνωστές και ως υπηρεσίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης, είναι όλο και περισσότερο διαθέσιμες στους πολίτες, τις επιχειρήσεις και τους οργανισμούς σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες διευκολύνοντας εργασίες όπως η υποβολή φορολογικών δηλώσεων, οι αιτήσεις αδειών και ακόμη και η ηλεκτρονική ψηφοφορία, έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να απλουστεύουν τις συναλλαγές με τις κρατικές υπηρεσίες, καθιστώντας τις ευκολότερες, ταχύτερες, φθηνότερες και ασφαλέστερες για όλους τους πολίτες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές (European Union, n.d.).

Το φάσμα των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών ποικίλλει από χώρα σε χώρα, αλλά γενικά περιλαμβάνει τα εξής:

Υπηρεσίες Εσωτερικών Υποθέσεων: Βίζες, υπηρεσίες μετανάστευσης, αιτήσεις διαβατηρίων, άδειες διαμονής, άδειες εργασίας, αίτηση ή ανανέωση εθνικής ταυτότητας.

Οικογενειακές Υπηρεσίες: Αίτηση για πιστοποιητικά γέννησης, έγγραφα γάμου ή διαζυγίου, καταχώριση χαμένων ή κλεμμένων δελτίων ταυτότητας, αίτηση για πιστοποιητικά υιοθεσίας, αίτηση για γονική άδεια ή αλλαγή ονόματος.

Σύστημα Δικαιοσύνης: Καταγγελία εγκλήματος, πρόσβαση σε νομικές υπηρεσίες, απόκτηση ποινικού μητρώου, αίτηση για νομική βοήθεια, πρόσβαση σε δικαστικά έγγραφα ή υποβολή καταγγελιών στις αρχές.

Περιουσία και Φορολογία: Υποβολή φορολογικών δηλώσεων, πληρωμή φόρων ακίνητης περιουσίας, εγγραφή ή μεταβίβαση ιδιοκτησίας ακινήτων, υποβολή αιτήσεων για φορολογικές απαλλαγές, εγγραφή για ΦΠΑ ή υποβολή δηλώσεων εισοδήματος.

Υπηρεσίες Πρόνοιας: Αίτηση για επιδόματα ανεργίας, αναπηρίας, επιδόματα τέκνων, συντάξεις, επιδοτήσεις στέγασης ή υπηρεσίες κοινωνικής ασφάλισης.

Υπηρεσίες Υγείας: Κρατήσεις ιατρικών ραντεβού, πρόσβαση σε ιατρικά αρχεία, ηλεκτρονική παραγγελία συνταγών, αίτηση για ασφάλιση υγείας, πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή υποβολή ιατρικών γνωματεύσεων (βλ. Ενότητα 3 για λεπτομέρειες).

Υπηρεσίες Μεταφορών: Αίτηση για άδεια οδήγησης, εγγραφή οχημάτων, απόκτηση αδειών στάθμευσης, πληρωμή προστίμων, κράτηση ακτοπλοϊκών ή σιδηροδρομικών εισιτηρίων ή αίτηση για κάρτες δημόσιας μεταφοράς.

Ηλεκτρονική Δημοκρατία: Εγγραφή στους εκλογικούς καταλόγους, συμμετοχή σε ηλεκτρονική ψηφοφορία, υπογραφή αιτήσεων, συμμετοχή σε ηλεκτρονικά φόρουμ για συζητήσεις πολιτών, πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με κρατικές πολιτικές ή παρακολούθηση εκλογικών αποτελεσμάτων.

Υπηρεσίες Εκπαίδευσης: Εγγραφή σε σχολεία ή πανεπιστήμια, πρόσβαση σε ψηφιακές βιβλιοθήκες, αίτηση για υποτροφίες ή φοιτητικά δάνεια, αίτηση για ακαδημαϊκά αντίγραφα ή εγγραφή σε εξετάσεις.

Υπηρεσίες για Επιχειρήσεις: Καταχώριση μιας επιχείρησης, υποβολή αίτησης για έκδοση επιχειρηματικών αδειών, πρόσβαση σε ευκαιρίες σύναψης δημόσιων συμβάσεων, υποβολή ετήσιων οικονομικών εκθέσεων ή καταχώριση εμπορικών σημάτων και διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

Η στρόφη προς τις ψηφιακές υπηρεσίες όχι μόνο μειώνει το διοικητικό κόστος και τον χρόνο που δαπανάται στις ουρές, αλλά ενθαρρύνει επίσης τους πολίτες να συμμετέχουν περισσότερο στις κρατικές διαδικασίες χρησιμοποιώντας τις δικές τους συσκευές. Στην επισκόπηση που ακολουθεί, θα παρουσιάσουμε μερικούς από τους κύριους τύπους ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών που είναι διαθέσιμες σε ολόκληρη την ΕΕ και θα σας δείξουμε πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να φανούν χρήσιμα στην καθημερινή σας ζωή.

ΥΠΟΒΟΛΗ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ

Μία από τις πιο ευρέως υιοθετημένες ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες είναι η ηλεκτρονική υποβολή φορολογικών δηλώσεων, η οποία σας επιτρέπει να υποβάλλετε ηλεκτρονικά τα οικονομικά σας στοιχεία, να προβάλλετε τα φορολογικά αρχεία και να ολοκληρώνετε τις πληρωμές φόρων (OECD, 2017). Παραδοσιακά, η υποβολή φορολογικών δηλώσεων περιλάμβανε την επίσκεψη σε φορολογικά γραφεία και τη συμπλήρωση μακροσκελών εντύπων. Πλέον, τα ψηφιακά συστήματα επιτρέπουν στους πολίτες να υποβάλλουν τη φορολογική τους δήλωση ηλεκτρονικά μέσω ασφαλών δικτυακών τόπων.

Τα συστήματα αυτά προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα (OECD):

- **Εξοικονόμηση χρόνου:** Μπορείτε να συμπληρώσετε τις φορολογικές σας δηλώσεις ηλεκτρονικά. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται πλέον να συλλέγετε έντυπα σε χαρτί ή να επισκέπτεστε την εφορία.
- **Ταχύτερη επιστροφή χρημάτων:** Αν έχετε πληρώσει περιττούς φόρους, οι επιστροφές μπορούν να διεκπεραιωθούν πολύ πιο γρήγορα σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους.
- **Βελτιωμένη ακρίβεια:** Πολλές πλατφόρμες επιτρέπουν την επικύρωση δεδομένων κατά την εισαγωγή διασφαλίζοντας ότι τα στοιχεία που υποβάλλετε είναι σωστά και υψηλότερης ποιότητας.
- **Προσυμπληρωμένες δηλώσεις:** Ορισμένες φορολογικές αρχές παρέχουν «προσυμπληρωμένες» φορολογικές δηλώσεις με στοιχεία που έχουν ήδη συγκεντρωθεί από τρίτους, γεγονός που διευκολύνει τους/τις φορολογούμενους/-νες να ελέγξουν και να υποβάλουν τις δηλώσεις τους.
- **Υποστήριξη απομακρυσμένης πρόσβασης:** Οι άνθρωποι που ζουν μακριά από τα κέντρα των πόλεων, όπως σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές, ή που έχουν πολυάσχολο πρόγραμμα, μπορούν να υποβάλουν τις φορολογικές τους δηλώσεις χωρίς να χρειάζεται να μεταβούν σε κάποιο κρατικό γραφείο, γεγονός που διευκολύνει την τήρηση των νομικών απαιτήσεων και των προθεσμιών.

Εκτός από την υποβολή φορολογικών δηλώσεων από ιδιώτες, συχνά υπάρχουν ψηφιακές πλατφόρμες για επιχειρήσεις, που επιτρέπουν σε οργανισμούς κάθε μεγέθους να υποβάλλουν οικονομικά έγγραφα και εκθέσεις μέσω ασφαλών διαδικτυακών πυλών.

Η χρήση ψηφιακών φορολογικών υπηρεσιών προστατεύει μεταξύ άλλων το απόρρητο και την ασφάλεια. Η ΕΕ διαθέτει αυστηρές κατευθυντήριες οδηγίες, όπως ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) (2016), που απαιτούν από τις εν λόγω πλατφόρμες να προστατεύουν τα προσωπικά και οικονομικά σας δεδομένα, ώστε οι πληροφορίες σας να διατηρούνται ασφαλείς στο διαδίκτυο. Θα διερευνήσουμε αυτές τις πτυχές λεπτομερέστερα στη συνέχεια.

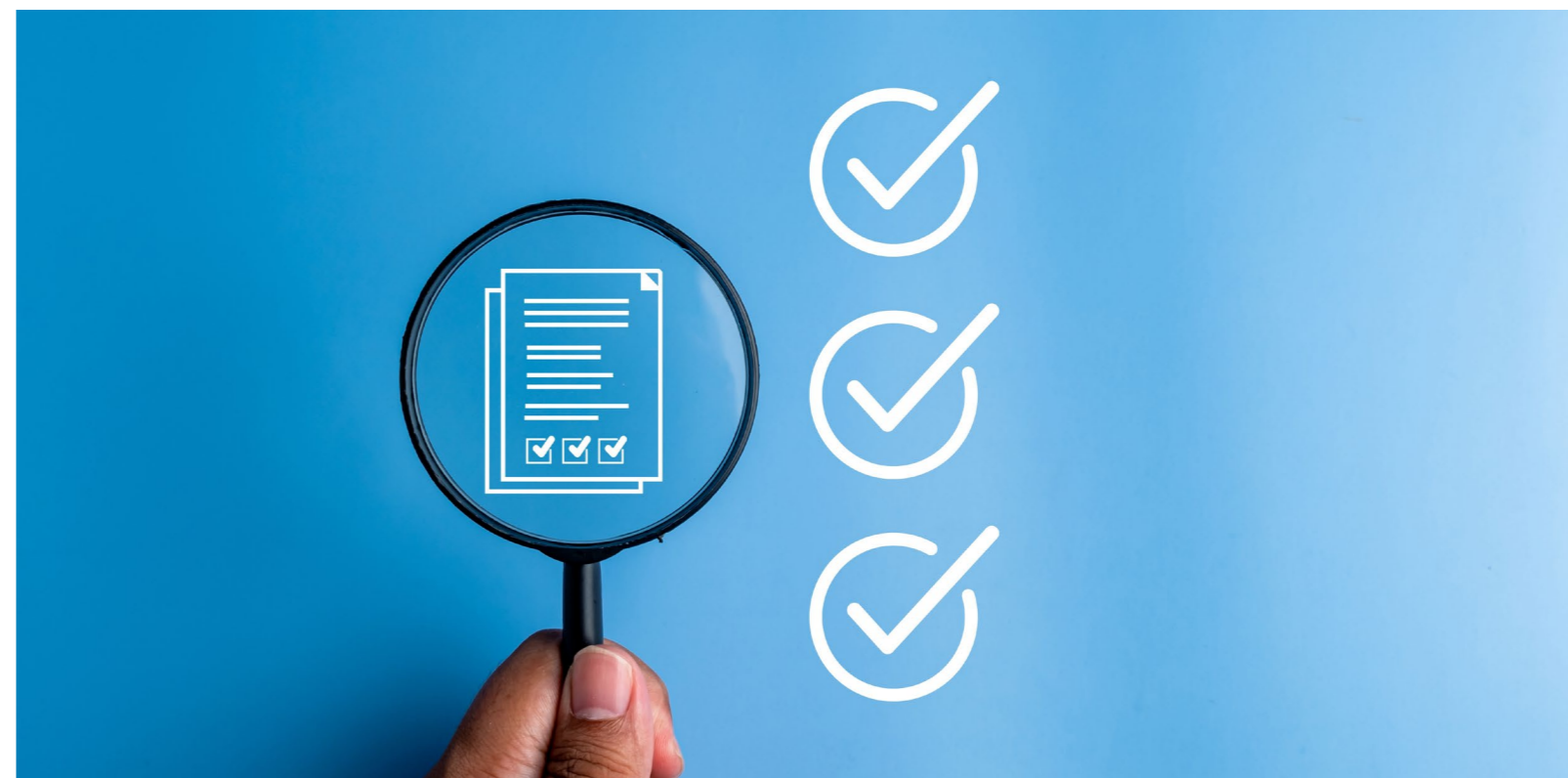
ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΔΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗ

Μια άλλη δημοφιλής ψηφιακή δημόσια υπηρεσία είναι οι ηλεκτρονικές αιτήσεις αδειών. Όταν κάποιος/-ποια χρειάζεται μια άδεια - όπως άδεια για να χτίσει στην ιδιοκτησία του/της ή άδεια για να ανοίξει μια επιχείρηση - μπορεί να την αιτηθεί ηλεκτρονικά.

Αυτό το σύστημα έχει πολλά πλεονεκτήματα¹, μεταξύ των οποίων:

- **Βελτιωμένη διαφάνεια:** Πολλά ψηφιακά συστήματα αδειοδότησης και χορήγησης αδειών σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε την αίτησή σας σε πραγματικό χρόνο, ώστε να μπορείτε να δείτε την κατάστασή της και να γνωρίζετε πότε να περιμένετε απάντηση.
- **Μειωμένο κόστος:** Με τη μείωση της γραφειοκρατίας και των προσωπικών επισκέψεων, οι ψηφιακές αιτήσεις είναι συχνά λιγότερο δαπανηρές, εξοικονομώντας χρήματα τόσο για τους πολίτες όσο και για το κράτος, και επίσης ταχύτερες.
- **Αυξημένη προσβασιμότητα:** Τα ηλεκτρονικά συστήματα επιτρέπουν στους πολίτες να υποβάλλουν αιτήσεις για άδειες και άδειες χρήσης από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, γεγονός που τα καθιστά ιδιαίτερα ωφέλιμα για άτομα που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή αντιμετωπίζουν προβλήματα κινητικότητας. Η πρόσβαση αυτή διευκολύνει τις μικρές επιχειρήσεις και τους ιδιώτες να διεκπεραιώνουν τις αιτήσεις χορήγησης αδειών χωρίς να διακόπτουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Με την ψηφιοποίηση αυτών των διαδικασιών, οι κυβερνήσεις μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις ανάγκες των κοινοτήτων τους, ιδίως εκείνων που ζουν σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές. Η Ενιαία Ψηφιακή Πύλη της ΕΕ είναι ένα παράδειγμα των προσπαθειών για την ενίσχυση της συνοχής και της προσβασιμότητας των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών, ώστε οι πολίτες σε οποιοδήποτε κράτος μέλος να μπορούν να χρησιμοποιούν παρόμοιες ψηφιακές διαδικασίες για να υποβάλουν αίτηση για άδειες (European Commission, 2024).



¹ <https://www.gogovapps.com/blog/7-benefits-of-implementing-online-permitting-and-licensing-software-in-2023-for-local-municipalities>

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΨΗΦΟΦΟΡΙΑ

Οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες δημιουργούν νέους τρόπους συμμετοχής των πολιτών στις δημοκρατικές διαδικασίες. Η ηλεκτρονική δημοκρατία (e-democracy) αναφέρεται στην υποστήριξη και ενίσχυση της δημοκρατίας, των δημοκρατικών θεσμών και των δημοκρατικών διαδικασιών με ψηφιακά μέσα, ενώ η ηλεκτρονική διακυβέρνηση (e-governance) αναφέρεται στη χρήση ψηφιακών μέσων από τις δημόσιες διοικήσεις για την άσκηση των καθηκόντων τους και την παροχή δημόσιων υπηρεσιών (European Committee on Democracy and Governance, 2020). Παραδείγματα ηλεκτρονικής δημοκρατίας περιλαμβάνουν διαδικτυακές πλατφόρμες στις οποίες οι πολίτες μπορούν να συμμετέχουν σε δημόσιες διαβουλεύσεις, να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να συνεισφέρουν σε διαδικασίες χάραξης πολιτικής, όπως ηλεκτρονικά ψηφίσματα (e-petitions) ή ψηφιακά δημαρχεία (digital town halls). Παραδείγματα ηλεκτρονικής διακυβέρνησης είναι οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες που συζητήθηκαν προηγουμένως στην ενότητα, όπως η πρόσβαση σε κρατικές υπηρεσίες μέσω του διαδικτύου, η πληρωμή φόρων και η υποβολή αιτήσεων για άδειες και άδειες χρήσης.

Τόσο η ηλεκτρονική δημοκρατία όσο και η ηλεκτρονική διακυβέρνηση συνδέονται στενά με την ηλεκτρονική ψηφοφορία. Σε ορισμένες περιοχές, οι πολίτες μπορούν πλέον να ψηφίζουν ηλεκτρονικά κατά τη διάρκεια των εκλογών, γεγονός που επιτρέπει σε όλους - ιδιαίτερα σε όσους δεν μπορούν να φτάσουν εύκολα σε εκλογικά κέντρα - να συμμετέχουν σε σημαντικές αποφάσεις.

Η ηλεκτρονική ψηφοφορία θεωρείται όλο και περισσότερο ως ένας τρόπος για την αντιμετώπιση της χαμηλής συμμετοχής των ψηφοφόρων και της απλούστευσης των εκλογικών διαδικασιών. Προσφέροντας πιο προσιτές επιλογές ψηφοφορίας, όπως η ψηφοφορία από το σπίτι, επιδιώκεται να διευκολυνθεί η συμμετοχή και να αυξηθεί η εμπλοκή των πολιτών. Τα οφέλη της ηλεκτρονικής ψηφοφορίας (Bruter et al., 2021) περιλαμβάνουν τα εξής:

Ευκολία: Η ψηφοφορία από το σπίτι ή από οποιοδήποτε μέρος με πρόσβαση στο διαδίκτυο εξαλείφει την ανάγκη μετακίνησης προς τα εκλογικά τμήματα, γεγονός που την καθιστά πιο προσιτή για όλους. Εκτός από αυτό, δημιουργεί την αντίληψη ότι η ψηφοφορία είναι ευκολότερη σε σύγκριση με τη μετάβαση σε ένα εκλογικό τμήμα.

Αυξημένη συμμετοχή: Με τη μείωση των εμποδίων στην ψηφοφορία, όπως ο χρόνος και η προσπάθεια, είναι πιθανότερο να συμμετάσχουν στις εκλογές περισσότεροι άνθρωποι, γεγονός που ενδέχεται να αυξήσει την προσέλευση των ψηφοφόρων.

Συμμετοχικότητα: Η ηλεκτρονική ψηφοφορία μπορεί να εξυπηρετήσει πολίτες που διαφορετικά θα αντιμετώπιζαν δυσκολίες, όπως άτομα με κινητικά προβλήματα ή άτομα που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές.

Παρόλο που η ηλεκτρονική ψηφοφορία δεν χρησιμοποιείται ακόμη σε όλες τις περιοχές, η ψηφιακή δημοκρατία επεκτείνεται και δείχνει ότι η τεχνολογία μπορεί να σας διευκολύνει τη συμμετοχή των πολιτών σε σημαντικές δραστηριότητες. Ωστόσο, η μετάβαση στο ηλεκτρονικό εμπόριο συνοδεύεται από προκλήσεις που έχουν επιβραδύνει την υιοθέτησή του σε πολλές χώρες. Οι βασικές ανησυχίες περιλαμβάνουν τον κίνδυνο εξαναγκασμού, καθώς τα άτομα που ψηφίζουν εκτός ασφαλούς εκλογικού τμήματος μπορεί να δεχθούν πιέσεις να ψηφίσουν με συγκεκριμένο τρόπο, και το ενδεχόμενο κυβερνοεπιθέσεων ή χειραγώγησης των εκλογικών συστημάτων. Για τον μετριασμό αυτών των κινδύνων, είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν ισχυρά μέτρα ασφαλείας, να διενεργηθούν ανεξάρτητοι έλεγχοι των πλατφορμών ηλεκτρονικής ψηφοφορίας και να εκπαιδευτούν οι πολίτες σχετικά με την ασφαλή χρήση αυτών των συστημάτων, ώστε να διασφαλιστεί η εμπιστοσύνη και η διαφάνεια στη διαδικασία.



ΕΥΡΥΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Η μετάβαση στις ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα πέρα από την απλούστευση των εργασιών της δημόσιας διοίκησης. Μερικά από τα ευρύτερα οφέλη περιλαμβάνουν τα εξής:

- **Αποδοτικότητα:** Με την ψηφιοποίηση των υπηρεσιών, οι δημόσιες υπηρεσίες μπορούν να μειώσουν το χρόνο και τους πόρους που αφιερώνονται σε επαναλαμβανόμενες εργασίες, ώστε το προσωπικό να μπορεί να εστιάσει σε πιο σύνθετα ή επικεντρωμένα στην κοινότητα θέματα.

- **Περιβαλλοντικός αντίκτυπος:** Οι ψηφιακές υπηρεσίες μειώνουν την ανάγκη για έντυπα και μετακινήσεις συμβάλλοντας έτσι στη βιωσιμότητα και ευθυγραμμίζοντας τις δράσεις με τους περιβαλλοντικούς στόχους της ΕΕ.

- **Συμμετοχή των πολιτών:** Οι διαδικτυακές πλατφόρμες επιτρέπουν σε περισσότερους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε δημόσιες πληροφορίες και υπηρεσίες, γεγονός που ενθαρρύνει τους πολίτες να συμμετέχουν περισσότερο στα τοπικά και εθνικά θέματα.

Ακολουθούν ορισμένα ενδιαφέροντα και επιτυχημένα παραδείγματα ηλεκτρονικής δημοκρατίας:

Φινλανδία: Η πλατφόρμα [Otakanta.fi](https://otakanta.fi) επιτρέπει στους πολίτες να δημιουργούν ερωτηματολόγια και να διευκολύνουν τις συζητήσεις για τη συλλογή στοιχείων κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνταξης προσχεδίου, ενώ η πλατφόρμα [Lausuntopalvelu.fi](https://lausuntopalvelu.fi) συλλέγει επίσημα αιτήματα για ηλεκτρονικές δηλώσεις.

Εσθονία: Στην Εσθονία, το 99% των δημόσιων υπηρεσιών είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο, ανά πάσα στιγμή, με μόνη εξαίρεση τις διαδικασίες διαζυγίου. Το 51,1% των Εσθονών χρησιμοποιεί τη διαδικτυακή ψηφοφορία, η οποία επιτρέπει στους/στις ψηφοφόρους να ψηφίζουν από οποιονδήποτε υπολογιστή με σύνδεση στο διαδίκτυο οπουδήποτε στον κόσμο. Ένα από τα βασικά εργαλεία ηλεκτρονικής δημοκρατίας της Εσθονίας είναι η διαδικτυακή πύλη [Rahvaalgatus.ee](https://rahvaalgatus.ee), η οποία επιτρέπει στους πολίτες να συνθέτουν και να αποστέλλουν συλλογικές πρωτοβουλίες στο Κοινοβούλιο.

Ισπανία: Η πλατφόρμα [DecideMadrid.es](https://decidemadrid.es), που εγκαινιάστηκε από τον Δήμο της Μαδρίτης, επιτρέπει στους πολίτες να υποβάλλουν προτάσεις, να ψηφίζουν σε διαβουλεύσεις πολιτών, να εκφράζουν την υποστήριξή τους ή να ψηφίζουν έργα με συμμετοχικούς προϋπολογισμούς, να αποφασίζουν για δημοτικούς κανονισμούς και να ανοίγουν συζητήσεις με σκοπό την ανταλλαγή απόψεων.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αν και οι ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες προσφέρουν πολλά οφέλη, η διασφάλιση ότι όλοι οι πολίτες μπορούν να επωφεληθούν από αυτές τις υπηρεσίες παραμένει μια κρίσιμη πρόκληση. Οι πρωτοβουλίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης μπορεί να παρεμποδιστούν από το **ψηφιακό χάσμα** και σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και να συμβάλουν σε αυτό. Δημογραφικοί παράγοντες όπως το εισόδημα, η εκπαίδευση και η ηλικία έχουν πράγματι σημαντικό αντίκτυπο στην πρόθεση των πολιτών να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης (Lynn et al., 2022). Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ΕΕ και οι τοπικές αρχές επενδύουν σε **προγράμματα** και **υποδομές ψηφιακού γραμματισμού** για να στηρίξουν τους ανθρώπους που μπορεί να μην αισθάνονται ακόμη άνετα στη χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων, ιδίως εκείνους που ζουν σε αγροτικές περιοχές, δεν έχουν αξιόπιστη πρόσβαση στο διαδίκτυο ή τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τις νέες τεχνολογίες (European Union, 2024).

Όπως αναφέρθηκε εν συντομία προηγουμένως, η ασφαλής ψηφιακή ταυτότητα είναι ζωτικής σημασίας για την πρόσβαση σε ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες. Αποτελεί επαληθευμένη απόδειξη της ταυτότητάς σας - είτε είστε ιδιώτης είτε επιχείρηση - και σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση στις σχετικές διαδικτυακές υπηρεσίες (European Union, n.d.). Αυτό θα είναι το θέμα της επόμενης ενότητας.

2.2 ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η ψηφιακή ταυτότητα ορίζεται συχνά ως η ψηφιακή αναφορά σε ένα πρόσωπο (Sedlmeir et al., 2021). Αντιπροσωπεύει τη μοναδική ψηφιακή παρουσία ενός ατόμου ή μιας οντότητας στον διαδικτυακό κόσμο και αποτελεί τη βάση για την ασφάλεια στο διαδίκτυο εξασφαλίζοντας εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες (Hamid et al., 2023).

Με πιο απλά λόγια, είναι ένας τρόπος επαλήθευσης της ταυτότητάς σας στο διαδίκτυο, παρόμοιος με την επίδειξη ταυτότητας, αλλά για ψηφιακές υπηρεσίες.

Η ψηφιακή ταυτότητα εγγυάται σε όλους τους πολίτες μια ενιαία μέθοδο ελέγχου ταυτότητας και πρόσβαση σε όλες τις ψηφιακές υπηρεσίες που παρέχονται από δημόσιες διοικήσεις και διαπιστευμένους ιδιωτικούς φορείς (Agenzia per l'Italia Digitale, n.d.). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες περιπτώσεις, όπως για την αίτηση ιατρικών πιστοποιητικών, το άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού, την υποβολή αίτησης σε πανεπιστήμιο ή την υποβολή φορολογικής δήλωσης. Στην ΕΕ, οι ψηφιακές ταυτότητες αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο του ψηφιακού μετασχηματισμού, διότι καθιστούν τις κρατικές υπηρεσίες προσβάσιμες, ασφαλείς και εύχρηστες (European Union, n.d.).

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ;

Η δημιουργία μιας ψηφιακής ταυτότητας περιλαμβάνει συνήθως μερικά **βασικά βήματα**. Ακολουθεί ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί γενικά αυτή η διαδικασία:

1 Επαλήθευση ταυτότητας:

Κατά την αρχική εγγραφή, δίνετε προσωπικά στοιχεία (όπως το ονοματεπώνυμό σας, την ημερομηνία γέννησης και συχνά τον αριθμό της ταυτότητάς σας) για επαλήθευση από εξουσιοδοτημένο φορέα, ο οποίος μπορεί να είναι κρατική υπηρεσία ή πιστοποιημένος πάροχος.

2 Ρύθμιση διαπιστευτηρίων:

Μετά την επαλήθευση, λαμβάνετε διαπιστευτήρια πρόσβασης. Αυτά συνήθως περιλαμβάνουν ένα μοναδικό όνομα χρήστη και κωδικό πρόσβασης, μαζί με «έλεγχο ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων» (multi-factor authentication). Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστείτε τόσο έναν κωδικό πρόσβασης όσο και έναν προσωρινό κωδικό που αποστέλλεται στο κινητό σας τηλέφωνο ή ακόμη και βιομετρικό έλεγχο ταυτότητας, όπως δακτυλικό αποτύπωμα ή αναγνώριση προσώπου.

3 Πρόσβαση σε υπηρεσίες:

Μόλις δημιουργηθεί η ψηφιακή σας ταυτότητα, μπορείτε να έχετε ασφαλή πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών, όπως η διαχείριση φόρων, η υποβολή αιτήσεων για άδειες ή η πρόσβαση σε διαδικτυακές πύλες υγειονομικής περίθαλψης, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθείτε ένα φυσικό γραφείο.

4 Ανάκτηση κωδικού πρόσβασης:

Αν ξεχάσετε τα στοιχεία της σύνδεσής σας, τα περισσότερα συστήματα παρέχουν επιλογές ανάκτησης για να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε την πρόσβαση. Αυτή η διαδικασία συνήθως περιλαμβάνει:

Επαναφορά μέσω email: Σας αποστέλλεται ένας σύνδεσμος ανάκτησης (recovery link) στην καταχωρισμένη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, ο οποίος σας επιτρέπει να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασής σας με ασφάλεια.

Ερώτηση ασφαλείας: Ορισμένα συστήματα χρησιμοποιούν μια μορφή ερωτήσεων και απαντήσεων που ορίζεται κατά την εγγραφή. Για παράδειγμα, μπορεί να σας ζητηθεί να απαντήσετε σε μια προεπιλεγμένη ερώτηση όπως «Ποιο είναι το όνομα του πρώτου σας κατοικίδιου;» ή «Ποιο είναι το αγαπημένο σας παιδικό βιβλίο;».

Επαλήθευση μέσω τηλεφώνου: Για επιβεβαίωση, μπορεί να σταλεί ένας κωδικός στον αριθμό τηλεφώνου σας.

Μέθοδοι δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας: Ορισμένα συστήματα σας επιτρέπουν να συνδέσετε ένα δευτερεύον email ή μια άλλη αξιόπιστη συσκευή ώστε να έχετε πάντα έναν τρόπο να επαληθεύετε την ταυτότητά σας.

Η ανάκτηση του κωδικού πρόσβασης είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό που διασφαλίζει τη συνεχή πρόσβαση στην ψηφιακή σας ταυτότητα διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια. Έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει τον λογαριασμό σας ακόμη και όταν χάσετε ή ξεχάσετε τα κύρια διαπιστευτήριά σας.

Η ΕΕ, με τον Κανονισμό **eIDAS (Ηλεκτρονική Ταυτοποίηση, Επαλήθευση Ταυτότητας και Υπηρεσίες Εμπιστοσύνης)**, δημιούργησε πρότυπα για να διασφαλίσει ότι οι ψηφιακές ταυτότητες είναι ασφαλείς, αμοιβαία συμβατές και αναγνωρισμένες σε όλα τα κράτη μέλη (European Commission, 2024). Στις μέρες μας, κάθε χώρα της ΕΕ παρέχει τις δικές της υπηρεσίες ψηφιακής ταυτότητας, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν ως προς τα χαρακτηριστικά τους, αλλά τηρούν τα πρότυπα eIDAS. Αυτό επιτρέπει στους πολίτες να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τους ταυτότητες διασυνοριακά αποκτώντας πρόσβαση σε υπηρεσίες σε άλλες χώρες της ΕΕ που επίσης ακολουθούν τις κατευθυντήριες οδηγίες eIDAS.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ;

Η ψηφιακή ταυτότητα προσφέρει πολλά οφέλη, ιδίως για όσους πολίτες επιθυμούν την ευκολία της διαδικτυακής πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες. Ενδεικτικά, αναφέρουμε τα εξής:

- **Ευκολία πρόσβασης:** απλουστεύει τις διαδικασίες σύνδεσης παρέχοντας έναν ενιαίο, ασφαλή τρόπο πρόσβασης σε διάφορες κρατικές υπηρεσίες.
- **Ενισχυμένη ασφάλεια:** ο έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων και η κρυπτογράφηση συμβάλλουν στην προστασία των προσωπικών δεδομένων από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση.
- **Βελτίωση της αποδοτικότητας:** χάρη στην ψηφιακή πρόσβαση στις υπηρεσίες, εργασίες όπως η υποβολή φορολογικών δηλώσεων ή η υποβολή αιτήσεων για άδειες μπορούν να ολοκληρωθούν ηλεκτρονικά μειώνοντας τους χρόνους αναμονής και τη γραφειοκρατία.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το απόρρητο και η ασφάλεια αποτελούν κορυφαίες ανησυχίες για τις ψηφιακές ταυτότητες. Ο **Γενικός Κανονισμός** της ΕΕ για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ) προστατεύει τα άτομα όταν τα δεδομένα τους υποβάλλονται σε επεξεργασία από τον ιδιωτικό τομέα και το μεγαλύτερο μέρος του δημόσιου τομέα (European Commission, 2024). Επιτρέπει στα φυσικά πρόσωπα να ελέγχουν καλύτερα τα δεδομένα τους ενισχύοντας τα υφιστάμενα δικαιώματα και παρέχοντας νέα δικαιώματα στους πολίτες (European Commission, 2022), όπως:

- **Ευκολότερη πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα ενός ατόμου:** Αυτό περιλαμβάνει την παροχή περισσότερων πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο επεξεργασίας των δεδομένων και τη διασφάλιση ότι οι πληροφορίες αυτές είναι διαθέσιμες με σαφή και κατανοητό τρόπο.
- **Σαφέστερο δικαίωμα διαγραφής (ή δικαίωμα στη λήθη):** Όταν ένα φυσικό πρόσωπο δεν επιθυμεί πλέον να υποβάλλονται σε επεξεργασία τα δεδομένα του και δεν υπάρχει νόμιμος λόγος για τη διατήρησή τους, τα δεδομένα διαγράφονται.
- **Το δικαίωμα ενημέρωσης όταν παραβιάζονται δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα:** Οι εταιρείες και οι οργανισμοί οφείλουν να ενημερώνουν την αρμόδια εποπτική αρχή προστασίας δεδομένων και, στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, το φυσικό πρόσωπο που έχει υποστεί την παραβίαση.

Οι περισσότερες ψηφιακές ταυτότητες χρησιμοποιούν επίσης **κρυπτογράφηση**, δηλαδή μετατροπή των προσωπικών δεδομένων σε έναν ασφαλή κώδικα που μπορεί να διαβαστεί μόνο από εξουσιοδοτημένα άτομα, ώστε να αποτρέπεται η πρόσβαση σε αυτά από χάκερ ή μη εξουσιοδοτημένους/-νες χρήστες/-στριες. Επιπλέον, συχνά εφαρμόζονται και άλλες διασφαλίσεις για την προστασία των προσωπικών δεδομένων από απειλές στον κυβερνοχώρο, όπως τείχη προστασίας/ firewalls (τα οποία λειτουργούν ως εμπόδια για τον αποκλεισμό της μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης), ασφαλείς διακομιστές (οι οποίοι αποθηκεύουν με ασφάλεια τα δεδομένα) και έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων. Αυτά τα μέτρα συνδυάζονται για να προστατεύουν τις προσωπικές πληροφορίες από απειλές στον κυβερνοχώρο, όπως η πειρατεία ή η κλοπή δεδομένων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Αν δεν είστε εξοικειωμένοι/-νες με τις ψηφιακές ταυτότητες, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που πρέπει να λάβετε υπόψη:

1. **Διατηρείτε τα στοιχεία σύνδεσης ασφαλή:** Χρησιμοποιήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης και μην τον κοινοποιείτε. Ο έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων, όπως οι κωδικοί που αποστέλλονται στο κινητό σας τηλέφωνο, προσθέτει επιπλέον ασφάλεια.

2. **Χρησιμοποιείτε μόνο επίσημους δικτυακούς τόπους:** Συνδέεστε πάντα μέσω επίσημων διαδικτυακών κρατικών πυλών ή παρόχων υπηρεσιών. Αναζητήστε τη λέξη "https" στη διεύθυνση του website για μεγαλύτερη ασφάλεια.

3. **Ελέγχετε πάντα την πολιτική απορρήτου μιας εφαρμογής ή υπηρεσίας πριν την αποδεχτείτε:** Η εν λόγω πολιτική θα πρέπει πάντα να εξηγεί ποιος συλλέγει τα δεδομένα σας, ποια προσωπικά δεδομένα συλλέγονται, γιατί συλλέγονται, πώς επεξεργάζονται τα «ευαίσθητα» προσωπικά δεδομένα, πόσο καιρό διατηρούνται τα προσωπικά δεδομένα, πώς υποβάλλονται σε επεξεργασία και αν κοινοποιούνται σε τρίτα μέρη.

4. **Διατηρείτε τα στοιχεία σας ενημερωμένα:** Αν τα προσωπικά σας στοιχεία αλλάξουν, ενημερώστε τα αρχεία ψηφιακής ταυτότητας για να διατηρήσετε την ακριβή πρόσβαση στις υπηρεσίες.

Οι ψηφιακές ταυτότητες είναι ένας πρακτικός τρόπος για να γίνουν οι κρατικές υπηρεσίες πιο προσιτές και αποτελεσματικές, ενώ παράλληλα δίνεται προτεραιότητα στην ασφάλεια. Με την κατανόηση και τη χρήση των ψηφιακών ταυτοτήτων, μπορείτε να επωφεληθείτε από τις ασφαλείς, εξορθολογισμένες δημόσιες υπηρεσίες σε ολόκληρη την ΕΕ.



2.3 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗΣ, ΑΓΟΡΩΝ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Καθώς ο κόσμος γίνεται όλο και πιο ψηφιακός, η διαχείριση των οικονομικών, οι ηλεκτρονικές αγορές και οι τραπεζικές συναλλαγές μέσω του διαδικτύου έχουν γίνει κανόνας. Η ηλεκτρονική τραπεζική και το ηλεκτρονικό εμπόριο όχι μόνο παρέχουν ευκολία, αλλά σας βοηθούν επίσης να λαμβάνετε ταχύτερες και πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Αυτή η ενότητα παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να αξιοποιείτε στο έπακρο τις ψηφιακές τραπεζικές υπηρεσίες και τις υπηρεσίες αγορών.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ;

Η ηλεκτρονική τραπεζική ή e-banking αναφέρεται στη χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων για την πρόσβαση και τη διαχείριση των τραπεζικών σας λογαριασμών. Οι πελάτες/-τισσες, αντί να επισκέπτονται ένα φυσικό υποκατάστημα, μπορούν να χρησιμοποιούν το website της τράπεζάς τους ή την εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα (mobile app) για να πραγματοποιούν διάφορες τραπεζικές δραστηριότητες, όπως μεταφορά χρημάτων, πληρωμή λογαριασμών, έλεγχο υπολοίπων και ακόμη και υποβολή αιτήσεων για δάνεια².

Οι περισσότερες τράπεζες προσφέρουν πλέον εφαρμογές και ιστότοπους μέσω των οποίων μπορείτε εύκολα:

- Να ελέγχετε το **υπόλοιπο** του **λογαριασμού** σας.
- **Να μεταφέρετε χρήματα** μεταξύ λογαριασμών.
- **Να πληρώνετε** απευθείας **λογαριασμούς**.
- Να υποβάλλετε αιτήσεις για **δάνεια** ή πιστωτικές κάρτες.

Τα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής τραπεζικής³ περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τα εξής:

- **Ευκολία:** Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής τραπεζικής είναι η πρόσβαση όλο το εικοσιτετράωρο. Μπορείτε να συνδεθείτε για να ελέγξετε το υπόλοιπό σας, να πληρώσετε λογαριασμούς και ακόμη και να καταθέσετε επιταγές χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθείτε την τράπεζα. Πολλές ηλεκτρονικές τράπεζες προσφέρουν επίσης υποστήριξη πελατών/-τισσών 24 ώρες το 24ωρο για να σας βοηθήσουν με τυχόν ερωτήσεις.
- **Ευελιξία:** Με μια ασφαλή σύνδεση στο διαδίκτυο, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στον λογαριασμό σας από οπουδήποτε, είτε από το σπίτι, είτε από τη δουλειά, είτε ενώ ταξιδεύετε, διευκολύνοντας έτσι την παρακολούθηση των οικονομικών σας.
- **Βελτιωμένη διαχείριση χρημάτων:** Τα διαδικτυακά τραπεζικά εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε τα οικονομικά σας πιο εύκολα. Οι περισσότερες τράπεζες προσφέρουν ειδοποιήσεις για ημερομηνίες λήξης λογαριασμών, χαμηλά υπόλοιπα και εισερχόμενες καταθέσεις, γεγονός που μπορεί να διευκολύνει τη διαχείριση των ταμειακών σας ροών.

Όλες αυτές οι λειτουργίες καθιστούν τη διαχείριση των οικονομικών ευκολότερη και πιο προσιτή, ιδίως για άτομα σε απομακρυσμένες περιοχές ή με περιορισμένη κινητικότητα.

2 <https://www.britannica.com/money/electronic-banking>

3 <https://www.americanexpress.com/en-us/credit-cards/credit-intel/online-banking/>

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΠΛΗΡΩΜΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Οι ψηφιακές πληρωμές είναι συναλλαγές που διευκολύνονται μέσω ψηφιακών, διαδικτυακών ή άλλων ηλεκτρονικών μέσων και περιλαμβάνουν οποιαδήποτε μέθοδο μεταφοράς χρημάτων με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών πληρωμών.

Μερικά συνήθη **παραδείγματα**⁴ ψηφιακών πληρωμών είναι τα ακόλουθα:

- **Ηλεκτρονικές τραπεζικές μεταφορές:** Πρόκειται για ηλεκτρονικές πληρωμές που πραγματοποιούνται απευθείας από τον τραπεζικό σας λογαριασμό για την πληρωμή αγαθών ή υπηρεσιών. Ενδεικτικά παραδείγματα είναι η πληρωμή λογαριασμών ή η μεταφορά χρημάτων σε κάποιο άλλο άτομο.
- **Εφαρμογές πληρωμών μέσω κινητού τηλεφώνου:** Πρόκειται για εφαρμογές στο τηλέφωνό σας, όπως το PayPal, που σας επιτρέπουν να στέλνετε χρήματα ή να πραγματοποιείτε πληρωμές χρησιμοποιώντας το smartphone σας. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένας λογαριασμός στην εφαρμογή.
- **Ψηφιακά πορτοφόλια:** Τα ψηφιακά πορτοφόλια (ή e-wallets) αποθηκεύουν τα στοιχεία πληρωμής σας με ασφάλεια στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, ώστε να μην χρειάζεται να έχετε μαζί σας μετρητά ή φυσικές κάρτες. Δημοφιλή παραδείγματα είναι το Apple Pay, το Google Pay και το Samsung Pay.
- **Άμεσες πληρωμές με κάρτα:** Όταν εισάγετε τα στοιχεία της χρεωστικής ή πιστωτικής σας κάρτας απευθείας σε ένα website για να πραγματοποιήσετε μια πληρωμή. Αυτή η μέθοδος απαιτεί να δώσετε τον αριθμό της κάρτας σας, την ημερομηνία λήξης και τον κωδικό ασφαλείας (CVV). Αυτές οι συναλλαγές συνήθως διασφαλίζονται με κρυπτογράφηση και έλεγχο ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων.
- **Ανέπαφες πληρωμές:** Με αυτή την τεχνολογία, μπορείτε να πληρώσετε για κάτι απλώς πλησιάζοντας την κάρτα ή το κινητό τηλέφωνό σας σε ένα τερματικό πληρωμής. Συνήθως, για μικρές πληρωμές, δεν χρειάζεται να πληκτρολογήσετε το PIN ή να εισαγάγετε την κάρτα σας στο τερματικό πληρωμής - απλώς πλησιάστε την κάρτα ή το κινητό σας!

Παρόλο που αυτές οι μέθοδοι είναι γενικά ασφαλείς, είναι σημαντικό **να είστε σε εγρήγορη** και να κοινοποιείτε τα στοιχεία πληρωμής σας μόνο σε αξιόπιστους και ασφαλείς ιστότοπους. Διάφοροι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την **ασφάλεια** των διαδικτυακών σας συναλλαγών και την επιλογή της μεθόδου πληρωμής. Ακολουθεί μια επισκόπηση των **βασικών παραμέτρων**⁵ που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη όταν προχωράτε σε μια ηλεκτρονική πληρωμή:

- **Πιστοποιητικό ασφαλείας HTTPS:** Πάντα να αναζητάτε το «https» στη διεύθυνση του ιστότοπου, το οποίο υποδηλώνει ότι ο ιστότοπος χρησιμοποιεί κρυπτογράφηση για την προστασία των δεδομένων σας.
- **Σαφή στοιχεία επικοινωνίας:** Μια νόμιμη επιχείρηση θα πρέπει να έχει την καταχωρισμένη διεύθυνσή της και τα στοιχεία επικοινωνίας με την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών/-τισσών σε εμφανές σημείο.
- **Ασφαλείς μέθοδοι πληρωμής:** Οι πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες θεωρούνται μία από τις πιο ασφαλείς μεθόδους πληρωμής για ηλεκτρονικές συναλλαγές, διότι προσφέρουν προστασία όπως κρυπτογράφηση και παρακολούθηση απάτης. Πολλές εταιρείες πιστωτικών καρτών προσφέρουν επίσης πολιτικές μηδενικής ευθύνης για κάθε παράνομη δραστηριότητα. Τα αξιόπιστα συστήματα πληρωμών, όπως το PayPal και τα ψηφιακά πορτοφόλια, προσθέτουν ένα ακόμη επίπεδο ασφαλείας, προσφέροντας μέτρα όπως ο έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων και η κρυπτογράφηση για τη μείωση του κινδύνου κλοπής δεδομένων. Όταν χρησιμοποιείτε τραπεζικά εμβάσματα, προτιμήστε μια επαληθευμένη εφαρμογή ή τον επίσημο ιστότοπο της τράπεζας (και όχι συνδέσμους σε email ή SMS) για να διασφαλίσετε την ασφάλεια, καθώς αυτά τηρούν πρότυπα τραπεζικού επιπέδου.
- **Έλεγχος ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων:** Επιλέγετε πάντα τρόπους πληρωμής που προσφέρουν επιπλέον μέτρα ασφαλείας, όπως κωδικό πρόσβασης και κωδικό μίας χρήσης που αποστέλλεται στο κινητό σας τηλέφωνο ή βιομετρική επαλήθευση (αναγνώριση δακτυλικού αποτυπώματος ή προσώπου).

Στη συνέχεια, η ενότητα θα παρουσιάσει λεπτομερείς στρατηγικές για την πρόληψη της απάτης, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια (red flags) και να αποφεύγετε τις συνήθεις απάτες.

4 <https://www.entrust.com/resources/learn/guide-to-digital-payments>

5 <https://www.checkout.com/blog/safe-payment-methods>

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ;

Το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce) αναφέρεται στην αγορά και πώληση αγαθών και υπηρεσιών μέσω του διαδικτύου. Οι πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου παρέχουν έναν εύκολο τρόπο για αγορές από απόσταση είτε πρόκειται για είδη καθημερινής χρήσης, όπως τρόφιμα, είτε για μεγαλύτερες αγορές, όπως ηλεκτρονικά είδη ή ρούχα.

Οι ηλεκτρονικές αγορές έχουν γίνει παγκόσμιο φαινόμενο, με πλατφόρμες όπως το Amazon, το eBay και τοπικά ηλεκτρονικά καταστήματα που προσφέρουν μεγάλη ποικιλία προϊόντων. Η ευκολία της σύγκρισης τιμών, της ανάγνωσης των αξιολογήσεων των πελατών/-τισσών και της πραγματοποίησης αγορών οποιαδήποτε ώρα της ημέρας έχει καταστήσει το ηλεκτρονικό εμπόριο προτιμώμενη επιλογή για μεγάλο αριθμό καταναλωτών/-τριών.

Ας αναλύσουμε τα βασικά στοιχεία του ηλεκτρονικού εμπορίου⁶:

- **Τύποι ηλεκτρονικού εμπορίου:** Μπορεί να συναντήσετε όρους όπως B2B (επιχείρηση προς επιχείρηση), B2C (επιχείρηση προς καταναλωτή/-τρια) και C2C (καταναλωτής/-τρια προς καταναλωτή/-τρια). Αυτοί απλώς περιγράφουν ποια μέρη συμμετέχουν στην ηλεκτρονική συναλλαγή.
- **Κανάλια:** Το ηλεκτρονικό εμπόριο πραγματοποιείται σε πολλά μέρη – από αγορές (όπως το eBay ή το Amazon) και ανεξάρτητους ιστότοπους έως εφαρμογές και πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.
- **Τύποι προϊόντων:** Αν και τα φυσικά προϊόντα αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του ηλεκτρονικού εμπορίου, άλλα προϊόντα περιλαμβάνουν ψηφιακές λήψεις (π.χ. ηλεκτρονικά βιβλία, λογισμικό), προϊόντα ροής (π.χ. ταινίες, μουσική στο διαδίκτυο), υπηρεσίες και εκδηλώσεις (π.χ. κρατήσεις, ραντεβού), συνδρομές (π.χ. περιοδικά, εκπαιδευτικές εφαρμογές) και ενοικιάσεις (π.χ. διαμονή σε Airbnb, ενοικίαση αυτοκινήτων).

Το ηλεκτρονικό εμπόριο προσφέρει σημαντικά **πλεονεκτήματα** τόσο στους/στις πελάτες/-τισσες όσο και στις μικρές επιχειρήσεις που επιθυμούν να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο κοινό. Σε αυτά περιλαμβάνονται:

- **Χαμηλότερο κόστος:** Η δημιουργία και η λειτουργία των ηλεκτρονικών καταστημάτων είναι γενικά λιγότερο δαπανηρή.
- **Παγκόσμια εμβέλεια:** Οι επιχειρήσεις μπορούν να προσεγγίσουν ένα τεράστιο κοινό πέρα από τα τοπικά σύνορα.
- **Προσβασιμότητα 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα (24/7):** Οι πελάτες/-τισσες μπορούν να αγοράζουν ανά πάσα στιγμή, γεγονός που αυξάνει την ευκολία και τις πιθανές πωλήσεις.
- **Ευρεία ποικιλία προϊόντων:** Οι πελάτες/-τισσες μπορούν εύκολα να συγκρίνουν προϊόντα από διαφορετικούς/-κές πωλητές/-τριες.

Ωστόσο, υπάρχουν και **προκλήσεις** όπως οι ακόλουθες:

- **Εμπιστοσύνη των πελατών/-τισσών και κίνδυνοι ασφαλείας:** Οι αγοραστές/-στριες ανησυχούν για την ασφάλεια και την προστασία των δεδομένων τους, καθώς οι απειλές στον κυβερνοχώρο θέτουν σε κίνδυνο τις ηλεκτρονικές συναλλαγές. Στην επόμενη ενότητα, θα εξετάσουμε αυτούς τους κινδύνους και θα συζητήσουμε τον τρόπο αντιμετώπισής τους.
- **Περιορισμένη φυσική αλληλεπίδραση:** Οι πελάτες/-τισσες δεν μπορούν να δουν τα προϊόντα από κοντά, γεγονός που δημιουργεί αβεβαιότητα, ειδικά για είδη όπως ρούχα ή έπιπλα.
- **Κόστος αποστολής και καθυστερήσεις:** Τα απροσδόκητα έξοδα αποστολής και οι πιθανές καθυστερήσεις παράδοσης μπορούν να αποθαρρύνουν την πραγματοποίηση αγορών.

6 <https://www.forbes.com/advisor/business/what-is-ecommerce/>

Για να διασφαλίσετε την ασφάλεια των συναλλαγών στο ηλεκτρονικό εμπόριο, είναι απαραίτητο να εφαρμόζετε τις βασικές αρχές που αναφέρθηκαν προηγουμένως σχετικά με την επιλογή ασφαλών μεθόδων πληρωμής. Συνιστώμενες βέλτιστες πρακτικές είναι η χρήση κρυπτογραφημένων επιλογών πληρωμής, επαληθευμένων τραπεζικών εφαρμογών και ασφαλών παρόχων πληρωμών, όπως πιστωτικές/χρεωστικές κάρτες ή αξιόπιστες πλατφόρμες (π.χ. PayPal ή Apple Pay). Αναζητήστε ιστότοπους με ορατό πιστοποιητικό HTTP-TPS και σαφή στοιχεία επικοινωνίας με τους/τις πελάτες/-τισσες, καθώς αυτά υποδηλώνουν ότι η επιχείρηση δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια των δεδομένων. Οι πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου, όπως η Amazon και το eBay, καθώς και πολλά ανεξάρτητα ηλεκτρονικά καταστήματα, καθιστούν αυτά τα χαρακτηριστικά ασφαλείας τυπικό μέρος των διαδικασιών πληρωμής τους προκειμένου να διατηρήσουν την εμπιστοσύνη των χρηστών/-στριών.

ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Η ψηφιακή διαχείριση των οικονομικών σας δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση υπηρεσιών e-banking. Σήμερα, πολλοί άνθρωποι βασίζονται σε εφαρμογές προϋπολογισμού, επενδυτικές πλατφόρμες και ψηφιακά εργαλεία για να ελέγχουν την οικονομική τους υγεία.

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα κοινών ψηφιακών εργαλείων που χρησιμοποιούνται για τη χρηματοοικονομική διαχείριση:

- **Εφαρμογές προϋπολογισμού (budgeting apps):** Αυτά τα εργαλεία σας βοηθούν να παρακολουθείτε τα έσοδα και τα έξοδά σας, να θέτετε οικονομικούς στόχους και να τηρείτε τον προϋπολογισμό. Στις δημοφιλείς εφαρμογές περιλαμβάνονται οι YNAB (You Need A Budget) και Goodbudget, οι οποίες σας επιτρέπουν να κατηγοριοποιείτε τις δαπάνες, να παρακολουθείτε τους στόχους αποταμίευσης και να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για να αποφεύγετε τις υπερβολικές δαπάνες.
- **Εφαρμογές διαχείρισης εξόδων (expense management apps):** Εφαρμογές όπως το Expensify σας βοηθούν να κατηγοριοποιείτε τα καθημερινά έξοδα, να σαρώνετε αποδείξεις και να δημιουργείτε αναφορές. Αυτά τα εργαλεία είναι ιδανικά αν θέλετε να έχετε μεγαλύτερη ορατότητα στις συνήθειες των δαπανών σας και να λαμβάνετε πιο έξυπνες αποφάσεις.
- **Επενδυτικές πλατφόρμες:** Αυτές οι πλατφόρμες σας επιτρέπουν να αγοράζετε και να διατηρείτε μια σειρά επενδύσεων σε ένα μόνο μέρος στο διαδίκτυο, ακόμη και μέσω μιας εφαρμογής για smartphone. Αν και οι πλατφόρμες επενδύσεων παρέχουν χρήσιμους οδηγούς και δεδομένα, πρέπει να θυμάστε ότι είστε αποκλειστικά υπεύθυνοι/-new για την επιλογή και την αγορά επενδυτικών προϊόντων⁷

Όλα αυτά τα ψηφιακά εργαλεία διευκολύνουν την παρακολούθηση των χρημάτων σας και τον καλύτερο έλεγχο των οικονομικών σας διασφαλίζοντας ότι λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις και αποταμιεύετε για τους στόχους σας. Είτε πρόκειται για τον προϋπολογισμό, την αποταμίευση, την επένδυση ή απλά την παρακολούθηση των δαπανών σας, αυτά τα εργαλεία μπορούν να κάνουν την οικονομική σας ζωή απλούστερη και πιο διαχειρίσιμη.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να είστε σε εγρήγορση και να εφαρμόζετε καλές πρακτικές ασφαλείας για να προστατεύεστε από ψηφιακές απειλές. Με τις σωστές γνώσεις και τα κατάλληλα εργαλεία, μπορείτε να περιηγηθείτε με αυτοπεποίθηση στον ψηφιακό κόσμο της οικονομίας, να διαχειριστείτε τα χρήματά σας πιο αποτελεσματικά και να απολαύσετε τα οφέλη των ηλεκτρονικών αγορών και των τραπεζικών συναλλαγών.

7 <https://www.which.co.uk/money/investing/investment-platforms-and-fund-supermarkets/how-investment-platforms-work-aNNQ45NIRdBo>

ΗΘΙΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

Η θεωρία και τα κινήματα πίσω από την ηθική χρηματοδότηση προέρχονται από την εξέλιξη των χρηματοπιστωτικών πρακτικών στις προηγμένες οικονομίες με στόχο την προώθηση της χρηματοπιστωτικής ένταξης και την παροχή πρόσβασης σε πιστώσεις για τις πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Η ηθική χρηματοδότηση απορρίπτει την κερδοσκοπική προσέγγιση της συμβατικής χρηματοδότησης, προωθεί τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση και τη συνειδητή χρήση του χρήματος, ενώ έχει ως κύριο σκοπό τη συλλογική ευημερία, τον σεβασμό και την προώθηση των δικαιωμάτων των ανθρώπων, καθώς και την προστασία του οικοσυστήματος (Banca Etica, 2023).

Η FEBEA, η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ηθικών και Εναλλακτικών Τραπεζών και Χρηματοδοτών, συγκεντρώνει χρηματοπιστωτικά ιδρύματα από δεκαεπτά (17) ευρωπαϊκές χώρες με στόχο την ανάπτυξη της ηθικής και κοινωνικής χρηματοδότησης στην Ευρώπη. Ο δικτυακός τους τόπος διαθέτει διαδραστικό χάρτη που δείχνει τις ηθικές τράπεζες που είναι διαθέσιμες στις περισσότερες χώρες της ΕΕ. Αν επιθυμείτε να ανοίξετε έναν ηθικό τραπεζικό λογαριασμό, επισκεφθείτε το [website](https://febea.org/)⁸ τους για να μάθετε περισσότερα!

8 <https://febea.org/>



2.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΑΤΗΣ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΑΠΑΤΩΝ

Η αύξηση της διαδικτυακής δραστηριότητας, ιδίως τα τελευταία χρόνια, έχει οδηγήσει σε αύξηση των διαδικτυακών και οικονομικών απατών. Καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για αγορές, τραπεζικές συναλλαγές και διαχείριση προσωπικών οικονομικών, οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου έχουν προσαρμόσει τις τακτικές τους βρίσκοντας νέους τρόπους εκμετάλλευσης αυτών των ψηφιακών πλατφορμών. Με την αυξανόμενη χρήση του ηλεκτρονικού εμπορίου και των ηλεκτρονικών τραπεζικών συναλλαγών, χρειάζεται να είστε σε εγρήγορση για να αποφύγετε να πέσετε θύμα απάτης.

Αν και πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν την ευκολία και τα οφέλη των ηλεκτρονικών συναλλαγών, είναι σημαντικό να κατανοήσετε πώς να προστατευτείτε από τους κινδύνους που τις συνοδεύουν.



Ακολουθούν ορισμένες βασικές συμβουλές (Federazione Autonomia Bancari Italiani, n.d.) που θα σας βοηθήσουν να διαφυλάξετε την ασφάλειά σας στο διαδίκτυο:

- **Δώστε μόνο τις βασικές πληροφορίες:** Όταν πραγματοποιείτε μια αγορά, να κοινοποιείτε μόνο τα απαραίτητα στοιχεία, όπως ο αριθμός της κάρτας σας, η ημερομηνία λήξης, το CVV και η διεύθυνση αποστολής. Μην αποκαλύπτετε ποτέ ευαίσθητες πληροφορίες: Δεν πρέπει ποτέ να στέλνετε σκαναρισμένη εικόνα της πιστωτικής σας κάρτας ή να δίνετε τον κωδικό ριη της χρεωστικής/πιστωτικής κάρτας.
- **Χρησιμοποιήστε ενημερωμένο λογισμικό και επίσημα προγράμματα περιήγησης:** Βεβαιωθείτε πάντα ότι το πρόγραμμα περιήγησης (browser) και το λογισμικό προστασίας από ιούς (antivirus software) είναι ενημερωμένα. Αυτό σας προστατεύει από πιθανές απειλές που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο τα προσωπικά σας δεδομένα.
- **Ελέγξτε αν οι σελίδες είναι ασφαλείς:** Βεβαιωθείτε ότι ο ιστότοπος είναι ασφαλής, προτού εισαγάγετε ευαίσθητες πληροφορίες. Αναζητήστε το εικονίδιο του λουκέτου δίπλα στη διεύθυνση του website, που επιβεβαιώνει ότι πρόκειται για ασφαλή σύνδεση. Επιπλέον, βεβαιωθείτε ότι το website χρησιμοποιεί το "https" που υποδηλώνει ότι τα δεδομένα είναι κρυπτογραφημένα και ασφαλή.
- **Επαληθεύστε την αξιοπιστία του/της πωλητή/-τριας:** Βεβαιωθείτε ότι ο/η πωλητής/-τρια έχει παράσχει σαφή στοιχεία επικοινωνίας, όπως ΑΦΜ, αριθμό τηλεφώνου και διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email). Να διαβάζετε πάντα κριτικές από άλλους/-λες πελάτες/-τισσες για να διασφαλίσετε την αξιοπιστία του/της πωλητή/-τριας.
- **Χρησιμοποιήστε επίσημες εφαρμογές σε φορητές συσκευές:** Προτιμήστε τις επίσημες εφαρμογές τους για να αποφύγετε την ανακατεύθυνση σε ψεύτικους ιστότοπους (fake websites) που έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να υποκλέψουν τα προσωπικά σας δεδομένα.
- **Προσέξτε το phishing και το smishing:** Να είστε προσεκτικοί/-κές με τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) ή τα γραπτά μηνύματα (SMS) που περιέχουν ψεύτικους συνδέσμους που σας ζητούν να κάνετε κλικ και να δώσετε προσωπικά στοιχεία. Να ελέγχετε πάντα δύο φορές τη διεύθυνση URL του website για να βεβαιωθείτε ότι είναι νόμιμη. Διαβάστε παρακάτω πώς μπορείτε να εντοπίσετε τις απόπειρες phishing/smishing:
 1. Ελέγξτε προσεκτικά τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τον αριθμό τηλεφώνου του/της αποστολέα. Τα email ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing) προέρχονται συχνά από διευθύνσεις που μοιάζουν να είναι νόμιμες, αλλά έχουν κάποιες μικρές διαφορές.
 2. Αναζητήστε ορθογραφικά λάθη ή γενικούς χαιρετισμούς όπως «Αγαπητέ πελάτη» αντί για το όνομά σας.
 3. Τοποθετήστε τον κέρσορα πάνω από τους συνδέσμους (χωρίς να κάνετε κλικ) για να κάνετε προεπισκόπηση της διεύθυνσης URL και να επιβεβαιώσετε ότι αντιστοιχεί στο επίσημο website.
 4. Μην πιστεύετε επείγουσες ή απειλητικές εκφράσεις, όπως ισχυρισμοί ότι ο λογαριασμός σας θα κλειδωθεί αν δεν ενεργήσετε γρήγορα.
 5. Διασταυρώστε ύποπτες διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή αριθμούς τηλεφώνου στο διαδίκτυο, καθώς μπορεί να έχουν ήδη αναφερθεί από άλλους/-λες χρήστες/-στριες.

Παράδειγμα: Λαμβάνετε ένα email που ισχυρίζεται ότι προέρχεται από την τράπεζά σας και σας προτρέπει να κάνετε κλικ σε έναν σύνδεσμο για να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασής σας. Η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι security-alerts@mybank-secure.com. Εξετάζοντας το μήνυμα πιο προσεκτικά, παρατηρείτε ορθογραφικά λάθη και ότι ο σύνδεσμος εμφανίζεται ως προεπισκόπηση <http://mybank-security-reset.com>, η οποία δεν ταιριάζει με την επίσημη διεύθυνση URL της τράπεζας. Αναζητώντας τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο Google, μπορεί επίσης να ανακαλύψετε ότι σχετίζεται με καταγγελίες για απάτες ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing).

- **Φροντίστε να αλλάζετε τακτικά τους κωδικούς πρόσβασης:** Ενημερώστε περιοδικά τους κωδικούς σας και παρακολουθήστε τις τραπεζικές σας δηλώσεις για να ελέγχετε τυχόν μη εξουσιοδοτημένες συναλλαγές. Πολλές τράπεζες παρέχουν ειδοποιήσεις SMS που σας ειδοποιούν για ύποπτη δραστηριότητα.
- **Αποφύγετε κοινόχρηστους υπολογιστές:** Μην χρησιμοποιείτε κοινόχρηστους υπολογιστές σε δημόσιους χώρους, όπως καφετέριες ή ξενοδοχεία. Να αποσυνδέεστε πάντα από τους λογαριασμούς σας μετά την ολοκλήρωση μιας συναλλαγής.
- **Προβείτε σε άμεση αναφορά της απάτης:** Αν πέσετε θύμα απάτης, ενημερώστε αμέσως την τράπεζά σας και ζητήστε επιστροφή χρημάτων. Αν μπορείτε να αποδείξετε ότι δεν εγκρίνατε τις συναλλαγές, η τράπεζά σας υποχρεούται να σας αποζημιώσει, εφόσον δεν έχει ακολουθήσει τις κατάλληλες διαδικασίες ασφαλείας.

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, μπορείτε να προστατευτείτε από τις διαδικτυακές απάτες και να διασφαλίσετε ότι τα οικονομικά σας δεδομένα παραμένουν ασφαλή σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

In this ENOTHTA, we have explored key aspects of digital public services, digital identities, e-banking, e-commerce, and fraud prevention. Digital public services simplify interactions with government processes, making it easier to complete tasks such as tax filings, permit applications, and even voting online. These services enhance accessibility, efficiency, and transparency while addressing challenges like the digital divide and promoting greater civic engagement.

A secure digital identity is crucial for safely accessing public services. We examined how to set up a digital identity, the significance of the eIDAS regulation in enabling cross-border recognition, and the privacy and security measures, such as GDPR, that protect personal data.

E-banking and e-commerce provide convenience and greater control over financial transactions. Online banking allows users to manage their finances remotely, while e-commerce offers access to a broad range of products and services. However, both require an awareness of secure payment methods, such as credit cards, trusted digital wallets, and verified bank apps, to minimize risks.

As online transactions grow, so do potential threats, making fraud prevention an essential skill. We discussed practical steps to identify and avoid scams, including phishing, and how to protect personal and financial data. By mastering these concepts, you will be able to engage confidently with digital public services, manage finances securely, and safeguard yourself against fraud in an increasingly digital world.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ηλεκτρονική υγεία αναφέρεται στη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και της ηλεκτρονικής επικοινωνίας για την υποστήριξη της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, της διαχείρισης της υγείας και της εκπαίδευσης στον τομέα της υγείας. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εργαλείων και παρεμβάσεων, όπως:

- Τηλεϊατρική και εικονικές συνεδρίες
- Εφαρμογές υγείας για κινητά τηλέφωνα και φορητές συσκευές
- Διαδικτυακές πηγές πληροφόρησης και εκπαίδευσης για την υγεία
- Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας και διαδικτυακές πύλες ασθενών
- Συστήματα απομακρυσμένης παρακολούθησης
- Υπηρεσίες μηνυμάτων και υπενθυμίσεων σχετικά με την υγεία.

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι ο ηλεκτρονικός γραμματισμός υγείας (e-health literacy) είναι μια κρίσιμη δεξιότητα στο σημερινό ψηφιακό τοπίο της υγειονομικής περίθαλψης.

Ο ηλεκτρονικός γραμματισμός υγείας, γνωστός και ως ψηφιακός γραμματισμός στον τομέα της υγείας (digital health literacy), είναι η ικανότητα αναζήτησης, εύρεσης, κατανόησης και αξιολόγησης πληροφοριών για την υγεία από ηλεκτρονικές πηγές και εφαρμογές των γνώσεων που αποκτώνται για την αντιμετώπιση ή την επίλυση προβλημάτων υγείας. Περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτρέπουν στα άτομα να πλοηγούνται και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις ψηφιακές πηγές υγείας.

Ο ψηφιακός γραμματισμός στον τομέα της υγείας δεν περιλαμβάνει μόνο την πρόσβαση σε ψηφιακές πληροφορίες για την υγεία, αλλά και τις κρίσιμες δεξιότητες αξιολόγησης και εφαρμογής των πληροφοριών αυτών. Αφορά διάφορες αλληλένδετες δεξιότητες, όπως η αναζήτηση και αξιολόγηση πληροφοριών, η τεχνολογική επάρκεια, ο βασικός γραμματισμός υγείας ή η ικανότητα χρήσης και διαμοιρασμού των πληροφοριών υγείας που βρίσκονται σε ψηφιακή μορφή.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλότερο ψηφιακό γραμματισμό σε θέματα υγείας τείνουν να ακολουθούν καλύτερες συμπεριφορές υγείας, όπως η υιοθέτηση βελτιωμένων ρουτινών άσκησης και η διατήρηση ισορροπημένης διατροφής. Είναι ακόμη πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε σημαντικές εξετάσεις υγείας, όπως οι εξετάσεις για τον καρκίνο, και αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους να βρίσκουν ακριβείς πληροφορίες για την υγεία.

Αυτή η ενότητα θα βοηθήσει τα εκπαιδευόμενα άτομα να περιηγηθούν στο ολόένα και πιο ψηφιακό περιβάλλον της υγειονομικής περίθαλψης. Μαθαίνοντας για διάφορα ψηφιακά εργαλεία, όπως εφαρμογές ή έξυπνες τεχνολογίες, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα γνωρίσουν διάφορες στρατηγικές που θα τα βοηθήσουν να διαχειρίζονται την υγεία τους με μεγαλύτερη ευκολία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:

- Να εξηγούν την έννοια της ηλεκτρονικής υγείας (e-health) και τη σημασία της στη σύγχρονη υγειονομική περίθαλψη.
- Να αναγνωρίζουν δείκτες αξιοπιστών, τεκμηριωμένων πηγών υγείας και να αξιολογούν την αξιοπιστία, την ακρίβεια και τη συνάφεια των πληροφοριών υγείας που βρίσκονται στο διαδίκτυο.
- Να εξερευνούν διάφορα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας, όπως πλατφόρμες τηλεϊατρικής, εφαρμογές και ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας, και να κατανοούν τις εφαρμογές τους στη διαχείριση της υγείας.
- Να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στη χρήση ψηφιακών πλατφορμών για τη συνεργασία με τις υπηρεσίες υγείας και τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την παρακολούθηση και τη βελτίωση της προσωπικής υγείας.
- Να κατανοούν τη συχνότητα και τους κινδύνους της παραπληροφόρησης για την υγεία στο διαδίκτυο και να εφαρμόζουν δεξιότητες κριτικής σκέψης για τον εντοπισμό πιθανής παραπληροφόρησης σε ψηφιακό περιεχόμενο για την υγεία.
- Να εφαρμόζουν δεξιότητες ηλεκτρονικής υγείας και ψηφιακού γραμματισμού στον τομέα της υγείας για την εύρεση, αξιολόγηση και χρήση πληροφοριών υγείας.

3.1 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, το διαδίκτυο έχει γίνει η κύρια πηγή πληροφόρησης για την υγεία ξεπερνώντας ακόμη και τις επισκέψεις σε γιατρούς. Οι χρήστες/-στριες του Διαδικτύου αναζητούν θέματα που σχετίζονται με την υγεία, όπως οι ασθένειες, η πρόληψη και η διατροφή. Σύμφωνα με μελέτες, η τάση αυτή είναι πιο διαδεδομένη στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

Αν αναζητήσετε ένα θέμα υγείας στο διαδίκτυο, θα βρείτε αμέτρητα κείμενα - από σύντομες εκθέσεις και επιστημονικά άρθρα μέχρι αναλυτικές πληροφορίες για την υγεία. Ωστόσο, δεν προσφέρουν όλες οι πηγές αξιόπιστες πληροφορίες. Συχνά δεν είναι εύκολο να διακρίνει κανείς τις αξιόπιστες πηγές από τις αμφίβολες. Επομένως, η αναζήτηση πληροφοριών, δηλαδή η γνώση του τρόπου εύρεσης αξιόπιστων πηγών υγείας στο διαδίκτυο, θεωρείται ως το θεμέλιο του ψηφιακού γραμματισμού στον τομέα της υγείας. Περιλαμβάνει την ικανότητα αξιολόγησης της αξιοπιστίας και της συνάφειας των πληροφοριών υγείας. Η ικανότητα διάκρισης αξιόπιστων πηγών από αμφίβολες σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση μπορεί να εξαπλωθεί ταχύτατα, είναι απαραίτητη για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για την υγεία.

ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πολλοί εύκολα προσβάσιμοι δικτυακοί τοποί (websites) χρηματοδοτούνται ή υποστηρίζονται εν μέρει από φαρμακευτικές εταιρείες, γεγονός που επηρεάζει το περιεχόμενο που παρουσιάζεται. Έρευνες που συνέκριναν διάφορα website για θέματα όπως η σχιζοφρένεια έδειξαν ότι οι ιστότοποι που χρηματοδοτούνται από φαρμακευτικές εταιρείες τείνουν να δίνουν έμφαση στη σοβαρότητα των καταστάσεων και στα οφέλη της φαρμακευτικής αγωγής, ενώ συχνά υποβαθμίζουν τις ψυχοθεραπευτικές εναλλακτικές λύσεις σε σύγκριση με τα ανεξάρτητα site.

Η παραπληροφόρηση είναι συχνό φαινόμενο και μπορεί να οδηγήσει σε επιζήμιες παρανοήσεις των ατόμων που αναζητούν συμβουλές υγείας στο διαδίκτυο.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι υψηλής ποιότητας πληροφορίες υγείας έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Είναι ανεξάρτητες·
- Βασίζονται σε στοιχεία·
- Είναι σαφείς και συναφείς.

Τα οικονομικά συμφέροντα συχνά διαπερνούν το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Οι βιομηχανίες φαρμάκων, ιατρικής τεχνολογίας και τροφίμων επενδύουν σημαντικά στο μάρκετινγκ στοχεύοντας συχνά στους/στις καταναλωτές/-τριες μέσω διαδικτυακών πλατφορμών και μέσω κοινωνικής δικτύωσης (social media). Σοβαρό πρόβλημα αποτελεί το γεγονός ότι το διαφημιστικό περιεχόμενο συχνά δεν επισημαίνεται με σαφήνεια ως διαφήμιση. Για παράδειγμα, η διαφήμιση συνταγογραφούμενων φαρμάκων, η οποία απαγορεύεται από τον νόμο, μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωριστεί από τους/τις καταναλωτές/-τριες ως υλικό μάρκετινγκ.

Οι ποιοτικές πληροφορίες για την υγεία βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία. Αυτό σημαίνει ότι οι πληροφορίες πρέπει να στηρίζονται σε έρευνες και σε δεδομένα που έχουν συλλεχθεί με συστηματικό τρόπο. Οι εν λόγω πληροφορίες θα πρέπει αντικειμενικά παρέχουν αντικειμενικές και επιστημονικά αποδεδειγμένες δηλώσεις σχετικά με ασθένειες, διαγνωστικές επιλογές και θεραπείες, οι οποίες αντικατοπτρίζουν τις πλέον αξιόπιστες διαθέσιμες έρευνες. Παράλληλα, χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τις εμπειρίες και τις ανάγκες των ασθενών και να αναφέρει τότε δεν υπάρχουν οριστικά επιστημονικά ευρήματα για ένα θέμα.

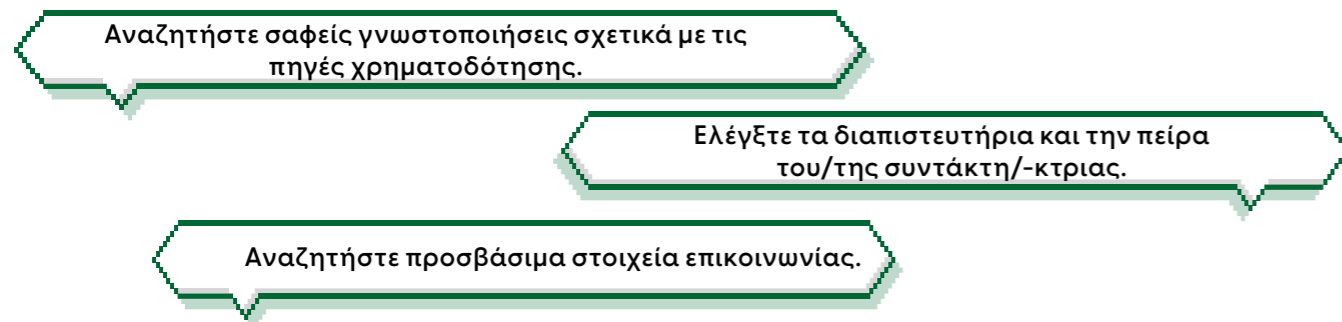
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΣ WEBSITE

Ποιος βρίσκεται πίσω από το website;

Η ανεξαρτησία είναι κρίσιμος παράγοντας κατά την αξιολόγηση των πληροφοριών υγείας. Ξεκινήστε εξετάζοντας ποιος παρέχει τις πληροφορίες. Αναζητήστε τα ονόματα των συντακτών/-κτριών, τα προσόντα και τις θεσμικές σχέσεις, που συχνά βρίσκονται στην ενότητα «Σχετικά με εμάς» ή στο λογότυπο του site.

Να είστε προσεκτικοί/-κές εάν εμπλέκονται χορηγοί φαρμακευτικών εταιρειών, ιατρικής τεχνολογίας ή βιομηχανίας τροφίμων, καθώς ενδέχεται να επηρεάσουν το περιεχόμενο. Ομοίως, οι οργανώσεις αυτοβοήθειας ή οι επαγγελματικές οργανώσεις που χρηματοδοτούνται από αυτές τις βιομηχανίες μπορεί να στερούνται αμεροληψίας. Προσέξτε για λογότυπα ή φράσεις όπως «με την υποστήριξη του/της...» ως ενδείξεις χορηγίας.

Τα αξιόπιστα website συνήθως παραθέτουν στοιχεία επικοινωνίας, όπως αριθμούς τηλεφώνου ή διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email), τα οποία είναι εύκολο να εντοπιστούν. Αν από ένα website απουσιάζουν σαφείς αναφορές σε συντάκτες/-κτριες, πηγές χρηματοδότησης ή στοιχεία επικοινωνίας, θεωρήστε τα ως προειδοποιητικά σημάδια (red flags).



Είναι οι Πληροφορίες Ισορροπημένες και Ολοκληρωμένες;

Προσέξτε τα website που επικεντρώνονται σε μία μόνο θεραπευτική επιλογή. Στις περισσότερες περιπτώσεις, υπάρχουν πολλές πιθανές προσεγγίσεις που πρέπει να εξεταστούν. Αξιόπιστες και αμερόληπτες πηγές υγείας παρέχουν πληροφορίες για διάφορες επιλογές περιγράφοντας τα οφέλη και τα μειονεκτήματά τους. Πρέπει να περιγράφουν τόσο την αποτελεσματικότητα (π.χ. τα οφέλη ενός φαρμάκου ή την ακρίβεια των ιατρικών εξετάσεων) όσο και τυχόν κινδύνους ή πιθανές παρενέργειες.

Μια αξιόπιστη πηγή αναγνωρίζει μεταξύ άλλων την έλλειψη επιστημονικής ομοφωνίας ή τα ασαφή αποτελέσματα των ερευνών. Επιπλέον, θα πρέπει να εξηγεί τα πιθανά αποτελέσματα εάν η πάθηση δεν αντιμετωπιστεί και να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν την καθημερινή ζωή του/της ασθενούς. Ολοκληρωμένες, ισορροπημένες πληροφορίες όπως αυτή σας επιτρέπουν να λαμβάνετε πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία σας.

- Διακρίνετε τους εμπορικούς από τους μη κερδοσκοπικούς παρόχους πληροφοριών υγείας.
- Να είστε προσεκτικοί/-κές με τα website που προωθούν μόνο μια λύση χωρίς να αναφέρουν εναλλακτικές λύσεις.

Θεωρείτε τους αριθμούς ως αποδεικτικά στοιχεία;

Οι στατιστικές μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο αποδεικτικό στοιχείο για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των θεραπειών. Δηλώσεις όπως «Αυτό το φάρμακο μειώνει τον κίνδυνο κατά 40%» δεν παρέχουν από μόνες τους ένα επαρκές πλαίσιο. Τέτοιοι σχετικοί αριθμοί συχνά δεν είναι πολύ χρήσιμοι για την αξιολόγηση των πραγματικών οφελών και κινδύνων.

Πιο χρήσιμα είναι τα σαφή και συγκεκριμένα δεδομένα, όπως: «Για κάθε 10 γυναίκες στην εμμηνόπαυση με εξάψεις που λαμβάνουν ορμονοθεραπεία, περίπου 8 θα απαλλαγούν από τα συμπτώματα μετά από 3 έως 6 μήνες, ενώ 2 θα συνεχίσουν να έχουν εξάψεις. Χωρίς θεραπεία, 5 από αυτές τις 10 γυναίκες θα παρουσίαζαν φυσική μείωση των συμπτωμάτων τους, ενώ 3 γυναίκες θα παρουσίαζαν μείωση λόγω της ορμονοθεραπείας».

Αν και οι στατιστικές είναι χρήσιμες, η προσωπική εμπειρία μπορεί επίσης να διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο στη λήψη αποφάσεων. Όμως, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε φόρουμ και δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) στο διαδίκτυο, καθώς οι πληροφορίες που παρέχονται εκεί είναι συνήθως ανεπιβεβαιώτες. Η ανωνυμία των χρηστών/-στριών συνεπάγεται ότι δεν μπορείτε να είστε σίγουροι/-ρες για το ποιοι είναι ή ποια μπορεί να είναι τα κίνητρά τους. Αντίθετα, οι συστηματικά συλλεγμένες και δημοσιευμένες εμπειρίες ασθενών και καταναλωτών/-τριών στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να αποτελέσουν μια αξιόπιστη και πολύτιμη πηγή για τη λήψη προσωπικών αποφάσεων.

- **Ελέγξτε** τις πληροφορίες σχετικά με το πλαίσιο και την εγκυρότητα των αριθμών.
- **Στηριχθείτε** σε επαληθευμένες εμπειρίες ασθενών που έχουν συλλεχθεί και δημοσιευθεί συστηματικά.
- **Αποφύγετε** τα φόρουμ αν δεν γνωρίζετε τα κίνητρα πίσω από τις πληροφορίες που κοινοποιούνται.

Αναφέρονται οι πηγές; Είναι αξιόπιστες;

Βασίζονται οι πληροφορίες σε επιστημονικές πηγές; Γίνεται αναφορά σε αυτές τις πηγές; Είναι επαληθεύσιμες; Οι δηλώσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα των θεραπειών και τους κινδύνους τους, την ποιότητα των διαγνωστικών εργαλείων και άλλα παρόμοια θέματα πρέπει πάντα να στηρίζονται σε πηγές που μπορείτε να ελέγξετε.

Αναφέρεται η φύση της επιστημονικής πηγής στην οποία βασίζονται οι πληροφορίες; Υπάρχουν διάφοροι τύποι επιστημονικών στοιχείων. Το πιο σημαντικό είναι η συστηματική ανασκόπηση. Σε μια συστηματική ανασκόπηση, οι υπάρχουσες μελέτες για ένα συγκεκριμένο θέμα αναζητούνται συστηματικά, αξιολογούνται κριτικά και συγκρίνονται μεταξύ τους.

Ελέγξτε ότι οι συγγραφείς εξηγούν πώς επέλεξαν και συγκέντρωσαν τις πληροφορίες. Απαιτούνται συγκεκριμένα βήματα για την παραγωγή τεκμηριωμένων πληροφοριών για την υγεία.

- **Αναζητήστε** παραπομπές και αναφορές σε επιστημονικές μελέτες.
- **Να είστε προσεκτικοί/-κές** με ιστότοπους που προωθούν θαυματοργές θεραπείες ή γρήγορες λύσεις.
- **Εντοπίστε** πιθανές συγκρούσεις συμφερόντων ή μεροληψία στις πληροφορίες για την υγεία.
- **Αναγνωρίστε** εντυπωσιαστικούς ή υπεραπλουστευμένους ισχυρισμούς για την υγεία.

Είναι ενημερωμένες οι πληροφορίες;

Είναι σημαντικό να ελέγξετε πότε δημιουργήθηκαν ή ενημερώθηκαν για τελευταία φορά οι πληροφορίες. Πολλοί ιστότοποι δεν ενημερώνονται τακτικά, οπότε ενδέχεται να συναντήσετε πληροφορίες που δεν ισχύουν. Επίσης, ελέγξτε τις ημερομηνίες δημοσίευσης των πηγών στις οποίες αναφέρεστε.

Δεν υπάρχει κανένας κανόνας σχετικά με το πόσο ενημερωμένες πρέπει να είναι οι πληροφορίες. Για τον λόγο αυτό, είναι συχνά χρήσιμο να συγκρίνετε την επικαιρότητα των πληροφοριών σε διαφορετικούς ιστότοπους. Ωστόσο, να θυμάστε ότι το νεότερο δεν είναι πάντα καλύτερο - η αξιοπιστία είναι εξίσου σημαντική. Για παράδειγμα, μια παλαιότερη συστηματική ανασκόπηση μπορεί να παρέχει πιο αξιόπιστα στοιχεία από μια πρόσφατη μεμονωμένη μελέτη.

- **Προσδιορίστε** την ημερομηνία δημοσίευσης ή τελευταίας ενημέρωσης.
- **Εξετάστε** την ποιότητα των υποστηρικτικών στοιχείων και όχι μόνο την επικαιρότητά τους.

Πώς γίνεται ο χειρισμός των προσωπικών πληροφοριών;

Ορισμένοι πάροχοι πληροφοριών ενδέχεται να ζητήσουν τη συλλογή προσωπικών πληροφοριών, όπως στοιχεία επικοινωνίας ή πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τον τρόπο ζωής, για σκοπούς διαφήμισης ή μεταπώλησης. Αν ένας ιστότοπος ζητά προσωπικές πληροφορίες, θα πρέπει να διευκρινίζει τον τρόπο με τον οποίο θα χειριστεί τις πληροφορίες σας, κάτι που συχνά αναφέρεται στην πολιτική απορρήτου του ιστότοπου. Προσέξτε τι κοινοποιείτε στο διαδίκτυο και βεβαιωθείτε ότι τα στοιχεία σας δεν χρησιμοποιούνται για διαφήμιση χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

- **Ελέγξτε** προσεκτικά την πολιτική απορρήτου.
- **Περιορίστε** την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο.

