



# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτός ο Οδηγός εκπονήθηκε με στόχο την πολύπλευρη εμπειριστατωμένη και περιεκτική ενημέρωση των γονέων, των παιδιών, των εκπαιδευτικών, καθώς και κάθε ενδιαφερόμενου, αναφορικά με τους κινδύνους του διαδικτύου και την ορθή χρήση του από τα παιδιά.

Στόχος είναι τόσο η **πρόληψη** των υφισταμένων κινδύνων από τη μη ορθή χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, όσο και η **αντιμετώπιση** των συνεπειών από αυτή, μέσα από αντίστοιχες οδηγίες και κατευθύνσεις για την πλαισίωση και την προστασία και των παιδιών.

Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας.

Παρέχει δυνατότητες ψυχαγωγίας, μάθησης, επικοινωνίας, ανάπτυξης δεξιοτήτων προσφέροντας ένα τεράστιο όγκο πηγών πληροφόρησης, συνδυάζοντας την ευκολία και την εξοικονόμηση χρόνου και ενέργειας.

Ειδικά κατά την περίοδο της πανδημίας αναδείχτηκαν ακόμα περισσότερο τα οφέλη που παρέχει και έγινε πιο οικείο μπαίνοντας στη ζωή μας πολύ περισσότερο.

Τα παιδιά πλέον εξοικειώνονται από πολύ νωρίς με την ύπαρξη και τη χρήση του διαδικτύου αφού από το ξεκίνημα της ζωής τους αυτό αποτελεί ήδη μέρος της πραγματικότητας που τα περιβάλλει.

Αποτελούν όμως μία από τις πλέον ευάλωτες ομάδες αναφορικά με τους κινδύνους που συνδέονται με το διαδίκτυο, τους οποίους δεν γνωρίζουν και δεν ξέρουν πώς να αντιληφθούν και να τους αποφύγουν.

Μέσα από το διαδίκτυο ανοίγεται μπροστά τους ένας συναρπαστικός κόσμος γεμάτος χρώμα, ήχο, διαδραστικότητα και ερεθίσματα.

Η τεχνολογία χρησιμοποιείται πλέον σε μεγάλο βαθμό και στο σχολείο αφού πολλές εργασίες για το σπίτι απαιτούν έρευνα στο διαδίκτυο, καθώς και τη χρήση κάποιων εφαρμογών για να μπορούν οι μαθητές να ανταποκριθούν σε αυτές.

Οι γονείς από την πλευρά τους καλούνται να ισορροπήσουν τη δυνατότητα της αξιοποίησης των θετικών του διαδικτύου για τα παιδιά τους αλλά και την προστασία για την αποφυγή των κινδύνων που συνεπάγεται η λανθασμένη χρήση του.

Οι κίνδυνοι που ξεκινούν από τον εθισμό στην επαφή και τη χρήση του διαδικτύου, των παιχνιδιών, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και σχετικών εφαρμογών μέχρι τη θυματοποίηση των παιδιών με τη μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού, σεξουαλικής εκμετάλλευσης, ανταπόκρισης στην προτροπή σε επικίνδυνες συμπεριφορές και συνήθειες ή ακόμα και οικονομική εκμετάλλευση.



# ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο "Internet Addiction Disorder (IAD)", αφορά στην **"καταναγκαστική", υπερβολική χρήση** του διαδικτύου και στον **εκνευρισμό** ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη **στέρησή** του.

Για το άτομο που έχει εθιστεί, το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή του από τους φίλους, την οικογένεια, υποχρεώσεις ή δραστηριότητες. Κυριαρχεί στην καθημερινότητά του και είναι κάτι που δεν θέλει ή νιώθει ότι δεν μπορεί να αποχωριστεί.

Πρόκειται για μια κατάσταση που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην προσωπική, κοινωνική και ακαδημαϊκή λειτουργικότητα.

Συνηθισμένες μορφές του περιλαμβάνουν τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια, ιδιαίτερα στα αγόρια και τους άνδρες, και τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media), κυρίως σε κορίτσια και γυναίκες.

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι η αιτία ή και το αποτέλεσμα άλλων συναισθηματικών δυσκολιών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.

