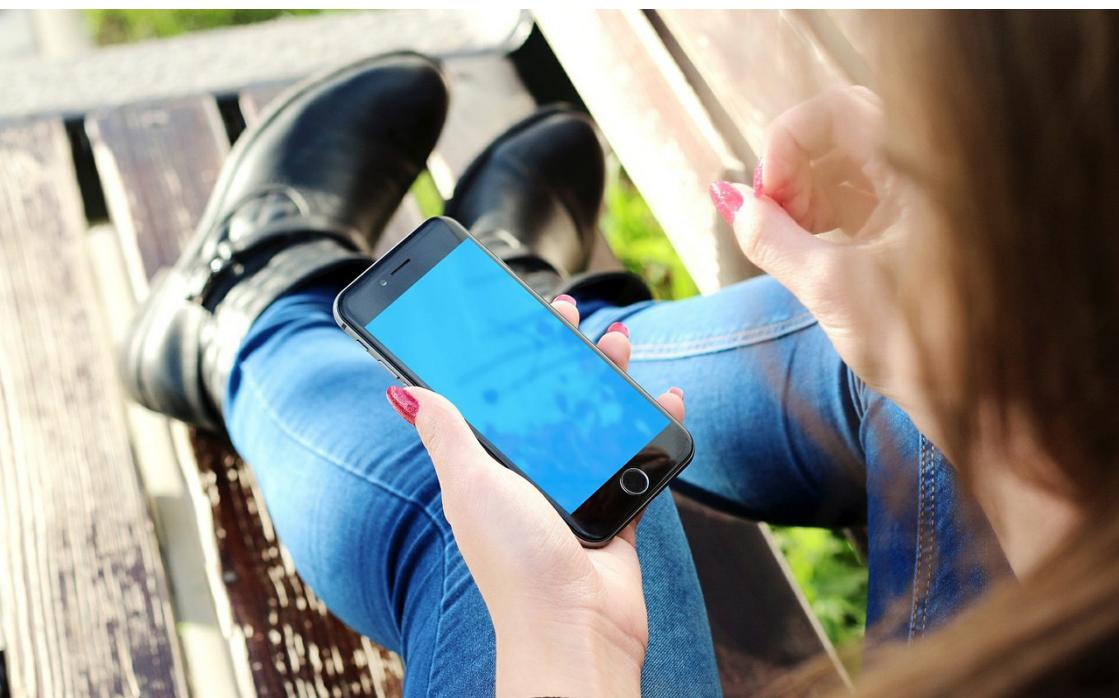


Ασφάλεια στο Διαδίκτυο για Νέους



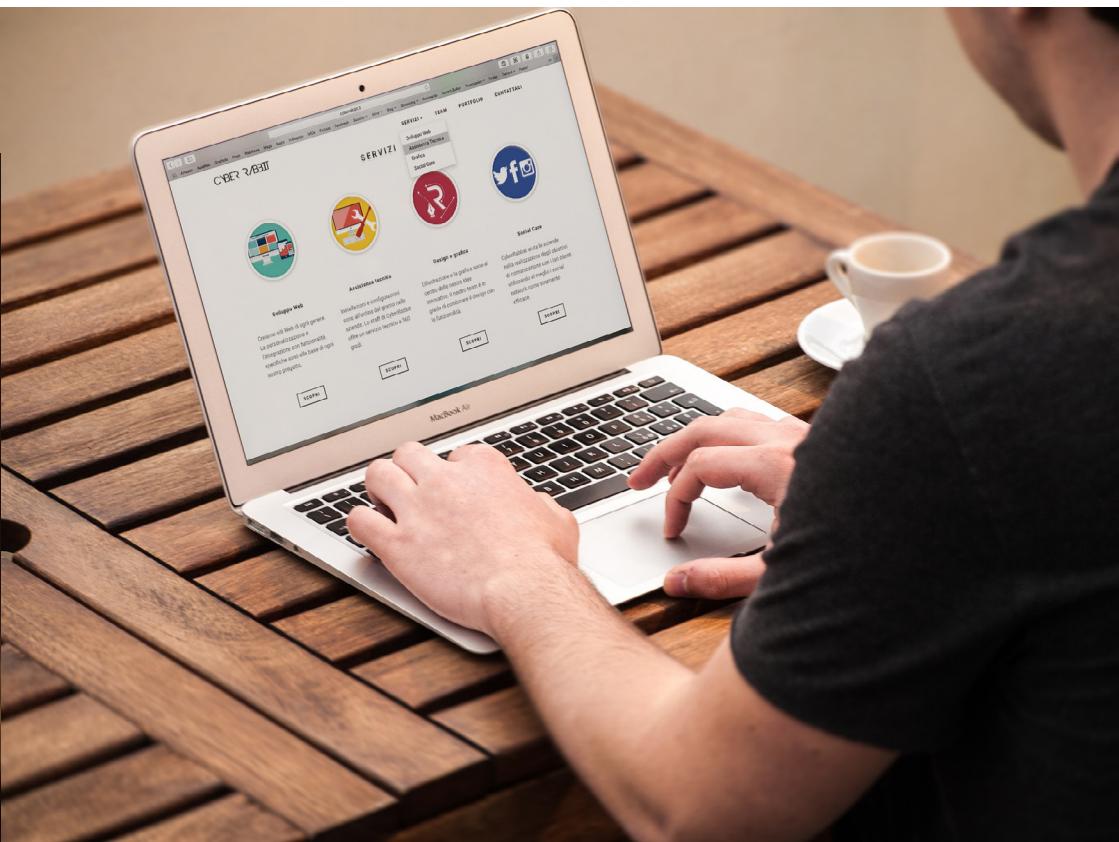
Λέμε ΟΧΙ στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου επειδή...

