

# 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 πληρογύστε 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 light blue color scheme with a faint illustration of several people in business attire working together to assemble large puzzle pieces. The puzzle pieces are arranged in a grid-like pattern, with some pieces being placed into gaps. The overall aesthetic is clean and professional, suggesting a focus on teamwork and problem-solving.

## EDITORIAL

**Κ**αλωσορίσατε στο τέταρτο 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 παικτών διαδικτυακών παιχνιδιών και της ασφαλούς χρήσης των κοινωνικών δικτύων.

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 υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης — μια συλλογική προσπάθεια για την επίτευξη μιας ασφαλέστερης ψηφιακής εμπειρίας.

# Η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**: Στρατηγικές για τη διατήρηση της ισορροπίας και της ευημερίας

της Χριστίνας Κοπιδάκη

Ο μέσος χρήστης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης περνά 2 ώρες και 31 λεπτά κάθε μέρα σε εφαρμογές κύλισης. Αυτό αντιστοιχεί σε 38 ημέρες κάθε χρόνο — ή λίγο πάνω από το 10% της ζωής μας. Όλοι έχουμε πιάσει τον εαυτό μας να «scrollάρει» ασταμάτητα σε κάποια εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης. Το φαινόμενο αυτό, ονομάζεται «rabbit hole» και ορίζεται ως το διάστημα όπου ένας χρήστης εμπλέκεται σε μια συνεχή και φαινομενικά ατέλειωτη αλυσίδα περιεχομένου ή δραστηριοτήτων στις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, συχνά οδηγώντας σε απώλεια του χρόνου και αποσύνδεση από τον πραγματικό κόσμο.

Το παραπάνω φαινόμενο, είναι μία από τις βασικές αιτίες του φαινομένου «echo chamber», δηλαδή μιας κατάστασης όπου οι χρήστες εκτίθενται μόνο σε πληροφορίες, απόψεις και αντιλήψεις που επιβεβαιώνουν και ενισχύουν τις ήδη υπάρχουσες πεποιθήσεις και προκαταλήψεις τους. Αυτό συχνά συμβαίνει λόγω της αλγοριθμικής προσαρμογής περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα, όπου οι πλατφόρμες προβάλλουν περιεχόμενο που ταιριάζει στις προτιμήσεις του κάθε χρήστη.





Μάλιστα, μία νέα και ανερχόμενη τακτική που ακολουθούν διαδικτυακές πλατφόρμες, είναι αυτή των προγραμμάτων «ανταμοιβής». Για παράδειγμα, το TikTok, δημιούργησε πρόσφατα το TikTok Lite, μέσω του οποίου, οι χρήστες άνω των 18 ετών μπορούν να κερδίζουν πόντους στο πλαίσιο του λεγόμενου «Προγράμματος ανταμοιβής», εκτελώντας ορισμένες εργασίες στην εφαρμογή, όπως παρακολούθηση βίντεο, η αλληλεπίδραση με περιεχόμενο κ.α.

Η πολύωρη λοιπόν καθημερινή απασχόληση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι λογικό να έχει σοβαρή επίδραση

στην ψυχική υγεία των χρηστών. Η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία είναι ένα θέμα που έχει τραβήξει το ενδιαφέρον πολλών ειδικών καθώς φαίνεται να έχει διογκωθεί τα τελευταία χρόνια, ειδικά λαμβάνοντας υπόψη τις τεχνικές που εφεύρουν συστηματικά για να κρατήσουν τους χρήστες απασχολημένους όλο και περισσότερο στις πλατφόρμες τους. Ενώ η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη, όπως τη διασύνδεση, η διακίνηση πληροφοριών και η δυνατότητα της αυτο-έκφρασης, υπάρχουν επίσης προκλήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας ευημερία.

Μια από τις βασικές προκλήσεις είναι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και στρες. Ένα φαινόμενο που συναντάται πολύ συχνά πλέον, από μικρές έως και μεγάλες ηλικίες είναι η προσκόλληση στα κοινωνικά δίκτυα η οποία, όπως οποιαδήποτε μορφή εθισμού, μπορεί να οδηγήσει σε αποσύνδεση από την πραγματικότητα και συχνά σε απομόνωση.

Μία ακόμα αρνητική επίδραση της χρήσης των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική μας υγεία είναι η σύγκριση του εαυτού μας με άλλους, η ανησυχία για τον αριθμό των likes και των followers, καθώς και η επίδραση των αρνητικών σχολίων, τα οποία μπορούν να δημιουργήσουν αίσθημα ανεπάρκειας και άγχος.

Κάτι το οποίο μπορεί να μην το συνειδητοποιούμε άμεσα, αλλά έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια και για το οποίο η ενασχόλησή μας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ευθύνονται άμεσα γι' αυτό, είναι η επιδείνωση του ύπνου. Η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων, ιδίως τη νύχτα, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον ύπνο και την ποιότητά του, καθώς η έκθεση στο φως της οθόνης μπορεί να επηρεάσει την κυκλοφορία της μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου.

Για να διατηρήσουμε την ισορροπία και την ευημερία μας, είναι σημαντικό να ακολουθούμε ορισμένες στρατηγικές:

**1. Οριοθέτηση του χρόνου χρήσης:** Ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορούμε να περιορίσουμε τον κίνδυνο υπερβολικής έκθεσης και των συμπτωμάτων που συνεπάγεται αυτή, στην ψυχική αλλά και σωματική μας υγεία.

**2. Συνειδητή αποδοχή:** Αντί να εστιάζουμε στην αναζήτηση έγκρισης από τους άλλους, μπορούμε να επικεντρωθούμε στην αποδοχή και την εκτίμηση του εαυτού μας. Σε αυτό, μπορούν να μας βοηθήσουν δραστηριότητες αυτοεξέλιξης και φροντίδας όπως οι καλλιτεχνικές, οι αθλητικές δραστηριότητες αλλά και οι δραστηριότητες που μας φέρνουν κοντά στην φύση.

**3. Επιλεκτική επιλογή των στόμων που ακολουθούμε:** Να επιλέγουμε να ακολουθούμε λογαριασμούς που προάγουν θετικότητα και έμπνευση, αντί να εκθέτουν αρνητικότητα και ανταγωνισμό ή μία μη ρεαλιστική εικόνα.

**4. Ψηφιακή αποτοξίνωση:** Καθορίζοντας καθημερινά ή εβδομαδιαία διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορούμε να αποκτήσουμε περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μας και τις πραγματικές μας σχέσεις.

Η σωστή διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη ενός υγιούς και ισορροπημένου τρόπου ζωής.

# Κοινότητες διαδικτυακών παιχνιδιών

του Γιάννου Σακκά

Οι κοινότητες διαδικτυακών παιχνιδιών έχουν εξελιχθεί σε σημαντικούς χώρους αλληλεπίδρασης, προσφέροντας στους παίκτες την ευκαιρία να συνδεθούν, να συνεργαστούν και να διασκεδάσουν σε ένα παγκόσμιο πλαίσιο. Η προώθηση θετικών συνδέσεων και ασφαλών πρακτικών είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών και βιώσιμων διαδικτυακών περιβαλλόντων. Αυτό το άρθρο εξετάζει πώς οι κοινότητες αυτές μπορούν να προωθούν θετικές συνδέσεις και να ενθαρρύνουν ασφαλείς πρακτικές τυχερών παιχνιδιών.

## Προώθηση Θετικών Συνδέσεων

### 1. Συνεργασία και Ομαδικό Πνεύμα

Η συνεργασία είναι βασικό στοιχείο σε πολλά διαδικτυακά παιχνίδια. Παιχνίδια όπως το «World of Warcraft» και το «League of Legends» ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία και τη στρατηγική συνεργασία. Οι παίκτες καλούνται να δουλέψουν μαζί για να πετύχουν

κοινούς στόχους, αναπτύσσοντας έτσι την ικανότητα να συνεργάζονται και να επικοινωνούν αποτελεσματικά.

### 2. Υποστήριξη και Αλληλεγγύη

Πολλές κοινότητες παιχνιδιών προωθούν την υποστήριξη μεταξύ των μελών τους. Πλατφόρμες όπως το Discord προσφέρουν χώρους όπου οι παίκτες μπορούν να συζητούν στρατηγικές, να μοιράζονται συμβουλές και να βοηθούν ο ένας τον άλλο. Αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον αλληλεγγύης και θετικής ενίσχυσης.

### 3. Εκδηλώσεις και Τουρνουά

Οι εκδηλώσεις και τα τουρνουά, είτε διαδικτυακά είτε δια ζώσης, παρέχουν ευκαιρίες για τους παίκτες να συναντηθούν, να ανταγωνιστούν και να κοινωνικοποιηθούν. Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν το αίσθημα κοινότητας και προσφέρουν ευκαιρίες για ανάπτυξη θετικών σχέσεων.

## Ασφαλείς Πρακτικές Τυχερών Παιχνιδιών

### 1. Εκπαίδευση και Ενημέρωση

Η εκπαίδευση είναι κρίσιμη για την προώθηση ασφαλών πρακτικών. Οι παίκτες πρέπει να ενημερώνονται για τις πιθανές παγίδες και τους κινδύνους των διαδικτυακών παιχνιδιών, όπως η υπερβολική ενασχόληση και ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Οι κοινότητες και οι πλατφόρμες παιχνιδιών μπορούν να προσφέρουν εκπαιδευτικό υλικό και να οργανώνουν σεμινάρια για την ευαισθητοποίηση των μελών τους.

### 2. Αυστηροί Κανόνες και Πολιτικές

Η ύπαρξη αυστηρών κανόνων και πολιτικών σχετικά με τη συμπεριφορά των παικτών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ασφαλών περιβαλλόντων. Οι πολιτικές αυτές πρέπει να εφαρμόζονται με συνέπεια, με κυρώσεις για παραβιάσεις όπως η χρήση βίας, η παρενόχληση και η απάτη.

