



XXI Adults

Προσαρμογή του εκπαιδευτικού συστήματος
ενηλίκων στον 21^ο αιώνα

Καλές Πρακτικές



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Όνομα της Καλής Πρακτικής

Προσομοιώσεις Ψηφιακής Ζωής: Μάθηση Μέσα από Καθημερινά Σενάρια

Σύνοψη της Πρακτικής

Σύντομη, εύκολα κατανοητή περίληψη: Ποια είναι η πρακτική, για ποιον και για ποιο σκοπό;

Οι Προσομοιώσεις Ψηφιακής Ζωής είναι ένα μοντέλο βιωματικής μάθησης όπου οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται μέσα από ρεαλιστικά, καθημερινά ψηφιακά σενάρια —όπως το κλείσιμο ιατρικού ραντεβού, η αποστολή email ή η συμπλήρωση μιας ηλεκτρονικής φόρμας— σε ένα προσομοιωμένο, ασφαλές περιβάλλον. Η πρακτική δίνει έμφαση στη «μάθηση μέσω της πράξης» και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για ενήλικες με χαμηλά προσόντα ή χαμηλή αυτοπεποίθηση σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Συμβάλλει άμεσα στους στόχους της Εκπαίδευσης Ενηλίκων, προσφέροντας μια μη τυπική μέθοδο με επίκεντρο τον μαθητή για την ανάπτυξη βασικών ψηφιακών ικανοτήτων, ενισχύοντας παράλληλα την ανεξαρτησία και τη συμμετοχή στα κοινά.

Περιγραφή της Πρακτικής - τουλάχιστον 2000 χαρακτήρες

1) Συμφραζόμενα / Ιστορικό

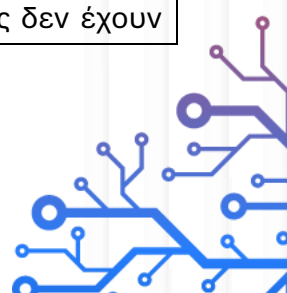
Ποια ήταν η αρχική ανάγκη ή το πρόβλημα;

Ποια ήταν η ομάδα-στόχος;

Ήταν μέρος κάποιου ευρύτερου προγράμματος ή έργου;

Πολλοί ενήλικες μαθητές —ιδίως όσοι είναι 50 ετών και άνω ή όσοι προέρχονται από κοινωνικά ή οικονομικά μειονεκτούντα περιβάλλοντα— εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο. Η έλλειψη αυτοπεποίθησής τους με τα ψηφιακά εργαλεία συχνά δεν οφείλεται στην απροθυμία τους να μάθουν, αλλά μάλλον στην περιορισμένη έκθεση και την απουσία υποστηρικτικού περιβάλλοντος για εξάσκηση. Ένας κοινός φόβος μεταξύ αυτών των μαθητών είναι ότι μπορεί να «σπάσουν κάτι», να κάνουν ένα δαπανηρό λάθος ή να ντραπούν να ζητήσουν βοήθεια. Αυτό το συναισθηματικό εμπόδιο συχνά τους εμποδίζει ακόμη και να ξεκινήσουν το ταξίδι της ψηφιακής μάθησης.

Εν τω μεταξύ, η ψηφιοποίηση των δημόσιων υπηρεσιών έχει επιταχυνθεί σε όλη την Ευρώπη. Εργασίες όπως η κράτηση ιατρικών ραντεβού, η πρόσβαση σε συνταξιοδοτικές ή φορολογικές πληροφορίες, η υποβολή αιτήσεων για δημόσιες επιδοτήσεις ή η διαχείριση ηλεκτρονικών τραπεζικών συναλλαγών αναμένεται πλέον να ολοκληρώνονται ψηφιακά. Για όσους δεν έχουν





βασικές ψηφιακές δεξιότητες, αυτό δημιουργεί όχι μόνο ταλαιπωρία αλλά και μια μορφή αποκλεισμού από βασικές υπηρεσίες.

Σε απάντηση σε αυτήν την αυξανόμενη ανάγκη, αναπτύχθηκε η πρωτοβουλία « **Ψηφιακές Προσομοιώσεις Ζωής**» . Η προσέγγιση βασίζεται στη δημιουργία σύντομων, πρακτικών συνεδριών μάθησης που αναπαράγουν πραγματικές ψηφιακές αλληλεπιδράσεις σε ένα ασφαλές, βήμα προς βήμα περιβάλλον. Αυτές οι προσομοιώσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν σε κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, βιβλιοθήκες ή κοινοτικούς κόμβους και διευκολύνθηκαν από εκπαιδευμένους εκπαιδευτικούς που καθοδήγησαν τους μαθητές σε καθημερινά διαδικτυακά σενάρια - όπως η συμπλήρωση φορμών, ο έλεγχος ιατρικών αρχείων ή η πλοήγηση σε κυβερνητικούς ιστότοπους.

Η κύρια ομάδα-στόχος περιελάμβανε ενήλικες με χαμηλή ψηφιακή αυτοπεποίθηση που χρειάζονται πρακτική εμπειρία και όχι αφηρημένη διδασκαλία. Οι προσομοιώσεις σχεδιάστηκαν ώστε να είναι ιδιαίτερα σχετικές, βασιζόμενες άμεσα σε εργασίες που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν οι μαθητές στην καθημερινή ζωή. Εξασκούμενοι σε ένα περιβάλλον χαμηλής πίεσης, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν σταδιακά τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να λειτουργούν πιο ανεξάρτητα σε μια ψηφιακή κοινωνία.

Συνολικά, **οι Ψηφιακές Προσομοιώσεις Ζωής** προσέφεραν μια προσέγγιση στην ψηφιακή εκπαίδευση με επίκεντρο τον μαθητή και ενδυνάμωση, βοηθώντας τους ενήλικες να ξεπεράσουν τον φόβο και να αποκτήσουν ικανότητες μέσω της πρακτικής στον πραγματικό κόσμο.

2) Στόχοι

Ποιοι ήταν οι στόχοι της πρακτικής;

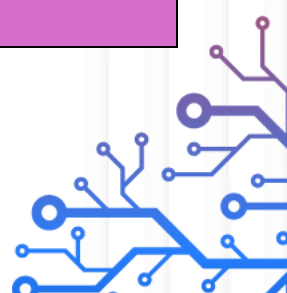
Τι στόχευε να βελτιώσει ή να αλλάξει;

- Διδάξτε λειτουργικές ψηφιακές δεξιότητες για πραγματικές καταστάσεις (ηλεκτρονική ιθαγένεια, υγεία, χρηματοοικονομικά, επικοινωνία)
- Μειώστε το ψηφιακό άγχος προσφέροντας εξάσκηση σε ένα περιβάλλον χωρίς κινδύνους
- Ενθάρρυνση της αυτονομίας και της ενεργού συμμετοχής στα κοινά
- Βοηθήστε τους παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων να ενσωματώσουν ψηφιακό περιεχόμενο σε θέματα της καθημερινής ζωής.

3) Υλοποίηση / Μεθοδολογία

Πώς πραγματοποιήθηκε η πρακτική βήμα προς βήμα;

Ποιες δραστηριότητες ή μέθοδοι χρησιμοποιήθηκαν;





Πόσο καιρό πήρε;

Δομή βήμα προς βήμα:

1. **Αξιολόγηση Αναγκών:** Οι εκπαιδευτικοί διεξήγαγαν έρευνα μεταξύ των μαθητών για να εντοπίσουν τις πιο πιεστικές εργασίες της πραγματικής ζωής με τις οποίες δυσκολεύονται (π.χ. υποβολή αίτησης εργασίας στο διαδίκτυο, ανάγνωση ψηφιακών λογαριασμών κοινής ωφέλειας).
2. **Σχεδιασμός Σεναρίου:** Οι εκπαιδευτές ανέπτυξαν ενότητες προσομοίωσης που αντικατοπτρίζουν αυτές τις εργασίες. Κάθε μία περιελάμβανε:
 - Οπτικοί οδηγοί βήμα προς βήμα
 - Ψεύτικοι λογαριασμοί (π.χ. ψεύτικα email ή πλατφόρμες κρατήσεων)
 - Στοιχεία παιχνιδιού ρόλων (π.χ., "Πρέπει να κλείσετε ραντεβού για εμβόλιο")
3. **Συνεδρίες Εργαστηρίου:**
 - 6-8 συνεδρίες, καθεμία επικεντρωμένη σε ένα θέμα.
 - Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν την εργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας φορητούς υπολογιστές ή τάμπλετ.
 - Οι εκπαιδευτές καθοδήγησαν αλλά δεν παρενέβησαν εκτός αν ήταν απαραίτητο — η έμφαση δόθηκε στη μέθοδο δοκιμής και λάθους.
4. **Στοχασμός & Ανασκόπηση:**
 - Μετά από κάθε προσομοίωση, οι συμμετέχοντες συζήτησαν τις προκλήσεις, τα συναισθήματα και τα βασικά διδάγματα.
 - Οι εκπαιδευτές παρείχαν έντυπους οδηγούς για το σπίτι για περαιτέρω εξάσκηση.
5. **Προαιρετική Επέκταση:** Οι συμμετέχοντες επανέλαβαν τις εργασίες χρησιμοποιώντας τους πραγματικούς τους λογαριασμούς (υπό επίβλεψη) μόλις ένιωσαν έτοιμοι.

Θέματα Συνεδριών Προσομοίωσης:

- Υγεία: Κλείστε ραντεβού με γιατρό, βρείτε αποτελέσματα ιατρικών εξετάσεων
- Οικονομικά: Πληρωμή λογαριασμού online, ρύθμιση ειδοποιήσεων online τραπεζικών συναλλαγών
- Κυβέρνηση: Αίτημα αποδεικτικού κατοικίας, πρόσβαση σε φορολογικά αρχεία
- Επικοινωνία: Αποστολή και απάντηση σε email, επισύναψη εγγράφων
- Απασχόληση: Αναζήτηση πλατφορμών εργασίας, συμπλήρωση αιτήσεων.

4) Αποτελέσματα / Αποτελέσματα

Ποια ήταν τα συγκεκριμένα αποτελέσματα;

Πώς επηρέασε η πρακτική τους συμμετέχοντες;





- Σημαντική βελτίωση στην αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία των μαθητών όπως αναφέρθηκε από το κέντρο οργάνωσης .
- Το 85% των συμμετεχόντων ήταν αργότερα σε θέση να επαναλάβουν τουλάχιστον 3 εργασίες μόνοι τους.
- Οι τοπικοί δήμοι κατέγραψαν μείωση στα αιτήματα για βοήθεια με φυσική παρουσία.
- Το προσωπικό εκπαίδευσης ενηλίκων ανέφερε υψηλότερο κίνητρο και πρόοδο μεταξύ των μαθητών του.

5) Ιστορίες Συμμετεχόντων – προαιρετικά

Σύντομα αποσπάσματα, προσωπικές σκέψεις ή εμπειρίες που μοιράζονται οι συμμετέχοντες

«Φοβόμουν τα πάντα στο διαδίκτυο. Δεν ήξερα τι ήταν αληθινό. Τώρα μπορώ να πληρώνω τους λογαριασμούς μου και να μιλάω με τον γιατρό μου μέσω της ιστοσελίδας.» – Ρούλα , 67, Ελλάδα .
«Αυτό με βοήθησε να ψάξω για δουλειά. Παλιότερα, δεν ήξερα καν πώς να ανεβάσω το βιογραφικό μου.» – Πέτρος , 54, Ελλάδα.

«Έχω πλέον λογαριασμό email και είμαι σίγουρος/η για τη χρήση του. Παλιά μου φαινόταν «ολοκαίνουργιο», αλλά τώρα καταλαβαίνω πολύ περισσότερα για την τεχνολογία και νιώθω συνδεδεμένος/η» – Βασίλης , 70 ετών, Ελλάδα.

6) Παράγοντες επιτυχίας

Τι έκανε την πρακτική αποτελεσματική ή καινοτόμο;

Υπήρχαν κάποια μοναδικά ή δημιουργικά στοιχεία;

- Βασισμένο σε πραγματικές, σχετικές ανάγκες—χωρίς αφηρημένο περιεχόμενο
- Ασφαλές, εποπτευόμενο περιβάλλον που ενθαρρύνει τα λάθη ως μέρος της μάθησης
- Ο συνδυασμός εξάσκησης + αναστοχασμού ενισχύει τη μνήμη
- Συναισθηματική εμπλοκή: οι μαθητές αισθάνονται ότι λύνουν πραγματικά προβλήματα.

7) Μεταβιβασιμότητα / Συστάσεις

Μπορεί η πρακτική να χρησιμοποιηθεί και αλλού;

Ποιες προϋποθέσεις απαιτούνται για την επιτυχή εφαρμογή;





- Μπορεί να εφαρμοστεί από οποιοδήποτε κέντρο εκπαίδευσης ενηλίκων , δήμο ή ΜΚΟ με βασικά ψηφιακά εργαλεία
- Τα σενάρια μπορούν να προσαρμοστούν σε τοπικές υπηρεσίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης ή δημόσιες πλατφόρμες
- Συνιστάται να ξεκινήσετε με 3–4 σενάρια και να επεκτείνετε με βάση τα σχόλια των μαθητών.

8) Συμβουλές / Συμβουλές Εφαρμογής – προαιρετικά

Λίστες ελέγχου, μαθήματα ή συμβουλές για όσους επιθυμούν να εφαρμόσουν την πρακτική.

- Χρησιμοποιήστε στιγμιότυπα οθόνης και απλοποιημένους οδηγούς ως φυλλάδια
- Πάντα να δοκιμάζετε τις εργασίες προσομοίωσης εκ των προτέρων για να αποφύγετε τεχνικά προβλήματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Δημιουργήστε ζεύγη μαθητών για αμοιβαία υποστήριξη και μείωση του άγχους.

9) Διδάγματα που αντλήθηκαν - προαιρετικά

Μεγαλύτερες εκπλήξεις, εμπόδια ή βασικά συμπεράσματα κατά την υλοποίηση.

- Η πτυχή του «παιχνιδιού ρόλων» ήταν απροσδόκητα χρήσιμη—έκανε τους μαθητές να πάρουν την εργασία πιο σοβαρά
- Οι μαθητές συχνά δεν γνώριζαν την ορολογία—συμπεριλάβετε μια ενότητα ψηφιακού λεξιλογίου στην αρχή
- Είναι σημαντικό να επικυρώνουμε τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, όχι μόνο την τεχνική πρόοδο.

10) Φωτογραφίες που απεικονίζουν την περιγραφόμενη πρακτική

Παρακαλώ επισυνάψτε τουλάχιστον 3 φωτογραφίες που σχετίζονται με την περιγραφόμενη καλή πρακτική







ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ – ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ

Παρακαλώ, σημειώστε όλες τις κατηγορίες που ισχύουν για την πρακτική που περιγράφετε. Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία.

ΤΥΠΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Κερδίζοντας κάνοντας |
| <input type="checkbox"/> | Διαγενεακή μάθηση |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Μάθηση με βάση την κοινότητα |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ψηφιακή / μικτή μάθηση |
| <input type="checkbox"/> | Μάθηση από ομοτίμους |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Καθοδήγηση / καθοδήγηση |
| <input type="checkbox"/> | Πολιτιστικές / δημιουργικές προσεγγίσεις |
| <input type="checkbox"/> | Συνεργατικό / βασισμένο σε συνεργάτες |





Άλλο (προσδιορίστε):

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Ενήλικες με χαμηλά προσόντα
- NEETs (Όσοι δεν βρίσκονται σε εκπαίδευση, απασχόληση ή κατάρτιση)
- Μετανάστες / Πρόσφυγες
- Ηλικιωμένοι ενήλικες
- Γυναίκες
- Άτομα με αναπηρίες
- Άλλες ευάλωτες ομάδες
- Γενικός ενήλικος πληθυσμός

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Επίσημος
- Μη τυπική
- Ατυπος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ / ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ

- Γραμματισμός (ανάγνωση, γραφή, κατανόηση)
- Αριθμητική (μαθηματικά, λογική σκέψη)
- Ψηφιακές δεξιότητες
- STEM (επιστήμη, τεχνολογία, μηχανική, μαθηματικά)
- Προσωπικά, κοινωνικά και μάθηση για να μάθουμε
- Πολιτικές ικανότητες
- Επιχειρηματικότητα
- Πολιτισμική επίγνωση και έκφραση
- Γλωσσικές δεξιότητες
- Επαγγελματικές δεξιότητες που σχετίζονται με την εργασία
- Πράσινες ικανότητες
- Άλλο (προσδιορίστε):

ΠΙΘΑΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ

- Δάσκαλοι / Εκπαιδευτικοί
- Διοικητικό προσωπικό
- Διαχείριση σχολείου / κέντρου
- Χάραξη πολιτικής / Δημόσια διοίκηση
- ΜΚΟ / Κοινωνικές οργανώσεις
- Άλλο (προσδιορίστε):

Γλωσσάρι Κατηγοριών (Επεξήγηση των Στοιχείων της Λίστας Ελέγχου)

Τύπος πρακτικής





- Μάθηση στην πράξη – μάθηση μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων, μεθόδων που βασίζονται στην πράξη, όπως εργαστήρια ή πραγματικές εργασίες.
- Διαγενεακή μάθηση – δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν συμμετέχοντες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες που μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.
- Μάθηση βασισμένη στην κοινότητα – μάθηση που λαμβάνει χώρα εντός της τοπικής κοινότητας, συχνά μέσω της εμπλοκής στην πραγματική ζωή.
- Ψηφιακή / μικτή μάθηση – εκπαίδευση με χρήση ψηφιακών εργαλείων (διαδικτυακά) ή συνδυασμός διαδικτυακών και δια ζώσης μεθόδων.
- Μάθηση από ομοτίμους – μάθηση μεταξύ συμμετεχόντων με παρόμοιο status ή εμπειρία, με αλληλοϋποστήριξη.
- Mentoring / coaching – ατομική υποστήριξη από ένα πιο έμπειρο άτομο για να βοηθήσει στη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη.
- Πολιτιστικές / δημιουργικές προσεγγίσεις – χρήση τεχνών, μουσικής, θεάτρου, αφήγησης ιστοριών κ.λπ. ως μαθησιακά εργαλεία.
- Συνεργατικές / βασισμένες σε εταιρους – πρακτικές που περιλαμβάνουν τη συνεργασία μεταξύ οργανισμών ή ομάδων.
- Άλλο (προσδιορίστε) – οποιαδήποτε άλλη μέθοδος που δεν αναφέρεται παραπάνω.

Ομάδα-στόχος

- Ενήλικες με χαμηλά προσόντα – ενήλικες που έχουν χαμηλό επίπεδο επίσημης εκπαίδευσης ή βασικών δεξιοτήτων.
- NEETs – άτομα που δεν βρίσκονται σε εκπαίδευση, απασχόληση ή κατάρτιση (συχνά νέοι ενήλικες).
- Μετανάστες / Πρόσφυγες – άτομα που μετακινήθηκαν από άλλη χώρα, αντιμετωπίζοντας συχνά προκλήσεις ένταξης.
- Ηλικιωμένοι ενήλικες – Ενήλικες ηλικίας 65+ ετών
- Γυναίκες – πρακτικές που ανταποκρίνονται ειδικά στις ανάγκες των γυναικών.
- Άτομα με αναπηρίες – άτομα με σωματικές, αισθητηριακές, νοητικές ή ψυχικές αναπηρίες.
- Άλλες ευάλωτες ομάδες – ομάδες που κινδυνεύουν από αποκλεισμό (π.χ. μακροχρόνια άνεργοι, άστεγοι).
- Γενικός ενήλικος πληθυσμός – μέσοι ενήλικες που δεν εμπίπτουν σε συγκεκριμένες κατηγορίες.

Μαθησιακό Περιβάλλον





- Τυπική – μάθηση εντός επίσημων εκπαιδευτικών συστημάτων, πιστοποιημένα μαθήματα (π.χ. σχολεία, πανεπιστήμια).
- Μη τυπική – οργανωμένη μάθηση εκτός του τυπικού συστήματος (π.χ. εργαστήρια, εκπαίδευση στην κοινότητα).
- Άτυπη – μάθηση μέσω καθημερινών εμπειριών, χωρίς δομημένο μάθημα (π.χ. εθελοντισμός, οικογένεια).

Δεξιότητες / Ικανότητες που αναπτύχθηκαν

- Γραμματισμός – ανάγνωση, γραφή και κατανόηση κειμένων (συμπεριλαμβανομένων λειτουργικών κειμένων όπως οι φόρμες).
- Αριθμητική – χρήση μαθηματικών και λογικής συλλογιστικής.
- Ψηφιακές δεξιότητες – χρήση ψηφιακών εργαλείων, π.χ. δημιουργία βιογραφικού σημειώματος, διαδικτυακά εργαλεία, διαδικτυακές πλατφόρμες.
- STEM – φυσικές επιστήμες, τεχνολογία, μηχανική και μαθηματικά.
- Προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές δεξιότητες – αυτογνωσία, κίνητρο, ομαδική εργασία, δεξιότητες δια βίου μάθησης.
- Πολιτικές ικανότητες – ενεργός ιδιότητα του πολίτη, κατανόηση της δημοκρατίας και κοινωνικές ευθύνες.
- Επιχειρηματικότητα – δημιουργικότητα, καινοτομία, διαχείριση έργων, ανάληψη κινδύνου.
- Πολιτισμική επίγνωση και έκφραση – εκτίμηση και δημιουργία πολιτιστικού περιεχομένου (π.χ. τέχνες, μουσική).
- Γλωσσικές δεξιότητες – ικανότητα επικοινωνίας σε μία ή περισσότερες ξένες γλώσσες.
- Δεξιότητες σχετικές με την εργασία / επαγγελματικές δεξιότητες – πρακτικές δεξιότητες χρήσιμες σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας ή επαγγέλματα.
- Πράσινες ικανότητες – γνώσεις και συμπεριφορές που υποστηρίζουν τη βιωσιμότητα και την περιβαλλοντική φροντίδα.
- Άλλο – τυχόν άλλες δεξιότητες που έχουν αναπτυχθεί (παρακαλώ διευκρινίστε).

Πιθανοί χρήστες – ομάδες που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από την εφαρμογή, την προσαρμογή ή την έμπνευση αυτής της πρακτικής στο εργασιακό τους πλαίσιο.

Σημείωση: Αυτές οι κατηγορίες ακολουθούν πλαίσια της ΕΕ, όπως οι Βασικές Ικανότητες για τη Δια Βίου Μάθηση (2018), το Σχέδιο Δράσης για τις Βασικές Δεξιότητες (2025) και ο Οδηγός Προγράμματος Erasmus+ 2025 – Γλωσσάρι

