



Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

Ενημερωτικό έντυπο για μαθητές

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr



Όλοι μας περνάμε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, συνομιλώντας με φίλους, βλέποντας βίντεο, παίζοντας παιχνίδια ή αναρτώντας φωτογραφίες.

Το διαδίκτυο είναι ένα καταπληκτικό μέσο για να συνδεόμαστε με άλλους ανθρώπους, να μαθαίνουμε οτιδήποτε μπορούμε να φανταστούμε και έχει πραγματικά αλλάξει τον τρόπο της ζωής μας.

Καθώς, λοιπόν, αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας, είναι σημαντικό να ξέρουμε τι να κάνουμε αν κάποιος μας συμπεριφέρεται άσχημα **στο διαδίκτυο** ή δημοσιεύει φωτογραφίες, υλικό ή κακόβουλα σχόλια που μας αναστατώνουν ή μας κάνουν να νιώθουμε άβολα. Ακολουθήστε τις παρακάτω σύντομες συμβουλές μας, για να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες που παρουσιάζει το διαδίκτυο:



Μέρος του υλικού που βρίσκεται στο διαδίκτυο μπορεί να σας προσβάλει ή να σας αναστατώσει. Είτε πρόκειται για έναν ιστότοπο, ένα βίντεο ή μία ανάρτηση, με τα οποία δε συμφωνείτε. Μπορεί να αισθανθείτε άβολα, αν δείτε

υλικό που σας αφορά ή κάτι το οποίο δεν είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε. Είναι φυσιολογικό να νιώσετε έτσι. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε πάντα να ζητήσετε συμβουλή από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεστε, όπως γονιό, μέλος της οικογένειας, φίλο ή δάσκαλο. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο «αναφοράς» σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, για να επισημάνετε αναρτήσεις τις οποίες θεωρείτε ακατάλληλες. Τέλος, να θυμάστε ότι οποιοσδήποτε μπορεί να «ανεβάσει» κάτι στο διαδίκτυο χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι και αληθινό.



Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε τους άλλους στο διαδίκτυο όπως θα κάνατε και στην πραγματική ζωή. Προστατεύστε τη φήμη σας στο διαδίκτυο και σκεφτείτε πριν αναρτήσετε κάτι στο διαδίκτυο, γιατί, αφού το κάνετε, θα είναι πολύ δύσκολο να το διαγράψετε. Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες για σας στο διαδίκτυο – οτιδήποτε «ανεβάζετε» μπορεί να το διαμοιραστεί δημόσια ο καθένας.




Αν λάβετε μηνύματα που σας πληγώνουν ή αναστατώνουν, πρόκειται για διαδικτυακή παρενόχληση. Από ακατάλληλο κείμενο ή αναρτήσεις ιστολογίου, έως την αποστολή προσβλητικών εικόνων μέσω του διαδικτύου και τον αποκλεισμό ατόμων από ομαδικές συνομιλίες (chat), η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να λάβει πολλές μορφές – αλλά υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορείτε να τη σταματήσετε. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία αποκλεισμού και αναφοράς σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μην ανταποδίδετε την παρενόχληση και ενημερώστε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεστε. Για περισσότερες συμβουλές σχετικά με τη διαδικτυακή παρενόχληση, επισκεφτείτε τους ιστότοπους [www.antibullyingpro.com/how to stay safe online](http://www.antibullyingpro.com/how_to_stay_safe_online) και www.youth-life.gr.



Νιώσατε ποτέ δυσάρεστη έκπληξη ανοίγοντας τον λογαριασμό του κινητού σας τηλεφώνου ή του τάμπλετ; Τα γραπτά μηνύματα, οι λήψεις και οι εφαρμογές τον "φουσκώνουν" και, αν έχετε μηνιαία έκδοση λογαριασμού, ενδέχεται να εντοπίσετε την αύξηση του κόστους μόνο, όταν είναι πολύ αργά. Ενημερώστε τον γονιό ή κηδεμόνα σας σχετικά με τον μηνιαίο λογαριασμό σας, ώστε να έχουν όλοι μία ιδέα του τι ξοδεύετε. Να έχετε υπόψη σας το πιθανό κρυφό κόστος, όταν αγοράζετε προϊόντα, παροχές εντός εφαρμογών και υπηρεσίες απευθείας από τη συσκευή σας.

Να θυμάστε ακόμη ότι, ενώ η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι δωρεάν, ένας από τους λόγους που είναι κερδοφόρα είναι ότι έχουν πρόσβαση στα στοιχεία των χρηστών τους. Και άλλες δωρεάν εφαρμογές και υπηρεσίες μπορεί να σας ζητήσουν τα στοιχεία σας, για να εγγραφείτε, όπως ηλεκτρονική διεύθυνση, ονοματεπώνυμο ή ηλικία, τα οποία θα πουλήσουν για να αποκομίσουν κέρδος. Σκεφτείτε τι προσωπικά δεδομένα σας κοινοποιείτε κάθε φορά που εγγράφεστε σε υπηρεσίες και εφαρμογές και μιλήστε σε έναν γονιό ή κηδεμόνα σας, αν δεν είστε βέβαιοι.



THE DIANA AWARD

Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

Ενημερωτικό έντυπο για γονείς

Για περισσότερες πληροφορίες:

www.youth-life.gr

www.vodafone.gr/bsafeonline

Σκέφτεστε να αγοράσετε στο παιδί σας μία συσκευή που συνδέεται στο διαδίκτυο ή προσπαθείτε να το βοηθήσετε να διαχειριστεί τη συσκευή που διαθέτει ήδη;

Στο σχολείο, το παιδί σας έχει λάβει μέρος στο μάθημα *Be Strong Online*, το νέο πρόγραμμα εκμάθησης peer-to-peer από την οργάνωση The Diana Award charity, τη Vodafone και τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» που ανέλαβε την προσαρμογή και επιμέλεια του Προγράμματος στα Ελληνικά. Το μάθημα αυτό διερευνά τους τρόπους με τους οποίους το διαδίκτυο άλλαξε τη ζωή μας, τα θετικά και αρνητικά της online συμπεριφοράς, και τι μπορεί κανείς να κάνει για να μείνει ασφαλής online.

Υπάρχουν πολλές θετικές όψεις του διαδικτύου: μπορεί να βοηθήσει νεαρά άτομα να αποκτήσουν φίλους, να εκφραστούν, να μάθουν, να είναι σε επαφή με την οικογένειά τους. Όταν χρησιμοποιείται υπεύθυνα και με μέτρο, μπορεί να είναι και ιδιαίτερα διασκεδαστικό. Με τη βοήθεια της οργάνωσης ParentZone, έχουμε ετοιμάσει τις παρακάτω κορυφαίες συμβουλές, για να σας βοηθήσουμε να στηρίξετε το παιδί σας στη χρήση του διαδικτύου και της τεχνολογίας.

Ασχοληθείτε: καθίστε με τον γιο ή την κόρη σας μόλις αποκτήσουν το καινούριο τους τηλέφωνο και ρίξτε μία ματιά στις διάφορες λειτουργίες του. Χρησιμοποιήστε μαζί με το παιδί σας μερικές από τις τεχνολογίες που του αρέσουν – φτιάξτε ένα προφίλ στο Facebook, αν δεν το έχετε κάνει ήδη, παίξτε ένα παιχνίδι σε κονσόλα ή κατεβάστε μερικά μουσικά κομμάτια.

3

2 Ενημερωθείτε για το τι έχει μάθει αυτή την εβδομάδα: ζητήστε από το παιδί σας να σας διδάξει κάτι νέο σχετικά με την τεχνολογία που χρησιμοποιεί συχνά. Ωστόσο, μην ξεχνάτε ότι ακόμη χρειάζεται την καθοδήγησή σας, για να λάβει καλές αποφάσεις όταν περιηγείται στο διαδίκτυο.

3 Θέστε όρια: δημιουργήστε κανόνες σχετικά με τις εφαρμογές και τους ιστότοπους που μπορεί να έχει πρόσβαση το παιδί σας, με ποιον μπορεί να έρχεται σε επαφή και τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να συμπεριφέρεται. όταν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο.

4 Χρησιμοποιείτε εργαλεία ασφαλείας: ρυθμίστε εργαλεία γονικού ελέγχου στο smartphone ή τάμπλετ του, ώστε να μπορείτε να αποκλείετε την πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο και να καθορίζετε χρονικά όρια χρήσης.

5 Προστατεύστε την ιδιωτικότητά του: σκεφτείτε αν θέλετε να μοιράζεται το παιδί σας την τοποθεσία του με άλλους μέσω ασύρματης επικοινωνίας (Bluetooth) και υπηρεσίες τοποθεσίας εντός εφαρμογών και συζητήστε σχετικά με τα εργαλεία που είναι διαθέσιμα σε δημοφιλή μέσα όπως το Facebook, το Snapchat και το Instagram.

6 Ελαχιστοποιήστε το κόστος: περιορίστε την πρόσβασή του σε εφαρμογές και αγορές εντός εφαρμογών και ρυθμίστε τη συσκευή ώστε να συνδέεται προκαθορισμένα σε δίκτυα Wi-Fi, όποτε είναι διαθέσιμα, ώστε να μη βρεθείτε προ δυσάρεστων εκπλήξεων, όταν έρθει ο λογαριασμός σας.

7 Αποφύγετε την κλοπή: εξηγήστε στο παιδί σας γιατί πρέπει να προσέχει τη συσκευή του όπως την τσάντα ή το πορτοφόλι του – είναι πολύτιμη τόσο λόγω κόστους όσο και λόγω προσωπικών δεδομένων που περιέχει. Ζητήστε του να βάλει κωδικό και αυτόματο κλείδωμα στη συσκευή και να έχει φυλαγμένο τον κωδικό IMEI του smartphone του (μπορείτε να τον βρείτε στο μενού Ρυθμίσεις > Γενικά ή πληκτρολογώντας *#06# στο τηλέφωνο) σε περίπτωση απώλειας.

4

8 Θέστε όρια στη χρήση: συμφωνήστε σχετικά με οικογενειακούς κανόνες, όπως «όχι τηλέφωνα στο τραπέζι» ή «όχι τεχνολογία ύστερα από μία συγκεκριμένη ώρα», για να διατηρήσετε ισορροπία μεταξύ του ψηφιακού και του πραγματικού κόσμου.

MyTechFamily

Αφιερώστε λίγο χρόνο στις δραστηριότητες MyTechFamily, που είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο της Vodafone. Μπορούν να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε τον ψηφιακό κόσμο με ασφάλεια σαν οικογένεια, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνετε να απολαμβάνετε μαζί μία σειρά ψηφιακών δραστηριοτήτων. Βοηθήστε τα παιδιά σας να κατανοήσουν τον ψηφιακό κόσμο στον οποίο ζούμε σήμερα και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιοποιήσουν την τεχνολογία, ασχολούμενοι με τις παρακάτω δραστηριότητες: www.vodafone.gr/bsafeonline

Περισσότερες πληροφορίες

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών "Π. & Α. Κυριακού", Γραμμή για την Τεχνολογία 800 11 800 15

Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, τηλ. 1890, email: ccu@ath.forthnet.gr, http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=8194&Itemid

Συνήγορος του Πολίτη, Κύκλος για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τηλ. 800.11.32.000

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας, τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, 7 ημέρες της εβδομάδα, <http://www.moh.gov.gr/articles/citizen/xrhsima-thlefwna-amp-dieythynseis/201-197-ethniko-kentro-koinwnikhs-allhleggyhs>

Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο www.hasiad.gr

OUR PROGRAMMES...

Diana Award

 www.diana-award.org.uk  [@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

Network/Training & Mentoring

 www.facebook.com/thedianaaward  [@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

Anti-Bullying Ambassadors

 www.facebook.com/antibullyingpro  [@antibullyingpro](https://twitter.com/antibullyingpro)



PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499
Website: www.diana-award.org.uk Twitter: @Dianaaward
Facebook: 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