### 3. Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας

Η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παικτών είναι επίσης σημαντική. Οι κοινότητες μπορούν να προωθούν την ισορροπία μεταξύ παιχνιδιού και προσωπικής ζωής, ενθαρρύνοντας τους παίκτες να κάνουν διαλείμματα και να διατηρούν υγιείς συνήθειες. Επιπλέον, η ύπαρξη διαθέσιμων πόρων και υπηρεσιών υποστήριξης για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική.

Οι κοινότητες διαδικτυακών παιχνιδιών μπορούν να είναι χώροι πλούσιοι σε θετικές εμπειρίες και ασφαλείς πρακτικές, αρκεί να δίνεται η δέουσα προσοχή στην προώθηση θετικών συνδέσεων και στην προστασία των παικτών. Με τη σωστή προσέγγιση, τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν να προσφέρουν όχι μόνο διασκέδαση αλλά και μια υγιή, υποστηρικτική κοινότητα για όλους τους παίκτες





# Η δύναμη του ψηφιακού γραμματισμού: Πώς οι νέοι μπορούν να καταπολεμήσουν την παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο

της Μαριάννας Κυριακάκη

*Πόσες φορές δεν μας έχει τύχει να δούμε κάτι στο διαδίκτυο και χωρίς να το ψάξουμε περαιτέρω για να διαπιστώσουμε την εγκυρότητά του, απλά κάναμε κλικ και το κοινοποιήσαμε στους γνωστούς και στους φίλους μας;*

Η παραπληροφόρηση, η διάδοση δηλαδή ψευδών ειδήσεων είτε εκούσια είτε ακούσια αποτελεί πλέον μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στο διαδίκτυο. Η παραπληροφόρηση θέτει σε κίνδυνο αρκετά από τα δικαιώματα και τις ελευθερίες του ανθρώπου, ακόμα και την ίδια τη δημοκρατία. Για αυτό είναι πολύ σημαντικό οι νέοι να αποκτήσουν ψηφιακή παιδεία. Ένας νέος σήμερα δεν πρέπει

μόνο να μπορεί να χειρίζεται τις Τεχνολογίες της Πληροφορικής και των Επικοινωνιών αλλά θα πρέπει να έχει αναπτύξει την ικανότητα να αξιολογεί τα όσα διαβάζει στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας την κριτική του σκέψη, να αντιλαμβάνεται τις συνέπειες της διαδικτυακής του συμπεριφοράς και να μπορεί να αντιδρά αποτελεσματικά σε οποιαδήποτε διαδικτυακή πρόκληση συναντήσει.

Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανόνας για την αναγνώριση της παραπληροφόρησης. Ιδιαίτερα σήμερα που μέσω της τεχνητής νοημοσύνης δημιουργούνται τα DeepFakes το να ξεχωρίσει κανείς την αλήθεια από το ψέμα στο διαδίκτυο είναι σχεδόν αδύνατο.

Μόνο μέσω της εκπαίδευσης των νέων η παραπληροφόρηση μπορεί να ανατραπεί και να αντικατασταθεί από την κριτική σκέψη.

Μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν ώστε να παραμείνουμε ασφαλείς και ενημερωμένοι στο διαδίκτυο είναι (οι συμβουλές προέρχονται από το [εγχειρίδιο για την παραπληροφόρηση](#) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ) :

### **Ποιος μοιράζεται την ιστορία;**

Έλεγξε εάν ο λογαριασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που συνάντησες το περιεχόμενο είναι πιστοποιημένος. Θα το διαπιστώσεις, αν εμφανίζει το μπλε εικονίδιο (verification).

### **Έλεγξε την πηγή.**

Αναγνωρίζεις τον ιστότοπο που φιλοξενεί το περιεχόμενο που σε ενδιαφέρει; Είναι αξιόπιστος; Εάν δεν είσαι εξοικειωμένος/η με την ιστοσελίδα, δες στην ενότητα «Πληροφορίες» ή «Μάθετε περισσότερα».

### **Κοίταξε πέρα από τον τίτλο.**

Έλεγξε ολόκληρο το άρθρο. Σκανδαλοθηρικοί ή σοκαριστικοί τίτλοι με κεφαλαία γράμματα και πολλά θαυμαστικά συνήθως συνοδεύονται από περιεχόμενο παραπληροφόρησης. Οι πληροφορίες μπορεί επίσης να περιέχουν εσφαλμένες ημερομηνίες. Είναι καλή ιδέα να ελέγξεις πότε δημοσιεύθηκε το άρθρο, αν είναι τρέχουσα ή παλιά είδηση. Ένα ακόμα

στοιχείο που πρέπει να ελέγξεις είναι αν οι πληροφορίες αποδίδονται σε κάποια επώνυμη πηγή που όντως είναι υπαρκτή.

### **Διασταύρωσέ το με άλλες πηγές.**

Ίσως ο πιο αξιόπιστος τρόπος «επαλήθευσης γεγονότων» είναι να τις διασταυρώσεις με άλλες πηγές. Έλεγξε αν άλλα αξιόπιστα ειδησεογραφικά πρακτορεία ή μέσα ενημέρωσης αναφέρουν την ιστορία.

