



Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του  
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ Υγεία

### Τι είναι το ψηφιακό σας αποτύπωμα;



Οποιαδήποτε online κίνησή σας αφήνει τα ψηφιακά ίχνη σας ή αλλιώς το «αποτύπωμά» σας: παραδείγματος χάρη επίσκεψη σε κάποια ιστοσελίδα, πραγματοποίηση διαδικτυακής αγοράς, συζήτηση σε online παιχνίδια, χρήση μιας μηχανής αναζήτησης ακόμη και ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αυτό το αποτύπωμα δημιουργεί αυτόματα ένα μόνιμο αρχείο, το οποίο ενδεχομένως να είναι ορατό σε οποιονδήποτε. Να έχετε στο πίσω μέρος του μυαλού σας, πως ό,τι κάνετε online μπορεί να αντιγραφεί, να διαμοιρασθεί ή να αποθηκευθεί από τρίτους. Αυτό σημαίνει ότι μια φωτογραφία σας, την οποία ένας φίλος σας μοιράστηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να είναι διαθέσιμη παντού και δεν σβήνεται εύκολα. Έτσι λοιπόν, μέρη του ψηφιακού σας αποτυπώματος –λεπτομέρειες που μοιράζεστε όταν εγγράφεστε σε δωρεάν εφαρμογές και υπηρεσίες – ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν για εμπορικούς σκοπούς.

Θα θέλατε η οικογένειά σας, ή οι μελλοντικοί εργοδότες σας να βλέπουν τα σχόλια, τις φωτογραφίες, τα βίντεο ή τις αναρτήσεις σας; Γνωρίζετε τι γίνεται με τα προσωπικά σας δεδομένα, που παρέχετε για δωρεάν εφαρμογές και υπηρεσίες; Παρακάτω θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές που συγκεντρώσαμε και πιστεύουμε πως θα σας βοηθήσουν!

### Δημιουργήστε ένα «θετικό» ψηφιακό αποτύπωμα λαμβάνοντας υπόψη τα εξής σημαντικά σημεία:



Κάθε online ανάρτησή σας ενδέχεται να έχει συνέπειες στη φήμη σας στην πραγματική σας ζωή – μόλις τα αναρτήσετε, δεν μπορείτε να τα αναιρέσετε



Κάθε online ανάρτησή σας, είναι εύκολο να αντιγραφεί ή να διαμοιρασθεί, γεγονός το οποίο σημαίνει ότι εσύ δεν έχετε πλέον

τον έλεγχο. Αυτό μπορεί να έχει συνέπειες στο δικαίωμά σας στην ιδιωτικότητα ως άτομο



Κάθε online ανάρτησή σας έχει αξία για εταιρείες που αναζητούν τον καλύτερο τρόπο για τη διαφήμισή τους. Για παράδειγμα, η ανάρτηση φωτογραφιών σας με τον σκύλο σας ή η online αναζήτηση για «σκυλοτροφή», βεβαιώνει τους διαφημιστές ότι ενδιαφέρεστε για τους σκύλους.



Μπορείτε να ελέγξετε στις ρυθμίσεις του κινητού και της συσκευής σας, για να βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε με αυτά που μοιράζεστε



Υπάρχει το ονομαζόμενο «Δικαίωμα στη λήθη». Αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να ζητήσει τη διαγραφή συγκεκριμένων URL από τα αποτελέσματα αναζήτησης, αλλά ακόμη κι αν θέλει να καταργήσει κάτι, κάποιος άλλος μπορεί να το έχει ήδη αντιγράψει ή να το έχει αποθηκεύσει. Να θυμάστε πως ό,τι αναρτάτε σήμερα μπορεί να παραμείνει online για πάρα πολύ καιρό







Το ψηφιακό σας αποτύπωμα μπορεί να επηρεάσει την ιδιωτικότητά σας. Σκεφτείτε ποιός μπορεί να δει τα μέρη όπου δηλώνετε online ότι πηγαίνετε ή τις προσωπικές πληροφορίες που δίνετε, όπως την ηλεκτρονική σας διεύθυνση, τον αριθμό του κινητού σας, την ηλικία σας ή τη διεύθυνση κατοικίας σας

