

# DIGIZENS

Ένα περιοδικό από το Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου





Το διαδίκτυο είναι ένα υπέροχο μέρος που όμως περιέχει πολλούς κινδύνους. Εμείς είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να πληογήστε με ασφάλεια!

Για πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό επισκεφθείτε τη σελίδα [Saferinternet4kids.gr](https://www.saferinternet4kids.gr)

Για υποστήριξη από ειδικούς αν κάτι σας ανησυχήσει στο διαδίκτυο καλέστε την [Help-line](https://www.help-line.gr) στο 210 6007686.

Και αν συναντήσετε παράνομο περιεχόμενο κάντε καταγγελία στη [Safeline.gr](https://www.safeline.gr)



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

help  
saferinternet line

safeline.gr

The background features a teal-toned illustration of several stylized human figures in various poses, appearing to be working together to assemble large, 3D puzzle pieces. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on collaboration and problem-solving.

## EDITORIAL

**Κ**αλωσορίσατε στο τρίτο τεύχος του περιοδικού μας! Σε αυτό το τεύχος του περιοδικού του Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ, εμβαθύνουμε στα κρίσιμα θέματα της ασφάλειας στον κυβερνοχώρο, της προστασίας των καταναλωτών και της τεχνητής νοημοσύνης (AI).

Τα άρθρα αυτής της έκδοσης χρησιμεύουν ως οδηγός για τους αναγνώστες για να ενισχύσουν την ευημερία τους στο διαδίκτυο μέσω πρακτικών όπως ασφαλείς κωδικοί πρόσβασης, αναγνώριση απειλών phishing και υπεύθινη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης — μια συλλογική προσπάθεια για την επίτευξη μιας ασφαλέστερης ψηφιακής εμπειρίας.

Στον τομέα της τεχνητής νοημοσύνης, η Ομάδα Νέων ασχολείται με τη διπλή φύση της τεχνητής νοημοσύνης, δίνοντας έμφαση στα ηθικά ζητήματα που αφορούν την ανάπτυξη και την εφαρμογή της.

# Παιδιά και νέοι καταναλωτές στην ψηφιακή εποχή: Ένα ζήτημα με πολλές ηθικές προεκτάσεις

της Μαρίας Κοπιδάκη

Είναι εντυπωσιακό το πως η ψηφιακή εποχή έχει αλλάξει τον κόσμο μας, και ειδικά τον κόσμο των παιδιών και των νέων. Πλέον, δεν είμαστε απλά παρατηρητές της τεχνολογίας, αλλά ενεργοί καταναλωτές. Αναρωτιέμαι όμως με ποιο τρόπο οι εταιρείες στοχεύουν σε εμάς, τα παιδιά και τους νέους, και ποιες είναι οι ηθικές πτυχές των πρακτικών που χρησιμοποιούν για να μεγιστοποιήσουν τα κέρδη τους;

Είναι γεγονός, ότι οι περισσότερες εταιρίες προσπαθούν με πολλούς τρόπους να προσεγγίσουν παιδιά και νέους ως καταναλωτές, τρόποι οι οποίοι είναι αμφίβολο κατά πόσο είναι θεμιτοί, ηθικοί ή και νόμιμοι. Οι μεγάλες εταιρίες

έχουν δημιουργήσει τεράστια τμήματα με ειδικούς σε θέματα επικοινωνίας και διαφήμισης, επιστρατεύοντας ψυχολόγους και νομικούς για να αναπτύξουν διαδικασίες οι οποίες στοχεύουν ιδιαίτερα αποτελεσματικά διάφορες ομάδες πληθυσμού και μεταξύ αυτών παιδιά και νέους. Ως αποτέλεσμα καταγράφουν και δημιουργούν τα προφίλ μας, βασισμένες στη δραστηριότητά μας στον ψηφιακό κόσμο, για να μπορέσουν να στοχεύσουν εμάς με εξατομικευμένες διαφημίσεις. Παρακολουθούν τα παιχνίδια που παίζουμε, τις ιστοσελίδες που επισκεπτόμαστε, ακόμη και τη συμπεριφορά μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Ακούγεται κάπως περίεργο, έτσι δεν είναι;

Είναι πολύ ανησυχητικό το ότι τα παιδιά και οι νέοι έχουν γίνει στόχος για εταιρείες που επιδιώκουν να προωθήσουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους, με αυτόν τον μαζικό και ιδιαίτερα επιθετικό τρόπο.

Υπάρχουν παντού διαφημίσεις για παιδικά παιχνίδια, καλλυντικά, ρούχα, λογισμικό, και προϊόντα ψυχαγωγίας. Χρησιμοποιούν αστείους χαρακτήρες, χρωματιστά σχέδια και παιχνίδια για να τραβήξουν την προσοχή μας. Παρόλο που αυτό μπορεί να μοιάζει πολύ διασκεδαστικό, τίθενται σημαντικά

ηθικά ερωτήματα σχετικά με το πώς ενθαρρύνουν τα παιδιά να αγοράσουν συγκεκριμένα προϊόντα.