Δεδομένου ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου, είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται εγκαίρως τα συμπτώματα και να αναζητείται η κατάλληλη αντιμετώπιση ή και θεραπεία.

*"Για το άτομο που έχει εθιστεί, το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή του από τους φίλους, την οικογένεια, υποχρεώσεις ή δραστηριότητες."*





## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ - ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

**ΚΑΠΟΙΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ  
ΕΘΙΣΤΕΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:**

- **Η εξιδανίκευση** του μέσου (του διαδικτύου)
- Αναζήτηση **όλο και περισσότερης επαφής** με το διαδίκτυο προκειμένου να νιώσει ικανοποίηση
- **Εγκατάλειψη** δραστηριοτήτων που έδιναν ικανοποίηση και των σχολικών υποχρεώσεων
- **Αδυναμία περιορισμού ή οριοθέτησης** της χρήσης της συσκευής και της ενασχόλησης με το διαδίκτυο
- **Ψέματα**, σε σχέση με τον **βαθμό** και τον **χρόνο** ενασχόλησης με το διαδίκτυο
- **Σύγκρουση** με την οικογένεια όταν προσπαθούν να οριοθετήσουν την επαφή του με τον υπολογιστή
- Σταδιακά **κλιμακούμενη ενασχόληση** με διαδραστικές λειτουργίες όπου η εικονική διαδικτυακή πραγματικότητα **επηρεάζει ή υποκαθιστά** την καθημερινή του ζωή.

## ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Είναι αποδεδειγμένο ότι **κατάχρηση** του διαδικτύου μέσα από τις σχετικές τεχνολογίες, εφαρμογές και παιχνίδια, επηρεάζει σημαντικά τις συμπεριφορές, τον χαρακτήρα και τη διαμόρφωση προσωπικότητας των παιδιών και των εφήβων και έχει σοβαρές συνέπειες στην ψυχική τους υγεία

Αυτός είναι ο λόγος που καθιστά ιδιαίτερα σημαντική την έγκαιρη αντίληψη ενδεχόμενου εθισμού ενός παιδιού σε όποια εκδοχή επαφής με το διαδίκτυο.

Οι εν λόγω συνέπειες μπορούν να επηρεάσουν:



## ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ

- Αλλαγές στη **συμπεριφορά**
- Μείωση του χρόνου με την **οικογένεια**
- Τάσεις **απομόνωσης**, **αντικοινωνική** συμπεριφορά
- Μείωση χρόνου **πραγματικών κοινωνικών επαφών** και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους ή και άλλα άτομα
- **Σύνδεση** με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- Ανάπτυξη **ψυχαναγκαστικών συνηθειών** και εμμονές στη σκέψη
- Ανάπτυξη / εκδήλωση **επιθετικής συμπεριφοράς**
- **Αναπαραγωγή** συμπεριφορών από πρωταγωνιστές παιχνιδιών
- **Υπερκινητικότητα**
- Δυσκολίες στη **μάθηση** και πτώση **σχολικών επιδόσεων**
- **Απουσίες** από το σχολείο
- Εκδήλωση **παρορμητικών συμπεριφορών** (βία, σπατάλη χρημάτων, τζόγος, σεξουαλικές πράξεις)
- Έκπτωση προσωπικών **αρχών και αξιών**

## ΣΩΜΑΤΙΚΑ

- Σωματοποίηση **έντονων συναισθημάτων** (πόνος στην κοιλιά, πονοκέφαλος, εφιάλτες κτλ.)
- **Παχυσαρκία**
- **Μυοσκελετικά** προβλήματα
- **Οφθαλμολογικές** παθήσεις
- **Αρτηριακή** πίεση
- **Παραμέληση** ατομικής υγιεινής
- Μείωση **σωματικής άσκησης** και δραστηριότητας

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

- **Κατάθλιψη**
- **Αρνητική διάθεση**, σημαντικές αλλαγές στη διάθεση
- **Ταύτιση** με πρωταγωνιστές παιχνιδιών
- Ανάπτυξη **βίαιων σκέψεων**
- **Σύγχυση** πραγματικότητας και φαντασίας
- **Απώλεια** ελεύθερης σκέψης και θέλησης
- Μείωση **αντιστάσεων σε επίφοβες και επικίνδυνες** καταστάσεις
- Μείωση ή και απώλεια **κριτικής σκέψης**
- Ταύτιση με **αρνητικά πρότυπα**