3.2 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η πρόσβαση σε πόρους υγείας και άσκησης είναι ευκολότερη και πιο δημοφιλής από ποτέ. Με ένα απλό πάτημα στο κινητό σας τηλέφωνο, μπορείτε να ξεκινήσετε μια προπόνηση, να δημιουργήσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης, να λάβετε ιατρικές συμβουλές μέσω εφαρμογών υγείας και ιατρικών εφαρμογών (health & medical apps) ή ακόμη και να προγραμματίσετε ένα ραντεβού με γιατρό online. Υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός εφαρμογών που ειδικεύονται στο να κάνουν πιο προσβάσιμους τους πόρους υγείας, διατροφής και ιατρικής. Η ζήτηση για αυτές τις εφαρμογές έχει αυξηθεί, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν επιλογές για να παρακολουθούν και να βελτιώνουν την υγεία και τη διατροφή τους απευθείας από το τηλέφωνό τους. Αυτό έχει οδηγήσει στην ταχεία ανάπτυξη και κυκλοφορία νέων ψηφιακών προϊόντων υγείας δημιουργώντας λύσεις κινητής υγείας (mHealth solutions) που περιλαμβάνουν υπηρεσίες υγείας σε φορητές συσκευές, όπως για παράδειγμα εφαρμογές για smartphone ή tablet.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Οι εφαρμογές που εστιάζουν στην υγεία, την άσκηση ή τη διατροφή έχουν πλέον υιοθετηθεί από πολλούς ανθρώπους. Οι εφαρμογές υγείας (health apps) είναι ψηφιακές εφαρμογές για φορητές συσκευές (π.χ. smartphones, tablets, smartwatches) που παρέχουν στους/στις χρήστες/-στριες λειτουργίες στους τομείς της υγείας και της ιατρικής. Οι εφαρμογές αυτές είναι διαθέσιμες σε καταστήματα εφαρμογών στα οποία οι χρήστες/-στριες μπορούν να τις κατεβάσουν απευθείας. Οι πάροχοι εφαρμογών υγείας είναι συνήθως εταιρείες πληροφορικής, φαρμακευτικές εταιρείες ή εταιρείες ασφάλισης υγείας. Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ασκούνται περισσότερο, να τρώνε πιο υγιεινά ή να βελτιώνουν την ψυχική τους υγεία. Οι εφαρμογές είναι χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης, η άνοια ή ο χρόνιος πόνος. Η κατάλληλη εφαρμογή (app) μπορεί να προσφέρει ολοκληρωμένη υποστήριξη βοηθώντας τους/τις χρήστες/-στριες να παρακολουθούν την κατάστασή τους, να τηρούν τις θεραπείες και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα αποτελέσματα των εξετάσεών τους.

Υπάρχουν επίσης εφαρμογές στην αγορά για τον έλεγχο των ενοχλήσεων, οι λεγόμενες εφαρμογές ελέγχου συμπτωμάτων (symptom checker apps).

Οι εφαρμογές υγείας αναφέρονται μερικές φορές και ως εφαρμογές αυτοδιαχείρισης, επειδή δίνουν στους/στις χρήστες/-στριες τη δυνατότητα να αναλάβουν τον έλεγχο της υγείας τους προωθώντας την αυτοφροντίδα και την αυτονομία.

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

- **Υποστήριξη της αυτοφροντίδας:** Δίνουν στους/στις χρήστες/-στριες τη δυνατότητα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διαχείριση της υγείας τους και στην κατανόηση της κατάστασής τους.
- **Αύξηση της θεραπείας και της πρόληψης των χρόνιων ασθενειών:** Βοηθούν τους/τις χρήστες/-στριες που υποβάλλονται σε θεραπεία να τηρούν το θεραπευτικό πρόγραμμα, να παρακολουθούν την κατάστασή τους και να αποφεύγουν επιπλοκές. Οι εφαρμογές μπορούν να βοηθήσουν τους/τις ασθενείς να καταγράψουν τα συμπτώματά τους και τα σχετικά γεγονότα.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι εφαρμογών υγείας που εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς:

Εφαρμογές Διαχείρισης Υγείας

Οι Εφαρμογές Διαχείρισης Υγείας (Health Management Apps) βοηθούν τα άτομα να παρακολουθούν και να καταγράφουν την κατάσταση της υγείας τους, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, οι χρόνιες ασθένειες, η ψυχική υγεία κ.λπ.

Οι παράμετροι που λαμβάνονται υπόψη είναι, για παράδειγμα, η αρτηριακή πίεση, η γλυκαιμία/το σάκχαρο στο αίμα, ο πονοκέφαλος, τα μοτίβα ύπνου, η σωματική δραστηριότητα κ.λπ.

Παραδείγματα εφαρμογών παρακολούθησης της υγείας

- Η **εφαρμογή παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης** είναι απαραίτητη για ενήλικες που πρέπει να παρακολουθούν τακτικά τις μετρήσεις της αρτηριακής τους πίεσης, ώστε να εντοπίζουν έγκαιρα πιθανά προβλήματα και να ζητούν ιατρική συμβουλή εάν είναι απαραίτητο. Αυτή η εφαρμογή διευκολύνει τη διατήρηση αρχείου της αρτηριακής πίεσης και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για την υγεία.
- Το **Medisafe** είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη εφαρμογή που βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να τηρούν το πρόγραμμα λήψης των φαρμάκων τους. Παρέχει υπενθυμίσεις για το πότε πρέπει να λαμβάνονται τα φάρμακα και περιλαμβάνει λειτουργίες παρακολούθησης για τον έλεγχο της λήψης των φαρμάκων. Αυτή η εφαρμογή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που πρέπει να λαμβάνουν πολλά φάρμακα σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.
- Παρόμοιο με το Medisafe, το **Safe and Sound Pill Reminder** έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να διαχειρίζονται τα προγράμματα λήψης των φαρμάκων τους. Στέλνει υπενθυμίσεις για τη λήψη φαρμάκων και παρέχει αρχεία παρακολούθησης για να καταγράψει πότε λαμβάνονται τα φάρμακα. Αυτή η εφαρμογή διευκολύνει τη διατήρηση της συνέπειας και της τήρησης σύνθετων θεραπευτικών αγωγών.

Εφαρμογές Γυμναστικής και Τρόπου Ζωής

Οι Εφαρμογές Τρόπου Ζωής (Lifestyle Apps) βοηθούν τους/τις χρήστες/-στριες να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές στην καθημερινή τους ζωή όσον αφορά τη γυμναστική ή τη διατροφή.

Οι συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης (fitness trackers) και τα έξυπνα ρολόγια (smartwatches) καταγράφουν δεδομένα για το σώμα και τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της άθλησης και άλλων ασκήσεων. Αυτό γίνεται συνήθως με τη χρήση φορητών συσκευών. Τα wearables είναι μικρές ψηφιακές συσκευές που μπορούν να φορεθούν στο σώμα, όπως ρολόγια, περιβραχιόνια, αυτοκόλλητες ταινίες ή ρούχα. Μέσα σε αυτά τα αντικείμενα τοποθετούνται αισθητήρες που είναι προγραμματισμένοι να συλλέγουν δεδομένα σχετικά με τον καρδιακό ρυθμό, την καρδιακή συχνότητα, την αρτηριακή πίεση, την αναπνοή, τις κινήσεις, τη θερμοκρασία του σώματος κ.λπ.

Ένα εξατομικευμένο σχέδιο προπόνησης για άσκηση στο σπίτι ή καταμέτρηση του αριθμού των βημάτων που κάνει ένας άνθρωπος έχει ως στόχο να βοηθήσει στην αύξηση του αισθήματος ευημερίας σε καθημερινή βάση. Ορισμένες από αυτές τις εφαρμογές παρέχουν έναν/μία ψηφιακό/-κή εκπαιδευτή/-τρια (digital trainer) που παρέχει ανατροφοδότηση και παρακινεί τους/τις χρήστες/-στριες.

Αυτές οι εφαρμογές ηλεκτρονικής υγείας λειτουργούν συν τοις άλλοις ως κίνητρο για περισσότερη άσκηση και άθληση. Η αποθήκευση των θερμίδων που καίγονται και η ακριβής καταγραφή των ολοκληρωμένων αθλητικών συνεδριών έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν τους/τις καταναλωτές/-τριες να ασκούνται συχνότερα.



Παραδείγματα εφαρμογών γυμναστικής και τρόπου ζωής

Το **Fitbit** είναι μια γνωστή εφαρμογή και φορητή τεχνολογία που παρακολουθεί τα βήματα, τον ύπνο και διάφορες άλλες δραστηριότητες. Παρέχει στους/στις χρήστες/-στριες πληροφορίες σχετικά με τα καθημερινά επίπεδα σωματικής δραστηριότητάς τους και τους/τις βοηθά να θέσουν και να επιτύχουν στόχους γυμναστικής. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για ανθρώπους που θέλουν να παραμείνουν δραστήριοι και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Το **Stepz** είναι μια απλή εφαρμογή μέτρησης βημάτων που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους ανθρώπους να παρακολουθούν τα καθημερινά επίπεδα δραστηριότητάς τους. Παρέχει στους/στις χρήστες/-στριες έναν εύκολο τρόπο να παρακολουθούν τα βήματά τους και την πρόδοό τους προς την επίτευξη των στόχων τους.



Το **Myfitnesspal** είναι μια ολοκληρωμένη εφαρμογή που παρακολουθεί τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση. Βοηθά τους/τις ηλικιωμένους/-νες να παρακολουθούν τη διατροφή τους, να καταγράψουν τις θερμίδες που καταναλώνουν και να προωθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.



Το **Mealtime** είναι μια εφαρμογή που έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων γευμάτων και λιστών αγορών. Βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να σχεδιάζουν υγιεινά γεύματα προσαρμοσμένα στις διατροφικές τους προτιμήσεις και ανάγκες.

Εφαρμογές Ψυχικής Ευημερίας και Εγκύμνασης του Εγκεφάλου

Οι Εφαρμογές Ψυχικής Υγείας (Mental Health Apps) μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεφύγετε από το καθημερινό άγχος και να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητά σας. Για γνωστική υποστήριξη, υπάρχουν εξατομικευμένα παιχνίδια μνήμης για άτομα με άνοια ή υπενθυμίσεις για τη λήψη φαρμάκων.

Παραδείγματα εφαρμογών εγκύμνασης εγκεφάλου και ψυχικής υγείας

Το **Calm** είναι μια πολύ γνωστή εφαρμογή όσον αφορά την ενσυνειδητότητα και, κυρίως, τον διαλογισμό και την ψυχική υγεία. Η εφαρμογή παρέχει πολυάριθμες ασκήσεις αναπνοής, ασκήσεις διαλογισμού, χρήσιμες εικόνες διάθεσης για διαλογισμό και ιστορίες ύπνου που βοηθούν τους/τις χρήστες/-στριες να αποκοιμηθούν με χαλαρό τρόπο.



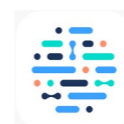
Το **Dailyo** βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες και διαθέσει ενθαρρύνοντας την καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών και παρέχοντας πληροφορίες για την ψυχική τους ευημερία. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που θέλουν να παρακολουθούν τις καθημερινές τους συνήθειες και να βελτιώσουν τη συνολική ψυχική τους υγεία.



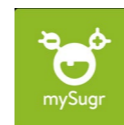
Το **Lumosity** είναι μια εφαρμογή εγκύμνασης του εγκεφάλου (brain training app) που έχει σχεδιαστεί για τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων. Παρέχει διάφορα παιχνίδια και ασκήσεις που στοχεύουν σε διαφορετικές πτυχές της λειτουργίας του εγκεφάλου βοηθώντας τους/τις χρήστες/-στριες να διατηρούν το μυαλό τους σε εγρήγορση και να παραμείνουν συγκεντρωμένοι/-νες.

Ιατρικές Εφαρμογές

Οι Ιατρικές Εφαρμογές (Medical Apps) εστιάζουν στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία σε διάφορους ιατρικούς τομείς. Οι εφαρμογές αυτές πρέπει να εγκρίνονται ως ιατρικές συσκευές και να τηρούν συγκεκριμένα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας. Στην ΕΕ, ρυθμίζονται από τον Κανονισμό για τα Ιατροτεχνολογικά Προϊόντα (Medical Device Regulation - MDR). Μια αξιοσημείωτη κατηγορία είναι οι εφαρμογές διαχείρισης διαβήτη, οι οποίες έχουν βελτιώσει σημαντικά τη ζωή των ατόμων με διαβήτη. Οι χρήστες/-στριες αντί να καταγράφουν χειροκίνητα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τρεις φορές την ημέρα, μπορούν πλέον να παρακολουθούν εύκολα τις μετρήσεις τους μέσω μιας εφαρμογής, γεγονός που απλουστεύει τη διαχείριση της πάθησής τους.

Παραδείγματα ιατρικών εφαρμογών

Ο **έλεγχος συμπτωμάτων Ada** βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να αξιολογήσουν τα συμπτώματα και να κατανοήσουν πιθανά προβλήματα υγείας. Μόλις εισαγάγουν τα συμπτώματά τους, οι χρήστες/-στριες λαμβάνουν μια αξιολόγηση που μπορεί να τους/τις καθοδηγήσει στην κατανόηση πιθανών καταστάσεων και στην απόφαση για το αν θα πρέπει να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια. Αυτή η εφαρμογή είναι χρήσιμη για την προώθηση της έγκαιρης ανίχνευσης και της προληπτικής υγειονομικής περίθαλψης.



Το **MySugr** προσφέρει στα άτομα με διαβήτη μια λειτουργία ημερολογίου, με τη δυνατότητα καταγραφής του σακχάρου στο αίμα, της πρόσληψης υδατανθράκων, των δόσεων ινσουλίνης, της φαρμακευτικής αγωγής, της αθλητικής δραστηριότητας και του άγχους.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΥΓΕΙΑΣ;

Υπάρχουν χιλιάδες διαθέσιμες εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία στα καταστήματα εφαρμογών (app stores) και είναι σημαντικό να τις προσεγγίζετε με προσοχή. Η αγορά των εφαρμογών υγείας είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξέλεγκτη και δεν υπάρχουν νομικές απαιτήσεις που να διέπουν την αποτελεσματικότητά τους. Αν και πολλές εφαρμογές ισχυρίζονται ότι παρέχουν επιστημονικά αποδεδειγμένα οφέλη, η πραγματικότητα είναι ότι οι περισσότερες δεν πληρούν αυτά τα πρότυπα. Οι χρήστες/-στριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι, αν και οι ψηφιακές εφαρμογές υγείας μπορούν να προσφέρουν πολύτιμη υποστήριξη, ενέχουν επίσης κινδύνους. Υπάρχει πιθανότητα παραπληροφόρησης, καθώς και ανησυχίες σχετικά με την προστασία των δεδομένων, δεδομένου ότι οι εφαρμογές αυτές μπορούν να συλλέγουν και ενδεχομένως να κοινοποιούν πληροφορίες των χρηστών/-στριών.

Ένα παράδειγμα είναι η εφαρμογή υγείας FLO που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους/τις χρήστες/-στριες να παρακολουθούν τους κύκλους της εμμηνορροίας (περιόδου) και την αναπαραγωγική τους υγεία. Το 2021, εταιρεία δέχθηκε επίπληξη από την ομοσπονδιακή εμπορική επιτροπή, διότι κοινοποίησε ευαίσθητα δεδομένα υγείας των χρηστών/-στριών της σε εταιρείες διαφήμισης και μάρκετινγκ, όπως το Facebook και η Google, παρόλο που είχε υποσχεθεί να μην το κάνει. Αυτό προκάλεσε σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την προστασία του απορρήτου και την πιθανή κατάχρηση ευαίσθητων δεδομένων υγείας.

Συνεπώς, για να κάνετε τεκμηριωμένες επιλογές κατά την επιλογή μιας εφαρμογής, είναι σημαντικό να ελέγχετε αν μια εφαρμογή πληροί ορισμένα πρότυπα ποιότητας, προστασίας δεδομένων και αξιοπιστίας.

Οι ακόλουθες πτυχές είναι ζωτικής σημασίας κατά την επιλογή μιας εφαρμογής:

Σκοπός και λειτουργία της εφαρμογής

- Σαφής περιγραφή: η εφαρμογή θα πρέπει να εξηγεί τον σκοπό της, όπως να σας υπενθυμίζει να πάρετε τα φάρμακά σας.
- Αναγνώριση των περιορισμών: θα πρέπει να είναι ειλικρινής σχετικά με το τι δεν μπορεί να κάνει, όπως να αντικαταστήσει ιατρικές συμβουλές.
- Τακτικές ενημερώσεις: οι εφαρμογές συχνά λαμβάνουν ενημερώσεις για να διορθώσουν σφάλματα και να προσθέσουν λειτουργίες. Αναζητήστε πρόσφατες ενημερώσεις για να διασφαλίσετε ότι η εφαρμογή λειτουργεί σωστά.
- Σταθερότητα: βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή λειτουργεί ομαλά χωρίς να «κολλάει».

Ποιότητα και αξιολόγηση

- Αντιμετωπίστε με προσοχή τους τολμηρούς ισχυρισμούς: Να είστε προσεκτικοί/-κές με εφαρμογές που υπόσχονται να διαγνώσουν ιατρικές καταστάσεις ή να προτείνουν θεραπείες χωρίς τη συμμετοχή επαγγελματιών υγείας. Μόνο ειδικευμένοι/-νες γιατροί θα πρέπει να κάνουν διαγνώσεις ούτως ώστε να αποφεύγονται πιθανές λανθασμένες διαγνώσεις και οι σοβαρές συνέπειές τους.
- Εξετάστε τις αξιολογήσεις των χρηστών/-στριών, αλλά κρατήστε κριτική στάση: Ο έλεγχος των αξιολογήσεων και των κριτικών των χρηστών/-στριών στο κατάστημα εφαρμογών, που συχνά εκφράζονται με βαθμολογίες με αστέρια, μπορεί να σας δώσει μια πρώτη εικόνα για την ποιότητα της εφαρμογής. Ωστόσο, είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί/-κές και να σκέφτεστε με κριτικό πνεύμα. Πολλές εφαρμογές λαμβάνουν εγκρίσεις ή πιστοποιήσεις από ομάδες προστασίας των καταναλωτών/-τριών, ιατρικές ενώσεις ή εταιρείες, αλλά αυτά τα σήματα πληρούν διαφορετικά πρότυπα. Γι' αυτό, φροντίστε να τις εξετάζετε πάντα προσεκτικά για να κατανοήσετε την αξιοπιστία τους.

Προστασία δεδομένων και πρόσβαση σε δεδομένα

Μια αξιόπιστη εφαρμογή θα πρέπει να διαθέτει πολιτική απορρήτου που να καλύπτει τα ακόλουθα σημεία:

- Η πολιτική και οι ρυθμίσεις θα πρέπει να είναι εύκολο να βρεθούν και να προβληθούν είτε μέσα στην εφαρμογή είτε στον ιστότοπο είτε στα καταστήματα εφαρμογών. Θα πρέπει να εξηγούν τον τύπο, την έκταση και τον σκοπό της συλλογής και του χειρισμού δεδομένων και να διευκρινίζουν πού και πώς αποθηκεύονται τα δεδομένα σας και αν μπορείτε να αρνηθείτε την αποθήκευση δεδομένων.

Οι εφαρμογές που ζητούν ή καταγράφουν τα προσωπικά δεδομένα του/της χρήστη/-στριας θα πρέπει:

- Να ζητούν μόνο τα βασικά προσωπικά δεδομένα που απαιτούνται για τις λειτουργίες τους.
- Να ζητούν δικαιώματα πρόσβασης στις λειτουργίες της συσκευής σας (όπως το GPS ή το ημερολόγιο) μόνο όταν είναι απαραίτητο για τη χρήση της εφαρμογής.
- Να προσφέρουν τη δυνατότητα διαγραφής των δεδομένων που έχουν συλλέξει, αν και η πλήρης διαγραφή ενδέχεται να μην είναι πάντα εφικτή.

Εκδότης και εκδοτικό σήμα (imprint)

- Χρησιμοποιήστε μόνο εφαρμογές με εκδοτικά σήματα: Κάθε εφαρμογή πρέπει να φέρει εκδοτικό σήμα, όπως απαιτεί ο νόμος. Η απουσία εκδοτικού σήματος μπορεί να υποδηλώνει αμφισβητούμενη ποιότητα.

Χρηματοδότηση και κόστος

- Προσέξτε για κρυφά κόστη: Οι εφαρμογές μπορεί να χρηματοδοτούνται μέσω χορηγών, επιδοτήσεων, αγορών εντός της εφαρμογής ή διαφημίσεων. Προσέξτε τυχόν αμοιβές ή πρόσθετα κόστη που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανή.
- Να είστε προσεκτικοί/-κές με τις συστάσεις προϊόντων: Αν μια εφαρμογή προωθεί ένα συγκεκριμένο προϊόν, όπως ένα φάρμακο, μπορεί να μην είναι αντικειμενική ή ανεξάρτητη. Να εξετάζετε πάντα αν οι συστάσεις μπορεί να επηρεαστούν από τους/τις χορηγούς.

Πρότυπα ποιότητας που πρέπει να χρησιμοποιούνται ως οδηγός πριν από τη λήψη και τη χρήση μιας εφαρμογής υγείας:

- Η εφαρμογή φέρει εκδοτικό σήμα/σφραγίδα (imprint).
- Το οικονομικό υπόβαθρο της εφαρμογής είναι διαφανές.
- Η εφαρμογή είναι ουδέτερη, δηλαδή το περιεχόμενό της δεν επηρεάζεται από εμπορικά συμφέροντα (π.χ. η εφαρμογή δεν διαφημίζει κάποιο συγκεκριμένο προϊόν).
- Επίσης, η εφαρμογή ζητά μόνο τα προσωπικά δεδομένα που φαίνονται σημαντικά για τη λειτουργία της.
- Επιπλέον, η εφαρμογή δείχνει τα όρια της, για παράδειγμα, όταν παραπέμπει τους/τις χρήστες/-στρίες της σε ραντεβού με γιατρό.
- Τέλος, ελέγξτε αν η τελευταία ενημέρωση έγινε εντός των τελευταίων 6 μηνών.

Επιπλέον, η προσεκτική και συνειδητή χρήση των εφαρμογών υγείας είναι απαραίτητη για την πρόληψη συγκεκριμένων κινδύνων όσον αφορά την ψηφιακή υγεία. Η συνεχής παρακολούθηση και βελτιστοποίηση, ιδίως της διατροφής και της άσκησης, μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους στην ανάπτυξη ψυχαναγκαστικού τρόπου ζωής και ως εκ τούτου, να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία.

Ακολουθούν ορισμένοι χρήσιμοι πόροι για την επιλογή των εφαρμογών υγείας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

Εργαλείο για να ελέγξετε την εφαρμογή σας: <https://tk-checkdieapp.de/ueber18/start.php>

Διαδικτυακός κατάλογος ελέγχου για τη χρήση εφαρμογών υγείας: <https://www.aps-ev.de/app-checkliste/>

3.3 ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πώς να έχετε πρόσβαση και να χρησιμοποιείτε τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. εικονικές συνεδρίες, ηλεκτρονικές συνταγές).

ΕΙΚΟΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ

Η τηλεϊατρική επιτρέπει στους/στις ασθενείς να συμβουλευθούν έναν/μία γιατρό μέσω τηλεφώνου ή υπολογιστή χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθούν τον/την οικογενειακό/-κή τους γιατρό. Αυτές οι εικονικές συνεδρίες, που συχνά διεξάγονται μέσω βίντεο, είναι χρήσιμες για αρχικές αξιολογήσεις, θεραπευτικές συμβουλευτικές συνεδρίες και συζήτηση αποτελεσμάτων εξετάσεων. Οι γιατροί χρησιμοποιούν εξειδικευμένο λογισμικό για αυτές τις συναντήσεις.

Πώς λειτουργούν οι εικονικές συνεδρίες;

Πρώτον, οι ασθενείς πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι γιατροί τους προσφέρουν εικονικές συνεδρίες. Οι πληροφορίες είναι συνήθως διαθέσιμες στο website του/της εκάστοτε γιατρού. Αν προσφέρονται εικονικές συνεδρίες, ο προγραμματισμός είναι απλός και συνήθως μπορεί να γίνει απευθείας στο website. Οι ασθενείς μπορούν στη συνέχεια να συμμετάσχουν στη συνεδρία από το σπίτι τους χρησιμοποιώντας έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή ή ένα smartphone με κάμερα και μικρόφωνο.

Μια τυπική συνεδρία τηλεϊατρικής περιλαμβάνει δύο στάδια:

- 1. Κλείνετε ένα Ψηφιακό Ιατρικό Ραντεβού Εξ Αποστάσεως:** Προγραμματίστε το ραντεβού σας μέσω του website του/της γιατρού ή μέσω τηλεφώνου και, στη συνέχεια, λαμβάνετε ένα email επιβεβαίωσης με έναν σύνδεσμο για τη διαδικτυακή συνεδρία.
- 2. Κάνετε Εγγραφή στη Διαδικτυακή Συνεδρία:** Λίγο πριν από το ραντεβού, κάνετε κλικ στον σύνδεσμο για να μείνετε στην εικονική αίθουσα αναμονής στην οποία ο/-η γιατρός θα σας συναντήσει για τη συνεδρία.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο αναζητώντας οδηγούς για την τοπική υπηρεσία τηλεϊατρικής που υπάρχει στην περιοχή σας. Ενδεικτικά, στην Αυστρία, υπάρχουν τα εξής: <https://www.oeggk.at/verguenstigung/telemedizin/>

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882489&portal=oegkvportal>

ΑΛΛΕΣ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η τηλεϊατρική μπορεί, μεταξύ άλλων, να αναφέρεται στη χρήση ενός σετ τηλεπαρακολούθησης για οικιακή χρήση. Οι κύριοι τομείς εφαρμογής των τηλεϊατρικών υπηρεσιών μεταξύ ασθενών και παρόχων υγείας είναι οι χρόνιες παθήσεις, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης. Αντί για συχνές επισκέψεις στον/στη γιατρό, οι ασθενείς λαμβάνουν ένα σετ τηλεπαρακολούθησης για οικιακή χρήση, το οποίο περιλαμβάνει κινητό τηλέφωνο, πιεσόμετρο και ζυγαριά: οι διαβητικοί λαμβάνουν επίσης ένα μετρητή γλυκόζης αίματος. Οι συσκευές στέλνουν αυτόματα τις μετρήσεις στον/στη γιατρό για παρακολούθηση. Αν σημειωθεί υπέρβαση ορισμένων ορίων, το σύστημα ειδοποιεί τον/τη γιατρό επιτρέποντας τη λήψη γρήγορων μέτρων, όπως η προσαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής ή ο προγραμματισμός μιας εξέτασης.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΦΑΚΕΛΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

Με την ψηφιοποίηση των φακέλων υγείας, τα ιατρικά δεδομένα που σχετίζονται με τους/τις ασθενείς αποθηκεύονται με ενιαίο τρόπο σε ολόκληρη τη χώρα, ώστε να μπορούν οι γιατροί, τα νοσοκομεία, οι μονάδες φροντίδας και τα φαρμακεία να έχουν πρόσβαση σε ορισμένα δεδομένα υγείας. Παράλληλα, οι ίδιοι/-διες οι ασθενείς έχουν ανά πάσα στιγμή πρόσβαση στα αποθηκευμένα δεδομένα. Στην Αυστρία, τα δεδομένα αυτά αποθηκεύονται στον Ηλεκτρονικό Φάκελο Υγείας (ELGA). Τα δεδομένα υγείας του ELGA είναι διαθέσιμα όχι μόνο στους/στις ασθενείς αλλά και στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης που ασχολούνται ενεργά με τη θεραπεία ή τη φροντίδα τους. Η πρόσβαση παρέχεται μέσω της διαδικτυακής πύλης ELGA (πύλη υγείας) με τη χρήση του ID Austria/EUlogin ή με την επίσκεψη σε ένα γραφείο διαμεσολάβησης του ELGA.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Οι κρατήσεις ραντεβού μέσω του διαδικτύου προσφέρονται ήδη για πολλές υπηρεσίες. Προκειμένου να καταστεί δυνατή η οργάνωση εξετάσεων ή άλλων ιατρικών ραντεβού όλο το εικοσιτετράωρο, η εφαρμογή αυτή χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Οι ηλεκτρονικές συνταγές επιτρέπουν την ανέπαφη συνταγογράφηση φαρμάκων, η οποία αποδείχθηκε πολύτιμη κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ο/Η γιατρός δημιουργεί και αποθηκεύει την ηλεκτρονική συνταγή με όλες τις σχετικές πληροφορίες στο σύστημα ηλεκτρονικών καρτών. Όταν η ηλεκτρονική κάρτα εισάγεται στο φαρμακείο, ο κατάλογος των ηλεκτρονικών συνταγών μπορεί να ανακτηθεί από το σύστημα ηλεκτρονικών καρτών. Οι ασφαλισμένοι που δεν συμμετέχουν στο ELGA μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν την υπηρεσία ηλεκτρονικών συνταγών. Εναλλακτικά, η δωδεκαψήφια ταυτότητα της συνταγής μπορεί να εισαχθεί χειροκίνητα στο φαρμακείο. Μια άλλη επιλογή είναι η εφαρμογή “My ÖGK app”, ένα εργαλείο υπηρεσιών που επιτρέπει στους/στις χρήστες/-στριες να βλέπουν με μια ματιά όλες τις ενεργές συνταγές - συμπεριλαμβανομένων εκείνων των συν-ασφαλισμένων παιδιών ηλικίας έως 14 ετών.

