

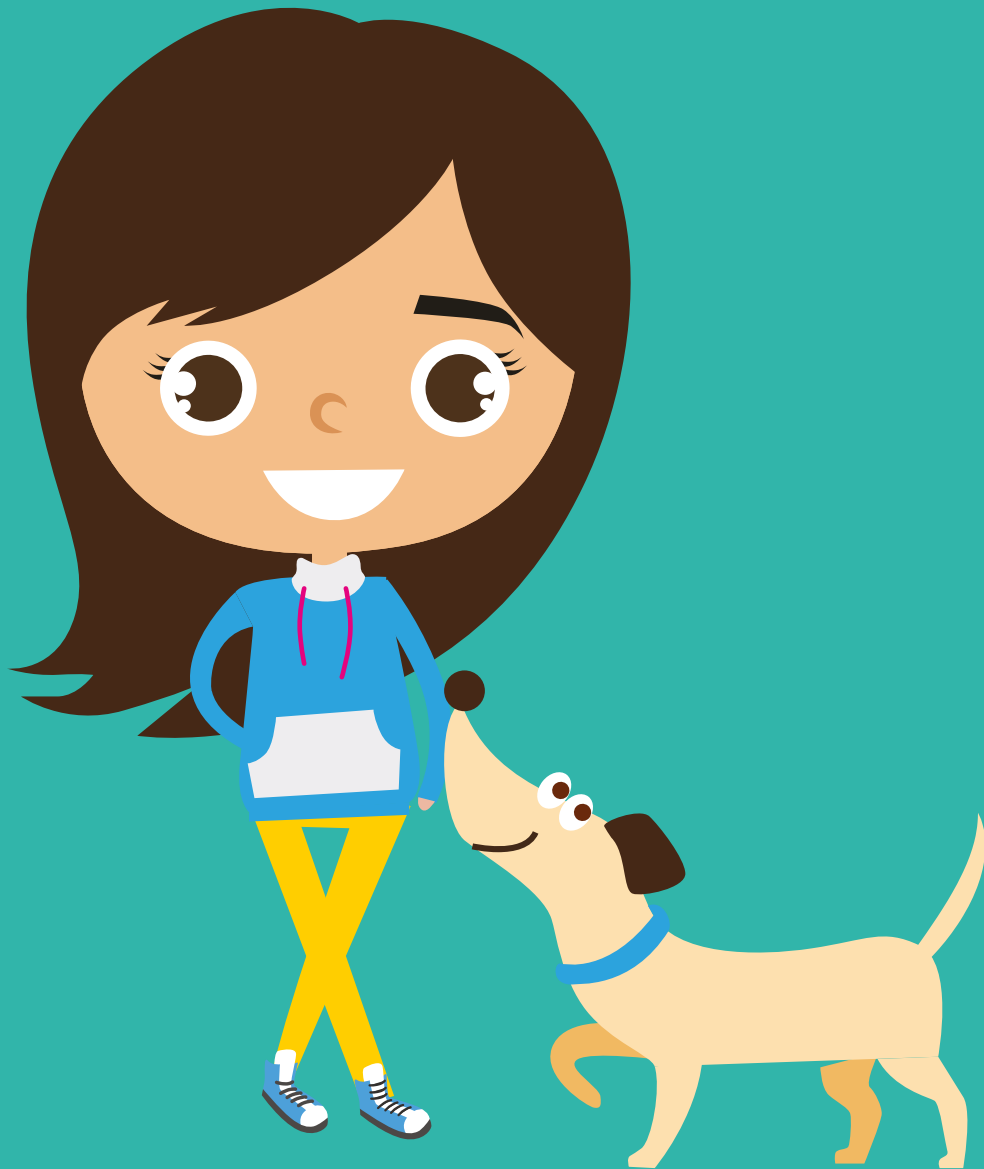


SaferInternet4Kids.gr

WWW

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Γ' & Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	5
Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου .....	6
Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου .....	7
Τέλειοι κωδικοί .....	8
Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς .....	9
Διαδικτυακός εκφοβισμός .....	10
Στο διαδίκτυο είμαι μόνος μου; .....	11
Προσωπικά δεδομένα .....	12
Φίλοι στο διαδίκτυο .....	20
Υπερβολική ενασχόληση .....	15
Διαδικτυακά παιχνίδια .....	16



