



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



**Ε' & ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**







## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου .....	6
Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς .....	7
Κριτική σκέψη .....	10
Προσωπικά δεδομένα .....	17
Διαδικτυακή φήμη .....	22
Εικόνα σώματος στα social media .....	23
Υπερβολική ενασχόληση .....	26
Διαδικτυακό παιχνίδι .....	29
Διαδικτυακός εκφοβισμός .....	30
Υγιεινή συσκευών .....	34

# ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Απαντήστε στις ερωτήσεις.

Τι είναι διαδίκτυο;



Πόσοι από εσάς το χρησιμοποιείτε και τι σας αρέσει να κάνετε σε αυτό;

Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτύου;

ΘΕΤΙΚΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ

Ένα από τα θετικά του διαδικτύου είναι ότι φέρνει τους ανθρώπους κοντά, όταν όμως δεν το χρησιμοποιούμε σωστά τότε μπορεί και να τους απομακρύνει. Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα για το πώς το διαδίκτυο μας βοηθάει να επικοινωνούμε και πώς μπορεί να μας οδηγήσει στην αποξένωση;



Περιγράψτε πως φαντάζεστε το ιδανικό διαδίκτυο. Τί περιεχόμενο θα θέλατε να έχει; Ποια συμπεριφορά θα θέλατε να έχουν οι άλλοι χρήστες;



Πόσο καλός ψηφιακός πολίτης είσαι; Ελάτε να ελέγξουμε τις γνώσεις μας για το διαδίκτυο. Χωριστείτε σε δύο ομάδες και απαντήστε στις ερωτήσεις του quiz <https://bit.ly/3jlkzoF>.



## ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όσο σημαντικό είναι στην καθημερινότητά μας να είμαστε ευγενικοί και να μιλάμε με σεβασμό στους μεγαλύτερους αλλά και στους φίλους μας, άλλο τόσο είναι και στο διαδίκτυο. Οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή ισχύουν και κατά την ψηφιακή μας δραστηριότητα. Η ομάδα κανόνων για τη σωστή συμπεριφορά στο διαδίκτυο ονομάζεται netiquette από τη σύνθεση των λέξεων network και etiquette. Συμβάλλουν στην καθιέρωση συμβάσεων ευγένειας και αλληλοσεβασμού καθώς και στην πιο αποδοτική αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών. Ο χαρακτήρας των κανόνων είναι εθιμοτυπικός και κατά συνέπεια η μη υπακοή σε αυτούς δεν επιφέρει νομικές κυρώσεις.



Για να μάθετε ποιοι είναι οι κανόνες καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο δείτε το παρακάτω video <https://youtu.be/9qkwj5yqqGk>.



Μελετήστε το Infographic.

### ΝΕΤΙQUETTE ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή ισχύουν και στο διαδίκτυο!

Δε ξχνάμε ποτέ ότι στην άλλη πλευρά της ηλεκτρονικής μας συνομιλίας βρίσκεται ένας άνθρωπος, άρα σκεφτόμαστε και προσέχουμε πως θα του μιλήσουμε!

Σεβόμαστε την ιδιωτικότητα των άλλων! Δεν κοινοποιούμε στο διαδίκτυο φωτογραφίες κάποιου αν δεν έχουμε την έγκρισή του.

Σεβόμαστε τη γνώμη των άλλων, ακόμα κι αν δε συμφωνούμε με αυτήν! Αν δε συμφωνούμε με κάποιον, εκφράζουμε τη διαφωνία μας πολιτισμένα.

Αποφεύγουμε τα ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα! Οι συνομιλητές μας νιώθουν πως τους υψώνουμε τη φωνή.

Γράφουμε με σαφή, κατάλληλο και συνοπτικό τρόπο. Όταν επικοινωνούμε σε επίσημο ύφος, αποφεύγουμε τα greeklish, τις συντομεύσεις και τα emotions!

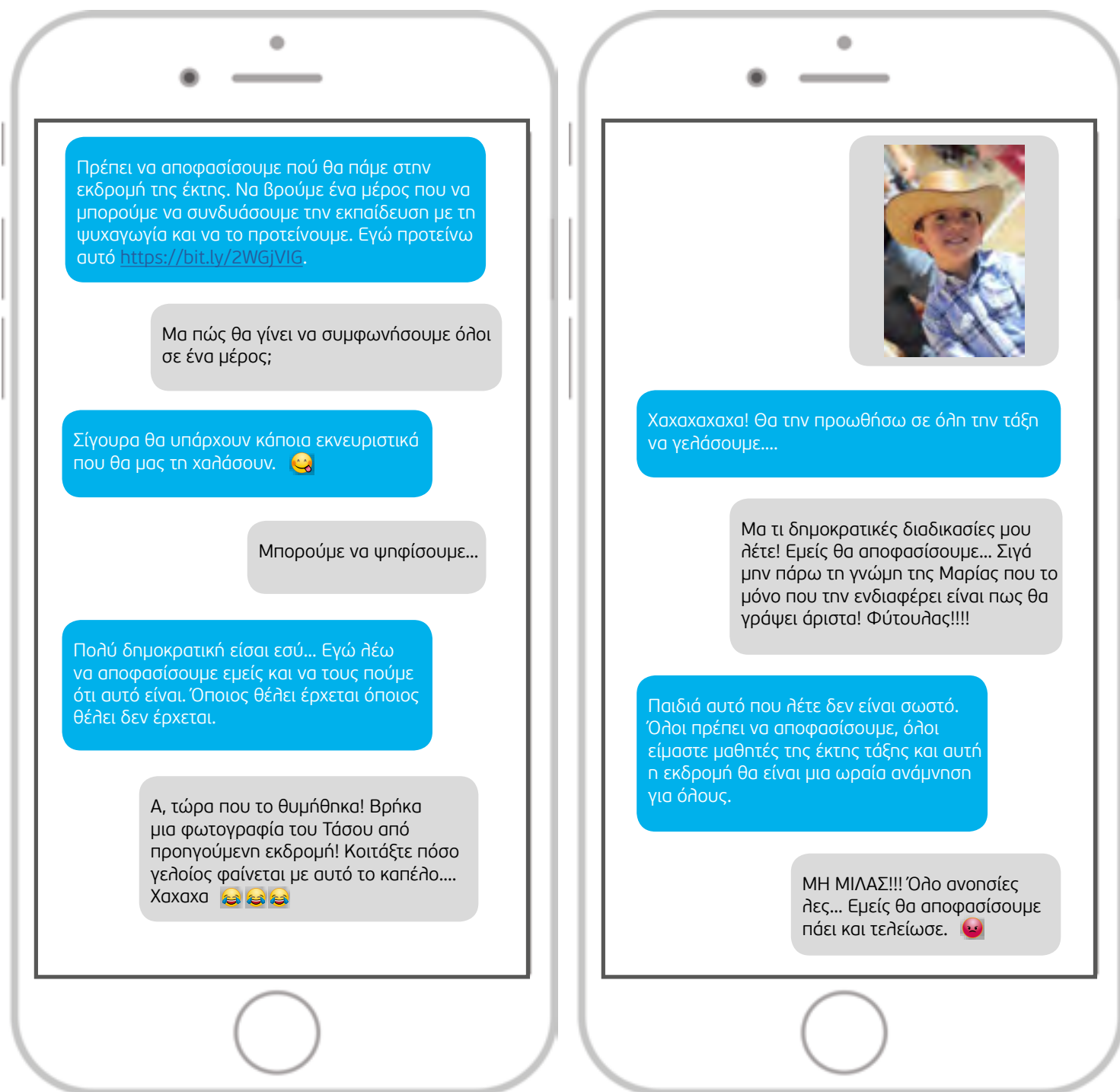
Δεν κάνουμε εμφανείς αποκλεισμούς στο κοινό μας. Δε δημιουργούμε την αίσθηση στους υπόλοιπους ότι είναι αποκομμένοι.

Ελέγχουμε πάντα αν, όσα μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο, είναι έγκυρα! Αναπτύσσουμε κριτική σκέψη και εμπιστευόμαστε το ένστικτο και τη λογική μας.

Όταν στέλνουμε email σε πολλούς παραλήπτες που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους δε δημοσιοποιούμε τις ηλεκτρονικές τους διευθύνσεις!



## Διάλογοι στο διαδίκτυο



Χωριστείτε τώρα σε δυο ομάδες ή και περισσότερες και συζητήστε μέσα στην τάξη ποιες είναι οι αρνητικές συμπεριφορές στην παραπάνω συζήτηση και γιατί.



Τροφή  
για σκέψη

Φανταστείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε σε έναν ψηφιακό κόσμο χωρίς περιορισμούς και τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό για άλλα άτομα και/ή τους φίλους σας.



