



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

*«Ας μιλήσουμε για την Ασφαλή χρήση
του Διαδικτύου!»*

Ενημέρωση για μαθητές Γυμνασίου

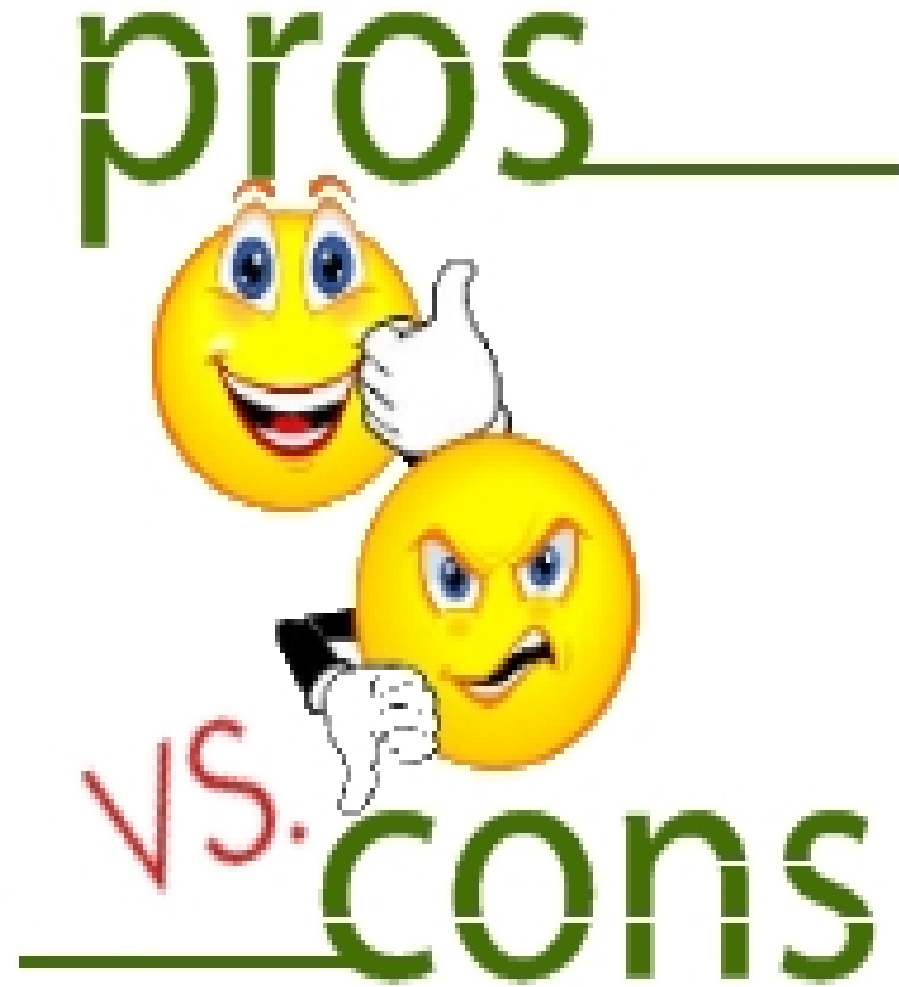
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2019

Σε Τι Μας Χρειάζεται Το Διαδίκτυο;

- Πόσοι έχετε Η/Υ, tablet, smart phone;
- Πόσοι μπαίνετε στο διαδίκτυο με κάποιο από τα παραπάνω μέσα;

Σε Τι Μας Χρειάζεται Το Διαδίκτυο;

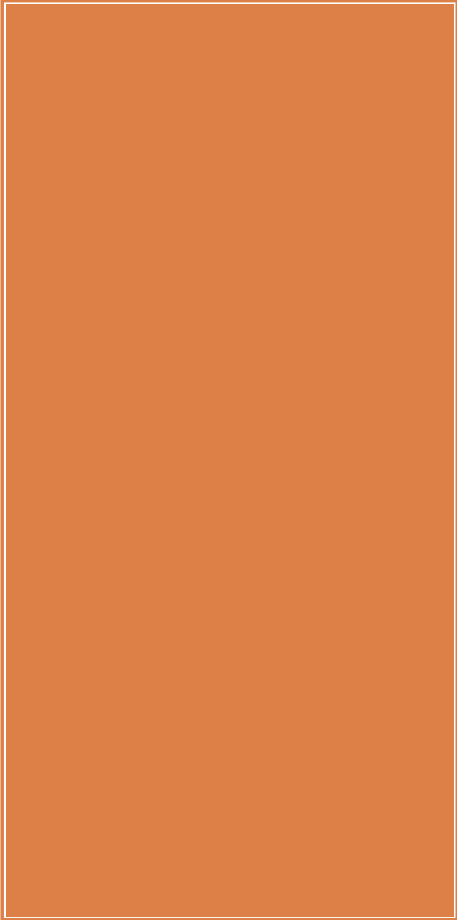
- Ποια είναι τα θετικά του διαδικτύου;
- Ποια είναι τα αρνητικά του διαδικτύου;



ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

1. Είναι μια τεράστια δεξαμενή πληροφοριών για οποιαδήποτε θέμα
2. Βοηθά στην εύκολη και άμεση επικοινωνία με οικογένεια, φίλους και γνωστούς
3. Προσφέρει ψυχαγωγία και διασκέδαση
4. Διευκολύνει τις συναλλαγές και το εμπόριο
5. Προσφέρει δυνατότητες για εκπαίδευση και εργασία εξ αποστάσεως
6. Δίνει ευκαιρίες για δικτύωση, επικοινωνία και ανταλλαγή πληροφοριών





Η τεχνολογία μας προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες εκπαίδευσης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας

- Όπως στον φυσικό κόσμο, κίνδυνοι προκύπτουν και στον διαδικτυακό κόσμο**
- Το διαδίκτυο είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο που ωστόσο χρειάζεται οδηγίες χρήσης**

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ



- Κατάχρηση- συμπεριφορά «εθισμού»
- Διαδικτυακός Εκφοβισμός
- Διαδικτυακή αποπλάνηση

Η Υπερβολική χρήση μπορεί να δημιουργήσει:

1. **Πονοκεφάλους, κούραση των ματιών, κ.α**
2. **Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης**
3. **Περιορισμός των δραστηριοτήτων**, διακοπή αγαπημένων χόμπι (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λ.π)



Η Υπερβολική χρήση μπορεί να δημιουργήσει:

- 4. **Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου**
- 5. **Μείωση της σχολικής επίδοσης**, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες



Υπερβολική Χρήση διαδικτύου & Ηλεκτρονικών Παιχνιδιών



- Η Χρήση του διαδικτύου **>2 ώρες** την ημέρα μπορεί στο μέλλον να οδηγήσει σε υπερβολική χρήση - συμπεριφορές «εθισμού»

Όταν η χρήση γίνεται εθισμός.....

- **Αυξάνω σιγά – σιγά το χρόνο** που είμαι online ή παίζω παιχνίδια
- **Θυμώνω**, νιώθω **ανησυχία** όταν δεν είμαι στο *internet* και το **αναζητώ**
- Όταν βγαίνω από το διαδίκτυο **εκνευρίζομαι**
- **Μπαίνω στο διαδίκτυο** και **ηρεμώ**



Όταν η χρήση γίνεται εθισμός.....

- **Χάνω φίλους** γιατί **είμαι συνέχεια στο διαδίκτυο** και μπορεί να απομακρυνθώ από φίλους μου
- Σιγά σιγά **φτάνω σε σημείο να μην έχω καμία άλλη δραστηριότητα** πέρα από το διαδίκτυο
- **Λέω ψέματα**, προκειμένου να κρύψω πόση ώρα είμαι online



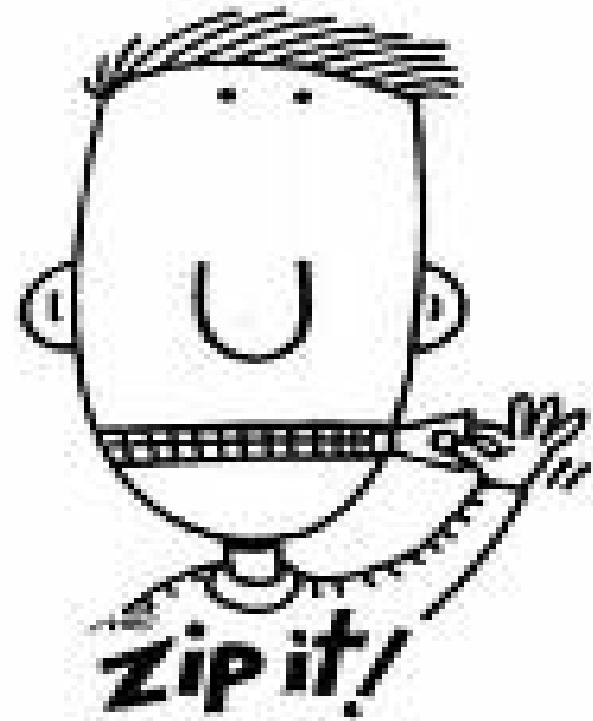
ΠΩΣ ΠΡΟΦΥΛΛΑΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΑ;

Θα δημοσιεύατε ποτέ κάτι από τα παρακάτω και γιατί;

Σκεφτόμαστε προσεκτικά τι ανεβάζουμε και δημοσιοποιούμε στο Διαδίκτυο.



- Όνομα
- Διεύθυνση
- Αριθμό Τηλεφώνου
- Σχολείο
- Τοποθεσία
- Ηλικία
- Ομάδα στην οποία ανήκουμε
- Δουλειά γονέων
- Κωδικούς ασφαλείας



Η Έκθεση των
προσωπικών
μας δεδομένων
μπορεί να
οδηγήσει σε:

The diagram features a large olive-green circle on the left containing the text 'Η Έκθεση των προσωπικών μας δεδομένων μπορεί να οδηγήσει σε:'. A grey arrow points from this circle to the right. On the right side, there are two ovals: an orange one at the top and a gold one at the bottom, separated by a large orange plus sign. The orange oval contains the text 'Διαδικτυακός Εκφοβισμός (cyber bullying)' and the gold oval contains 'Διαδικτυακή αποπλάνηση (grooming)'. A horizontal bar with an orange segment on the left and a blue segment on the right is positioned at the top of the slide.

**Διαδικτυακός
Εκφοβισμός
(cyber bullying)**



**Διαδικτυακή
αποπλάνηση
(grooming)**

Διαδικτυακός εκφοβισμός - Cyber bullying

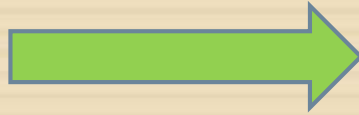
- ❑ «Μου στέλνουν ενοχλητικά ή προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα (στο mail, instagram, facebook, κινητό)»
- ❑ «Στέλνουν σε άλλους υποτιμητικά μηνύματα που αφορούν εμένα»
- ❑ «Μου στέλνουν ακατάλληλο υλικό κατά τις συνομιλίες»
- ❑ «Έφτιαξαν ένα ψεύτικο προφίλ για εμένα με εξευτελιστικές πληροφορίες»
- ❑ «Δημοσίευσαν προσωπικό υλικό (π.χ. φωτογρ.) στο διαδίκτυο χωρίς την άδειά μου»
- ❑ «Με άφησαν «έξω»-με απέκλεισαν από από διαδικτυακή δραστηριότητα»

Μερικά παιδιά μας
είπαν για τον
διαδικτυακό
εκφοβισμό:



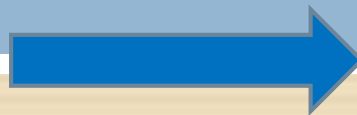
Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Προστατεύω τον
εαυτό μου:



- ✓ Δεν μπαίνω στη διαδικασία να απαντώ σε αγνώστους
- ✓ Μπλοκάρω ηλεκτρονικά τον θύτη
- ✓ Κρατώ αρχεία ή εκτυπώνω τα μηνύματα που λαμβάνω
- ✓ Το συζητώ με τους γονείς μου ή κάποιον καθηγητή/δάσκαλο
- ✓ Κανείς δεν έχει δικαίωμα να με κάνει να νιώσω άσχημα στο σχολείο ή στο διαδίκτυο!
- ✓ Κάνω καταγγελία στο safeline.gr αν εκφοβίζομαι ηλεκτρονικά

Προστατεύω τους
άλλους:



- ❖ Φέρομαι στους άλλους, όπως θα ήθελα να μου φέρονται και μένα.
- ❖ Αποφεύγω να γίνω internet troll ! Εάν υπάρχουν φήμες, προσβλητικά σχόλια και εικόνες που διαδίδονται στα κοινωνικά μέσα ή σε ένα δικτυακό τόπο, δεν συμμετέχω σε αυτό σχολιάζοντας περαιτέρω ή κοινοποιώντας κακόβουλες αναρτήσεις.
- ❖ Κανείς δεν είναι ανώνυμος στο διαδίκτυο! Το «URL» μας ακολουθεί παντού και μπορούν να μας βρουν.

«Φίλοι» στο διαδίκτυο

Διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming)

- ❖ Ότι βλέπουμε στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αληθινό!
- ❖ Υπάρχουν άνθρωποι με ψεύτικα προφίλ που μπορεί να μας κάνουν αίτημα φιλίας

Διαδικτυακή αποπλάνηση είναι η διαδικασία κατά την οποία κάποιος, συνήθως ενήλικος (άνδρας ή γυναίκα) προσποιούμενος μια ψεύτικη ταυτότητα έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το εκμεταλλευτεί να το κακοποιήσει σεξουαλικά είτε on line είτε σε μια πιθανή συνάντηση στο φυσικό κόσμο

Πρώτος στόχος: να κατακτηθεί η εμπιστοσύνη

Κύριος στόχος: να συμφωνηθεί συνάντηση με το παιδί ή τον έφηβο

Διαδικτυακή αποπλάνηση - Grooming



Σημάδια διαδικτυακής αποπλάνησης

- Κάποιος **άγνωστος** δείχνει ενδιαφέρον για σένα και επιδιώκει συνάντηση μαζί σου
- Σου **στέλνει ακατάλληλο υλικό**
- **Μεταφέρει το θέμα μιας συνομιλίας σε σεξουαλικό περιεχόμενο**
- Επιμένει να του στείλεις **προσωπικές σου φωτογραφίες**
- **Σου λέει** ότι έχει τον **τρόπο**, τα μέσα, **να σε βοηθήσει να πετύχεις** κάτι που θέλεις να κάνεις

Προφύλαξη από την ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων

- Φύλαξη στην τσάντα-όχι σε τσέπες ή στη ζώνη
- Εκπέμπεται ακτινοβολία και όταν δεν μιλάμε
- Πιο επιβλαβής η χρήση κινητού στο αυτοκίνητο
- Επηρεάζει τη δραστηριότητα των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου



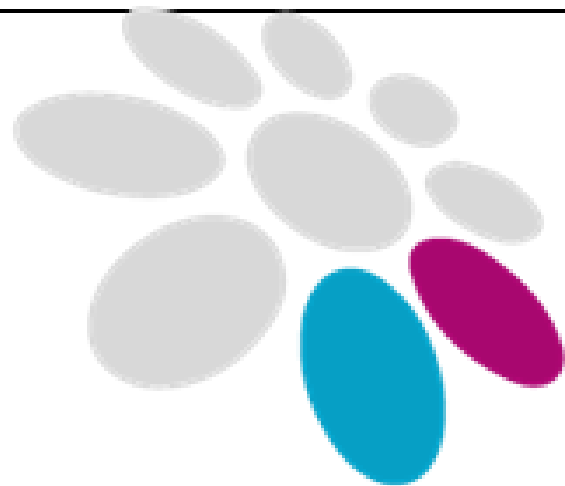
Πως Μπορώ να προστατευτώ από τις αρνητικές συνέπειες του Διαδικτύου (1)

- Χρησιμοποιώ τον υπολογιστή και ως εργαλείο μελέτης, επικοινωνίας και ενημέρωσης και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.
- Όταν επιστρέφω σπίτι από το σχολείο αποφεύγω να μπω κατευθείαν στο διαδίκτυο και να παίζω παιχνίδια για πολύ χρόνο
- Εμπλουτίζω το πρόγραμμά μου και με δραστηριότητες που μου αρέσουν στον φυσικό κόσμο (αθλητισμός, τέχνες κτλ)
- Κάνω ψηφιακή αποτοξίνωση κλείνοντας μια στις τόσο τις συσκευές μου!
- Προσπαθώ να κοιμάμαι καθημερινά 8 ώρες

Πως Μπορώ να προστατευτώ από τις αρνητικές συνέπειες του Διαδικτύου (2)

- Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα στο διαδίκτυο
- Αποφεύγω τις συναντήσεις με αγνώστους που έχω επικοινωνήσει μαζί τους διαδικτυακά
- Περνώ χρόνο με τους φίλους μου από κοντά
- Δεν ανέχομαι μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω του διαδικτύου.
- Είμαι επιφυλακτικός/η απέναντι σε πληροφορίες ή δραστηριότητες του διαδικτύου και σκέφτομαι κριτικά και ελέγχω για την εγκυρότητα τους αυτά που διαβάζω
- Συζητώ τυχόν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα με γονείς ή δασκάλους.
- Συζητώ την έκθεσή σε πορνογραφικό, ρατσιστικό, βίαιο και γενικά ακατάλληλο περιεχόμενο με γονείς ή δασκάλους σας

Γραμμή Στήριξης



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: **80011 80015**

Για καταγγελίες
ηλεκτρονικής
παρενόχλησης/εκφοβισμού

✓ www.safeline.gr

✓ www.cyberkid.gov.gr



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!
ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!