**Εδώ θα βρείτε κάποια έξυπνα tips για να βελτιώσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα και να ελαχιστοποιήσετε ενδεχόμενες αρνητικές συνέπειες:**

● Στις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας βεβαιωθείτε ότι μοιράζεστε αναρτήσεις μόνο με ανθρώπους που επιθυμείτε να τις δουν

● Σκεφθείτε προτού αναρτήσετε. Μήπως παρέχετε πληροφορίες που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με αρνητικό τρόπο; Τι επιπτώσεις μπορεί αυτό να έχει σε άλλους; Τι εντύπωση δίνετε με αυτή την ανάρτηση στους άλλους;

-  Αναζητήστε στο Google το όνομά σας για να δείτε τα αποτελέσματα. Είναι ένας καλός τρόπος για να γνωρίζετε σε τι είδους πληροφορίες που σας αφορούν έχουν πρόσβαση οι άλλοι
-  Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις στο Facebook σας δίνουν τη δυνατότητα να ελέγξετε φωτογραφίες ή αναρτήσεις στις οποίες σας έχουν κάνει tag, πριν να εμφανιστούν στο προφίλ σας
-  Πάντοτε ζητάτε την άδεια των φίλων σας πριν αναρτήσετε online μια φωτογραφία ή ένα βίντεο με αυτούς. Θυμηθείτε: ό,τι κάνετε online ενδέχεται να επηρεάσει και το δικό τους ψηφιακό αποτύπωμα
-  Να είστε ειλικρινείς όταν εγγράφεστε σε ιστοσελίδες ή εφαρμογές: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστολόγια και άλλες υπηρεσίες θέτουν το ελάχιστο όριο ηλικίας για να προστατεύσουν τους χρήστες τους από ενέργειες μάρκετινγκ και ακατάλληλο περιεχόμενο και όχι να περιορίσουν την πρόσβασή τους σε αυτά

### Το γνωρίζετε;

Περίπου οι μισοί υπεύθυνοι επιλογής προσωπικού σε όλη την Ευρώπη αναζητούν πληροφορίες για πιθανούς υποψηφίους σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης\*. Χρησιμοποιήστε λοιπόν το προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προς όφελός σας, μοιραζόμενοι θετικές αναρτήσεις, βάζοντας πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειές σας και τα ενδιαφέροντά σας. Να σκέφτεστε πριν αναρτήσετε κάτι που ενδέχεται να παρεξηγηθεί. Με τον τρόπο αυτό θα δημιουργήσετε μια παρουσία online που θα σας βοηθήσει - και δε θα σας δημιουργήσει εμπόδια - μελλοντικά.

\* Source: Microsoft®, January & February 2010.

## Προσωπικά δεδομένα

Ακούσατε ποτέ από κάποιον να μιλάει για προσωπικά δεδομένα και αναρωτηθήκατε τι πραγματικά είναι; Σύμφωνα με την ΕΕ, τα «προσωπικά δεδομένα» ορίζονται ως οποιαδήποτε πληροφορία σχετίζεται με αναγνωρισμένο ή αναγνωρίσιμο φυσικό πρόσωπο. Με άλλα λόγια, εάν υπάρχει κάποια πληροφορία που έχει σχέση με εσάς και μπορεί να σας προσδιορίσει/αναγνωρίσει, αυτό αποτελεί παράδειγμα προσωπικών δεδομένων. Επομένως, το όνομά σας, η διεύθυνση σας, η ημερομηνία γέννησής σας και άλλα τέτοια χαρακτηριστικά αποτελούν παραδείγματα προσωπικών δεδομένων. Όλα αυτά είτε σας προσδιορίζουν αυτούσια (όπως το ονοματεπώνυμό σας), είτε σε συνδυασμό συγκροτούν το προφίλ σας.

Γιατί λοιπόν θα πρέπει να σας ενδιαφέρει τι γίνεται με τα προσωπικά σας δεδομένα; Τα προσωπικά δεδομένα είναι η κύρια λειτουργία του διαδικτύου και το γεγονός αυτό επιτρέπει στους διαφημιστές και τις δωρεάν online υπηρεσίες να βγάζουν χρήματα. Οι διαφημιστές πληρώνουν για να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες που δίνετε όταν χρησιμοποιείτε εφαρμογές ή κοινωνικά δίκτυα, έτσι ώστε να μπορούν να στοχεύσουν τη διαφήμισή τους. Κάποιους τους πειράζει και κάποιους άλλους όχι, το σημαντικό όμως είναι να γνωρίζετε τι συμβαίνει και να κατανοείτε πώς χρησιμοποιούνται τα δεδομένα σας από αυτές τις εταιρείες. «Όταν τα ενδιαφέροντά μας και τα προφίλ μας συνδυάζονται με κάποια τοποθεσία, οι διαφημιστές έχουν τη μοναδική ευκαιρία να μας δείξουν κάτι που μας ενδιαφέρει στη στιγμή και στο μέρος που είναι πιθανότερο να ανταποκριθούμε, π.χ. ένα κουπόνι για πίτσα τη στιγμή ακριβώς που ψάχνουμε για ένα μέρος να φάμε και περνάμε από την πιτσαρία» – Vodafone [Digital Parenting Magazine](#)

## OUR PROGRAMMES...

## Diana Award

[www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk)

@dianaaward

## Network/Training &amp; Mentoring

[www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)

@dianaaward

## Anti-Bullying Ambassadors

[www.facebook.com/antibullyingpro](http://www.facebook.com/antibullyingpro)

@antibullyingpro

## PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: [www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk) Twitter: @DianaawardFacebook: [www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)**120 Moorgate, London EC2M 6UR**

The Diana Award is a registered charity (1117288 / SC041916)

and a company limited by guarantee, registered in England and Wales number 5739317



Από την  
εκστρατεία  
κατά του  
Bullying από το  
The Diana  
Award





# ΨΗΦΙΑΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

## Ενημερωτικό έντυπο για γονείς

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του  
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Στο σχολείο, το παιδί σας συμμετείχε σε ένα μάθημα του προγράμματος Be Strong Online, ένα νέο πρόγραμμα peer-to-peer εκπαίδευσης από την κοινωφελή οργάνωση The Diana Award και τη Vodafone, καθώς και τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» που ανέλαβε την προσαρμογή και επιμέλεια του Προγράμματος στα Ελληνικά. Το μάθημα αυτό περιέγραφε το ψηφιακό αποτύπωμα που μένει από την online δραστηριότητά τους καθώς και τι πρέπει να λαμβάνει υπόψη κανείς για να προστατεύει την ιδιωτικότητά και τη φήμη του.

Με τη βοήθεια της οργάνωσης Parent Zone, συγκεντρώσαμε μερικές συμβουλές για τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να προστατεύει την φήμη και την ιδιωτικότητά του online.

### Τι είναι το ψηφιακό αποτύπωμα;



Οποιαδήποτε online κίνησή σας αφήνει τα ψηφιακά ίχνη σας ή αλλιώς το «αποτύπωμά» σας: παραδείγματος χάρη επίσκεψη σε κάποια ιστοσελίδα, πραγματοποίηση διαδικτυακής αγοράς, συζήτηση σε online παιχνίδια, χρήση μιας μηχανής αναζήτησης ακόμη και ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,.

Το διαδίκτυο είναι ένας δημόσιος χώρος, γεγονός το οποίο σημαίνει ότι οποιοσδήποτε μπορεί να δει ό,τι κάνει το παιδί σας online και είναι δύσκολο να τα σβήσετε.

Πολλοί νέοι άνθρωποι θεωρούν ότι ο κόσμος online είναι φυσική επέκταση του κόσμου τους offline. Κατά συνέπεια ενδεχομένως να μην είναι τόσο προσεκτικοί όσο θα έπρεπε σε σχέση με το πώς εκφράζονται και τι επιλέγουν να μοιράζονται διαδικτυακά. Το γεγονός αυτό μπορεί να έχει συνέπειες στην ιδιωτικότητά τους και στη φήμη τους στον πραγματικό κόσμο. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι, ό,τι κάνει online



Από την  
εκστρατεία  
κατά του  
Bullying από το  
The Diana  
Award



μπορεί να διαμοιρασθεί με άλλους, να αντιγραφεί ή να αποθηκευθεί από τρίτους – μόλις αναρτάται δεν μπορεί να σβηστεί.


### Θα πρέπει να ανησυχώ;


Μετά από έρευνά της η Microsoft κατέληξε στο συμπέρασμα ότι σχεδόν οι μισοί υπεύθυνοι επιλογής προσωπικού σε όλη την Ευρώπη αναζητούν πληροφορίες για πιθανούς υποψηφίους σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Συνεπώς, θα πρέπει να βοηθήσετε τα παιδιά σας να κατανοήσουν τις μακροχρόνιες συνέπειες που μπορεί να έχει το ψηφιακό τους αποτύπωμα.




Το παιδί σας μπορεί να χρησιμοποιήσει προς όφελός του το ψηφιακό του αποτύπωμα και να καλλιεργήσει μια θετική παρουσία online, η οποία θα είναι ένα πλεονέκτημα για αυτό στο μέλλον. Μπορεί για παράδειγμα να διαμοιρασθεί πληροφορίες σχετικά με ομάδες - οργανισμούς, εθελοντισμό ή εξωσχολικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει, και γιατί οποίες μπορεί να ενδιαφέρονται οι υπεύθυνοι εγγραφών του μελλοντικού του σχολείου, ή οι μελλοντικοί εργοδότες.

### Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου;

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε διάφορες ενέργειες για να βοηθήσετε το παιδί σας να προστατεύσει την ιδιωτικότητά του και να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο αμηχανίας ή ζημιάς στη φήμη του:

 Ενθαρρύνετε το να ελέγχει τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ιστολόγια, έτσι ώστε να μοιράζεται πληροφορίες μόνο με τους φίλους του

 Υπενθυμίστε του ότι το διαδίκτυο είναι ένας δημόσιος χώρος, γεγονός το οποίο σημαίνει ότι οποιοσδήποτε μπορεί να δει τι αναρτά. Πιθανά ήδη το γνωρίζει, αλλά σαν έφηβος/η μπορεί να το ξεχάσει πάνω στον ενθουσιασμό του/ης. Θα έπρεπε να χρησιμοποιήσει τον «κανόνα του πίνακα» – εάν δεν θέλει να αναρτηθεί σε πίνακα μια φωτογραφία, ένα σχόλιο ή μια ανάρτηση που όλοι θα δουν, τότε δε θα πρέπει να το αναρτήσει

-  Καλό είναι να αποκτήσετε τη συνήθεια να βάζετε το όνομά του στο Google για να ελέγξει το ψηφιακό του αποτύπωμα. Αξίζει τον κόπο να το κάνετε μαζί με το παιδί σας, έτσι ώστε να αποκτήσει τη συνήθεια να ελέγχει το προφίλ του και μόνο του
-  Συζητήστε μαζί του σχετικά με τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο διαμοιρασμός προσωπικών ή γυμνών φωτογραφιών online, είτε μέσω του κινητού του τηλεφώνου είτε μέσω οποιασδήποτε συσκευής (γνωστό ως “sexting”).
-  Καλό είναι να του πείτε ότι θέλετε να παρακολουθείτε το προφίλ του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ζητήστε του να το κάνετε μαζί

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, παρακαλούμε επισκεφτείτε τους παρακάτω ιστοτόπους:

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

[www.vodafone.gr/bsafeonline](http://www.vodafone.gr/bsafeonline)

## OUR PROGRAMMES...

### Diana Award



[www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk)



@dianaaward

### Network/Training & Mentoring



[www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)



@dianaaward

### Anti-Bullying Ambassadors



[www.facebook.com/antibullyingpro](http://www.facebook.com/antibullyingpro)



@antibullyingpro

## PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: [www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk) Twitter: @Dianaaward

Facebook: [www.facebook.com/thedianaaward](http://www.facebook.com/thedianaaward)



**120 Moorgate, London EC2M 6UR**

The Diana Award is a registered charity (1117288 / SC041916)

and a company limited by guarantee, registered in England and Wales number 5739317



Από την  
εκστρατεία  
κατά του  
Bullying από το  
The Diana  
Award

