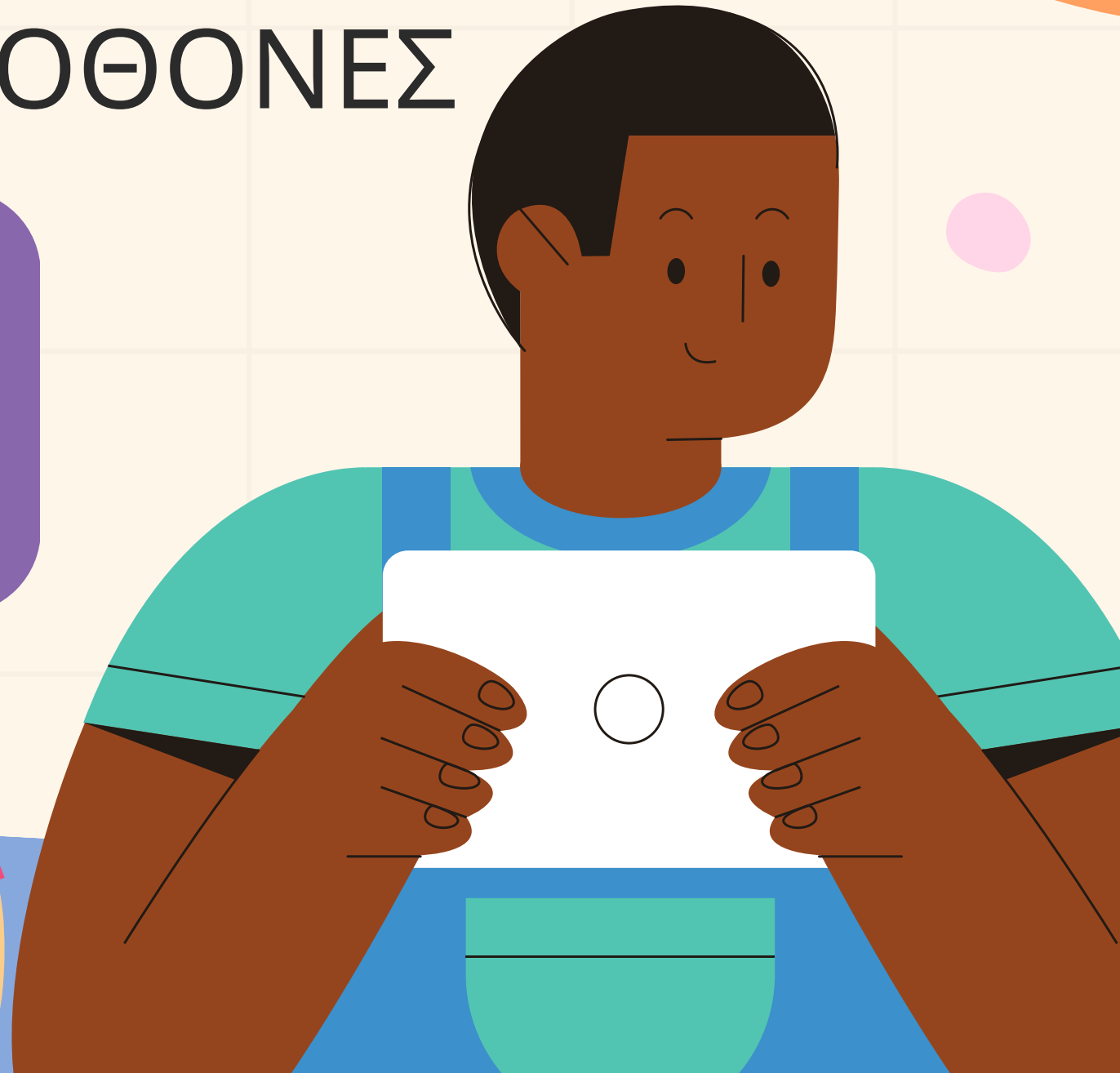
