



Enhancing the social inclusion  
of low income single parents

# Κεφάλαιο 3: Ψηφιακή Ικανότητα

## Εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης

Εκπονήθηκε από: ΚΜΟΠ/Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης

Παρακαλούμε για την απάντησή σας στις ακόλουθες ερωτήσεις επιλέγοντας την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα με βάση την παρακάτω κλίμακα:

1. Διαφωνώ απόλυτα, 2. Διαφωνώ, 3. Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ, 4. Συμφωνώ, 5. Συμφωνώ απόλυτα

Οι δραστηριότητες μου φάνηκαν ενδιαφέρουσες.	1	2	3	4	5
Σκοπεύω να αξιοποιήσω αυτά που έμαθα με τους/τις εκπαιδευόμενους/ές μου.	1	2	3	4	5
Αισθάνομαι ικανός/ή να διδάξω τους/τις εκπαιδευόμενους/ές μου πώς να χρησιμοποιούν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail).	1	2	3	4	5
Αισθάνομαι ικανός/ή να διδάξω στους εκπαιδευόμενους/ές μου πώς να αναζητήσουν θέσεις εργασίας μέσω ψηφιακών πλατφορμών.	1	2	3	4	5
Αισθάνομαι ικανός/ή να διδάξω στους εκπαιδευόμενους/ές μου πώς να υποβάλουν αίτηση για θέσεις εργασίας μέσω ψηφιακών πλατφορμών.	1	2	3	4	5
Αισθάνομαι ικανός/ή να διδάξω στους εκπαιδευόμενους/ές μου πώς να χρησιμοποιούν τους Χάρτες Google για να αναζητούν διαδρομές που θα τους/τις βοηθήσουν να φτάσουν στον προορισμό τους.	1	2	3	4	5

Να επιλέξετε την απάντηση που θεωρείτε σωστή στις ακόλουθες ερωτήσεις (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις):

1. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) για να:

α. Επικοινωνήσω με τους/τις φίλους/ες και την οικογένειά μου.



- β. Επικοινωνήσω με το επαγγελματικό μου περιβάλλον.
- γ. Λάβω νέα από εταιρείες και δικτυακούς τόπους που με ενδιαφέρουν.
- δ. Όλα τα παραπάνω
- ε. Κανένα από τα παραπάνω

**2. Θα ήταν χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε το LinkedIn για να:**

- α. Επικοινωνείτε με το επαγγελματικό σας περιβάλλον.
- β. Αναζητάτε θέσεις εργασίας.
- γ. Κάνετε αιτήσεις για θέσεις εργασίας.
- δ. Μαθαίνετε για τις εξελίξεις των νέων εταιρειών.
- ε. Δημιουργήσετε ένα επαγγελματικό δίκτυο.
- στ. Όλα τα παραπάνω
- ζ. Κανένα από τα παραπάνω

**3. Μπορώ να χρησιμοποιήσω τους Χάρτες Google για να:**

- α. Δω πόση κίνηση έχει η διαδρομή που έχω επιλέξει.
- β. Λάβω οδηγίες για το πώς να φτάσω στο σημείο του προορισμού μου.
- γ. Βρω εναλλακτικές διαδρομές.



- δ. Ελέγξω ποια διαδρομή μου ταιριάζει καλύτερα.
- ε. Αγοράσω εισιτήρια για τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- στ. Μάθω πώς μπορώ να φτάσω στο σημείο προορισμού μου σε περιοχές των προαστίων με μέσα μαζικής μεταφοράς.
- ζ. Όλα τα παραπάνω
- η. Κανένα από τα παραπάνω



## Σωστές Απαντήσεις

### 1. δ.

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) είναι ένα ισχυρό εργαλείο που σας βοηθά να δημιουργήσετε επαφές και σχέσεις σε πολλαπλά επίπεδα, π.χ. για την επαγγελματική σταδιοδρομία σας, καθώς επίσης για την επικοινωνία με τους/τις φίλους/ες και την οικογένειά σας. Διαθέτει απεριόριστες δυνατότητες αλλά και πολλούς παρόχους (όπως το Yahoo, το Gmail, το Outlook κλπ.). Επιλέξτε τον πάροχο που σας ταιριάζει καλύτερα και αρχίστε να ζείτε τον ψηφιακό τρόπο επικοινωνίας. Απλώς φροντίστε να επιλέξετε μία κατάλληλη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, διότι δεν μπορείτε να την αλλάξετε εκ των υστέρων!

### 2. στ.

Μπορείτε να θεωρήσετε το LinkedIn ως το ψηφιακό βιογραφικό σας με τη διαφορά ότι σας παρέχει πολύ περισσότερες δυνατότητες σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο βιογραφικό που συντάξατε στο παρελθόν. Η εν λόγω πλατφόρμα είναι κατάλληλη για επαγγελματική χρήση και μπορεί να σας βοηθήσει να προωθήσετε την καριέρα σας σε πολλά επίπεδα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το LinkedIn για να ενημερώσετε τις επαγγελματικές σας ικανότητες, αλλά και για να συνδεθείτε με άλλους επαγγελματίες, εταιρείες και οργανισμούς. Αν διατηρείτε ένα ενημερωμένο προφίλ, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για νέες θέσεις εργασίας που δημοσιεύονται εκεί, καθώς και να δώσετε την ευκαιρία σε έναν μελλοντικό εργοδότη να σας γνωρίσει καλύτερα πριν από τη συνέντευξη.

### 3. α, β, γ, δ, στ

Οι Χάρτες Google είναι ο ψηφιακός σας χάρτης, τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τόσο από τον υπολογιστή σας όσο και από το κινητό σας τηλέφωνο. Με τη βοήθεια αυτής της εφαρμογής, δεν θα αγχωθείτε ποτέ αν χαθείτε, γιατί θα σας καθοδηγήσει σε πραγματικό χρόνο. Επιπλέον, μπορείτε να ελέγξετε ποιοι δρόμοι έχουν κίνηση και να επιλέξετε μία εναλλακτική διαδρομή ή ακόμα και να βρείτε τρόπους για να μετακινηθείτε στις περιοχές των προαστίων με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Απλώς βεβαιωθείτε ότι έχετε σύνδεση στο Διαδίκτυο, διότι τα στοιχεία των χαρτών ενημερώνονται από τη συγκεκριμένη εφαρμογή.

