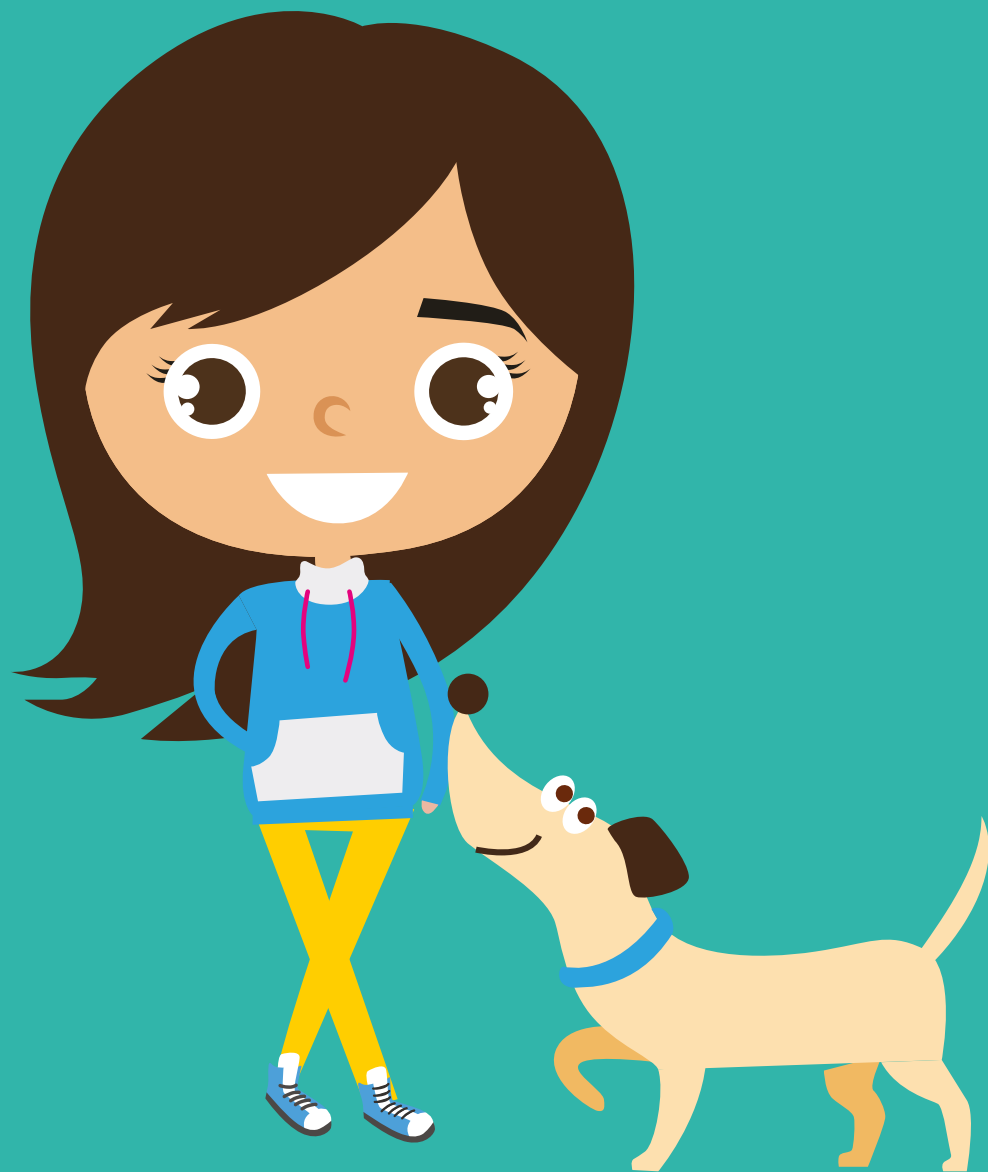




SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Γ' & Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Θετικά και αρνητικά του διαδικτύου	5
Τέλειοι κωδικοί	7
Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς	9
Διαδικτυακός εκφοβισμός	12
Στο διαδίκτυο είμαι μόνος μου;	15
Προσωπικά δεδομένα	17
Φίλοι στο διαδίκτυο	20
Υπερβολική ενασχόληση	23
Διαδικτυακά παιχνίδια	26

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Τι είναι διαδίκτυο;



Πόσοι από εσάς το χρησιμοποιείτε και τι σας αρέσει να κάνετε με αυτό;

Ποιά από τις παρακάτω καταστάσεις προτιμάτε;



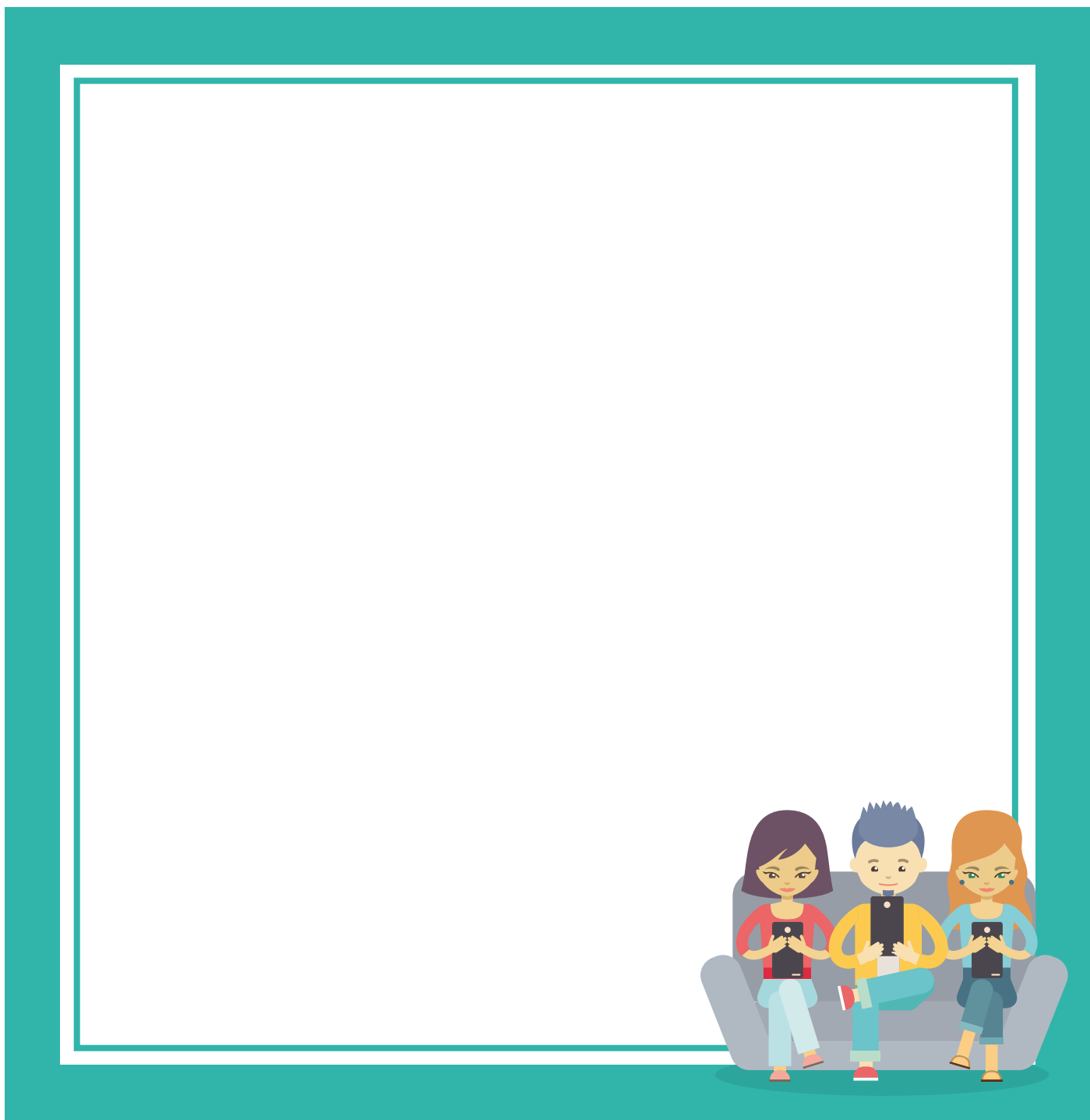
Το διαδίκτυο είναι ένας υπέροχος κόσμος. Υπάρχουν όμως και κάποιοι κίνδυνοι. Γνωρίζετε ποιοι είναι αυτοί;

Εργασία: Τρία αστέρια και μια ευχή

Σκεφτείτε και σημειώστε τρία πράγματα που σας αρέσουν να κάνετε στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια σημειώστε ένα πράγμα που θα θέλατε να αλλιάξει στο διαδίκτυο. Συζητήστε με τους συμμαθητές σας τις απαντήσεις σας.