### **Είναι αστείο;**

Ξεκαθάρισε αν μια ιστορία είναι απλώς ένα αστείο ή μια σάτιρα... Έλεγξε την ιστοσελίδα ή το λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από όπου προέρχεται το περιεχόμενο, για να διαπιστώσεις αν πρόκειται για ιστοσελίδα ή προφίλ σατιρικού περιεχομένου.

### **Έλεγξε αν η εικόνα ή το βίντεο που συνοδεύει το δημοσίευμα είναι αυθεντικό.**

Για εικόνες, μπορείς να κάνεις αντίστροφη αναζήτηση εικόνων Google και να διαπιστώσεις που αλλού έχουν εμφανιστεί παρόμοιες εικόνες και αν η εικόνα έχει παραποιηθεί.

### **Έλεγξε έναν ιστότοπο επαλήθευσης ειδήσεων.**

Ιστότοποι όπως π.χ. τα Ellinika hoaxes μπορούν να μας πουν αν μια ιστορία είναι ψεύτικη.



# Παγιδευμένοι μέσα σε μία ... «φούσκα»

του Φίλιππου Γιαμαλή



Τα δεκάδες αποτελέσματα που λαμβάνουμε μετά από μια αναζήτησή μας στο διαδίκτυο δεν είναι τυχαία. Από πίσω κρύβεται ένας ολόκληρος μηχανισμός. Ειδικοί αλγόριθμοι επιλέγουν τα αποτελέσματα που θα προβληθούν στον χρήστη. Η επιλογή αυτή βασίζεται σε ποικίλους παράγοντες, όπως χαρακτηριστικά, προτιμήσεις και προηγούμενες αναζητήσεις. Έτσι, ο κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να λαμβάνει μια φούσκα φιλτραρισμένων δεδομένων ανάλογα με τις προτιμήσεις του. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται filter bubble και κρύβει πολλούς κινδύνους.

Γιατί, όμως, να είναι επικίνδυνο να λαμβάνουμε μόνο πληροφορίες που μας ενδιαφέρουν; Όντως, οι αλγόριθμοι μας

επιτρέπουν να αποφεύγουμε δεδομένα που δεν σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά μας. Μας επιτρέπουν να αποφεύγουμε την υπερπληροφόρηση. Παρ' όλα αυτά, οι κίνδυνοι είναι περισσότεροι. Καθώς περιορίζεται η ευρύτητα των απόψεων και πληροφοριών που λαμβάνουν, οι χρήστες εκτίθενται σε περιορισμένη πληροφόρηση στο διαδίκτυο. Έτσι, η πληροφόρηση είναι μονόπλευρη και σύμφωνη με τις απόψεις των χρηστών, με αποτέλεσμα αυτοί να απομονώνονται από άλλες ιδεολογίες μέσα στις δικές τους φούσκες. Επίσης, οι πληροφορίες που λαμβάνουμε πολλές φορές μπορεί να είναι προκατειλημμένες ή και ψεύτικες και με τους αλγόριθμους να επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά.

Με τη λήψη κατάλληλων μέτρων μπορούν οι κίνδυνοι αυτοί να αντιμετωπιστούν. Είναι σημαντικό να επεκτείνουμε τις πηγές μας και να πληροφορούμαστε για διαφορετικές απόψεις και πλευρές του κάθε θέματος. Έτσι, λαμβάνοντας και αντίθετες, από τις δικές μας, απόψεις, θα αντικατασταθεί η μονόπλευρη πληροφόρηση. Επίσης, προκειμένου να αποφευχθεί η συνεχής παραπληροφόρηση λόγω των αλγορίθμων, πρέπει να διασταυρώνουμε πάντα τις πηγές μας και να εμπιστευόμαστε μόνο τις αξιόπιστες. Για να επιτευχθεί αυτό, κρίνεται φυσικά αναγκαία η καλλιέργεια κριτικής σκέψης, ώστε να μπορεί να γίνει η διάκριση ανάμεσα σε αληθινά και ψεύτικα δεδομένα.

Συμπεραίνοντας, το filter bubble είναι ένας ακόμα κίνδυνος στο διαδίκτυο. Ειδικότερα στις νεότερες γενιές, οι οποίες βασίζονται κυρίως στο ίντερνετ για ενημέρωση, μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα. Επομένως, είναι απαραίτητη η έγκαιρη πληροφόρηση των χρηστών από μικρή ηλικία, πριν αυτοί παγιδευτούν μέσα στις δικές τους φούσκες.





# Πλοήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Συμβουλές για εφήβους για την οικοδόμηση μιας θετικής διαδικτυακής παρουσίας

της Θεανώς Σακκά

Στην εποχή της ψηφιακής επικοινωνίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Αν και προσφέρουν αμέτρητες ευκαιρίες για συνδιασκέψεις, διασκέδαση και επικοινωνία, μπορούν επίσης να φέρουν μαζί τους

προκλήσεις, ιδίως για τους εφήβους. Για τους εφήβους, αυτό το ψηφιακό τοπίο αναδεικνύεται ακόμα πιο σημαντικό, καθώς αντιπροσωπεύει έναν κόσμο όπου εκφράζονται, συνδέονται και διαμορφώνουν την ταυτότητά τους.