Αναζητήστε στο διαδίκτυο την πολιτική της χώρας σας σχετικά με τις ηλεκτρονικές συνταγές. Στην Αυστρία, για παράδειγμα, αρκεί η ηλεκτρονική κάρτα και η ταυτότητα της συνταγής - οι έντυπες συνταγές δεν είναι πλέον απαραίτητες.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept>

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Τα ηλεκτρονικά φαρμακεία εξυπηρετούν το καταναλωτικό επίπεδο της ηλεκτρονικής υγείας επιτρέποντας την παράδοση προϊόντων υγείας και περίθαλψης στο σπίτι των καταναλωτών/-τριών γρήγορα και ανέξοδα με το πάτημα ενός κουμπιού.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Πολλές εφαρμογές υγείας παρέχουν ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών σχετικά με το εκάστοτε θέμα και μπορούν συγχρόνως να προτείνουν πρακτικές καθημερινές ασκήσεις. Επιπλέον, όλο και περισσότερα ιατρεία γίνονται όλο και περισσότερο ψηφιακά, με αποτέλεσμα να είναι ευκολότερη η πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη με διάφορους τρόπους. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι καμία από αυτές τις εφαρμογές και υπηρεσίες υγείας δεν μπορεί να αντικαταστήσει την βοήθεια που προέρχεται από επαγγελματίες υγείας. Εξάλλου δεν είναι αυτός ο στόχος τους, καθώς ο σκοπός των περισσότερων από αυτές τις εφαρμογές είναι να παρέχουν καθοδήγηση ή θετική υποστήριξη στα άτομα που τις χρησιμοποιούν.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΨΗΦΙΑΚΗ

ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο σημερινό ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο, αναδύεται μια κρίσιμη πρόκληση: πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη δύναμη της τεχνολογίας προστατεύοντας ταυτόχρονα τον πλανήτη και εξασφαλίζοντας ισότιμη πρόσβαση για όλους/-λες; Σε αυτό το σημείο μπαίνει στο παιχνίδι η έννοια της Ψηφιακής Βιωσιμότητας (Digital Sustainability), η οποία είναι μια προοδευτική προσέγγιση που επιδιώκει να εξισορροπήσει το αυξανόμενο ψηφιακό μας αποτύπωμα με την ανάγκη προστασίας του περιβάλλοντος και την προώθηση της κοινωνικής ευθύνης.

Καθώς ο κόσμος γίνεται όλο και πιο ψηφιακός, το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τεχνολογιών μας συνεχίζει να αυξάνεται. Η παραγωγή smartphone, ηλεκτρονικών υπολογιστών και άλλων ψηφιακών συσκευών, μαζί με τις ενεργειακές απαιτήσεις των κέντρων δεδομένων και των διαδικτυακών υπηρεσιών, συμβάλλουν σημαντικά στις παγκόσμιες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (Lange et al., 2020). Η ανάπτυξη του υπολογιστικού νέφους (cloud computing) και των τεχνολογιών Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) θέτουν σημαντικές προκλήσεις για τον μετριασμό του περιβαλλοντικού κόστους των καθημερινών ψηφιακών μας δραστηριοτήτων. Η βελτιστοποίηση των υποδομών cloud για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και των εκπομπών είναι ζωτικής σημασίας, καθώς αυξάνονται οι απαιτήσεις για ψηφιακές εφαρμογές και αποθήκευσης δεδομένων. Παράλληλα, θα πρέπει να προωθηθεί ο ψηφιακός γραμματισμός και η ευαισθητοποίηση, ώστε να βοηθηθούν τόσο τα άτομα όσο και οι οργανισμοί να κάνουν πιο ενημερωμένες και βιώσιμες επιλογές στις ψηφιακές τους πρακτικές.

Από τα ενεργειακά αποδοτικά κέντρα δεδομένων μέχρι την ηθική ανάπτυξη της Τεχνητής Νοημοσύνης και τις πρακτικές κυκλικής οικονομίας, η ψηφιακή βιωσιμότητα επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζουμε, παράγουμε, χρησιμοποιούμε και απορρίπτουμε τις ψηφιακές τεχνολογίες, ώστε να συμβάλουμε σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Δίνει έμφαση στον σχεδιασμό ενεργειακά αποδοτικού υλικού και λογισμικού, στη βελτιστοποίηση των ψηφιακών υποδομών για τη μείωση της κατανάλωσης και στη μετάβαση σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Η υπεύθυνη διάθεση των ψηφιακών συσκευών και η διαχείριση των ηλεκτρονικών αποβλήτων (e-waste) αποτελούν επίσης σημαντικό μέλημα, με τις προσπάθειες βιωσιμότητας να επικεντρώνονται στην επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση υλικών.

Η προστασία του απορρήτου και η ασφάλεια των δεδομένων διαδραματίζουν καίριο ρόλο στη βιωσιμότητα, καθώς οι παραβιάσεις δεδομένων μπορεί να έχουν όχι μόνο οικονομικές αλλά και περιβαλλοντικές και κοινωνικές συνέπειες. Οι κυβερνήσεις και οι οργανισμοί έχουν την ευθύνη να εφαρμόζουν πολιτικές και κανονισμούς που ενθαρρύνουν ή επιβάλλουν βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές διασφαλίζοντας ότι η τεχνολογική πρόοδος ευθυγραμμίζεται με περιβαλλοντικά και ηθικά ζητήματα.

Η ψηφιακή βιωσιμότητα αποσκοπεί στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων με την προώθηση υπεύθυνων και βιώσιμων ψηφιακών πρακτικών ώστε η τεχνολογική πρόοδος να συμβαδίζει με την περιβαλλοντική και κοινωνική ευθύνη.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι ψηφιακές συσκευές και ο κύκλος ζωής τους συμβάλλουν στην κατανάλωση ενέργειας, την εξάντληση των πόρων και τα ηλεκτρονικά απόβλητα.
- Να προσδιορίζουν μεθόδους μέτρησης της κατανάλωσης ενέργειας σε ψηφιακές συσκευές και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού τους αποτυπώματος.
- Να υιοθετούν φιλικές προς το περιβάλλον ψηφιακές πρακτικές, όπως η παράταση της διάρκειας ζωής των συσκευών, η ελαχιστοποίηση των ηλεκτρονικών αποβλήτων και η υπεύθυνη ανακύκλωση.
- Να αναγνωρίζουν πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες, όπως τα έξυπνα συστήματα διαχείρισης ενέργειας και τα εργαλεία απομακρυσμένης εργασίας, μπορούν να υποστηρίξουν τις προσπάθειες βιωσιμότητας σε διάφορους τομείς.
- Να κατανοούν τον ρόλο των ψηφιακών τεχνολογιών στην πράσινη μετάβαση και στην επίτευξη των παγκόσμιων στόχων βιωσιμότητας συμπεριλαμβανομένης της απεξάρτησης από τον άνθρακα, της ενσωμάτωσης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και της προώθησης της κυκλικής οικονομίας.

4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟ DIGITAL SUSTAINABILITY

Η ψηφιακή βιωσιμότητα αναφέρεται στην υπεύθυνη και περιβαλλοντικά συνειδητή χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και πόρων για την ελαχιστοποίηση των αρνητικών τους συνεπειών στο περιβάλλον και την προώθηση της μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας (United Nations Environment Programme, n.d.).

Γιατί είναι σημαντική η ψηφιακή βιωσιμότητα;

Η ψηφιακή βιωσιμότητα έχει κρίσιμη σημασία, διότι οι ψηφιακές τεχνολογίες είναι απαραίτητες για τη σύγχρονη ζωή, αλλά το περιβαλλοντικό τους κόστος καθίσταται μη βιώσιμο. Με την υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών, μπορούμε να μειώσουμε το οικολογικό αποτύπωμα του ψηφιακού μας κόσμου χωρίς να θέσουμε σε κίνδυνο την τεχνολογική πρόοδο.

Ορόλος των ψηφιακών τεχνολογιών στην υποστήριξη των παγκόσμιων στόχων βιωσιμότητας και της πράσινης μετάβασης

Οι ψηφιακές τεχνολογίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην πράσινη μετάβαση, την παγκόσμια στροφή προς βιώσιμες και περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές (Varriale et al., 2024). Η μετάβαση αυτή περιλαμβάνει προσπάθειες για:

- Μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα·
- Ενίσχυση της ενεργειακής απόδοσης·
- Μετάβαση σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Ο κύκλος ζωής των ψηφιακών συσκευών:

Η παραγωγή και η απόρριψη των ψηφιακών συσκευών έχουν σοβαρές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Η εξόρυξη υλικών όπως το λίθιο, το κοβάλτιο και τα μέταλλα σπάνιων γαιών οδηγεί σε καταστροφή οικοτόπων και ρύπανση, ενώ η ακατάλληλη απόρριψη παλαιών ηλεκτρονικών συσκευών συμβάλλει στη δημιουργία τοξικών ηλεκτρονικών αποβλήτων που απειλούν τόσο τα οικοσυστήματα όσο και την ανθρώπινη υγεία. Ο κύκλος ζωής των ψηφιακών συσκευών - από την εξόρυξη των πρώτων υλών έως την ενεργοβόρα χρήση τους και την τελική απόρριψή τους - δημιουργεί ρύπανση και απόβλητα σε κάθε στάδιο. Τα κέντρα δεδομένων, τα οποία τροφοδοτούν το υπολογιστικό νέφος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις διαδικτυακές υπηρεσίες, είναι ιδιαίτερα ενεργοβόρα, ενώ οι συνήθειες ψηφιακές δραστηριότητες, όπως η αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, η ροή βίντεο και η περιήγηση στο διαδίκτυο, καταναλώνουν επίσης σημαντική ενέργεια.

Ο κύκλος ζωής των ψηφιακών συσκευών, από τη δημιουργία έως την απόρριψη, συνεπάγεται το ακόλουθο περιβαλλοντικό κόστος:

- **Εξόρυξη πρώτων υλών:** η εξόρυξη υλικών όπως το λίθιο, το κοβάλτιο και τα μέταλλα σπάνιων γαιών οδηγεί σε καταστροφή των οικοτόπων και ρύπανση.
- **Χρήση ενέργειας κατά τη λειτουργία:** οι συσκευές καταναλώνουν ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια ζωής τους, συχνά από μη ανανεώσιμες πηγές.
- **Απόρριψη και ηλεκτρονικά απόβλητα:** η ακατάλληλη απόρριψη των συσκευών συμβάλλει στην παραγωγή τοξικών αποβλήτων και στην καταστροφή του περιβάλλοντος.
- **Οι αυξανόμενες ενεργειακές απαιτήσεις των κέντρων δεδομένων και η χρήση του διαδικτύου.**

Μια από τις μεγαλύτερες περιβαλλοντικές προκλήσεις της εποχής μας είναι η κλιματική αλλαγή. Οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα προκαλούν αυξημένες θερμοκρασίες και ακραία καιρικά φαινόμενα. Πολλές πτυχές του κύκλου ζωής μιας ψηφιακής συσκευής - συμπεριλαμβανομένης της εξόρυξης πρώτων υλών, της κατασκευής, της χρήσης ενέργειας και της μεταφοράς - δημιουργούν εκπομπές που επιδεινώνουν

το πρόβλημα. Η μετάβαση σε μια κοινωνία χαμηλών εκπομπών απαιτεί την αναγνώριση ότι οι πόροι, ιδίως η ενέργεια, είναι πεπερασμένοι. Αυτό περιλαμβάνει τους ενεργειακούς πόρους που χρησιμοποιούνται σε όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής των προϊόντων. Κάθε στάδιο του κύκλου ζωής ενός προϊόντος καταναλώνει ενέργεια, από τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή μέχρι την ηλεκτρική ενέργεια που απαιτείται για την τροφοδοσία και εν τέλει την απόρριψη της συσκευής. Αυτό περιλαμβάνει τόσο την άμεση χρήση ενέργειας - όπως η φόρτιση ενός τηλεφώνου ή η λειτουργία ενός φορητού υπολογιστή - όσο και την έμμεση χρήση ενέργειας, όπως η ενέργεια που απαιτείται για την παραγωγή και διανομή της ίδιας της ηλεκτρικής ενέργειας.

Καθώς η κοινωνία ψηφιοποιείται όλο και περισσότερο, η ζήτηση για ορισμένα υλικά που χρησιμοποιούνται σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα και υποδομές αυξάνεται. Τα υλικά αυτά είναι συχνά σπάνια, πράγμα που σημαίνει ότι έχουμε περιορισμένες ποσότητες στη γη. Η αυξανόμενη ζήτηση των εν λόγω υλικών έχει κοινωνικές, περιβαλλοντικές και γεωπολιτικές συνέπειες και η σπανιότητά τους θεωρείται παγκόσμιος κίνδυνος για τους ανθρώπους και τον πλανήτη.

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2024 από το Εργαστήριο Βιωσιμότητας του Πανεπιστημίου του Όσλο, το Ινστιτούτο Πληροφορικής και το NORSUS στη Νορβηγία (Lyng & van der Velden, 2024) εξέτασε τις Αξιολογήσεις Κύκλου Ζωής (AKZ) δύο από τις πιο κοινές ηλεκτρονικές συσκευές: τους φορητούς υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα. Η μελέτη παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις αυτών των συσκευών, από την εξόρυξη πρώτων υλών έως την απόρριψη.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Κυκλική οικονομία και διαχείριση πόρων

Μια βασική αρχή της ψηφιακής βιωσιμότητας είναι η στροφή προς μια κυκλική οικονομία για τα ηλεκτρονικά προϊόντα. Η έννοια της κυκλικής οικονομίας, στην οποία οι πόροι επαναχρησιμοποιούνται και ανακυκλώνονται αντί να απορρίπτονται, κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος. Οι ψηφιακές πλατφόρμες ευνοούν την οικονομία διαμοιρασμού (sharing economy) προωθώντας την αποδοτικότητα των πόρων μέσω κοινών υπηρεσιών, όπως η κοινή χρήση αυτοκινήτου (carpooling), η ενοικίαση εξοπλισμού και οι αγορές μεταχειρισμένων ειδών. Επιπλέον, τα συστήματα που βασίζονται στην Τεχνητή Νοημοσύνη μπορούν να συμβάλουν στη βελτιστοποίηση της χρήσης των πόρων στην παραγωγή ελαχιστοποιώντας τα απόβλητα.

Σύμφωνα με αυτή την αρχή, οι ψηφιακές συσκευές και τα εξαρτήματα σχεδιάζονται για μακροζωία, επισκευασιμότητα και δυνατότητα αναβάθμισης αντί να απορρίπτονται μετά από μια σύντομη διάρκεια ζωής. Οι βιώσιμες ψηφιακές πρακτικές πρέπει να επεκτείνονται σε ολόκληρη την αλυσίδα εφοδιασμού, από την εξόρυξη των πρώτων υλών έως την κατασκευή, τη διανομή και την τελική απόρριψη διασφαλίζοντας ότι κάθε στάδιο ακολουθεί περιβαλλοντικά υπεύθυνες διαδικασίες.

4.2 ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Οι ψηφιακές συσκευές καταναλώνουν σημαντική ποσότητα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους. Είτε πρόκειται για smartphone, φορητό υπολογιστή ή διακομιστή δεδομένων (data server), κάθε συσκευή απαιτεί ενέργεια για τη λειτουργία της, η οποία συνήθως προέρχεται από μη ανανεώσιμες πηγές όπως ο άνθρακας και το φυσικό αέριο. Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών αποτελεί βασική στρατηγική για τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα.

Μέτρηση της κατανάλωσης ενέργειας

- **Ονομαστική ισχύς:** Κάθε συσκευή έχει ονομαστική ισχύ (σε Watt), που δείχνει πόση ενέργεια καταναλώνει όταν είναι σε λειτουργία. Πολλαπλασιάζοντας την ονομαστική ισχύ επί τον αριθμό των ωρών χρήσης μιας συσκευής, μπορούμε να υπολογίσουμε την ενέργεια που καταναλώνει.
- **Μετρητές ενέργειας:** Τα εργαλεία αυτά μετρούν την κατανάλωση ενέργειας μιας συσκευής σε πραγματικό χρόνο παρέχοντας μια ακριβή ένδειξη της χρήσης ενέργειας σε βάθος χρόνου.

Μείωση της κατανάλωσης ενέργειας

- **Ρυθμίσεις διαχείρισης ενέργειας:** Η προσαρμογή των ρυθμίσεων της συσκευής, όπως η φωτεινότητα της οθόνης, η λειτουργία αναστολής λειτουργίας και οι λειτουργίες εξοικονόμησης ενέργειας, μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ενέργειας.
- **Χρήση συσκευών με χαμηλή κατανάλωση ενέργειας:** Οι νεότερες συσκευές έχουν συνήθως χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας και συχνά φέρουν σήματα ενεργειακής πιστοποίησης όπως τα Energy Stars, τα οποία εγγυώνται ότι πληρούν ορισμένα περιβαλλοντικά πρότυπα.
- **Αποσύνδεση της συσκευής από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείται:** Οι συσκευές που είναι συνδεδεμένες στην πρίζα εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια σε κατάσταση αναμονής, ακόμη και όταν είναι απενεργοποιημένες. Η αποσύνδεση από την πρίζα ή η χρήση λωρίδων τροφοδοσίας για την εύκολη διακοπή της τροφοδοσίας πολλών συσκευών μπορεί να βοηθήσει στην εξοικονόμηση ενέργειας.
- **Βελτιστοποίηση του λογισμικού:** Η εκτέλεση ενημερώσεων λογισμικού και η διαχείριση εφαρμογών στο παρασκήνιο διασφαλίζει ότι οι συσκευές λειτουργούν αποδοτικά απαιτώντας λιγότερη επεξεργαστική ισχύ και ενέργεια.
- **Αποθήκευση στο cloud και απομακρυσμένοι διακομιστές:** Αν και το cloud computing παρέχει ευκολία, η ενέργεια που καταναλώνει είναι σημαντική. Επιλέξτε υπηρεσίες cloud που χρησιμοποιούν ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και ελαχιστοποιήστε την περιττή αποθήκευση δεδομένων.

Μείωση της ενέργειας στα κέντρα δεδομένων

Καθώς το υπολογιστικό νέφος, η τεχνητή νοημοσύνη και άλλες ψηφιακές καινοτομίες προχωρούν, τα κέντρα δεδομένων ευθύνονται για ένα αυξανόμενο μερίδιο της κατανάλωσης ενέργειας. Η μετάβαση σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας για την τροφοδοσία των κέντρων δεδομένων και η βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης μέσω της βελτιστοποιημένης διαχείρισης των διακομιστών μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο αυτών των εγκαταστάσεων.

4.3 ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Η βιώσιμη χρήση των ψηφιακών συσκευών απαιτεί συνειδητές πρακτικές που παρατείνουν τη διάρκεια ζωής των συσκευών, μειώνουν τα απόβλητα και προωθούν τη σωστή ανακύκλωση. Οι περισσότερες συσκευές έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής από την κανονική λόγω της ταχείας τεχνολογικής εξέλιξης και των συνηθειών των καταναλωτών/-τριών να αναβαθμίζουν συχνά τις συσκευές τους. Παρατείνοντας τη διάρκεια ζωής αυτών των συσκευών, μειώνουμε την ανάγκη για νέους πόρους και ενέργεια για την παραγωγή υποκατάστατων.



Στρατηγικές για την παράταση της διάρκειας ζωής των ψηφιακών συσκευών

- Επισκευή πριν από την αντικατάσταση: Αντί να αντικαταστήσετε μια συσκευή με την πρώτη ένδειξη βλάβης, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να την επισκευάσετε. Πολλά συνηθισμένα προβλήματα, όπως ρωγμές στην οθόνη ή βλάβη της μπαταρίας, μπορούν να επιδιορθωθούν, μειώνοντας την ανάγκη αγοράς νέων συσκευών.
- Τακτική συντήρηση: Η διατήρηση των συσκευών καθαρών και απαλλαγμένων από σκόνη μπορεί να τις βοηθήσει να λειτουργούν ομαλά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι τακτικές ενημερώσεις λογισμικού διασφαλίζουν επίσης ότι οι συσκευές παραμένουν αποδοτικές.
- Βελτιστοποίηση της αποθήκευσης: Η διαγραφή περιττών αρχείων και η διαχείριση του αποθηκευτικού χώρου μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή της επιβράδυνσης των συσκευών με την πάροδο του χρόνου, διατηρώντας έτσι τη χρηστικότητά τους.
- Αγορά ποιοτικών προϊόντων αντί για ποσότητα: Οι συσκευές υψηλότερης ποιότητας μπορεί να έχουν υψηλότερο αρχικό κόστος, αλλά έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και απαιτούν λιγότερες επισκευές, με αποτέλεσμα να έχουν μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο με την πάροδο του χρόνου.



Ανακύκλωση ηλεκτρονικών αποβλήτων

Παρά τις προσπάθειες παράτασης της διάρκειας ζωής των συσκευών, οι ψηφιακές συσκευές φτάνουν κάποια στιγμή στο τέλος της χρηστικότητάς τους. Η ορθή διάθεση μέσω της ανακύκλωσης ηλεκτρονικών αποβλήτων είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι τοξικά υλικά όπως ο μόλυβδος, ο υδράργυρος και το κάδμιο δεν θα καταλήξουν σε χώρους υγειονομικής ταφής ή σε υδάτινες οδούς. Πολλά εξαρτήματα μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν ή να ανακυκλωθούν σε νέα προϊόντα, μειώνοντας την ανάγκη για νέες πρώτες ύλες.

- **Προγράμματα συλλογής ηλεκτρονικών αποβλήτων:** Πολλοί κατασκευαστές και έμποροι λιανικής πώλησης ηλεκτρονικών ειδών προσφέρουν προγράμματα επιστροφής παλαιών συσκευών εξασφαλίζοντας τη σωστή ανακύκλωσή τους.
- **Πιστοποιημένοι ανακυκλωτές ηλεκτρονικών αποβλήτων:** Η χρήση πιστοποιημένων ανακυκλωτών διασφαλίζει ότι τα ηλεκτρονικά απόβλητα υποβάλλονται σε επεξεργασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον μειώνοντας τη βλάβη στα οικοσυστήματα και την ανθρώπινη υγεία.

4.4 ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Αν και οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν σημαντικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, μπορούν να αξιοποιηθούν μεταξύ άλλων για την προώθηση της βιωσιμότητας σε διάφορους κλάδους. Οι τεχνολογίες αυτές προσφέρουν καινοτόμους τρόπους για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, την αποδοτικότερη διαχείριση των πόρων και την υποστήριξη παγκόσμιων πρωτοβουλιών βιωσιμότητας.



Έξυπνη διαχείριση ενέργειας

Η ανάπτυξη έξυπνων δικτύων, έξυπνων μετρητών και συστημάτων διαχείρισης ενέργειας επιτρέπει την αποτελεσματικότερη χρήση της ενέργειας, τη μείωση της σπατάλης και τη βελτιστοποίηση της ισορροπίας μεταξύ ζήτησης και προσφοράς ενέργειας. Τα συστήματα αυτά χρησιμοποιούν δεδομένα σε πραγματικό χρόνο και αλγόριθμους πρόβλεψης για τον έλεγχο της χρήσης ενέργειας σε σπίτια, επιχειρήσεις και βιομηχανίες. Για παράδειγμα, οι έξυπνοι θερμοστάτες μπορούν να μειώσουν τη χρήση ενέργειας ρυθμίζοντας τις θερμοκρασίες με βάση τα πρότυπα χρήσης.



Τηλεργασία και ψηφιακή συνεργασία

Η παγκόσμια στροφή προς την τηλεργασία, η οποία επιταχύνθηκε από την πανδημία COVID-19, δείχνει πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να μειώσουν τις μετακινήσεις και την ανάγκη για χρήση ενέργειας σε χώρους γραφείων μειώνοντας έτσι τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Εργαλεία όπως οι τηλεδιασκέψεις, η αποθήκευση στο cloud και οι πλατφόρμες συνεργασίας δίνουν τη δυνατότητα στους/στις εργαζόμενους/-νες να εργάζονται από οπουδήποτε μειώνοντας την ενέργεια που χρησιμοποιείται για τις μεταφορές και τις λειτουργίες γραφείων.



Βιώσιμη γεωργία

Οι ψηφιακές τεχνολογίες, όπως η γεωργία ακριβείας και οι αισθητήρες με δυνατότητα σύνδεσης στο Διαδίκτυο των Πραγμάτων (IoT) επιτρέπουν στους/στις αγρότες/-τισσες να βελτιστοποιούν τη χρήση νερού και φυτοφαρμάκων βελτιώνοντας τις αποδόσεις των καλλιεργειών και ελαχιστοποιώντας παράλληλα τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Αναλύοντας δεδομένα από αισθητήρες εδάφους και δορυφορικές εικόνες, οι αγρότες/-τισσες μπορούν να λαμβάνουν πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις που εξοικονομούν πόρους.

4.5 ΠΡΑΣΙΝΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Η πράσινη μετάβαση είναι μια στροφή προς μια πιο βιώσιμη οικονομία, η οποία μειώνει την περιβαλλοντική βλάβη, ενώ παράλληλα προωθεί την οικονομική ανάπτυξη και την κοινωνική ευημερία. Η μεταμόρφωση αυτή απαιτεί την ενσωμάτωση πολιτικών φιλικών προς το κλίμα, βιώσιμων τεχνολογιών και πρακτικών αποδοτικής χρήσης των πόρων σε κάθε τομέα, από τη βιομηχανία και την ενέργεια έως τη χρηματοδότηση και τις ψηφιακές υποδομές (European Commission, n.d.).

Η επίτευξη των παγκόσμιων στόχων βιωσιμότητας εξαρτάται από την ευρεία υιοθέτηση καθαρότερων πηγών ενέργειας, την εξυπνότερη διαχείριση των πόρων και καινοτόμες ψηφιακές λύσεις που μειώνουν τις εκπομπές διατηρώντας ταυτόχρονα την οικονομική ανταγωνιστικότητα. Οι επιχειρήσεις και οι κυβερνήσεις πρέπει να επανεξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο παρακολουθούν και αναφέρουν τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, να διευκολύνουν την υιοθέτηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και να βελτιστοποιήσουν τις βιομηχανικές διαδικασίες χρησιμοποιώντας Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και ανάλυση δεδομένων. Επιπλέον, η οικονομία διαμοιρασμού αλλάζει τα καταναλωτικά πρότυπα ενθαρρύνοντας τη μεγαλύτερη αποδοτικότητα, δίνοντας προτεραιότητα στην πρόσβαση έναντι της ιδιοκτησίας και μειώνοντας τα απόβλητα.

Εργαλεία παρακολούθησης και αναφοράς άνθρακα για τις εταιρείες

Η παρακολούθηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα επιτρέπει στις επιχειρήσεις να παρακολουθούν πόσο άνθρακα απελευθερώνουν στην ατμόσφαιρα. Γιατί είναι αυτό σημαντικό; Καθώς η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις αυξάνεται και οι κυβερνήσεις θεσπίζουν αυστηρότερους κανονισμούς για τη μείωση των εκπομπών, η παρακολούθηση του αποτυπώματος άνθρακα καθίσταται απαραίτητη για τις επιχειρήσεις που επιθυμούν να παραμείνουν στην πρώτη γραμμή και να συμβάλουν στην προστασία του περιβάλλοντος διασφαλίζοντας παράλληλα το μέλλον τους.