Δεν λείπουν και οι περιπτώσεις που κάποιες εταιρείες χρησιμοποιούν ανήλικους για να προωθήσουν προϊόντα που μπορεί να είναι επιβλαβή για την υγεία τους ή να ενθαρρύνουν ακατάλληλες συνήθειες κατανάλωσης.

Είναι ανησυχητικό αν σκεφτεί κανείς με ποιο τρόπο μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τα παιδιά. Το χειρότερο είναι ότι υπάρχει κίνδυνος εξάρτησης και εθισμού στα ψηφιακά προϊόντα καθώς τα παιδιά μπορεί να γίνουν ευάλωτα σε αυτές τις πρακτικές.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο οι εταιρίες στοχεύουν τα παιδιά σαν καταναλωτές είναι οι αγορές μέσα στις εφαρμογές (in-app purchases) και οι αγορές στα βιντεοπαιχνίδια. Τα κουτιά με κρυμμένα αντικείμενα (loot boxes), και οι αγορές μέσα στο παιχνίδι (in-game purchases) έχουν γίνει σύνηθες φαινόμενο στον κόσμο των σύγχρονων παιχνιδιών και των εφαρμογών. Αυτοί οι μηχανισμοί προσφέρουν στους παίκτες τη δυνατότητα να βελτιώσουν την εμπειρία τους στο παιχνίδι αγοράζοντας εικονικά αντικείμενα, τα οποία προσφέρουν «δύναμη», «ομορφιά» και ταχύτερη εξέλιξη στο παιχνίδι. Τα κουτιά με κρυμμένα αντικείμενα (loot boxes), επίσης, εισάγουν ένα στοιχείο τύχης παρόμοιο με τον τζόγο, όπου οι παίκτες δαπανούν χρήματα για να έχουν την πιθανότητα κάποιας τυχαίας ανταμοιβής. Μπορεί να είναι δύσκολο να αντισταθούμε στον πειρασμό της βελτίωσης της εμφάνισης του avatar μας ή της εξέλιξής μας σε ένα παιχνίδι.

Όλοι αυτοί είναι προφανείς τρόποι

οικονομικής εκμετάλλευσης των παιδιών και των νέων οι οποίοι έχουν αποδειχθεί κερδοφόροι για τη βιομηχανία των βιντεοπαιχνιδιών και των εφαρμογών. Αυτό είναι ακόμα ένα ηθικό ζήτημα που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας.

Για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα ζητήματα, πρέπει να λάβουμε ορισμένα μέτρα προστασίας. Γονείς και κηδεμόνες πρέπει να είναι ενήμεροι και να συζητούν με τα παιδιά τους τι περιλαμβάνει αυτός ο ψηφιακός κόσμος. Μπορούν επίσης να θέσουν όρια στη ώρα που περνούν τα παιδιά στο διαδίκτυο. Και το σημαντικότερο, πρέπει να εκπαιδεύσουν τα παιδιά ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφήμιση και να φιλτράρουν τις πληροφορίες που βρίσκουν online.

Είναι σημαντικό να προστατεύσουμε τα παιδιά από την επιρροή που δέχονται και να τους βοηθήσουμε να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και την ψηφιακή ωριμότητα που χρειάζονται για να γίνουν υπεύθυνοι καταναλωτές.

Αυτό είναι το κλειδί για έναν πιο υγιή ψηφιακό κόσμο.



# «Μάθετε γονείς μου γράμματα!»

Τα **παιδιά** στο ρόλο

του **ψηφιακού**  
**δασκάλου**

*του Φίλιππου Γιαμαλή*

Πηγαίνουμε καθημερινά στο σχολείο προκειμένου να διδαχτούμε από τους καθηγητές. Το απόγευμα συμμετέχουμε σε εξωσχολικές δραστηριότητες ή αθλήματα, όπου κάποιος ενήλικας μας μαθαίνει ορισμένες δεξιότητες. Ακόμα και στο σπίτι, συνεχώς διδασκόμαστε από τους γονείς μας. Γιατί όμως να μην μπορεί να γίνει και το αντίθετο; «Ελληψη εμπειρίας», απαντούν σε αυτήν την ερώτηση οι ενήλικες. Παρ' όλα αυτά, όμως, στα θέματα του διαδικτύου εμείς τα παιδιά έχουμε τον πρώτο λόγο.

Στο σύγχρονο κόσμο τα περισσότερα παιδιά γεννιούνται με ένα κινητό στο

χέρι. Έρευνες έχουν δείξει πως ένας στους τρεις χρήστες στο διαδίκτυο είναι παιδί. Επομένως είναι σαφές πως αυτή η ηλικιακή ομάδα έχει την ικανότητα να διδάξει τους ενήλικες και ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους, που ίσως να μην έχουν έρθει καθόλου σε επαφή με τη σύγχρονη τεχνολογία και το διαδίκτυο.