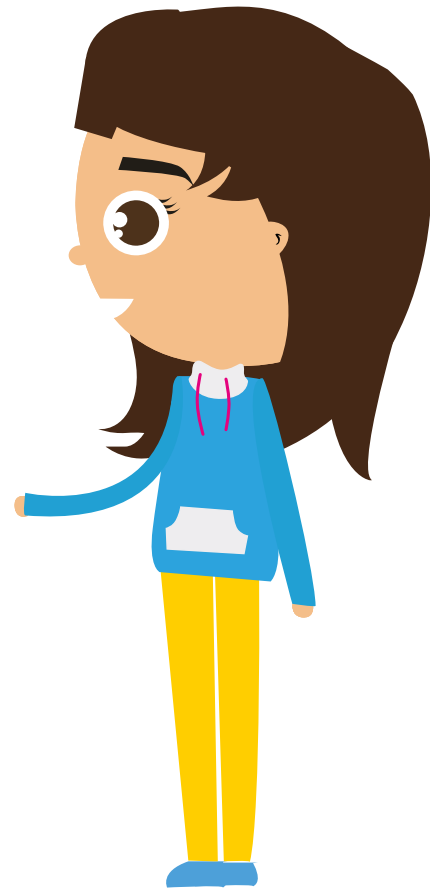
Συμπληρώστε τις καλύτερες ευχές για το τι θα θέλατε να αλλάξει στο διαδίκτυο στην παρακάτω αφίσα.



Ελάτε να ελέγξουμε τις γνώσεις μας για το διαδίκτυο. Χωριστείτε σε 2 ομάδες και απαντήστε στις ερωτήσεις του quiz: <https://bit.ly/2P5OumF>.

ΤΕΛΕΙΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ

Οι κωδικοί ασφαλείας μας (password) είναι σαν την οδοντόβουρτσά μας. Δεν πρέπει να τους μοιραζόμαστε με κανέναν. Μόνο ο μπαμπάς και η μαμά πρέπει να τους γνωρίζουν!



- ⇒ Ξέρεις γιατί οι κωδικοί μας είναι τόσο σημαντικοί;
- ⇒ Σκέψου: Αν κάποιος ανακαλύψει κάποιον από τους κωδικούς μας, σε τι θα αποκτήσει πρόσβαση;



Μπορείτε να βρείτε ποιο είναι το λάθος σε αυτή την εικόνα;

Γνωρίζετε πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης;
Η Αθηνά θα σας βοηθήσει...



Δε χρησιμοποιούμε
το ονομά μας, την
ημερομηνία γέννησής
μας και οτιδήποτε άλλο
είναι εύκολο να μαντέψει
κάποιος. Χρησιμοποιούμε
τουλάχιστον 8 χαρακτήρες
με αριθμούς, γράμματα και
σύμβολα.

Ποιος είναι ο πιο ισχυρός κωδικός από τους παρακάτω;

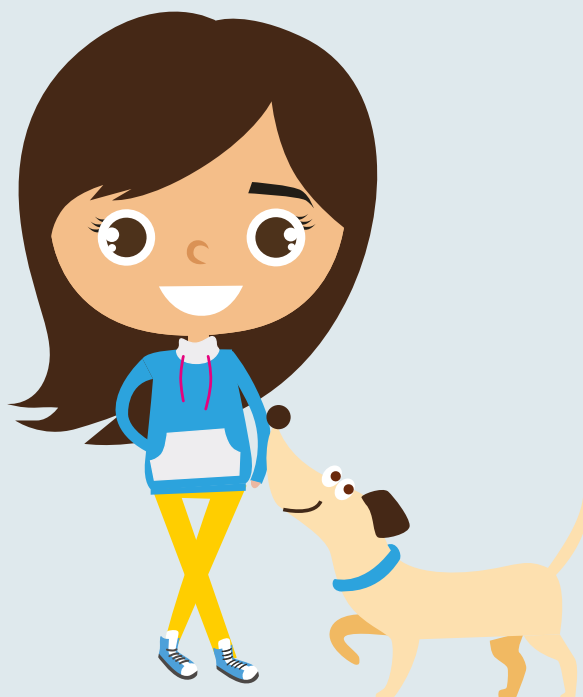
Giorgos Papadakis

Grpadakis 2010

P@p@d@kis20!0#

Γιατί αποκλείσατε τους άλλους δύο;

Θυμηθείτε: Τους
κωδικούς μας δεν τους
μοιραζόμαστε με κανέναν
και τους αλλάζουμε
κάθε 6 μήνες. Επίσης για
κάθε λογαριασμό που
έχουμε χρησιμοποιούμε
διαφορετικό κωδικό.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όσο σημαντικό είναι στην καθημερινότητά μας να είμαστε ευγενικοί και να μιλάμε με σεβασμό στους μεγαλύτερους αλλά και στους φίλους μας, άλλο τόσο είναι και στο διαδίκτυο. Οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή, ισχύουν και κατά την ψηφιακή μας δραστηριότητα. Η ομάδα κανόνων για τη σωστή συμπεριφορά στο διαδίκτυο ονομάζεται netiquette από τη σύνθεση των λέξεων network και etiquette.

Τροφή
για σκέψη

Ποιους κανόνες καλής συμπεριφοράς ακολουθούμε στην καθημερινότητά μας;


Στο διαδίκτυο ποιους κανόνες καλής συμπεριφοράς πρέπει να ακολουθούμε; Απαντήστε στις παρακάτω βοηθητικές ερωτήσεις:


- ➔ Στο διαδίκτυο πρέπει να είμαστε ευγενικοί ή μπορούμε να εκφραζόμαστε όπως θέλουμε αφού κανείς δε μας βλέπει;
- ➔ Στο διαδίκτυο μπορούμε να δημοσιεύουμε φωτογραφία των φίλων μας;
- ➔ Εάν θυμώσουμε με κάποιον στο διαδίκτυο τι πρέπει να κάνουμε;
- ➔ Αν διαφωνήσουμε με κάποιον στο διαδίκτυο πως πρέπει να του μιλήσουμε;


Εργασία: Δημιουργήστε μόνοι σας ή σε μικρές ομάδες μια αφίσα που να ενθαρρύνετε τους συμμαθητές σας να είναι ευγενικοί στο διαδίκτυο. Δείξτε το έργο σας και συζητήστε το μέσα στην τάξη.



Εργασία: Διαβάστε τις παρακάτω συνομιλίες και αποφασίστε ποια είναι κατάλληλη και ποια είναι ακατάλληλη. Γιατί;



1  @petros 


 Γειά τι κάνεις; Θέλεις να παίξουμε το αγαπημένο μας παιχνίδι; 😊


 Συγγνώμη αλλά δεν μπορώ τώρα. Πρέπει να διαβάσω.

Προβλήθηκε

Μήνυμα...



2  @petros 


 Γειά τι κάνεις; Θέλεις να παίξουμε το αγαπημένο μας παιχνίδι; 😊


 Δε θέλω να παίξω μαζί σου, εσύ όλο χάνεις και θα μας κοροϊδεύουν πάλι οι άλλοι.


Προβλήθηκε


Μήνυμα...

3  @nikos 

 Παιδιά, λύσατε την άσκηση που μας έβαλε η δασκάλα στα μαθηματικά; Μου φάνηκε πολύ δύσκολη...



 Ναι ήταν όντως λίγο δύσκολη.


 Μπορείς να με βοηθήσεις να τη λύσω;


 Πολύ ευχαρίστως, αλλά καλό θα ήταν να σε βοηθήσει η δασκάλα έτσι ώστε να τα καταλάβεις καλύτερα.


Προβλήθηκε


Μήνυμα...

4  @nikos 

 Παιδιά, λύσατε την άσκηση που μας έβαλε η δασκάλα στα μαθηματικά; Μου φάνηκε πολύ δύσκολη...



 Ναι όντως ήταν λίγο δύσκολη αλλά εσύ και εύκολη να ήταν, δε θα την έλυνες...


 Γιατί;


 Αφού έρχεσαι πάντα αδιάβαστη! 😂


Προβλήθηκε


Μήνυμα...

4  @maria 

 Αύριο στο διάλειμμα προτείνω να παίξουμε κυνηγητό. 😊



 Είναι βαρετό! Καλύτερα να παίξουμε κρυφτό!


 Κρυφτό παίξαμε και σήμερα. Να βρούμε κάτι διαφορετικό για αύριο.


 Δε θα μας πεις εσύ τι θα παίξουμε.. ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΚΡΥΦΤΟ! 😡


Προβλήθηκε


Μήνυμα...

5  @maria 

 Αύριο στο διάλειμμα προτείνω να παίξουμε κυνηγητό.

 Καλύτερα να παίξουμε κρυφτό, νομίζω. Έχει πιο πολύ πλάκα.

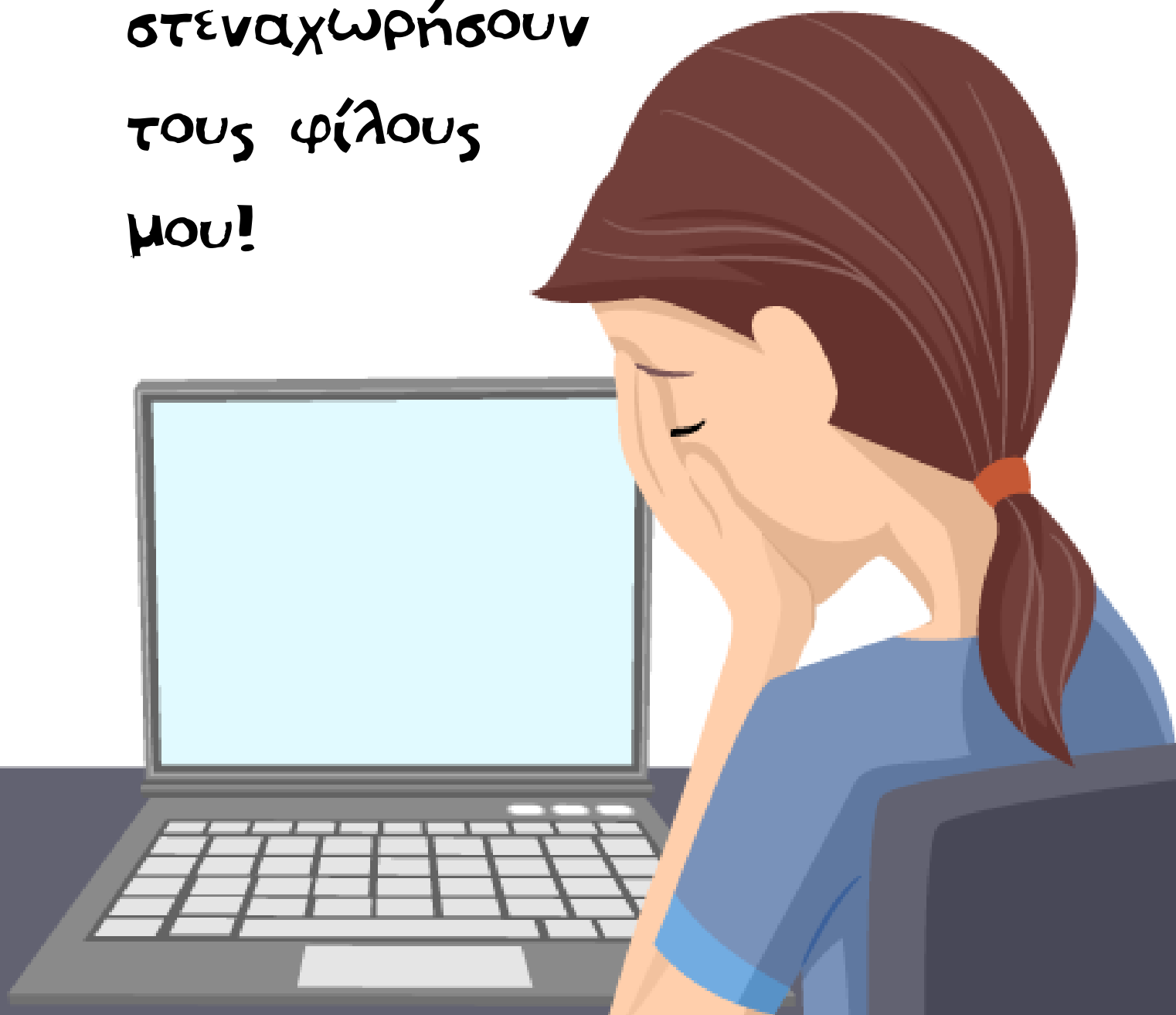
 Κρυφτό παίξαμε και σήμερα. Να βρούμε κάτι διαφορετικό για αύριο.

 Ας ρωτήσουμε και τους υπόλοιπους να μας πουν τη γνώμη τους και αποφασίζουμε. 😊

Προβλήθηκε

Μήνυμα...

Σέβομαι τους άλλους
χρήστες του διαδικτύου και
δεν κοινοποιώ σχόλια και
φωτογραφίες που μπορεί
να προσβάλλουν ή να
στεναχωρήσουν
τους φίλους
μου!



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει όταν κάποιος που έχει κακή πρόθεση εκφοβίζει ένα άτομο με τη χρήση της τεχνολογίας. Η εκφοβισμός αυτός μπορεί να συμβαίνει πολλές φορές κάθε μέρα ή περιστασιακά (π.χ. μια φορά την εβδομάδα ή μια φορά το μήνα). Μπορεί να γίνει μέσω μηνυμάτων που προσβάλλουν, γελοιοποιούν ή θέλουν να τρομάξουν. Στο διαδίκτυο αυτός που εκφοβίζει δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζει αυτόν που εκφοβίζεται.

Δείτε πως εξηγεί η Αθηνά τον διαδικτυακό εκφοβισμό στο βίντεο που ακολουθεί:

<https://saferinternet4kids.gr/video/diadiptyakos-ekfovismos/>



Εργασία: Πλάκα ή εκφοβισμός;

Διαβάστε τις παρακάτω διαδικτυακές συνομιλίες και αποφασίστε ποια είναι πλάκα και ποια εκφοβισμός.

@petros

Ο Νίκος έφταιγε χθες που χάσαμε στο παιχνίδι! 😡

Ω ρε φίλε πάλι αυτός; Δεν είναι κατάσταση αυτή... Κάτι πρέπει να κάνουμε.

Άσε το επάνω μου και δεν πρόκειται να ξαναπαίξει ποτέ με κανέναν. Θα πω σε όλους πόσο χάλια παίζει.

Μήνυμα...

@petros

Δείτε μια φωτογραφία της Νίκης από την εκδρομή!

Έχει πολύ πλάκα με αυτά τα γυαλιά που φόρεσε για να γελάσουμε! 😂

Προβλήθηκε

Μήνυμα...

@petros

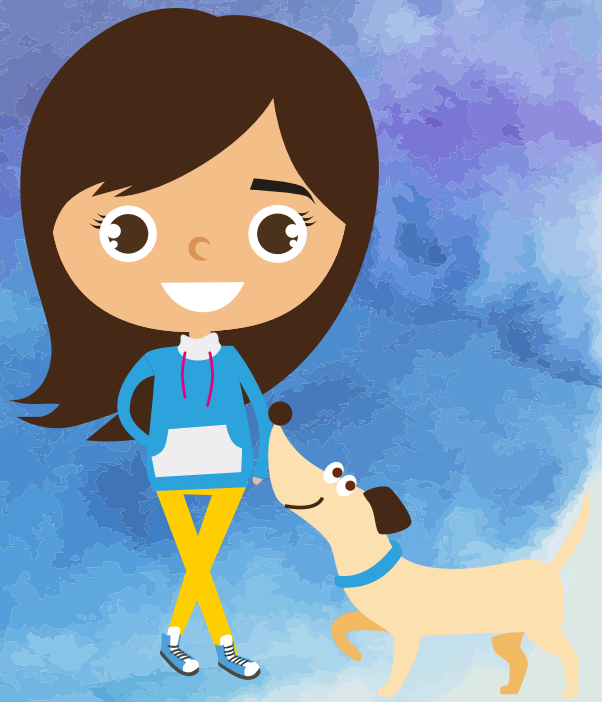
Δεν καταλαβαίνω γιατί δε με κάνει κανένας παρέα. Σας έχω κάνει κάτι;

Αυτό σου αξίζει! Συνήθισέ το! Και μην πολυμιλάς γιατί θα πάθεις πολύ χειρότερα...

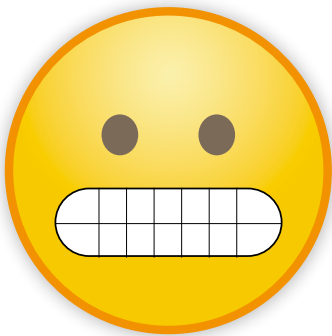
Προβλήθηκε

Μήνυμα...

Θυμόμαστε ότι κάτι
είναι αστείο όταν
γελάμε όλοι με αυτό
και όχι μόνο ο ένας!



Εργασία: Πώς νιώθει;
Πως νιώθει το παιδί που δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό;



Έχω αγωνία



Γελάω



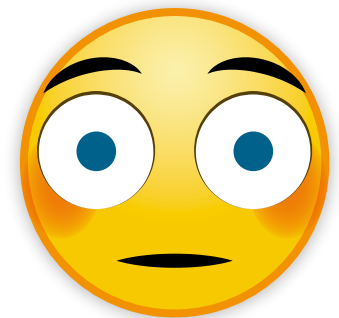
Στεναχωριέμαι



Είμαι χαρούμενος



Είμαι εκνευρισμένος

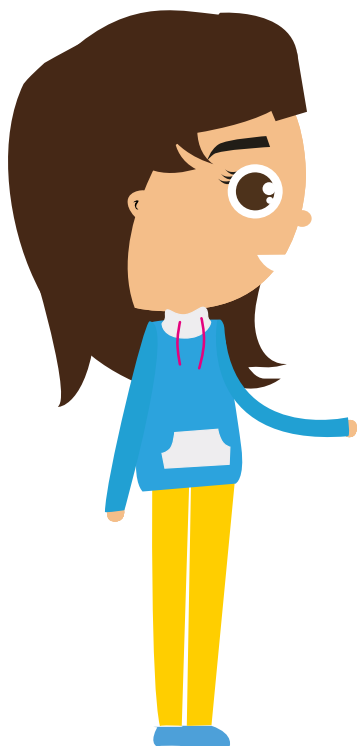


Τρομάζω

Τι θα το συμβουλεύατε να κάνει;

Αν έχετε πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού:

- ➔ Μην απαντάτε
- ➔ Αποθηκεύστε τις αποδείξεις
- ➔ Μπλοκάρτε και αναφέρετε τον αποστολέα
- ➔ Μιλήστε σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεστε



Εάν δούμε ότι κάποιος φίλος, γνωστός, ή συμμαθητής μας, είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, θα ήταν σωστό να τον υποστηρίξουμε και να το πούμε σε κάποιον ενήλικα που εμπιστευόμαστε. Άλλωστε, το ίδιο θα θέλαμε να κάνουν και οι άλλοι για εμάς.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ:

Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν, ούτε στους καλύτερους φίλους μας.

Δεν στέλνουμε μηνύματα όταν είμαστε θυμωμένοι. Είναι δύσκολο να πάρουμε πίσω αυτό που έχουμε πει πάνω στο θυμό μας.

Αν αισθανθούμε άσχημα με μια συνομιλία τη διακόπτουμε αμέσως.

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 με αυτό, στην ουσία γινόμαστε και εμείς μέρος του εκφοβισμού.



ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

Στο διαδίκτυο μπορεί να συμβούν και άσχημα πράγματα. Είναι πολύ σημαντικό αν κάτι σας αναστατώσει ή σας ανησυχήσει διαδικτυακά να το πείτε αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.

Ώρα για συζήτηση: Έχει τύχει ποτέ να συμβεί κάτι που σας αναστάτωσε στο διαδίκτυο;

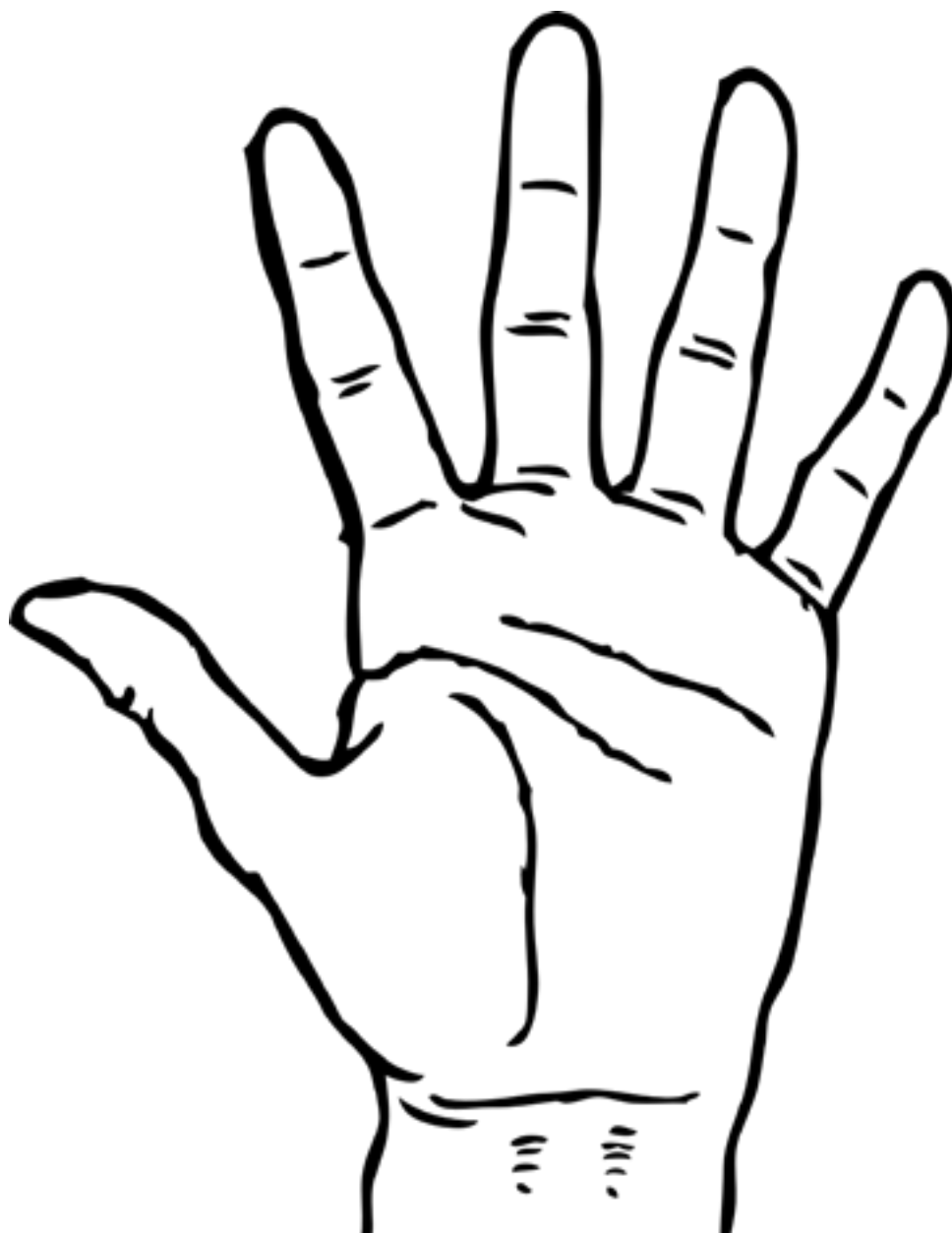
⇒ Πώς αντιδράσατε;

⇒ Ζητήσατε τη βοήθεια κάποιου;

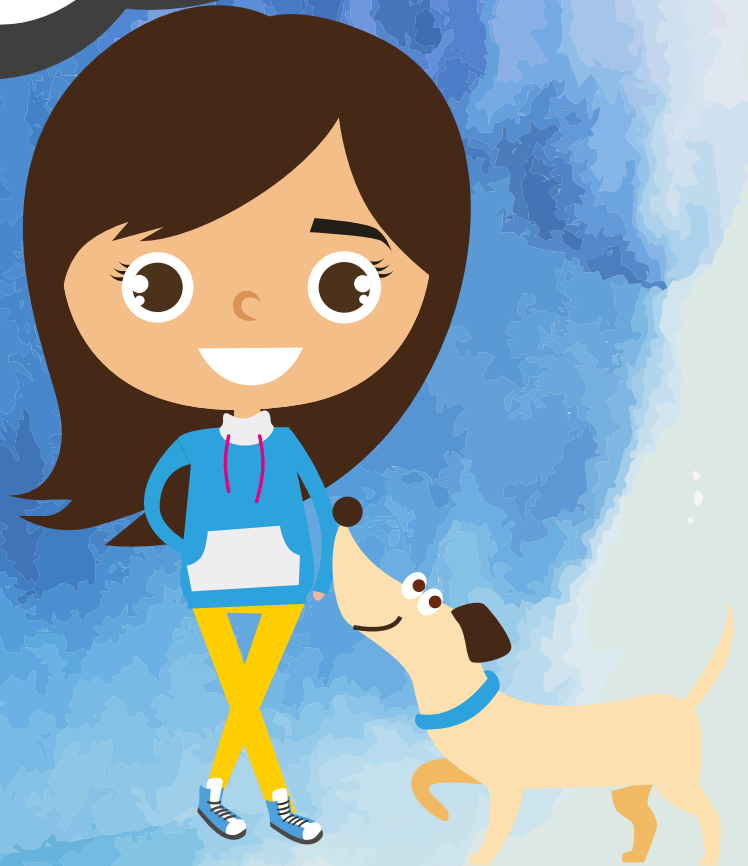
⇒ Καταλάβατε μόνοι σας τι έπρεπε να κάνετε;

Εργασία: Χέρι βοήθειας!

Σχεδιάστε σε μια κόλλη χαρτί την παλάμη σας και γράψτε σε κάθε δάκτυλο το όνομα κάποιου ατόμου που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια αν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα κατά την πλοήγησή σας στο διαδίκτυο.



Γνωρίζετε ότι:
Σε κάθε παιχνίδι και σε κάθε
κοινωνικό δίκτυο υπάρχουν
εργαλεία αναφοράς μέσω
των οποίων μπορείτε να
καταγγείλετε ή να μπλοκάρετε
οποιοδήποτε σας κάνει να
αισθανθείτε άσχημα ή σας
αναστατώσει στο διαδίκτυο.
Αν λοιπόν συμβεί κάτι,
χρησιμοποιήστε τα με τη
βοήθεια ενός ενήλικα.




ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

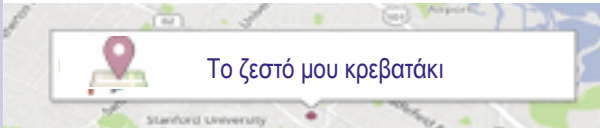
Τί είναι προσωπικά δεδομένα;

Δείτε τις παρακάτω φωτογραφίες και αποφασίστε ποιες μπορούμε να δημοσιεύσουμε και ποιες όχι.





Artemis Safer
Επιτέλους ώρα για χαλάρωση!
-στο ζεστό μου κρεβατάκι
Χθες στις 22.30



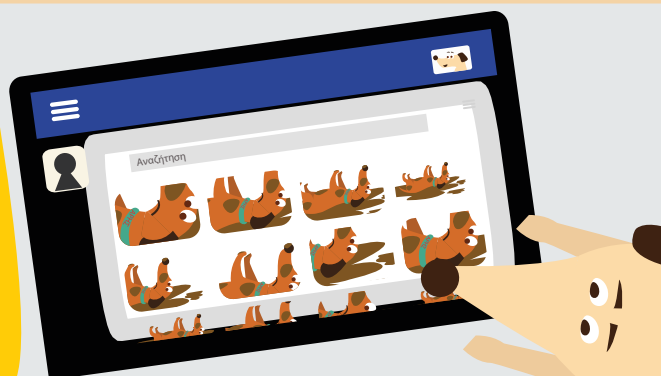
Μου αρέσει Σχόλιο
Αρέσει σε 6 άτομα

Δραστηριότητες: Η δύναμη της εικόνας

Ποιος έχει...

- ⇒ Τραβήξει μια φωτογραφία;
- ⇒ Τραβήξει μία selfie;
- ⇒ Κοινοποιήσει μία φωτογραφία στο διαδίκτυο;
- ⇒ Επεξεργαστεί ή αλλάξει μία φωτογραφία;

Σκεφτείτε ορισμένα παραδείγματα όπου μια φωτογραφία μπορεί να αποκαλύπτει προσωπικές μας πληροφορίες.



Κάποιες από τις φωτογραφίες μας μπορεί να «μαρτυρούν» προσωπικές μας πληροφορίες. Είναι σωστό αυτά τα στοιχεία να τα δει οποιοσδήποτε στο διαδίκτυο; Γιατί ναι και γιατί όχι; Ώρα για συζήτηση: Επιτρέπεται να ανεβάσουμε στο διαδίκτυο μια φωτογραφία από το πάρτι μας στην οποία φαίνονται και οι φίλοι μας; Γιατί ναι και γιατί όχι;



Διαβάστε το κόμικ για τα προσωπικά δεδομένα εδώ: <https://bit.ly/39Rho3v>

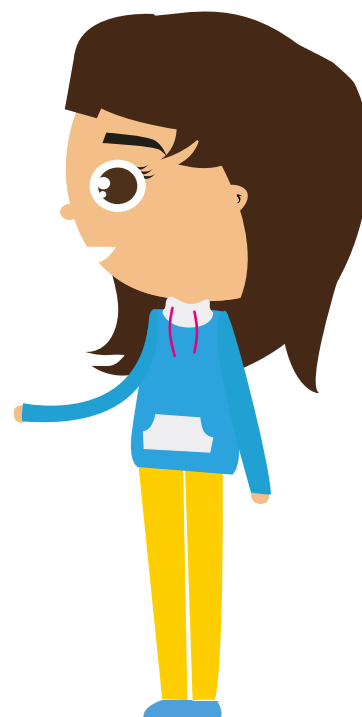


τροφή
για σκέψη

Πώς μπορούμε να προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα στο διαδίκτυο;

Για να δούμε τι μας λέει η Αθηνά:

- ⇒ Χρησιμοποιούμε ισχυρό κωδικό πρόσβασης.
- ⇒ Έχουμε πάντα το προφίλ μας ιδιωτικό.
- ⇒ Δεν επικοινωνούμε με αγνώστους.
- ⇒ Προσέχουμε να μην αποκαλύπτουμε προσωπικές πληροφορίες μέσα από φωτογραφίες/βίντεο που κοινοποιούμε.
- ⇒ Πριν κοινοποιήσουμε μια φωτογραφία ενός φίλου μας στο διαδίκτυο παίρνουμε την άδειά του.



Είναι σωστές οι παρακάτω προτάσεις; Αντιστοιχείστε ή γράψτε τις προτάσεις στο κουτί που τους ταιριάζει.

ΑΣΦΑΛΕΣ

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ

--	--

Μπορώ να μοιραστώ την αγάπη μου για το ποδόσφαιρο.

Μπορώ να ενημερώσω τον κόσμο για τη διεύθυνση του σπιτιού μου.

Μπορώ να ψάξω πληροφορίες για την εργασία μου.

Μπορώ να μιλήσω με ανθρώπους που δε γνωρίζω.

Μπορώ να πω σε όλους το ονοματεπώνυμό μου.

Μπορώ να μιλήσω σε εναν ενήλικα που εμπιστεύομαι αν κάτι με ενοχλήσει στο διαδίκτυο.

Μπορώ να πω ψέματα για την ηλικία μου.

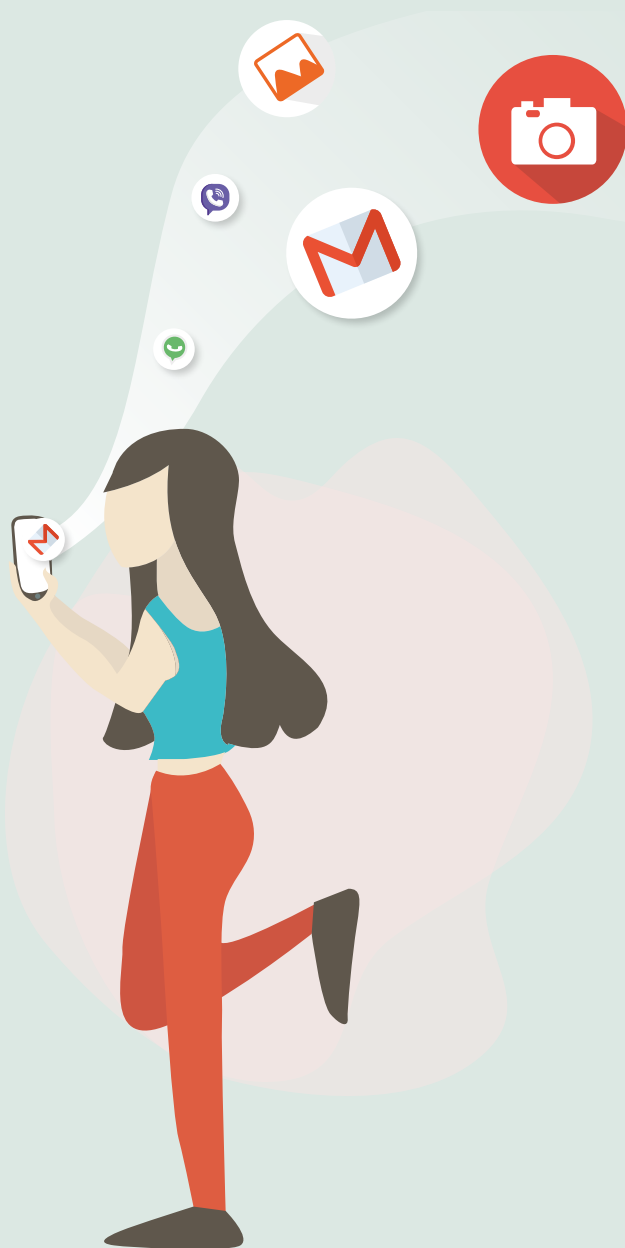
Μπορώ να βοηθήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου να μάθουν πως να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω ένα ψευδώνυμο αντί το πραγματικό μου όνομα.

Μπορώ να επιτρέψω στους φίλους μου να χρησιμοποιήσουν το όνομα χρήστη και τον κωδικό μου για να συνδεθούν.

ΦΙΛΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

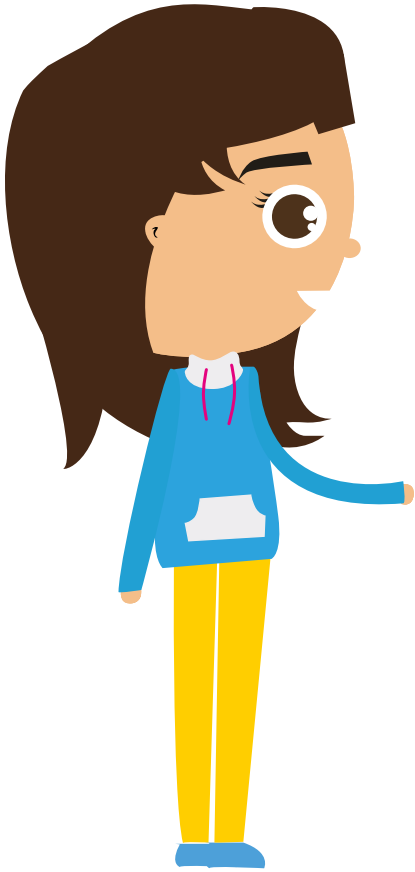
Με ποιους τρόπους επικοινωνούμε μέσω του διαδικτύου;



Με ποιους επιτρέπεται να μιλάμε στο διαδίκτυο;

Ποιος είναι φίλος μας στο διαδίκτυο;

- Όποιος μας ζητάει να τον κάνουμε φίλο μας;
- Όποιος είναι φίλος ενός φίλου μας, ακόμα και αν δεν τον γνωρίζουμε;
- Όποιος γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο;



Είμαστε πολύ προσεκτικοί στο ποιον αποδεχόμαστε να γίνει φίλος μας στο διαδίκτυο. Αποδεχόμαστε αιτήματα φιλίας μόνο από ανθρώπους που γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο. Πολλές φορές υπάρχει ο κίνδυνος κάποιος να προσποιείται ότι είναι στην ηλικία μας αλλά στην πραγματικότητα να είναι πολύ μεγαλύτερος και να θέλει να μας βλάψει.

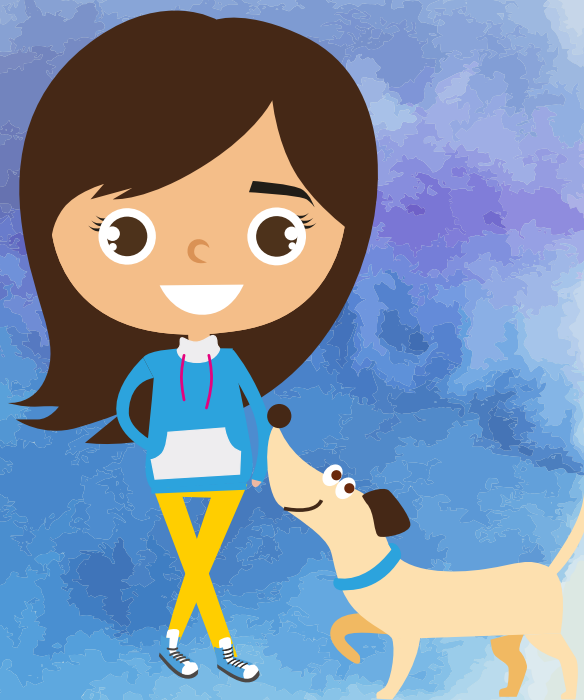
Εργασία: Σκεφτείτε και συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα.

ΦΙΛΟΙ ΕΝΤΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	ΦΙΛΟΙ ΕΝΤΟΣ & ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	ΦΙΛΟΙ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Ώρα για συζήτηση:

- ⇒ Ποια τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου στο διαδίκτυο;
- ⇒ Αν κάποιος μας ενοχλήσει στο διαδίκτυο πως πρέπει να αντιδράσουμε;

Θυμόμαστε ότι σε καμία περίπτωση δε συναντιόμαστε με κάποιον που γνωρίσαμε στο διαδίκτυο, όσο χρόνο και αν συνομιλούμε μαζί του. Οι κακόβουλοι έχουν μεγάλη υπομονή και μπορεί να προσποιούνται για πάρα πολύ καιρό ότι είναι κάποιιοι στην ίδια ηλικία με εμάς προκειμένου να κερδίσουν την εμπιστοσύνη μας.



Άρα, πώς λέγονται εκείνοι που γνωρίζουμε μόνο διαδικτυακά;



Δε δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγνώστους και δε μιλάω με ανθρώπους που δε γνωρίζω στην πραγματική ζωή!

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

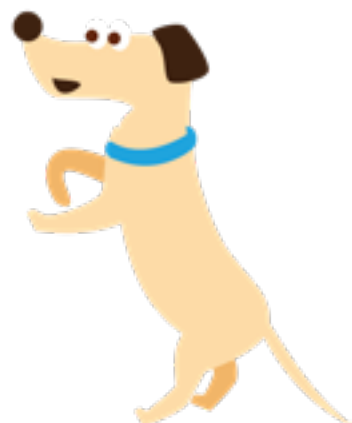
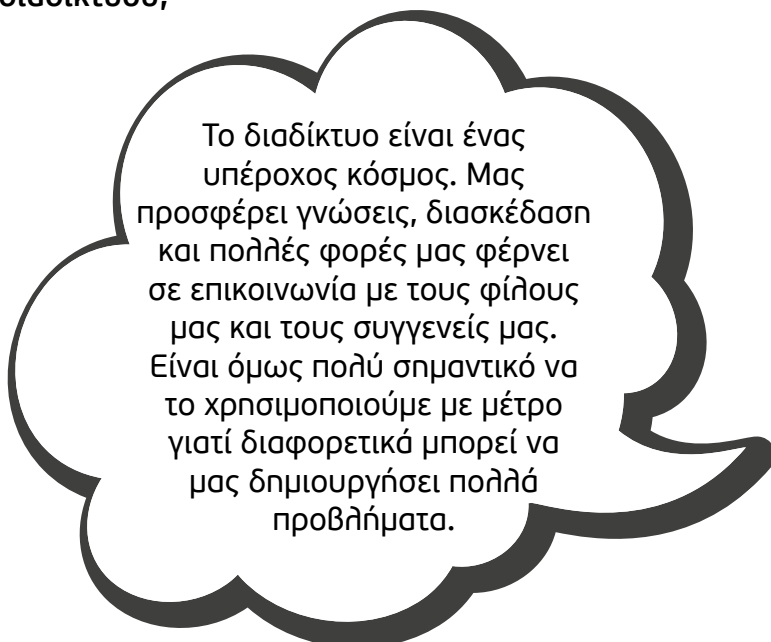
Σημειώστε παρακάτω τι σας αρέσει να κάνετε στο διαδίκτυο και με ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα σας άρεσε να αντικαταστήσετε το χρόνο που περνάτε online.

ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	ΧΡΟΝΟΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Όταν είστε πολύ ώρα στο διαδίκτυο τι αλλαγές παρατηρείτε στο σώμα σας ή γύρω σας;

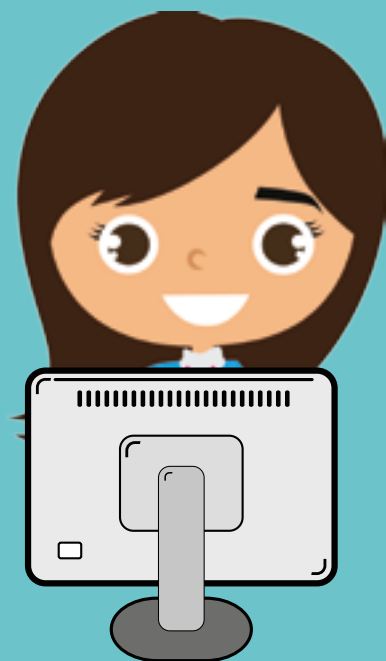
ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ	ΑΛΛΑΓΕΣ ΓΥΡΩ ΜΑΣ

Μπορείτε τώρα να σκεφτείτε λόγους για τους οποίους είναι καλύτερα να περνάμε το χρόνο μας εκτός διαδικτύου;



Εργασία: Μπορείς να βρεις τι μας προκαλεί η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο;
(Λέξεις: μοναξιά, πονοκέφαλο, άγχος, γκρίνια, δίψα, νύστα, , επιθετικότητα, νευρικότητα)

Α Π Ο Ν Ο Κ Ε Φ Α Λ Ο Σ Ν
Π Ρ Μ Τ Ν Ι Α Μ Γ Β Ψ Π Ε
Σ Ε Ο Ρ Δ Ο Β Τ Χ Υ Θ Τ Υ
Ρ Τ Ν Ε Σ Τ Υ Ι Ο Ρ Θ Ι Ρ
Δ Υ Α Β Ε Ν Κ Π Σ Τ Μ Β Ι
Ι Ι Ξ Ε Ψ Φ Κ Ω Η Ξ Σ Χ Κ
Ψ Σ Ι Τ Γ Κ Ρ Ι Ν Ι Α Α Ο
Α Φ Α Η Π Μ Ν Ω Ε Ρ Γ Μ Τ
Α Η Ε Α Α Ν Υ Σ Τ Α Ν Β Η
Γ Ξ Κ Ζ Ω Κ Γ Ρ Ε Τ Ι Π Τ
Ε Π Ι Θ Ε Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α



Τι μπορώ να κάνω;

Πάρτε την κατάσταση στα χέρια σας και βάλτε εσείς όρια στον εαυτό σας! Μην περιμένετε να το κάνουν οι γονείς σας αυτό για εσάς!

Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία ειδοποίηση που να σας υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσετε, μπορείτε να δεσμευτείτε ότι θα κλείνετε τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε βράδυ και να μπαίνετε στο διαδίκτυο αφού έχετε τελειώσει με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σας!



Βρείτε υγιείς δραστηριότητες που σας αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσετε τον ελεύθερο χρόνο σας.


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



Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να ελαττώσετε το χρόνο που δαπανάτε στο διαδίκτυο;

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

	Τηλεόραση/ Ταινίες	Κοινωνικά δίκτυα	Ηλεκτρονικά Παιχνίδια	Σύνολο	Δραστηριότητες εκτός οθόνης
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΗΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:					



PLAY 



COMPUTER
GAME

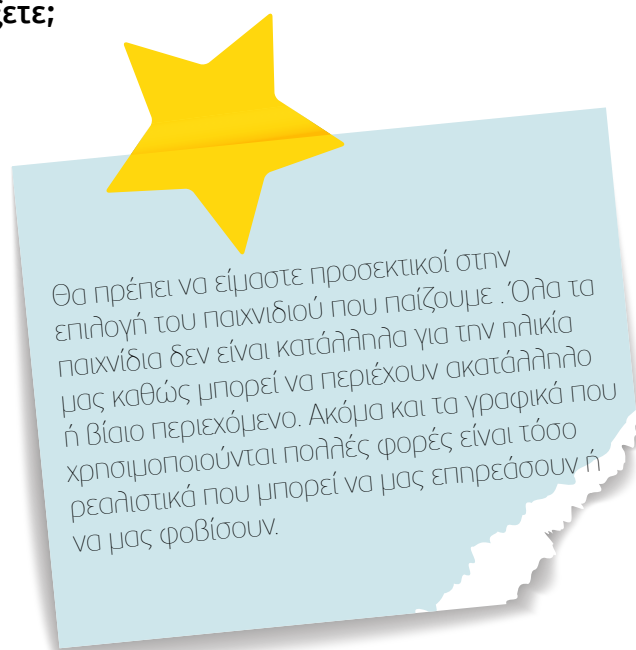


ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Ποια είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια που σας αρέσει να παίζετε; Σημειώστε τα στον πίνακα.

⇒ Γιατί σας αρέσει να παίζετε διαδικτυακά παιχνίδια;

⇒ Με ποια κριτήρια επιλέγετε ποιο παιχνίδι θα παίξετε;



Εσύ το ήξερες;

Υπάρχει ένα σύστημα κατάταξης διαδικτυακών παιχνιδιών που ονομάζεται PEGI. Διάφορα εικονίδια εμφανίζονται στο μπροστινό ή στο πίσω μέρος της συσκευασίας του παιχνιδιού, σε ιστοτόπους και υπηρεσίες που πωλούν παιχνίδια στο διαδίκτυο (π.χ. Google Play, Apple Store) και σε άλλες εφαρμογές και μας πληροφορούν για την ηλικία για την οποία είναι κατάλληλο το κάθε παιχνίδι και για το περιεχόμενό του.

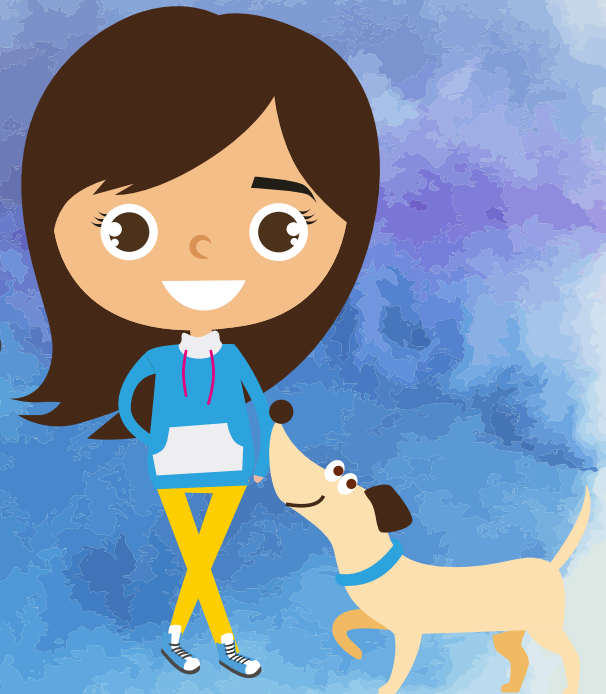


Τροφή
για σκέψη

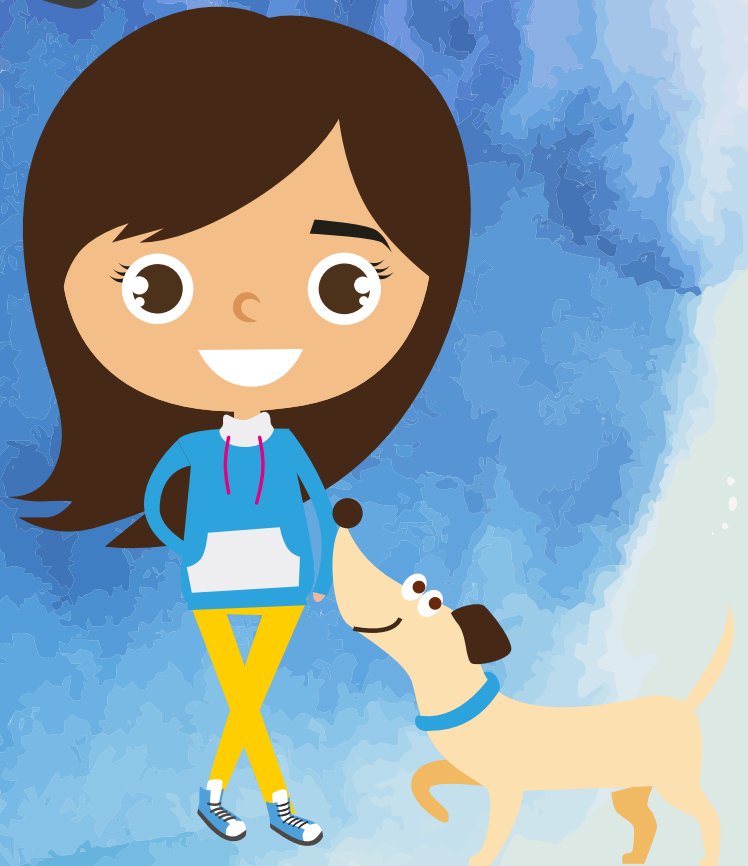
Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που μπορεί να συναντήσουμε όταν παίζουμε ένα διαδικτυακό παιχνίδι;

- ⇒ Μπορεί να ασχολούμαστε υπερβολικές ώρες με αυτό και να μην κάνουμε τίποτα άλλο;
- ⇒ Μπορεί το περιεχόμενο του παιχνιδιού να είναι βίαιο ή να μας προκαλεί άγχος και νευρικότητα με αποτέλεσμα να φοβηθούμε και να μην μπορούμε ακόμα και να κοιμηθούμε το βράδυ;
- ⇒ Μπορεί κάποιος άγνωστος να προσπαθήσει να γίνει φίλος μας και να κερδίσει την εμπιστοσύνη μας με σκοπό να μας κάνει κακό;
- ⇒ Μπορεί να μας συμπεριφέρονται άσχημα οι συμπαίκτες μας και να πληγώνουν τα συναισθήματά μας;

Ακόμα και αν παίζουμε μαζί με κάποιον πολύ καιρό ένα παιχνίδι, δεν είναι φίλος μας, παραμένει άγνωστος από τη στιγμή που δεν τον γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο. Και φυσικά σε καμία περίπτωση δε δεχόμαστε να συναντηθούμε μαζί του.



Θυμόμαστε να είμαστε πάντα ευγενικοί και να ακολουθούμε τους κανόνες καλής συμπεριφοράς που ακολουθούμε και στην καθημερινότητά μας. Αν κάτι ή κάποιος μας αναστατώσει στο διαδίκτυο το λέμε αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε.



Οικογενειακή συμφωνία

Ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσετε μία οικογενειακή συζήτηση για το διαδίκτυο και να συμφωνήσετε σαφή όρια για την ασφαλή και υπεύθυνα χρήση του.

Ξεκινώντας...

- ⇒ Τι μας αρέσει να κάνουμε στο διαδίκτυο;
- ⇒ Ποιές εφαρμογές, παιχνίδια και ιστότοπους χρησιμοποιούμε περισσότερο;
- ⇒ Σε ποιες συσκευές, τεχνολογίες, παιχνίδια έχουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο;
- ⇒ Έχουμε θέσει ήδη κανόνες σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας που θέλουμε να συμπεριληφθεί στην οικογενειακή μας συμφωνία;

Κοινοποίηση

- ⇒ Τι πρέπει ή δεν πρέπει να ανεβάζουμε σε κοινή θέα στο διαδίκτυο;
- ⇒ Τι πρέπει να ελέγχουμε πριν δημοσιεύσουμε εικόνες και βίντεο;
- ⇒ Πώς κρατάμε τις προσωπικές μας πληροφορίες ασφαλείς;
- ⇒ Χρειαζόμαστε μια οικογενειακή διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που να χρησιμοποιείται κατά την εγγραφή σε νέους λογαριασμούς;
- ⇒ Γνωρίζουμε πώς να χρησιμοποιούμε τις ρυθμίσεις απορρήτου και τους ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και γιατί αυτά είναι σημαντικά;
- ⇒ Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε με ασφάλεια στοιχεία όπως το live βίντεο και την απόκρυψη περιεχομένου;

Διαχείριση χρόνου

- ⇒ Πόσο χρόνο ξοδεύουμε στις συσκευές μας;
- ⇒ Πώς αισθάνεστε όταν χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για πολύ ώρα;
- ⇒ Πώς καταλαβαίνουμε πότε παρεμβαίνει η χρήση της οθόνης στην οικογενειακή ζωή;
- ⇒ Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε την υπερβολική χρήση του διαδικτύου;

Διαδικτυακό περιεχόμενο

- ⇒ Τι μπορούμε να κάνουμε αν δούμε στο διαδίκτυο κάτι που φαίνεται αναξιοπίστο;
- ⇒ Πότε είναι ασφαλές να κάνουμε λήψη αρχείων, παιχνιδιών ή εφαρμογών, ή να ανοίξουμε ένα σύνδεσμο;
- ⇒ Γνωρίζουμε ποιες είναι οι απαιτήσεις ηλικίας ή τι σημαίνουν οι αξιολογήσεις στα παιχνίδια και τις εφαρμογές που χρησιμοποιούμε;
- ⇒ Χρειαζόμαστε περιορισμούς στις αγορές εντός παιχνιδιών ή εφαρμογών;
- ⇒ Ποιους ιστότοπους μπορούμε να χρησιμοποιούμε με ασφάλεια;



Επικοινωνία

- ⇒ Ποιος μπορεί να συνομιλήσει/να παίξει παιχνίδια μαζί μας στο διαδίκτυο; Τον γνωρίζουμε μόνο στο διαδίκτυο ή και εκτός;
- ⇒ Πώς μπορούμε να είμαστε ασφαλείς όταν επικοινωνούμε με ανθρώπους που γνωρίζουμε μόνο στο διαδίκτυο;
- ⇒ Πώς μπορούμε να είμαστε καλοί φίλοι στο διαδίκτυο;

Κλείνοντας...

- ⇒ Πώς μπορούν οι ρυθμίσεις γονικού ελέγχου να βοηθήσουν την οικογένειά μας;
- ⇒ Τι θα συμβεί αν ένας από εμάς σπάσει την οικογενειακή συμφωνία;
- ⇒ Πότε θα πρέπει να αναθεωρήσουμε την οικογενειακή μας συμφωνία;

Αν κάτι πάει στραβά...

- ⇒ Τι μπορούμε να κάνουμε εάν μας αναστατώσει κάτι που είδαμε ή ακούσαμε στο διαδίκτυο;
- ⇒ Τι πρέπει να κάνουμε αν κάποιος που γνωρίζουμε μόνο στο διαδίκτυο ζητά φωτογραφίες, συναντήσεις ή ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών;
- ⇒ Γνωρίζουμε πού βρίσκονται τα κουμπιά αναφοράς και μπλοκ;

Αφού μιλήσατε για τη χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου από την οικογένειά σας, σκεφτείτε ποια απλά βήματα μπορείτε να κάνετε. Δείτε μερικά παραδείγματα για διαφορετικές ηλικίες παρακάτω...

Συμφωνούμε ότι...

(κάτω των 11 ετών)

Ποιος είναι υπεύθυνος για αυτό;

Θα χρησιμοποιώ το τάμπλετ μου για _____ λεπτά την ημέρα.

Θα βάλω σελιδοδείκτες στις σελίδες που μπαίνουν τα παιδιά για να τις βρίσκουν εύκολα!

Συμφωνούμε ότι...

(έφηβοι)

Ποιος είναι υπεύθυνος για αυτό;

Θα βεβαιωθώ ότι όλοι οι λογαριασμοί μου στα κοινωνικά δίκτυα είναι ιδιωτικοί.

Δε θα κοινοποιώ φωτογραφίες των παιδιών χωρίς την άδειά τους.

Οικογενειακή συμφωνία

Χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο για να υποβάλετε τη συγκατάθεσή σας γραπτώς. Γιατί να μην το τοποθετήσετε σε ένα εμφανές σημείο στο σπίτι όπως στο ψυγείο ή έναν πίνακα;

Βασικές συμβουλές

1

Βεβαιωθείτε ότι τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά είναι ανοιχτοί στο να αλλιάξουν τη διαδικτυακή συμπεριφορά τους ως αποτέλεσμα της συμφωνίας σας.

2

Εξετάστε τον τόνο σας. Εστιάζετε στην αρνητική συμπεριφορά ή προωθείτε τη θετική συμπεριφορά;

3

Βεβαιωθείτε ότι η συμφωνία σας λειτουργεί για όλη την οικογένειά σας και ότι όλοι είναι ευχαριστημένοι με αυτή.

4

Αναθεωρήστε τη συμφωνία σας στο μέλλον για να βεβαιωθείτε ότι αντανακλά τις τρέχουσες ανάγκες και τις ηλικίες της οικογένειάς σας.

Συμφωνούμε ότι...

π.χ. θα συμπεριφερόμαστε με ευγένεια και σεβασμό στο διαδίκτυο

Ποιος είναι υπεύθυνος για αυτό;

π.χ. όλοι θα φροντίσουμε να ανεβάζουμε μόνο θετικά σχόλια και δημοσιεύσεις

Τι θα συμβεί αν κάποιος δεν τηρήσει τη συμφωνία;

Πόσο καιρό θα διαρκέσει η συμφωνία μας και πότε θα την ανανεώσουμε;

Υπογραφές:

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

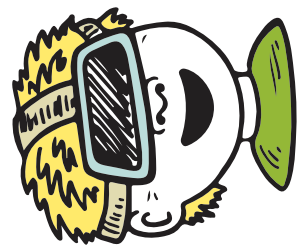
	Τηλέοραση/ Ταινίες	Κοινωνικά δίκτυα	Ηλεκτρονικά Παιχνίδια	Σύνολο	Δραστηριότητες εκτός οθόνης
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:					



COMPUTER
GAME



PLAY







Δράση Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης
Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου

help
saferinternet **line**

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

safeLine.gr

Ανοικτή Γραμμή Καταγγελιών
για το παράνομο περιεχόμενο στο διαδίκτυο



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Δυνάμοντας την Ευρώπη»