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εγχειρίδιο στοχεύει να εφοδιάσει με γνώσεις και δεξιότητες τους μαθητές και τις μαθήτριες της Γ' και Δ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου για μια δημιουργική, ασφαλή και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Η συνεχώς αυξανόμενη χρήση του ψηφιακού κόσμου από ολοένα και μικρότερης ηλικίας χρήστες άλλωστε, αναδεικνύει την αναγκαιότητα επιμόρφωσης και διαμόρφωσης αξιών που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τους αναδυόμενους κινδύνους από τη χρήση της τεχνολογίας. Το παρόν εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων είτε στην ολότητά του είτε αποσπασματικά και δίνει τη δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να εμβαθύνει στην κάθε θεματική ενότητα όσο αυτός θεωρεί ότι χρειάζεται με βάση την ωριμότητα και τις ανάγκες των παιδιών της κάθε τάξης. Το περιεχόμενο επιλέχθηκε βάση αναγκών της ελληνικής και ευρωπαϊκής πραγματικότητας ενώ στηρίχθηκε και στα συμπεράσματα των δύο μεγάλων ερευνών (<https://bit.ly/33TC4Hh>) που πραγματοποίησε το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ κατά τα σχολικά έτη 2018-2019 και 2019-2020 και οι οποίες στόχευαν στη διερεύνηση των διαδικτυακών συνθηκών των παιδιών και στον εντοπισμό των συχνότερων κινδύνων που αντιμετωπίζουν λόγω έλλειψης ενημέρωσης και επιμόρφωσης.

Με βάση αυτά τα δεδομένα η θεματολογία διαμορφώθηκε ως εξής:

- Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου
- Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης
- Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς
- Διαδικτυακός εκφοβισμός
- Στο διαδίκτυο είμαι μόνος μου;
- Προσωπικά δεδομένα
- Φίλοι στο διαδίκτυο
- Υπερβολική ενασχόληση
- Διαδικτυακά παιχνίδια

Σκοπός μας είναι η γνώση του κάθε θέματος να εκμιαεύεται από τους ίδιους τους μαθητές κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που προτείνονται ενώ δίνονται σαφείς οδηγίες για το πως ο εκπαιδευτικός μπορεί βήμα βήμα να αναπτύξει το κάθε θέμα.

## ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΤΟΥ ΙΤΕ

Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου ξεκίνησε να λειτουργεί από το Ιούλιο του 2016 υπό την αιγίδα του Ιδρύματος Τεχνολογίας και Έρευνας ([www.forth.gr](http://www.forth.gr)) και πιο συγκεκριμένα του Ινστιτούτου Πληροφορικής. Είναι επίσημος εκπρόσωπος στην Ελλάδα των Πανερωπαϊκών Οργανισμών INSAFE ([www.betterinternetforkids.gr](http://www.betterinternetforkids.gr))/INHOPE ([inhope.org](http://inhope.org)) που χαράσσουν την ευρωπαϊκή στρατηγική για ένα ασφαλές και ποιοτικό διαδίκτυο καθώς και ο αναγνωρισμένος εκπρόσωπος της Ελλάδας για το Expert Group on Safer Internet for Children της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (<https://bit.ly/2Y9oQ5o>).

Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου παρέχει ενημέρωση, βοήθεια και υποστήριξη στους μικρούς και μεγάλους χρήστες του διαδικτύου με την ανάπτυξη τριών διακριτών δράσεων:



Μέσω της ιστοσελίδας [SaferInternet4Kids.gr](http://SaferInternet4Kids.gr) μπορεί κανείς να ενημερωθεί και να αντλήσει υλικό σχετικό με την ασφαλή χρήση του Ίντερνετ και τη χρήση των κοινωνικών δικτύων με το οποίο μπορεί με τη σειρά του να ενημερώσει διαδραστικά παιδιά και νέους κάθε ηλικίας. Το ενημερωτικό αυτό portal απευθύνεται τόσο σε γονείς και εκπαιδευτικούς όσο και σε εφήβους και παιδιά και περιλαμβάνει κατάλληλο πολυμεσικό υλικό το οποίο είναι εγκεκριμένο από το υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων με Αρ. Πρωτ.: Φ.2.1/ΠΜ/ 177197/Δ7 (<https://bit.ly/323imX2>).



Μέσω της συμβουλευτικής γραμμής Βοήθειας Help-line (διαθέσιμη τηλεφωνικά στο 210-6007686 και μέσω του ιστοχώρου [www.help-line.gr](http://www.help-line.gr)), εξειδικευμένοι ψυχολόγοι παρέχουν υποστήριξη και συμβουλές για εξειδικευμένα θέματα που σχετίζονται με τη υπερβολική ενασχόληση στο διαδίκτυο, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, την έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο και άλλους προβληματισμούς σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των διαδικτυακών παιχνιδιών.



