



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



**Ε' & ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ**







## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	7
Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου .....	8
Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου .....	9
Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς .....	10
Κριτική σκέψη και διαδικτυακή επικοινωνία .....	12
Κριτική σκέψη και παραπληροφόρηση .....	13
Προσωπικά δεδομένα.....	16
Διαδικτυακή φήμη.....	17
Εικόνα σώματος στα social media .....	19
Υπερβολική ενασχόληση .....	21
Διαδικτυακό παιχνίδι .....	22
Διαδικτυακός εκφοβισμός .....	23
Υγιεινή συσκευών .....	24



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι να εφοδιάσει με γνώσεις και δεξιότητες τους μαθητές και τις μαθήτριες της Ε' και ΣΤ' 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, επιβάλλει πλέον την αναγκαιότητα επιμόρφωσης και διαμόρφωσης αξιών που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τους αναδυόμενους κινδύνους από τη χρήση της τεχνολογίας.

Επιπλέον, το εγχειρίδιο αυτό 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:

- ⇒ Τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτύου
- ⇒ Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς
- ⇒ Κριτική σκέψη και επικοινωνία: Ποιόν μπορώ να εμπιστευτώ στο διαδίκτυο;
- ⇒ Κριτική σκέψη και παραπληροφόρηση
- ⇒ Προστασία Ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο
- ⇒ Η σημασία της διαδικτυακής φήμης
- ⇒ Πώς τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν τον τρόπο που «βλέπουμε» τον εαυτό μας και το σώμα μας
- ⇒ Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο
- ⇒ Διαδικτυακά παιχνίδια: Ποιοι οι κίνδυνοι
- ⇒ Διαδικτυακός εκφοβισμός
- ⇒ Η υγιεινή των συσκευών μας

Αποσκοπούμε η γνώση κάθε θέματος να εκμαιεύεται από τους ίδιους τους μαθητές κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που προτείνονται, παράλληλα 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.



## ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ 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.

### Τί είναι διαδίκτυο:

Το Διαδίκτυο (Internet) αποτελείται από εκατομμύρια υπολογιστές, που βρίσκονται διασκορπισμένοι σε όλον τον πλανήτη και επικοινωνούν μεταξύ τους, ανταλλάσσοντας δεδομένα. Το όνομα Διαδίκτυο είναι μία σύνθετη λέξη που παράγεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων. Στα αγγλικά ο όρος Internet γεννήθηκε από τη συνένωση των λέξεων International Network (Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών). Το Διαδίκτυο παρομοιάζεται με υπερλεωφόρο των πληροφοριών (super-highway). Καθημερινά διακινούνται πλήθος δεδομένων, με οποιαδήποτε μορφή, φέρνοντας μας κοντά σε ένα τεράστιο αριθμό πηγών πληροφορίας. Κείμενα, εικόνες, ήχος, μουσική και βίντεο συνυπάρχουν σε μια εκπληκτικά μεγάλη συλλογή από ψηφιακά έγγραφα. Τα ψηφιακά αυτά έγγραφα ονομάζονται ιστοσελίδες και βρίσκονται αποθηκευμένα σε διάφορους υπολογιστές ανά τον κόσμο. Όλες οι ιστοσελίδες μαζί συγκροτούν μία από τις πιο σημαντικές υπηρεσίες του διαδικτύου: τον Παγκόσμιο Ιστό (World Wide Web – WWW).  
(πηγή: Βιβλίο πληροφορικής Α' Γυμνασίου)

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

ΘΕΤΙΚΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ
Άμεση ενημέρωση/πληροφόρηση Εργαλείο γνώσης Αλληλεπίδραση/επικοινωνία με άλλους Ψυχαγωγία Γρήγορες αγορές Ανακάλυψη ευκαιριών (π.χ. θέσεις εργασίας) Ανάδειξη ταλέντων	Υπερπληροφόρηση/παραπληροφόρηση Υπερβολική ενασχόληση Αποξένωση Κίνδυνος παραβίασης ιδιωτικότητας Διαδικτυακή αποπλάνηση Διαδικτυακός εκφοβισμός Επικίνδυνες προκλήσεις

Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα για το πώς το διαδίκτυο μας βοηθάει να επικοινωνούμε και πως μπορεί να μας οδηγήσει στην αποξένωση; Ενδεικτική απάντηση:

Το διαδίκτυο παρέχει πολλούς τρόπους επικοινωνίας εύκολα και δωρεάν μέσα από εφαρμογές όπως messenger, skype, viber και μέσα από κοινωνικά δίκτυα. Την ίδια ώρα όμως ελλοχεύει ο κίνδυνος να μειωθούν οι προσωπικές επαφές ενός χρήστη λόγω της υπερβολικής ενασχόλησης με αποτέλεσμα να ζει σε έναν εικονικό κόσμο.

## 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.

### Διάλογοι στο διαδίκτυο. Ενδεικτικές απαντήσεις:

Η διαδικτυακή συζήτηση ξεκινά με θετική συμπεριφορά όπου προτείνεται με ευγενικό τρόπο η ανεύρεση του προορισμού της εκδρομής. Προωθείται μάλιστα και σχετικό link το οποίο βοηθά στη λήψη μιας απόφασης καθώς γίνεται διαμοιρασμός μιας πληροφορίας. Στη συνέχεια ακολουθούν παραδείγματα αρνητικής/ακατάλληλης συμπεριφοράς με στοιχεία επιθετικής, αυταρχικής και εκφοβιστικής στάσης και άσχετες με το θέμα πληροφορίες που στόχο έχουν να γελοιοποιήσουν κάποιον/κάποιους. Μια τέτοια συζήτηση είναι παράδειγμα κακής διαδικτυακής συμπεριφοράς.

