

**DIGITAL SKILLS FOR AN AGEING EUROPE (DISK)**

2020-1-FR01-KA204-079823

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΉ  
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ**

**- περίληψη των βασικών ευρημάτων -**





Το έργο DISK είναι ένα έργο Erasmus+ που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Το έργο υλοποιείται σε 6 χώρες: Γαλλία, Ιταλία, Βέλγιο, Ισπανία, Ελλάδα, Μακεδονία, από οκτώ εταίρους του έργου.

Η μοναξιά, η απομόνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που μπορούν να οδηγήσουν σε κακή υγεία στους ηλικιωμένους, ιδίως όταν δεν υπάρχουν οικογενειακά δίκτυα ή δεν υπάρχει επαρκής οικογενειακή υποστήριξη. Το έργο DISK επιδιώκει να αντιμετωπίσει τα ακόλουθα ζητήματα, με βάση μια γενική παρατήρηση της κατάστασης στην Ευρώπη. Ο κύριος στόχος του έργου είναι η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων μέσω της προώθησης της ενεργού γήρανσης, ενθαρρύνοντας τους ηλικιωμένους να υιοθετήσουν μια σειρά καλών πρακτικών για τη διατήρηση της ψυχικής τους υγείας μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών.

Η εκπαίδευση DISK βελτιώνει τη γνωστική ικανότητα και την υγεία των ηλικιωμένων και επιβραδύνει τη μείωση της μνήμης και των γνωστικών ικανοτήτων.

Οι κατευθυντήριες γραμμές DISK αποτελούν εγχειρίδιο για τη χρήση των προϊόντων του έργου DISK. Το έγγραφο αυτό απευθύνεται στις ομάδες-στόχους του έργου, βοηθώντας τους να χρησιμοποιούν τους μαθησιακούς πόρους DISK με αποτελεσματικό και αποδοτικό τρόπο. Οι κατευθυντήριες γραμμές για τη μελλοντική κατάρτιση παράγονται με βάση τις δραστηριότητες κατά την υλοποίηση του έργου και τα ευρήματα από τις πιλοτικές δραστηριότητες DISK και τις δραστηριότητες επικύρωσης που διεξήγαγε η κοινοπραξία DISK.

Τα μαθήματα κατάρτισης DISK είναι το σημαντικότερο αποτέλεσμα του έργου DISK. Τα αποτελέσματα και το περιεχόμενο επιλέγονται προσεκτικά με βάση τις βασικές ανάγκες των ομάδων-στόχων του έργου.

Μετά την ανάλυση του χάσματος ικανοτήτων και ακολουθώντας τα μοντέλα, τα εργαλεία και τα καθορισμένα μέσα, όλοι οι εταίροι ανέπτυξαν λεπτομερώς το περιεχόμενο 10 μαθημάτων κατάρτισης και οδηγιών παιχνιδιού στους τέσσερις κύριους τομείς των γνωστικών ικανοτήτων: Μνήμη, εκτελεστικές λειτουργίες, αντίληψη, προσοχή. Τα παιχνίδια που συνοδεύουν κάθε εκπαιδευτικό μάθημα DISK είναι πολύ σημαντικά για την αφομοίωση της γνώσης. Αποτελούν μια εξαιρετική μέθοδο και πρέπει να ενθαρρυνθούν για την αξία τους όσον αφορά την εκπαίδευση, καθώς είναι ένας ευχάριστος τρόπος εκμάθησης νέων δεξιοτήτων.

#### DISK –Εργαλεία:

	Τίτλος εκπαιδευτικής ενότητας	Κατηγορία
1	Τα διαφορετικά είδη μνήμης	Μνήμη
2	Mnemonics: Στρατηγικές για την βελτίωση της μνήμης	Μνήμη
3	Η μέθοδος PQRS: Πως να μάθεις καλύτερα και	Μνήμη



DISK



Co-funded by  
the European Union

	ευκολότερα	
4	Βελτιώνοντας τις αναλυτικές σας δεξιότητες: δημιουργία σεναρίων για εκτελεστικές γνωστικές λειτουργίες	Εκτελεστικές λειτουργίες
5	Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στο παραγωγικό συλλογισμό και τρόπους για να ενισχύσετε τις δεξιότητές σας στη λήψη αποφάσεων	Εκτελεστικές λειτουργίες
6	Διαφορετικοί τύποι αντίληψης και τρόποι βελτίωσης των δεξιοτήτων αλληλεπίδρασής σας	Αντίληψη
7	Τα γνωστικά ερεθίσματα	Αντίληψη
8	Βελτιώνοντας τη διανοητική σας ικανότητα: εστίαση και προσοχή για ηλικιωμένους	Προσοχή
9	Πώς η Τέχνη και ο Διαλογισμός βελτιώνουν την προσοχή	Προσοχή
10	Πού είναι ο Γουόλι: Διατηρώντας την οξυδέρκειά σας στην τρίτη ηλικία	Προσοχή



Τα μαθήματα DISK είναι το σημαντικότερο αποτέλεσμα του έργου DISK. Τα αποτελέσματα και το περιεχόμενο επιλέγονται προσεκτικά με βάση τις βασικές ανάγκες των ομάδων-στόχων του έργου. Το DISK OER και όλα τα μαθήματα κατάρτισης στο OER είναι διαθέσιμα σε έξι γλώσσες: Αγγλικά, γαλλικά, ιταλικά, ισπανικά, ελληνικά και μακεδονική γλώσσα. Το IO3 συνίσταται στη δημιουργία γνωστικού εκπαιδευτικού περιεχομένου που αναρτάται στη διαδικτυακή πλατφόρμα με σκοπό την εκπαίδευση του μυαλού και την πρόληψη της μείωσης

των δεξιοτήτων και της άνοιας. Συγκεκριμένα, η κοινοπραξία δημιούργησε παιχνίδια και κουίζ για τη γνωστική εκπαίδευση που αποτελούν μέρος ενός ολοκληρωμένου πακέτου. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να εξασκηθούν διαδικτυακά στην πλατφόρμα του έργου και έχουν σχεδιαστεί για να τονώσουν τις γνωστικές ικανότητες και την πλαστικότητα του εγκεφάλου των ηλικιωμένων.

Οι Ανοικτοί Εκπαιδευτικοί Πόροι είναι ένα πολύτιμο εργαλείο που επιτρέπει την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα στα άτομα, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση. Εκτός από τις ευκαιρίες των ΟΕΠ, το [diskproject.eu](https://diskproject.eu) διαθέτει πρόσθετα χαρακτηριστικά προσβασιμότητας που θα δημιουργήσουν μια καλύτερη οπτική εμπειρία για τους επισκέπτες του ιστότοπου με διαφορετικές ανάγκες. Μέσω αυτής της εκπαίδευσης, οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι θα βελτιώσουν τη γνωστική τους ικανότητα και η διαδικασία της πνευματικής γήρανσης θα επιβραυνθεί.

Όλο το περιεχόμενο της πλατφόρμας DISK υπάρχει σε 6 γλώσσες: Αγγλικά, γαλλικά, ιταλικά, ισπανικά, ελληνικά και μακεδονική γλώσσα. Πρόσβαση στην εκπαιδευτική ιστοσελίδα DISK: <https://diskproject.eu/>



## Συστάσεις:

Τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθηθούν πλήρως διαδικτυακά, δια ζώσης ή σε μικτή μορφή - συνδυασμός διαδικτυακών και δια ζώσης δραστηριοτήτων (με την υποστήριξη εκπαιδευτών). Οι προηγούμενες γνώσεις του συμμετέχοντα και οι κατάλληλες γλωσσικές ή ΤΠΕ δεξιότητες είναι σημαντικές κατά την επιλογή του κατάλληλου μοντέλου μάθησης.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν το μάθημα μέσω διαδικτύου με αυτοεγγραφή ή με την υποστήριξη εκπαιδευτικού.

Επιλέξτε την ενότητα που σας ενδιαφέρει περισσότερο, αντί να ολοκληρώνετε δραστηριότητα προς δραστηριότητα από την αρχή. Το μάθημα μπορεί να πραγματοποιηθεί με άλματα μεταξύ των ενοτήτων, επειδή είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους.

Ο συνδυασμός κειμένου, παραδειγμάτων και βίντεο είναι αποτελεσματικός τρόπος απόκτησης γνώσεων. Καλείστε να μάθετε περισσότερα για τα θέματα ακολουθώντας τους συνδέσμους που παρέχονται μέσα στα μαθήματα.

Συνιστάται να ακολουθήσετε τη δομή των μαθημάτων, όπως προτείνεται - διότι δίνει μια πλήρη επισκόπηση των πιο σχετικών πληροφοριών.

Κάθε μάθημα έχει μια περιγραφή, η οποία είναι χρήσιμη για την αξιολόγηση των αποκτηθεισών γνώσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Βοηθά στη βελτιστοποίηση της χρήσης του μαθήματος και στην καλύτερη δυνατή αξιοποίησή του.

Τα παιχνίδια που συνοδεύουν κάθε εκπαιδευτικό μάθημα DISK είναι πολύ σημαντικά για την αφομοίωση των γνώσεων. Αποτελούν εξαιρετική μέθοδο και πρέπει να ενθαρρύνονται για την αξία τους όσον αφορά την εκπαίδευση, καθώς είναι ένας ευχάριστος τρόπος εκμάθησης νέων δεξιοτήτων.

Τα μαθήματα μπορούν να μεταφορτωθούν και να εκτυπωθούν. Εκτυπώστε, κατεβάστε ή καταγράψτε το πιο χρήσιμο υλικό προκειμένου να το έχετε στη διάθεσή σας όταν το χρειάζεστε σε πραγματικές καταστάσεις.

Για να βοηθηθούν οι χρήστες, υπάρχει μια ενότητα "Γλωσσάριο" για την καλύτερη κατανόηση της σημασίας των λέξεων. Μπορείτε να βρείτε έναν κατάλογο με λέξεις ή εξηγούμενες έννοιες, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Η παρακίνηση στη διαδικασία μάθησης είναι απαραίτητη. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν αυτο-κίνητρο κατά την αυτο-ένταξη στα μαθήματα και να υποστηρίζονται και να



**DISK**



Co-funded by  
the European Union

παρακινούνται από τους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευτές κατά τη χρήση του μοντέλου μικτής μάθησης.

More about project DISK

[www.disk.eu](http://www.disk.eu)

