

Οδηγός προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία

Υπάρχουν πολλά εργαλεία προσβασιμότητας που βοηθούν άτομα με αναπηρίες να χρησιμοποιούν την τεχνολογία και να συμμετέχουν ισότιμα στην κοινωνία. Μερικά από τα πιο σημαντικά περιλαμβάνουν:

Για άτομα με προβλήματα όρασης:

- **Screen readers** (π.χ. JAWS, NVDA, VoiceOver) που διαβάζουν το περιεχόμενο της οθόνης.
- **Μεγέθυνση οθόνης** (ZoomText, Windows Magnifier).
- **Braille displays** που μετατρέπουν το κείμενο σε απτική μορφή.
- **Υψηλή αντίθεση και προσαρμογή χρωμάτων** για καλύτερη ορατότητα.

Για άτομα με προβλήματα ακοής:

- **Υπότιτλοι και κλειστές λεζάντες** σε βίντεο.
- **Εφαρμογές μετάφρασης νοηματικής γλώσσας.**
- **Ενισχυτές ήχου και ακουστικά βαρηκοΐας** που συνδέονται με κινητά τηλέφωνα.

Για άτομα με κινητικές δυσκολίες:

- **Φωνητική αναγνώριση** (π.χ. Dragon NaturallySpeaking) για χειρισμό υπολογιστών χωρίς πληκτρολόγιο.
- **Εναλλακτικά ποντίκια και πληκτρολόγια**, όπως εργονομικά ή με δυνατότητα ελέγχου μέσω ματιών.
- **Διακόπτες προσβασιμότητας** που επιτρέπουν τον έλεγχο συσκευών με ελάχιστη κίνηση.

Για άτομα με γνωστικές ή μαθησιακές δυσκολίες:

- **Εφαρμογές υποστήριξης μνήμης και οργάνωσης.**
- **Απλοποιημένες διεπαφές χρήστη** για εύκολη πλοήγηση.
- **Εργαλεία μετατροπής κειμένου σε ομιλία** για άτομα με δυσλεξία.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για βοηθητικές συσκευές [εδώ](#) και για νέα τεχνολογικά εργαλεία που βελτιώνουν τη ζωή των ατόμων με αναπηρία [εδώ](#).

Οι ειδικές και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες χρειάζονται προσαρμοσμένη εκπαίδευση στις ψηφιακές δεξιότητες, ώστε να μπορούν να ενταχθούν ισότιμα στην ψηφιακή εποχή. Σύμφωνα με το πρόγραμμα [**DIGITAL-IN**](#) και τη [**Βίβλο Ψηφιακού Μετασχηματισμού**](#), οι βασικές ψηφιακές δεξιότητες που πρέπει να διδαχθούν περιλαμβάνουν:

1. Βασικές δεξιότητες χρήσης τεχνολογίας

- › Χρήση υπολογιστών, tablets και smartphones
- › Πλοήγηση σε λειτουργικά συστήματα (Windows, Android, iOS)
- › Διαχείριση αρχείων και φακέλων

2. Πρόσβαση στο Διαδίκτυο και επικοινωνία

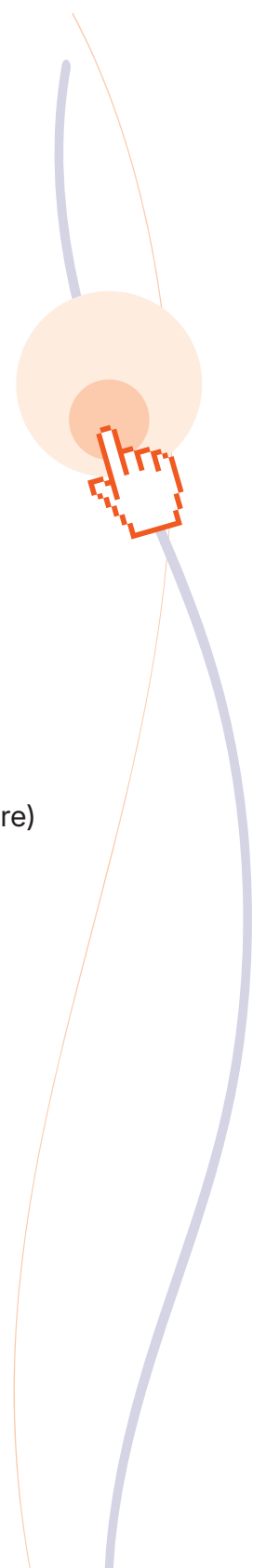
- › Χρήση προγραμμάτων περιήγησης και μηχανών αναζήτησης
- › Δημιουργία και χρήση email
- › Χρήση εφαρμογών επικοινωνίας (Zoom, Teams, WhatsApp)

