



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Εγχειρίδιο

### Ενότητα 4

### Γίνομαι Ψηφιακά Εγγράμματος

#### Συγγραφείς:

Παντελής Μπαλαούρας, GUnet; Josemar Alejandro Jimenez, Oxfam; Jenny Wielga, IAT



Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης, δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό. Αριθμός προγράμματος: 2020-1-DE02-KA204-007679.



Αυτό το εγχειρίδιο για την θεματική ενότητα 4 αποτελεί μέρος του προγράμματος MIG-DHL το οποίο αποτελείται από 6 εκπαιδευτικές θεματικές ενότητες στο σύνολο, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί στα πλαίσια της Στρατηγικής Σύμπραξης Erasmus+ **MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy**.

## Τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος:

---

### Το πρόγραμμα MIG-DHL

Θεματική 1: Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του;

Θεματική 2: Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα

Θεματική 3: Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης

**Θεματική 4: Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος**

Θεματική 5: Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου

Θεματική 6: Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο: <https://mig-dhl.eu/>



### Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκεύασετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



## Περιεχόμενα

4. Γίνομαι Ψηφιακά Εγγράμματος .....	1
4.1 Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός.....	1
4.2 Γνωριμία με τις ψηφιακές συσκευές .....	3
4.3 Αναζήτηση στο διαδίκτυο .....	4
4.4 Ασφάλεια και απόρρητο .....	6
4.5 Ψηφιακή επικοινωνία .....	9
Βιβλιογραφία.....	10

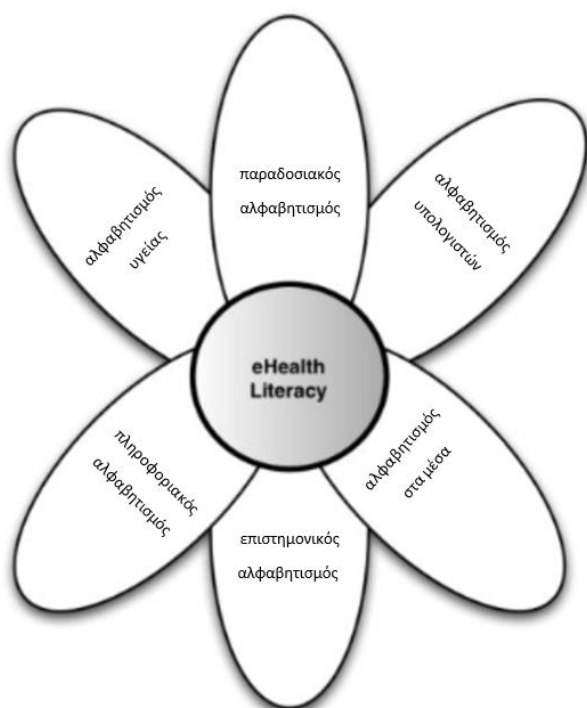


## 4. Γίνομαι Ψηφιακά Εγγράμματος

### 4.1 Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός

Ο βασικός ορισμός του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού Υγείας, ο οποίος χρησιμοποιείται και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2017), είναι αυτός που δημιουργήθηκε από τους Norman και Skinner. Αναφορικά με τον ορισμό, ο Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός Υγείας ορίζεται ως «[...] η ικανότητα αναζήτησης, εύρεσης, κατανόησης και αξιολόγησης πληροφοριών υγείας από ηλεκτρονικές πηγές και εφαρμογές των γνώσεων που αποκτήθηκαν για την αντιμετώπιση ή την επίλυση ενός προβλήματος υγείας» (Norman and Skinner, 2006).

Αυτός ο ορισμός δίνει μια πρώτη ιδέα για την έννοια του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού Υγείας. Για να κατανοήσουμε καλύτερα, είναι σημαντικό να δούμε τις διάφορες πτυχές της, τις οποίες γνωρίσαμε ήδη στην Ενότητα 1. Υπάρχουν έξι διαφορετικοί αλφαριθμητισμοί που συνδέονται με τον Ψηφιακό Αλφαριθμητισμό: 1) παραδοσιακός αλφαριθμητισμός, 2) αλφαριθμητισμός υγείας, 3) πληροφοριακός αλφαριθμητισμός, 4) επιστημονικός αλφαριθμητισμός, 5) αλφαριθμητισμός στα μέσα και 6) αλφαριθμητισμός υπολογιστών (Norman and Skinner, 2006).