Σκεφτείτε την παρακολούθηση των εκπομπών άνθρακα ως ένα GPS για τη βιωσιμότητα, που βοηθά τις εταιρείες να πλοηγηθούν προς τους παγκόσμιους κλιματικούς στόχους. Η κατανόηση της προέλευσης των εκπομπών επιτρέπει στις επιχειρήσεις να αναπτύξουν στοχευμένες στρατηγικές για τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα, τη βελτίωση της αποδοτικότητας και την ανάδειξή τους σε ηγέτες στον τομέα της βιωσιμότητας. Αυτό λειτουργεί κατά κάποιον τρόπο, σαν να κρατάτε ημερολόγιο για τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Πρόκειται για μια συστηματική διαδικασία κατά την οποία οι οργανισμοί καταγράφουν, μετρούν και μελετούν όλες τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα από τις επιχειρηματικές τους δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών παραγωγής και των ταξιδιών των εργαζομένων.

Διευκόλυνση της ενσωμάτωσης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας

Η ενσωμάτωση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας είναι η διαδικασία προσθήκης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στο ηλεκτρικό σας δίκτυο. Οι ανανεώσιμες πηγές παράγουν ενέργεια από αυτοαναπληρούμενες πηγές - όπως ο άνεμος, ο ήλιος και το νερό - και έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν αρκετή ενέργεια για να τροφοδοτήσουν ένα καθαρό μέλλον. Η ενσωμάτωση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα και της υγείας μειώνοντας τη ρύπανση.

Η ενσωμάτωση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας ενθαρρύνει συν τοις άλλοις την ανάπτυξη συστημάτων καταμετρημένης ενέργειας (DER), τα οποία αφορούν επιλογές παραγωγής και αποθήκευσης ενέργειας μικρής κλίμακας. Αυτά περιλαμβάνουν ηλιακούς συλλέκτες που μπορούν να τροφοδοτήσουν μεμονωμένα σπίτια ή τοπικά μικροδίκτυα που μπορούν να λειτουργούν αυτόνομα από το περιφερειακό δίκτυο, να μειώνουν τη ζήτηση ενέργειας κατά τις ώρες αιχμής και να μειώνουν το κόστος. Επιπρόσθετα, τα συστήματα καταμετρημένης ενέργειας μπορούν να αυξήσουν τη συνολική ενεργειακή αξιοπιστία και ασφάλεια παρέχοντας ενέργεια σε απομακρυσμένες περιοχές και κρίσιμες υποδομές, όπως νοσοκομεία ή υπηρεσίες αντιμετώπισης έκτακτων αναγκών.

Οικονομία διαμοιρασμού

Στην ψηφιακή εποχή, η οικονομία διαμοιρασμού έχει γίνει συνώνυμη της καινοτομίας, της συνδεσιμότητας και της συνεργασίας. Αντιπροσωπεύει μια αλλαγή παραδείγματος μακριά από τα παραδοσιακά μοντέλα κατανάλωσης και ιδιοκτησίας δίνοντας έμφαση στην πρόσβαση έναντι της κατοχής και προωθώντας αλληλεπιδράσεις με γνώμονα την κοινότητα. Από την κοινή χρήση μεταφορικών μέσων και την ενοικίαση καταλύματος έως τον ομότιμο δανεισμό (peer-to-peer lending) και τις πλατφόρμες ανταλλαγής δεξιοτήτων, η οικονομία διαμοιρασμού έχει μεταμορφώσει διάφορους τομείς αξιοποιώντας την τεχνολογία για τη διευκόλυνση των συναλλαγών μεταξύ ατόμων και επιχειρήσεων.

Οι βασικές έννοιες που σχετίζονται με την οικονομία διαμοιρασμού είναι οι εξής:

Πρόσβαση αντί για Ιδιοκτησία:

Η οικονομία διαμοιρασμού δίνει προτεραιότητα στην πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες έναντι της άμεσης ιδιοκτησίας. Με την κοινή χρήση ανεπαρκώς χρησιμοποιούμενων περιουσιακών στοιχείων, όπως αυτοκίνητα, σπίτια και εργαλεία, τα άτομα μπορούν να μεγιστοποιήσουν την αποδοτικότητα των πόρων και να μειώσουν τη σπατάλη, γεγονός που οδηγεί σε μια πιο βιώσιμη χρήση των πόρων.

Συναλλαγές μεταξύ Ομοτίμων:

Κεντρικό στοιχείο της οικονομίας διαμοιρασμού είναι η έννοια των συναλλαγών μεταξύ ομοτίμων (peer-to-peer transactions), οι οποίες επιτρέπουν στα άτομα να συνεργάζονται απευθείας μεταξύ τους χωρίς τη μεσολάβηση τρίτων. Μέσω ψηφιακών πλατφορμών, οι χρήστες/-στριες μπορούν να συνδεθούν με άλλους/-λες για να μοιραστούν πόρους, δεξιότητες και εμπειρίες καλλιεργώντας ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και κοινότητας.

Αξιοποίηση της Τεχνολογίας:

Η τεχνολογία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην οικονομία διαμοιρασμού, με τις ψηφιακές πλατφόρμες να διευκολύνουν τις συναλλαγές και τη διαχείριση των αλληλεπιδράσεων. Αυτές οι πλατφόρμες αξιοποιούν αλγόριθμους, αξιολογήσεις και κριτικές χρηστών/-στριών για να διασφαλίσουν τη διαφάνεια και την αξιοπιστία δίνοντας τη δυνατότητα στους/στις χρήστες/-στριες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Τεχνητή νοημοσύνη και ανάλυση δεδομένων για τη διαχείριση πόρων στην παραγωγή

Η μεταποιητική βιομηχανία συνεχίζει να εξελίσσεται και να μετασχηματίζεται με ταχείς ρυθμούς. Ο πρόσφατος μετασχηματισμός και η ανάπτυξη αναφέρονται ως Βιομηχανία 4.0 ή Τέταρτη Βιομηχανική Επανάσταση. Με αυτόν τον μετασχηματισμό, οι κατασκευαστές/-στριες κινούνται προς ένα πλήρως ενοποιημένο κατασκευαστικό περιβάλλον που ονομάζεται συνδεδεμένο εργοστάσιο (connected factory) στο πλαίσιο της μεταμόρφωσης της Βιομηχανίας 4.0.

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους τα δεδομένα και η τεχνητή νοημοσύνη χρησιμοποιούνται και θα συνεχίσουν να χρησιμοποιούνται στην παραγωγή στο μέλλον (Binder & Wade, 2024):

- **Προληπτική Συντήρηση:** Το συνδεδεμένο εργοστάσιο παρέχει μια μέθοδο συλλογής πληροφοριών σχετικά με τη λειτουργία του εξοπλισμού. Η ανάλυση δεδομένων μπορεί να προβλέψει πότε είναι πιθανό να παρουσιάσουν βλάβη τα μηχανήματα ή ο εξοπλισμός, γεγονός που επιτρέπει στους κατασκευαστές να πραγματοποιούν συντήρηση πριν από την εμφάνιση βλάβης, μειώνοντας έτσι τον χρόνο διακοπής της λειτουργίας και το κόστος.
- **Ποιοτικός Έλεγχος:** Τα συστήματα υπολογιστικής όρασης χρησιμοποιούν τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης για την ακριβή επιθεώρηση των προϊόντων για ελαττώματα. Αυτά τα συστήματα μπορούν να «μάθουν» τι θεωρείται ελάττωμα διασφαλίζοντας ότι τα ελαττώματα εντοπίζονται και δεν «ξεφεύγουν» στην επόμενη διαδικασία ή στον πελάτη. Έτσι, η ανάγκη για μη αυτόματο έλεγχο μειώνεται σημαντικά.
- **Βελτιστοποίηση Εφοδιαστικής Αλυσίδας:** Η ανάλυση δεδομένων και η τεχνολογία TN μπορούν να προβλέψουν καλύτερα τη ζήτηση, να διαχειριστούν τα επίπεδα αποθεμάτων και να βελτιστοποιήσουν τις διαδρομές της εφοδιαστικής αλυσίδας οδηγώντας σε εξοικονόμηση κόστους και βελτίωση της αποδοτικότητας.
- **Βελτιστοποίηση Διαδικασίας:** Οι αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης μπορούν να αναλύσουν δεδομένα από διαδικασίες παραγωγής για να εντοπίσουν ανεπάρκειες και να προτείνουν βελτιώσεις της διαδικασίας, γεγονός που οδηγεί σε υψηλότερη παραγωγικότητα και μείωση της σπατάλης. Η μείωση της σπατάλης είναι ο πρωταρχικός στόχος των μεθόδων λιτής παραγωγής, γεγονός που συμβάλλει στη μείωση του κόστους.
- **Συνεργασία Ανθρώπου-Μηχανής:** Τα ρομπότ με TN και τα συνεργατικά ρομπότ (co-bots) μπορούν να εργάζονται παράλληλα με τους ανθρώπους στον χώρο εργασίας αναλαμβάνοντας επαναλαμβανόμενες ή επικίνδυνες εργασίες και ενισχύοντας τη συνολική παραγωγικότητα. Η χρήση αυτής της τεχνολογίας μπορεί να μειώσει σημαντικά τις ανησυχίες για την ασφάλεια σε τομείς που μπορεί να θεωρούνται επικίνδυνοι.
- **Ψηφιακά Δίδυμα:** Οι κατασκευαστές/-στριες μπορούν να δημιουργήσουν ψηφιακά αντίγραφα φυσικών προϊόντων, διαδικασιών ή συστημάτων (γνωστά ως digital twins) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε προσομοιώσεις, δοκιμές και προγνωστική ανάλυση για τη βελτίωση της ανάπτυξης προϊόντων και της αποδοτικότητας της παραγωγής.
- **Κυβερνοασφάλεια:** Καθώς η παραγωγή συνδέεται όλο και περισσότερο μέσω του IoT, η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο στον εντοπισμό και τον μετριασμό των απειλών κυβερνοασφάλειας.
- **Ασφάλεια των Εργαζομένων:** Οι αισθητήρες και οι αναλυτικές λειτουργίες που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να βελτιώσουν την ασφάλεια των εργαζομένων εντοπίζοντας πιθανούς κινδύνους και παρέχοντας ειδοποιήσεις ή παρεμβάσεις σε πραγματικό χρόνο.
- **Βιωσιμότητα:** Η Τεχνητή Νοημοσύνη και η ανάλυση δεδομένων μπορούν να βοηθήσουν τους/τις κατασκευαστές/-στριες να μειώσουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα βελτιστοποιώντας τις διαδικασίες απόδοσης ενέργειας και πόρων.

Καθώς η Βιομηχανία 4.0 συνεχίζει να μετασχηματίζει τον τομέα της παραγωγής, η ενσωμάτωση της Τεχνητής Νοημοσύνης και της ανάλυσης δεδομένων θα συνεχίσει να εξελίσσεται οδηγώντας σε πιο αυτόνομα και καθοδηγούμενα από δεδομένα εργοστάσια. Οι κατασκευαστές/-στριες που θα αξιοποιήσουν τη δύναμη της TN και των δεδομένων θα απολαμβάνουν πιθανότατα αυξημένη ανταγωνιστικότητα, βελτιωμένη ποιότητα προϊόντων, μειωμένο κόστος και μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα στις μεταβαλλόμενες συνθήκες της αγοράς.



Ψηφιακές λύσεις για τις προσπάθειες απεξάρτησης από τον άνθρακα

Η ψηφιακή απεξάρτηση από τον άνθρακα αφορά την υπεύθυνη χρήση της γνώσης και των δεδομένων για την ελαχιστοποίηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα από ψηφιακές πρακτικές. Πολλοί οργανισμοί δεν λαμβάνουν υπόψη τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ψηφιακών τους δραστηριοτήτων.

Οι ψηφιακές δραστηριότητές τους μπορεί να έχουν σοβαρό περιβαλλοντικό κόστος, το οποίο αποτυπώνεται με διάφορους τρόπους:

1. Πολλοί οργανισμοί συσσωρεύουν τεράστιες ποσότητες αχρησιμοποίητων ή απαρχαιομένων δεδομένων, τα οποία καταναλώνουν πολλή ενέργεια χωρίς να παρέχουν καμία αξία.
2. Ο όγκος των δεδομένων που παράγονται συχνά ξεπερνά την ικανότητά μας να τα επεξεργαστούμε αποτελεσματικά, γεγονός που οδηγεί στο να χάνεται μεγάλη ποσότητα δεδομένων.
3. Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, βασιζόμαστε όλο και περισσότερο σε ενεργοβόρα συστήματα, όπως η τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης.

Είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των ψηφιακών πρακτικών και να καθοδηγηθούν οι ενδιαφερόμενοι φορείς στην υιοθέτηση πιο βιώσιμων προσεγγίσεων, οι οποίες μπορούν συγχρόνως να τους αποφέρουν οικονομικά οφέλη.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Αυτή η ενότητα ασχολήθηκε με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ψηφιακών τεχνολογιών και πώς οι βιώσιμες πρακτικές μπορούν να συμβάλουν στον μετριασμό των αρνητικών τους συνεπειών. Ξεκίνησε εξετάζοντας τον κύκλο ζωής των ψηφιακών συσκευών, από την παραγωγή έως την απόρριψη, και πώς κάθε στάδιο συμβάλλει στην κατανάλωση ενέργειας, την εξάντληση των πόρων και τα ηλεκτρονικά απόβλητα. Στη συνέχεια, μάθαμε για τους τρόπους μέτρησης και μείωσης της ενεργειακής χρήσης των ψηφιακών συσκευών, με στρατηγικές όπως η βελτιστοποίηση των ρυθμίσεων διαχείρισης ενέργειας, η χρήση ενεργειακά αποδοτικών συσκευών και η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας στα κέντρα δεδομένων μέσω της ενσωμάτωσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Έπειτα, η ενότητα επικεντρώθηκε σε φιλικές προς το περιβάλλον ψηφιακές πρακτικές εστιάζοντας στην παράταση της διάρκειας ζωής των συσκευών, στην τακτική συντήρηση, στην επιλογή επισκευών αντί για αντικαταστάσεις και στη διασφάλιση της ορθής απόρριψης των ηλεκτρονικών αποβλήτων μέσω πιστοποιημένων προγραμμάτων ανακύκλωσης. Οι προσπάθειες αυτές συμβάλλουν στη μείωση της συσσώρευσης τοξικών ηλεκτρονικών αποβλήτων και ενθαρρύνουν μια πιο βιώσιμη προσέγγιση στη χρήση της τεχνολογίας.

Επιπλέον, εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να ενισχύσουν τις προσπάθειες βιωσιμότητας, συμπεριλαμβανομένων των έξυπνων συστημάτων διαχείρισης ενέργειας, της τηλεργασίας και της βιώσιμης γεωργίας μέσω της γεωργίας ακριβείας με βάση τα δεδομένα. Οι τεχνολογίες αυτές συμβάλλουν στη μείωση της χρήσης ενέργειας, στη βελτιστοποίηση της διαχείρισης των πόρων και στην ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος διαφόρων τομέων.

Τέλος, η ενότητα εξέτασε τον ρόλο των ψηφιακών τεχνολογιών στην πράσινη μετάβαση και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να υποστηρίξουν τους παγκόσμιους στόχους βιωσιμότητας με την παρακολούθηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, τη διευκόλυνση της ενσωμάτωσης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και την ενεργοποίηση μοντέλων κυκλικής οικονομίας.

Οι ψηφιακές τεχνολογίες είναι μείζονος σημασίας για την επίτευξη των στόχων βιωσιμότητας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ της αξιοποίησης αυτών των τεχνολογιών και της διαχείρισης του περιβαλλοντικού τους αποτυπώματος. Με την προώθηση βιώσιμων ψηφιακών πρακτικών και την ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων σε πρωτοβουλίες φιλικές προς το περιβάλλον, μπορούμε να οικοδομήσουμε ένα μέλλον στο οποίο η τεχνολογία και η περιβαλλοντική ευθύνη θα συνυπάρχουν.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΨΗΦΙΑΚΗ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ

ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζωή σε μια αγροτική περιοχή συχνά σημαίνει απομόνωση, όχι μόνο λόγω της φυσικής απόστασης, αλλά και λόγω του πολιτισμικού και κοινωνικού διαχωρισμού. Αυτή η απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικά και υγειονομικά προβλήματα (Williams, Lakhani & Spelten, 2022). Σε συνδυασμό με το χάσμα γενεών, μπορεί να αποξενώσει περαιτέρω τα άτομα κάνοντάς τα να αισθάνονται αποκομμένα από την κοινωνία (Pickering et al., 2023).

Τα ψηφιακά εργαλεία προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες στους/στις κατοίκους της υπαίθρου, ιδίως στους/στις ηλικιωμένους/-νες, καθώς τους/τις βοηθούν να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις. Ωστόσο, η εξάλειψη του «ψηφιακού χάσματος» δεν αφορά μόνο πρωτοβουλίες από πάνω προς τα κάτω από κυβερνήσεις ή εταιρείες. Έρευνες δείχνουν ότι η πραγματική πρόοδος συντελείται όταν οι κοινότητες συμμετέχουν ενεργά προσαρμόζοντας τις λύσεις στις μοναδικές ανάγκες και εμπειρίες τους (Salemink, Strijker & Bosworth, 2017).

Σε αυτή την ενότητα, παρουσιάζονται πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε τις ψηφιακές πλατφόρμες για να συνδεθείτε με την κοινότητά σας, να παραμείνετε ενημερωμένοι/-νες και να αποκτήσετε πρόσβαση σε ευκαιρίες εκπαίδευσης που θα σας δώσουν τη δυνατότητα να βρίσκετε, να χρησιμοποιείτε και να μοιράζεστε πληροφορίες σχετικές με τη ζωή και το περιβάλλον σας.



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:

- Να χρησιμοποιούν ψηφιακές πλατφόρμες για δικτύωση και δημιουργία κοινότητας.
 - a. Θα κατανοούν πώς να εντοπίζουν και να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για να συνδεθούν με τοπικές οργανώσεις, κοινωνικές ομάδες και πρωτοβουλίες στην κοινότητά τους.
 - b. Θα σκέφτονται το επίπεδο έκθεσης και προβολής που επιλέγουμε να έχουμε στο διαδίκτυο.
 - c. Θα μάθουν περισσότερα για τις ψευδείς ειδήσεις (fake news) και τις φάρσες (hoaxes) και πώς να τις σταματήσετε.
 - d. Θα μάθουν για τις κύριες πλατφόρμες άμεσων μηνυμάτων (instant messaging) και κοινωνικής δικτύωσης που είναι χρήσιμες για τη δημιουργία και την προώθηση των δεσμών της κοινότητας εντός και εκτός του ψηφιακού χώρου.
- Να πλοηγούνται και να συμβάλλουν στα τοπικά οικοσυστήματα πληροφοριών.
 - a. Θα αποκτήσουν πρόσβαση και ενημέρωση για τοπικές πολιτιστικές εκδηλώσεις, ειδήσεις και δραστηριότητες μέσω διαδικτυακών πηγών πληροφόρησης για τη χώρα τους.
 - b. Θα μάθουν για τα κύρια οικοσυστήματα πληροφοριών που είναι χρήσιμα για να παραμένουν ενημερωμένοι/-νες εντός και εκτός του ψηφιακού χώρου.
- Να εντοπίζουν και να αποκτούν πρόσβαση σε σχετικές ευκαιρίες διαδικτυακής εκπαίδευσης.
 - a. Θα σκέφτονται πώς οι ευκαιρίες διαδικτυακής εκπαίδευσης μπορούν να ανταποκριθούν στις πραγματικές και συγκεκριμένες ανάγκες τους.
 - b. Θα εξερευνούν και θα εγγράφονται σε προγράμματα διαδικτυακής μάθησης που θα είναι προσαρμοσμένα στις αγροτικές κοινότητες, όπως εκπαίδευση στον τομέα της γεωργίας, διαχείριση μικρών επιχειρήσεων ή ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων.
 - c. Θα εξοικειωθούν με τις πλατφόρμες και τους πόρους διαδικτυακής εκπαίδευσης.
 - d. Θα αξιολογούν την καταλληλότητα των ψηφιακών πλατφορμών για συγκεκριμένες ανάγκες διασφαλίζοντας τη βιώσιμη συμμετοχή με τα διαθέσιμα εργαλεία και μεγιστοποιώντας τον αντίκτυπό τους.

5.1 ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Πώς να χρησιμοποιείτε ψηφιακές πλατφόρμες για να παραμείνετε σε επαφή με τοπικές ομάδες και πρωτοβουλίες.

Αν και μερικές φορές η ζωή στις αγροτικές περιοχές μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε απομονωμένοι/-νες, η τεχνολογία είναι στη διάθεσή σας, ώστε να μπορείτε να επικοινωνείτε με το άμεσο περιβάλλον σας, να γνωρίζετε τις δραστηριότητες που οργανώνονται στην περιοχή σας και να εκφράζετε τη γνώμη σας και τη συμβολή σας για να τις κάνετε πιο πλούσιες και πιο ενδιαφέρουσες.

Ο ταχύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι μέσω ψηφιακών πλατφορμών. Υπάρχουν διάφοροι τύποι πλατφορμών, αλλά σε όλες τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για να ενημερώνεστε για τις πληροφορίες που διαδίδουν άλλοι άνθρωποι όσο και για να εκφράζετε τη γνώμη σας και να δημιουργείτε ενδιαφέρον περιεχόμενο για τους άλλους. Με λίγα λόγια, το πιο ενδιαφέρον στοιχείο των ψηφιακών πλατφορμών είναι ότι δεν είστε πλέον απλώς θεατής/-τρια ή ακροατής/-τρια, όπως συνέβαινε με την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο, αλλά μπορείτε να δημιουργήσετε περιεχόμενο ή να προτείνετε βελτιώσεις για να τις εφαρμόσουν άλλοι/-λες χρήστες/-στριες. Αυτό σημαίνει ότι τώρα περισσότερο από ποτέ άλλοτε η οπτική, η εμπειρία και τα ενδιαφέροντά σας είναι σχετικά και χρήσιμα για την κοινότητά σας: ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδράτε στις ψηφιακές πλατφόρμες και ό,τι μπορείτε να συνεισφέρετε θα βοηθήσει στη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από τον εαυτό σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Το γεγονός ότι η φωνή και η γνώμη σας γίνονται ορατές συνεπάγεται ορισμένες σκέψεις που πρέπει να κάνετε εκ των προτέρων.

Με ποια άτομα θέλω να μοιραστώ τη γνώμη μου;

Όλα τα εργαλεία που παρουσιάζουμε έχουν διαφορετικά επίπεδα απορρήτου. Μπορείτε, δηλαδή να κάνετε τη γνώμη σας ορατή μόνο σε μια περιορισμένη ομάδα ατόμων που γνωρίζετε άμεσα ή μπορείτε να την κάνετε ορατή σε άτομα που δεν γνωρίζετε καν, ώστε να μπορούν να τη δουν και να αλληλεπιδράσουν μαζί σας. Να το θυμάστε αυτό, ώστε να μην εκτίθεστε περισσότερο απ' όσο πραγματικά θέλετε.

Θέλω αυτό που δημοσιεύω να είναι ορατό για εβδομάδες; Μήνες; Χρόνια;

Οι ψηφιακές πλατφόρμες συνοδεύονται από μια νέα έννοια, το ψηφιακό αποτύπωμα (digital footprint). Αν και μερικές φορές φαίνεται ότι αυτά που γράφουμε έχουν μικρή σημασία, να θυμάστε ότι μια δημοσίευση που κάνετε μένει στην πλατφόρμα που την ανεβάσατε. Για τον λόγο αυτό, προτού δημοσιεύσετε κάτι, αναρωτηθείτε τι χρονική εμβέλεια θέλετε να έχει.

Αυτό που πρόκειται να δημοσιεύσω ενδιαφέρει πραγματικά κανέναν;

Αυτή είναι μια ερώτηση στην οποία η απάντηση είναι ξεκάθαρη: ΝΑΙ. Αυτό που γράφετε θα έχει απήχηση στην κοινότητά σας και είναι βέβαιο ότι θα βρείτε κάποιον/-ποια χρήστη/-στρια που θα εκτιμήσει τις πληροφορίες που κοινοποιείτε. Αν διευρύνετε το φάσμα των πιθανών αναγνωστών/-στριών, μπορεί να βρείτε και κάποιους/-ποιες που δεν εκτιμούν αυτό που τους προσφέρετε. Να το γνωρίζετε αυτό και να απολαμβάνετε τις νέες επαφές αγνοώντας εκείνους/-νες που δεν συνεισφέρουν.

Θα παρουσιάσουμε τώρα μερικές από τις πιο διαδεδομένες ψηφιακές πλατφόρμες με κλιμακωτή δυσκολία. Θα ξεκινήσουμε από τις πιο απλές, οι οποίες θα σας διασκεδάσουν πολύ, και κατόπιν, θα προχωρήσουμε στις πιο περίπλοκες.



Πλατφόρμες άμεσων μηνυμάτων: Whatsapp

Πιθανότατα έχετε ήδη εγκαταστήσει το Whatsapp στη φορητή συσκευή σας (αν όχι, μπορείτε να το κατεβάσετε [εδώ](#)).

Πέρα από τις προσωπικές, ατομικές συνομιλίες με την οικογένεια και τους/τις φίλους/-λες σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εφαρμογή για να δημιουργήσετε μικρές κοινότητες:

Ομάδες: Αυτός είναι ο πιο άμεσος τρόπος. Δημιουργούνται ομάδες μεταξύ ατόμων που γνωρίζονται μεταξύ τους ή τουλάχιστον έχουν ο ένας τον αριθμό τηλεφώνου του άλλου. Δείτε πώς γίνεται [εδώ](#).

Κοινότητα: Αν υπάρχουν πολλά διαφορετικά ενδιαφέροντα που σας ενώνουν γύρω από το ίδιο θέμα, οι ομάδες μπορούν να οργανωθούν σε κοινότητες. Με αυτόν τον τρόπο, θα είναι πιο εύκολο να αλληλεπιδράσετε αυτόνομα και ταυτόχρονα. Φανταστείτε, για παράδειγμα, ότι διοργανώνετε το φεστιβάλ της πόλης σας: μπορείτε να δημιουργήσετε μια κοινότητα και μέσα σε αυτήν διάφορες ομάδες, μία υπεύθυνη για τη μουσική ψυχαγωγία, μία άλλη για τις δραστηριότητες για τα παιδιά, μία άλλη για τα πυροτεχνήματα κ.ο.κ. Παράλληλα, μπορείτε να στέλνετε ταυτόχρονα κοινά μηνύματα σε όλες τις ομάδες, για τον προγραμματισμό των συναντήσεων. Δείτε πώς γίνεται [εδώ](#).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Κατεβάστε τις εφαρμογές πάντα και μόνο από ασφαλείς ιστότοπους (π.χ. Google Playstore αν έχετε Android ή App Store αν έχετε iPhone).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Συχνότερα απ' ό,τι θα θέλατε, θα λαμβάνετε μηνύματα που είναι ψέματα. Αυτά είναι τα λεγόμενα hoaxes, αλυσιδωτά μηνύματα που διαδίδουν ψευδείς πληροφορίες και συχνά περιμένουν μια ενστικτώδη αντίδραση από εμάς (από αγανάκτηση έως έντονη ανησυχία ή πραγματικό πανικό). Ο στόχος μπορεί να είναι να σας κάνουν να αντιδράσετε χωρίς να σκεφτείτε είτε κάνοντας κλικ σε συνδέσμους που θα σας εξαπατήσουν για δεδομένα ή χρήματα (γνωστό ως clickbait) είτε προωθώντας το μήνυμα στις επαφές σας και διαδίδοντας τοξικό περιεχόμενο (γνωστό ως fake news).

Μην ξεγελιέστε:

- ❗ always check the original source of the message: it may have been sent to you by someone you trust, but **they are not the original source**
- ❗ Να ελέγχετε πάντα την αρχική πηγή του μηνύματος: μπορεί να σας το έστειλε ένα άτομο που εμπιστεύεστε, **αλλά δεν είναι η αρχική πηγή**.
- ❗ **Ελέγξτε** τις πληροφορίες στις εφημερίδες που μπορείτε επίσης να βρείτε στα περίπτερα ή στα επίσημα κανάλια (Ελληνική Αστυνομία, 112 κ.λπ.).
- ❗ **Κάντε ένα τηλεφώνημα** και ελέγξτε το μόνοι/-νες σας, αν πρόκειται για κάτι που σας αφορά προσωπικά (π.χ. η τράπεζά σας, ένα πρόσωπο που γνωρίζετε κ.λπ.).
- ❗ **Σπάστε τον κύκλο, κάντε μπλοκ και αναφορά:** Το Whatsapp έχει τη δυνατότητα αποκλεισμού ανεπιθύμητων επαφών και [αναφοράς πηγών hoaxes](#). Αν το άτομο που σας έστειλε το hoax είναι κάποιος/-ποια γνωστός/-στή σας, μη διστάσετε να του/της πείτε ξεκάθαρα ότι πρόκειται για ψέμα και μην προωθήσετε την πληροφορία.