Αυτή η διδασκαλία μπορεί να επιτευχθεί με δύο τρόπους. Ο πρώτος είναι η άμεση διδασκαλία, δηλαδή αυτή που χρησιμοποιεί ως μέσο τον διάλογο ανάμεσα σε έναν ενήλικα και ένα παιδί. Αυτή πραγματοποιείται πιο εύκολα στο οικογενειακό περιβάλλον. Συγκεκριμένα,

τα παιδιά μπορούν να διδάξουν τους γονείς τους με απλές συζητήσεις για θέματα που αφορούν την ιδιωτικότητα και ασφάλεια στο διαδίκτυο, τις νέες τεχνολογικές εξελίξεις ή απλά να αφηγηθούν τις δικές τους ψηφιακές εμπειρίες. Ακόμη, μπορούν να διδάξουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους τα απλά εργαλεία και τις δυνατότητες του ηλεκτρονικού κόσμου, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους.

Επιπλέον, η διδασκαλία ανάμεσα στους ενήλικες και στα παιδιά μπορεί να πραγματοποιηθεί και έμμεσα. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και εκστρατείες

που έχουν ως στόχο την προώθηση της ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Τέλος, ομάδες παιδιών μπορούν να οργανώσουν εκδηλώσεις στην κοινότητα τους με στόχο την ενημέρωση των ενηλίκων για τις τεχνολογικές εξελίξεις και εφαρμογές.

Η σωστή χρήση και ασφάλεια στο διαδίκτυο αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες, από τα παιδιά μέχρι και τους πιο ηλικιωμένους. Ολόκληρη η κοινωνία μας έχει στηθεί έτσι ώστε οι ενήλικες να μαθαίνουν στα παιδιά τη χρήση του διαδικτύου. Πώς μπορούν όμως να διδαχτούν τα παιδιά, αν δεν έχουν διδαχτεί σωστά οι ενήλικες;





# Πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν την εμπειρία μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

της Μαριάννας Κυριακάκη

Είμαι ένα παιδί που ανήκει στη γενιά των κοινωνικών δικτύων. Μου αρέσουν, τα χρησιμοποιώ για να επικοινωνώ με τους φίλους μου, να παίρνω ιδέες για την καθημερινότητά μου, να ενημερώνομαι.

Διασκέδαζα ιδιαίτερα το γεγονός ότι έψαχνα ένα ζευγάρι παπούτσια και μετά από λίγο η οθόνη μου κατακλυζόταν από παπούτσια. Έψαχνα να κάνω μια εργασία για το επίπεδο της ζωοφιλίας στην Ελλάδα και μετά από λίγο η οθόνη μου γέμιζε από προτάσεις για τροφές σκύλων, σπίτια γατιών και άλλα. Μα τι συμβαίνει τελικά; Πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν την εμπειρία μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Η εξατομίκευση του περιεχομένου με βάση τις προτιμήσεις μας όντως είναι κάτι

πολύ θετικό. Κανείς δε θέλει να βλέπει περιεχόμενο που δεν τον ενδιαφέρει. Τι γίνεται όμως με την ποικιλομορφία; Με την πολυφωνία; Πώς μπορούμε να ανατρέψουμε τις προκαταλήψεις μας αν δεν έρθουμε σε επαφή με απόψεις που διαφέρουν από τις δικές μας; Μήπως τελικά εγκλωβιζόμαστε στις υπάρχουσες απόψεις μας ή στάσεις ζωής μας και δεν μπορούμε έτσι να εξελιχθούμε συναισθηματικά και νοητικά; Η πνευματική απομόνωση που τελικά μας προσφέρουν οι αλγόριθμοι, τι συνέπειες έχει στη ζωή μας;

Ένα άλλο ζήτημα που πρέπει να μας απασχολεί όλους είναι η προστασία του απορρήτου μας. Οι αλγόριθμοι, μελετώντας τις κινήσεις μας στον

ψηφιακό κόσμο μαθαίνουν τα πάντα για εμάς. Πως μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι οι πληροφορίες αυτές χρησιμοποιούνται με ασφάλεια και σεβασμό προς την ιδιωτικότητά μας;

Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε ενήμεροι για τον τρόπο που λειτουργούν οι αλγόριθμοι και να διασφαλίσουμε ότι μπορεί να είναι «φίλοι» μας στις διαδικτυακές μας εμπειρίες και όχι «εχθροί» μας.

- ➔ Ενημερωνόμαστε διεξοδικά γύρω από τη λειτουργία τους.
- ➔ Συζητάμε με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς μας την άποψή τους και πως εκείνοι διαχειρίζονται αυτήν την τεχνολογία.
- ➔ Εφαρμόζουμε τις σωστές ρυθμίσεις απορρήτου στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούμε.

➔ Δηλώνουμε πάντα τη σωστή ηλικία γιατί με αυτόν τον τρόπο οι αλγόριθμοι μπορούν να μας προστατέψουν από ακατάλληλο περιεχόμενο.

➔ Προσέχουμε που κάνουμε like, κλικ και τι αναζητάμε στο διαδίκτυο. Ακολουθούμε λογαριασμούς που προέρχονται από διάφορες πηγές. Αυτό θα διευρύνει τις απόψεις μας και θα μας κρατήσει μακριά από την πνευματική απομόνωση.

➔ Χρησιμοποιούμε την κριτική μας σκέψη για να διακρίνουμε τι είναι ακριβές, ανακριβές ή ψευδές στο περιεχόμενο που βλέπουμε στο διαδίκτυο.