Εικόνα 1: eHealth μοντέλο αλφαριθμητισμού (Norman and Skinner, 2006)

Στην Ενότητα 4, «Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος», οι δεξιότητες του «ψηφιακού αλφαριθμητισμού» και του «αλφαριθμητισμού στα μέσα» διαδραματίζουν καίριο ρόλο. Για το λόγο αυτό, το περιεχόμενο που παρέχεται από το εκπαιδευτικό υλικό ασχολείται αφενός με πληροφορίες σχετικά με τη χρήση διαφορετικών ψηφιακών συσκευών και αφετέρου με διαφορετικές ικανότητες προσανατολισμένες στο Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες (DigComp). Το DigComp παρέχει ένα εργαλείο, το οποίο μπορεί να βελτιώσει τις ψηφιακές δεξιότητες των πολιτών. Το εργαλείο αυτό καλύπτει 5 άξονες: 1) Αλφαριθμητισμός στην πληροφορία και τα δεδομένα, 2) Επικοινωνία και συνεργασία, 3) Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, 4) Ασφάλεια, και 5) Επίλυση προβλημάτων (Carretero et al., 2017), και το εκπαιδευτικό υλικό αφορά τους 4 πρώτους. Η Ενότητα 4 μπορεί να θεωρηθεί ως εισαγωγή σε αυτές τις διαφορετικές δεξιότητες. Οι Ενότητες 5 και 6 καλύπτουν αυτές τις δεξιότητες με περισσότερες λεπτομέρειες.

Ο πρώτος άξονας («Αλφαριθμητισμός στην πληροφορία και τα δεδομένα») συνδυάζει ικανότητες όπως η περιήγηση, η αναζήτηση και το φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφορίας και ψηφιακού περιεχομένου, η αξιολόγηση και η διαχείριση αυτών.

Ο δεύτερος άξονας («Επικοινωνία και συνεργασία») περιγράφει την ικανότητα αλληλεπίδρασης μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών, τον διαμοιρασμό, τη συμμετοχή στα κοινά και τη συνεργασία μέσω αυτών, καθώς και τον κώδικα δεοντολογικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο και τη διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας.

Ο τρίτος («Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου») συνοψίζει τις ακόλουθες ικανότητες: ανάπτυξη ψηφιακού περιεχομένου, ένταξη και εκ νέου επεξεργασία αυτού, πνευματικά δικαιώματα και άδειες, καθώς και προγραμματισμό.

Ο τελευταίος, τον οποίο καλύπτει το εκπαιδευτικό υλικό, είναι ο τέταρτος («Ασφάλεια»). Αυτός ο άξονας αποτελείται από τις ικανότητες που αφορούν την προστασία συσκευών, την



προστασία των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικής ζωής, την προστασία της υγείας και της ευημερίας, και την προστασία του περιβάλλοντος (Carretero et al., 2017).

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι αυτές οι ικανότητες, όπως και άλλοι γραμματισμοί, δεν είναι στατικές. Πρόκειται περισσότερο για μια δεξιότητα που είναι προσανατολισμένη σε μια διαδικασία που εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου, ενώ εισάγονται νέες τεχνολογίες και αλλάζει το προσωπικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο. Η όλη έννοια του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού αφορά μια εκτενή πρακτική που προσπαθεί να αποκαλύψει τους τρόπους με τους οποίους παράγεται νόημα και να οργανώσει εγγενώς τρόπους σκέψης και δράσης. Στόχος του είναι να ενδυναμώσει τα άτομα και να τους δώσει τη δυνατότητα να συμμετέχουν πλήρως σε αποφάσεις που αφορούν την υγεία και ενημερώνονται από πόρους του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού Υγείας (Norman and Skinner, 2006).

#### **4.2 Γνωριμία με τις ψηφιακές συσκευές**

Καθώς υπάρχουν διαθέσιμες διαφορετικές ψηφιακές συσκευές, είναι σημαντικό να επισημανθούν οι διαφορές μεταξύ αυτών των συσκευών. Κάθε συσκευή έχει τα δικά της πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Όπως και στο εκπαιδευτικό υλικό, αναφέρονται οι πιο κοινές ψηφιακές συσκευές – επιτραπέζιος/φορητός υπολογιστής, smartphone και tablet. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν άλλες συσκευές που να μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να είναι ψηφιακά ενεργές.

##### *1. Επιτραπέζιος/φορητός υπολογιστής*

- **Περιγραφή:** Ο υπολογιστής είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς, π.χ. περιήγηση στο διαδίκτυο, σύνταξη εγγράφων, παιχνίδι βιντεοπαιχνιδιών κ.λπ.
- **Χρήσιμο για:** σύνθετη έρευνα στο διαδίκτυο, σύνταξη μεγάλων κειμένων, σύνταξη email.
- **Δεν είναι χρήσιμο για:** σύντομη έρευνα στο διαδίκτυο ή γράψιμο μικρών κειμένων εν κινήσει.



## 2. Smartphone

- **Περιγραφή:** Το smartphone είναι ένα κινητό τηλέφωνο, με το οποίο μπορείς να κάνεις πολλά περισσότερα από το να πραγματοποιείς απλώς τηλεφωνικές κλήσεις. Για παράδειγμα, τα smartphones έχουν τη δυνατότητα να συνδεθούν με το διαδίκτυο, να βγάλουν φωτογραφίες ή βίντεο. Επομένως, μπορεί να θεωρηθεί ως ένας μικρός υπολογιστής. Ένα smartphone έχει οθόνη αφής.
- **Χρήσιμο για:** γράψιμο σύντομων μηνυμάτων, για σύντομη έρευνα στο διαδίκτυο, χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως WhatsApp, Instagram κ.λπ.
- **Δεν είναι χρήσιμο για:** γράψιμο μεγάλων κειμένων ή σύνθετης έρευνας στο διαδίκτυο.

## 3. Tablet

- **Περιγραφή:** Το tablet είναι μικρότερο από έναν επιτραπέζιο ή φορητό υπολογιστή, αλλά μεγαλύτερο από ένα smartphone. Διαθέτει οθόνη αφής αλλά διαφέρει από έναν φορητό υπολογιστή, διότι δεν διαθέτει πληκτρολόγιο.
- **Χρήσιμο για:** σύντομες ερευνητικές δραστηριότητες, λήψη και ανάγνωση βιβλίων, παίξιμο παιχνιδιών, παρακολούθηση βίντεο, έλεγχο αλληλογραφίας
- **Δεν είναι χρήσιμο για:** σύνταξη μεγάλων e-mail ή άλλων κειμένων, σύνθετες ερευνητικές δραστηριότητες.

### 4.3 Αναζήτηση στο διαδίκτυο

Η «Αναζήτηση στο διαδίκτυο» ανήκει στον πρώτο άξονα του DigiComp «Αλφαριθμητισμός στην πληροφορία και τα δεδομένα». Σε αυτό το μέρος, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να αποκτήσουν δεξιότητες σχετικά με την αναγνώριση των αναγκών τους σε πληροφόρηση, την ικανότητα εύρεσης δεδομένων, πληροφοριών και περιεχομένου μέσω μιας απλής αναζήτησης σε ψηφιακό περιβάλλον, να μπορούν να αξιολογούν τις πληροφορίες που δίνονται στο διαδίκτυο και να αναγνωρίζουν απλές προσωπικές συμβολοσειρές





αναζήτησης. Θα πρέπει επίσης να είναι εφικτό οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να ανιχνεύσουν τη φερεγγυότητα και την αξιοπιστία κοινών πηγών δεδομένων, πληροφοριών και του ψηφιακού τους περιεχομένου.

Συνιστάται η χρήση ενός κοινού προγράμματος περιήγησης ιστού (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Apple Safari, Opera κ.λπ.). Επίσης, συνιστάται η χρήση μιας κοινής μηχανής αναζήτησης, όπως το Google.com, το Bing.com ή το Yahoo.com, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να συνηθίσουν από την αρχή τα πιο κοινά εργαλεία.