- Επηρεάζεται η συναισθηματική και κοινωνική μου ζωή. Μαθαίνω να ζω σε έναν εικονικό κόσμο, απομονωμένος μακριά από την πραγματικότητα.
- Σύμφωνα με έρευνες τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης ενώ αυξάνεται ο κίνδυνος να γίνουν ενήλικες με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Υπάρχουν συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής και την παραβατικότητα.
- Υπάρχουν και σωματικές επιπτώσεις (διαταραχές υπνου, ημικρανίες, οφθαλμικά και μυοσκελετικά προβλήματα κ.α.).



Τι μπορώ να κάνω αν δαπανώ πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

- Θέτω μόνος/μόνη μου στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσω στο διαδίκτυο και δεν περιμένω από τους γονείς μου να το κάνουν αυτό για μένα!
- Ενισχύω τις ικανότητες μου στις διαπροσωπικές μου σχέσεις και επεκτείνω το δίκτυο των φίλων μου.
- Βρίσκω υγιείς δραστηριότητες που μου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσω τον ελεύθερο χρόνο μου!



Τι πρέπει να προσέχω όταν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα;

- Χρησιμοποιώ όντας «ισχυρό» κωδικό πρόσβασης.
- Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα.
- Προστατεύω την ιδιωτικότητά μου. Προσαρμόζω τις ρυθμίσεις απορρήτου ώστε να μην επιτρέπεται στον οποιοδήποτε να διαβάζει τα δημοσιεύματα μου, να βλέπει τις φωτογραφίες μου και να έχει διάδραση με εμένα.
- Δε δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγνώστους και δε συνομιλώ με αγνώστους. Θυμάμαι πάντα ότι ο οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανιστεί με ψεύτικο προφίλ ως συνομήλικός μου.
- Δε δέχομαι να συναντήσω ΠΟΤΕ μόνος μου κάποιον που γνώρισα στο διαδίκτυο, όσο καιρό και αν συνομιλώ μαζί του.
- Σέβομαι τους υπόλοιπους χρήστες του διαδικτύου και θυμάμαι πάντα ότι στο διαδίκτυο ισχύουν οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή.
- Δεν πιστεύω ότι διαβάζω. Ο καθένας μπορεί να υποστηρίξει ότι θέλει στο διαδίκτυο!



ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ διπλά πριν δημοσιεύσω κάτι στο διαδίκτυο!

- Μπορεί να αποκαλύπτω προσωπικά δεδομένα μέσα από μια φωτογραφία χωρίς να το συνειδητοποιώ.
- Μπορεί να αποκαλύπτω προσωπικά δεδομένα άλλων. Πρέπει ΠΑΝΤΑ να ζητάω την έγκριση όσων απεικονίζονται στη φωτογραφία.
- Ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μένει εκεί για πάντα και διαμορφώνει τη «διαδικτυακή μου φήμη».
- Μπορεί να πληγώσω τα συναισθήματα κάποιου.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

1

Δε δίνουμε ποτέ τους καδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους μας.

2

Ας μη στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτά που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.

3

Όταν κάτι δεν φαίνεται σωστό σε έναν ιστόχωρο ή μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, ας βγούμε αμέσως από αυτό τον ιστόχωρο ή ας διακόψουμε αμέσως τη συνομιλία.

4

Ας συνειδητοποιήσουμε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με άλλους τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.



Αν κάτι συμβεί στο διαδίκτυο δεν είμαι μόνος/η. Οι άνθρωποι που με αγαπούν οφείλουν. Και μπορούν να με βοηθήσουν. Αρκεί να τους εμπιστευτώ το πρόβλημά μου!

Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.



Δράση Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης
Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου



Γραμμή Βοηθείας 210 6007686 για υποστήριξη και συμβούλευση για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών



Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών
για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»