Και μέσω της Ανοιχτής Γραμμής Καταγγελιών για το παράνομο περιεχόμενο του διαδικτύου SafeLine ([www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)), δέχεται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση και παράνομη χρήση του διαδικτύου και συνεργάζεται τόσο με την Ελληνική αστυνομία όσο και με την INTERPOL μέσω του Ευρωπαϊκού οργανισμού INHOPE ([www.inhope.org](http://www.inhope.org)). Η SafeLine είναι δηλαδή ένα κομμάτι ενός μεγάλου παζλ, μιας και η καταπολέμηση του παράνομου περιεχομένου του Ίντερνετ είναι υπόθεση παγκόσμιας κλίμακας και δεν περιορίζεται από εθνικά σύνορα.

## ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι η συνειδητοποίηση της χρησιμότητας του διαδικτύου ως εργαλείο μάθησης, ψυχαγωγίας, έρευνας, αλληλεπίδρασης κ.α καθώς και ο εντοπισμός των κινδύνων που ελλοχεύουν. Ιδιαίτερη έμφαση προτείνεται να δοθεί στο γεγονός ότι πολλοί κίνδυνοι δημιουργούνται όταν το διαδίκτυο χρησιμοποιείται με λάθος τρόπο ή υπερβολικά αντικαθιστώντας τομείς της πραγματικής ζωής.

### Τι είναι διαδίκτυο:

Το διαδίκτυο (Internet) αποτελείται από εκατομμύρια υπολογιστές που βρίσκονται σε κάθε γωνιά του πλανήτη, επικοινωνούν μεταξύ τους και ανταλλάσσουν δεδομένα, όπως κείμενα, εικόνες, μουσική, βίντεο. Τα τελευταία χρόνια, στο διαδίκτυο δε συνδέονται μόνο υπολογιστές, αλλά και πολλές άλλες συσκευές, όπως κινητά τηλέφωνα, tablet, τηλεοράσεις κ.α. Σίγουρα στο μέλλον θα συνδέονται ακόμα περισσότερες συσκευές. Στο διαδίκτυο μπορούμε να επικοινωνήσουμε, να αναζητήσουμε πληροφορίες, να παίξουμε παιχνίδια, να ακούσουμε μουσική, να δούμε βίντεο και να κάνουμε αγορές!

Στη συνέχεια παρουσιάζονται στους μαθητές δύο φωτογραφίες. Στην πρώτη φωτογραφία πρέπει να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι το παιδί κάθεται μόνο του με τον υπολογιστή και χάνει ωραίες στιγμές με τους φίλους του και ευκαιρίες για παιχνίδι. Στη δεύτερη φωτογραφία πρέπει να τονιστεί η επικινδυνότητα που υπάρχει όταν το παιδί πλοηγείται μόνο του στο διαδίκτυο χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα. Σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα η πλοήγηση υπό επίβλεψη είναι ακόμα απαραίτητη και εξασφαλίζει την ασφάλεια του μικρού χρήστη.

### Κίνδυνοι διαδικτύου. Ενδεικτική απάντηση:

- ⇒ καταστροφή αρχείων υπολογιστή από κάποιον ιό
- ⇒ πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο
- ⇒ αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων
- ⇒ επαφή με αγνώστους
- ⇒ διαδικτυακός εκφοβισμός
- ⇒ διαμόρφωση κακής διαδικτυακής φήμης
- ⇒ έκθεση σε υπερπληροφόρηση και ψευδείς ειδήσεις

### Τρία αστέρια και μια ευχή:

Στόχος είναι μέσα από τη συζήτηση οι μαθητές/μαθήτριες να εντοπίσουν τους κινδύνους του διαδικτύου που έχουν συναντήσει ή γνωρίζουν και να προτείνουν τρόπους προστασίας. Επίσης μέσω αυτής της εργασίας οι μαθητές/μαθήτριες ενθαρρύνονται στην υιοθέτηση καλών πρακτικών χρήσης του διαδικτύου και επιλογής θετικού/ποιοτικού περιεχομένου.



## ΤΕΛΕΙΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ

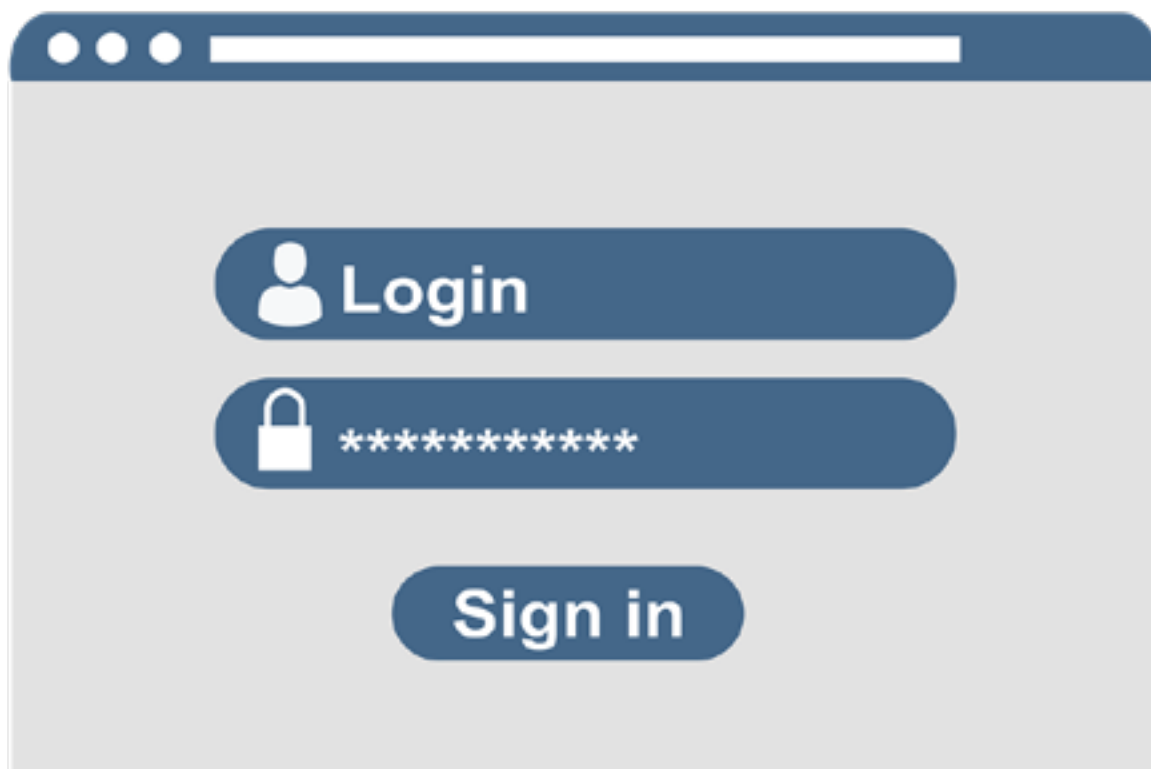
Σε αυτήν την ενότητα οι μαθητές/μαθήτριες ενημερώνονται για τις καλές πρακτικές χρήσης της τεχνολογίας ξεκινώντας από τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης. Αυτή η ενότητα αποτελεί «κομμάτι» της υγιεινής της συσκευών μας (cyber-hygiene), πρακτικών δηλαδή που βοηθούν στην προστασία των δεδομένων και των συσκευών των χρηστών.

Η υγιεινή των συσκευών περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης, χρήση antivirus και firewall καθώς και προστασία από το φαινόμενο του phishing.

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές/μαθήτριες να ενημερωθούν για το πως μπορούν να δημιουργήσουν έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης αλλά και να συνειδητοποιήσουν τη σημασία προστασίας των κωδικών πρόσβασης και τις συνέπειες αποκάλυψής τους.

Ως συνέπειες αποκάλυψης των κωδικών πρόσβασης μπορούν να αναφερθούν η υποκλοπή προσωπικών δεδομένων και ευαίσθητων στοιχείων π.χ. προσωπικού λογαριασμού σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο, η πλαστοπροσωπία κ.α.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο παραλληλισμός των κωδικών μας με τα κλειδιά του σπιτιού μας. Αν τα βρει κάποιος άλλος, μπορεί να μπει στο σπίτι μας και να μας κάνει κακό, προκαλώντας μας ποικίλα προβλήματα.





## ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να μάθουν να εφαρμόζουν κανόνες δεοντολογικής συμπεριφοράς ενώ χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και βρίσκονται σε διαδικτυακό περιβάλλον.

Οι μαθητές/μαθήτριες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την ευγένεια, το σεβασμό και τη διαλλακτικότητα προς το συνομιλητή τους όταν βρίσκονται στο διαδίκτυο. Βασικό στοιχείο συνειδητοποίησης της σημασίας των κανόνων καλής συμπεριφοράς στον ψηφιακό κόσμο είναι η κατάρριψη του μύθου της ανωνυμίας στο διαδίκτυο. Θα πρέπει να εμπεδώσουν ότι στο διαδίκτυο κανείς δεν είναι ανώνυμος και ότι οι αρχές επιβολής του νόμου έχουν τη δυνατότητα ανεύρεσης του οποιουδήποτε.

Επισημαίνεται επίσης η σημασία του να μην απαντάμε όταν είμαστε θυμωμένοι καθώς αν μετανιώσουμε μετά και διαγράψουμε το σχόλιό μας, αυτό μπορεί να μείνει για πάντα στο διαδίκτυο και να μας «ακολουθεί» σε όλη μας τη ζωή. Έμφαση δίνεται και στο γεγονός ότι δεν έχουμε δικαίωμα έκθεσης του οποιουδήποτε στο διαδίκτυο μέσα από κοινοποίηση φωτογραφιών/βίντεο αν πρώτα δεν έχουμε πάρει την έγκρισή του.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίζουν τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και να αναπτύξουν δεξιότητες πρόληψης και αντιμετώπισής του. Έμφαση δίνεται στην ανάλυση συμπεριφορών που αποτελούν μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού έτσι ώστε να τον διαχωρίζουν από το πείραγμα. Επίσης, συζητείται ο ρόλος του θύτη και του θεατή και τα συναισθήματα του παιδιού θύματος. Η ενότητα ολοκληρώνεται με προτάσεις προστασίας από το διαδικτυακό εκφοβισμό.

Οι μαθητές/μαθήτριες βλέπουν το βίντεο και συζητούν για το τι ακριβώς είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Συζήτηση μπορεί να γίνει και για τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού:

BULLYING	CYBERBULLYING
<p>Γίνεται σε συγκεκριμένο μέρος</p> <p>Γίνεται συγκεκριμένες ώρες π.χ. την ώρα του σχολείου</p> <p>Υπάρχουν θεατές</p> <p>Βλέπεις τον θύτη</p> <p>Η επιβάρυνση είναι σωματική και ψυχολογική</p> <p>Αναστολές μέτριου επιπέδου λόγω επίγνωσης των συνεπειών</p> <p>Εμπλοκή συνήθως αγοριών</p>	<p>Γίνεται παντού</p> <p>Γίνεται οποιαδήποτε στιγμή</p> <p>Μπορεί να μην υπάρχουν θεατές</p> <p>Μπορεί να είναι απρόσωπο (άγνωστος θύτης)</p> <p>Η επιβάρυνση είναι κυρίως ψυχολογική</p> <p>Ο θύτης δε βλέπει τις συνέπειες άρα είναι χωρίς αναστολές</p> <p>Ίδιος κίνδυνος εμπλοκής για αγόρια και κορίτσια</p>

### **Εργασία: Πώς νιώθει το θύμα; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

Θλίψη, θυμό, αγωνία, απόγνωση, μοναξιά, απελπισία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, φόβος, κατάθλιψη κ.α.

### **Τι θα συμβουλευάτε το παιδί να κάνει; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

Να κρατήσει αποδείξεις, να μπλοκάρει τον αποστολέα και οπωσδήποτε να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται.

Ακολουθεί συζήτηση για το ρόλο του παιδιού-παρατηρητή και πως αυτό πρέπει να αντιδράσει. Η ενότητα ολοκληρώνεται με τους τρόπους προστασίας από το διαδικτυακό εκφοβισμό.

## ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές/μαθήτριες να συνειδητοποιήσουν ότι για οτιδήποτε τους ανησυχήσει ή τους αναστατώσει στο διαδίκτυο θα πρέπει να απευθυνθούν για βοήθεια σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται και σε καμία περίπτωση να μην προσπαθήσουν να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους ή με τη βοήθεια συνομηλίκων τους. Πριν τη δραστηριότητα θα μπορούσατε να συζητήσετε με τους μαθητές/μαθήτριες για τα προβλήματα που έχουν ήδη συναντήσει στο διαδίκτυο. Τα προβλήματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν θέματα στις φιλίες τους (π.χ. σχόλια που δημοσίευσαν φίλοι τους σε κάποιο μήνυμα) ή θέματα με άλλους χρήστες (π.χ. ένας παίκτης σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι να μην παίζει σύμφωνα με τους κανόνες). Οι μαθητές μπορεί να αναφέρουν ακόμη και τεχνικά προβλήματα (π.χ. να μην φορτώνει μία ιστοσελίδα/να ξεχάσουν ένα κωδικό/να μη λειτουργεί η συσκευή τους).

### Εργασία: Χέρι Βοηθείας

Ζητήστε από τους μαθητές/μαθήτριες να σχεδιάσουν την παλάμη τους και να γράψουν σε κάθε δάκτυλο το όνομα κάποιου ατόμου που μπορούν να απευθυνθούν αν αντιμετωπίσουν οποιοδήποτε πρόβλημα κατά την πλοήγησή τους στο διαδίκτυο.

Κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις είναι:

- ⇒ Γονείς/Κηδεμόνες.
- ⇒ Αδέρφια.
- ⇒ Άλλο μέλος της οικογένειας (θείος/θεία/ξάδερφος/παππούς, γιαγιά κ.τ.λ.).
- ⇒ Κάποιος εκπαιδευτικός.
- ⇒ Κάποιος ενήλικας εκτός σχολείου (π.χ. ένας ενήλικας από μια εξωσχολική δραστηριότητα που συμμετέχουν).
- ⇒ Αστυνομία.

Καλό είναι να γίνει αναφορά και στα εργαλεία αναφοράς/καταγγελίας που υπάρχουν σε ιστοσελίδες ή υπηρεσίες.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για τα προσωπικά δεδομένα και να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντική είναι η προστασία των προσωπικών μας πληροφοριών. Επίσης ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στο πως αποκαλύπτουμε προσωπικά δεδομένα χωρίς να το συνειδητοποιούμε, μέσα από τη δημοσίευση φωτογραφιών/βίντεο.

### Τι είναι προσωπικά δεδομένα: Ενδεικτική απάντηση:

Προσωπικό δεδομένα είναι κάθε πληροφορία που «μαρτυράει» ποιο είμαστε. Μπορεί να είναι το όνομά μας, η διεύθυνσή μας, η ηλικία μας, το σχολείο που πηγαίνουμε, η δουλειά που κάνει ο μπαμπάς μας κ.α. Δεν μπορούμε να ξέρουμε τις προθέσεις όλων όσων δουν τις φωτογραφίες μας στο διαδίκτυο και είναι επικίνδυνο να αποκαλύπτουμε στοιχεία για τον εαυτό μας. Με τη βοήθεια των εικόνων οι μαθητές/μαθήτριες ξεχωρίζουν ποια είναι προσωπικά δεδομένα και ποια όχι.

### Δραστηριότητες: Η δύναμη της εικόνας

Ένα μεγάλο κομμάτι τις διαδικτυακής δραστηριότητας των παιδιών είναι η κοινοποίηση φωτογραφιών και βίντεο. Ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν για αυτή τους τη δραστηριότητα. Εν συνεχεία μπορείτε να προσποιηθείτε ότι τραβάτε μια φωτογραφία κάποιων μαθητών και την ανεβάζετε σε ένα κοινωνικό δίκτυο. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουν τα παιδιά ότι για να τραβήξεις κάποιον μια φωτογραφία ή να την κοινοποιήσεις στο διαδίκτυο θα πρέπει ΠΑΝΤΑ να έχεις τη σύμφωνη γνώμη εκείνου που απεικονίζεται. Και θα πρέπει να μάθουν να δέχονται και να σέβονται το «όχι» ως απάντηση.

Στη δεύτερη φωτογραφία του παραδείγματος, κάποιος μπορεί να μάθει την ηλικία του κοριτσιού που έχει γενέθλια μετρώντας τα κεράκια στην τούρτα. Επίσης αποκαλύπτεται το πρόσωπο της εορτάζουσας καθώς και τα πρόσωπα των φίλων της. Στην πρώτη φωτογραφία αποκαλύπτονται πρόσωπα παιδιών τα οποία δε γνωρίζουμε αν έχουν συμφωνήσει να κοινοποιηθεί η φωτογραφία τους και στην τρίτη φωτογραφία αποκαλύπτεται η τοποθεσία. Άλλα παραδείγματα μπορεί να είναι μια φωτογραφία έξω από το σχολείο μαζί με συμμαθητές όπου φαίνεται το όνομα του σχολείου, μια φωτογραφία που μαρτυρά τη διεύθυνση του σπιτιού ή μια φωτογραφία όπου αποκαλύπτεται ότι η οικογένεια λείπει διακοπές κ.α.

Το σημαντικότερο που πρέπει να μάθουν τα παιδιά είναι να σκέφτονται πριν κοινοποιήσουν οτιδήποτε στο διαδίκτυο. Αν κάποιος ή κάτι διαδικτυακά τα κάνει να νιώσουν άβολα θα πρέπει να το πουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται.





## ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ. Ενδεικτική απάντηση:

Οι λύσεις βρίσκονται εδώ: <https://saferinternet4kids.gr/fylladia/paixnidia-megalytera-paidia/>

### ΑΣΦΑΛΕΣ

Μπορώ να μοιραστώ την αγάπη μου για το ποδόσφαιρο.

Μπορώ να ψάξω πληροφορίες για την εργασία μου.

Μπορώ να μιλήσω σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι αν κάτι με ενοχλήσει στο διαδίκτυο.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω ένα ψευδώνυμο αντί για το πραγματικό μου όνομα.

Μπορώ να βοηθήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου να μάθουν πως να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

### ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ

Μπορώ να ενημερώσω τον κόσμο για τη διεύθυνση του σπιτιού μου.

Μπορώ να πω σε όλους το ονοματεπώνυμό μου.

Μπορώ να μιλήσω με ανθρώπους που δε γνωρίζω.

Μπορώ να πω ψέματα για την ηλικία μου.

Μπορώ να επιτρέψω στους φίλους μου να χρησιμοποιήσουν το όνομα χρήστη και τον κωδικό μου για να συνδεθούν.

## ΦΙΛΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την έννοια του διαδικτυακού φίλου και να μάθουν να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από μια επικοινωνία με αγνώστους στο διαδίκτυο. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στο ότι φίλος μας στο διαδίκτυο είναι μόνο αυτός που γνωρίζουμε και στην πραγματική ζωή και ότι υπάρχει περίπτωση οι διαδικτυακοί φίλοι να μην είναι αυτοί που ισχυρίζονται ότι είναι.

**Σκεφτείτε και συμπληρώστε το παρακάτω διάγραμμα. Ενδεικτική απάντηση:**

Η κατηγορία «Φίλοι εκτός διαδικτύου» κατά βάση θα περιλαμβάνει μέλη της οικογένειας, προσωπικό του σχολείου, φίλους από το σχολείο και άτομα που γνωρίζουν οι μαθητές από την καθημερινή τους ζωή εκτός διαδικτύου. Η κατηγορία «Φίλοι μόνο εντός διαδικτύου» μπορεί να περιλαμβάνει ονόματα διαδικτυακών φίλων, ονόματα χρηστών ή ονόματα παικτών από διαδικτυακά παιχνίδια. Τέλος, η κατηγορία «Φίλοι εντός κι εκτός διαδικτύου» θα περιλαμβάνει κυρίως φίλους από το σχολείο και μέλη της οικογένειας. Μόλις οι μαθητές ξεκαθαρίσουν τους φίλους τους είναι σημαντικό να συζητήσετε τις διαφορές ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες. Είναι σημαντικό οι μαθητές να κατανοήσουν ότι:

- ➡ Τα άτομα που γνωρίζουν μόνο στο διαδίκτυο μπορεί να μην εμφανίζουν την πραγματική τους ταυτότητα (μπορεί να δηλώνουν ψεύτικες πληροφορίες και να κοινοποιούν ψεύτικες εικόνες/ φωτογραφίες).
- ➡ Οι άνθρωποι κάποιες φορές συμπεριφέρονται διαφορετικά στο διαδίκτυο και διαφορετικά έξω από αυτό (π.χ. μπορεί να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση, να είναι πιο συζητήσιμοι ή λιγότερο ευγενικοί).
- ➡ Ένα βασικό χαρακτηριστικό ενός φίλου είναι να είναι έμπιστος. Αν οι μαθητές δεν έχουν γνωρίσει κάποιον κατά πρόσωπο εκτός διαδικτύου τότε αυτός παραμένει άγνωστος και πρέπει να του συμπεριφέρονται ανάλογα.
- ➡ Οι μαθητές δεν πρέπει ποτέ να συναντήσουν κάποιον που γνωρίζουν μόνο μέσω διαδικτύου.

**Ποια τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου στο διαδίκτυο; Ενδεικτική απάντηση:**

Τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου στο διαδίκτυο είναι η ευγένεια, ο σεβασμός, η συμπαράσταση, η προστασία των ιδιωτικών πληροφοριών των άλλων κ.α.

**Αν κάποιος μας ενοχλήσει στο διαδίκτυο πως πρέπει να αντιδράσουμε; Ενδεικτική απάντηση:**

Διακόπτουμε την επικοινωνία και το λέμε αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε.

**Πώς λέγονται εκείνοι που γνωρίζουμε μόνο διαδικτυακά; Ενδεικτική απάντηση:**

Άγνωστοι.



## ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σημασία της θέσπισης ορίων στο χρόνο που δαπανούν στο διαδίκτυο, τις συνέπειες της υπερβολικής ενασχόλησης σε κοινωνικό, ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο και τα οφέλη από την ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου. Έμφαση δίνεται στην πρόληψη αλλά και στην αναγνώριση των ενδείξεων υπερβολικής χρήσης, βασική προϋπόθεση για την έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος.

**Όταν είστε πολύ ώρα στο διαδίκτυο τι αλλαγές παρατηρείτε στο σώμα σας ή γύρω σας; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

- ⇒ Διαπιστώνω ξαφνικά ότι έχει νυχτώσει έξω (αλλαγές γύρω μου)
- ⇒ Οι γονείς μου φωνάζουν να αφήσω το tablet/κινητό/υπολογιστή (αλλαγές γύρω μου)
- ⇒ Τελειώνει η μπαταρία της συσκευής που χρησιμοποιώ (αλλαγές γύρω μου)
- ⇒ Χτυπάει το τηλέφωνο αλλά εγώ δεν το ακούω (αλλαγές γύρω μου)
- ⇒ Πεινάω πολύ (αλλαγές στο σώμα)
- ⇒ Πονάνε τα μάτια μου (αλλαγές στο σώμα)
- ⇒ Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ (αλλαγές στο σώμα)
- ⇒ Νυστάζω υπερβολικά αλλά δεν πάω για ύπνο (αλλαγές στο σώμα)

**Πώς φαντάζεστε ένα παιδί που ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

Εσωστρεφές, χωρίς άλλα ενδιαφέροντα. Αγωνιά για την ώρα που θα επιστρέψει στη διαδικτυακή του δραστηριότητα και νιώθει χαρά μόνο όταν βρίσκεται μπροστά σε μια οθόνη. Λέει ψέματα για να αποφύγει προστριβές για την ώρα που δαπανά στο διαδίκτυο. Αμελεί διάβασμα, σπορ, χόμπυ, φίλους, οικογένεια, πολλές φορές ξεχνάει να φάει ή αργεί πολύ να κοιμηθεί το βράδυ. Μπορεί να έχει κακές σχολικές επιδόσεις και πολλά σωματικά προβλήματα όπως έντονους πονοκεφάλους, πρόβλημα με τα μάτια του, πόνους στη μέση, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Μεγάλη πιθανότητα παχυσαρκίας.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Στόχος της ενότητας αυτής είναι η ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών για τους κινδύνους που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του διαδικτυακού παιχνιδιού και τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνουν. Έμφαση πρέπει να δοθεί στην υπερβολική ενασχόληση (άλλωστε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναγνωρίσει τον εθισμό στα video games ως ψυχική διαταραχή) αλλά και στην επαφή με αγνώστους. Επίσης σημαντικό στοιχείο της ενότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τη σημασία του να επιλέγουν παιχνίδια κατάλληλα για την ηλικία τους.

Περισσότερα για το διαδικτυακό παιχνίδι μπορείτε να διαβάσετε εδώ: <https://bit.ly/3h1lePl>

### ΠΗΓΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

[saferInternet4kids.gr](http://saferInternet4kids.gr)

[childnet.com](http://childnet.com)

[betterinternetforkids.com](http://betterinternetforkids.com)

[commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

[saferinternet4Kids.gr](http://saferinternet4Kids.gr)

[childnet.com](http://childnet.com)

[betterinternetforkids.com](http://betterinternetforkids.com)

[internetsafety.pi.ac.cy](http://internetsafety.pi.ac.cy)

[medialiteracyinstitute.gr](http://medialiteracyinstitute.gr)

[commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)

[webwise.ie](http://webwise.ie)











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»