## Φύλλο εργασίας: Υποχρεώσεις και Δικαιώματα στο διαδίκτυο

Ποιες από τις παρακάτω έννοιες θεωρείτε ότι αποτελούν δικαιώματά σας και ποιες υποχρεώσής σας στο διαδίκτυο; Υπάρχουν κάποιες που είναι και τα δύο;



ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ	ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

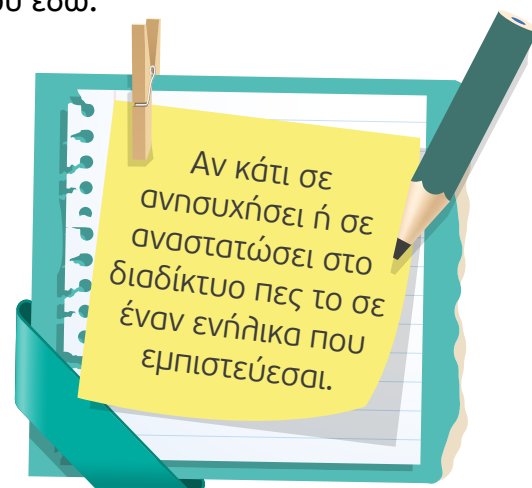


Μπορείτε να βρείτε όλα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού εδώ:

<https://www.synigoros.gr/paidi/index.html>.

**Και τι γίνεται όταν τα δικαιώματά σας καταπατώνται;**

Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις όπου τα δικαιώματά σας στο διαδίκτυο μπορεί να καταπατηθούν, είτε σε ηθικό επίπεδο είτε ακόμα και σε νομικό επίπεδο. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες από αυτές;



### ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Για σοβαρές περιπτώσεις μπορείτε να απευθυνθείτε στη δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος (<https://bit.ly/32rsoDa>, τηλ 1188), είτε να κάνετε καταγγελία έστω και ανώνυμα στη [Safeline.gr](https://www.safeline.gr). Όλα τα κοινωνικά δίκτυα διαθέτουν εργαλεία μέσω των οποίων μπορεί κανείς να μπλοκάρει ή να καταγγείλει κάποιον ή κάτι που τον ενόχλησε. Περισσότερες πληροφορίες για το πώς κάνουμε αναφορά/block μπορείτε να βρείτε εδώ (<https://saferinternet4kids.gr/report-on-sm/>).

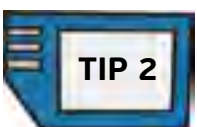
## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ



Η κριτική σκέψη είναι μια ικανότητα που χρησιμοποιούμε καθημερινά, συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Μας επιτρέπει να εξετάζουμε το περιεχόμενο, τους ανθρώπους, τις σκέψεις και τις ιδέες, ενώ παράλληλα θέτουμε ερωτήσεις και διαμορφώνουμε τη δική μας άποψη. Το να είναι κάποιος κριτικός στοχαστής δεν σημαίνει να απορρίπτει όλες τις πληροφορίες που συναντά, απλώς σημαίνει ότι δε δέχεται αμέσως πληροφορίες που δεν έχουν εξακριβωθεί. Αντ' αυτού θα πρέπει να σκεφτεί κριτικά τις πληροφορίες που βρίσκονται μπροστά του, ζυγίζοντας αυτό που γνωρίζει ότι αληθεύει με αυτό που έχει δημοσιευτεί στο διαδίκτυο και ελέγχοντας αν οι πληροφορίες είναι σωστές. Η κριτική σκέψη έχει γίνει μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο. Ωστόσο, είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται να αναπτυχθεί, να ενισχυθεί και να καλλιεργηθεί ώστε να χρησιμοποιείται αποτελεσματικά.



Μία κοινωνία με παιδεία στα μέσα και την πληροφορία προωθεί την ανάπτυξη ελεύθερων, ανεξάρτητων και πλουραλιστικών μέσων και ανοιχτών συστημάτων πληροφορίας.



Όταν τα παιδιά καταλαβαίνουν τι είδους επιρροή έχει κάτι, μπορούν να κάνουν συνειδητές επιλογές!



**Πως μπορούμε να αποκτήσουμε κριτική σκέψη;  
Σε ποιές διαδικτυακές δραστηριότητες πρέπει να έχουμε κριτική σκέψη;**

# Κριτική Σκέψη στη Διαδικτυακή Επικοινωνία

Μπορείτε να εμπιστευθείτε οποιονδήποτε επικοινωνεί μαζί σας μέσω διαδικτύου;

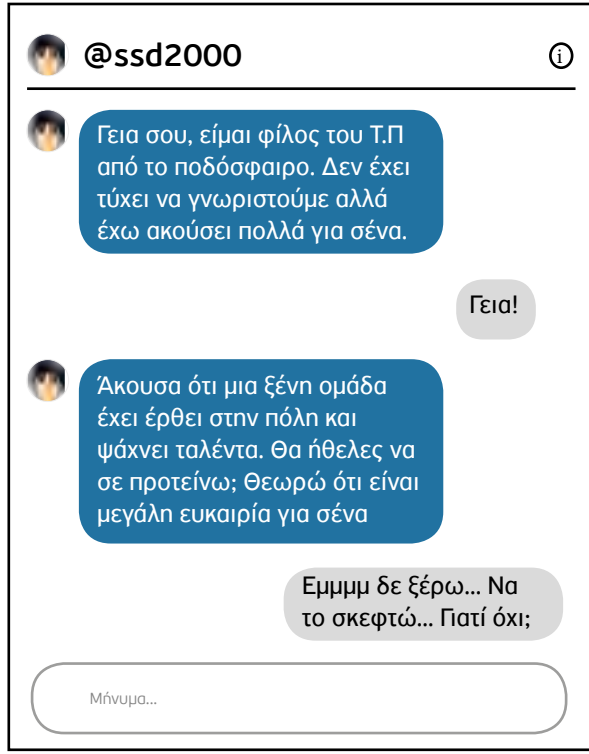
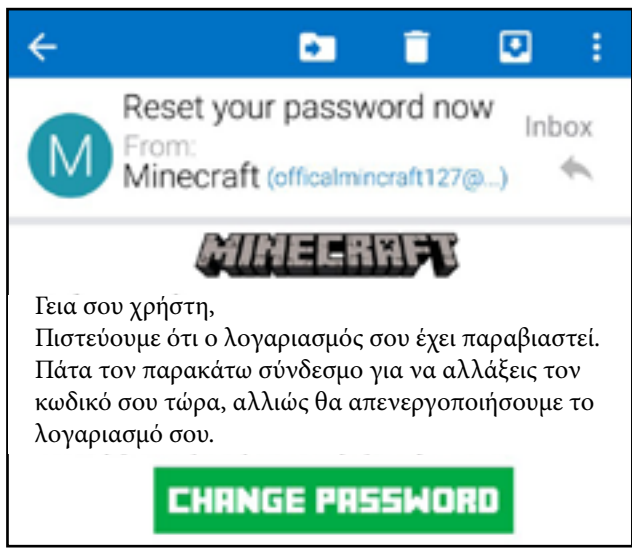
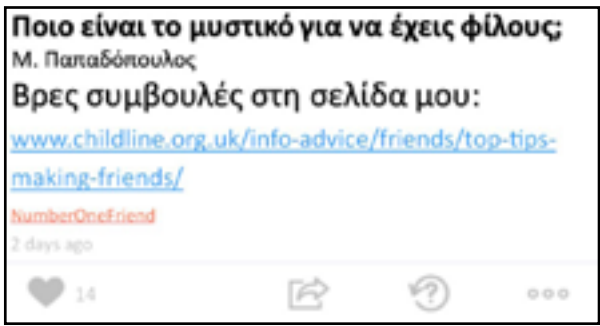


Ποιος είναι φίλος μας στο διαδίκτυο;



Ποια τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου στο διαδίκτυο;

Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;



- Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;
- Τι ζητάει;
- Υπάρχει πιθανός κίνδυνος;
- Γιατί να θέλει κάποιος να κερδίσει την εμπιστοσύνη σας στο διαδίκτυο;

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ GROOMING:

Το διαδικτυακό «grooming» ή αλλιώς αποπλάνηση μέσω διαδικτύου συμβαίνει όταν ένας ενήλικας έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το συναντήσει από κοντά και να το εκμεταλλευτεί .

Μπορεί να συμβεί σε όλους τους ιστοχώρους που είναι δημοφιλείς στους εφήβους και στα παιδιά όπως στα διαδικτυακά παιχνίδια, στα κοινωνικά δίκτυα, στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) κ.τ.λ.

Κάποιοι διαδικτυακοί groomers μπορεί να προσποιούνται ότι είναι συνομήλκοι με τα παιδιά (π.χ. Βάζοντας ψεύτικη φωτογραφία προφίλ και δηλώνοντας ψευδή ηλικία). Για αυτό είναι σημαντικό να είμαστε πολύ προσεκτικοί με ποιον συνομιλούμε στο διαδίκτυο.

Έχουν γνώσεις στο να χειρίζονται ψυχολογικά και συναισθηματικά τους εφήβους (π.χ. γνωρίζουν την εφηβική γλώσσα και τον εφηβικό τρόπο σκέψης) και για αυτό μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές προκειμένου να αποκτήσουν αρχικά την εμπιστοσύνη του εφήβου.

Είναι ένα έγκλημα που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης.



**Ας μάθουμε, λοιπόν, να αναγνωρίζουμε τη διαδικασία αυτή...**

Μπορεί να περιλαμβάνει κάποιες από τις παρακάτω τεχνικές: (Ας θυμόμαστε ότι τα παρακάτω παραδείγματα μπορεί από περίπτωση σε περίπτωση να διαφέρουν! Άλλωστε, η συνομιλία αυτή μπορεί να κρατήσει για πάρα πολύ καιρό έως και χρόνια προκειμένου ο θύτης να πείσει το παιδί και να το κάνει να τον εμπιστευτεί).

⇒ «Ας μιλήσουμε πιο ιδιωτικά»

⇒ «Που βρίσκεται ο υπολογιστής; Από που μιλάτε τώρα;»

⇒ «Ποιος είναι ο αγαπημένος σας ηθοποιός; Συγκρότημα; Τραγουδιστής;»

- ⇒ «Ξέρω κάποιον που μπορεί να σε βοηθήσει να κάνεις καριέρα μοντέλου/χορεύτριας/ηθοποιού».
- ⇒ «Ξέρω έναν τρόπο που μπορείς να βγάλεις εύκολα και γρήγορα χρήματα».
- ⇒ «Πες μου τι σε απασχολεί. Ακούγεται πολύ στεναχωρημένος. Μπορώ να σε βοηθήσω».
- ⇒ «Μην πεις σε κανέναν για την καινούργια μας γνωριμία. Ας την κρατήσουμε μυστική από όλο τον κόσμο. Μόνο εγώ και εσύ θα το ξέρουμε».
- ⇒ «Ποιος είναι ο αριθμός του κινητού σου/Η διεύθυνση του σπιτιού σου/σε ποιο σχολείο ή φροντιστήριο πηγαίνεις κ.τ.λ.».
- ⇒ «Εάν δεν κάνεις αυτό που σου ζητάω, τότε θα στείλω τις φωτογραφίες που μου έστειλες στο σχολείο σου και στους γονείς σου».



Πώς μπορείτε να αντιδράσετε έξυπνα και να παραμείνεται ασφαλείς;



Ωρα για παιχνίδι: Quiz για τους αγνώστους στο διαδίκτυο. <https://bit.ly/2OaXyGC>.



## Κριτική σκέψη και παραπληροφόρηση

Η διασπορά ψευδών ειδήσεων ήταν και συνεχίζει να είναι ένα συχνό φαινόμενο στο διαδίκτυο, αλλά η υψηλή απήχηση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης έχει σαν αποτέλεσμα ειδήσεις που είναι εκτός πραγματικότητας ή και λογικής, πολλές φορές να αποκτούν υπόσταση και να γίνονται πιστευτές από μεγάλη μερίδα κοινού.

**Μπορούμε να εμπιστευτούμε οτιδήποτε διαβάζουμε στο διαδίκτυο;**

- ➡ Από μια ιστοσελίδα;
- ➡ Από ένα blog;
- ➡ Από ένα προσωπικό μήνυμα;
- ➡ Από αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα;

**Τι ονομάζουμε ψευδείς ειδήσεις;**

Οι ψευδείς ειδήσεις (fake news) είναι ιστορίες οι οποίες παρουσιάζονται κυρίως ως δημοσιογραφικές, είναι όμως κατασκευασμένες εσκεμμένα για να εξυπηρετήσουν κάποιο σκοπό. Οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να βρίσκονται σε ψηφιακό ή έντυπο περιεχόμενο. Επίσης, μπορεί να λάβουν τη μορφή ολόκληρων ιστοσελίδων που έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να μοιάζουν με αξιόπιστα ειδησεογραφικά sites. Ο σκοπός ύπαρξης των ψευδών ειδήσεων μπορεί να είναι:

- ➡ εμπορικός όπως η προώθηση ενός προϊόντος ή η δημιουργία κίνησης (traffic) προς μία ιστοσελίδα (clickbait)
- ➡ πολιτικός (παραπληροφόρηση-διαμόρφωση κοινής γνώμης).

### 5 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ



**ΠΟΙΟΣ;** Ποιός το δημοσίευσε; Είναι ειδικός στο συγκεκριμένο θέμα;


**ΠΟΥ;** Που δημοσιεύθηκε; Είναι η πηγή αξιόπιστη;

**ΠΟΤΕ;** Πότε δημοσιεύθηκε ή ενημερώθηκε τελευταία φορά;

**ΓΙΑΤΙ;** Για ποιο λόγο δημοσιεύθηκε; Για να μας ενημερώσει, να μας πείσει για μία γνώμη ή για να προωθήσει ένα προϊόν;

**ΠΩΣ;** Πώς αναπαράχθηκε; Από αξιόπιστες ιστοσελίδες ή κυρίως μέσω των κοινωνικών δικτύων;



Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους για να διαπιστώσουμε αν ένα δημοσίευμα είναι αξιόπιστο ή όχι; Ποιά από τα παρακάτω είναι ενδείξεις αναξιόπιστου δημοσιεύματος; Σημειώστε με 

- Μεγάλο δημοσίευμα
- Υπερβολικοί τίτλοι ή τίτλοι που δεν έχουν σχέση με το περιεχόμενο του δημοσιεύματος
- Αναφορά άλλων ειδησεογραφικών ιστοσελίδων ως πηγές
- Πολλές συνοδευτικές φωτογραφίες
- Απουσία ημερομηνίας δημοσίευσης
- Παραπομπή σε μη ενεργά λινκς
- Φιλοξενία δηλώσεων από έγκριτους ειδικούς
- Προτροπή για κοινοποίηση του δημοσιεύματος
- Ορθογραφικά/συντακτικά λάθη ή κείμενο προϊόν αυτόματης μετάφρασης

**Μην πιστεύετε οτιδήποτε διαβάζετε στο διαδίκτυο.  
Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε τα δημοσιεύματα  
και τις επαφές σας με κριτική σκέψη.**

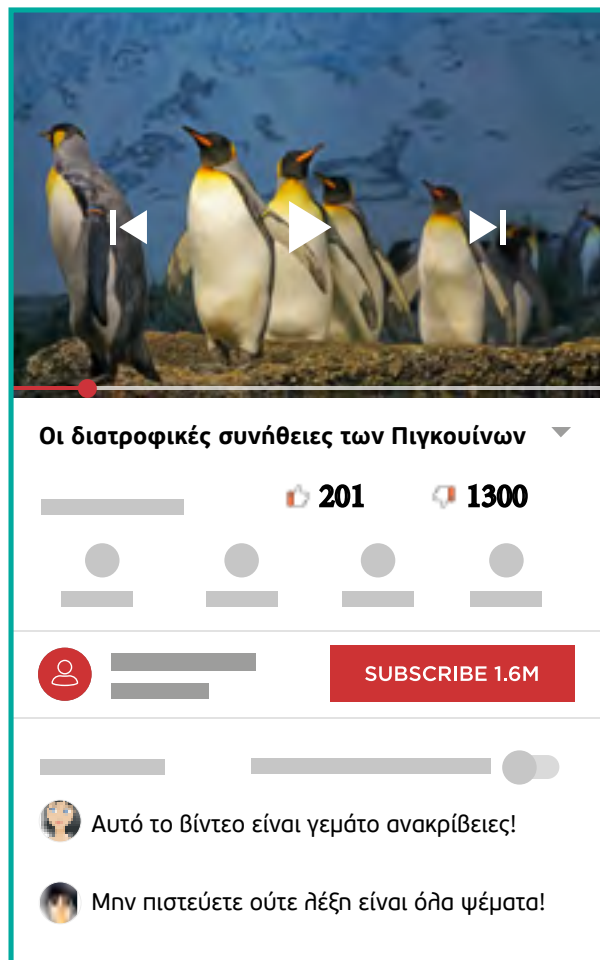


Δείτε τα παρακάτω παραδείγματα και αποφασίστε αν είναι γεγονότα ή αναξιόπιστες ειδήσεις. Αιτιολογήστε την άποψή σας. Τα παραδείγματα μπορείτε να τα βρείτε και διαδικτυακά εδώ: <https://bit.ly/39B6gHL>.

1



2

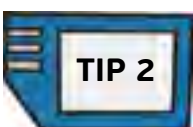


3



TIP 1

Αν συναντήσετε περιεχόμενο στο διαδίκτυο για το οποίο δεν είστε σίγουροι ότι είναι αληθές σε καμία περίπτωση μην το αναδημοσιεύσετε χωρίς πρώτα να το ερευνήσετε.



TIP 2

Πολλές φορές κάποιος ο οποίος έχει προχωρήσει στην αναδημοσίευση μιας μη αξιόπιστης είδησης μπορεί να μην το γνωρίζει οπότε είναι σημαντικό να το επισημάνετε γράφοντας κάποιο σχετικό πολύ ευγενικό σχόλιο κάτω από την αναδημοσίευση.

Περισσότερο υλικό για το πως μπορεί κανείς να εντοπίσει τις μη αξιόπιστες ειδήσεις στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://bit.ly/2DJ4BEh>.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τα προσωπικά δεδομένα είναι όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται στο πρόσωπό σας. Είναι το όνομά σας, η διεύθυνσή σας, ο αριθμός του κινητού σας, το σχολείο στο οποίο πηγαίνετε, τα μέρη όπου συχνάζετε. Μερικές φορές τα προσωπικά δεδομένα αφορούν σε ιδιαίτερα ευαίσθητα στοιχεία της ιδιωτικής ζωής ενός ατόμου, όπως στο θρήσκευμα, στις πολιτικές πεποιθήσεις ή στην κατάσταση της υγείας του και άλλα. Ιδιαίτερα στα κοινωνικά δίκτυα υπάρχει περίπτωση να δημοσιεύετε δεδομένα σας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με κακόβουλο σκοπό από άτομα που δε γνωρίζετε. Προσεκτικοί πρέπει να είστε όχι μόνο όταν δημοσιεύετε πληροφορίες για εσάς τους ίδιους αλλά και πληροφορίες που αφορούν άλλα άτομα. Θα πρέπει να έχετε ΠΑΝΤΑ τη συγκατάθεσή τους.

Διατηρώντας τον έλεγχο των προσωπικών μας δεδομένων ουσιαστικά διατηρούμε τον έλεγχο της ιδιωτικής μας ζωής.

Χωριστείτε σε δυο ομάδες ή και περισσότερες και αναφέρετε όσα περισσότερα προσωπικά και ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα μπορείτε να σκεφτείτε.

Τροφή  
για σκέψη

Τι ενδεχόμενες συνέπειες μπορεί να έχει η αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων;



Δείτε προσεκτικά το προφίλ κοινωνικής δικτύωσης της Άρτεμης και εντοπίστε τα σημεία όπου αποκαλύπτονται προσωπικά δεδομένα. Μπορείτε να βρείτε το προφίλ και διαδικτυακά εδώ: <https://bit.ly/391nPAD>

Friendbook


Artemis Safer
Αρχική ▾

Artemis Safer

Εκπαίδευση: 2ο Δημοτικό Αθήνας  
 Τόπος Διαμονής: Διονύσου 31 Χαλάνδρι  
 Ψάχνει για: Επικοινωνία  
 Email: [artemis@email.gr](mailto:artemis@email.gr)  
 Γενέθλια: 17/02

Φίλοι 852   Φωτογραφίες   Χάρτης

Κατάσταση Φωτογραφία Τοποθεσία

Τι σκέφτεσαι...

Artemis Safer

Βαριέμαι να κάνω την εργασία!!  
Πριν 2 ώρες

Μου αρέσει   Σχόλιο

Nikos Cool — Artemis Safer

Οι γονείς σου θα λείπουν τελικά το Σαββατοκύριακο; Μόνη στο σπίτι;  
Πριν 5 ώρες

Μου αρέσει   Σχόλιο

Aris Love

Πάρτι στην Άρτεμη; Που μένεις;  
Πριν 4 ώρες

Artemis Safer

Εμ...Σε ξέρω;  
Πριν 3 ώρες

Artemis Safer

Επιτέλους ώρα για χαλάρωση!  
-στο ζεστό μου κρεβατάκι  
Χθες στις 22.30

Το ζεστό μου κρεβατάκι

Μου αρέσει   Σχόλιο

Αρέσει σε 6 άτομα

Maria Papa — Artemis Safer

Έγραψες την έκθεση;  
Χθες στις 19.00

Μου αρέσει   Σχόλιο

Artemis Safer

Τώρα τη γράφω...Γρρρρ  
Χθες στις 19.20

Anna In — Artemis Safer

Ευχαριστώ για την αναφορά στα υβριστικά σχόλια κάτω από τις φωτογραφίες μου! Είσαι πολύ καλή φίλη!  
Χθες στις 19.00

Μου αρέσει   Σχόλιο

Αρέσει στη Maria Inn και 10 ακόμα άτομα

Artemis Safer

Χρώμα run!!! #xrwmarun  
Πρόσθεσε 10 φωτογραφίες

Χορηγούμενη

100 FREE SLUGG boots!

Take your little slugs along with handkerchiefs, your other favourite fabrics...

1 Like

2 Stone in 2 weeks!

Our beautiful little slugs will be in the shops in just 2 weeks. Don't miss out on this amazing offer!

1 Like

Hot singles online!

Meet great singles in your area today. Find your ideal match!

1 Like

Now

2019

2018

2017

2016

2015

2014

Chat (Offline)

SaferInternet4Kids.gr
Greece (GR)
Σχετικά Διαφήμιση Καριέρα Όροι Απόρρητο Βοήθεια

18

Επισημάνετε τα ασφαλή και τα μη ασφαλή χαρακτηριστικά στο πρόφιλ της Άρτεμης.

Ασφαλής και υπεύθυνα κοινωνική δικτύωση	Δυνητικά επιβλαβή χαρακτηριστικά



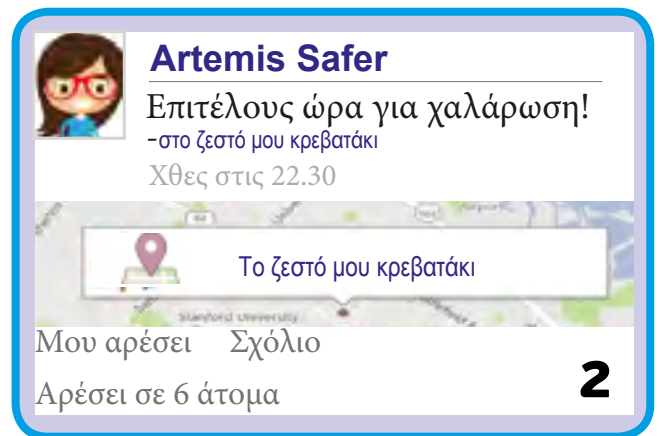
### Ώρα για συζήτηση

- ☞ Τι είδους προσωπικές πληροφορίες είναι σημαντικό να μην αποκαλύπτουμε στο διαδίκτυο;
- ☞ Πόσο καιρό μένουν οι πληροφορίες στο διαδίκτυο;
- ☞ Ποιοι θα μπορούσαν να δουν πληροφορίες σας στο διαδίκτυο τώρα ή στο μέλλον;
- ☞ Τι μέτρα μπορείς να λάβεις κατά τη χρήση μιας ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης ώστε να προστατεύεις τα προσωπικά σου δεδομένα;
- ☞ Ποιες είναι οι επιπτώσεις για έναν χρήστη που έχει 852 φίλους;

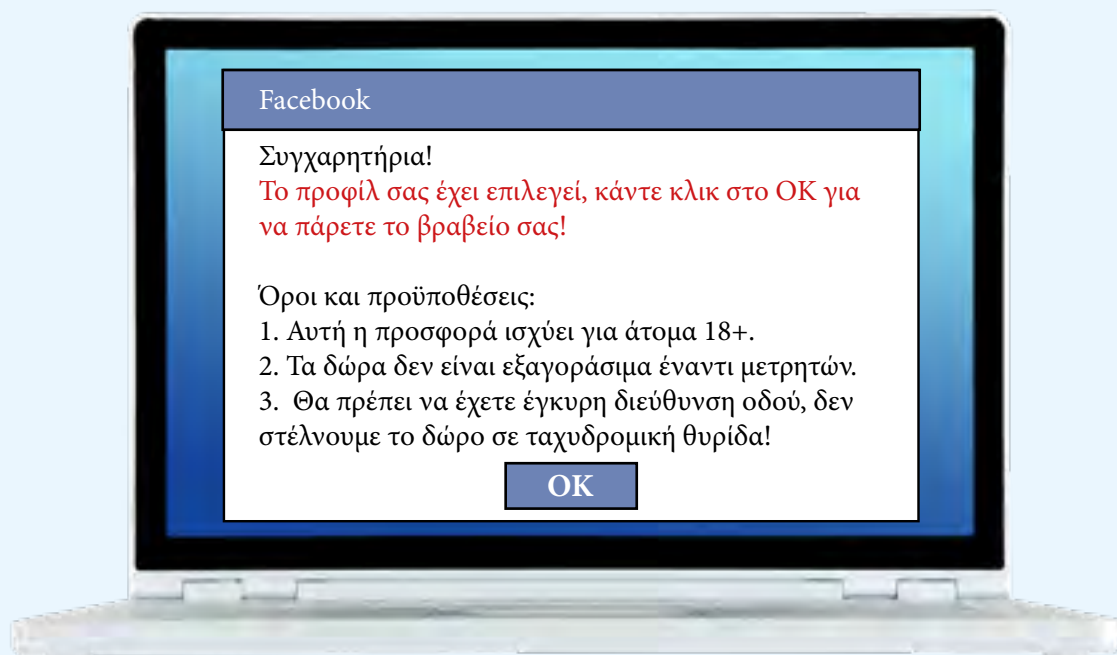


Τροφή  
για σκέψη

Πώς αλλιώς αποκαλύπτουμε δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα;  
Τι δεδομένα αποκαλύπτονται στις παρακάτω φωτογραφίες;



Θα δώσετε τα στοιχεία που σας ζητάει;



Δεδομένα αποκαλύπτουμε και όταν κατεβάζουμε εφαρμογές. Μπορείτε να σκεφτείτε με ποιον τρόπο;



## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ



Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αφορούν οποιαδήποτε πληροφορία σχετίζεται με ένα φυσικό πρόσωπο. Διαφυλάσσοντας τα προσωπικά μας δεδομένα προστατεύουμε την ιδιωτικότητά μας. Επομένως, τι πρέπει να κάνουμε για να προστατευτούμε;

Χρησιμοποιούμε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης τον οποίο δε μοιράζομαστε με κανέναν και τον αλλάζουμε σε τακτικά χρονικά διαστήματα (τουλάχιστον μια φορά ανά 6 μήνες).

Ενεργοποιούμε τις ρυθμίσεις απορρήτου στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούμε έτσι ώστε να μην έχει πρόσβαση ο οποιοσδήποτε στα προσωπικά μας δεδομένα.

Προσέχουμε τις φωτογραφίες και τα βίντεο που κοινοποιούμε γιατί πολλές φορές αποκαλύπτουμε προσωπικά δεδομένα χωρίς να το συνειδητοποιούμε.

Χρησιμοποιούμε προγράμματα τείχους προστασίας (firewall) και λογισμικά προστασίας από ιούς (antivirus). Φροντίζουμε τα προγράμματα αυτά να είναι ενημερωμένα.

Κάνουμε πάντα αποσύνδεση από ιστοσελίδες στις οποίες έχουμε συνδεθεί από δημόσια Wi-Fi.

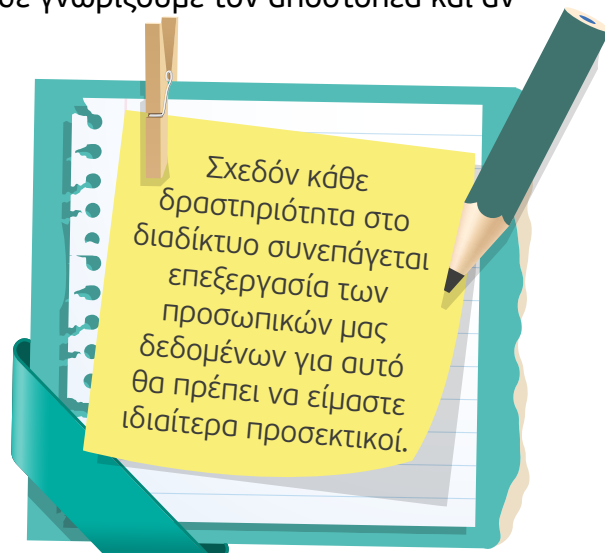
Σκεφτόμαστε πριν αποκαλύψουμε δεδομένα – Αν λαμβάνουμε email, μηνύματα στο κινητό ή στο Facebook που μας ζητούν πληροφορίες, δεν απαντάμε αν δε γνωρίζουμε τον αποστολέα και αν αυτή η απαίτηση δεν είναι δικαιολογημένη.



Πώς μπορούμε λοιπόν να προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα;



Ωρα για παιχνίδι: Quiz για τα προσωπικά δεδομένα <https://bit.ly/3fQHRjO>.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΗΜΗ

Διαδικτυακή φήμη είναι η αντίληψη, η εκτίμηση ή η γνώμη που σχηματίζει κάποιος για εμάς μέσα από τα ψηφιακά αποτυπώματα που έχουμε αφήσει κάνοντας χρήση του διαδικτύου. Ψηφιακά αποτυπώματα είναι τα «σημάδια» που αφήνουμε κάθε φορά που χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο και διαμορφώνουν τη διαδικτυακή μας φήμη. Η διαδικτυακή μας φήμη μπορεί να είναι θετική ή αρνητική και μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που μας «βλέπουν» οι άλλοι στο παρόν ή και στο μέλλον. Αυτή διαμορφώνεται μέσα από περιεχόμενο που έχουμε εμείς δημοσιεύσει σε προφίλ κοινωνικής δικτύωσης ή γενικά στο διαδίκτυο, μέσα από σχόλια που έχουμε δημοσιεύσει σε άλλα προφίλ, μέσα από σχόλια άλλων για εμάς ή σχόλια που με κάποιο τρόπο συνδέονται με εμάς, μέσα από φωτογραφίες ή βίντεο που μας απεικονίζουν και έχουν δημοσιεύσει άλλοι, μέσα από τη διαδικτυακή δραστηριότητα άλλων που προσποιούνται ότι είναι εμείς, κ.α. Οποιοσδήποτε μπορεί να διαμορφώσει θετική ή αρνητική άποψη για εμάς και μπορεί να τη χρησιμοποιήσει για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με εμάς.

- ➡ **Βάλτε το ονοματεπώνυμό σας σε μια μηχανή αναζήτησης και ανακαλύψτε τι πληροφορίες υπάρχουν για εσάς στο διαδίκτυο.**
- ➡ **Στην περίπτωση που βρείτε κάτι που σας δυσαρεστεί γνωρίζετε πώς να αντιδράσετε;**
- ➡ **Πως διαμορφώνεται η διαδικτυακή μας φήμη;**

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΦΗΜΗΣ

Ενημερώστε τους φίλους σας για το τι επιτρέπεται να δημοσιεύουν για εσάς και τι όχι.

Πριν κοινοποιήσετε οποιοδήποτε περιεχόμενο σκεφτείτε με ποιον το μοιράζεστε και πως διαμορφώνει τη ψηφιακή σας εικόνα.

Προσέξτε τον τρόπο που εκφράζεστε διαδικτυακά. Όταν σχολιάζετε στα κοινωνικά δίκτυα σκεφτείτε πώς οι άλλοι μπορούν να ερμηνεύσουν τα λόγια σας. Επίσης προσπαθήστε να μην δημοσιεύετε περιεχόμενο (σχόλια κ.α.) ενώ είστε θυμωμένοι.

Προστατέψτε την ιδιωτικότητά σας. Ενεργοποιήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου για τα κοινωνικά δίκτυα και ορίστε σε ποιους θα είναι ορατό το περιεχόμενο που δημοσιεύετε.

Προστατέψτε τους κωδικούς σας. Μην τους αποκαλύπτετε σε κανέναν και όσο πιο ισχυρούς τους καταστήσετε, τόσο το καλύτερο.

Αν δε χρησιμοποιείτε πια μια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, διαγράψτε την. Με αυτόν τον τρόπο, το περιεχόμενο που ήδη έχετε ανεβάσει, αν δεν έχει διανεμηθεί με κάποιο τρόπο (like, tag, κοινοποίηση από τρίτους κ.α.) θα διαγραφεί και έτσι ελαχιστοποιείτε και τον κίνδυνο να παραβιαστεί ο λογαριασμός σας χωρίς να το αντιληφθείτε.



Δείτε μια παρουσίαση για την προστασία της διαδικτυακής φήμης εδώ: <https://saferinternet4kids.gr/parousiaseis/onlinereputation-2/>.

Ωρα για παιχνίδι: Quiz για τη διαδικτυακή φήμη <https://bit.ly/2WEJR7r>.

## ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA

Σερφάροντας στα κοινωνικά δίκτυα... Έχετε πει ποτέ στον εαυτό σας κάτι από τα παρακάτω;

- ⇒ Πολύ θα ήθελα να είχα αυτό το σώμα...
- ⇒ Μα τι τέλεια εμφάνιση που έχει αυτός/ή, εγώ ποτέ δεν θα γίνω έτσι...
- ⇒ Είναι τόσο όμορφος/η, για αυτό είναι τόσο χαρούμενος...
- ⇒ Αν ήμουν τόσο εμφανίσιμος/η, θα ήμουν ευτυχισμένος/η σίγουρα!
- ⇒ Πρέπει να χάσω οπωσδήποτε κιλά!
- ⇒ Αν καταφέρω να φορέσω αυτό το (μικροσκοπικό) τζιν τότε θα είμαι πολύ ελκυστικός/ή και θα μπορέσω να βγάλω την τέλεια φωτογραφία προφίλ!

Η πλειοψηφία των φωτογραφιών που κυκλοφορούν στα κοινωνικά δίκτυα απεικονίζουν απεγάδιαστα σώματα δίνοντας έτσι έμφαση στο τέλειο σώμα και την άψογη εμφάνιση με ποικίλους τρόπους. Τα πρότυπα που προβάλλονται (π.χ. το τέλειο αδύνατο σώμα) διαφέρει σίγουρα από το σώμα που έχουμε οι άνθρωποι στην πλειοψηφία μας!

Οι φωτογραφίες στα κοινωνικά δίκτυα πολλές φορές είναι επεξεργασμένες με σκοπό να φαίνεται ο απεικονιζόμενος περισσότερο ελκυστικός. Οι χρήστες πολύ συχνά ψάχνουν να βρουν την προσωπική τους αξία στην ποσότητα των «Likes» και στα θετικά σχόλια που δέχονται. Οι selfies συχνά δίνουν το μήνυμα ότι αποκλειστικά η ομορφιά προσδιορίζει την αξία μας. Έτσι το σώμα μας γίνεται αντικείμενο μόνιμης παρατήρησης τόσο από εμάς τους ίδιους όσο και από τους άλλους, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη άλλα πολύ θετικά στοιχεία του χαρακτήρα μας που συντελούν στο να είμαστε και να φαινόμαστε ακόμα πιο όμορφοι!

Η ίδια η φύση των κοινωνικών δικτύων οδηγεί στο να κάνουμε συγκρίσεις με τους άλλους χρήστες, κρίνοντας αυστηρά τον εαυτό μας ενώ συχνά νιώθουμε ότι δεν είμαστε τόσο χαρούμενοι, όμορφοι και επιτυχημένοι όπως οι άλλοι.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Για όλους αυτούς τους λόγους η αυξημένη έκθεση σε τέτοιες εικόνες μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ικανοποίησης από την εμφάνισή μας αλλά και σε διαστρεβλωμένη ιδέα για το σώμα μας!

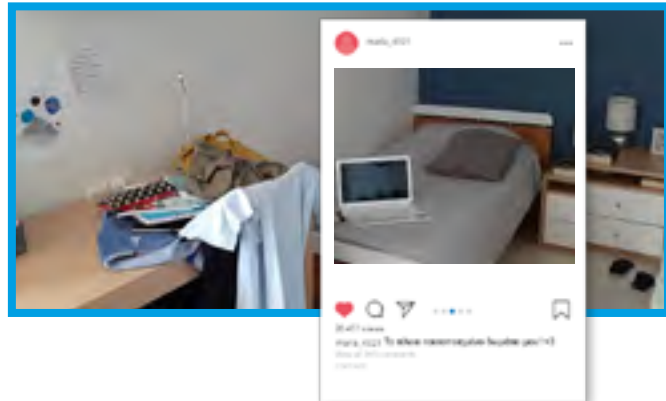
### Φύλλο εργασίας: Ώρα για συζήτηση



- ⇒ Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι φροντίζουν περισσότερο για την πραγματική εικόνα τους ή για την εικόνα τους στο διαδίκτυο;
- ⇒ Πόσο σας επηρεάζουν οι φωτογραφίες των φίλων σας που βλέπετε στο διαδίκτυο;
- ⇒ Σας επηρεάζουν περισσότερο οι φωτογραφίες των φίλων σας ή οι φωτογραφίες διασήμων;
- ⇒ Μόνο τα κορίτσια ενδιαφέρονται για τη διαδικτυακή τους εικόνα;



Παρατηρήστε τις φωτογραφίες. Πιστεύετε ό,τι βλέπετε;



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η προσωπική μας αξία δεν καθορίζεται από τον αριθμό των Likes!

Ας είμαστε προσεκτικοί ποιον ακολουθούμε στα κοινωνικά δίκτυα. Μπορεί να θέλουμε να ακολουθούμε σελίδες ή διάσημους με συμβουλές ομορφιάς και οδηγίες για γυμναστική αλλά ας προσέχουμε αυτές οι σελίδες να προβάλλουν υγιή πρότυπα και να μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας.

Ας μην φοβόμαστε να σταματήσουμε να ακολουθούμε κάποιον. Εάν νιώσουμε ότι κατακλυζόμαστε από αρνητικά συναισθήματα επειδή δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες που προβάλλουν οι αντίστοιχες σελίδες τότε είναι σημαντικό να σταματήσουμε να ακολουθούμε.

Δεν χρειάζεται να ανταποκρινόμαστε σε συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς (π.χ. αδύνατο σώμα, γραμμωμένοι κοιλιακοί, μικροσκοπικό τζιν) προκειμένου να είμαστε όμορφοι!

Η ψυχική μας και η σωματική μας υγεία είναι πάντα προτεραιότητα!

Περιορίζουμε τη χρήση των κοινωνικών δικτύων!

Ασχολούμαστε με δραστηριότητες στην πραγματική ζωή!

Το αδύνατο δεν είναι και το ιδανικό! Το υγιές είναι το ιδανικό και έρχεται σε όλα τα σχήματα, χρώματα και μεγέθη! Είναι ένας τρόπος ζωής που δίνει έμφαση στο πνεύμα, την ψυχή και στο σώμα.







Φύλλο εργασίας: Δείτε το βίντεο που βρίσκεται εδώ: <https://bit.ly/2WjFLL1> και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η Μαρίνα λέει ότι πολλοί άνθρωποι δε νιώθουν καλά με την εμφάνισή τους μόνο και μόνο επειδή δεν παίρνουν πολλά «Like» στις φωτογραφίες που ανεβάζουν. Και ξεκινούν εξαντλητικές δίαιτες χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Τι συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που νιώθει έτσι;



Η Μαρίνα λέει ότι μπορεί να βγάλει δεκάδες φωτογραφίες προκειμένου να επιλέξει μια που την ικανοποιεί για να την κοινοποιήσει. Το κάνετε κι εσείς αυτό; Τι άλλο μπορεί να κάνει κάποιος προκειμένου να ικανοποιηθεί από το αποτέλεσμα μιας φωτογραφίας;



Φύλλο εργασίας: Δείτε το βίντεο που βρίσκεται εδώ: <https://bit.ly/32ktwbq> και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η Λίνα λέει ότι οι άνθρωποι επηρεάζονται από κάποιο άσχημο σχόλιο κάτω από μια φωτογραφία τους στο διαδίκτυο και πως αυτό μπορεί να επιδράσει στη ψυχολογία τους. Τι έχει περισσότερη σημασία ένα θετικό ή ένα αρνητικό σχόλιο στο διαδίκτυο και γιατί συμβαίνει αυτό;



Η Λίνα αντιδρά στο ότι μόνο οι εμφανίσιμοι άνθρωποι μπορούν να δημοσιεύουν φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο και νιώθει δυνατή στο να μην ακολουθεί τα πρότυπα που άλλοι της επιβάλλουν. Πως πιστεύεις ότι το καταφέρνει αυτό;



Η Λίνα αναρωτιέται τι είναι η ομορφιά και ποιος είναι αυτός που θα κρίνει ποιος είναι άσχημος και ποιος όμορφος μόνο από μια ή περισσότερες φωτογραφίες; Ποια είναι η άποψή σας;



Ωρα για παιχνίδι: Εσύ πόσο Body Positive είσαι;  
<https://bit.ly/2ZttsUV>



## ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Πώς φαντάζεστε ένα παιδί που ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο;



Ποια είναι τα ψυχολογικά/κοινωνικά συμπτώματα;



Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα;

Αναζητήστε τα σημάδια που βλέπετε στο περιβάλλον σας αλλά και στο σώμα σας όταν ασχολείστε πολύ ώρα στο διαδίκτυο και σημειώστε τα στις δυο στήλες παρακάτω:

«Προειδοποιήσεις» από το περιβάλλον μου	«Προειδοποιήσεις» από το σώμα μου



**Φύλλο εργασίας: Πως θα καταλάβουμε εάν πράγματι δαπανούμε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο; Εάν απαντήσετε θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάτε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο!**

- ➡ Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. χόμπι) για χάρη του διαδικτύου; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις αλλιάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια); **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**

**Σημειώστε παρακάτω τι σας αρέσει να κάνετε στο διαδίκτυο και με ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα σας άρεσε να αντικαταστήσετε το χρόνο που περνάτε online.**

Διαδικτυακή δραστηριότητα	Δραστηριότητα εκτός διαδικτύου

**Φύλλο εργασίας: Ώρα για συζήτηση**



**Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το χρόνο που δαπανάμε στο διαδίκτυο; Αν ένας φίλος σου αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης τι θα τον συμβούλευες;**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \_\_\_\_\_

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

	Τηλεόραση/ Ταινίες	Κοινωνικά δίκτυα	Ηλεκτρονικά Παιχνίδια	Εύκολο	Δραστηριότητες εκτός οθόνης
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:					



Δείτε ένα αναλυτικό φυλλάδιο για την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο εδώ:

<https://saferinternet4kids.gr/fylladia/fylladio-screentime/>



Ωρα για παιχνίδι: Quiz για υπερβολική ενασχόληση <https://bit.ly/30AadbR>

Είναι πολύ σημαντικό να εντοπιστεί το πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης σε αρχικό στάδιο και να αναζητηθεί εξειδικευμένη βοήθεια.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μια από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των παιδιών στο διαδίκτυο είναι η ενασχόλησή με παιχνίδια. Η δυνατότητα για επικοινωνία με παίκτες από κάθε γωνιά του πλανήτη, η αλληλεπίδραση, ο συναγωνισμός, ο μαγικός εικονικός κόσμος που διαρκώς εξελίσσεται ασκούν μεγάλη επιρροή στα παιδιά αλλά ταυτόχρονα δημιουργούν και κινδύνους. Τα διαδικτυακά παιχνίδια απευθύνονται σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και για αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιλέγουμε παιχνίδια που είναι κατάλληλα για την ηλικία μας, διαφορετικά υπάρχει πιθανότητα να βρεθούμε αντιμέτωποι με ποικίλες προκλήσεις που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη συναισθηματική, κοινωνική ακόμα και τη σωματική μας ακεραιότητα.

Τροφή  
για σκέψη

Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιους κινδύνους που ελλοχεύουν από την ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια;  
Τι μέτρα προστασίας πρέπει να λάβουμε για να τους αντιμετωπίσουμε;

Τα παιχνίδια έχουν κριτήρια....

Ώρα για συζήτηση



Χωριστείτε σε δυο ή περισσότερες ομάδες και επιλέξτε ένα παιχνίδι που σας αρέσει το οποίο και θα παρουσιάσετε στους συμμαθητές σας. Απαντήστε στις εξής ερωτήσεις:

- Ποιο είναι το περιεχόμενό του;
- Περιέχει εικόνες βίας;
- Σε τι ηλικίας παιδιά απευθύνεται;
- Διαθέτει αγορές εντός εφαρμογής;



Δείτε ένα βίντεο για το σύστημα ταξινόμησης PEGI εδώ:  
<https://bit.ly/2B3Sq44>

Ξέρετε τι είναι το σύστημα PEGI; Μάθετε περισσότερα εδώ:  
<https://bit.ly/3qYBMIE>



## Όταν το παιχνίδι γίνεται εξάρτηση...

Οι περισσότερες μελέτες καταδεικνύουν ότι η περιορισμένη ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να συμβάλει εποικοδομητικά στην ευτυχία του παιδιού και στη δημιουργία νέων πολύτιμων δεξιοτήτων. Αν αυτό το χρονικό όριο ξεπερνιέται τακτικά τα θετικά αποτελέσματα μετατρέπονται σε αρνητικά.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ...** Τον Ιούνιο του 2018, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αναγνώρισε τον εθισμό στα video games ως ψυχική διαταραχή, συμπεριλαμβάνοντάς τον στον επίσημο κατάλογο όλων των ασθενειών με την ονομασία «Διαταραχή Ηλεκτρονικού Παιχνιδιού» (Gaming Disorder).

Αυτή η μορφή συνεχώς αυξανόμενης εξάρτησης, είναι η δεύτερη μετά τα τυχερά παιχνίδια που ο χρήστης δεν εξαρτάται από κάποια ουσία. Αφορά άτομα κυρίως ανδρικού φύλου, ηλικίας 12 χρονών και άνω και είναι μια «ύπουλη» μορφή εξάρτησης γιατί μπορεί να μπει σε κάθε σπίτι, αφορά κάθε μορφή οικογένειας, δεν έχει αυξημένα έξοδα ή μετακινήσεις ώστε να ανησυχήσει σε πρώτη φάση τους γονείς, δεν εμπλέκεται κάποια ουσία ή κακές «παρέες» με αποτέλεσμα όταν γίνεται αντιληπτό από τους γονείς ή τους οικείους να είναι αρκετά προχωρημένη.

### Συμπτώματα «Gaming Disorder»

- ➡ Μειωμένος έλεγχος στο gaming (έναρξη, συχνότητα, ένταση, διάρκεια κ.λπ).
- ➡ Δίνεται αυξημένη προτεραιότητα στο gaming, ώστε να υπερτερεί έναντι άλλων ενδιαφερόντων ζωής και καθημερινών συνηθειών.
- ➡ Συνέχιση, ή κλιμάκωση του gaming παρά τις αρνητικές συνέπειες.

Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να είναι συνεχής ή επεισοδιακή και επαναλαμβανόμενη.



**Ωρα για παιχνίδι:**  
Κάντε το quiz για το διαδικτυακό παιχνίδι που θα βρείτε εδώ <https://bit.ly/2CBrokS>.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) συμβαίνει όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος δέχεται από κάποιον ή κάποιους ανώνυμα ή επώνυμα, απειλές ή παρενοχλείται, ταπεινώνεται, εξευτελίζεται συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο μέσω του διαδικτύου (κοινωνικά δίκτυα, παιχνίδια, εφαρμογές κ.λπ.) ή των κινητών τηλεφώνων. Οι μορφές που μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ποικίλες και μπορεί να περιλαμβάνουν: την αποστολή μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο, την αποστολή ή δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών, τη δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών σε blog και κοινωνικά δίκτυα, τη δημιουργία ψεύτικου προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα με σκοπό την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού, τη δημιουργία κάποιας ομάδας στο διαδίκτυο ή/και ψηφοφορίας με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού (για παράδειγμα ποιο είναι το πιο άσχημο παιδί στην τάξη) κ.α. Οι μορφές του φαινομένου μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς μέσα από κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.



Μελετήστε την παρουσίαση που θα βρείτε εδώ  
<https://saferinternet4kids.gr/parousiaseis/cyberbullying/>.



Σκεφτείτε ποιες είναι οι διαφορές του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου και εκτός διαδικτύου.



Δείτε τις παρακάτω διαδικτυακές συνομιλίες και ξεχωρίστε ποια είναι ένα αστείο και ποια διαδικτυακός εκφοβισμός.

**@user21**

Πάλι έχασες; Μα πόσο άσχετος παίζει να είσαι πιά; Άχρηστος εντελώς!

Συγγνώμη!!!

Θα πω και στους άλλους να σε βγάλουμε από την ομάδα!

Περίμενεεε  
Θα βελτιωθώ

Για σένα είναι παιχνίδι, αλλά εμείς το έχουμε πάρει σοβαρά! Θα στα πω και στο σχολείο ένα χεράκι! 😡

Μήνυμα...

**@m.d.**

Μα που είσαι;;;

Μπροστά σου, ανόητη φίλη μου... Πολύ ώρα τώρα, δε με βλέπεις;;; 😊

Προβλήθηκε

Μήνυμα...

**@mar4321**

Μα πώς μπορεί ένα κορίτσι να είναι τόσο χοντρό και τόσο άσχημο; Δε σε αντέχω ούτε να μου μιλάς.

Προβλήθηκε

Μήνυμα...

**@ssd2000**

Λοιπόν είδατε το σπασικλάκι ο Νικόλας πάλι πήρε άριστα στο διαγώνισμα της ιστορίας.

Αμάν πιά, μας έχει ζαλίσει

Προχθές δεν άντεξα και μόλις άνοιξε το στόμα του να μιλήσει του έριξα μια σφαλιάρα όλη δική του...

Έχω ιδέα... Αύριο να κρεμάσουμε μια φωτογραφία στον πίνακα και να γράψουμε «Σπασίκλας» από κάτω. Θα έχει πολύ πλάκα... 😂

Ναι, ναι ! Ωραία ιδέα!

Μήνυμα...

Φύλλο εργασίας: Ώρα για συζήτηση



Σκεφτείτε και απαντήστε:

- ➡ Πώς μπορεί να νιώθει ένα παιδί-θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού;
- ➡ Τι θα το συμβουλευάτε να κάνει;
- ➡ Πώς μπορεί να νιώθει ένα παιδί θύτης;
- ➡ Αν διαπιστώσετε ότι κάποιος φίλος σας είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού πως θα συμπεριφερόσασταν; Τι θα τον συμβουλευάτε;



# Διαδικτυακός εκφοβισμός: Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να προστατευτούμε

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



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

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



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

Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε στο μυαλό μας ότι εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.



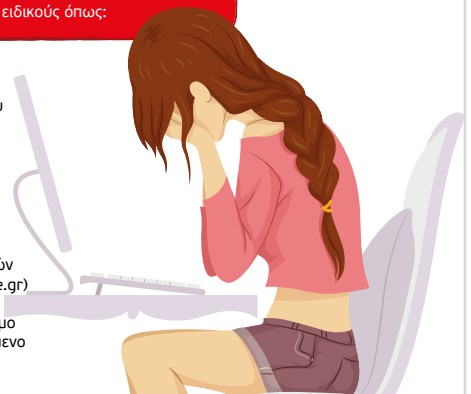
## Και αν μου έχει ήδη συμβεί... Τι να κάνω;;;

- Δεν απαντάμε στα εκφοβιστικά μηνύματα. Μπλοκάρουμε την πρόσβαση του αποστολέα.
- Κρατάμε και αποθηκεύουμε τα μηνύματα ή τις συνομιλίες. Αυτό θα μας είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί ή εάν θελήσουμε να το καταγγείλουμε.
- Αναφέρουμε το πρόβλημά μας στους γονείς μας ή σε άλλους ενήλικες που εμπιστευόμαστε.

Ή μπορούμε να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους φορείς και κατάλληλους ειδικούς όπως:

📞 Στη γραμμή βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου (τηλ. 210-6007686, info@help-line.gr, www.help-line.gr) όπου ανώνυμα μπορώ να μιλήσω για αυτό που μου συμβαίνει

📞 Στη γραμμή καταγγελιών SafeLine (www.safeline.gr) όπου ανώνυμα μπορώ να καταγγείλω παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο στο διαδίκτυο



Ωρα για παιχνίδι:  
Εσείς τι γνωρίζετε για τον  
διαδικτυακό εκφοβισμό;  
<https://bit.ly/3eAx8Zm>.

## Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Η υγιεινή των συσκευών μας συχνά συγκρίνεται με την προσωπική μας υγιεινή. Όπως ένα άτομο ασχολείται με ορισμένες πρακτικές προσωπικής υγιεινής προκειμένου να διατηρήσει την καλή υγεία του, έτσι και οι πρακτικές υγιεινής στον κυβερνοχώρο μπορούν να διατηρήσουν τα δεδομένα μας ασφαλή και προστατευμένα. Η διαδικτυακή υγιεινή σχετίζεται με τις πρακτικές και τις προφυλάξεις που λαμβάνουν οι χρήστες με στόχο τη διατήρηση των ευαίσθητων δεδομένων και της ασφαλείας τους από κλοπή και εξωτερικές επιθέσεις.



**Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες πρακτικές που ακολουθούμε για να είμαστε υγιείς και προστατευμένοι στην πραγματική ζωή;**

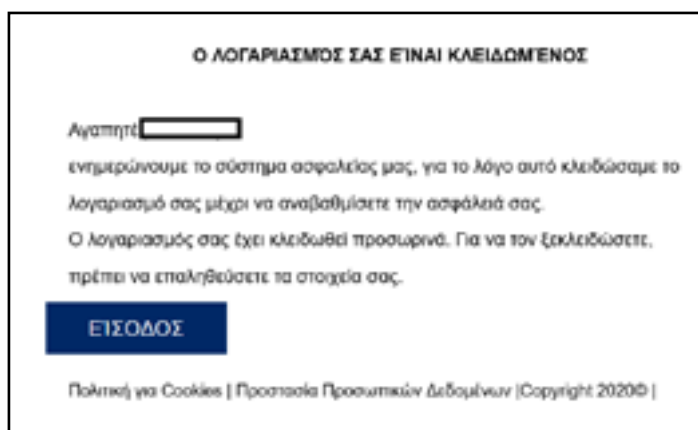
**Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες πρακτικές που μας βοηθούν να είμαστε ασφαλείς και να διατηρούμε τα δεδομένα μας προστατευμένα;**



**Ισχυροί κωδικοί: Αντιστοιχίστε τις ερωτήσεις με τις σωστές απαντήσεις στον παρακάτω πίνακα.**

1	Ποιοι θεωρείς ότι είναι οι πιο συνηθισμένοι κωδικοί;	A	Να τον αλλάξεις!
2	Ποιος είναι ο κωδικός σου;	B	Χρησιμοποίησε γράμματα και αριθμούς Χρησιμοποίησε τουλάχιστον 8 χαρακτήρες Μην χρησιμοποιείς προσωπικές πληροφορίες Χρησιμοποίησε ειδικούς χαρακτήρες Χρησιμοποίησε μία μίξη κεφαλαίων-μικρών Διάλεξε μια πρόταση Χρησιμοποίησε μόνο τα πρώτα γράμματα των λέξεων της πρότασης Χρησιμοποίησε διαφορετικές γλώσσες Διάλεξε κάτι που θα θυμάσαι εύκολα
3	Τι πρέπει να κάνεις αν κάποιος ανακαλύψει τον κωδικό σου;	C	Αν κάποιος ανακαλύψει κάποιον από τους κωδικό σου, σε τι θα αποκτήσει πρόσβαση;
4	Πως μπορείς να κάνεις τους κωδικούς σου δυνατούς και επομένως δύσκολο να τους μαντέψουν άλλοι;	D	Ένα όνομα ζώου και τη λέξη 'password' («κωδικός»).
5	Γιατί πρέπει να έχεις διαφορετικούς κωδικούς και αριθμούς PIN σε κάθε λογαριασμό;	E	Τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο! Και μη χρησιμοποιείς ξανά τους ίδιους!
6	Πόσο συχνά πρέπει να αλλάζεις των κωδικό σου;	F	Δεν πρέπει να μοιράζεσαι τον κωδικό σου με κανένα! Να τον αντιμετωπίζεις σαν μια οδοντόβουρτσα που δε θέλεις να δώσεις σε άλλον!

Δείτε τις παρακάτω εικόνες. Θα πατήσετε στους συνδέσμους που σας προτείνουν;  
Δικαιολογήστε την απάντησή σας.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ PHISHING

Το Phishing είναι μια ενέργεια εξαπάτησης των χρηστών του διαδικτύου, κατά την οποία ο κακόβουλος χρήστης υποδύεται μία αξιόπιστη οντότητα βασιζόμενος στην άγνοια του χρήστη (θύματος), με σκοπό την αθέμιτη απόκτηση προσωπικών δεδομένων, όπως κωδικούς λογαριασμών, αριθμούς πιστωτικών καρτών κ.α.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

Είμαστε επιφυλακτικοί με μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που μας προτρέπουν να πατήσουμε σε κάποιο σύνδεσμο και εν συνεχεία να δώσουμε προσωπικά μας δεδομένα (π.χ. κωδικό πρόσβασης, όνομα χρήστη κ.λπ.)

Είμαστε επιφυλακτικοί με τα email που περιέχουν ορθογραφικά λάθη ή αποτελούν μια αυτοματοποιημένη μετάφραση ή μας πληροφορούν για λογαριασμούς ή υπηρεσίες που δεν έχουμε.

Δε συνδεόμαστε ποτέ με μια ιστοσελίδα πατώντας σε κάποιον σύνδεσμο που περιλαμβάνεται μέσα στο email, αλλά πληκτρολογούμε πάντοτε τη διεύθυνση (URL) της ιστοσελίδας απευθείας στη γραμμή διευθύνσεων του browser μας.

Όταν εισάγουμε προσωπικά μας δεδομένα σε μία φόρμα κάποιας ιστοσελίδας, προσέχουμε στη γραμμή διεύθυνσεως του browser μας να εμφανίζεται πάντοτε το πράσινο https αντί του http.


Έχουμε εγκατεστημένα και ενημερωμένα στον υπολογιστή μας λογισμικά firewall, anti-spyware και anti-virus.



**Ωρα για παιχνίδι:** Εσύ τι γνωρίζεις για την υγιεινή των συσκευών σου;  
<https://bit.ly/3h5sSmk>

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

	Τηλέοραση/ Ταινίες	Κοινωνικά δίκτυα	Ηλεκτρονικά Παιχνίδια	Σύνολο	Δραστηριότητές εκτός οθόνης
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:</b>					



COMPUTER  
GAME



PLAY



## Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

- 1** Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο με μέτρο, διατηρώντας ισορροπίες μεταξύ των ωρών που δαπανώ στον ψηφιακό κόσμο και στις ασχολίες μου στην πραγματική ζωή.
- 2** Δεν παίζω παιχνίδια, δεν επισκέπτομαι ιστοσελίδες και δεν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα που είναι ακατάλληλα για την ηλικία μου.
- 3** Δεν επικοινωνώ, δεν αποδέχομαι αιτήματα φιλίας και σε καμία περίπτωση δε δέχομαι να συναντηθώ με ανθρώπους τους οποίους δε γνωρίζω στην πραγματική ζωή.
- 4** Ακολουθώ κανόνες καλής συμπεριφοράς και επικοινωνώ με ευγένεια όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο.
- 5** Χρησιμοποιώ ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και φροντίζω για την υγιεινή των συσκευών μου.
- 6** Σκέφτομαι πριν κοινοποιήσω οτιδήποτε στο διαδίκτυο και φροντίζω να έχω ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα.
- 7** Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα και δεν κοινοποιώ προσωπικά δεδομένα άλλων.
- 8** Δεν πιστεύω οτιδήποτε διαβάζω στο διαδίκτυο και χρησιμοποιώ την κριτική μου σκέψη.
- 9** Φροντίζω να μάθω τα εργαλεία με τα οποία μπορώ να καταγγείλω/μπλοκάρω κάποιον που με αναστάτωση διαδικτυακά και δε διστάζω να κάνω χρήση αυτών των εργαλείων αν χρειαστεί.
- 10** Οτιδήποτε μου συμβεί στο διαδίκτυο το λέω αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι.



**ΧΩΡΟΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Δράση Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης  
Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου

**help**   
saferinternet **line**

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

**safeLine.gr**

Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών  
για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»