

# 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



The background features a light blue and purple color palette with stylized, semi-transparent illustrations of people in various poses, some appearing to be assembling large puzzle pieces. The overall aesthetic is clean and modern.

## EDITORIAL

**Κ**αλωσορίσατε στο 5ο τεύχος του *Digitalizens*, του περιοδικού που δίνει φωνή στις ανησυχίες, τους προβληματισμούς και τα οράματα των νέων σε μια εποχή που ο ψηφιακός κόσμος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την πραγματικότητά μας.

Σε αυτό το τεύχος εξετάζουμε τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιακή πραγματικότητα διαμορφώνει τη ζωή των νέων, με θέματα όπως ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία, η ανωνυμία στο διαδίκτυο, η ψηφιακή αποτοξίνωση και η επίδραση της τεχνητής νοημοσύνης. Στόχος μας είναι να φωτίσουμε τόσο τις δυνατότητες όσο και τις προκλήσεις αυτής της νέας εποχής.

Καλούμε τη νέα γενιά να προβληματιστεί: Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις ευκαιρίες του ψηφιακού κόσμου χωρίς να χάσουμε την ισορροπία μας; Ελπίζουμε το περιοδικό μας να αποτελέσει πηγή έμπνευσης και εργαλείο για μια ασφαλέστερη και πιο ουσιαστική διαδικτυακή εμπειρία.

# ο Αντίκτυπος των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης στην Ψυχική Υγεία των Νέων

της Μαρίας Κοπιδάκη

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας για πολλούς νέους. Η χρήση τους προσφέρει μια ανεξάντλητη πηγή δυνατοτήτων όπως είναι η επικοινωνία, η ψυχαγωγία, η ενημέρωση και η προσωπική έκφραση. Είναι γνωστό φυσικά πως ο πρωταγωνιστικός τους αυτός ρόλος έχει ως αποτέλεσμα την άμεση επίδραση τους στην ψυχική υγεία των νέων. Οι απόψεις για το κατά πόσο η επίδραση αυτή είναι ευεργετική ή καταστροφική δίστανται καθώς μια μερίδα ανθρώπων επικροτεί τα ΜΚΔ την ίδια στιγμή που μια άλλη τα δαιμονοποιεί. Τι ισχύει όμως πραγματικά;

Είναι αδιαμφισβήτητο, πως το διαδίκτυο μας προσφέρει ευκαιρίες και διευκολύνσεις τις οποίες οι προηγούμενες από εμάς γενιές μπορούσαν μόνο να ονειρευτούν. Η επικοινωνία μέσω των ΜΚΔ δεν γνωρίζει όρια χρονικά μα ούτε και γεωγραφικά γεγονός που συνεισφέρει στην ενίσχυση των διαπροσωπικών μας σχέσεων. Όχι μόνο μας επιτρέπει να κρατάμε ευκολότερα επαφή με τους φίλους μας αλλά μας δίνει και την δυνατότητα να συνάψουμε σχέσεις και να κάνουμε καινούριες φιλιές με άτομα από όλον τον κόσμο! Όσο αναφορά την ενημέρωση, εμείς οι νέοι πλέον δεν «ζούμε στο σκοτάδι» και δεν είμαστε «πολύ μικροί για τον αληθινό κόσμο»

εφόσον μπορούμε να αναζητήσουμε μόνοι μας την επικαιρότητα, να διαμορφώσουμε δική μας άποψη για τα δρώμενα και να μοιραστούμε την γνώμη μας ανοικτά μέσω πάνελ συζητήσεων όπου έχουμε την ευκαιρία να ακούσουμε και διαφορετικές-από-τις-δικές-μας απόψεις. Τέλος, τα ΜΚΔ συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της εκφραστικότητάς μας εφόσον μπορούμε να μοιραστούμε τις δημιουργίες μας, τις σκέψεις μας και τα συναισθήματα μας ελεύθερα σε ένα ευρύ κοινό με στόχο την απήχηση της έκφρασής μας σε ανθρώπους που μας επιδοκιμάζουν, καταλαβαίνουν ή ακόμα και ταυτίζονται με εμάς.

Από την άλλη πλευρά όμως, ταυτόχρονα με την αύξηση της χρήσης των ΜΚΔ παρατηρήθηκε και μια εμφανής επιδείνωση στην ψυχική υγεία των νέων, πράγμα που δεν μπορεί να θεωρηθεί τυχαίο. Όντως, οι νέοι μέσω των ΜΚΔ

οδηγούμαστε σε μια διαδικασία σύγκρισης με εξιδανικευμένες εικόνες και τέλειες, όπως παρουσιάζονται, ζωές άλλων. Αυτή η διαδικασία σύγκρισης σε συνδυασμό με τη μη-προστατευμένη έκθεσή μας σε κακόβουλα σχόλια οδηγεί συχνά σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τους εαυτούς μας.

Επιπρόσθετα, η συνεχής έκθεση των νέων σε ειδήσεις με αρνητικό περιεχόμενο προκαλεί και εντείνει τα

συναισθήματα άγχους που ήδη ίσως βιώνουμε καθώς διαμορφώνουμε και μια πεσιμιστική εικόνα για τον κόσμο που εμείς σύντομα «θα αναλάβουμε». Τέλος, η υπερβολική ενασχόληση των νέων με τα ΜΚΔ μπορεί να μας αποσπά από καθημερινές δραστηριότητες, επηρεάζοντας τις ακαδημαϊκές μας επιδόσεις και την κοινωνική μας ζωή σε ένα από τα πιο καθοριστικά στάδια της ψυχοσωματικής μας ανάπτυξης.

Συνοψίζοντας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ασκούν σημαντικές θετικές επιδράσεις στην ψυχική μας υγεία χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως δεν υπάρχουν και συνέπειες. Η ισορροπία ανάμεσα σε θετικές και αρνητικές επιδράσεις είναι εύθραυστη και διαφορετική για τον καθένα μας. Γι' αυτό λοιπόν πρέπει να προσπαθήσουμε μαζί να αλλιάξουμε το ισοζύγιο, να το φέρουμε με το μέρος μας και να δημιουργήσουμε μαζί ένα καλύτερο και ασφαλέστερο διαδίκτυο για τους νέους!



# Ψηφιακή Αποτοξίνωση: Γιατί είναι σημαντικό να αποσυνδεθείτε και πώς να το κάνετε...

της Μαρίας Κυριακάκη

Στην εποχή της τεχνολογίας, οι ψηφιακές συσκευές έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής. Οι περισσότεροι από εμάς περνάμε πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη είτε για να επικοινωνήσουμε με φίλους μας και συγγενείς μας είτε για να ψυχαγωγηθούμε είτε για να ενημερωθούμε. Ωστόσο, η συνεχής σύνδεση με τον ψηφιακό κόσμο μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Η ψηφιακή αποτοξίνωση νομίζω ότι είναι μια καλή λύση που μπορεί να μας βοηθήσει να αποκαταστήσουμε την ισορροπία μας και την ευημερία μας.

## Γιατί είναι σημαντικό να αποσυνδεόμαστε;

**Έλλειψη συγκέντρωσης:** Οι ειδοποιήσεις και τα social media έχουν αποδειχθεί ότι μας αποσυντονίζουν. Μας αποσπούν την προσοχή και μας «καλούν» να περνάμε όλο και περισσότερες ώρες στο διαδίκτυο. Αντί να επενδύουμε χρόνο σε ουσιαστικές δραστηριότητες, κάνουμε στελείωτο scrolling.

**Βελτίωση ψυχικής υγείας:** Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αρνητικό

αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των χρηστών. Συγκεκριμένα, η συνεχής έκθεση σε ψηφιακό περιεχόμενο και η σύγκριση με τη ζωή των άλλων συχνά συμβάλλει σε αισθήματα άγχους και κατάθλιψης. Η παραμονή για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε τέτοιες πλατφόρμες μπορεί συχνά να οδηγήσει σε αισθήματα πίεσης και άγχους, τα οποία μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογική ευημερία.

**Σχέσεις:** Ο χρόνος μακριά από τις ψηφιακές συσκευές παρέχει μια πολύτιμη ευκαιρία να εστιάσουμε και να συγκεντρωθούμε στα αγαπημένα μας πρόσωπα και στους κοντινούς μας ανθρώπους. Η απομάκρυνση από τις οθόνες μας επιτρέπει να ασχοληθούμε πλήρως με τους φίλους και την οικογένειά μας και να οικοδομήσουμε πιο ουσιαστικές και αξιόπιστες σχέσεις.

## Πώς μπορούμε να το επιτύχουμε;

### Δημιουργούμε «ζώνες» χωρίς οθόνες:

Ο καθορισμός χώρων όπου απαγορεύεται η χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να μας βοηθήσει να αλληλοεπιδράσουμε καλύτερα και ουσιαστικότερα με το περιβάλλον μας. Αυτή η πρακτική μπορεί πραγματικά να βελτιώσει την ποιότητα των σχέσεων μας. Έχουμε την ευκαιρία να επικεντρωθούμε ο ένας στον άλλον και να μοιραστούμε πραγματικές μπειρίες χωρίς την απόσπαση της προσοχής από την τεχνολογία.

### Ορίζουμε Χρόνο Αποσύνδεσης:

Είναι προτιμότερο να ορίσουμε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους κατά τη διάρκεια της ημέρας που θα είμαστε εκτός διαδικτύου. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι να αποσυνδεόμαστε

κατά τη διάρκεια του δείπνου ή μία ώρα πριν πάμε για ύπνο.

### Ανακαλύπτουμε νέες δραστηριότητες:

Η απομάκρυνση από την οθόνη δημιουργεί μια σειρά από ευκαιρίες για άθληση, καλλιτεχνικές δραστηριότητες και άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης. Η ενασχόληση με τέτοιες δραστηριότητες προσφέρει νέες και συναρπαστικές εμπειρίες που δεν μπορούν να αποκτηθούν στις ψηφιακές πλατφόρμες. Με αυτόν τον τρόπο δε θα περάσουμε απλά ευχάριστα την ώρα μας αλλά μπορεί και να ανακαλύψουμε ταλέντα που δε γνωρίζαμε ότι είχαμε. Σίγουρα έτσι, θα αυξηθεί και η αυτοπεποίθησή μας.

### Ενημερώνουμε τους φίλους μας:

Ενημερώνουμε για την απόφασή μας να αποσυνδεθούμε τους φίλους μας, κάνοντας τους μέρος αυτής της διαδικασίας. Μπορούμε να συζητήσουμε μαζί τους τα κίνητρά μας αλλά και τα οφέλη που θα προκύψουν και μπορούμε να τους παροτρύνουμε να κάνουν το ίδιο.

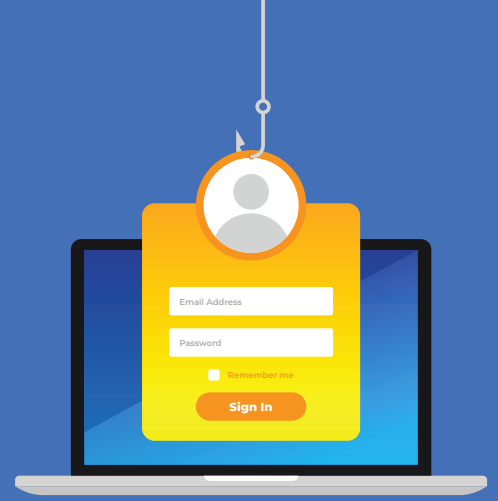
Είναι σημαντικό να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι η ζωή εκτός διαδικτύου είναι γεμάτη ευκαιρίες και περιπέτειες και εμείς πρέπει να δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο να τη ζήσουμε!



# Ανωνυμία στο διαδίκτυο:

## Προνόμιο ελευθερίας ή

## Κίνδυνος ασφάλειας



του Φίλιππου Γιαμαλή

Ένα από τα δικαιώματα όλων των χρηστών στο διαδίκτυο είναι η διατήρηση της ανωνυμίας τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να αποκρύπτουν την αληθινή τους ταυτότητα και να χρησιμοποιούν ψευδώνυμα. Παρ' όλα αυτά η δυνατότητα αυτή έχει αμφισβητηθεί έντονα τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα να τίθεται το ερώτημα, αν θα ήταν καλύτερο να καταργηθεί.

Από την ανωνυμία πηγάζουν πολλοί κίνδυνοι στο διαδίκτυο, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η παιδεραστία. Ορισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν ψεύτικα προφίλ με σκοπό να προσεγγίσουν ευάλωτες ομάδες, κατά κανόνα, και στη συνέχεια να επωφεληθούν εις βάρος τους. Επιπλέον, η ανωνυμία μπορεί να

προκαλέσει προβλήματα και σε συζητήσεις που πραγματοποιούνται στο διαδίκτυο. Πίσω από την ασφάλεια που παρέχει ένα ψεύτικο προφίλ, ο κάθε χρήστης μπορεί να δημοσιεύσει ό,τι θέλει, με αποτέλεσμα να κυριαρχούν οι άστοχες δηλώσεις, η παραπληροφόρηση και τα προσβλητικά σχόλια. Τέλος, η κοινωνία μας χαρακτηρίζεται από ελεύθερη έκφραση του λόγου. Γιατί, λοιπόν, να επιθυμεί κανείς να εκφράζεται και να κρύβεται πίσω από μια οθόνη;

Από την άλλη πλευρά, η ανωνυμία μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη για τους χρήστες. Αρχικά, οι άνθρωποι που φοβούνται ή διστάζουν να πουν τη γνώμη τους επωνύμως έχουν την ευκαιρία να την εκφράσουν ελεύθερα.





Έτσι, στο διαδίκτυο συμπεριλαμβάνονται οι απόψεις ενός μεγαλύτερου φάσματος ανθρώπων. Παράλληλα, μπορεί να βγουν στο φως αλήθειες, που δίχως αυτή την αυτοπεποίθηση και αίσθηση ασφάλειας που παρέχει η ανωνυμία, να μην αποκαλύπτονταν ποτέ. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι η προστασία της ιδιωτικότητας αποτελεί ανθρώπινο δικαίωμα, το οποίο με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται.

Συμπεραίνοντας, η δυνατότητα διατήρησης την ανωνυμίας μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική, αλλά και ταυτοχρόνως επικίνδυνη για την ασφάλεια των χρηστών στο διαδίκτυο. Κομβικό είναι όλοι οι χρήστες να είναι ενημερωμένοι για το πως μπορούν να αποφύγουν τους κινδύνους και να θυμούνται πάντα πως πίσω από κάθε προφίλ μπορεί να κρύβεται ο οποιοσδήποτε.

# οι επιδράσεις της Τεχνητής Νοημοσύνης και της Μηχανικής Μάθησης στη ζωή των νέων

της Χριστίνας Κοπιδάκη

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (Artificial Intelligence, AI) και η Μηχανική Μάθηση (Machine Learning, ML) αποτελούν τεχνολογίες που έχουν μετασχηματίσει την καθημερινότητά μας τα τελευταία χρόνια και συνεχίζουν να εξελίσσονται ραγδαία. Η Τεχνητή Νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα ενός συστήματος να εκτελεί εργασίες που παραδοσιακά απαιτούν ανθρώπινη νοημοσύνη, όπως η αναγνώριση φωνής, η λήψη αποφάσεων και η επεξεργασία δεδομένων. Από την άλλη, η Μηχανική Μάθηση είναι μια υποκατηγορία της Τεχνητής Νοημοσύνης, όπου τα συστήματα μαθαίνουν να προβλέπουν και να προσαρμόζονται μέσα από δεδομένα, βελτιώνοντας συνεχώς την απόδοσή τους.

Για τους νέους, η παρουσία αυτών των τεχνολογιών είναι εμφανής σχεδόν παντού: από τις προτάσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις μηχανές αναζήτησης, μέχρι τα εκπαιδευτικά εργαλεία και τα παιχνίδια. Παρά τις δυνατότητες και τα οφέλη τους, η χρήση αυτών των τεχνολογιών κρύβει και σημαντικούς κινδύνους, ειδικά όταν δεν γίνεται με κατάλληλη εποπτεία ή ενημέρωση.

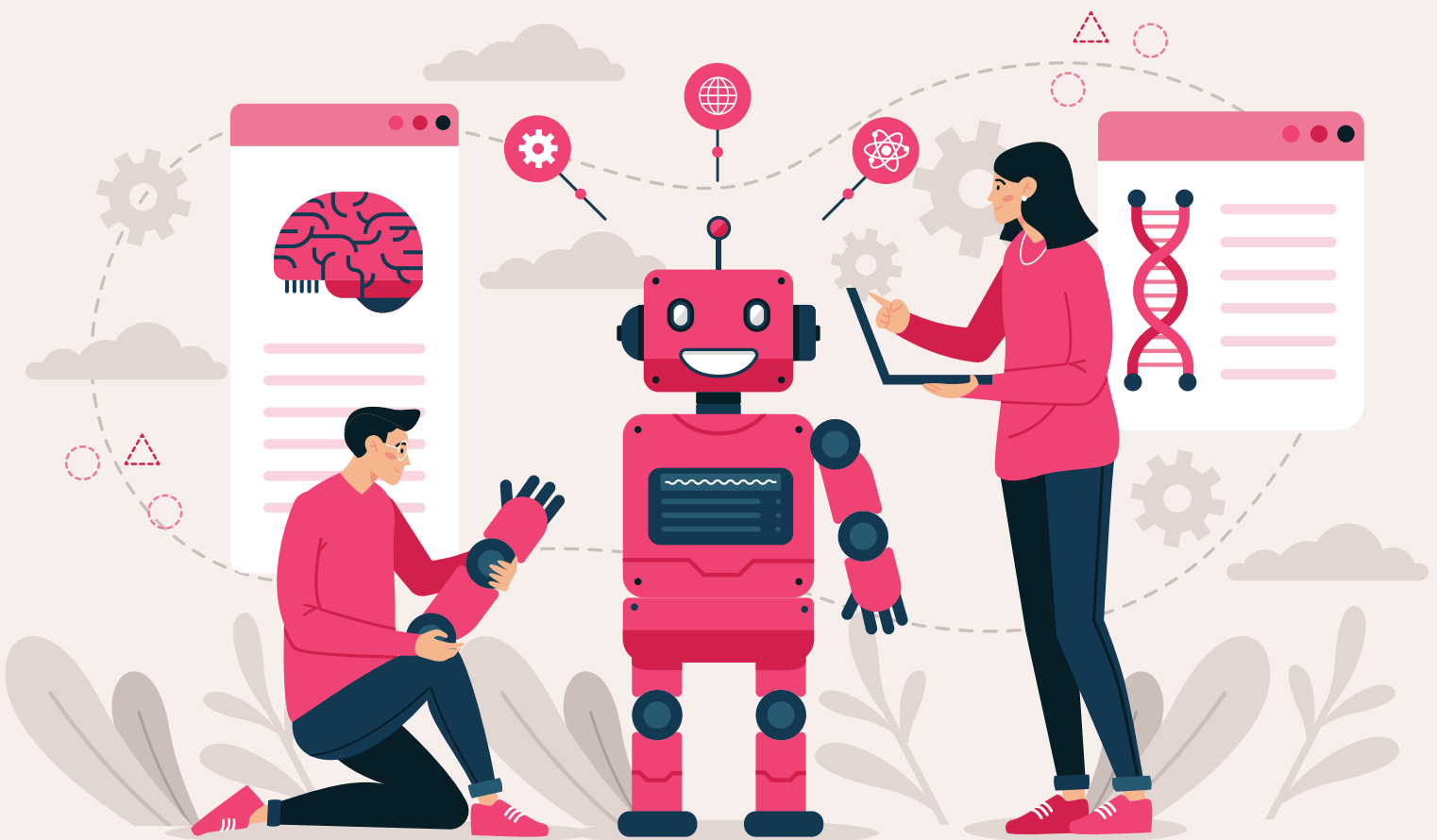
Αρχικά, η καθημερινή χρήση των τεχνολογιών αυτών μέσω του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση περιεχομένου, καθώς οι αλγόριθμοι προσαρμόζουν τις προτάσεις στις προτιμήσεις του χρήστη, κρατώντας τους νέους καθηλωμένους στις οθόνες τους.

Αυτό μπορεί να μειώσει την παραγωγικότητα και να αυξήσει τον χρόνο έκθεσης στο διαδίκτυο. Σκεφτείτε ως παράδειγμα το TikTok, μια από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες στους νέους. Οι αλγόριθμοί του είναι εξαιρετικά αποτελεσματικοί στο να «μαθαίνουν» τις προτιμήσεις των χρηστών, παρακολουθώντας τον χρόνο που αφιερώνουν σε κάθε βίντεο, τα likes, τα σχόλια και τις αναζητήσεις τους. Έτσι, δημιουργούν μια προσωποποιημένη ροή περιεχομένου, γνωστή ως For You Page, που σχεδιάζεται για να διατηρεί την προσοχή του χρήστη. Οι αλγόριθμοι αυτοί λειτουργούν με στόχο τη μέγιστη παραμονή στην πλατφόρμα, συχνά εις βάρος της ισορροπημένης χρήσης, του χρόνου και της κριτικής σκέψης των νέων.

Παράλληλα, η συνεχής έκθεση σε περιεχόμενο που ευθυγραμμίζεται

αποκλειστικά με τις προτιμήσεις τους, λόγω των προσωποποιημένων αλγορίθμων, περιορίζει την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και τους απομονώνει σε έναν κλειστό κύκλο πληροφοριών, γνωστό ως «filter bubble» ή «φουσαλίδα φίλτρου». Αυτό όχι μόνο μειώνει την ικανότητά τους να αξιολογούν την εγκυρότητα των πηγών, αλλά και τους καθιστά ευάλωτους στη χειραγώγηση.

Ένα άλλο σοβαρό ζήτημα σχετίζεται με τη διάδοση ψευδούς ή παραπληθυντικού περιεχομένου μέσω βίντεο και φωτογραφιών που έχουν παραχθεί μέσω Τεχνητής Νοημοσύνης. Τα AI-generated videos και εικόνες, γνωστά και ως deepfakes, είναι πλέον τόσο ρεαλιστικά που συχνά καθίσταται εξαιρετικά δύσκολο να διαχωριστεί ποιο υλικό είναι αυθεντικό και ποιο κατασκευασμένο. Αυτή η αβεβαιότητα διευκολύνει τη διάδοση παραπληροφόρησης.



Επιπλέον, η χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης, όπως τα Large Language Models (LLMs) ή Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα, που παρέχουν γρήγορες απαντήσεις και λύσεις, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων και της κριτικής σκέψης των νέων. Τα LLMs, όπως το -γνωστό σε όλους μας- ChatGPT, είναι μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης που έχουν εκπαιδευτεί σε τεράστιες ποσότητες κειμένου και μπορούν να κατανοούν, να παράγουν και να απαντούν σε ανθρώπινο λόγο με τρόπο που φαίνεται φυσικός. Η ευκολία με την οποία αυτά τα εργαλεία παρέχουν πληροφορίες συχνά αποτρέπει τους νέους από το να εμβαθύνουν στα προβλήματα, να σκέφτονται κριτικά ή να αναπτύσσουν δικές τους δεξιότητες επίλυσης.

Παράλληλα, τα LLMs, λόγω της ικανότητάς τους να παράγουν καλογραμμένο και κοντά σε ανθρώπινο κείμενο, χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο σε κυβερνοεγκλήματα, όπως απάτες και phishing. Οι επιθέσεις που βασίζονται σε τέτοια εργαλεία είναι συχνά πιο πειστικές και δύσκολο να εντοπιστούν, καθώς τα μηνύματα που δημιουργούν φαίνονται αξιόπιστα και καλά προσαρμοσμένα στο προφίλ του στόχου.

Οι νέοι, που συχνά δεν διαθέτουν την απαραίτητη εμπειρία ή εκπαίδευση για να αναγνωρίσουν τέτοιες απειλές, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, κινδυνεύοντας από διάφορες μορφές εκμετάλλευσης.

Ανακεφαλαιώνοντας, η Τεχνητή Νοημοσύνη και η Μηχανική Μάθηση έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν τη ζωή των νέων, αλλά οι κίνδυνοι που ενέχουν είναι πραγματικοί και σοβαροί. Για να προστατευθούν οι νέοι, απαιτείται κατάλληλη εκπαίδευση των ίδιων αλλά και των γονέων/δασκάλων σχετικά με τις δυνατότητες και τον τρόπο λειτουργίας των συγκεκριμένων τεχνολογιών, στενή εποπτεία από γονείς και εκπαιδευτικούς, και μεγαλύτερη διαφάνεια από τις εταιρείες τεχνολογίας. Με τη σωστή καθοδήγηση, οι νέοι μπορούν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες αυτών των τεχνολογιών με ασφάλεια.



# Κατανοώντας τις Ψευδείς Ειδήσεις: Εργαλεία για Κριτική Σκέψη

της Θεανώς Σακκά

Στην εποχή της πληροφορίας, οι ειδήσεις διακινούνται με πρωτοφανή ταχύτητα, κυρίως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών πλατφορμών. Παρόλο που αυτό διευκολύνει την πρόσβαση στην πληροφόρηση, δημιουργεί παράλληλα ένα σοβαρό πρόβλημα: την εξάπλωση ψευδών ειδήσεων. Οι ψευδείς ειδήσεις, δηλαδή πληροφορίες που είναι σκόπιμα ανακριβείς ή παραπλανητικές, έχουν στόχο να επηρεάσουν την κοινή γνώμη, να εξυπηρετήσουν προπαγανδιστικές ατζέντες ή ακόμα και να αποφέρουν οικονομικό όφελος στους δημιουργούς τους. Οι συνέπειες της διάδοσης ψευδών ειδήσεων είναι πολλαπλές, από τη σύγχυση των πολιτών και τη

χειραγώγηση της κοινής γνώμης μέχρι την υπονόμηση της εμπιστοσύνης στους θεσμούς και τα μέσα ενημέρωσης.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο, η κριτική σκέψη είναι αναγκαία. Η αναγνώριση μιας αξιόπιστης πηγής αποτελεί το πρώτο βήμα: η προσεκτική εξέταση του συντάκτη, του ιστοτόπου και του ιστορικού του περιεχομένου μπορεί να βοηθήσει στη διαπίστωση της εγκυρότητας μιας πληροφορίας. Εξίσου σημαντική είναι η διασταύρωση των πληροφοριών με άλλες πηγές, καθώς μια είδηση που εμφανίζεται σε πολλαπλά αξιόπιστα μέσα είναι πιο πιθανό να είναι αληθής. Επιπλέον, είναι

απαραίτητη η ανάλυση της γλώσσας του κειμένου. Υπερβολές, έντονα συναισθηματικά μηνύματα ή έλλειψη τεκμηρίωσης αποτελούν ενδείξεις ότι η είδηση μπορεί να είναι παραπλανητική.

Η ημερομηνία δημοσίευσης είναι επίσης κρίσιμη, καθώς πολλές παλιές ειδήσεις παρουσιάζονται ως νέες, παραπλανώντας το κοινό. Τέλος, είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε αν η είδηση που διαβάζουμε απευθύνεται στη λογική μας ή προσπαθεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, όπως φόβο ή θυμό. Ο σύγχρονος αναγνώστης έχει την ευθύνη να μην συμβάλει στη διάδοση ψευδών πληροφοριών, κοινοποιώντας περιεχόμενο που δεν έχει πρώτα επαληθεύσει.

Η αντιμετώπιση των ψευδών ειδήσεων απαιτεί συλλογική προσπάθεια και συνειδητή προσέγγιση στην κατανάλωση της πληροφορίας. Με την καλλιέργεια της κριτικής σκέψης, μπορούμε να αναγνωρίζουμε και να απορρίπτουμε το ψεύδος, συμβάλλοντας στη διατήρηση μιας κοινωνίας καλύτερα ενημερωμένης και πιο ανθεκτικής στις προκλήσεις της παραπληροφόρησης. Οι ψευδείς ειδήσεις δεν είναι ανίκητες. Με τη σωστή χρήση των διαθέσιμων εργαλείων, μπορούμε να τις αναγνωρίζουμε και να συμβάλουμε σε έναν κόσμο όπου η αλήθεια έχει την πρώτη θέση!





# Τζόγος στο Διαδίκτυο:

## Δημοτικότητα, Οφέλη και Προκλήσεις

του Βαγγέλη Φαμπιάτου

Ο τζόγος στο διαδίκτυο έχει εξελιχθεί σε παγκόσμιο φαινόμενο, επιτρέποντας στους ανθρώπους να απολαμβάνουν παιχνίδια και να τοποθετούν στοιχήματα από τον υπολογιστή ή το κινητό τους. Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, η βιομηχανία αυτή γνωρίζει ραγδαία ανάπτυξη, προσελκύοντας παίκτες από κάθε είδος. Ωστόσο, όπως κάθε μορφή ψυχαγωγίας, έχει και πλεονεκτήματα αλλά και κινδύνους.

### Ποιοι παίζουν τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο;

Ο τζόγος στο διαδίκτυο απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής μεταξύ:

**Νέων Ενηλίκων:** Άτομα ηλικίας 18-35 ετών, που είναι εξοικειωμένα με τις ψηφιακές πλατφόρμες, αποτελούν μεγάλο μέρος των παικτών.

**Οπαδών Αθλημάτων:** Τα στοιχήματα σε

αθλητικά γεγονότα γνωρίζουν τεράστια άνοδο, ειδικά σε μεγάλες διοργανώσεις όπως το Παγκόσμιο Κύπελλο ή το Super Bowl.

**Συχνούς Ταξιδιώτες:** Οι άνθρωποι που ταξιδεύουν συχνά προτιμούν την ευελιξία των εφαρμογών τζόγου.

**Περιστασιακών Παικτών:** Πολλοί απολαμβάνουν περιστασιακά παιχνίδια χωρίς να επισκεφθούν φυσικά καζίνο.

### Τι κάνει τον τζόγο στο διαδίκτυο ελκυστικό;

**Εύκολη Πρόσβαση:** Οι παίκτες μπορούν να παίξουν οποιαδήποτε στιγμή και από οποιοδήποτε μέρος, χρησιμοποιώντας τα κινητά ή τους υπολογιστές τους.

**Ποικιλία Παιχνιδιών:** Οι διαδικτυακές πλατφόρμες προσφέρουν τα πάντα, από πόκερ και φρουτάκια έως ρουλέτα και στοιχήματα σε αθλήματα.

**Μπόνους και Προσφορές:** Τα sites συχνά προσφέρουν δωρεάν

περιστροφές, μπόνους εγγραφής και προγράμματα ανταμοιβής για να προσελκύσουν χρήστες.

**Ιδιωτικότητα:** Ο διαδικτυακός τζόγος επιτρέπει στους ανθρώπους να παίζουν διακριτικά, χωρίς την ανάγκη να επισκεφθούν πολυσύχναστα καζίνο.

### **Οι κίνδυνοι του διαδικτυακού τζόγου**

Λόγω της ελκυστικότητάς του, ο διαδικτυακός τζόγος έχει σοβαρούς κινδύνους:

**Εθισμός:** Η ευκολία πρόσβασης δυσκολεύει κάποιους ανθρώπους να ελέγξουν τη συνήθειά τους, οδηγώντας σε οικονομικά και συναισθηματικά προβλήματα.

**Απάτες και Ασφάλεια:** Δεν είναι όλα τα sites ασφαλή· ορισμένα ενδέχεται να εξαπατήσουν τους παίκτες ή να κάνουν κακή χρήση των προσωπικών τους στοιχείων.

**Νομικά Ζητήματα:** Οι νόμοι για τον τζόγο στο διαδίκτυο διαφέρουν ανά χώρα ή περιοχή, και το παιχνίδι σε μη αδειοδοτημένες πλατφόρμες μπορεί να είναι επικίνδυνο.

**Έλλειψη Αλληλεπίδρασης:** Σε αντίθεση με τα φυσικά καζίνο, ο διαδικτυακός τζόγος δεν προσφέρει κοινωνική εμπειρία, κάτι που ορισμένοι παίκτες θεωρούν σημαντικό.

### **Τι γίνεται για την ασφάλεια;**

Κυβερνήσεις και εταιρείες λαμβάνουν μέτρα για την αντιμετώπιση αυτών των θεμάτων, όπως:

**Ρυθμίσεις:** Πολλές χώρες απαιτούν από τις διαδικτυακές πλατφόρμες τζόγου να έχουν άδειες και να τηρούν αυστηρούς κανόνες.

### **Εργαλεία Υπεύθυνου Παιχνιδιού:**

Λειτουργίες όπως όρια δαπανών, χρονόμετρα και προγράμματα αυτο-αποκλεισμού βοηθούν τους παίκτες να έχουν τον έλεγχο.

**Μέτρα Ασφαλείας:** Οι εταιρείες βελτιώνουν την ανίχνευση απάτης και προστατεύουν τα προσωπικά και οικονομικά δεδομένα των παικτών.

### **Το μέλλον του διαδικτυακού τζόγου**

Η βιομηχανία του διαδικτυακού τζόγου εξελίσσεται με νέες τεχνολογίες, όπως:

#### **Εικονική Πραγματικότητα (VR):**

Τα καζίνο VR στοχεύουν να δημιουργήσουν πιο ρεαλιστική εμπειρία για τους παίκτες.

#### **Κρυπτονομίσματα:**

Κάποιες πλατφόρμες δέχονται Bitcoin και άλλα κρυπτονομίσματα για γρηγορότερες και ασφαλέστερες συναλλαγές.

#### **Τεχνητή Νοημοσύνη (AI):**

Η AI βοηθά τις πλατφόρμες να εντοπίζουν προβληματική συμπεριφορά και να παρέχουν καλύτερη υποστήριξη πελατών.

Ο διαδικτυακός τζόγος έχει αλλιάξει τον τρόπο που οι άνθρωποι παίζουν, προσφέροντας άνεση και ποικιλία σε εκατομμύρια παίκτες παγκοσμίως. Παρότι προσφέρει διασκέδαση, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τους κινδύνους και να επιλέγουμε αξιόπιστες πλατφόρμες. Με καλύτερες ρυθμίσεις και νέες τεχνολογίες, το μέλλον του διαδικτυακού τζόγου φαίνεται ελπιδοφόρο, αλλά οι παίκτες πρέπει να παίζουν υπεύθυνα για να διασφαλίσουν ότι η εμπειρία παραμένει ασφαλής και ευχάριστη.







Η **Επιρροή** της

# Πορνογραφίας στους Νέους: Κίνδυνοι και Τρόποι Αντιμετώπισης

του Φίλιππου Μιχαλακόπουλου

Στις μέρες μας η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία. Η αξία της είναι αδιαμφισβήτητη, καθώς η χρήση είναι απαραίτητη για την εκτέλεση καθημερινών καθηκόντων. Παρ'οὐδ'αυτά, αξίζει να επισημανθούν και οι αρνητικές πτυχές της.

Μία απ' αυτές είναι η πορνογραφία, δηλαδή τα βιβλία, περιοδικά και ταινίες χωρίς καλλιτεχνική αξία που περιγράφουν ή δείχνουν σεξουαλικές πράξεις ή γυμνά άτομα με τρόπο που προορίζεται να είναι σεξουαλικά συναρπαστικό. Όπως προαναφέρθηκε, εξαιτίας του γεγονότος ότι το διαδίκτυο εξελίσσεται με ιλιγγιώδεις ταχύτητες έχει σαν αποτέλεσμα την επιρροή σε μεγάλο βαθμό των ανηλίκων, ειδικά των εφήβων, καθώς η φυσική τους περιέργεια τους οδηγεί σε ευρήματα που θα διαστρεβλώσουν τη σκέψη τους για ευαίσθητα ζητήματα.

Συνεπώς, ο αρνητικός αντίκτυπος της πορνογραφίας είναι πασιφανής, καθώς ενισχύει τους επιβλαβείς ρόλους των φύλων και μπορεί να προκαλέσει

σεξουαλικά επιθετικές συμπεριφορές μεταξύ των συνομηλίκων.

Μία ακόμη αξιοσημείωτη συνέπεια είναι η συναισθηματική εξάρτηση που δημιουργείται μεταξύ πορνογραφικού υλικού και εφήβου, ενώ παράλληλα οι έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάπτυξη ισορροπημένων σχέσεων.

Όσον αφορά την αντιμετώπιση του παραπάνω φαινομένου, η συμβολή των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων είναι απαραίτητη, καθώς μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και συνεργασίας με ειδικούς, ο νέος θα είναι σε θέση να κατανοήσει τους κινδύνους και τις επιβλαβείς συνέπειες της πορνογραφίας.

Τέλος, οι επενδύσεις στην ασφάλεια έναντι ιστοτόπων πορνογραφίας είναι ζωτικής σημασίας, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης συστημάτων φιλτραρίσματος και παρακολούθησης για την προστασία των σημερινών και των μελλοντικών γενεών.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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