

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Διευθύντρια : Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα
Επιστημονική Υπεύθυνος : Παιδίατρος Αρτεμης Κ. Τσίτσικα



Μερίμνα για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

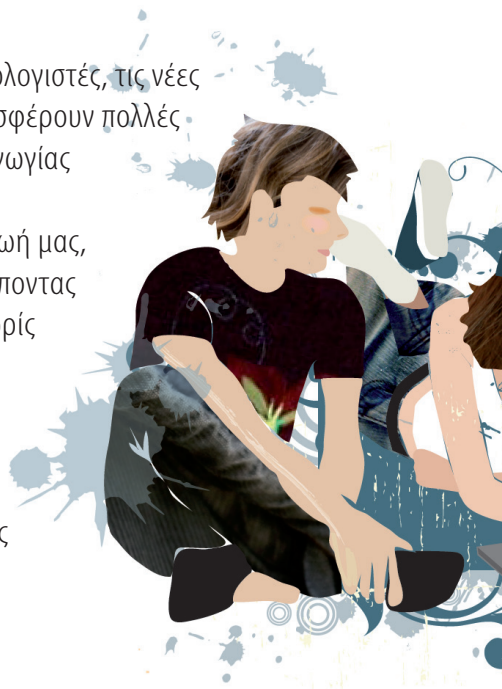
Κοινωνοφελές Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο

ΤΕΥΧΟΣ 8

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Είναι μια ηλικία γεμάτη πρωτόγνωρες εμπειρίες κατά την οποία:

- Σου αρέσει να δοκιμάζεις νέα πράγματα
 - Θέλεις να ανακαλύψεις τον εαυτό σου και τα ενδιαφέροντά σου
 - Καλλιεργείς τα ιδιαίτερα ταλέντα σου
-
- Η ενασχόληση σου με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορούν να προσφέρουν πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας
 - Το διαδίκτυο αναμφισβήτητα διευκολύνει τη ζωή μας, καταργώντας τα «φυσικά» εμπόδια και επιτρέποντας μια επικοινωνία χωρίς «όρια», αλλά όχι και χωρίς «όρους»
 - Όπως και στην πραγματική ζωή, έτσι και στο διαδικτυακό κόσμο, υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι που θα πρέπει να γνωρίζεις



Προσωπικά στοιχεία – Ατομικότητα

Μην εμπιστεύεσαι χωρίς σκέψη οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου

- Μην εμπιστεύεσαι πρόσωπα που δεν γνωρίζεις
 - Καλό είναι οι φίλοι σου στο διαδίκτυο να είναι οι πραγματικοί σου φίλοι
 - Μην αποκαλύπτεις προσωπικά σου στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, e-mail)
- **Μη συναντάς** ανθρώπους που δεν γνωρίζεις, ακόμα και αν νομίζεις ότι τους ξέρεις καλά στο διαδίκτυο
- Μην ανεβάζεις φωτογραφίες από τις οποίες μπορεί να καταλάβει κάποιος που μένεις, ποιο είναι το σχολείο σου ή που συχνάζεις
- Ρύθμισε το απόρρητο του προφίλ σου στο facebook



Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyber Bullying)

Μην ανέχεσαι
μηνύματα με προσβλητικό
ή απειλητικό περιεχόμενο
μέσω διαδικτύου





- Στο διαδίκτυο μπορεί κάποιος σκόπιμα να κρύβει την ταυτότητά του και να λέει ψέματα για την ηλικία του, προσπαθώντας να ξεγελάσει τους άλλους
- Κανένας δεν έχει δικαίωμα να μας εκφοβίζει, να μας εκβιάζει, να μας κοροϊδεύει και να μας αποκλείει από δραστηριότητες στο διαδίκτυο
- **Έχεις τη δύναμη να διακόψεις όποτε εσύ θελήσεις**
- Υπάρχουν άτομα που δεν σέβονται την προσωπικότητα των άλλων και θεωρούν διασκεδαστικό να κάνουν τους συνανθρώπους τους να νιώθουν άβολα



**Ενημέρωσε αμέσως τους γονείς σου, το σχολείο
ή απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο**

Ακατάλληλο περιεχόμενο

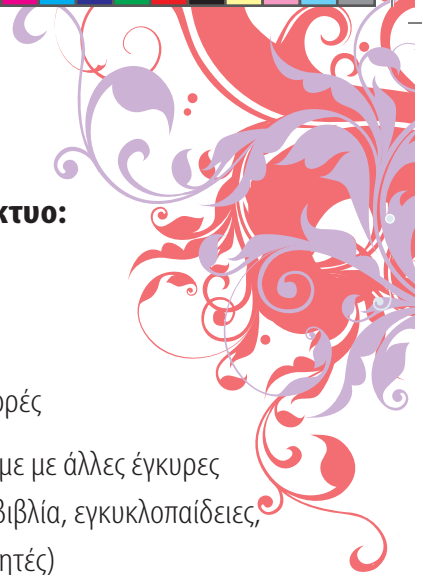
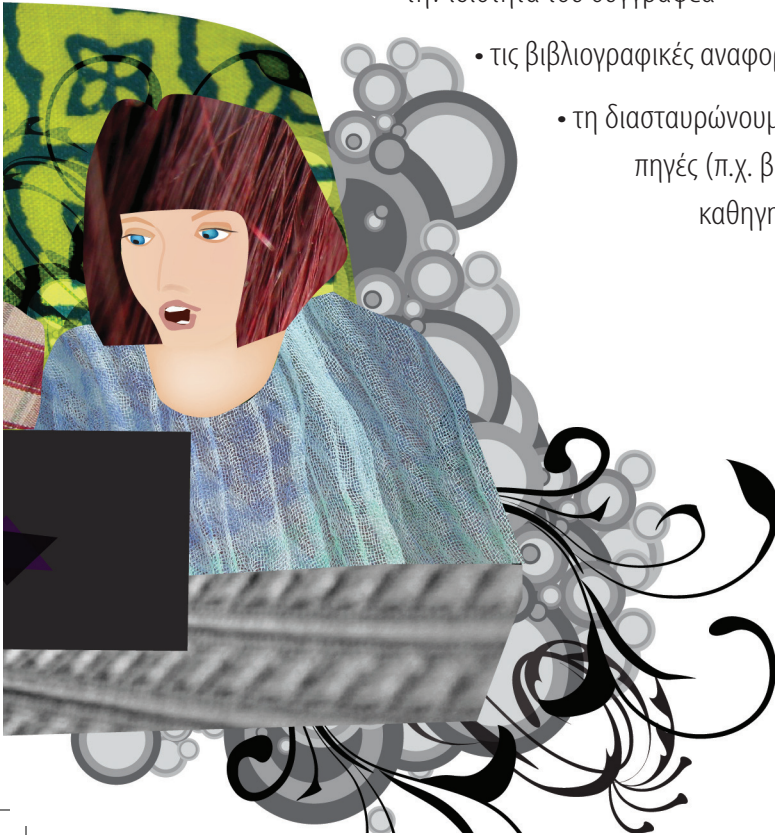
Υπάρχουν ιστοσελίδες που περιέχουν
παράνομο
και επιβλαβές
περιεχόμενο ή
ακατάλληλο
για ανηλίκους





Όταν αναζητούμε μια πληροφορία στο διαδίκτυο:

- ελέγχουμε την αξιοπιστία του site
- την ιδιότητα του συγγραφέα
- τις βιβλιογραφικές αναφορές
- τη διασταυρώνουμε με άλλες έγκυρες πηγές (π.χ. βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, καθηγητές)



Υπερβολική χρήση – «Εθισμός»

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου ή/και ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που ονομάζεται «εθισμός»

Είναι πολύ σημαντικό να είσαι ενημερωμένος/η ώστε:


- Να βάλεις τα απαραίτητα **ΟΡΙΑ** και να απολαμβάνεις τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες
- Να αναζητήσεις βοήθεια εάν χρειαστείς
- Να ενημερώσεις τους φίλους σου εάν **ΔΕΝ** βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια
- Να μην παραμελείς τις δραστηριότητές σου, τον ύπνο σου, τους φίλους σου και την οικογένειά σου λόγω διαδικτυακών δραστηριοτήτων (π.χ. παιχνίδια, facebook)





Έχε υπόψη σου ότι:

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί
- Όταν παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή σου από το σχολείο η απόδοσή σου στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κλπ) μπορεί να επηρεαστεί



Η υπερβολική χρήση διαδικτύου και οι επιπτώσεις της αντιμετωπίζονται

**Με το κατάλληλο πρόγραμμα αντιμετώπισης,
θα μπορέσεις να περιορίσεις οποιαδήποτε
υπερβολή, φτάνει να το ΘΕΛΕΙΣ**



Τυχερά παιχνίδια – Τζόγος

**Σύμφωνα με έρευνες,
παιδιά που παίζουν τυχερά παιχνίδια
- τζόγο έχουν αυξημένες πιθανότητες
να αναπτύξουν εθισμό στον τζόγο
στην ενήλικη ζωή**

**Καλύτερα να μην παίζεις τυχερά
παιχνίδια, ακόμη και χωρίς χρήματα**

**Για θέματα ασφάλειας και υπερβολικής χρήσης
του διαδικτύου, απευθύνσου στην κατάλληλη
πηγή ενημέρωσης**



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΣΤΗΡΙΞΟ

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)

ΓΡΑΜΜΗ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΟΣΗ: 80011 80015

για τους γονείς :

- Αφιερώστε χρόνο και διάθεση, ώστε να ασχολείστε με το διαδικτυο **MAZI** με τα παιδιά σας
- Το διαδικτυο προσφέρει σε εσάς τους γονείς την ευκαιρία να διδάξετε στο παιδί την προσωπική ευθύνη και να προσφέρετε εμπειρία ζωής όπως και στο φυσικό κόσμο
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναπτύξουν το κριτικό πνεύμα και να αξιολογούν το περιεχόμενο της κάθε πληροφορίας
- Η ενημέρωση των παιδιών για το φαινόμενο διαδικτυακού εκφοβισμού είναι σημαντική
- Συζητήστε και συμφωνήστε με τους εφήβους τα χρονικά **ΟΡΙΑ** καθημερινής ενασχόλησης με το διαδικτυο (προσπαθήστε να μην ξεπερνάτε τις 10 ώρες / εβδομάδα)





**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ADOLESCENT HEALTH UNIT (A.H.U.)**

**Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»**

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
βος Όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ. - fax : 210-7710824
e-mail: info@youth-health.gr

www.youth-health.gr



μαζί για την **ΕΦΗΒΙΚΗ** *υγεία*

**Κοινοφελές Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο
www.youthlife.gr**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Επιτροπής