# Η άνοδος του ChatGPT: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα στην εποχή της επικοινωνίας με AI

της Θεανώ Σακκά

Ο κόσμος εξελίσσεται μέρα με τη μέρα, όπως και η τεχνολογία. Πλέον, πατώντας ένα κλικ, με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, ο υπολογιστής σου, περνάει μαθήματα στο πανεπιστήμιο, κάνει εργασίες, γράφει νέα τραγούδια και γενικά κάνει ό,τι ζητήσεις.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι η ικανότητα μίας μηχανής να αναπαράγει τις γνωστικές λειτουργίες ενός ανθρώπου.

Το σημαντικότερο και μεγαλύτερο δημιούργημα της Τεχνητής Νοημοσύνης ήρθε το Νοέμβριο του 2022, το γνωστό σε όλους μας ChatGPT - Generative

Pre-trained Transformer. Το ChatGPT αποτελεί ένα από τα πιο προηγμένα συστήματα επεξεργασίας φυσικής γλώσσας που έχουν αναπτυχθεί μέχρι σήμερα. Πρόκειται για ένα μοντέλο της OpenAI, το οποίο έχει εντυπωσιάσει με την ικανότητά του να παράγει συνεκτικό και φυσικό κείμενο. Ωστόσο, όπως κάθε τεχνολογία, το ChatGPT παρουσιάζει τόσο θετικά όσο και αρνητικά χαρακτηριστικά.

Το ChatGPT ξεχωρίζει για την ικανότητά του να παράγει φυσικές και ενδιαφέρουσες συνομιλίες. Είναι σε θέση

να κατανοεί το πλαίσιο μιας συζήτησης και να παράγει συνεκτικές απαντήσεις. Μπορεί να συνθέτει συναρπαστικά κείμενα που αντιστοιχούν στη δομή και το ύφος της φυσικής γλώσσας, προσφέροντας μια πρωτόγνωρη εμπειρία επικοινωνίας με μηχανή. Εκτός αυτού, το ChatGPT μπορεί να λειτουργήσει ως πολύτιμο εκπαιδευτικό εργαλείο.

Μαθητές, φοιτητές, εκπαιδευτικοί και ερευνητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το σύστημα για να λάβουν άμεσες απαντήσεις σε ερωτήσεις, βοηθώντας έτσι στην εκμάθηση και την έρευνα. Τέλος, η ικανότητα του ChatGPT να διαχειρίζεται φυσικές και ευέλικτες συνομιλίες το καθιστά και ως έναν ενδιαφέρον συνομιλητή. Οι χρήστες μπορούν να απολαύσουν μια ποικιλία από συνομιλίες με το «ρομποτάκι» για λόγους ψυχαγωγίας.

Παρά τις εντυπωσιακές δυνατότητες του ChatGPT, υπάρχουν και ορισμένα αρνητικά σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι το ChatGPT δεν είναι πάντα απόλυτο και μπορεί να παρουσιάζει περιορισμούς και αδυναμίες. Το ChatGPT, παρότι είναι εξαιρετικό στη δημιουργία φυσικών συνομιλιών, δεν είναι πάντα ακριβές. Μπορεί να παρέχει πληροφορίες που δεν είναι πάντα ορθές ή είναι διαστρεβλωμένες, κάτι που είναι κρίσιμο, ιδίως όταν πρόκειται για εκπαιδευτική ή επαγγελματική χρήση.

Συγκεκριμένα, λόγω της λειτουργίας του που βασίζεται σε δεδομένα από το διαδίκτυο, το ChatGPT μπορεί να παράγει παραπλανητικές απαντήσεις. Η αδυναμία

αξιολόγησης της αξιοπιστίας των πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις και παραπληροφορήσεις.

Επιπλέον, μπορεί το ChatGPT να είναι δελεαστικό στους μαθητές και τους φοιτητές, διότι έτσι «ξεμπερδεύουν» γρήγορα με τις εργασίες τους, όμως το «ρομποτάκι» αυτό απλώς αναπαράγει πληροφορίες χωρίς να διαθέτει πραγματική κριτική σκέψη. Αν όλοι συνεχίσουν να το χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση για την διεκπεραίωση εργασιών, τότε δεν θα οξυνθεί η κριτική τους σκέψη και θα καταλήξουν να είναι έρμαιο, ετεροκατευθυνόμενα όντα της τεχνολογίας.

Συνοψίζοντας, το ChatGPT, παρά τις καινοτομίες του, παρουσιάζει αρνητικά που συνδέονται με την ακρίβεια, τη συνοχή, την παραπληροφόρηση και την εξάρτηση των νέων από την τεχνολογία. Πρέπει να γίνει σαφές, ότι για να απολαύσει κανείς τα θετικά αυτού του τεχνολογικού μέσου, η χρήση του πρέπει να γίνεται με μέτρο. Αλλιώς, θα επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα...





# Ασφάλεια Συσκευών και Προστασία του Ψηφιακού μας Κόσμου

της Χριστίνα Κοπιδάκη

Η τεχνολογία έχει εισβάλει στη ζωή μας και έχει κάνει τις συσκευές μας αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Ωστόσο, με την αυξανόμενη σύνδεση στον κυβερνοχώρο, η ανησυχία για την ασφάλεια των συσκευών έχει γίνει πιο επίκαιρη από ποτέ. Είναι απαραίτητο να προστατεύσουμε τον προσωπικό μας

ψηφιακό χώρο, κάτι που περιλαμβάνει τη διαχείριση κωδικών πρόσβασης, τις ενημερώσεις λογισμικού και την προστασία από ιούς.

Ένα από τα βασικά βήματα για τη διασφάλιση των συσκευών μας είναι η διαχείριση των κωδικών πρόσβασης. Δεν είναι εντυπωσιακό ότι το 2022, ο πιο δημοφιλής κωδικός ασφαλείας

«123456» αντικαταστάθηκε από τον ακόμη πιο δημιουργικό κωδικό «password», ο οποίος πλέον αποτελεί τον κωδικό πρόσβασης που χρησιμοποιείται περισσότερο παγκοσμίως, σύμφωνα με τη NordPass? Ο κωδικός πρόσβασης «123456» παραμένει δημοφιλής, μιας και βρίσκεται μόλις στη δεύτερη θέση (Πηγή: <https://nordpass.com/most-common-passwords-list/>).

Η ασφάλεια των κωδικών πρόσβασης αποτελεί θεμέλιο λίθο για την προστασία των προσωπικών μας πληροφοριών στον ψηφιακό κόσμο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επιλέγουμε ισχυρούς και πολύπλοκους κωδικούς, που να περιλαμβάνουν τουλάχιστον 10 χαρακτήρες και να περιέχουν χαρακτήρες από δύο από τα παρακάτω: κεφαλαία γράμματα (A-Z), μικρά γράμματα (a-z), αριθμούς (0-9), ειδικούς χαρακτήρες (\$, !, %, ^, ...). Η αποφυγή προφανών κωδικών που περιέχουν το όνομα του χρήστη ή τμήμα αυτού, προσωπικά στοιχεία του χρήστη, εύκολο να τα μαντέψουν, όπως οικογένεια, γενέθλια, ονόματα παιδιών, διευθύνσεις, κ.τ.λ. ή και συνδυασμούς αυτών είναι καθοριστική. Επίσης, η τακτική αλλαγή των κωδικών πρόσβασης και η μη χρήση του ίδιου κωδικού για πολλαπλές υπηρεσίες αυξάνουν την ανθεκτικότητα στις επιθέσεις. Τέλος θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε έναν password manager, και να κάνουμε χρήση της ταυτοποίησης δύο παραγόντων, όπου αυτό είναι δυνατό. Η προσεκτική διαχείριση των κωδικών αποτελεί καίριο βήμα προς την προστασία της προσωπικής ασφάλειας στην ψηφιακή μας ζωή.

Άλλη μία ύπουλη μέθοδος κυβερνοασπάτης είναι το phishing, το γνωστό ηλεκτρονικό ψάρεμα το οποίο συχνά χρησιμοποιείται για την παραπλάνηση χρηστών και την παραβίαση της προσωπικής τους ασφάλειας στον διαδικτυακό χώρο.

Κατά τη διαδικασία αυτή, οι κακόβουλοι χρήστες προσποιούνται ότι είναι αξιόπιστοι οργανισμοί, συχνά μέσω ψευδών ιστοσελίδων ή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, προκειμένου να παγιδέψουν τα θύματά τους να αποκαλύψουν ευαίσθητες πληροφορίες όπως κωδικούς πρόσβασης ή προσωπικά δεδομένα.

Η αποφυγή του phishing απαιτεί την εκπαίδευσή των χρηστών στην αναγνώριση ύποπτων μηνυμάτων και ιστοσελίδων. Προσοχή στα email που μοιάζουν επείγοντα, που υπόσχονται πράγματα που ακούγονται «πολύ καλά για να είναι αληθινά», που μας καλοπιάνουν υπερβολικά ή προσπαθούν να μας δημιουργήσουν την αίσθηση του επείγοντος, που αναφέρονται σε εμάς γενικά και όχι με το όνομά μας.

Με τη σωστή ενημέρωση και προσοχή, μπορούμε να προστατευτούμε από αυτού του είδους τις επιθέσεις και να διατηρήσουμε την προσωπική μας ασφάλεια στον ψηφιακό κόσμο.



Μια άλλη σημαντική πτυχή της ασφάλειας είναι οι ενημερώσεις λογισμικού. Οι κατασκευαστές συσκευών κυκλοφορούν τακτικά ενημερώσεις για το λογισμικό τους, οι οποίες περιλαμβάνουν συνήθως διορθώσεις ασφαλείας. Είναι ζωτικής σημασίας να εγκαθιστούμε αυτές τις ενημερώσεις άμεσα, προκειμένου να προστατευθούμε από πιθανές αδυναμίες ασφαλείας που μπορεί να μας εκθέσουν σε κυβερνοεπιθέσεις.

Η προστασία από ιούς είναι επίσης ουσιώδης. Οι ιοί και οι κακόβουλες εφαρμογές μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές στις συσκευές μας και να απειλήσουν την ασφάλεια των προσωπικών μας δεδομένων. Η εγκατάσταση ενός αξιόπιστου λογισμικού αντιϊούς είναι απαραίτητη για τον αποτελεσματικό εντοπισμό και την εξάλειψη των απειλών. Εκτός από αυτά,

είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί κατά τη χρήση δημόσιων δικτύων Wi-Fi και να αποφεύγουμε την παραμονή σε μη ασφαλείς ιστοσελίδες. Η χρήση ενός εικονικού ιδιωτικού δικτύου (VPN) μπορεί να προσφέρει επιπρόσθετη προστασία.

Συνοψίζοντας, η ασφάλεια των συσκευών μας απαιτεί συνειδητή προσέγγιση. Με τη σωστή διαχείριση κωδικών πρόσβασης, την ενημέρωση του λογισμικού και τη χρήση αξιόπιστων λογισμικών ασφαλείας, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι ο ψηφιακός μας κόσμος παραμένει ασφαλής. Η ασφάλεια των συσκευών μας απαιτεί συνειδητές επιλογές, καθώς με τη σωστή προσέγγιση, μπορούμε να διατηρήσουμε την ασφάλεια στον συνεχώς εξελισσόμενο ψηφιακό κόσμο μας.



# ΣΧΕΣΗ μεταξύ των ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ και της ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

του Φίλιππου Μιχαλακόπουλου

Σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο, σχεδόν όλοι είναι εξοικειωμένοι με την παρόρμηση να πιάσουν το τηλέφωνο, να κοιτάξουν την οθόνη τους και να ελέγξουν τις κοινοποιήσεις, μερικές φορές χωρίς καν να γνωρίζουν γιατί. Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι κοιτάζουν το τηλέφωνό τους περισσότερες από εκατό φορές την ημέρα, οι δε νέοι περνούν κατά μέσο όρο πάνω από επτά ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) εμφανίζονται σε πολλές μορφές. Σε γενικές γραμμές, χαρακτηρίζονται από την δημιουργία διαδικτυακών κοινοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να μοιράζονται

πληροφορίες, ιδέες ή απόψεις, μηνύματα και βίντεο.

Η τεχνολογία είναι ένα εργαλείο στα χέρια του ανθρώπου, για να τον βοηθήσει να προάγει τον πολιτισμό του, να διευκολύνει την καθημερινότητά του. Ένα μέσο για να επιτύχει τους στόχους του. Πάντα όμως υπάρχει μία αρνητική πλευρά στα πράγματα. Η πλευρά όπου η ψηφιακή τεχνολογία υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής μας σε καθημερινό επίπεδο. Ο χρόνος που περνούν οι χρήστες μπροστά στις οθόνες είναι χρόνος που δεν τον περνούν ενεργά, δεν μετακινούνται, δεν βγαίνουν και δεν χαλαρώνουν, στοιχεία που συνδέονται στο σύνολό τους με τη σωματική και ψυχική ευεξία.





Η ευεξία, αποτελεί μία δυναμική κατάσταση, κατά την οποία το άτομο δρα προς την επίτευξη του στόχου της υγείας, τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής. Η αλόγιστη, όμως, ψηφιακή χρήση και ο εθισμός στο διαδίκτυο και στα social media βάζει σε κίνδυνο την ευημερία μας. Η κατάχρηση, λοιπόν, της τεχνολογίας και των κοινωνικών μέσων μπορεί να επηρεάσει με ποικίλους τρόπους τον άνθρωπο και να του δημιουργήσει:

### ⇒ **Κατάθλιψη**

### ⇒ **Διαταραχές ύπνου**

Πολλοί συνηθίζουμε – λίγο πριν πέσουμε για ύπνο - να τσεκάρουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η χρήση smartphone, tablet ή φορητού υπολογιστή πριν από τον ύπνο, μπορεί να εμποδίσει τον ύπνο.

### ⇒ **Κακή στάση σώματος**

Οι πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη, η έλλειψη άσκησης και η κακή στάση του σώματος οδηγούν σε σοβαρά σκελετικά προβλήματα, καθώς και σε χαμηλή αυτοπεποίθηση.

### ⇒ **Δυσκολία Συγκέντρωσης**

Με τη συνεχή ροή ενημερώσεων, ειδοποιήσεων και ειδήσεων στη ζωή των άλλων ο φόβος της άγνοιας μας ωθεί να ελέγχουμε συνεχώς τις ροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ένα φαινόμενο γνωστό ως «FOMO» (The Fear Of Missing Out). Αυτός ο φόβος καταστρέφει την προσοχή μας, εμποδίζοντας την ικανότητά μας να συγκεντρωθούμε στην παρούσα στιγμή.

