

# Ασφαλές online gaming



# Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διασκεδάσει κανείς παίζοντας...

μέσω δωρεάν παιχνιδιών που βρίσκονται στο διαδίκτυο, σε smartphones, tablets, κ.α.

μέσω αγορασμένων παιχνιδιών σε υπολογιστές και κονσόλες.



# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ



Υπερβολική  
ενασχόληση



Έκθεση σε  
ακατάλληλο/βίαιο  
περιεχόμενο



Επαφή με αγνώστους



# ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Χάνεις την επαφή με τους φίλους σου και ζεις σε έναν εικονικό κόσμο

Μειώνονται οι επιδόσεις σου στο σχολείο λόγω των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο

Νιώθεις συνεχώς κουρασμένος γιατί αργείς να κοιμηθείς τη νύχτα

Παραμελείς τις δραστηριότητές σου για χάρη του παιχνιδιού

Τσακώνεσαι με τους γονείς σου για τις ώρες που δαπανάς στο διαδίκτυο

Νιώθεις κενό, ανησυχία ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου

# ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ:

Πάρε την κατάσταση στα χέρια σου και βάλε εσύ όρια στον εαυτό σου! Μην περιμένεις να το κάνουν οι γονείς σου αυτό για σένα!



Για παράδειγμα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα ξυπνητήρι που να σου υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσεις, μπορείς να δεσμευτείς ότι θα κλείνεις τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε βράδυ και να μπαίνεις στο διαδίκτυο αφού έχεις τελειώσει με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σου!



# ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ:

Βρες υγιείς δραστηριότητες που σου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου.



Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα σε βοηθήσουν να ξοδεύεις λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο αλλά και να αποκτήσεις καινούργιους φίλους!



# ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ:

Κάνε καινούριους φίλους και προσπάθησε να έρθεις πιο κοντά με τους παλιούς σου φίλους!



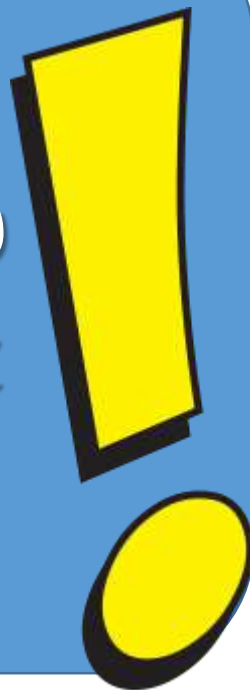
Πολλές φορές όταν νιώθουμε απομονωμένοι από φίλους και συνομηλίκους τείνουμε να σπαταλάμε περισσότερες ώρες στο διαδίκτυο. Όσο πιο πολλές κοινωνικές σχέσεις έχεις στην πραγματική ζωή τόσο λιγότερο θα χρειάζεσαι το διαδίκτυο.





# Να θυμάσαι...

...εσύ είσαι υπεύθυνος  
για τη συμπεριφορά σου  
και μόνο εσύ μπορείς να  
την ελέγξεις!





# Επαφή με αγνώστους

Τα περισσότερα παιχνίδια προσφέρουν τη δυνατότητα να συνομιλήσεις με άλλους παίκτες.



Θυμάμαι πάντα ότι στο διαδίκτυο ισχύουν οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή.



Ακόμα και αν παίζω μαζί με κάποιον πολύ καιρό το συγκεκριμένο παιχνίδι, δεν είναι φίλος μου - παραμένει άγνωστος από τη στιγμή που δεν τον γνωρίζω στον πραγματικό κόσμο.



Δε μοιράζομαι ποτέ προσωπικές πληροφορίες διαδικτυακά.



Δε δέχομαι σε καμία περίπτωση να συναντήσω κάποιον που γνώρισα διαδικτυακά.

# Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που μπορεί να συναντήσουμε στα διαδικτυακά παιχνίδια.



Δε δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγνώστους και δε συνομιλώ με αγνώστους.



Δεν απαντάω σε μηνύματα όταν είμαι θυμωμένος/η.



Αν κάποιος με παρενοχλήσει καλό είναι να κρατήσω τις αποδείξεις και εν συνεχεία να τον μπλοκάρω.



Μπορώ να αναφέρω το περιστατικό στην ομάδα υποστήριξης πελατών που διαθέτει η κάθε εταιρεία.

# Έκθεση σε ακατάλληλο/βίαιο περιεχόμενο



Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην επιλογή του παιχνιδιού που παίζουμε. Όλα τα παιχνίδια δεν είναι κατάλληλα για την ηλικία μας καθώς μπορεί να περιέχουν ακατάλληλο ή βίαιο περιεχόμενο. Ακόμα και τα γραφικά που χρησιμοποιούνται πολλές φορές είναι τόσο ρεαλιστικά που μπορεί να μας επηρεάσουν ή να μας φοβίσουν.





Είμαι πολύ  
προσεκτικός όταν κάνω  
αγορές εντός του  
παιχνιδιού!



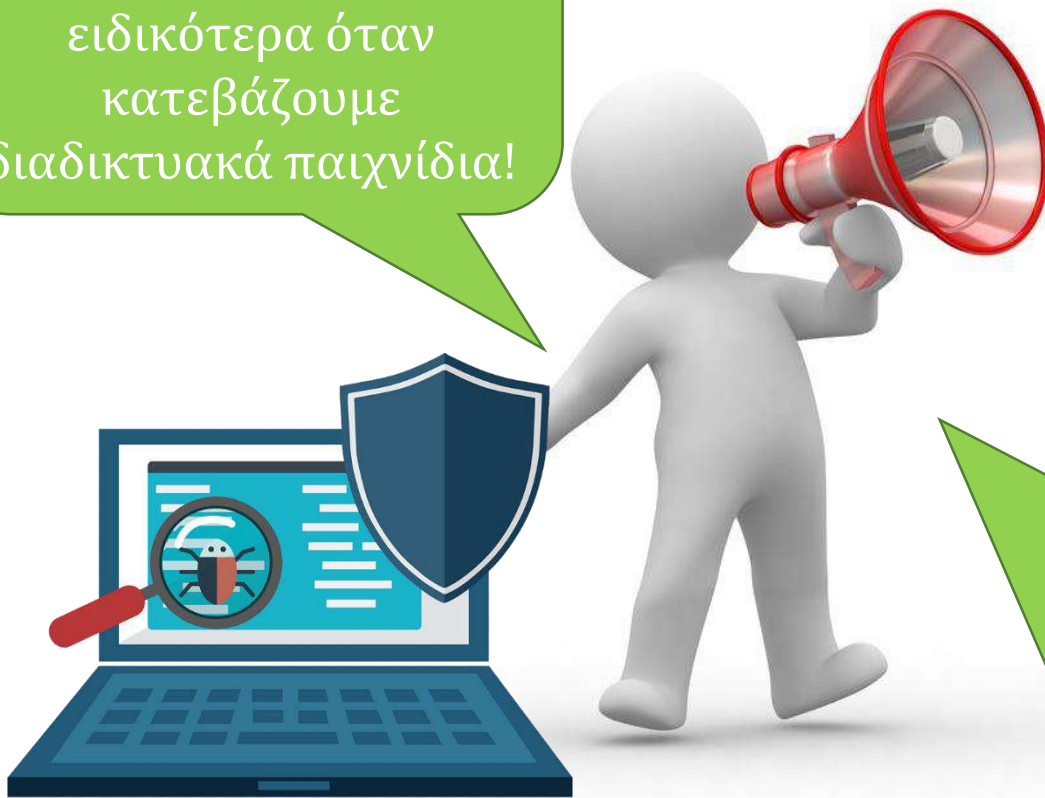
Δεν αγοράζω πρόσθετα όπλα,  
χαρακτήρες ή ακόμα και νέες  
λειτουργίες στο παιχνίδι που  
παίζω χωρίς πρώτα να έχω  
 ενημερώσει και να έχω πάρει  
την έγκριση των γονιών μου.







Η ασφάλεια των συσκευών μας είναι πολύ σημαντική ειδικότερα όταν κατεβάζουμε διαδικτυακά παιχνίδια!




Μην κατεβάζετε παιχνίδια από άγνωστες ιστοσελίδες. Να χρησιμοποιείτε πάντα antivirus και firewall για να προστατεύετε τις συσκευές. Προσέξτε να μην ανοίγετε συνδέσμους, εικόνες και αναδυόμενα παράθυρα, καθώς ενδέχεται να περιέχουν ιό και να βλάψουν τη συσκευή σας.



Εκτός από ασφαλείς  
σημαντικό είναι να  
παραμένουμε και νόμιμοι  
όταν παίζουμε  
διαδικτυακά παιχνίδια!



Μπορεί να είναι δελεαστικό να  
κατεβάζουμε δωρεάν παιχνίδια  
αλλά με αυτόν τον τρόπο εκτός  
του ότι παραβιάζονται τα  
πνευματικά δικαιώματα, μπορεί  
να εκτεθούμε σε ακατάλληλο  
περιεχόμενο ή να προσβληθεί η  
συσκευή μας από κάποιον ιό.



Αν κάτι με  
αναστατώσει  
διαδικτυακά το λέω σε  
έναν ενήλικα που  
εμπιστεύομαι.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



 [www.saferinternet4kids.gr](http://www.saferinternet4kids.gr)



Γραμμή βοήθειας



Γραμμή παράνομου περιεχομένου



 [www.inhope.org](http://www.inhope.org)  
[www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu)



 [www.forth.gr](http://www.forth.gr)



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»