

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

**Επιστημονικό πεδίο:
Σχολική και Κοινωνική Ζωή**

Θεματική ενότητα:

**Το σχολείο ως κοινότητα
Ζούμε μαζί και στηρίζουμε ο ένας τον
άλλον**

Υποενότητα: Σχολείο και Διαδίκτυο

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τμήμα Α1

3^ο Γυμνάσιο Ιωαννίνων

Σχολικό έτος 2015-16

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Γκόκη Σπυριδούλα, ΠΕ19



ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της ενασχόλησής μας με το θέμα της ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Εργαστήκαμε σε ομάδες, συλλέξαμε, μελετήσαμε πληροφορίες και τις αξιοποιήσαμε συνδυαστικά. Επίσης καλέσαμε τον κ. Μιχάλη Γρηγόριο, ειδικό του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ιωαννίνων, για ενημέρωση και συζήτηση. Τέλος διεξήγαμε έρευνα με ερωτηματολόγιο στο σχολείο μας.

Στόχος μας να μάθουμε να πλοηγούμαστε στο Διαδίκτυο με ασφάλεια αξιοποιώντας τα πλεονεκτήματα που παρέχει η χρήση του, να γνωρίζουμε και να προφυλασσόμαστε από τους κινδύνους που ενέχει η μη κριτική χρήση του.

ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

1^η Ομάδα:

ΚΑΡΑΠΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΛΙΑΡΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΜΑΤΑΡΑ ΛΑΜΠΡΙΝΗ
ΝΟΥΣΙΑ ΝΙΚΟΛΕΤΑ

2^η Ομάδα:

ΑΚΤΥΠΗ ΜΑΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΑΡΑ ΑΘΗΝΑ
ΚΩΤΣΙΑ ΕΛΕΝΗ
ΜΗΤΣΗ ΕΛΠΙΔΑ
ΝΤΟΥΤΣΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

3^η Ομάδα:

ΓΑΛΑΝΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
ΓΚΟΥΜΑΣ ΑΔΑΜ
ΕΞΑΡΧΟΥ ΙΑΣΟΝΑΣ
ΛΥΓΟΥΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

4^η Ομάδα:

ΒΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΖΑΡΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΘΑΝΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
ΚΥΡΚΟΣ ΜΑΡΙΟΣ

5^η Ομάδα:

ΜΑΝΩΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΜΑΡΚΟΥΛΑ ΑΝΤΩΝΙΑ
ΝΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΝΟΥΣΙΑ ΕΙΡΗΝΗ

ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Το Διαδίκτυο (Internet) είναι ένα παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι ανταλλάσσουν μηνύματα (πακέτα) με τη χρήση διαφόρων πρωτοκόλλων.

Η μεγάλη άνθιση του Διαδικτύου ξεκίνησε από τον Τιμ Μπέρνερς Λι με την εφαρμογή της υπηρεσίας του Παγκόσμιου Ιστού (World Wide Web) το 1989.

Το WWW αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές υπηρεσίες του Διαδικτύου. Αυτό που οδήγησε τον T. Berners - Lee στην εφεύρεση του Παγκόσμιου Ιστού ήταν το όραμά του για ένα κόσμο όπου ο καθένας θα μπορούσε να ανταλλάσσει πληροφορίες και ιδέες άμεσα προσβάσιμες από τους υπολοίπους.

Το Διαδίκτυο - Η επανάσταση του αιώνα

Το Διαδίκτυο έχει εξαπλωθεί σε κάθε γωνιά της γης και έχει εισβάλει δυναμικά στη ζωή του καθενός μας. Αποτελεί ένα απαραίτητο πλέον εργαλείο για κάθε πτυχή της ανθρώπινης δραστηριότητας.

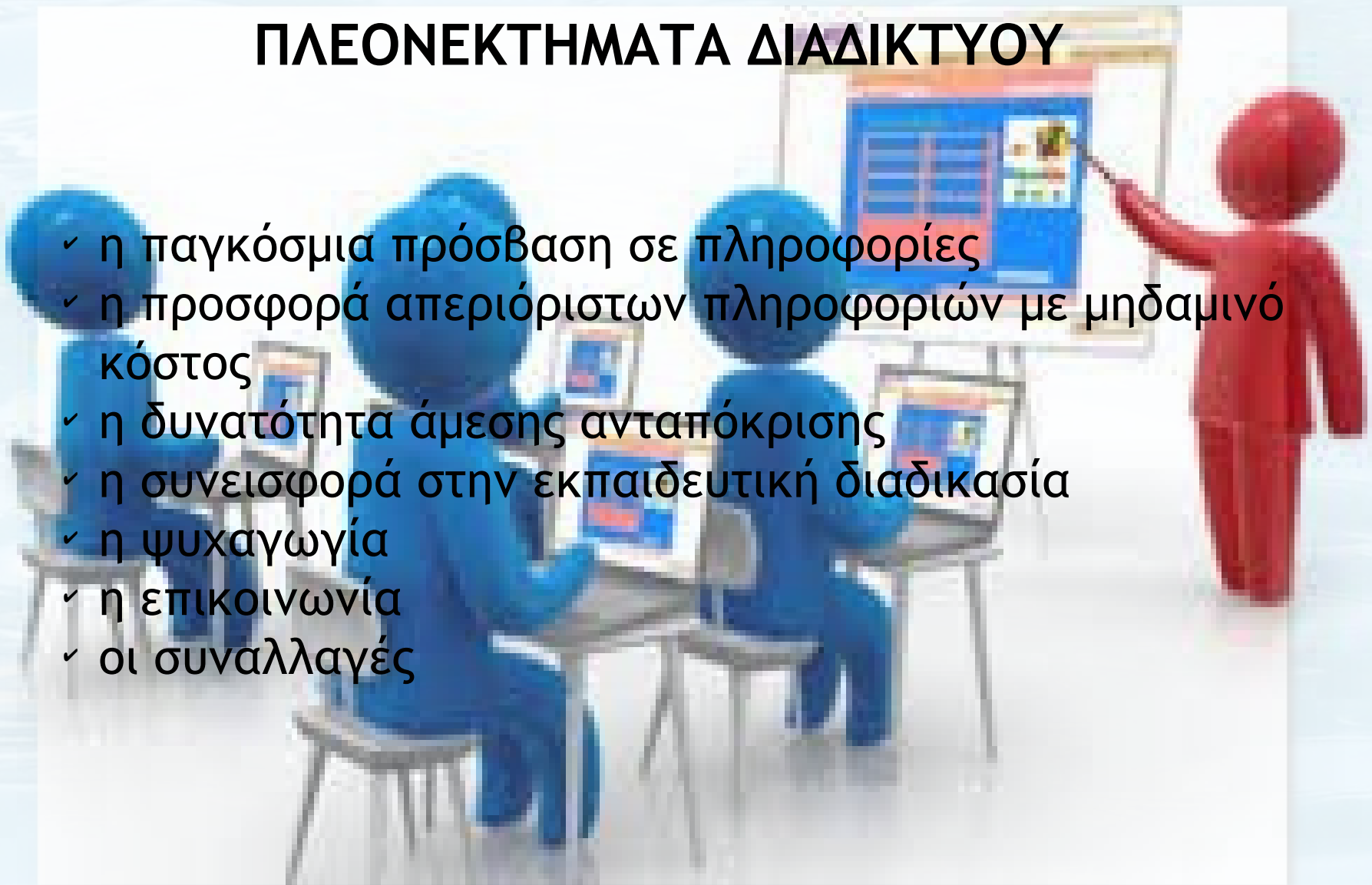
Έχει χαρακτηριστεί, και όχι τυχαία, ως η επανάσταση του αιώνα, καθότι είναι ένα δυναμικό εργαλείο που εκμηδενίζει τις αποστάσεις και παρέχει μια ανεξάντλητη πηγή γνώσεων και πληροφοριών.

Στο διαδίκτυο μπορούμε να επικοινωνούμε, να ενημερωθούμε, να ψυχαγωγηθούμε, να εκπαιδευτούμε και να διεκπεραιώνουμε συναλλαγές από οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

Είναι ένας νέος συναρπαστικός κόσμος ο οποίος μας ασκεί ιδιαίτερη έλξη. Σε αυτόν βρίσκουμε εφαρμογές που μας επιτρέπουν την επικοινωνία με άλλους χρήστες του διαδικτύου, παιχνίδια και κάθε πληροφορία που μπορεί να χρειαζόμαστε. Η ενασχόληση των νέων με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- ✓ η παγκόσμια πρόσβαση σε πληροφορίες
- ✓ η προσφορά απεριόριστων πληροφοριών με μηδαμινό κόστος
- ✓ η δυνατότητα άμεσης ανταπόκρισης
- ✓ η συνεισφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία
- ✓ η ψυχαγωγία
- ✓ η επικοινωνία
- ✓ οι συναλλαγές



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- ✓ Παγκόσμιος Ιστός (WWW)
- ✓ Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail)
- ✓ Συνομιλία (chat)
- ✓ Τηλεδιάσκεψη (Teleconference)
- ✓ Ομάδες συζητήσεων (Newsgroups)
- ✓ Πρωτόκολλο μεταφοράς αρχείων (FTP)



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Παρά την αδιαμφισβήτητη χρησιμότητά του, το διαδίκτυο υποκρύπτει αρκετούς κινδύνους, ιδιαίτερα για τους νέους.

Η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα και τομέα, μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και να προκαλέσει πολλά προβλήματα. Αυτά περιλαμβάνουν την έκθεση των ανηλίκων σε ακατάλληλο, παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο, σε περιεχόμενο με υπερβολική βία, την εμπλοκή τους σε δυσάρεστες καταστάσεις, την παρενόχληση στον κυβερνοχώρο (cyberbullying), την εξαπάτησή τους από αγνώστους ενήλικες οι οποίοι υποκρίνονται ότι είναι ανήλικοι, την άσκηση πίεσης για αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων, την παραβατικότητα, την κατάθλιψη ακόμη και την αυτοκτονία.

Εφόσον ο κυβερνοχώρος δεν έχει εθνικά όρια, παράνομες δραστηριότητες μπορούν εύκολα να βρουν εικονικό καταφύγιο σε αυτό το μέσο.

Ο κόσμος του διαδικτύου

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- Αποξένωση
- Εθισμός στο Διαδίκτυο
- Διαδικτυακός Εκφοβισμός (Cyberbullying)
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων και ιδιωτικότητας
- Διαδικτυακοί διαφθορείς (Αποπλάνηση)
- Παραπληροφόρηση
- Επιβλαβείς Συμπεριφορές
- Ακατάλληλο περιεχόμενο
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Φυσικές παθήσεις
- Παραποίηση της Ελληνικής γλώσσας (Greeklish)
- Ηλεκτρονικός τζόγος
- Ιοί υπολογιστών
- Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων (Phishing)
- Κίνδυνος εισβολής στον Η/Υ (Hacking)
- Ανεπιθύμητα μηνύματα (Spam)





Αποξένωση

- Το διαδίκτυο και η πολύωρη ενασχόληση με αυτό οδηγεί στην αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο αφού μας επιτρέπει να ψυχαγωγούμαστε ή να επικοινωνούμε χωρίς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσωπικής επαφής.
- Αναπτύσσουμε διαδικτυακές σχέσεις χωρίς να εγκαταλείπουμε το σπίτι μας.
- Λειτουργεί σε βάρος του χρόνου που διαφορετικά μπορούσαμε να έχουμε διαθέσιμο για τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες με φίλους, συγγενείς ή ομάδες ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα.

Αποτέλεσμα

Δεν μπορούμε να ταυτιστούμε με τους γύρω μας νιώθοντας αποκλεισμένοι στην εντός του διαδικτύου κοινωνική μας ζωή.

Συμβουλές για την αποξένωση

- Μπορούμε να διασκεδάσουμε στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου, όμως πάντα αναγνωρίζουμε ότι διαφέρει από τον πραγματικό κόσμο.
- Αναπτύσσουμε αυτοέλεγχο, πειθαρχία και υπευθυνότητα στη χρήση του διαδικτύου.
- Χρησιμοποιούμε το Διαδίκτυο με μέτρο. Σερφάρουμε στο Διαδίκτυο συμφωνημένες ώρες την εβδομάδα και κάνουμε τακτικά διαλείμματα.
- Καθιερώνουμε την ισορροπία, συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά μας εναλλακτικές δραστηριότητες όπως αθλητικές. Αποκτούμε κοινωνικές σχέσεις εκτός διαδικτύου.
- Η χρήση του διαδικτύου δεν πρέπει να επηρεάζει την υγεία μας και τις σχέσεις μας με τα άλλα μέλη της οικογένειας και τους φίλους και την απόδοσή μας στο σχολείο.

Αποξένωση

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόλησή μας σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, τα δωμάτια συζητήσεων, ο ηλεκτρονικός τζόγος, ...

Ένα άτομο είναι εθισμένο όταν χαρακτηρίζεται από:

- ✓ Χρήση του διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
- ✓ Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.
- ✓ Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμονη σκέψη και όνειρα για το διαδίκτυο.
- ✓ Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό και προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία ακόμη και εγκατάλειψη σχολείου, ανθυγιεινή διατροφή, παραμέληση αγαπημένων ενδιαφερόντων, μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία.
- ✓ Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση των παραπάνω.

Συμβουλές για τον εθισμό

INTERNET

WATER

- Καλλιεργούμε ορθές στάσεις αξιοποίησης του διαδικτύου από μικρές ηλικίες.
- Ευαισθητοποιούμαστε και ενημερωνόμαστε για το φαινόμενο του εθισμού.
- Χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο με μέτρο συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά μας αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Αναζητούμε βοήθεια.



Εθισμός



Διαδικτυακός Εκφοβισμός (Cyberbullying)

- Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων (απειλή, ταπείνωση ή παρενόχληση) με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.
- Το cyberbullying συμβαίνει στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms), στα ιστολόγια (blogs), στις σελίδες διαμοιρασμού και προβολής βίντεο, στο facebook, μέσω e-mail, κ.ά.
- Συνήθως έχει τη μορφή ενός εκφοβιστικού, ρατσιστικού, προσβλητικού ή πρόστυχου ηλεκτρονικού μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Ακόμη και αποστολή προσωπικών πληροφοριών σε πολλαπλούς παραλήπτες.
- Διαφέρει από τα άλλα είδη εκφοβισμού αφού επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη και είναι δύσκολο να περιοριστεί, αφού δεν υπάρχει περιορισμός ούτε των μηνυμάτων που διανέμονται ηλεκτρονικά, ούτε του αριθμού των παραληπτών που μπορούν να γίνουν δέκτες αυτών των μηνυμάτων.

Αιτίες που οδηγούν στον Διαδικτυακό εκφοβισμό

- Η βίωση έντονων συναισθημάτων όπως θυμός, απόγνωση, εκδίκηση, που μπορεί να προέρχεται τόσο από τις προβληματικές σχέσεις που υπάρχουν στο οικογενειακό περιβάλλον όσο και εξαιτίας μιας ευρύτερης κοινωνικής δυσλειτουργικότητας που παρουσιάζει το άτομο που εκφοβίζει.
- Σε μερικές περιπτώσεις αποτελεί μορφή ψυχαγωγίας στοχεύοντας στην εκδήλωση ποικίλων αντιδράσεων και στην ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την επιβολή εξουσίας και ελέγχου.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



➤ Σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχική υγεία του θύματος, αλλά και του θύτη.

➤ Η αυτοεκτίμηση του ατόμου που υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό πλήττεται έντονα τόσο ώστε σε μερικές περιπτώσεις συνδέεται με το αίσθημα της ενοχής.

➤ Το θύμα αρχίζει να αναπαράγει αρνητικές σκέψεις και η επίδοση των κοινωνικών του ικανοτήτων μειώνεται σημαντικά (περιθωριοποίηση, αποχή από το σχολείο και από τις παρέες, ακόμα και αυτοκτονία ως μοναδική λύση στο πρόβλημα). Στο μέλλον μπορεί να παρουσιάσει μεγαλύτερη αστάθεια στις διαπροσωπικές του σχέσεις συνοδευόμενη από την κοινωνική απομόνωση.

➤ Οι εκφοβιστές (θύτες) τείνουν να είναι άτομα με έντονη αντικοινωνική συμπεριφορά και απομονωμένα από τους συνομηλίκους. Μακροπρόθεσμα αντιλαμβάνονται ότι ο εκφοβισμός δεν αποτελεί μορφή ικανοποίησης και αναγνώρισης, βιώνοντας έτσι έντονη προσωπική απογοήτευση.

Είδη παρατηρητών στον Διαδικτυακό εκφοβισμό

➤ **Οι επιβλαβείς για το θύμα παρατηρητές:** επιδοκιμάζουν την συμπεριφορά του θύτη ενισχύοντας έτσι την ένταση του εκφοβιστικού γεγονότος ή άλλοτε παρατηρούν το περιστατικό με απάθεια δίχως να σημειώνουν κάποια αντίδραση ή παρέμβαση για την καταστολή του εκφοβισμού.

➤ **Οι βοηθοί παρατηρητές:** αντιδρούν άμεσα και ενεργά στο συμβάν του Διαδικτυακού εκφοβισμού. Παράλληλα, στοχεύουν στην κινητοποίηση περισσότερων ατόμων για την καταπολέμηση του Διαδικτυακού εκφοβισμού.

Cyber

bullying



How would you  Like it?

Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού εκφοβισμού

- Εάν πέσουμε θύμα εκφοβισμού, σταματάμε αμέσως την επικοινωνία με το θύτη.
- Εμπιστευόμαστε στους γονείς μας ή σε κάποιον ενήλικα τον εκφοβισμό που έχουμε δεχθεί.
- Αγνοούμε και δεν προωθούμε εκφοβιστικά μηνύματα.
- Αν γνωρίζουμε κάποιο φίλο που είναι θύτης τον συμβουλεύουμε να σταματήσει.
- Φιλτράρουμε ηλεκτρονικά μηνύματα από άτομα που μας παρενοχλούν και μπλοκάρουμε την πρόσβασή τους.
- Αποθηκεύουμε την επικοινωνία και ενημερώνουμε τις αρμόδιες αρχές.

Cyberbullying

Παραβίαση προσωπικών δεδομένων και ιδιωτικότητας



- Προσωπικά δεδομένα του κάθε χρήστη είναι κάθε πληροφορία που τον χαρακτηρίζει: όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, ενδιαφέροντα, επιδόσεις στο σχολείο, φωτογραφίες, απόψεις, προφίλ στο Facebook, ...
- Η διακίνηση προσωπικών στοιχείων είναι κάτι δεδομένο στο διαδικτυακό χώρο. Αν και η διαδικτυακή κοινότητα στηρίζεται σε προσωπικές δημοσιεύσεις, η ασυλλόγιστη δημοσιοποίηση εμπεριέχει κινδύνους, όπως διαδικτυακή παρενόχληση (cyberbullying), ενοχλητικά μηνύματα, υποκλοπή προσωπικών κωδικών κ.ά.

Διατηρώντας τον έλεγχο των προσωπικών σου δεδομένων, διατηρείς και τον έλεγχο της ιδιωτικής σου ζωής!

Κατά την περιήγησή μας στο Διαδίκτυο προσφέρουμε προσωπικές πληροφορίες και αφήνουμε ίχνη:

- Όταν χρησιμοποιούμε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης όπως το facebook, που επιτρέπουν την αποστολή φωτογραφιών και την αποθήκευση προσωπικών σημειώσεων.
- Όταν δημιουργούμε το δικό μας ιστολόγιο (blog) με ελεύθερη πρόσβαση.
- Όταν απλά πλοηγούμαστε στο διαδίκτυο, ο φυλλομετρητής δίνει τον αριθμό του υπολογιστή και τις σελίδες που επισκεφθήκαμε στον παροχέα Διαδικτύου.
- Όταν στέλνουμε ηλεκτρονικά μηνύματα (e-mail), μηνύματα στιγμής ή συμμετέχουμε σε ομάδες συζητήσεων.
- Πολλές από τις ιστοσελίδες που επισκεπτόμαστε, φυλάνε στον υπολογιστή μας δεδομένα για την επίσκεψή μας, τα λεγόμενα **Cookies**, που είναι μικρά κομμάτια με πληροφορίες (όνομα χρήστη, πληροφορίες εγγραφής μας σε μια σελίδα, προτιμήσεις, διαδικτυακά «καλάθια με ψώνια», ...).



Συμβουλές για τα προσωπικά μας δεδομένα

- Δεν αποκαλύπτουμε προσωπικά δεδομένα (κωδικούς, αριθμούς τηλεφώνου, διεύθυνση σπιτιού, αριθμούς πιστωτικών καρτών ή το όνομα του σχολείου) χωρίς την άδεια των γονιών μας.
- Αποφεύγουμε την αποστολή υλικού, απόψεων και δεδομένων που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα τώρα αλλά και στο μέλλον (προκλητικές φωτογραφίες, ακραίες θέσεις, προσβλητικά για άλλους σχόλια, ...).
- Χρησιμοποιούμε πολύπλοκους κωδικούς. Η χρήση ημερομηνίας γέννησης ή ονομάτων θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Προσοχή στην εγγραφή σε ιστοσελίδες. Αν είναι απαραίτητη η εγγραφή σε αμφίβολης προέλευσης ή εγκυρότητας σελίδα, χρησιμοποιούμε έναν διαφορετικό κωδικό.

Παραβίαση προσωπικών δεδομένων

Κοινωνική δικτύωση

- Δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα είναι το Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, ...
- Τα χρησιμοποιούμε για να συνδεόμαστε με άλλους που μένουν κοντά μας ή και στην άλλη άκρη του κόσμου.
- Μας παρέχουν τη δυνατότητα ανταλλαγής μηνυμάτων, τη συμμετοχή σε ομάδες συζητήσεων, παιχνίδια και πολλές άλλες εφαρμογές καθώς και τη δυνατότητα να μοιραζόμαστε με την παρέα μας ένα βίντεο που είδαμε στο διαδίκτυο ή ακόμη και ένα ενδιαφέρον άρθρο.
- Τα χρησιμοποιούμε για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, να ανεβάσουμε φωτογραφίες ή ακόμα και να ελέγξουμε, ανεπίσημα, αυτούς που συναντάμε σε κοινωνικές και άλλες εκδηλώσεις.
- Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι προσβάσιμες τόσο από φιλικά όσο και από άγνωστα άτομα.

Μαζί με όλα αυτά όμως μοιραζόμαστε προσωπικά μας δεδομένα.

Συμβουλές για τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

- Δεν ανεβάζουμε στο προφίλ μας φωτογραφίες όπου φαίνεται καθαρά η τοποθεσία στην οποία βρισκόμαστε (σπίτι, σχολείο ή μέρη που συχνάζουμε) ή φωτογραφίες που θα μας έφερναν σε δύσκολη θέση.
- Προσέχουμε τι δημοσιεύουμε στο ιστολόγιό μας (blog).
- Από τη στιγμή που προσθέτουμε στη λίστα των φίλων μας κάποιο άτομο, αυτό αποκτά πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που εμφανίζονται στο προφίλ μας, όπως ηλικία, φωτογραφίες και στοιχεία επικοινωνίας.
- Αλλάζουμε στο μενού των ρυθμίσεων για τη διαχείριση των προσωπικών μας δεδομένων τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις (privacy settings).
- Συζητάμε με τους γονείς μας αν συναντήσουμε σε μια από αυτές τις τοποθεσίες κάτι που θα μας κάνει να νιώσουμε ανήσυχια, άσχημα ή ότι απειλούμαστε.
- Δεν συναντάμε προσωπικά κάποιο άτομο με το οποίο επικοινωνούμε αποκλειστικά μέσω διαδικτύου.
- Δεν δημοσιεύουμε στοιχεία τα οποία μπορούν να αναγνωριστούν από αγνώστους.
- Όταν γράφουμε άρθρα και ποιήματα στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, στα οποία εκφράζουμε έντονα τα συναισθήματά μας, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί για το τι εκμυστηρεύομαστε στις σελίδες αυτές καθώς υπάρχουν επιτήδριοι διαφθορείς που εκμεταλλεύονται τέτοιες προσωπικές στιγμές παρέχοντας στοργή και φιλία για να μας εξαπατήσουν.

Τι πρέπει να προσέχουμε στα κοινωνικά δίκτυα

Αποπλάνηση (Διαδικτυακοί διαφθορείς)

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικους χρήστες μέσω συζητήσεων σε δωμάτια συνομιλίας (chat rooms), μέσω των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης (facebook), μέσω άμεσων μηνυμάτων ή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση.

Προσπαθούν να παρασύρουν σταδιακά το θύμα τους μέσω της προσοχής, της στοργής, της ευγένειας, ακόμη και μέσω δώρων, αφού συχνά επενδύουν σημαντικό χρόνο, χρήμα και ενέργεια σε αυτήν τους την προσπάθεια.

Η ανωνυμία του διαδικτύου ευνοεί τη γρήγορη ανάπτυξη πίστης και οικειότητας, με αποτέλεσμα οι διαφθορείς να αποσπάσουν όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες (π.χ. τόπο διαμονής, ενδιαφέροντα, χόμπι, σεξουαλικές εμπειρίες).

Το γεγονός ότι πρόκειται για δημόσιους χώρους διαδικτυακής επικοινωνίας, που επιτρέπουν την ανωνυμία, δημιουργεί την ψευδαίσθηση της ασφάλειας και παρασύρει τα παιδιά.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο των διαδικτυακών διαφθορέων

- ☑ Δεν συζητάμε με αγνώστους στο διαδίκτυο.
- ☑ Δεν συναντάμε ποτέ κάποιον “φίλο” που μόλις γνωρίσαμε διαδικτυακά. Αν μας ζητηθεί κάτι τέτοιο το συζητάμε αμέσως με κάποιον ενήλικα.
- ☑ Αν κάποια διαδικτυακή συνομιλία μας κάνει να νιώσουμε άβολα ή μας έφερε σε δύσκολη θέση την σταματάμε αμέσως και αναφέρουμε το γεγονός σε κάποιον ενήλικα. Μπορούμε να αποθηκεύουμε τις ηλεκτρονικές μας συνομιλίες. Αυτό θα μας βοηθήσει να καταγγείλουμε τον επιτήδειο.
- ☑ Δεν δίνουμε τα προσωπικά μας στοιχεία σε ένα δωμάτιο συνομιλίας. Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την ταυτότητα του συνομιλητή μας (κυρίως για την ηλικία) ακόμα και αν βλέπουμε τη φωτογραφία του ή αν χρησιμοποιούμε κάμερα.
- ☑ Δεν ανεβάζουμε σε ιστοσελίδες κοινωνικού δικτύου (facebook κ.ά.) προκλητικές φωτογραφίες μας.
- ☑ Δεν στέλνουμε φωτογραφίες που είναι δυνατό να μας εκθέσουν μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- ☑ Διαβάζουμε τους όρους χρήσης, τον κώδικα επικοινωνίας και τη δήλωση απορρήτου στη διαδικτυακή τοποθεσία συνομιλίας, προτού αρχίσουμε τη συνομιλία.

Προσέχω όταν συμμετέχω

Παραπληροφόρηση

Το διαδίκτυο περιέχει πάρα πολλές πληροφορίες που μπορεί να μην είναι ούτε ωφέλιμες ούτε αξιόπιστες, μπορεί οι πληροφορίες να είναι ψευδείς ή τροποποιημένες ή και ελλιπείς με αποτέλεσμα να μας οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα και να μας παραπλανήσουν.

Θα πρέπει να αναπτύξουμε ικανότητες κριτικής σκέψης, ώστε να κρίνουμε την ακρίβεια των πληροφοριών αυτών. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα νεαρά άτομα που συχνά λένε: *“Εάν είναι στο διαδίκτυο, πρέπει να είναι αλήθεια!”*

- ✓ *Μαθαίνουμε ότι ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει μια διαδικτυακή τοποθεσία και να καταχωρήσει περιεχόμενο, χωρίς να τον ελέγχει κανείς.*
- ✓ *Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε μεγάλο εύρος πηγών πληροφοριών και να ελέγχουμε, να αμφισβητούμε και να διασταυρώνουμε όσα βλέπουμε στο διαδίκτυο.*

Συμβουλές για αξιόπιστη πληροφόρηση



- Αξιολογούμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο διαδίκτυο και ελέγχουμε το συγγραφέα, την προέλευση της σελίδας, τη βιβλιογραφία της πληροφορίας.
- Χρησιμοποιούμε διάφορες μηχανές αναζήτησης και πολλαπλές πηγές πληροφοριών και διασταυρώνουμε τις πληροφορίες.
- Χρησιμοποιούμε πηγές που γενικά θεωρούνται έγκυρες.
- Μαθαίνουμε πώς να διακρίνουμε ένα γεγονός από μια άποψη και να αναγνωρίζουμε την προκατάληψη, την προπαγάνδα και τις τοποθεσίες που χρησιμοποιούν ιδεολογικά στερεότυπα.
- Εγκαθιστούμε φίλτρα λογισμικού που μπορούν να αποκλείσουν πηγές που περιέχουν μίσος, ρατσισμό και άλλου είδους προπαγάνδα.



Επιβλαβείς συμπεριφορές

- Το γεγονός ότι το Διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του.
- Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

Συμβουλές

- ✓ Αυτά που διαβάζουμε ή βλέπουμε στο Διαδίκτυο δεν είναι πάντοτε ορθά.
- ✓ Αν συναντήσουμε ιστοσελίδες με περιεχόμενο που μας σοκάρει, τότε το αναφέρουμε σε κάποιον ενήλικα.
- ✓ Μιλάμε στους γονείς μας για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε για να μας βοηθήσουν να τα ξεπεράσουμε και να μην περνούν από το μυαλό μας σκέψεις όπως αυτές για αυτοκτονία.

Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Είναι το περιεχόμενο που μπορεί να περιλαμβάνει

- ✖ ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο
- ✖ προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών
- ✖ προώθηση βίας
- ✖ προώθηση τυχερών παιχνιδιών
- ✖ παρουσίαση πορνογραφικού υλικού

Το συναντάμε σε ιστοσελίδες αμφιβόλου προέλευσης, μέσα από διαδικτυακά παιχνίδια, μέσω e-mail.



Μπορεί να είναι ακατάλληλο σε σχέση με την ηλικία ή και την ψυχική κατάσταση του κάθε ατόμου και να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές, να σοκάρει ή ακόμα να προωθήσει λάθος συμπεριφορές.

Συμβουλές

- Ρωτάμε άτομα που εμπιστευόμαστε εάν έχουμε αμφιβολίες για αυτά που διαβάζουμε ή βλέπουμε στο Διαδίκτυο.
- Εάν κάτι μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή αμήχανα, κλείνουμε τον φυλλομετρητή μας και το αναφέρουμε αμέσως σε κάποιον ενήλικα.
- Αξιολογούμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο και ελέγχουμε το συγγραφέα, την προέλευση της σελίδας, τη βιβλιογραφία της πληροφορίας.

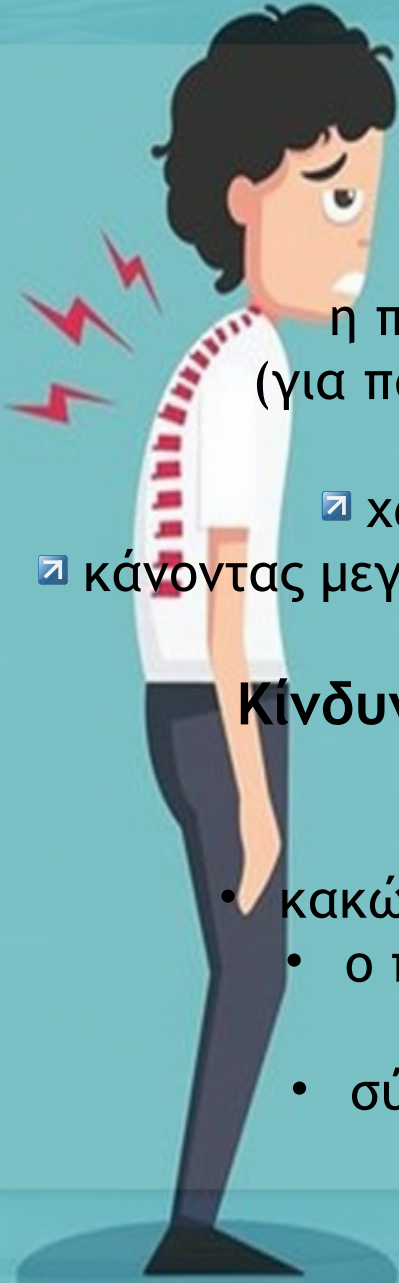
Ηλεκτρονικά παιχνίδια

- ⦿ Στο διαδίκτυο υπάρχουν διάφορες κατηγορίες παιχνιδιών με πιο δημοφιλή την κατηγορία παιχνιδιών δράσης, όπως παιχνίδια πολεμικών τεχνών, λαβυρίνθων, πλατφόρμας, βολών κ.ά.
- ⦿ Η κατηγορία βολών θεωρείται η πλέον βίαια κατηγορία παιχνιδιών και έχει κατακριθεί ιδιαίτερα για τα κακά πρότυπα και τις αρνητικές επιδράσεις που πιθανότατα να έχει, ειδικά σε νεαρά άτομα.
- ⦿ Όπως λέει και το όνομα, σκοπός είναι να χρησιμοποιήσουμε όπλα, ώστε να εξοντώσουμε τους αντιπάλους και να ολοκληρώσουμε τις αποστολές του παιχνιδιού.
- ⦿ Βία όμως που εκφράζουμε στα παιχνίδια μπορεί να την εμφανίσουμε και στην κανονική μας ζωή, π.χ. υψηλά επίπεδα έκθεσης σε βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια σχετίζονται έντονα με αυξανόμενη επιθετική συμπεριφορά στο σχολείο και στο ελεύθερο παιχνίδι.

Συμβουλές

- Η σήμανση PEGI στην ιστοσελίδα του παιχνιδιού προσδιορίζει αν είναι κατάλληλο για μας.
- Κάνουμε συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Ασχολούμαστε με εναλλακτικές δραστηριότητες (π.χ. αθλήματα, παιχνίδια στο φυσικό περιβάλλον).

Φυσικές παθήσεις



Αιτία

η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου
(για παιχνίδι, κοινωνικοποίηση ή έρευνα)

- ▣ χωρίς διάλειμμα
- ▣ χωρίς εναλλαγή δραστηριοτήτων
- ▣ κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων

Κίνδυνοι για την σωματική μας υγεία

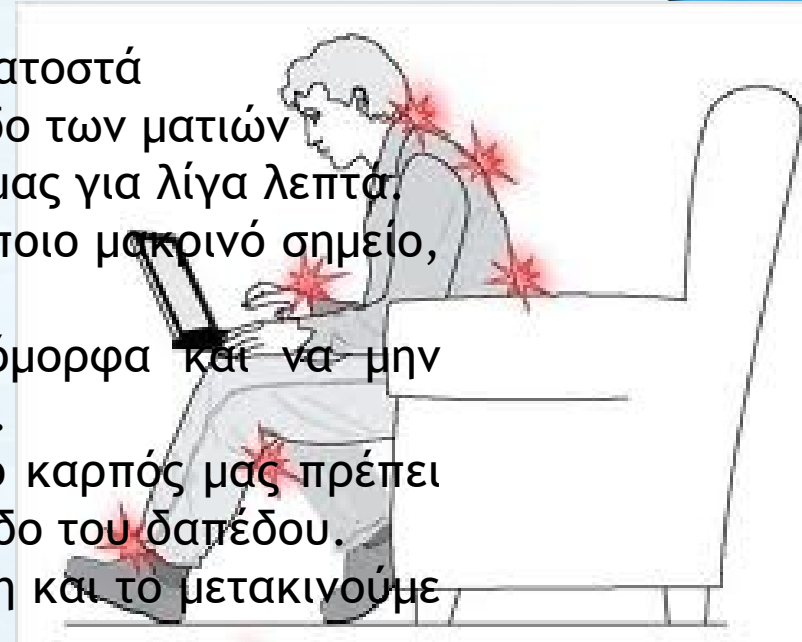
- διαταραχές στην όραση
- μυοσκελετικές παθήσεις
- κακώσεις όπως ο ευθιασμός του αυχένα
- ο πόνος του αγκώνα (tennis elbow)
 - τενοντίτιδα
- σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (ΣΚΣ)



Σωστές πρακτικές για την διατήρηση της υγείας μας

Τι πρέπει να προσέχουμε!

- ▶ Εξοπλισμός υπολογιστή βάση διεθνών προδιαγραφών εργονομίας για την ασφάλεια του χρήστη από φυσικές παθήσεις
- ▶ Απόσταση οθόνης από τα μάτια 50 - 70 εκατοστά
- ▶ Κέντρο οθόνης περίπου 15° από το επίπεδο των ματιών
- ▶ Σε τακτά διαστήματα κλείνουμε τα μάτια μας για λίγα λεπτά.
- ▶ Εστιάζουμε κάθε 10 λεπτά περίπου σε κάποιο μακρινό σημείο, εκτός οθόνης.
- ▶ Το δωμάτιο πρέπει να φωτίζεται ομοιόμορφα και να μην υπάρχει πηγή φωτός στο πλάι της οθόνης.
- ▶ Κατά την πληκτρολόγηση η παλάμη και ο καρπός μας πρέπει να είναι σε ευθεία παράλληλη με το επίπεδο του δαπέδου.
- ▶ Το ποντίκι το πιάνουμε με όλη την παλάμη και το μετακινούμε κινώντας όλο το βραχίονά μας.
- ▶ Το σώμα μας πρέπει να έχει άνετη στάση όταν δουλεύουμε με τον υπολογιστή.
- ▶ Σηκωνόμαστε και περπατάμε μετά από μία ώρα εντατικής ενασχόλησης με τον υπολογιστή.



SafeLine.gr

Ερωτηματολόγιο για το διαδίκτυο

Συμμετοχή

Στην έρευνα συμμετείχαν 105 μαθητές της Α', Β' και Γ' Τάξης του 3^{ου} Γυμνασίου Ιωαννίνων κατά το Γ' τρίμηνο του σχολικού έτους 2015-2016.

Σκοπός της έρευνας

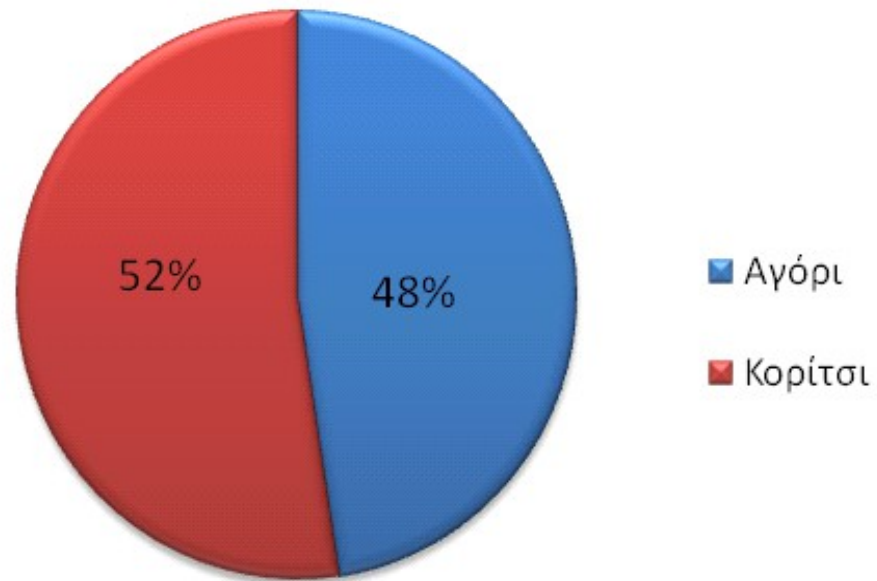
Να διερευνήσουμε την ασφαλή χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές.

Αποτελέσματα της έρευνας

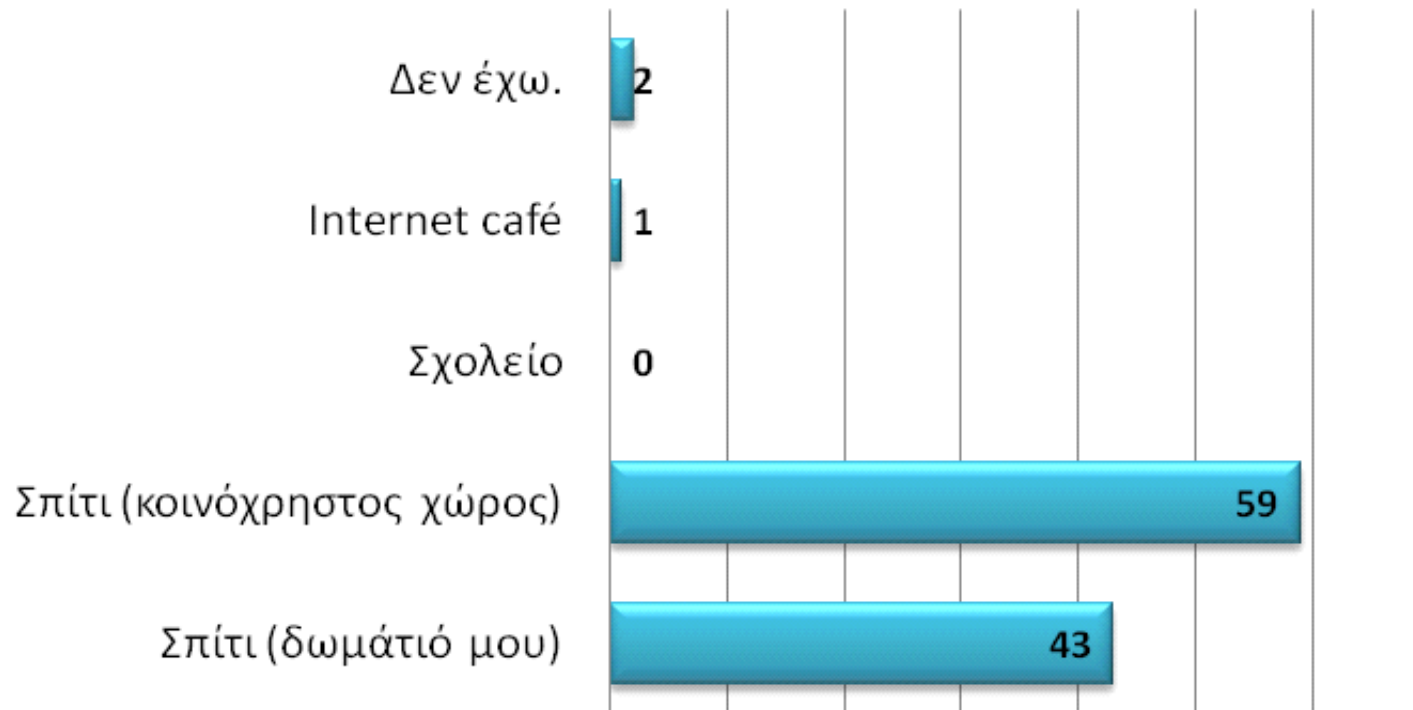
Στα γραφήματα που ακολουθούν σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας.



Ποιο είναι το φύλο σου;

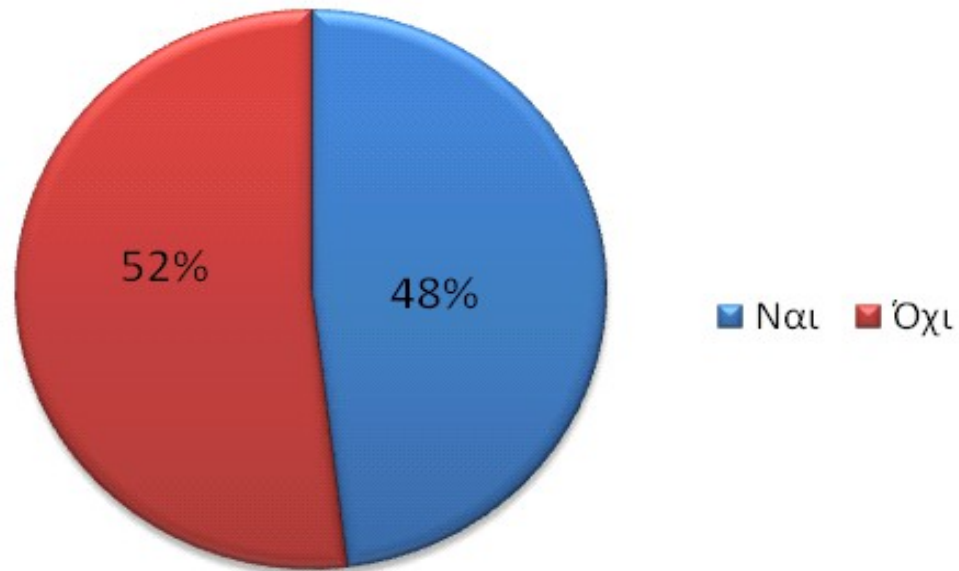


Από πού έχεις κυρίως πρόσβαση στο διαδίκτυο;



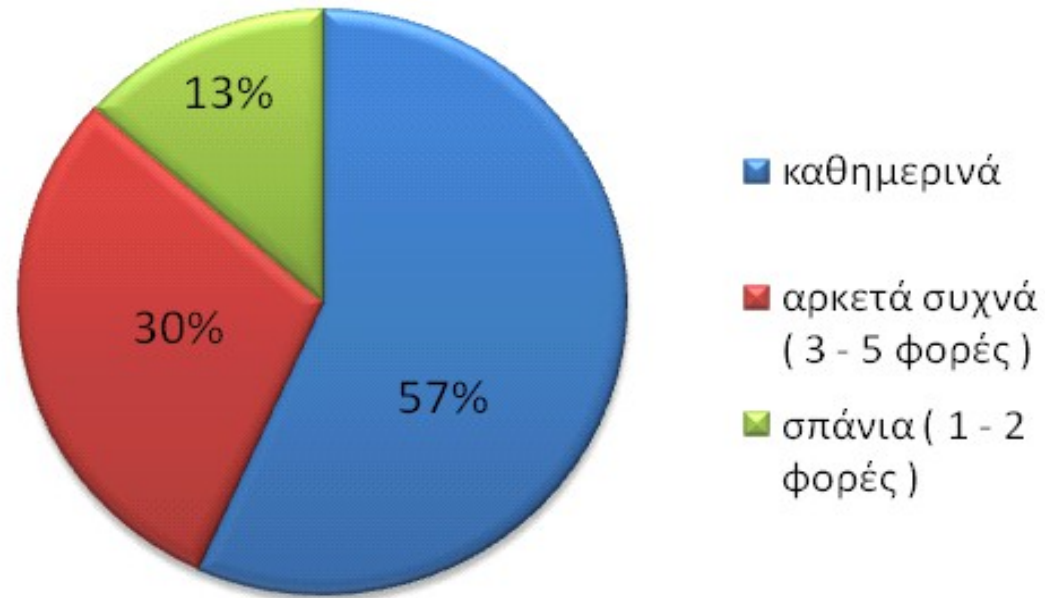
Το 56% των μαθητών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο κυρίως από κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού τους, ενώ το 41% από το δωμάτιό τους.

Συζητάς με τους γονείς για τις δραστηριότητές σου στο διαδίκτυο;



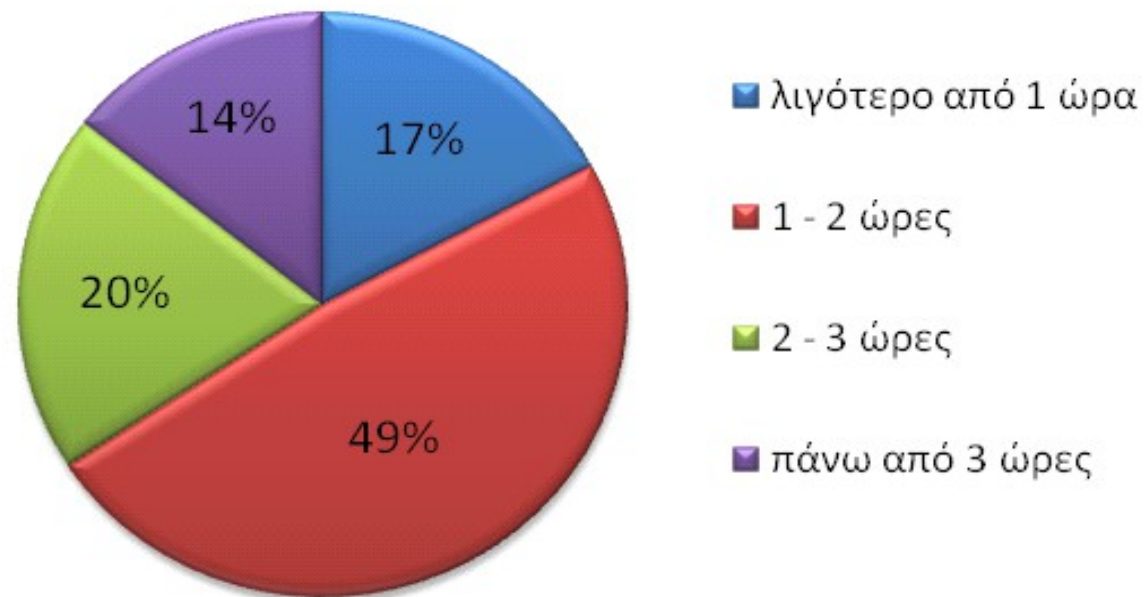
Το 48% των μαθητών συζητούν με τους γονείς τους για τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο, ενώ το 52% όχι.

Πόσες φορές την εβδομάδα μπαίνεις στο διαδίκτυο;



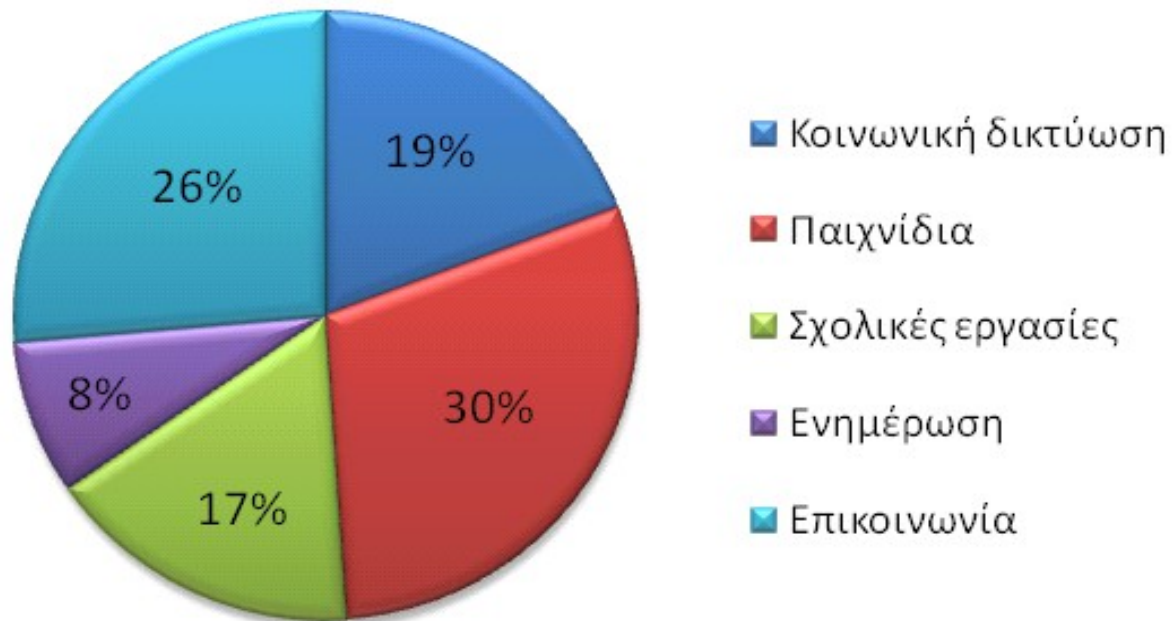
Το 57% των μαθητών μπαίνουν καθημερινά στο διαδίκτυο και το 30% 3 - 5 φορές την εβδομάδα.

Πόση ώρα μένεις συνδεδεμένος κάθε φορά που συνδέσαι στο διαδίκτυο;



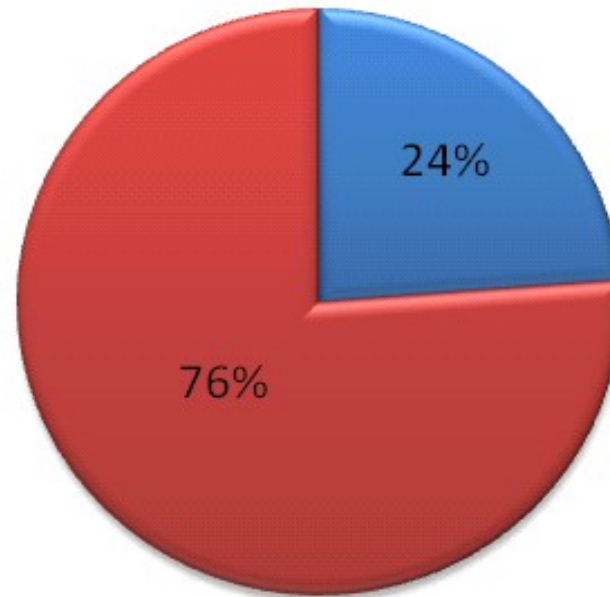
Το 49% των μαθητών μένουν 1 - 2 ώρες συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο κάθε φορά που συνδέονται, ενώ το 20 % μένουν 2 - 3 ώρες.

Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς κυρίως το διαδίκτυο;



Οι μαθητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως για παιχνίδια, επικοινωνία και κοινωνική δικτύωση (facebook, κ.α.).

Σου δημιούργησε ποτέ δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του διαδικτύου;



■ Ναι ■ Όχι

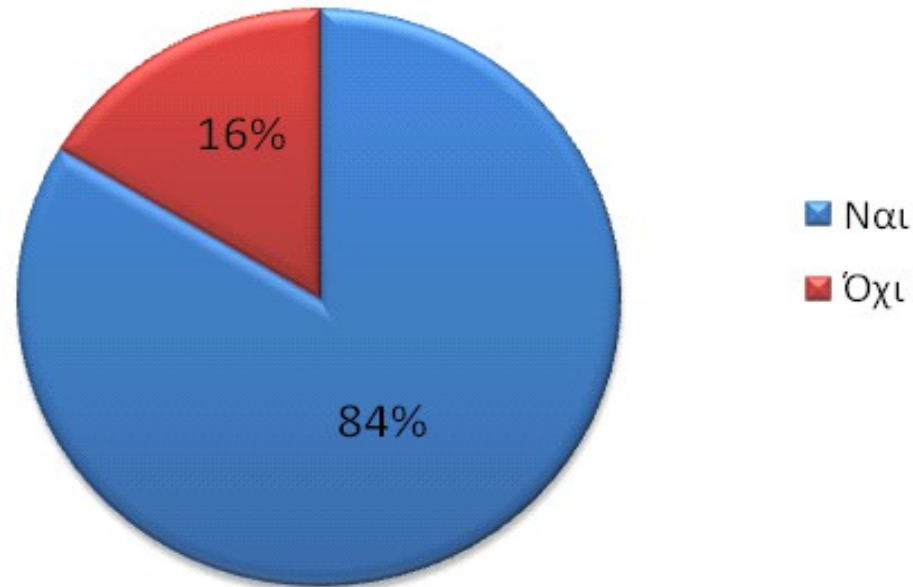
Στο 76% των μαθητών το διαδίκτυο δεν έχει δημιουργήσει δυσάρεστες συνέπειες, ενώ στο 24% έχει δημιουργήσει.

Αν ναι, ποιες συνέπειες είχες;



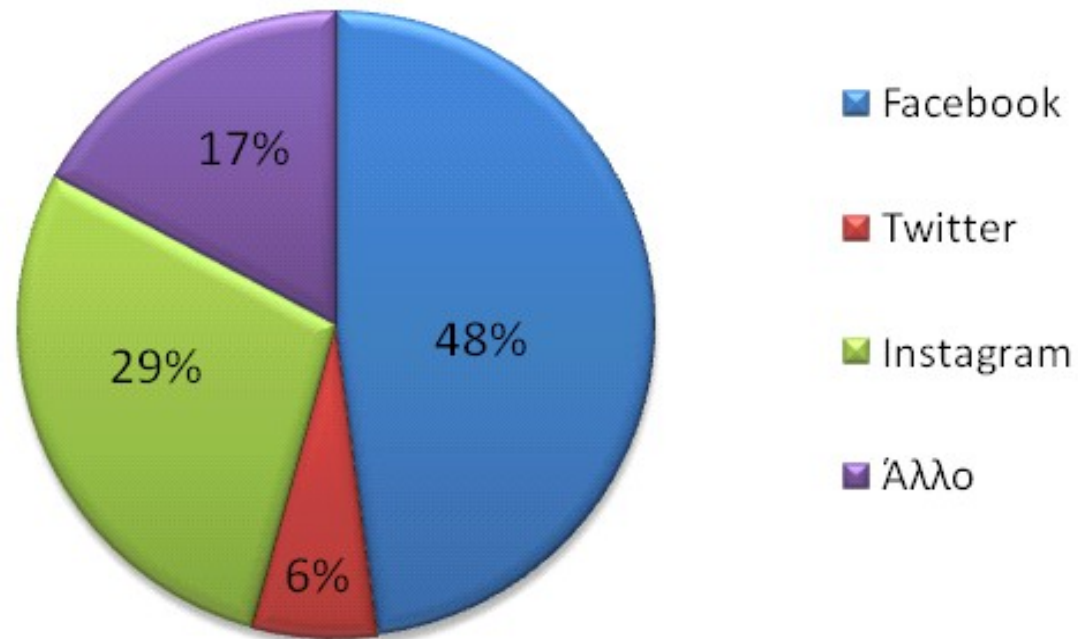
Οι μαθητές που απάντησαν με ναι είχαν κυρίως συνέπειες όπως τη μείωση φυσικής δραστηριότητας και σχολικής επίδοσης και τη διαταραχή των σχέσεων με γονείς και φίλους.

**Χρησιμοποιείς κοινωνικά δίκτυα
(facebook, twitter, instagram, κ.α.);**



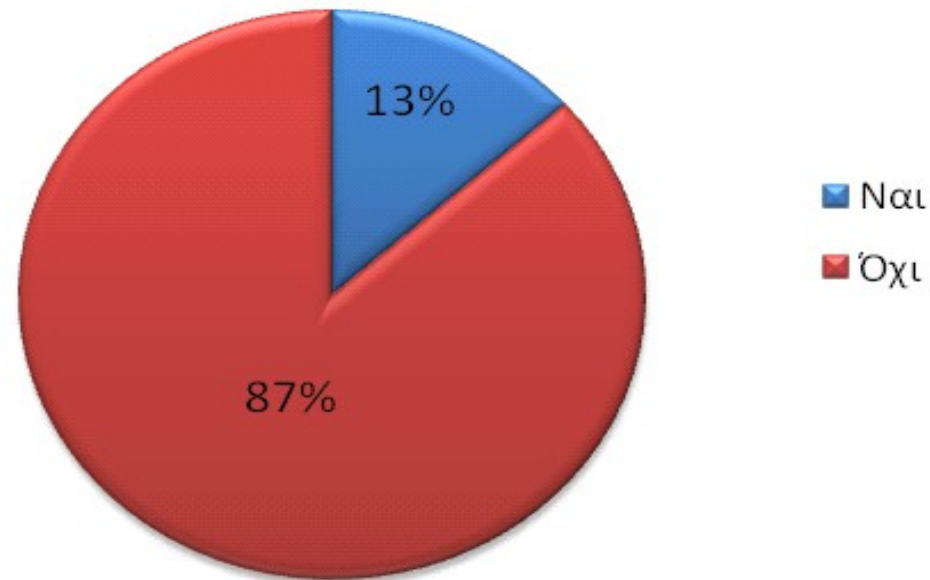
Το 84% των μαθητών χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα όπως facebook, twitter και άλλα, ενώ το 16% όχι.

Αν ναι, ποια;



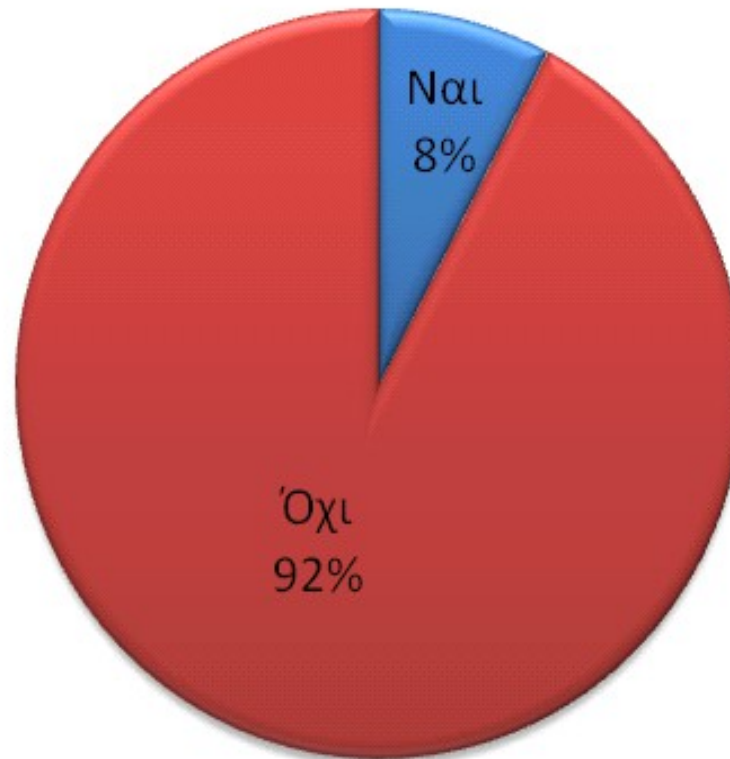
Οι μαθητές χρησιμοποιούν κυρίως το Facebook και το Instagram.

Συνηθίζεις να δίνεις τα προσωπικά σου στοιχεία (όνομα, τηλέφωνο κ.α.) στο διαδίκτυο;



Το 87% των μαθητών δεν δίνουν προσωπικά τους στοιχεία στο διαδίκτυο, ενώ το 13% των μαθητών δίνουν.

Έχεις δει προσωπικά σου στοιχεία (όνομα, τηλέφωνο, φωτογραφίες, κ.α.) δημοσιευμένα στο διαδίκτυο χωρίς την έγκρισή σου;



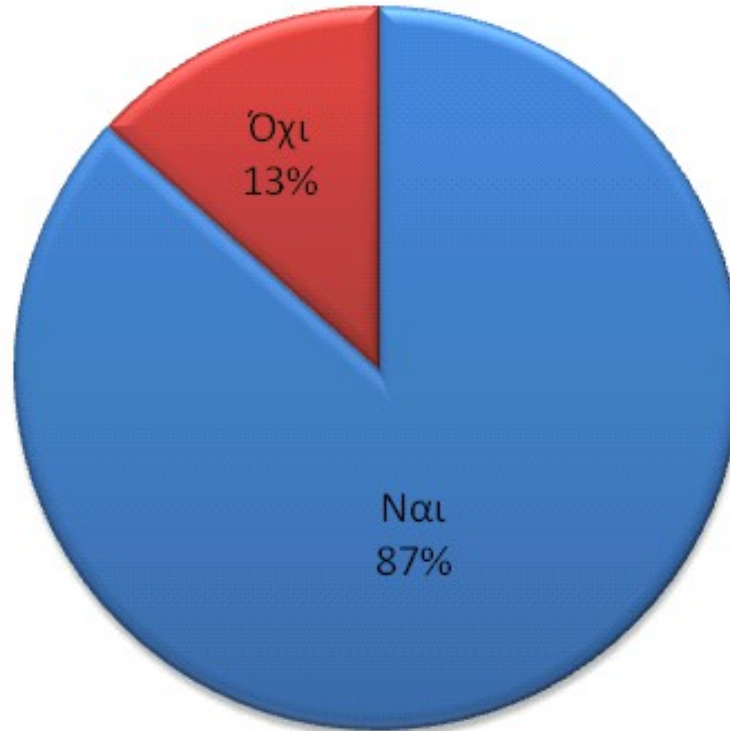
Το 92% των μαθητών δεν έχουν δει προσωπικά τους στοιχεία δημοσιευμένα στο διαδίκτυο χωρίς την έγκρισή τους.

**Πόσο ασφαλής νιώθεις για τα δημοσιευμένα
προσωπικά σου δεδομένα στα κοινωνικά
δίκτυα;**



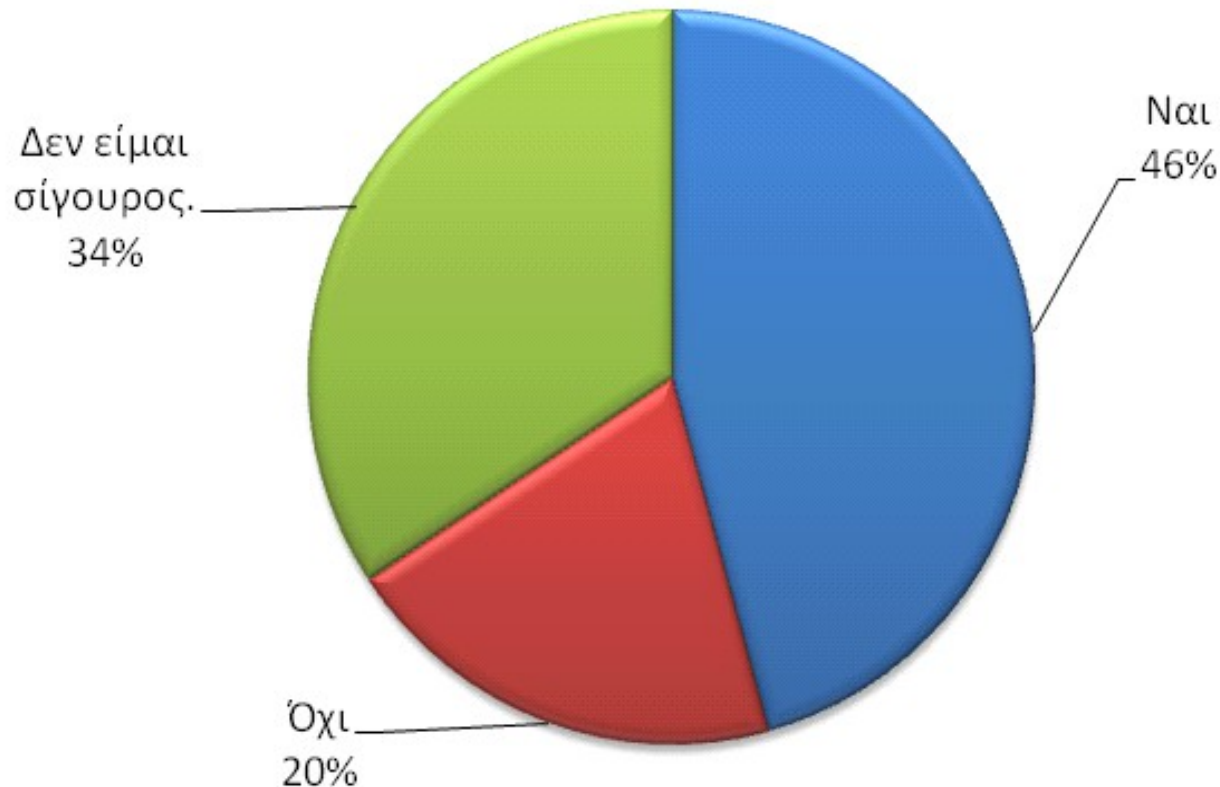
Το 52% των μαθητών νιώθουν αρκετά ασφαλείς για τα προσωπικά τους δεδομένα στα κοινωνικά δίκτυα, ενώ το 13% δεν νιώθουν καθόλου ασφαλείς.

Υπάρχουν κίνδυνοι στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης;



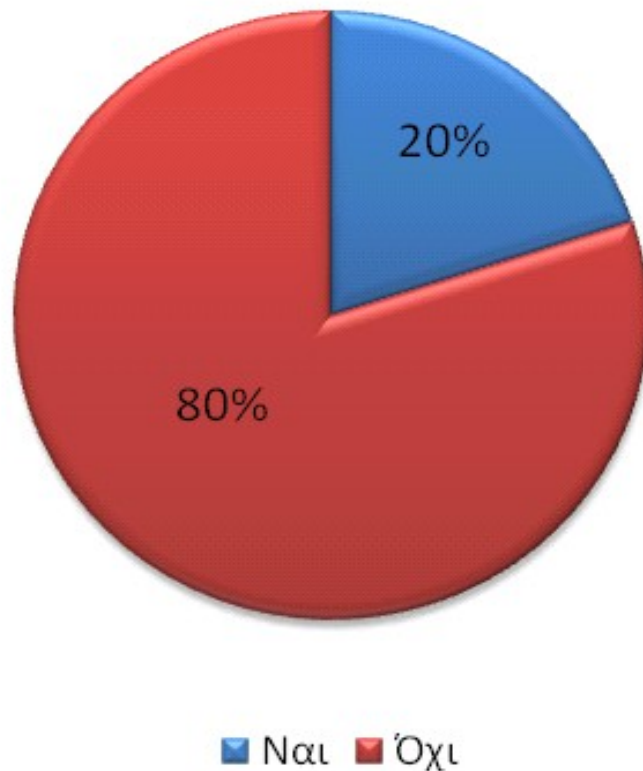
Το 87% των μαθητών πιστεύουν πως υπάρχουν κίνδυνοι στα κοινωνικά δίκτυα.

Πιστεύεις πως μπορείς να διακρίνεις τα άτομα που σου λένε την αλήθεια στο διαδίκτυο;



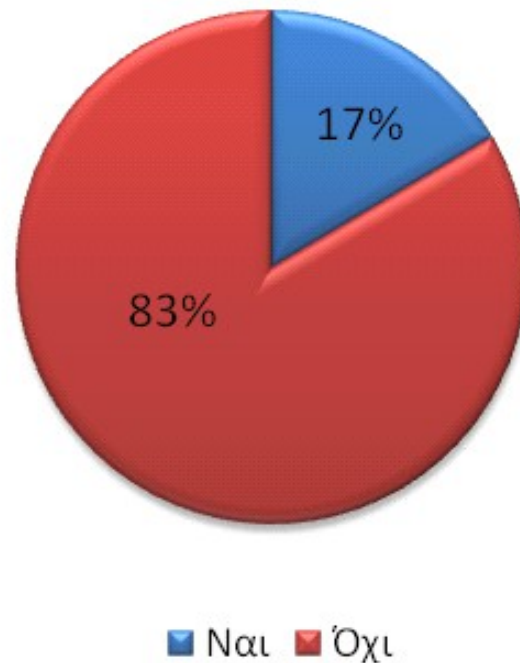
Το 46% των μαθητών πιστεύουν πως μπορούν να διακρίνουν τα άτομα που τους λένε την αλήθεια στο διαδίκτυο, το 34% δεν είναι σίγουροι, ενώ το 20% πιστεύουν πως δεν μπορούν.

Έχεις συναντήσει ποτέ κάποιον που γνώρισες στο διαδίκτυο από κοντά;



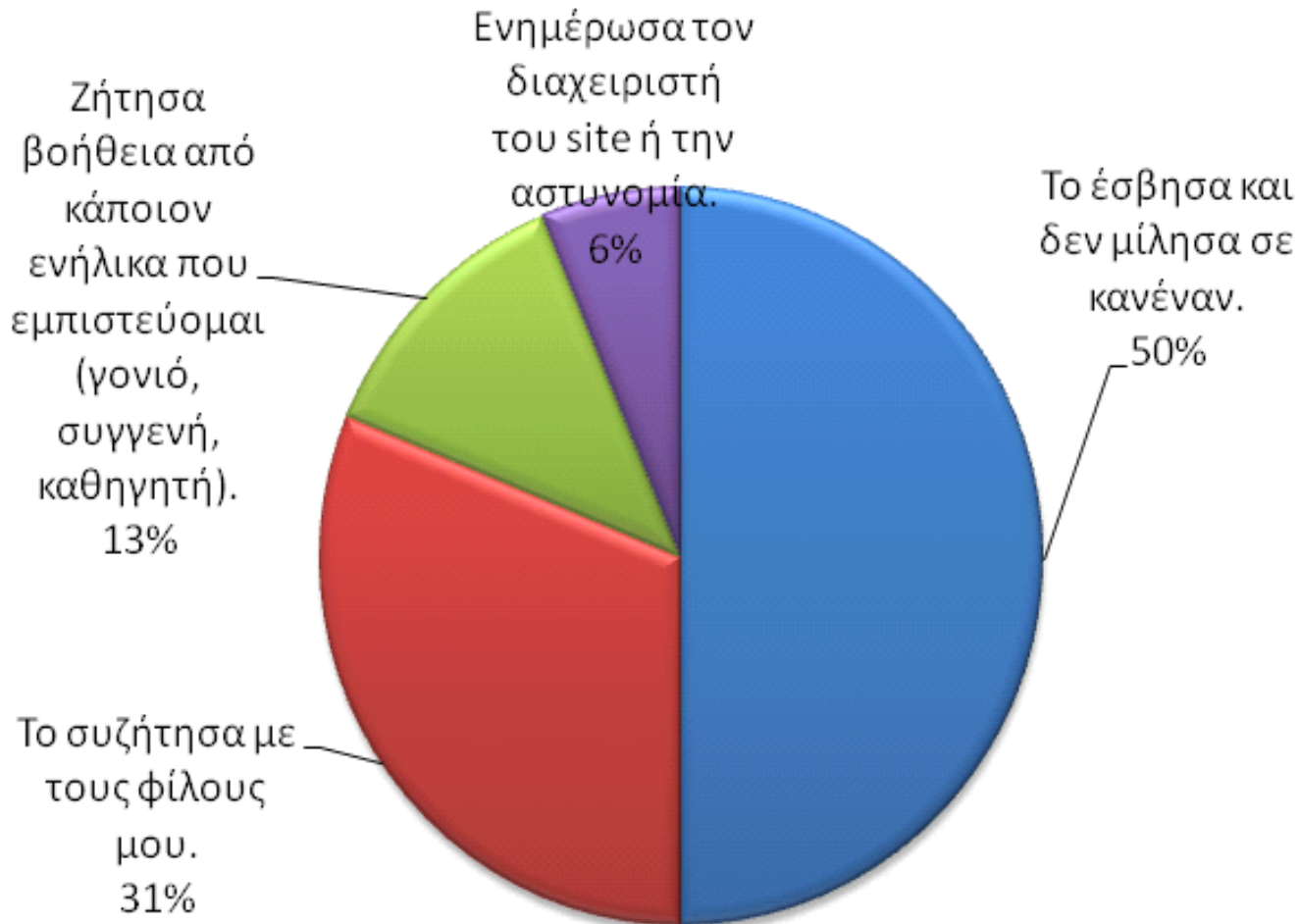
Το 80% των μαθητών δεν έχουν συναντήσει κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο, ενώ το 20% έχουν.

Έχεις δεχθεί παρενόχληση, εκφοβισμό ή σου έχουν γίνει ύποπτες ερωτήσεις μέσω του διαδικτύου;



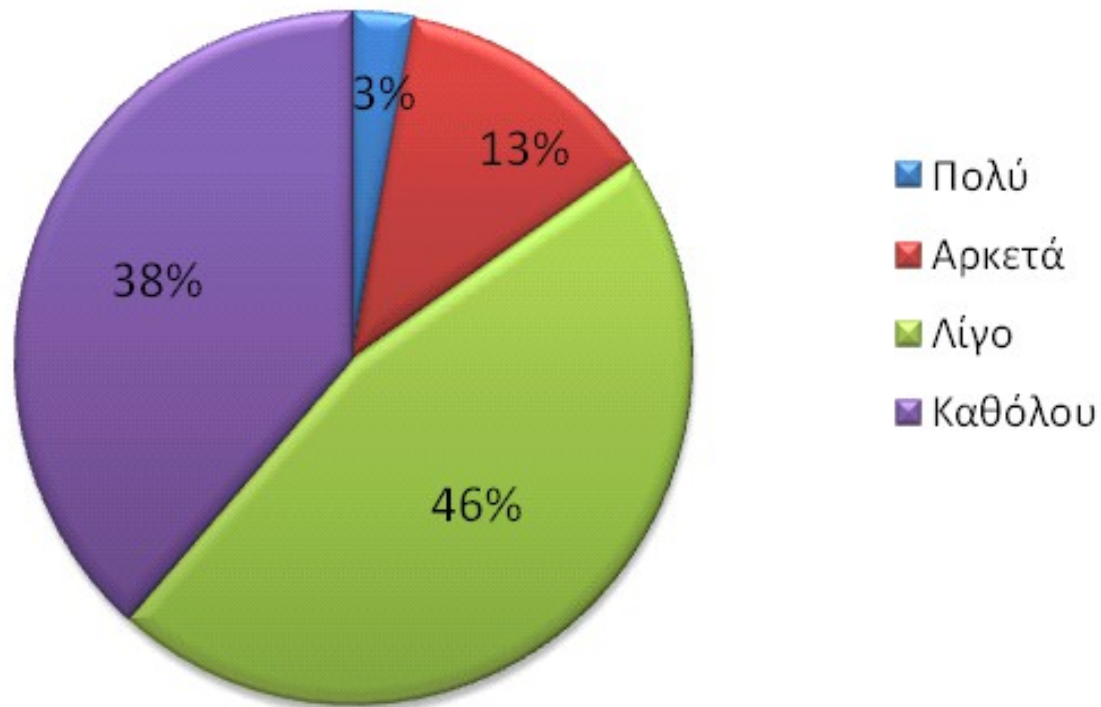
Το 83% των μαθητών δεν έχουν δεχθεί παρενόχληση, εκφοβισμό ή ύποπτες ερωτήσεις, ενώ το 17% έχουν δεχθεί.

Αν ναι, πώς το χειρίστηκες;



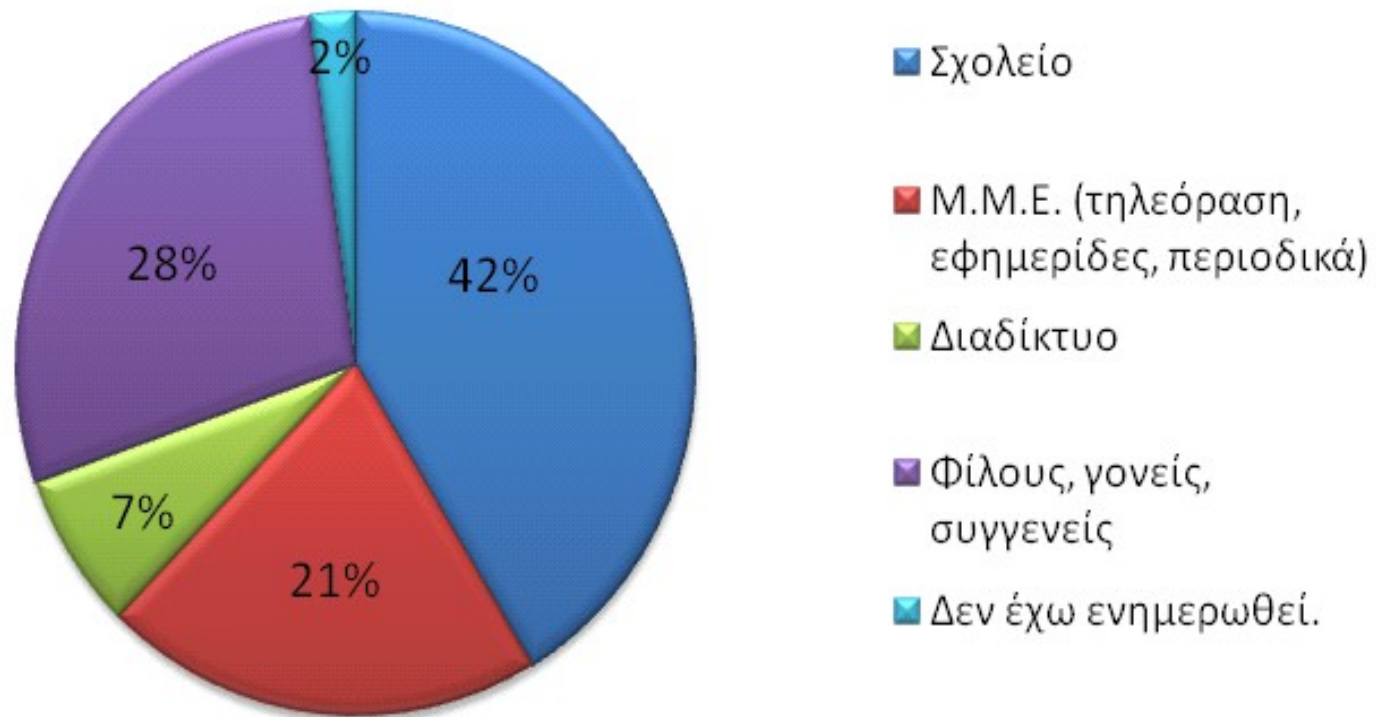
Από τους 16 μαθητές που απάντησαν με ναι (cyberbullying, ...) οι 8 το έσβησαν και δε μίλησαν, οι 5 το συζήτησαν με φίλους, οι 2 ζήτησαν βοήθεια από ενήλικα και μόνο ένας ενημέρωσε τον διαχειριστή του site ή την αστυνομία.

Πόσο επηρεάζεσαι από τις δημοσιεύσεις ή τα σχόλια στα κοινωνικά δίκτυα;



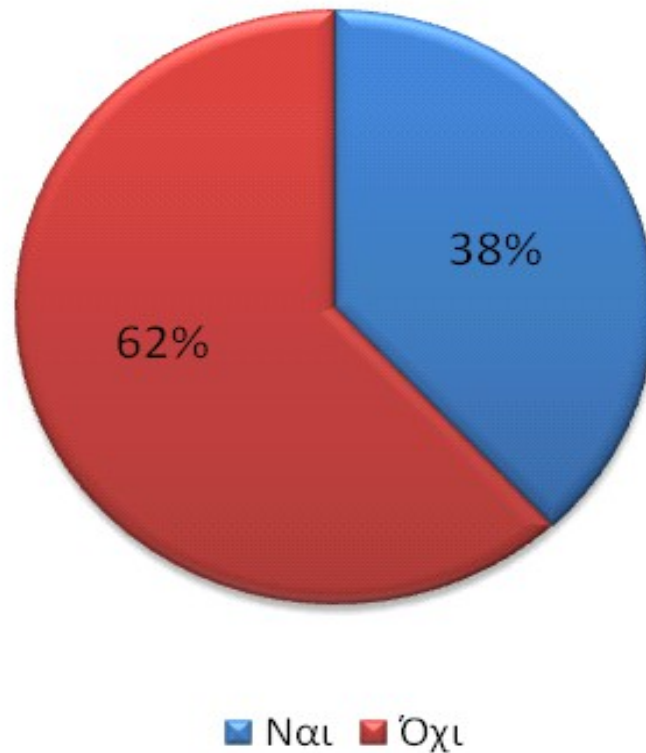
Οι περισσότεροι μαθητές επηρεάζονται λίγο έως καθόλου από τις δημοσιεύσεις ή τα σχόλια στα κοινωνικά δίκτυα.

Από πού έχεις ενημερωθεί για την ασφάλεια και τους κινδύνους του διαδικτύου;



Η ενημέρωση των μαθητών για το διαδίκτυο προέρχεται κυρίως από το σχολείο και επίσης από τους γονείς, τους φίλους και τα Μ.Μ.Ε. και λιγότερο από το διαδίκτυο.

Μπορείς να φανταστείς τη ζωή σου χωρίς διαδίκτυο;



Το 62% των μαθητών δεν μπορούν να φανταστούν τη ζωή τους χωρίς διαδίκτυο.

Για την παρουσίαση χρησιμοποιήθηκε υλικό κυρίως από το Διαδίκτυο.

<http://www.sch.gr>

<http://www.e-yliko.gr>

<http://internet-safety.sch.gr>

<http://www.saferinternet.gr> (.org)

<http://www.pi.ac.cy/InternetSafety>

<http://www.dpa.gr> (Μικροί Πολίτες)

<http://www.wikipedia.gr>

<http://www.safeline.gr>

Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

Τμήμα Α1 του 3^{ου} Γυμνασίου Ιωαννίνων

**Βιωματικές Δράσεις
Σχολικό Έτος 2015 - 16**