3. Ασφάλεια και προστασία προσωπικών δεδομένων

- › Δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης
- › Αναγνώριση και αποφυγή διαδικτυακών απειλών (phishing, malware)
- › Χρήση εργαλείων προστασίας (antivirus, VPN)

4. Χρήση ψηφιακών υπηρεσιών

- › Πρόσβαση σε δημόσιες ψηφιακές υπηρεσίες (gov.gr, e-banking)
- › Ηλεκτρονικές συναλλαγές και πληρωμές
- › Διαχείριση προσωπικών εγγράφων και πιστοποιητικών



1. Εργαλεία προσβασιμότητας

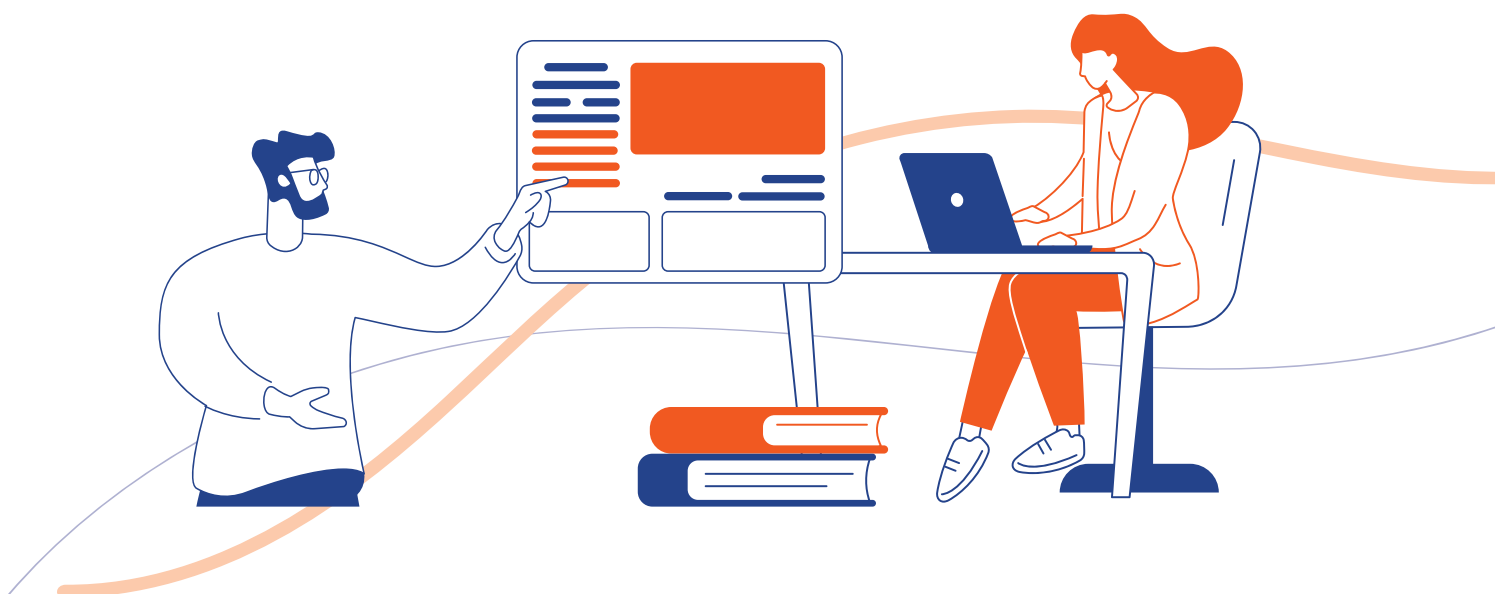
- › Screen readers και εργαλεία μετατροπής κειμένου σε ομιλία για άτομα με προβλήματα όρασης
- › Υπότιτλοι και εφαρμογές νοηματικής γλώσσας για άτομα με προβλήματα ακοής
- › Φωνητική αναγνώριση και εναλλακτικά ποντίκια/πληκτρολόγια για άτομα με κινητικές δυσκολίες

2. Ψηφιακές δεξιότητες για εργασία

- › Δημιουργία και επεξεργασία εγγράφων (Word, Excel, PowerPoint)
- › Αναζήτηση εργασίας μέσω διαδικτύου (LinkedIn, πλατφόρμες εύρεσης εργασίας)
- › Χρήση εργαλείων τηλεργασίας.

3. Ψηφιακή δημιουργικότητα και κοινωνική ένταξη

- › Χρήση κοινωνικών δικτύων με ασφάλεια
- › Δημιουργία περιεχομένου (blogs, βίντεο, podcasts)
- › Συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες και εκπαιδευτικά προγράμματα.





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



**DIGITAL
LITERACY**
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΤΑΜΕΙΟ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Περιφερειακό
Πρόγραμμα
«ΑΤΤΙΚΗ»