### Φύλλο εργασίας: Υποχρεώσεις και Δικαιώματα στο διαδίκτυο. Ενδεικτικές απαντήσεις:

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ	ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ
Ασφάλεια Ελευθερία στην έκφραση Προστασία ιδιωτικότητας Πρόσβαση Πληροφόρηση Αξιοπιστία στην πληροφόρηση Προστασία πνευματικών δικαιωμάτων Γνώση Δημιουργία Σεβασμός Καταγγελία Ευγένεια	Προστασία ιδιωτικότητας Αξιοπιστία στην πληροφόρηση Προστασία πνευματικών δικαιωμάτων Σεβασμός Καταγγελία Ευγένεια

### Και τι γίνεται όταν τα δικαιώματά σας καταπατώνται; Ενδεικτικές απαντήσεις:

Όταν κάποιος δημοσιοποιήσει μια φωτογραφία/βίντεο που σας απεικονίζει χωρίς να ζητήσει και να λάβει την έγκρισή σας, καταπατά το δικαίωμα της προστασίας της ιδιωτικότητάς σας.

Όταν κάποιος σας εκφοβίζει καταπατά το δικαίωμα της ελευθερίας σας.

Όταν κάποιος γελοιοποιεί τις απόψεις σας καταπατά το δικαίωμα σας για ελεύθερη έκφραση.

Όταν κάποιος σας αποκλείει από κάποια ομάδα καταπατά το δικαίωμα της ισότητας.

Όταν κάποιος διαδίδει ψευδείς ειδήσεις καταπατά το δικαίωμά σας για πληροφόρηση.

Όταν κάποιος επιχειρήσει να σας εκμεταλλευτεί με οποιονδήποτε τρόπο καταπατά βασικά δικαιώματά σας καθώς τα παιδιά προστατεύονται από κάθε μορφή βίας, προσβολής, παραμέλησης, εγκατάλειψης, σωματικής, ψυχολογικής, πνευματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης (νομικές συνέπειες).

## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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.

**Ποιος είναι φίλος μας στο διαδίκτυο; Ενδεικτική απάντηση:**

Φίλοι μας στο διαδίκτυο είναι μόνο όσοι γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο.

**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.

**Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;**

Αυτή η δραστηριότητα προτρέπει τους μαθητές/μαθήτριες να δοκιμάσουν τις ικανότητές τους για κριτική σκέψη. Θα χρειαστεί να εξετάσουν μηνύματα διαδικτυακών επαφών και να αξιολογήσουν το κατά πόσο αυτά τα μηνύματα είναι επικίνδυνα ή όχι.

Στο πρώτο μήνυμα ο στόχος του αποστολέα είναι να οδηγήσει τους χρήστες στην ιστοσελίδα του με σκοπό να κερδίσει χρήματα από τα clickbait.

Στο δεύτερο μήνυμα ο στόχος είναι ο χρήστης να ξεγελαστεί και να δώσει τον κωδικό του.

Στο τρίτο μήνυμα ο στόχος είναι να κατευθύνει το χρήστη σε μια ιστοσελίδα η οποία μπορεί να περιέχει ιό ή/και να υποκλέψει τα προσωπικά του δεδομένα.

Το τέταρτο μήνυμα αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα απόπειρας κάποιου άγνωστου να προσεγγίσει ένα παιδί με σκοπό να το εκμεταλλευτεί.

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει μια εξαιρετική ευκαιρία για να αποκτήσετε μια εικόνα για την αντίληψη των μαθητών σας σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους: αν μπορούν να εντοπίσουν τους πιθανούς κινδύνους σε πρώτη φάση, πώς θα διαχειριστούν αυτόν τον κίνδυνο και αν θα χαρακτηρίσουν το θέμα επικίνδυνο ή επιβλαβές.

**Συζητήστε με την τάξη:**

⇒ Τι πρέπει να κάνει κάποιος εάν λάβει ένα τέτοιο μήνυμα;

⇒ Πώς μπορεί κάποιος να απαντήσει στο τέταρτο μήνυμα;

**Πώς μπορείτε να αντιδράσετε έξυπνα και να παραμείνετε ασφαλείς; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

⇒ Θυμόμαστε πάντα ότι είναι εύκολο στο Διαδίκτυο να πει κάποιος ψέματα για το ποιος πραγματικά είναι.

⇒ Ας είμαστε προσεκτικοί ποιος αποδεχόμαστε να γίνουν «φίλοι» και με ποιος μιλάμε στο διαδίκτυο.

⇒ Χρησιμοποιούμε τις ρυθμίσεις απορρήτου στους ιστοχώρους που επισκεπτόμαστε.

⇒ Προσαρμόζουμε τις ρυθμίσεις, έτσι ώστε να μη βλέπουν όλοι το προφίλ μας ή τις φωτογραφίες μας!

⇒ Δε βάζουμε προκλητικά ονόματα (user-name) στο προφίλ μας.

⇒ Δεν κανονίζουμε ΠΟΤΕ συναντήσεις με ανθρώπους που στην ουσία δεν γνωρίζουμε, ακόμα και αν έχουμε γίνει «φίλοι» στο διαδίκτυο.

⇒ Δεν ανταλλάσσουμε ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες ή ακατάλληλα βίντεο και φωτογραφίες. Μπορούν να μείνουν για πάντα στο διαδίκτυο και να διανεμηθούν στον οποιονδήποτε!

⇒ Δε δελεάζομαστε ποτέ από χρήματα και δώρα. Ακόμα και αν κάποιος σας πληρώσει για να κάνετε κάτι ακατάλληλο, ακόμα κι αυτό είναι κακοποίηση.

- ⇒ Ζητάμε τη συμβουλή και την υποστήριξη κάποιου ενήλικα που ξέρουμε ότι μας αγαπάει και που εμπιστευόμαστε (π.χ. γονέα, καθηγητή). Ακόμα και αν νιώθουμε άσχημα γι' αυτό όπως ντροπή, φόβο (ότι θα μου στερήσουν την πρόσβαση στο διαδίκτυο ή ότι θα μου φερθούν άσχημα), ή και ενοχές (ότι θα στεναχωρήσω πολύ τους γονείς μου), θυμάμαι ότι η σωματική μου και η ψυχική μου ακεραιότητα είναι προτεραιότητα και οφείλουμε εγώ και οι γονείς μου να την προστατεύουμε.
- ⇒ Έχουμε στο νου μας ότι ακόμα και αν ο συνομιλητής μας στο διαδίκτυο είναι πραγματικά αυτός που φαίνεται (π.χ. τον έχουμε δει σε web camera), υπάρχει πάντα η πιθανότητα να είναι μέλος ενός κυκλώματος που εκμεταλλεύεται παιδιά.
- ⇒ Σε κάθε περίπτωση δεν ενδίδουμε σε κανένα εκβιασμό.



## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας αυτής είναι να μάθουν οι μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιούν έγκυρες διαδικτυακές πηγές για την πληροφόρησή τους, να μπορούν να ξεχωρίζουν ψευδείς ειδήσεις, να φιλτράρουν τα όσα διαβάζουν μέσα από την κριτική τους σκέψη και να μη συμβάλουν στην αναπαραγωγή της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο.

Η ενότητα ξεκινά με την επεξήγηση του όρου ψευδείς ειδήσεις και με κάποια απλά βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε προκειμένου να τις ξεχωρίζουμε όταν τις συναντάμε.

**Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους για να διαπιστωθεί αν ένα περιεχόμενο είναι αξιόπιστο ή όχι; Ποια από τα παρακάτω είναι ενδείξεις αναξιόπιστου δημοσιεύματος; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

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

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε την παρακάτω παρουσίαση <https://saferintern-et4kids.gr/parousiaseis/fakenews-2/>

**Δείτε τα παρακάτω παραδείγματα και αποφασίστε αν είναι γεγονότα ή αναξιόπιστες ειδήσεις. Αιτιολογήστε την άποψή σας. Ενδεικτικές απαντήσεις.**

### Παράδειγμα 1:

Το δημοσίευμα προέρχεται από γνωστή ενημερωτική ιστοσελίδα. Είναι ενυπόγραφο και αναφέρεται και η ημερομηνία δημοσίευσής του. Τα ιστορικά γεγονότα στα οποία παραπέμπει είναι αληθή. Η φωτογραφία φαίνεται να είναι πραγματική (μπορεί να γίνει έλεγχος στο [google image](#))

### Παράδειγμα 2:

Χωρίς καν να δούμε το βίντεο αν είμαστε λίγο παρατηρητικοί μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι δεν είναι αξιόπιστο. Έχει πολλά περισσότερα Dislike από ότι Like και διαβάζοντας κανείς προσεκτικά τα σχόλια μπορεί εύκολα να διαμορφώσει άποψη.

### Παράδειγμα 3:

Το δημοσίευμα προέρχεται από γνωστή ενημερωτική ιστοσελίδα. Είναι ανυπόγραφο και ο τίτλος του παραπέμπει σε κάτι εξωπραγματικό. Η φωτογραφία δε φαίνεται αληθινή αλλά προϊόν photoshop. Αν κάποιος δει την ημερομηνία θα καταλάβει ότι πρόκειται για πρωταπριλιάτικο αστέιο του ιστοχώρου.

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Στόχος της ενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για τα προσωπικά δεδομένα, να μάθουν για τα ευαίσθητα 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.

**Χωριστείτε σε δυο ομάδες ή και περισσότερες και σημειώστε όσα περισσότερα προσωπικά και ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα μπορείτε. Ενδεικτικές απαντήσεις:**

Προσωπικό δεδομένο είναι οτιδήποτε μπορεί να αποκαλύψει την ταυτότητά ενός ατόμου.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
Όνοματεπώνυμο Ηλικία Σε ποιο σχολείο πηγαίνω Διεύθυνση σπιτιού Εργασία γονιών Μέρη που συχνάζω Φωτογραφία μου Διεύθυνση email	Φυλετική ή εθνική προέλευση Πολιτικά φρονήματα Θρησκευτικές ή φιλοσοφικές πεποιθήσεις Πληροφορίες για την υγεία Πληροφορίες για ποινικές διώξεις Συμμετοχή σε συνδικαλιστικές οργανώσεις

**Τώρα σκεφτείτε τι ενδεχόμενες συνέπειες μπορεί να έχει η αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων. Ενδεικτικές απαντήσεις:**

Δεν ξέρουμε πως θα χρησιμοποιηθούν οι προσωπικές μας πληροφορίες αν βρεθούν σε λάθος χέρια:

- ➡ Αν κάποιος γνωρίζει το σχολείο μας, τη δ/νση του σπιτιού μας, που συχνάζουμε μπορεί να μας εντοπίσει στο φυσικό κόσμο και να μας κάνει κακό.
- ➡ Αν κάποιος γνωρίζει το όνομά μας και έχει τη φωτογραφία μας μπορεί να δημιουργήσει ένα ψεύτικο προφίλ και να κάνει μέσω αυτού άσχημες πράξεις.
- ➡ Αν κάποιος γνωρίζει τον αριθμό λογαριασμού της τράπεζας μπορεί να κλέψει τα χρήματά μας κ.α.

**Διερεύνηση του προφίλ κοινωνικής δικτύωσης της Άρτεμης.**

ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ	ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΕΠΙΒΛΑΒΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
Χρήση εικόνας κινουμένων σχεδίων για φωτογραφία προφίλ. Περιορισμένες προσωπικές πληροφορίες. Απόδειξη ότι η Άρτεμη έχει βοηθήσει φίλη της που έχει πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Η Άρτεμη δε διστάζει να ρωτήσει αν γνωρίζει κάποιον που άφησε σχόλιο στο προφίλ της. Χρήση της υπηρεσίας για σχολικές εργασίες.	Η Άρτεμη χρησιμοποιεί το ονοματεπώνυμό της. Μοιράζεται το email της στις πληροφορίες. Η Άρτεμη δε μπορεί να γνωρίζει προσωπικά 852 άτομα. Η Άρτεμη δε γνωρίζει όλους τους διαδικτυακούς της φίλους, αφού κάποιος άγνωστος τη ρώτησε που μένει. Ένας φίλος της Άρτεμη γράφει ότι οι γονείς της θα λείπουν το Σαββατοκύριακο.



## Ώρα για συζήτηση. Ενδεικτικές απαντήσεις:

**Τι είδους προσωπικές πληροφορίες είναι σημαντικό να μην αποκαλύπτουμε στο διαδίκτυο;**  
Email, ονοματεπώνυμο, φωτογραφίες και βίντεο, ημερομηνία γέννησης, διεύθυνση, αριθμοί τηλεφώνου, πληροφορίες άλλων ανθρώπων και στιδήποτε άλλο μπορεί να αποκαλύψει την ταυτότητά μας και να κάνει εφικτό τον εντοπισμό μας στον φυσικό κόσμο.

### **Πόσο καιρό μένουν οι πληροφορίες στο διαδίκτυο;**

Ενδεχομένως για πάντα. Κάθε πληροφορία μπορεί να αντιγραφεί, τροποποιηθεί και να χρησιμοποιηθεί αλλού.

### **Ποιοι θα μπορούσαν να δουν πληροφορίες σας στο διαδίκτυο τώρα ή στο μέλλον;**

Γονείς και κηδεμόνες, δάσκαλοι, εργοδότες, ακαδημαϊκά ιδρύματα, π.χ. πανεπιστήμια και κολλέγια και ο καθένας που ψάχνει για εσάς στο διαδίκτυο.

### **Τι μέτρα μπορείς να λάβεις σε μια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να προστατεύεις τα προσωπικά σου δεδομένα;**

Ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας κατά τη χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι να εξασφαλίσετε ότι η ιστοσελίδα σας είναι ιδιωτική, που σημαίνει ότι είναι προσβάσιμη μόνο από τους φίλους ή τους ανθρώπους που αποδέχεστε ως φίλους σας. Είναι σημαντικό να ξέρετε πώς να αποκλείσετε άλλους χρήστες από την πρόσβαση σε πληροφορίες σας και να ξέρετε πώς να κάνετε αναφορά αν συμβεί κάτι που σας αναστατώσει/ενοχλήσει. Συνίσταται να ξέρετε πώς να αποθηκεύσετε τις συνομιλίες (στιγμιότυπο οθόνης) προκειμένου να κρατήσετε αποδείξεις.

### **Ποιες είναι οι επιπτώσεις για έναν χρήστη που έχει 852 φίλους;**

Συνίσταται να προσθέτετε στο κοινωνικό δίκτυο σας μόνο φίλους που γνωρίζετε στον πραγματικό κόσμο. Επαφές που έχετε γνωρίσει μόνο μέσω διαδικτύου εξακολουθούν να είναι άγνωστες και δεν είναι πάντα αξιόπιστες. Είναι πολύ απίθανο για κάποιον να γνωρίζει 852 άτομα αρκετά καλά για να εξετάσει αν είναι αξιόπιστα και να τους επιτρέψει την πρόσβαση σε προσωπικά στοιχεία, πληροφορίες και συζητήσεις.

### **Πώς αλλιώς αποκαλύπτουμε δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

- ⇒ Μέσα από φωτογραφίες που δημοσιεύουμε. Στην πρώτη φωτογραφία αποκαλύπτεται η ηλικία της εορτάζουσας καθώς και οι φίλοι της. Στην τρίτη φωτογραφία αποκαλύπτεται ότι η οικογένεια βρίσκεται σε διακοπές και λείπει από το σπίτι.
- ⇒ Μέσα από κοινοποιήσεις τοποθεσίας (δεύτερη φωτογραφία).
- ⇒ Συμμετέχοντας σε διαγωνισμούς, quiz, test κ.α (τέταρτη φωτογραφία).
- ⇒ Μέσω εφαρμογών που κατεβάζουμε (πέμπτη φωτογραφία). Όταν κατεβάζουμε ένα application, θα πρέπει να διαβάζουμε αρχικά ΟΛΟΥΣ τους όρους χρήσης και μόνο αν συμφωνούμε να το αποδεχόμαστε και να προχωράμε στην εγκατάστασή του, έχοντας επίγνωση σε ποια δεδομένα μας η κάθε εφαρμογή έχει πρόσβαση και για ποιο λόγο.

Χρήσιμο επίσης είναι κατά καιρούς να ελέγχουμε εκ νέου τις εφαρμογές που έχουμε εγκαταστήσει και όσες δε χρησιμοποιούμε να τις διαγράψουμε για να μη συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τα δεδομένα μας. Περισσότερα μπορείτε να διαβάσετε στο σχετικό φυλλάδιο: <https://bit.ly/2D5cKm1>.

## Πώς μπορώ να προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα; Ενδεικτικές απαντήσεις:

- ⇒ Θυμόμαστε πως ό,τι αναρτούμε στο διαδίκτυο μπορεί να παραμείνει εκεί για πάντα και να έχει πρόσβαση σε αυτό το περιεχόμενο οποιοσδήποτε. Οπότε, είναι πολύ σημαντικό να ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ πριν κοινοποιήσουμε οτιδήποτε.
- ⇒ Όταν επεξεργαζόμαστε δεδομένα άλλων, ακόμα και αν είναι φίλοι μας, πρέπει να έχουμε τη συγκατάθεσή τους. Για παράδειγμα, πριν ανεβάσουμε στο Instagram φωτογραφία από μια κοινωνική εκδήλωση, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι όλοι οι εικονιζόμενοι σε αυτήν συμφωνούν με τη δημοσίευσή της.
- ⇒ Αποφεύγουμε τη χρήση κωδικών που είναι εύκολοι στην απομνημόνευση (όπως ημερομηνίες, γνωστούς όρους, ακολουθίες γραμμάτων ή κύρια ονόματα). Κρατάμε τους κωδικούς μας μυστικούς και τους αλλάζουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα (τουλάχιστον μια φορά ανά 6 μήνες).
- ⇒ Δεν επισκεπτόμαστε προσωπικές ιστοσελίδες (π.χ. social media, email κ.α.) όταν χρησιμοποιούμε «κοινόχρηστους» υπολογιστές. Αν το κάνουμε, θυμόμαστε πάντα να αποσυνδεόμαστε κάνοντας logout, όχι απλά κλείνοντας τη σελίδα.
- ⇒ Χρησιμοποιούμε προγράμματα τείχους ασφαλείας (firewall) και προστασίας από ιούς (antivirus).
- ⇒ Φροντίζουμε τα προγράμματα αυτά να είναι ενημερωμένα.

Μπορείτε να διαβάσετε μαζί με τα παιδιά το φυλλάδιο που δημιούργησε η ομάδα του πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για τα προσωπικά δεδομένα: <https://bit.ly/2CI5ixx>.





## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΗΜΗ

Στόχος της ενότητας αυτής είναι να αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες επίγνωση για τη σημασία της διαδικτυακής φήμης στην πορεία της ζωής τους, να συνειδητοποιήσουν με ποιους τρόπους διαμορφώνεται η διαδικτυακή φήμη και να μάθουν πως μπορούν να την προστατέψουν. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στο πως μπορούν να αντιδράσουν σε περίπτωση που βρουν κάτι στο διαδίκτυο σε σχέση με τον εαυτό τους το οποίο τους ενοχλεί.

**Στην περίπτωση που βρείτε κάτι που σας δυσαρεσεί γνωρίζετε πώς να αντιδράσετε;**

**Ενδεικτική απάντηση:**

Κάθε μέσο κοινωνικής δικτύωσης διαθέτει εργαλεία αναφοράς μέσω των οποίων μπορείτε να ζητήσετε τη διαγραφή περιεχομένου. Ακόμα όμως και αν το περιεχόμενο διαγραφεί, κανένας δεν εγγυάται ότι δε θα παραμείνει στο διαδίκτυο καθώς κάποιος μπορεί να το έχει αναδημοσιεύσει ή να το έχει αποθηκεύσει και να το εμφανίσει στο μέλλον. Καταγγελία επίσης μπορεί να γίνει στη [SafeLine.gr](https://www.safeline.gr), στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, (<https://bit.ly/34btns4>) ανάλογα τη σοβαρότητα του θέματος καθώς και στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων (<https://bit.ly/3kVsOAK>).

**Σκεφτείτε πως διαμορφώνεται η διαδικτυακή μας φήμη. Ενδεικτική απάντηση:**

Η διαδικτυακή μας φήμη διαμορφώνεται μέσα από περιεχόμενο που έχουμε εμείς δημοσιεύσει σε προφίλ κοινωνικής δικτύωσης ή γενικά στο διαδίκτυο, μέσα από σχόλια που έχουμε δημοσιεύσει σε άλλα προφίλ, μέσα από σχόλια άλλων για εμάς ή σχόλια που με κάποιο τρόπο συνδέονται με εμάς, μέσα από φωτογραφίες ή βίντεο που μας απεικονίζουν και έχουν δημοσιεύσει άλλοι, μέσα από τη διαδικτυακή δραστηριότητα άλλων που προσποιούνται ότι είναι εμείς κ.α..



## ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες πως όσα βλέπουν στα κοινωνικά δίκτυα σε σχέση με τις ζωές των άλλων δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα αλλά είναι μια ωραιοποιημένη εικόνα που πολλές φορές «κατασκευάζεται» μέσα από φίλτρα και αποσπασματικές αλήθειες. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να «θωρακίσουν» τον εαυτό τους και την αυτοπεποίθησή τους.



### ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

**12 SELFIES** ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΤΡΑΒΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΠΡΙΝ ΑΝΑΡΤΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

**43% ΤΩΝ ΝΕΩΝ** ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΤΟΥΣ ΕΙΚΟΝΑ

**30% ΤΩΝ ΝΕΩΝ** ΕΧΟΥΝ ΝΙΩΣΕΙ ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ/ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΣΧΟΛΙΟ/ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

**45% ΤΩΝ ΝΕΩΝ** ΕΧΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΤΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥΣ

Πηγή: Uk Safer Internet Center



### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ 2019-2020

**2 ΣΤΑ 10 ΠΑΙΔΙΑ** ΑΝΥΣΗΧΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ LIKES ΠΟΥ ΘΑ ΛΑΒΕΙ ΜΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ.

**3 ΣΤΑ 10 ΠΑΙΔΙΑ** ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΦΙΛΤΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥΣ

**19% ΤΩΝ ΝΕΩΝ** ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΕΙ ΣΕ ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΛΑΒΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ LIKES

**20% ΤΩΝ ΝΕΩΝ** ΘΕΩΡΟΥΝ ΟΤΙ ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΥΣ

Πηγή: Πανελλαδική έρευνα Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαιδικτύου σε δείγμα 13.000 μαθητών

Σε αυτήν την ενότητα συζητήστε για τα μηνύματα που λαμβάνουν παιδιά και έφηβοι μέσα από την καθημερινότητα και το διαδίκτυο σε σχέση με τα αποδεκτά πρότυπα ομορφιάς. Πόσο μας επηρεάζουν και με ποιον τρόπο;

Ποια είναι τα πρότυπα που προωθούνται από την κοινωνία; Γιατί;

Συζητήστε για τη δύναμη του Photoshop και πόσο εύκολα ή δύσκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε μια «πειραγμένη» εικόνα. (φωτογραφία 1 σελ 24).

Περισσότερα για το πως μπορείτε να διαπιστώσετε αν μια φωτογραφία είναι επεξεργασμένη μπορείτε να διαβάσετε εδώ: <https://bit.ly/39xrMNW>

Στη φωτογραφία 2 φαίνεται ξεκάθαρα η δυνατότητα που έχει ένας χρήστης να ανεβάσει επιλεκτικά στα social media μόνο όσα θέλει να φανούν. Από ένα ακατάστατο δωμάτιο έχει επιλέξει ένα συγκεκριμένο χώρο όπου η ακαταστασία δε φαίνεται.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Οι δύο έφηβες διερευνούν την αναγκαιότητα, την πίεση και την προσδοκία που πολλοί νέοι αισθάνονται προκειμένου να εμφανίσουν μια εξιδανικευμένη εικόνα σώματος στο διαδίκτυο. Διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο απεικονίζονται διαδικτυακά οι ιδανικοί τύποι σώματος και τον αντίκτυπο που έχει αυτή η κατάσταση. Στόχος είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν πως οι διαδικτυακές διαφημίσεις, τα πρότυπα που προβάλλονται μέσω των διασήμων και τα σχόλια και οι δημοσιεύσεις των φίλων υπαγορεύουν τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, αισθανόμαστε και επιλέγουμε αυτό που φοράμε, τρώμε και πίνουμε.

### Συνέντευξη Νο1

- ⇒ Η Μαρίνα λέει ότι όταν κοινοποιείς φωτογραφίες σου στο διαδίκτυο όσο πιο αδύνατος και όμορφος φαίνεσαι, τόσο πιο δημοφιλής γίνεσαι. Πιστεύεις ότι οι άνθρωποι συγκρίνουν τον εαυτό τους περισσότερο όταν είναι στο διαδίκτυο ή στην πραγματική ζωή; Γιατί συμβαίνει αυτό;
- ⇒ Η Μαρίνα μιλάει για το πόσο οι εικόνες που βλέπει διαδικτυακά επιδρούν στο πως αισθάνεται για τη δική της εικόνα και το σώμα της. Τι συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που αρχίζει μια άνευ λόγου δίαιτα προκειμένου να βελτιώσει τη διαδικτυακή του εικόνα;
- ⇒ Η Μαρίνα μας λέει για τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες που κάνει προκειμένου να τραβήξει την τέλεια selfie. Είναι ρεαλιστικά αυτά που λέει;

### Συνέντευξη Νο2

- ⇒ Η Λίνα λέει για το πόσο πολύ προσπαθούν οι άνθρωποι να τραβήξουν μια selfie που όταν την κοινοποιήσουν θα πάρει ικανοποιητικό αριθμό «Likes». Τι είδους σχόλια έχουν μεγαλύτερη επίπτωση; Τα θετικά ή τα αρνητικά; Γιατί;
- ⇒ Η Λίνα αναρωτιέται τι είναι η ομορφιά και ποιος είναι αυτός που θα κρίνει ποιος είναι άσχημος και ποιος όμορφος μόνο από μια ή περισσότερες φωτογραφίες; Ποια είναι η άποψή σας;
- ⇒ Η Λίνα αναρωτιέται γιατί πρέπει να περιμένουμε από άλλους ανθρώπους, τις περισσότερες φορές μάλιστα άγνωστους, να μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα με τον εαυτό μας; Ποια είναι η άποψή σας;
- ⇒ Η Λίνα αντιδρά στο ότι μόνο οι εμφανίσιμοι άνθρωποι μπορούν να δημοσιεύουν φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο και νιώθει δυνατή στο να μην ακολουθεί τα πρότυπα που άλλοι της επιβάλλουν. Πως πιστεύετε ότι το καταφέρνει αυτό;

## 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.

### **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, κόμπυ, 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.

### **Ποια είναι τα συναισθηματικά/κοινωνικά συμπτώματα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου; Ενδεικτικές απαντήσεις:**

- ⇒ Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- ⇒ Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- ⇒ Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- ⇒ Χρήση του διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- ⇒ Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- ⇒ Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- ⇒ Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- ⇒ Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- ⇒ Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο.
- ⇒ Χρήση του διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

## Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα; Ενδεικτικές απαντήσεις:

- ⇒ Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- ⇒ Ξηροφθαλμία.
- ⇒ Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- ⇒ Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- ⇒ Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- ⇒ Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- ⇒ Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.

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

<b>«ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ» ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΓΥΡΩ ΜΟΥ</b>	<b>«ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ» ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ</b>
Διαπιστώνω ξαφνικά ότι έχει νυχτώσει έξω Οι γονείς μου φωνάζουν να αφήσω το tablet/ κινητό/υπολογιστή Τελειώνει η μπαταρία της συσκευής που χρησιμοποιώ Χτυπάει το τηλέφωνο αλλά εγώ δεν το ακούω	Πεινάω πολύ ώρα Πονάνε τα μάτια μου Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ Νυστάζω υπερβολικά αλλά δεν πάω για ύπνο

**Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το χρόνο που δαπανάμε στο διαδίκτυο; Ενδεικτική απάντηση:**  
Μπορούμε να ασχοληθούμε με άλλου είδους δραστηριότητες που μας αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας. Για παράδειγμα το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, ο χορός, η ζωγραφική, η γυμναστική και η μουσική είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα μας βοηθήσουν να ξοδεύουμε λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο αλλά και να αποκτήσουμε καινούργιους φίλους.

Μπορούμε να ενισχύσουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και να κάνουμε νέους φίλους. Πολλές φορές όταν νιώθουμε απομονωμένοι από φίλους και συνομηθίκους τείνουμε να σπαταλάμε περισσότερες ώρες στο διαδίκτυο. Όσο πιο πολλές κοινωνικές σχέσεις έχουμε στην πραγματική ζωή, τόσο λιγότερο θα χρειαζόμαστε το διαδίκτυο!

Μπορούμε να θέσουμε μόνοι μας στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσουμε στο διαδίκτυο και να μην περιμένουμε από τους γονείς μας να το κάνουν αυτό για εμάς! Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ξυπνητήρι που να μας υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσουμε, μπορούμε να δεσμευτούμε ότι θα κλείνουμε τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε βράδυ και να μπαίνουμε στο διαδίκτυο αφού έχουμε τελειώσει με τις υποχρεώσεις μας.

**Αν ένας φίλος σας αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης τι θα τον συμβουλευάτε; Ενδεικτική απάντηση:**

Όλα τα παραπάνω και σίγουρα να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται.

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

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 με τα video games (άλλωστε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναγνωρίσει τον εθισμό με αυτά 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.

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

ΚΙΝΔΥΝΟΙ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
Υπερβολική ενασχόληση	Όρια στο χρόνο που παίζουμε
Επαφή με αγνώστους	Δεν αποδεχόμαστε αιτήματα από ανθρώπους που δε γνωρίζουμε και δε συνομιλούμε μαζί τους. Γνωρίζουμε πως να μπλοκάρουμε/αναφέρουμε κάποιον
Αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων	Προσέχουμε τι λέμε στις συνομιλίες μας, προσέχουμε την κάμερα και το μικρόφωνο όταν είναι ανοιχτά.
Εκφοβισμός	Είμαστε ευγενικοί και τηρούμε τους κανόνες καλής συμπεριφοράς που ακολουθούμε και στην πραγματική ζωή. Γνωρίζουμε πως να μπλοκάρουμε/αναφέρουμε κάποιον
Ακατάλληλο περιεχόμενο	Επιλέγουμε παιχνίδια κατάλληλα για την ηλικία μας
Χρεώσεις εντός εφαρμογής	Δεν αγοράζουμε τίποτα αν πρώτα δεν έχουμε την έγκριση των γονιών μας

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μέσα από τις ερωτήσεις του quiz αναδεικνύονται θέματα ασφαλούς χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών όπως π.χ., η επαφή με αγνώστους, οι αγορές εντός εφαρμογής, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, το ακατάλληλο περιεχόμενο, η αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων κ.α. Περισσότερα μπορείτε να διαβάσετε εδώ: <https://bit.ly/3h1lePI>



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι οι μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίζουν τι είναι διαδικτυακός εκφοβισμός και να αναπτύξουν δεξιότητες πρόληψης και αντιμετώπισής του. Έμφαση δίνεται στην ανάλυση συμπεριφορών που αποτελούν μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού και 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.

**Ποιες είναι οι διαφορές του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου και εκτός διαδικτύου. Ενδεικτικές απαντήσεις:**

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

**Πώς μπορεί να νιώθει ένα παιδί-θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού; Ενδεικτικές απαντήσεις:**  
Θυμό, απογνώση, μοναξιά, απελπισία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, 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.

**Πώς μπορεί να νιώθει το παιδί θύτης; Ενδεικτική απάντηση:**

Θυμό, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανάγκη για προσοχή, ανάγκη επιβολής δύναμης λόγω δικής του πρότερης θυματοποίησης, μοναξιά κ.α.

**Αν διαπιστώσετε ότι κάποιος φίλος σας είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού πως θα συμπεριφερόσασταν; Ενδεικτική απάντηση:**

Θα τον στήριζα με όποιον τρόπο μπορούσα, θα προσπαθούσα να του εξηγήσω ότι δεν είναι σε καμία περίπτωση δικό του λάθος και θα τον προέτρεπα να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται. Στην περίπτωση που διαπίστωνα ότι δε μιλάει θα έπαιρνα πρωτοβουλία και θα ζητούσα τη βοήθεια ενός ενήλικα.

**Τι θα τον συμβουλευάτε; Ενδεικτική απάντηση:**

Να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται.

## Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Στόχος της τελευταίας αυτής ενότητας είναι οι μαθητές/μαθήτριες να εξοικειωθούν με βασικές πρακτικές που βοηθούν στο να διατηρήσουν τα δεδομένα τους ασφαλή καθώς χρησιμοποιούν την τεχνολογία. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρησιμοποίηση ισχυρών κωδικών πρόσβασης, προγραμμάτων antivirus και στην αναγνώριση επιθέσεων phishing.

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

1. Φοράμε ζώνη
2. Φοράμε κράνος στο ποδήλατο
3. Πλένουμε τα δόντια μας
4. Ντυνόμαστε ζεστά
5. Βάζουμε αντηλιακό και καπέλο

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

1. Χρησιμοποιούμε antivirus και το ανανεώνουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα
2. Χρησιμοποιούμε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης
3. Δε λήμε τους κωδικούς μας σε κανέναν
4. Δε συνδεόμαστε σε προσωπικές ιστοσελίδες από δημόσια WiFi
5. Δεν ανοίγουμε «περίεργα» αρχεία που έχουν σταλεί από άγνωστο αποστολέα
6. Δεν ανοίγουμε αναδυόμενα παράθυρα που φαίνονται περίεργα
7. Δεν κατεβάζουμε δωρεάν προγράμματα κοινής χρήσης μουσικής και ταινιών
8. Δεν ανοίγουμε link που έχουν ασυνήθιστη κατάληξη

**Απαντήσεις εργασίας «Τέλειοι κωδικοί»:**

1-D, 2-F, 3-A, 4-B, 5-C, 6-E

**Ποιο είναι το λάθος; Ενδεικτική απάντηση:**

Δεν φυλάσσουμε ποτέ τον κωδικό μας σε κοινή θέση.

**Θα πατήσετε στους συνδέσμους που σας προτείνουν; Ενδεικτική απάντηση:**

Δεν πατάμε ποτέ σε link, τα οποία έχουν περίεργες καταλήξεις. Οι γνωστότερες καταλήξεις είναι το .gr, .com, .org κ.α. Περίεργες καταλήξεις σε μια διεύθυνση url θα πρέπει να μας υποψιάσουν ότι πρόκειται για κάποιον ιό.

**Θα επιβεβαιώσεις τα στοιχεία που σου ζητάει; Ενδεικτική απάντηση:**

Σε καμία περίπτωση δε δίνουμε τα προσωπικά μας στοιχεία. Καμία τράπεζα και κανένας οργανισμός δε θα μας ζητήσει μέσω email να επιβεβαιώσουμε ή να δώσουμε προσωπικά μας στοιχεία. Η απόπειρα υποκλοπής προσωπικών στοιχείων ονομάζεται «phishing».



**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



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



Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών  
για το παράνομο περιεχόμενο στο διαδίκτυο

