



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Ενότητα 4 –Εγγραμματοσύνη της υγείας και χρήση διαδραστικών υπηρεσιών: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Παρακάτω θα βρείτε σύντομες οδηγίες βήμα προς βήμα που θα σας συνοδεύσουν στην χρήση των βασικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης για φροντιστές.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες προκειμένου να μάθετε να εισέρχεστε και να διαχειρίζεστε την εφαρμογή του «Facebook», του «Skype», του «Messenger» και των «WhatsApp/Viber».


Θυμηθείτε πως χρειάζεστε σύνδεση στο διαδύκτιο προκειμένου να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε τις καινούργιες σας εφαρμογές στο κινητό σας ή στην ηλεκτρονική σας ταμπλέτα.

Facebook

Η εφαρμογή του Facebook είναι ένα δημοφιλές δωρεάν μέσω κοινωνικής δικτύωσης που επιτρέπει στους χρήστες του να δημιουργήσουν τον προσωπικό τους λογαριασμό ή μια δημόσια σελίδα ή μια ιδιωτική ομάδα και να τα διαχειρίζονται.

Στο Facebook, οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν την δυνατότητα να αναρτήσουν φωτογραφίες, αρχεία, νέα και βίντεο, να στείλουν μηνύματα, να επικοινωνήσουν με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους, να διασυνδεθούν κοινωνικά, να κοινοποιήσουν κάποιο γεγονός κλπ.

Το Facebook είναι διαθέσιμο:


- ο Μέσω της ηλεκτρονικής εφαρμογής Facebook 
- ο Μέσω της ιστοσελίδας του Facebook www.facebook.com

Εάν χρησιμοποιείτε ηλεκτρονική ταμπλέτα ή κινητό, η ευκολότερη επιλογή είναι να κατεβάσετε την εφαρμογή του Facebook στο κινητό ή στην ταμπλέτα σας.

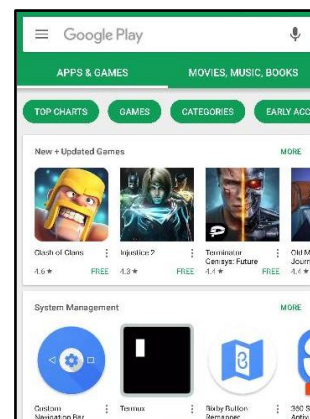
Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες προκειμένου να ξεκινήσετε

Βήμα 1ο – ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ FACEBOOK

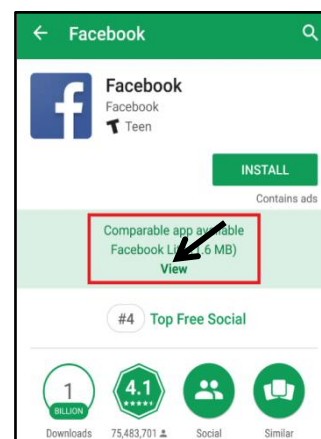
ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID

Αναζητήστε το εικονίδιο Google Play Store  στην ταμπλέτα ή το κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό.

Γράψετε «Facebook» στο πλαίσιο αναζήτησης, στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε το enter.

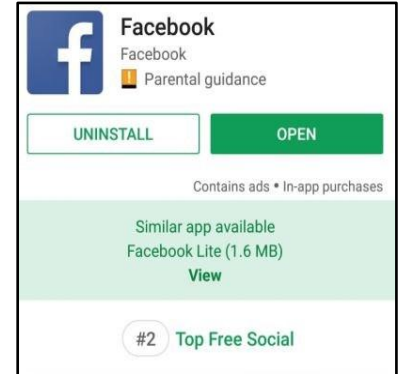


Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Facebook πιάστε το «ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ» (Install) και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό σας ή την ταμπλέτα σας.





Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή
«ΑΝΟΙΓΜΑ» (OPEN) εμφανιστεί στο κινητό ή την ταμπλέτα
σας.

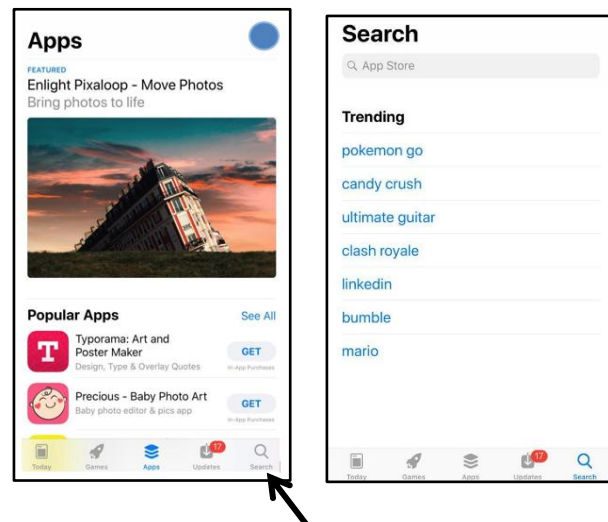
Τώρα μπορείτε να το επιλέξετε και να δημιουργήσετε τον
προσωπικό σας λογαριασμό στο Facebook.



ΣΥΣΤΗΜΑ IOS

Αναζητήστε το εικονίδιο App Store  στην
ταμπλέτα ή το κινητό σας και πιέστε πάνω σε αυτό.

Πιέστε το εικονίδιο search  στο κάτω μέρος της
σελίδας, και γράψτε «Facebook» στην μπάρα
αναζήτησης και πιέστε το enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Facebook, πιέστε το «Λήψη» (GET)
και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό σας
ή την ταμπλέτα σας.



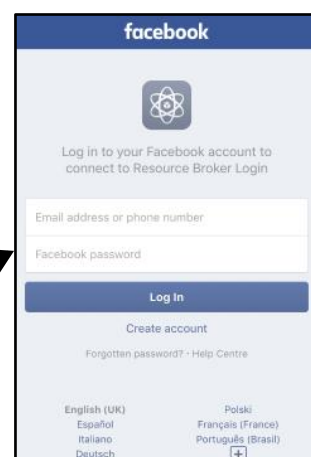
Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού σας ή της ταμπλέτας σας. Τώρα μπορείτε να το επιλέξετε και να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό στο Facebook.



Βήμα 2ο – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΑΣ

Πιέστε το «Δημιουργία λογαριασμού» (ή κάτι παρόμοιο που αναγράφεται) και ακολουθήστε τις οδηγίες που σας προτείνει η εφαρμογή του Facebook.

Θα πρέπει να καταχωρήσετε τον λογαριασμό σας χρησιμοποιώντας την διεύθυνση του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου/τηλεφώνου και με την χρήση ενός μυστικού κωδικού.



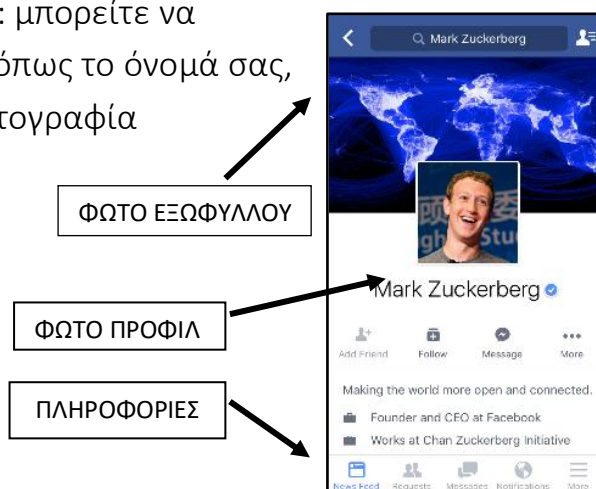
Όταν ο λογαριασμός σας είναι έτοιμος μπορείτε να κάνετε αίτημα φιλίας σε άτομα που γνωρίζετε, να κάνετε like σε κάποια σελίδα, να εισέρθετε σε κάποια ομάδα, να ανεβάσετε φωτογραφίες, βίντεο, να στείλετε μηνύματα κλπ.

ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατόπιν της δημιουργίας του λογαριασμού σας δεν θα χρειαστεί να ξανακολουθήσετε τις προηγούμενες οδηγίες για μελλοντική επανασύνδεση στην εφαρμογή του Facebook καθώς η εφαρμογή θα έχει εγκατασταθεί πλήρως.

Πηγαίνετε στην αρχική σελίδα της ταμπλέτας/κινητού σας και αναζητήστε το εικονίδιο του Facebook, πιέστε πάνω σε αυτό και ξεκινήστε την χρήση της εφαρμογής. Δεν θα ξαναχρειαστεί να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία (όνομα χρήστη και κωδικό).

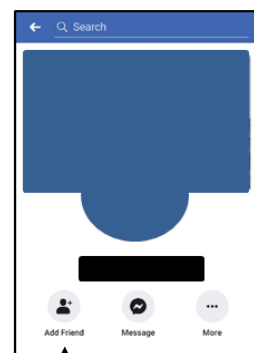
Βήμα 3ο – ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- ✚ Δημιουργήστε το προσωπικό σας προφίλ: μπορείτε να δείξετε πληροφορίες που σας αφορούν όπως το όνομά σας, την φωτογραφία προφίλ σας και την φωτογραφία εξώφυλλου.



- ✚ Στείλετε σε άλλον χρήστη «Αίτημα φιλίας» ή αποδεχθείτε ένα «Αίτημα φιλίας» ενός άλλου χρήστη: τώρα θα λαμβάνετε κοινοποιήσεις από άλλους χρήστες για τις δραστηριότητές τους στο Facebook.

Για να στείλετε ένα «Αίτημα φιλίας», εισάγετε στην μπάρα αναζήτησης το όνομα του ατόμου που θέλετε να προσκαλέσετε, πηγαίνετε στο προφίλ του/της και επιλέξετε την επιλογή «Προσθήκη φίλου».



- ✚ **Μοιραστείτε** σημειώσεις, φωτογραφίες, βίντεο, συνδέσμους, κλπ. στον τοίχο του Facebook, στον τοίχο των φίλων σας, σε κάποια ομάδα (εάν είστε μέλος), σε κάποια σελίδα (εάν είναι διαθέσιμη για σχολιασμό). Ωστόσο, **δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις ρυθμίσεις προσωπικών δεδομένων**: επιλέξτε κρυφό ή δημόσιο προφίλ με επίγνωση (δείτε τα υπέρ και τα κατά).

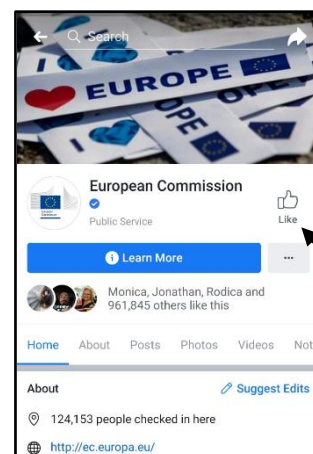


ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΒΕΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Γενικά, μπορείτε να μοιραστείτε δεδομένα με:

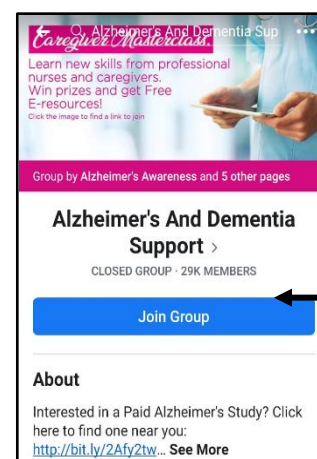
- Τον εαυτό σας αποκλειστικά
- Μόνο με τους «Facebook Φίλους» σας
- Με συγκεκριμένους φίλους
- Με όλους τους «Facebook Φίλους» εκτός από συγκεκριμένα άτομα
- Με το γενικό κοινό

✚ Αναζητήστε μια συγκεκριμένη σελίδα και πιάστε το «Μου Αρέσει» (LIKE) προκειμένου να ακολουθείτε τις δραστηριότητες αυτής της σελίδας.



✚ Αναζητήστε συγκεκριμένες «Ομάδες Facebook» στην μπάρα αναζήτησης, πηγαίνετε στο προφίλ και πιάστε το «Να γίνω μέλος» (Join Group).

Οι ομάδες διευκολύνουν τους ανθρώπους να έρχονται κοντά διαδυσλεκτικά, να μοιράζονται πληροφορίες και να συζητούν συγκεκριμένα θέματα.



✚ Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε την δική σας ομάδα, ωστόσο θα πρέπει να δώσετε προσοχή στις ρυθμίσεις προσωπικών δεδομένων:



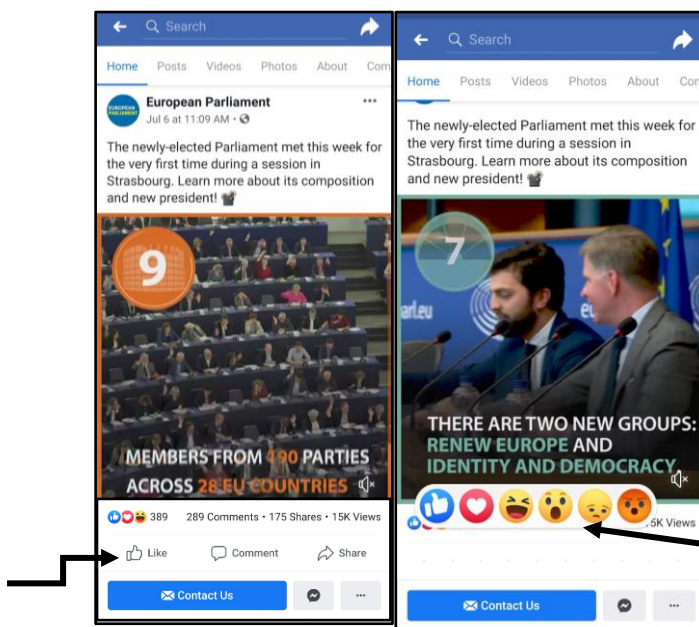
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

- **«Ανοιχτή ομάδα»:** τα μέλη της ομάδας και τα σχόλια τους είναι εμφανή στο γενικό κοινό και μπορούν να έχουν αλληλεπίδραση ακόμα και εάν δεν είναι μέλη της ομάδας
- **«Κλειστή ομάδα»:** τα μέλη της ομάδας είναι εμφανή στο γενικό κοινό αλλά τα σχόλια είναι εμφανή μόνο εάν κάποιος γίνει μέλος
- **«Κρυφή ομάδα»:** Τίποτα δεν φαίνεται στο γενικό κοινό. Κάποιο προϋπάρχον μέλος θα πρέπει να σας προσκαλέσει στην ομάδα προκειμένου να αποκτήσετε πρόσβαση.

✚ Όταν βλέπετε μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα, **χρησιμοποιείτε το κουμπί «Μου αρεσει»** («μου αρέσει», «αγαπώ», «χαχα», «ουάου», «στενοχωριέμαι», ή «θυμώνω») ή **προσθέστε σχόλια, συνδέσμους και άλλα πολυμέσα:** αυτό σας διευκολύνει να έρθετε εύκολα σε επαφή με τις δραστηριότητες των φίλων σας, των σελίδων που έχετε δηλώσει «Μου αρέσει» και των ομάδων του facebook.



ΠΙΕΣΤΕ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ
ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΜΟΥ
ΑΡΕΣΕΙ»



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

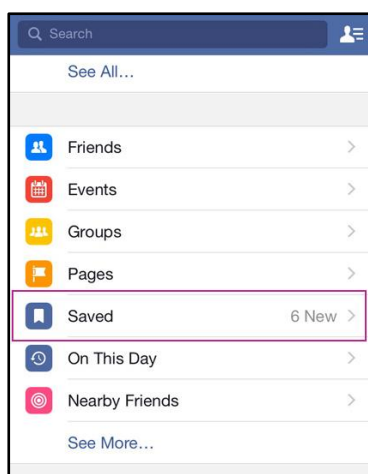



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πάρτε μέρος σε μια «εκδήλωση» ή δημιουργήστε μια.

Οι εκδηλώσεις του Facebook κοινοποιούν στους φίλους τα επερχόμενα γεγονότα στην κοινότητά τους (ιδιωτικά ή δημόσια).

Βρείτε την επιλογή Εκδήλωση:



1: ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΜΕΝΟΥ 
ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ (ANDROID)/
ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ (IOS)

2: ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ
ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ
ΕΚΔΗΛΩΣΗ

1- Λάβετε μέρος σε μια εκδήλωση στο Facebook:

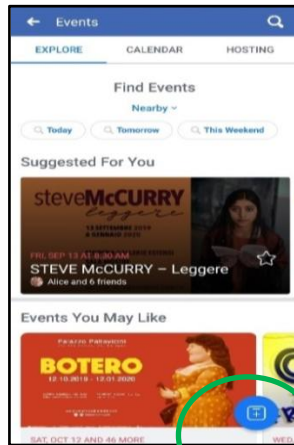
Μπορείτε να κοινοποιήσετε στους φίλους σας ποιές εκδηλώσεις σας ενδιαφέρουν ή θέλετε να συμμετάσχετε απαντώντας στις προσκλήσεις (θα τα δείτε κάνοντας κλικ στο κουμπί ειδοποιήσεις). Μπορείτε επίσης να βρείτε εκδηλώσεις κάνοντας κλικ στην επιλογή «Δείτε περισσότερα» στο μενού και ακολουθώντας την επιλογή «Εκδηλώσεις» → «Επερχόμενες εκδηλώσεις». Όταν απαντήσετε «Θα παρευρεθώ» ή «Ενδιαφέρομαι» θα λάβετε ειδοποιήσεις και υπενθυμίσεις που θα σας ενημερώνουν για τυχόν αλλαγές στην τοποθεσία της εκδήλωσης, ή την ώρα και άλλες χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν την εκδήλωση.



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

eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

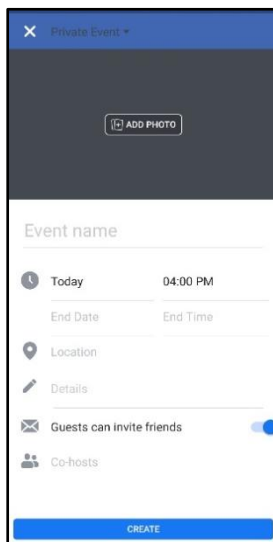


ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΡΙΗΓΗΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΒΡΕΙΤΕ ΝΕΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ
ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ Η ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.

ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ
ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗ (ΓΙΑ ANDROID)/ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ
ΣΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ» ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΔΙΚΗ
ΣΑΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗ (ΓΙΑ IOS). ΒΛΕΠΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ 2
ΑΠΟ ΚΑΤΩ.

2- Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε την δική σας εκδήλωση !

Μπορείτε να δημιουργήσετε την δική σας εκδήλωση και να προσκαλέσετε τους φίλους σας.



ΒΗΜΑ 1: ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΕΑΝ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΚΛΕΙΣΤΗ (ΜΟΝΟ
ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΕΣΕΤΕ ΘΑ ΤΟ ΔΟΥΝ) Η ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ (ΟΛΟΙ
ΣΑΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΗΝ ΔΟΥΝ).

ΒΗΜΑ 2: ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΣΑΣ ΣΕ ΤΙ
ΑΦΟΡΑ Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ.

ΒΗΜΑ 3: ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ
ΩΡΑ, ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ, ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ, ΚΛΠ.

ΒΗΜΑ 4: ΟΤΑΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ
ΚΟΥΜΠΙ «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ». ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΚΑΛΕΣΕΤΕ ΦΙΛΟΥΣ.



Εγκατάσταση της εφαρμογής Facebook Messenger για να έρχεστε σε επαφή
προσωπικά με τους φίλους σας : οδηγίες θα βρείτε στην κατηγορία «Messenger»
του εγχειριδίου.



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



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

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ


Παρακάτω θα βρείτε παραδείγματα πραγμάτων που θα πρέπει να κάνετε όπως και παραδείγματα πραγμάτων που θα ήταν χρήσιμο να αποφύγετε κατά την χρήση του Facebook:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
Χρησιμοποιείτε την ρύθμιση απορρήτου στο Facebook: επιλέξετε ποιός μπορεί να δει αυτά που δημοσιεύετε και τις φωτογραφίες που ανεβάζετε.	Να δημοσιεύσετε φωτογραφίες παιδιών (πχ. ανηψιών σας) χωρίς την συναίνεση των γονέων τους.
Δημοσιεύετε άρθρα, βίντεο, φωτογραφίες που βρίσκετε ενδιαφέρουσες και που η πηγή είναι ασφαλής.	Να δημοσιεύσετε περιεχόμενο χωρίς να ελέγχετε την πηγή ή να δημοσιεύετε ψευδή γεγονότα.
Αντιδράστε και κάνετε σχόλια σε αναρτήσεις άλλων (π.χ. φίλων ή σελίδων που ακολουθείτε).	Να εκφράσετε την γνώμη σας με επιθετικό και αγενή τρόπο, βωμολοχώντας και προσβάλλοντας τους άλλους. Μην μιλάτε άσχημα, θεωρείται αδίκημα!!! Επίσης, μην χρησιμοποιείτε το κουμπί «CAPS_LOCK» (δηλαδή κεφαλαία γράμματα), θεωρείται αγένεια.
Προσθέστε σαν φίλους άλλους χρήστες που γνωρίζετε πραγματικά ή κάνετε καινούργιους φίλους μέσω του Facebook.	Να αποδεχτείτε αίτημα φιλίας εάν δεν είστε σίγουρος/η ποιός κρύβεται πίσω από τον λογαριασμό. Ελέγχετε πρώτα το προφίλ τους.
Χρησιμοποιείτε μια αληθινή σας φωτογραφία για το προφίλ σας.	Να ενεργοποιήσετε έναν ψεύτικο λογαριασμό.

Εφαρμογή Skype

Η εφαρμογή του Skype διευκολύνει την επικοινωνία. Επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να κάνουν δωρεάν κλήσεις με χρήση βίντεο, κλήσεις μόνο με ήχο ατομικές ή και σε ομάδες, να μοιραστούν αρχεία και να στείλουν μηνύματα σε άλλους χρήστες της πλατφόρμας. Το Skype χρησιμοποιείται για πολλούς διαφορετικούς λόγους: για πραγματοποίηση συνεντεύξεων, επαγγελματικές συναντήσεις, για λόγους εκπαιδευτικούς, για συνεδρίες ψυχοθεραπείας, για διαδικτυακή ιατρική κλπ.


Το Skype είναι διαθέσιμο:

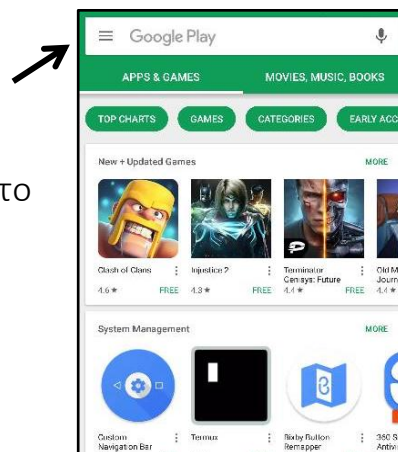
- ο Μέσω της εφαρμογής Skype 
- ο Μέσω της ιστοσελίδας Skype | www.skype.com

Εάν χρησιμοποιείτε ηλεκτρονική ταμπλέτα ή κινητό τηλέφωνο ο ευκολότερος τρόπος είναι να κατεβάσετε την εφαρμογή Skype στο τηλέφωνο/ταμπλέτα σας. Ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες προκειμένου να ξεκινήσετε.

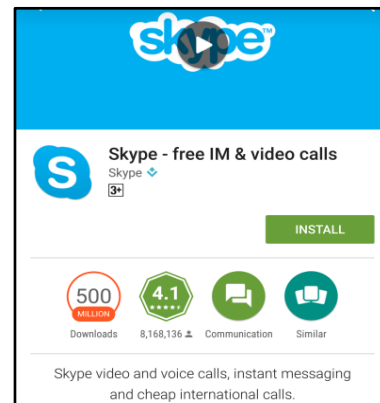
1ο Βήμα– ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ & ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ SKYPE

ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID

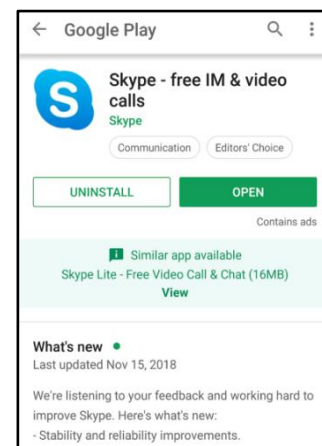
Αναζητήστε το εικονίδιο Google Play Store  στην ταμπλέτα/κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό. Πληκτρολογήστε την λέξη «Skype» στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Skype πιέστε το κουμπί «Εγκατάσταση» (INSTALL) και περιμένετε μέχρι η εφαρμογή να εγκατασταθεί στο τηλέφωνο/ταμπλέτα σας.




Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.




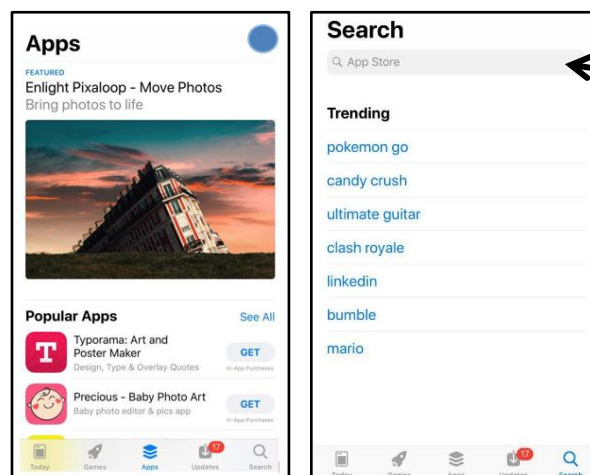
Τώρα μπορείτε να επιλέξετε «Άνοιγμα» (OPEN) και να ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας λογαριασμού Skype.

ΣΥΣΤΗΜΑ IOS

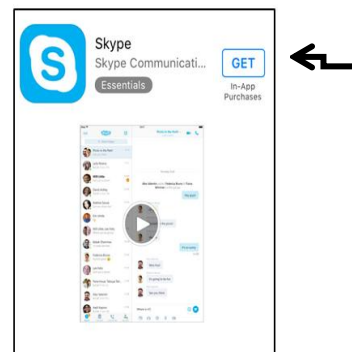
Αναζητήστε στο App Store το εικονίδιο  στο κινητό/ταμπλέτα σας και πιέστε πάνω σε αυτό.

Κάντε κλικ πάνω στο εικονίδιο αναζήτησης

 στο κάτω μέρος της σελίδας και γράψτε "Skype" στην μπάρα αναζήτησης και πιέστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Skype, πιάστε το κουμπί «Εγκατάσταση» (GET) και περιμένετε μέχρι η εφαρμογή να εγκατασταθεί στην ταμπλέτα/κινητό σας.



Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη της ταμπλέτας/κινητού σας.

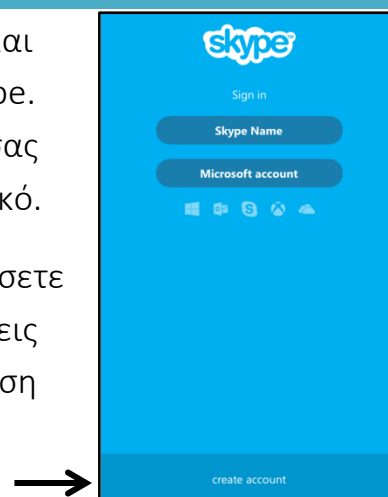


Τώρα μπορείτε να πιάστε πάνω σε αυτήν και να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό Skype.

2ο Βήμα – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΑΣ

Επιλέξτε την «Δημιουργία λογαριασμού» (ή κάτι παρόμοιο) και ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δίνει η εφαρμογή του Skype. Θα πρέπει να εγγραφείτε χρησιμοποιώντας το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο/ αριθμό τηλεφώνου σας και έναν μυστικό κωδικό.

Όταν ο λογαριασμός σας είναι έτοιμος, μπορείτε να αναζητήσετε και να προσθέσετε επαφές, να ξεκινήσετε τηλεφωνικές κλήσεις και κλήσεις βίντεο, την αποστολή μηνυμάτων, την κοινοποίηση αρχείων κλπ.



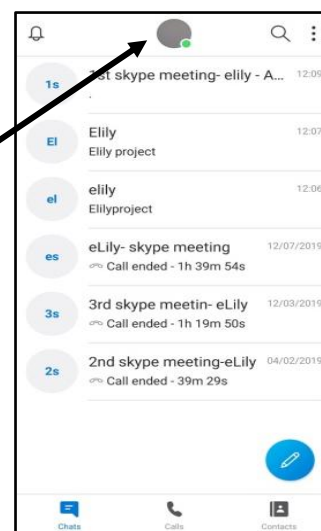
ΠΡΟΣΟΧΗ: Κατόπιν της εγγραφής σας δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε ξανά τις προηγούμενες οδηγίες για μελλοντική σας εισαγωγή στην εφαρμογή του Skype γιατί θα έχει ήδη εγκατασταθεί επιτυχώς.

Πηγαίνετε στην ταμπλέτα/κινητό σας και αναζητήστε το εικονίδιο του Skype, επιλέξτε το και ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή. Δεν θα ξαναχρειαστεί να εισάγετε τα στοιχεία σας (όνομα χρήστη και μυστικό κωδικό).

3ο Βήμα – ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

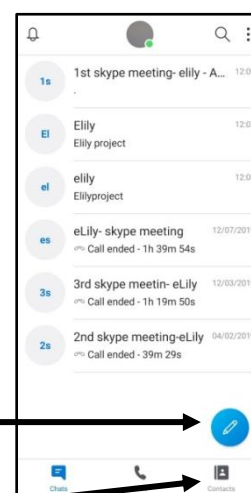
- ✚ Δημιουργείτε το προσωπικό σας προφίλ: μπορείτε να προσθέσετε την φωτογραφία σας και το όνομα σας.

ΠΙΕΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΤΗΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΠΡΟΦΙΛ ΣΑΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΣΑΣ («ΠΡΟΦΙΛ SKYPE» ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)




- ✚ Στείλετε σε άλλον χρήστη «Προσθήκη επαφής» ή αποδεχτείτε «Πρόσκληση επαφής» ενός άλλου χρήστη: τώρα μπορείτε να λάβετε κλήσεις, να κάνετε κλήσεις με βίντεο και να ανταλλάξετε μηνύματα με άλλους χρήστες.

ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΕΙΛΕΤΕ «ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΕΠΑΦΗΣ» ΠΙΕΣΤΕ ΕΔΩ ΚΑΙ
ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΕΙΣΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΤΟ
ΟΠΟΙΟ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ.
ΟΤΑΝ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ, ΠΙΕΣΤΕ
«ΠΡΟΣΘΗΚΗ»



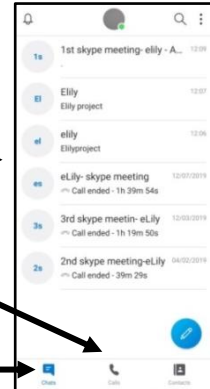
ΕΔΩ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΟΛΕΣ ΣΑΣ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ

 Κάνετε μια κλήση, κλήση βίντεο ή αποστολή μηνυμάτων στην πλατφόρμα του Skype.

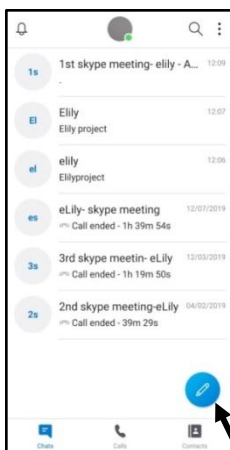
ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ: ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ

ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΚΛΗΣΗ» ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ Ή ΜΕ ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΗΣΗ

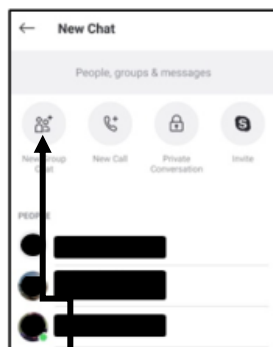
ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ» ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΓΡΑΠΤΗ



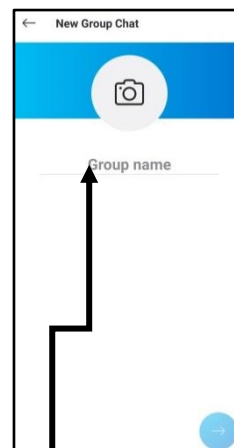
 Δημιουργείτε μια ομαδική κλήση/βίντεο κλήση.



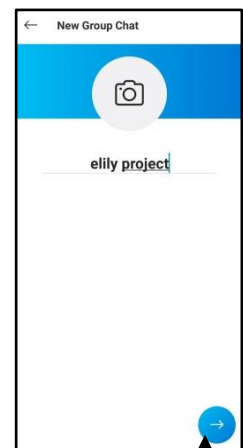
1. ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ



2. ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΝΕΑ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ»



3. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΟΝΟΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ



4. ΠΙΕΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΑΤΟΜΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ. ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



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

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Παρακάτω θα βρείτε προτάσεις για το τι μπορείτε να κάνετε και τι θα ήταν καλό να αποφύγετε κατά την χρήση του Skype:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
Ελέγξτε ότι η σύνδεση στο διαδύκτιο είναι καλή και ενεργή πριν ξεκινήσετε κλήση/ κλήση βίντεο.	Επιλέξτε την επιλογή βίντεο κλήση εάν η σύνδεση στο διαδύκτιο είναι αργή.
Χρησιμοποιείτε ακουστικά με μικρόφωνο προκειμένου να έχετε καλύτερη ποιότητα κλήσης/βίντεο , για να μην ενοχλείτε τους γύρω σας και για να διατηρήσετε την ιδιωτικότητα σας.	Μιλήσετε πάνω από την φωνή των άλλων ειδικά όταν βρίσκεστε σε ομαδική κλήση. Επίσης, θυμηθείτε να κάνετε την κλήση/βίντεο σε κατάλληλο περιβάλλον.
Εάν νοιώθετε μόνος, είναι ένας καλός τρόπος να επικοινωνήσετε με τους φίλους σας, τους συγγενείς σας και να αποφύγετε τον κοινωνικό αποκλεισμό.	Εκφράστε την γνώμη σας με επιθετικό και αγενή τρόπο, βωμολοχώντας και προσβάλλοντας άλλους ανθρώπους. Μην μιλάτε άσχημα, είναι αδίκημα!!
Προσθέστε στις επαφές σας άτομα που γνωρίζετε πραγματικά.	Αποδεχτείτε αιτήματα φιλίας εάν δεν είστε σίγουροι για το ποιός βρίσκεται πίσω από τον λογαριασμό.
Χρησιμοποιείτε μια πραγματική φωτογραφία του εαυτού σας και το αληθινό σας όνομα στο προφίλ σας.	Δημιουργείτε έναν ψεύτικο λογαριασμό.

Η Εφαρμογή του Messenger

Η εφαρμογή του Messenger είναι μια δωρεάν εφαρμογή του κινητού ξεχωριστή από την εφαρμογή του Facebook, που χρησιμοποιείται για την επικοινωνία με τους φίλους από το facebook ή από τις επαφές του κινητού.

Μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε για να στείλετε μηνύματα, να μοιραστείτε φωτογραφίες, βίντεο, αρχεία, ηχητικά μηνύματα και για ομαδικές συνομιλίες, βίντεο κλήσεις κλπ.


Το Messenger είναι διαθέσιμο

- ο μέσω της εφαρμογής Messenger 
- ο μέσω της ιστοσελίδας του Facebook | www.facebook.com
- ο μέσω της ιστοσελίδας του Messenger | www.messenger.com

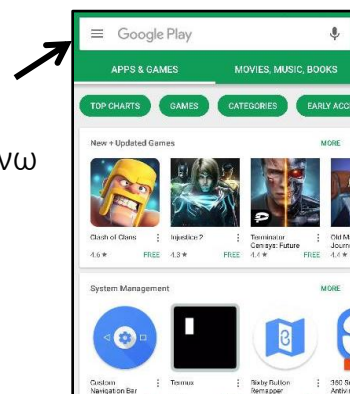
Εάν χρησιμοποιείτε ταμπλέτα ή κινητό, η ευκολότερη επιλογή είναι να κατεβάσετε την εφαρμογή του Messenger στην ταμπλέτα ή το κινητό σας. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να ξεκινήσετε.

1ο Βήμα –ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ & ΚΑΤΕΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ MESSENGER

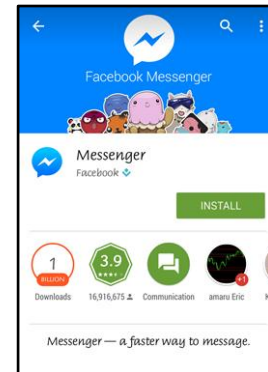
ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID

Αναζητήστε το εικονίδιο Google Play Store  στο κινητό/ταμπλέτα σας και πιάστε πάνω σε αυτό.

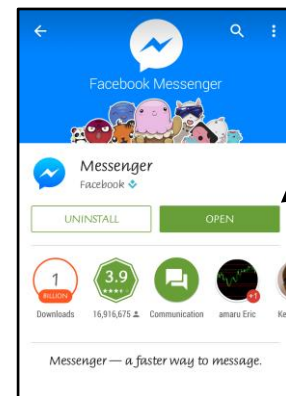
Πληκτρολογήστε «Messenger» στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή Messenger, πιάστε την επιλογή «Εγκατάσταση» (INSTALL) και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό/ταμπλέτα σας.




Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.

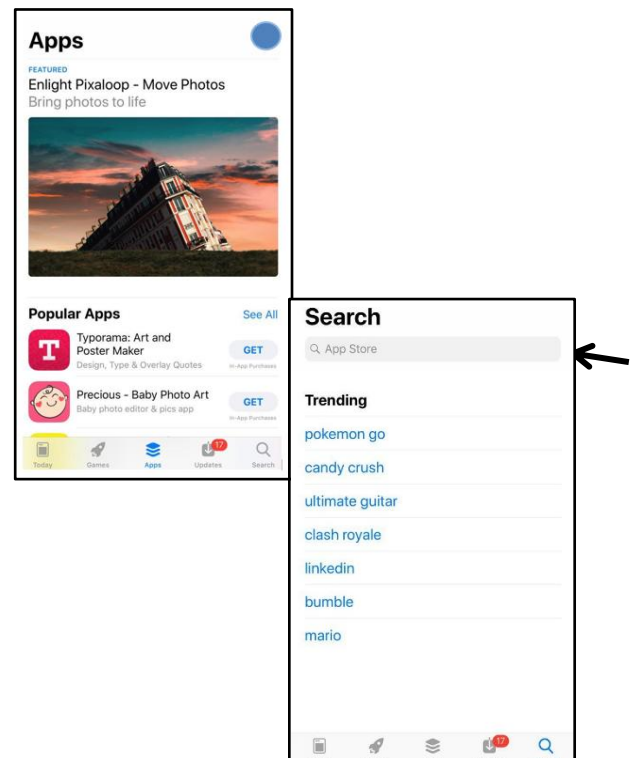


Τώρα μπορείτε να πατήσετε πάνω σε αυτό και να δημιουργήσετε το προσωπικό σας προφίλ στο Messenger.

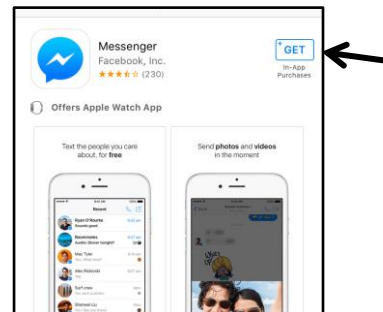
ΣΥΣΤΗΜΑ IOS

Αναζητήστε το εικονίδιο App Store  στο κινητό/ταμπλέτα σας και πιάστε πάνω σε αυτό.

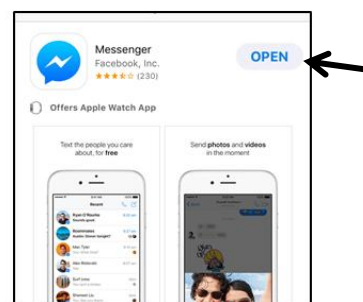
Πληκτρολογήστε «Messenger» στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε το enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Messenger, πιάστε το κουμπί «Λήψη» (GET) και περιμένετε μέχρι η εφαρμογή να εγκατασταθεί στην ταμπλέτα/κινητό σας.



Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.

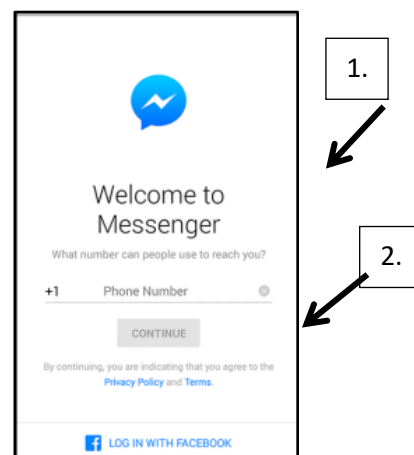


Τώρα μπορείτε να πιάστε πάνω σε αυτό και να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό στο Messenger.

2ο Βήμα – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΑΣ

Έχετε δυο επιλογές:

1. Να δημιουργήσετε τον λογαριασμό σας χρησιμοποιώντας τον λογαριασμό του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου/αριθμό τηλεφώνου και έναν μυστικό κωδικό (ακολουθήστε τις οδηγίες της πλατφόρμας)
2. Να έχετε πρόσβαση στο Messenger μέσα από το προφίλ σας του Facebook (ακολουθήστε τις οδηγίες της πλατφόρμας)



Όταν ο λογαριασμός σας είναι έτοιμος, μπορείτε να ξεκινήσετε τις κλήσεις και τις βίντεο κλήσεις, να στείλετε μηνύματα, να μοιραστείτε αρχεία κλπ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά την εγγραφή του λογαριασμού σας, δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε ξανά τις προηγούμενες οδηγίες για μελλοντική πρόσβαση στην εφαρμογή του Messenger, γιατί θα έχει ήδη εγκατασταθεί.



eLILY


ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



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

Πηγαίνετε στο κινητό/ταμπλέτα σας και αναζητήστε το εικονίδιο του Messenger, κάντε κλικ πάνω του και ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή. Δεν θα χρειαστεί να ξαναεισάγετε τα στοιχεία σας (όνομα χρήστη και κωδικό).

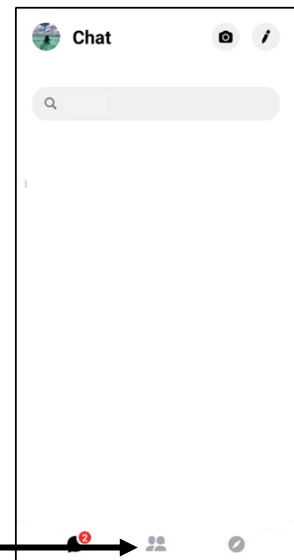
3ο Βήμα – ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

 **Δημιουργείτε το προφίλ σας Messenger** (επιλογή 1), προσθέτοντας το όνομα και την εικόνα προφίλ σας, ή συνδέστε το προφίλ του **Facebook με την εφαρμογή του Messenger** (επιλογή 2).

Όταν το προφίλ σας είναι έτοιμο, θα είστε σε θέση να:

1. Συνδεθείτε με τις επαφές του κινητού σας που χρησιμοποιούν την εφαρμογή του Messenger
2. Συνδεθείτε με τις επαφές σας του Facebook

ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ Η ΝΑ
ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΤΙΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΣΑΣ ΕΠΑΦΕΣ
Η ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΤΟΥ FACEBOOK ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΗΣΗ
Η ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΜΕΣΩ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ





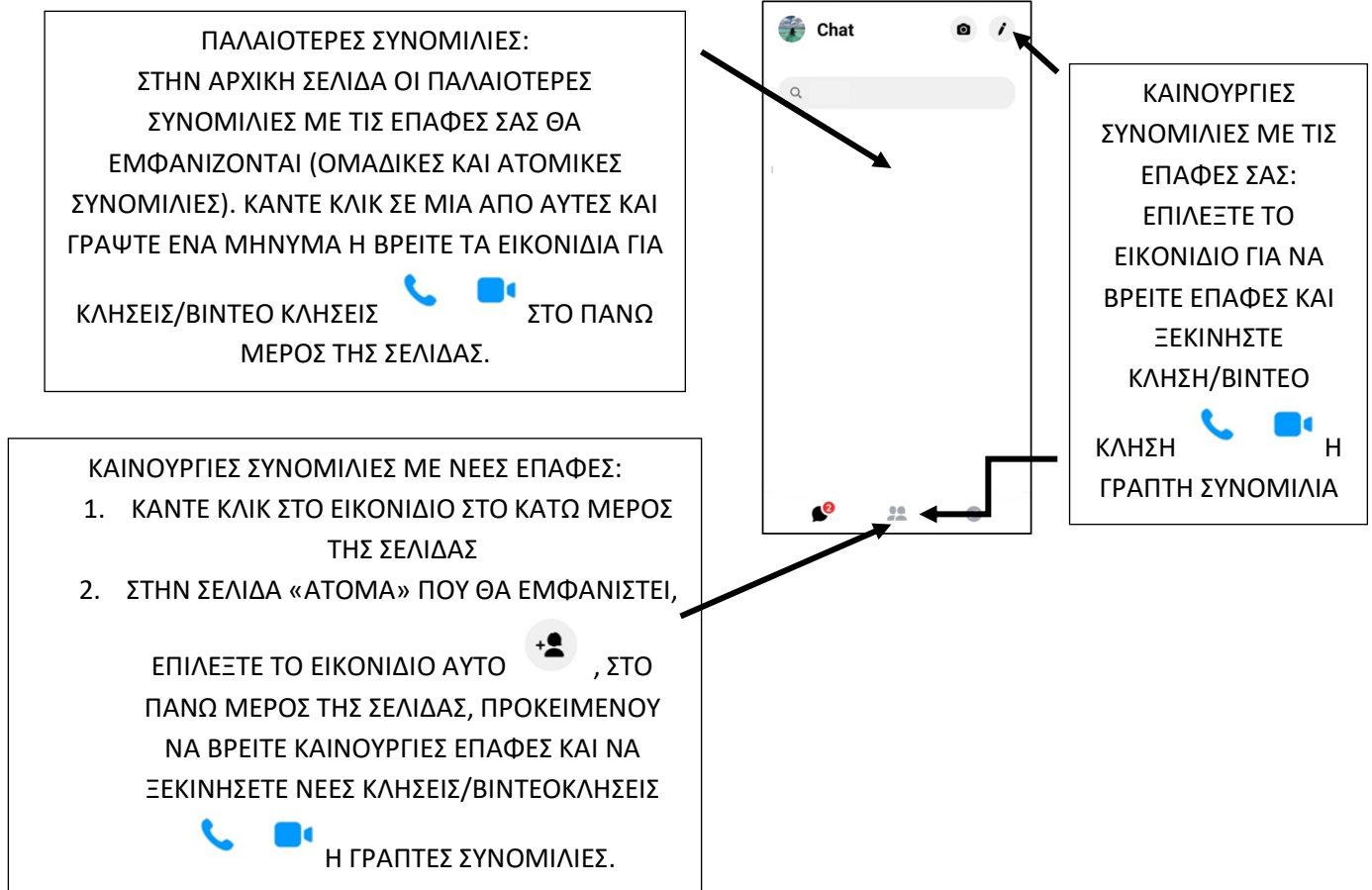
eLILY


ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia




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

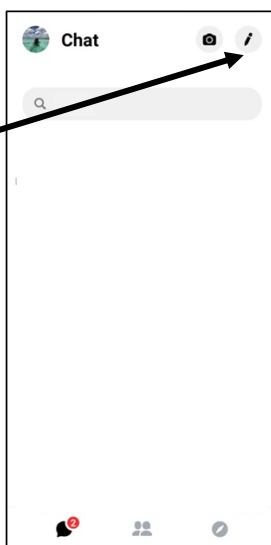
📱 Κάνετε μια κλήση, ένα βίντεο ή στείλετε μήνυμα στην πλατφόρμα του Messenger.




Θυμηθείτε πως μπορείτε να στείλετε μήνυμα ή ηχητικό μήνυμα μέσα από το Messenger: κάντε κλικ πάνω στην επαφή και βρείτε το εικονίδιο με το μικρόφωνο  στο κάτω μέρος της σελίδας, κρατήστε το πατημένο και όταν τελειώσετε την ηχογράφηση του μηνύματος αφήστε το.

 **Δημιουργήστε μια ομάδα:** μπορείτε να στείλετε μηνύματα γραπτά ή ηχητικά, αρχεία, φωτογραφίες και να δημιουργήστε ομαδική συνομιλία/ η βίντεο ομαδική συνομιλία.

1. ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΗΝ
ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΚΑΙ
ΚΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ
ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ ΠΑΝΩ
ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ




2Α. ΣΥΣΤΗΜΑ ΙΟΣ:
ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΠΟΥ
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ
ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ
ΚΛΙΚ ΣΤΟ «ΟΚ» ΣΤΟ ΠΑΝΩ
ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ.

2Β. ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID :
ΕΠΙΛΕΞΤΕ  "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ" ΣΤΟ ΠΑΝΩ
ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΟΤΑΝ
ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΟΙ ΕΠΑΦΕΣ ΕΠΙΛΕΞΤΕ
ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ
ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

WhatsApp

Η εφαρμογή του WhatsApp είναι μια δημοφιλής δωρεάν εφαρμογή για αποστολή μηνυμάτων, βίντεο και ηχητικής επικοινωνίας που επιτρέπει στους χρήστες της να στείλουν μηνύματα γραπτά και ηχητικά, να κάνουν κλήσεις ηχητικές ή με βίντεο, να μοιραστούν αρχεία, εικόνες, την τοποθεσία τους και άλλα πολυμέσα.

Το WhatsApp είναι διαθέσιμο:

- μέσω κινητού/ταμπλέτας με κάρτα SIM, μέσα από την εφαρμογή του WhatsApp 
- μέσω υπολογιστή/ ταμπλέτας χωρίς SIM, μέσα από την ιστοσελίδα WhatsApp App | www.web.whatsapp.com

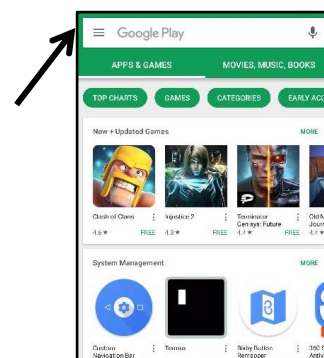
Σε κάθε περίπτωση, εάν θέλεις να χρησιμοποιήσεις το WhatsApp θα πρέπει να κατεβάσεις την εφαρμογή WhatsApp App στο κινητό/ταμπλέτα (με κάρτα SIM). Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να ξεκινήσετε.

1ο Βήμα – ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ WHATSAPP

ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID



Αναζητήστε το εικονίδιο Google Play Store στην ταμπλέτα/κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό. Γράψτε «WhatsApp» στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του WhatsApp, πιάστε το κουμπί «Εγκατάσταση» (INSTALL) και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό/ταμπλέτα σας.



Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν το κουμπί «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.

Τώρα μπορείτε να πιάσετε πάνω σε αυτό και να ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας λογαριασμού στο WhatsApp.




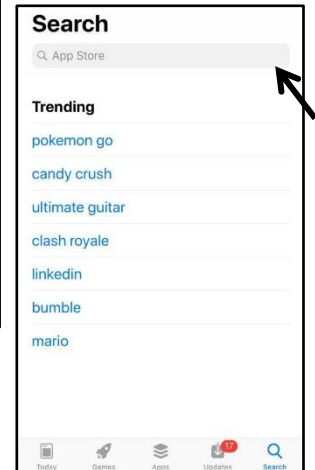
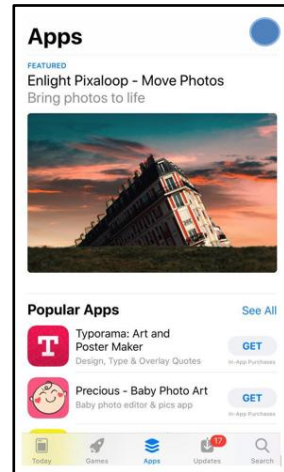
ΣΥΣΤΗΜΑ IOS

Αναζητήστε το εικονίδιο του App Store icon



στην ταμπλέτα/κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό.

Κάντε κλικ στο εικονίδιο αναζήτησης  που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας, στην συνέχεια γράψτε «WhatsApp» στην μπάρα αναζήτησης και πιέστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του WhatsApp, κάντε κλικ στο κουμπί «Λήψη» (GET) και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό/ταμπλέτα σας.



Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν το κουμπί «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.

Τώρα μπορείτε να πιέσετε επάνω του και να ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας λογαριασμού στο WhatsApp.





eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

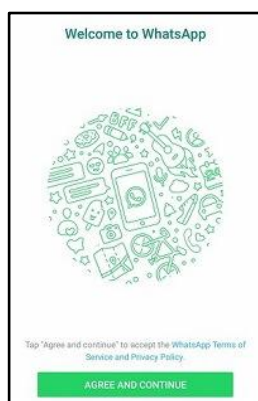


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2ο Βήμα – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ

Ανοίξτε την εφαρμογή του WhatsApp στο κινητό/ταμπλέτα σας και ξεκινήστε την δημιουργία του λογαριασμού σας, ακολουθώντας τις οδηγίες που θα σας δώσει το WhatsApp. Θα πρέπει να δημιουργήσετε τον λογαριασμό χρησιμοποιώντας τον αριθμό του τηλεφώνου σας.

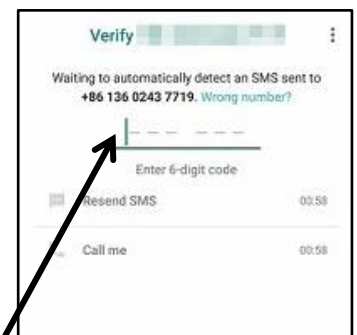
Όταν ο λογαριασμός σας είναι έτοιμος, μπορείτε να προσθέσετε τις επαφές σας που χρησιμοποιούν το WhatsApp και να ξεκινήσετε να τους καλείτε ηχητικά ή και με βίντεο κλήση, να τους στέλνετε μηνύματα, να μοιράζεστε αρχεία κλπ.



1. ΑΝΟΙΞΤΕ
ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ
ΣΕΛΙΔΑ ΚΑΙ
ΚΛΙΚΑΡΕΤΕ
«ΣΥΝΕΧΕΙΑ»



2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ
ΤΗΝ ΧΩΡΑ ΚΑΙ
ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ
ΑΡΙΘΜΟ ΤΟΥ
ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ
ΣΑΣ



3. ΘΑ ΛΑΒΕΤΕ
ΕΝΑΝ ΚΩΔΙΚΟ
ΜΕ ΜΗΝΥΜΑ.
ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ
ΕΔΩ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μετά την δημιουργία του λογαριασμού σας, δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε ξανά τις προηγούμενες οδηγίες για μελλοντική εισαγωγή σας στο WhatsApp, καθώς η εφαρμογή θα έχει εγκατασταθεί επιτυχώς.

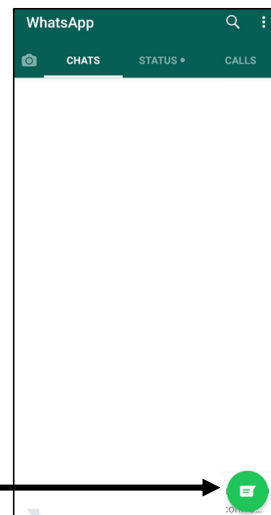
Πηγαίνετε στην αρχική σελίδα της ταμπλέτας/κινητού σας και αναζητήστε για το εικονίδιο του WhatsApp, κάντε κλικ πάνω σε αυτό και ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή. Δεν θα πρέπει να ξαναεισάγετε τα στοιχεία σας (όνομα χρήστη και κωδικό).

3ο Βήμα – ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- 🌈 Δημιουργήστε το WhatsApp προφίλ σας, προσθέτοντας το όνομα σας και την εικόνα προφίλ σας.

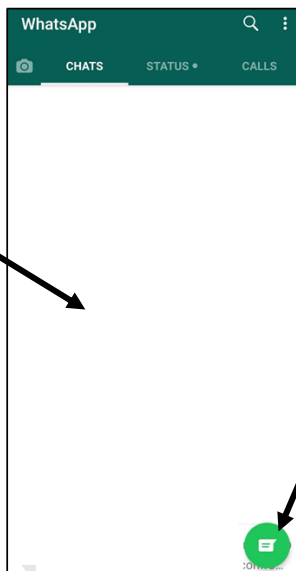
Όταν το προφίλ σας είναι έτοιμο, θα είστε σε θέση να έρθετε σε επαφή με τις επαφές του τηλεφώνου σας που χρησιμοποιούν το WhatsApp.

ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ
ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ ΠΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ WHATSAPP
ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΙΑ
ΗΧΗΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΗΣΗ
Ή ΜΙΑ ΓΡΑΠΤΗ
ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ



- 🌈 Κάνετε μια κλήση, κλήση βίντεο ή στείλετε μήνυμα στην πλατφόρμα του WhatsApp.

ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ:
ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΟΙ
ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ
ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ
(ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ Η
ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ). ΚΑΝΤΕ
ΚΛΙΚ ΠΑΝΩ ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ,
ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ Η ΒΡΕΙΤΕ
ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΗΧΗΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ
ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ



ΝΕΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΤΟ
ΣΥΣΤΗΜΑ **ANDROID**:

1. ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ
ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΕΠΑΦΕΣ
2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ
3. ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ Η
ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΓΙΑ
ΗΧΗΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ
ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ

ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ **IOS**:

1. ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΠΑΦΗΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ
2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ
3. ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ Η ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΗΧΗΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ
ΣΕΛΙΔΑΣ

Θυμηθείτε ότι μπορείτε να στείλετε κείμενο ή ηχητικό μήνυμα μέσα από το WhatsApp: Κάντε κλικ πάνω στην επαφή και βρείτε το εικονίδιο με το μικρόφωνο



(ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID)

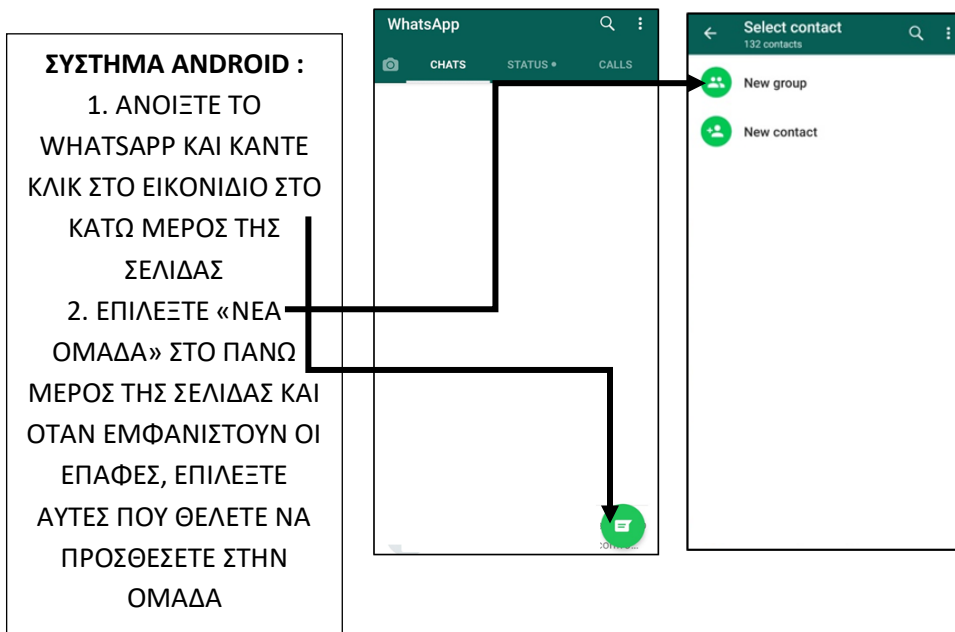


(ΣΥΣΤΗΜΑ IOS)

στο κάτω μέρος της σελίδας, κρατήστε το πατημένο, και όταν έχετε ολοκληρώσει την ηχογράφηση του μηνύματος, αφήστε το.



Δημιουργία ομάδας: μπορείτε να στείλετε μήνυμα ή ηχητικά μηνύματα, αρχεία, φωτογραφίες και να πραγματοποιήσετε ηχητικές/βίντεο ομαδικές κλήσεις.



Εφαρμογή του Viber

Η εφαρμογή του Viber είναι μια δημοφιλής δωρεάν πλατφόρμα ανταλλαγής μηνυμάτων, βίντεο και ήχων που επιτρέπει στους χρήστες της να στείλουν γραπτά μηνύματα, ηχητικά μηνύματα, να κάνουν ακουστικές και βίντεο κλήσεις, να μοιραστούν εικόνες, αρχεία, την τοποθεσία τους και άλλα πολυμέσα.


Το Viber είναι διαθέσιμο:

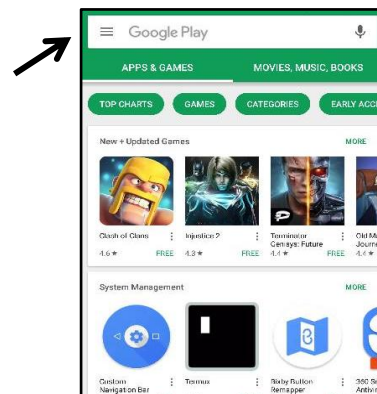
- μέσω του Viber App  στο κινητό σας ή την ηλεκτρονική σας ταμπλέτα.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να ξεκινήσετε την χρήση του Viber.

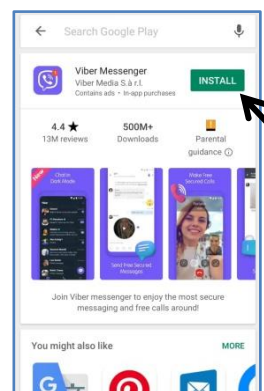
1ο Βήμα – Αναζητώντας & κατεβάζοντας την εφαρμογή VIBER

ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID

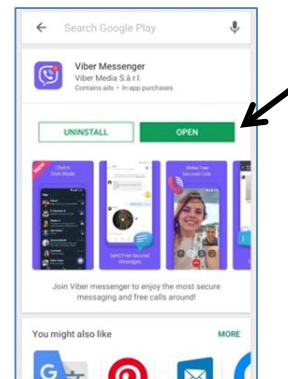
Αναζητήστε το εικονίδιο Google Play Store  στην ταμπλέτα/κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό. Γράψτε «Viber» στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας και πιάστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Viber, κάντε κλικ στο «Εγκατάσταση» (INSTALL) και περιμένετε μέχρι η εφαρμογή να εγκατασταθεί στο κινητό/ταμπλέτα σας.





Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν το κουμπί «Άνοιγμα» (OPEN) εμφανιστεί στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.

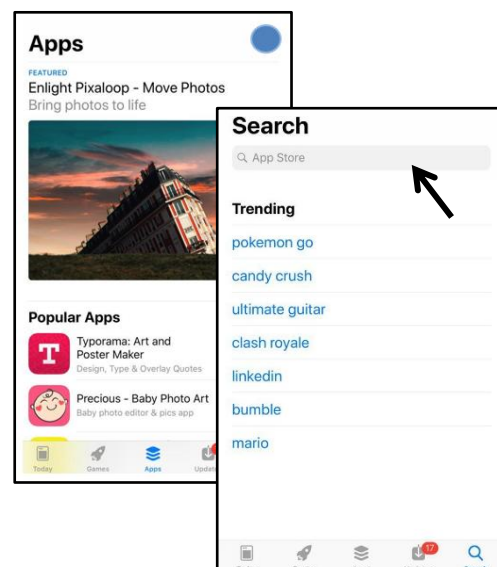


Τώρα μπορείτε να πιέσετε πάνω σε αυτό και να ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας λογαριασμού στο Viber account.

ΣΥΣΤΗΜΑ IOS

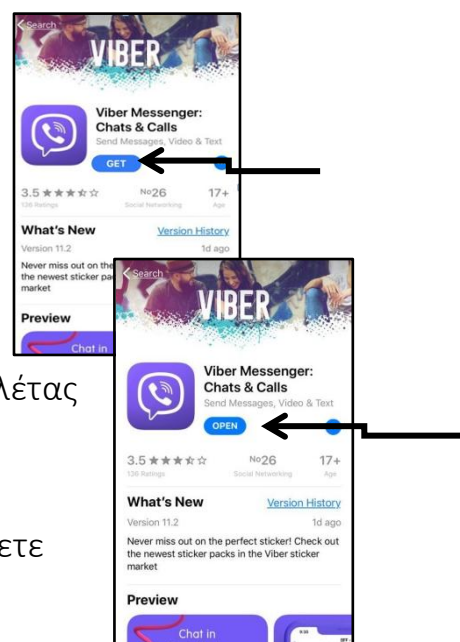
Αναζητήστε το εικονίδιο του App Store  στην ταμπλέτα/κινητό σας και κάντε κλικ πάνω σε αυτό.

Κάντε κλικ στο εικονίδιο αναζήτησης  στο πάνω μέρος της σελίδας και γράψτε «Viber» στην μπάρα αναζήτησης. Στην συνέχεια πατήστε enter.



Όταν εμφανιστεί η εφαρμογή του Viber, κάντε κλικ στο «Λήψη» (GET) και περιμένετε μέχρι να εγκατασταθεί η εφαρμογή στο κινητό/ταμπλέτα σας.

Η διαδικασία θα έχει ολοκληρωθεί όταν εμφανιστεί η επιλογή «Άνοιγμα» (OPEN) στην οθόνη του κινητού/ταμπλέτας σας.



Τώρα μπορείτε να πατήσετε πάνω σε αυτό και να ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας λογαριασμού στο Viber.



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

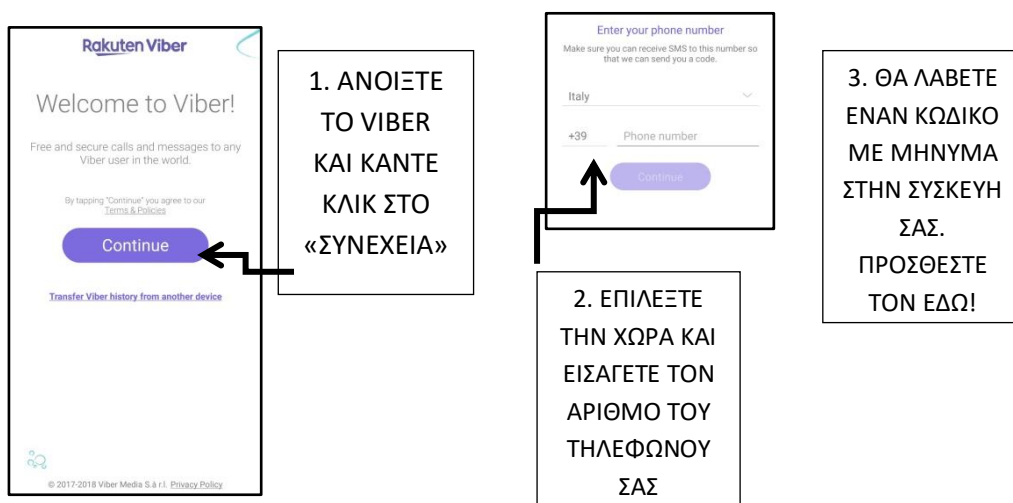


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2ο ΒΗΜΑ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΑΣ

Ανοίξτε την εφαρμογή του Viber στο κινητό ή στην ταμπλέτα σας και ξεκινήστε την δημιουργία του λογαριασμού σας, ακολουθώντας τις οδηγίες που σας δίνει η εφαρμογή του Viber. Θα πρέπει να καταχωρήσετε τον λογαριασμό σας χρησιμοποιώντας τον αριθμό του τηλεφώνου σας.

Όταν ο λογαριασμός σας είναι έτοιμος, μπορείτε να προσθέσετε τις τηλεφωνικές σας επαφές που χρησιμοποιούν Viber και να ξεκινήσετε να τους καλείτε απλά ή και με βίντεο, να στέλνετε μηνύματα, να μοιράζεστε αρχεία κλπ.



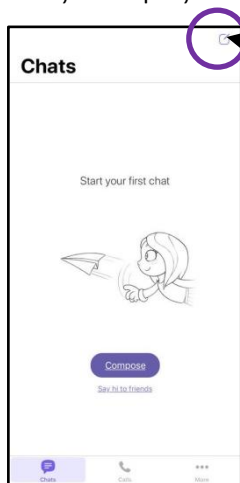
ΠΡΟΣΟΧΗ: Κατόπιν της εγγραφής σας, δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε ξανά τα προηγούμενα βήματα για μελλοντική εισαγωγή σας στην εφαρμογή του Viber, γιατί η εφαρμογή θα έχει ήδη εγκατασταθεί επιτυχώς.

Πηγαίνετε στην αρχική σελίδα της ταμπλέτας/κινητού σας και αναζητήστε το εικονίδιο του Viber, πιέστε πάνω σε αυτό και ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή. Δεν θα ξαναχρειαστεί να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα (όνομα χρήση και μυστικό κωδικό).

3ο ΒΗΜΑ – ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Δημιουργήστε το προφίλ σας στο Viber, προσθέτοντας το όνομά σας και την εικόνα προφίλ της επιλογής σας.

Όταν το προφίλ σας είναι έτοιμο, θα μπορείτε να συνδεθείτε με τις τηλεφωνικές σας επαφές που χρησιμοποιούν το Viber




ΣΥΣΤΗΜΑ IOS:

ΚΛΙΚΑΡΕΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΣΑΣ ΕΠΑΦΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ VIBER ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ Η ΒΙΝΤΕΟ



Η ΜΕΣΩ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ

ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID :

ΚΛΙΚΑΡΕΤΕ ΠΑΝΩ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ  ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ (ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID), ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΣΑΣ ΕΠΑΦΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ VIBER ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ



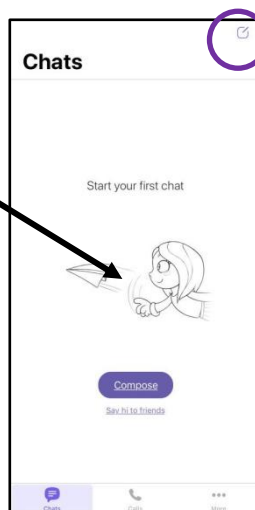
Η ΜΕΣΩ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ

- Πραγματοποιήστε μια κλήση, μια βίντεο κλήση ή στείλτε μήνυμα στην πλατφόρμα του Viber.

ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ:
ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΟΙ
ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ
ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ
(ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΚΑΙ
ΑΤΟΜΙΚΕΣ). ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΕ ΕΝΑ ΕΚ
ΤΩΝ ΔΥΟ ΚΑΙ ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ
ΜΗΝΥΜΑ Η ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ
ΓΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΗΣΗ



ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ





ΝΕΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ
ΕΠΑΦΕΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ IOS:

1. ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ
2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ
3. ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ Η ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ/ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΗΣΗ

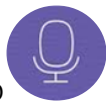



ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

ΝΕΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID:

1. ΚΛΙΚΑΡΕ ΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ  ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΒΡΕΙΤΕ ΕΠΑΦΕΣ
2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ
3. ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ Η ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΕΣ/ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ  ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

Θυμηθείτε ότι μπορείτε να στείλετε μήνυμα γραπτό ή και ηχητικό μέσω Viber: κάντε

κλικ πάνω στην επαφή και βρείτε το εικονίδιο με το μικρόφωνο  στο κάτω μέρος της σελίδας, κρατήστε το πατημένο, και όταν τελειώσετε την εγγραφή του μηνύματος σας, αφήστε το ελεύθερο.

 **Δημιουργήστε μια ομάδα:** μπορείτε να στείλετε μηνύματα γραπτά και ηχητικά, αρχεία, φωτογραφίες και να δημιουργήσετε ομαδικές ακουστικές/βίντεο κλήσεις.

ΣΥΣΤΗΜΑ ANDROID :

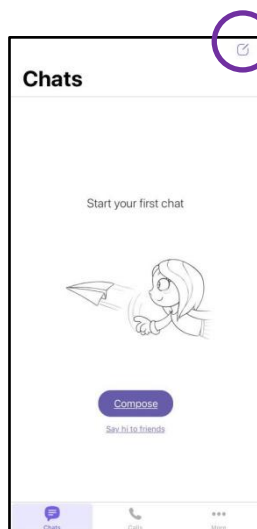
1. ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΟ VIBER ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ



ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ «ΝΕΑ ΟΜΑΔΑ»

ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΟΙ ΕΠΑΦΕΣ ΣΑΣ, ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ



ΣΥΣΤΗΜΑ IOS:

1. ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΟ VIBER ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

2. ΚΛΙΚΑΡΕΤΕ ΤΟ «ΝΕΑ ΟΜΑΔΑ» ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



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

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Παρακάτω θα βρείτε συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε και τι να αποφύγετε στις εφαρμογές του Messenger, του WhatsApp/Viber:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
Διατηρείστε την επαφή με τους φίλους σας, μοιραστείτε φωτογραφίες από την ζωή σας και τις εμπειρίες σας γενικώς.	Να μοιραστείτε φωτογραφίες παιδιών (π.χ. ανιψιών σας) χωρίς την έγκριση των γονέων τους, ή και άλλων ανθρώπων χωρίς την συναίνεση τους.
Μοιραστείτε άρθρα, βίντεο, φωτογραφίες που βρίσκετε ενδιαφέροντα εάν η πηγή σας είναι έγκυρη αλλά θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε αυτό που έχετε κοινοποιήσει δημόσια.	Να μοιραστείτε περιεχόμενα που δεν έχετε διασταυρώσει την πηγή ή νέα που δεν είναι έγκυρα. Επίσης θυμηθείτε ότι η κοινοποίηση μακροσκελών μηνυμάτων μπορεί να ενοχλήσει τις επαφές σας.
Χρησιμοποιήστε τα πολυμέσα με τα εικονίδια. Είναι χρήσιμα για να εξηγήσουν τον τόνο και το ύφος σας στα μηνύματα.	Να εκφράσετε την γνώμη σας με βίαιο και χυδαίο τρόπο, βρίζοντας ή προσβάλλοντας άλλους. Μην ενθαρρύνετε την βωμολοχία είναι αδίκημα!! Επίσης, θυμηθείτε να μην χρησιμοποιείτε CAPS_LOCK, θεωρείται αγένεια.
Στείλετε στις επαφές σας ένα μακροσκελές μήνυμα αντί πολλών μικρών μηνυμάτων προκειμένου να μην τους ενοχλήσετε.	Παρόλο που το WhatsApp είναι μια υπηρεσία άμεσων μηνυμάτων θυμηθείτε ότι είναι παράλογο να περιμένετε άμεση απάντηση από τις επαφές σας.
Χρησιμοποιείτε γραπτά μηνύματα αντί ηχητικών. Σε κάποιες περιπτώσεις το γραπτό μήνυμα είναι η καλύτερη λύση: Οι επαφές σας δεν είναι πάντα σε θέση να ακούσουν τα μηνύματα σας.	Να ηχογραφήσετε ένα μακροσκελές μήνυμα.



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

eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

Το υλικό αυτό σχετικό με το πρόγραμμα Elily, που πραγματοποιήθηκε από τους δικαιούχους από κοινού ή μεμονωμένα υπό οιαδήποτε μορφή και με οποιοδήποτε μέσο, αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη του δημιουργού και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει