

## **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

### **ΝΕΤΙQUETTE**

#### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**Οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην  
πραγματική ζωή**

**ισχύουν και στο διαδίκτυο!**

- Δε ξεχνάμε ποτέ ότι στην άλλη πλευρά της ηλεκτρονικής μας συνομιλίας βρίσκεται ένας άνθρωπος, άρα σκεφτόμαστε και προσέχουμε πως θα του μιλήσουμε!
- Γράφουμε με σαφή, κατάλληλο και συνοπτικό τρόπο.

Όταν επικοινωνούμε  
σε επίσημο ύφος,  
αποφεύγουμε τα greek-  
lish, τις συντομεύσεις  
και τα emotions!

- Σεβόμαστε την  
ιδιωτικότητα  
των άλλων! Δεν  
κοινοποιούμε  
στο διαδίκτυο  
φωτογραφίες κάποιου  
αν δεν έχουμε την  
έγκρισή του.

- Δεν κάνουμε  
εμφανείς  
αποκλεισμούς  
στο κοινό μας. Δε  
δημιουργούμε την  
αίσθηση στους  
υπόλοιπους ότι είναι  
αποκομμένοι.

- Σεβόμαστε τη γνώμη των άλλων, ακόμα κι αν δε συμφωνούμε με αυτήν! Αν δε συμφωνούμε με κάποιον, εκφράζουμε τη διαφωνία μας πολιτισμένα.

- Ελέγχουμε πάντα αν, όσα μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο, είναι έγκυρα! Αναπτύσσουμε κριτική σκέψη και εμπιστευόμαστε το ένστικτο και τη λογική μας.

- Αποφεύγουμε τα ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα! Οι συνομιλητές μας νιώθουν πως τους υψώνουμε τη φωνή.

- Όταν στέλνουμε

email σε πολλούς  
παραλήπτες που  
δεν γνωρίζονται  
μεταξύ τους δε  
δημοσιοποιούμε τις  
ηλεκτρονικές τους  
διευθύνσεις!



**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**



**Α, Β & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμων, προσφέροντας στους χρήστες τη δυνατότητα δημιουργίας ατομικών προφίλ, την επικοινωνία με άλλα άτομα μέλη της υπηρεσίας, καθώς και τη διαμοίραση κάθε είδους ψηφιακών αρχείων (μουσικής, φωτογραφίας, κειμένου κ.α.), αλλά και προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων.

Εξαιτίας του πλήθους των δυνατοτήτων που προσφέρουν στους χρήστες τους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει δραστικά την έννοια της επικοινωνίας στη σύγχρονη εποχή, επηρεάζοντας σημαντικά τις ανθρώπινες σχέσεις. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι ότι ο βαθμός διάδοσης και εδραίωσης τους ειδικά στους νέους είναι ιδιαίτερα μεγάλος.

**ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ;**

Δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων:

Πολλές φορές ακόμα και αν είμαστε πολύ προσεκτικοί και προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι αποκαλύπτουν άλλοι χρήστες για εμάς μέσα από τις δημοσιεύσεις τους. Επίσης, κοινοποιώντας μια φωτογραφία μπορούμε να αποκαλύψουμε δεδομένα μας χωρίς να το συνειδητοποιήσουμε.

### Διαμόρφωση κακής διαδικτυακής φήμης:

Οτιδήποτε ανεβάζουμε στο διαδίκτυο, ακόμα κι αν στη συνέχεια το διαγράψουμε, ξεφεύγει από τον έλεγχό μας καθώς δε γνωρίζουμε ποιος το έχει αποθηκεύσει και πως θα το χρησιμοποιήσει. Ο οποιοσδήποτε μπορεί να διαμορφώσει αρνητική άποψη για μας από υλικό ή σχόλια τρίτων στο διαδίκτυο, γεγονός που μπορεί να μας κοστίζει στις σχέσεις μας και στην εξέλιξή μας.

### Διαδικτυακός εκφοβισμός:

Υλικό ή σχόλια που δημοσιεύουμε μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κακόβουλους χρήστες προκειμένου να μας ενοχλήσουν ή να μας απειλήσουν.

### Εντοπισμός θέσης:

Γνωστοποιώντας τη θέση στην οποία βρισκόμαστε γινόμαστε ευάλωτοι σε κακόβουλους χρήστες που μπορεί να χρησιμοποιήσουν την εν λόγω πληροφορία για να μας βλάψουν.

### Διαδικτυακή αποπλάνηση:

Είναι πολύ εύκολο στο διαδίκτυο να πει κάποιος ψέματα για το ποιος πραγματικά είναι και να αρχίσει να μιλάει διαδικτυακά μαζί μας με σκοπό να κερδίσει την εμπιστοσύνη μας ώστε να δεχτούμε να τον συναντήσουμε στον πραγματικό κόσμο και εν συνεχεία να μας εκμεταλλευτεί.

### Πλαστοπροσωπία:

Οποιοσδήποτε έχει πρόσβαση στο προφίλ μας μπορεί να «κλέψει» το ονοματεπώνυμο μας, τη φωτογραφία μας και άλλα στοιχεία μας και να τα χρησιμοποιήσει για κακόβουλο σκοπό.

Επίσης, αν έχει πρόσβαση στους κωδικούς μας μπορεί να παραστήσει ότι είμαστε εμείς και να δημιουργήσει προβλήματα σε άλλους χρήστες.

Παραχώρηση στοιχείων σε εφαρμογές/εταιρείες:

Πολλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης περιέχουν εφαρμογές οι οποίες δεν είναι πάντα ασφαλείς και για να ενεργοποιηθούν ζητούν πρόσβαση σε προσωπικά μας δεδομένα, τα οποία δε γνωρίζουμε από ποιόν και με ποιον τρόπο θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια. Οι προσωπικές μας πληροφορίες πολλές φορές παραχωρούνται σε εταιρείες και χρησιμοποιούνται για στοχευμένη διαφήμιση και για άλλους σκοπούς χωρίς τη θέλησή μας.



**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**



**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

**ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA**

Σερφάροντας στα κοινωνικά δίκτυα... Έχετε πει ποτέ στον εαυτό σας κάτι από τα παρακάτω;

☒ Πολύ θα ήθελα να είχα αυτό το σώμα...

☒ Μα τι τέλεια εμφάνιση που έχει αυτός/ή, εγώ ποτέ δεν θα γίνω έτσι...

☒ Είναι τόσο όμορφος/η, γι' αυτό είναι τόσο χαρούμενος...

☒ Αν ήμουν τόσο εμφανίσιμος/η, θα ήμουν ευτυχισμένος/η σίγουρα!

☒ Πρέπει να χάσω οπωσδήποτε κιλά!

☒ Αν καταφέρω να φορέσω αυτό το (μικροσκοπικό) τζιν τότε θα είμαι πολύ ελκυστικός/ή και θα μπορέσω να βγάλω την τέλεια φωτογραφία προφίλ!

Η πλειοψηφία των φωτογραφιών που κυκλοφορούν στα κοινωνικά δίκτυα απεικονίζουν αψεγάδιαστα σώματα δίνοντας έτσι έμφαση στο τέλειο σώμα και την άψογη εμφάνιση με ποικίλους τρόπους. Τα πρότυπα που προβάλλονται (π.χ. το τέλειο αδύνατο σώμα) διαφέρει σίγουρα από το σώμα που έχουμε οι άνθρωποι στην πλειοψηφία μας!

Οι φωτογραφίες στα κοινωνικά δίκτυα πολλές φορές είναι επεξεργασμένες με σκοπό να φαίνεται ο απεικονιζόμενος περισσότερο ελκυστικός. Οι χρήστες πολύ συχνά ψάχνουν να βρουν την προσωπική τους αξία στην ποσότητα των «Likes» και στα θετικά σχόλια που δέχονται. Οι selfies συχνά δίνουν το μήνυμα ότι αποκλειστικά η ομορφιά προσδιορίζει την αξία μας. Έτσι το σώμα μας γίνεται αντικείμενο μόνιμης παρατήρησης τόσο από εμάς τους ίδιους όσο και από τους άλλους, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη άλλα πολύ θετικά στοιχεία του χαρακτήρα μας που συντελούν στο να είμαστε και να φαινόμαστε ακόμα πιο όμορφοι!

Η ίδια η φύση των κοινωνικών δικτύων οδηγεί στο να κάνουμε συγκρίσεις με τους άλλους χρήστες, κρίνοντας αυστηρά τον εαυτό μας ενώ συχνά νιώθουμε ότι δεν είμαστε τόσο χαρούμενοι, όμορφοι και επιτυχημένοι όπως οι άλλοι.

## **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Η προσωπική μας αξία δεν καθορίζεται από τον αριθμό των Likes!

Ας είμαστε προσεκτικοί ποιον ακολουθούμε στα κοινωνικά δίκτυα. Μπορεί να θέλουμε να ακολουθούμε σελίδες ή διάσημους με συμβουλές ομορφιάς και οδηγίες για γυμναστική αλλά ας προσέχουμε αυτές οι σελίδες να προβάλλουν υγιή πρότυπα και να μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας.

Ας μην φοβόμαστε να σταματήσουμε να ακολουθούμε κάποιον. Εάν νιώσουμε ότι κατακλυζόμαστε από αρνητικά συναισθήματα επειδή δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες που προβάλλουν οι αντίστοιχες σελίδες τότε είναι σημαντικό να σταματήσουμε να ακολουθούμε.

Δεν χρειάζεται να ανταποκρινόμαστε σε συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς (π.χ. αδύνατο σώμα, γραμμωμένοι κοιλιακοί, μικροσκοπικό τζιν) προκειμένου να είμαστε όμορφοι!

Η ψυχική μας και η σωματική μας υγεία είναι πάντα προτεραιότητα!

Περιορίζουμε τη χρήση των κοινωνικών δικτύων!

Ασχολούμαστε με δραστηριότητες στην πραγματική ζωή!

Το αδύνατο δεν είναι και το ιδανικό! Το υγιές είναι το ιδανικό και έρχεται σε όλα τα σχήματα, χρώματα και μεγέθη! Είναι ένας τρόπος ζωής που δίνει έμφαση στο πνεύμα, την ψυχή και στο σώμα.



**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

## **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying) συμβαίνει όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος δέχεται από κάποιον ή κάποιους ανώνυμα ή επώνυμα, απειλές ή παρενοχλείται, ταπεινώνεται, εξευτελίζεται συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο μέσω του διαδικτύου (κοινωνικά δίκτυα, παιχνίδια, εφαρμογές κ.λπ.) ή των κινητών τηλεφώνων.

Οι μορφές που μπορεί να πάρει ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ποικίλες και μπορεί να περιλαμβάνουν: την αποστολή μηνυμάτων με βλαβερό και απειλητικό περιεχόμενο, την αποστολή ή δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών, τη δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών σε blog και κοινωνικά δίκτυα, τη δημιουργία ψεύτικου προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα με σκοπό την γελοιοποίηση κάποιου παιδιού, τη δημιουργία κάποιας ομάδας στο διαδίκτυο ή/και ψηφοφορίας με σκοπό τον εξευτελισμό του παιδιού (για παράδειγμα ποιο είναι το πιο άσχημο παιδί στην τάξη) κ.α.

Οι μορφές του φαινομένου μπορεί να είναι πραγματικά πολλές καθώς μέσα από κάθε νέο κοινωνικό δίκτυο ή κάθε νέα εφαρμογή ή κάθε νέο παιχνίδι μπορεί να προκύψει κάποια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού.

### **Διαδικτυακός εκφοβισμός**

**Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου**

## να προστατευτούμε

- Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους μας.
- Δε στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτά που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.
- Όταν κάτι δε μας φαίνεται σωστό σε έναν ιστόχωρο ή σε μια συνομιλία, τότε κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι. Γι' αυτό, εάν αισθανθούμε άσχημα, ας βγούμε αμέσως από τον ιστόχωρο ή ας διακόψουμε αμέσως τη συνομιλία.
- Ας συνειδητοποιήσουμε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν, να εκτυπώσουν και να μοιραστούν με τρίτους τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.
- Δεν προωθούμε μηνύματα ή εικόνες και φωτογραφίες που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιου. Έχουμε στο μυαλό μας ότι εάν κάποιος μας στείλει ένα μήνυμα και το προωθήσουμε ή γελάσουμε γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.



**A, B & Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**