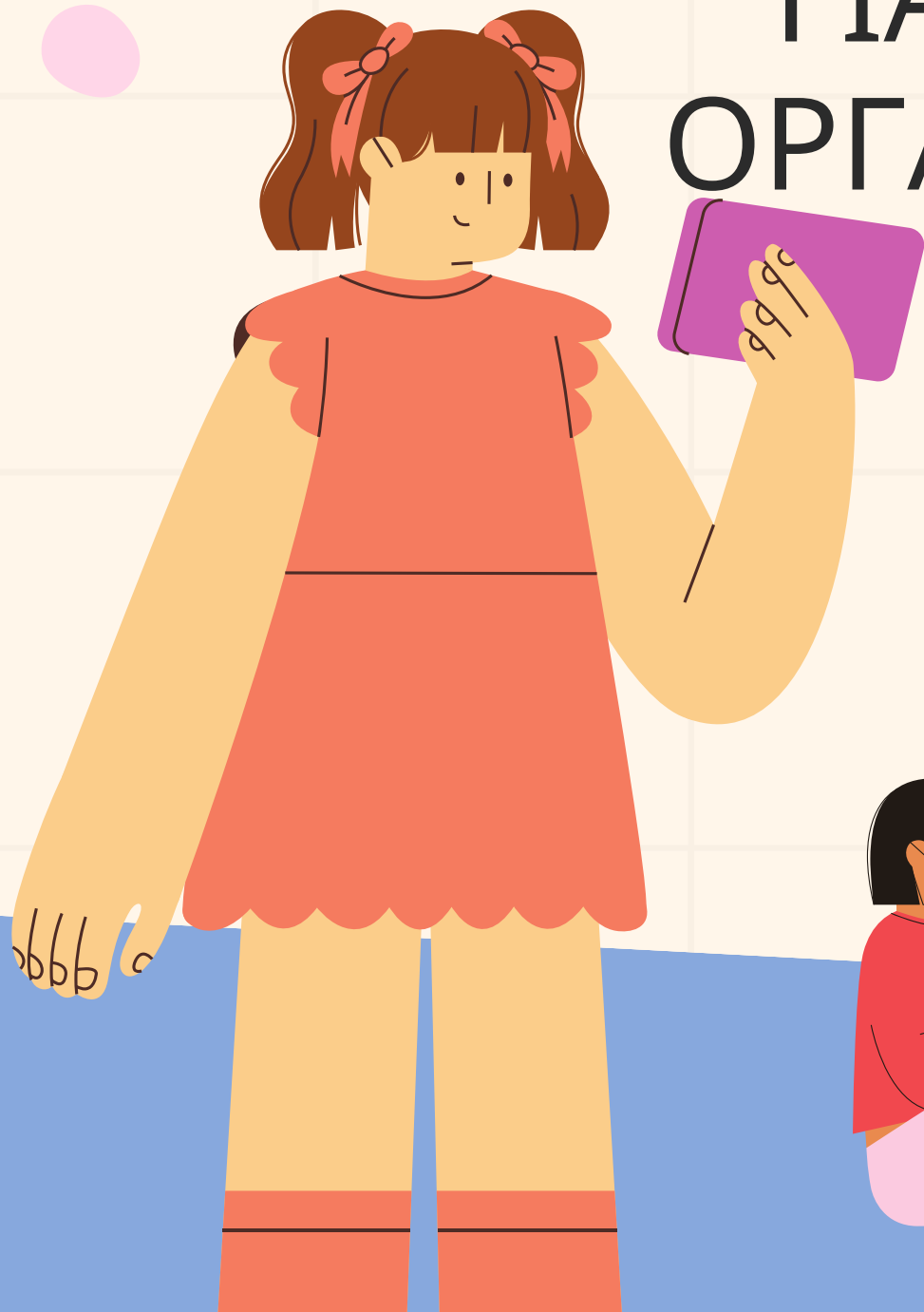
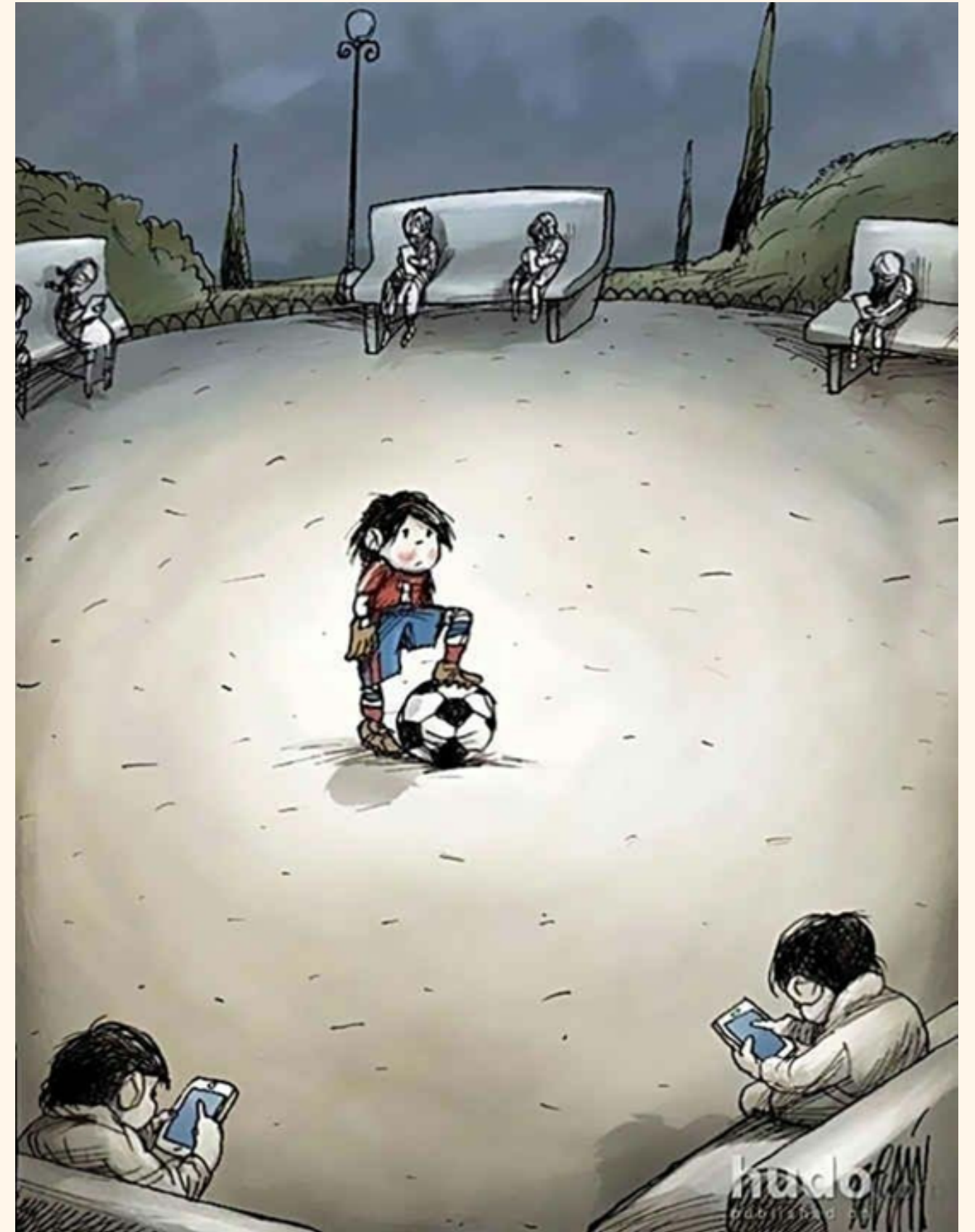
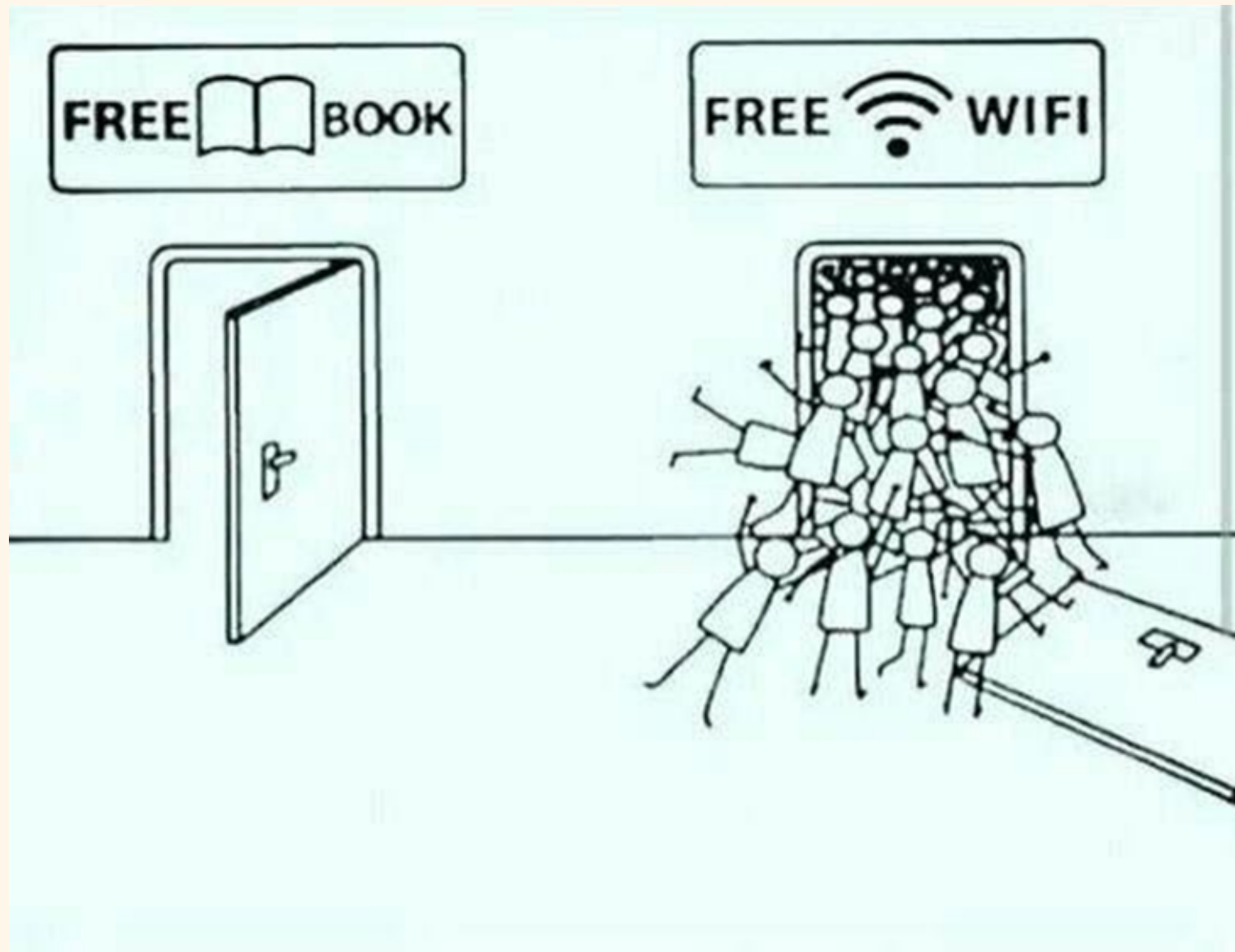




# ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ

ΧΑΡΙΖΑΝΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ





1996



2016



# ΕΙΜΑΣΤΕ ΘΕΤΙΚΟΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑΤΙ...


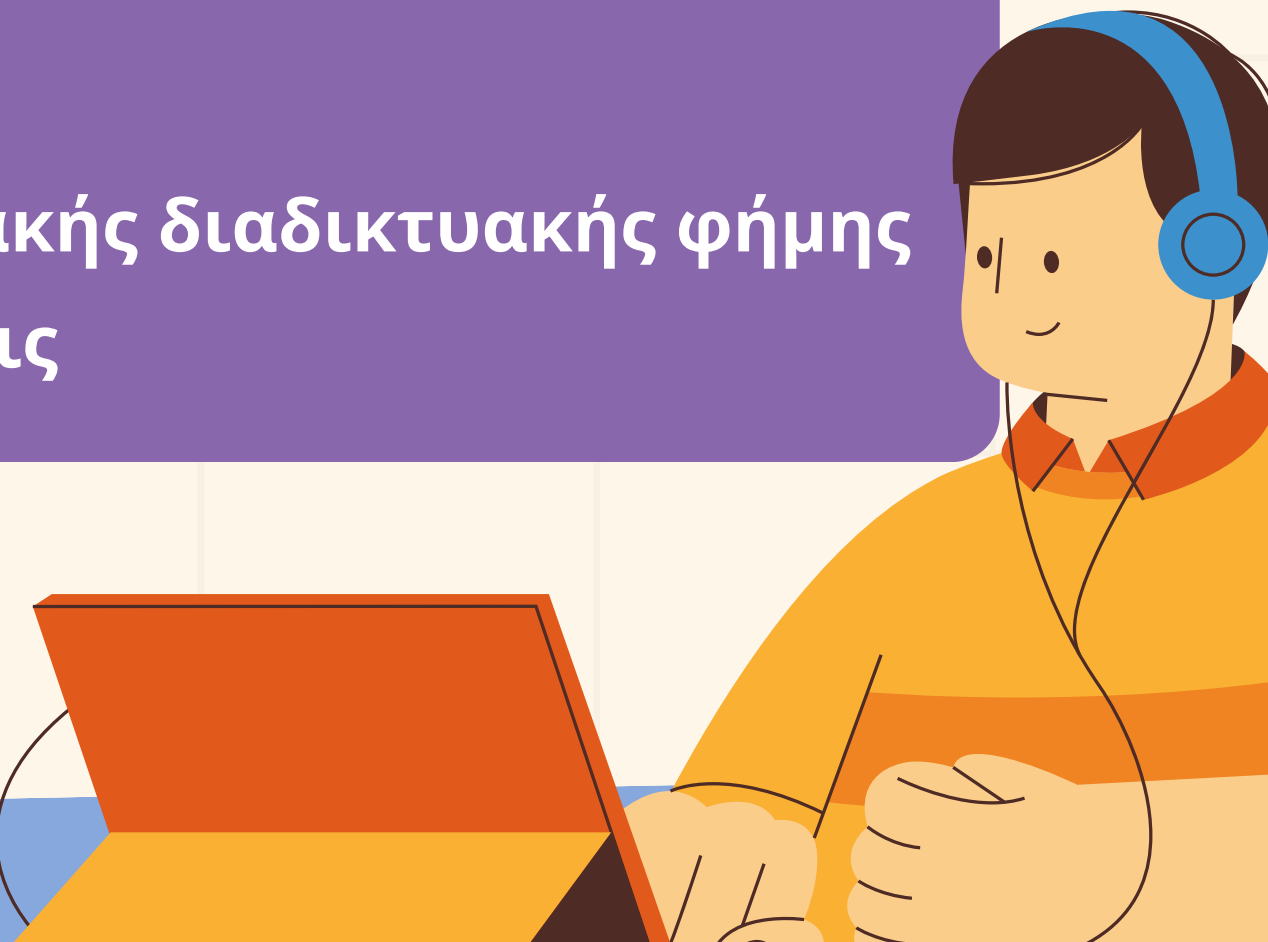
- Έχει περισσότερα πλεονεκτήματα από μειονεκτήματα, όταν γίνεται σωστή χρήση
- Αποκτούν δεξιότητες χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών
- Είναι κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας





# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



- Εθισμός
  - Αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων
  - Επαφή με αγνώστους
  - Sexting
  - Cyberbullying
  - Διαμόρφωση κακής διαδικτυακής φήμης
  - Ψευδείς ειδήσεις
- 
- 



# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



- Έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο:
- Παρουσίαση πορνογραφικού υλικού
- Ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο
- Προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών ή τυχερών παιχνιδιών
- Προώθηση βίας

# ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ

- Απώλεια ελέγχου
- Απώλεια ενδιαφερόντων
- Είναι απορροφημένο
- Κοινωνικά προβλήματα
- Σχέσεις γονέα - παιδιού
- Συμπτώματα στέρησης
- Αυξανόμενη συνήθεια
- Ύπουλη συμπεριφορά
- Χρειάζεται τη "δόση" του




# ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

- Προσέξτε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις δικές σας συσκευές.
- Μην δίνετε στα παιδιά σας το δικό τους tablet ή smartphone.
- Προσθέστε χρόνο χωρίς τεχνολογία στο πρόγραμμα της οικογένειάς σας.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να βρουν άλλους τρόπους για να διασκεδάσουν.
- Προσαρμόστε τα όρια του χρόνου χρήσης της οθόνης καθώς το παιδί σας μεγαλώνει.







# ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

- Εξηγείστε γιατί πρέπει να υπάρχουν όρια και μείνετε συνεπείς σ' αυτά.
- Συμφωνείτε ένα σαφές σύνολο κανόνων με το παιδί σας για την ώρα που θα βρίσκεται μπροστά σε μία οθόνη στο σπίτι.
- Συμφωνείτε τις ώρες που επιτρέπεται ή δεν επιτρέπεται η χρήση κάποιας οθόνης στο σπίτι. Για παράδειγμα, όχι την ώρα του φαγητού ή την ώρα του ύπνου.

# ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

- Ενθαρρύνετε το παιδί να ασχολείται με δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή, έτσι ώστε να υιοθετήσει έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.
- Μη χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς ή ως τιμωρία.
- Προσπαθήστε να μην βασίζεστε σε οθόνες πάρα πολύ για να κρατήσετε τα παιδιά απασχολημένα.



# ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

- Συζητήστε με το παιδί σας για το τι κάνει στο διαδίκτυο και παροτρύνετε το να χρησιμοποιήσει το χρόνο της οθόνης του για μάθηση και εκπαίδευση.
- Μην έχετε πάντοτε οθόνες στο παρασκήνιο. Κλείνετε τις τηλεοράσεις και τους υπολογιστές όταν δεν τους χρησιμοποιείτε.
- Τέλος, μπορείτε να συμμετέχετε κι εσείς στις διαδικτυακές δραστηριότητες του παιδιού. Μπορείτε να παίξετε το αγαπημένο διαδικτυακό παιχνίδι του παιδιού σας και να ανακαλύψετε μαζί τον ψηφιακό κόσμο!



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Πάνω από δύο ώρες ημερήσιας ενασχόλησης με οθόνες έχει πενταπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν τα παιδιά σημαντικά κλινικά «εξωτερικευμένα» προβλήματα συμπεριφοράς, όπως η έλλειψη προσοχής και σχεδόν επταπλάσιες πιθανότητες να διαγνωσθούν με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής ή/και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ).



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Προβλήματα από  
λάθος στάση σώματος

Αλλοίωση ποιότητας  
ύπνου

Εθισμός στον υπολογιστή  
και τα συμπτώματα  
χρήσης ηλεκτρονικών  
μέσων

Δυσκολία  
κοινωνικοποίησης

Οφθαλμολογικά  
προβλήματα



# Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΤΟΥ 3000



# ΓΟΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Ο γονικός έλεγχος συμβάλει στη μείωση του κινδύνου να εκτεθεί το παιδί σε ακατάλληλο περιεχόμενο κατά την πλοήγησή στο διαδίκτυο. Όταν ενεργοποιείτε τον γονικό έλεγχο, χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες ρυθμίσεις με βάση την ηλικία του παιδιού για να φιλτράρετε, να παρακολουθήσετε και να αποκλείσετε τις δραστηριότητες του μικρού χρήστη.
- Η πλέον αποτελεσματική μέθοδος παραμένει η ενημέρωση και η εκπαίδευση του παιδιού!



# ΟΦΕΛΗ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ



## Περιορισμός:

- των σελίδων στις οποίες έχει πρόσβαση
- του χρόνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει τον υπολογιστή



- των παιχνιδιών τα οποία μπορεί να παίξει
- των εγκατεστημένων προγραμμάτων τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει.



# ΟΦΕΛΗ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ



## Έλεγχος:

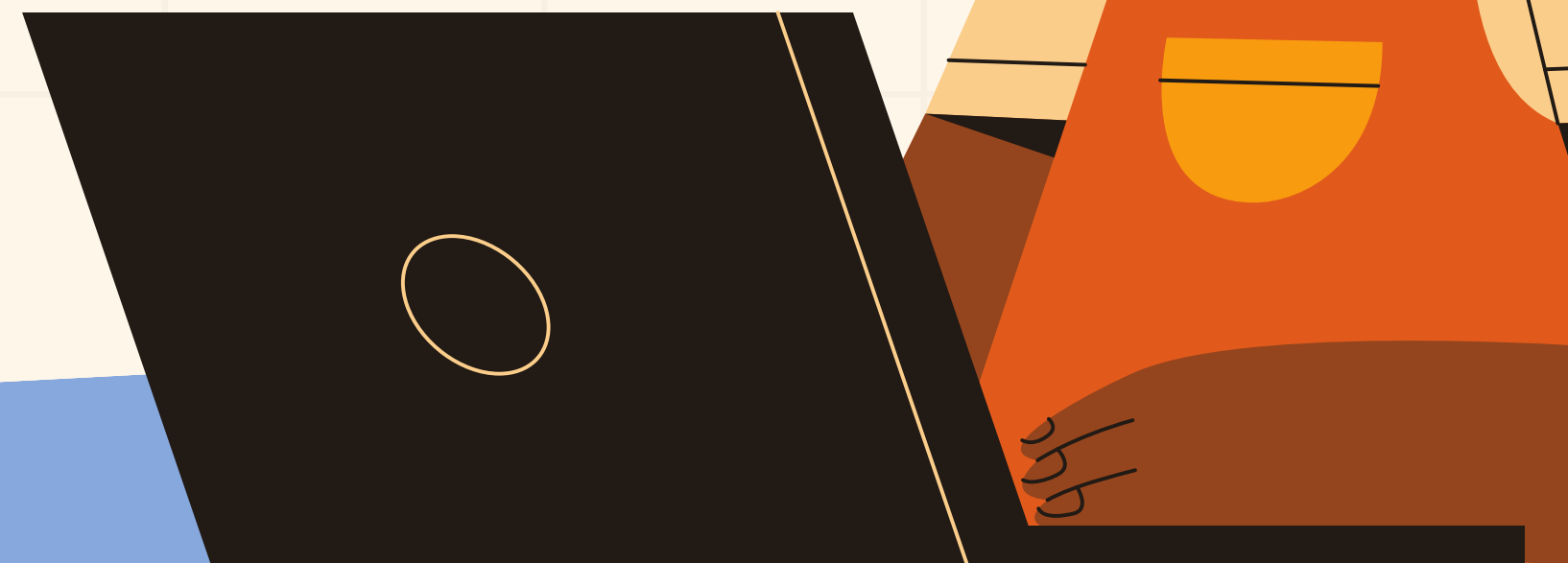
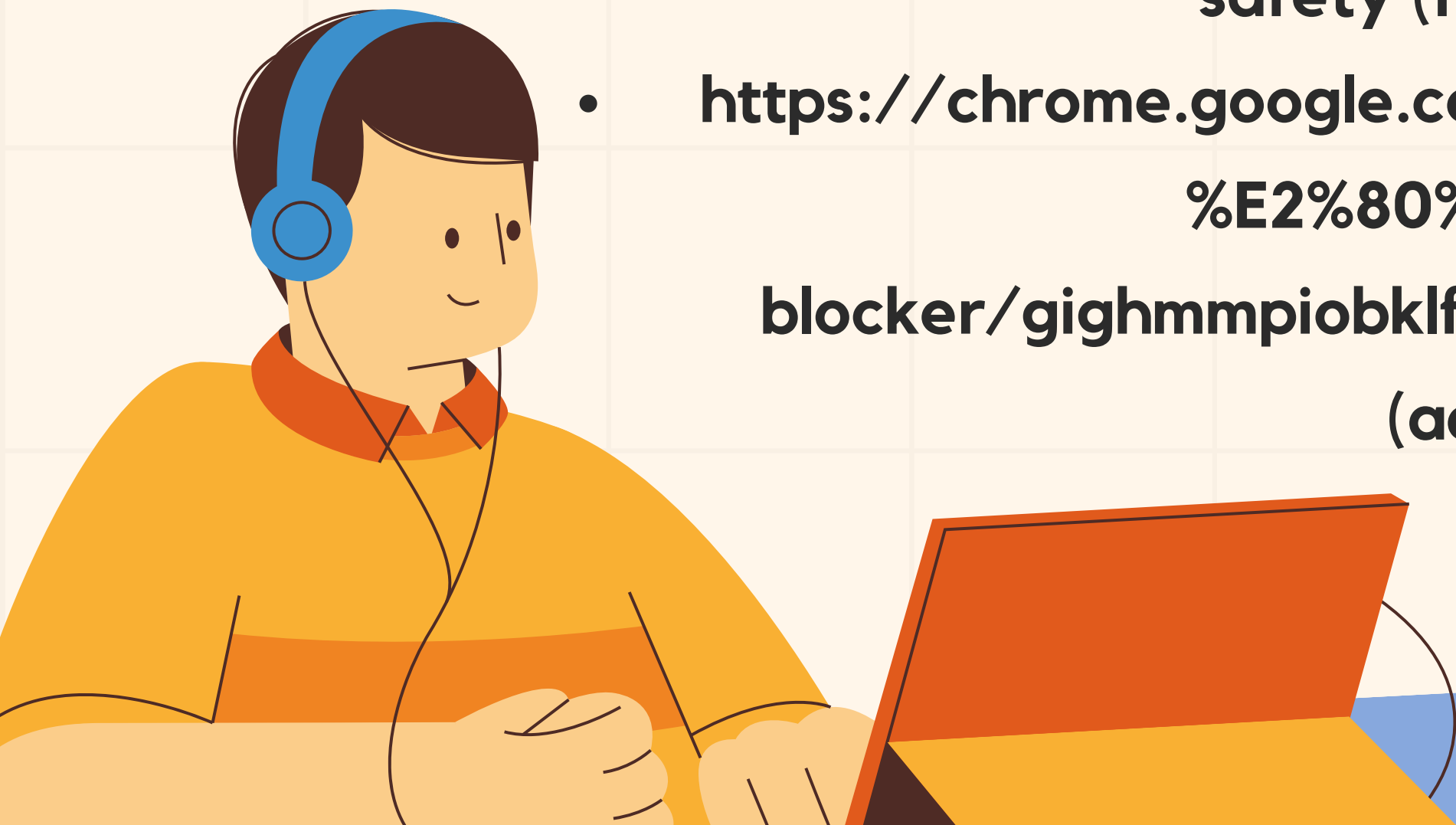
- των ιστοσελίδων τις οποίες επισκέπτεται
- ειδοποίηση για προσπάθεια πρόσβασης σε απαγορευμένη σελίδα

- των επαφών με τις οποίες συνομιλεί στα Μ.Κ.Δ
- Ενημέρωση για χρήση απαγορευμένων λέξεων στα Μ.Κ.Δ



# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- <https://saferinternet4kids.gr/nea/parentalcontrols-2/>  
(safeinternet4kids)
- <https://www.microsoft.com/el-gr/microsoft-365/family-safety>  
(family safety)
- <https://chrome.google.com/webstore/detail/adblock-%E2%80%94-best-ad-blocker/gihmmpiobklfepjocnamgkbiglidom?hl=el>  
(adblock)



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ...

## ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Ηλικία έναρξης όχι πριν τα 13 έτη.
- Ιδιωτικό προφίλ.
- Προσοχή στην υπερβολική έκθεση.
- Όχι αποδοχή αιτημάτων φιλίας από αγνώστους
- Συζήτηση για το ποιους πρέπει να θεωρούμε φίλους μας στο διαδίκτυο.
- Σεβασμός στους άλλους χρήστες. Δεν κοινοποιούμε φωτογραφία κάποιου χωρίς πρώτα να έχουμε εξασφαλίσει την έγκρισή του.
- Δεν υπάρχει ανωνυμία στο διαδίκτυο και πως ό,τι κοινοποιεί μπορεί να μείνει εκεί για πάντα και να επηρεάσει τη μελλοντική ζωή του.



# Online gaming

## Τι να προσέχουν τα παιδιά...

- Όρια και κανόνες ως προς το χρόνο ενασχόλησης.
- Παιχνίδια κατάλληλα για την ηλικία τους.
- Προσοχή στην αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων καθώς παίζουν.
- Προσοχή στα chat rooms.
- Προσοχή σε κάμερες/μικρόφωνα.
- Προσοχή στην ταυτότητα του διαδικτυακού φίλου.

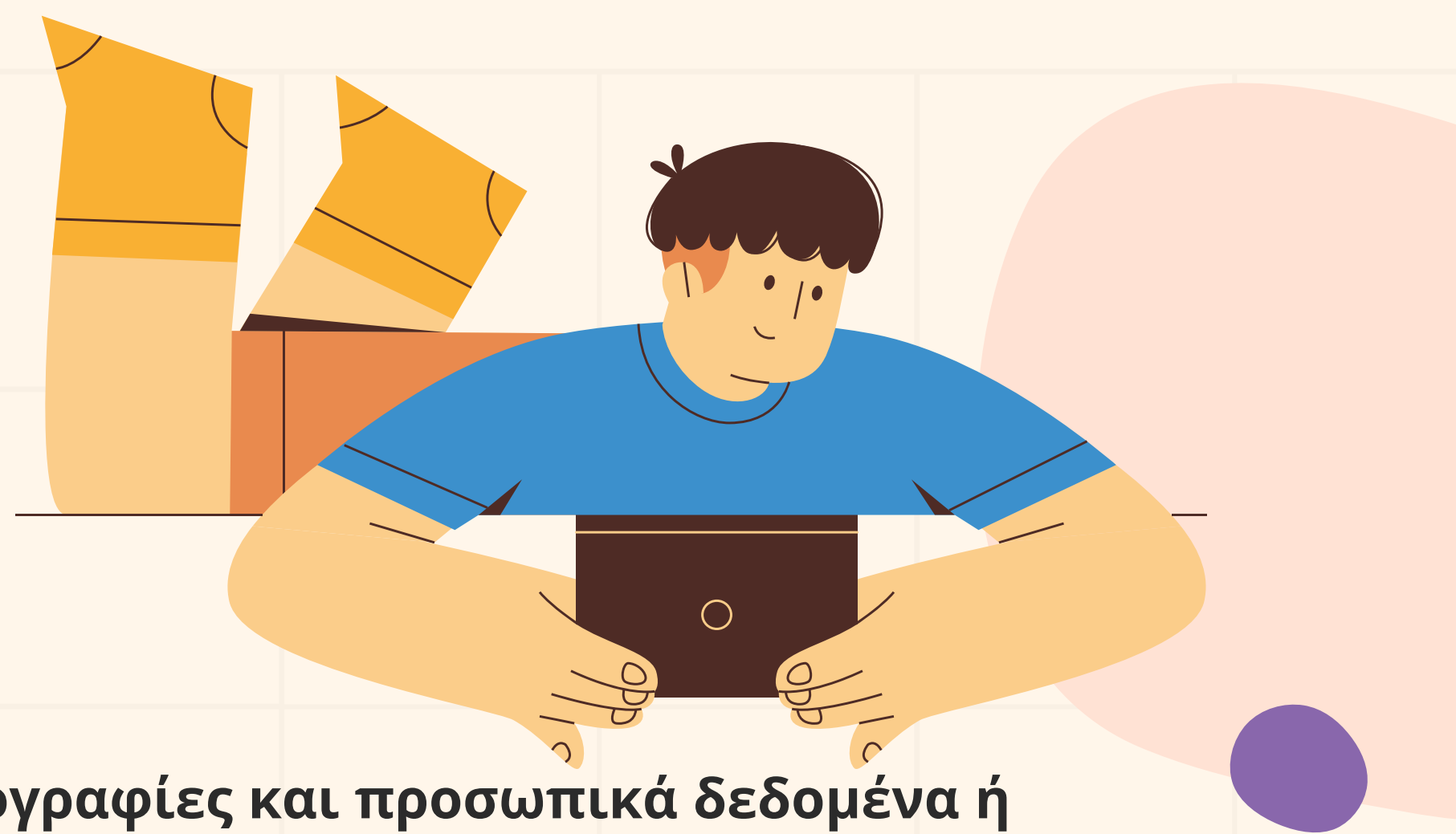


# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:



- Τη συνεχή επίβλεψη του μικρού χρήστη όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο και δείξτε ενδιαφέρον για τη δραστηριότητα του σε αυτό.
- Τις σημάνσεις ηλικιακής διαβάθμισης και περιεχομένου PEGI.
- Να τοποθετείτε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε η επίβλεψη να μην πάρει τη μορφή παρακολούθησης.
- Συμφωνήστε εξ αρχής τον χρόνο που θα αφιερώνει παίζοντας τάμπλετ και τις συνέπειες που θα έχει η μη τήρηση του συμφωνημένου χρόνου.

# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:



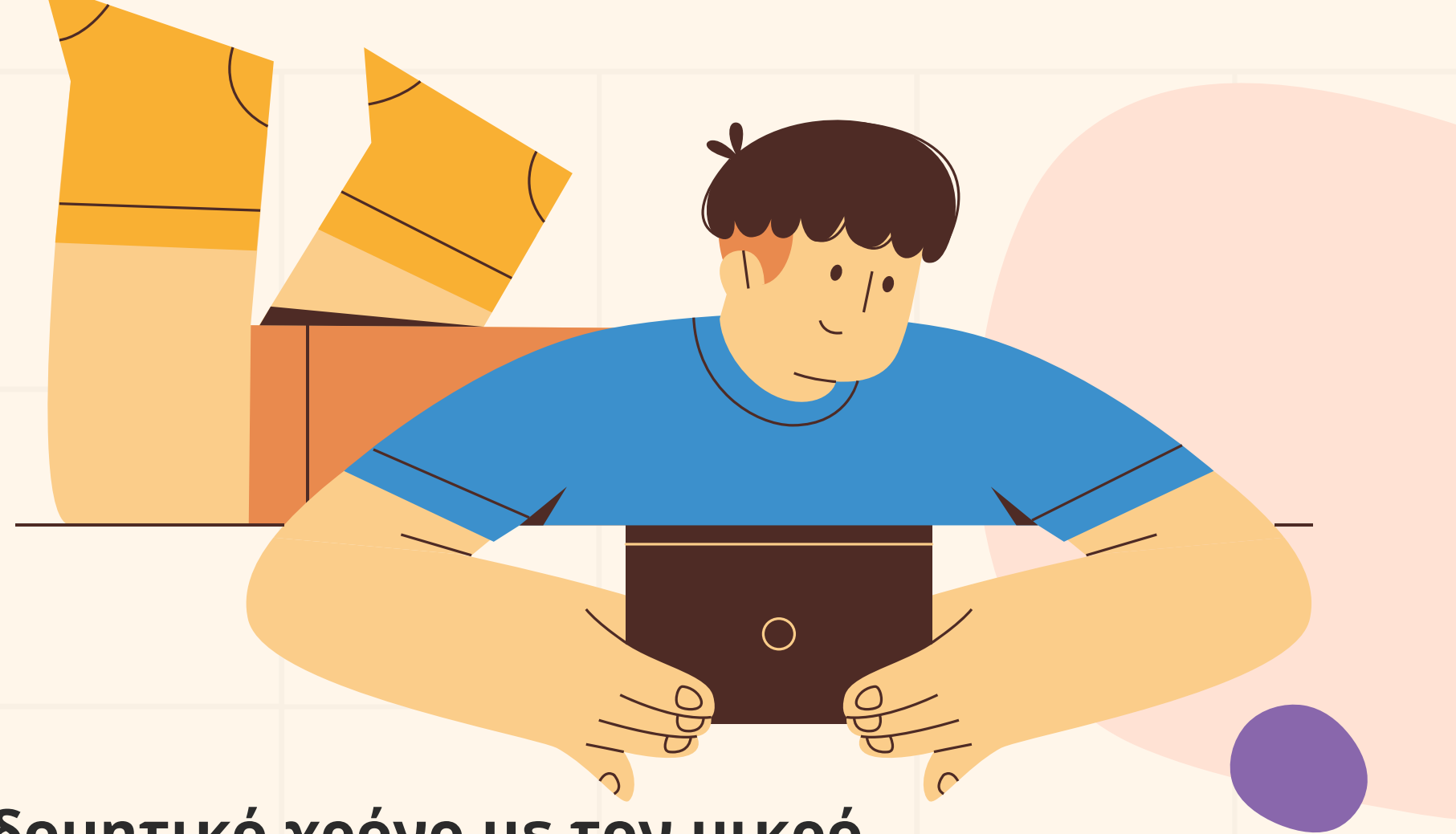
- Να μη δημοσιεύετε φωτογραφίες και προσωπικά δεδομένα ή πληροφορίες για εσάς και την οικογένεια σας στο ίντερνετ.

## Σκεφτείτε:

- Ποιο είναι το μήνυμα που λαμβάνουν τα παιδιά μας για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικότητάς τους όταν εμείς αναρτούμε τις φωτογραφίες τους;
- Εμείς είμαστε πρότυπα για τα παιδιά μας και θα πρέπει η δική μας συμπεριφορά να συνάδει με τα όρια και τους κανόνες που θέτουμε στο παιδί μας!



# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:



- Να μοιράζεστε εποικοδομητικό χρόνο με τον μικρό χρήστη. Ρωτήστε το παιδί πώς αισθάνεται ο ήρωας του παιχνιδιού, δείξτε ενδιαφέρον για τις σκέψεις του.
- Αν δεν έτυχε να γνωρίζετε τα βασικά για τη διαχείριση των ψηφιακών μέσων και του ίντερνετ ποτέ δεν είναι αργά. Η ενημέρωσή είναι η οδός της ασφαλούς πλοήγησης του παιδιού.

# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:



- Το ψηφιακό αποτύπωμα που δημιουργείται μας ακολουθεί σε όλη μας τη ζωή.
- Αν εντοπίσετε ύποπτη δραστηριότητα στο διαδίκτυο, μη θεωρήσετε ότι μπορεί απλώς να είναι η ιδέα σας. Αυτό που φαντάζει ασήμαντο μπορεί να είναι κάτι πολύ σοβαρό.

**Αναφέρετε τον κίνδυνο προτού χρειαστεί να αναφέρετε το ατύχημα!!!**



# ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

**Safe internet (help line): 2106007686**

**ΚΕΘΕΑ: 1145**



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