Υπάρχουν κάποια κριτήρια που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο τρόπος αναζήτησης πληροφοριών. Συνιστάται η δημιουργία μιας συμβολοσειράς αναζήτησης με τις πιο σχετικές λέξεις-κλειδιά, αντί να σημειώνεις απλώς τις πληροφορίες που θέλεις να βρεις. Για τη δημιουργία μιας συμβολοσειράς αναζήτησης, υπάρχουν ορισμένοι συγκεκριμένοι τελεστές αναζήτησης, οι οποίοι κάνουν την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο ακόμα πιο εύκολη. Οι πιο συνηθισμένοι τελεστές είναι οι ακόλουθοι:

- **and (και):** Σύνδεση δύο ή περισσότερων όρων αναζήτησης.
- **or (ή):** Τα αποτελέσματα αναζήτησης περιέχουν τον έναν ή τον άλλο ή όλους τους όρους αναζήτησης.
- **Παρενθέσεις:** Οι παρενθέσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη σύνταξη αιτημάτων που αφορούν τους προαναφερθέντες τελεστές αναζήτησης.

Όταν οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν τις απαραίτητες πληροφορίες και να τις αξιολογούν, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στα διαφορετικά κριτήρια για την αξιολόγηση των πληροφοριών στο ψηφιακό περιβάλλον. Ειδικά, καθώς μερικές φορές τα πρώτα αποτελέσματα δεν είναι και τα καλύτερα. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να επηρεάζουν την αναζήτηση οι οικονομικές πτυχές. Για αυτό το λόγο, η αξιολόγηση των πληροφοριών που βρέθηκαν είναι πολύ σημαντική για τον εντοπισμό της καλύτερης πηγής. Στη συνέχεια, παρατίθενται ορισμένα κριτήρια που βοηθούν στην επιλογή της πηγής με τις καλύτερες πληροφορίες (Websitesetup, 2021):



- Ποιος δημοσίευσε το περιεχόμενο (Συγγραφική ιδιότητα)
  - Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη: Ο ιστότοπος λειτουργεί από επίσημο οργανισμό (π.χ. την κυβέρνηση); Είναι ο οργανισμός/συγγραφέας ειδικός στο θέμα;
- Πότε δημοσιεύτηκε (Κύρος και Συνάφεια)
  - Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη: Είναι ο ιστότοπος επικαιροποιημένος;
- Η αλήθεια και η ακεραιότητα των γεγονότων (Σκοπός και Αντικειμενικότητα)
  - Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη: Υπάρχουν διαφορετικές πηγές που να αποδεικνύουν τις ίδιες πληροφορίες;

#### **4.4 Ασφάλεια και απόρρητο**

Η ανάπτυξη ικανοτήτων σε σχέση με την ασφάλεια και το απόρρητο αφορούν την ικανότητα προστασίας των συσκευών, του περιεχομένου, των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικότητας στο ψηφιακό περιβάλλον. Οι συνέπειες αυτής της δράσης επιτρέπουν επίσης την προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας, της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης. Αυτό το μέρος σχετίζεται με τον τέταρτο άξονα του DigiComp «Ασφάλεια».

- η ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων χρήζει ιδιαίτερης προσοχής. Είναι πληροφορίες που αφορούν ένα ταυτοποιημένο ή ταυτοποιήσιμο εν ζωή άτομο. Διαφορετικές πληροφορίες οι οποίες, εάν συγκεντρωθούν όλες μαζί, μπορούν να οδηγήσουν στην ταυτοποίηση ενός συγκεκριμένου ατόμου, αποτελούν επίσης προσωπικά δεδομένα. Τα παρακάτω προσωπικά δεδομένα θεωρούνται «ευαίσθητα» και υπόκεινται σε συγκεκριμένες προϋποθέσεις επεξεργασίας:
- δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα που αποκαλύπτουν φυλετική ή εθνική καταγωγή, πολιτικά φρονήματα, θρησκευτικές ή φιλοσοφικές πεποιθήσεις·
- φωτογραφίες, βίντεο
- συμμετοχή σε συνδικαλιστική οργάνωση·



- γενετικά δεδομένα, βιομετρικά δεδομένα που υποβάλλονται σε επεξεργασία αποκλειστικά για την ταυτοποίηση ενός ατόμου·
- δεδομένα σχετικά με την υγεία·
- δεδομένα σχετικά με τη σεξουαλική ζωή ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό ενός ατόμου.

Διακρίνεται μεταξύ της ασφάλειας ενός ιστότοπου και της αξιοπιστίας. Ασφάλεια σε αυτό το πλαίσιο σημαίνει ότι πληρούνται όλα τα τεχνικά κριτήρια ασφάλειας. Τα παρακάτω κριτήρια πρέπει να ληφθούν υπόψη για να θεωρηθεί μια ιστοσελίδα ασφαλής (klicksafe, 2021):

- Υπάρχει ψηφιακό αποτύπωμα;
- Πληρούνται οι τεχνικές απαιτήσεις; Π.χ. “https” στην αρχή του συνδέσμου, Εμφανίζεται σωστά ο ιστότοπος στο πρόγραμμα περιήγησης και λειτουργεί σε όλες τις ενότητες; *Το εικονίδιο χρησιμοποιείται επίσης ως σημάδι για να αποφασίσετε εάν η σελίδα είναι ασφαλής*
- Συμμόρφωση με τις νομικές απαιτήσεις (Υπάρχει αίτημα συγκατάθεσης για cookies και πολιτική απορρήτου);

Το απόρρητο αφορά τον τρόπο ελέγχου των προσωπικών μας δεδομένων και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται αυτά με ασφάλεια από τα απομακρυσμένα μέρη που τα έχουν λάβει. Θυμηθείτε τις πολιτικές απορρήτου που σας ζητούνται να διαβάσετε και να συμφωνήσετε με τις οποίες αποκτάτε πρόσβαση σε έναν ιστότοπο ή όταν κάνετε λήψη μιας νέας εφαρμογής στο smartphone. Υπάρχουν συμβουλές που βοηθούν διάκριση μεταξύ της ασφάλειας και της ιδιωτικότητας. Η ασφάλεια αφορά τη διαφύλαξη των δεδομένων, ενώ το απόρρητο αφορά τη διαφύλαξη της ταυτότητας των χρηστών. Για παράδειγμα, το προσωπικό ενός νοσοκομείου ή μιας κλινικής χρησιμοποιεί ασφαλή συστήματα για να επικοινωνεί με τους ασθενείς σχετικά με την υγεία τους, αντί να στέλνει πληροφορίες μέσω προσωπικών λογαριασμών email. Η αξιοπιστία σε αυτό το πλαίσιο σημαίνει ότι το περιεχόμενο και οι πληροφορίες που παρέχονται στον ιστότοπο είναι αξιόπιστες. Τα ακόλουθα κριτήρια πρέπει να ληφθούν υπόψη για να αποφασίσετε εάν μια ιστοσελίδα



είναι αξιόπιστη. Αυτά τα κριτήρια είναι αρκετά παρόμοια με τα κριτήρια που χρησιμοποιούμε για την αξιολόγηση των πιο χρήσιμων πληροφοριών (klicksafe, 2021).

- Ποιος είναι υπεύθυνος για τον ιστότοπο; Ιστορικό του ιστότοπου (π.χ. ο ιστότοπος λειτουργεί ιδιωτικά ή δημόσια;)
- Είναι οι πληροφορίες ενημερωμένες;
- Υπάρχουν σύνδεσμοι προς πηγές με περαιτέρω πληροφορίες;
- Υποστηρίζονται οι δηλώσεις από πηγές;
- Συμβουλή: Ο καλύτερος τρόπος για να αναζητήσετε πληροφορίες είναι να επισκεφτείτε επίσημους ιστότοπους, ειδικά όσους σχετίζονται με κυβερνητικούς οργανισμούς.

Ανεξάρτητα από τον ιστότοπο που χρησιμοποιείτε για τη λήψη των πληροφοριών που σας ενδιαφέρουν, υπάρχουν ορισμένες γενικές συμβουλές για την προστασία δεδομένων και συσκευών:

- **Να δημιουργήσετε έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης:**
  - που θα έχει πολλά γράμματα,
  - διάφορα είδη χαρακτήρων,
  - και δεν θα είναι πολύ συχνός (όπως: qwerty)
- **Να χρησιμοποιείτε τις πιο πρόσφατες εκδόσεις** των λειτουργικών συστημάτων, να εγκαταστήσετε λογισμικό προστασίας από ιούς και τείχος προστασίας και να ελέγχετε τακτικά αν υπάρχουν ενημερώσεις.
- **Αποφύγετε τη λήψη δωρεάν λογισμικού** από τοποθεσίες που δεν είναι γνωστές ή αξιόπιστες. Να κατεβάζετε λογισμικό μόνο από γνωστές και αξιόπιστες εταιρείες. Πολλά δωρεάν προγράμματα (εφαρμογές) παρέχουν adware (λογισμικό για διαφημίσεις) και spyware (λογισμικό κατασκοπίας) για υπολογιστή ή φορητή συσκευή.



#### 4.5 Ψηφιακή επικοινωνία

Σε αυτό το μέρος γίνεται αναφορά στη γνωριμία με τα διαφορετικά ψηφιακά εργαλεία και τις τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για τις διαδικασίες συνεργασίας και στην απόκτηση μιας πρώτης εικόνας του πώς να αποφασίσετε ποιο εργαλείο είναι καλό να χρησιμοποιηθεί. Είναι προσανατολισμένο προς τον δεύτερο άξονα του DigComp. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επικοινωνίας στο ψηφιακό περιβάλλον - από ανεπίσημες επιλογές όπως είναι το WhatsApp και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έως πιο επίσημους όπως το e-mail. Υπάρχουν ορισμένα κριτήρια για να αποφασίσετε ποιο κανάλι επικοινωνίας ταιριάζει σε κάθε περίπτωση:

- Αποδέκτης
- Θέμα
- Στοιχεία και πληροφορίες που αποστέλλονται

Καθώς η υγεία είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα, τα επίσημα μέσα επικοινωνίας, όπως το email, είναι συχνά πιο κατάλληλα από τα άτυπα μέσα, όπως το Viber και το WhatsApp. Ένας άλλος τρόπος επικοινωνίας στο ψηφιακό περιβάλλον είναι η χρήση ενός διαδικτυακού φόρουμ. Ένα διαδικτυακό φόρουμ (επίσης φόρουμ ιστού, φόρουμ συζήτησης, φόρουμ υπολογιστών, ηλεκτρονικό φόρουμ) είναι ένας εικονικός χώρος ανταλλαγής και αρχειοθέτησης σκέψεων, απόψεων και εμπειριών σε ένα συγκεκριμένο θέμα. Σχετικό παράδειγμα μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.healthboards.com/>. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σύνταξη email ή τη συμμετοχή σε φόρουμ στο διαδίκτυο, ανατρέξτε στην Ενότητα 6.



## Βιβλιογραφία

Carretero, S.; Vuorikari, R. and Punie, Y. (2017). *DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use*. doi:10.2760/38842

Michaud, Katelyn. (2021). *What is Data Theft?* <https://safety.lovetoknow.com/personal-safety-protection/what-is-data-theft>

MOZ (2022). *Google Search Operators*. <https://moz.com/learn/seo/search-operators>

Norman, C.; Skinner, H. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *J Med Internet Res* 8(2):e9. DOI: 10.2196/jmir.8.2.e9

Norton. (2020). *What is a computer virus?* <https://us.norton.com/internetsecurity-malware-what-is-a-computer-virus.html>

Malwarebytes. (2020). *Hacking definition: What is hacking?* <https://www.malwarebytes.com/hacker>

Verbraucherzentrale (2021). *Spam: E-Mail-Müll im Internet*. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/phishingradar/spam-emailmuell-im-internet-10757>

WebsiteSetup (2021). <https://websitesetup.org/evaluating-online-resources>

World Health Organization [WHO]. 2017. *Digital Health Literacy*. [https://www.who.int/global-coordination-mechanism/working-groups/digital\\_hl.pdf](https://www.who.int/global-coordination-mechanism/working-groups/digital_hl.pdf)