### ⇒ **Αυτοεικόνα**

Είναι αλήθεια πως ο επιδράσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα του σώματος μπορεί να αυξηθούν κατά την εφηβεία, μία φάση στην οποία οι έφηβοι δίνουν συχνά προτεραιότητα στη φυσική τους εμφάνιση, έναντι των άλλων τομέων αυτοεκτίμησης. Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να μοιραστούν με τον κόσμο εικόνες του πιο ελκυστικού εαυτού τους, ενώ συνεχώς βιώνουν ανησυχία για το πώς η εμφάνισή τους θα γίνει αντιληπτή από τους άλλους.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

### ⇒ **Εφαρμογές**

Υπάρχουν εφαρμογές στα smartphone οι οποίες σχεδιάστηκαν για να αναστρέψουν αυτή την κατάσταση. Πρόκειται για εφαρμογές οι οποίες βοηθούν στην καταμέτρηση του χρόνου που ξοδεύεται στο κινητό ακόμα και τότε εμφανίζονται οι ειδοποιήσεις. Έτσι, μπορούμε να ορίσουμε το πότε τελειώνει «η ψηφιακή ημέρα» δηλαδή το πότε απενεργοποιούνται οι ειδοποιήσεις των εφαρμογών.

### ⇒ **Φροντίζοντας το σώμα μας**

Η φροντίδα του σώματος είναι μία εξαιρετική ασχολία για την εξέλιξή μας, μιας και εκμεταλλευόμαστε τον χρόνο εποικοδομητικά. Είναι επίσης ο καλύτερος τρόπος να βελτιώσεις την ελκυστικότητά σου και σίγουρα πιο αποτελεσματικός, από τις συνεχείς δημοσιεύσεις φωτογραφιών σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

⇒ **Αποφυγή αρνητικών ειδήσεων**  
Όταν σερφάρουμε στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να ερχόμαστε σε επαφή με δημιουργικό περιεχόμενο, το οποίο μας διασκεδάζει ή από το οποίο μπορούμε να αντλήσουμε πληροφορίες, και να μην αλληλεπιδρούμε με τις αρνητικές ειδήσεις που θα μας μειώσουν την διάθεση.

⇒ **Να είμαστε ευγενικοί**  
Όταν χρησιμοποιούμε τα κοινωνικά δίκτυα για να μοιραστούμε θετικό περιεχόμενο και μηνύματα με τους φίλους μας, την οικογένειά μας και τους συμμαθητές μας, συνειδητοποιούμε πως ο χρόνος περνάει πιο ευχάριστα. Αντίστοιχα,

όταν βλέπουμε αρνητικά ή εκφοβιστικά σχόλια πρέπει αμέσως να το αναφέρουμε και να το συζητήσουμε με ανθρώπους που μας νοιάζουνται.

Το Διαδίκτυο έχει γίνει ουσιαστικό μέρος της καθημερινής ζωής. Είναι βοηθικό και χρήσιμο για επικοινωνία, έρευνα, ανταλλαγή πληροφοριών, ακόμη και για διασκέδαση. Ωστόσο, υπάρχουν και αρνητικές επιπτώσεις στο διαδίκτυο. Μπορεί να είναι πηγή παραπληροφόρησης και επιβλαβούς ψυχαγωγίας. Γι αυτό βγείτε έξω, κάντε κάτι διασκεδαστικό! Οι πραγματικές συνδέσεις ξεπερνούν τις εικονικές!  
**ΑΓΚΑΛΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΞΩ ΚΟΣΜΟ!!!**





# Η δύναμη της ανώνυμης περιήγησης

του Ευάγγελου Φαμπιάτου

Η ανώνυμη περιήγηση είναι μία λειτουργία του Google Chrome όπου επιτρέπει στον χρήστη να χαθεί εντελώς από το ραντάρ του διαδικτύου.

Ο χρήστης μπορεί να ενεργοποιήσει την ανώνυμη περιήγηση πατώντας δεξιά κλικ πάνω στο εικονίδιο του Chrome στην μπάρα εργασίας του υπολογιστή, ενώ στη συνέχεια θα επιλέξει “Νέο παράθυρο για ανώνυμη περιήγηση”.

Η ανώνυμη περιήγηση εξασφαλίζει στον χρήστη που την χρησιμοποιεί ασφάλεια από ιούς, χάκερς, επιθέσεις κ.λπ. από κακόβουλο λογισμικό καθώς όταν χρησιμοποιείται δεν αποθηκεύονται οι κωδικοί, αριθμοί, και άλλα προσωπικά στοιχεία του χρήστη. Αυτό σημαίνει ότι ο χρήστης είναι αόρατος όταν περιηγείται στο διαδίκτυο.

# Παραπληροφόρηση στο Διαδίκτυο

της Αναστασίας Πάζιου

Είναι ευρέως διαδεδομένο πως στις μέρες μας το διαδίκτυο έχει εισχωρήσει στη ζωή μας. Την έχει κατακλύσει και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Ένα υψίστης σημασίας μειονέκτημα του διαδικτύου είναι η παραπληροφόρηση. Παραπληροφόρηση σημαίνει η διάδοση και η αναδημοσίευση ψευδών, λανθασμένων ή παραποιημένων ειδήσεων στο διαδίκτυο. Το διαδίκτυο μας δίνει την δυνατότητα να έρθουμε σε επαφή με έναν αχανή ωκεανό πληροφοριών αλλά ταυτόχρονα μας εκθέτει στον κίνδυνο της παραπληροφόρησης.

Οι λόγοι κατά τους οποίους ένας άνθρωπος τείνει να υιοθετεί αυτή τη συμπεριφορά ποικίλουν. Καταρχάς, η διάδοση ψευδών ειδήσεων από ένα

μεμονωμένο άτομο ή μία ομάδα ατόμων έχει ως σκοπό να επηρεαστεί η γνώμη του κοινού ή/και να εξυπηρετήσει συμφέροντα. Από την άλλη πλευρά ένας άλλος παράγοντας που έχει συμβάλει στη ραγδαία αύξηση της παραπληροφόρησης είναι η έλλειψη κριτικής σκέψης ή ακόμα και η έλλειψη εξακριβωμένων πηγών που συντελούν στην απόκρυψη της αλήθειας και στην αναπαραγωγή εσφαλμένων ειδήσεων.

Οι συνέπειες της παραπληροφόρησης μπορεί να είναι καταστροφικές. Η κριτική σκέψη του ατόμου μειώνεται, με αποτέλεσμα να μπορεί εύκολα να χειραγωγείται, να στερείται την ελεύθερη βούληση και να ωραιοποιεί πρότυπα που δεν συνάδουν με την πραγματικότητα. Η όξυνση αυτού του



προβλήματος καθιστά αναγκαία την άρση λησιστελών τρόπων αντιμετώπισης του φαινομένου.

Αρχικά, όταν βλέπουμε μία είδηση στο διαδίκτυο θα πρέπει να ελέγχουμε σε πολλά sites την ορθότητα της. Επίσης, θα πρέπει να ελέγχουμε την ημερομηνία την είδησης και τον τρόπο που παρουσιάζεται. Τέλος, είναι σημαντικό να εξετάζουμε το περιεχόμενο της εκάστοτε δημοσίευσης, για να καταλαβαίνουμε αν είναι αξιόπιστη. Παραδείγματος χάριν, πληροφορίες που φαίνονται

υπερβολικές, χρησιμοποιούνται πολλά σημεία στίξης, έντονες γραμματοσειρές και κεφαλαία γράμματα ενδέχεται να είναι λανθασμένες. Θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας πως όλες οι πληροφορίες στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αληθείς. Θα πρέπει να συνδυάζουμε όλους τους παραπάνω τρόπους αντιμετώπισης για να αποφευχθεί η λανθασμένη χρήση του διαδικτύου. Ας θυμόμαστε πως η τεχνολογία έχει μόνο θετικό αντίκτυπο στις ζωές μας. Από εμάς εξαρτάται η χρήση της.

# Το Ρομποτάκι του Snapchat

## Η Νέα Πρωτοβουλία στον Κόσμο της Επικοινωνίας

του Ιωάννη - Φίλον Σακκά

Το Snapchat, μια από τις πιο δημοφιλείς εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης, συνεχίζει να εκπλήσσει τους χρήστες με τις καινοτομίες της. Πρόσφατα, παρουσίασε έναν νέο φίλο στην πλατφόρμα της, το ρομποτάκι. Πρόκειται για έναν εικονικό χαρακτήρα που έχει κερδίσει τις καρδιές των χρηστών με την διασκεδαστική του προσωπικότητα και τις πολλές δυνατότητες που προσφέρει.

### Η Δημιουργία του Ρομπότ

Το ρομποτάκι του Snapchat αντιπροσωπεύει τη στρατηγική κίνηση της εταιρείας να επεκτείνεται πέρα από τις απλές φωτογραφίες και βίντεο. Χρησιμοποιώντας την τεχνητή νοημοσύνη, το ρομποτάκι είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται τα μηνύματα των χρηστών και να ανταποκρίνεται με έναν προσωπικό και ενδιαφέροντα τρόπο.

### Χαρακτηριστικά του Ρομπότ

Ένα από τα ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά του ρομποτάκι είναι η ικανότητά του να δημιουργεί προσαρμοσμένα bitmoji, μικρές εικονογραφίες που αντιπροσωπεύουν το χρήστη. Με τη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης,

το ρομποτάκι αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά του χρήστη και δημιουργεί έναν προσωπικό bitmoji που τον αντιπροσωπεύει. Αυτό προσθέτει μια νέα διάσταση στην επικοινωνία, καθιστώντας την πιο εξατομικευμένη και διασκεδαστική.

### Επικοινωνία με το Ρομποτάκι

Οι χρήστες του Snapchat μπορούν να επικοινωνούν με το ρομποτάκι μέσω μηνυμάτων κειμένου ή φωνητικών σημειώσεων. Το ρομποτάκι ανταποκρίνεται με φιλικό και χιουμοριστικό τρόπο, δημιουργώντας έναν διασκεδαστικό διάλογο. Επιπλέον, ο χρήστης μπορεί να επιλέξει από διάφορες επιλογές παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που το ρομποτάκι προσφέρει, προσθέτοντας ένα ακόμα στοιχείο διασκέδασης στην εφαρμογή.