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΑ (Cyber Bullying)

Ένας από τους κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση του διαδικτύου είναι η **ηλεκτρονική βία (Cyber Bullying)** που πραγματοποιείται διαδικτυακά με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένων των υπολογιστών και των κινητών τηλεφώνων, αλλά και μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιστοσελίδων κλπ. Σε αντίθεση με τον εκφοβισμό που γίνεται σε φυσικό περιβάλλον, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί στο άτομο που τον υφίσταται ανά πάσα στιγμή σε οποιοδήποτε σημείο και περιλαμβάνει:



- Απειλητικά, υβριστικά ή προσβλητικά **μηνύματα**
- **Δημιουργία ή κοινοποίηση** προσβλητικών και ντροπιαστικών φωτογραφιών, μηνυμάτων ή βίντεο
- **Κουτσομπολιά** ή φήμες
- **Αποκλεισμό και απομόνωση** από ομάδες συνομιλίας, διαδικτυακών παιχνιδιών και άλλες ομάδες
- Ενθάρρυνση / ώθηση σε **αυτοτραυματιστικές και αυτοκτονικές συμπεριφορές**
- **Σεξουαλικά** μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο (sexting)
- **Ενοχλητικά και κακοπροαίρετα** μηνύματα σε social media, chat rooms παιχνιδιών και άλλες διόδους επικοινωνίας (trolling)
- **Χακάρισμα** προσωπικών λογαριασμών ή δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών

## ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν κάποιους τρόπους ώστε να συμβάλουν στην προστασία των παιδιών τους από τους κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου. Κάποια πράγματα που μπορούν να κάνουν ως προς τη διασφάλιση της σωστής χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά περιλαμβάνουν:

- **Οριοθέτηση** του χρόνου έκθεσης στις οθόνες η οποία πρέπει να ξεκινάει νωρίς. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (2016) συνιστά η έκθεση των παιδιών σε οθόνες να γίνεται ως εξής:

-Αποφυγή της χρήσης μέσων που περιλαμβάνουν οθόνη μέχρι τους 18 μήνες  
 -Μέχρι 1 ώρα την ημέρα για τις ηλικίες 2-5 ετών  
 -Μέχρι 2 ώρες την ημέρα για τις ηλικίες 6-12 ετών

- **Ενασχόληση και του γονιού** με τους υπολογιστές και **ενημέρωσή** του για τους κινδύνους του διαδικτύου, ώστε να έχει αξιόπιστη προσωπική εικόνα
- Καθορισμός **χρονικών ορίων** και συμφωνία του **χρόνου και του τρόπου** που θα περνάει το παιδί στο Internet καθώς και **ποιες σελίδες** επιτρέπεται να επισκέπτεται
- Βοήθεια στα παιδιά να **επιλέξουν με τι θα ασχοληθούν** και ενημέρωσή ως προς το τι κάνουν
- **Ενδιαφέρον** για την ενασχόληση του παιδιού με το διαδίκτυο. **Ενθάρρυνση** να δείξει **τι του αρέσει** και συζήτηση μαζί του για αυτό
- **Βοήθεια** στο παιδί να μάθει να **ξεχωρίζει τους κινδύνους** από το διαδίκτυο και να **προστατεύεται** το ίδιο σωστά από αυτούς
- **Ενημερότητα** ως προς το **τι βλέπει** και σε ποιες **ιστοσελίδες** μπαίνει, αποκλείοντας αυτές με ακατάλληλο ή επισφαλές περιεχόμενο
- **Ενημέρωση** του παιδιού για τους διαδικτυακούς **κινδύνους** και ότι όπως και στην πραγματική τους ζωή, πρέπει να ακολουθεί κανόνες συμπεριφοράς και στο διαδίκτυο. Έμφαση στο ότι **πράγματα που επιτρέπονται στην πραγματική ζωή** επιτρέπονται και στο διαδίκτυο και **πράγματα τα οποία απαγορεύονται στην πραγματική ζωή** απαγορεύονται και στο **διαδίκτυο**

- **Ενημέρωση** του παιδιού για τα φαινόμενα **εθισμού και παρενόχλησης**
- Χτίσιμο **σχέσης εμπιστοσύνης** και προτροπή του παιδιού να μη διστάσει και να νιώσει εμπιστοσύνη **να μιλήσει** για οτιδήποτε θα το κάνει να αισθανθεί άβολα, θα το ενοχλήσει ή θα το φέρει σε δύσκολη θέση. **Επιβεβαίωση** πως είστε κοντά του για να το **φροντίσετε** και να το **προστατέψετε** αν χρειαστεί και **όχι** για να το **επικρίνετε** ή να το **επιπλήξετε**
- **Εκπαίδευση** του παιδιού να **δημιουργεί κωδικούς** που είναι δύσκολο να σπάσουν. Οι "ασφαλείς" κωδικοί θα πρέπει να περιέχουν **κεφαλαία και μικρά γράμματα, αριθμούς και σύμβολα** π.χ. ArWse78!98aWB
- **Επιβεβαίωση** ότι το παιδί **γνωρίζει** πως δεν πρέπει να **μοιράζεται** ποτέ **προσωπικές πληροφορίες** στο διαδίκτυο. **Ενημέρωση** να **μην δημοσιοποιεί** τα προσωπικά του στοιχεία (διεύθυνση, τηλέφωνο, ηλικία κ.ά.)





- **Συζήτηση** αναφορικά **με ποιους** συνομιλεί διαδικτυακά και για **τι θέματα**. Η φροντιστική και με κατανόηση ανταπόκριση του γονιού αν ανακύψει κάποιο πρόβλημα, θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό κατά πόσον το παιδί θα τον εμπιστευθεί την επόμενη φορά που θα συναντήσει ένα πρόβλημα
- **Ενημέρωση να μην κατεβάζει ή προωθεί** παράνομο υλικό (εικόνες, video, μουσική)
- **Ενημέρωση** για τους κινδύνους που υπάρχουν ως προς ενδεχόμενη συνάντηση **άγνωστων διαδικτυακών “φίλων”** και ότι μπορεί να μην είναι αυτοί που λένε ότι είναι. Αν πρόκειται να **συναντηθεί** με διαδικτυακούς φίλους να το κάνει **μόνο σε δημόσιους χώρους** και **συνοδευόμενο** πάντοτε από τον γονέα, ένα φίλο ή κάποιο ενήλικα που εμπιστεύεται
- **Εγκατάσταση Φίλτρων Προστασίας** στον υπολογιστή και προγραμμάτων **φραγής αναδυόμενων παραθύρων** (προγράμματα φραγής ανεπιθύμητων ηλεκτρονικών μηνυμάτων, υποκλοπής δεδομένων κ.α.), που μπορεί να οδηγήσουν σε ακατάλληλες ή επικίνδυνες **ιστοσελίδες** για ανηλίκους ή ιστοσελίδες επικίνδυνου περιεχομένου. Υπάρχουν **δωρεάν εργαλεία γονικού ελέγχου** που **μπορούν να παρέχουν αυτή την ασφάλεια**
- Τακτικός έλεγχος **του ιστορικού της μηχανής πλοήγησης**, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι ιστοσελίδες που επισκέπτονται τα παιδιά δεν έχουν ακατάλληλο η επικίνδυνο για αυτά περιεχόμενο
- **Προτροπή** για την **ενασχόληση** του παιδιού με **εναλλακτικές δραστηριότητες** (αθλητικές, κοινωνικές, χόμπι, δημιουργικής απασχόλησης κ.α.), ώστε να υπάρχουν ενδιαφέροντα πράγματα που κάνει το παιδί μέσα και έξω από το σπίτι εκτός από τη χρήση του διαδικτύου
- Να μην χρησιμοποιείται η χρήση του υπολογιστή για **επιβράβευση ή τιμωρία**. Ακόμα και **αν απαγορευτεί** εντελώς η πρόσβαση στο διαδίκτυο από τον υπολογιστή του σπιτιού, τα παιδιά είναι πλέον πολύ εύκολο να το κάνουν **κάπου αλλού**
- Ο Η/Υ είναι καλύτερα να τοποθετείται σε έναν **κοινόχρηστο χώρο** του σπιτιού
- Τα κινητά τηλέφωνα και οι συσκευές σύνδεσης στο διαδίκτυο θα πρέπει να μένουν **έξω από το υπνοδωμάτιο** του παιδιού και **δεν** θα πρέπει να χρησιμοποιούνται **αργά το βράδυ**
- **Παρατήρηση της συμπεριφοράς** του παιδιού ώστε να γίνουν εγκαίρως αντιληπτές τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά του κι αν αυτές αφορούν την ενασχόλησή του με το διαδίκτυο
- **Άμεση αναζήτηση βοήθειας** σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση, συμπεριφορές εθισμού ή κάποιος κίνδυνος
- Αποφυγή της **“δαιμονοποίησης”** του διαδικτύου και της υπερβολής σε σχέση με επικείμενους κινδύνους. Εξήγηση και διευκρίνηση στο παιδί ότι πρόβλημα δεν είναι το διαδίκτυο αλλά η **λάθος χρήση** αυτού
- Αποφυγή **ακραίων αντιδράσεων** αναφορικά με την ενασχόληση του παιδιού με το διαδίκτυο. Αυτές θα το κάνουν ακόμα **πιο σημαντικό και ελκυστικό** και θα δημιουργήσουν μεγαλύτερη κόντρα και σύγκρουση.
- Τα παιδιά **μαθαίνουν βιωματικά**. Ο καλύτερος τρόπος να δοθούν μηνύματα από τον γονιό είναι να αποτελεί ο ίδιος το **παράδειγμα και το πρότυπο** ως προς τη σωστή και οριοθετημένη χρήση του διαδικτύου από την πλευρά του