Να θυμάστε:

- 🗨️ Τόσο στις συνομιλίες όσο και στις ομάδες, το Whatsapp σας δίνει τη δυνατότητα να προτείνετε δημοσκοπήσεις. Αυτό επιτρέπει στα μέλη της κοινότητας να εκφράσουν τη γνώμη τους με γρήγορο τρόπο και να λάβουν κοινές αποφάσεις. [Δείτε πώς γίνεται εδώ](#).
- 🗨️ Το Whatsapp διαθέτει πολλά άλλα χρήσιμα εργαλεία για τη διάδοση πληροφοριών, αν και λιγότερο διαδραστικά. Ορισμένα από αυτά, ιδίως τα κανάλια, θα συζητηθούν στις επόμενες υποενότητες.
- 🗨️ Υπάρχουν και άλλες εφαρμογές άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων, όπως για παράδειγμα το Telegram. Λειτουργεί με πολύ παρόμοιο τρόπο με το Whatsapp, αλλά σας συνιστούμε να εξοικειωθείτε πρώτα με το Whatsapp και αργότερα να προχωρήσετε σε άλλες παρόμοιες εφαρμογές.

Κοινωνικά Δίκτυα

Υπάρχουν πολλά κοινωνικά δίκτυα που μπορείτε να εγκαταστήσετε στο κινητό σας τηλέφωνο ή να επισκεφθείτε από τον υπολογιστή σας. Σε όλα αυτά μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προφίλ, με τη φωτογραφία σας (ή μια φωτογραφία από κάποιον που σας αρέσει, αν προτιμάτε να μην εκτεθείτε), το όνομά σας και μια σύντομη περίληψη του ποιος/ποια είστε. Να θυμάστε ότι ακόμη και άγνωστα άτομα θα μπορούν να δουν το προφίλ σας, αν δεν περιορίσετε την έκθεσή σας στις ρυθμίσεις απορρήτου. Ακολουθούν τα κυριότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media), όπως πάντα με σειρά δυσκολίας.

Facebook



Πρόκειται για το πιο κλασικό κοινωνικό δίκτυο και ένα από τα παλαιότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προφίλ [εδώ](#).

Θα μπορείτε να βρίσκετε τις επαφές των φίλων σας, των συλλόγων ή των φορέων που σας ενδιαφέρουν, να ενημερώνετε για τις δραστηριότητές τους και να [αλληλεπιδράτε μαζί τους](#).

Όταν κάνετε δημοσιεύσεις, μπορείτε να περιορίζετε σε γραπτά κείμενα, αλλά αν τα συνοδεύσετε με μια εικόνα θα γίνουν πιο ορατά και ελκυστικά.

Bluesky



Είναι ένα δίκτυο που θυμίζει το Twitter στο οποίο οι λέξεις είναι πιο σημαντικές από τις εικόνες. Χρειάζεται να έχετε ταλέντο στη σύνθεση, καθώς τα μηνύματα πρέπει να είναι σύντομα.

Οι επαφές σας (ή όλοι/-λες, αν αποφασίσετε να έχετε δημόσιο προφίλ) θα μπορούν να βλέπουν τις δημοσιεύσεις σας και να αλληλεπιδρούν με αυτές (π.χ. να αντιδρούν σε αυτές με ένα emoji, να σας απαντούν, να σας αναφέρουν κ.λπ.).

Μπορείτε να ανοίξετε λογαριασμό [εδώ](#).

Instagram



Σε αντίθεση με το Bluesky, η προτεραιότητα σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο είναι οι εικόνες. Μπορείτε να τις συνοδεύετε με κείμενο, αλλά αυτό που μετράει περισσότερο είναι το οπτικό αποτέλεσμα.

Οι πληροφορίες που δημοσιεύετε και βλέπετε οργανώνονται σε posts (εικόνες που παραμένουν στο προφίλ σας), stories (προσωρινές εικόνες) και reels (σύντομα βίντεο).

Μπορείτε να εμπλουτίσετε τις εικόνες με λίγο κείμενο, συνδέσμους, σχέδια ή να τις βελτιώσετε με φίλτρα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε προφίλ [εδώ](#).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σε όλα τα παρακάτω κοινωνικά δίκτυα, τα προφίλ μπορούν να είναι δημόσια ή ιδιωτικά. Αν δημιουργήσετε ένα δημόσιο προφίλ, όλοι/-λες θα μπορούν να βλέπουν τι δημοσιεύετε και να επικοινωνούν μαζί σας. Αν είναι ιδιωτικό, θα αποφασίζετε με κάθε επαφή το είδος της αλληλεπίδρασης που προτιμάτε να έχετε. Μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού προφίλ ανά πάσα στιγμή, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις θα είναι ορατές και οι προηγούμενες δημοσιεύσεις σας.

5.2 ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Εύρεση αξιόπιστων τοπικών πληροφοριών

Σε σχέση με την προηγούμενη υποενότητα, επιμένουμε για άλλη μια φορά ότι η ενημέρωση για τις τρέχουσες και τοπικές πληροφορίες είναι απαραίτητη για τους/τις κατοίκους της υπαίθρου. Υπό αυτή την έννοια, η καθημερινή ενημέρωση για την πολιτιστική και κοινωνική ζωή του τόπου μας μπορεί να μας προσφέρει πολλαπλές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης και δημιουργίας δεσμών με ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε κοινά ενδιαφέροντα. Για τον σκοπό αυτό, στην παρούσα υποενότητα θα εξετάσουμε διάφορους τρόπους για να ενημερωνόμαστε για τα γεγονότα αυτά με ψηφιακά μέσα.

1. Ένα από τα πιο χρήσιμα εργαλεία για να μάθετε για την πολιτιστική και κοινωνική ζωή ενός τόπου είναι τα **τοπικά πολιτιστικά ιστολόγια (blogs)**. Πρόκειται για διαδικτυακές εκδόσεις που ασχολούνται με θέματα που αφορούν καλλιτεχνικές και λογοτεχνικές εκδηλώσεις, φεστιβάλ κινηματογράφου, μουσικές εκδηλώσεις, δηλαδή κάθε πολιτιστικό γεγονός που σχετίζεται με τον χώρο της σκέψης και της πολιτιστικής δημιουργίας. Οι εν λόγω πλατφόρμες είναι συνήθως σχεδιασμένες με στόχο να προσφέρουν ποικίλες οπτικές γωνίες για τον πολιτισμό και ενημερώνονται συνεχώς χάρη στην ταχύτητα του διαδικτύου. Επιπλέον, μερικές φορές διαθέτουν κριτικές και περιλήψεις που μας βοηθούν να επιλέξουμε από το προσφερόμενο υλικό. Η πρόσβαση σε αυτές είναι δωρεάν και συνήθως υπάρχει τουλάχιστον ένα περιοδικό ανά τόπο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εστιάστε σε αυτό που σας ενδιαφέρει και αναζητήστε το στο Google λαμβάνοντας υπόψη τα εξής:

- Χρησιμοποιήστε εισαγωγικά για να ενώσετε σύνθετες εκφράσεις (π.χ. "Almodóvar del Río").
- Χρησιμοποιήστε το σύμβολο + για να αναζητήσετε σελίδες με πολλά στοιχεία που σας ενδιαφέρουν ταυτόχρονα.
- Προσθέστε πάντα τη μορφή που αναζητάτε (π.χ. ψηφιακό περιοδικό, blog κ.λπ.).

2. Υπάρχουν ψηφιακά εργαλεία, όπως το [Google Alerts](#), που σας επιτρέπουν να λαμβάνετε ειδοποιήσεις μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) κάθε φορά που δημοσιεύεται νέο περιεχόμενο στο διαδίκτυο που σχετίζεται με συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά της επιλογής σας. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση θεμάτων που σας ενδιαφέρουν, την παρακολούθηση ειδήσεων και την ενημέρωση για εκδηλώσεις ή πολιτιστικές τάσεις που σας ενδιαφέρουν. [Ακολουθεί ένας σύνδεσμος που εξηγεί πώς λειτουργεί.](#)

3. Ελέγξτε τη δυνατότητα εγγραφής σε [συγκεκριμένα ενημερωτικά δελτία \(newsletters\)](#). Αποστέλλονται τακτικά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) στους/στις εγγεγραμμένους/-νες χρήστες/-στριες και περιλαμβάνουν σχετικό περιεχόμενο για συγκεκριμένα θέματα. Για να κάνουν εγγραφή τα ενδιαφερόμενα άτομα, εισάγουν το email τους σε μια φόρμα που παρέχεται από τον οργανισμό (συνήθως στον ιστότοπο) δίνοντας τη συγκατάθεσή τους να λαμβάνουν αυτές τις περιοδικές δημοσιεύσεις. Επίσης, αν δεν επιθυμούν πλέον να λαμβάνουν αυτό το περιεχόμενο, θα βρουν στο τέλος των email έναν σύνδεσμο (link) για την απεγγραφή τους.

4. Ένας γρήγορος τρόπος για να ενημερώνετε για θέματα που σας ενδιαφέρουν είναι να γίνετε μέλος σε συγκεκριμένα [κανάλια του Whatsapp και του Telegram](#). Για να μάθετε πώς να το κάνετε στο Whatsapp, [ακολουθήστε την ηλεκτρονική διεύθυνση](#).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στα κανάλια (channels), η μόνη δυνατή αλληλεπίδραση είναι η αντίδραση με emoji, η οποία μερικές φορές περιορίζεται από τον/τη διαχειριστή/-στρια (administrator) του ίδιου του καναλιού, χωρίς να μπορείτε ούτε να γράψετε κάτι ούτε να απαντήσετε.

Στα κανάλια, οι διαχειριστές/-στριες δεν βλέπουν τον αριθμό τηλεφώνου σας και εσείς δεν βλέπετε τον δικό τους. Είστε πιο προστατευμένοι/-νες, αλλά όπως καταλαβαίνετε, οι δυνατότητες αλληλεπίδρασης είναι πολύ πιο περιορισμένες από ό,τι στις ομάδες ή τις κοινότητες.

Αν θέλετε να διαδώσετε θεματικές πληροφορίες, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε [το δικό σας κανάλι](#). Λάβετε υπόψη σας, ωστόσο, ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες δεν θα μπορούν να αλληλεπιδρούν μαζί σας.

5.3 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρώτα απ' όλα, για την ποιοτική εκπαίδευσή σας ζητάμε και πάλι να παρατηρήσετε, να αξιολογήσετε, να σκεφτείτε ποιοι τομείς σας ενδιαφέρουν και στους οποίους θα θέλατε να εμβαθύνετε. Η εκπαίδευση ενηλίκων πρέπει να βασίζεται στις προτιμήσεις και τα γούστα του εκπαιδευόμενου ατόμου, καθώς είναι ποιοτική με όλη τη σημασία της λέξης. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να θέσετε στον εαυτό σας:

1. Ποια θέματα μου κεντρίζουν την περιέργεια;
2. Υπάρχει κάτι που πάντα ήθελα να κάνω αλλά δεν είχα χρόνο;
3. Ποια μάθηση θα με έκανε να νιώσω συνδεδεμένος/-νη με την πραγματικότητά μου;
4. Χρειάζομαι κάποιες βασικές γνώσεις ή δεξιότητες για να υλοποιήσω ένα προσωπικό σχέδιο ή να αναπτύξω ένα θέμα της καθημερινής μου ζωής;
5. Ενδιαφέρομαι να μάθω κάτι ατομικά ή θα ήθελα να μπορώ να μοιραστώ τις γνώσεις μου με μια ομάδα;
6. Θα ήθελα να γίνω μέλος μιας κοινότητας με τα ίδια ενδιαφέροντα ή θα ήθελα να προωθήσω τις γνώσεις μου μόνος/-νη μου;
7. Ποιος ρυθμός μάθησης είναι κατάλληλος για μένα;

Αφού απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις, θα μπορέσουμε να φιλτράρουμε ορισμένες σημαντικές πτυχές για να ανακαλύψουμε τι είδους διαδικτυακή εκπαίδευση σας ενδιαφέρει:

- a. Προσωπικό ενδιαφέρον και συνάφεια του θέματος: Με παρακινεί να αφιερώσω χρόνο και προσπάθεια σε αυτό.
- b. Ποιότητα του περιεχομένου: Το υλικό πρέπει να είναι καλά δομημένο και να παρέχει χρήσιμες πρακτικές και παραδείγματα.
- c. Ευελιξία και προσαρμοστικότητα στον χρόνο μου: Μου παρέχει αρκετό χρόνο που ταιριάζει με τον ρυθμό μάθησής μου.
- d. Μορφές αλληλεπίδρασης: Εκπαίδευση με πρόσβαση σε φόρουμ/κοινότητες συζητήσεων ή μια συλλογή γνώσεων που μπορούν να αξιολογηθούν/ελεγχθούν.

Ακόμη, σας συνιστούμε να λάβετε υπόψη άλλες πτυχές, όπως η αξιοπιστία του ιδρύματος ή της πλατφόρμας στην οποία κάνετε εγγραφή, η οποία μπορεί να επαληθευτεί μέσω απόψεων, με χρήσιμα εργαλεία όπως το Trustpilot. Εξίσου ενδιαφέρον είναι να ελέγξετε την τεχνολογική προσβασιμότητα, διότι αν η πλατφόρμα δεν είναι διαισθητική, είναι πιθανό να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα είναι να γνωρίζετε ότι τα περισσότερα μαθήματα είναι στα αγγλικά, οπότε συνιστούμε ψηφιακές πλατφόρμες όπως η εφαρμογή Duolingo, το Bussu ή εθνικά τηλεοπτικά κανάλια όπως το RTVE στην Ισπανία για να αναπτύξετε την επικοινωνιακή σας ικανότητα σε αυτή τη γλώσσα.

Παρακάτω αναφέρονται τα σημαντικότερα κανάλια για διαδικτυακή εκπαίδευση, με μια σύντομη περίληψη των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων τους:

Μαθήματα	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	Γλώσσες
Coursera	Ευρύ φάσμα θεμάτων	Εξάρτηση από χρονοδιαγράμματα	Τα περισσότερα μαθήματα είναι στα αγγλικά, αλλά υπάρχουν και στα ισπανικά, γαλλικά, γερμανικά και σε άλλες γλώσσες. Διατίθενται επίσης υπότιτλοι.
EdX	Διεθνούς φήμης πανεπιστήμια (π.χ. Χάρβαρντ, MIT)	Πιο εξειδικευμένα μαθήματα σε θέματα φυσικών επιστημών, τεχνολογίας, μηχανικής και μαθηματικών.	Τα μαθήματα προσφέρονται κυρίως στα αγγλικά, αλλά και στη μητρική γλώσσα των εκπαιδευόμενων (π.χ. ισπανικά ή αραβικά).
Ted-Ed (youtube)	Βίντεο που εξηγούν σύνθετα θέματα με διδακτικό τρόπο.	Δεν υπάρχει καμία αλληλεπίδραση, εκτός από τα σχόλια.	Η αγγλική γλώσσα κυριαρχεί, αν και υπάρχει μεγάλη ποικιλία υπότιτλων χάρη στο συνεργατικό μεταφραστικό πρόγραμμα TED Translators, που περιλαμβάνει ισπανικά, γαλλικά, γερμανικά και άλλες γλώσσες.
MIT OpenCourseWare	Ποιότητα του περιεχομένου και πρόσβαση σε πόρους από αξιόπιστα ακαδημαϊκά κέντρα.	Δεν υπάρχει αλληλεπίδραση, αν και περιλαμβάνονται ορισμένες πρακτικές ασκήσεις.	Μαθήματα κυρίως στα αγγλικά, αλλά ορισμένα υλικά έχουν μεταφραστεί από τρίτους σε άλλες γλώσσες, όπως ισπανικά, πορτογαλικά και κινέζικα, αν και δεν έχει μεταφραστεί το σύνολο της συλλογής.

Εδώ, μπορείτε να βρείτε μερικά tutorial και βίντεο για να χρησιμοποιήσετε αυτό το σύστημα εκπαίδευσης:

[Πώς λειτουργεί το Coursera \(επισκόπηση\)](#)

[Περιήγηση στον ιστότοπο MIT OpenCourseWare](#)

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι ψηφιακές πλατφόρμες επιτρέπουν τη δημιουργία περιεχομένου, την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή πληροφοριών. Εργαλεία όπως το WhatsApp, τα ψηφιακά πολιτιστικά περιοδικά, τα Google Alerts και τα ενημερωτικά δελτία διευκολύνουν τη σύνδεση, την εκπαίδευση και την πρόσβαση σε τοπικές και παγκόσμιες εκδηλώσεις. Τέλος, σε αυτή την υποενότητα μάθαμε πώς να δημιουργούμε προφίλ και να χρησιμοποιούμε τα πιο σημαντικά από αυτά τα εργαλεία.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Αυτό το κουίζ αξιολογεί την κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την Ενότητα 1 του έργου DIGINE-ΧΤ: Ψηφιακός Γραμματισμός και Κριτική Σκέψη. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του κουίζ.

1. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ δεδομένων και πληροφοριών;

- Τα δεδομένα είναι ακατέργαστα γεγονότα, ενώ οι πληροφορίες είναι δεδομένα που έχουν υποστεί επεξεργασία και οργάνωση ώστε να έχουν νόημα.
- Οι πληροφορίες είναι ακατέργαστα γεγονότα, ενώ τα δεδομένα είναι πληροφορίες που έχουν υποστεί επεξεργασία.
- Τα δεδομένα και οι πληροφορίες είναι το ίδιο πράγμα.
- Τα δεδομένα είναι μόνο αριθμοί, ενώ οι πληροφορίες είναι κείμενο.

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί βασικό βήμα για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών στο διαδίκτυο;

- Να εμπιστευέστε κάθε πληροφορία που εμφανίζεται πρώτη σε μια μηχανή αναζήτησης.
- Να ελέγχετε τα διαπιστευτήρια του/της συντάκτη/-κτριας και την ημερομηνία δημοσίευσης.
- Να διαβάζετε μόνο τον τίτλο και να αγνοείτε το υπόλοιπο περιεχόμενο.
- Να κοινοποιείτε τις πληροφορίες χωρίς να τις επαληθεύετε.

3. Ποιο από αυτά τα χαρακτηριστικά ΔΕΝ αποτελεί ένδειξη αξιόπιστης πηγής;

- Η πηγή είναι γνωστή και αναγνωρισμένη.
- Το άρθρο περιλαμβάνει αναφορές σε άλλες αξιόπιστες πηγές.
- Οι πληροφορίες δημοσιεύονται σε ένα blog χωρίς αναφορές.
- Ο/Η συντάκτης/-κτρια έχει πείρα στον συγκεκριμένο τομέα.

4. Τι πρέπει να κάνετε αν συναντήσετε πληροφορίες που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές;

- Να τις κοινοποιήσετε αμέσως στους/στις φίλους/-λες και την οικογένειά σας.
- Να υποθέσετε ότι είναι αληθινές και να αναλάβετε δράση.
- Να τις διασταυρώσετε με άλλες αξιόπιστες πηγές πριν τις πιστέψετε.
- Να τις αγνοήσετε και να προχωρήσετε παρακάτω.

5. Ποια από τα παρακάτω εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε την αξιοπιστία των πληροφοριών που βρίσκετε στο διαδίκτυο;

- Μια γεννήτρια τυχαίων ιστότοπων
- Ιστότοποι ελέγχου γεγονότων, όπως το Snopes ή το FactCheck.org
- Δημοσιεύσεις στα social media
- Μη επαληθευμένα σχόλια χρηστών/-στριών

6. Γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε πολλαπλές πηγές όταν ερευνάτε ένα θέμα στο διαδίκτυο;

- Για να μπερδευτείτε με πάρα πολλές πληροφορίες.
- Για να επαληθεύσετε την ακρίβεια των πληροφοριών και να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη άποψη του θέματος.
- Επειδή περισσότερες πηγές σημαίνουν πάντα καλύτερες πληροφορίες.
- Δεν είναι σημαντικό, μια πηγή αρκεί.

7. Πότε είναι σκόπιμο να κοινοποιείτε πληροφορίες που βρίσκετε στο διαδίκτυο;

- Μόλις τις βρείτε ενδιαφέρουσες ή ανησυχητικές.
- Μόνο αφού έχετε επαληθεύσει την ακρίβειά τους με αξιόπιστες πηγές.
- Όταν συμβαδίζουν με τις προσωπικές σας πεποιθήσεις.
- Αν τις έχει κοινοποιήσει ένας/μια φίλος/-λη ή μέλος της οικογένειας.

8. Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός ενός ιστότοπου ελέγχου των γεγονότων (fact-checking website);

- Να διαδίδει φήμες.
- Να παρέχει αμερόληπτη επαλήθευση των ισχυρισμών που διατυπώνονται στις ειδήσεις και στο διαδικτυακό περιεχόμενο
- Να υποστηρίζει οποιαδήποτε πληροφορία βρίσκεται στο διαδίκτυο.
- Να προωθεί συγκεκριμένες απόψεις.

9. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί βασικό στοιχείο του ψηφιακού γραμματισμού;

- Η αποκλειστική χρήση των social media.
- Η ικανότητα εύρεσης, αξιολόγησης και αποτελεσματικής χρήσης των πληροφοριών.
- Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου.
- Η απόλυτη εμπιστοσύνη σε όλες τις πληροφορίες που υπάρχουν στο διαδίκτυο.

10. Αν βρείτε αντικρουόμενες πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, τι πρέπει να κάνετε;

- Να εμπιστευτείτε την πηγή που επιβεβαιώνει τη δική σας άποψη.
- Να αγνοήσετε όλες τις πηγές.
- Να συγκρίνετε την αξιοπιστία των πηγών και να αναζητήσετε πρόσθετη επαλήθευση.
- Να επιλέξετε την πηγή που φαίνεται πιο επαγγελματική

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 1. (α), 2. (β), 3. (γ), 4. (γ), 5. (β), 6. (β), 7. (β), 8. (β), 9. (β), 10. (γ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Αυτό το κουίζ αξιολογεί την κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την Ενότητα 2 του έργου DIGINE-XT: Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες και Οικονομικά. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του κουίζ.

1. Ποιος είναι ο κύριος σκοπός των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών;

- Να αντικαταστήσουν τις παραδοσιακές υπηρεσίες με πλήρως αυτοματοποιημένα συστήματα, προκειμένου να επιταχυνθεί η γραφειοκρατία και να αποφευχθούν οι γνωστικές προκαταλήψεις.
- Να καταστούν οι διαδικασίες της δημόσιας διοίκησης πιο αποτελεσματικές και προσβάσιμες αυξάνοντας παράλληλα τη διαφάνεια για τους πολίτες.
- Να δοθεί προτεραιότητα στις αγροτικές περιοχές έναντι των αστικών για καλύτερη πρόσβαση στους διαδικτυακούς πόρους.
- Να προσφέρουν προηγμένη τεχνολογία για τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες υπηρεσίες.

2. Ποιο σενάριο περιγράφει καλύτερα την ηλεκτρονική δημοκρατία;

- Υποβολή αίτησης για οικοδομική άδεια μέσω μιας διαδικτυακής πύλης.
- Ηλεκτρονική υποβολή φορολογικής δήλωσης μέσω ασφαλούς κρατικού ιστότοπου.
- Συμμετοχή σε δημόσια διαβούλευση μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας συζήτησης
- Πληρωμή προστίμου μέσω ψηφιακού συστήματος πληρωμών

3. Ποια δήλωση περιγράφει καλύτερα μια ασφαλή ψηφιακή ταυτότητα;

- Μια ασφαλής ψηφιακή ταυτότητα χρησιμοποιεί προηγμένη κρυπτογράφηση και έλεγχο ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων για ασφαλή πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες.
- Μια ασφαλής ψηφιακή ταυτότητα απλουστεύει τις διαδικασίες σύνδεσης με τη χρήση ενός μόνο ονόματος χρήστη και κωδικού πρόσβασης για όλους τους λογαριασμούς.
- Μια ασφαλής ψηφιακή ταυτότητα επιτρέπει στους/στις χρήστες/-στριες να έχουν ανώνυμη πρόσβαση σε κρατικούς ιστότοπους και ψηφιακές δημόσιες υπηρεσίες.
- Μια ασφαλής ψηφιακή ταυτότητα μειώνει τον χρόνο που απαιτείται για τις διαδικασίες ανάκτησης κωδικού πρόσβασης συνδυάζοντας ευκολία με χαρακτηριστικά ασφαλείας.

4. Ποια από τις παρακάτω πρακτικές είναι ασφαλής κατά τη χρήση της ηλεκτρονικής τραπεζικής (e-banking);

- Η αποθήκευση των τραπεζικών σας στοιχείων στο πρόγραμμα περιήγησής σας για ταχύτερες συνδέσεις.
- Η σύνδεση μόνο μέσω συνδέσμων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email links) που παρέχονται από την ομάδα υποστήριξης πελατών/-τισσών της τράπεζας.
- Η διενέργεια συναλλαγών μόνο κατά τις εργάσιμες ώρες για καλύτερη παρακολούθηση περιπτώσεων απάτης.
- Η χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης και η ενεργοποίηση του ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων για πρόσθετη ασφάλεια.

5. Ποιος συνδυασμός παραγόντων εγγυάται την αξιοπιστία ενός ιστότοπου ηλεκτρονικού εμπορίου;

- Σύγχρονος σχεδιασμός, θετικές κριτικές πελατών/-τισσών και σύνδεσμοι σε προφίλ στα social media.
- Ορατό πρωτόκολλο HTTPS, σαφή στοιχεία επικοινωνίας και διαφανής πολιτική απορρήτου.
- Συχνές προωθητικές ενέργειες, άμεση εξυπηρέτηση πελατών/-τισσών και επαληθευμένη παρουσία στα social media.
- Δυνατότητα γρήγορης ολοκλήρωσης αγορών χωρίς να απαιτείται λογαριασμός χρήστη/-στριας.

6. Ποιο είναι ένα πιθανό μειονέκτημα του ηλεκτρονικού εμπορίου;

- Περιορίζει τη διαθεσιμότητα πολλαπλών επιλογών πληρωμής.
- Οι πελάτες/-τισσες δεν μπορούν να επαληθεύσουν φυσικά τα προϊόντα πριν από την αγορά.
- Μόνο οι γνωστές επιχειρήσεις μπορούν να έχουν επιτυχία στο διαδίκτυο.
- Το ηλεκτρονικό εμπόριο είναι πάντα λιγότερο ασφαλές από τις συναλλαγές στο κατάστημα.

7. Ποιο από τα παρακάτω θα μπορούσε να αποτελεί απόπειρα ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing);

- Ένα αίτημα από την τράπεζά σας για επιβεβαίωση της πρόσφατης δραστηριότητάς σας μέσω της εφαρμογής της για κινητά τηλέφωνα (mobile app).
- Ένα διαφημιστικό email από έναν/μία έμπιστο/-στη έμπορο λιανικής πώλησης που προσφέρει εποχιακή έκπτωση.
- Ένα email από την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών/-τισσών που ζητά σχόλια σχετικά με την εμπειρία σας.
- Ένα μήνυμα που προτρέπει σε άμεση δράση με διεύθυνση αποστολέα που μοιάζει με νόμιμο domain.

8. Ποια είναι η πρωταρχική εστίαση της ηθικής χρηματοδότησης;

- Πρώθηση της χρηματοοικονομικής ένταξης και διασφάλιση της δίκαιης κατανομής των οικονομικών οφελών μεταξύ όλων των ενδιαφερομένων μερών.
- Εξισορρόπηση του οικονομικού κέρδους με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την κοινωνική ευθύνη.
- Μεγιστοποίηση των οικονομικών αποδόσεων με επενδύσεις σε εγχειρήματα υψηλού κινδύνου και υψηλής απόδοσης λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις.
- Ενθάρρυνση του ανταγωνισμού μεταξύ των χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων για χαμηλότερα τέλη συναλλαγών.

9. Γιατί το ψηφιακό χάσμα αποτελεί πρόβλημα για την ψηφιοποίηση των δημόσιων υπηρεσιών;

- Αποκαλύπτει ανισότητες στην πρόσβαση των πολιτών σε ψηφιακές δεξιότητες, υποδομές και συσκευές.
- Οδηγεί σε αυξημένη εξάρτηση από τις διαδικτυακές υπηρεσίες χωρίς να αντικαθιστά πλήρως τα παραδοσιακά συστήματα.
- Εμποδίζει τις κυβερνήσεις να δώσουν προτεραιότητα στις βασικές δημόσιες υπηρεσίες.
- Ενθαρρύνει τους αγροτικούς πληθυσμούς να βασίζονται περισσότερο στις φυσικές τοποθεσίες παροχής υπηρεσιών.

10. Ποιο μέτρο συμβάλλει στην πρόληψη της ηλεκτρονικής απάτης;

- Δημιουργία μοναδικών κωδικών πρόσβασης και ενημέρωσή τους σε περίπτωση εντοπισμού απάτης.
- Περιορισμός της οικονομικής σας δραστηριότητας σε μία αξιόπιστη εφαρμογή για ελαχιστοποίηση της έκθεσης.
- Τακτική παρακολούθηση των λογαριασμών σας και άμεση αναφορά μη εξουσιοδοτημένης δραστηριότητας.
- Κατά τη χρήση δικτύων Wi-Fi, αποσύνδεση αμέσως μετά την ολοκλήρωση των συναλλαγών.

11. Μια τοπική αυτοδιοίκηση επιθυμεί να ενισχύσει την υιοθέτηση ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών. Ποια δράση θα πρέπει να θέσει ως προτεραιότητα;

- Συνεργασία με ιδιωτικές εταιρείες για την παροχή οικονομικά προσιτής πρόσβασης στο διαδίκτυο και την επέκταση των ψηφιακών υποδομών σε υποβαθμισμένες περιοχές.
- Ανάπτυξη διαισθητικών, προσβάσιμων πλατφορμών με ταυτόχρονη επένδυση σε προγράμματα ψηφιακού γραμματισμού.
- Διεξαγωγή εκτεταμένων δημόσιων διαβουλεύσεων για τη συλλογή ανατροφοδότησης πριν από την εισαγωγή λύσεων υψηλής τεχνολογίας διασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνονται στις ανάγκες των πολιτών.
- Εφαρμογή στοχευμένων προγραμμάτων ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαθέσιμες ψηφιακές υπηρεσίες και τα οφέλη τους για όλες τις δημογραφικές ομάδες.

12. Αν ένας ιστότοπος ζητά τα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας αλλά δεν διαθέτει ορατή πολιτική απορρήτου, τι πρέπει να κάνετε;

- Να ελέγξετε δύο φορές τη διεύθυνση URL του ιστότοπου για HTTPS προτού εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία.
- Να επικοινωνήσετε με τον/την έμπορο για να ζητήσετε λεπτομέρειες σχετικά με τις πρακτικές προστασίας των δεδομένων που ακολουθεί.
- Να αποφύγετε την κοινοποίηση ευαίσθητων πληροφοριών και να εξετάσετε το ενδεχόμενο χρήσης μιας πιο ασφαλούς πλατφόρμας.
- Να προχωρήσετε στη συναλλαγή αν ο ιστότοπος φαίνεται επαγγελματικός και αξιόπιστος.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 1. (β), 2. (γ), 3. (α), 4. (δ), 5. (β), 6. (β), 7. (δ), 8. (β), 9. (α), 10. (γ), 11. (β), 12. (γ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Αυτό το κουίζ αξιολογεί την κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την Ενότητα 3 του έργου DIGINE-ΧΤ: Ηλεκτρονική Υγεία. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του κουίζ.

1. Τι είναι ο ψηφιακός γραμματισμός στον τομέα της υγείας (e-health literacy) και γιατί είναι σημαντικός;

- Είναι η δυνατότητα να παίζετε διαδικτυακά παιχνίδια που σχετίζονται με την υγεία για να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες.
- Είναι η ικανότητα εύρεσης, κατανόησης και αξιολόγησης πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο, η οποία δίνει τη δυνατότητα λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων για την υγεία.
- Είναι η ικανότητα εύρεσης οποιουδήποτε είδους πληροφορίας για την υγεία είτε είναι αληθής είτε ψευδής.
- Είναι ένας τρόπος αυτοδιάγνωσης χωρίς να χρειάζεστε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

2. Ποια κριτήρια πρέπει να χρησιμοποιούνται για τον εντοπισμό αξιόπιστων πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο;

- Έλεγχος της ελκυστικότητας του ιστότοπου.
- Αναζήτηση ανεξάρτητων, τεκμηριωμένων και διαφανών πηγών σχετικά με τη χρηματοδότηση και τα κίνητρά τους.
- Επιλογή πηγών που προωθούν δημοφιλή προϊόντα υγείας.
- Επιλογή ιστότοπων με πολλά βίντεο συμβουλών υγείας.

3. Τι πρέπει να αναζητήσουμε για να διασφαλίσουμε ότι μια εφαρμογή είναι αξιόπιστη και αμερόληπτη;

- Εφαρμογές που διαφημίζουν τα νεότερα προϊόντα υγείας και ευημερίας.
- Εφαρμογές που ζητούν πολλά προσωπικά δεδομένα για την παροχή στοχευμένων πληροφοριών υγείας.
- Εφαρμογές που παρέχουν διαφάνεια σχετικά με τους/τις δημιουργούς τους, πραγματοποιούν τακτικές ενημερώσεις και ελαχιστοποιούν τη διαφημιστική προκατάληψη.
- Εφαρμογές με μεγάλο αριθμό λήψεων.

4. Είναι όλες οι εφαρμογές υγείας ρυθμισμένες ή αξιόπιστες;

- Ναι, όλες οι εφαρμογές υγείας υποβάλλονται σε αυστηρούς ελέγχους πριν από την κυκλοφορία τους.
- Όχι, η αγορά εφαρμογών υγείας είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξέλεγκτη, επομένως είναι σημαντικό να αξιολογείτε κριτικά την ποιότητα και την αξιοπιστία κάθε εφαρμογής.
- Μόνο οι εφαρμογές που έχουν δημιουργηθεί από μεγάλες εταιρείες τεχνολογίας είναι αξιόπιστες.
- Ναι, αρκεί η εφαρμογή να είναι δωρεάν για λήψη.

5. Πώς μπορούν οι χρήστες/-στριες να διακρίνουν μεταξύ αξιόπιστων και αμφισβητήσιμων ιστότοπων;

- Οι αξιόπιστοι ιστότοποι ανήκουν σε δημοφιλείς influencers.
- Οι αξιόπιστοι ιστότοποι έχουν αναγνωρίσιμους/-μες συντάκτες/-κτριες, επιστημονικές αναφορές, πρόσφατες ενημερώσεις και ελάχιστους εντυπωσιασμούς.
- Όλοι οι ιστότοποι που παρέχουν πληροφορίες για την υγεία είναι γενικά αξιόπιστοι.
- Οι ιστότοποι με πολλές διαφημίσεις και εντυπωσιακά σχέδια είναι πιο πιθανό να είναι αξιόπιστοι.

6. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι απορρήτου που συνδέονται με τις εφαρμογές και τους ιστότοπους υγείας;

- Οι εφαρμογές υγείας ενδέχεται να χρησιμοποιούν προσωπικά στοιχεία για στοχευμένη διαφήμιση ή μεταπώληση, επομένως είναι σημαντικό να διαβάζετε τις πολιτικές απορρήτου.
- Οι εφαρμογές υγείας δεν απαιτούν προσωπικές πληροφορίες, επομένως δεν υπάρχουν κίνδυνοι απορρήτου.
- Μόνο οι εφαρμογές επί πληρωμή παρουσιάζουν προβλήματα απορρήτου· οι δωρεάν εφαρμογές είναι ασφαλείς.
- Οι εφαρμογές υγείας χρησιμοποιούν δεδομένα μόνο για τη βελτίωση της υγείας σας.

7. Πώς μπορεί κάποιος να βρει αξιόπιστες διαδικτυακές πύλες υγείας (health e-portals);

- Αναζητώντας ιστότοπους που προσφέρουν γρήγορες λύσεις ή θεραπείες.
- Αναζητώντας κρατικές πύλες ή πύλες αναγνωρισμένων ιατρικών οργανισμών με ολοκληρωμένες, επαληθευμένες πληροφορίες για την υγεία.
- Επιλέγοντας τον πρώτο ιστότοπο που εμφανίζεται στα αποτελέσματα αναζήτησης.
- Επιλέγοντας ιστότοπους με πολλές συμβουλές για την υγεία από influencers.

8. Ποιες είναι οι κύριες κατηγορίες εφαρμογών υγείας και σε τι διαφέρουν μεταξύ τους;

- Οι κατηγορίες περιλαμβάνουν εφαρμογές διαχείρισης της υγείας, άσκησης, ψυχικής ευημερίας και ιατρικές εφαρμογές, καθεμία από τις οποίες υποστηρίζει συγκεκριμένες ανάγκες υγείας.
- Όλες οι εφαρμογές υγείας είναι ίδιες και δεν έχουν συγκεκριμένες κατηγορίες.
- Οι κατηγορίες περιλαμβάνουν μόνο τη φυσική κατάσταση και την ψυχική υγεία εστιάζοντας στην ευημερία.
- Οι εφαρμογές υγείας παρακολουθούν μόνο τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης.

9. Τι είναι η τηλεϊατρική και οι εικονικές συνεδρίες και πώς λειτουργούν;

- Η τηλεϊατρική περιλαμβάνει διαδικτυακές συνεδρίες στις οποίες οι ασθενείς κλείνουν ραντεβού, συμμετέχουν σε εικονικές αίθουσες αναμονής και συναντούν τους/τις γιατρούς εξ αποστάσεως.
- Η τηλεϊατρική περιλαμβάνει μόνο ανταλλαγή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) μεταξύ ασθενών και γιατρών.
- Η τηλεϊατρική απαιτεί την επίσκεψη των ασθενών σε μια κλινική για έναν αρχικό έλεγχο υγείας.
- Οι εικονικές συνεδρίες είναι διαθέσιμες μόνο για επείγοντα περιστατικά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΨΗΦΙΑΚΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Αυτό το κουίζ αξιολογεί την κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την Ενότητα 4 του έργου DIGINEXT: Ψηφιακή Βιωσιμότητα. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του κουίζ.

1. Πώς αντιλαμβάνεστε την έννοια της «ψηφιακής βιωσιμότητας»;

- α. Εντατική χρήση ψηφιακών εργαλείων.
- β. Υπεύθυνη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεών τους στο περιβάλλον.
- γ. Υποστήριξη της βιομηχανίας ηλεκτρονικών ειδών.
- δ. Απεριόριστη αποθήκευση δεδομένων χωρίς ανησυχίες για την ενέργεια.

2. Πώς ένα ψηφιακό προϊόν καταναλώνει την περισσότερη ενέργεια;

- α. Από την πρίζα.
- β. Κατά τη φάση της παραγωγής.
- γ. Κατά τη φάση εξόρυξης των υλικών.
- δ. Κατά τη φάση της ανακύκλωσης των χρησιμοποιημένων προϊόντων.

3. Τι είναι η «κυκλική οικονομία»;

- α. Επαναχρησιμοποίηση πόρων μετά την ανακύκλωση.
- β. Κοινή χρήση υπηρεσιών.
- γ. Χρήση μεταχειρισμένων προϊόντων.
- δ. Παραγωγή περισσότερων αγαθών για την τόνωση της οικονομίας.

4. Πώς μπορούμε να μειώσουμε την ενέργεια που καταναλώνει μια ψηφιακή συσκευή;

- α. Προσαρμόζοντας τις ρυθμίσεις της συσκευής.
- β. Αγοράζοντας προϊόντα που καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια.
- γ. Αποσυνδέοντας τις συσκευές από την πρίζα, όταν δεν τις χρησιμοποιούμε.
- δ. Καθαρίζοντας τον υπολογιστή από παλιά και άχρηστα αρχεία.

5. Ποια από τις παρακάτω είναι μια φιλική προς το περιβάλλον ψηφιακή πρακτική;

- α. Τακτική συντήρηση και επισκευές.
- β. Διατήρηση των συσκευών καθαρών και εκτέλεση ενημερώσεων λογισμικού.
- γ. Αγορά συσκευών υψηλής ποιότητας που διαρκούν περισσότερο.
- δ. Προγράμματα συλλογής ηλεκτρονικών αποβλήτων και πιστοποιημένοι ανακυκλωτές.

6. Πώς η εργασία από το σπίτι βελτιώνει την ψηφιακή βιωσιμότητα;

- α. Καταναλώνεται λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια.
- β. Καταναλώνεται λιγότερη ενέργεια για μετακινήσεις.
- γ. Τα γραφεία δεν θερμαίνονται πλέον.
- δ. Η συνεργασία πραγματοποιείται σε πλατφόρμες επικοινωνίας.

7. Τι είναι η παρακολούθηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα;

- α. Μέτρηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα ενός αυτοκινήτου.
- β. Μέτρηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα μιας εταιρείας κατά τις εργάσιμες ώρες.
- γ. Μέτρηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα μιας εταιρείας από τη στιγμή που οι εργαζόμενοι/-νες φεύγουν από το σπίτι τους μέχρι την παράδοση των τελικών προϊόντων.
- δ. Εξάλειψη όλων των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα από βιομηχανικές διεργασίες.

8. Πώς γίνεται η παρακολούθηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα;

- α. Με τη μέτρηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα.
- β. Με τον υπολογισμό των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά τη διάρκεια μιας παραγωγικής διαδικασίας.
- γ. Με την τήρηση ημερολογίου με όλες τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα μιας εταιρείας ανά μονάδα χρόνου.
- δ. Με την πλήρη εξάλειψη των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα.

9. Τι είναι η «οικονομία διαμοιρασμού»;

- α. Καινοτομία, συνδεσιμότητα και συνεργασία.
- β. Κοινή χρήση μεταφορικού μέσου, δανεισμός μεταξύ ομοτίμων.
- γ. Πρόσβαση έναντι ιδιοκτησίας.
- δ. Κατοχή περισσότερων αγαθών για προσωπική χρήση.

10. Πώς βοηθούν η ανάλυση δεδομένων και η TN στη βιομηχανία;

- α. Προληπτική συντήρηση
- β. Ποιοτικός έλεγχος και συνεργασία ανθρώπου-μηχανής
- γ. Βελτιστοποίηση της εφοδιαστικής αλυσίδας
- δ. Βελτιστοποίηση διαδικασίας

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 1. (β), 2. (β), 3. (α), 4. (γ), 5. (δ), 6. (β), 7. (γ), 8. (γ), 9. (γ), 10. (α)

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Αυτό το κουίζ αξιολογεί την κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την Ενότητα 5 του έργου DIGINE-XT: Ψηφιακή Συμμετοχή σε Αγροτικές Περιοχές. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος του κουίζ.

1. Ποια είναι η κύρια διαφορά μεταξύ των ψηφιακών πλατφορμών και των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση ή το ραδιόφωνο;

- Χρησιμοποιούνται μόνο για την ανταλλαγή περιεχομένου με φίλους/-λες.
- Επιτρέπουν στους/στις χρήστες/-στριες να δημιουργούν περιεχόμενο και να αλληλεπιδρούν με άλλους/-λες.
- Είναι πιο εύχρηστα από τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης.
- Διαδίδουν μόνο πληροφορίες τοπικού ενδιαφέροντος.

2. Τι σημαίνει «ψηφιακό αποτύπωμα» στις ψηφιακές πλατφόρμες;

- Η δυνατότητα διαγραφής δημοσιευμένου περιεχομένου ανά πάσα στιγμή.
- Καθετί που δημοσιεύετε μπορεί να παραμείνει ορατό για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι το περιεχόμενό σας θα φτάσει σε ολόκληρη την κοινότητά σας.
- Εγγύηση του απορρήτου σε ό,τι δημοσιεύετε.

3. Ποια από τις παρακάτω δηλώσεις ισχύει για τις ομάδες και τις κοινότητες στο WhatsApp;

- Οι ομάδες σας επιτρέπουν να οργανώσετε άτομα με διαφορετικά ενδιαφέροντα.
- Οι κοινότητες σας επιτρέπουν να συντονίζετε διάφορες θεματικές ομάδες.
- Οι ομάδες είναι ανώνυμες και οι αριθμοί δεν κοινοποιούνται μεταξύ των μελών.
- Οι κοινότητες δεν επιτρέπουν την αποστολή γενικών μηνυμάτων.

4. Τι πρέπει να κάνετε αν λάβετε ένα ύποπτο μήνυμα ή ένα hoax στο WhatsApp;

- Να το προωθήσετε στις επαφές σας για να το επαληθεύσετε.
- Να ελέγξετε τις πληροφορίες με αξιόπιστες και επίσημες πηγές.
- Να κάνετε κλικ στους συνδέσμους για να ελέγξετε τη γνησιότητά τους.
- Να το αγνοήσετε εντελώς χωρίς να προβείτε σε περαιτέρω ενέργειες.

5. Ποιο από τα παρακάτω κοινωνικά δίκτυα εστιάζει κυρίως στο οπτικό περιεχόμενο;

- Facebook
- Bluesky
- Instagram
- Telegram

6. Ποιο είναι ένα από τα πλεονεκτήματα των ψηφιακών πολιτιστικών περιοδικών;

- Ασχολούνται μόνο με θέματα που σχετίζονται με λογοτεχνικές εκδηλώσεις.
- Είναι έντυπες εκδόσεις προσαρμοσμένες στο Διαδίκτυο.
- Προσφέρουν δωρεάν πρόσβαση και συνεχείς ενημερώσεις.
- Είναι διαθέσιμα μόνο σε μεγάλες πόλεις.

7. Ποιο ψηφιακό εργαλείο σας επιτρέπει να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για συγκεκριμένα θέματα που σας ενδιαφέρουν στα εισερχόμενα μηνύματα του email σας;

- Google Alerts
- Κανάλια WhatsApp
- Ομάδες Facebook
- Ιστορίες Instagram

8. Ποιο είναι το πλεονέκτημα των καναλιών WhatsApp έναντι των ομάδων;

- Επιτρέπουν πιο άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών.
- Προστατεύουν το απόρρητο των τηλεφωνικών αριθμών των συμμετεχόντων/-χουσών.
- Διευκολύνουν τη δημιουργία ερευνών για τη λήψη αποφάσεων.
- Προσφέρουν τη δυνατότητα αποστολής απεριόριστων μηνυμάτων πολυμέσων.

9. Τι είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας προτού κάνετε εγγραφή σε ένα διαδικτυακό μάθημα;

- Το μάθημα είναι δωρεάν.
- Προσφέρει υλικό αποκλειστικά στην αγγλική γλώσσα.
- Η αξιοπιστία του ιδρύματος που παρέχει το μάθημα.
- Έχει σχεδιαστεί μόνο για επαγγελματίες.

10. Ποιο είναι το μειονέκτημα της χρήσης του TED-Ed ως εκπαιδευτικού εργαλείου;

- Δεν παρέχει αλληλεπίδραση πέρα από τα σχόλια.
- Διατίθεται μόνο στα αγγλικά και χωρίς υπότιτλους.
- Το περιεχόμενό του περιορίζεται σε επιστημονικά θέματα.
- Απαιτεί εγγραφή με λογαριασμό επί πληρωμή.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 1. (b), 2. (b), 3. (b), 4. (b), 5. (c), 6. (c), 7. (a), 8. (b), 9. (c), 10. (a)

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Agenzia per l'Italia Digitale. (n.d.). *AGID. Digital Identity*. Retrieved November 13, 2024, from <https://www.agid.gov.it/en/intervention-areas/digital-identity>.
- Aula, A., Jhaveri, N., & Käki, M. (2005). Information search and re-access strategies of experienced web users. *Proceedings of the 14th International Conference on World Wide Web - WWW '05*, 583. <https://doi.org/10.1145/1060745.1060831>
- Banca Etica. (2023, May 7). *Finanza etica. Cos'è la finanza etica e perchè è ben più sostenibile?* Retrieved November 20, 2024, from bancaetica: <https://www.bancaetica.it/unico-modello-italiano-di-finanza-etica/>.
- Bélanger, F., & Carter, L. (2009). The impact of the digital divide on e-government use. *Communications of the ACM*, 52(4), 132-135. Doi: <https://doi.org/10.1145/1498765.1498801>.
- Bruter, M., Harrison, S., Vives, E., & Gentile, G. (2021). *Study on E-Voting practices in the EU*. JUST/2021/OP/0002. LSE. European Commission, Directorate-General for Justice and Democracy. https://commission.europa.eu/document/download/23076478-987e-4dea-b9ef-df5e0dfd6cd2_en?filename=DG_JUST_EVoting_Report_pdf.pdf.
- Carmi, E., Yates, S. J., Lockley, E., & Pawluczuk, A. (2020). Data citizenship: Rethinking data literacy in the age of disinformation, misinformation, and malinformation. *Internet Policy Review*, 9(2). <https://doi.org/10.14763/2020.2.1481>
- Deloitte. (n.d.). *Balancing green transition*. Retrieved from <https://www.deloitte.com/ce/en/related-content/balancing-green-transition.html>
- European Commission. (n.d.). *Green transition*. Retrieved from https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/green-transition_en
- European Commission, & Directorate-General for Communications Networks, C. a. (2016). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. EU eGovernment Plan 2016-2020. Accelerating the digital transformation of government. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52016DC0179>.
- European Commission. (2022, January 7). Eur-Lex. General data protection regulation (GDPR). Summary of: Regulation (EU) 2016/679 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and the free movement of such data. Retrieved November 20, 2024, from https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=LEGISUM:310401_2.
- European Commission. (2024, November 13). *European Commission. Data protection in the EU*. https://commission.europa.eu/law/law-topic/data-protection_en.
- European Commission. (2024, November 18). *The single digital gateway and Your Europe*. Retrieved from https://single-market-economy.ec.europa.eu/single-market/single-digital-gateway_en.
- European Commission. (2024, October 28). *Shaping Europe's digital future. Electronic Identification*. Retrieved November 10, 2024, from <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/electronic-identification>.
- European Commission. (2024, October 30). *Shaping Europe's Digital Future. Funding for Digital in the 2021-2027 Multiannual Financial Framework*. Retrieved November 18, 2024, from <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/activities/funding-digital>.
- European Commission: Joint Research Centre, Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). *DigComp 2.2, The Digital Competence framework for citizens : with new examples of knowledge, skills and attitudes*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/115376>
- European Commission. (2024, July 2). Digital Decade 2024: eHealth Indicator Study. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/digital-decade-2024-ehealth-indicator-study>
- European Committee on Democracy and Governance. (2020). *Handbook on E-Democracy*. Council of Europe. Retrieved from <https://rm.coe.int/handbook-e-democracy/16809fda61>.
- European Union. (n.d.). *EUR-Lex. Digital Public Services*. Retrieved November 12, 2024, from <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/glossary/digital-public-services.html>.
- Eurostat. (2024, April). *Digital economy and society statistics—Households and individuals*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals
- Federazione Autonoma Bancari Italiani. (n.d.). *Educazione Finanziaria. Truffe finanziarie su internet*. Retrieved No-

- vember 15, 2024, from <https://edufin.fabi.it/le-7-regole-anti-truffa-su-internet/>.
- GO-Globe. (n.d.). *We need to grow green: The global energy consumption of information technologies [Infographic]*. Retrieved from <https://www.go-globe.com/we-need-to-grow-green-the-global-energy-consumption-of-information-technologies-infographic/>
- Hamid, M. A., Dar, I., Fatima, I., & Cheema, N. (2023). Digital Identity and Legal Rights: the EU's eIDAS Regulation as a Model for Global Digital Trust. In *Democracy, Rule of Law, and Protection of Human Rights in the European Union* (p. 89). Batumi Shota Rustaveli State University. https://www.researchgate.net/publication/377336937_Democracy_Rule_of_Law_and_Protection_of_Human_Rights_in_the_European_Union.
- Hettig, T. & Michl, B. (2024, June 4). What are medical devices and how do digital solutions fit into them? *Data 4 Life*. <https://www.data4life.care/de/bibliothek/journal/was-sind-medizinprodukte/>
- Binder, J. & Wade, M. (2024). *Digital sustainability: The new frontier for greener technology and business*. Retrieved from <https://www.imd.org/ibyimd/sustainability/digital-sustainability-the-new-frontier-for-greener-technology-and-business/>
- Kostera, T. (2019, April 25). Digital Health – Europe is moving at different speeds. *Healthcare Program*. <https://www.programm-gesundheit.blog/en/digital-health-europe/>
- Lange, S., Pohl, J., & Santarius, T. (2020). Digitalization and energy consumption. Does ICT reduce energy demand?. *Ecological economics*, 176, 106760.
- Lyng, K. & van der Velden, M. (2024) *The Life Cycle of Electronic Devices*. University of Oslo - Sustainability Lab. Retrieved from <https://www.sustainabilitylab.uio.no>
- Lynn, T., Rosati, P., Conway, E., Curran, D., & O'Gorman, C. (2022). Digital Public Services. In *Digital Towns* (p. 49-52). Palgrave Macmillan, Cham. Doi: http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-91247-5_3.
- Maci, S., Demata, M., McGlashan, M., & Seargeant, P. (Eds.). (2024). The various dimensions of disinformation: An Εισαγωγή. In *The Routledge handbook of discourse and disinformation*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Varriale, V., Cammarano, A., Michelino, F., & Caputo, M. (2024). The role of digital technologies in production systems for achieving sustainable development goals. *Sustainable Production and Consumption*.
- Nordic Computer. (n.d.). *Sustainability: Together We Fight Consumerism*. Retrieved from <https://nordiccomputer.com/sustainability>
- OECD. (2017). SPECIAL FEATURE: Electronic services in tax administration. Revenue Statistics in Asian Countries 2017: Trends in Indonesia, Japan, Kazakhstan, Korea, Malaysia, the Philippines and Singapore, 40-42. Doi: <https://doi.org/10.1787/9789264278943-4-en>.
- Price, C. (2024, November 6). 24 Great Search Engines You Can Use Instead Of Google. *Search Engine Journal*. <https://www.searchenginejournal.com/alternative-search-engines/271409/>
- Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data, (General Data Protection Regulation). (2016). *Official Journal*, L 119, 1-88. Retrieved from <http://data.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>.
- Ripoll, L., & Matos, J. C. (2020). Information reliability: Criteria to identify misinformation in the digital environment. *Investigación Bibliotecológica: Archivonomía, Bibliotecología e Información*, 34(84), 79. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.84.58115>
- Sedlmeir, J., Smethurst, R., Rieger, A., & Fridgen, G. (2021, October 4). Digital Identities and Verifiable Credentials. *Bus Inf Syst Eng* 63, p. 604. Doi: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12599-021-00722-y>.
- Sharma, S., & Rana, V. (2020). Systematic Literature Review of Web Search Personalization. *Recent Advances in Computer Science and Communications*, 14(7), 2079-2086. <https://doi.org/10.2174/2666255813666200224105551>
- SMOWL. (n.d.). *Digital sustainability: What it is and how it contributes to a better future*. Retrieved from <https://smowl.net/en/blog/digital-sustainability/>
- SpeedNet LTE. (2023). *Green technology in the internet era: How to make your digital life eco-friendly*. Retrieved from <https://www.speednetlte.com/post/green-technology-in-the-internet-era-how-to-make-your-digital-life-eco-friendly>
- Statcounter. (2024a). *Browser Market Share Worldwide [Dataset]*. <https://gs.statcounter.com/browser-market-share>
- Statcounter. (2024b). *Search Engine Market Share Worldwide [Dataset]*. <https://gs.statcounter.com/search-engine-market-share>

- TICHE Project. (2023). *Digital decarbonisation: Final presentation*. Retrieved from https://tiche.org/wp-content/uploads/2023/06/1530_TNCh2023-LD-Final-Presentation-Digital-Decarb_PublicVersion.pdf
- United Nations Environment Programme (UNEP). (n.d.). *Digitalization & sustainability*. Retrieved from <https://www.unep.org/topics/digital-transformations/digitalization-sustainability>
- Vamanu, I., & Zak, E. (2022). Information source and content: Articulating two key concepts for information evaluation. *Information and Learning Sciences*, 123(1/2), 65–79. <https://doi.org/10.1108/ILS-09-2021-0084>
- Varisco, L., & Pattinson, M. (2024). *Digital transformation of public services. A policy Brief from the Policy Learning Platform for a smarter Europe*. <https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/2024-03/Policy%20brief%20on%20digital%20transformation%20of%20public%20services.pdf>.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect those of the European Union or the Spanish Service for the Internationalisation of Education (SEPIE). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.