Παρά τις πολλές δυνατότητες που προσφέρουν, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φέρνουν μαζί τους και ορισμένες προκλήσεις. Για τους νέους, η πληθόγηση σε αυτόν τον ψηφιακό κόσμο απαιτεί επίγνωση, σύνεση και επιμονή. Επομένως, είναι σημαντικό να παρέχουμε στους εφήβους τις κατάλληλες συμβουλές για τη δημιουργία μιας θετικής διαδικτυακής παρουσίας.

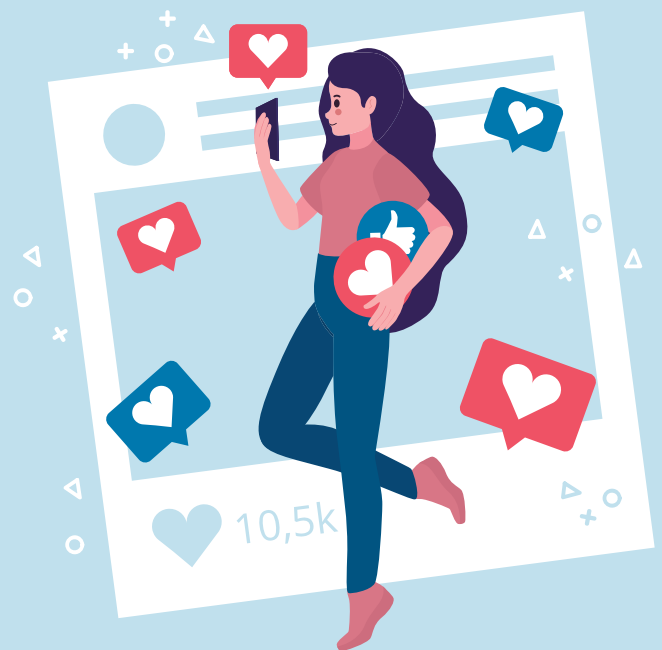
Καταρχάς, η κριτική σκέψη είναι ουσιώδης. Οι έφηβοι πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα ψεύτικα νέα, τις παραπλανητικές πληροφορίες και τις αρνητικές επιρροές που μπορεί να επηρεάσουν τη σκέψη τους και τη συμπεριφορά τους.

Είναι ζωτικής σημασίας να επιλέξουν προσεκτικά τα περιεχόμενα που δημοσιεύουν. Οι αναρτήσεις και οι φωτογραφίες που κοινοποιούν αποτυπώνουν την προσωπικότητά τους και μπορούν να έχουν επιπτώσεις στον τρόπο που τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Ένας έφηβος πρέπει να συνειδητοποιήσει την επίδραση των αναρτήσεών του στην προσωπική του εικόνα και στις σχέσεις του με τους άλλους.

Επίσης, ο σεβασμός και η ευγένεια πρέπει να αποτελούν τον κανόνα της συμπεριφοράς τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο διαδικτυακός χώρος είναι μια εκτεταμένη κοινότητα όπου οι έφηβοι πρέπει να σέβονται τις απόψεις και τα συναισθήματα των άλλων. Η αντιμετώπιση των άλλων με σεβασμό και

ευγένεια ενισχύει τις θετικές τους σχέσεις και συμβάλλει στη δημιουργία ενός φιλικού και ασφαλούς περιβάλλοντος. Εκτός αυτών, η διατήρηση ενός ιδιωτικού λογαριασμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα σημαντικό μέτρο για την προστασία της ατομικής ιδιωτικότητας και τη διατήρηση της ασφάλειας online. Ένας ιδιωτικός λογαριασμός παρέχει στον χρήστη περισσότερο έλεγχο επί του περιεχομένου που δημοσιεύεται και των ατόμων που έχουν πρόσβαση σε αυτό.

Συνοψίζοντας, η εποχή μας έχει πλησιωθεί από την ψηφιακή τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν έναν κύριο παράγοντα της καθημερινότητάς μας. Με αυτές τις συμβουλές, οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν μια θετική και ασφαλή διαδικτυακή παρουσία που θα τους στηρίζει στον ψηφιακό κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



# Cyber Hygiene: Πρακτικές συμβουλές για τη διατήρηση μιας ασφαλούς διαδικτυακής παρουσίας

του Φίλιππου Μιχαλακόπουλου

Η αξία της εξασφάλισης της διαδικτυακής μας ευημερίας είναι αδιαμφισβήτητη. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρομαι στο Cyber Hygiene, το οποίο αποτελεί μία πληθώρα αρχών για την ατομική μας, και όχι μόνο, προστασία κατά τη διάρκεια της περιήγησής μας online.

Αρχικά, ο ορισμός ισχυρών κωδικών αποτελεί μέτρο μείζονος σημασίας για την αποφυγή της διαρροής των προσωπικών μας δεδομένων, καθώς εξαλείφει τις πιθανότητες της απόκτησης πρόσβασης του λογαριασμού από κάποιον ξένο. Όπως ξέρουμε όλοι, είναι πιθανό κάποιος, που έχει πρόσβαση στα προσωπικά μας

δεδομένα, να μπορέσει να μαντέψει τον κωδικό μας και έπειτα να προχωρήσει σε ενέργειες βλαβερές για την κοινωνική μας εικόνα, αλλά πρώτα απ' όλα βλαβερές ακόμη και για την υγεία μας.

Στη συνέχεια, ένα αμφιλεγόμενο και κατακριτέο από τη νέα γενιά μέτρο, αλλά απαραίτητο, είναι η οριοθέτηση των κοινωνικών δικτύων. Αυτό μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους, όπως η δημιουργία ιδιωτικών προφίλ και όχι δημόσιων. Με αυτόν τον τρόπο δεν μπορεί οποιοσδήποτε να δει τις κοινοποιήσεις του χρήστη, μιας και στέλνεται αυτομάτως αίτημα ακολούθησης στον χρήστη και από κει

και πέρα είναι στην κρίση του αν θα το αποδεχτεί ή όχι. Πρόκειται για ένα μέτρο το οποίο θα περιορίσει τις πιθανότητες έκθεσης προσωπικών δεδομένων και λειτουργεί αρκετά αποτελεσματικά σαν «ασπίδα» που μας προστατεύει από κάθε είδους ηλεκτρονικό έγκλημα.

Είναι εξίσου απαραίτητη, επίσης, η χρήση αντιϊών για την αποφυγή διαδικτυακών επιθέσεων από hackers και όχι μόνο. Πιο συγκεκριμένα, μέσω εφαρμογών και λογισμικών αντιϊών, λαμβάνουμε ειδοποιήσεις και κυρίως προειδοποιήσεις για να αποφύγουμε έναν ιστότοπο που μπορεί να βλάψει την συσκευή μας και κατ' επέκταση εμάς. Επιπλέον, ενισχύουν την ισχύ του κωδικού και τον καθιστούν πιο δυσεύρετο και μοναδικό.

Τέλος, συμβάλλουν στην προστασία των αρχείων και των στοιχείων του προσωπικού μας υπολογιστή (και όχι μόνο), αφού υπάρχουν αμέτρητοι ιοί που μπορούν να εισβάλουν και να βλάψουν τις συσκευές μας.

Τέλος, το πιο σημαντικό μέτρο, κατά τη γνώμη μου, είναι η ανάπτυξη των πνευματικών μας οριζόντων και των γνώσεων που διαθέτουμε σχετικά με την προστασία στο διαδίκτυο, γιατί πάνω απ' όλα είμαστε οι ίδιοι υπεύθυνοι των πράξεών μας και αν, με αυτά που κάνουμε, δημιουργούμε δυσχερείς καταστάσεις δεν υπάρχει κανένα λογισμικό που θα μας σώσει.





# Προστασία του Ψηφιακού Αποτυπώματος μας: Κατανόηση των Ρυθμίσεων Απορρήτου και της Διαδικτυακής Ασφάλειας

της Μαρίας Κοπιδάκη

Στην εποχή που διανύουμε, στην εποχή που η ζωή μας, ειδικά εμάς των νέων, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την τεχνολογία, η προστασία του ψηφιακού μας αποτυπώματος είναι πιο κρίσιμη από ποτέ. Η ευρεία χρήση των κοινωνικών δικτύων, των ηλεκτρονικών αγορών, του gaming, και γενικότερα των online πλατφορμών και των ψηφιακών υπηρεσιών, παρόλο που έχει διευκολύνει πολλές πτυχές της ζωής μας, έχει προκαλέσει και ποικίλες ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο των πληροφοριών μας και την προστασία μας. Μεγάλη σημασία σε αυτό το πλαίσιο παίζει και η προστασία του ψηφιακού μας αποτυπώματος.

Τι είναι όμως το ψηφιακό μας αποτύπωμα; Δεν είναι τίποτε άλλο από τα ψηφιακά ίχνη που αφήνουμε καθημερινά κατά την χρήση του διαδικτύου. Αυτά περιλαμβάνουν προσωπικά δεδομένα, το ιστορικό περιήγησης και τις αναζητήσεις στην μηχανές αναζήτησης, τις αναρτήσεις μας και αλλά και γενικότερα την δραστηριότητά μας στα κοινωνικά δίκτυα, τις online αγορές που κάνουμε, τον διαμοιρασμό της τοποθεσίας μας. Οποιαδήποτε αλληλεπίδρασή μας online αφήνει ίχνη και δεδομένα τα οποία συλλέγονται από ιστότοπους, εφαρμογές και υπηρεσίες, οι οποίες δημιουργούν τα ψηφιακά μας προφίλ χρησιμοποιώντας προηγμένες

μεθόδους, με σκοπό για παράδειγμα την προβολή διαφημίσεων, ή άλλου περιεχομένου. Το αποτέλεσμα είναι ότι οι εταιρίες αυτές παρακολουθούν τις δραστηριότητές μας και λαμβάνουν αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας στο διαδίκτυο. Κατά συνέπεια... η προστασία του ψηφιακού αποτυπώματός μας είναι σημαντική για να διασφαλίσουμε την ιδιωτικότητά μας, την ασφάλεια και τον έλεγχο των προσωπικών μας δεδομένων στο διαδίκτυο.

Για να αντιμετωπιστούν αυτές οι ανησυχίες, έχουν αναπτυχθεί τόσο νομοθετικά μέτρα όσο και τεχνολογικές λύσεις. Στο άρθρο αυτό θα εξετάσουμε τη σημασία της προστασίας του ψηφιακού μας αποτυπώματος, το νομικό πλαίσιο που προσφέρει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή με έμφαση στον Κανονισμό για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA), και τις επιπτώσεις του σε θέματα απορρήτου και ιδιωτικότητας.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει λάβει μέτρα για την ενίσχυση του απορρήτου και της κυβερνοασφάλειας μέσω νομοθετικών μέσων. Ένα από τα κύρια προγράμματα προς αυτή την κατεύθυνση είναι η Πράξη για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (Digital Services Act – DSA), που υιοθετήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή το 2023. Η Πράξη για τις

ψηφιακές υπηρεσίες έχει ως σκοπό την αναβάθμιση του Ευρωπαϊκού κανονιστικού πλαισίου ώστε να ωθήσει τις μεγάλες online πλατφόρμες, όπως αυτές των κοινωνικών δικτύων και των μηχανών αναζήτησης να θέσουν ως προτεραιότητά τους την ασφάλεια των χρηστών γενικότερα, και των νέων ειδικότερα, με έμφαση στην προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων τους και την προστασία της ιδιωτικότητας.

Ένα από τα κύρια στοιχεία είναι η απαίτηση προς τις online πλατφόρμες να υλοποιούν μέτρα για την πρόληψη παράνομου περιεχομένου, όπως ρητορική μίσους, τρομοκρατική προπαγάνδα και παραποιημένα προϊόντα, από το να διαδίδονται στις πλατφόρμες τους. Αυτό προστατεύει όχι μόνο τους χρήστες από επιβλαβές περιεχόμενο, αλλά βοηθάει επίσης στον περιορισμό της διάδοσης ψευδών πληροφοριών και κακόβουλων δραστηριοτήτων. Επίσης, θέτει σαν σημαντικό όρο στις πλατφόρμες την θέσπιση σαφών όρων στους οποίους θα πρέπει να συναινεί ο εκάστοτε χρήστης.

Ένα από τα σημαντικότερα θέματα που ορίζει η DSA είναι η υλοποίηση από πλευράς των πλατφορμών και των ψηφιακών υπηρεσιών σαφών μηχανισμών εξακρίβωσης της ηλικίας των χρηστών ώστε οι ανήλικοι χρήστες να χαίρουν αυξημένων μέτρων προστασίας.

Επιπλέον, ο Κανονισμός DSA θέτει ως προτεραιότητα τη διαφάνεια και την ευθύνη επιβάλλοντας υποχρεώσεις στους παρόχους ψηφιακών υπηρεσιών ώστε να αποκαλύπτουν πώς διαμορφώνουν το περιεχόμενο, πώς διαχειρίζονται τα δεδομένα των χρηστών και πώς εμπλέκονται στην στοχευμένη διαφήμιση. Οι χρήστες έχουν περισσότερο έλεγχο επί των δεδομένων τους, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να συναινούν στην επεξεργασία δεδομένων και να αποχωρούν από τη στοχευμένη διαφήμιση.

Συμπερασματικά, η προστασία του ψηφιακού αποτυπώματος μας είναι κρίσιμη για την προστασία του απορρήτου, τη διασφάλιση της ιδιωτικότητας και τη διατήρηση των θεμελιωδών δικαιωμάτων στην ψηφιακή εποχή. Νομοθετικές πρωτοβουλίες όπως η Πράξη για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες παίζουν έναν ζωτικό ρόλο στην παροχή ενός πλαισίου για την επίτευξη αυτών των στόχων. Κατανοώντας και συμμορφούμενοι με τις ρυθμίσεις, τόσο οι χρήστες όσο και οι παρόχοι ψηφιακών υπηρεσιών μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός πιο ασφαλούς και αξιόπιστου online περιβάλλοντος.



# Αναγνωρίστε και Προστατευτείτε από τις Διαδικτυακές Απάτες

του Ευάγγελου Φαμπιάτου

Οι διαδικτυακές απάτες αποτελούν μια σημαντική απειλή στην ψηφιακή εποχή μας, καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία και όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για συναλλαγές, κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία. Υπάρχουν διάφοροι τύποι απατών που μπορεί να συναντήσει κάποιος στο διαδίκτυο, και η κατανόηση αυτών μπορεί να μας βοηθήσει να προστατευτούμε καλύτερα.

## Συνηθισμένα Είδη Διαδικτυακών Απατών

### Phishing

Οι απατεώνες στέλνουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνύματα κειμένου ή δημιουργούν ψεύτικες ιστοσελίδες που φαίνονται αξιόπιστες για να υποκλέψουν προσωπικά δεδομένα, όπως κωδικούς πρόσβασης, αριθμούς πιστωτικών καρτών και άλλα ευαίσθητα

στοιχεία. Για να προστατευτούμε από τέτοιου είδους επιθέσεις, είναι σημαντικό να ελέγχουμε πάντα τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του αποστολέα και να αποφεύγουμε να κάνουμε κλικ σε συνδέσμους ή να ανοίγουμε συνημμένα από άγνωστες πηγές.

### Malware

Το κακόβουλο λογισμικό μπορεί να μολύνει τον υπολογιστή μας μέσω μολυσμένων αρχείων ή ιστοσελίδων. Το λογισμικό αυτό μπορεί να κλέψει δεδομένα, να παρακολουθεί τη δραστηριότητά μας στο διαδίκτυο ή να προκαλέσει βλάβες στο σύστημα. Για να προστατευτούμε, πρέπει να χρησιμοποιούμε ενημερωμένο λογισμικό προστασίας από ιούς και να αποφεύγουμε τη λήψη αρχείων από αναξιόπιστες πηγές.



## Online Shopping Scams

Οι απατεώνες δημιουργούν ψεύτικες ιστοσελίδες αγορών ή προφίλ πωλητών σε πραγματικές ιστοσελίδες για να κλέψουν χρήματα ή προσωπικά δεδομένα. Πριν κάνουμε μια αγορά, είναι σημαντικό να ελέγχουμε την αξιοπιστία της ιστοσελίδας ή του πωλητή, διαβάζοντας κριτικές και ελέγχοντας τις πολιτικές επιστροφών και εξυπηρέτησης πελατών.

## Social Engineering

Η κοινωνική μηχανική είναι η χρήση ψυχολογικών τεχνικών για να εξαπατήσουν τους ανθρώπους να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες. Οι απατεώνες μπορεί να προσποιούνται ότι είναι υπάλληλοι τεχνικής υποστήριξης, συνάδελφοι ή ακόμα και φίλοι, προκειμένου να αποκτήσουν πρόσβαση σε ευαίσθητα δεδομένα. Για να προστατευτούμε, είναι σημαντικό να είμαστε επιφυλακτικοί με τις πληροφορίες που μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο και να επιβεβαιώνουμε την ταυτότητα του στόμου με το οποίο επικοινωνούμε.

## Investment Scams

Οι επενδυτικές απάτες περιλαμβάνουν προσφορές για επενδυτικές ευκαιρίες που υπόσχονται υψηλές αποδόσεις με ελάχιστο κίνδυνο. Αυτές οι απάτες μπορούν να είναι πολύ πειστικές και συχνά χρησιμοποιούν ψεύτικα στοιχεία και μαρτυρίες για να πείσουν τα θύματα να επενδύσουν τα χρήματά τους. Για να προστατευτούμε, πρέπει να κάνουμε πάντα τη δική μας έρευνα και να συμβουλευόμαστε αξιόπιστους οικονομικούς συμβούλους πριν επενδύσουμε χρήματα.



## Πώς να προστατευτούμε;

Η κατανόηση των κινδύνων και η λήψη προληπτικών μέτρων μπορεί να μας βοηθήσει να αποφύγουμε τις διαδικτυακές απάτες. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την προστασία μας:

- ➔ **Ενημερώστε το λογισμικό σας:** Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε την τελευταία έκδοση του λειτουργικού συστήματος και των εφαρμογών σας, καθώς οι ενημερώσεις συχνά περιλαμβάνουν διορθώσεις ασφαλείας.
- ➔ **Χρησιμοποιήστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης:** Δημιουργήστε σύνθετους κωδικούς πρόσβασης και αλλάξτε τους τακτικά. Επίσης, χρησιμοποιήστε διαφορετικούς κωδικούς για κάθε λογαριασμό.
- ➔ **Ενεργοποιήστε την πολυπαραγοντική ταυτοποίηση:** Αυτό προσθέτει ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας, απαιτώντας έναν δεύτερο παράγοντα ταυτοποίησης πέρα από τον κωδικό πρόσβασης.
- ➔ **Ελέγχετε τις συναλλαγές σας:** Παρακολουθείτε τακτικά τις τραπεζικές και πιστωτικές σας δηλώσεις για τυχόν ύποπτες δραστηριότητες.
- ➔ **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας και τους άλλους:** Μάθετε για τις διαφορετικές μορφές διαδικτυακών απάτων και πώς να τις αναγνωρίζετε.

Οι διαδικτυακές απάτες είναι μια σοβαρή απειλή, αλλά με την κατάλληλη ενημέρωση και προσοχή, μπορούμε να προστατευτούμε και να απολαύσουμε τα οφέλη του διαδικτύου με ασφάλεια.