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Τα παιδιά μπορούν να προστατευτούν από τους κινδύνους στο διαδίκτυο αν αποκτήσουν κάποιες κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες από την ηλικία των 6-7 ετών.

Η κατάλληλη εκπαίδευση βοηθά στη χρήση του διαδικτύου με ασφάλεια και υπευθυνότητα, ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους που ενδέχεται να προκύψουν.

Αν είσαι παιδί, για να χαρείς τη χρήση του διαδικτύου και να αξιοποιήσεις τις καλές δυνατότητες που παρέχει είναι χρήσιμο και απαραίτητο να γνωρίζεις:

- Την προστασία και την ασφάλεια **των προσωπικών σου δεδομένων**. Δεν πρέπει να μοιράζεσαι προσωπικές πληροφορίες (όπως το όνομα, τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου, φωτογραφίες ή την τοποθεσία σου) σε ιστοσελίδες ή κοινωνικά δίκτυα χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα

- Ότι δεν είσαι άορατος / η στο διαδίκτυο αλλά ότι βάζεις εκεί μπορεί να γίνει **δημόσιο** και πως θα μείνει εκεί **για πάντα**
- Να θέτεις όρια ασφαλείας στο **ποιος θα έχει πρόσβαση στο περιεχόμενο που δημοσιεύεις** αν χρησιμοποιείς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή αν έχεις προφίλ σε κάποιο παιχνίδι
- Ότι δεν πρέπει να δίνεις σε καμία περίπτωση τους **κωδικούς σου** σε κανέναν (ούτε και στους καλύτερούς σου φίλους), παρά μόνο στους γονείς σου
- Τη **διαχείριση του χρόνου στο διαδίκτυο**. Τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να συνεπάγεται η υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Είναι πολύ σημαντικό να διαχειρίζεσαι καλό τον χρόνο σου και να αποφεύγεις την υπερβολική ενασχόληση με την οθόνη. **Το πιο όμορφο παιχνίδι με τη μεγαλύτερη περιπέτεια και εκπλήξεις είναι η πραγματική ζωή!**
- **Εργαλεία ασφαλείας**. Μάθε πως να αποθηκεύσεις το μήνυμα ή τη συζήτηση και πως να κάνεις εκτύπωση / φωτογράφιση οθόνης (**print screen**) και να αποθηκεύσεις την εικόνα σε ένα αρχείο αν κάποιος σε ενοχλήσει διαδικτυακά καθώς και εργαλεία που δίνουν τη δυνατότητα να μπλοκάρεις και να αναφέρεις χρήστες που γίνονται ενοχλητικοί
- Τρόπους ώστε να μπορείς **να αναγνωρίσεις ενδεχόμενες προσπάθειες απάτης και κακόβουλων λογισμικών (malware)**, όπως ύποπτα μηνύματα ή ιστοσελίδες που προσπαθούν να εξαπατήσουν ή να μολύνουν τον υπολογιστή με ιούς και άλλα κακόβουλα προγράμματα
- Ότι δεν πρέπει να κάνεις **κλικ** σε άγνωστους συνδέσμους
- Ότι δεν πρέπει να ανοίγεις ύποπτα **μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου**
- Ότι δεν πρέπει χρησιμοποιείς ποτέ **φορητές συσκευές άλλων, όπως στικάκια USB tablet ή smartphones**



# STAY SAFE

- Είναι πολύ πιο ασφαλές να ενημερώνεις τους γονείς σου **πριν από τη λήψη ή την εγκατάσταση λογισμικών**, για την αποφυγή πιθανής βλάβης στη συσκευή ή την έκθεση σε άλλους ενδεχόμενους κινδύνους
- Ότι η **“κακή γραμματική” ή η “περίεργη σύνταξη”** σε μηνύματα που λαμβάνεις **από αγνώστους** είναι πολύ πιθανό να αποτελούν ενδείξεις για κάποιο διαδικτυακό κίνδυνο οποιασδήποτε μορφής
- Να δημιουργείς **ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης** και ότι δεν πρέπει να αφήνεις τις συσκευές σου **ξεκλειδωτες ή χωρίς επιτήρηση**
- **Τους τρόπους για την ασφαλή χρήση κοινωνικών δικτύων.** Ενημερώσου για τις ρυθμίσεις απορρήτου σε πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, ώστε να μπορείς ελέγχεις ποιος μπορεί να δει τις αναρτήσεις σου και ποια δεδομένα μοιράζεσαι
- Ότι πρέπει να είσαι προσεκτικός/ή στις διαδικτυακές σου **συναναστροφές**. Αν κάποιος **άγνωστος** προσπαθεί επίμονα να **επικοινωνήσει** μαζί σου ή λαμβάνεις **παράξενες προσφορές**, είναι πολύ πιθανά ενδείξεις για κάποιο διαδικτυακό κίνδυνο οποιασδήποτε μορφής

- Ότι αν κάποιος σου **ζητήσει** να κάνεις πράγματα τα οποία **δεν επιθυμείς** ή σε κάνει να νιώθεις **άβολα**, θα πρέπει να **απευθυνθείς** οπωσδήποτε **στους γονείς σου, σε έναν ενήλικα** που εμπιστεύεσαι ή ακόμα και να το αναφέρεις στην αστυνομία
- Ότι σε **καμία περίπτωση** δε θα πρέπει να **συναντήσεις** έναν άγνωστο διαδικτυακό “φίλο” χωρίς πρώτα να έχεις **ενημερώσει τους γονείς σου**. Αν οι γονείς σου συμφωνούν με τη συνάντηση, το ασφαλές είναι να γίνει σε δημόσιο χώρο και με την συνοδεία κάποιου από αυτούς
- Ότι σε περίπτωση που αντιμετωπίσεις οποιαδήποτε μορφή **εκφοβισμού, απειλής ή κακοποίησης**, θα πρέπει να επικοινωνήσεις με τους γονείς σου ή με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι, ή / και να χρησιμοποιήσεις τις δυνατότητες αναφοράς που παρέχουν οι πλατφόρμες
- Ότι το διαδίκτυο αποτελεί μία από τις πολλές δυνατότητες να επικοινωνήσουμε και να συνδεθούμε με τους άλλους. Όπως και σε κάθε άλλη μορφή της ανθρώπινης συνύπαρξης, οι τρόποι για να τη χαρούμε και να είναι λειτουργική απαιτεί **έκφραση υγιών συμπεριφορών, ευγένειας και σεβασμού προς τους άλλους**. Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να συμμετέχεις σε εκφοβισμό κάποιου άλλου (bullying) ή στη διάδοση αρνητικών σχολίων ή μηνυμάτων



# ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Σε περίπτωση που κάποιος χρειάζεται κάποια ενημέρωση και κατευθύνσεις για προβλήματα ή κινδύνους που έχουν προκύψει αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου, μπορεί να απευθυνθεί στις εξής τηλεφωνικές υπηρεσίες:

- **Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού 10205:** Λειτουργεί Δευτέρα ως Παρασκευή 08.00 - 15.00
- **Help-line 210 6007686:** Παροχή υποστήριξης και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών όπως παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.λπ. σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους. Λειτουργεί καθημερινά 09.00 - 17.00
- **Γραμμή Βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 800 11 800 15:** Στήριξη και συμβουλές σε εφήβους και στις οικογένειές τους, για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.α.) Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00πμ-15:00μμ
- **Γραμμή Μαζί για το Παιδί 11525:** Παροχή συμβουλών σε παιδιά, εφήβους και γονείς. Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00πμ-21:00μμ
- **Ευρωπαϊκή Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111:** Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Λειτουργεί όλο το 24ωρο 7 ημέρες την εβδομάδα
- **Τηλεφωνική Γραμμή Σύνδεσμος για γονείς εφήβων 801 11 77:** Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς. Λειτουργεί Δευτέρα ως Παρασκευή 9:30 - 20:30
- **Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Ελληνικής Αστυνομίας 11188:** Λειτουργεί Όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα
- **Ανοιχτή γραμμή καταγγελιών SafeLine του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου** (Διαδικτυακά) <https://www.safeline.gr/epikoionia/>



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εθισμός στο διαδίκτυο. Και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, Φλώρος Γεώργιος, Σιώμος Κωνσταντίνος, Σφακιανάκης Εμμανουήλ, Εκδότης: Λιβάνης
- Τα παιδιά στο διαδίκτυο. Προφυλάξτε τα παιδιά σας από τους κινδύνους του διαδικτύου, Γουτλίδης Χρήστος, Εκδότης: Κλειδάριθμος
- Διαδίκτυο και εφηβεία. Συλλογικό, Εκδότης: Ιατρικές Εκδόσεις
- Ο Θέμης σερφάρει στο διαδίκτυο. Μαθαίνουμε για το διαδίκτυο και πως να σερφάρουμε με ασφάλεια, Μήτρου Λίλιαν, Εκδότης: Νομική βιβλιοθήκη
- Παιδί και Internet. Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για μια δημιουργική και ασφαλή χρήση του διαδικτύου, Παπαγεωργίου Μάκης, Εκδότης: Εν πλω
- Γονείς, παιδί και διαδίκτυο, Σφακιανάκης Μάνος, Αθανασίου Βέρα, Εκδότης: Ψυχογιός
- Οι πολλές όψεις του διαδικτύου. Χρήση, κατάχρηση, εθισμός - αντίλογος- διάλογος, Καλογρλίδου - Κολυβά Μαργαρίτα, Εκδότης: Δρόμων
- Οι κίνδυνοι του διαδικτύου, Γκορίλας Ι. Δημήτριος, Εκδότης: Επιστροφή
- Παιδαγωγικές διαστάσεις των νέων μέσων. Ενίσχυση μιντιακού γραμματισμού και ικανότητας για ένα ασφαλές διαδίκτυο, Συλλογικό, Εκδότης: Γρηγόρης
- Σωστή χρήση νέων τεχνολογιών και διαδικτύου, Γκιμπερίτης χ. Βαγγέλης, Εκδότης: Δίσιγμα
- Επικοινωνώ και πληροφορούμαι με τον υπολογιστή μου. Ηλεκτρονική επικοινωνία και περιήγηση στο διαδίκτυο (για παιδιά από 8 ετών και άνω), Φιλιππούσης Γιώργος, Εκδότης: Κλειδάριθμος
- Πως θα ζήσω με το διαδίκτυο; Πλαίσιο συμβίωσης για γονείς, δασκάλους και κάθε χρήστη, Βαφόπουλος Μιχάλης, Εκδότης: Μεταίχμιο
- Η φάρμα του διαδικτύου, Σαμαρά Βερόνικα, Κορμάς Ν. Γεώργιος, Εκδότης: Ιδιωτική έκδοση

## Επιμέλεια κειμένων:

Μενέλαος Κανάκης  
Ψυχολόγος - Κοινωνικός λειτουργός  
Συντονιστής Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης  
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός  
Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας