

MeLi   
FOR PARENTS

# Media Literacy for Parents

Training Materials All Units



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Index

- Ενότητα B1.1 Μέρος 1: Διαχείριση οικογενειακών μέσων. [pg04](#)
- Ενότητα B.1.1 Μέρος 2: Οικοδόμηση επικοινωνίας και εμπιστοσύνης[pg 28](#)
- Ενότητα B1.2. Μέρος1: Συμπεριφορά παιδιών και ψηφιακά μέσα/ Δημοφιλείς εφαρμογές[pg49](#)
- Ενότητα μάθησης B.1.2 Μέρος 2: Κυβερνοασφάλεια – βασικό επίπεδο [pg73](#)
- Ενότητα B.1.3: Εθισμός στο διαδίκτυο [pg95](#)
- Ενότητα B.1.4: Εργαλεία γονικού ελέγχου ΒΑΣΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ [pg118](#)
- Ενότητα B.1.5: Εκφοβισμός και ρητορική μίσους στο διαδίκτυο [pg166](#)
- 
- Ενότητα I.1.1 Μέρος 1: Διαχείριση οικογενειακών μέσων [pg191](#)
- Ενότητα I.1.1 Μέρος 2: Επικοινωνία και οικοδόμηση εμπιστοσύνης [pg215](#)
- Ενότητα I.1.2 Μέρος 1: Απόρρητο στο Διαδίκτυο[pg232](#)
- Ενότητα I.1.2 Μέρος 2: Κυβερνοασφάλεια – μεσαίο επίπεδο[pg253](#)
- Ενότητα I.1.3: Παραπληροφόρηση: Διάκριση ψευδών ειδήσεων σε παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα[pg275](#)
- Ενότητα I.1.4 Μέρος 1: Μοντέλα συμπεριφοράς & Στερεότυπα – ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ[pg325](#)
- Ενότητα I.1.4 Μέρος 2: Εργαλεία γονικού ελέγχου - ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ [pg352](#)
- Ενότητα I.1.5: Εκφοβισμός και ρητορική μίσους στο διαδίκτυο[pg383](#)

## Index

Ενότητα A.1.1 Μέρος1: Διαχείριση Οικογενειακών Μέσων [pg410](#)

Ενότητα A.1.1 Μέρος 2: Επικοινωνία σχετικά με ευαίσθητα θέματα και συν-δημιουργία κανόνων [pg434](#)

Ενότητα A.1.2 Μέρος1: Απόρρητο και ψηφιακό αποτύπωμα [pg453](#)

Ενότητα A.1.2 Μέρος2: Κυβερνοασφάλεια – προχωρημένο επίπεδο [pg474](#)

Ενότητα A.1.3: Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης [pg494](#)

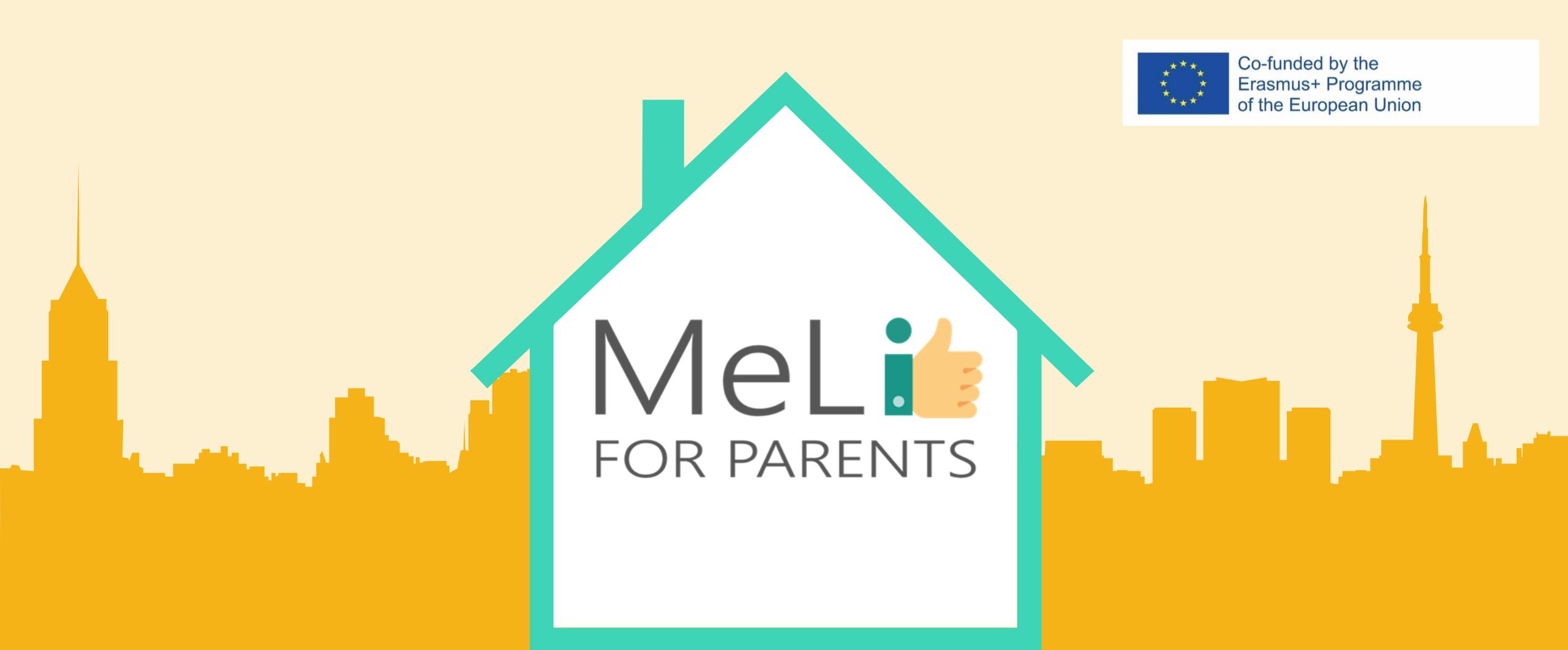
Ενότητα A.1.4 Μέρος 1: Μοντέλα συμπεριφοράς & Στερεότυπα – ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ [pg515](#)

Ενότητα I.1.4 Μέρος 2: Εργαλεία γονικού ελέγχου - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ [pg548](#)

Learning Unit A.1.5: Digital Content Creation [pg571](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

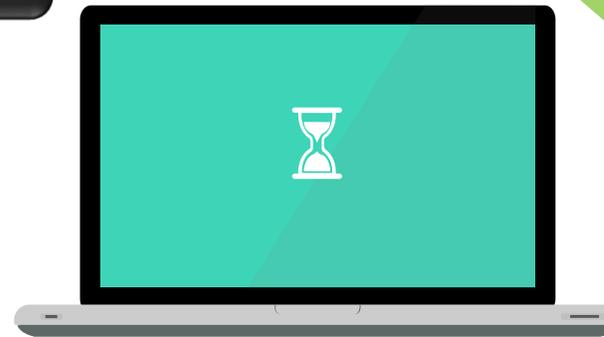


MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Β1.1 .: Διαχείριση οικογενειακών μέσων

MeLi   
FOR PARENTS



# B.1.1. Διαχείριση Οικογενειακών Μέσων



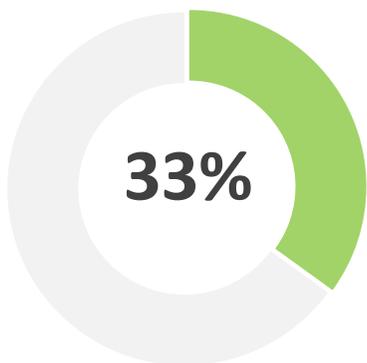
# Η απαγόρευση δεν είναι λύση!

---

Τα παιδιά δεν γνωρίζουν τους κινδύνους που κρύβονται στο διαδίκτυο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να **μιλάμε με τα παιδιά και να τα προστατεύουμε.**

Η πλήρης απαγόρευση πρόσβασης σε κινητές συσκευές δεν αποτελεί λύση. Αυτό μπορεί να πυροδοτήσει επιθετικότητα και να περιορίσει την αλληλεπίδραση. Οι γονείς πρέπει **εισαγάγουν τα παιδιά τους στον εικονικό κόσμο,** συνοδεύοντάς τους στη διαδικτυακή και offline ζωή τους.

# Στατιστικά



Παιδιά και νέοι κάτω των 18 ετών αποτελούν το ένα τρίτο όλων των χρηστών ιστού παγκοσμίως.

Ο αριθμός των ανηλίκων στο διαδίκτυο αυξάνεται, η ηλικία της πρώτης επαφής με συσκευές οθόνης μειώνεται.

Τα επίπεδα εξατομίκευσης και απορρήτου αυξάνονται ενώ οι μηχανισμοί εποπτείας μειώνονται.

# Χρόνος οθόνης για τους εφήβους

7 ώρες  
22  
λεπτά

6 ώρες  
12  
λεπτά

Οι έφηβοι της Αυστραλίας (ηλικίας 13 έως 18 ετών) περνούν κατά μέσο όρο περίπου 43,6 ώρες μπροστά στην οθόνη την εβδομάδα (6,2 ώρες την ημέρα)

Ο μέσος ημερήσιος χρόνος στις ΗΠΑ είναι ακόμη υψηλότερος (7 ώρες 22 λεπτά) - εξαιρούνται οι εργασίες του σχολείου για το σπίτι





# Πανδημία

---



Σε περιόδους πανδημίας, **49%** των παιδιών περνούν περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με το **8%** που ήταν ο μέσος όρος πριν από την πανδημία. Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές στα παιδιά περιλαμβάνουν τα **YouTube, Netflix και TikTok.**



# Χρόνος οθόνης για διαφορετικές ηλικίες

---

Ο χρόνος οθόνης επηρεάζει τον τρόπο συμπεριφοράς των παιδιών. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικός **ο χρονοπρογραμματισμός της χρήσης κινητών συσκευών για όλα τα μέλη της οικογένειας.**

- Για **παιδιά κάτω των 2 ετών** συνιστάται να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε κινητές συσκευές. Ο χρόνος πρέπει να αφιερωθεί στην αλληλεπίδραση με τους γονείς, την ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες και τον ύπνο.

# Χρόνος οθόνης για διαφορετικές ηλικίες

2-5 ετών

**1 ώρα την ημέρα**  
Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν συσκευές οθόνης μόνο μαζί με ενήλικες.

6 – 12 ετών

**2 ώρες την ημέρα**  
Οι γονείς πρέπει να περνούν χρόνο στο διαδίκτυο με τα παιδιά τους, να συζητούν για οτιδήποτε μπορεί να συναντήσουν.

13 και άνω

**Περίπου 2 ώρες την ημέρα**  
Οι γονείς πρέπει να δείχνουν ενδιαφέρον για το πώς τα παιδιά τους περνούν χρόνο στο διαδίκτυο, ενθαρρύνοντάς τα να επωφεληθούν από τις νέες τεχνολογίες.

# Υπερβολική χρήση μέσων από ανηλίκους

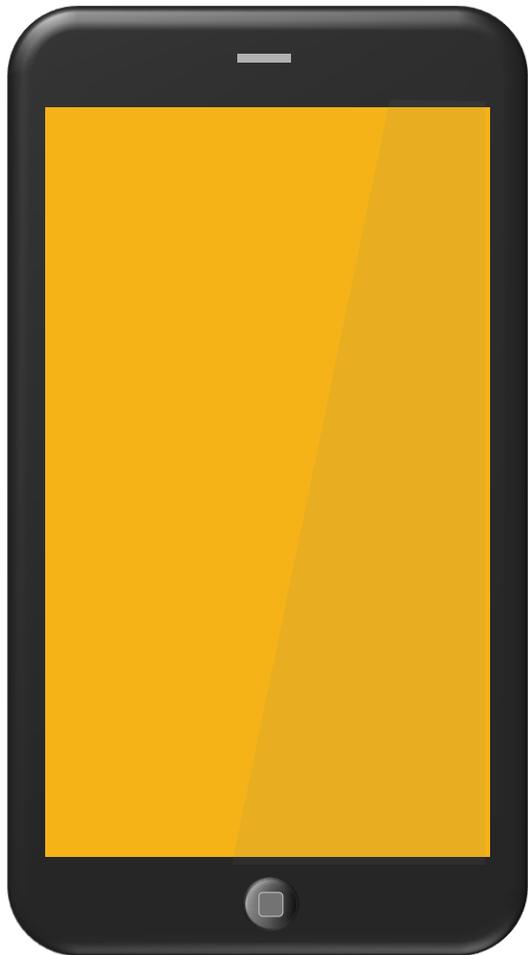
- Ανεξέλεγκτη «μύηση στον ψηφιακό κόσμο»
- Δεν υπάρχουν όρια πρόσβασης στο διαδίκτυο /κινητές συσκευές
- Υπερβολική χρήση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Απουσία χόμπι και άλλων ενδιαφερόντων, ανία
- Έλλειψη ψηφιακής εκπαίδευσης στο σχολείο και στο σπίτι
- Κακές οικογενειακές σχέσεις



# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα



# Κανόνες χρόνου οθόνης



Σύνολο αρχών που καθορίζουν τον τρόπο χρήσης των κινητών συσκευών από τα παιδιά και τους γονείς τους και καθορίζουν τα όρια και το πλαίσιο περιήγησης στο διαδίκτυο στο σπίτι.

# Κανόνες χρόνου οθόνης - πώς να ξεκινήσετε;

- Οι γονείς πρέπει να είναι συνεπείς και **να δίνουν πανομοιότυπα μηνύματα.**
- Μην καθυστερείτε αδικαιολόγητα τέτοιες συζητήσεις. Επιλέξτε έναν κατάλληλο, φιλικό και ασφαλές χρόνο και τόπο για να θεσπιστούν οι κανόνες.
- Ξεκινήστε με τις πιο απλές δραστηριότητες, όπου εύλογα αναμένεται θετική αντίδραση του παιδιού μπορεί. Εάν έχετε παιδιά σε διάφορες ηλικίες ή ιδιοσυγκρασίες/ενασχολήσεις/καθήκοντα, **πρέπει να τονιστεί emphaticά η ανισότητα των κανόνων.**



# Κανόνες χρόνου οθόνης - πώς να ξεκινήσετε;

- Μπορεί να προσφερθεί στο παιδί ελευθερία επιλογής ως προς την ημέρα από την οποία θα επικρατήσουν νέοι κανόνες, **το αργότερο εντός προθεσμίας μίας εβδομάδας** από την ημερομηνία της συζήτησης.
- **Πρέπει να καθοριστούν ειδικοί κανόνες** κατά τη διάρκεια της ομιλίας, όπως π.χ. *"Επιτρέπεται 1 ώρα χρόνου χρήσης υπολογιστή ανά ημέρα"*
- Καταγράψτε τους νέους κανόνες. **Οι κανόνες πρέπει να τοποθετηθούν σε μια θέση ορατή και προσβάσιμη σε όλα τα μέλη της οικογένειας.**



# Κανόνες χρήσης συσκευών



- Ενημερώστε για τις **εφαρμογές/λογισμικό που είναι διαθέσιμες για το παιδί**, και για τις κατάλληλες συμπεριφορές για την ηλικία του/της
- **Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες τεχνολογίες** για να δείτε ταινίες/παιχνίδια/εφαρμογές στις οποίες έχει πρόσβαση ή/και χρησιμοποιεί το παιδί σας
- **Αναζητήστε εκπαιδευτικές εφαρμογές** και συζητήστε τις με το παιδί σας. Επισκεφθείτε ιστοσελίδες φιλικές για παιδιά

# Κανόνες χρήσης συσκευών



- **Ελέγξτε όλα τα μέσα** που χρησιμοποιεί το παιδί
- Αφήστε τα παιδιά να κάνουν λάθη, να έχουν ενσυναίσθηση για τα λάθη τους, **προσφέρετε βοήθεια.**
- Δώστε προσοχή στο τι συμβαίνει με το παιδί σας και **αντιδράστε όποτε υποψιάζεστε** ότι μπορεί να έχει πέσει θύμα διαδικτυακής απάτης.
- Παρακολουθήστε τις συμπεριφορές του παιδιού σας. **Κλείστε ένα ραντεβού με έναν ειδικό/θεραπευτή εάν απαιτείται**

# Κανόνες χρήσης συσκευών



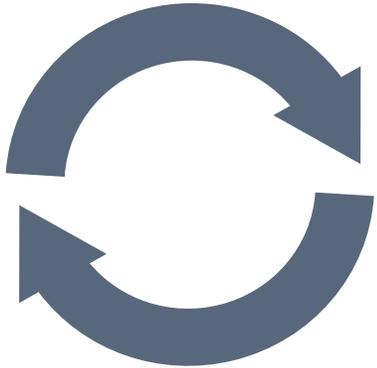
- Ποτέ μην επιτρέπετε τη χρήση συσκευών με οθόνη αργότερα από **μια ώρα πριν τον ύπνο**
- Αποθαρρύνετε το παιδί από την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης/ άλλες διαδικτυακές μορφές ψυχαγωγίας **όταν ολοκληρώνει τις εργασίες του/της**

# Κανόνες χρήσης συσκευών



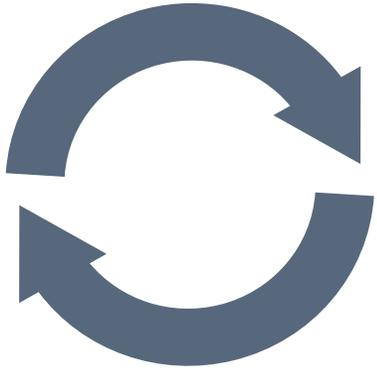
- Σχέδιο εξατομικευμένων κανόνων **κατάλληλο για την οικογένειά σας**: οι κανόνες πρέπει να αντικατοπτρίζουν τις αρχές της οικογένειάς σας και το στυλ ανατροφής
- **Μην χρησιμοποιείτε την τεχνολογία ως τον βασικό τρόπο καθησυχασμού του παιδιού.** Τα παιδιά πρέπει να έχουν πολλούς τρόπους για να ηρεμήσουν, όπως βαθιές αναπνοές, μοίρασμα συναισθημάτων, εστίαση σε μεθόδους επίλυσης προβλημάτων

# Κανόνες χρήσης συσκευών



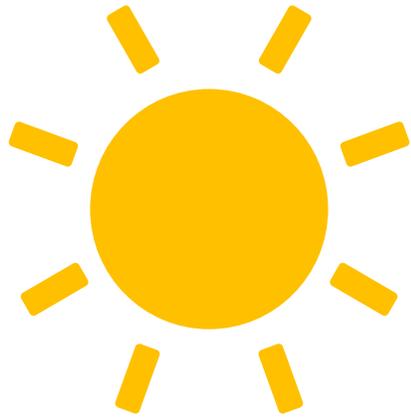
- Συνειδητοποιήστε τη σημασία της **επαφής πρόσωπο με πρόσωπο**. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν μιλούν με κάποιο άλλο άτομο σε μια αμφίδρομη επικοινωνία.
- **Συζητήστε με το παιδί για την ασφάλεια στο διαδίκτυο**, τους κανόνες ασφάλειας και τις διαδικτυακές απειλές, όπως τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο ή την αλληλογραφία.
- **Μιλήστε με άλλα μέλη της οικογένειας** (ιδίως νταντάδες) σχετικά με τους κανόνες για να υπάρχει συνέπεια στην τήρησή τους

# Κανόνες χρήσης συσκευών



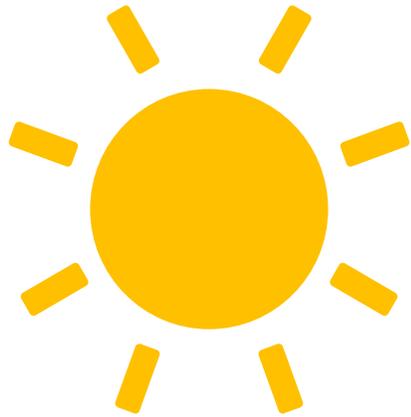
- Παρόμοιοι κανόνες πρέπει να ισχύουν για δραστηριότητες offline και online. Βάλτε όρια. **Γνωρίστε τους φίλους του παιδιού σας. Μάθετε ποιους ιστότοπους επισκέπτεται και ποιες διαδικτυακές δραστηριότητες θεωρεί ενδιαφέρουσες ή συναρπαστικές.**
- Περάστε καλά **online με το παιδί σας**, δείτε ταινίες, παίξτε παιχνίδια στον υπολογιστή. Μην παρακολουθείτε μόνο τις δικές του διαδικτυακές δραστηριότητες.

# Κανόνες χρήσης συσκευών



- Σχέδιο για **offline οικογενειακές δραστηριότητες**
- Ενθαρρύνετε την οικογένειά σας να συμμετάσχει σε δραστηριότητες προώθησης υγιεινού τρόπου ζωής (διάβασμα, συνομιλίες, περιπάτους)
- Επιλέξτε ζώνες χωρίς οθόνη, όπως υπνοδωμάτια ή την τραπεζαρία. Ορίστε μια θέση φόρτισης για όλες τις κινητές συσκευές στο σπίτι για να αποφύγετε τον συνεχή έλεγχο του smartphone

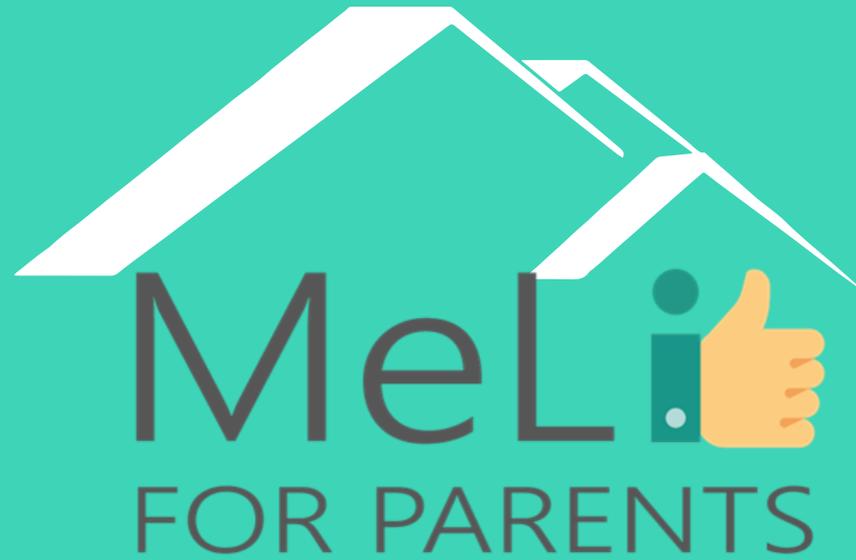
# Κανόνες χρήσης συσκευών



- **Απενεργοποιήστε τις συσκευές** όποτε δεν χρησιμοποιούνται. Τα μέσα μπορεί να αποσπούν την προσοχή του παιδιού κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης γονέα-παιδιού ή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- **Μην υποκύψετε στην πίεση** να εισαγάγετε το παιδί σας στις νέες τεχνολογίες νωρίς. Τα παιδιά κάνουν γρήγορη πρόοδο!
- **Γίνετε πρότυπο για το παιδί σας** - περιορίστε το δικό σας χρόνο μπροστά στην οθόνη.

# Ώρα για ερωτήσεις





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ «Τα παιδιά σε έναν ψηφιακό κόσμο», UNICEF, Δεκέμβριος 2017

❖ «Τεχνολογία και έφηβοι»

<https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/technology-and-teenagers>

❖ «Τι γνωρίζουμε πραγματικά για τα παιδιά και τις οθόνες;»

<https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>

❖ Οι γονείς ανησυχούν καθώς ο χρόνος οθόνης των παιδιών εκτινάσσεται στα ύψη κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19-ιδού τι μπορείτε να κάνετε

<https://parents-together.org/parents-alarmed-as-kids-screen-time-skyrockets-during-covid-19-crisis-heres-what-you-can-do/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Β.1.1 Οικοδόμηση επικοινωνίας και εμπιστοσύνης



# Περιεχόμενα

## Η ενότητα αυτή στοχεύει :

Να βοηθήσει τους γονείς και όσους φροντίζουν παιδιά να αποκτήσουν κάποιες βασικές γνώσεις σχετικά με τις διαφορετικές «τεχνικές» και στυλ ανατροφής των παιδιών, τις αρχές της επικοινωνίας και τα μέτρα οικοδόμησης εμπιστοσύνης που αποτελούν τη βάση για οποιαδήποτε εκπαιδευτική δραστηριότητα ειδικά στον τομέα της χρήσης των μέσων ενημέρωσης – αλλά όχι μόνο. Γίνεται μια επισκόπηση των πλεονεκτημάτων και των δυσκολιών των διαφορετικών προσεγγίσεων και της χρήσης της γλώσσας.

01 Τεχνικές γονικής μέριμνας

02 Στυλ επικοινωνίας και διαστάσεις

03 Αρχές συνομιλίας

04 Πολιτισμός του διαλόγου



MeLi   
FOR PARENTS

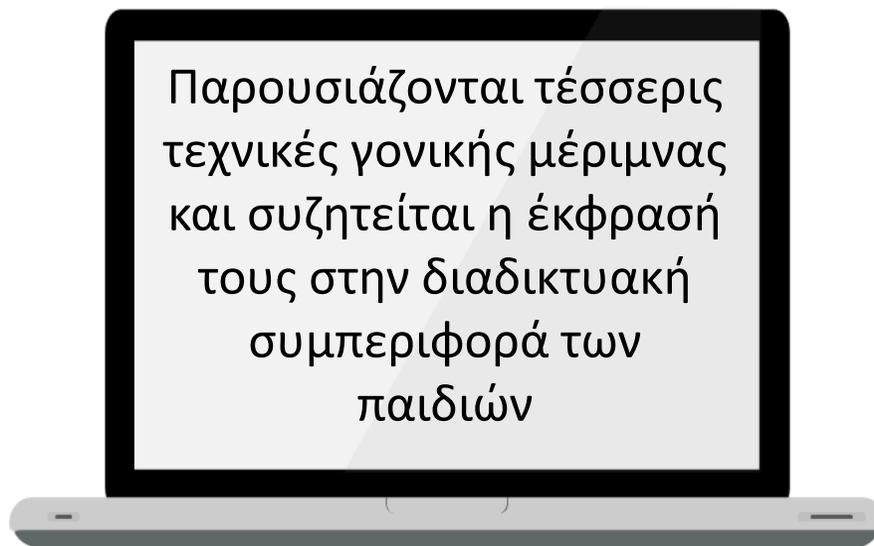


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

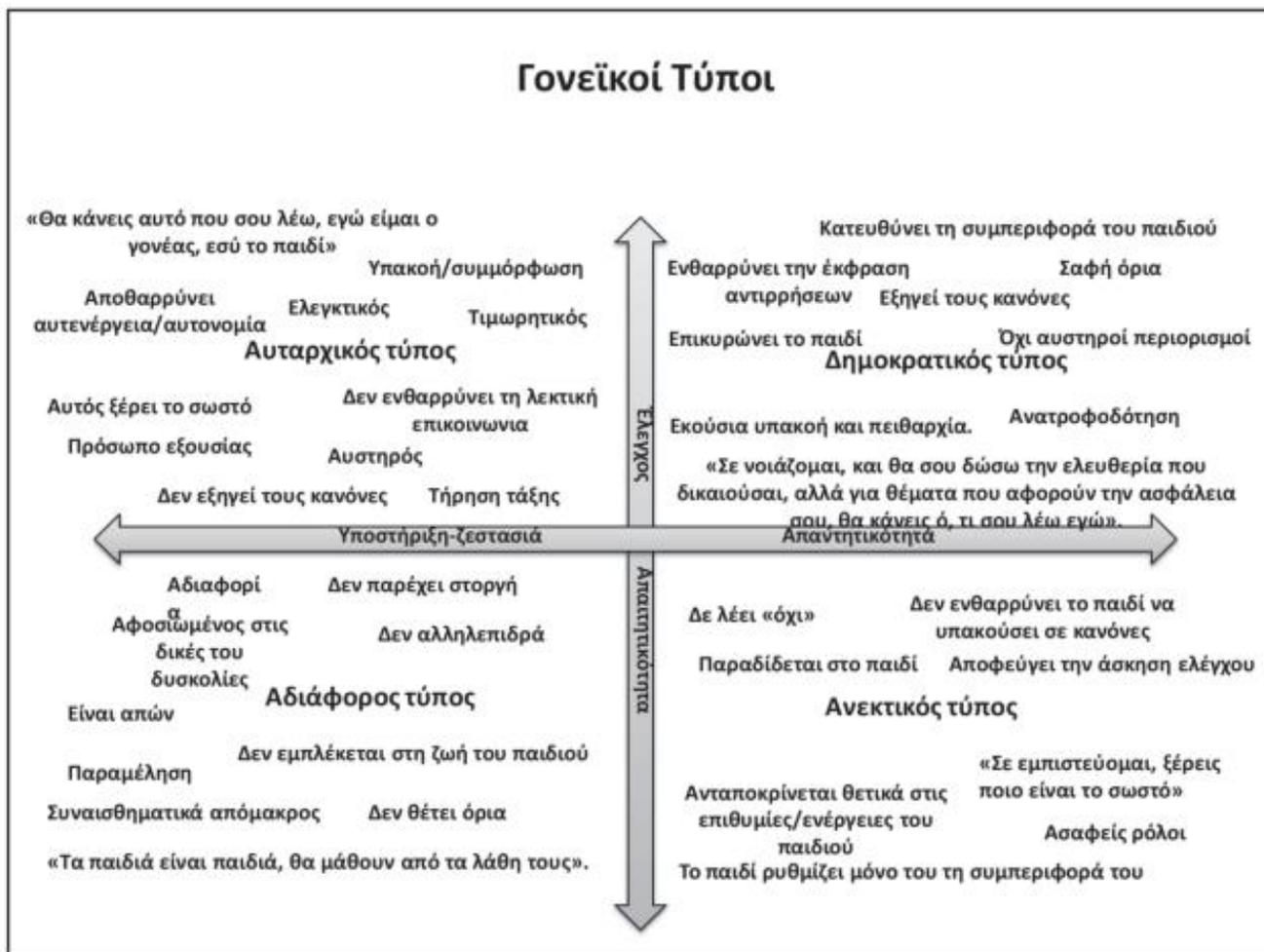


**B.1.1.1**  
**Τεχνικές**  
**γονικής**  
**μέριμνας**

# Τι είναι οι τεχνικές γονικής μέριμνας;

Οι τεχνικές γονικής μέριμνας (τα "στυλ" ανατροφής) είναι τα μοτίβα των χαρακτηριστικών της γονικής αλληλεπίδρασης με το παιδί, που έχουν κατηγοριοποιηθεί σύμφωνα με τις διαστάσεις του ελέγχου (π.χ. εποπτεία, απαιτήσεις και καθορισμένοι κανόνες) και της προστασίας που προσφέρουν οι γονείς (π.χ. ανταπόκριση, υποστήριξη). Λαμβάνοντας υπόψη τον συνδυασμό αυτών των διαστάσεων, προκύπτει το ακόλουθο σχήμα:

# Τέσσερα στυλ ανατροφής



[http://www.trianti.gr/2019/07/blog-post\\_39.html](http://www.trianti.gr/2019/07/blog-post_39.html)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Στυλ γονικής μέριμνας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

## Επιτρεπτικοί γονείς

- ενεργούν καταφατικά, δεν τιμωρούν, αποδέχονται
- ενθαρρύνουν την αυτορρύθμιση χωρίς να θέτουν κανόνες
- αποφεύγουν την άσκηση ελέγχου και εξουσίας

## Δημοκρατικοί γονείς

- ανταποκρίνονται στις ανάγκες του παιδιού τους και ενθαρρύνουν τον διάλογο για αντικρουόμενα θέματα
- χρησιμοποιούν τη λογική και την ισχύ για να διαμορφώσουν τις δραστηριότητες του παιδιού τους με τρόπο προσανατολισμένο στα θέματα
- ενθαρρύνουν την ανταλλαγή επιχειρημάτων

Στυλ  
γονικής  
μέριμνας

## Αδιάφοροι/αμελείς γονείς

- είναι αμέτοχοι και συχνά απουσιάζουν
- καλύπτουν τις βασικές ανάγκες αλλά δεν δείχνουν περαιτέρω δέσμευση
- έχουν χαμηλές ή καθόλου προσδοκίες και μικρή επικοινωνία με το παιδί

## Αυταρικοί γονείς

- χρησιμοποιούν τον έλεγχο και τη δύναμη για να επιτύχουν την υπακοή
- έχουν ένα τυπικό σύνολο συμπεριφορών που πρέπει να ακολουθεί το παιδί χωρίς συζήτηση
- επιθυμούν να διατηρήσουν την τάξη και την παραδοσιακή δομή

# Στυλ γονέων και διαδίκτυο



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

## Επιτρεπτικοί γονείς

- Δεν θέτουν κανόνες ή όρια για τη χρήση του διαδικτύου από το παιδί
- Επιτρέπουν στο παιδί να διαμορφώσει τη δική του διαδικτυακή συμπεριφορά και δραστηριότητες

## Δημοκρατικοί γονείς

- Θέτουν κανόνες για τις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών τους,
- Παρακολουθούν αυτές τις δραστηριότητες
- Δείχνουν τι είναι σωστό ή αρνητικό
- Επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές.

## Στυλ γονέων και διαδίκτυο

## Αδιάφοροι / αμελείς γονείς

- Δεν ανταποκρίνονται ούτε απαιτούν, όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους
- Έχουν μικρή συμμετοχή στη χρήση του διαδικτύου και δεν παρακολουθούν τις διαδικτυακές του δραστηριότητες

## Αυταρικοί γονείς

- Είναι άκαμπτοι και θεσπίζουν αυστηρούς κανόνες για τη χρήση του διαδικτύου,
- Δεν λαμβάνουν υπόψη τη συμμετοχή των παιδιών



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

Θα μάθουμε τι είναι  
επικοινωνία και θα  
μιλήσουμε για τέσσερις  
διαστάσεις της

**B.1.1.2**  
**Διαστάσεις**  
**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

# Τι είναι η επικοινωνία;

- Η λέξη προέρχεται από δύο λατινικές λέξεις: communis-μαζί και agere-κάνω κάτι, αναλαμβάνω κάτι, οπότε στην πραγματικότητα σημαίνει να κάνουμε (πράγματα) μαζί => επικοινωνία
  - Για να καταφέρουμε να κάνουμε πράγματα μαζί πρέπει να μπορεί να καταλαβαίνει ο ένας τον άλλον
  - Αυτό συνεπάγεται διαφορετικούς τρόπους έκφρασης ώστε να κάνουμε κάποιον άλλο να καταλάβει, αλλά και το αντίστροφο
- Η επικοινωνία λοιπόν είναι μια αμφίδρομη διαδικασία για τη μετάδοση ενός μηνύματος (ή μηνυμάτων) και την κατανόηση αυτού που το άλλο άτομο προσπαθεί να μεταφέρει



### Λεκτική επικοινωνία

Προφορικός και γραπτός λόγος,  
τραγούδι, διάφοροι τρόποι  
έκφρασης με τη γλώσσα

### Μη λεκτική επικοινωνία

Μιμήσεις, χειρονομίες, νεύματα,  
τρόπος εμφάνισης

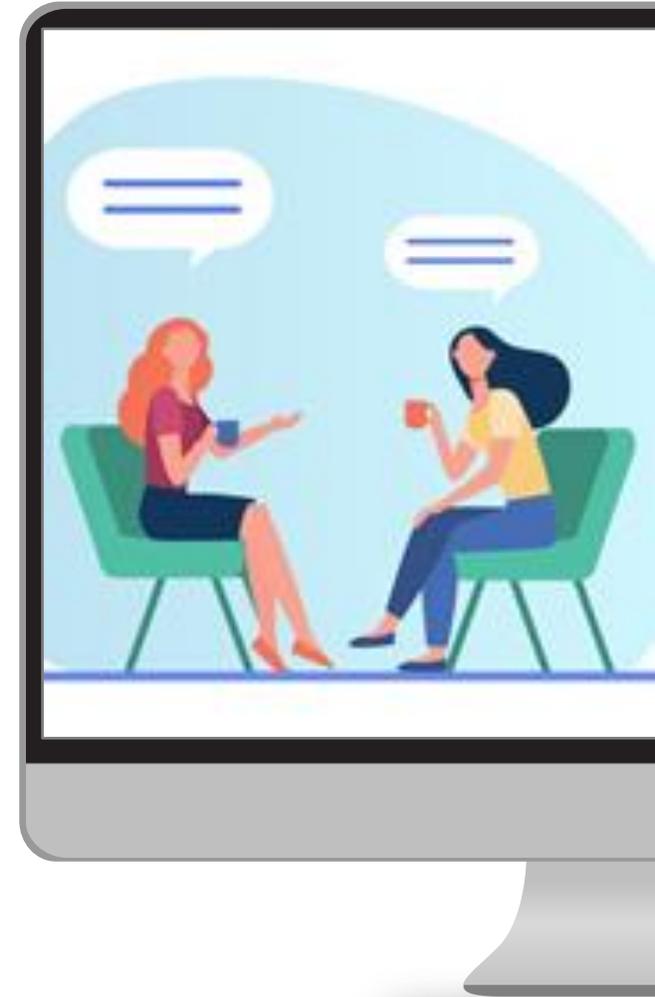
### Παρα-λεκτική επικοινωνία

Ήχος και ένταση φωνής

### Εξωλεκτική επικοινωνία

Φως, άλλες φωνές, ήχοι,  
θερμοκρασία και  
άλλοι εξωτερικοί παράγοντες

## Διαστάσεις επικοινωνίας





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

Εξηγούνται τα τέσσερα  
στυλ επικοινωνίας και  
αναλύεται η σύνδεσή  
τους με τις τεχνικές  
γονικής μέριμνας

**B.1.1.3**  
**ΣΤΥΛ**  
**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

# Τι είναι τα στυλ επικοινωνίας;

Ονομάζουμε στυλ επικοινωνίας τους γενικούς τρόπους (μοτίβα και συνήθειες) με τους οποίους οι άνθρωποι τείνουν να επικοινωνούν με τους άλλους. Η κατανόηση των διαφορετικών στυλ επικοινωνίας μπορεί να βελτιώσει ριζικά την ποιότητα των σχέσεών σας. Αυτό συμβαίνει επειδή το επίπεδο δεξιοτήτων σας σε δύσκολες συνομιλίες εξαρτάται από την ικανότητά σας να συνδέεστε. Γενικά η δημιουργία ουσιαστικών συνδέσεων είναι μια κρίσιμη πτυχή της επιτυχίας σε κάθε τομέα της ζωής.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Στυλ επικοινωνίας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Παθητική

- Δυσκολεύεστε να κάνετε οπτική επαφή
- Δεν μπορείτε να πείτε όχι
- Κάνετε ότι κάνουν και οι άλλοι
- Έχετε κακή στάση σώματος

## Παθητική επιθετική

- Είστε συχνά σαρκαστικοί
- Οι λέξεις δεν ευθυγραμμίζονται με τις πράξεις
- Οι εκφράσεις του προσώπου δεν ταιριάζουν με τις λέξεις
- Δυσκολεύεστε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα

## Επιθετική

- Μιλάτε την ώρα που μιλούν και οι άλλοι
- Διακόπτετε συχνά, είστε κακοί ακροατές
- Ελέγχετε ή απαιτείτε
- Δείχνετε με τα δάχτυλα
- Κοιτάτε έντονα και συνοφρυώνεστε
- Επικρίνετε, εκφοβίζετε ή απειλείτε

## Κατηγορηματική

- Μπορείτε να εκφράσετε επιθυμίες και ανάγκες με σιγουριά
- Ενθαρρύνετε ισοροπημένες συζητήσεις στις οποίες και οι δύο άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν
- Χρησιμοποιείτε το «εγώ» (π. Νιώθω απογοητευμένος όταν...)
- Μπορείτε να πείτε όχι
- Διατηρείτε καλή οπτική επαφή

# Παραδείγματα φράσεων

## Επιθετική

«Θα γίνει αυτό που θέλω εγώ».  
«Έχω δίκιο και εσύ έχεις άδικο».  
«Επειδή το είπα εγώ»  
«Δικαιούμαι».

## Παθητική

«Δεν έχει και τόση σημασία».  
«Θέλω απλώς να τα πάνε όλα καλά.»

## Παθητικά επιθετική

«Ωραία, ό,τι κι αν είναι».  
Αφού πείτε κάτι αγενές, σαρκαστικό ή βλαβερό,  
«αστειεύτηκα μόνο».

## Κατηγορηματική

«Είμαι υπεύθυνος για τη δική μου ευτυχία».  
«Σέβομαι τις ανάγκες και τις απόψεις των άλλων».  
«Όλοι έχουμε το δικαίωμα να εκφραζόμαστε με σεβασμό και ειλικρίνεια».

**MeLi**   
FOR PARENTS

Θα παρουσιαστούν στη  
συνέχεια οι τέσσερις  
αρχές συνομιλίας  
σύμφωνα με τον Grice.

**B.1.1.4**  
**Αρχές**  
**συνομιλίας**

### Έγκαιρη

Η επιλογή της κατάλληλης στιγμής  
θα αυξήσει την πιθανότητα καλής  
λήψης του μηνύματος

### Σαφής

Καμία ασάφεια στο μήνυμα  
Τα καθαρά μηνύματα βοηθούν  
στην κατανόηση του νοήματος

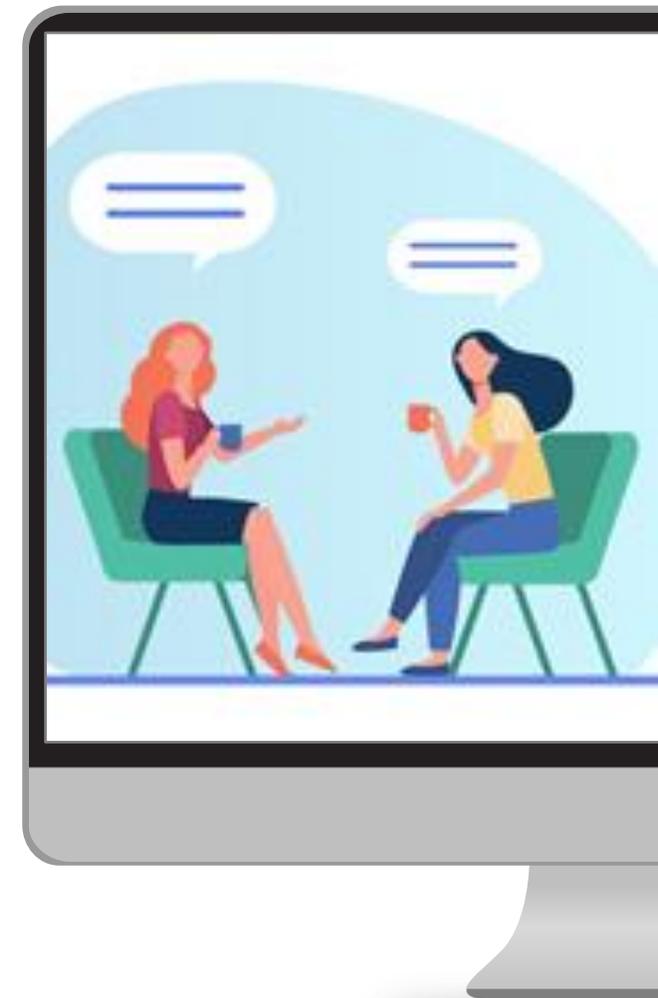
### Συναφής

Κάνοντας το μήνυμα συναφές με  
τον παραλήπτη θα αυξηθεί η  
αποδοχή του

### Έγκυρη

Θα πρέπει να διαβιβάζονται  
μόνο έγκυρες πληροφορίες

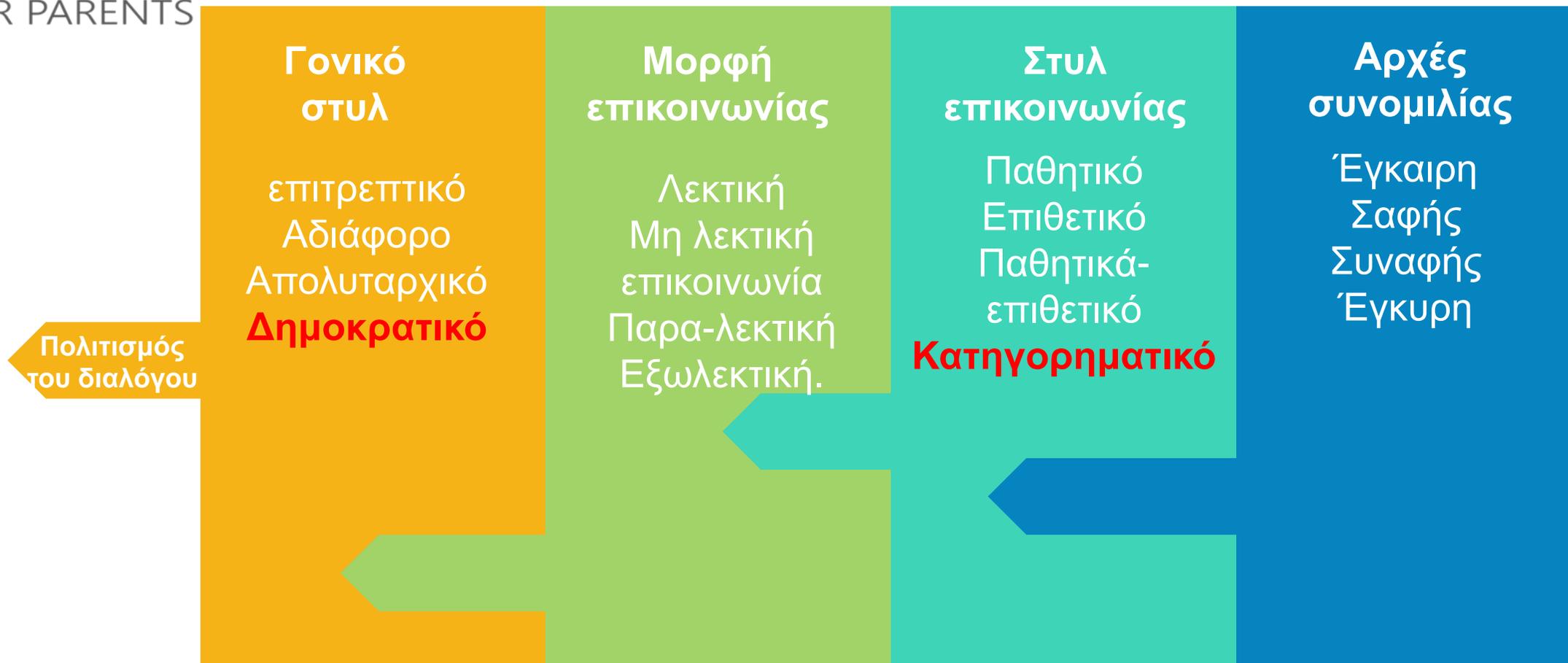
## Αρχές συνομιλίας



# Πολιτισμός του διαλόγου

MeLi  
FOR PARENTS

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



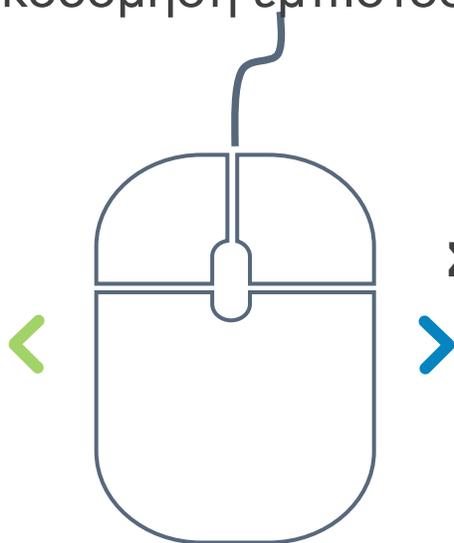
# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σε αυτήν την ενότητα μιλήσαμε για:

Πώς διαφορετικά στοιχεία επηρεάζουν την επικοινωνία και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης:

  
**Τεχνική γονικής μέριμνας**  
Πώς ενεργείς

  
**Μορφές επικοινωνίας**  
Με ποια μέσα εκφράζεσαι



  
**Στυλ επικοινωνίας**  
Πώς εκφράζεσαι

  
**Αρχές συνομιλίας**  
Ποιους κανόνες εφαρμόζεις

**Πολιτισμός του διαλόγου**

# Ερωτήσεις για σκέψη



## Στυλ γονικής μέριμνας

Ποιο είναι το στυλ σας στην ανατροφή των παιδιών; Ποια από τις περιγραφές ταιριάζει με τον τρόπο που ενεργείτε πιο συχνά;



## Στυλ επικοινωνίας

Πώς αλληλεπιδράτε με το παιδί σας; Ποιο στυλ επικοινωνίας περιγράφει καλύτερα αυτές τις αλληλεπιδράσεις;



## Μορφές επικοινωνίας

Γνωρίζετε τη σημασία των «εξωτερικών» παραγόντων, όπως για παράδειγμα το πού συζητάτε - σε ένα ήσυχο ή θορυβώδες μέρος; Τι διαφορά πιστεύετε ότι μπορεί να έχει;



## Αρχές επικοινωνίας

Πώς βεβαιώνετε ότι το μήνυμά σας φτάνει στον παραλήπτη; Έχετε αναπτύξει συγκεκριμένες μεθόδους για να προσεγγίσετε καλύτερα το παιδί σας;

# Βιβλιογραφικές αναφορές

<http://handbook.parentnets.com/en/index.html>

❖ <http://globalkidsonline.net/>

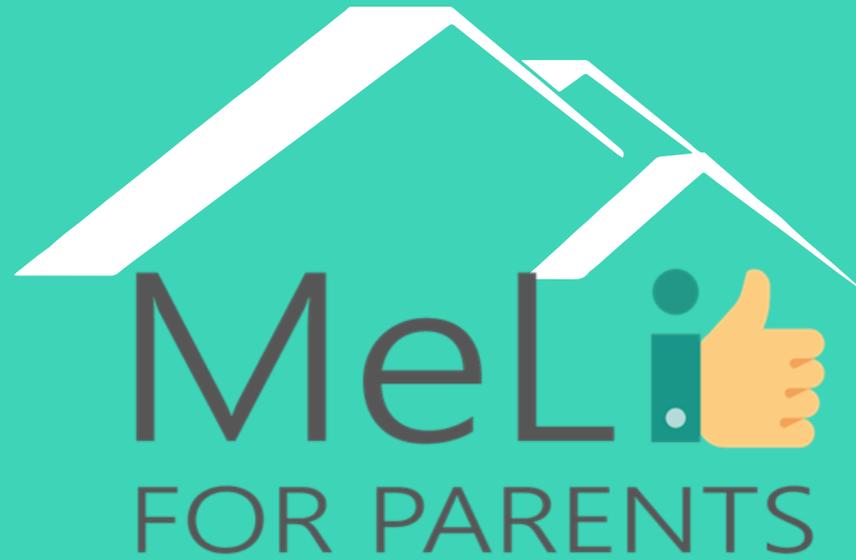
❖ <https://www.parentingscience.com/parenting-styles.html>

❖ <https://www.verywellfamily.com/types-of-parenting-styles-1095045>

❖ <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>

❖ <https://www.yourarticlelibrary.com/management/communication/7-principles-of-communication-explained/53333>

❖ <https://soulsalt.com/communication-style/>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

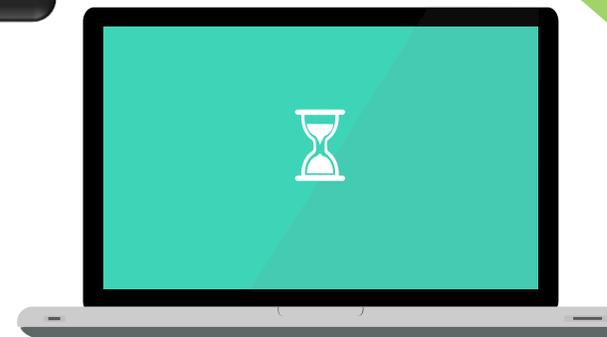


MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Β1.2.: Συμπεριφορά παιδιών και ψηφιακά μέσα/ Δημοφιλείς εφαρμογές

MeLi   
FOR PARENTS



B1.2.  
Συμπεριφορά  
παιδιών  
και ψηφιακά  
μέσα

# Θετική επιρροή των μέσων ενημέρωσης

Τα μέσα ενημέρωσης προσφέρουν ποικίλες λειτουργίες, για παράδειγμα εκπαιδευτικές, ενημερωτικές και πολιτιστικές. Για να έχουν ευνοϊκή επιρροή στους νέους, πρέπει **ταιριάζουν με την ηλικία και το στάδιο ωριμότητάς τους.**



Μελέτες που έγιναν στα τέλη της δεκαετίας του 1960 έδειξαν ότι οι νέοι που παρακολουθούσαν εκπαιδευτική τηλεόραση ήταν καλύτερα προετοιμασμένοι για την διαδικασία εκμάθησης, η αυτοεκτίμησή τους ήταν υψηλότερη και οι βαθμοί τους ήταν καλύτεροι.

# Μέσα ενημέρωσης και ερεθίσματα

Τα τηλεοπτικά προγράμματα με εκπαιδευτικό περιεχόμενο μπορεί να είναι ευνοϊκά για την **ανάπτυξη των παιδιών** ενθαρρύνοντάς τα να ανακαλύψουν και τον μη ψηφιακό κόσμο. Το ραδιόφωνο και τα έντυπα μέσα φαίνεται να δίνουν πολύ περισσότερα ερεθίσματα από την τηλεόραση. Τα ψηφιακά μέσα είναι πολύτιμα όσον αφορά την οργάνωση και την πρόσβαση σε απρόσιτες παλαιότερα μορφές υλικού: **ηλεκτρονικό υλικό, διαδικτυακά σεμινάρια κ.λπ.** Ενώ όμως τα ψηφιακά μέσα είναι σίγουρα ένα εργαλείο πρόσβασης στην εκπαίδευση, την επικοινωνία και την ψυχαγωγία, μπορεί να γίνουν και **απειλή για τους νέους.**



# Δημοφιλείς εφαρμογές

Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές για παιδιά και νέους περιλαμβάνουν τις ακόλουθες:

- **Whatsapp**
- **TikTok**
- **Facebook**
- **Messenger**
- **YouTube**
- **Instagram**
- **Kik**
- **Snapchat**



# WhatsApp



Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη σε **δύο δισεκατομμύρια ανθρώπους σε 180 χώρες**. Τα υψηλότερα ποσοστά δημοτικότητας έχουν καταγραφεί στην Ινδία, τη Γερμανία, τη Ρωσία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Από το 2020, το Whatsapp έχει επεκταθεί ώστε να περιλαμβάνει χαρακτήρες Braille που έχουν εισαχθεί μέσω της λειτουργίας Voiceover. Επιτρέπει στους χρήστες να **να στέλνουν μηνύματα ή βίντεο και να πραγματοποιούν δωρεάν τηλεφωνικές κλήσεις**, υπό την προϋπόθεση ότι οι ψηφιακές συσκευές τους είναι συνδεδεμένες στο διαδίκτυο. Η εφαρμογή έχει σχεδιαστεί για χρήστες **ηλικίας 16 ετών και άνω**.

# WhatsApp



Με την εφαρμογή αυτήν έχετε πρόσβαση στη λίστα επαφών που έχουν αποθηκευτεί στο τηλέφωνό σας και **εντοπίζετε φίλους**. Η επιλογή κλήσης/αποστολής μηνυμάτων σε διαφορετικά τηλέφωνα και συστήματα έχει κάνει το WhatsApp πολύ δημοφιλές.

Χάρη στην επιλογή δωρεάν διεθνών τηλεφωνικών κλήσεων, παραμένει μια **αγαπημένη εταιρεία τα τελευταία χρόνια**.

# WhatsApp



Η επικοινωνία είναι δυνατή μόνο **μεταξύ ατόμων που έχουν κατεβάσει την εφαρμογή**. Το Whatsapp επιτρέπει τη δημιουργία ομάδων με έως 256 συμμετέχοντες.

Όσον αφορά την ασφάλεια, **τα μηνύματα είναι ορατά μόνο στον αποστολέα και τον παραλήπτη**.

Κατά την εγγραφή, το Whatsapp χρησιμοποιεί ένα σύστημα διπλού ελέγχου ταυτότητας, **απαιτώντας από τον χρήστη να εισαγάγει έναν κωδικό πρόσβασης που αποστέλλεται στο smartphone**.

# Tik Tok



Παλαιότερα γνωστή ως Musical.ly, είναι μια εφαρμογή που επιτρέπει **εγγραφή μικρο-βίντεο και κοινοποιήσεις**.

Τα βίντεο δείχνουν συνήθως άτομα που χορεύουν, τραγουδούν ή/και συγχρονίζουν τα χείλη τους (αναπαραγωγή) σε δημοφιλή τραγούδια, ενώ δημοφιλές είναι και άλλο περιεχόμενο, όπως κωμικά σκετσάκια ή βίντεο τύπου «κάντο μόνο σου».

Τα κλιπάκια του TikTok **μπορούν να κοινοποιηθούν και στα κοινωνικά μέσα, ως δημόσιες ή ιδιωτικές αναρτήσεις (μόνο για φίλους)**.



## Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς:

- Κάποια τραγούδια και ηχογραφημένα βίντεο ενδέχεται να περιέχουν **βωμολοχίες ή και σεξουαλικό περιεχόμενο** - στους χρήστες περιλαμβάνονται νέοι και ενήλικες
- Αρνητικά σχόλια σχετικά με το σώμα του ερμηνευτή και σεξουαλικά υπονοούμενα ίσως εμφανίζονται στην ενότητα σχολίων ενός βίντεο
- Το να μαζεύει κανείς **«Likes» και συνδρομές** είναι ένας τρόπος να αναπτυχθεί ένα αίσθημα αποδοχής και σημαντικότητας

# Facebook



Είναι η **μεγαλύτερη εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης**, με πάνω από 2,7 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες το δεύτερο τρίμηνο του 2020. Επιτρέπει στους χρήστες να διαβάζουν **εθνικές, τοπικές και διεθνείς ειδήσεις**, ενημερώσεις για θέατρο, κινηματογράφο ή μουσική, προωθητικά μηνύματα για αγορές και εκπτώσεις ή ακόμα και μενού εστιατορίων, εφόσον ο χρήστης έχει πατήσει «Μου αρέσει» στο fanpage της συγκεκριμένης εταιρείας ή οργανισμού.

Το Facebook προβάλλει επίσης **βίντεο, κλιπ και μιμίδια (memes)**. Ενώ **χρησιμοποιείται κυρίως από ενήλικες**, η δημοτικότητά του στους νέους είναι μικρή, αν και το χρησιμοποιούν ορισμένοι έφηβοι. Διατίθεται για **χρήστες ηλικίας 13 ετών και άνω**.



# Facebook

---



Το δίκτυο δημιουργήθηκε με σκοπό να επιτρέψει την επαφή ατόμων που έχουν δημιουργήσει προφίλ στην εφαρμογή. Όλοι οι χρήστες του Facebook μπορούν να **δημοσιεύουν φωτογραφίες και βίντεο, να στέλνουν μηνύματα ή/και δημοσιεύουν σχόλια στα προφίλ των φίλων σας.**

Οι χρήστες μπορούν να παρακολουθούν τι συμβαίνει στη ζωή των φίλων τους και να επικοινωνούν με την οικογένεια και τους φίλους τους.

Επιπλέον, εμφανίζει **εξατομικευμένο διαφημιστικό περιεχόμενο** που ταιριάζει με μεμονωμένες ομάδες χρηστών.

# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα



# Messenger



Είναι μια εφαρμογή για **αποστολή μηνυμάτων και κοινοποίηση φωτογραφιών και βίντεο**, με μια κοινότητα 1,3 δις χρηστών παγκοσμίως.

**Επιτρέπει τη συνομιλία στο Facebook και το Instagram.**

Διαθέτει λειτουργία **συνομιλίας μέσω βίντεο** όπου είναι δυνατή η προβολή βίντεο, κλιπ ή τηλεοπτικών προγραμμάτων, με επιλογές που περιλαμβάνουν επαυξημένη πραγματικότητα και αυτοκόλλητα selfies. Η εφαρμογή επίσης **επιτρέπει online πληρωμές**. Αν και παλαιότερα ήταν στενά συνδεδεμένο με το Facebook, το Messenger είναι **διαχωρισμένο σήμερα από το κοινωνικό δίκτυο** (εφαρμόζονται διαφορετικά διαπιστευτήρια).



Είναι μια πλατφόρμα βίντεο. Κάθε χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ένα προφίλ και **μοιραστεί τα βίντεό του/της** ή να παρακολουθήσει πλάνα που έχουν ανεβάσει άλλοι. Επιτρέπει τη δημιουργία λίστας αναπαραγωγής.

Για κάθε βίντεο υπάρχει μια **ενότητα σχολίων**. Σε όλα τα βίντεο μπορεί κάποιος να πατήσει “*Μου αρέσει*”. Η πλατφόρμα είναι ανοιχτή σε **χρήστες ηλικίας 18 ετών και άνω, ή 13 ετών και άνω κατόπιν γονικής συγκατάθεσης**.



## Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς:

- Σύμφωνα με μελέτη του Pew Research Center, το YouTube ήταν η **πιο δημοφιλής online πλατφόρμα που στις ΗΠΑ** το 2018 και το 2019
- Διαθέτει μια ειδική εφαρμογή για παιδιά **ηλικίας κάτω των 7 ετών** (YouTube Kids), με περιεχόμενο ειδικά προσαρμοσμένο για νεαρό κοινό. Ενώ η εφαρμογή περιλαμβάνει **εργαλεία γονικού ελέγχου και φίλτρα αποκλεισμού** για ακατάλληλο περιεχόμενο, δεν εγγυώνται 100% βεβαιότητα ότι ένα παιδί δεν θα εκτεθεί σε **ακατάλληλο περιεχόμενο** - έχουν καταγραφεί περιπτώσεις αποτυχίας στο YouTube Kids.



kik.

Είναι μια εφαρμογή Android/Iphone που χρησιμοποιείται για **αποστολή μηνυμάτων, φωτογραφιών και βίντεο**. Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των χαρακτήρων στα μηνύματα που αποστέλλονται. Η βασική έκδοση είναι δωρεάν. **Μοιάζει με το Whatsapp**, ωστόσο, έχει επεκταθεί ώστε να περιλαμβάνει ένα ενσωματωμένο πρόγραμμα περιήγησης **ενθαρρύνοντας τους χρήστες να παραμείνουν περισσότερο χρόνο συνδεδεμένοι με την εφαρμογή**.

Οι ενσωματωμένες εφαρμογές περιλαμβάνουν αυτοκόλλητα, γεννήτριες memes, παιχνίδια και εφαρμογές γνωριμιών που επιτρέπουν στους χρήστες να **συνομιλήσουν με αγνώστους** - μια λειτουργία που ευλόγως ανησυχεί τους γονείς.

Το Kik απαγορεύεται σε παιδιά **ηλικίας κάτω των 13 ετών**.



kik.

Περιλαμβάνει **Chatbot** - στοχευμένο ρομπότ αλληλεπίδρασης. Τα bot επιτρέπουν τη συνομιλία και τη συμμετοχή σε κουίζ. Αποτελούν επίσης πηγή μόδας, παιχνιδιών, συμβουλών ομορφιάς και τρόπου ζωής. Εάν ένας χρήστης δεν έχει φίλους, **τα bots επιτρέπουν πρόσβαση στο chat όπου μπορεί να κάνει νέες γνωριμίες.**

Κατά την εγγραφή, ο χρήστης γράφει όνομα, ημερομηνία γέννησης και όνομα χρήστη. Το Kik επιτρέπει στους χρήστες να επικοινωνούν με άτομα από τη **λίστα επαφών** - άλλους κατόχους λογαριασμού Kik. Το όνομα χρήστη είναι ορατό σε άλλους χρήστες του Kik. Οι διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και οι αριθμοί τηλεφώνου δεν δημοσιοποιούνται. Για να προσθέσετε μια επαφή στο Kik, **πρέπει να γνωρίζετε το όνομα χρήστη του συγκεκριμένου ατόμου.** Οι χρήστες μπορούν να αγοράσουν αυτοκόλλητα. Για να πραγματοποιήσει μια αγορά, ο χρήστης πρέπει να συνδέσει μια πιστωτική κάρτα με έναν λογαριασμό Google Play ή iTunes.



kik.

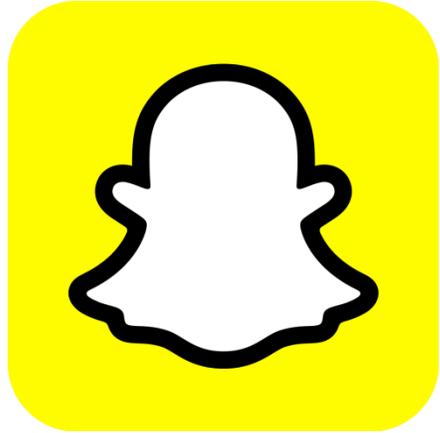
### Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς:

- Η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να επικοινωνούν με άλλους χρήστες που έχουν κοινοποιήσει το όνομα χρήστη τους στο Kik. Υπάρχουν **αμφιβολίες** όσον αφορά την ασφάλεια των χρηστών
- Η εφαρμογή ειδικεύεται στην **κρυφό μάρκετινγκ** (προωθητικές συνομιλίες μεταξύ εμπορικών εταιρειών και χρηστών). Στην Πολωνία, η εφαρμογή χρησιμοποιήθηκε για διαφημιστικούς σκοπούς από τις Tymbarak και Mbank
- Η δημοτικότητά του οφείλεται στην εγγυημένη ανωνυμία των χρηστών και την επιλογή να γνωρίσεις νέα άτομα. Διαθέτει φιλική και διαισθητική διεπαφή.

# Snapchat



Είναι μια εφαρμογή που επιτρέπει στους χρήστες να **μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο που διαγράφονται μόλις σταλούν** - ωστόσο οι χρήστες του Snapchat μπορούν να τραβήξουν **στιγμιότυπα μιας οθόνης**, θέτοντας έτσι σε κίνδυνο τον κανόνα της αποστολής μηνυμάτων χωρίς ίχνη. Οι νέοι το χρησιμοποιούν για να στείλουν αστείες ή και ντροπιαστικές φωτογραφίες με την **προϋπόθεση ότι δεν θα κοινοποιηθούν ή θα δημοσιοποιηθούν**. Οι χρήστες μπορούν να στέλνουν ιδιωτικά μηνύματα, να δημιουργούν ομαδικές συνομιλίες και να στέλνουν έγγραφα ή/και χρήματα. Είναι διαθέσιμη σε **χρήστες ηλικίας 13 ετών και άνω**.

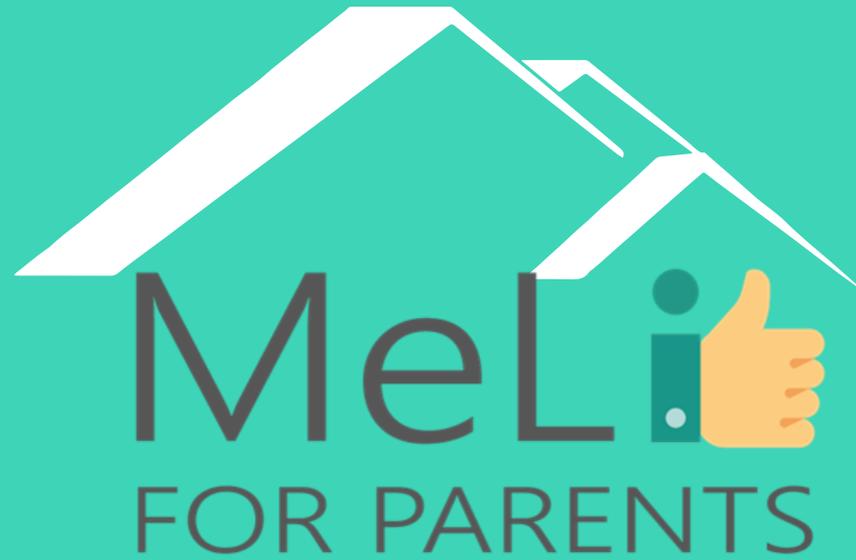


## Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς:

- Το φαινομενικά διασκεδαστικό περιεχόμενο που έχει σχεδιαστεί ώστε να εξαφανίζεται μπορεί να ενθαρρύνει τους χρήστες να διαδώσουν **ακατάλληλο υλικό**
- Το περιεχόμενο που παρουσιάζεται στη **λειτουργία Discover του Snapchat** (συλλογή άρθρων, βίντεο, κουίζ) είναι αμφιλεγόμενο. Για παράδειγμα, τυπικός τίτλος του Discover μπορεί να είναι, «*ΑΥΤΟ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΕΞ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ*».

# Ώρα για ερωτήσεις





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>

❖ <https://www.digitaltrends.com/mobile/what-is-whatsapp/>

❖ <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers>

❖ <https://wearesocial.com/blog/2020/10/social-media-users-pass-the-4-billion-mark-as-global-adoption-soars/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης B.1.2: Κυβερνοασφάλεια – βασικό επίπεδο



# Περιεχόμενα

## Βασικά στοιχεία για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο

Αυτή η ενότητα καλύπτει τα βασικά στοιχεία της κυβερνοασφάλειας σε υπολογιστές, smartphone και tablet και επισημαίνει τη σημασία της χρήσης των σωστών εργαλείων και τεχνικών άμυνας.

### Ασφάλεια λογαριασμών

**A**

1. Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης
2. Πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης

### Προστασία από ιούς και κακόβουλο λογισμικό

**B**

1. Σημασία προστασίας
2. Τείχος προστασίας (Firewall)
3. Λογισμικό προστασίας από ιούς

**C**

### Ενημερώσεις λειτουργικού συστήματος

1. Γιατί πρέπει να κάνουμε ενημερώσεις
2. Πώς ελέγχετε ότι έχετε ενημερωμένες εκδοχές των προγραμμάτων σας





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



B.1.2.A

Ασφάλεια  
λογαριασμών

# Α. Ασφάλεια λογαριασμών



## Η σημασία των ισχυρών κωδικών πρόσβασης

Το διαδίκτυο είναι ένα τεράστιο κομμάτι της καθημερινής μας ζωής. Το χρησιμοποιούμε για να επικοινωνούμε, να ανταλλάσσουμε πληροφορίες, να διασκεδάζουμε, να μαθαίνουμε και να κοινωνικοποιούμαστε.

Για να κάνουμε τα περισσότερα (αν όχι όλα) από αυτά, δημιουργούμε λογαριασμούς που αποθηκεύουν τα δεδομένα μας και μας επιτρέπουν να συμμετέχουμε σε αυτές τις δραστηριότητες.

Για πολλές από αυτές τις υπηρεσίες, χρησιμοποιούμε τον ίδιο λογαριασμό (συνήθως λογαριασμό Google), πράγμα που σημαίνει ότι ο κωδικός πρόσβασης είναι κοινός σε όλες αυτές τις πλατφόρμες.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, η σημασία του να έχουμε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για τους λογαριασμούς μας γίνεται αμέσως εμφανής.



# Συμβουλές για τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης

## Αποφύγετε τις κοινές λέξεις

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν λέξεις όπως “default” ή ακόμα και “password” ως κωδικό πρόσβασης! Αυτά μπορούν να τα μαντέψουν άλλοι χρήστες πολύ εύκολα, οπότε καλύτερα να αποφύγετε τετριμμένες λέξεις.

## Αποφύγετε τις προσωπικές πληροφορίες

Το επώνυμο ή η ημερομηνία γέννησης είναι επίσης πολύ συνηθισμένα και εξίσου αναποτελεσματικά. Αυτά μπορούν επίσης να μαντέψουν κάποιιοι πολύ εύκολα, και όχι μόνο άτομα που μας γνωρίζουν προσωπικά - όλες οι προσωπικές μας πληροφορίες βρίσκονται στα κοινωνικά δίκτυα, στις μέρες μας.



Φωτογραφία από [Μάθιου Μπροντέρ](#) επί  
Ξεπλύνετε

# Συμβουλές για τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης

## Χρησιμοποιήστε μεγάλους κωδικούς

Δεδομένου ότι οι κυβερνοεπιθέσεις χρησιμοποιούν ισχυρούς υπολογιστές που δοκιμάζουν ακολουθίες χαρακτήρων για να χακάρουν λογαριασμούς, όσο περισσότεροι χαρακτήρες στον κωδικό πρόσβασης τόσο το καλύτερο – ο υπολογιστής θα δυσκολευτεί να αποκρυπτογραφήσει τον κωδικό πρόσβασης μας.

## Μην ξαναχρησιμοποιείτε τον ίδιο κωδικό πρόσβασης

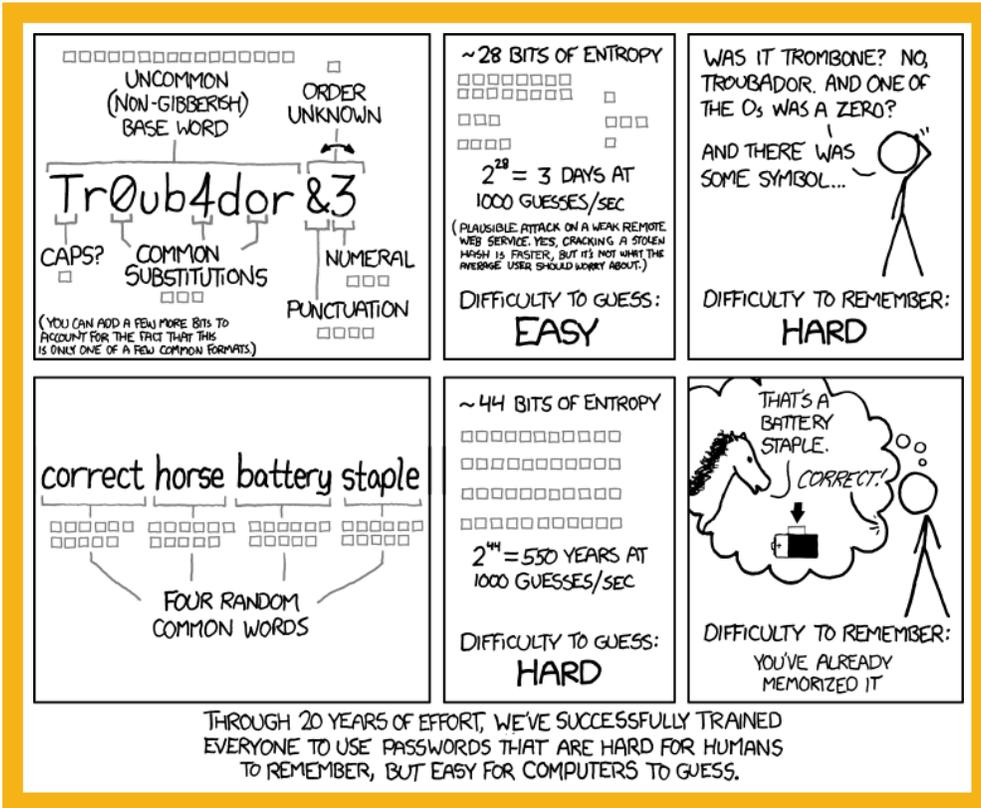
Οι κωδικοί πρόσβασης πρέπει να είναι μοναδικοί για να διασφαλίσουμε ότι ακόμη και αν κάποιος μάθει τον κωδικό πρόσβασης μας για το Facebook, για παράδειγμα, δεν θα μπορεί να χρησιμοποιήσει τον ίδιο κωδικό για να αποκτήσει πρόσβαση στον τραπεζικό σας λογαριασμό.



# Η φράση / Μέθοδος Diceware

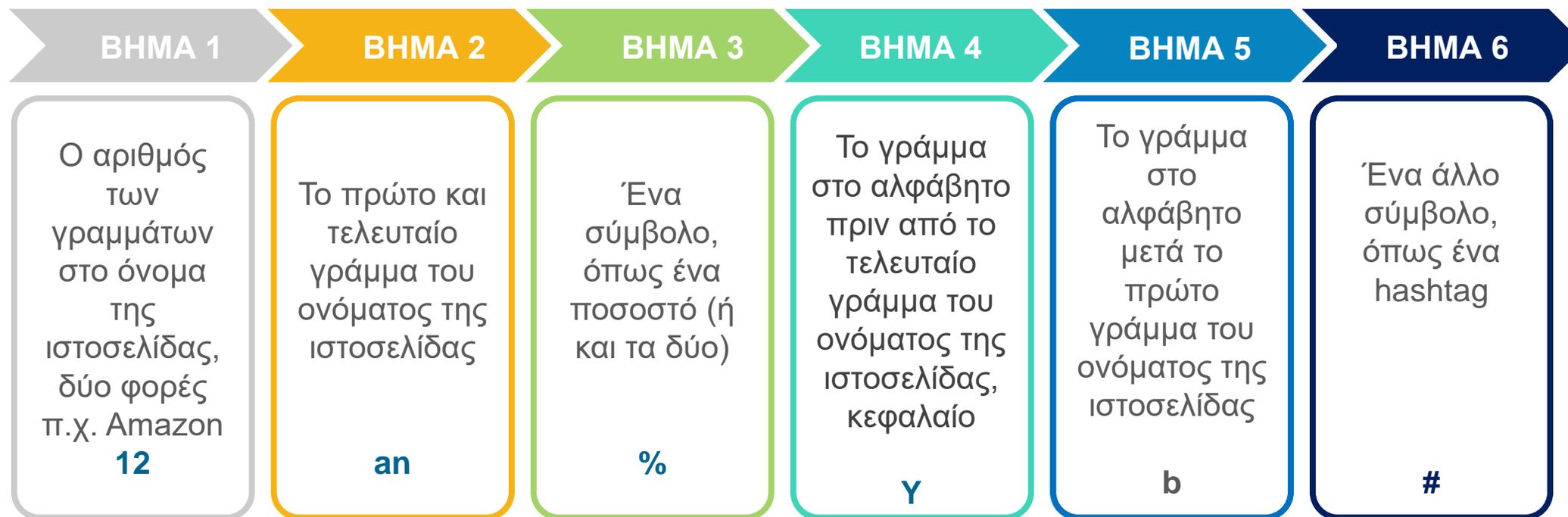
- Αυτή η μέθοδος συνιστά να απορρίψετε όλες τις συνήθειες συμβουλές, όπως την αντικατάσταση γραμμάτων με σύμβολα ή αριθμούς και, αντίθετα, σας συμβουλεύει να χρησιμοποιείτε μια σειρά **τυχαίες λέξεις**.
- Η λέξη-κλειδί εδώ είναι **ΤΥΧΑΙΕΣ**. Για να επιτευχθεί η τυχαιότητα, η Diceware έχει σχεδιάσει μια λίστα λέξεων, όπου κάθε λέξη συνδυάζεται με έναν πενταψήφιο αριθμό. Κάθε ψηφίο αυτού του αριθμού είναι από 1-5, οπότε η ιδέα είναι ότι πρέπει να «ρίξουμε το ζάρι» 5 φορές για να πάρουμε μια λέξη για τον κωδικό μας. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε τουλάχιστον 6 λέξεις, με τουλάχιστον 17 χαρακτήρες συνολικά, χωρίς κενά μεταξύ τους.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της φράσης με τον παλιό τρόπο: πάρτε ένα λεξικό, ανοίξτε το σε τυχαία σημεία 6 φορές και χρησιμοποιήστε αυτές τις λέξεις για τον κωδικό πρόσβασής σας.

Το κόμικ στα αριστερά από το XKCD απεικονίζει ακριβώς πώς αυτή η μέθοδος είναι τόσο αποτελεσματική.



# Μαθηματικοί τύποι

Ένας τρόπος δημιουργίας σύνθετων κωδικών πρόσβασης που περιλαμβάνουν πεζά και κεφαλαία γράμματα, αριθμούς και σύμβολα είναι η δημιουργία ενός τύπου ή ενός συνόλου κανόνων για τη δημιουργία κωδικών. Έτσι, δεν χρειάζεται να θυμόμαστε κάθε μεμονωμένο κωδικό πρόσβασης, μόνο τον μηχανισμό που αναπτύξαμε. Ένα τέτοιο παράδειγμα φαίνεται παρακάτω, που μας δίνει τον κωδικό πρόσβασης **12an%Yb#** :



# Άλλοι τρόποι για ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης

## Φράση με συντομεύσεις ή ακρωνύμια

Χρησιμοποιήστε φράσεις που δεν ξεχνάτε εύκολα. Αν μπορείτε να συσχετίσετε τη φράση με την σελίδα, ακόμα καλύτερα. Παραδείγματα:

- **14A & A41dumaS** (ένας για όλους και όλοι για 1 - από τους The Three Musketeers, του Dumas)
- **2BorNot2B\_ThatIsThe?** (Να υπάρχεις ή να μην υπάρχεις, αυτό είναι το ζητούμενο - Σαίξπηρ)



## Κωδικοί πρόσβασης με κοινά στοιχεία, αλλά προσαρμοσμένοι για κάθε ιστότοπο

Σε αυτή την περίπτωση υπάρχει ένα σταθερό στυλ, οπότε γνωρίζουμε μέρος του κωδικού και μπορούμε εύκολα να θυμηθούμε τα υπόλοιπα από τον ίδιο τον ιστότοπο.

- **ABT2\_uz\_AMZ!** (για χρήση του Amazon)
- **ABT2\_uz\_BoA!** (για χρήση της Bank of America)



**MeLi**  
FOR PARENTS

## Παίξτε με το πληκτρολόγιό σας

Σκεφτείτε το πληκτρολόγιό μας σαν σχεδιογράφο. Πληκτρολογήστε κλειδιά σε ένα συγκεκριμένο μοτίβο στο πληκτρολόγιό μας για να δημιουργήσετε έναν κωδικό πρόσβασης. Για παράδειγμα, το 1Qsxdrgnk00 είναι ένας κωδικός που σχηματίζεται από ένα γιγαντιαίο W στο πληκτρολόγιο.

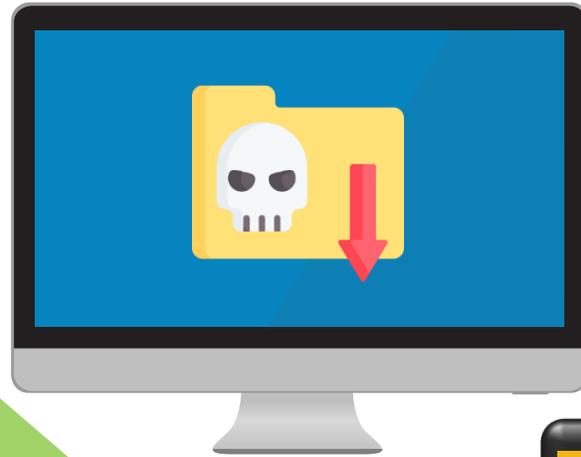


## Χρησιμοποιήστε γεννήτρια τυχαίων κωδικών

Υπάρχουν πολλά διαδικτυακά εργαλεία που δημιουργούν μοναδικούς μεγάλους κωδικούς που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όπως μας αρέσει. Ένα τέτοιο εργαλείο είναι το [Avast Random Password Generator](#), το οποίο είναι δωρεάν και μας επιτρέπει να επιλέξουμε τι είδους χαρακτήρες θέλουμε να συμπεριληφθούν στον κωδικό (κεφαλαία και πεζά γράμματα, αριθμοί ή σύμβολα).



MeLi   
FOR PARENTS



**B.1.2.B**

Προστασία  
από ιούς και  
κακόβουλο  
λογισμικό



# Προστασία από ιούς και κακόβουλο λογισμικό



- Τα λεγόμενα προγράμματα antivirus και antimalware είναι και τα δύο πολύ σημαντικά για τις συσκευές μας.
- Υπάρχουν συνολικά 5 διαφορετικοί ιοί και κακόβουλα προγράμματα: ιοί, σκουλήκια, δούρειοι ίπποι, λογισμικό κατασκοπείας και διαφημίσεων.

## Ιοί

- Κακόβουλο λογισμικό που αποκτά πρόσβαση στο σύστημά μας αποκρύπτοντας αρχεία που έχουμε λάβει ή τις φορητές συσκευές αποθήκευσης, όπως μονάδες flash.
- Μόλις μπουν στο σύστημα, αρχίζουν να εξαπλώνονται - από εδώ προέρχεται το όνομά τους.
  - Σκοπός τους είναι να τροποποιήσουν, να διαγράψουν ή να καταστρέψουν αρχεία και να προκαλέσουν δυσλειτουργίες του συστήματος.

## Σκουλήκια

- Τα σκουλήκια διεισδύουν στα δίκτυα για να αποκτήσουν πρόσβαση στις συνδεδεμένες συσκευές.
- Το δίκτυο επιβραδύνεται καταλαμβάνοντας μεγάλα τμήματα του εύρους ζώνης, προκαλώντας καθυστέρηση στους χρήστες και απώλεια μεταδιδόμενων δεδομένων.

## Δούρειος Ίππος

- Κρύβεται μέσα σε άλλους τύπους λογισμικού και μεταμφιέζεται σαν αρχείο χρήσιμο στο σύστημα.
- Το σύστημα εξαπατάται και παρέχει πρόσβαση στον δούρειο ίππο, ο οποίος στη συνέχεια ανοίγει μια «πίσω πόρτα» στο σύστημά μας
- Από εκεί οι χάκερ έχουν τη δυνατότητα να εισέλθουν ως νόμιμοι χρήστες.



# Προστασία από ιούς και κακόβουλο λογισμικό



## Spyware

- Το λογισμικό κατασκοπείας (Spyware) δεν προκαλεί άμεση ζημιά στο σύστημά μας, αλλά προσκολλάται και παραμένει κρυφό, καταγράφοντας τη δραστηριότητα του χρήστη.
- Στη συνέχεια, στέλνει τις πληροφορίες στο διαδίκτυο, και έτσι διαρρέουν οι αδυναμίες του συστήματος και η συμπεριφορά των χρηστών, και αυξάνονται οι πιθανότητες επιθέσεων ηλεκτρονικού ψαρέματος.
  - Άλλοι τύποι spyware ενδέχεται να επιβραδύνουν τη σύνδεση στο διαδίκτυο ή να αλλάξουν ρυθμίσεις, όπως την προεπιλεγμένη μηχανή αναζήτησης.

## Adware

- Το λογισμικό διαφημίσεων (Adware) βομβαρδίζει τον χρήστη με συνεχείς διαφημίσεις, είτε τυχαία επιλεγμένες είτε στοχευμένες, με στόχο την προώθηση ενός συγκεκριμένου προϊόντος, βάσει προηγούμενων δραστηριοτήτων του.
- Μερικές φορές, αυτές οι διαφημίσεις μπορεί ακόμη και να ανακατευθύνουν τους χρήστες σε ιστότοπους ηλεκτρονικού "ψαρέματος" - επομένως μπορεί να μην είναι τόσο ακίνδυνες όσο εμφανίζονται αρχικά.



## Προστασία από ιούς και κακόβουλο λογισμικό

- Ο σκοπός του λογισμικού προστασίας από ιούς και κακόβουλο λογισμικό είναι η προστασία των συσκευών μας από κακόβουλες επιθέσεις.
- Στο παρελθόν, κάθε τύπος κακόβουλης επίθεσης απαιτούσε διαφορετικό τύπο antimalware.
- Τα προγράμματα προστασίας από ιούς και κακόβουλο λογισμικό συνδυάζουν μια ποικιλία τύπων προστασίας για διάφορους τύπους απειλών, έτσι ώστε να μην χρειάζεται να έχουμε διαφορετικό πρόγραμμα για κάθε τύπο.





## Antivirus και antimalware: Επιλογές

- Στις μέρες μας, είναι αρκετά εύκολο να προστατεύσετε τον υπολογιστή σας, καθώς υπάρχουν διάφορα είδη δωρεάν antimalware που μπορούμε να βρούμε στο διαδίκτυο.
- Το πιο σημαντικό, τα Windows προσφέρουν τη δική τους προστασία από ιούς και κακόβουλο λογισμικό.





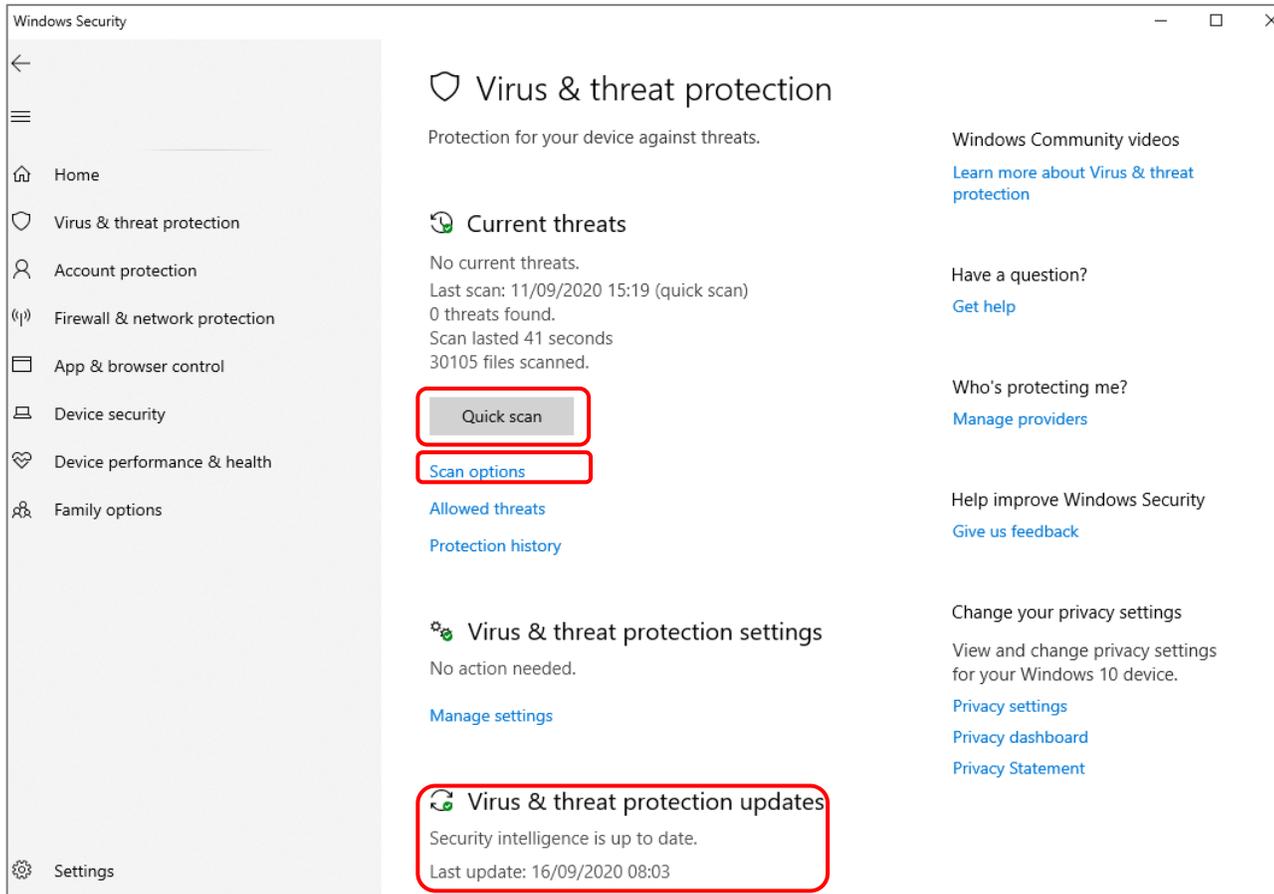
# Ασφάλεια των Windows

Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, οι κυβερνοεπιθέσεις γίνονται όλο και πιο εξελιγμένες και οι μέθοδοι αλλάζουν.

Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να διατηρούμε ενημερωμένο το *antimalware* που χρησιμοποιούμε, έτσι ώστε το σύστημά μας να «μαθαίνει» για τις νέες απειλές και πώς να τις αντιμετωπίζει. Στην ενότητα αυτή θα δούμε πώς να χρησιμοποιούμε και να ενημερώνουμε την Ασφάλεια των Windows.

Στο μενού των Windows, στο *Windows Security* επιλέξτε *Virus & threat protection*. Θα ανοίξει ένα παράθυρο, όπως αυτό στα αριστερά. Η επιλογή *Quick Scan* αναζητά τις πιο προφανείς απειλές. Για εκτενέστερη αναζήτηση, πατήστε *Scan Options* και επιλέξτε μεταξύ **Quick Scan**, **Full Scan**, **Custom Scan** ή **Windows Defender Offline scan**

Στο κάτω μέρος του παραθύρου, φαίνεται η κατάσταση των ενημερώσεων των προγραμμάτων προστασίας. Θα πρέπει να την ρυθμίσετε να ελέγχει αυτόματα αν υπάρχουν ενημερώσεις, οπότε κάθε φορά που υπάρχει νέα απειλή, το σύστημα θα κατεβάζει τις πληροφορίες το συντομότερο δυνατό.



# Τείχος προστασίας

## Τι είναι το τείχος προστασίας;

Φανταστείτε το τείχος προστασίας (firewall) σαν ένα δίκτυο που φιλτράρει εισερχόμενα και εξερχόμενα δεδομένα από τη συσκευή μας. Επιτρέπει μόνο την κίνηση που θεωρείται απαραίτητη και υγιής να μεταδίδεται προς ή από τη συσκευή.

Για να ρυθμίσετε το τείχος προστασίας, μεταβείτε ξανά στην Ασφάλεια των Windows (Windows Security) και επιλέξτε *Firewall & network protection*. Στο παράθυρο που εμφανίζεται, βεβαιωθείτε ότι σε όλες τις επιλογές είναι ενεργοποιημένο το firewall.



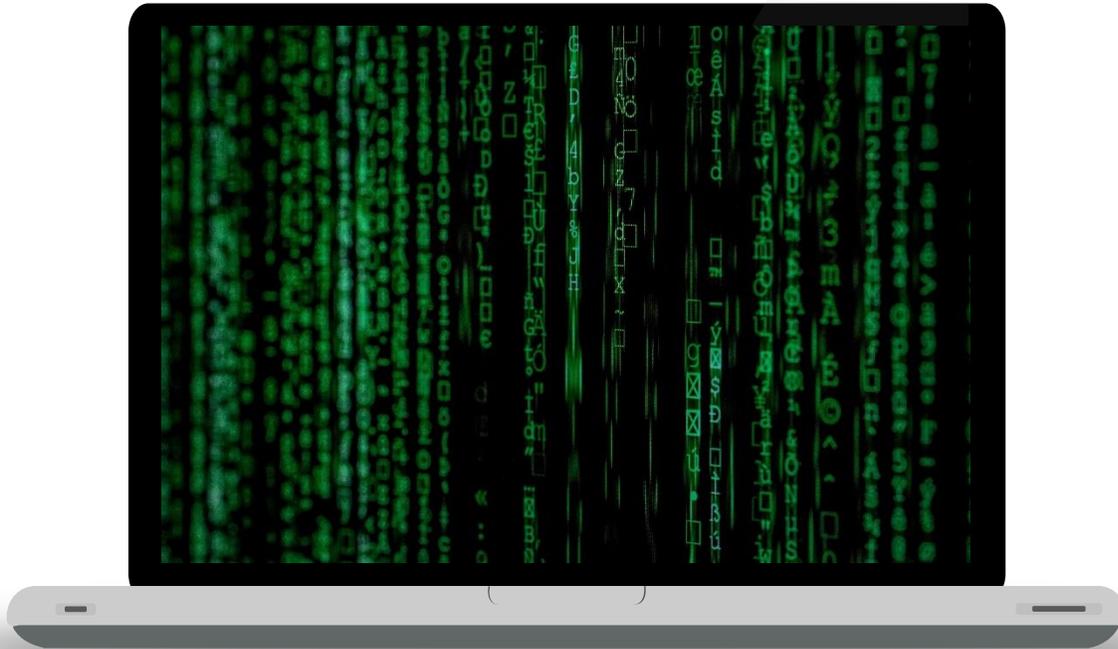
# Άλλοι τύποι antivirus και antimalware

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχουν και άλλοι τύποι προστασίας εκτός από την Ασφάλεια των Windows.

- **Δωρεάν** επιλογές, όπως π.χ. Avast ,
- **Επί πληρωμή**, όπως π.χ. Kaspersky E

Και οι δύο τύποι έχουν **δυνατότητα λήψης** από το διαδίκτυο (το Avast δωρεάν, το Kaspersky μας δίνει ένα κλειδί ενεργοποίησης μετά την αγορά).

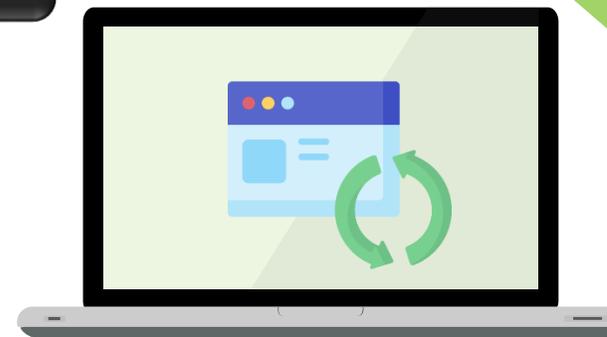
Μια άλλη επιλογή είναι να αγοράσετε ένα **δίσκο** με το λογισμικό και στη συνέχεια να το εγκαταστήσετε στη συσκευή. Ωστόσο, αυτή η μέθοδος σταδιακά εξαλείφεται, καθώς τα CD είναι λιγότερο βολικά και περισσότερο δαπανηρά σε σύγκριση με τη λήψη μέσω διαδικτύου.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



B.1.2.Γ

Ενημερώσεις  
λειτουργικού  
συστήματος

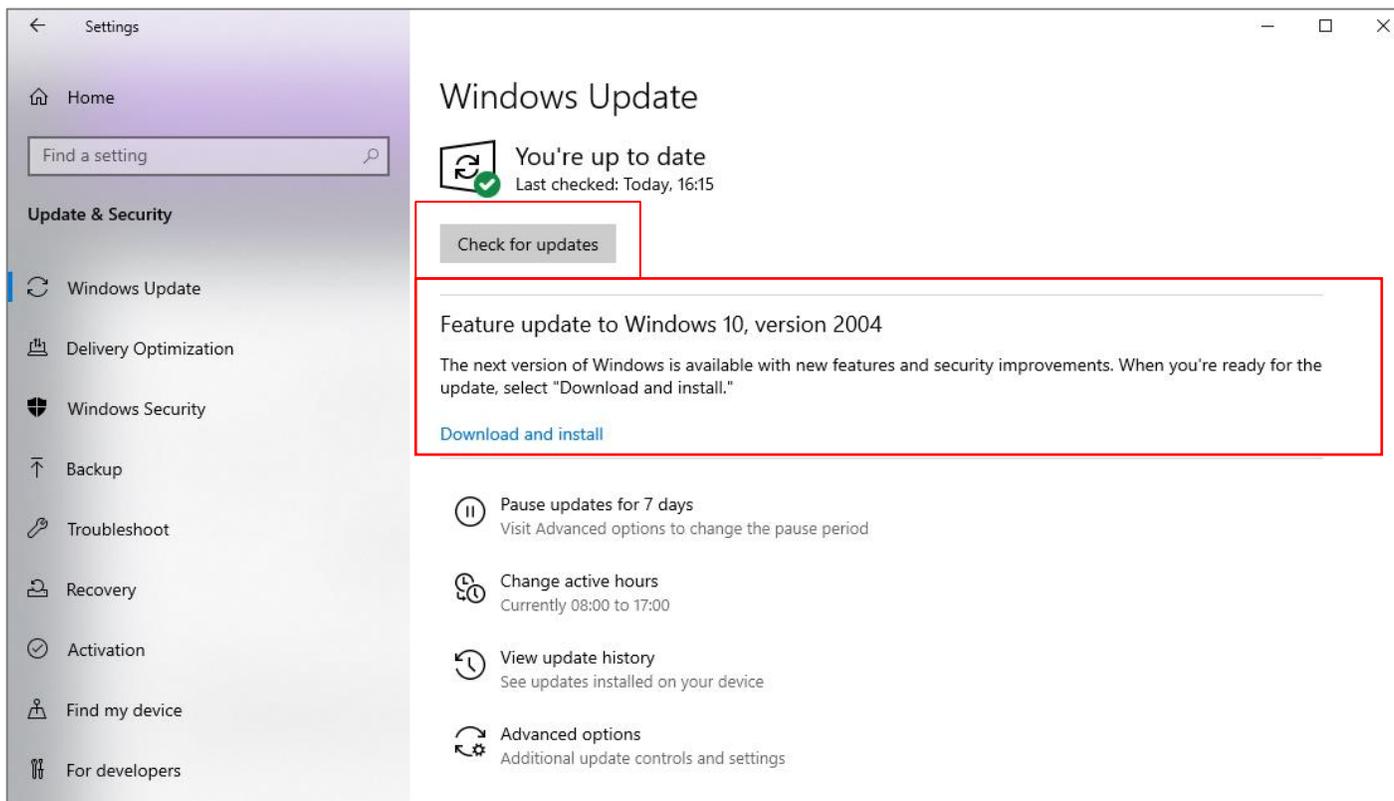
# Ενημερώσεις λειτουργικού συστήματος

- Το λειτουργικό σύστημα μιας συσκευής είναι το πρόγραμμα που διαχειρίζεται όλο το λογισμικό που είναι εγκατεστημένο καθώς και το υλικό που είναι συνδεδεμένο στον υπολογιστή μας.
- Το λειτουργικό σύστημα είναι εν μέρει υπεύθυνο για την ασφάλεια της συσκευής, διασφαλίζοντας ότι μόνο οι επιτρεπόμενοι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στη συσκευή και να χρησιμοποιούν τους πόρους του συστήματος.
- Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διατηρούμε το λειτουργικό μας σύστημα ενημερωμένο, για να διασφαλίσουμε ότι προστατευόμαστε από τις τελευταίες απειλές.

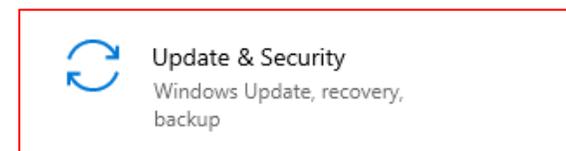




# Ενημερώσεις λειτουργικού συστήματος



Για να κατεβάσετε ενημερώσεις του συστήματος, πατήστε το κουμπί Windows κάτω αριστερά στην οθόνη σας ή το κουμπί Windows στο πληκτρολόγιό σας. Βρείτε τις ρυθμίσεις, *Windows Settings* και επιλέξτε *Update & Security*.



Στο παράθυρο που θα εμφανιστεί, πατήστε *Check for Updates*. Εάν πρέπει να εγκατασταθεί μια ενημερωμένη έκδοση, θα εμφανιστεί μια περιγραφή που λέει τι αφορά η συγκεκριμένη ενημέρωση, μαζί με ένα κουμπί *Download and Install*.

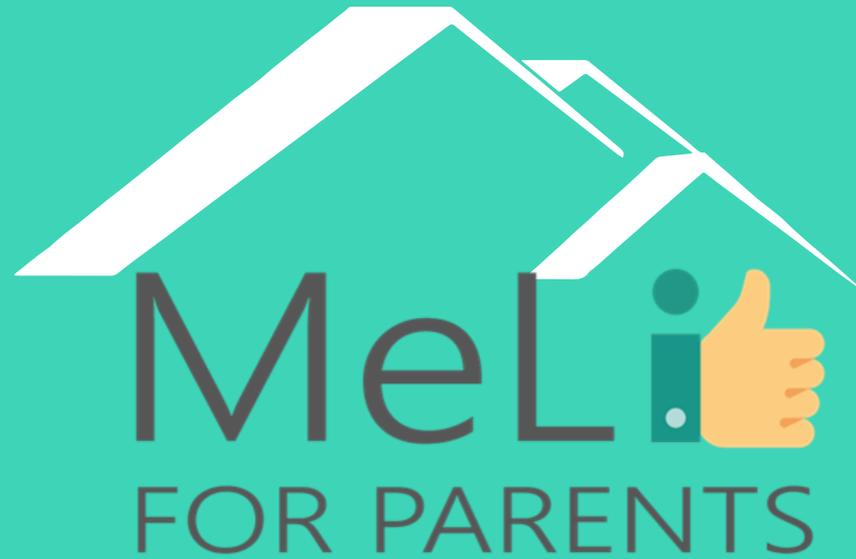


# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ Πώς να δημιουργήσετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης, από <https://blog.avast.com/strong-password-ideas>

❖ Εικονίδια με flaticon, <https://www.flaticon.com/home>

❖ Αρχική σελίδα της Diceware. από: <https://theworld.com/~reinhold/diceware.html>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

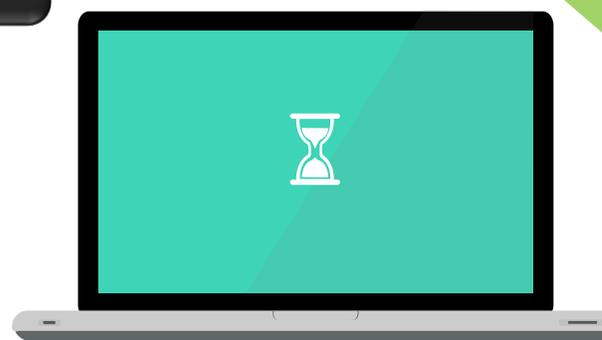
# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Β.1.3: Εθισμός στο διαδίκτυο



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



B.1.3  
Εθισμός  
στο  
διαδίκτυο



# Εθισμός στο διαδίκτυο

---

Μια ψυχολογική και περιστασιακά φυσιολογική κατάσταση που προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ του ανθρώπινου οργανισμού και διαφόρων ουσιών, με τυπικά γνωρίσματα που περιλαμβάνουν αλλαγές στη συμπεριφορά και άλλες αντιδράσεις, συμπεριλαμβανομένης της επιθυμίας συνεχούς ή περιοδικής χρήσης της αντίστοιχης ουσίας με σκοπό την επίτευξη αποτελεσμάτων μέθης.

# Τύποι εθισμού στη χρήση του διαδικτύου

1. Εθισμός στις σχέσεις στον κυβερνοχώρο
2. Σεξουαλικός εθισμός στον κυβερνοχώρο
3. Καταναγκαστική χρήση
4. Υπερφόρτωση με πληροφορίες
5.  Ψυχαναγκαστικά παιχνίδια



## Εθισμός στις σχέσεις στον κυβερνοχώρο

Ο εθισμός στις σχέσεις στον κυβερνοχώρο αφορά τους ιστότοπους για συνομιλίες και διαδικτυακές γνωριμίες. Αναφέρεται επίσης ως συναισθηματική εξάρτηση. Εδώ, μια εξαιρετικά οικεία σχέση εξελίσσεται μεταξύ δύο ατόμων: του εξαρτημένου και του δράστη. Ο εθισμός στον κυβερνοχώρο σχετίζεται με την αδυναμία δημιουργίας σχέσεων στον φυσικό κόσμο.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

02

## Σεξουαλική δραστηριότητα στον κυβερνοχώρο

Περιλαμβάνει καταναγκαστική χρήση πορνογραφικών ιστότοπων, ανεξέλεγκτη ερωτική συνομιλία, αγορά πορνογραφικού περιεχομένου. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει σεξουαλικές αποκλίσεις: παιδοφιλία, ακραία επιδειξιμανία και άλλες εκτροπές που σχετίζονται με τον εικονικό κόσμο. Η ανωνυμία, η ευκαιρία της λήθης και η ευκολία είναι όλα ευνοϊκά για αυτή τη μορφή εθισμού.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

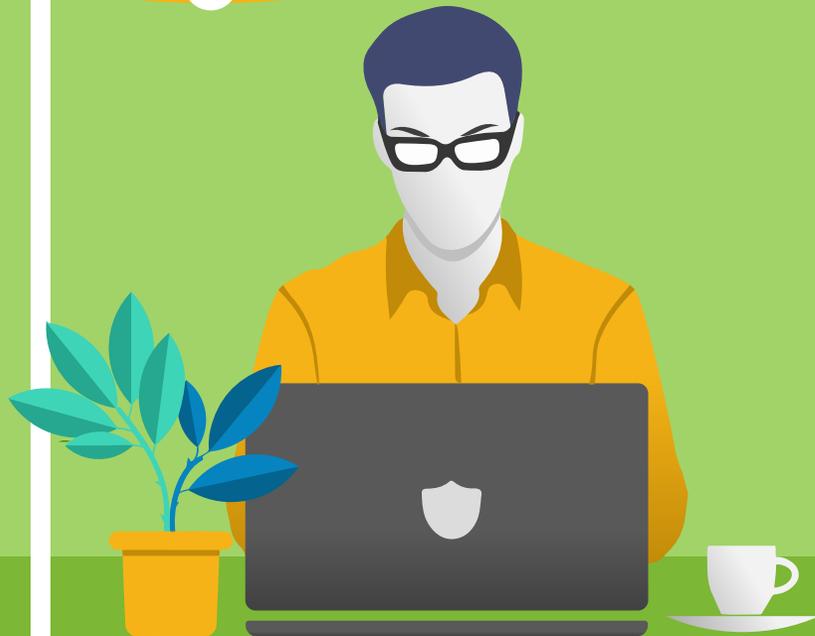
MeLi  
FOR PARENTS

03

## Καταναγκασμοί

Περιλαμβάνουν καταναγκαστικά τυχερά παίγνια στο διαδίκτυο, διάφορα παιχνίδια και αγορές. Όλες αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν ανταγωνισμό ή έναν παράγοντα κινδύνου, αμφότεροι δυνητικά συναρπαστικοί για τον χρήστη του διαδικτύου. Οι ακόλουθες δυνατότητες είναι ευνοϊκές για τέτοιες μορφές συμπεριφοράς





Υπερφόρτωση με πληροφορίες - ανάγκη για συνεχή συλλογή δεδομένων. Η συγκέντρωση ενδεχομένως μεγάλων όγκων πληροφοριών/ δεδομένων εξυπηρετεί το σκοπό της λήψης καλύτερων αποφάσεων, και έτσι της απόκτησης μεγαλύτερου κοινωνικού κύρους. Στην πραγματικότητα, όμως, ίσως οδηγήσει σε υπερφόρτωση πληροφοριών, απαγορεύοντας την πρακτική χρήση τους.



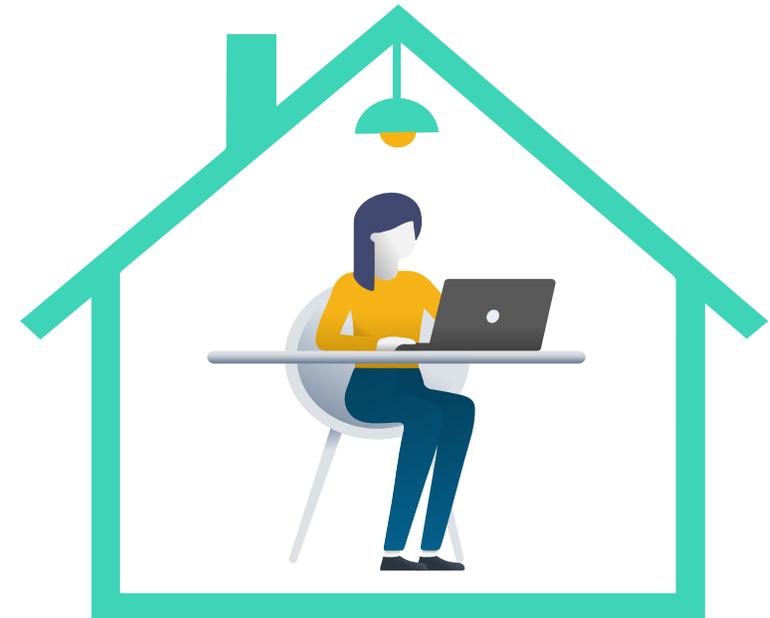
Επηρεάζονται εκείνοι οι παίκτες που έχουν χάσει τον έλεγχο των συνηθειών τους, οδηγούμενοι να παραμελούν οτιδήποτε άλλο στη ζωή τους, παραμένοντας κολλημένοι σε εικονικούς κόσμους, ακόμη και όταν τα προβλήματα στον πραγματικό κόσμο που προκύπτουν από τον εθισμό τους γίνονται εμφανή.

# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα



# Καταναγκαστική χρήση διαδικτύου

- Φυσιολογικές και φυσικές συνέπειες
- Ψυχολογικές συνέπειες
- Ηθικές συνέπειες
- Κοινωνικές συνέπειες
- Διανοητικές συνέπειες
- Οικονομικές επιπτώσεις



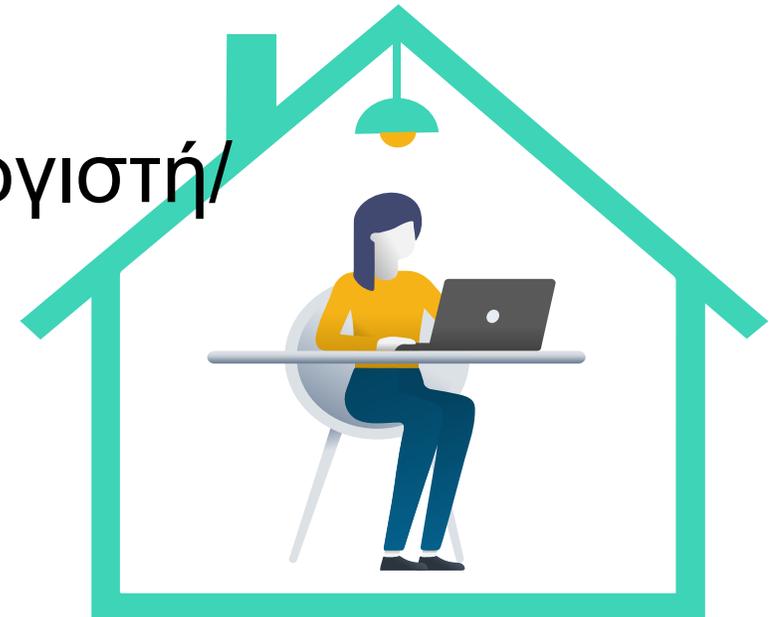
# Φυσιολογικές και φυσικές συνέπειες

- Προβλήματα της σπονδυλικής στήλης
- Θέματα στάσης του σώματος
- Προβλήματα όρασης
- Διαταραχές διατροφής ή ύπνου
- Εξασθένηση της μνήμης, εμβοές και/ή αποδυνάμωση των οστών



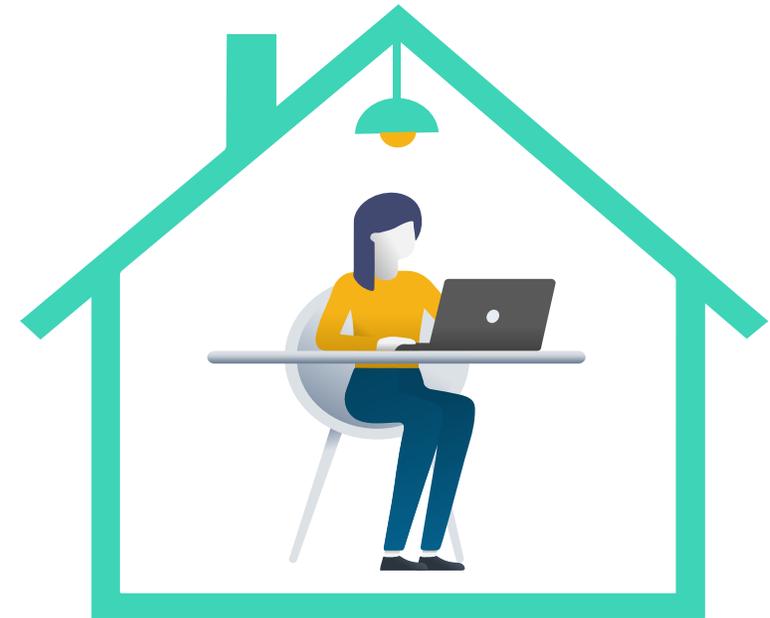
# Ψυχολογικές συνέπειες

- Κατάθλιψη
- Επιθετικότητα
- Θόλωση ορίων μεταξύ πραγματικού και εικονικού κόσμου
- Απομόνωση από φίλους και οικογένεια
- Αίσθημα ανασφάλειας μακριά από υπολογιστή/ smartphone
- Διαταραχή προσοχής
- Αυτοκτονικές σκέψεις και/ή απόπειρες



# Ηθικές συνέπειες

Εξαρτώνται από το διαδικτυακό περιεχόμενο (πορνογραφία, αγορά ναρκωτικών, περιγραφές χρήσης ναρκωτικών, οδηγίες παραγωγής εκρηκτικών, ιστότοποι θρησκευτικών αιρέσεων κ.λπ.). Τα παιδιά είναι επίσης ιδιαίτερα εκτεθειμένα στην παιδοφιλία στο διαδίκτυο.



# Διανοητικές συνέπειες

- Υπερβολική εξάρτηση από τις δυνατότητες της κινητής συσκευής
- Διαταραχή στο μαθησιακό ενδιαφέρον
- Πληροφοριακό σοκ (υπερφόρτωση πληροφοριών)
- Άκριτη εμπιστοσύνη στις διαδικτυακές πληροφορίες.



# Οικονομικές συνέπειες

- Μπορεί να συνδέεται με δαπάνες αγορών, χρήση εφαρμογών ή/και παιχνιδιών επί πληρωμή, καθώς και τον online τζόγο. Οι οικονομικές συνέπειες περιλαμβάνουν και τη συμπεριφορά των γονέων, εάν δανειζονται για να αγοράσουν ακριβές συσκευές για το παιδί.
- Οι μακροχρόνιες επιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν το κόστος για θεραπεία ή/και ψυχοθεραπεία



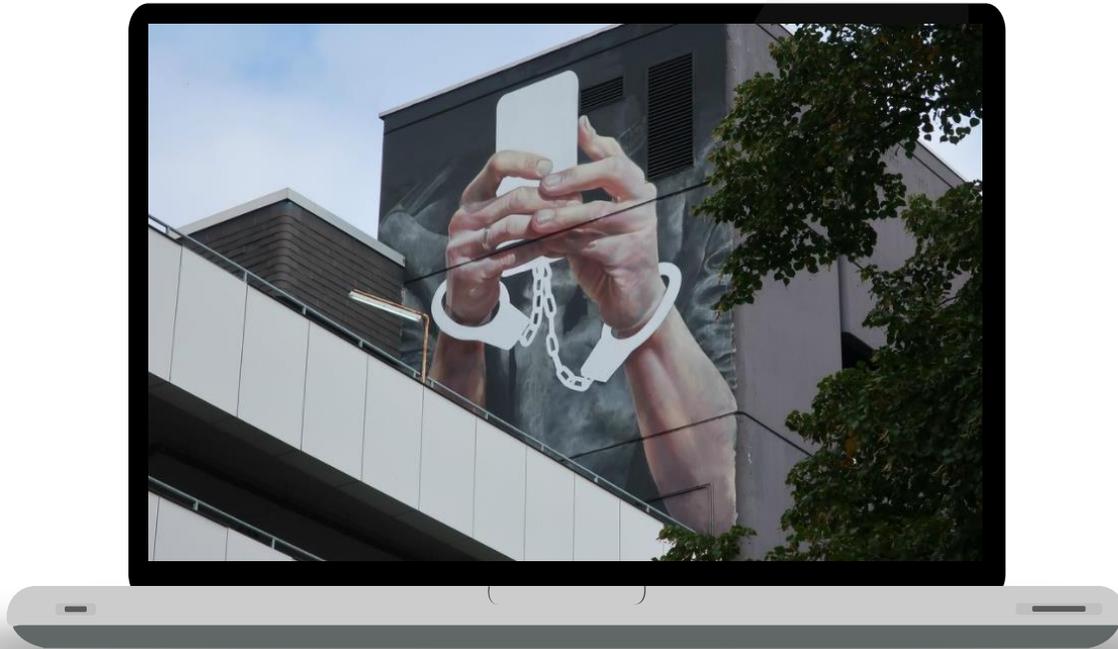
# FOMO και FOBO

## FOMO

Fear of Missing Out: ο φόβος ότι θα χάσετε κάτι ενδιαφέρον όταν είστε offline, το άγχος ότι οι φίλοι σας περνούν υπέροχα χωρίς εσάς, και επίσης η ανησυχία ότι μπορεί να ξεχάσετε ένα πάρτι ή ραντεβού, ή η ψυχαναγκαστική ανάγκη να ελέγχετε αδιάκοπα τους γνωστούς μας για να μάθετε τι συμβαίνει.

## FOBO

Fear Of Being Offline: ο φόβος για έναν κόσμο χωρίς ειδοποιήσεις, χωρίς μηνύματα επικοινωνίας, χωρίς πρόσβαση στα δικά μας δεδομένα. Είναι επίσης το άγχος μη πρόσβασης στο διαδίκτυο, καθώς και συναφείς ενέργειες που αποσκοπούν στην αποτροπή της αποσύνδεσης από το διαδίκτυο



# Έχετε δοκιμάσει ποτέ το JOBO;



Σημαίνει Joy of Being Offline - σε αντίθεση με το FOBO, είναι η συνειδητή διαδικασία να βάζουμε όρια στις διαδικτυακές δραστηριότητες. Οι περιορισμοί στη χρήση του διαδικτύου εφαρμόζονται με σκοπό να προκύψει μια αίσθηση σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

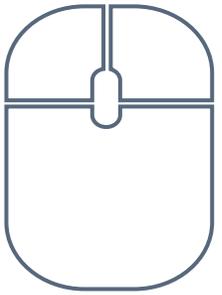


# Συχνά συμπτώματα εθισμού:

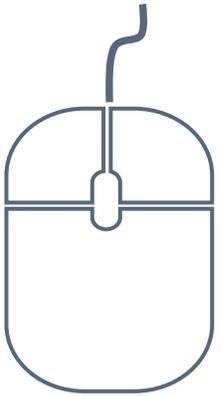
---

- Κακές σχολικές επιδόσεις
- Αυξημένος χρόνος οθόνης, μειωμένο ενδιαφέρον για χόμπι
- Παραμέληση φίλων και γνωστών
- Θέματα συγκέντρωσης, έλλειψη ανταπόκρισης για την επίλυσή τους
- Ψέματα στους γονείς σχετικά με το χρόνο χρήσης της συσκευής
- Επιθετικότητα όταν ζητείται απενεργοποίηση της συσκευής/ όταν η πρόσβαση στη συσκευή είναι περιορισμένη,
- Διαταραχές ύπνου, αδυναμία να αποκοιμηθούμε

# Αντίδραση στον εθισμό στο Διαδίκτυο



Συνομιλία με το παιδί

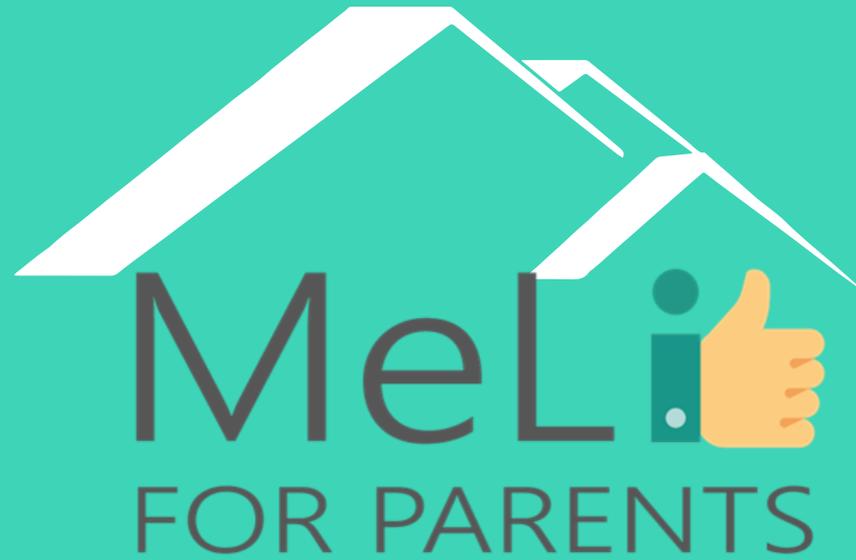


Συμβουλές από έναν ειδικό



# Ώρα για ερωτήσεις





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>

❖ <http://netaddiction.com/>

❖ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Β.1.4: Εργαλεία γονικού ελέγχου ΒΑΣΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Περιεχόμενα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Το εργαστήριο προσφέρει γενικές γνώσεις και πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τις διαδικτυακές απειλές, την ανάγκη προστασίας των παιδιών όταν είναι online και τις λύσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε στο σπίτι. Η εκπαίδευση είναι δομημένη σε 3 επίπεδα.

01

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΒΑΣΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Διαδικτυακό περιεχόμενο, απειλές, δραστηριότητες παιδιών, γονική παρακολούθηση

02

### ΒΑΣΙΚΗ ONLINE ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Εισαγωγή στα εργαλεία γονικού ελέγχου, φίλτρα, συσκευές, λειτουργίες

03

### ΕΝΔΙΑΜΕΣΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

Διαχείριση και αποκλεισμός διαδικτυακού περιεχομένου, ρυθμίσεις συσκευών, έτοιμες λύσεις

04

### ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

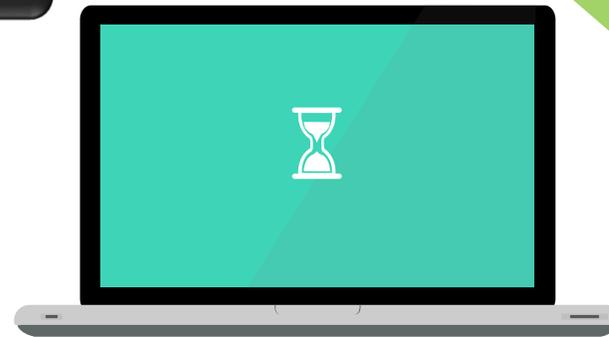
Προηγμένα εργαλεία, ρυθμίσεις δικτύου, εξατομικευμένα φίλτρα





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



B.1.4  
Εργαλεία  
γονικού  
ελέγχου

# Εισαγωγή & στόχοι





# ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ

---

Τα παιδιά σήμερα χρησιμοποιούν φορητές συσκευές ή PC για

- ❖ Εργασίες στο σχολείο
- ❖ Μηνύματα για να επικοινωνούν με φίλους,
- ❖ Παιχνίδια
- ❖ λήψη βίντεο ή φωτογραφιών
- ❖ Αναρτήσεις σε πλατφόρμες δικτύωσης.

Περνούν πολύ χρόνο μπροστά σε οθόνες, οπότε πρέπει να διασφαλίσουμε ότι αυτό είναι όσο το δυνατόν πιο παραγωγικά και ασφαλή – ιδίως όταν είναι online.

## Τα μέσα

Οι γονείς πρέπει να καταλάβουν πού περνούν το χρόνο τους τα παιδιά, ποιες εφαρμογές χρησιμοποιούν και ποια είναι η ψηφιακή τους δραστηριότητα

## Το περιεχόμενο

Στο διαδίκτυο υπάρχει ράστιος όγκος πληροφοριών. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν πώς να αξιολογούν και να διαχειρίζονται το ωφέλιμο και το επιβλαβές περιεχόμενο

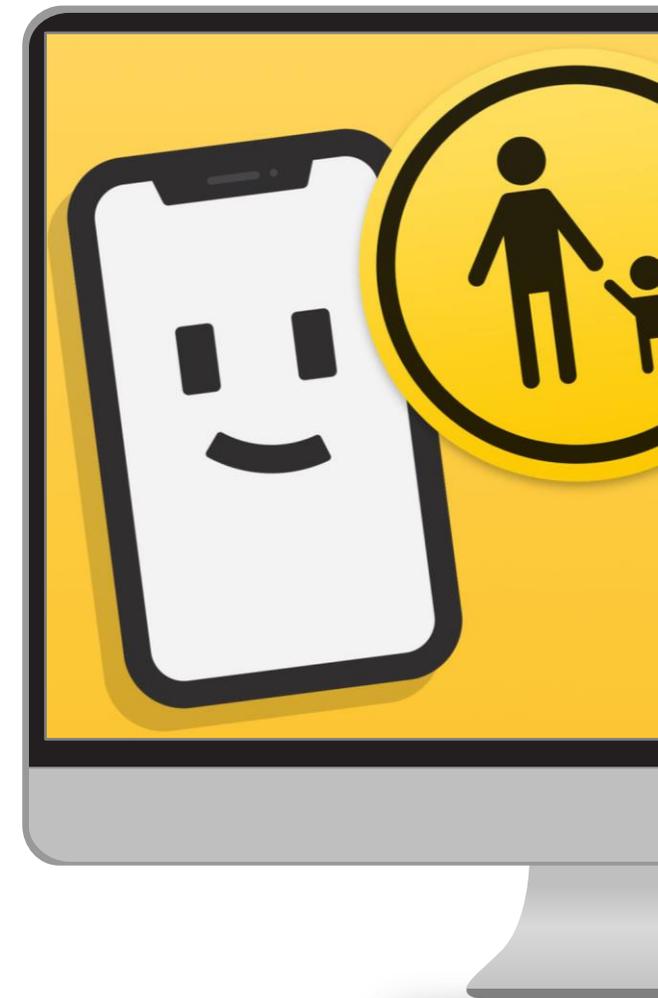
## Τις απειλές

Διαφήμιση, περιεχόμενο για ενήλικες, βία, ρητορική μίσους, τυχερά παιχνίδια, ουσίες, «σεξο-κυνηγοί» - υπάρχουν πολλές απειλές στις οποίες εκτίθενται τα παιδιά

## Τις λύσεις

Οι γονείς πρέπει να εξηγήσουν στα παιδιά τους διαδικτυακούς κινδύνους, να προτείνουν λύσεις και να μάθουν πώς να διαπραγματεύονται μαζί τους

**Οι γονείς  
πρέπει να  
γνωρίζουν**



# ΓΟΝΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ



## Στα σκληρά ή στα μαλακά;

Υπάρχουν δύο «είδη» εργαλείων γονικού ελέγχου: τα «μαλακά» και τα «σκληρά».

➤ Οι «μαλακοί» γονικοί έλεγχοι είναι αυτά που λέτε και αυτά που κάνετε. Πρέπει δηλαδή, να ξέρετε να ενημερώνετε τα παιδιά για τις επιλογές και τις λειτουργίες του διαδικτύου, να ισορροπείτε τη χρήση συσκευών στο σπίτι και να διαπραγματεύεστε με το παιδί σας σχετικά με την υγιή χρήση των συσκευών. Αυτές οι δεξιότητες θα σας είναι χρήσιμες σε ολόκληρη την ψηφιακή σας ζωή.

➤ Οι «σκληροί» έλεγχοι είναι ρυθμίσεις σε συσκευές και προγράμματα ή συγκεκριμένες εφαρμογές που μπορείτε να εγκαταστήσετε προκειμένου να προστατεύσετε το παιδί σας από ακατάλληλο περιεχόμενο ή συμπεριφορές στο διαδίκτυο.

MeLi  
FOR PARENTS



# Ανάρμοστο περιεχόμενο

---

Μπορούμε να βρούμε σχεδόν σε οτιδήποτε online σήμερα. Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο είναι ευπρόσδεκτο αλλά όχι...

- ❖ Σκληρές βιας,
- ❖ Πορνό
- ❖ Ρητορική μίσους
- ❖ Κακή προπαγάνδα,
- ❖ Αρνητικά στερεότυπα ...

Επιπλέον, όταν είστε online μπορείτε να επικοινωνήσετε με άτομα από όλο τον κόσμο, τα οποία μπορεί να αποδειχθούν κακοήθη...



# Ανάρμοστο περιεχόμενο

---

- Περιεχόμενο για ενήλικες
- Ουσίες
- Ρητορική μίσους
- Διαδικτυακός εκφοβισμός
- Τυχερά παιχνίδια
- Διαφήμιση που εμπνέει τον καταναλωτισμό
- Αρνητικά στερεότυπα
- Ενοχλητικά νέα
- Σύνδεσμοι ανακατεύθυνσης Clickbaits
- Εγκλήματα
- Βία
- Όπλα
- Προκλήσεις (“challenges”) που μπορεί να εμπνέουν επικίνδυνη συμπεριφορά (κυρίως σε εφήβους)



# ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

---

- ❖ Τα παιδιά περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο και οι γονείς ανησυχούν.
- ❖ Πολύς χρόνος οθόνης μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη, στη μνήμη, την προσοχή και τις γλωσσικές δεξιότητες.
- ❖ Μπορεί να επηρεάσει τον ποιοτικό ύπνο και τη σωματική δραστηριότητα, οδηγώντας σε παχυσαρκία, κακή ακαδημαϊκή απόδοση, ακόμη και προβλήματα ψυχικής υγείας
- ❖ «Ψηφιακή ανατροφή» των παιδιών σήμερα σημαίνει ότι κάθε σπίτι έχει οικογενειακό πρόγραμμα χρήσης των συσκευών.

# ΧΡΟΝΟΣ ΟΘΟΝΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

18-24 μήνες

**Έξυπνο μωρό**  
✓ Μικρά παιδιά 18-24 μηνών καθόλου ή ελάχιστη χρήση  
✓ Λίγο χρόνο μαζί με έναν γονέα .  
✓ Κλήσεις ή επικοινωνία με μέλη της οικογένειας που είναι μακριά.

Μέχρι 3 έτη

**Προσχολική ηλικία**  
✓ Το πολύ μία ώρα την ημέρα  
✓ Προγράμματα ή δραστηριότητες υψηλής ποιότητας που μπορείτε να κάνετε μαζί  
✓ Ξεκινήστε να διδάσκετε το παιδί σας τις υγιείς συνήθειες

3 έως 7

**Δημοτικό**  
✓ Ευκαιρία να αλληλεπιδράσετε με το παιδί σας.  
✓ Παίζοντας ένα παιχνίδι μαζί  
✓ Βλέποντας εκπαιδευτικά προγράμματα  
✓ Συζητώντας όσα βλέπετε μαζί σε μια ταινία

8 έως 12

**Ανεξαρτησία**  
✓ Δεν υπάρχει συνταγή  
✓ Αποφασίζετε εσείς πόσο χρόνο και ποια μέσα θα χρησιμοποιούν  
✓ Τα παιδιά 8-12 ετών περνούν 4-6 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες.  
✓ Οι γονείς ίσως δεν γνωρίζουν πάντα τι βλέπουν τα παιδιά

Εφηβεία

**Παράλληλη ζωή**  
Πρέπει να γνωρίζετε  
✓ τα μέσα που χρησιμοποιούν  
✓ τις απειλές και  
✓ τα βασικά της ψηφιακής ασφάλειας.  
✓ Εξηγήστε τους κινδύνους  
✓ Προτείνετε λύσεις  
✓ Διαπραγματευτείτε τη συγκατάθεσή τους

## Τι ψάχνουν

Τα βίντεο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βρίσκονται στην κορυφή των ενδιαφερόντων των παιδιών

## Τι βρίσκουν

Δείτε τα ευρήματα μιας μεγάλης ανώνυμης μελέτης από την Kaspersky Labs το 2018 .

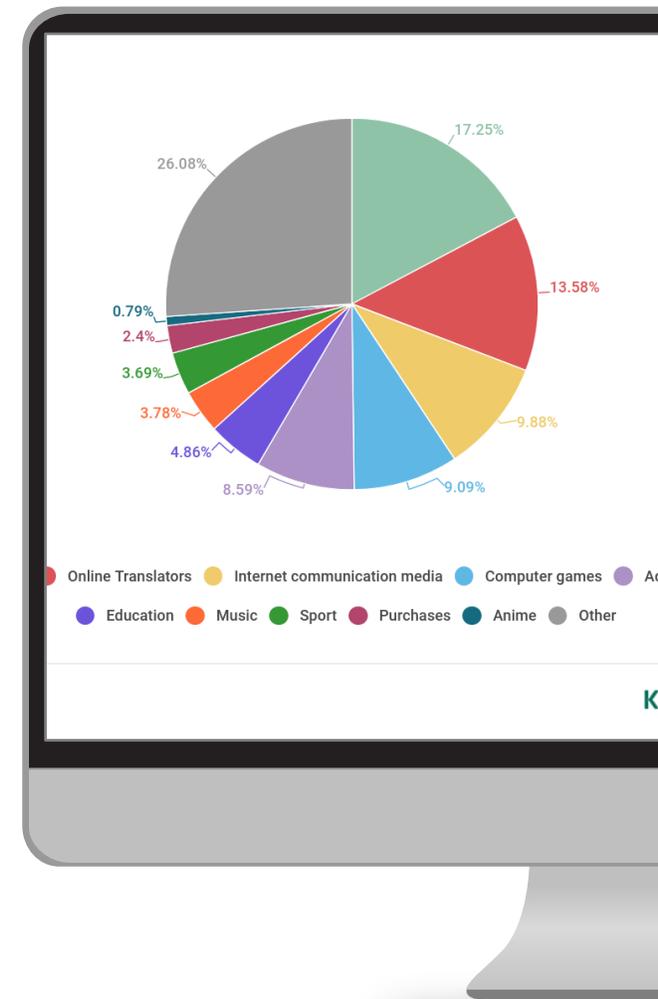
## Τι να κάνουν οι γονείς

Γνωρίστε τα μέσα. Δημιουργήστε μια αξιόπιστη σχέση. Μιλήστε στα παιδιά σας και εκπαιδεύστε τα. Γίνετε πρότυπο .

## Εργαλεία γονικού ελέγχου

Μάθετε για τις λύσεις γονικού ελέγχου και αποφασίστε ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές για την οικογένειά σας. Μάθετε πώς να τις εφαρμόζετε.

Τι  
αναζητούν  
τα παιδιά  
online



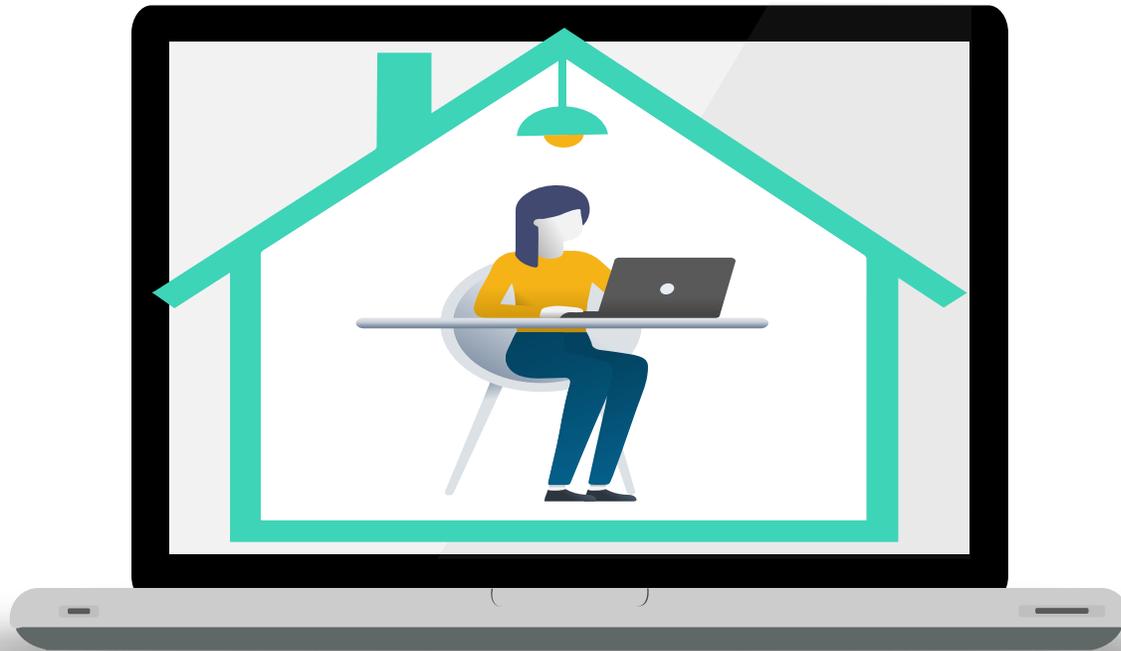
# Ελέγξτε τις αναζητήσεις τους

Ο καλύτερος δείκτης των ενδιαφερόντων των παιδιών είναι η δραστηριότητα αναζήτησης όπως φαίνεται στο **History** στις δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης (Bing, Google, Yahoo!). Μπορείτε να ελέγξετε το ιστορικό των αναζητήσεων του παιδιού σας με διάφορους τρόπους.

Ιστορικό

Αναζητήσεις

Ορισμένα εμπορικά εργαλεία γονικού ελέγχου σαρώνουν το περιεχόμενο των ιστοσελίδων και στέλνουν μια ειδοποίηση στον γονέα εάν το παιδί «προσγειωθεί» σε ιστότοπο με «κακό» περιεχόμενο



# Το ιστορικό αναζητήσεων αποκαλύπτει

## Ιστορικό

Στην εφαρμογή αναζήτησης πατήστε τις τρεις κουκκίδες πάνω δεξιά και βρείτε το History. Πατήστε το για να δείτε όλα όσα έχουν αναζητήσει τα παιδιά .

## Λογαριασμός

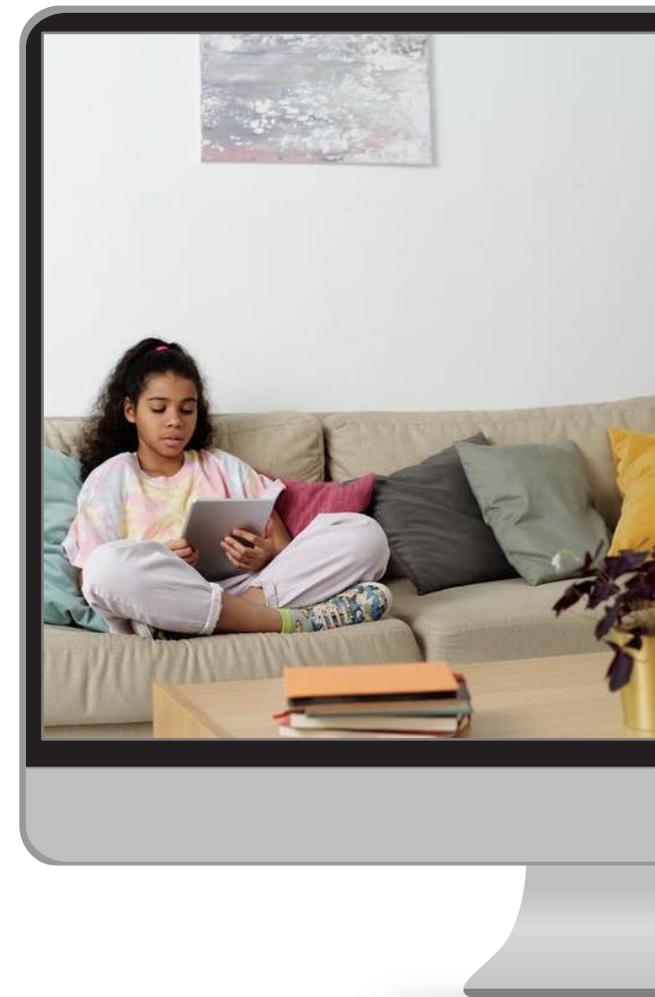
Εάν τα παιδιά έχουν λογαριασμό Google, μεταβείτε στη ρύθμιση του λογαριασμού και εκεί μπορείτε να δείτε το ιστορικό αναζήτησης .

## Πάροχος διαδικτύου

Με ορισμένους παρόχους διαδικτύου, μπορείτε να ζητήσετε να δείτε το ιστορικό αναζήτησης της ηλεκτρονικής διεύθυνσης του σπιτιού σας

## Ινκόγκνιτο

Ακόμα και σε ανώνυμη περιήγηση, τα εμπορικά εργαλεία μπορούν να ελέγξουν το ιστορικό σε τηλέφωνα και tablet Android





# Μηχανές αναζήτησης

**Ελέγξτε το περιεχόμενο στο οποίο μπορεί να έχει πρόσβαση το παιδί σας**

**MeLi**   
FOR PARENTS

Υπάρχουν μηχανές αναζήτησης ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά, οι οποίες φιλτράρουν ακατάλληλο περιεχόμενο. Ενδεικτικά :

- ✓ **Kiddle (Ηλικίες: 4+)** ( <https://www.kiddle.co/> ) ,
- ✓ **Kido'z (Ηλικίες: 4+)** ( <https://kidoz.net/> ) ,
- ✓ **KidzSearch (Ηλικίες: 10+)** ( <https://www.kidzsearch.com/> ) ,
- ✓ **Google Scholar (Ηλικίες: 13+)** ( <https://scholar.google.com/> )

Οι έφηβοι πιθανότατα δεν θα θέλουν να τα χρησιμοποιήσουν, αλλά αξίζει να τα δοκιμάσετε για τα μικρά σας.

➤ **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι περισσότερες τέτοιες λύσεις λειτουργούν με αρκετά ικανοποιητικό τρόπο με λέξεις κλειδιά στην αγγλική γλώσσα, αλλά όχι τόσο καλά σε άλλες γλώσσες .



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

---

- Ενημερωθείτε για τις απειλές και την ασφάλεια στο Διαδίκτυο και ενημερώστε τα παιδιά σας.
- Εκπαιδεύστε τα να μην δίνουν ποτέ προσωπικά στοιχεία.
- Χρησιμοποιήστε μηχανές ασφαλούς αναζήτησης και λογισμικό οικογενειακής ασφάλειας.
- Εάν το παιδί σας συναντήσει ακατάλληλο περιεχόμενο, μάθετέ του να κλείσει τον υπολογιστή χωρίς να κάνει κλικ σε τίποτα.

# Απορίες; Ερωτήσεις;





# ΚΑΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

---

Το Netiquette, η online «εθιμοτυπία» είναι ένας κώδικας ευγενικής συμπεριφοράς που αφορά

- ✓ Μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- ✓ Κοινωνικά δίκτυα
- ✓ Chat rooms
- ✓ Σχόλια ιστότοπου,
- ✓ Παιχνίδια για πολλούς παίκτες,

Η γενική ιδέα για να ενεργείτε με σύνεση είναι να

- ✓ **Σέβετε τους άλλους online όπως στην πραγματική ζωή**
- ✓ **Επενδύετε χρόνο για να σκεφτείτε πριν ενεργήσετε**

# ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

## Σκεφτείτε πριν κάνετε κλικ.

Αυτός είναι ο χρυσός κανόνας για κάθε διαδικτυακή συμπεριφορά



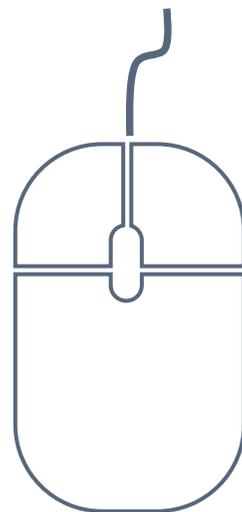
### Ιδιωτικότητα

Μην κοινοποιείτε προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες ή βίντεο άλλων που μπορεί να μην θέλουν να δημοσιευτούν.



### Γλώσσα

Μην χρησιμοποιείτε προσβλητική γλώσσα, είτε ιδιωτικά είτε δημόσια .



Καλές  
διαδικτυακές  
συμπεριφορές



### Όχι spam!

Μην στέλνετε μηνύματα spam σε άλλους, πολλά emoji ή μεγάλες ποσότητες υλικού, αν δεν το ζητήσουν



### Μετριοπάθεια

Αποφύγετε τη δημοσίευση δηκτικών ή προσβλητικών σχολίων σε αναρτήσεις

# ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

## Σκεφτείτε πριν κοινοποιήσετε!

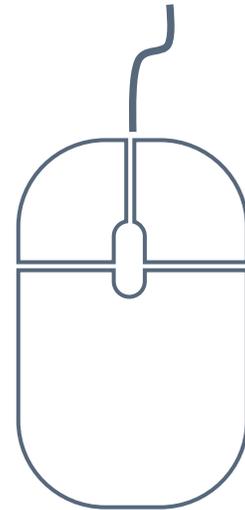
Το ψηφιακό σας αποτύπωμα παραμένει στο διαδίκτυο για πάντα



**Διακριτικότητα**  
Μην ενοχλείτε τους άλλους με το να τους στέλνετε επανειλημμένα μηνύματα



**Θετικότητα**  
Αποφύγετε να απαντάτε σε αρνητικά σχόλια με πιο αρνητικά. Αντ' αυτού, είστε ευγενικοί και γράψτε μια θετική ανάρτηση .



**Καλές διαδικτυακές συμπεριφορές**



**Συνεργασία.**  
Συνηθίστε τον χαιρετισμό και την ευχαριστία στα μηνύματα. Αν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση, προσφερθείτε να βοηθήσετε



**Εστίαση**  
Παραμείνετε στο θέμα σας στις συζητήσεις .



# ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

## Εφαρμογές που χρησιμοποιούν συχνά τα παιδιά

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν χρησιμοποιούν τις συσκευές τους για να επικοινωνήσουν με φίλους. Οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν συνήθως είναι

MeLi  
FOR PARENTS

- **Tik Tok** (πρώην Musical.ly) με βίντεο και δημιουργικές επιλογές
- **Spotify**, μια εφαρμογή μουσικής, όπου τα παιδιά κάνουν λίστες με τους αγαπημένους τους μουσικούς και ακούν τη μουσική που προτιμούν.
- **Minecraft**, ένα πολύ δημοφιλές παιχνίδι κατασκευής με μπλοκς.
- Εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης, που περιλαμβάνουν:
  - **YouTube**
  - **Instagram**
  - **Snapchat**
  - **Viber**
  - **WhatsApp** και
  - **( Facebook) Messenger**



Έχετε απορίες;  
Μπορείτε να τις γράψετε  
στο chat να ζητήσετε το  
μικρόφωνο

Ας κάνουμε ένα διάλειμμα!

Επόμενη ενότητα:

Εργαλεία γονικού ελέγχου



# ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

## Εφαρμογές υποστήριξης των ψηφιακών γονέων

**Περιορισμός της πρόσβασης** σε ακατάλληλο περιεχόμενο

- ✓ περιλαμβάνονται σε ψηφιακές υπηρεσίες ή παιχνίδια, ή
- ✓ ενσωματώνονται σε φορητές συσκευές και λογισμικό, ή
- ✓ διατίθεται στο εμπόριο

❖ **Παρακολούθηση** συσκευών καθώς και email, προφίλ κοινωνικών μέσων, και άλλων λειτουργιών σε κινητές συσκευές.

❖ **Φίλτρα περιεχομένου**, δημοφιλής τύπος γονικού ελέγχου για τον περιορισμό της πρόσβασης σε online υλικό

❖ **Έλεγχοι δραστηριότητας** που σας βοηθούν όταν ανησυχείτε μήπως το παιδί σας «μπλέκει» σε προβληματικές επαφές ή δραστηριότητες





# ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

---

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα εργαλεία γονικού ελέγχου στα περισσότερα προγράμματα και εφαρμογές που χρησιμοποιούμε καθημερινά:

- ✓ Λειτουργικά συστήματα, π.χ. Windows, IOS
- ✓ Περιηγητές του Ιστού
- ✓ Λογισμικό
- ✓ Εφαρμογές σε υπολογιστή ή κινητές συσκευές
- ✓ Δίκτυα Wi-Fi
- ✓ Υπηρεσίες παροχής διαδικτύου

# Τι μπορούν να κάνουν οι γονικοί έλεγχοι

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Εύχρηστες εφαρμογές με αναλυτικές οδηγίες για την εγκατάσταση και τη χρήση



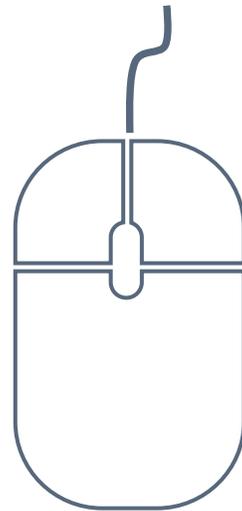
### Περιεχόμενο

Τα περισσότερα εργαλεία σας επιτρέπουν να αποκλείσετε ιστότοπους που δεν θέλετε να βλέπει το παιδί



### Χρήση

Περιορισμός της χρήσης συσκευών, με ρύθμιση χρονικών ορίων ή απαγόρευση ορισμένων τύπων χρήσης



**Προστατέψτε το σπίτι σας**



### Λογισμικό

Πολλά εργαλεία ελέγχουν τη χρήση του υπολογιστή, και επιβάλλουν συγκεκριμένο λογισμικό



### Παρακολούθηση

Τα εργαλεία μπορούν να παρακολουθούν τη θέση και τη δραστηριότητα του χρήστη μιας συσκευής



# ΦΙΛΤΡΑ, ΟΡΙΑ ΧΡΟΝΟΥ & ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

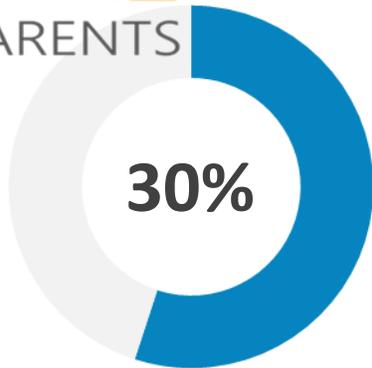
---

- ❖ Ένα καλό εργαλείο γονικού ελέγχου εκτελεί φιλτράρισμα περιεχομένου, αποκλείοντας την πρόσβαση σε ιστότοπους με βίαιο, πορνογραφικό κ.λπ. περιεχόμενο.
- ❖ Το φιλτράρισμα λειτουργεί πραγματικά μόνο αν είναι ανεξάρτητο από πρόγραμμα περιήγησης και σε ασφαλείς ιστότοπους (HTTPS).
- ❖ Χωρίς φίλτρο HTTPS, ένας έξυπνος έφηβος θα μπορούσε να παρακάμψει το σύστημα ή να ανοίξει έναν νέο λογαριασμό ή να χρησιμοποιήσει τη συσκευή κάποιου φίλου.

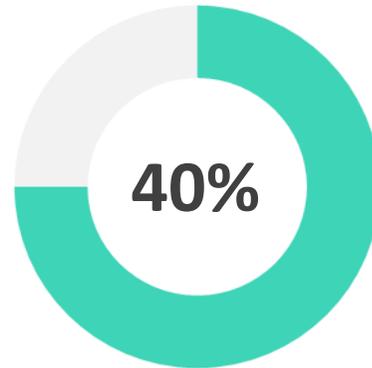
# Ανεξέλεγκτη πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο

MeLi  
FOR PARENTS

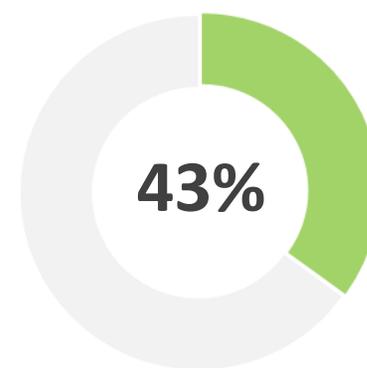
 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



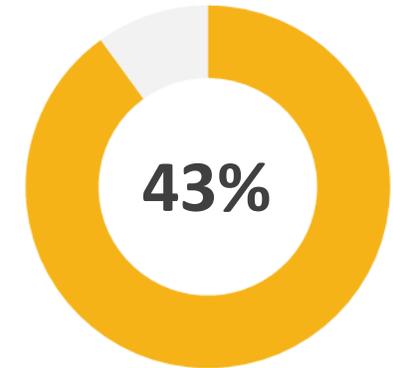
**Γυμνό**  
Internet Watch  
Foundation: το 2019  
1/3 του σεξουαλικού  
περιεχομένου παιδιών  
ήταν selfies - ¾ από  
αυτά ήταν 11-13 ετών



**Sexting**  
Jimini 2019 Study:  
40% των παιδιών  
έχουν λάβει ή/και  
έχουν στείλει  
«sext» έως την  
ηλικία των 13 ετών



**Άγνωστοι**  
Cybersafe Ireland: 43%  
των παιδιών ηλικίας 8-  
13 ετών μιλούν σε  
ξένους online. Τα 1/3 εξ  
αυτών το κάνουν κάθε  
μέρα ή τουλάχιστον μία  
φορά την εβδομάδα



**Βίαια παιχνίδια**  
Cybersafe Ireland: 43%  
των 10χρονων αγοριών,  
παίζουν παιχνίδια 18+  
με βίαιο και σεξουαλικό  
περιεχόμενο  
ακατάλληλο για την  
ηλικία τους



# ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

---

- ❖ Ελέγξτε τις προσωπικές πληροφορίες που συλλέγονται από cookie, κάμερες και μικρόφωνα, ιστότοπους, εφαρμογές, παιχνίδια και λογισμικό στο διαδίκτυο.
- ❖ Οι ρυθμίσεις πρέπει να αντιστοιχούν στην ηλικία των παιδιών σας, στην πλατφόρμα που χρησιμοποιούν και στον τύπο των πληροφοριών που μοιράζονται (πχ, ρυθμίσεις απορρήτου στα κοινωνικά μέσα)
- ❖ Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι το ψηφιακό τους αποτύπωμα μπορεί να διαρκέσει για πάντα.



# ΔΙΑΓΡΑΦΗ COOKIES ΣΤΟ CHROME

---

- Ανοίξτε το Chrome
- Ανοίξτε τις Ρυθμίσεις από τις τρεις κουκκίδες επάνω δεξιά
- Κυλίστε προς τα κάτω και επιλέξτε “Advanced”
- Πατήστε στην ενότητα “Clear browsing data”
- Στην περιοχή “All cookies and site data” ορίστε ποια cookies θα διαγράψετε με βάση διάφορες επιλογές
- Πατήστε “Clear data”
- Μπορείτε επίσης να καθαρίσετε την προσωρινή μνήμη cache, όπου ο υπολογιστής αποθηκεύει ιστότοπους που είδατε στο παρελθόν, για να τους φορτώνει ταχύτερα στο μέλλον



# ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

## Παρακολουθήστε τις συσκευές του παιδιού σας

Τα σύγχρονα παιδιά χρησιμοποιούν όλα τα είδη συνδεδεμένων συσκευών και τα συστήματα γονικού ελέγχου πρέπει να συμβαδίζουν. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν

- Λειτουργικά συστήματα, π.χ. Windows, IOS
- Περιηγητές του Ιστού
- Λογισμικό
- Οικιακά δίκτυα

Πριν επιλέξετε ένα βοηθητικό πρόγραμμα γονικού ελέγχου, βεβαιωθείτε ότι υποστηρίζει όλους τους τύπους συσκευών που έχετε σπίτι, καθώς και τη συμβατότητα με macOS & iOS.





# ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

---

Τα εργαλεία γονικού ελέγχου παρέχουν διάφορες λειτουργίες. Πριν αποφασίσετε για την καλύτερη λύση, ελέγξτε:

- ✓ Κριτικές για να αποφασίσετε ποιο ταιριάζει στην οικογένεια
- ✓ Τυχόν όρια στον αριθμό προφίλ παιδιών ή συσκευών
- ✓ Τιμές σε σχέση με προδιαγραφές (τα περισσότερα εμπορικά εργαλεία λειτουργούν ως συνδρομητική υπηρεσία).
- ✓ Τα δωρεάν εργαλεία για βασική προστασία σε συσκευές

Εάν τα παιδιά σας χρησιμοποιούν κυρίως smartphones:

- ✓ Εξετάστε τις ενσωματωμένες εφαρμογές γονικού ελέγχου στα κινητά



# ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

## Λύσεις για δίκτυα

Αν σας φαίνεται δύσκολο να εγκαταστήσετε εργαλεία γονικού ελέγχου σε κάθε συσκευή, ίσως προτιμάτε μια λύση σε ολόκληρο το δίκτυο, όπως το Open DNS. Αυτά τα συστήματα εκτελούν φιλτράρισμα περιεχομένου σε επίπεδο router, άρα οι ρυθμίσεις επηρεάζουν κάθε συσκευή στο δίκτυο.

### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ✓ Είναι εύκολο να εγκατασταθούν
- ✓ Προσφέρουν μια ευρεία και γρήγορη λύση

### ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ✓ Δεν παρέχουν λεπτομερές επίπεδο ελέγχου
- ✓ Δεν προσφέρουν αναλυτική παρακολούθηση όπως ένα τοπικό εργαλείο σε κάθε συσκευή



# ΤΑ ΔΩΡΕΑΝ ΕΡΓΑΛΕΙΑ GOOGLE

MeLi  
FOR PARENTS

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Λογαριασμός

- ✓ Ανοίξτε το **Family Link** ή επισκεφτείτε την αντίστοιχη σελίδα setup για να ξεκινήσετε
- ✓ Επάνω δεξιά, πατήστε **Δημιουργία**
- ✓ Ακολουθήστε τις **οδηγίες** για να δημιουργήσετε τον λογαριασμό
- ✓ Θα εμφανιστεί μια επιβεβαίωση

Ασφαλής περιήγηση

Λογαριασμός

## Αναζήτηση

- ✓ Από τις ρυθμίσεις **Search** βρείτε τα "**Safe Search filters**".
- ✓ Επιλέξτε το πλαίσιο δίπλα στην επιλογή "**Filter explicit results.**"
- ✓ Στο κάτω μέρος της οθόνης, πατήστε **Save**, **Αποθήκευση**

Ασφαλείς λήψεις

## Play Store

- ✓ Στην επάνω αριστερή γωνία, πατήστε **Ρυθμίσεις**.
- ✓ Ενεργοποιήστε **Parental Controls**.
- ✓ Δημιουργήστε PIN
- ✓ Πατήστε τι θα φιλτράρετε από εφαρμογές, παιχνίδια ή μουσική

Έλεγχος περιεχομένου

## Family Link

- ✓ Επιλέξτε το παιδί σας.
- ✓ Πατήστε **Ρυθμίσεις > Manage settings** και μετά **Filters on Google Chrome**. Επιλέξτε τη ρύθμιση που θέλετε:
  - **Allow all sites**
  - **Try to block mature sites**
  - **Only allow certain sites**
- ✓ Επιλέξτε **Manage sites** για να επιτρέψετε ή να αποκλείσετε με το χέρι συγκεκριμένο ιστότοπο



# GOOGLE FAMILY LINK

## Πώς να διαχειριστείτε την περιήγηση στο Chrome

Επιλέξτε το παιδί σας στο **Family Link**. Στα **Settings**, πατήστε **Manage settings** και μετά **Filters on Google Chrome**.

Επιλέξτε τη ρύθμιση που θέλετε μεταξύ των παρακάτω :

**Allow all sites:** Το παιδί θα μπορεί να επισκέπτεται όλους τους ιστότοπους, εκτός από αυτούς που αποκλείετε.

**Try to block mature sites:** Σεξουαλικά άσεμνοι και βίαιοι ιστότοποι θα φιλτραριστούν.

**Only allow certain sites:** Το παιδί σας θα μπορεί να επισκέπτεται μόνο τους ιστότοπους που επιτρέπετε.

**Manage sites** για να επιτρέψετε ή να αποκλείσετε με το χέρι συγκεκριμένους ιστότοπους

Μπορείτε επίσης να διαχειριστείτε αυτήν τη ρύθμιση κάνοντας κλικ στο όνομα του παιδιού σας στο **families.google.com** .





# ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ

---

- ❖ Κάθε φορά που μοιράζεστε δεδομένα με οποιονδήποτε, περιμένετε ότι θα σεβαστούν τα δικαιώματα απορρήτου σας.
- ❖ Δυστυχώς, υπάρχουν πολλά παραδείγματα παραβιάσεων, κακής χρήσης και έκθεσης δεδομένων.
- ❖ Οι οργανισμοί που συλλέγουν αυτές τις πληροφορίες μπορούν να τις πουλήσουν σε τρίτους.
- ❖ Οι εγκληματίες στον κυβερνοχώρο μπορούν να πουλήσουν δεδομένα παιδιών στον σκοτεινό ιστό, όπου οι αγοραστές τα χρησιμοποιούν για φορολογική απάτη ή κλοπή ταυτότητας.



# ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

---

- ❖ Τα παιδιά στο διαδίκτυο έχουν μια μοναδική προσωπική ταυτότητα. Είναι σημαντικό να τα εκπαιδεύσετε πώς θα προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- ❖ Δώστε τους υποστήριξη.
- ❖ Η σωστή συμπεριφορά και η γνώση του πώς να προστατεύει το απόρρητό του όταν αλληλεπιδρά στο διαδίκτυο είναι μια δεξιότητα που το παιδί θα φέρει σε όλη του τη ζωής



# ΚΩΔΙΚΟΙ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ – ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

---

Οι ορθές πρακτικές κωδικών πρόσβασης είναι απαραίτητο μέτρο ασφαλείας για τα προσωπικά δεδομένα.

- Οι κωδικοί πρόσβασης δεν πρέπει να κοινοποιούνται σε κανέναν, ειδικά στο σχολείο ή στο διαδίκτυο.
- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε το όνομά μας ή την ημερομηνία των γενεθλίων μας ή το όνομα ενός μέλους της οικογένειας ή ενός κατοικίδιου ζώου.
- Αλλάζουμε τακτικά τους κωδικούς μας και έχουμε διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης για διαφορετικούς λογαριασμούς.



# ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΚΤΥΟΥ

## Πώς επικοινωνούν τα παιδιά

Τα παιδιά συνδέονται με τους φίλους τους στα κοινωνικά μέσα. Πρέπει να γνωρίζουν ότι το ψηφιακό τους αποτύπωμα εκεί μπορεί να διαρκέσει για πάντα και ότι όλο το περιεχόμενο που καταναλώνουν, μοιράζονται, ανεβάζουν και κατεβάζουν αφήνει ένα ψηφιακό ίχνος.

Τα παιδιά επικοινωνούν μέσω των παρακάτω καναλιών:

- Γραπτά μηνύματα (SMS)
- Ηχητικά μηνύματα
- Μοίρασμα (κοινοποίηση) φωτογραφιών
- «Ταγκάρισμα» φίλων και τοποθεσιών
- Chats
- Stories`



# ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

MeLi  
FOR PARENTS

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Social Media

Εκπαιδεύστε το παιδί σας να αλληλεπιδρά με άτομα που ξέρει και να κοινοποιεί προσωπικά στοιχεία άλλου ατόμου μόνο με την άδειά του

Αλληλεπίδραση

Δημοσιεύσεις

## Σχολιασμός

Διδάξτε τα παιδιά τι μπορούν να σχολιάζουν στις αναρτήσεις άλλων και πώς ελέγχουν τις αντιδράσεις τους

Μυστικά

## Μηνύματα

Όσα λέμε όταν ανταλλάσσουμε μηνύματα δεν είναι πάντα απόρρητα και ίσως κάποιοι άλλοι ίσως να τα κοινοποιούν

Απόρρητο

## Άγνωστοι

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας λαμβάνει μέτρα απορρήτου και δεν κοινοποιεί στοιχεία σε κάποιον που δεν έχει γνωρίσει καθώς και ότι δεν εμπλέκεται συναισθηματικά ή με άλλο τρόπο .



# ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΙ ΦΙΛΟΙ

---

Τα μεγαλύτερα παιδιά βλέπουν πια σχεδόν τα πάντα στην τηλεόραση, στα παιχνίδια ή στις συσκευές των φίλων τους. Η κύρια αγωνία των γονιών είναι πλέον η αλληλεπίδρασή τους με άλλους.

- Δεν γνωρίζετε τους διαδικτυακούς φίλους ή άλλες επαφές τους
- Κάποια επίβλεψη είναι αποδεκτή από ορισμένα παιδιά, αλλά όχι από τα περισσότερα
- Σέβετε το δικαίωμα απορρήτου του παιδιού σας
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση και την εμπιστοσύνη

Όλα αυτά τα μέτρα είναι πρακτικές **μαλακού γονικού ελέγχου**.



# ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

## Παρακολούθηση επαφών και μηνυμάτων

- ❖ Πολλές υπηρεσίες σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε επαφές και μηνύματα και πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις.
- ❖ Κάποια εργαλεία αποκλείουν νέες επαφές ή εμφανίζουν το περιεχόμενο μηνυμάτων (SMS) - δυστυχώς, δημοφιλείς εφαρμογές όπως WhatsApp ή Snapchat δεν καλύπτονται.
- ❖ Η παρακολούθηση κοινωνικών μέσων μπορεί να σας δώσει μια ένδειξη για την κοινωνική ζωή του παιδιού σας online.
- ❖ Για να εφαρμόσετε εργαλεία παρακολούθησης, πρέπει να γνωρίζετε τους κωδικούς σύνδεσης του παιδιού σας ή να το πείσετε να συνδεθεί και να συναινέσει στην εγκατάσταση του tracker.





# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

## Παρακολούθηση της διαδικτυακής δραστηριότητας

Ορισμένες εμπορικές υπηρεσίες γονικού ελέγχου προσφέρουν μια λειτουργία που σας επιτρέπει να δείτε τη δραστηριότητα του παιδιού σας. Αυτό είναι χρήσιμο όταν:

- ✓ Θέλετε να μπορείτε να απαντάτε στα αιτήματα πρόσβασης ή παράτασης χρόνου του παιδιού σας.
- ✓ Θέλετε να ελέγχετε τις αναφορές των δραστηριοτήτων και τους περιορισμούς.
- ✓ Θέλετε οι αλλαγές που κάνετε να αντιγράφονται στη συσκευή του παιδιού σας όταν συνδέεται στο διαδίκτυο.

Όταν το παιδί επιχειρεί να επισκεφθεί έναν αποκλεισμένο ιστότοπο, το εργαλείο σας στέλνει μια ειδοποίηση μέσω της εφαρμογής, με email, SMS ή με συνδυασμό αυτών των επιλογών



# Ένα γρήγορο κουίζ ΝΑΙ/ΟΧΙ



Γνωρίζετε πόσες ώρες την εβδομάδα  
ξοδεύει το παιδί σας σε online chats με  
άλλους;



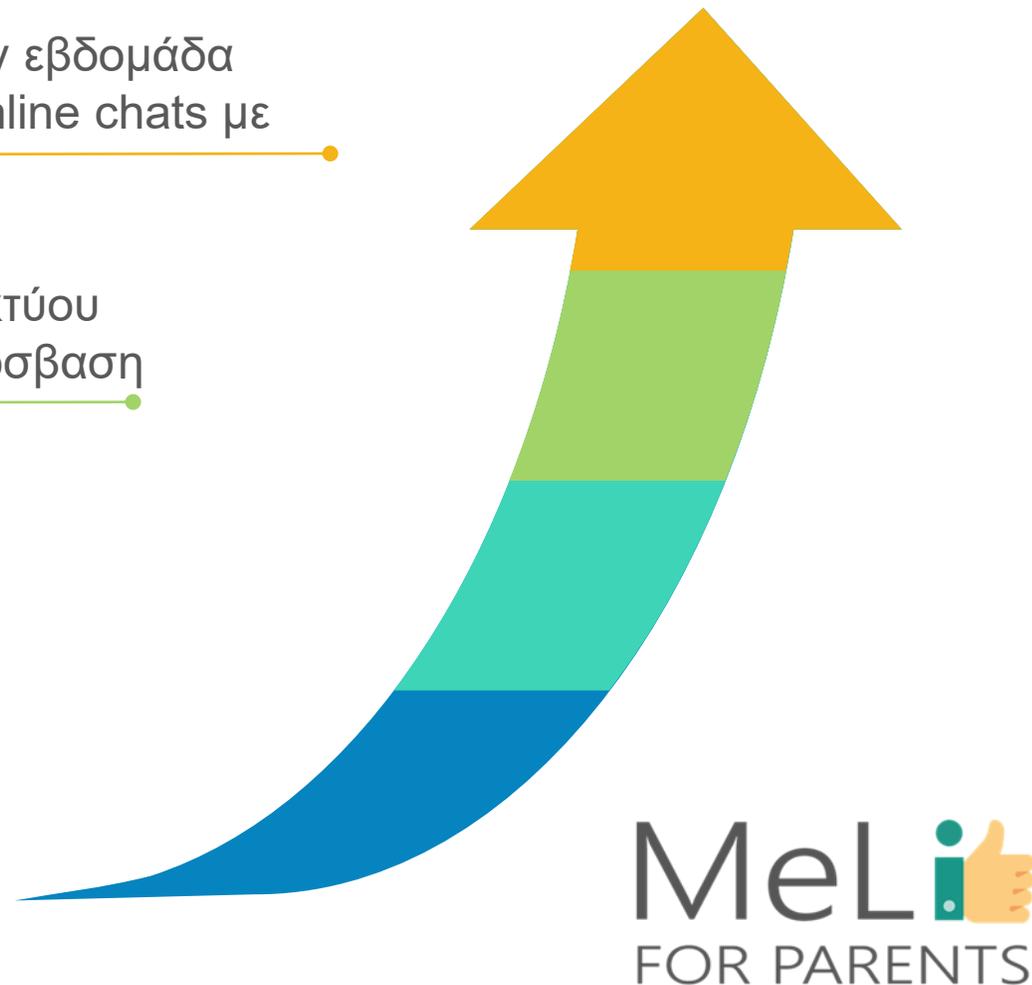
Χρησιμοποιείτε φιλτράρισμα διαδικτύου  
στις συσκευές στις οποίες έχει πρόσβαση  
το παιδί σας;



Έχετε ορίσει διαδικτυακούς κανόνες για το  
σπίτι με τη συγκατάθεση του παιδιού σας;



Είναι ο υπολογιστής που χρησιμοποιεί το  
παιδί σας σε κοινό χώρο στο σπίτι σας;



# Ναι / Όχι κουίζ

Εκτός αν απαντήσατε ΝΑΙ  
σε όλες τις ερωτήσεις,  
έχετε ακόμα κάποια  
πράγματα να μάθετε!



# Πέρα από τα βασικά

Όταν ξεπεράσετε τα βασικά, τα συστήματα γονικού ελέγχου προσφέρουν προηγμένες δυνατότητες.

## Τα πιο προχωρημένα εργαλεία

Μεταξύ αυτών είναι η παρακολούθηση του YouTube, η γεωγραφική περιήφραξη και το κλείδωμα απομακρυσμένων συσκευών. Το geofence, για παράδειγμα, είναι ένα εργαλείο εντοπισμού που παρακολουθεί το παιδί σας όταν είναι έξω από το σπίτι με φίλους. Τα σύνθετα εργαλεία αναλύουν το online περιεχόμενο, το φιλτράρουν και σας επιτρέπουν να ορίσετε λέξεις-κλειδιά και κατηγορίες που θέλετε να αποκλείσετε

## ΕΛΕΓΧΟΣ

Η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών έχει πολλές προκλήσεις. Ο έλεγχος της διαδικτυακής δραστηριότητάς τους είναι όνειρο κάθε γονέα! Θα δείτε ότι μια σχέση εμπιστοσύνης είναι το καλύτερο εργαλείο έλεγχου!



Μέσα  
επικοινωνίας



Χτίσιμο  
εμπιστοσύνης



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

# Βιβλιογραφία

- ❖ Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP), <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx> .
- ❖ Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Et. αλ. Συσχέτιση μεταξύ του χρόνου οθόνης και της απόδοσης των παιδιών σε μια δοκιμαστική εξέταση ανάπτυξης, *JAMA Pediatrics* .2019; 173 (3): 244-250. doi: 10.1001 / jamapediatrics.2018.5056 .
- ❖ Γενικός κανονισμός για την προστασία δεδομένων, <https://gdpr-info.eu/issues/personal-data/> .

# Βιβλιογραφία

- ❖ [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)
- ❖ <https://www.common sense media.org/about-us/our-mission/about-our-ratings/apps>
- ❖ <https://securelist.com/kids-report-2018/85912/>
- ❖ <https://www.kaspersky.com/blog/what-kids-search-online/22619/#:~:text=Today&#39;s%20netkids%20are%20most%20i ενδιαφερόμενο, Anime%20s eries% 20 επίσης% 20επίσης% 20 δημοφιλές .>
- ❖ <https://childdevelopmentinfo.com/family-living/kids-media-safety/children-teens-web-internet-safety/internet-parental-controls-why-you-should-use-them/#gs.9ixl87>
- ❖ <https://www.pcmag.com/picks/the-best-parental-control-software>
- ❖ <https://sipbench.eu/transfer/FullStudyonparentalcontroltoolsfortheonlineprotectionofchildren.pdf>
- ❖ <https://www.additudemag.com/screen-time-parental-control-apps/> .



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης B.1.5: Εκφοβισμός και ρητορική μίσους στο διαδίκτυο



# Περιεχόμενο

## ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στο πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε το διαδικτυακό εκφοβισμό και τη ρητορική μίσους στο πλαίσιο των πολύμορφων διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πλοηγείστε στο διαδίκτυο, όλο και πιο συχνά ενδέχεται να έρχεστε σε επαφή ή να γίνεστε θύματα τέτοιων συμπεριφορών. Οι γονείς πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η έκθεση των ευάλωτων παιδιών σε μια τέτοια πρακτική.

01

### Φυσικός και διαδικτυακός εκφοβισμός

Ορισμοί, διαφορές και συνέπειες.

03

### Ευαισθητοποίηση των γονέων

Στατιστικά στοιχεία σχετικά με την ευαισθητοποίηση των γονέων. Η σημασία της αύξησης της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης με σκοπό την προστασία των παιδιών.

02

### Ρητορική μίσους

Από πού προέρχεται; πώς θα την αναγνωρίσουμε; Ο ρόλος της τεχνολογίας.

04

### Τι να κάνουμε;

Στρατηγικές για τον εντοπισμό διαδικτυακών κινδύνων και την καταπολέμηση των εγκλημάτων στον κυβερνοχώρο.



# Τι είναι ο εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός είναι μια σκόπιμη συμπεριφορά που βλάπτει, προσβάλλει ή ταπεινώνει ένα παιδί, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά, και μπορεί να συμβεί στο σχολείο, στο δρόμο, μεταξύ φίλων ή **στο διαδίκτυο**

Όταν συμβαίνει στο διαδίκτυο, μιλάμε για **διαδικτυακό εκφοβισμό**

Χαρακτηριστικό του εκφοβισμού είναι ότι δεν είναι περιστασιακή κατάσταση, αλλά αντίθετα, είναι επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά.





# Χαρακτηριστικά του εκφοβισμού

---

- Ο εκφοβισμός χαρακτηρίζεται από βίαιες και θυματοποιητικές ενέργειες που ασκούνται από έναν εκφοβιστή, ή μια ομάδα εκφοβιστών, σε ένα θύμα.
- Λεκτική παρενόχληση, σωματική επίθεση, καταδίωξη, που πραγματοποιείται για παράδειγμα σε σχολικό περιβάλλον.
- Οι νταήδες απολαμβάνουν ένα είδος «σιωπηρής συγκατάθεσης»: κανείς δεν τους αντιτίθεται, κανείς δεν τους καταγγέλλει. Συχνά ίσως να είναι ακόμα και αντικείμενα θαυμασμού, λίγο κρυφά, για το θάρρος τους...

# Από τον φυσικό στον διαδικτυακό εκφοβισμό

- Σήμερα, η τεχνολογία επιτρέπει στους εκφοβιστές να διεισδύουν στα σπίτια των θυμάτων, να τους καταδιώκουν σε κάθε στιγμή της ζωής τους, να τους στοιχειώνουν με προσβλητικά μηνύματα, εικόνες ή βίντεο που αποστέλλονται μέσω κινητών συσκευών ή αναρτώνται σε ιστοσελίδες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο διαδίκτυο.
- **Ο φυσικός εκφοβισμός εξελίσσεται σε διαδικτυακό εκφοβισμό.**
- Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες τόσο ο φυσικός όσο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός διώκονται από συγκεκριμένους νόμους, αν και ως συνοδά επιβαρυντικά αδικήματα, όπως απειλές, συκοφαντική δυσφήμιση, κλοπή ταυτότητας κ.λπ., και όχι ως αδικήματα τα ίδια.



MeLi  
FOR PARENTS



# Χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εκφοβισμού

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ορίζεται ως ένα σύνολο επιθετικών και σκόπιμων ενεργειών, που πραγματοποιούνται από ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων **χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικά εργαλεία** (sms, mms, φωτογραφίες, βίντεο, email, chatrooms, άμεσα μηνύματα, ιστότοπους, τηλεφωνικές κλήσεις), των οποίων ο στόχος είναι **σωματική ή ψυχολογική βλάβη ενός ατόμου** το οποίο αδυνατεί να προστατευτεί.

# Φυσικός & διαδικτυακός εκφοβισμός – διαφορές

## Φυσικός εκφοβισμός

- Ο εκφοβισμός περιορίζεται στην τάξη, στο σχολείο, στον κύκλο των φίλων ...
- ... και **οι εκφοβιστές είναι γνωστοί στα θύματα**
- Συνήθως, ο εκφοβισμός λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών ή κατά την διαδρομή σπίτι-σχολείο-σπίτι.
- Ο νταής χρειάζεται **άμεση επαφή με το θύμα**
- Γενικά, μόνο εκείνοι με έντονο χαρακτήρα, οι οποίοι είναι **ικανοί να επιβάλλουν τη δύναμή τους**, μπορεί να γίνουν νταήδες.

## Διαδικτυακός εκφοβισμός

- Αφορά παιδιά και ενήλικες από όλο τον κόσμο.
- Οι κυβερνοεκφοβιστές έχουν άφθονη ελευθερία να κάνουν διαδικτυακά αυτό που δεν μπορούν να κάνουν στην πραγματική ζωή.
- Ο διαδικτυακός εκφοβιστής είναι **αόρατος** ή θεωρεί τον εαυτό του ως τέτοιο, επειδή **κρύβει τις ενέργειές του πίσω από την τεχνολογία και το ψευδώνυμο** που χρησιμοποιεί.
- Οποιοσδήποτε, άνδρας ή γυναίκα, **ακόμα και εκείνοι που είναι θύματα στην πραγματική ζωή**, μπορεί να γίνει διαδικτυακός εκφοβιστής.

# Συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού

Το θύμα συχνά δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, στο σπίτι, στην τάξη ή στη δουλειά. **Η καταδίωξη γίνεται συνεχής σκέψη**

Το θύμα αρχίζει να φοβάται κάθε φορά που μπαίνει στο διαδίκτυο

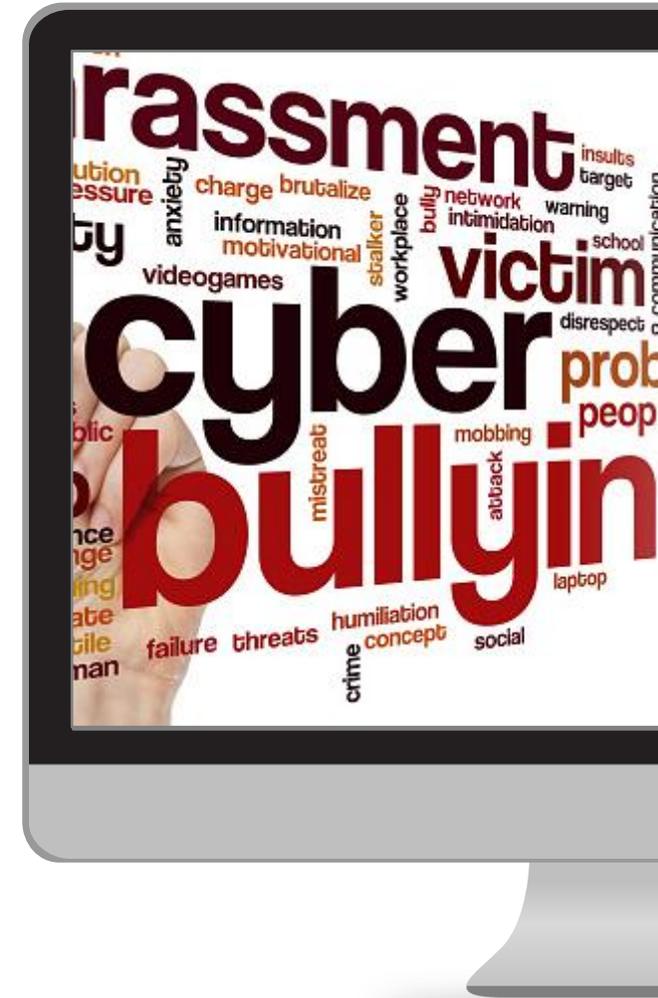
Αν δεν βρει λύσεις στη καταδίωξη,  
**μειώνεται η αυτοεκτίμηση του θύματος**

Το θύμα μπορεί **νιώθει απομονωμένο**, ότι δίνει μόνο του μια άνιση μάχη.



# Πώς έρχονται τα θύματα σε επαφή με διαδικτυακούς εκφοβιστές;

Το θύμα και ο νταής συχνά  
δεν γνωρίζονται μεταξύ τους.  
Η επικοινωνία, στις  
περισσότερες περιπτώσεις,  
πραγματοποιείται στα  
κοινωνικά δίκτυα



# Είναι το παιδί μου θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού;

Ο εκφοβισμός σε διαδικτυακά περιβάλλοντα συνήθως συμβαίνει μακριά από τα μάτια των ενηλίκων

Συχνά ένας μαθητής δεν έχει το θάρρος να ομολογήσει τι του συμβαίνει. Αλλά δεν χρειάζεται πάντα να μιλήσει, απλώς ίσως αντιληφθείτε σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού:

- Αποφεύγει τις κοινωνικές καταστάσεις ή παρέες που είχε κάποτε, και προτιμά να περνά περισσότερο χρόνο μόνο του.
- Έχει ασυνήθιστες συναισθηματικές αντιδράσεις: θυμώνει ή νευριάζει ξαφνικά.
- Ξοδεύει λιγότερο χρόνο στις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων όπου κάποτε σύχναζε.
- Νέοι αριθμοί ή άγνωστα μηνύματα εμφανίζονται στο τηλέφωνό του.



# Είναι το παιδί μου θύτης διαδικτυακού εκφοβισμού;

Ο καθένας μπορεί να είναι θύτης διαδικτυακού εκφοβισμού. Πρέπει να προσέξετε κάποια σημάδια, τα οποία οι ψυχολόγοι έχουν συνοψίσει ως εξής:

Σημάδια για να αναγνωρίσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

- Επιθετικότητα (ως τρόπος σχέσης με άλλους).
- Παρορμητικότητα (σχετίζεται με την αδυναμία αυτοελέγχου και εντοπίζεται σε περιπτώσεις αποφυγής των άλλων).
- Χαμηλή ανοχή σε απογοητεύσεις και κανόνες.
  - Έλλειψη ενοχής για τις πράξεις του





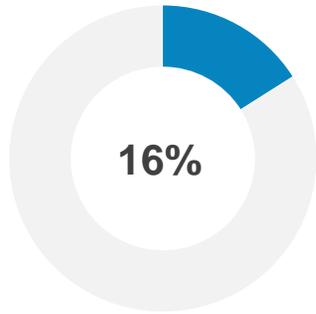
# Λίγα στατιστικά στοιχεία...



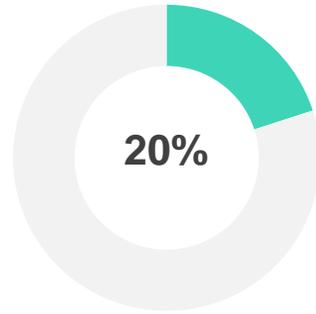
Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού έχει **τεράστιους αριθμούς θυμάτων** αλλά είναι **δύσκολο να το παρακολουθήσουμε πλήρως.**



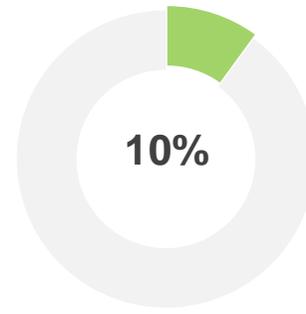
Οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν τα εξής:



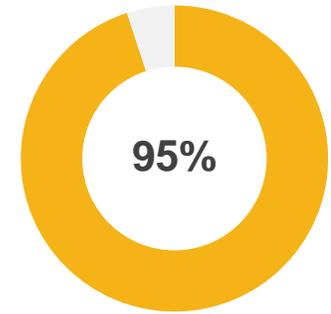
Το 16 τοις εκατό των μαθητών αναφέρουν ότι έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό



Ένα στα πέντε κορίτσια παγκοσμίως αναφέρει ότι έχει υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό



Παγκοσμίως, ένα στα 10 παιδιά αναφέρει ότι έχει υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό



Το 95 τοις εκατό των εφήβων παγκοσμίως αναφέρουν ότι είναι συνεχώς στο διαδίκτυο κάθε μέρα



# Διαδικτυακός εκφοβισμός και ρητορική μίσους

- Η ρητορική μίσους και ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι **δύο όψεις του ίδιου νομίσματος**. Και τα δύο φαινόμενα αφορούν **βίαιη, επικίνδυνη και άδικη χρήση των νέων μέσων**. Οι συνέπειές τους επηρεάζουν συνήθως τους πιο ευάλωτους χρήστες, κυρίως παιδιά σχολικής ηλικίας.
- Ως εκ τούτου, πιστεύεται ότι η ρητορική μίσους και ο διαδικτυακός εκφοβισμός εκμεταλλεύονται τις ίδιες πόρτες πρόσβασης και **οδηγούν στις ίδιες συνέπειες**: μειώνουν την αυτοεκτίμηση των θυμάτων και επηρεάζουν τις κριτικές τους ικανότητες.



# Τι είναι η ρητορική μίσους;

Η ρητορική μίσους χρονολογείται από την αυγή του χρόνου. Γεννήθηκε ως **πρακτική που χρησιμοποιήθηκε για πολιτικούς ή θρησκευτικούς σκοπούς** και μαρτυρείται από την ιστορία. Σε κάθε εποχή και σε κάθε τόπο η υποκίνηση του μίσους **δημιούργησε τις προϋποθέσεις για να διχάσει μια κοινωνία** και να κάνει τους ανθρώπους να υποφέρνουν.

Τα μέσα τα οποία είχαν οι κήρυκες του μίσους ήταν περιορισμένα, μέχρι την **έλευση νέων τεχνολογιών**.

# Ορισμός της ρητορικής μίσους

Το λεξικό Cambridge γράφει:

*«Η ρητορική μίσους είναι μια δημόσια ομιλία που εκφράζει μίσος ή ενθαρρύνει τη βία εναντίον ατόμου ή ομάδας με βάση επιχειρήματα που σχετίζονται με τη φυλή, τη θρησκεία, το φύλο ή τον σεξουαλικό του προσανατολισμό»*

Είναι αυτονόητο ότι τα επιχειρήματα είναι ανυπόστατα, αλλά εκμεταλλεύονται χειριστικούς μηχανισμούς που μερικές φορές είναι πολύ εξελιγμένοι και πολύ αποτελεσματικοί.



# Ρητορική μίσους και τεχνολογία



- Οι νέες τεχνολογίες άνοιξαν νέα σύνορα στους τρόπους επικοινωνίας. Το κοινό είχε ήδη πολλαπλασιαστεί με την τηλεόραση και μέσω του διαδικτύου οι ιδέες και οι λέξεις διαδίδονται ουσιαστικά χωρίς κόστος και χωρίς σύνορα.



# Ρητορική μίσους στο διαδίκτυο

- Είτε είναι αποτέλεσμα απογοήτευσης ή συναισθηματικής ανισορροπίας ενός ατόμου, είτε ενός καλά μελετημένου πολιτικού, κοινωνικού ή θρησκευτικού έργου, η διάδοση των ιδεών μίσους είναι γρήγορη και βαθιά όταν συμβαίνει στο διαδίκτυο και ειδικά στα κοινωνικά δίκτυα.
- Για παράδειγμα, οι ύποπτοι για αρκετές από τις πρόσφατες τρομοκρατικές επιθέσεις μίσους είχαν μακρά ιστορία ιστορικών αναρτήσεων ρητορικής μίσους, κάτι που υποδηλώνει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν στην ριζοσπαστικοποίησή τους.

# Ρητορική μίσους στο διαδίκτυο



## Μονιμότητα

Οι διαδικτυακές εκδηλώσεις μίσους παραμένουν ενεργές παρά την πάροδο του χρόνου σε διαφορετικές μορφές και σε διαφορετικές πλατφόρμες

**Η απρόβλεπτη επιστροφή**  
Ακόμη και αν αφαιρέσετε συγκεκριμένο περιεχόμενο από το διαδίκτυο, αυτό δεν εξαφανίζεται απαραίτητα οριστικά.

Τα 4 χαρακτηριστικά στα οποία διαφέρει η φυσική από την διαδικτυακή ρητορική μίσους

## Ανωνυμία ή χρήση ψευδωνύμων

Το διαδίκτυο είναι ένα μέρος όπου (τουλάχιστον θεωρητικά) είναι δυνατό να ενεργεί κάποιος ανώνυμα και πολλοί χρήστες αισθάνονται περισσότερο άνετα να εκφράσουν μίσος, χωρίς τον κίνδυνο να αναγνωριστούν

**Απουσία συνόρων και δυνατότητα ευρείας διάδοσης μηνυμάτων**

Έτσι τροφοδοτείται το φαινόμενο σχεδόν χωρίς εμπόδια, καθιστώντας το επικίνδυνο για όσους δεν έχουν τα εργαλεία για να το αντιμετωπίσουν



# Πως αναγνωρίζουμε τη ρητορική μίσους;

Για να διακρίνουμε τη ρητορική μίσους από μια νόμιμη –αν και αμφισβητήσιμη ή αντιδημοφιλή– γνώμη, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι ακόλουθες αρχές:

- Το συγκεκριμένο περιεχόμενο
- Το πλαίσιο μέσα στο οποίο εκφράστηκαν οι ιδέες
- Ο στόχος του συντάκτη αυτών των εκφράσεων
- Ο τρόπος με τον οποίο έγιναν αντιληπτές αυτές οι εκφράσεις

MeLi  
FOR PARENTS



# Είναι παράνομη η ρητορική μίσους;

Σε πολλές χώρες, η ρητορική μίσους είναι παράνομη, αν και είναι πάντα πολύ δύσκολο να διαφυλαχθούν ταυτόχρονα οι νομικές αρχές της ελευθερίας του λόγου και του δικαιώματος προστασίας από το μίσος.



Η ΕΕ έχει ψηφίσει μια απόφαση-πλαίσιο που ποινικοποιεί τη δημόσια υποκίνηση βίας ή μίσους εναντίον μιας ομάδας ανθρώπων ή ενός μέλους της, η οποία ορίζεται σε σχέση με τη φυλή, το χρώμα, τη θρησκεία, ή την εθνική ή εθνοτική προέλευση ή καταγωγή.



# Τι μέτρα λαμβάνονται κατά της διαδικτυακής ρητορικής μίσους;

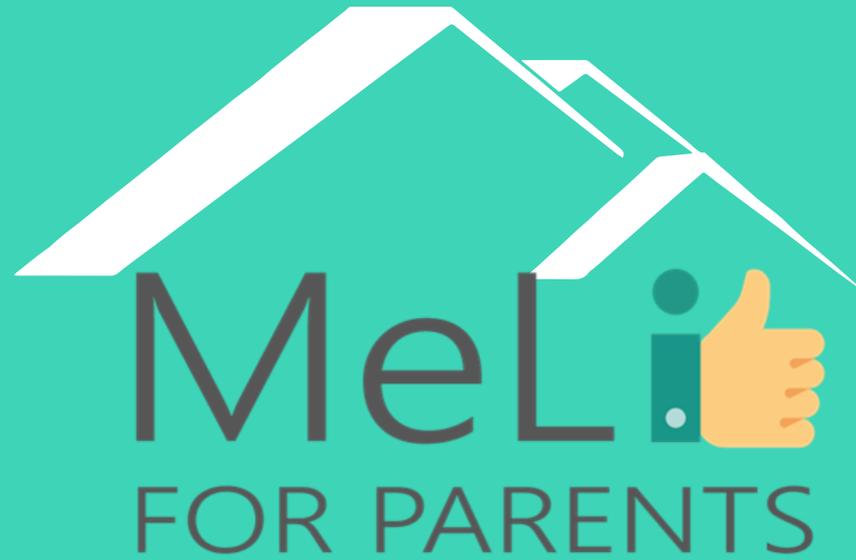
- Τον Μάιο του 2016, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τέσσερις γίγαντες της πληροφορικής (Facebook, Microsoft, Twitter και YouTube) παρουσίασαν έναν Κώδικα Δεοντολογίας για την καταπολέμηση της παράνομης ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο.
- Τον Σεπτέμβριο του 2017, η Επιτροπή εξέδωσε μια ανακοίνωση που περιέχει μια σειρά κατευθυντήριων γραμμών, που απευθύνονται στις πλατφόρμες, για την αντιμετώπιση του παράνομου διαδικτυακού περιεχομένου, και της παράνομης ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο.
- Την 1η Μαρτίου 2018, δημοσιεύτηκε σύσταση της Επιτροπής που περιλαμβάνει μέτρα που ισχύουν για όλους τους τύπους παράνομου περιεχομένου.



MeLi  
FOR PARENTS

# Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Ακόμα και οι ενήλικες, ίσως δεν μπορούν εύκολα να διακρίνουν τα τυπικά αδικήματα από τις επικίνδυνες δηλώσεις μίσους στο διαδίκτυο.
- Παιδιά και νέοι σχολικής ηλικίας διαμορφώνουν σταδιακά την ικανότητά τους να κρίνουν. Στην ηλικία αυτή εκτίθενται όλο και περισσότερο σε κίνδυνο.
- Το να μιλάμε πολύ με τα παιδιά μας και να διατηρούμε υπό έλεγχο τα κοινωνικά τους δίκτυα δεν είναι απλώς μια συνιστώμενη πρακτική: είναι απαραίτητο, αν θέλουμε να παρέμβουμε εγκαίρως!



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





## Βιβλιογραφικές αναφορές

- <https://kidshealth.org>
- <https://whatis.techtarget.com/definition/cyberbullying>
- <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/hate-speech>
- <https://www.youtube.com/watch?v=on-y1yOnn4>
- <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>
- <https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills>
- [https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st\\_century\\_skills\\_0.pdf](https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st_century_skills_0.pdf)
- <https://www.cilvektiesibugids.lv/en/themes/freedom-of-expression-media/freedom-of-expression/hate-speech/how-to-recognise-hate-speech>

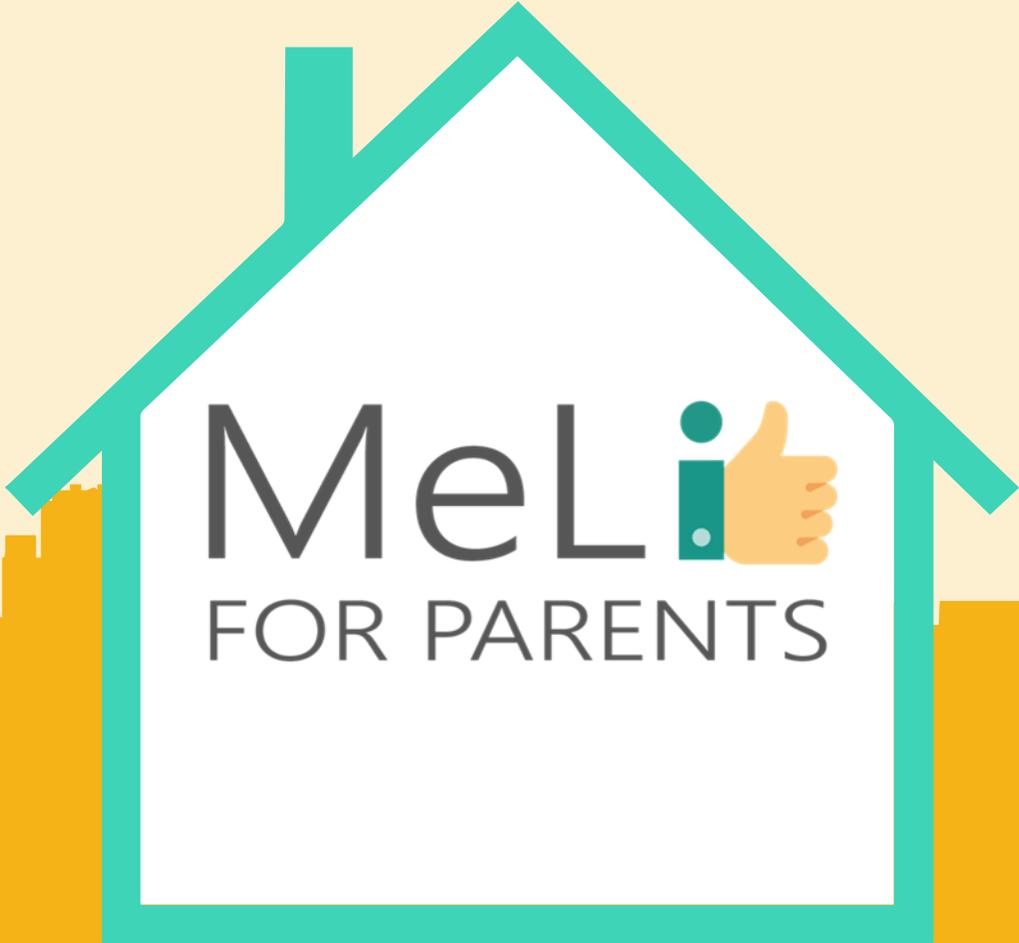


## Βιβλιογραφικές αναφορές

- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221152>
- [http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR\\_EvaluatingInformation\\_V2.pdf](http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR_EvaluatingInformation_V2.pdf)
- <https://www.slideshare.net/>
- <https://www.miur.gov.it/>
- <https://quizizz.com/>
- [www.wizcase.com](http://www.wizcase.com)
- <https://www.wikipedia.org/>
- <https://www.diritto.it/cyberbullismo-fattispecie-criminosa-ed-orientamento-giurisprudenziale/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi   
FOR PARENTS

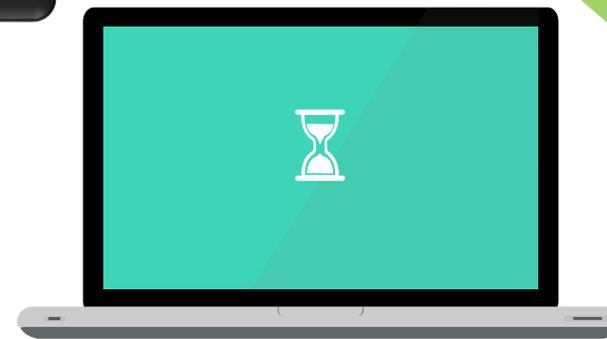
# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα I.1.1.: Διαχείριση οικογενειακών μέσων



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# I.1.1 Διαχείριση Οικογενειακών Μέσων

# Παρουσίαση κανόνων χρόνου χρήσης οθόνης



Οι κανόνες χρόνου που εισάγονται για μια οικογένεια πρέπει να συνταχθούν από όλα τα μέλη της ως ομάδα και να σχεδιαστούν για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της οικογένειας. **Οι κανόνες μπορεί να αλλάζουν** ανάλογα με την εποχή (διακοπές, για παράδειγμα) ή την ηλικία του παιδιού.

Οποιοσδήποτε αλλαγές πρέπει να γίνονται με παρουσία **όλων των μελών της οικογένειας!**

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

## 1. Πρέπει να καθοριστούν ζώνες χωρίς οθόνη



Συνήθως ζώνες χωρίς οθόνη είναι οι ακόλουθες:

- **Παιδικό δωμάτιο (κρεβάτι)** - για να αποφύγετε διαταραχές του ύπνου και τον πειρασμό να τσεκάρουν τα παιδιά συνεχώς μηνύματα.
- **Τραπεζαρία** όπου η οικογένεια τρώει.

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

## 2. Πρέπει να καθοριστούν ώρες της ημέρας χωρίς οθόνη

Τα πιο συχνά παραδείγματα περιλαμβάνουν:



- **Ωρες γεύματος** - είναι μια στιγμή για συνομιλία και αλληλεπίδραση με την οικογένεια
- **Μία ώρα πριν τον ύπνο** - η χρήση οθονών πριν τον ύπνο μπορεί να προκαλέσει διαταραχές ύπνου
- **Ταξίδια με αυτοκίνητο**, με εξαίρεση τα μακρινά
- **Οικογενειακές συγκεντρώσεις**

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

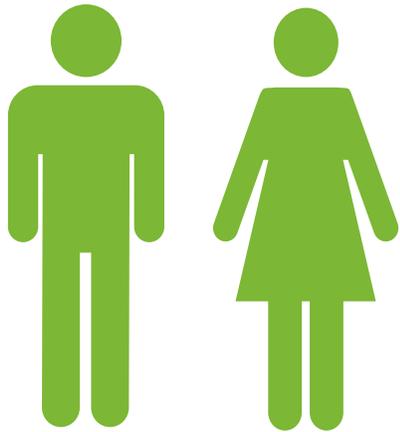
## 3. Επιλογή και διαφοροποίηση των μέσων



Προσφέρετε στο παιδί **μια ποικιλία δραστηριοτήτων στην οθόνη** για να μην ασχολείται συνεχώς με μία μόνο δραστηριότητα. Οι κανόνες χρόνου χρήσης ενδέχεται να περιλαμβάνουν την χρήση μέσων μαζί με τον γονέα ώστε να ενθαρρύνεται **αλληλεπίδραση και συνομιλία**. Και τα δύο υποστηρίζουν τη μαθησιακή διαδικασία.

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

## 4. Χρήση ψηφιακής συσκευής μαζί με τον γονέα



Ο γονέας μπορεί να παίξει ένα παιχνίδι ή/και να χρησιμοποιήσει μια εφαρμογή **μαζί με το παιδί** κάτι που θα του επιτρέψει να παρακολουθήσει με ποιο τρόπο το παιδί αφιερώνει το χρόνο του και να έχει κοινή εμπειρία μαζί του στα ψηφιακά μέσα.

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

## 5. Εισαγωγή κανόνων ασφαλείας



- Ποτέ κοινοποίηση **προσωπικών δεδομένων online**
- Ποτέ κοινοποίηση **ιδιωτικών φωτογραφιών online**
- Ο γονέας συμμετέχει στη διαδικασία καθορισμού **ρυθμίσεων απορρήτου** σε όλους τους ιστότοπους που επισκέπτεται το παιδί

# Καλοί κανόνες χρόνου οθόνης

## Πλεονεκτήματα



Πρέπει να τονιστούν τα οφέλη του περιορισμού του χρόνου οθόνης (υπέρ του χρόνου που αφιερώνεται σε παιχνίδι, ψυχαγωγία μαζί με φίλους κ.λπ.).

Ο κατάλογος μπορεί να επεκταθεί ώστε να περιλαμβάνει κανόνες σημαντικούς για όλα τα μέλη της οικογένειας.

# Υπολογιστής χρόνου οθόνης

Ένας ημερήσιος/εβδομαδιαίος υπολογιστής χρόνου οθόνης για κάθε μέσο μπορεί να γίνει ένα εργαλείο χρήσιμο για την οργάνωση του χρόνου

Ημέρα της εβδομάδας	Χρόνος οθόνης τηλεόρασης [ώρες]	Χρόνος οθόνης υπολογιστή [ώρες]	Χρόνος παιχνιδιού [ώρες]	Χρόνος οθόνης κινητού τηλεφώνου ή tablet [ώρες]	Ώρες ανά ημέρα
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					

# Οδηγίες για γονείς

- **Αποφύγετε τη χρήση ψηφιακών μέσων ως "θορύβου στο παρασκήνιο":** για παράδειγμα, σβήστε την τηλεόραση όταν παίζετε με το παιδί
- **Ενθαρρύνετε το το παιδί να είναι προσεκτικό στην επιλογή συσκευών.**  
Επισημάνετε τον σκοπό χρήσης κάθε μέσου και περιεχομένου
- **Μην χρησιμοποιείτε οθόνες για να αποσπάσετε την προσοχή του παιδιού από δύσκολα συναισθήματα ή αρνητικές εμπειρίες.** Αφήνετε τα παιδιά να βιώνουν διαφορετικά συναισθήματα **και ως γονείς τα συνοδεύετε σε κάθε τους βήμα**
- **Πλήρης απαγόρευση των ψηφιακών μέσων για τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να έχει αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό**  
**Μην ξεχνάτε ποτέ τον παράγοντα ισορροπίας online/offline!**



# Οδηγίες για γονείς

- **Οι μαθητές θα πρέπει να συνδέονται στο διαδίκτυο** για τις εργασίες τους, για να βρουν πληροφορίες για έναν σχολικό διαγωνισμό κ.λπ. Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ της **χρήση συσκευών για διασκέδαση και μάθηση**
- Ελέγξτε προσεκτικά τον χρόνο που περνά το παιδί σας με/χωρίς συσκευές οθόνης. **Εισαγάγετε αλλαγές βήμα προς βήμα** με την υποστήριξη των μελών της οικογένειας
- Εισάγετε μια **ημέρα πρόκλησης χωρίς ψηφιακές συσκευές, μην ξεχνάμε ότι ο γονέας πρέπει να είναι το πρότυπο για το παιδί του**
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τις συσκευές ως μέρος ενός συστήματος ανταμοιβής/ τιμωρίας - **αυτό θα αυξήσει τη σημασία των συσκευών!**



# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα





MeLi  
FOR PARENTS

## Καλή συμπεριφορά κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών

- Η χρήση ψηφιακών μέσων δεν αποτελεί δικαιολογία να εγκαταλείψουμε τους καλούς τρόπους. Οι ψηφιακές συσκευές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για εξαπάτηση, ψέματα ή βωμολοχίες.
- Το παιδί πρέπει να γνωρίζει πώς να παραμένει αυτός/ή που είναι και να μην τροποποιεί ή να ομορφαίνει την εικόνα του σε διάφορες περιστάσεις
- Επισημάνετε στο παιδί σας ότι οι αναρτήσεις του/της ποτέ δεν εξαφανίζονται από το διαδίκτυο
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλά σχετικά με την διαδικτυακή εμπειρία του/της, μια συνήθεια που θα το διευκολύνει να μοιραστεί και ενίοτε δύσκολες καταστάσεις.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

## Netiquette (κανόνες που ταιριάζουν με την οικογένειά σας)

- Η συσκευή σας να είναι εκτός λειτουργίας όταν πλησιάζει και κατά τη διάρκεια του φαγητού.
- Επιλέγετε **συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο** αντί για από τηλεφωνικές κλήσεις ή/και γραπτά μηνύματα. Επιλέξτε συνομιλίες αντί για γραπτά μηνύματα.
- Όταν στέλνετε ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή μηνύματα, χρησιμοποιήστε τους κατάλληλους χαιρετισμούς, και **σωστή γλώσσα**.
- Πάντα ζητάτε **άδεια** για να **κοινοποιήσετε φωτογραφία** ενός ατόμου
- Οποιοσδήποτε διαφορές δεν πρέπει να επιλύονται δημοσίως αλλά με **Προσωπικά Μηνύματα**.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Καταπόνηση ματιών



Ο χρόνος που αφιερώνουμε κοιτάζοντας οθόνες αυξάνεται κάθε χρόνο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει:

- **Αδυναμία εστίασης ή θολή όραση**
- **Αίσθημα καύσου**
- **Ξηρότητα**
- **Κνησμό**
- **Ερεθισμό των ματιών**

Η κατάσταση είναι γνωστή ως **ψηφιακή κόπωση ματιών** ή σύνδρομο όρασης υπολογιστή (CVS). Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν **πονοκεφάλους ή πόνο στον αυχένα ή στους ώμους.**

# Λόγοι κόπωσης των ματιών

Παρατεταμένη χρήση  
ψηφιακών συσκευών  
(τηλεόραση, υπολογιστής,  
smartphone)



Έκθεση σε έντονο  
φωτισμό/λάμψη



Παρατεταμένες περιόδους  
δραστηριοτήτων που  
απαιτούν  
εστίαση και συγκέντρωση



Οι συχνότεροι  
λόγοι ψηφιακής  
κόπωσης  
των ματιών

Προσπάθεια για  
εστίαση σε χαμηλό  
φωτισμό





# Πρόληψη της ψηφιακής κόπωσης των ματιών

- **Διαλείμματα** - αφήνετε τη συσκευή για λίγο κάθε τόσο (αν είναι δυνατόν, βγαίνοντας σε εξωτερικούς χώρους)
- **Ανοιγοκλείνετε τα μάτια** συχνότερα από ό,τι συνηθίζετε
- **Κανόνας 20-20-20**: κάθε 20 λεπτά κάντε ένα διάλειμμα 20 δευτερολέπτων για να κοιτάξετε ένα αντικείμενο στα 20 πόδια (περίπου 6 μέτρα) μακριά
- Σωστή στάση του σώματος κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών, ως εγγύηση για **σωστή απόσταση ματιών** από την οθόνη (σωστή απόσταση: 60 cm, ελάχιστη απόσταση: 40-50 cm), ελαφρώς κάτω από το οριζόντιο επίπεδο των ματιών
- Αλλάξτε το χρώμα φόντου της οθόνης σε **ανοιχτό γκρι**.
- Μη χρησιμοποιείτε **οθόνες σε σκοτεινά δωμάτια**
- **Τοποθετήστε μια πηγή φωτός** πίσω από το παιδί όχι πίσω από την οθόνη της συσκευής
- Αυξήστε το **μέγεθος γραμματοσειράς**.

# Σωστή στάση σώματος

- ✓ Φυσική κίνηση και τοποθέτηση της οθόνης ελαφρώς κάτω από το οριζόντιο επίπεδο των ματιών, **σε απόσταση 45-60 εκ. από το κάθισμα**
- ✓ Στηρίγματα οθόνης, βάσεις tablet ή ακόμη και βιβλία κάτω από το φορητό υπολογιστή μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη ρύθμιση του ύψους της οθόνης.
- ✓ Μια καρέκλα με πλάτη που επιτρέπει στα **πόδια να ακουμπάνε στο πάτωμα (λυγισμένα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών)** και οργάνωση χώρου γραφής που δεν θα αναγκάσει μια στρεβλή θέση
- ✓ **Οι καρποί πρέπει να παραμένουν οριζόντιοι, τα δάχτυλα στο ίδιο επίπεδο**, ούτε πάνω ούτε κάτω από τον καρπό.
- ✓ Ένα βιβλίο με το πάχος του φορητού υπολογιστή μπορεί να τοποθετηθεί κάτω από τον πήχη **για να βοηθήσει στο παιδί να βρει τη σωστή θέση.**

# Εναλλακτικές λύσεις αντί για οθόνες

Εάν θέσετε όρια χρόνου οθόνης, είναι πάντα καλή ιδέα να καταλήξετε σε εναλλακτικές προτάσεις για να οργανώσετε τον χρόνο του παιδιού.

- Διάβασμα βιβλίων
  - Επίσκεψη σε τοπική βιβλιοθήκη ή βιβλιοπωλείο
  - Παιχνίδια με λέξεις
  - Επιτραπέζια παιχνίδια
  - Αφήγηση παραμυθιών
  - Δημιουργία σχεδίων και αφήγηση ιστοριών για αυτά
- 
- 
- Διάβασμα ποιημάτων φωναχτά
  - Συνθέσεις με ποιήματα και ρίμες
  - Συνθέσεις τραγουδιών
  - Καραόκε
  - Οργάνωση δείπνων με γείτονες
  - Βόλτες
  - Κατασκευές «φτιάξτο μόνος σου»
- 
- 

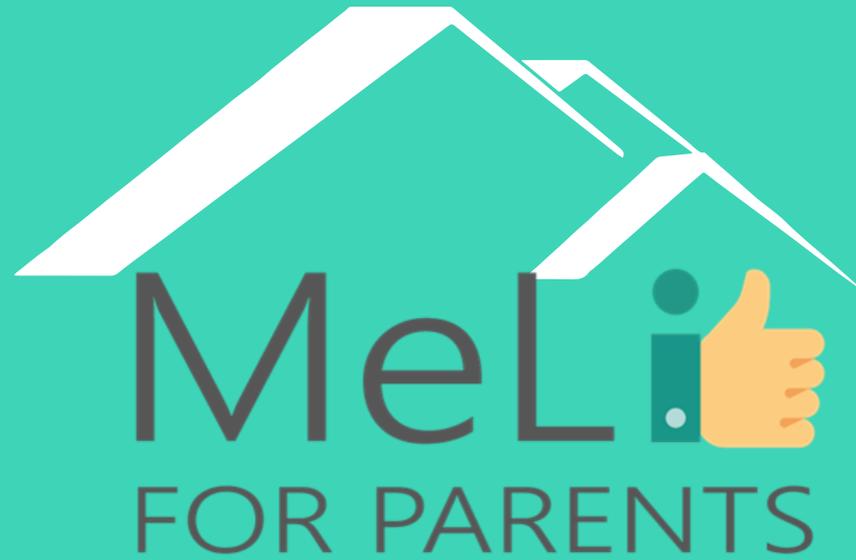
# Εναλλακτικές λύσεις αντί για οθόνες

- Τουβλάκια
- Κατασκευή-πτήση χαρταετών
- Ακρόαση μουσικής, χορός
- Μουσικά όργανα
- Βόλτα σκύλου (της οικογένειας ή των γειτόνων)
- Σχεδίαση κόμικς
- Παρακολούθηση μαθημάτων τέχνης (ζωγραφική/σκίτσο)
- Μπόουλινγκ
- Αγαπημένα αθλήματα
- Διοργάνωση αθλητικών αγώνων
- Οργάνωση και σκηνοθεσία θεατρικών έργων
- Θεατρικές έξοδοι
- Συλλογή σκουπιδιών για καθαρισμό της γειτονιάς
- Επίσκεψη στη γιαγιά/τον παππού
- Μπάλα έξω
- Δρόμος μετ' εμποδίων
- Γνωριμία με τη γειτονιά σας (π.χ. συμμετέχοντας σε αναζητήσεις)
- Εκδρομές σε μουσεία ή γκαλερί
- Ποδηλασία/ rollerblading



# Ώρα για ερωτήσεις





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ *Οικογενειακά προγράμματα,*

<https://www.turninglifeon.org/family-media-plans>

❖ *Μην αφήνετε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση να γίνει πόνος στο λαιμό (ή στο κεφάλι ή στον καρπό) ,*

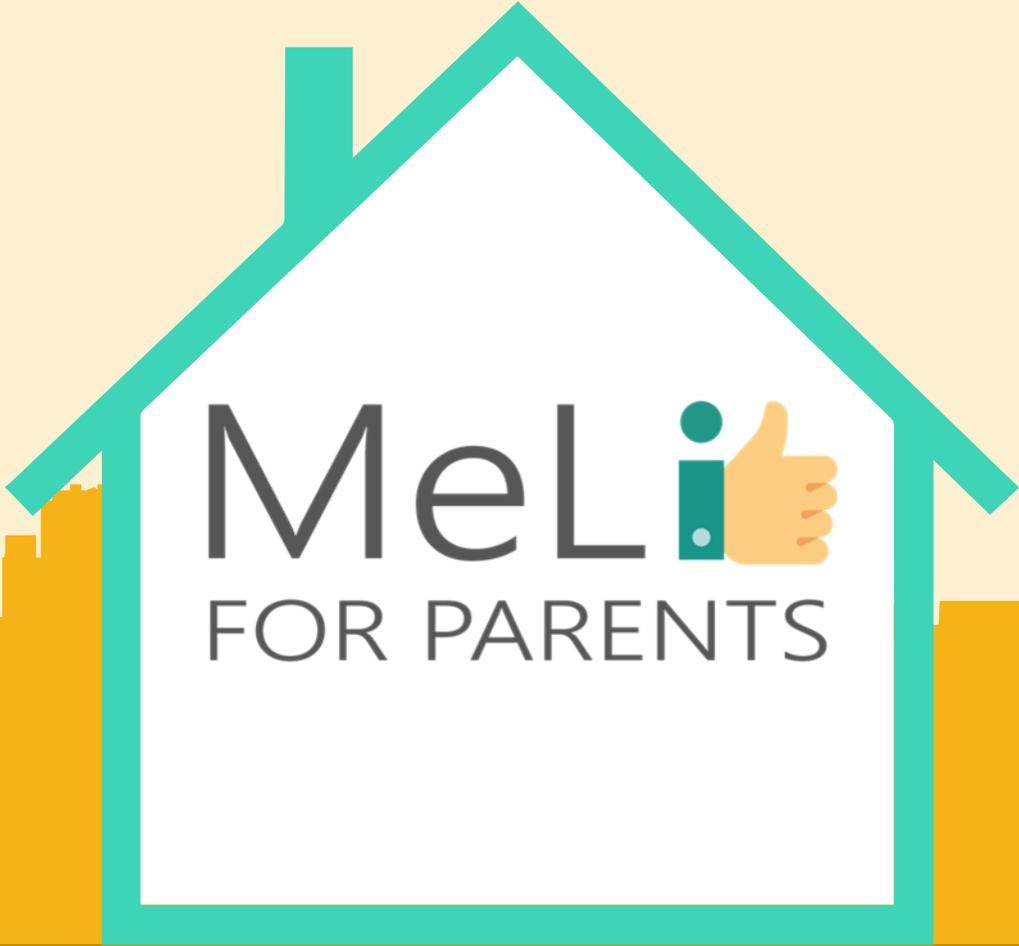
<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2020/09/10/remote-learning-ergonomics-eye-health/>

❖ *Σύνδρομο όρασης υπολογιστή, American Optometric Association*

<https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi   
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα I.1.1: Επικοινωνία και οικοδόμηση εμπιστοσύνης



# Περιεχόμενα

Αυτή η ενότητα βασίζεται στο B.1.1 και καλύπτει τα ακόλουθα θέματα:

## Άμεση και έμμεση εκπαίδευση στα μέσα

01

Συνομιλίες σχετικά με τη χρήση των μέσων ενημέρωσης και την επιρροή τους με παραδείγματα

## Προβληματισμοί σχετικά με τη χρήση των μέσων ενημέρωσης

02

Εξοικείωση με κάποια στοχαστικά εργαλεία αυτοκριτικής

## Μέτρα οικοδόμησης εμπιστοσύνης

03

Χρήση τεχνολογίας μαζί με το παιδί και παρουσία κατά την διάρκεια ψηφιακών δραστηριοτήτων

## Μοντελοποίηση ρόλων

04

Κάνε όπως λέω αλλά μην κάνεις όπως κάνω;





# Ιστορικό

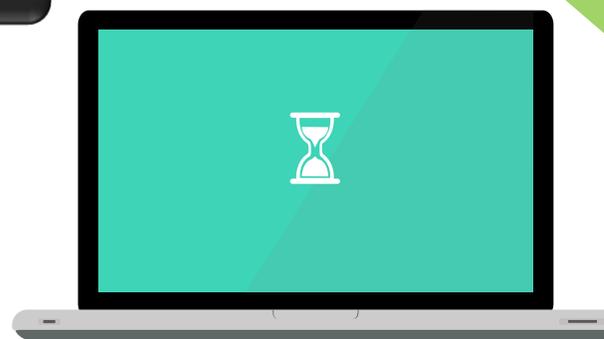
---

Τα παιδιά συχνά παραπονιούνται ότι οι γονείς τους δεν είναι διαθέσιμοι επειδή είναι συνεχώς απασχολημένοι με τις δικές τους συσκευές. Σε αυτήν την ενότητα οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν την επιρροή της δικής τους συμπεριφοράς έναντι της εκπαιδευτικής τους πρακτικής. Θα προβληματιστούν γιατί θεωρούν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ασφαλής ή μη ασφαλής, φυσιολογική ή περίεργη κ.λπ. και θα μάθουν για την «ηθική της σεβαστής σύνδεσης» και την «ηθική της εκφραστικής ενδυνάμωσης» (Clark 2013: 16) που μπορεί να καθοδηγεί τις πρακτικές τους κατά την επικοινωνία με τα παιδιά τους.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.1

Άμεση και  
έμμεση  
εκπαίδευση  
στα μέσα



# Άμεση εκπαίδευση στα μέσα

**Τι είναι η άμεση εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης;**

Με τον όρο αυτό εννοούμε κάθε δραστηριότητα που απευθύνεται σκόπιμα στα παιδιά για να ενισχύσει την κατανόησή τους για τους κινδύνους και τις ευκαιρίες της χρήσης των μέσων μαζικής ενημέρωσης.

MeLi  
FOR PARENTS

Στην προ COVID-19 μελέτη *EU Kids Online 2020* από ένα στα δέκα μέχρι ένα στα τέσσερα από τα 25.101 παιδιά που ερωτήθηκαν μεταξύ 2017-2019 από 19 ευρωπαϊκές χώρες ανέφεραν ότι δεν είχαν λάβει ποτέ ή σπάνια συμβουλές ασφαλείας από γονείς, δασκάλους ή φίλους.





# Άμεση εκπαίδευση στα μέσα

Το πιο σημαντικό:  
Κάντε το παιδί σας να  
καταλάβει ότι μπορεί  
πάντα να απευθυνθεί σε  
εσάς για βοήθεια!!

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και ασχολούνται περισσότερο με τις ψηφιακές συσκευές και τα μέσα, είναι σημαντικό να θεσπιστούν ορισμένοι βασικοί κανόνες. Δεν θα διαφέρουν πολύ από όσα τους ζητάτε στον «πραγματικό» κόσμο, αλλά λάβετε υπόψη ότι για το παιδί σας το **ο εικονικός κόσμος είναι εξίσου πραγματικός** και ότι θα πρέπει να εξηγήσετε γιατί θέλετε να συμπεριφέρονται έτσι.

- Μην μιλάτε σε αγνώστους
- Μην δέχεστε τίποτε από αγνώστους ανθρώπους
- Μην ακολουθείτε αγνώστους
  - Έχετε το δικαίωμα να πείτε όχι όταν κάποιος θέλει να σας αγγίξει
- Μην είστε αγενείς με τους άλλους ανθρώπους

## Δεν είναι σωστό να :

- συνομιλείτε με άτομα που δεν έχετε συναντήσει ποτέ στο φυσικό κόσμο
- αποδέχεστε αιτήματα φιλίας από άτομα που δεν έχετε συναντήσει ποτέ
- στέλνετε φωτογραφίες σας σε άτομα που δεν γνωρίζετε στο φυσικό κόσμο
- δίνετε προσωπικά δεδομένα (δ/νση, σχολείο, αρ. τηλεφώνου κλπ)
- κοινοποιείτε ή να παράγετε ρητορική μίσους
- μοιράζετε φωτογραφίες άλλων χωρίς άδεια
- κάνετε διακρίσεις εναντίον άλλων





# Έμμεση εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης

## Τι είναι η έμμεση εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης;

Με τον όρο αυτόν εννοούμε κάθε δραστηριότητα που επηρεάζει τα παιδιά στην χρήση των μέσων ενημέρωσης χωρίς όμως να απευθύνεται ρητώς σε αυτά.

Αυτό συμβαίνει ουσιαστικά μέσω της ίδιας της συμπεριφοράς των γονέων, αλλά και μέσω της χρήσης μέσων από φίλους και συνομηλίκους, και μέσω παραδειγμάτων από influencers, youtubers, διάσημους ηθοποιούς και άλλα γνωστά άτομα.

Τα παιδιά είναι εξαιρετικοί παρατηρητές και μαθαίνουν πολλά βλέποντας και μιμούμενα τους άλλους. Έχουν επίσης την τάση να παρατηρούν μικρές λεπτομέρειες που μπορεί να φαίνονται ασήμαντες για έναν ενήλικα αλλά που μπορούν να έχουν μεγάλη επιρροή στη δική τους συμπεριφορά.

MeLi  
FOR PARENTS



## Αυτό που βλέπουν τα παιδιά

Τα παιδιά είναι καλοί παρατηρητές του περιβάλλοντός τους και βλέπουν πολλές λεπτομέρειες που διαμορφώνουν τη δική τους χρήση των μέσων. Αυτό ισχύει για τη θετική και αρνητική συμπεριφορά. (π.χ. βλέποντας μεγαλύτερα αδέρφια να παίζουν βίαια διαδικτυακά παιχνίδια ή να κοροϊδεύουν έναν συμμαθητή τους μαζί με φίλους τους, να δημοσιεύουν παραποιημένες εικόνες αντί να παίζουν ένα διασκεδαστικό στρατηγικό παιχνίδι συναποφασίζοντας με τους φίλους τους).

## Αυτό που ακούν τα παιδιά

Τα παιδιά ακούν πώς μιλούν οι ενήλικες μεταξύ τους και βγάζουν συμπεράσματα για τους σωστούς τρόπους επικοινωνίας με τους ανθρώπους (π.χ. οι γονείς τους έχουν μια στοργική σχέση με τους παππούδες στο φυσικό κόσμο ή στο διαδίκτυο, αντί να είναι αγενείς με κάποιον που δεν τους αρέσει ή να χρησιμοποιούν βρισιές σε μια συνομιλία).

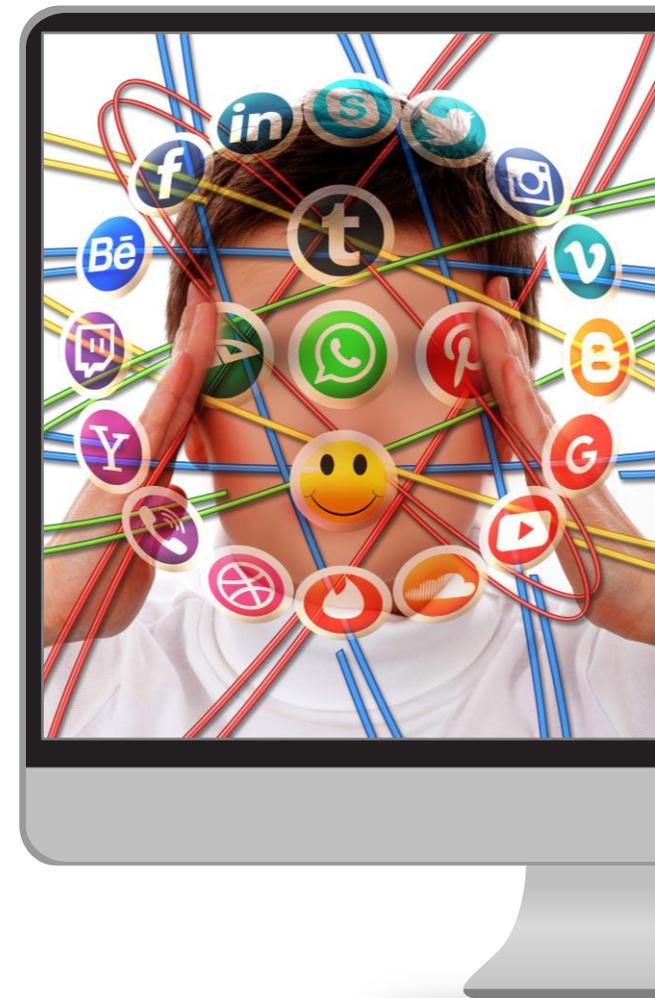
## Αυτό που νιώθουν τα παιδιά

Τα παιδιά δεν είναι πάντα σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για ότι είδαν ή άκουσαν, οπότε είναι σημαντικό να τους παρέχουμε το απαραίτητο λεξιλόγιο, ώστε να μπορούν να εκφράσουν τη χαρά και την ευτυχία, αλλά και την ανησυχία, τον θυμό και την απογοήτευση με κατάλληλο τρόπο.

## Αυτό που βιώνουν τα παιδιά

Τα παιδιά θέλουν να ακούγονται και να λαμβάνονται υπόψη οι απόψεις τους και ο ρόλος των ενηλίκων είναι να τα ακούν και να τα συμβουλεύονται για όλα τα θέματα που τα αφορούν άμεσα. Αυτό θα βοηθήσει στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησής τους και της εμπιστοσύνης τους σε εσάς.

Έμμεση  
εκπαίδευση  
στα μέσα



MeLi   
FOR PARENTS



1.1.2

ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

# ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

## Γιατί;

Καθώς η έμμεση εκπαίδευση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της χρήσης των ψηφιακών μέσων από το παιδί σας, ως γονείς πρέπει να σκεφτείτε πώς χρησιμοποιείτε εσείς τα μέσα και ποιες άλλες πηγές επιρροής υπάρχουν στο περιβάλλον του παιδιού σας.

## Πώς;

- ❖ Τήρηση ημερολογίου χρήσης μέσων.
- ❖ Ανταλλαγή πρακτικών με άλλους γονείς.
- ❖ Δημιουργία λίστας επιθυμητών και ανεπιθύμητων πρακτικών.
- ❖ Στάθμιση χρόνου χρήσης οθόνης και όχι αστυνόμευση.
- ❖ Αποφασίστε τι θα θέλατε να αλλάξετε και πώς να ξεκινήσετε.



### Ημερολόγιο χρήσης μέσων

- Σε έναν πίνακα σημειώστε όλες τις ψηφιακές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας.
- Καταγράψτε τον χρόνο, τη διάρκεια, τα μέσα, για ποιο λόγο το χρησιμοποιήσατε, το θέμα της απασχόλησης.

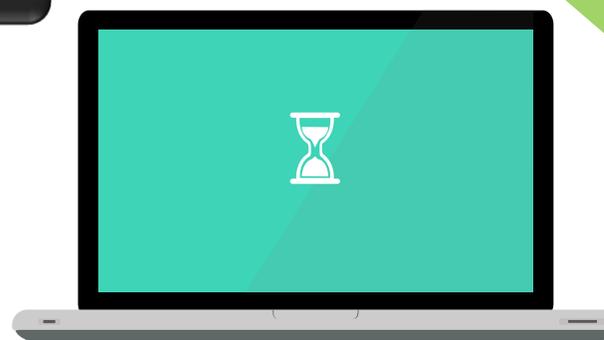
### Ανταλλαγή πρακτικών

- Συγκρίνετε τα δεδομένα σας με άλλους γονείς.
- Μάθετε, τι άλλο θα μπορούσε να επηρεάσει το παιδί σας.

### Διαδικασίες λήψης αποφάσεων

- Συμμετέχετε μαζί με το παιδί σας στη λήψη αποφάσεων.
- Διορθώστε τους στόχους μαζί και κάντε ένα σχέδιο για την επίτευξή τους.

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.3

Οικοδόμηση  
εμπιστοσύνης



**Το πιο σημαντικό:  
Κάντε το παιδί σας να  
καταλάβει ότι μπορεί  
πάντα να απευθυνθεί σε  
εσάς για βοήθεια !!**

# Μέτρα οικοδόμησης εμπιστοσύνης

Η δημιουργία και η διατήρηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης πρέπει να ξεκινήσει σε μικρή ηλικία και δεν αφορά μόνο την εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης, αλλά τη σχέση γονέα-παιδιού στο σύνολό της. Σημαντικές συζητήσεις και κοινές εμπειρίες ενισχύουν τον οικογενειακό δεσμό και θα οδηγήσουν σε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις αναταραχές της ζωής.

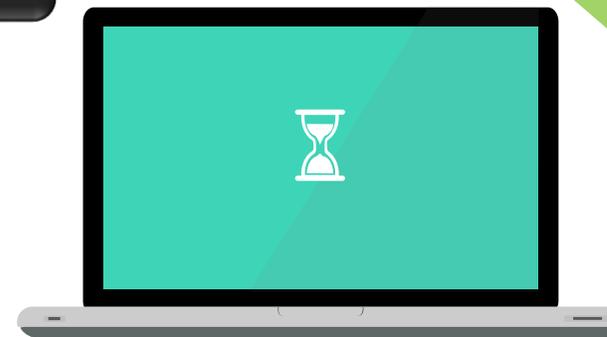
## Κοινή χρήση

- Παίξτε παιχνίδια μαζί
- Αποφασίστε ποιες εικόνες από ένα πάρτυ να στείλετε σε ποιον
- Σερφάρετε στο διαδίκτυο μαζί
- Αναζητήστε μαζί πληροφορίες για ένα ενδιαφέρον θέμα

## Συμπαράσταση σε ψηφιακές δραστηριότητες

- Καθίστε δίπλα στο παιδί σας όσο είναι online
- Παρακολουθήστε βίντεο μαζί και συζητήστε

MeLi   
FOR PARENTS



1.1.4

Μοντελοποίηση  
ρόλων

# Μοντελοποίηση ρόλων



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Το να είστε θετικό πρότυπο για το παιδί σας, έχει πολύ μεγαλύτερη επιρροή στη συμπεριφορά του από ό,τι μπορείτε να του πείτε, ειδικά αν αυτό δεν είναι συνεπές με τις πράξεις σας.

## Κάνε ότι λέω, αλλά μην κάνεις ότι κάνω;

Η συνέπεια είναι πολύ σημαντική στην ανατροφή του παιδιού και το να μην κάνετε εσείς αυτό που περιμένετε από το παιδί θα δημιουργήσει σύγχυση και μπορεί να έχει αντίθετο αποτέλεσμα.

- ❖ Έχετε επίγνωση της επιρροής της δικής σας συμπεριφοράς
- ❖ Αναπτύξτε στρατηγικές για τον τρόπο παρακολούθησης της χρήσης των μέσων
- ❖ Καθορίστε στόχους για να είστε καλά ενημερωμένοι όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακά μέσα

Κάντε πράξη ότι λέτε, όχι μόνο όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακά μέσα, αλλά και στο πώς συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας και στους άλλους



# Ερωτήσεις για σκέψη

## Έμμεση εκπαίδευση στα μέσα και διαμόρφωση ρόλων



Έχετε παρατηρήσει ότι το παιδί σας μιμείται τη συμπεριφορά που έχει δει σε άλλους ανθρώπους; Θυμάστε μια κατάσταση όπου κάποιος είτε ή έκανε κάτι που σας κόλλησε και επηρέασε τη δική σας συμπεριφορά;

## Μέτρα οικοδόμησης εμπιστοσύνης



Συζητάτε τακτικά με το παιδί σας για το τι κάνει στο διαδίκτυο; Παίζετε μαζί (online και offline); Δείχνετε ενδιαφέρον για τα αγαπημένα παιχνίδια/ιστότοπους του παιδιού σας;

## Αυτοκριτική

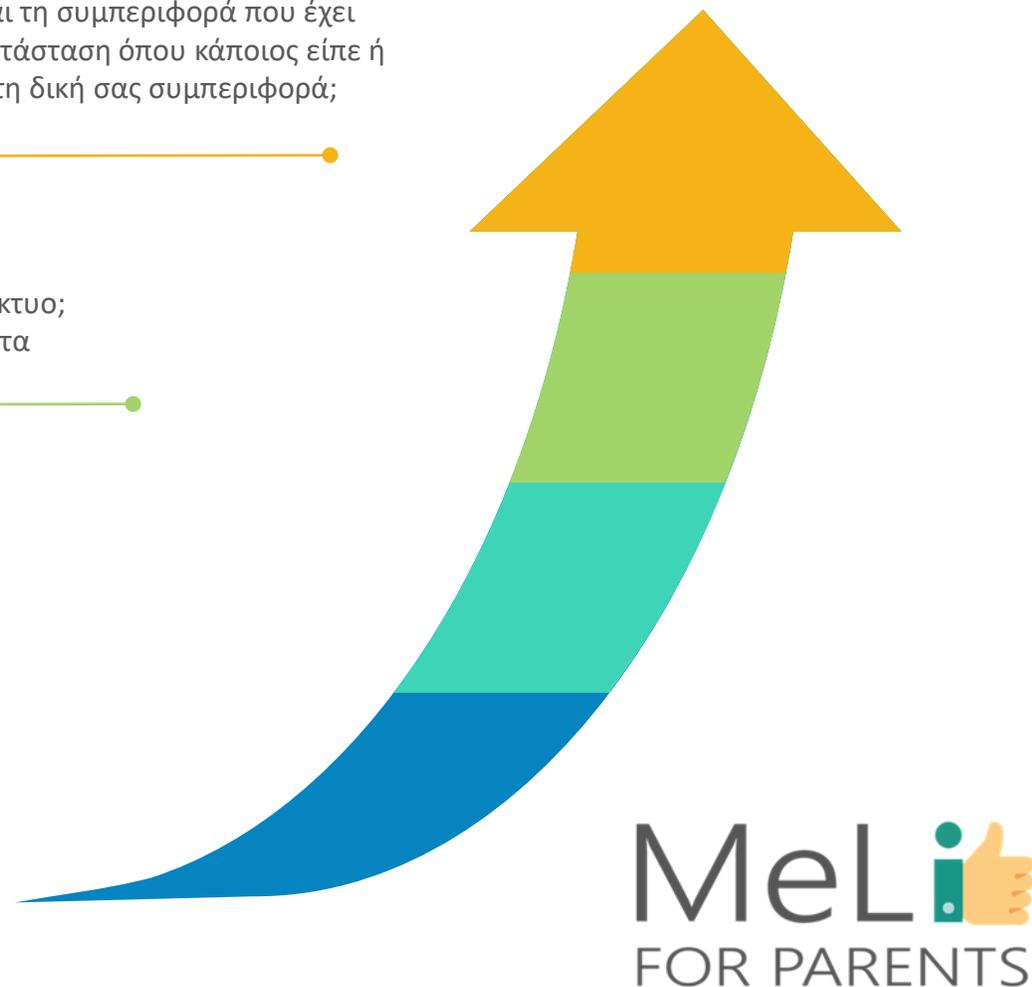


Σε τι χρησιμοποιείτε τις ψηφιακές συσκευές; Πόσο χρόνο αφιερώνετε σε κάθε μία από αυτές τις δραστηριότητες;

## Άμεση εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης

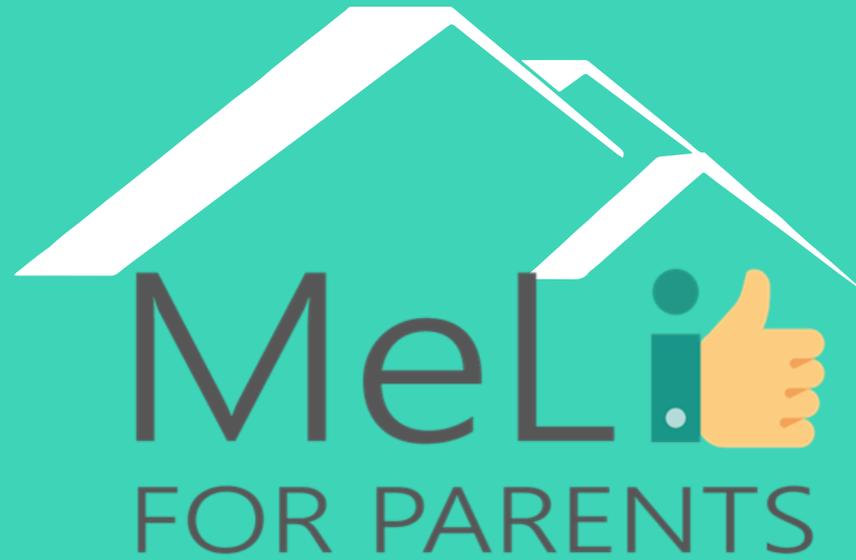


Γνωρίζετε ποια είναι τα θέματα που ενδιαφέρουν περισσότερο το παιδί σας; Ποια παιχνίδια, κανάλια κοινωνικής δικτύωσης, πλατφόρμες χρησιμοποιεί το παιδί σας και πώς; Πόσο χρόνο ξοδεύει για ποια δραστηριότητα;



# Βιβλιογραφικές αναφορές

- <https://movingimageeducation.org/getting-started/activities/media-diary#privacy-settings>
- <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online>
- <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/CORE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AdRcZlCRi9I>
- <https://en.unesco.org/themes/media-and-information-literacy>
- [https://ucris.univie.ac.at/portal/de/publications/c-hildrens-ict-use-and-its-impact-on-family-life\(33618167-3929-4fc7-9f53-05624f1107b7\).html](https://ucris.univie.ac.at/portal/de/publications/c-hildrens-ict-use-and-its-impact-on-family-life(33618167-3929-4fc7-9f53-05624f1107b7).html)



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης I.1.2: Απόρρητο στο Διαδίκτυο



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Περιεχόμενα

## Απόρρητο στο Διαδίκτυο – Μεσαίο επίπεδο

Αυτή η ενότητα θα διερευνήσει τη σημασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο και τις συνέπειες της κοινοποίησης, και θα προσφέρει τρόπους για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τα παιδιά μας από απατεώνες του διαδικτύου.

### Παρενοχλητική προσέγγιση μέσω διαδικτύου

**A**

1. Ορισμός
2. Διαδικασία που ακολουθείται από τα διαδικτυακά "αρπακτικά"
3. Βραχυπρόθεσμος και μακροπρόθεσμος αντίκτυπος στα παιδιά
4. Ενδείξεις στα παιδιά

### Ιδιωτική ζωή και προστασία προσωπικών δεδομένων

**B**

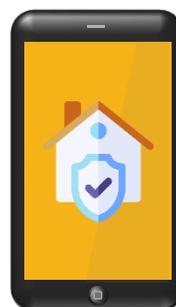
1. Εκπαιδύοντας τα παιδιά για τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις με άλλους
2. Κοινωνικά δίκτυα
3. Σε ποιον να μιλήσουμε αν ένα παιδί πέσει θύμα προσέγγισης
4. Πηγές αναφοράς





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.A

Παρενοχλητική  
προσέγγιση  
μέσω  
διαδικτύου

# Τι είναι η παρενοχλητική προσέγγιση από αγνώστους μέσω διαδικτύου;

The logo for MeLi FOR PARENTS features the text 'MeLi' in a grey sans-serif font, followed by a stylized 'i' icon consisting of a teal circle above a teal vertical bar, and a yellow thumbs-up hand icon. Below this, the text 'FOR PARENTS' is written in a smaller, grey sans-serif font. The entire logo is enclosed in a yellow rectangular border.

MeLi  
FOR PARENTS

Η παρενοχλητική προσέγγιση από αγνώστους μέσω διαδικτύου είναι όταν κάποιος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για να δημιουργήσει μια σχέση με ένα παιδί ή νεαρό άτομο, στοχεύοντας τελικά στη χειραγώγηση, εκμετάλλευση και κακοποίηση του/της.

# Πώς γίνεται η προσέγγιση;

Τα άτομα που προσεγγίζουν παιδιά στο διαδίκτυο στοχεύουν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη δημιουργία συναισθηματικής σύνδεσης με το νεαρό άτομο με σκοπό να κλιμακώσουν και να σεξουαλικοποιήσουν τη σχέση.

Εάν το άτομο που προσεγγίζει το παιδί αισθάνεται σιγουριά και με την πάροδο του χρόνου μπορεί να επιδιώξει να πραγματοποιήσει την παρενόχληση και αυτοπροσώπως.

Σε περιπτώσεις που υπάρξει αυτοπρόσωπη προσέγγιση, ο δράστης μπορεί να επιδιώξει να δημιουργήσει σχέση με την οικογένεια ή τους φίλους του θύματος για να κερδίσει την εμπιστοσύνη του και να αποφύγει τις υποψίες. Στην διαδικτυακή προσέγγιση, ο δράστης συνήθως θα προσπαθήσει να αποφύγει να γίνει γνωστός στους αγαπημένους του θύματος, καθώς τα στοιχεία του αδικήματος που διαπράττει καταγράφονται σε διαδικτυακές συνομιλίες και έτσι μπορούν να ανακαλυφθούν πιο εύκολα.

Τα άτομα που προσεγγίζουν με αυτό τον τρόπο παιδιά δεν χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένη ηλικία, φύλο ή φυλή. Η παρενόχληση ως διαδικασία μπορεί να συμβεί για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα - μερικές φορές εβδομάδες, ή και χρόνια.

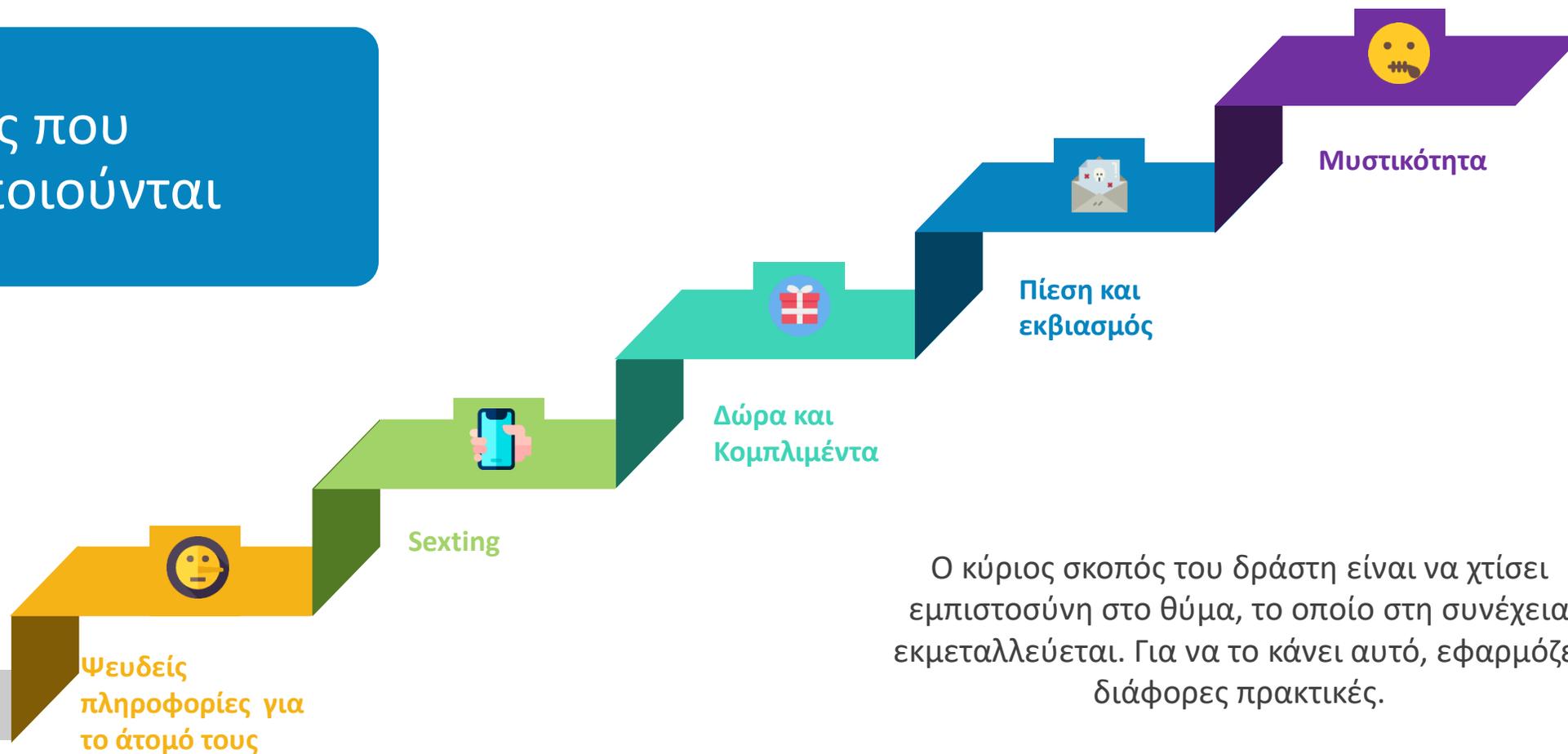


MeLi  
FOR PARENTS

The logo features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, with the 'i' in 'MeLi' being a teal color and having a small teal dot above it. To the right of the 'i' is a yellow hand icon with the thumb pointing up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is enclosed in a yellow rectangular border.

# Τακτικές παρενοχλητικής προσέγγισης

Πρακτικές που  
χρησιμοποιούνται



Ο κύριος σκοπός του δράστη είναι να χτίσει εμπιστοσύνη στο θύμα, το οποίο στη συνέχεια εκμεταλλεύεται. Για να το κάνει αυτό, εφαρμόζει διάφορες πρακτικές.

# Τακτικές προσέγγισης- Περιγραφή



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Ψευδή στοιχεία για το άτομό τους



Οι δράστες μπορεί να λένε ψέματα για την ηλικία, το φύλο, το όνομα, τα ενδιαφέροντά τους ή οτιδήποτε άλλο, για να φαίνονται πιο σχετικοί με το θύμα.

## Sexting



Οι δράστες (Groomers) θα ξεκινήσουν το sexting με διάφορους τρόπους που μοιάζουν αθώοι στην αρχή, για παράδειγμα ίσως ρωτήσουν, «σε έχουν φιλήσει ποτέ;». Αυτά ενδέχεται στη συνέχεια να κλιμακωθούν σε περιγραφές και συζητήσεις, ακόμη και στην ανταλλαγή γυμνών φωτογραφιών.

## Δώρα και Κομπλιμέντα



Μια άλλη τακτική είναι να προσφέρουν δώρα και φιλοφρονήσεις στα θύματα για να τα κάνουν να νιώσουν ξεχωριστά. Οι ευάλωτοι έφηβοι και τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε τέτοιου είδους κολακείες, καθώς θεωρούν ότι τους δίνεται η έγκριση και η επικύρωση που οι νέοι συνήθως επιδιώκουν.

# Τακτικές προσέγγισης- Περιγραφή



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Πίεση και εκβιασμός

Προχωρώντας ένα βήμα παραπέρα, οι δράστες θα πιέσουν τα θύματά τους να κάνουν πράγματα που είναι απρόθυμα να κάνουν, λέγοντας πράγματα όπως «σου έδωσα αυτό το δώρο, ώστε να κάνεις αυτό που σου ζητάω για να μου το ανταποδώσεις». Μπορεί επίσης να καταφύγουν σε εκβιασμό, απειλώντας ότι θα μοιραστούν ιδιωτικές συνομιλίες, φωτογραφίες ή βίντεο εάν το θύμα δεν κάνει όπως του ζητείται.

## Μυστικότητα



Ο δράστης συνήθως θα προσπαθήσει να πείσει το θύμα να κρατήσει μυστική τη συνολική μεταξύ τους επικοινωνία από αγαπημένα πρόσωπα, χρησιμοποιώντας διάφορες δικαιολογίες, π.χ. «δεν θα με ενέκριναν ποτέ», «είμαι ντροπαλός» κ.λπ.

# Ενδείξεις διαδικτυακής προσέγγισης στα παιδιά

## Μυστικότητα

Δεν εκφράζουν πώς περνούν το χρόνο τους,  
είτε στο διαδίκτυο είτε εκτός.

## Ανεξήγητοι πόροι

Έχουν χρήματα, νέα πράγματα ή ακόμα και πιστώσεις  
για παιχνίδια και δεν λένε πώς τα απέκτησαν.

## Αρνητικά συναισθήματα

Εμφανίζονται αναστατωμένα, αποσυρμένα ή  
στενοχωρημένα και έχουν «κακή διάθεση».

## Μεγαλύτερος σύντροφος

Έχουν έναν μεγαλύτερο φίλο ή φίλη.

## Σεξουαλική συμπεριφορά

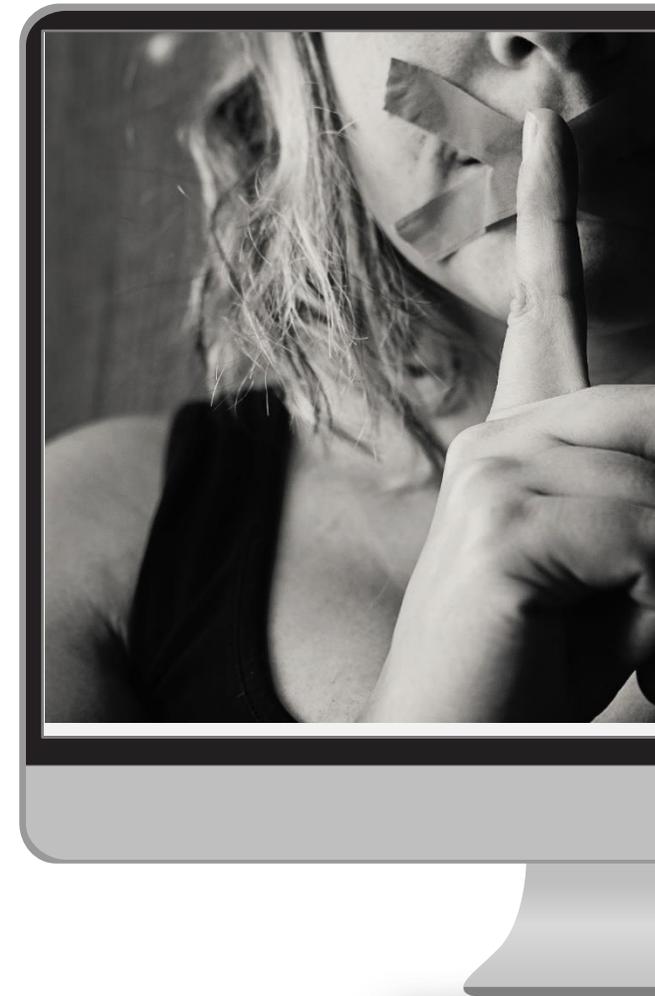
Εκφράζουν σεξουαλική γλώσσα ή συμπεριφορά πέρα  
από αυτό που είναι κατάλληλο για την ηλικία τους.

## Αλλαγές στη χρήση της συσκευής

Μπορεί να περνούν περισσότερο ή  
λιγότερο χρόνο με τις συσκευές τους.

## Είναι «αλλού»

Μπορεί να περνούν πολύ χρόνο μακριά από το σπίτι ή  
να εξαφανίζονται για κάποιο χρονικό διάστημα.

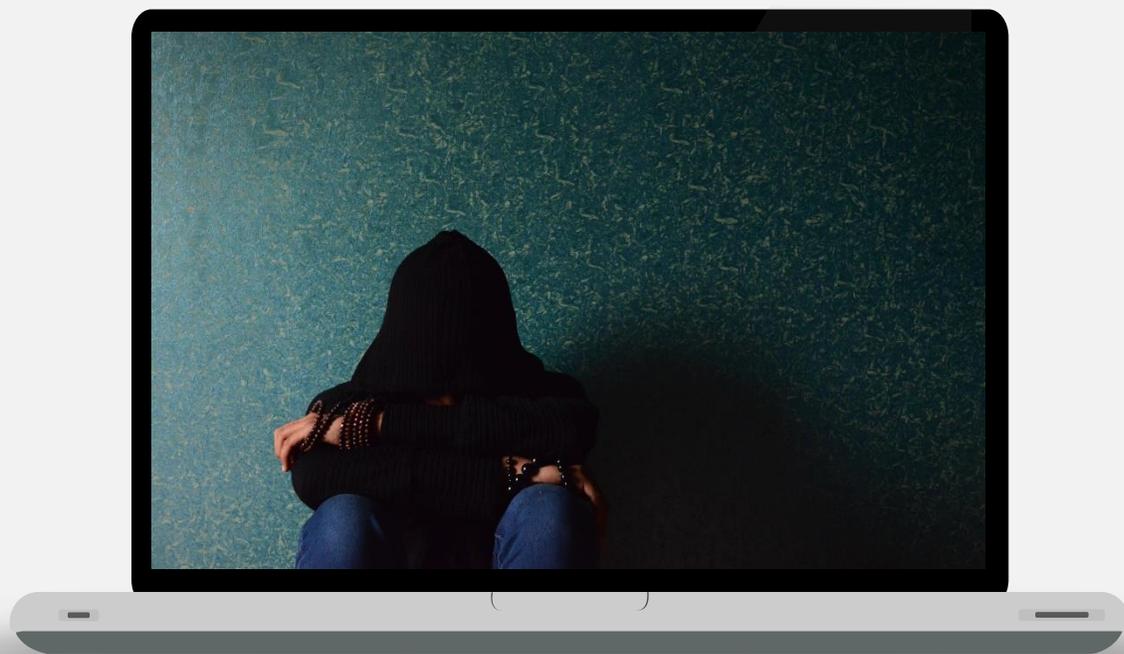


# MeLi

FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Επιπτώσεις της προσέγγισης

Οι επιδράσεις της διαδικτυακής προσέγγισης ανηλίκου μπορεί να είναι παρόμοιες με αυτές της αυτοπρόσωπης προσέγγισης, καθώς και οι δύο τύποι παρενόχλησης μπορεί να οδηγήσουν σε σεξουαλική κακοποίηση.

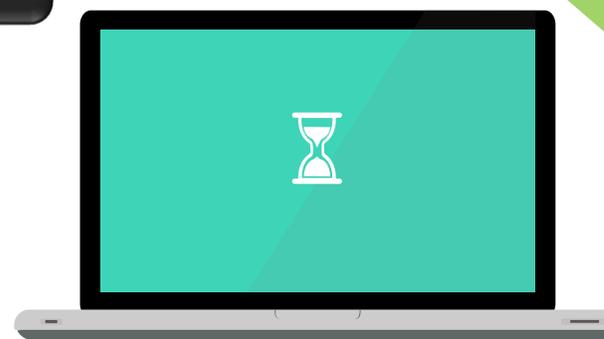
Βραχυπρόθεσμα, ένα θύμα μπορεί να υποφέρει από αϋπνία, άγχος και έλλειψη συγκέντρωσης, που μπορεί να οδηγήσουν σε δυσκολίες στη σχολική εργασία. Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

Άγχος	Θέματα εμπιστοσύνης
Κατάθλιψη	Δυσκολία στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων
Ντροπή	Μετα-τραυματικό στρες
Ενοχή	Διατροφικές διαταραχές
Κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ ή ναρκωτικά)	Αυτοβασανισμός
Αυτο-απέχθεια	Αυτοκτονικές τάσεις
Αρνητική εικόνα του εαυτού	



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.B

Ιδιωτική ζωή και  
προστασία  
προσωπικών  
δεδομένων

# Εκπαίδευση παιδιών από μικρή ηλικία

Η παρενοχλητική προσέγγιση και η σεξουαλική κακοποίηση είναι πολύ δύσκολα θέματα για συζήτηση με παιδιά και εφήβους, ειδικά για τα νεότερα παιδιά.

Ωστόσο, ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο μπορεί να είναι, είναι ζωτικής σημασίας να τους μιλήσετε και να τα προετοιμάσετε για τους κινδύνους που ενέχει το διαδίκτυο για αυτά και να τους μάθετε πώς να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους.

Παρ' όλα αυτά, είναι υψίστης σημασίας να μην αποθαρρύνουμε τα παιδιά ή να τα κάνουμε να φοβούνται, αλλά να τα ενδυναμώνουμε εξοπλίζοντάς τα με τα κατάλληλα «εργαλεία» για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις.



# Πώς να μιλήσετε στα παιδικά για την διαδικτυακή παρενοχλητική προσέγγιση

Εάν σχεδιάζετε να συζητήσετε με τα παιδιά σας για δύσκολα θέματα, όπως προσέγγιση από ενήλικο άτομο, ναρκωτικά, σεξ, σεξουαλική κακοποίηση, θάνατο ή απώλεια, **είναι πολύ σημαντικό να προετοιμαστείτε καλά εκ των προτέρων**

Είναι πολύ σημαντικό η πρώτη σας συζήτηση για τέτοια θέματα να κυλήσει ομαλά, έτσι ώστε **το παιδί σας να αισθάνεται άνετα να μοιράζεται πράγματα μαζί σας στο μέλλον**, ακόμα κι αν δεν νιώθει τόσο καλά με αυτά.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Βήματα για να συζητήσετε με το παιδί σας για την διαδικτυακή προσέγγιση



MeLi  
FOR PARENTS

The logo features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, with the 'i' in 'Li' replaced by a stylized orange hand icon with a green thumb pointing up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, all-caps sans-serif font. The entire logo is centered within a white rectangular area with a yellow border.

- 1. Πρέπει να είστε έτοιμοι να ακούσετε πράγματα που μπορεί να μην σας αρέσουν** - για παράδειγμα ίσως το παιδί σας έχει πέσει ήδη θύμα κάποιου είδους προσέγγισης ή παρενόχλησης ή σεξουαλικής κακοποίησης. Σε τέτοιες περιπτώσεις, βεβαιωθείτε ότι δεν εκφράζετε σοκ ή θυμό. Διατηρήστε ήρεμη συμπεριφορά και διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι είναι εντάξει - όλοι κάνουμε λάθη. Ίσως το παιδί δεν είναι έτοιμο να μιλήσει για αυτό τώρα.
- 2. Πρέπει να έχετε μια σαφή ιδέα για το τι θέλετε να πείτε.** Σκεφτείτε όλα τα κύρια σημεία που θέλετε να θίξετε και προσπαθήστε να τα καλύψετε κατά τη διάρκεια της συζήτησής σας. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, σκεφτείτε μήπως κάνετε πολλές μικρότερες συνομιλίες με το παιδί σας. Αυτό θα έχει το διπλό όφελος ότι δεν θα ακούγεται σαν μια μακρά διάλεξη και θα δώσει επίσης στο παιδί σας χρόνο να επεξεργαστεί κάθε θέμα πριν προχωρήσει στο επόμενο.
- 3. Προσεγγίστε το θέμα με τον κατάλληλο τρόπο.** Προσπαθήστε να κάνετε το παιδί σας να σας ανοιχτεί με το να μην είστε πολύ δυναμικοί. Είναι πολύ εύκολο να «τρομάξετε» το παιδί και να αρνηθεί να επικοινωνήσει. Από την άλλη πλευρά, εάν η στάση σας δεν είναι αρκετά σταθερή, η συζήτηση μπορεί να ξεφύγει από το θέμα.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Πώς να ξεκινήσετε μια συνομιλία



MeLi  
FOR PARENTS

The logo features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, with the 'i' in 'Li' replaced by a stylized orange hand giving a thumbs-up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is enclosed in a thick yellow border.

- **Χρησιμοποιήστε κάτι για να ξεκινήσετε τη συνομιλία**, όπως ένα βιβλίο ιστοριών, μια τηλεοπτική διαφήμιση, ένα βίντεο στο YouTube ή μια ταινία. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να δείτε τι συμπέρασμα έβγαλαν από αυτή την ιστορία - πώς θα αντιδρούσαν αν ήταν στη θέση του ήρωα/ της ηρωίδας;
- Εάν τα παιδιά σας είναι κάπως μεγαλύτερα, ίσως είναι καλή ιδέα **ζητήστε τη γνώμη ή τη συμβουλή τους για το θέμα**. Αυτό δείχνει ότι τα παίρνετε στα σοβαρά και χτίζετε εμπιστοσύνη, δείχνοντάς τους ότι θα τα πιστέψετε και θα πάρετε στα σοβαρά τα προβλήματά τους όταν σας μιλήσουν γι αυτά.
- **Να έχετε ένα σαφές πρόγραμμα για τα επόμενα βήματα.**

# Τι να αποφύγετε σε μια συνομιλία



MeLi  
FOR PARENTS

The logo features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, with the 'i' in 'Li' replaced by a stylized orange hand giving a thumbs-up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, all-caps sans-serif font. The entire logo is enclosed in a thick yellow border.

Αποφύγετε να κάνετε αυτήν τη συζήτηση αν υπάρχουν περισπασμοί.

- Συζητήστε μακριά από την τηλεόραση (εκτός αν σκοπεύετε να τη χρησιμοποιήσετε ως αφορμή για τη συνομιλία)
- Μην έχετε τηλέφωνα κοντά σας
- Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε κάθε είδους διακοπές!

# Η σημασία της ακρόασης



MeLi  
FOR PARENTS

The logo features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, with the 'i' in 'Li' replaced by a stylized orange hand giving a thumbs-up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is set against a white background within a yellow border.

- Κάντε συζήτηση και όχι διάλεξη ώστε να κάνετε το παιδί σας να αισθανθεί ότι εμπλέκεται και ενθαρρύνετέ το να ανοιχτεί.
- Αφήστε το παιδί σας να ολοκληρώσει αυτό που λέει πριν δώσετε τη γνώμη σας ή οποιαδήποτε συμβουλή.
- Προσπαθήστε να ξεκινήσετε τη συζήτηση με ανοιχτές ερωτήσεις, και όχι με ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ένα «ναι» ή «όχι» και αφήστε το παιδί σας να τελειώσει χωρίς να τις διακόψετε.
- Δώστε έμφαση στο ότι το παιδί **μπορεί να έρθει σε εσάς για πράγματα που το ανησυχούν** και κάντε κι εσείς ερωτήσεις.
- Προσπαθήστε να βρείτε μαζί μια λύση στο πρόβλημα. Εάν σκοπεύετε να λάβετε μέτρα για να το βοηθήσετε, ενημερώστε το παιδί.
- Εάν πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία δεν μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας, δείξτε του ότι θα είστε δίπλα του ούτως ή άλλως και δώστε του συναισθηματική υποστήριξη.

Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι στο διαδίκτυο, δεν προσπαθούν όλοι να κάνουν φίλους - υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που έχουν κακές προθέσεις. Επομένως, είναι καλύτερο να δέχονται μόνο αιτήματα φιλίας από άτομα που γνωρίζουν, ακόμη και αν το άτομο που τους πλησιάζει φαίνεται μη απειλητικό.

## Πρόληψη και ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

### Απόρρητο στα κοινωνικά μέσα

Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι όσο λιγότεροι άνθρωποι μπορούν να μάθουν για αυτά στο διαδίκτυο, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος. Διαμορφώστε τις ρυθμίσεις απορρήτου τους για να αποκρύψετε δημοσιεύσεις και άλλες πληροφορίες από όλους εκτός από στενούς φίλους.

### Κοινοποιήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

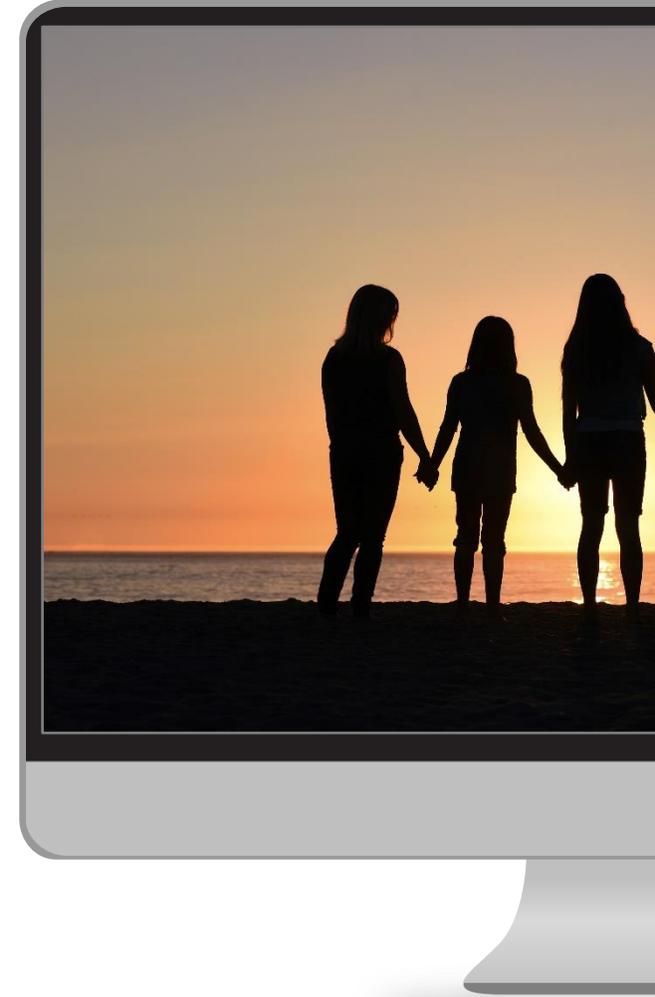
Ακόμα και με τις ρυθμίσεις απορρήτου, είναι καλύτερο για τα παιδιά να αποφεύγουν να βάζουν πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως τον αριθμό τηλεφώνου τους, πού περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, πού πηγαίνουν στο σχολείο ή τη διεύθυνσή τους.

### Απάντηση σε πιθανά «αρπακτικά»

Δώστε οδηγίες στο παιδί σας να ανταποκριθεί σε ενδεχομένως επικίνδυνες καταστάσεις με τον κατάλληλο τρόπο. Εάν κάποιος ζητήσει προσωπικές πληροφορίες, θα πρέπει να **αρνηθεί να τις δώσει**. Εάν τους προσφέρεται οποιοδήποτε είδος δώρου, θα έπρεπε **να το απορρίψουν**, καθώς το αρπακτικό μπορεί αργότερα να το χρησιμοποιήσει για ανταπόδοση. Σε οποιοδήποτε πλαίσιο, δεν χρειάζεται να γίνονται αγενή. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μπορούν να πουν **«Όχι, ευχαριστώ» και να κλείσουν τη συζήτηση**.

### Συνομιλίες

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνουν τα παιδιά εάν βρεθούν σε οποιονδήποτε τύπο κινδύνου, είναι να **μιλήσουν**. Δώστε στα παιδιά σας να το καταλάβουν καλά αυτό και βεβαιωθείτε ότι έχετε δημιουργήσει μια σταθερή σχέση επικοινωνίας μαζί τους, όπου δεν θα αισθάνονται φόβο να σας πουν αν κάποιος τα ενοχλεί.

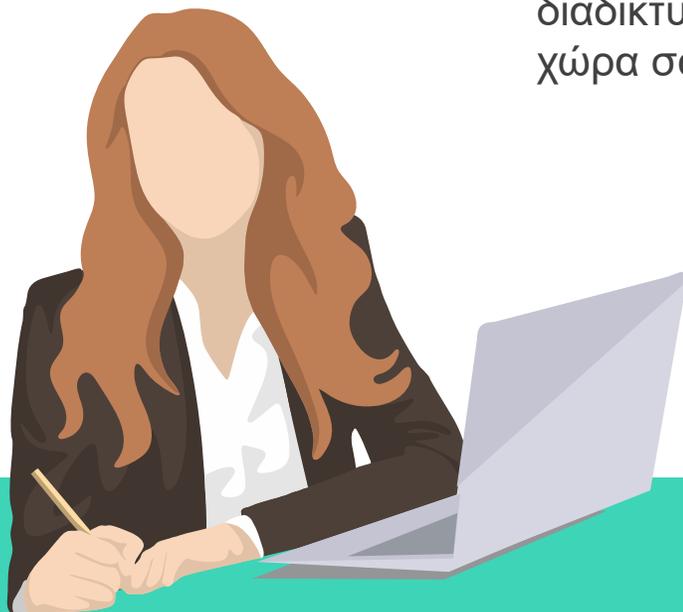


# Ενημερωθείτε για το νομικό πλαίσιο

**Ως γονιός, πρέπει να γνωρίζετε πού να ζητήσετε βοήθεια εάν το παιδί σας απειληθεί με οποιονδήποτε τρόπο.**

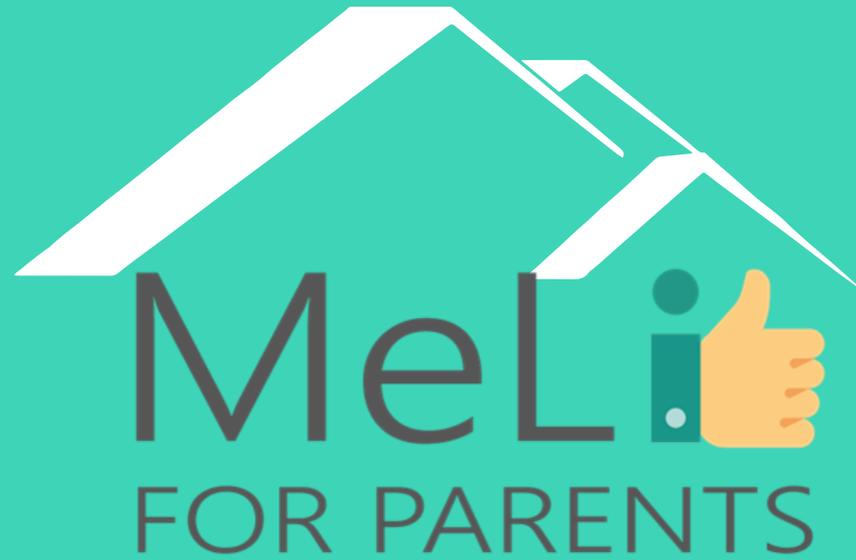
Κάθε χώρα έχει διαφορετική νομοθεσία και ιδιαιτερότητες σχετικά με τις παραβιάσεις της ιδιωτικής ζωής, καθώς και διαφορετικούς τρόπους και κανάλια υποστήριξης για τα θύματα διαδικτυακής παρενόχλησης. Βεβαιωθείτε ότι είστε καλά ενημερωμένοι για το τι ισχύει στη χώρα σας.

- ❖ Γραμμές βοήθειας για διαδικτυακό εκφοβισμό και διαδικτυακή παρενόχληση
- ❖ Εθνικές πολιτικές
- ❖ Οργανισμοί που μπορούν να βοηθήσουν
- ❖ Εθνικά διαδικτυακά κέντρα βοήθειας με υλικό και συμβουλές για ασφαλέστερη εμπειρία διαδικτύου για παιδιά.



# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ NSPCC. *Grooming*. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/grooming/>
- ❖ NSPCC. *Talking about difficult topics*. <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/>
- ❖ NSPCC. *Keeping Children safe*. <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/>
- ❖ Council of Europe. Child Friendly material. <https://www.coe.int/en/web/children/child-friendly-materials>
- ❖ Kids Help Line. (2019, February 15). *Being safe on the internet*. <https://kidshelpline.com.au/kids/issues/being-safe-internet>



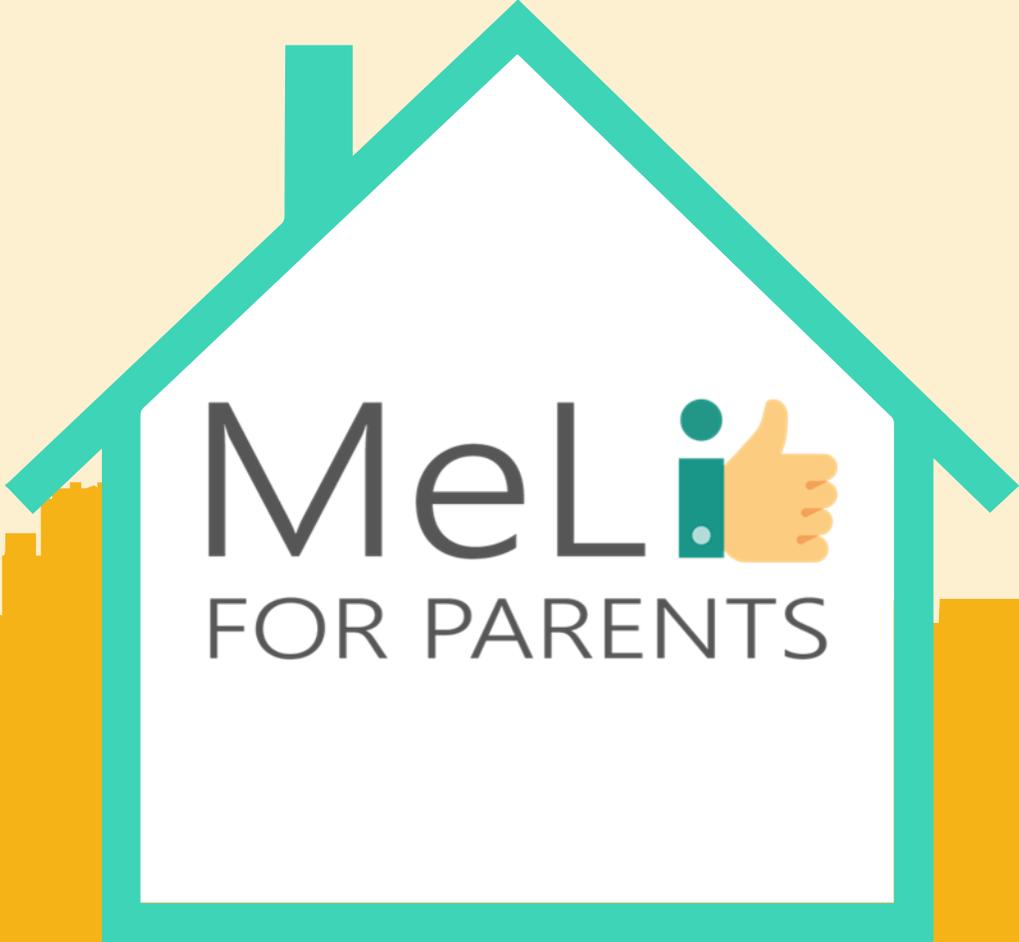
<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi   
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης I.1.2: Κυβερνοασφάλεια – μεσαίο επίπεδο



# Περιεχόμενα

## Κυβερνοασφάλεια – μεσαίο επίπεδο

Αυτή η ενότητα επιδιώκει να καλύψει τους κινδύνους του διαδικτύου ώστε οι χρήστες να μπορούν να έχουν ασφαλή διαδικτυακή συμπεριφορά και ασφαλείς συνήθειες περιήγησης.

A

### Ασφαλής περιήγηση και επικοινωνία

1. Αποκλεισμός διαφημίσεων
2. Δημόσια δίκτυα Wi-Fi
3. Email και συνημμένα

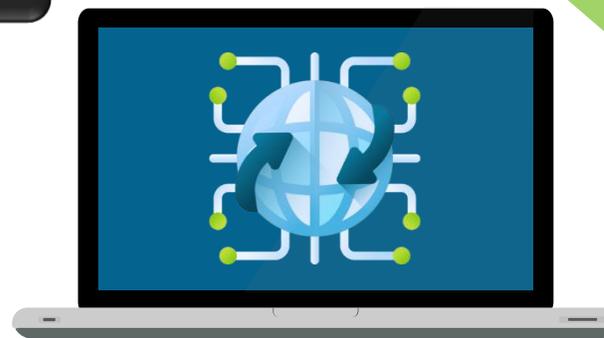
B

### Ασφάλεια κινητής συσκευής

1. Γνώση της συσκευής
2. Κλείδωμα της συσκευής



MeLi   
FOR PARENTS



I.1.2.A

Ασφαλής  
περιήγηση και  
επικοινωνία



# 1. Αποκλεισμός διαφημίσεων

## Τι είναι τα blocker διαφημίσεων;

Ο αποκλεισμός διαφημίσεων γίνεται με εργαλεία blocker που αποκλείουν τις διαφημίσεις κατά την περιήγησή μας.

Τα εργαλεία αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές συσκευές, όπως επιτραπέζιους ή φορητούς υπολογιστές, smartphone ή tablet.

Μας επιτρέπουν να περιηγούμαστε στο διαδίκτυο και να λαμβάνουμε το περιεχόμενο που χρειαζόμαστε, χωρίς να βλέπουμε να αναβοσβήνουν ενοχλητικές διαφημίσεις.



# 1. Αποκλεισμός διαφημίσεων

## Ποιες είναι οι μορφές των blockers;

- Πρόσθετα προγράμματα περιήγησης, όπου απλά προσθέτουμε ένα εργαλείο στο πρόγραμμα διαδικτυακής περιήγησης της επιλογής μας.
- Αυτόνομες εφαρμογές για αποκλεισμό διαφημίσεων, όπου πρέπει να εγκαταστήσουμε μια ξεχωριστή εφαρμογή στη συσκευή μας.
- Προγράμματα περιήγησης με ενσωματωμένα εργαλεία αποκλεισμού διαφημίσεων, όπου απλώς κατεβάζουμε το νέο πρόγραμμα περιήγησης και συνεχίζουμε να χρησιμοποιούμε τη συσκευή μας χωρίς ανησυχία.



MeLi  
FOR PARENTS

The logo for MeLi FOR PARENTS features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, followed by a stylized 'i' with a green dot and a thumbs-up icon. Below this, the text 'FOR PARENTS' is written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is enclosed in a yellow rectangular border.

## 1. Ασφαλέστερη περιήγηση

Οι κυβερνοεπιθέσεις αγοράζουν διαφημιστικό χώρο σε ιστότοπους, χρησιμοποιώντας τον για κακόβουλες διαφημίσεις που μπορούν να βλάψουν τη συσκευή και τα δεδομένα σας.

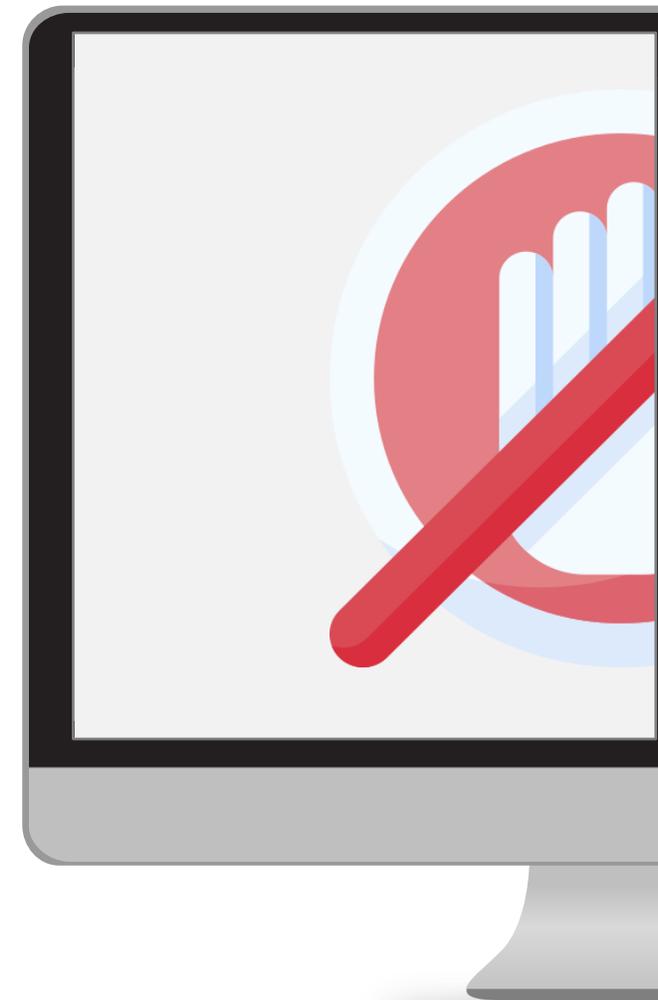
## 2. Ταχύτερη περιήγηση

Η φόρτωση διαφημίσεων, εκτός από το ίδιο το περιεχόμενο, καταναλώνει πολύ εύρος ζώνης. Αποκλείοντας τον κώδικα, το κείμενο και τις εικόνες σε κάθε διαφήμιση, το πρόγραμμα περιήγησής μας έχει μεγαλύτερη ικανότητα να φορτώνει περιεχόμενο που πραγματικά θέλουμε.

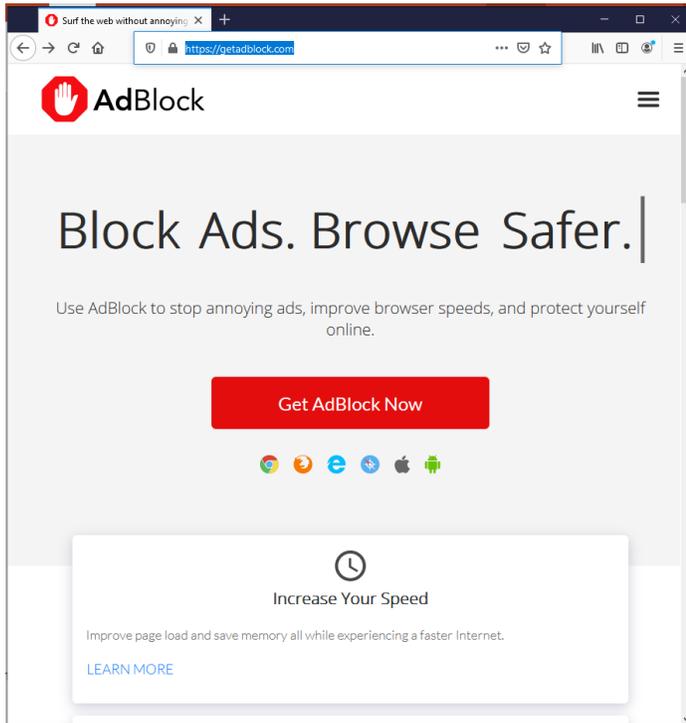
## 3. Εξοικονόμηση χρημάτων

Εάν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο για περιήγηση στο διαδίκτυο, το πιθανότερο είναι ότι δεν είμαστε πάντα σε Wi-Fi, αλλά χρησιμοποιούμε και τα δεδομένα της εταιρίας κινητής τηλεφωνίας μας.

Λόγοι για να  
κάνουμε  
αποκλεισμό  
διαφημίσεων



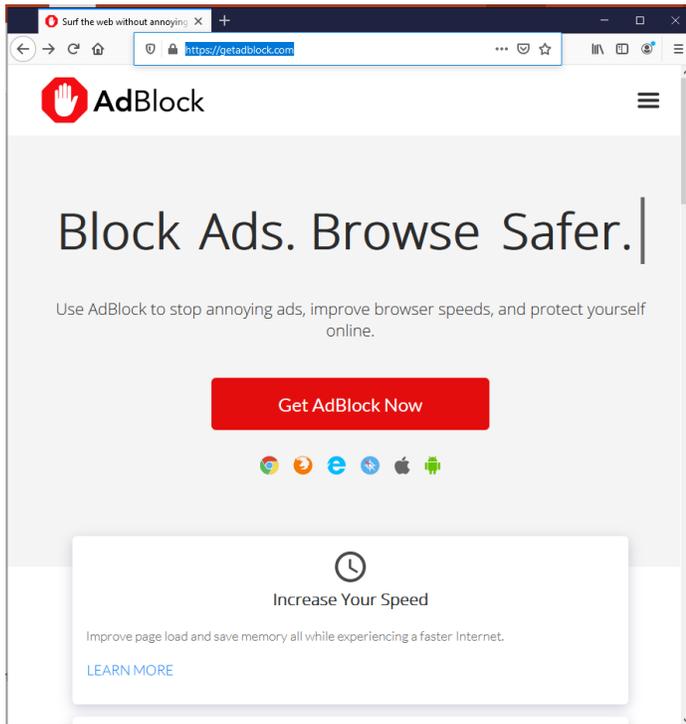
# Πώς να εγκαταστήσετε ένα blocker plugin



- Η ευκολότερη λύση αποκλεισμού διαφημίσεων είναι να εγκαταστήσετε ένα πρόσθετο εργαλείο για το πρόγραμμα περιήγησης που χρησιμοποιείτε.
- Τα περισσότερα τέτοια πρόσθετα εργαλεία είναι συμβατά με τα πιο δημοφιλή προγράμματα περιήγησης, όπως π.χ. *Google Chrome, Mozilla Firefox και Microsoft Edge.*



# Πώς να εγκαταστήσετε το Ad Block



- Πρώτα επισκεφθείτε τον ιστότοπο, πατώντας εδώ
- Πατήστε *Get Adblock Now*. Ο ιστότοπος είτε θα μας ζητήσει να ορίσουμε εμείς τον τύπο του προγράμματος περιήγησης που χρησιμοποιούμε, είτε θα το εντοπίσει αυτόματα και θα μας μεταφέρει απευθείας στη σελίδα με την έκδοση που πρέπει να εγκαταστήσουμε.
- Ανάλογα με το πρόγραμμα περιήγησης που χρησιμοποιούμε και το πρόσθετο εργαλείο που εγκαθιστούμε, θα λάβουμε ένα μήνυμα όπως “add Ad Block to Firefox” ή “Add to Chrome”.
- Είστε έτοιμοι!

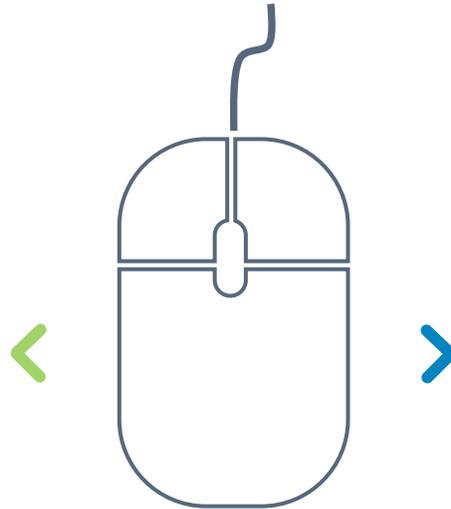


# Προγράμματα περιήγησης με ενσωματωμένο αποκλεισμό διαφημίσεων

- Η χρήση προγράμματος περιήγησης με ενσωματωμένο αποκλεισμό διαφημίσεων είναι ένας άλλος τρόπος για να απαλλαγούμε από τις διαφημίσεις.
- ✓ Το πλεονέκτημα αυτής της επιλογής είναι ότι ο αποκλεισμός διαφημίσεων είναι ενσωματωμένος, επομένως δεν χρειάζεται να κατεβάσετε κάποιο εργαλείο.
  - ✓ Το σημαντικό μειονέκτημα είναι ότι πρέπει τώρα να χρησιμοποιείτε ένα εντελώς νέο πρόγραμμα περιήγησης, ίσως με διαφορετικές λειτουργίες από ό,τι έχετε συνηθίσει, οπότε μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να το μάθετε.

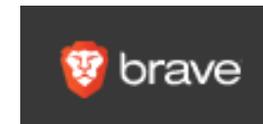
## Opera

Το Opera είναι ένα πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο που διαθέτει πολλές δυνατότητες ασφαλείας. Ένα τέτοιο χαρακτηριστικό είναι ο ενσωματωμένος αποκλεισμός διαφημίσεων και η δωρεάν υπηρεσία VPN (Εικονικό ιδιωτικό δίκτυο, που χρησιμοποιείται για τη μείωση της διαδικτυακής παρακολούθησης).



## Brave

Το Brave είναι ένα πρόγραμμα περιήγησης που εστιάζει την ασφάλεια των χρηστών. Με ενσωματωμένο αποκλεισμό διαφημίσεων και παρακολούθησης, δίνει έμφαση στην ασφάλεια. Σας επιτρέπει να επιλέξετε να εμφανίζονται ορισμένες μη απειλητικές διαφημίσεις, ώστε οι διαδικτυακοί εκδότες να κερδίζουν τα έσοδα για τα οποία εργάζονται.



Παραδείγματα  
περιηγητών με  
ενσωματωμένο  
αποκλεισμό  
διαφημίσεων

# Αυτόνομος αποκλεισμός διαφημίσεων

Σε σύγκριση με τα αυτόνομα εργαλεία, είδαμε ότι υπάρχουν πολλές πρακτικά απλούστερες επιλογές αποκλεισμού διαφημίσεων. Η πρώτη προτίμηση των περισσότερων είναι να χρησιμοποιούν πρόσθετα εργαλεία για τα προγράμματα περιήγησης από το διαδίκτυο, δεύτερη έρχεται η προτίμηση ασφαλούς προγράμματος περιήγησης και τελευταίο έρχεται το αυτόνομο λογισμικό αποκλεισμού διαφημίσεων. Θα δούμε δύο επιλογές παρακάτω:



MeLi  
FOR PARENTS

## AdFender

- Φιλτράρει διάφορους τύπους περιεχομένου από ιστοσελίδες
- Αποτρέπει τη φόρτωση συγκεκριμένων πληροφοριών σε διακομιστές ιστού.
- Το φιλτραρισμένο περιεχόμενο μας εξοικονομεί πολύτιμο χρόνο και εύρος ζώνης και ενισχύει το απόρρητό μας στο διαδίκτυο.
- Το Ad Fender διαθέτει δωρεάν έκδοση με περιορισμένες δυνατότητες.



## AdGuard

- Το AdGuard είναι ένα εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που συνδυάζει όλες τις απαραίτητες λειτουργίες για την καλύτερη δυνατή εμπειρία περιήγησης στο διαδίκτυο.
- Αποκλείει διαφημίσεις και επικίνδυνους ιστότοπους.
- Προστατεύει τα παιδιά μας όταν είναι στο διαδίκτυο.

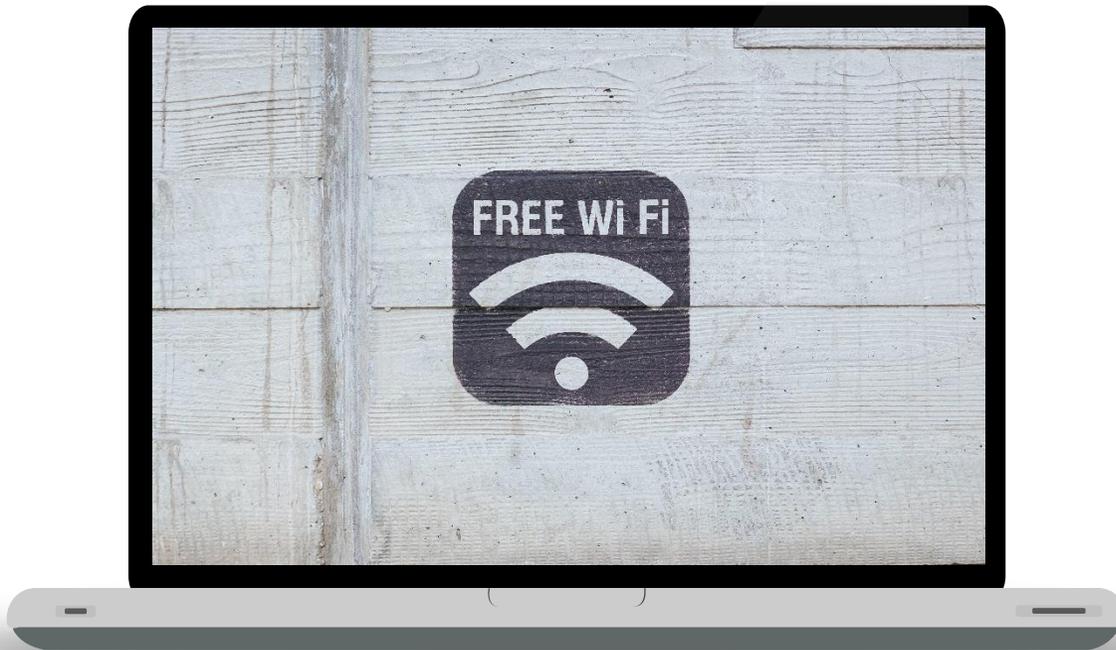


## 2. Δημόσια δίκτυα Wi-Fi

Όταν χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο, το κάνουμε συνήθως μέσω του οικιακού μας δικτύου ή μέσω των δεδομένων κινητής τηλεφωνίας μας. Αυτά είναι και ιδιωτικά και αρκετά ασφαλή. Κάποιοι χώροι παρέχουν δωρεάν πρόσβαση στο διαδίκτυο στους πελάτες ή επισκέπτες τους, αλλά συχνά δεν λαμβάνουν προφυλάξεις για να διασφαλιστεί ότι τα άτομα που έχουν πρόσβαση στο δίκτυο μπορούν να το κάνουν με ασφάλεια.

**Γιατί όμως τα δημόσια δίκτυα είναι επικίνδυνα;**

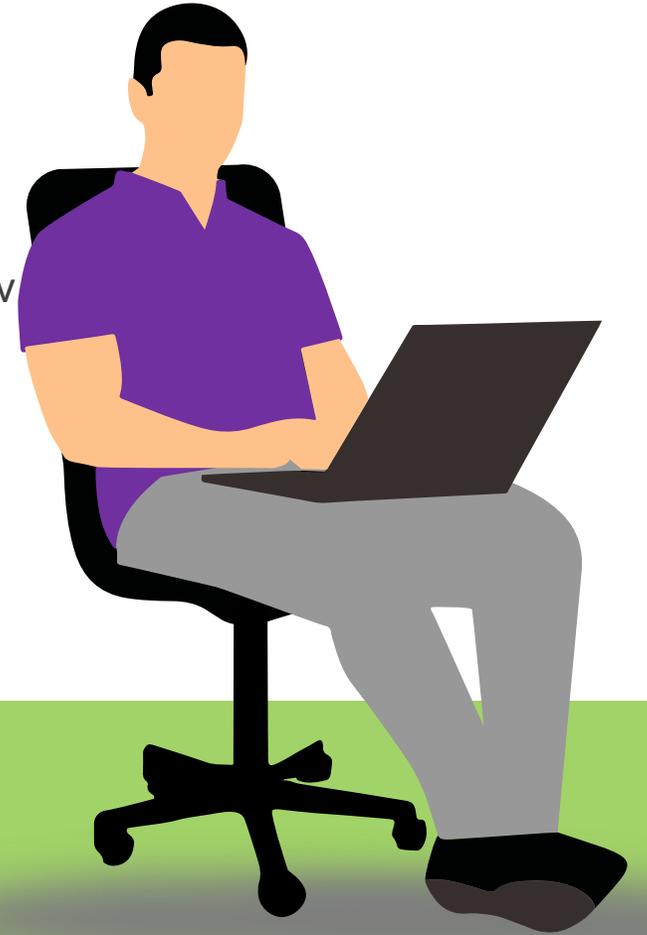
Δεδομένου ότι η πρόσβαση δεν ελέγχεται επαρκώς, είναι εύκολο για κάποιους να κλέψουν δεδομένα. Οι χάκερ το γνωρίζουν αυτό και πολλές φορές θα επωφεληθούν από αυτά τα δίκτυα για να πραγματοποιήσουν διάφορους τύπους κυβερνοεπιθέσεων για να κλέψουν δεδομένα ή να εγκαταστήσουν κακόβουλο λογισμικό στη συσκευή μας.



# Πώς να παραμείνετε ασφαλείς στα δημόσια δίκτυα Wi-Fi

## Τι **ΝΑ ΜΗΝ** κάνω

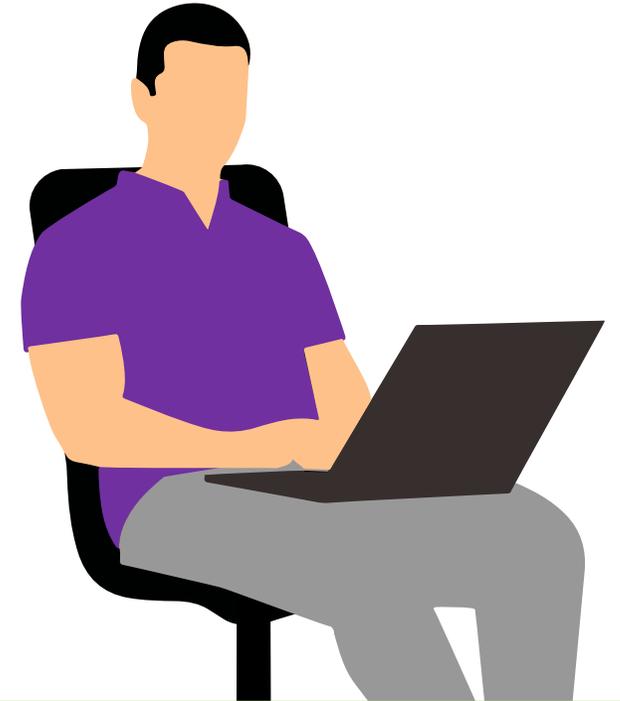
- ✓ Μην επιτρέπτε στο Wi-Fi σας να συνδέεται αυτόματα σε δίκτυα
- ✓ Μην συνδεθείτε σε κανέναν λογαριασμό μέσω εφαρμογής. Αντ' αυτού, μεταβείτε στον ιστότοπο και επαληθεύστε ότι χρησιμοποιεί HTTPS πριν συνδεθείτε
- ✓ Μην αφήνετε το Wi-Fi ή το Bluetooth σας ενεργοποιημένο εάν δεν τα χρησιμοποιείτε
- ✓ Μην έχετε πρόσβαση σε ιστότοπους με ευαίσθητα δεδομένα, όπως οικονομικά αρχεία ή αρχεία υγείας.
- ✓ Μην συνδεθείτε σε δίκτυο που δεν προστατεύεται με κωδικό πρόσβασης.



# Πώς να παραμείνετε ασφαλείς στα δημόσια δίκτυα Wi-Fi

## Τι να ΜΗΝ ΚΑΝΩ

- ✓ Απενεργοποιήστε την κοινή χρήση αρχείων
- ✓ Επισκεφθείτε μόνο ιστότοπους που χρησιμοποιούν HTTPS
- ✓ Αποσυνδεθείτε από τους λογαριασμούς όταν ολοκληρώσετε τη χρήση τους
- ✓ Χρησιμοποιήστε ένα VPN (Virtual Private Network) που είναι μια κρυπτογραφημένη σύνδεση που διασφαλίζει ότι οι ευαίσθητες πληροφορίες μεταδίδονται με ασφάλεια στις συσκευές που χρησιμοποιείτε.



### 3. Email και συνημμένα

Τα email είναι μια πολύ συνηθισμένη μορφή επικοινωνίας, που χρησιμοποιείται τόσο για επαγγελματικούς όσο και για προσωπικούς σκοπούς. Ως εκ τούτου, χρησιμοποιούνται εκτενώς από απατεώνες και χάκερ για να κλέψουν δεδομένα, χρήματα και πληροφορίες.

Ένας τύπος απειλής από τα email είναι **Phishing - ψάρεμα**. Όταν κάποιος στοχοποιείται μέσω ηλεκτρονικού ψαρέματος, ο επιτιθέμενος επικοινωνεί μαζί του με διάφορα ψηφιακά μέσα - τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι μόνο ένα από αυτά. Μπορούν να στείλουν μηνύματα κειμένου ή ακόμη και να καλέσουν το θύμα, για να παρουσιάσουν ένα σενάριο όσο το δυνατόν πιο πειστικά.

**Pharming** είναι παρόμοιο με το ηλεκτρονικό ψάρεμα, αλλά η διαφορά είναι ότι σε αυτήν την περίπτωση ο χρήστης δεν αποκαλύπτει τις πληροφορίες με τη θέλησή του. Αντίθετα, κακόβουλο λογισμικό μολύνει τη συσκευή και όταν ο χρήστης προσπαθήσει να συνδεθεί σε μια σελίδα, θα ανακατευθυνθεί σε έναν ψεύτικο ιστότοπο, όπου θα υποβάλει τις πληροφορίες, νομίζοντας ότι συνδέεται στον νόμιμο ιστότοπο.

Διαφορετικοί τύποι **κακόβουλου λογισμικού** μπορούν επίσης να κρυφτούν σε συνημμένα αρχεία. Μερικές φορές ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να εμφανίζεται ως χρήσιμο έγγραφο εργασίας, ένα email από μια γνωστή εταιρεία ή κάτι που έχει στείλει ένας φίλος, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να είναι μια προσπάθεια να κλέψουν τα δεδομένα ή τα χρήματά σας.



MeLi  
FOR PARENTS

# Πώς να εντοπίσετε ύποπτη αλληλογραφία

## 1. Η διεύθυνση του αποστολέα δεν είναι σωστή

Πολλές φορές, η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από την οποία προέρχεται το email μπορεί να μοιάζει, αλλά δεν είναι ακριβώς όπως πρέπει - υπάρχουν μικρές διαφορές.

## 2. Ο αποστολέας δεν φαίνεται να σας γνωρίζει

Πολλά ύποπτα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ξεκινούν με ένα γενικό τρόπο, όπως «Αγαπητέ πελάτη» ή «Αγαπητέ φίλε»

## 3. Οποιοσδήποτε ενσωματωμένος σύνδεσμος θα έχει περίεργα URL

Τοποθετήστε το δείκτη του ποντικιού πάνω από τους ενσωματωμένους συνδέσμους για να δείτε τις διευθύνσεις URL. Φαίνεται ότι ο σύνδεσμος θα σας οδηγήσει εκεί που λέει ή φαίνεται ύποπτος;

## 4. Η γλώσσα, η ορθογραφία και η γραμματική δεν φαίνονται σωστές.

Συχνά υπάρχουν ορθογραφικά ή γραμματικά λάθη ή ακόμα και η γλώσσα φαίνεται «αφύσικη».

## 5. Το περιεχόμενο είναι περίεργο ή δύσκολο να το πιστέψουμε.

Αν φαίνεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, αυτό συμβαίνει γιατί πιθανότατα είναι. Πολλά από αυτά τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου υπόσχονται χρήματα, δωρεάν προϊόντα ή τρελές εκπτώσεις για προϊόντα που είναι εξίσου αμφίβολα.





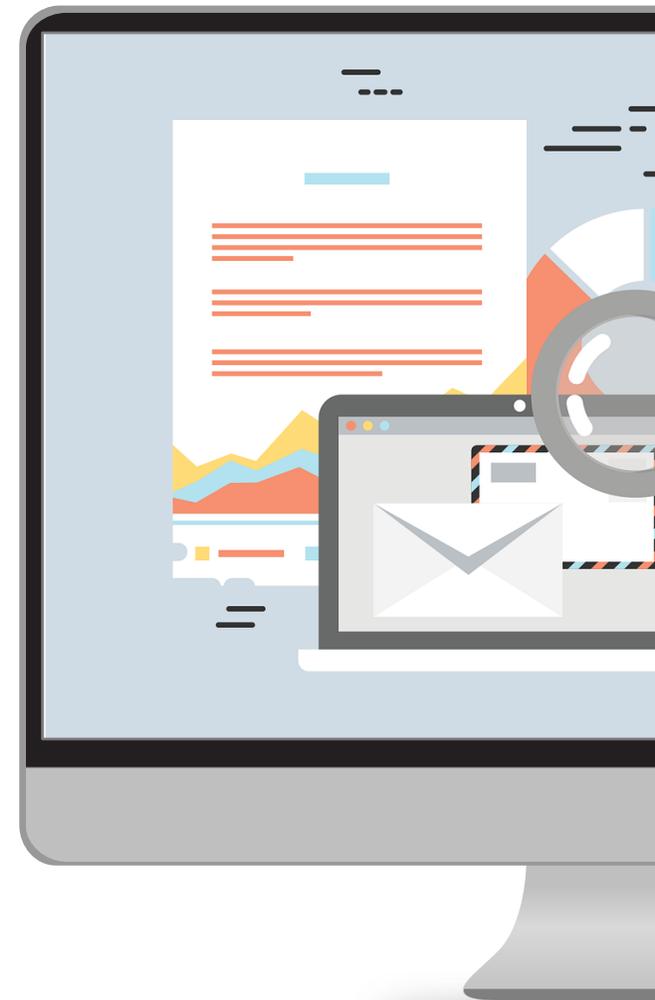
Τι να κάνουμε  
με το  
ύποπτο μήνυμα  
ταχυδρομείου

1. Μην το ανοίγετε

2. Μην απαντάτε σε αυτό

3. Διαγράψτε το

4. Αναφέρετέ το





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.B  
Ασφάλεια  
κινητής  
συσκευής



# 1. Να γνωρίζετε πού βρίσκονται οι συσκευές σας



## Κρατήστε τις κινητές συσκευές κοντά σας

Στις μέρες μας, αν κάποιος αποκτήσει πρόσβαση στο τηλέφωνό μας, πιθανότατα θα αποκτήσει πρόσβαση σε ολόκληρη τη ζωή μας: email, κοινωνικά μέσα, επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα, γεγονότα στη ζωή μας, ραντεβού με γιατρούς... Πολλά στοιχεία σας πιθανότατα βρίσκονται κάπου μέσα στη συσκευή σας.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η πρώτη και βασικότερη συμβουλή όσον αφορά την ασφάλεια των κινητών συσκευών είναι να τις **έχετε κοντά σας**. Επιτρέψτε μόνο σε άτομα που εμπιστεύεστε να χρησιμοποιούν τις συσκευές σας - ακόμη και αν είναι μόνο για ένα λεπτό. Μην αφήνετε το τηλέφωνό σας χωρίς επίβλεψη!



# Τρόποι για να διατηρήσετε τις συσκευές σας ασφαλείς

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα smartphone μας και το περιεχόμενό τους όσο το δυνατόν περισσότερο.



## Κλείδωμα της αρχικής οθόνης

Αυτός είναι ο πιο προφανής τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι κανένα αδιάκριτο βλέμμα δεν περνάει από το τηλέφωνό σας όταν δεν το χρησιμοποιείτε.



## Εφαρμογές προστασίας καλούντος

Τέτοιες εφαρμογές μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκλείσετε ανεπιθύμητους καλούντες (Burner) ή δημιουργήσετε νέους αριθμούς, οι οποίοι στη συνέχεια απορρίπτονται όταν δεν θέλετε να τους χρησιμοποιήσετε πια (Burner).



## Ασφάλεια συσκευής:



## Μην φορτίζετε το τηλέφωνό σας σε δημόσιες θύρες

Η σύνδεση σε οποιαδήποτε θύρα δεν φορτίζει μόνο το τηλέφωνό σας, μεταφέρει επίσης και δεδομένα. Εάν μια θύρα παραβιαστεί, θα δώσει στους χάκερ πρόσβαση στις πληροφορίες σας. Δημόσιες θύρες (π.χ. σε αεροδρόμια, σιδηροδρομικούς σταθμούς κ.λπ.) είναι πιο πιθανό να υπονομευτούν.



## Απενεργοποιήστε το Bluetooth και το Wi-Fi όταν δεν το χρειάζεστε

Οι χάκερ μπορούν να εκμεταλλευτούν τρωτά σημεία και να αποκτήσουν πρόσβαση στο τηλέφωνό σας και στα δεδομένα του.

# Τρόποι κλειδώματος του τηλεφώνου σας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

\*\*\*\*

## Κωδικός

Ο πιο βασικός τρόπος για να κλειδώσετε το τηλέφωνό σας, είναι να εισαγάγετε μια ακολουθία αριθμών ή γραμμάτων ως κωδικό.



## Μοτίβο

Αποκτάτε πρόσβαση στο τηλέφωνό σας σχεδιάζοντας ένα μοτίβο στο πλέγμα κουκίδων που εμφανίζεται στην οθόνη σας.



## Δακτυλικό αποτύπωμα

Για να ενεργοποιήσετε το κλείδωμα δακτυλικών αποτυπωμάτων, το αποτύπωμά σας σαρώνεται και μετατρέπεται σε αριθμητικά δεδομένα. Στη συνέχεια, ξεκλειδώνετε το τηλέφωνό σας απλά τοποθετώντας το δάχτυλό σας στην καθορισμένη περιοχή.



## Εξακρίβωση φυσιονωμίας

Για να ρυθμίσετε την αναγνώριση προσώπου, τα χαρακτηριστικά του προσώπου σας σαρώνονται και αποθηκεύονται. Μετά από αυτό, αρκεί μόνο να κοιτάξετε το τηλέφωνό σας για να το ξεκλειδώσετε.

# Βιβλιογραφικές αναφορές

❖ Aisch, G. (2015, Oct. 1). *The Cost of Mobile Ads on 50 News Websites*. <https://www.nytimes.com/interactive/2015/10/01/business/cost-of-mobile-ads.html>

❖ Icons by flaticon, <https://www.flaticon.com/home>

❖ Kaspersky, *Smartphone Security*. <https://www.kaspersky.com/resource-center/threats/smartphones>

❖ Norton LifeLock. *The risks of public Wi-Fi*. <https://us.norton.com/internetsecurity-privacy-risks-of-public-wi-fi.html#:~:text=What%20is%20public%20Wi%2DFi,to%20them%20without%20thinking%20wice.>

❖ Taylor, S. (2019, September 23). *10 ways to make your phone safe, according to the experts*. <https://www.businessinsider.com/how-to-make-phone-safe-security-tips-2019-9>

❖ Torres, G. (2017, April 18). *What's an Ad Blocker (and Should You Get One)?*. <https://www.avg.com/en/signal/5-reasons-you-should-use-an-adblocker>

❖ Van der Kleut, J. *Public Wi-Fi security: Why public Wi-Fi is vulnerable to attack*. <https://us.norton.com/internetsecurity-wifi-public-wi-fi-security-101-what-makes-public-wi-fi-vulnerable-to-attack-and-how-to-stay-safe.html>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα I.1.3: Παραπληροφόρηση: Διάκριση  
ψευδών ειδήσεων σε παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα



# Περιεχόμενα

## ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ: Διάκριση ψευδών ειδήσεων σε παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα - ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στους διαφορετικούς τύπους ψευδών ειδήσεων και στο πώς να τις διακρίνουμε. Εξηγεί τους λόγους και τα κίνητρα για την παραγωγή ψευδών ειδήσεων, τη διαφορά μεταξύ παραπληροφόρησης, αποπληροφόρησης, εμπορικών δημοσιεύσεων και άρθρων.

01

### ΕΙΔΗ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Παραπληροφόρηση  
Αποπληροφόρηση  
Εμπορικές διαφημιστικές δημοσιεύσεις

02

### ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Ελέγξτε τις λεπτομέρειες  
Γεγονότα και απόψεις, λάθη και ψέματα  
Δικές μας προκαταλήψεις

03

### Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Πώς οι ψευδείς ειδήσεις στοχεύουν στα συναισθήματά μας.  
Γιατί πιστεύουμε ψευδείς ειδήσεις;

04

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

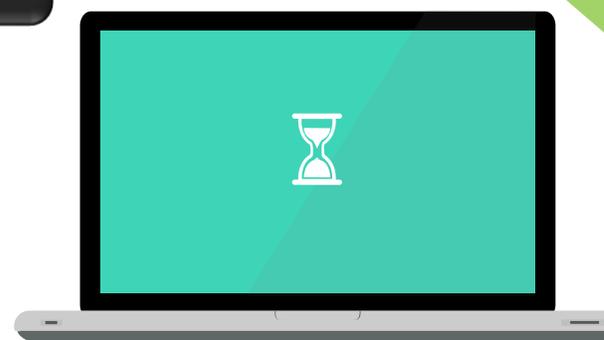
Γιατί είναι σημαντικό να εκπαιδεύετε τα παιδιά σας σχετικά με την παιδεία στα μέσα  
Συμβουλές για την εκπαίδευση των παιδιών





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



I.1.3.

Παραπληροφόρηση



# ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ (FAKE NEWS)

---

Τι είναι οι «ψευδείς ειδήσεις»;

Ο όρος «ψευδείς ειδήσεις» είναι ένα οξύμωρο για το υλικό που υπονομεύει την αξιοπιστία των πληροφοριών που πράγματι ανταποκρίνονται στο κριτήριο της επαλήθευσης και του δημόσιου ενδιαφέροντος - δηλαδή των πραγματικών ειδήσεων. (Δημοσιογραφία, «Fake News» & Παραπληροφόρηση, *Cherilyn Ireton και Julie Posetti, 2018*)

Ψευδείς ιστορίες που μοιάζουν με ειδήσεις διαδίδονται στο διαδίκτυο ή χρησιμοποιούν άλλα μέσα, που συνήθως δημιουργούνται για να επηρεάσουν τις πολιτικές απόψεις ή ως αστείο

(Λεξικό Cambridge - <https://dictionary.cambridge.org/>)

# Γιατί οι άνθρωποι δημιουργούν ψευδείς ειδήσεις;

MeLi  
FOR PARENTS

Για να πείσουν τους άλλους να προβούν σε μια ενέργεια ή να υποστηρίξουν ή να αντιταχθούν σε έναν σκοπό ή πολιτικό υποψήφιο.



Μερικοί άνθρωποι παράγουν ψευδείς ειδήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να φαίνονται αληθινές μόνο για διασκέδαση.



Ο κύριος λόγος –  
τα χρήματα!

Για να «μαζέψουν κλικ» σε ιστότοπους, οι οποίοι στέλνουν διαφημίσεις στους χρήστες, ώστε να αγοράσουν ένα προϊόν.



Μερικές φορές είναι απλώς ένα λάθος και όχι fake news. Όσοι όμως το δημοσιεύουν ή το λένε έχουν υποχρέωση να το διορθώσουν.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΕΙΔΗ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

## Παραπληροφόρηση και αποπληροφόρηση

Για εμάς, ως γονείς, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε την παραπληροφόρηση που διαδίδεται στο διαδίκτυο μέσω των κοινωνικών μέσων, των ειδησεογραφικών καναλιών, των άρθρων σε ιστολόγια. Θα πρέπει πρώτα να αναπτύξουμε την κριτική μας σκέψη και την παιδεία στα μέσα ενημέρωσης, προκειμένου να μπορέσουμε να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας.

Διαβάζετε πάντα κριτικά και ρωτάτε τον εαυτό σας:

- Λένε αλήθεια αυτές οι πληροφορίες;
- Ποιά είναι η πρόθεση πίσω από αυτήν τη δημοσίευση;

Σε αντίθεση με την αποπληροφόρηση, η οποία διαδίδεται σκόπιμα και επιδιώκει συγκεκριμένους στόχους, η παραπληροφόρηση είναι η ακούσια διάδοση λανθασμένων πληροφοριών. Ο καθένας από εμάς το κάνει αυτό σε καθημερινή βάση, όταν για παράδειγμα μοιραζόμαστε γνήσιες πληροφορίες, αλλά συγχέουμε ακούσια κάποιες λεπτομέρειες.



## Αποπληροφόρηση

Η αποπληροφόρηση είναι ψευδής ή ανακριβής πληροφορία που διαδίδεται **ΕΚ ΠΡΟΘΕΣΕΩΣ**. Είναι συναφής με την «κακή προπαγάνδα».

## Παραπληροφόρηση

Η παραπληροφόρηση είναι ψευδής ή ανακριβής πληροφορία που διαδίδεται ακούσια. Συμβαίνει συχνά στην καθημερινή μας ζωή και είναι σημαντικό για εμάς ως γονείς να μπορούμε να το ξεχωρίζουμε από την παραπληροφόρηση και να εξηγούμε τη διαφορά στα παιδιά μας.

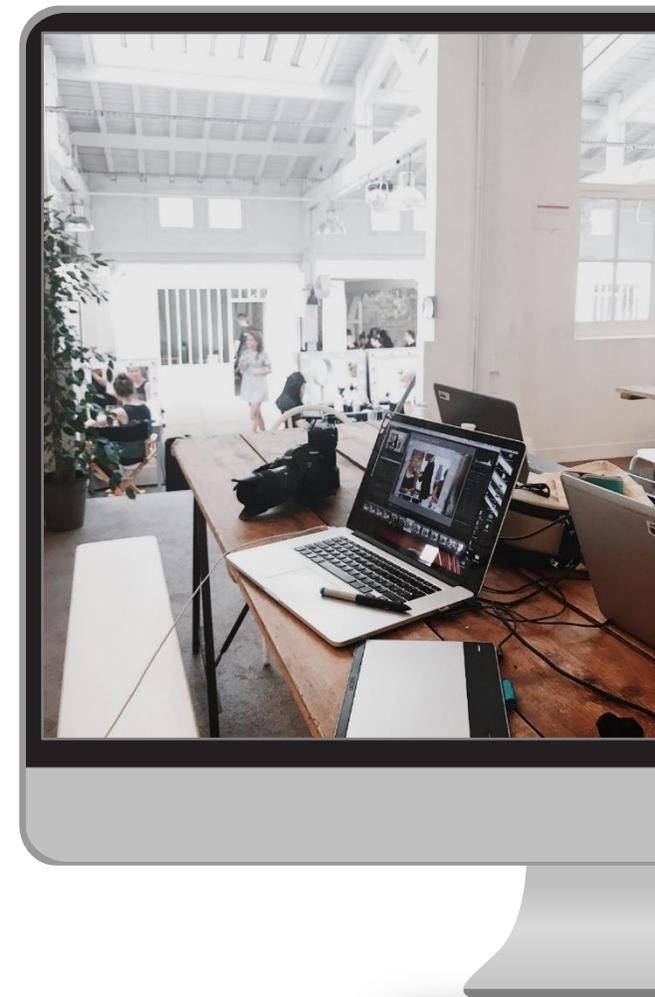
Υπάρχουν  
διάφοροι τύποι

"fake news"

Δεν είναι όλοι ίδιοι!

Εμπορικά δημοσιεύματα και  
άρθρα

Μερικές φορές διαφημιστικές δημοσιεύσεις και άρθρα ενδέχεται να περιέχουν παραπλανητικές πληροφορίες προκειμένου να αυξήσουν το κοινό ή τις πωλήσεις τους.



# Αποπληροφόρηση

## Τύποι αποπληροφόρησης

- ✓ Κατασκευασμένο περιεχόμενο
- ✓ Χειριστικό περιεχόμενο
- ✓ Επιβλητικό περιεχόμενο
- ✓ Παραπλανητικό περιεχόμενο
- ✓ Ψευδές πλαίσιο σύνδεσης
- ✓ Σάτυρα και παρωδία

(Πηγή: [https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcumeds/363/36304.htm#\\_idTextAnchor002](https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcumeds/363/36304.htm#_idTextAnchor002))

# Αποπληροφόρηση

**Βρείτε τη διαφορά ανάμεσα στα λάθη και τα ψέματα!**

Η αναγνώριση του σκόπιμου ψέματος δεν είναι τόσο απλή όσο φαίνεται.



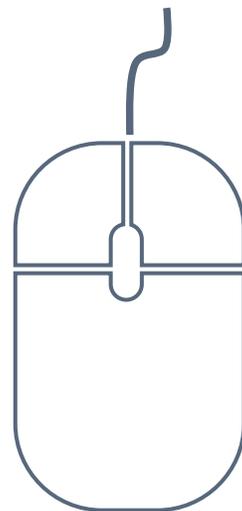
## Λάθη

Τα λάθη γίνονται ακούσια. Λάθη μπορεί να κάνουν ακόμη και οι καλύτεροι δημοσιογράφοι.



## Κατάφωρα ψέματα

Κάποιος εν γνώσει και σκόπιμα δηλώνει ένα ψέμα.



## Μερικά ψέματα

Κάποιος χρησιμοποιεί ένα γεγονός για να κάνει παράλογες υποθέσεις ή παρεκτάσεις. Το θεμελιώδες γεγονός αληθεύει, αλλά οι υπόλοιπες πληροφορίες είναι ψευδείς.



## Παραλείψεις

Κάποιος γνωρίζει σχετικά γεγονότα και επιλέγει να μην τα αναφέρει για να επηρεάσει το κοινό με έναν συγκεκριμένο τρόπο.



# ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

## Η διαφορά μεταξύ γεγονότων και απόψεων

Οι ποιοτικές ειδήσεις πρέπει να βασίζονται σε γεγονότα, σε αδιαμφισβήτητες πληροφορίες.

Είναι σημαντικό ένας γονέας να είναι σε θέση να διακρίνει τα γεγονότα από τις απόψεις κατά την ανάγνωση ή την παρακολούθηση των ειδήσεων.

Το επόμενο βήμα είναι να μάθετε στα παιδιά σας πώς να το κάνουν.

Θα βρείτε μερικές συμβουλές στο δεύτερο μέρος αυτής της παρουσίασης.



## Γεγονότα

Το γεγονός αναφέρεται σε κάτι αληθινό ή πραγματικό, το οποίο υποστηρίζεται από στοιχεία και τεκμηρίωση.

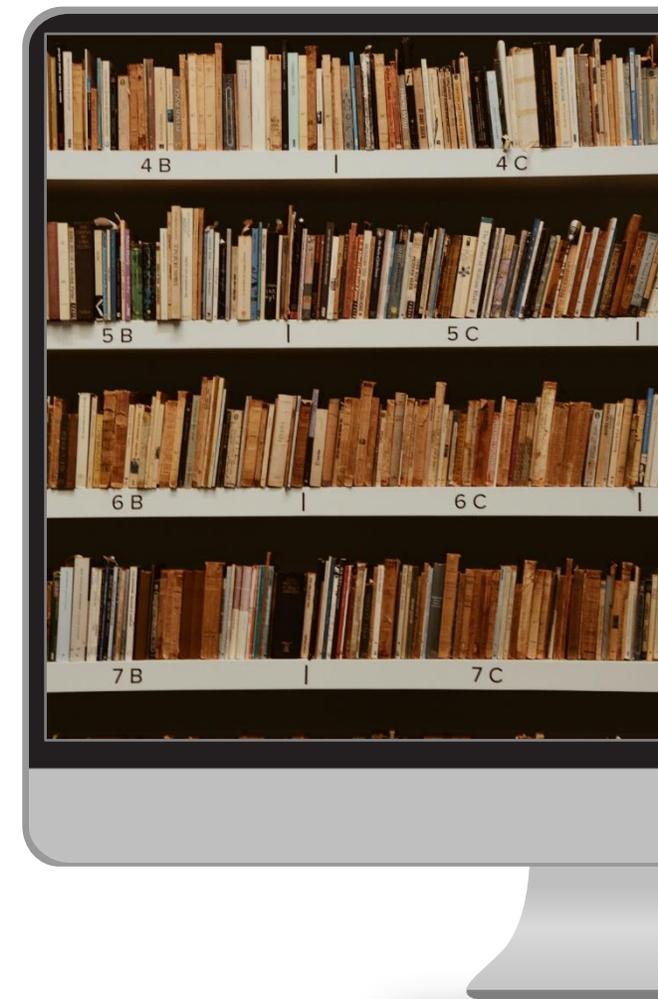
## Βάση

Ένα γεγονός βασίζεται σε παρατήρηση ή έρευνα και παρουσιάζει την αντικειμενική πραγματικότητα - ένα γεγονός ή μια πληροφορία, βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα.

## Γεγονότα

## Επαλήθευση

Ένα γεγονός μπορεί εύκολα να επαληθευτεί με αποδείξεις. Μπορεί να αποδειχθεί αληθινό ή ψευδές. Είναι είτε αλήθεια είτε όχι.



## Γνώμες

Γνώμη είναι η ατομική, υποκειμενική ερμηνεία των γεγονότων. Η ερμηνεία ενός γεγονότος ή περιστατικού από υποκειμενική σκοπιά μπορεί να του δώσει εντελώς διαφορετικές έννοιες ανάλογα με το ποιος το μεταφέρει και το ερμηνεύει.

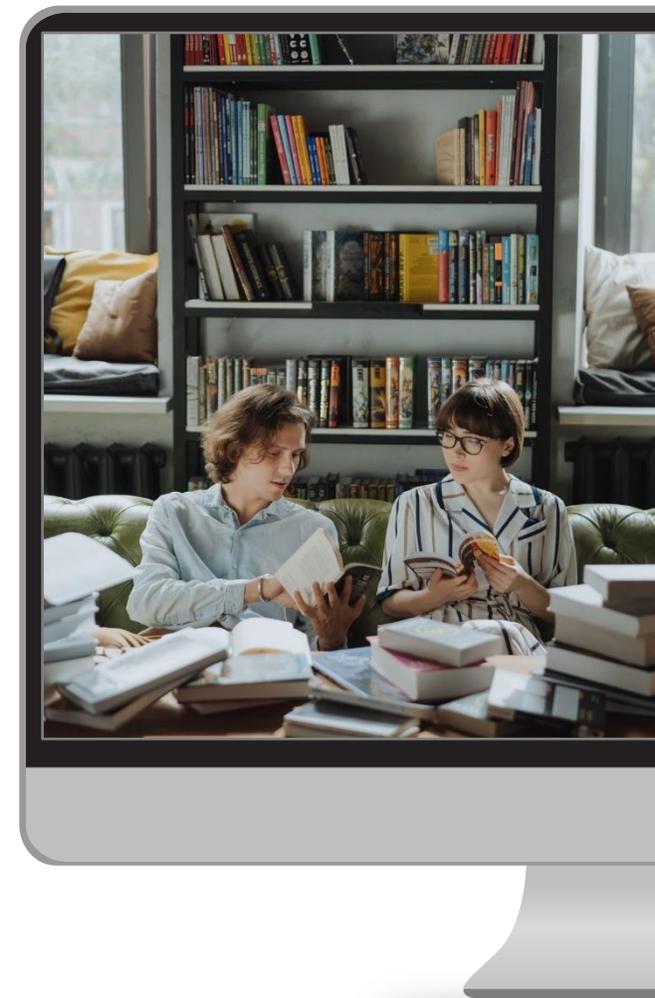
## Βάση

Μια γνώμη βασίζεται σε υπόθεση ή προσωπική άποψη ή συναίσθημα. Είναι μια υποκειμενική δήλωση. Είναι μια αντίληψη για κάτι.

## Γνώμες

## Επαλήθευση

Δεν είναι δυνατή η επαλήθευση μιας γνώμης.



# Απάντησε στις ερωτήσεις



**Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!**

Υπάρχουν 100 εκατοστά σε ένα μέτρο.



**Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!**

(Νομίζω) η απόσταση από εδώ μέχρι την παραλία είναι 100 μέτρα.



**Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!**

Η Μπάγερν Μονάχου είναι η πρωταθλήτρια ποδοσφαίρου της Γερμανίας.



**Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!**

Η Μπάγερν Μονάχου είναι η καλύτερη ποδοσφαιρική ομάδα.

# Απάντησε στις ερωτήσεις



## Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!

Τα σγουρά μαλλιά φαίνονται καλύτερα από τα ίσια μαλλιά.



## Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!

Η διέλευση από κόκκινο φανάρι είναι παράνομη.



## Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!

Οι στίχοι της ροκ μουσικής είναι πιο ποιητικοί από τους στίχους της μουσικής χιπ χοπ.



## Γεγονός ή γνώμη; Εξήγησε γιατί!

Οι καρδιακές παθήσεις είναι η κύρια αιτία θανάτου.

# Πώς ξεχωρίζετε τις ψευδείς ειδησεις

## ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ

Ελέγχετε πάντα προσεκτικά την πηγή των πληροφοριών - όπου δημοσιεύονται (ιστότοπος, μέσα), ποιος είναι ο κάτοχος, ο αποδέκτης και τα στοιχεία επικοινωνίας.

## ΤΟ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ

Πολύ συχνά, οι τίτλοι διατυπώνονται για να κερδίσουν περισσότερα κλικ. Διαβάστε ολόκληρη την ιστορία κριτικά.

## ΕΛΕΓΤΕ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ

Κάντε μια έρευνα για τον συντάκτη του κειμένου. Είναι πραγματικό πρόσωπο; Τι άλλες δημοσιεύσεις έχει; Μπορείτε να τον/την εμπιστευτείτε;

## ΕΙΝΑΙ ΑΣΤΕΙΟ;

Εάν οι πληροφορίες είναι πολύ απίστευτες, μπορεί να είναι απλώς ένα αστείο. Ελέγξτε την αυθεντικότητα.

## ΕΛΕΓΧΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΣΑΣ

Εξετάστε τις δικές σας πεποιθήσεις για το θέμα. Θα μπορούσαν να επηρεάσουν την κρίση σας;

## Εξετάστε την πηγή

Όταν συναντάτε πληροφορίες που ακούτε για πρώτη φορά - κάντε λίγο σκάψιμο!

Ελέγξτε τη διεύθυνση ιστού για τη σελίδα που διαβάζετε! Ορθογραφικά λάθη σε ονόματα εταιρειών ή παράξενες επεκτάσεις μπορεί να σημαίνουν ότι η πηγή είναι ύποπτη.

Ποιος είναι ο συγγραφέας και ο εκδότης; Είναι γνωστοί για την ειδικότητά τους στο θέμα;

Ελέγξτε ποιος είναι ο κάτοχος της ιστοσελίδας!





## Ελέγξτε το περιεχόμενο, όχι μόνο τον τίτλο

MeLi  
FOR PARENTS

Πολύ συχνά σε άρθρα χρησιμοποιούνται τίτλοι που τραβούν την προσοχή μας, ωστόσο το περιεχόμενο είναι άχρηστο στην καλύτερη περίπτωση – στη χειρότερη, εντελώς ψευδές και χειραγωγικό.

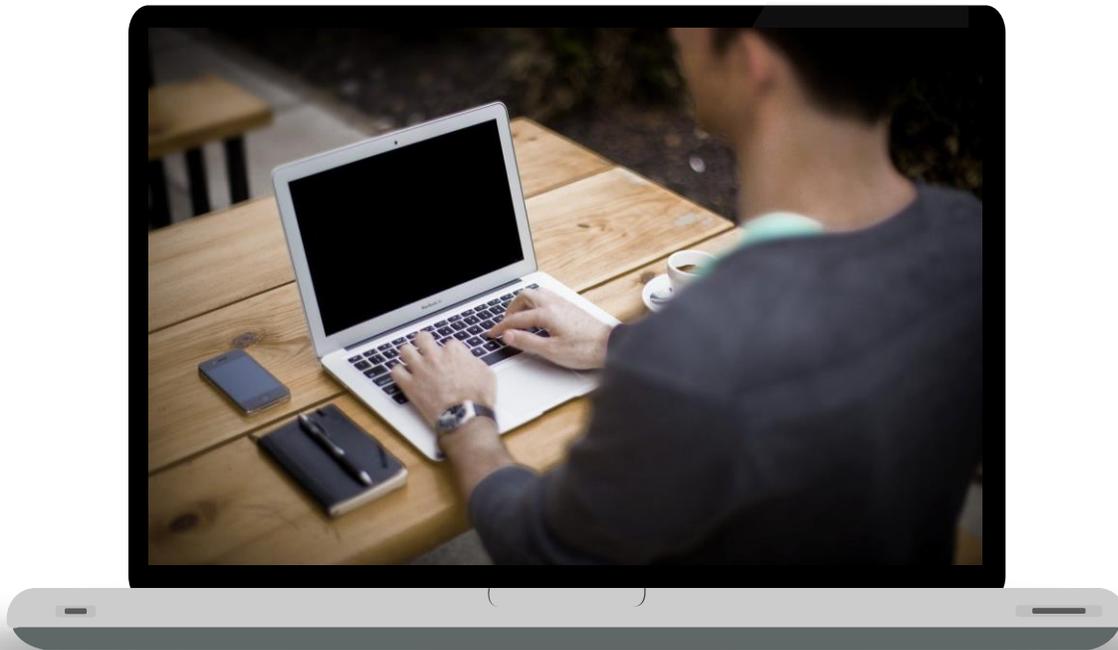
Πριν αποδεχτείτε μια είδηση ως αληθινή και την μοιραστείτε, διαβάστε ολόκληρο το κείμενο και αξιολογήστε το κριτικά!



# Ελέγξτε τον συντάκτη

Όταν διαβάζετε ειδήσεις, ελέγχετε πάντα τον συντάκτη!

Μια κοινή τεχνική στη διάδοση ψευδών ειδήσεων είναι η χρήση πλασματικού ονόματος και κλεμμένης φωτογραφίας συντάκτη.





## Είναι αστείο ή παρωδία;

MeLi  
FOR PARENTS

Να είστε προσεκτικοί για να διακρίνετε τις πραγματικές ειδήσεις από το αστείο ή τη σάτιρα!

Μερικές φορές αυτό είναι περιεχόμενο που δημιουργείται για να ενθαρρύνει τα κλικ και να παράξει χρήματα για τον δημιουργό μέσω εσόδων από διαφημίσεις. Ή θα μπορούσε να είναι μια σοβαρή σάτιρα που δημοσιεύτηκε από μια αξιόπιστη πηγή.



## Ελέγξτε τις προκαταλήψεις σας

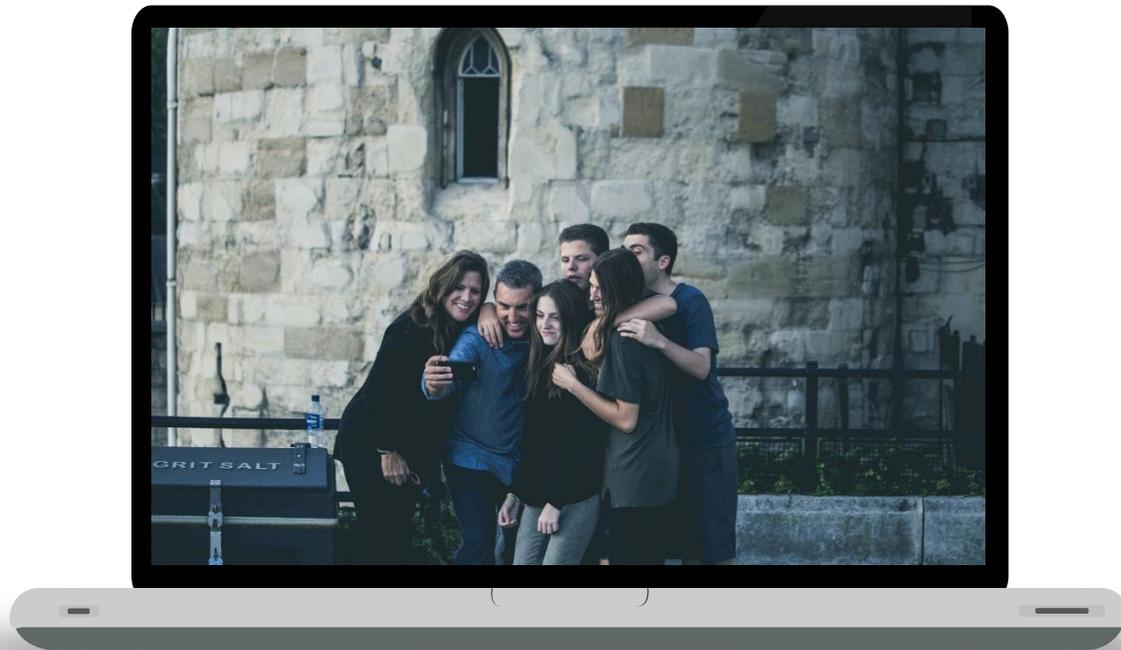
Συνήθως τείνουμε να εμπιστευόμαστε  
πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις  
δικές μας πεποιθήσεις και απορρίπτουμε  
τις αντίθετες!



# Διευρύνετε τον κοινωνικό σας κύκλο

Οι ψευδείς ειδήσεις διαδίδονται πολύ συχνά μέσω των κοινωνικών δικτύων μέσω κλειστών ομάδων και κοινοτήτων.

Είναι φυσικό να περιβάλλουμε τον εαυτό μας με ομοϊδεάτες, να είμαστε μέλη ομάδων και να ακολουθούμε άτομα που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά μας. Από την άλλη πλευρά, αυτός είναι επίσης ένας εξαιρετικά εύκολος τρόπος χειραγώγησης από ψευδείς ειδήσεις που διαδίδονται μέσω αυτών των καναλιών.



# Ψευδείς ειδήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

## Ελέγξτε προσεκτικά τις φωτογραφίες και τα μέσα ενημέρωσης!

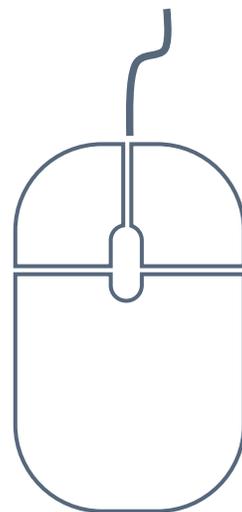
Η αναγνώριση των παραποιημένων φωτογραφιών δεν είναι τόσο απλή όσο φαίνεται.



Υπάρχουν ήδη πολλοί εύκολοι τρόποι χειρισμού φωτογραφιών. Μερικές φορές είναι δύσκολο ακόμη και για τους ειδικούς του χώρου να διακρίνουν αν μια συγκεκριμένη φωτογραφία είναι πραγματική και αξιόπιστη



Να είστε προσεκτικοί όταν διαμορφώνετε γνώμη με βάση φωτογραφίες που δημοσιεύονται στα κοινωνικά μέσα. Ελέγξτε την πηγή που τα δημοσιεύει, την ημερομηνία δημοσίευσης, ποιες άλλες δημοσιεύσεις και κοινοποιήσεις έχει αυτός ο συγγραφέας ή η σελίδα, σε ποιο βαθμό είναι αξιόπιστες.



Οι εικόνες μπορούν να είναι 100% ακριβείς, αλλά να χρησιμοποιούνται σε λάθος πλαίσιο. Για παράδειγμα, οι φωτογραφίες απορριμμάτων που καλύπτουν μια παραλία θα μπορούσαν να προέρχονται από διαφορετική παραλία ή πριν από 10 χρόνια, όχι από πρόσφατο γεγονός.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως π.χ το Google Research Image Search για να ελέγξετε από πού προήλθε μια εικόνα και αν έχει τροποποιηθεί.

# Ψευδείς ειδήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

## Πρωθημένα μηνύματα

Τα μηνύματα με την ετικέτα «Μοιραστείτε το» σας βοηθούν να προσδιορίσετε εάν ο φίλος ή ο συγγενής σας έγραψε το μήνυμα ή αν προήλθε αρχικά από κάποιον άλλο. Εάν δεν είστε σίγουροι ποιος έγραψε το αρχικό μήνυμα, ελέγξτε ξανά τα γεγονότα.



## Οι ψευδείς ειδήσεις γίνονται συχνά viral

Ακόμα κι αν ένα μήνυμα κοινοποιείται πολλές φορές, αυτό δεν το κάνει αληθινό. Μην προωθείτε ένα μήνυμα επειδή ο αποστολέας σας προτρέπει να το κάνετε. Ελέγξτε ξανά τις πληροφορίες.

Ενημερωθείτε για  
τα μηνύματα που  
λαμβάνετε!

## Μηνύματα που φαίνονται διαφορετικά

Πολλά μηνύματα ή σύνδεσμοι ιστότοπου που λαμβάνετε με φάρσες ή ψευδείς ειδήσεις έχουν ορθογραφικά λάθη. Αναζητήστε αυτά τα σημάδια για να ελέγξετε εάν οι πληροφορίες είναι ακριβείς.



MeLi  
FOR PARENTS



## Ελέγξτε προσεκτικά τις φωτογραφίες

Φωτογραφίες, ηχογραφήσεις και βίντεο μπορούν να παραποιηθούν για να σας παραπλανήσουν. Αναζητήστε αξιόπιστες πηγές ειδήσεων για να δείτε αν η ιστορία αναφέρεται αλλού. Όταν μια ιστορία αναφέρεται σε πολλά μέρη, είναι πιο πιθανό να είναι αληθινή.



# Τι να κάνετε

---

- ✓ Μην αφήσετε τις ψευδείς ειδήσεις να σας εμποδίσουν να απολαύσετε τις πληροφορίες που διαβάζετε στο διαδίκτυο.
- ✓ Δεν χρειάζεται να αμφιβάλλετε για όλα όσα διαβάζετε.
- ✓ Αρκεί να αναπτύξετε την κριτική σας σκέψη και να έχετε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν οι πληροφορίες σας.
- ✓ Επιλέξτε προσεκτικά τις πηγές σας.
- ✓ Γνωρίζοντας ότι υπάρχουν ψευδείς ειδήσεις, ελέγξτε τις πληροφορίες πριν τις μοιραστείτε ή σχηματίσετε μια συγκεκριμένη γνώμη βάσει αυτών.
- ✓ Μπορείτε να ελέγξετε τα γεγονότα σε ιστότοπους όπως Snopes.com & Factcheck.org



# Αναρωτηθείτε

---

- ✓ Το άρθρο ειδήσεων και ο ιστότοπος φαίνονται υψηλής ποιότητας και αξιόπιστα;
- ✓ Είναι η πηγή γνωστή, σεβαστή, αξιόπιστη;
- ✓ Ελέγξατε το όνομα τομέα και την ενότητα «Σχετικά με εμάς»;
- ✓ Ποιος είναι ο συντάκτης; Τι γνωρίζω για αυτόν/αυτήν;
- ✓ Έχει το άρθρο σωστή ορθογραφία, γραμματική και στίξη;
- ✓ Επιβεβαιώνουν αυτές τις πληροφορίες άλλα σεβαστά μέσα ενημέρωσης και ειδικοί;

# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα





# Παιδεία στα Μέσα και Συναισθηματική Νοημοσύνη

MeLi   
FOR PARENTS

Πολλές ειδήσεις και ρητές ή σιωπηρές διαφημίσεις έχουν σχεδιαστεί για να επηρεάζουν τα συναισθήματά μας. Οι εκφράσεις, οι εικόνες, η μουσική που χρησιμοποιούνται μεταφέρουν το μήνυμα του συντάκτη ακόμη και χωρίς να εκφράζονται λεκτικά. Έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να παίζουν με τις ελπίδες ή τους φόβους μας, να διεγείρουν τα συναισθήματά μας και να μας κάνουν να αγοράσουμε ένα συγκεκριμένο προϊόν, να υποστηρίξουμε μια συγκεκριμένη υπόθεση ή να υπερασπιστούμε μια συγκεκριμένη θέση.

Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και τις εξωτερικές επιδράσεις σε αυτά, καθώς και να μεταφέρουμε αυτή τη γνώση στα παιδιά μας.

# Θετικά συναισθήματα



## Ενδιαφέρον

Τα πρωτοσέλιδα των fake news γράφονται πάντα με τρόπο που να προσελκύει το ενδιαφέρον σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι τίτλοι δεν ταιριάζουν με το περιεχόμενο.



## Χαρά

Ορισμένες ψευδείς ειδήσεις και ειδικά εμπορικά μηνύματα στοχεύουν να σας κάνουν να νιώσετε ασυνήθιστα ευτυχισμένοι και ευχάριστοι και να σας κάνουν να παραγγείλετε ένα προϊόν.



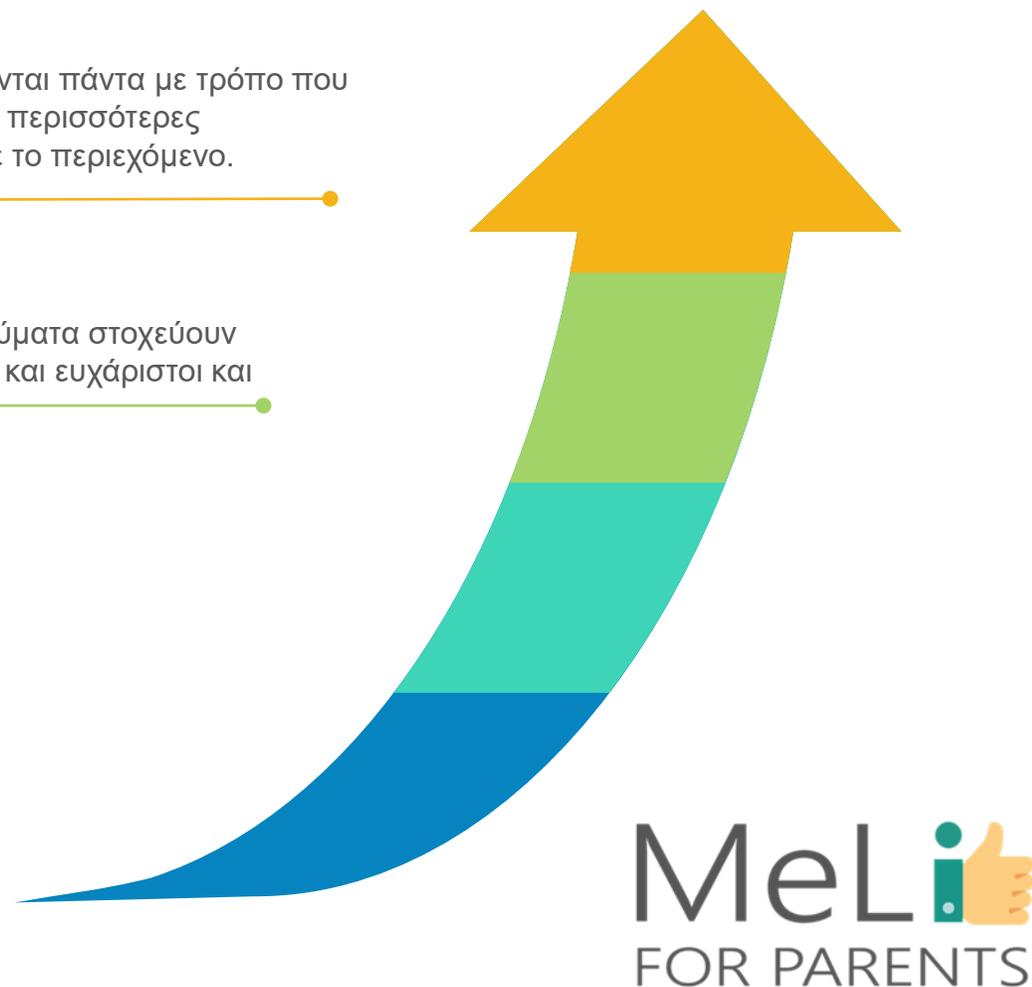
## Διασκέδαση

Εάν μια είδηση ακούγεται πολύ αστεία και απίστευτη, βεβαιωθείτε ότι δεν πρόκειται για αστείο ή σάτιρα.



## Προσμονή

Αυτό το συναίσθημα εκδηλώνεται συνήθως όταν διαβάζετε και πραγματικές ειδήσεις, αλλά μερικές φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσκεμένα από ψευδείς ειδήσεις.



# Αρνητικά συναισθήματα



## Θυμός

Ο θυμός που προκαλείται από μια είδηση κάνει συχνά τους ανθρώπους να τη μοιράζονται, και αυτό την κάνει πολύ γρήγορα viral.



## Φόβος

Όπως ο θυμός, έτσι και ο φόβος κάνει τους ανθρώπους να μοιράζονται ψευδείς ειδήσεις χωρίς να μπαίνουν στον κόπο να τις ελέγξουν.



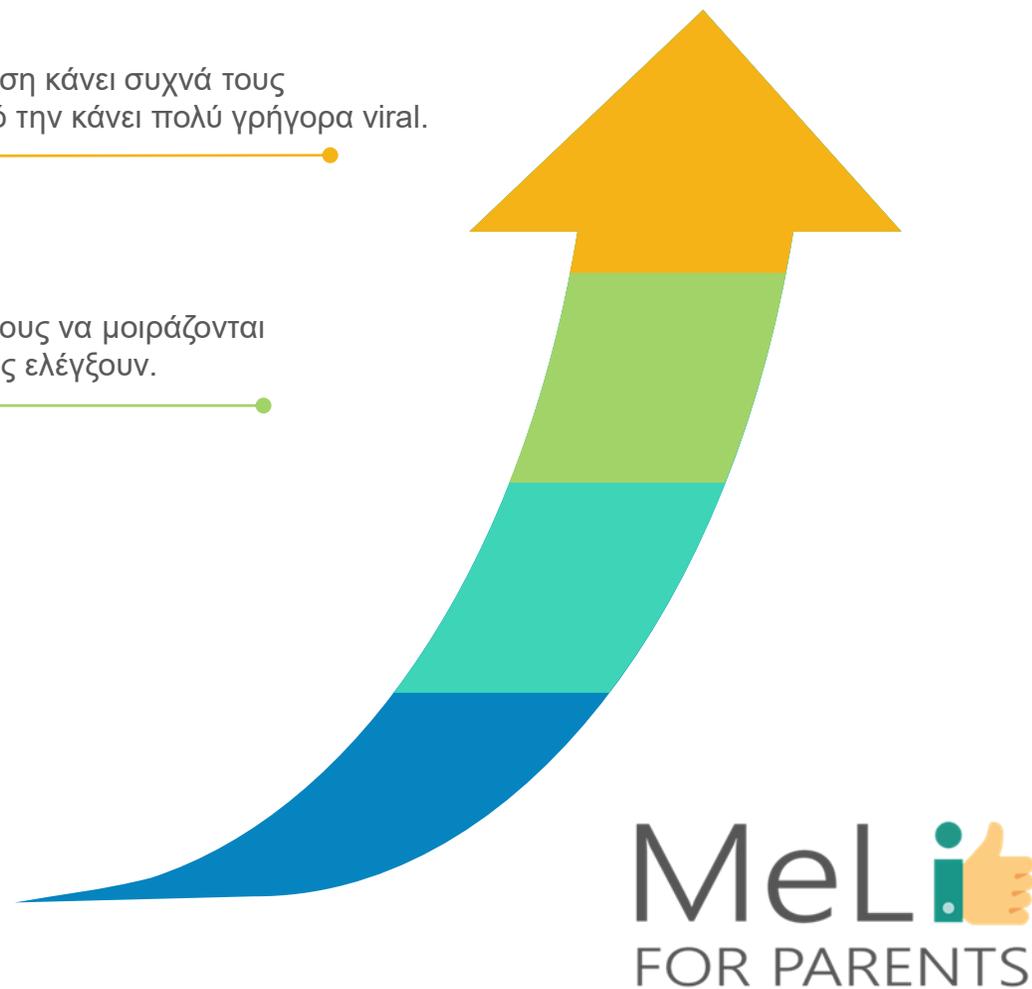
## Αηδία

Η αηδία είναι ένα από τα πιο συχνά εκμεταλλεύόμενα αρνητικά συναισθήματα κατά τη δημοσίευση fake news



## Λύπη

Πολλές φάρσες και αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτίθενται στην αίσθηση της θλίψης σας και έτσι σας κάνουν να διαβάζετε, να μοιράζεστε και μερικές φορές ακόμη και να υποστηρίζετε έναν σκοπό.



# Fake news και συναισθήματα



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS

Τι συναισθήματα νιώθω  
αφού δω το υλικό;



Γιατί ακριβώς νιώθω αυτά  
τα συναισθήματα;



Όταν νιώθω  
έντονα συναισθή-  
ματα,  
αναρωτιέμαι!

Πώς επηρεάζουν τα  
συναισθήματά μου τη  
σκέψη μου;



Ποιο μέρος των ειδήσεων  
προκαλεί αυτά τα  
συναισθήματα;



# Γιατί πιστεύουμε στα fake news

Επιβεβαίωση δικών μας  
προκαταλήψεων

Έλλειψη αξιολόγησης  
αξιοπιστίας

Ανυπομονησία και απροσεξία και το  
φαινόμενο της ψευδούς αλήθειας

Γνωσιακή τεμπελιά

Κοινωνική πίεση

# Ψυχολογική πλευρά των fake news

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

### **Επιβεβαιώνουν τις προκαταλήψεις μας.**

*Πολύ συχνά πιστεύουμε πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις μας.*

*«Χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη αυτήν την προκατάληψη στη σκέψη μας, είναι πιο πιθανό να πέσουμε σε ψευδείς ειδήσεις εάν συμφωνούμε με όσα λέγονται. Αυτό λειτουργεί και αντίστροφα. Πράγματι, η προκατάληψη επιβεβαίωσης θα δώσει το αντίθετο αποτέλεσμα, ενισχυμένο σκεπτικισμό, για τις ψευδείς ειδήσεις που δεν μας αρέσουν. Ναι, είναι καλό που η προκατάληψη επιβεβαίωσης μπορεί, σε ορισμένα πλαίσια, να μας βοηθήσει να διαλύσουμε τις ψευδείς ειδήσεις. Αλλά, τελικά, η ύπαρξη αυτής της προκατάληψης δείχνει έλλειψη κριτικής σκέψης».*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Ψυχολογική πλευρά των fake news

---

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

### **Έλλειψη αξιολόγησης αξιοπιστίας**

*«Δημοσιεύουμε τις ειδήσεις για να ενημερωθούμε, επειδή δεν ήμασταν εκεί για να παρακολουθήσουμε γεγονότα να εξελίσσονται από πρώτο χέρι. Ως αποτέλεσμα, εμπιστευόμαστε την πηγή των ειδήσεων στο ότι οι πληροφορίες που μας παρέχει είναι, στην πραγματικότητα, αληθείς. Και με αυτόν τον τρόπο, εμπιστευόμαστε την αξιοπιστία της πηγής. Δεν μπορούμε όμως να το κάνουμε στα τυφλά αυτό. Πρέπει πρώτα να το αξιολογήσουμε ».*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Ψυχολογική πλευρά των fake news

---

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

### **Ανυπομονησία και απροσεξία**

*Συχνά συμβαίνει να αναζητούμε πληροφορίες για ένα θέμα που μας ενδιαφέρει και για το οποίο είμαστε ικανοί και ξέρουμε πώς να ελέγξουμε τις πηγές. Χρειαζόμαστε όμως κάποιες φορές γενικές πληροφορίες γρήγορα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, κάνοντας γρήγορη κύλιση στις ειδήσεις, είναι πολύ πιθανό να συναντήσετε τίτλους και «νέα» που δεν αντιστοιχούν στην αλήθεια και να πέσετε σε ψευδείς ειδήσεις ακούσια.*

# Ψυχολογική πλευρά των fake news

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

### **Είμαστε τεμπέληδες γνωστικά**

*«Ο εγκέφαλός μας έχει εξελιχθεί για να εξοικονομεί ενέργεια για «πιο σημαντικά» καθήκοντα · και, επομένως, δεν του αρέσει πολύ να ξοδεύει ενέργεια όταν μπορεί να λάβει μια διαισθητική απόφαση που είναι αρκετά καλή. Είναι πραγματικά τόσο σημαντική η πίστη μας σε μια τυχαία είδηση στην καθημερινή μας ζωή; Θα μπορούσε να είναι, αλλά πιο συχνά μάλλον δεν είναι... και έτσι, αποτυγχάνουμε να κάνουμε αξιολόγηση και να κρίνουμε με αντανακλαστικό τρόπο. Αντ' αυτού, προτιμούμε ένα απλοποιημένο τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών - βγάζοντας ένα συμπέρασμα που δεν είναι απαραίτητα ακριβές, όπως το να πιστεύουμε ψευδείς ειδήσεις».*

Christopher Dwyer Ph.D.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Ψυχολογική πλευρά των fake news

---

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

**Επανάληψη: το φαινόμενο της ψευδούς αλήθειας.**

*Το φαινόμενο ψευδούς αλήθειας αναφέρεται στο φαινόμενο στο οποίο όσο περισσότερο έχουμε εκτεθεί σε συγκεκριμένες πληροφορίες, τόσο πιο πιθανό είναι να πιστεύουμε ότι οι πληροφορίες αυτές ισχύουν, χωρίς να αναζητούμε αποδεικτικά στοιχεία.*



# Ψυχολογική πλευρά των fake news

---

## Γιατί πιστεύουμε στα fake news

### **Κοινωνική πίεση**

*«Ακριβώς επειδή η πλειοψηφία πιστεύει κάτι, δεν το κάνει αληθινό. Όταν αναλαμβάνουμε να διαχωρίσουμε τα γεγονότα από τις ψευδείς πληροφορίες, μόνο η αντικειμενικότητα μπορεί να δώσει την κατάλληλη απάντηση. Άρα, πρέπει να γνωρίζετε το κοινωνικό κλίμα, το πολιτικό κλίμα, και την πλειοψηφία. Διότι, η πίεση που σχετίζεται με αυτά είναι πιθανό να επηρεάσει τις πληροφορίες που λαμβάνετε, καθώς και την πίστη σας στην αλήθεια ή το ψέμμα».*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>

# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα



# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας



MeLi  
FOR PARENTS

**Γιατί είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σχετικά με την παιδεία στα μέσα ενημέρωσης;**

Ο ψηφιακός κόσμος περιβάλλει εμάς και τα παιδιά μας σε καθημερινή βάση και εκτός από χρήσιμος και απαραίτητος μπορεί να είναι συντριπτικός, ακόμη και επικίνδυνος. Τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν τις πληροφορίες που συναντούν, ώστε να μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Η παιδεία στα μέσα δεν αφορά μόνο τη γνώση του τρόπου χρήσης διαφορετικών συσκευών ή την ενημέρωση εφαρμογών. Παιδεία στα μέσα σημαίνει κατανόηση των πληροφοριών και σωστή χρήση τους.

# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας



**Γιατί είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας στο θέμα της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης;**

Να γνωρίζετε ότι οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να επηρεάσουν πολύ την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας!

Όταν τα παιδιά ή οι γονείς διαπιστώνουν ότι έχουν μοιραστεί δόλιες ιστορίες ή δημοσιεύσεις χωρίς να τα ελέγξουν, συχνά αισθάνονται ηλίθιοι. Αυτό μπορεί να υπονομεύσει την αυτοεκτίμησή τους, να προκαλέσει χλευασμό από τους άλλους και μερικές φορές να οδηγήσει σε ψυχολογικά προβλήματα.

MeLi  
FOR PARENTS

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

## Επεξήγηση

### Εξηγήστε τους τι είναι fake news

Εξηγήστε στα παιδιά σας τι είναι ψευδείς ειδήσεις. Μιλήστε υπομονετικά μαζί τους σε κάθε κατάλληλη περίπτωση για τη διαφορά μεταξύ πραγματικών και ψευδών ειδήσεων.

## Μοίρασμα

### Μοιραστείτε τις γνώσεις σας

Μοιραστείτε τις γνώσεις σας για τις ψευδείς ειδήσεις με τα παιδιά σας ανάλογα με την ηλικία τους. Μπορείτε να τους ζητήσετε να εφαρμόσουν όσα έμαθαν σε μια είδηση που είναι σημαντική για αυτά.

## Εφαρμογή

### Εφαρμόστε τη νέα γνώση

Μπορείτε να τους ζητήσετε να εφαρμόσουν όσα έμαθαν σε μια είδηση που είναι σημαντική για αυτά. Στη συνέχεια συζητήστε μαζί τους τα αποτελέσματα, την εντύπωση και τα διδάγματα που πήραν.

## Εκτέλεση

### Παίξτε με τα παιδιά

Μπορείτε να παίξετε με τα παιδιά σας ένα παιχνίδι όπου και οι δύο πρέπει να γράψετε ένα άρθρο για μια είδηση ή ένα ιστορικό γεγονός από δύο αντίθετες οπτικές γωνίες. Η ιδέα είναι να τα κάνετε να δουν το ίδιο σύνολο γεγονότων από τουλάχιστον δύο διαφορετικές οπτικές γωνίες.

## Εμφάνιση

### Επισημάνετε διαφημίσεις

Επισημάνετε διαφημίσεις ή χορηγούμενες ιστορίες που μεταμφιέζονται ως ειδήσεις σε ροές κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης ή σε ιστότοπους ειδήσεων και ζητήστε από τα παιδιά να τις αξιολογήσουν.

# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας



MeLi   
FOR PARENTS

**Μάθετε στα παιδιά σας να αναρωτιούνται!**

Όταν μαθαίνετε στα παιδιά σας να κάνουν ερωτήσεις στον εαυτό τους σχετικά με τις πληροφορίες που διαβάζουν ή παρακολουθούν, θα αναπτυχθεί η κριτική τους σκέψη και θα τους δημιουργηθεί η συνήθεια να ελέγχουν και να αξιολογούν τις πληροφορίες που τα βομβαρδίζουν πριν τις πιστέψουν και τις μοιραστούν.

Η δική σας συμπεριφορά στον διαδικτυακό χώρο παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο εδώ - τι διαβάζετε, τι μοιράζεστε, τι πιστεύετε.

# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας

Έχει αναφερθεί η ιστορία κάπου αλλού;  
Είναι στο ραδιόφωνο, στην τηλεόραση ή στις  
εφημερίδες;

Έχετε ακούσει για τα μέσα, τον οργανισμό ή τον  
συγγραφέα που δημοσίευσε την ιστορία;

Ο ιστότοπος όπου βρήκατε την ιστορία φαίνεται  
γνήσιος; (ή είναι ένας ιστότοπος που έχει σχεδιαστεί για  
να μοιάζει με έναν άλλο γνήσιο ιστότοπο)

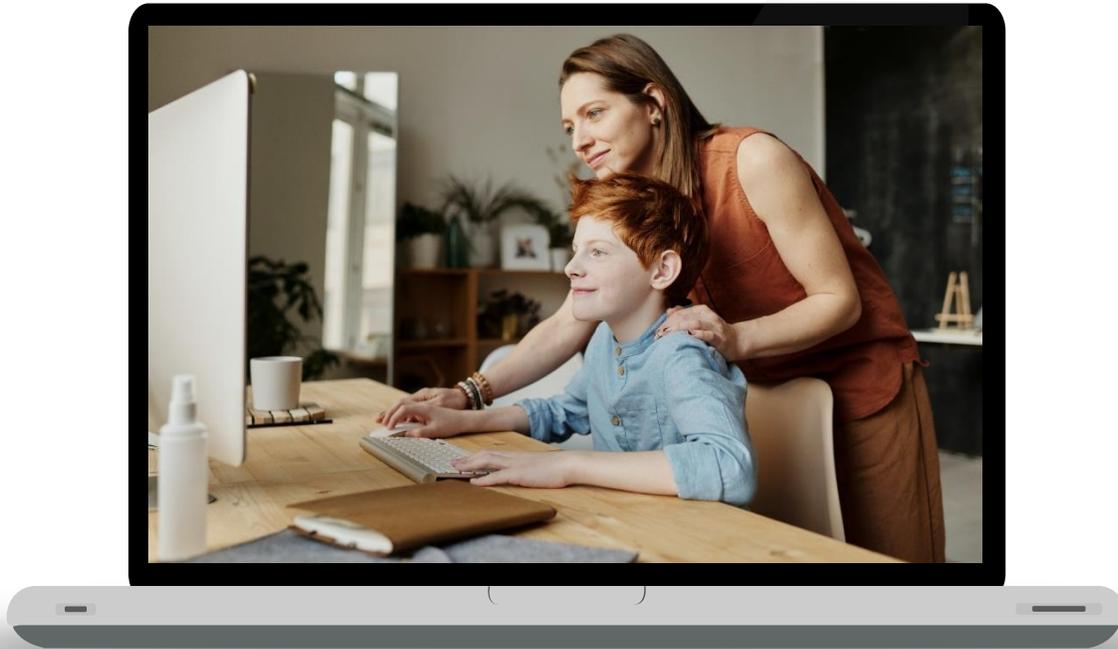
Η διεύθυνση του ιστότοπου στο επάνω μέρος της  
σελίδας φαίνεται πραγματική; Είναι το τέλος του  
ιστότοπου κάτι φυσιολογικό όπως «.co.uk» ή «.com»  
και όχι κάτι ασυνήθιστο, όπως το «com.co»;

Η φωτογραφία ή το βίντεο φαίνονται φυσιολογικά;  
Ακούγεται πιστευτή η ιστορία;

# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας

Ένα πολύ χρήσιμο και ευχάριστο υλικό για ολόκληρη την οικογένεια για να διδάξετε στα παιδιά σας να διακρίνουν τις ψευδείς ειδήσεις παρέχεται από το National Geographic στις σειρές βίντεο «Αληθινό ή ψεύτικο» (“Real or Fake”).

Real or Fake





# Εκπαιδεύστε τα παιδιά

---

**Βοηθήστε τα παιδιά να διακρίνουν γεγονότα από απόψεις**

*Εξηγήστε στα παιδιά σας τη διαφορά μεταξύ πραγματικότητας και γνώμης!*

*Μπορείτε να παίξετε διαδικτυακά παιχνίδια μαζί με τα παιδιά σας:*

- [www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html](http://www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html)
- [www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/](http://www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/)
- [wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion](http://wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion)
- [www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/](http://www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/)

# Εκπαιδεύστε τα παιδιά

## Δείξτε στα παιδιά σας παραποιημένες φωτογραφίες

*Δείξτε στα παιδιά σας περίπλοκες φωτογραφίες και εξηγήστε τους πώς να διακρίνουν αν μια φωτογραφία είναι πραγματική, έχει παραποιηθεί για κάποιο σκοπό ή είναι αστείο.*

*Μπορείτε να τα εξοικειώσετε με εύκολο και δωρεάν λογισμικό επεξεργασίας φωτογραφιών και να τους δείξετε πόσο εύκολο είναι να αλλάξει μια φωτογραφία.*

*Μπορείτε να δημιουργήσετε τα δικά σας κολάζ φωτογραφιών, να χρησιμοποιήσετε φίλτρα εφαρμογών και να τα μετατρέψετε σε παιχνίδι.*

*Πηγή:* <https://www.nationalgeographic.com/family/teaching-kids-about-fake-news-and-photos/>



# Εκπαιδεύστε τα παιδιά

---

## Ενθαρρύνετε την έρευνα

*Διαβάστε αναρτήσεις στα κοινωνικά μέσα όπως το Facebook, το Twitter, το Instagram, το TikTok και παρακολουθήστε βίντεο μαζί με τα παιδιά σας.*

*Παίξτε μαζί τους κάνοντας ερωτήσεις. Μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι ντετέκτιβ.*

*Παραδείγματα ερωτήσεων:*

- Πού είδατε την ιστορία/φωτογραφία;*
- Πόσα likes/share έχει;*
- Ποιος την δημοσίευσε; Τον/την ξέρεις; Τι γνωρίζετε για αυτόν/αυτήν; ...*
- Ποιος άλλος αναφέρει την ιστορία;*
- Προσπαθήστε να εντοπίσετε την ιστορία στην αρχική της πηγή*

# Συναισθηματική νοημοσύνη

## Συναισθήματα

Μάθετε στα παιδιά σας να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα προσέχουν

## Πότε να ξεκινήσω;

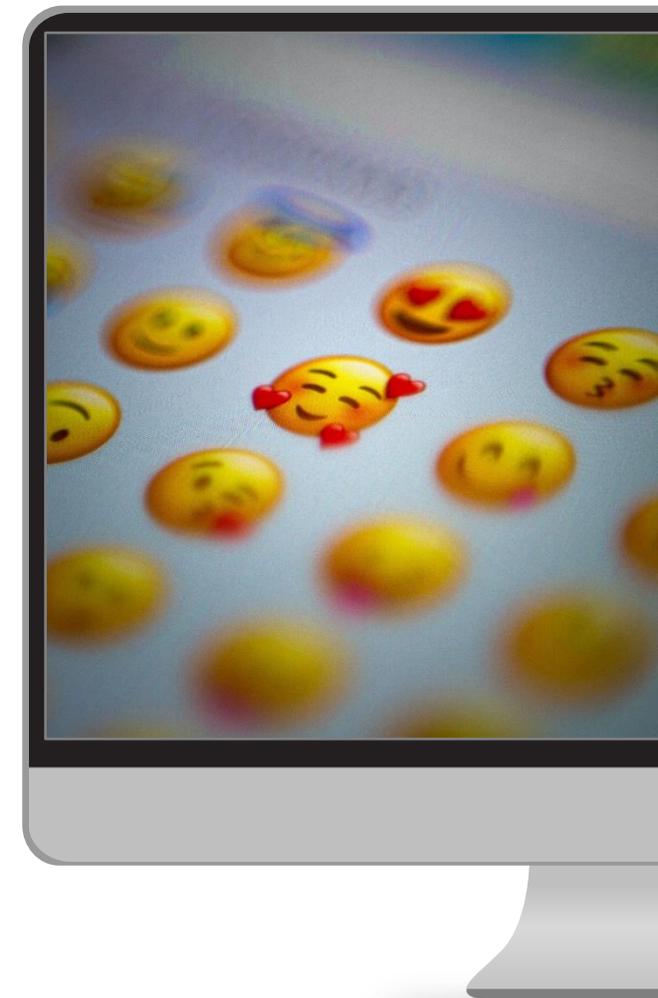
Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ξεκινήσουμε την εξερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και να μάθουμε πώς οι ειδήσεις και οι πληροφορίες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης πυροδοτούν τα συναισθήματά μας.

Όταν καταλάβουν πώς τα μέσα ενημέρωσης πυροδοτούν τα συναισθήματά τους, τα παιδιά σας θα είναι καλύτερα εξοπλισμένα να αναγνωρίζουν ποιες πληροφορίες τους προκάλεσαν αυτά τα αισθήματα και πώς μπορούν λογικά να τις αξιολογήσουν.

Ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση ή είστε στο διαδίκτυο μαζί με το παιδί σας, επισημάνετε διαφημίσεις που είναι ελκυστικές για τα συναισθήματα και συζητήστε ανοιχτά.

Γιατί;

Πώς;



# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>
- ❖ <https://www.factcheck.org/2016/11/how-to-spot-fake-news/>
- ❖ <https://www.connectsafely.org/fakenews/>
- ❖ <https://www.bbc.co.uk/newsround/38906931>
- ❖ <https://www.whatsapp.com/>
- ❖ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για Γονείς

Ενότητα Ι.1.4: Μοντέλα συμπεριφοράς & Στερεότυπα – ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΟΝΤΕΛΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ & ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ - ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ

Η ενότητα θα παρουσιάσει υγιή πρότυπα όσον αφορά τη χρήση συσκευών και διαδικτυακών μέσων. Περαιτέρω θα επικεντρωθεί σε συγκεκριμένα στερεότυπα στα διάφορα μέσα και τις επιβλαβείς ή ευεργετικές επιπτώσεις τους

01

### ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΜΟΝΤΕΛΑ

Τα παιδιά μαθαίνουν από τους γονείς μέσω παρατήρησης

02

### ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι ψηφιακοί γονείς μεσολαβούν θετικά στη χρήση του διαδικτύου

03

### Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού μας

04

### ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

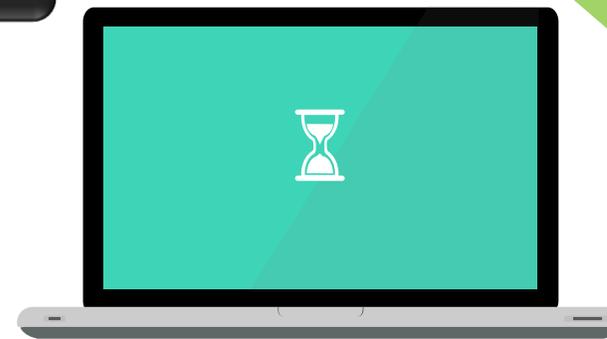
Επιβλαβή ή ωφέλιμα





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.4  
Μοντέλα  
συμπεριφο  
ράς &  
Στερεότυπα



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ

---

- ✓ Οι ψηφιακοί γηγενείς έχουν τον δικό τους κόσμο στο διαδίκτυο
- ✓ Οι εμπειρίες των παιδιών στο διαδίκτυο μπορούν να επηρεαστούν από:
  - ✓ φίλους και συμμαθητές,
  - ✓ τραγουδιστές και διασημότητες μόδας,
  - ✓ τεχνολογικές τάσεις, κ.λπ. - και φυσικά
  - ✓ ΕΣΑΣ!

Άρα....

- ✓ Πρέπει να γνωρίζετε και να κατανοείτε τον διαδικτυακό τους κόσμο
- ✓ Πρέπει να είστε σε θέση να τους βοηθήσετε να αλληλεπιδρούν με ασφάλεια
- ✓ Πρέπει να είστε ψηφιακό πρότυπο!



# ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

---

Οι ψηφιακοί γονείς προσπαθούν να μεσολαβούν στη χρήση ψηφιακών μέσων με θετικό τρόπο. Μπορεί να είναι

- ✓ περιοριστικοί, βάζοντας κανόνες και απαγορεύσεις, ή
- ✓ διδακτικοί, συμβουλεύοντας και καθοδηγώντας για το τι να κάνουμε ή όχι, ή ακόμα και
- ✓ συνεργάτες, όπου χρησιμοποιούν ψηφιακά μέσα μαζί με τα παιδιά τους

# ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Βλέποντας θετικές στάσεις στο σπίτι τα παιδιά μαθαίνουν να βελτιώνουν

- ✓ διατροφικές συνήθειες,
- ✓ προγραμματισμό άσκησης,
- ✓ απόδοση κατά την ανάγνωση
- ✓ μέθοδο μάθησης,
- ✓ κρίση όταν επιλέγουν φίλους,
- ✓ χρήση των μέσων ενημέρωσης με σύνεση,
- ✓ χρήση του διαδικτύου με εποικοδομητικό τρόπο





# ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Πώς είναι ένα μοντέλο συμπεριφοράς;

MeLi  
FOR PARENTS

## Γονιός ψηφιακό πρότυπο:

- ✓ Κατανοεί τον διαδικτυακό κόσμο των παιδιών
- ✓ Καθοδηγεί με παράδειγμα
- ✓ Χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με σύνεση
- ✓ Δεν επικρίνει
- ✓ Δεν έχει ενεργοποιημένες συνεχώς όλες τις ειδοποιήσεις
- ✓ Διατηρεί την αρχική οθόνη απλή
- ✓ Δεν χρειάζεται πάρα πολλά χρώματα στην οθόνη!

## Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση:

- ✓ Δεν λαμβάνετε email εργασίας στο σπίτι.
- ✓ Δεν κρατάτε το τηλέφωνο στο χέρι όταν παίρνετε τα παιδιά από το σχολείο.
- ✓ Δεν έχετε συσκευές στο υπνοδωμάτιο.
- ✓ Δεν μπαίνετε στο Facebook έως ότου τα παιδιά σας πάνε στο σχολείο ή στο κρεβάτι.
- ✓ Προγραμματίζετε μέρες την εβδομάδα με δραστηριότητες χωρίς τεχνολογία.





# ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Είστε μαζί

- ✓ Να είστε μαζί με το μικρό παιδί όταν βλέπει κάτι στην οθόνη
- ✓ Βοηθήστε το να συνειδητοποιεί το χρόνο που περνά σε αυτό το είδος δραστηριότητας

Μελετήστε

- ✓ Κάντε κάποια έρευνα προτού επιλέξετε τι να δείξετε
- ✓ Παρακολουθήστε και αξιολογήστε τις εκπομπές πριν τις δώσετε στο παιδί σας
- ✓ Αξιολογήστε παιχνίδια και εφαρμογές προτού τα χρησιμοποιήσετε

Συνετοί με τις διαφημίσεις

- ✓ Εκπαιδεύστε το παιδί σας σχετικά με τις διαφημίσεις
- ✓ Ειδικά τα μικρά παιδιά δεν μπορούν εύκολα να δουν τη διαφορά μεταξύ της διαφήμισης και των πραγματικών πληροφοριών.

Έπαινείτε

- ✓ Δείξτε τις καλές συμπεριφορές σε μια ταινία
- ✓ Επαινείτε τους ήρωες για την συνεργασία, τη φιλία, τη βοήθεια προς τους άλλους και τον ορισμό προσωπικών στόχων
- ✓ Συνδέστε τις ενέργειες των ηρώων με πραγματικές καταστάσεις

Βάλτε όρια

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ**

Το κάθε παιδί χρειάζεται πολύ χρόνο μακριά από την οθόνη



# ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Γνωρίστε

- ✓ Μάθετε τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν και τους φίλους τους
- ✓ Δείξτε τα κριτήριά σας για την επιλογή διαδικτυακών φίλων
- ✓ Δείξτε πώς σχολιάζετε τις αναρτήσεις άλλων ατόμων

Όχι στο υπνοδωμάτιο

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι η χρήση μέσω η χρήση γίνεται σε κοινό χώρο στο σπίτι όσο το δυνατόν
- ✓ Αποφύγετε τη χρήση συσκευών στο υπνοδωμάτιο
- ✓ Μοιραστείτε μαζί τους ό,τι σας αφορά και παροτρύνετέ τους να κάνουν το ίδιο

Εμπλακείτε

- ✓ Βρείτε τρόπο να συμμετέχετε σε αυτό που κάνουν τα παιδιά online
- ✓ Γνωρίστε τους τους φίλους σας για να σας γνωρίσουν τους δικούς τους
- ✓ Συζητήστε τι κάνετε με φίλους online και τι κάνετε όταν είστε μαζί

Συζητήστε

- ✓ Συζητάτε τακτικά
- ✓ Υπενθυμίστε τους τα βασικά της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης
- ✓ Εκπαιδεύστε τους να σκέφτονται κριτικά

Βάλτε όρια

**ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:**

- ✓ Χρειάζεστε ένα σχέδιο χρήσης των συσκευών
- ✓ Φροντίστε να έχετε πολύ χρόνο για άσκηση μέσα στην εβδομάδα

# ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- ✓ Τα smartphones δίνουν μια ανταμοιβή κάθε φορά που τα χρησιμοποιούμε: ένα μήνυμα, μια πληροφορία, μια ενημέρωση κ.λπ.
- ✓ Αυτή η ανταμοιβή απελευθερώνει ντοπαμίνη στον εγκέφαλο, ουσία που προκαλεί ευχαρίστηση.
- ✓ Αυτό μας αρέσει, οπότε θέλουμε να επαναλάβουμε την κατάσταση που ενισχύει τη χημεία μας προς την ευχαρίστηση.
- ✓ Το εθιστικό χαρακτηριστικό αυτής της συμπεριφοράς είναι ότι ο εγκέφαλός μας ζει με τη νευροβιολογική προσδοκία της ανταμοιβής
- ✓ Αλλά δεν ξέρουμε ακριβώς πότε (και εάν) θα έρθει η ανταμοιβή και γι' αυτό συνεχίζουμε να προσπαθούμε να την πάρουμε...
- ✓ Δείτε αυτό το video: <https://www.youtube.com/watch?v=NUMa0QkPzns>

## Εικόνα σώματος

Αντιληπτική εικόνα σώματος (πώς αντιλαμβάνεστε το σώμα σας)

## Συναισθήματα

Συναισθηματική εικόνα σώματος (πώς αισθάνεστε για το σώμα σας)

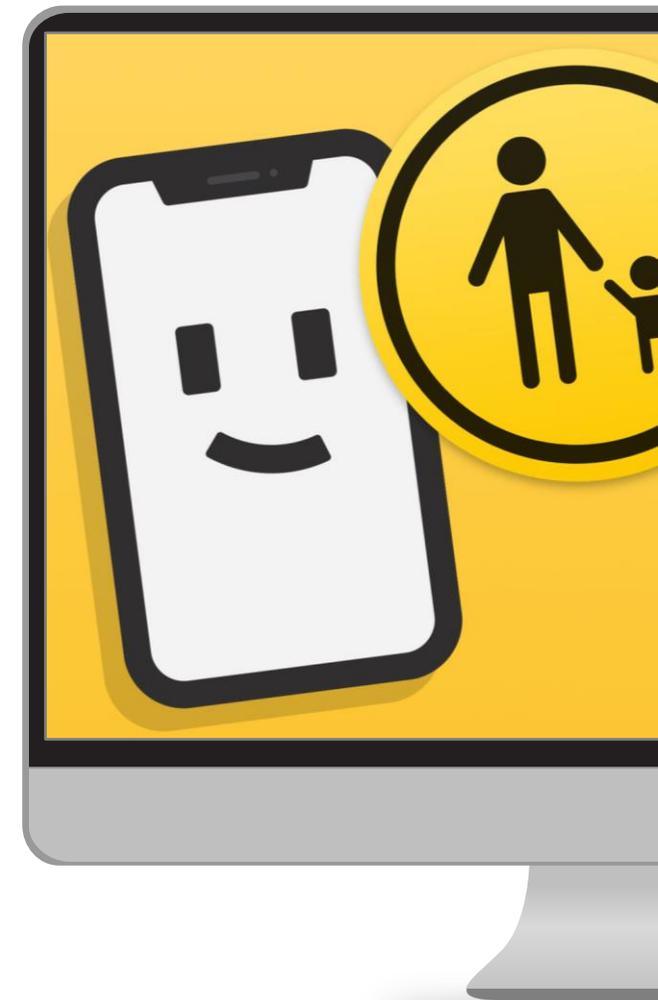
## Ιδέες

Γνωστική εικόνα σώματος (πώς σκέφτεστε για την εικόνα του σώματός σας)

## Συμπεριφορές

Συμπεριφορική εικόνα σώματος (πώς συμπεριφέρεστε ως αποτέλεσμα της εικόνας του σώματός σας)

# Η εικόνα ΤΟΥ ΞΑΥΤΟΥ





# ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Ιδέες που έχουν οι άνθρωποι για κάποιον ή για κάτι

MeLi  
FOR PARENTS

Όταν τα παιδιά βλέπουν τα ίδια ταξικά, φυλετικά και σεξουαλικά μοντέλα και σχέσεις ξανά και ξανά στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, δημιουργούν στερεότυπα τάξης, φυλής και φύλου. Έτσι ...

- ✓ Όταν βλέπετε ταινία, μετρήστε αρσενικούς και θηλυκούς χαρακτήρες και συζητήστε συσχετίσεις μεταξύ συμπεριφορών, φυλής και φύλου.
- ✓ Βρείτε ταινίες ή παιχνίδια που απεικονίζουν τις θετικές πλευρές όλων των φύλων και των φυλών
- ✓ Πείτε όχι όταν το παιδί σας σας ζητά να τα αγοράσετε μεροληπτικά βιντεοπαιχνίδια
- ✓ Συζητήστε το περιεχόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για παράδειγμα, εάν ορισμένες ομάδες στοχεύουν το φύλο ή τη φυλή τους
- ✓ Συζητήστε το χιούμορ: τα στερεότυπα δεν είναι αστεία, ειδικά για τα θύματα
- ✓ Εκπαιδεύστε το παιδί σας να έχει ουδέτερες συμπεριφορές στις κοινωνικές του ομάδες





# ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗ

---

- ✓ Για να επιβιώσουμε στη ζούγκλα πρέπει να κρίνουμε τα πάντα γρήγορα, στις πρώτες εντυπώσεις, με βάση παρόμοιες εμπειρίες.
- ✓ Ένα στερεότυπο μας επιτρέπει να ανταποκρινόμαστε γρήγορα σε καταστάσεις. Είναι θέμα ζωής ή θανάτου.
- ✓ Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει μια περιοχή για την επεξεργασία προσώπων, η οποία είναι «ρυθμισμένη» να εστιάζει στα πρόσωπα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο και να αποφασίζει τις αποκρίσεις ανάλογα.
- ✓ Οι άνθρωποι, ως εξαιρετικά κοινωνικά είδη, πρέπει να αξιολογήσουν γρήγορα εάν κάποιος είναι φίλος ή εχθρός
- ✓ Αποφασίζουμε αν οι άλλοι πρόκειται να μας βοηθήσουν ή να μας βλάψουν
- ✓ Η γρήγορη κρίση είναι σημαντική ικανότητα επιβίωσης

# MEDIA & ΕΙΚΟΝΑ ΦΥΛΟΥ

**Μπορούν τα media να επηρεάσουν την αντίληψη του κοινωνικού φύλου;**

**Κορίτσια & Αγόρια:**

- ✓ Υπάρχουν διαφορετικά παιχνίδια, ρούχα, αντικείμενα για αγόρια και κορίτσια
- ✓ Τα κοινωνικά μέσα προωθούν διαφορετικά στερεότυπα για τα δύο φύλα
- ✓ Οι γονείς έχουν μερικές φορές διαφορετικές προσδοκίες από κορίτσια και αγόρια

**✓ Τι λένε τα παιδιά; Δείτε αυτό το video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=aTvGSstKd5Y>





# ΠΟΤΕ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΑ

---

- ✓ Τα στερεότυπα καλύπτουν φυλετικές, πολιτικές, δημογραφικές, θρησκευτικές ομάδες ή φύλα ή δραστηριότητες.
- ✓ Μερικά είναι γενικά ακριβή, ενώ άλλα λιγότερο, ενώ τα περισσότερα αλλάζουν στο χρόνο.
- ✓ Από μικρή ηλικία τα παιδιά δημιουργούν πολιτιστικά στερεότυπα για διάφορες κοινωνικές ομάδες.
- ✓ Ακόμα και με προοδευτικούς γονείς, τα παιδιά βλέπουν πολλά στερεότυπα: στο σχολείο, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή την ποπ κουλτούρα.
- ✓ Η ανισορροπία στα αντιληπτά στερεότυπα μπορεί να οδηγήσει σε προκατάληψη.



# ΠΟΤΕ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΑ

---

- ✓ Οι έφηβοι θέλουν να είναι δημοφιλείς και ενδιαφέρονται πολύ για την εμφάνισή τους και για το πώς τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι.
- ✓ Προσπαθούν να χτίσουν την ταυτότητά τους - τόσο στην πραγματική ζωή όσο και στο διαδίκτυο.
- ✓ Οι γονείς δεν είναι cool μοντέλο, οπότε στρέφονται στα ΜΜΕ για ιδέες για το πώς πρέπει να φαίνονται και να ενεργούν.
- ✓ Ενδιαφέρονται επίσης για το online (αόρατο) κοινό τους.
- ✓ Αυτό το είδος φήμης μπορεί να προκαλέσει εσφαλμένες αντιλήψεις: τα κορίτσια αισθάνονται πίεση να φαίνονται όμορφα ή ακόμα και «σέξι» στο διαδίκτυο. Τα αγόρια ανταγωνίζονται διασημότητες για να φαίνονται και να ενεργούν «σαν άντρας».



# MEDIA & ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

## Τα media επηρεάζουν την εικόνα του σώματος

### Θετικά:

- ✓ Έμπνευση από πρότυπα υγείας, ευεξίας και φυσικής κατάστασης. Πλατφόρμες άσκησης, ιστολόγια ψυχολογίας, επιστημονικοί ιστότοποι που προωθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να βελτιώσουν την άποψή μας για την εικόνα του σώματός μας.
- ✓ Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ομάδες υπεράσπισης μπορούν να ωφελήσουν το πώς νιώθουμε για το σώμα μας ή να βοηθήσουν άτομα με διατροφικές διαταραχές.
- ✓ Ομάδες υποστήριξης σε διάφορες πλατφόρμες μπορούν να βοηθήσουν άτομα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ζητήματα

### Αρνητικά:

- ✓ Τα μέσα ενημέρωσης έδειχναν πάντα στερεότυπα και τα ψηφιακά μέσα το ενίσχυσαν αυτό
- ✓ Μελέτες δείχνουν ότι τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες συγκρίνουν το σώμα τους με εκείνα στα MME
- ✓ Τα άτομα που περνούν περισσότερο χρόνο στο Facebook σε σχέση με τους συναδέλφους τους φαίνεται να ανησυχούν περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους
- ✓ Τα κοινωνικά μέσα έχουν συνδεθεί με ανθυγιεινές συνήθειες, όπως οι διατροφικές διαταραχές



# Τυπικά στερεότυπα φύλου

## Δύναμη

Οι άνδρες είναι ισχυροί και δυνατοί  
και οι γυναίκες είναι αδύναμες και  
εξαρτημένες

## Μυαλό

Οι γυναίκες δεν είναι τόσο έξυπνες  
όσο οι άνδρες και δεν είναι καλές  
στα μαθηματικά.

## Αθλητισμός

Οι γυναίκες δεν είναι καλές στον  
αθλητισμό και τα ΜΜΕ τις δείχνουν  
κυρίως όταν είναι όμορφες.

## Ομορφιά

Οι άντρες είναι ακατάστατοι και και  
γίνονται κοινωνικά αποδεκτοί ακόμα και  
όταν δεν είναι όμορφοι.





# ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

---

- ✓ Η εικόνα του ατόμου είναι μια διανοητική αναπαράσταση του εαυτού του, όπως μια εικόνα στο μυαλό.
- ✓ Αυτή η αναπαράσταση μας δείχνει τόσο ως φυσικό σώμα όσο και ως άτομο με προσωπικότητα.
- ✓ Όταν σκεφτόμαστε τον εαυτό μας, έχουμε μια συγκεκριμένη ιδέα για το σώμα μας στο μυαλό μας, μαζί με συγκεκριμένα συναισθήματα.
- ✓ Μια «υγιής εικόνα σώματος» σημαίνει ότι «βλέπουμε» τον εαυτό μας όπως είμαστε πραγματικά και έχουμε θετικά συναισθήματα για το σώμα μας και αισθανόμαστε άνετα στο δέρμα μας.



# ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

## Προσέξτε τι βλέπουν τα παιδιά online

MeLi  
FOR PARENTS

- ✓ Πολλά διαδικτυακά παιχνίδια είναι γεμάτα βία, αρνητικά μηνύματα και αποκλίνουσα συμπεριφορά
- ✓ Τα μέσα έχουν συσχετιστεί με εγκληματικά στερεότυπα
- ✓ Η βία στα μέσα έχει συσχετιστεί με συμπεριφορές εφήβων, όπως πυροβολισμοί σε γυμνάσια ή περιπτώσεις εφήβων που έκαναν αναπαράσταση του θανάτου του Τζορτζ Φλόιντ στο Snapchat και συνελήφθησαν (Ιούνιος 2020).
- ✓ Το πλαίσιο και οι περιστάσεις παίζουν σίγουρα το ρόλο τους, αλλά τα βιντεοπαιχνίδια φαίνεται ότι μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωση βίαιων συμπεριφορών.
- ✓ Ωστόσο, δεν υπάρχει απάντηση ναι-όχι στο ερώτημα που συσχετίζει τη βία των μέσων ενημέρωσης με συγκεκριμένους τύπους επιθετικότητας.





# ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ...

... μπορεί να οδηγήσουν σε μεροληπτική συμπεριφορά

Ωστόσο, καλύτερα συντηρητικοί και ασφαλείς: εμείς ως γονείς πρέπει να προστατεύσουμε τους νέους που είναι ευάλωτοι στη βία των μέσων ενημέρωσης, ειδικά στις μικρές ηλικίες.



# ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ – ΤΙ ΝΑ ΔΙΔΑΞΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Είμαστε ηθικοί

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν ότι οι διακρίσεις είναι άδικες και λανθασμένες
- ✓ Μάθετέ τα να μην αποκλείουν κανένα άτομο βάσει φυλής, φύλου, θρησκείας, εθνικότητας, αναπηρίας, εμφάνισης ή σεξουαλικού προσανατολισμού

Αναγνωρίζουμε

- ✓ Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα στερεότυπα
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν πώς ανταποκρίνονται σε τέτοιες συμπεριφορές.
- ✓ Συζητήστε τι βλέπετε στα ΜΜΕ
- ✓ Ενθαρρύνετε την κριτική σκέψη

Έχουμε ενσυναίσθηση

- ✓ Μάθετε τα παιδιά να είναι ευαίσθητα στα συναισθήματα των άλλων.
- ✓ Βοηθήστε τα να κατανοήσουν την άποψη των άλλων
- ✓ Σε συγκρούσεις βοηθήστε τους να σκεφτούν πώς αισθάνεται ο άλλος
- ✓ Τα παιδιά με ενσυναίσθηση είναι λιγότερο επιρρεπή σε διακρίσεις

Αλλάζουμε

- ✓ Διδάξτε τη θετική αλλαγή.
- ✓ Δείξτε πώς να ανταποκριθούν στις διακρίσεις
- ✓ Διδάξτε τους φράσεις όπως «Δεν μου αρέσει να λέω βρισιές ούτε ν' ακούω».
- ✓ Βοηθήστε τα να αισθάνονται άνετα όταν επισημαίνουν την αδικία

Αποδεχόμαστε

- ✓ Αποδεχτείτε καθένα από τα παιδιά σας ως μοναδικό και ξεχωριστό.
- ✓ Δείξτε τους ότι εκτιμάτε τις ατομικές τους ιδιότητες.
- ✓ Παρατηρήστε μοναδικές και ιδιαίτερες ιδιότητες σε άλλους και συζητήστε τις με τα παιδιά σας

# Ερωτήσεις;



# Ένα γρήγορο quiz ναι/όχι



Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις ταυτίζονται;



Τα στερεότυπα είναι πάντα αρνητικά;



Οι έφηβοι πάντα επηρεάζονται από τα media για την εικόνα του εαυτού τους;



Μπορείτε να αναγνωρίσετε στερεότυπα στα media και να διδάξετε τα παιδιά πώς να ανταποκρίνονται;

# Ναι/όχι - quiz

Εκτός κι αν είστε σίγουροι  
για όλες τις απαντήσεις,  
έχετε ακόμα κάποια  
πράγματα να μάθετε!



# ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Μετά τα βασικά

Η επόμενη ενότητα εστιάζει σε πιο εξειδικευμένες περιπτώσεις προτύπων και στερεότυπων και παρέχει πρακτικά παραδείγματα. Ακολουθεί συζήτηση της ενότητας και ερωταπαντήσεις και το εργαστήριο ολοκληρώνεται.

## ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ

Η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών δημιουργεί πολλές προκλήσεις. Δίνοντας θετικές συμπεριφορές στο σπίτι, μπορείτε να γίνετε πρότυπο για τα παιδιά σας και να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη σας.



Γνωρίστε τα media



Χτίστε εμπιστοσύνη



Εκπαιδεύστε

# Παραπομπές

- ❖ <https://www.common sensemedia.org/sites/default/files/uploads/pdfs/6-8-unit2-genderstereotypesonline.pdf>
- ❖ <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
  - ❖ <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/aboriginal-people/impact-stereotyping-young-people>
- ❖ Ofcom, Children and parents: Media use and attitudes report 2019
- ❖ <https://blogs.lse.ac.uk/medialse/2019/11/20/implementing-childrens-rights-in-a-digital-world/>
- ❖ <https://theconversation.com/women-can-build-positive-body-image-by-controlling-what-they-view-on-social-media-113041>



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για γονείς

Ενότητα Ι.1.4: Εργαλεία γονικού ελέγχου - ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Περιεχόμενα

## ΓΟΝΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ - ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Αυτή η ενότητα καλύπτει συγκεκριμένες γνώσεις σχετικά με τα εργαλεία γονικού ελέγχου. Θα μάθετε πώς να διαχειρίζεστε, να αποκλείετε ή να περιορίζετε την πρόσβαση σε περιεχόμενο μέσω διαφορετικών συσκευών, καθώς και να παρακολουθείτε τη διαδικτυακή δραστηριότητα των παιδιών. Καλύπτονται επίσης ορισμένες εμπορικές λύσεις.

01

### ΜΑΥΡΕΣ ΚΑΙ ΛΕΥΚΕΣ ΛΙΣΤΕΣ

Πώς να αξιολογήσετε περιεχόμενο και εφαρμογές και να προωθήσετε ωφέλιμο περιεχόμενο

02

### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Λειτουργικά συστήματα, προγράμματα περιήγησης στο Web, λογισμικό

03

### ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

Έτοιμες λύσεις για PC / Mac, κινητές συσκευές, κονσόλες παιχνιδιών

04

### ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ

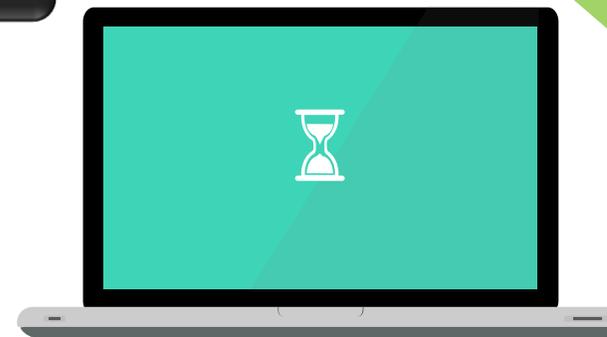
Προηγμένη ιχνηλάτηση, γεω-περίφραξη





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



I.1.4  
Εργαλεία  
γονικού  
ελέγχου



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ

---

Όπως αναφέρεται στη Βασική Ενότητα, τα εργαλεία γονικού ελέγχου σας βοηθούν να προστατεύσετε τα παιδιά από

- Ανάρμοστο περιεχόμενο
- Κυβερνοεπιθέσεις,
- Απάτες και παγίδες στα κοινωνικά μέσα,
- Παραπληροφόρηση ή
- Ανεπιθύμητες γνωριμίες.

Αυτό γίνεται με

- ✓ αποκλεισμό ιστότοπων ή κατηγοριών περιεχομένου,
- ✓ ρύθμιση λευκών και μαύρων λιστών και
- ✓ Περιορισμό των downloads.

Σε αυτή την ενότητα θα δούμε πώς εφαρμόζουμε πρακτικές ελέγχου.



# ΛΙΣΤΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ

## Μαύρο ή άσπρο;

**Μαύρες λίστες.** Περιορίζουν την πρόσβαση σε μια λίστα συγκεκριμένων κατηγοριών ιστότοπου προσβλητικού περιεχομένου, όπως «πορνογραφία» ή «ρατσισμός».

✓ Ορισμένες λύσεις φιλτραρίσματος βασίζονται σε λέξεις-κλειδιά, και αποκλείουν αντίστοιχο περιεχόμενο.

Αλλά...

✓ Το διαδίκτυο είναι τεράστιο, δεν είναι δυνατή η κατάταξη όλου του υλικού.  
✓ Παρά τις μαύρες λίστες, κάποιο κακό περιεχόμενο μπορεί να διεισδύσει- ή καλό περιεχόμενο να αποκλειστεί.

**Λευκές λίστες.** Λειτουργούν αντίστροφα, επιτρέποντας πρόσβαση μόνο σε μια λίστα συγκεκριμένων ιστότοπων.

✓ Μπορείτε να επιτρέψετε την πρόσβαση μόνο σε συγκεκριμένο περιεχόμενο, πχ, κινούμενα σχέδια ή ντοκιμαντέρ ή υλικό φιλικό για παιδιά.

Αλλά...

✓ Οι λευκές λίστες παρέχουν περιορισμένη πρόσβαση σε ιστότοπους, άρα αυτή η μέθοδος είναι πολύ περιοριστική για μεγαλύτερα παιδιά, όταν πχ κάνουν αναζήτηση για σχολικές εργασίες .

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

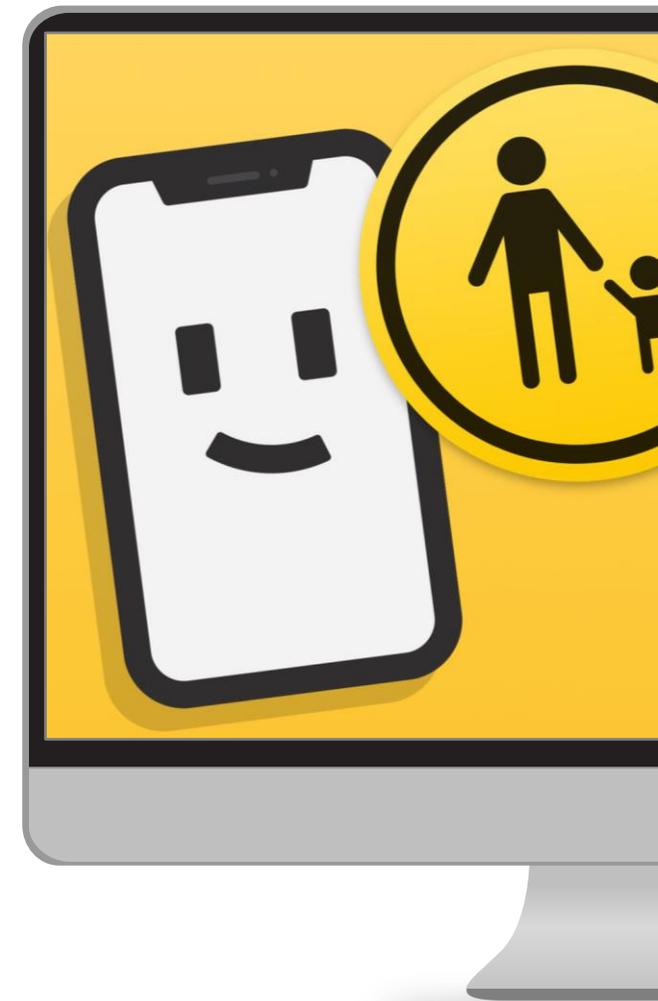
# Αξιολογήστε το περιεχόμενο για το παιδί σας

**Ενίσχυση  
αξιών**  
Επιλέξτε διαφορετικό περιεχόμενο για  
διαφορετικές ηλικίες. Συμβουλευτείτε  
αξιόπιστους εοργανισμούς για προτάσεις

**Συναρπαστικό  
περιεχόμενο**  
Επιλέξτε εμπνευσμένο περιεχόμενο  
που περιλαμβάνει ψυχαγωγία και  
εκπαίδευση και καλλιεργεί ψηφιακές  
δεξιότητες

**Ιδέες**  
Εκθέστε τα παιδιά σε περιεχόμενο που  
θα τους ανοίξει τα μάτια και θα τα κάνει  
να σκεφτούν και να κατανοήσουν τη ζωή

**Όφελος χωρίς  
κίνδυνο**  
Ορίστε στόχους. Εξασφαλίστε ασφαλή  
πλοήγηση. Προγραμματίστε τα οφέλη  
που θέλετε για το παιδί





# ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΥΛΙΚΟΥ

---

- Τα παιδιά ίσως θελήσουν να κατεβάσουν προγράμματα που φαίνονται γνήσια, αλλά στην πραγματικότητα είναι κακόβουλο λογισμικό και ιοί. Αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο υλικό και το λογισμικό σας ή και παραβιάσεις δεδομένων.
- Ένας ιός μπορεί να κλειδώσει τον υπολογιστή, να προκαλέσει λειτουργικά προβλήματα και να εξαπλωθεί στο οικιακό δίκτυο.
- Τα εργαλεία γονικού ελέγχου σας επιτρέπουν να περιορίσετε τις λήψεις από μη αξιόπιστες ή ύποπτες πηγές.

## Play Store

Ανοίξτε την εφαρμογή Play Store στη συσκευή που θέλετε να ορίσετε γονικούς ελέγχους

## Γονικός έλεγχος

Στην επάνω αριστερή γωνία, πατήστε Menu Settings. Parental controls.

## Πρόσβαση

Δημιουργήστε ένα PIN και επιβεβαιώστε το στο σύστημα.

## Φίλτρα περιεχομένου

Επιλέξτε τον τύπο περιεχομένου που θέλετε να φιλτράρετε από τις επιλογές λήψης του παιδιού σας. Επιλέξτε πώς να φιλτράρετε ή να περιορίσετε την πρόσβαση

# Ρύθμιση λήψεων - έλεγχοι





# ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

## ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΕΣΤΕ

Αναπτύξτε καλές συνήθειες όταν μοιράζετε μια συσκευή με το παιδί:

- **Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης** για τις εφαρμογές και τους ιστότοπους που χρησιμοποιείτε. Όχι το όνομα του κατοικίδιου! Χρησιμοποιείτε εφλαία, πεζά συν αριθμούς και σύμβολα. Αλλάζετε τακτικά τους κωδικούς πρόσβασης και μην τους κοινοποιείτε στα παιδιά!
- Δημιουργείτε διαφορετικούς λογαριασμούς για διαφορετικούς χρήστες με διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης.
- Αποσυνδέεστε όταν τελειώνετε από το δικό σας λογαριασμό. Κλείνετε τα email και τα παράθυρα του προγράμματος περιήγησης.
- Μπορείτε να ορίσετε κωδικός πρόσβασης για τα ευαίσθητα έγγραφα.
- Ειδικά με τα μικρά παιδιά, κλειδώστε την οθόνη σας.



MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

---

Τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν δικές τους συσκευές. Μπορείτε να τις «μοιραστείτε» μέσω της δικής σας για να παρακολουθείτε τη δραστηριότητά τους.

Αποκτήσετε πρόσβαση στη συσκευή του παιδιού σας μέσω **Family Sharing** σε Android και iOS. Ρυθμίστε όρια στους ενσωματωμένους γονικούς ελέγχους.

Δείτε αυτό το βίντεο για να μάθετε πώς να κάνετε

- ✓ Ρύθμιση κοινών συσκευών
- ✓ Παρολούθηση τη δραστηριότητα των παιδιών σας:

<https://www.internetmatters.org/hub/news-blogs/parent-vlogger-gives-tips-making-shared-devices-safe-kids-use//>



# FAMILY LINK – FAMILY SHARING

---

✓ Το Google Family Link επιτρέπει στους γονείς να βλέπουν τη δραστηριότητα στο smartphone του παιδιού, να διαχειρίζονται τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί, να περιορίζουν το χρόνο χρήσης της οθόνης, να κλειδώνουν τη συσκευή ή να παρακολουθούν την τοποθεσία.

*ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Family Link δεν φιλτράρει ακατάλληλο περιεχόμενο.*

- ✓ Η λειτουργία Restricted στο YouTube φιλτράρει κάποιο ενήλικο περιεχόμενο.
- ✓ Το Screen Time σε συσκευές Apple iOS 12 και iOS 13 σας επιτρέπει να δείτε πόσο χρόνο περνούν τα παιδιά σας σε εφαρμογές, ιστότοπους κτλ.

Αυτές οι εφαρμογές μπορούν να αποκλείσουν ή να περιορίσουν ορισμένες λειτουργίες, να περιορίσουν το περιεχόμενο και να ελέγξουν τις αγορές και τα downloads στη συσκευή του παιδιού σας.

# ΕΛΕΓΧΟΙ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Οι υπολογιστές με Windows ή MacOS και οι κινητές συσκευές με Android και iOS προσφέρουν δωρεάν γονικούς ελέγχους. Το Independent IT Security Institute, ανέλυσε διαδικτυακές απειλές, καθόρισε σενάρια προστασίας και κατηγοριοποίησε τις λειτουργίες τους:

Parental control software generally protects against these risks  
Tested categories of protection mechanisms or tools of the operating systems



Manufacturer	Product	AV-TEST Certificate	Protection against cyber bullying	Access control to adult content	Control of private data transfer	Controlling time spent on digital devices	Protection from online money traps	Protection against online grooming (sexual exploitation)	Protection of privacy
<b>Desktop system tools</b>									
Microsoft	Family Safety	⊘	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗
Apple	Mac Parental Controls	⊘	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓
<b>Mobile system tools</b>									
Apple	iOS Parental Controls	⊘	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗
Google	Family Link	⊘	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗
Amazon	Kindle Fire Parental Controls	⊘	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗

⊘ Did not participate in the certification test

AV-TEST November 2018 [www.av-test.org](http://www.av-test.org)



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ WINDOWS

**Ελέγξτε πού έχει πρόσβαση το παιδί σας**

- ✓ Τα Windows 7, 8 και 10 έχουν ενσωματωμένους γονικούς ελέγχους.
- ✓ Συνδυάζουν χρονικά όρια και ελέγχους πρόσβασης περιεχομένου με το ασφαλές φιλτράρισμα ιστού της λειτουργίας Family Safety.
- ✓ Διαχειριστείτε τις ρυθμίσεις σας και δείτε αναφορές από το <https://account.microsoft.com/family>

Ορίστε έναν νέο λογαριασμό χρήστη στο κουτάκι “Is this a child’s account?” Όταν θα επισημανθεί ως λογαριασμός παιδιού θα μπορείτε να τον διαχειριστείτε από τον ιστότοπο λειτουργίας Family Safety

MeLi  
FOR PARENTS



## Google Chrome

Βρείτε τους ενσωματωμένους ελέγχους  
του Chrome στη διεύθυνση  
[www.google.com/preferences](http://www.google.com/preferences)

## Internet Explorer

Οι γονικοί έλεγχοι περιλαμβάνουν  
περιορισμούς περιεχομένου και  
προσδιορίζουν εγκεκριμένους ή μη  
εγκεκριμένους ιστότοπους.

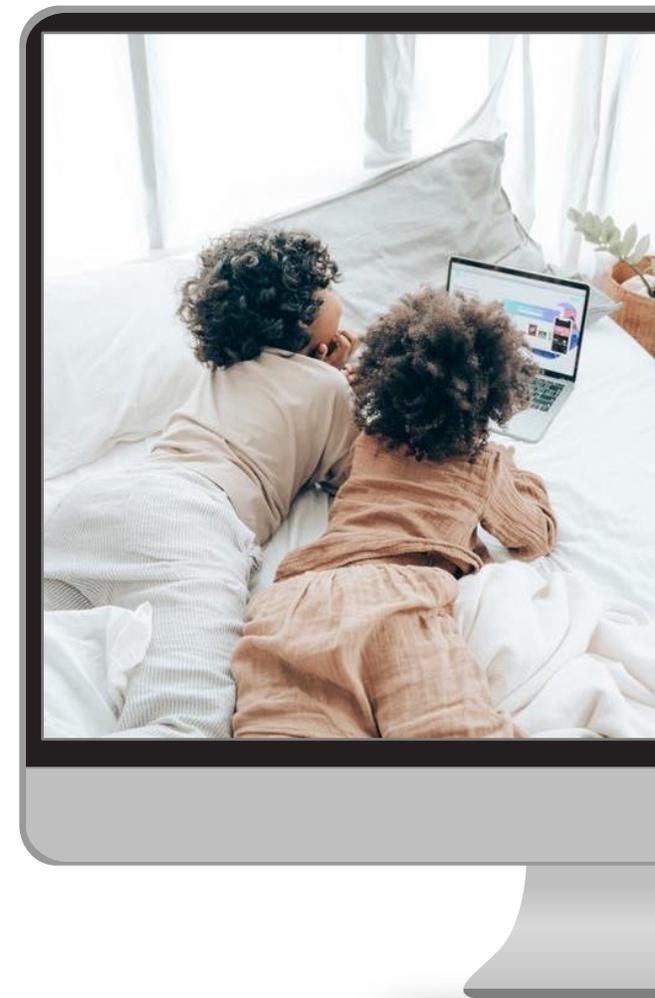
## Mozilla Firefox

Δεν διαθέτει ενσωματωμένους γονικούς  
ελέγχους, αλλά συνεργάζεται με εξωτερικές  
εφαρμογές για αποκλεισμό περιεχομένου  
και περιορισμό του χρόνου οθόνης

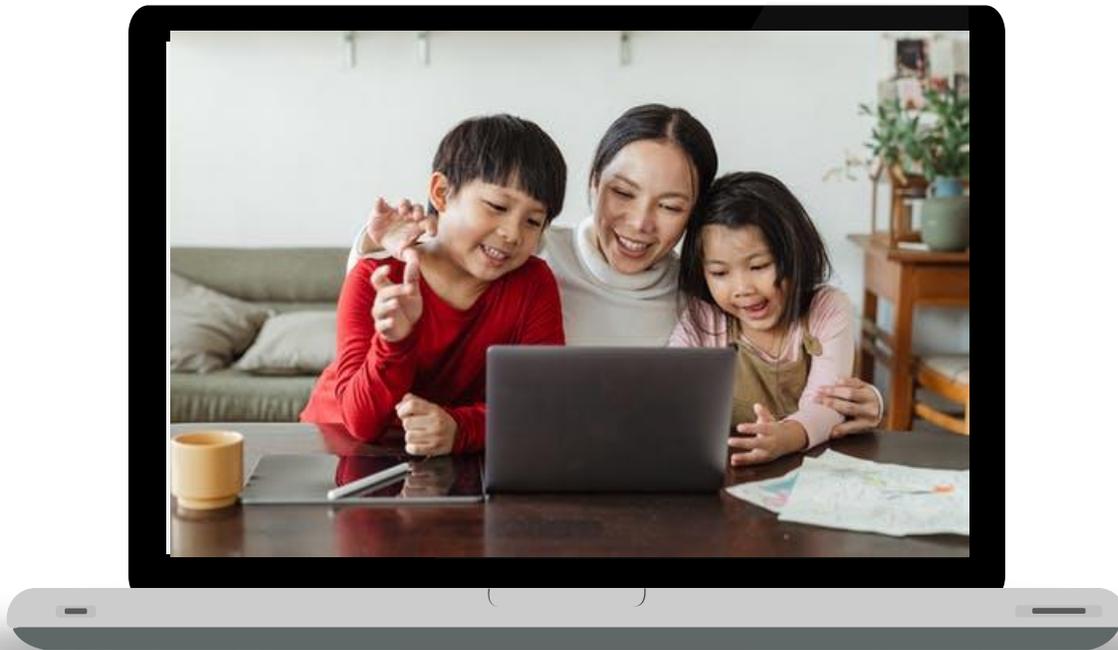
## Safari

Για να ελέγξετε τη χρήση σε συσκευές  
iOS, πρέπει να ενεργοποιήσετε τους  
Περιορισμούς (Restrictions), που  
έχουν λειτουργικότητα γονικού ελέγχου

# Έλεγχος στους web browsers



# Ιστορικό αναζήτησης στο Chrome



Για να ορίσετε γονικούς ελέγχους στο Chrome, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την Ασφαλή Αναζήτηση, Safe Search, που φιλτράρει τις αναζητήσεις, π.χ. Για πορνό ή βία.

Ιστορικό  
αναζητήσεων

Μηχανές  
αναζήτησης

- Προσωπικοί λογαριασμοί ή προγράμματα περιήγησης
- Παιδικές εποπτευόμενες συσκευές και λογαριασμοί με την εφαρμογή Family Link
- Συσκευές και δίκτυα στο χώρο εργασίας ή στο σχολείο



# Internet Explorer

## Ελέγξτε πού μπορεί να έχει πρόσβαση το παιδί σας

Στα ενσωματωμένα εργαλεία γονικού ελέγχου περιλαμβάνονται το φιλτράρισμα περιεχομένου (με περιορισμούς στη γλώσσα, το γυμνό, το σεξ και τη βία) και οι λευκές και μαύρες λίστες ιστότοπων.

Για να ορίσετε τα εργαλεία:

1. Άνοιξε τον Internet Explorer
2. Επιλέξτε “Tools”
3. Στη συνέχεια “Internet Options”
4. Επιλέξτε “Content”
5. Πατήστε “Enable”
6. Σύρετε τη μπάρα για να επιλέξετε το επίπεδο που θέλετε για το παιδί σας
7. Πατήστε αποθήκευση αλλαγών

MeLi  
FOR PARENTS





# Safari

## Ελέγξτε πού μπορεί να έχει πρόσβαση το παιδί σας

Το Safari, ο browser σε συσκευές iPhone, iPod ή iPad, δεν αποκλείει περιεχόμενο, οπότε θα πρέπει να απενεργοποιήσετε με το χέρι μέσω Restrictions, που λειτουργούν ως γονικοί έλεγχοι:

1. Στα Settings επιλέξτε General.
2. Κυλίστε προς τα κάτω και επιλέξτε Restrictions.
3. Πατήστε Enable Restriction και γράψτε τον κωδικό πρόσβασής σας για να τον ενεργοποιήσετε.
4. Επιλέξτε κάθε λειτουργία και εφαρμογή στην οποία θέλετε να εφαρμόζονται οι Περιορισμοί
5. Μπορείτε επίσης να απενεργοποιήσετε τη λήψη νέων εφαρμογών.
6. Για να αλλάξετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Περιορισμοί, εισάγετε τον κωδικό πρόσβασης.

MeLi  
FOR PARENTS



# Μερικές εμπορικές εφαρμογές

## Qustodio

- ✓ Δημοφιλές δωρεάν εργαλείο που προσφέρει φιλτράρισμα περιεχομένου και χρονικά όρια.
- ✓ Επί πληρωμή έχετε επιπλέον επιλογές όπως παρακολούθηση YouTube, χρόνου σε κοινωνικά δίκτυα, χρονικά όρια σε παιχνίδια & παρακολούθηση κλήσεων

## Kaspersky Safe Kids

- ✓ Για συσκευές, Windows, MacOS, Android, iOS.
- ✓ Διαθέτει δωρεάν και πληρωμένες εκδόσεις
  - ✓ Η δωρεάν έκδοση φτιάχνει μαύρες λίστες
  - ✓ Χρήση βάσει χρόνου, ηλικίας και κατηγορίας
- ✓ Ελέγχει χρόνο οθόνης και συνολική χρήση της συσκευής

## Norton Family Premier

- ✓ Επιβλέπει όλες τις συσκευές και παρακολουθεί τη δραστηριότητα των παιδιών.
- ✓ Μπορείτε να ορίσετε κανόνες
- ✓ Κατάλληλο για Android και iOS.
- ✓ Παρακολουθεί συσκευές iOS, Windows και Android, αλλά όχι Mac.

## Boomerang

- ✓ Μόνο για κινητά
- ✓ Μπορεί να κατασκευάσει γεω-φράχτες
- ✓ Μπορεί να παρακολουθεί τη δραστηριότητα στο YouTube
- ✓ Μπορεί να ορίσει ενέργειες που επιτρέπονται πάντα για έκτακτη ανάγκη.

## ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

**Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει δημοφιλείς εμπορικές εφαρμογές και δεν μπορεί να θεωρηθεί διαφήμιση ή προώθηση συγκεκριμένης εταιρείας, λογισμικού ή λύσης.**

# Ιστορικό αναζητήσεων Chrome

Πέρα από τα βασικά, τα συστήματα γονικού ελέγχου προσφέρουν προηγμένες λειτουργίες, όπως παρακολούθηση YouTube, «γεω-περίφραξη» και κλείδωμα απομακρυσμένης συσκευής.

Τοποθεσία

Βίντεο

Οι σύνθετες εκδόσεις αναλύουν το περιεχόμενο της σελίδας, φιλτράρουν ακατάλληλο υλικό και επιτρέπουν να προσθέσετε προσαρμοσμένες λέξεις-κλειδιά και κατηγορίες που θέλετε να αποκλείσετε.





## «ΓΕΩ-ΠΕΡΙΦΡΑΞΗ»

---

- Το geofence είναι μια «εικονική περίμετρος» γύρω από μια πραγματική γεωγραφική περιοχή.
- Μια εφαρμογή γονικού ελέγχου για κινητά με αυτήν τη δυνατότητα μπορεί να παρακολουθεί την τρέχουσα τοποθεσία του παιδιού και να διατηρεί ιστορικά δεδομένα τοποθεσίας.
- Τα FindMyFriends και Footprints της Apple και το Life360 και το Family by Sygic του Android είναι οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** λάβετε υπόψη ότι στη χρήση τέτοιων εφαρμογών υπάρχουν σοβαρά ζητήματα που αφορούν στην προστασία της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας.



# Τοποθεσία SOS

## Παρακολούθηση τοποθεσίας συσκευής

MeLi  
FOR PARENTS

- ✓ Ορισμένες εφαρμογές προσφέρουν ένα **Κουμπί SOS**
- ✓ Όταν το πατήσει το παιδί, η εφαρμογή στέλνει μια ειδοποίηση στον γονέα, μαζί με την ώρα και την τοποθεσία.
- ✓ Ορισμένες υπηρεσίες συνεχίζουν να μεταδίδουν δεδομένα τοποθεσίας έως ότου απενεργοποιηθούν χειροκίνητα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν χρησιμοποιείτε τέτοιες εφαρμογές, λάβετε υπόψιν ζητήματα απορρήτου. Επίσης, σκεφτείτε ότι ορισμένα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να είναι αρκετά έξυπνα και να αποφύγουν το φίλτρο αυτό. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να αφήσουν τη συσκευή τους στην προσυμφωνημένη τοποθεσία και να κάνουν μια βόλτα με τους φίλους τους σε άλλα σημεία...



# Playstation

Το Playstation και το PS4 έχουν ενσωματωμένες λειτουργίες περιορισμού με γονικούς ελέγχους, όρια δαπανών, διαχείριση χρόνου παιχνιδιού, προστασία ασφάλειας παικτών. Στον ιστότοπο της εταιρείας θα βρείτε αναλυτικές οδηγίες για τα εξής:

- ✓ Περιορισμοί πρόσβασης στις δυνατότητες δικτύου
- ✓ Καθορισμός επιπέδων καταλληλότητας για παιχνίδια και βίντεο
- ✓ Απενεργοποίηση της χρήσης web browser και PlayStation VR
- ✓ Ενεργοποίηση φιλτραρίσματος διαδικτυακού περιεχομένου



# ΤΙΚ ΤΟΚ & ΓΟΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

---

Το TikTok ενσωματώνει στοιχεία ελέγχου στη συσκευή του παιδιού σας:

1. Πατήστε τις τρεις κουκκίδες στην επάνω δεξιά γωνία του προφίλ χρήστη.
2. Επιλέξτε Digital Wellbeing δίπλα στο εικονίδιο ομπρέλας,
3. Ορίστε τις δυνατότητες που θέλετε και κλειδώστε τις με έναν κωδικό

Διαθέσιμες εναλλακτικές επιλογές

- Διαχείριση χρόνου οθόνης: Μπορείτε να ορίσετε 2 ώρες ή 40 λεπτά ανά ημέρα
- Λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης: Αποκλείει κάποιο περιεχόμενο για ενηλίκους, αλλά όχι τα πάντα ...
- Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τη συσκευή του παιδιού με την εφαρμογή Family Pairing: Από τη συσκευή του παιδιού πατήστε **Family Pairing** και συγχρονίστε τον λογαριασμό σας με του παιδιού μέσω κωδικού QR. Τώρα μπορείτε να απενεργοποιήσετε τα άμεσα μηνύματα στον λογαριασμό του παιδιού σας.



# Ρυθμίσεις Youtube

## Φιλτράρισμα βίντεο με ακατάλληλο περιεχόμενο

Το YouTube προσφέρει μηχανισμούς φιλτραρίσματος που ενεργοποιούνται ως εξής:

- Στο YouTube, συνδεθείτε στον λογαριασμό σας κάνοντας κλικ στο εικονίδιο εικόνας στην επάνω δεξιά γωνία.
- Μεταβείτε στις ρυθμίσεις
- Ενεργοποιήστε τη ρύθμιση Restricted Mode.
- Επιλέξτε "videos that may contain inappropriate content flagged by users and other signals"

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης, δεν θα μπορείτε να βλέπετε σχόλια στα βίντεο που παρακολουθείτε.





# YouTube Kids

## Μια ασφαλέστερη επιλογή για νεαρό κοινό

- Το **YouTube Kids** είναι μια εφαρμογή ειδικά σχεδιασμένη για να προσφέρει μια ασφαλέστερη διαδικτυακή εμπειρία για παιδιά με περισσότερες προσφορές γονικού ελέγχου.
- Οι λογαριασμοί YouTube Kids είναι ξεχωριστοί από τους άλλους λογαριασμούς YouTube, επομένως αυτές οι ρυθμίσεις θα πρέπει να αλλάξουν με το χέρι.

Μπορείτε να το επιλέξετε στην πρώτη εγγραφή ενός λογαριασμού:

1. Συνδεθείτε στο YouTube Kids μέσω του εικονιδίου με την κλειδαριά στο κάτω μέρος.
2. Ορίστε ή εισάγετε τον κωδικό πρόσβασης.
3. Πατήστε ξανά στο εικονίδιο Ρυθμίσεις.
4. Απενεργοποιήστε την Αναζήτηση, ώστε τα παιδιά σας να μην μπορούν να αναζητήσουν βίντεο σε όλο το δίκτυο.

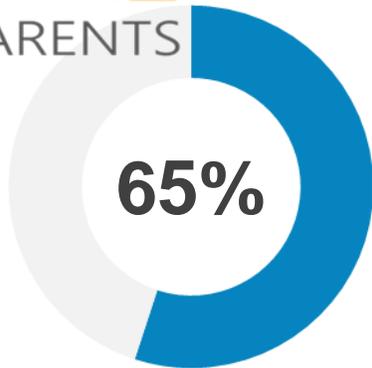


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

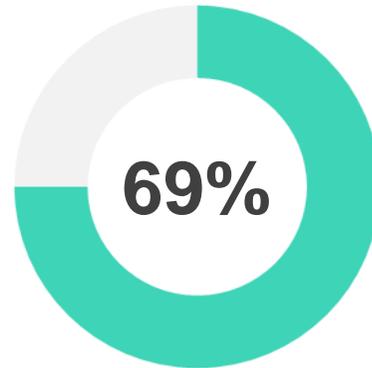
# Πόσο χρησιμοποιούνται οι γονικοί έλεγχοι;

MeLi  
FOR PARENTS

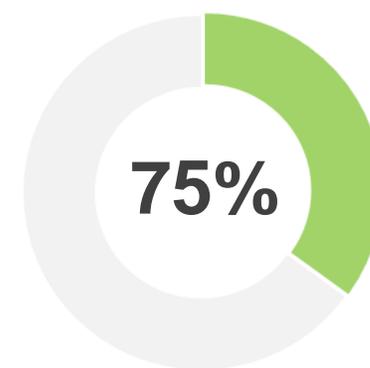
 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



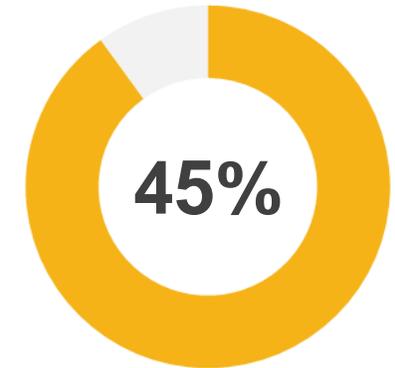
Σύμφωνα με έρευνα του 2018 του Internet Matters Organisation το 65% των νέων ηλικίας 11-16 ετών είναι υπέρ των γονικών ελέγχων



Σύμφωνα με την ίδια έρευνα του Internet Matters, το 69% πιστεύει ότι οι γονικοί έλεγχοι μπορούν να φιλτράρουν ακατάλληλο περιεχόμενο



Σύμφωνα με τη μελέτη Ofcom 2020, 75% των γονέων επιβάλλουν έναν βασικό κανόνα: περιορισμό στους τύπους εφαρμογών που μπορεί να χρησιμοποιεί το παιδί



Σύμφωνα με την ίδια μελέτη, λιγότεροι από τους μισούς γονείς των οποίων το παιδί έχει smartphone ή tablet γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν γονικούς ελέγχους

# Έχετε απορίες;



# Ένα γρήγορο κουίζ ΝΑΙ/ΟΧΙ



Διαθέτουν όλα τα δημοφιλή προγράμματα περιήγησης ενσωματωμένα φίλτρα;



Είναι οι εντοπιστές θέσης της συσκευής αποτελεσματικός γονικός έλεγχος;



Υπάρχουν τρόποι να ελέγξετε τη δραστηριότητα του παιδιού online μέσω της δικής σας συσκευής;



Μπορείτε να αξιολογήσετε ποιο είδος περιεχομένου είναι ευεργετικό για τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία;

# Ναι / Όχι

Εκτός αν νιώθετε άνετα  
με όλες τις ερωτήσεις,  
έχετε ακόμα κάποια  
πράγματα να μάθετε!



Όταν αποκτήσετε εμπιστοσύνη στις γνώσεις σας, θα δείτε ότι τα εργαλεία γονικού ελέγχου προσφέρουν προηγμένες δυνατότητες.

## Τα προχωρημένα εργαλεία

Η Ενότητα για Προχωρημένους θα επικεντρωθεί σε προηγμένα εργαλεία γονικού ελέγχου και θα καλύψει επιλογές με πρακτικά παραδείγματα. Στο τέλος μια συζήτηση ολόκληρης της ενότητας θα ολοκληρώσει το εργαστήριο

## ΕΛΕΓΧΟΣ

Η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών έχει πολλές προκλήσεις. Ο έλεγχος της διαδικτυακής δραστηριότητας τους είναι όνειρο κάθε γονέα! Θα δείτε ότι μια σχέση εμπιστοσύνης είναι το καλύτερο εργαλείο ελέγχου!



Μέσα  
επικοινωνίας



Χτίσιμο  
εμπιστοσύνης



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

# Βιβλιογραφία

- ❖ [www.commonsemmedia.com](http://www.commonsemmedia.com)
- ❖ [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) Έκθεση επιπτώσεων 2018 - 19
- ❖ Ανεξάρτητο Ινστιτούτο Ασφάλειας Πληροφορικής
- ❖ Ofcom, Παιδιά και γονείς: Αναφορά χρήσης μέσων και στάσεων 2019
- ❖ Ιστότοποι της εταιρείας όλων των υπηρεσιών και λογισμικού που αναφέρονται στην εκπαίδευση



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης I.1.5: Εκφοβισμός και ρητορική μίσους στο διαδίκτυο



# Περιεχόμενα

Σε αυτήν την ενότητα θα αναλύσουμε λεπτομερώς ποια είναι τα κύρια θέματα, φορείς και τρόποι εκδήλωσης του διαδικτυακού εκφοβισμού και της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο. Τέλος, θα δώσουμε στους γονείς κάποιες συμβουλές ώστε να αποτρέπουν τις πιο επικίνδυνες συνέπειες.

**01** Οι διαφορετικές εκδηλώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού

**03** Διαδικτυακός εκφοβισμός σε βιντεοπαιχνίδια

**05** Προτάσεις και στατιστικά: τι γίνεται στον κόσμο

**07** Συμβουλές για πρόληψη

**02** Διαδικτυακός εκφοβισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

**04** Κοινωνικά μέσα και ρητορική μίσους

**06** Τι μπορούμε να κάνουμε;

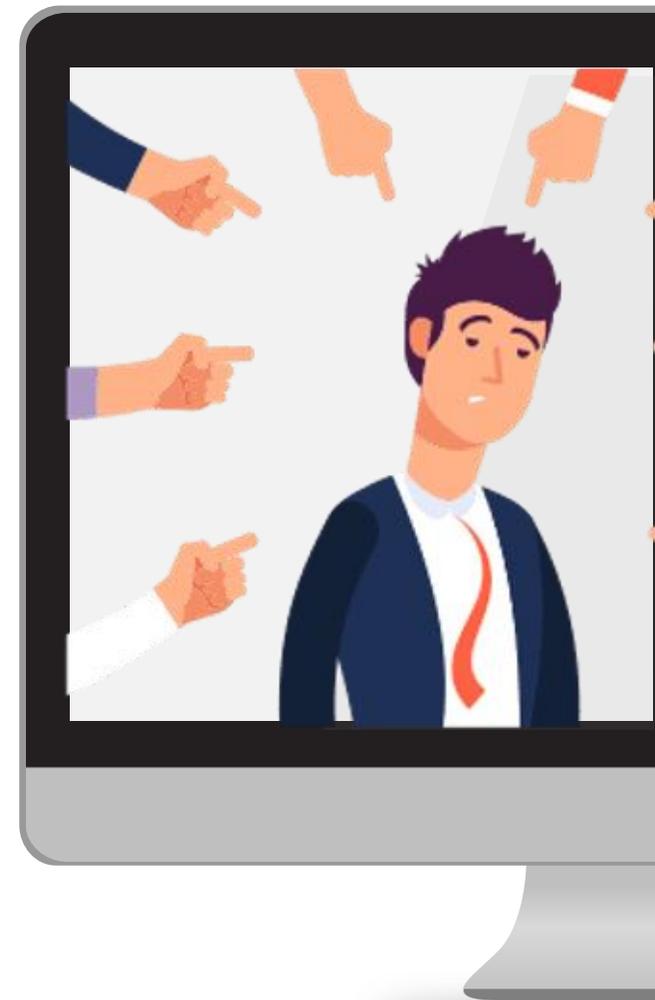


# Διαδικτυακός εκφοβισμός και ρητορική μίσους

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός παρουσιάζεται σε πολλές μορφές. Επηρεάζει περισσότερο τους εφήβους, αλλά και όλες τις ηλικιακές ομάδες που συνήθως αναφέρονται ως *σχολική ηλικία*.

Οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι καταστροφικές, και να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και ψυχολογικό τραύμα. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να εντοπιστεί και να αποτραπεί, με καλύτερη γνώση των νέων μέσων.

Η ρητορική μίσους στο διαδίκτυο είναι ένα από τα πιο επικίνδυνα φαινόμενα για τα παιδιά μας που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



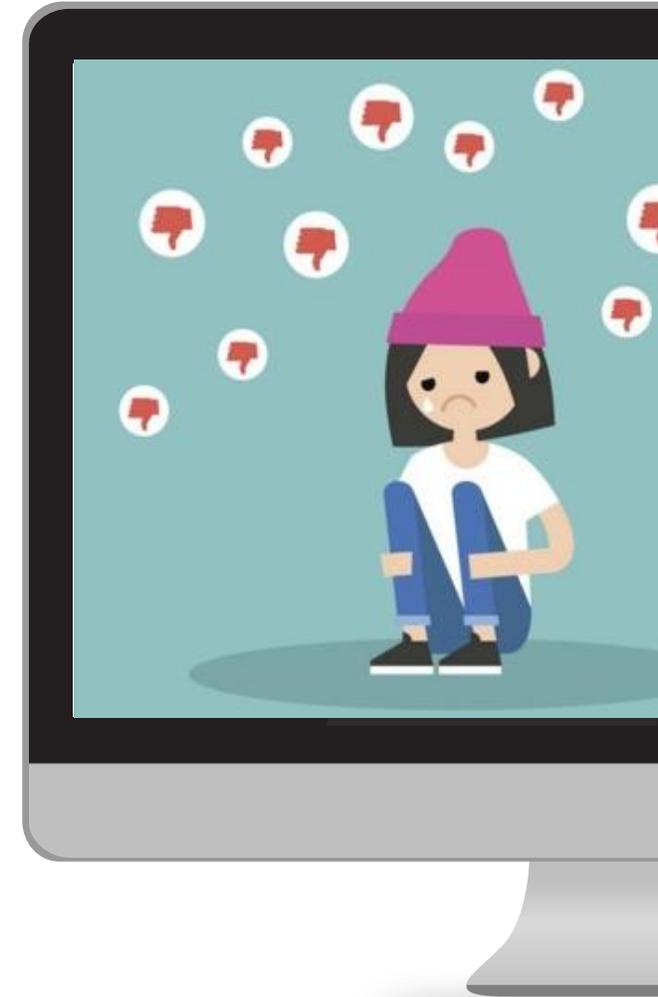
## Παρενόχληση

Οι  
διαφορετικές  
εκδηλώσεις του  
διαδικτυακού  
εκφοβισμού

«Κυβερνοκαταδίωξη»  
(Cyberstalking)

«Κυβερνοκακοποίηση»  
(Cyberbashing)

Τρολς (trolls)



# Παρενόχληση

---

- Επαναλαμβανόμενα μηνύματα με **προσβολές, βωμολογίες, αρνητικό, υβριστικό ή απειλητικό περιεχόμενο** μέσω Whatsapp, Telegram, Viber ή αλλη πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης.
- Περιστασιακά, αυτή η μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού συναντάται σε ομάδες, όταν ένα μέλος σε μια συνομιλία γίνεται στόχος υβριστικών μηνυμάτων ή όταν ιδιωτικά του μηνύματα κοινοποιούνται στην ομάδα.



# Διαδικτυακή καταδίωξη (Cyberstalking)

---

- Είναι μια ιδιαίτερα τραυματική μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού που συμβαίνει συχνά **μετά τη λήξη ενός συναισθηματικού δεσμού ή την απόρριψη ανεπιθύμητων προτάσεων για σχέση**
- Τυπικά, πρόκειται για **αλληπάλληλες «επιθέσεις» σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης** με αιτήματα δημιουργίας σχέσης, σεξουαλικά μηνύματα ή προκλήσεις ή ακόμα και απειλές σωματικής βίας



# Διαδικτυακή κακοποίηση (Cyberbashing)

---

Πρόκειται για ένα απεχθές μείγμα φυσικού και διαδικτυακού εκφοβισμού που λαμβάνει χώρα όταν το θύμα δέχεται επίθεση, χτύπημα ή κακοποίηση ενώ μια ομάδα θεατών τραβά τη σκηνή με κάμερα τηλεφώνου και στη συνέχεια διαδίδει τις εικόνες και το βίντεο στο διαδίκτυο.



# «Τρολάρισμα»

---

- Το «τρολάρισμα» αφορά την **ανάρτηση κακόβουλων, προκλητικών και υβριστικών σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με σκοπό να προκαλέσει μια ακραία αντίδραση από το θύμα.**
- Συχνά **πραγματοποιείται ανώνυμα** και ο δράστης μπορεί είτε να έχει **κάποια σχέση με το θύμα** είτε ακόμα και να μην το γνωρίζει καθόλου.

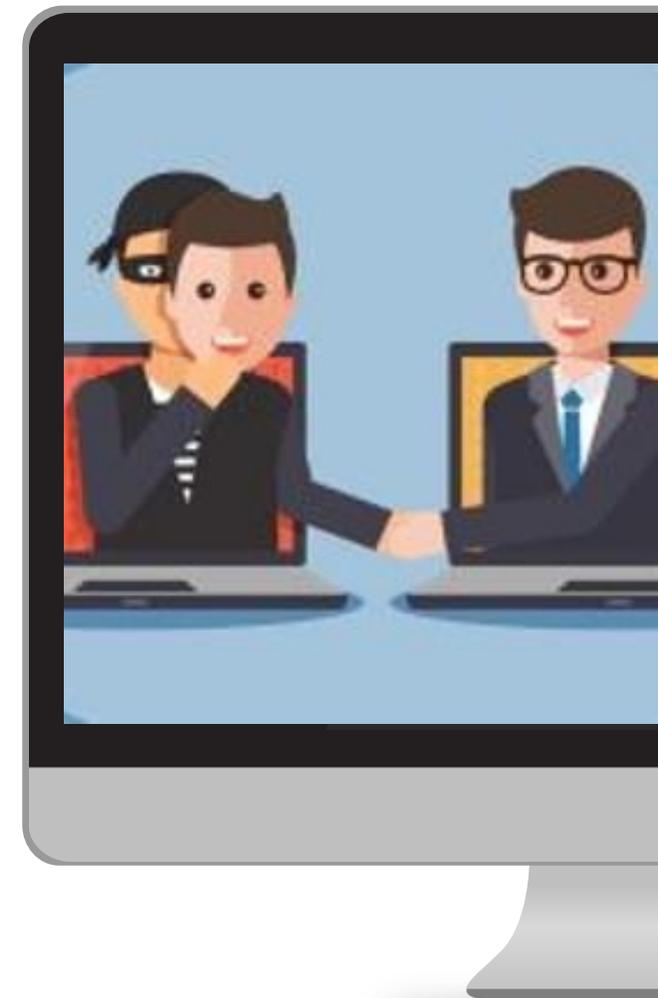
# Άλλες εκδηλώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού

Κλοπή  
ταυτότητας

Αποκλεισμός

Ψευδής  
κοινοποίηση

Δυσφήμιση



# Κλοπή ταυτότητας

---

- Η κλοπή ταυτότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποσκοπεί στο να προσποιείται κάποιος ότι είναι άλλο άτομο και να στέλνει μηνύματα σε έναν φίλο του/της για να βλάψει τις κοινωνικές του/της σχέσεις.
- Η κλοπή ταυτότητας μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής αν ο διαδικτυακός εκφοβιστής οικειοποιηθεί το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού του θύματος.

# Αποκλεισμός

---

Πρόκειται για μια διαφορετική μορφή εκφοβισμού, η οποία εκδηλώνεται με τον αποκλεισμό κάποιου ατόμου από μια ομάδα ή ένα κοινωνικό γεγονός. Συνέπεια του αποκλεισμού είναι ότι το θύμα αισθάνεται άσχημα. Συνήθως συνοδεύεται από παρενόχληση ή άλλες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού.



# Μη αδειοδοτημένη κοινοποίηση

---

- Πρόκειται για την δημοσιοποίηση προσωπικών μηνυμάτων ενός ατόμου από τρίτο άτομο, χωρίς άδεια του ενδιαφερόμενου, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει αποκαλυπτικές πληροφορίες ή φωτογραφίες σε δημόσιο φόρουμ ή σε μια μεγαλύτερη κοινωνική ομάδα.
- Μπορεί να είναι καταστροφική για έναν έφηβο καθώς μπορεί να περιλαμβάνει δημόσια αποκάλυψη του σεξουαλικού προσανατολισμού του/της πριν είναι έτοιμος/η να τον δημοσιοποιήσει. Σε κάποιες περιπτώσεις ορισμένα θύματα έχουν οδηγηθεί σε αυτοκτονία.



# Δυσφήμιση

---

- Η απαξιωτική δυσφήμιση είναι η δημοσίευση κουτσομπολιών και κακών διαδόσεων με σκοπό να βλάψουν τη φήμη ή τις σχέσεις του θύματος.
- Συχνά δεν έχει σημασία αν οι φήμες ή οι διαδόσεις είναι αληθείς ή όχι. Σε κάθε περίπτωση μπορούν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

# Κυβερνο- εκφοβισμός στα κοινωνικά μέσα

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού έχει αυξηθεί εκθετικά με την **επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή όλων** (άρα και των παιδιών σχολικής ηλικίας).

Τα **κύρια κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούν οι νέοι** είναι επίσης εκείνα στα οποία καταγράφεται ο μεγαλύτερος αριθμός επεισοδίων διαδικτυακού εκφοβισμού: Instagram, TikTok, Snapchat, Youtube, WhatsApp και Facebook, με αυτή τη σειρά.

Η «κατάταξη» αυτή υπόκειται σε **συνεχείς και γρήγορες αλλαγές**, λόγω της εμφάνισης και παρακμής πολλών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και διαφέρει **ανάλογα με την ευρωπαϊκή χώρα**.



# Instagram

Το Instagram έχει γίνει η πιο κοινή πλατφόρμα για τους νέους που βιώνουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Η προσανατολισμένη στην εικόνα φύση του Instagram κάνει το δίκτυο γεμάτο ευκαιρίες για τους εκφοβιστές να κάνουν σκληρά και μισητά σχόλια για την εμφάνιση των άλλων.

Επίσης, στους εκφοβιστές αρέσει να αναρτούν ψεύτικες εικόνες άλλων για λογαριασμό τους, καλώντας τους οπαδούς τους να κοροϊδεύουν το θύμα.



# Instagram

# Τik Tok

Το Tik Tok αντιπροσωπεύει το κοινωνικό φαινόμενο "αυτής της στιγμής". Υπάρχουν πολλές ανησυχίες σχετικά με την προστασία των ανηλίκων στο Tik Tok, τόσο όσον αφορά την προστασία των δεδομένων τους όσο και την απουσία αποτελεσματικού συστήματος επαλήθευσης της ηλικίας.

Το χειμώνα 2020-21, μετά από πολύ άσχημα επεισόδια που προήλθαν από μια δραστηριότητα στο Tik Tok, αυτή η πλατφόρμα άλλαξε ριζικά τις πολιτικές της σχετικά με την ασφάλεια των νέων, ορίζοντας αυστηρότερους κανόνες.



# Snapchat

Παρά το γεγονός ότι τα "snaps" διαγράφονται αυτόματα μετά την προβολή τους, οι παραλήπτες των μηνυμάτων μπορούν να λαμβάνουν screenshots των μηνυμάτων και να τα αποθηκεύουν στο τηλέφωνό τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη διασπορά ιδιωτικού και οικείου περιεχομένου που ο αποστολέας δεν σκόπευε να διανείμει, οδηγώντας σε ενοχλητικές και δυσάρεστες καταστάσεις.

Τα snaps είναι επίσης ένα μέσο αποστολής υβριστικών μηνυμάτων απευθείας σε άλλο παιδί, με τη γνώση ότι πιθανότατα θα διαγραφούν, χωρίς να αφήνουν κανένα στοιχείο κακοποίησης. Ο αποκλεισμός ορισμένων ατόμων από μια "Ιστορία" (Story) είναι επίσης πολύ συνηθισμένη στο Snapchat.



# YOUTUBE

Λόγω του γεγονότος ότι οι χρήστες του YouTube είναι συχνά ανώνυμοι, μπορούν να δημοσιεύουν σκληρά και μισητά σχόλια στα βίντεο άλλων χωρίς φόβο αντιποιίνων.

Οι χρήστες δεν χρειάζεται να είναι φίλοι με το άτομο που κάνει την αρχική ανάρτηση για να σχολιάσουν ένα βίντεο. Με την ενέργειά τους ανοίγουν την πόρτα σε απανταχού τρολς και κυβερνο - εκφοβιστές.



# Whatsapp

Όπως όλα τα μέσα, και το WhatsApp μπορεί να μεταφέρει μηνύματα μίσους και κακοποίησης, αλλά οι κανόνες που έχουν αρχίσει να ισχύουν σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο έχουν κάνει τη ζωή δύσκολη για τους εκφοβιστές.

Υπάρχει δυσκολία να διατηρηθούν ανώνυμα τα προφίλ των χρηστών και υπάρχει και η δυνατότητα αποκλεισμού λογαριασμών, ακόμη και όταν αυτοί ανήκουν σε ομάδες των οποίων δεν είστε διαχειριστής.



# Facebook

Το όριο ηλικίας των 13 ετών για το Facebook εφαρμόζεται σπάνια, πράγμα που σημαίνει ότι οι ευάλωτοι έφηβοι και τα μικρά παιδιά συχνά δημιουργούν προφίλ και χρησιμοποιούν το δίκτυο, εκθέτοντας τον εαυτό τους στην απειλή του διαδικτυακού εκφοβισμού και άλλων κινδύνων.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός στο Facebook μπορεί συχνά να οδηγήσει σε «συσσώρευση» υλικού, όπου ένας χρήστης αφήνει αρνητικό σχόλιο στην ανάρτηση άλλου χρήστη, το οποίο ενθαρρύνει ακόμα περισσότερους κακόβουλους να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους.

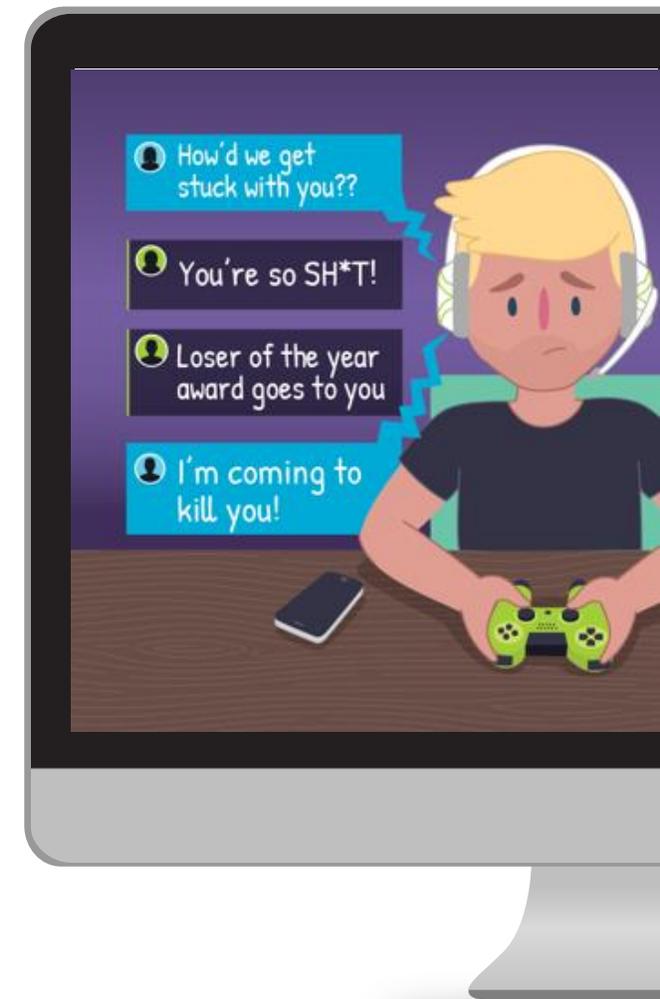


## Κυβερνο- εκφοβισμός σε βιντεο- παιχνίδια

Σε μια έρευνα γονέων και ενηλίκων σε όλη την Ασία, το 79% ανέφερε ότι γνώριζαν ότι τα παιδιά τους είχαν απειληθεί με σωματική βλάβη ενώ έπαιζαν στο διαδίκτυο.

Έρευνα σε περισσότερους από 2.000 εφήβους διαπίστωσε ότι πάνω από το ένα τρίτο έχουν βιώσει εκφοβισμό σε παιχνίδια σε κινητά. Η έρευνα Ditch the Label σε περισσότερους από 2.500 νεαρούς ενήλικες διαπίστωσε ότι το 53% δήλωσε ότι δέχεται εκφοβισμό σε περιβάλλοντα παιχνιδιών στο διαδίκτυο.

Ο εκφοβισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να ξεπεράσει τα βλαβερά λόγια. Μπορεί να περιλαμβάνει και την επικίνδυνη δραστηριότητα swatting, όπου οι δράστες εντοπίζουν τη διεύθυνση κατοικίας του θύματος και κάνουν ψευδή αναφορά στην τοπική αστυνομία για δήθεν αδίκημα του θύματος



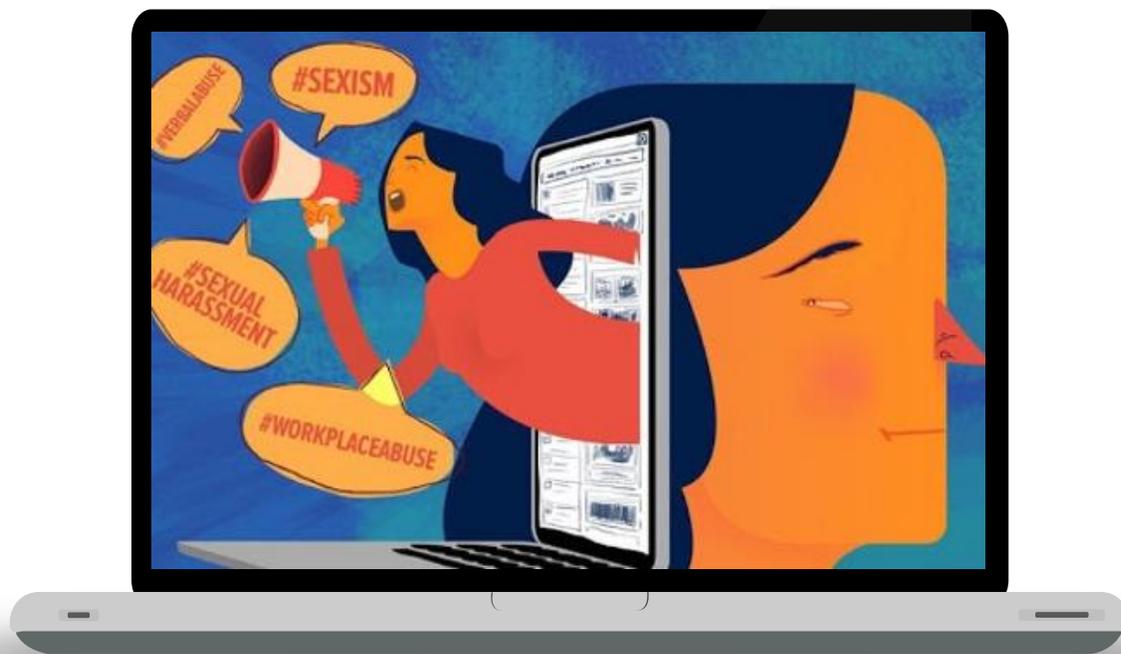
# Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ρητορική μίσους

Ακριβώς όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η ρητορική μίσους βρίθκει επίσης στα κοινωνικά μέσα. Για το λόγο αυτό, τα μεγάλα κοινωνικά δίκτυα έχουν υιοθετήσει κανόνες για τον περιορισμό της διάδοσής του.

Το YouTube απαγορεύει ρητά τη ρητορική μίσους, με βάση τον γενικό ορισμό της προσβλητικής γλώσσας που εισάγει διακρίσεις.

Το Facebook έχει μια πιο διευρυμένη προσέγγιση: απαγορεύει μεν, αλλά προσθέτει ότι επιτρέπονται μηνύματα με «σαφείς χιουμοριστικούς ή σατιρικούς σκοπούς», τα οποία σε άλλες περιπτώσεις θα μπορούσαν να αποτελούν απειλή.

Το Twitter είναι το πιο «ανοιχτό»: δεν απαγορεύει ρητά τη ρητορική μίσους ούτε την επισημαίνει, προσθέτει μόνο μια σημείωση στις διαφημίσεις (στην οποία διευκρινίζεται ότι οι πολιτικές εκστρατείες εναντίον ενός υποψηφίου «γενικά δεν θεωρούνται ρητορική μίσους»).



# Στατιστικά στοιχεία

## Μιλώντας για την διαδικτυακή ασφάλεια

Η Comparitech διαπίστωσε ότι το 59,4% των γονέων μίλησαν με τα παιδιά τους για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο και τις ασφαλείς πρακτικές μετά την εκδήλωση διαδικτυακού εκφοβισμού.

## Παρεμβάσεις γονέων

Οι γονείς ενδέχεται να χρειαστεί να λάβουν περαιτέρω μέτρα για να παρέμβουν, καθώς φάνηκε ότι μόνο το 43,4% είχε προσαρμόσει τους γονικούς ελέγχους για να αποκλείσει τους παραβάτες, μόνο το 33% εφάρμοσε νέους κανόνες για τη χρήση της τεχνολογίας και μόνο το 40,6% αποθήκευσε στοιχεία που θα ήταν χρήσιμα για τους ερευνητές.

## Ηλεκτρονικός εκφοβισμός στο σχολείο

Πολύ λίγοι γονείς (μόνο το 34,9%) έχουν ενημερώσει το σχολείο των παιδιών τους για περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού. Στις αρχές του 2019, το Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Εκπαίδευσης των ΗΠΑ (NAX) δημοσίευσε στοιχεία που δείχνουν ότι τα σχολεία στα οποία δεν επιτρέπονταν κινητά τηλέφωνα είχαν υψηλότερο αριθμό περιστατικών εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο.

# Συμβουλές πρόληψης

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αποτρέψετε το παιδί σας από το να πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού ή να γίνει το ίδιο εκφοβιστής.



## ΒΗΜΑ 01

Μάθετε στο παιδί σας πώς να συμπεριφέρεται σωστά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - για παράδειγμα, να μην δημοσιεύει αποκαλυπτικές φωτογραφίες ή υπερβολικά προσωπικές πληροφορίες.

## ΒΗΜΑ 02

Ακολουθήστε τα παιδιά σας στα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούν. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να παρακολουθείτε τη δραστηριότητά τους από απόσταση.



## ΒΗΜΑ 03

Μάθετε στο παιδί σας να μην γίνεται φίλος με αγνώστους και να επιτρέπει μόνο στους αξιόπιστους φίλους και την οικογένειά σας να βλέπουν αναρτήσεις.



## ΒΗΜΑ 04

Μην αλληλεπιδράτε με το παιδί σας δημόσια στα κοινωνικά μέσα - αυτό θα μπορούσε να ενθαρρύνει τον χλευασμό και τον εκφοβισμό. Μην δημοσιεύετε φωτογραφίες ή δυνητικά ενοχλητικό περιεχόμενο.



## ΒΗΜΑ 05

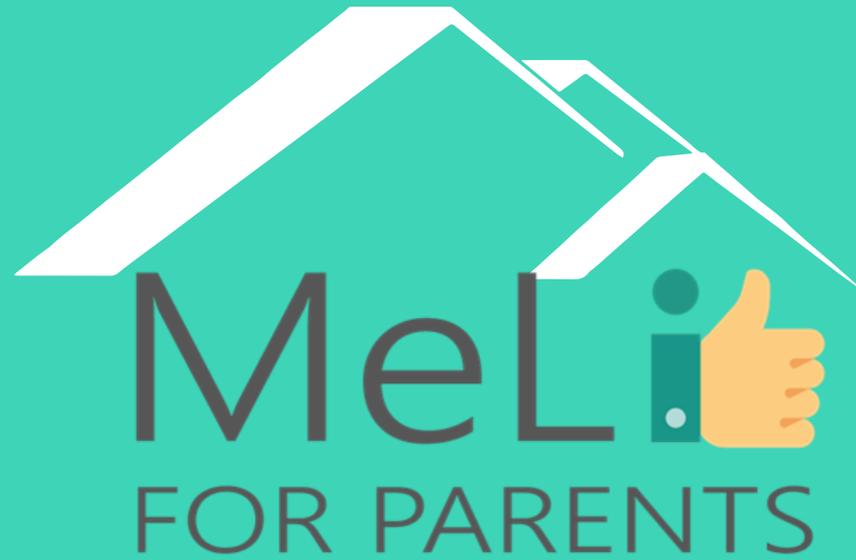
Υπολογιστές και συσκευές να είναι σε κοινόχρηστους χώρους. Ρυθμίστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε ιδιωτική λειτουργία.



## ΒΗΜΑ 06

Αναφέρετε τυχόν περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης όπου εμφανίζονται. Εάν ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα επαναλαμβανόμενο πρόβλημα, περιορίστε ή αποκλείστε εντελώς τη χρήση των κοινωνικών μέσων.





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



# Βιβλιογραφικές αναφορές

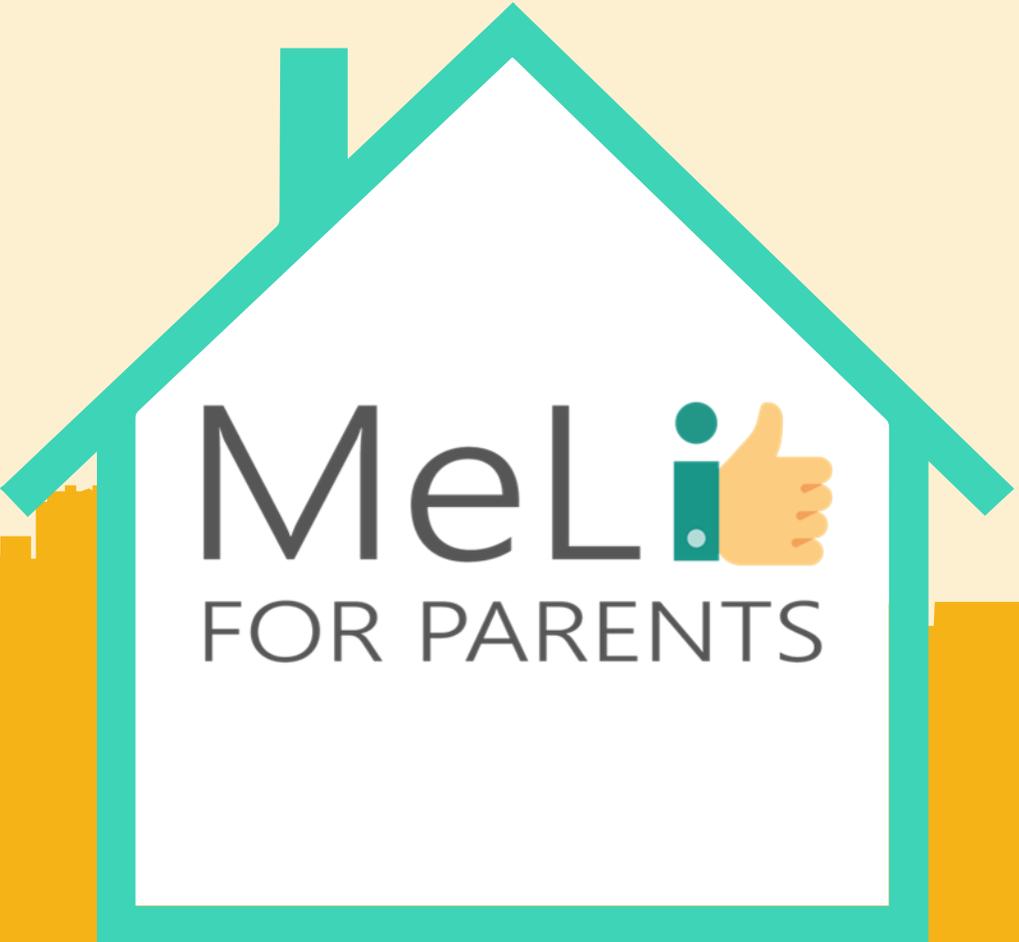
- <https://kidshealth.org>
- <https://whatis.techtarget.com/definition/cyberbullying>
- <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/hate-speech>
- [https://www.youtube.com/watch?v=on\\_y1yOnn4](https://www.youtube.com/watch?v=on_y1yOnn4)
- <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>
- <https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills>
- [https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st century skills 0.pdf](https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st%20century%20skills%200.pdf)
- <https://www.cilvektiesibugids.lv/en/themes/freedom-of-expression-media/freedom-of-expression/hate-speech/how-to-recognise-hate-speech>

# Βιβλιογραφικές αναφορές

- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221152>
- [http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR\\_EvaluatingInformation\\_V2.pdf](http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR_EvaluatingInformation_V2.pdf)
- <https://www.diritto.it/cyberbullismo-fattispecie-criminosa-ed-orientamento-giurisprudenziale/>
- <https://www.agendadigitale.eu/sicurezza/privacy/tiktok-e-minori-ecco-le-misure-necessarie-per-una-vera-tutela/>
- <https://www.tpi.it/esteri/vittima-cyberbullismo-suicida-20-anni-video-tiktok-20200521606581/>
- <https://www.alarms.org/>
- <https://www.comparitech.com/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

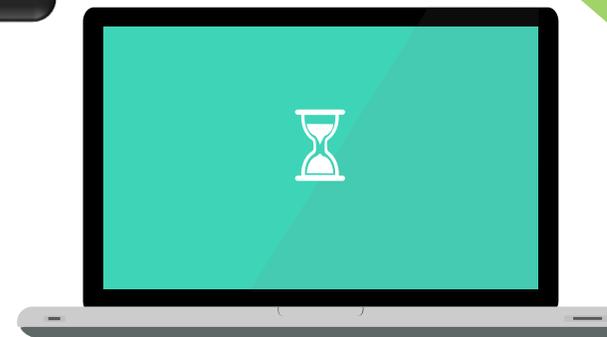
# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Α.1.1: Διαχείριση Οικογενειακών Μέσων



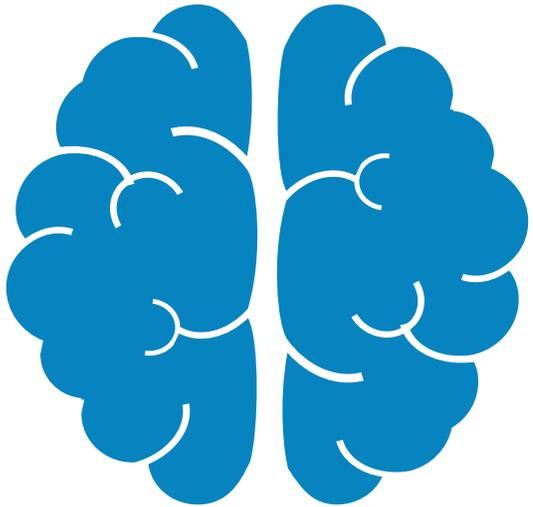
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# A.1.1. Διαχείριση Οικογενειακών Μέσων

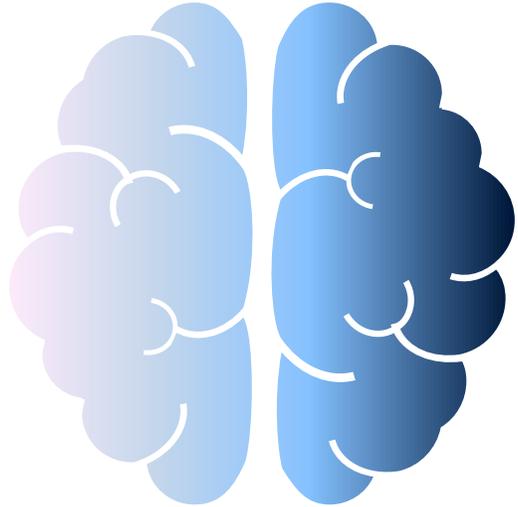
# Ο εγκέφαλος του παιδιού



Γιατί δεν επιτρέπεται η πρόσβαση σε ηλεκτρονικές συσκευές σε παιδιά κάτω των 2 ετών;

- Μεγαλύτερη **ευελιξία του εγκεφάλου** έχει παρατηρηθεί σε παιδιά ηλικίας κάτω των 3 ετών
- Η κατάκτηση **κινητικών δεξιοτήτων και της χωρικής σκέψης** απαιτεί δράση
- Το φως που εκπέμπεται από συσκευές πολυμέσων μπορεί **διαταράξει τον ύπνο ενός παιδιού**
- Ακόμα και παιδικές ταινίες ή προγράμματα περιέχουν στοιχεία **βίας**
- Ο χρόνος οθόνης επηρεάζει την **υγεία των παιδιών**
- Η υπερβολική χρήση μέσων μπορεί να οδηγήσει σε **εθισμό** και δημιουργεί νέες και επίμονες συνήθειες και ρουτίνες.
- Η ακτινοβολία που εκπέμπεται από το κινητό μπορεί να προκαλέσει **προβλήματα υγείας**

# Ευελιξία στον εγκέφαλο



Το δεξί ημισφαίριο του ανθρώπινου εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για την αντίληψη οπτικοακουστικών ερεθισμάτων, το αριστερό για τη δημιουργία και τον προσδιορισμό της γλώσσας. Ένα παιδί με το δεξιό ημισφαίριο υπερδιεγερμένο (π.χ. από τηλεόραση ή ραδιόφωνο, μουσικά παιχνίδια, παιχνίδια με ήχο) αντιμετωπίζει τον κίνδυνο να μην αναπτυχθεί σωστά το αριστερό ημισφαίριο, με πιθανό αποτέλεσμα **διαταραχές της ομιλίας**. Για τη σωστή ανάπτυξη της άρθρωσης το παιδί πρέπει να ακούει αρθρωμένους ήχους ανθρώπινης ομιλίας όπου γίνονται εμφανείς οι μηχανισμοί έκφρασης των λέξεων. Τα τηλεοπτικά προγράμματα είναι ανεπαρκείς εξομοιωτές συνομιλητών: **ακόμα και χιλιοστά του δευτερολέπτου είναι σημαντικά!**

# Κατάκτηση κινητικών δεξιοτήτων



Η κατάκτηση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και η χωρική σκέψη απαιτούν δράση. Η παρακολούθηση δεν είναι αρκετή. Οι μαθητές μαθαίνουν συνήθως πώς να μετράνε **χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους ή με ξυλάκια**: μια εντελώς διαφορετική δράση από την οθόνη αφής του tablet.

**Το κράτημα του ανθρώπινου χεριού ποικίλλει**: μια βελόνα μαζεύεται διαφορετικά από μια μπάλα ή ένα ποτήρι. Το χέρι ως αισθητηριακό εργαλείο στέλνει πληροφορίες σχετικά με την υφή, το σχήμα και το μέγεθος μεμονωμένων αντικειμένων στον εγκέφαλο.

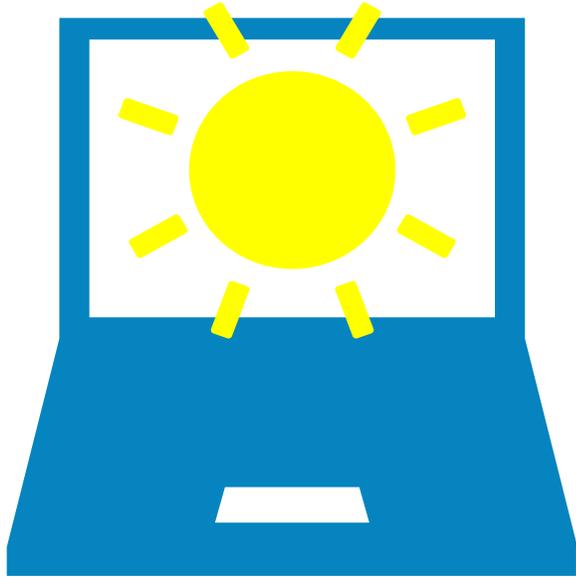
# Κατάκτηση κινητικών δεξιοτήτων



*Όσο περισσότερα παιχνίδια με τα δάχτυλα παίζει ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, τόσο καλύτερο θα είναι στα μαθηματικά ως ενήλικας: οι αριθμοί κατακτώνται με σαφήνεια με τη χρήση των δακτύλων, γι' αυτό και μπορούν να αναπαρασταθούν σωματικά στον εγκέφαλο.*

Μάνφρεντ Σπίτσερ

# Φως



Το φως που εκπέμπεται από συσκευές πολυμέσων μπορεί να μειώσει τον ύπνο ενός παιδιού και να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ερμηνεύει το **μπλε φως** που παράγουν οι ψηφιακές συσκευές ως την πληροφορία ότι είναι ακόμα μέρα, εμποδίζοντας την παραγωγή **μελατονίνης, που είναι η ορμόνη που ρυθμίζει τους κύκλους του ύπνου.**

Σε μεγαλύτερα νήπια, η ανάμνηση χαρακτήρων κινουμένων σχεδίων ή παραμυθιών μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στον ύπνο και ως εκ τούτου ελλείμματα προσοχής.

# Εγκεφαλικός φλοιός

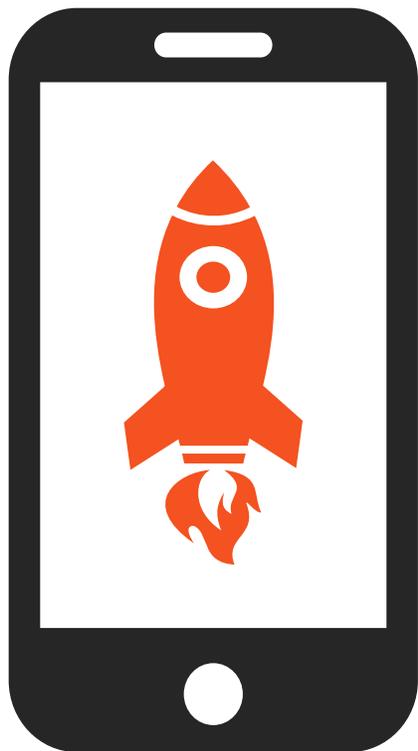


Αμερικανοί επιστήμονες ερεύνησαν τις εγκεφαλικές λειτουργίες παιδιών **9-10 χρονών** που χρησιμοποιούν ψηφιακά μέσα. Αποτελέσματα

- Μεγάλες **διαφορές στον εγκέφαλο** των παιδιών που εκτίθενται σε ψηφιακές συσκευές για περιόδους άνω των 7 ωρών την ημέρα
- Παιδιά που εκτέθηκαν σε ψηφιακά μέσα για περιόδους μεγαλύτερες από 2 ώρες την ημέρα τα πήγαν **χειρότερα σε γνωστικά και γλωσσικά τεστ.**

Οι σαρώσεις έδειξαν αλλαγές στον **εγκεφαλικό φλοιό** - το εξωτερικό στρώμα του εγκεφάλου, υπεύθυνο για την επεξεργασία αισθητηριακών πληροφοριών.

## Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος όταν παίζετε στον υπολογιστή



Ο χρόνος που ξοδεύετε παίζοντας παιχνίδια με στοιχεία βίας ενεργοποιεί το αντανακλαστικό **«αγωνίζεσαι ή το σκας»** - φυσική αντίδραση στην απειλή.

Μια τέτοια συμπεριφορά βελτιώνει τις πιθανότητες επιβίωσης για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν πραγματικό κίνδυνο. Απουσία κινδύνου όμως, ο εγκέφαλος παραμένει **μόνιμα σε κατάσταση μάχης** και αισθάνεται συνεχώς απειλή, κάτι που **μπορεί να προκαλέσει επιθετικότητα.**

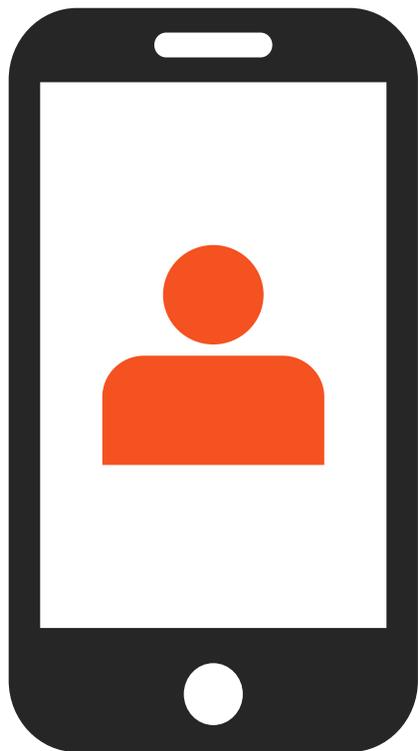
## Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος όταν παίζετε στον υπολογιστή



Κατά το παιχνίδι, το σώμα του παιδιού παράγει υψηλούς όγκους **κορτιζόλης (ορμόνη του στρες)** Αυτό έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα σεροτονίνης, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να επιφέρουν **προβλήματα στον ύπνο ή τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.**

Όταν νικά σε μια μάχη, το παιδί είναι ενθουσιασμένο και ευχαριστημένο, τα επίπεδα **ντοπαμίνης** ανεβαίνουν. Αυτό θα πυροδοτήσει την επιθυμία του παιδιού να παίξει ξανά και ξανά. Μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε **εθισμό.**

## Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος όταν παίζετε στον υπολογιστή



Πολλά παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί για να αντανakλούν τον πραγματικό κόσμο: τα παιδιά μπορεί να δυσκολευτούν να **διακρίνουν μεταξύ πραγματικότητας και μυθοπλασίας**

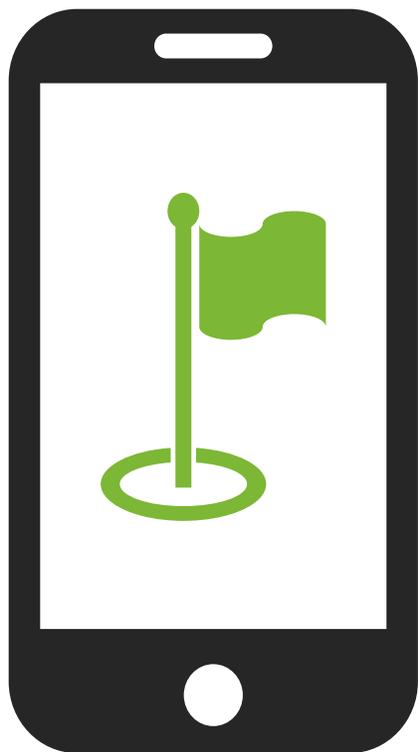
Το σύστημα επικοινωνίας στα παιχνίδια πολλαπλών παικτών δεν επιτρέπει αναγνώριση της **έκφρασης του προσώπου**. Υπάρχουν προσβολές που στοχεύουν έναν συγκεκριμένο παίκτη αλλά και σχόλια “*Μου άρεσε*”. Ένα παιδί που προσβάλλει έναν άλλο παίκτη δεν είναι σε θέση να διακρίνει την απάντηση (έκφραση του προσώπου) του προσβεβλημένου ατόμου. Στον κόσμο του παιχνιδιού, η ανατροφοδότηση είναι σπάνια.

## Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος όταν παίζετε στον υπολογιστή



Όλα τα παιχνίδια στον υπολογιστή πρέπει να επιλεγούν **ανάλογα με την ηλικία του παιδιού**, και ο χρόνος παιχνιδιού να μην υπερβαίνει ποτέ αυτόν που αφιερώνεται σε άλλες φυσικές δραστηριότητες. Τα παιχνίδια επιτρέπουν στα παιδιά να **μπαίνουν στον εικονικό κόσμο. Χρειάζεται να τους δώσετε παιδεία στα μέσα, να προσπαθήσετε να λύσετε προβλήματα, να αναζητήσετε δημιουργικές λύσεις.** Τα παιχνίδια στον υπολογιστή μπορούν επίσης **να διεγείρουν τη φαντασία του παιδιού ή να διδάξουν την δημιουργική σκέψη.**

## Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος όταν παίζετε στον υπολογιστή



Μελέτες στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν έχουν δείξει ότι παιδιά που είναι τακτικοί παίκτες είναι καλύτεροι **στην σχεδίαση, επινόηση και αφήγηση ιστοριών.**

Όταν παίζουν, μπορούν να **μάθουν στρατηγική σκέψη και εκπαιδεύονται στην επιμονή στην επιδίωξη στόχων.**

Σχεδιάζουν τις ενέργειές τους, προσαρμόζουν τις κινήσεις στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και προβλέπουν τις συνέπειες κάθε κίνησης. Οι παίκτες πρέπει επίσης να προβλέψουν τη δράση των άλλων παικτών και να προετοιμαστούν για δυσκολίες ή αποτυχίες. Μαθαίνουν να **λαμβάνουν αποφάσεις.**

# Ας κάνουμε ένα διάλειμμα



# Η πρόκληση του να μην είσαι online



Η πρόκληση μπορεί να γίνει αποδεκτή από μεμονωμένα μέλη της οικογένειας ή από ολόκληρη την οικογένεια. Είναι μια ευκαιρία να **δοκιμάσετε νέα χόμπι ή φυσικές δραστηριότητες** χωρίς περισπασμούς από οθόνες.

Η πρόκληση «μείνε εκτός σύνδεσης» έχει σχεδιαστεί για να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να δώσει την εμπειρία **JOBO (Joy of Being Offline)**



# Η πρόκληση του να μην είσαι online

---

## Δύο στρατηγικές της πρόκλησης :

- 1. Προγραμματίστε ολόκληρο το χρόνο πρόκλησης** – κάθε ώρα. Οι δραστηριότητες μπορούν να ταξινομηθούν ανά κατηγορία: παιχνίδια που θα παίζονται σε ηλιόλουστες/βροχερές ημέρες, καλοκαιρινά/χειμερινά, υπαίθρια, άσκηση, ημερήσιες εκδρομές, χαλάρωση, ομαδικά/οικογενειακά παιχνίδια, δημιουργικά καθήκοντα, δυναμικά παιχνίδια, αθλήματα, μουσική, εθελοντισμός. Όλα μπορούν να επεκταθούν ώστε να συμπεριλάβουν νέες έννοιες.
- 2. Καμία σχεδίαση** - κάντε ό, τι θέλετε να κάνετε εκείνη τη στιγμή, μην προγραμματίσετε συγκεκριμένες εργασίες, ακολουθήστε το τρενάκι της σκέψης.





# Η πρόκληση του να μην είσαι online

Παρατηρείτε τον εαυτό σας/την οικογένειά σας κατά τη διάρκεια της πρόκλησης, **μιλήστε, μοιραστείτε τις σκέψεις σας**. Σημειώστε πόσες **φορές μπαίνετε στον πειρασμό να μπείτε στο διαδίκτυο**.

Σκεφτείτε τα εξής: **γιατι θες να μπεις στο διαδίκτυο**; Μπορείτε να ικανοποιήσετε την ανάγκη αυτή αλλού; Εξετάστε τα συναισθήματά σας. Πώς χειρίζεστε την ύπαρξή σας offline; Τι είδους συναισθήματα προκαλεί η ύπαρξη αυτή; Αισθάνεστε **ανακουφισμένοι ή θυμωμένοι**;

Μόλις τελειώσει η πρόκληση, **κάντε μια σύνοψη**. Τι καταφέρατε και τι βρήκατε το πιο δύσκολο; Ήταν επιτυχημένη η πρόκληση; Θέλετε να την επαναλάβετε; **Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες στις άλλες σας δραστηριότητες**. Σε περίπτωση οικογενειακής πρόκλησης, η επιτυχία πρέπει να μετρηθεί για όλη την οικογένεια.

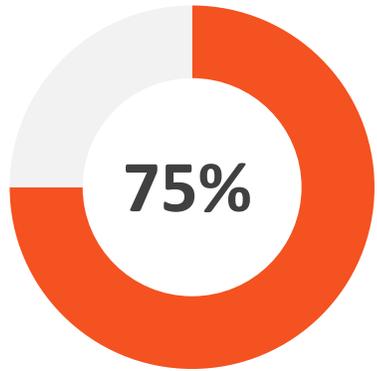
# Sharenting – Μοίρασμα από γονείς



**Sharenting** είναι παράγωγο δύο αγγλικών λέξεων: *share*-μοιράζομαι και *parenting*-γονική μέριμνα. Ο όρος σημαίνει ότι δημοσιεύετε **φωτογραφίες και βίντεο από τη ζωή του παιδιού σας** σε κοινωνικά μέσα, ιστολόγια και άλλους ιστότοπους. Τα θέματα ποικίλλουν: συχνότερα, κάνετε αναρτήσεις από την καθημερινή ζωή, ή φωτογραφίες από διακοπές ή ταξίδια. Ωστόσο, υπάρχουν διαδικτυακές ομάδες που οργανώνουν καταστάσεις με σκοπό να κάνουν τους άλλους να γελάσουν.

Ένα τέτοιο υλικό μπορεί να οδηγήσει σε **γελοιοποίηση ή/και ταπείνωση του παιδιού**. Στο διαδίκτυο πολλοί μπορούν να δουν φωτογραφίες σας – αλλά, **αυτό πραγματικά θέλετε;**

# Ψηφιακή απαγωγή



Γονείς που  
κινδυνεύουν  
με ψηφιακή  
απαγωγή των  
παιδιών τους

Από το 96% των γονέων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο τουλάχιστον κάθε μήνα, το **75% των γονέων μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο των παιδιών τους, το 25% των οποίων δημοσιεύουν τέτοιες εικόνες τουλάχιστον κάθε εβδομάδα.**

«Ψηφιακή απαγωγή» (*Baby Role Play*) είναι η χρήση φαινομενικά ουδέτερων παιδικών φωτογραφιών για να εκπληρώσουν διάφορες φαντασιώσεις. Οι δράστες δημιουργούν πλαστά προφίλ με εναλλακτικές ιστορίες ζωής για παιδιά που απεικονίζονται σε φωτογραφίες, **ιστορίες που δημιουργούνται συχνότερα από παιδόφιλους και άτομα που σεξουαλικοποιούν παιδιά.**

# Επιλογή παιδιού



Δημοσίευση και ανάρτηση φωτογραφιών του παιδιού σας στο διαδίκτυο σημαίνει ότι αυτές μένουν για πάντα στο διαδίκτυο. Η εικόνα ενός ανηλίκου που διακινείται στο διαδίκτυο γίνεται **μέρος της ψηφιακής του εικόνας**.

Μόλις το παιδί μεγαλώσει, αξίζει τον κόπο να το ρωτήσουμε τι πιστεύει - **είναι εντάξει με το sharenting**; Εάν αποδειχθεί ότι είναι δυσαρεστημένο με την ανάρτηση της εικόνας του στο διαδίκτυο, η θέλησή του/της πρέπει να γίνεται σεβαστή.

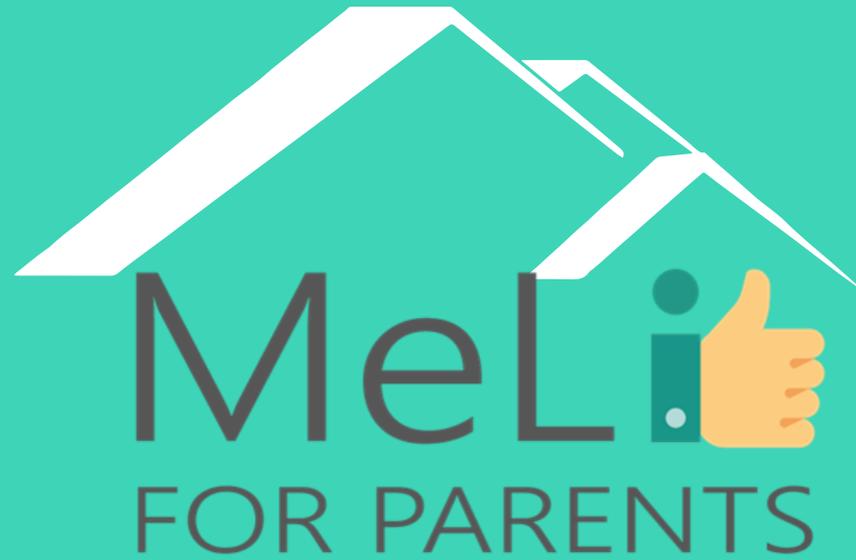
# Άλλα ζητήματα



- Πριν δημοσιεύσετε κάτι, σκεφτείτε **πώς μπορεί να ερμηνευτεί η ανάρτηση** όταν το παιδί μεγαλώσει
- Ποτέ μην δημοσιεύετε φωτογραφίες που επιτρέπουν αναγνώριση της **διεύθυνσης σχολείου ή σπιτιού**
- Ποτέ μην δημοσιεύετε **προσωπικά δεδομένα**, όπως ημερομηνία γέννησης ή τοποθεσία του παιδιού
- Λάβετε υπόψη ότι τυχόν διαδικτυακές φωτογραφίες **μπορεί να τροποποιηθούν και να προωθηθούν με διάφορους τρόπους**
- **Εξετάστε την εναλλακτική λύση** να στέλνετε φωτογραφίες στους φίλους σας μέσω μηνυμάτων email ή MMS
- Δημιουργήστε εικονικά οικογενειακά άλμπουμ **διαθέσιμα μόνο σε μέλη της οικογένειας και φίλους**
- Όλες οι φωτογραφίες πρέπει να είναι με ευχάριστη έκφραση - **Ποτέ μην δημοσιεύετε δυσάρεστες φωτογραφίες του παιδιού σας** - αυτό μπορεί να προκαλέσει μίσος.

# Ώρα για ερωτήσεις





<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

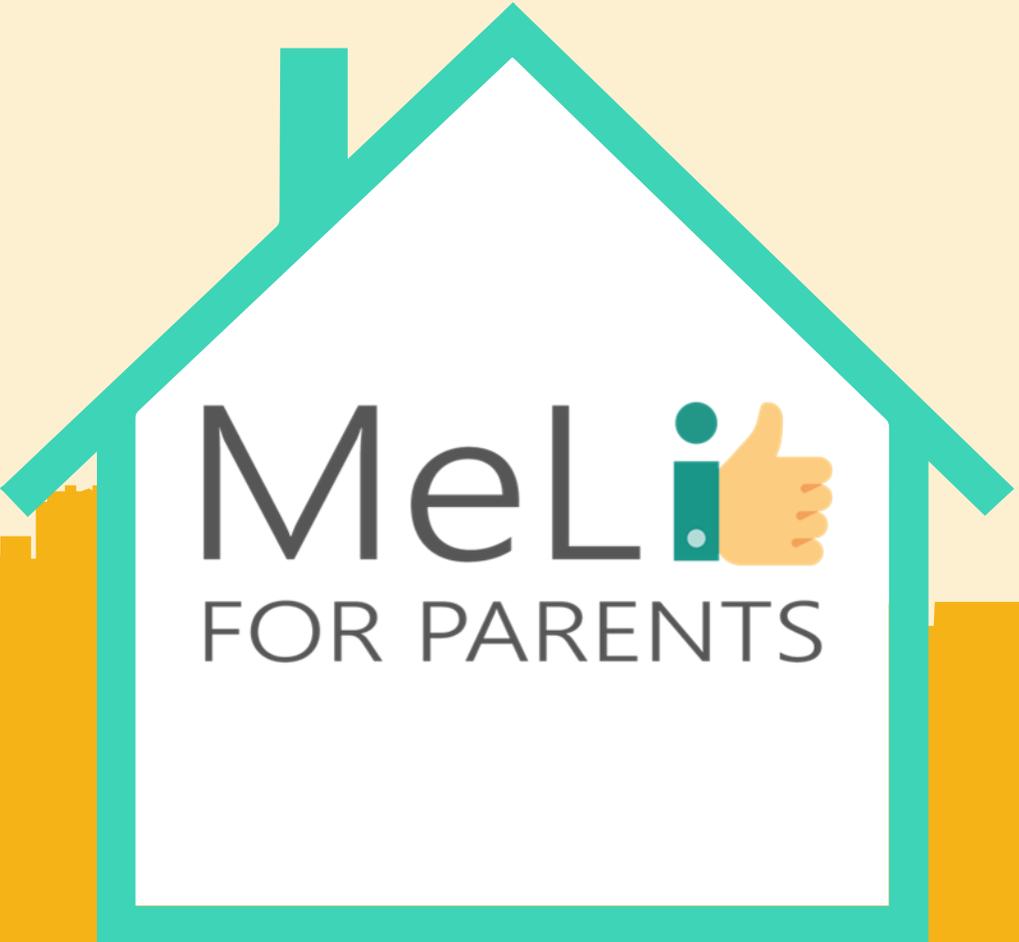


# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ 101 ιδέες για διασκέδαση χωρίς οθόνη  
<https://herviewfromhome.com/101-ideas-for-screen-free-fun/>
- ❖ Πώς το παιχνίδι αλλάζει τον εγκέφαλο του παιδιού σας ,  
<https://screenstrong.com/how-gaming-changes-your-childs-brain/>
- ❖ Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου,  
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/radiation/cell-phones-fact-sheet>
- ❖ <https://www.childinthecity.org/2019/04/02/the-impact-of-media-use-and-screen-time-on-children/?gdpr=accept>
- ❖ <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood#:~:text=Av και%20ε διεγείρει%20ο f%20media%20υ φασκόμηλο, ανά%20d αϊ%20ο v%20s creen%20media>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Α.1.1: Επικοινωνία σχετικά με ευαίσθητα θέματα και συν-δημιουργία κανόνων



# Περιεχόμενα

Επικοινωνία σχετικά με ευαίσθητα θέματα και συν-δημιουργία κανόνων

01

**Τι είναι τα ευαίσθητα θέματα και γιατί;**

Γενική εξήγηση και μερικά παραδείγματα

02

**Συνομιλίες για ευαίσθητα θέματα**

Καθοδήγηση

03

**Κανόνες και κανονισμοί:**

Παράνομο περιεχόμενο έναντι ανεπιθύμητου περιεχομένου

04

**Συνεργασία**

Στρατηγική δικτύωση



MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Ιστορικό

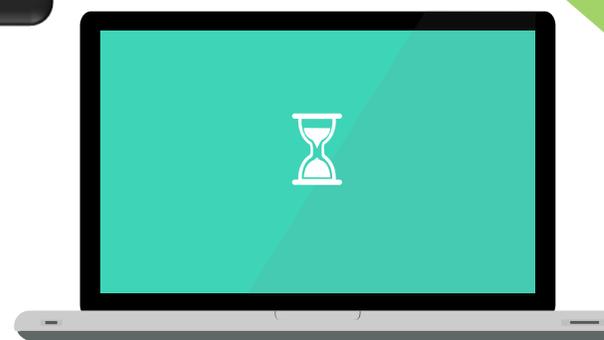
---

Σύμφωνα με δεδομένα από το Ηνωμένο Βασίλειο, το 60% των γονέων δεν μιλούν καθόλου για ευαίσθητα θέματα με τα παιδιά τους (Levy 2017:7) – μόνο το 2% συζητά για την διαδικτυακή πορνογραφία. Ωστόσο, τα παιδιά απαιτούν πληροφόρηση και θα εκτιμούσαν τις συμβουλές των γονιών τους με την κατάλληλη επικοινωνία. Σε αυτή την ενότητα θα δούμε πώς να επικοινωνείτε για ευαίσθητα θέματα, ποιους κανονισμούς να βάζετε και πώς να θεσπίζετε κανόνες μαζί με το παιδί σας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.1

Ευαίσθητα  
θέματα



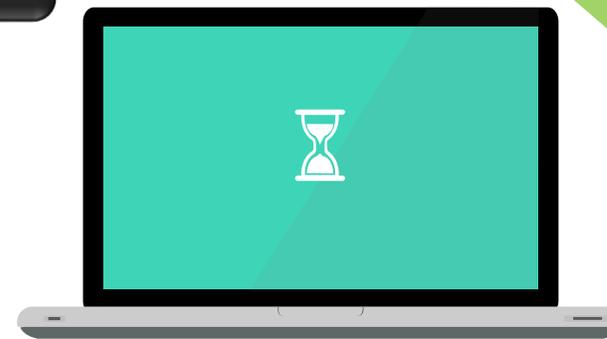
# Τι είναι τα ευαίσθητα θέματα και γιατί;

Το αν ένα θέμα θεωρείται ευαίσθητο εξαρτάται από το κοινωνικό πλαίσιο, το οικογενειακό περιβάλλον, το επίπεδο και το είδος της εκπαίδευσης και άλλους παράγοντες. Τα ακόλουθα παραδείγματα, ωστόσο, αφορούν ζητήματα που θεωρούνται ευαίσθητα υπό τις περισσότερες συνθήκες, πράγμα που σημαίνει ότι σπάνια αντιμετωπίζονται ανοιχτά, συνδέονται με συναισθήματα όπως ντροπή ή/και ενοχή, δεν αναγνωρίζονται πάντα από τους ανθρώπους που τα βιώνουν και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή ζημιά όταν παραμένουν άλυτα.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.2

Συνομιλίες για  
ευαίσθητα  
θέματα

# Παραδείγματα ευαίσθητων θεμάτων

## Βία

Ρητορική  
μίσους  
Παρενόχληση  
(καταδίωξη)  
Πορνογραφία  
Βίαια  
παιχνίδια  
(egoshooters,  
κλπ)

## Εθισμός

Διαδικτυακός  
εθισμός  
Εθισμός στα  
παιχνίδια  
Εθισμός στα μέσα  
κοινωνικής  
δικτύωσης  
Εθισμός στην  
πορνογραφία  
Εθισμός στα ψώνια  
Εθισμός σε ουσίες  
(ναρκωτικά, αλκοόλ  
κλπ)

## Εκφοβισμός online

Εκφοβιστές  
Νταηλίκι  
Παρευρισκό  
μενοι

## Σεξουαλι κότητα

Sexting  
Σεξουαλικός  
εκβιασμός  
Αθέμιτη  
προσέγγιση  
παιδιών  
μέσω  
διαδικτύου  
Online πορνό

# Πώς να ξεκινήσετε μια συνομιλία;

Η έναρξη μιας συνομιλίας για οποιοδήποτε από αυτά τα θέματα μπορεί να είναι δύσκολη για τους γονείς. Δύο είναι τα βασικά σενάρια:

Διαφορές ως προς τους στόχους και τον τρόπο επίτευξής τους.

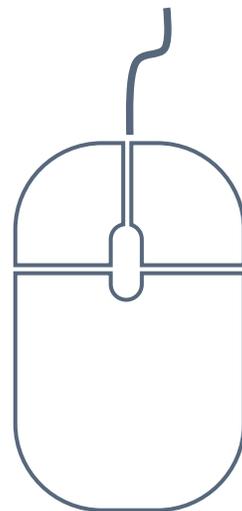
## Σενάριο 1: πρόληψη

Ξεκινήστε νωρίς  
Εισάγετε σταδιακά θέματα  
Πρώτα εκτός σύνδεσης και  
μετά online  
Ξεκινήστε από κάτι που έχει  
παρατηρήσει το παιδί σας ή  
κάτι που έχετε δει μαζί  
Εξηγήστε τα θέματα και  
διευκρινίστε τις συνέπειες  
Αποφύγετε τις απειλές και το  
φόβο.



### Πριν το περιστατικό

Σε αυτό το σενάριο  
θέλετε να συζητήσετε  
για πιθανούς  
κινδύνους - είτε να  
τους ομαδοποιήσετε  
είτε να τους  
αντιμετωπίσετε έναν  
προς έναν - και να  
αποτρέψετε το παιδί  
σας να πέσει θύμα  
οποιοδήποτε από  
αυτούς.



## Σενάριο 2: αντίδραση

### Κατά τη διάρκεια ή μετά από ένα περιστατικό

Σε αυτή την  
περίπτωση θέλετε να  
μάθετε όσο το  
δυνατόν  
περισσότερα για το  
πρόβλημα, να  
μάθετε τι ακριβώς  
συνέβη και να βρείτε  
πιθανές λύσεις.



Ενθαρρύνετε το παιδί  
να μιλήσει  
Κάντε μόνο καίριες και  
ακριβείς ερωτήσεις  
Αποφύγετε κατηγορίες  
και εκφοβισμούς  
Συνεργαστείτε για να  
βρείτε μια λύση  
Λάβετε εξωτερική  
βοήθεια αν χρειαστεί.

## Sexting – μηνύματα

Σημαίνει την αποστολή, λήψη ή προώθηση μηνυμάτων με σεξουαλικό περιεχόμενο (κείμενο, φωτογραφίες ή βίντεο) του ίδιου ή άλλων ατόμων.

## Sextorsion- εκβιασμός

Μια μορφή εκβιασμού κατά τον οποίο χρησιμοποιούνται σεξουαλικές εικόνες για να εκβιάσουν χρήματα από άλλους.

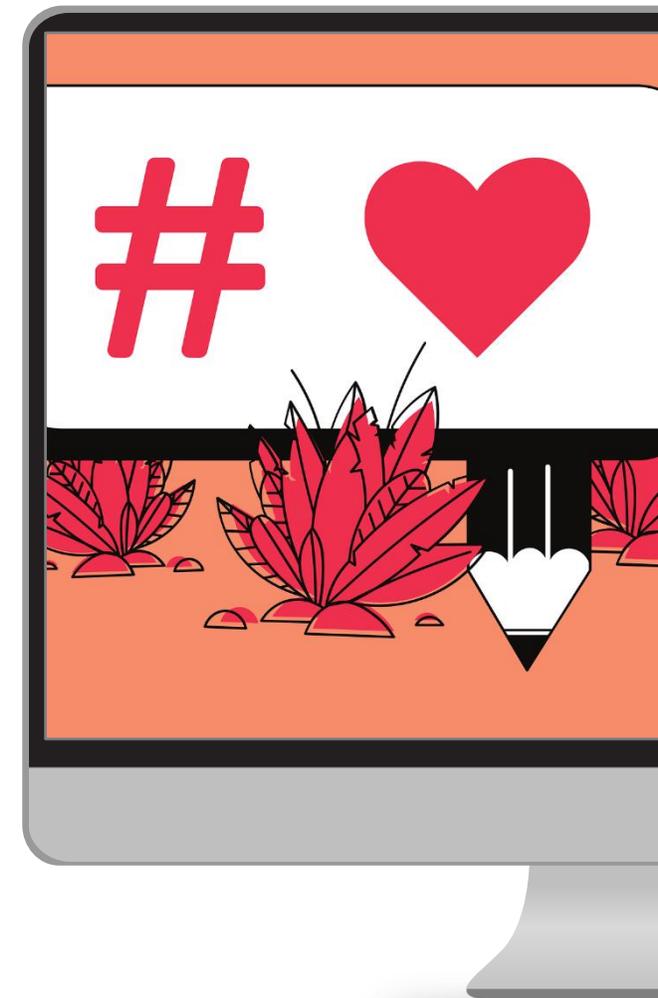
## Προσέγγιση με σκοπό παρενόχληση

Η προσέγγιση με σκοπό την παρενόχληση είναι η επιδίωξη φιλίας και η δημιουργία συναισθηματικής σύνδεσης με ένα παιδί, για να μειωθούν οι αναστολές του με στόχο τη σεξουαλική κακοποίηση

## Πορνογραφία στο διαδίκτυο

Ονομάζεται επίσης διαδικτυακό πορνό ή πορνογραφία στον κυβερνοχώρο. Είναι οποιαδήποτε μορφή πορνογραφίας που διακινείται μέσω του διαδικτύου μέσω αρχείων εικόνας ή βίντεο, κοινών αρχείων ή ομάδων ειδήσεων.

Γιατί πρέπει  
να μιλήσετε  
για τη  
σεξουαλι  
κότητα





# Πώς μιλάμε για τη σεξουαλικότητα;

---

Το σώμα είναι ένα σημαντικό θέμα από την αρχή της ζωής του παιδιού, καθώς ο τρόπος με τον οποίο το παιδί βλέπει τον εαυτό του θα επηρεάσει την ταυτότητά του ως ανθρώπου. Η σεξουαλικότητα είναι μέρος αυτής της ταυτότητας και ο σεβασμός και η προστασία των ιδιωτικών τους μερών είναι συστατικό της αυτοαντίληψης των παιδιών.

Οι κίνδυνοι που υπάρχουν στο διαδίκτυο από αυτή την άποψη πρέπει να αναφερθούν και να εξηγηθούν σταδιακά με τον κατάλληλο για κάθε ηλικία τρόπο. Το να μπορείς να ονομάζεις σωστά τα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ιδιωτικών μερών, είναι πολύ σημαντικό για να εκφράσεις κάτι που δεν πάει καλά.

Δείτε το βίντεο - <https://www.youtube.com/watch?v=jbhz49GfoZ8>

## Κυβερνοεκφοβισμός

Είναι η χρήση ηλεκτρονικής επικοινωνίας για τον εκφοβισμό ενός ατόμου, συνήθως στέλνοντας μηνύματα εκφοβιστικού ή απειλητικού χαρακτήρα

## Διαδικτυακοί εκφοβιστές

Αποστολή μηνυμάτων για να απειλήσουν και να τρομάξουν τον παραλήπτη, να τον απαξιώσουν διαδίδοντας ψευδείς φήμες και δημοσιεύοντας μη κολλακευτικές φωτογραφίες ή βίντεο του θύματος.

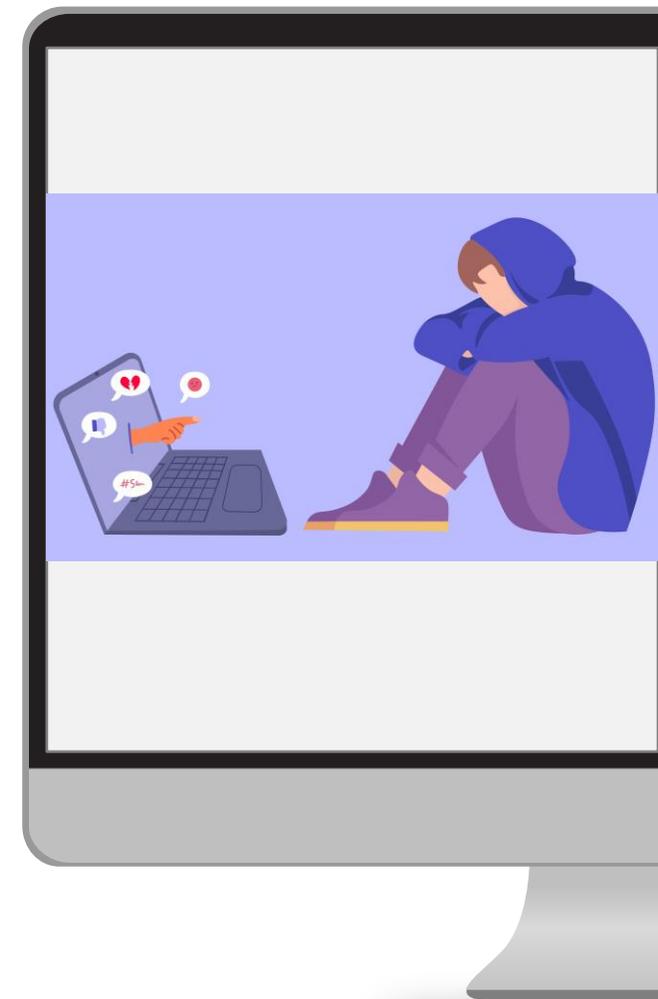
## Εκφοβισμός

Το να υποφέρει ένα παιδί από οποιαδήποτε μορφή παρενόχλησης μπορεί να έχει τρομερές συνέπειες στην αυτοεκτίμηση, την σχολική επίδοση και την ψυχική και σωματική υγεία.

## Παρευρισκόμενοι

Οι παρευρισκόμενοι σε περιστατικά εκφοβισμού στην πραγματική ζωή υπάρχουν επίσης στο διαδίκτυο. Κάνουν την κατάσταση χειρότερη μοιράζοντας ντροπιαστικές εικόνες ή σχολιάζοντας.

Συζητήστε  
για τον  
εκφοβισμό



# Τι να κάνετε εάν υποψιάζεστε εκφοβισμό;

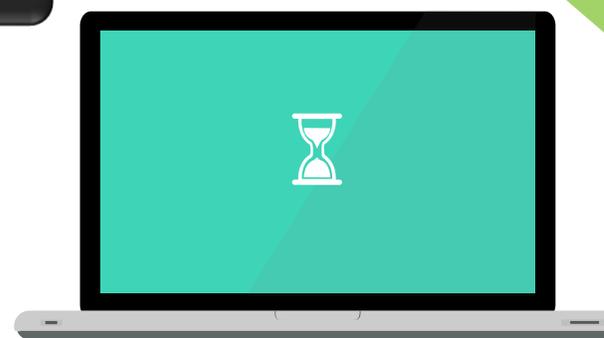
Σε μια ιδανική περίπτωση το παιδί σας θα έρθει και θα σας πει όταν κάτι δεν πάει καλά, αλλά με τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο τα παιδιά συχνά φοβούνται ότι δεν θα τα πάρουν στα σοβαρά ή ότι οι γονείς τους θα τους πάρουν το κινητό τους τηλέφωνο εάν αναφέρουν κάποιο πρόβλημα. Επίσης, επηρεάζονται περισσότερο από το νταή, καθώς δεν μπορούν να ξεφύγουν από τις επιθέσεις - ο κυβερνοχώρος επεκτείνεται στο σπίτι κάθε ώρα της ημέρας ή της νύχτας. Έτσι, εάν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας δεν συναντιέται με φίλους τόσο συχνά όσο πριν, φαίνεται αφηρημένο, δεν θέλει να πηγαίνει άλλο στο σχολείο ή εμφανίζει διατροφικές διαταραχές, υποψιαστείτε πιθανό διαδικτυακό εκφοβισμό.

Δείτε το βίντεο - [/www.youtube.com/watch?v=dubA2vhllrg&feature=emb\\_imp\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=dubA2vhllrg&feature=emb_imp_woyt)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS

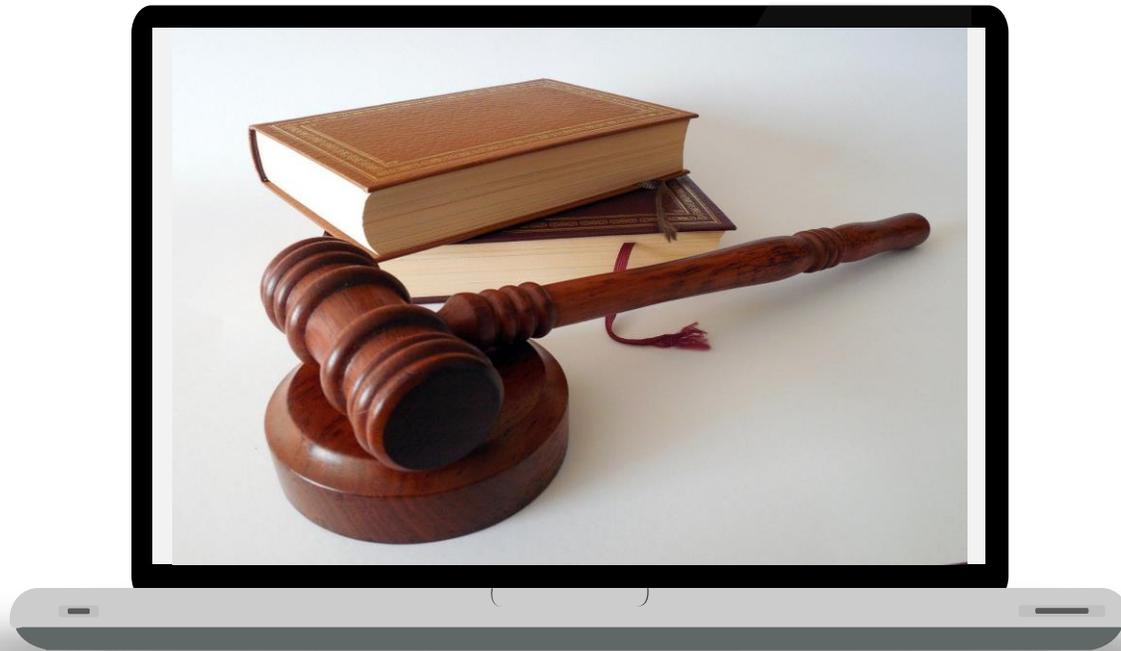


1.1.3

Κανόνες και  
κανονισμοί

# Κανόνες και κανονισμοί:

Σε αντίθεση με τις κοινές πεποιθήσεις, υπάρχουν κανόνες και κανονισμοί ενάντια σε τέτοιες κακές συμπεριφορές. Ορισμένο περιεχόμενο είναι παράνομο και απαγορεύεται από το νόμο και πρέπει να αναφέρεται. Ένα πλαίσιο που βάζετε μαζί με το παιδί γίνεται πιο εύκολα σεβαστό από μια σειρά ρητών απαγορεύσεων.



**Νομικές διατάξεις**  
UNCRC - Σύμβαση των  
Ηνωμένων Εθνών για τα  
δικαιώματα του παιδιού  
Εθνικοί νόμοι για την  
προστασία των παιδιών  
Δυνατότητες αναφοράς  
στα κοινωνικά μέσα

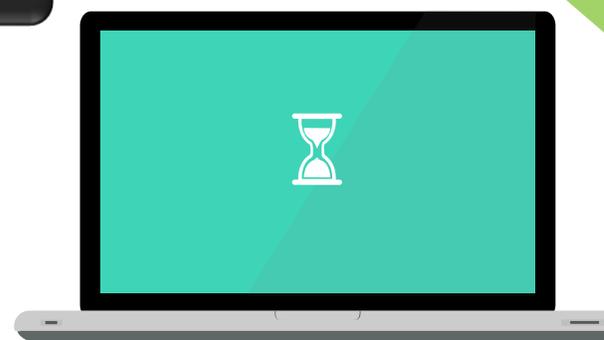
**Συμφωνία με το  
παιδί σας**

Πολιτική κοινής χρήσης  
εικόνων  
- ποιές και με ποιούς  
Δεν δίνουμε προσωπικά  
δεδομένα σε αγνώστους  
Ποια κανάλια είναι κατάλληλα  
Υπόδειξη κατάλληλων  
ιστότοπων/ εφαρμογών



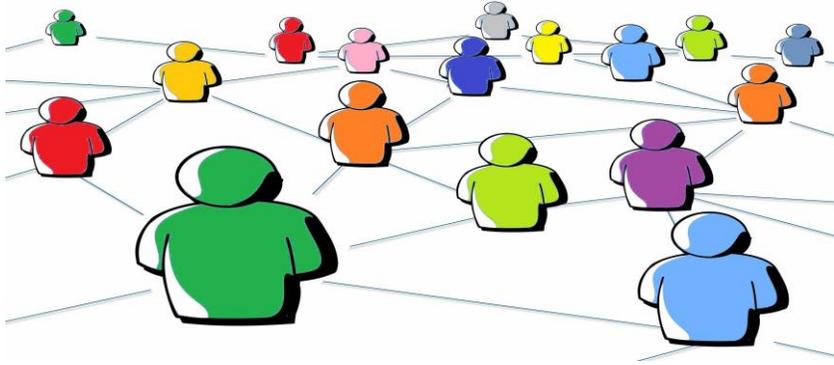
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



1.1.4

Συνεργασία  
με άλλους



# Οικοδόμηση δικτύων

MeLi  
FOR PARENTS

Η ανταλλαγή με μέλη της οικογένειας ή άλλους γονείς μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός δικτύου ασφαλείας για το παιδί σας. **Συνεργασία** με εκπαιδευτικούς και άλλο προσωπικό του σχολείου, προπονητές και εκπαιδευτές θα διευκολύνει τον εντοπισμό εκφοβισμού (στον κυβερνοχώρο) ή άλλων ζητημάτων που μπορεί να αντιμετωπίσει το παιδί σας.

Η συμμετοχή σε συναντήσεις γονέων ή γονέων-δασκάλων θα σας επιτρέψει να δημιουργήσετε επαφές που μπορούν να επεκταθούν περαιτέρω και να αναπτυχθούν σε περίπτωση ανάγκης. Συχνά οργανώνονται σύλλογοι γονέων και **συνομιλίες με ειδικούς** στα σχολεία, ή **κύκλοι μαθημάτων** (online και offline) και **ομάδες συνομηλίκων** για ανταλλαγή εμπειριών και αμοιβαία υποστήριξη.



# Σκεφτείτε:

## Ευαίσθητα θέματα

Ποιο θα ήταν ένα ευαίσθητο θέμα για εσάς και την οικογένειά σας και γιατί;  
Έχετε μιλήσει ποτέ στο παιδί σας για οποιοδήποτε από τα θέματα που αναφέρονται στην ενότητα αυτή;

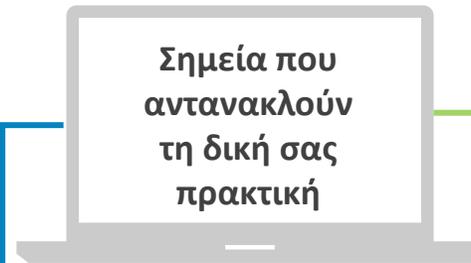


## Συνομιλίες για ευαίσθητα θέματα

Έχετε ήδη προσπαθήσει να κάνετε μια συνομιλία για οποιοδήποτε από τα θέματα που αναφέρονται με το παιδί σας;  
Ποια ήταν τα εμπόδια/δυσκολίες για εσάς;  
Τι μπορεί να είναι δύσκολο για το παιδί σας;

## Κανόνες και κανονισμοί:

Γνωρίζετε τους νόμους στη χώρα σας;  
Γνωρίζετε πού μπορείτε να μάθετε για τις νομικές ρυθμίσεις;  
Γνωρίζετε σε ποιον να απευθυνθείτε για να λάβετε έγκυρες πληροφορίες σχετικά με αυτούς τους κανόνες;



## Δημιουργία δικτύων

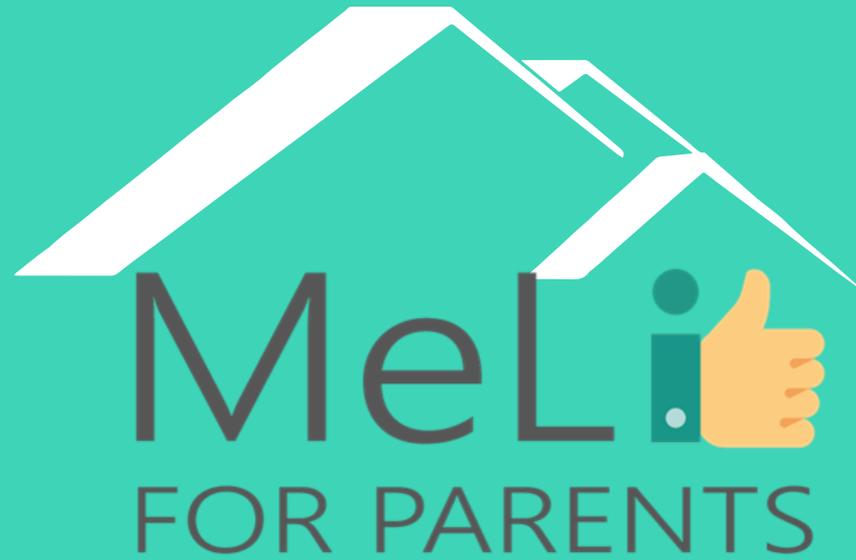
Σε ποιον απευθύνεστε για βοήθεια όταν έχετε μια ερώτηση σχετικά με γονεϊκά ή/και ψηφιακά θέματα;  
Υπάρχει ένωση γονέων ή σύλλογος γονέων-δασκάλων στο σχολείο του παιδιού σας ή στην κοινότητά σας;  
Υπάρχουν ομάδες συνομηλίκων με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε;



MeLi  
FOR PARENTS

# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- ❖ <https://www.theguardian.com/society/2015/nov/10/sexting-becoming-the-norm-for-teens-warn-child-protection-experts>
- ❖ <http://handbook.parentnets.com/en/index.html>
- ❖ <http://www.parentnets.com/media/>
- ❖ <http://www.webwewant.eu/>
- ❖ <https://en.unesco.org/themes/media-and-information-literacy>
- ❖ <https://nesetweb.eu/en/resources/library/teaching-media-literacy-in-europe-evidence-of-effective-school-practices-in-primary-and-secondary-education/>
- ❖ [https://ec.europa.eu/education/news/public-consultation-new-digital-education-action-plan\\_en](https://ec.europa.eu/education/news/public-consultation-new-digital-education-action-plan_en)



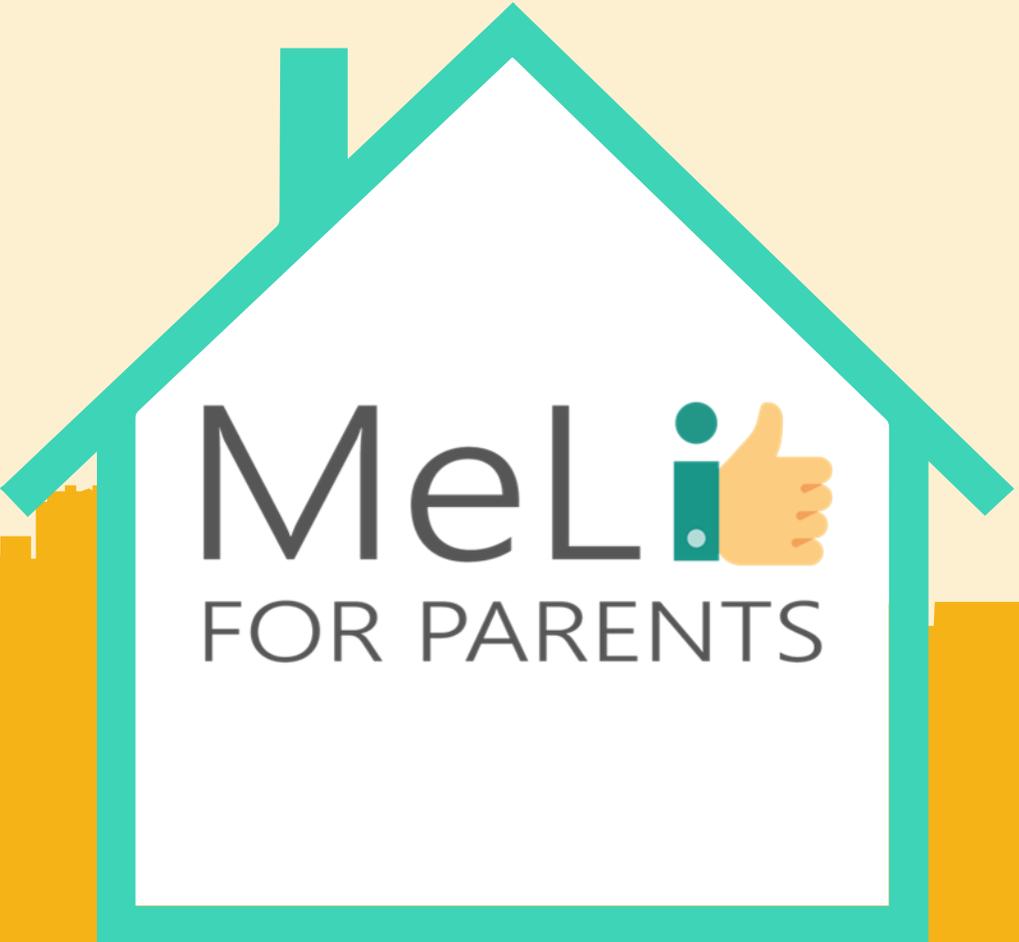
<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi   
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης Α.1.2: Απόρρητο και ψηφιακό αποτύπωμα



# Περιεχόμενα

## Απόρρητο και ψηφιακό αποτύπωμα

Αυτή η ενότητα θα παρουσιάσει το ψηφιακό αποτύπωμα, τη σημασία και τον πιθανό αντίκτυπό του στη ζωή μας και των παιδιών μας, καθώς και πώς να διατηρήσουμε ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα.

## Ψηφιακό Αποτύπωμα

A

1. Ορισμός
2. Ενεργό και παθητικό ψηφιακό αποτύπωμα
3. Πώς μπορεί να σας επηρεάσει το ψηφιακό σας αποτύπωμα
4. Διαχείριση του ψηφιακού σας αποτυπώματος
5. Ρυθμίσεις ιδιωτικότητας





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



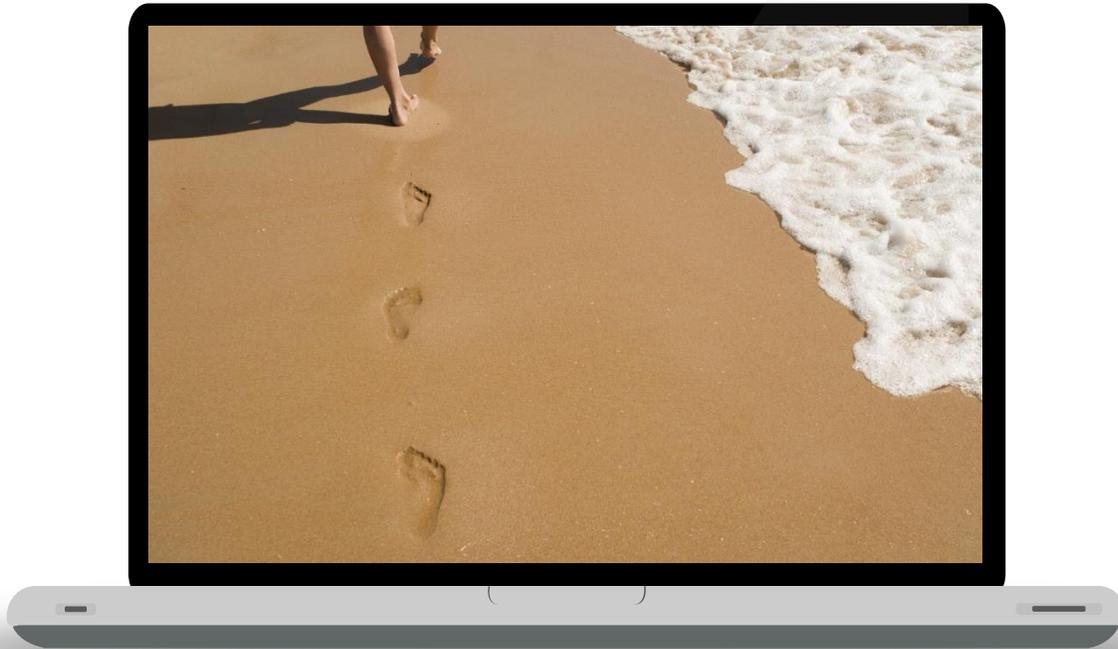
A.1.2.A  
Ψηφιακό  
Αποτύπωμα

# Ψηφιακό Αποτύπωμα

**Ψηφιακό αποτύπωμα** είναι τα τμήματα δεδομένων που αφήνουμε πίσω μας κατά την περιήγηση στο διαδίκτυο.

Γίνεται μια καταγραφή όλων όσων κάνουμε στο διαδίκτυο: οι ιστοτόποι που επισκεπτόμαστε, τα πράγματα που αγοράζουμε, τα βίντεο που βλέπουμε, το πού πληρώνουμε τους λογαριασμούς μας, πού δουλεύουμε, με ποιον συζητάμε, ποιοι είναι οι φίλοι και η οικογένειά μας, τα πράγματα που αναζητούμε, τα likes και τα σχόλια που κάνουμε - όλα είναι συνδεδεμένα σε διακομιστές και αποτελούν το ατομικό μας **ψηφιακό αποτύπωμα**

Είναι το σύνολο της ιστορίας μας στο διαδίκτυο (όχι μόνο το ιστορικό του προγράμματος περιήγησής μας!).



# Παθητικό ψηφιακό αποτύπωμα



Το **παθητικό ψηφιακό αποτύπωμα** αποτελείται από πληροφορίες που αφήνουμε πίσω μας στο διαδίκτυο **ΧΩΡΙΣ να το θελουμε**, ή ακόμη και μερικές φορές εν αγνοία μας



MeLi  
FOR PARENTS

The logo for MeLi FOR PARENTS features the text "MeLi" in a large, grey, sans-serif font, with the "i" in "MeLi" replaced by a stylized thumbs-up icon in green and orange. Below it, the text "FOR PARENTS" is written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is set against a white background with a yellow border.

Το παθητικό ψηφιακό αποτύπωμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Δημοσιεύσεις στα κοινωνικά μέσα όπου μας έχουν κάνει tag άλλοι
- IP
- Την τοποθεσία μας
- Επισημάνσεις «Μου αρέσει», τα σχόλια και οι κοινοποιήσεις μας (shares) στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία προφίλ καταναλωτή για στοχευμένη διαφήμιση.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Ενεργό ψηφιακό αποτύπωμα



Το ενεργό ψηφιακό αποτύπωμα αποτελείται από ένα ίχνος δεδομένων που αφήνουμε πίσω μας στο διαδίκτυο σκόπιμα και με πλήρη γνώση.

Το ενεργό ψηφιακό αποτύπωμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σχόλια, φωτογραφίες και likes
- Blog posts
- Emails
- Συνομιλίες και συζητήσεις
- Εγγραφές σε δελτία ειδήσεων
- Κωδικούς σύνδεσης (όνομα χρήστη και κωδικό πρόσβασης)



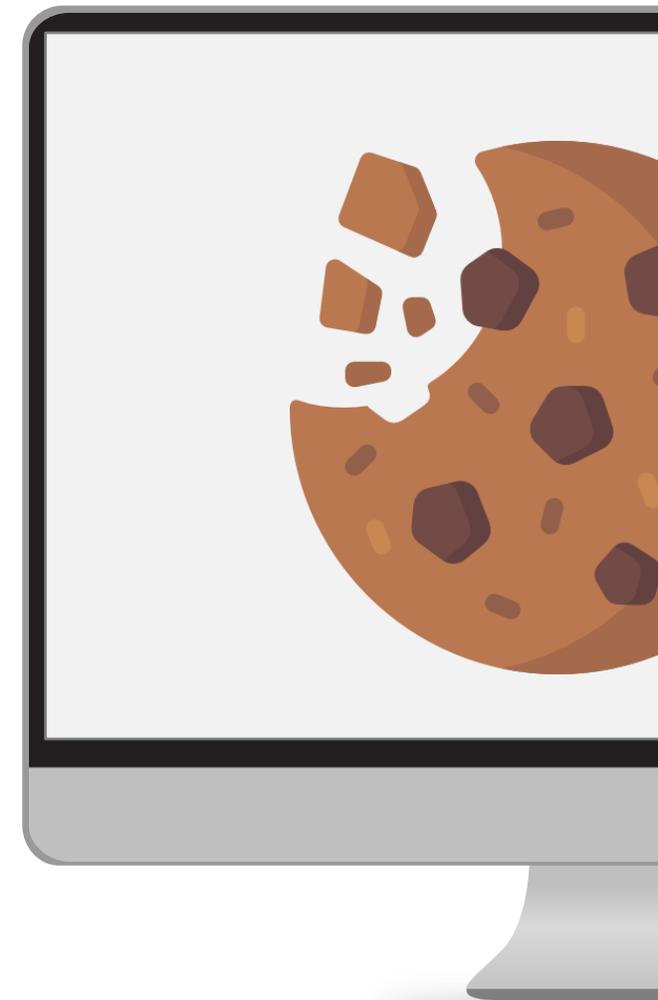
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Σύνδεση στο διαδίκτυο - Cookies

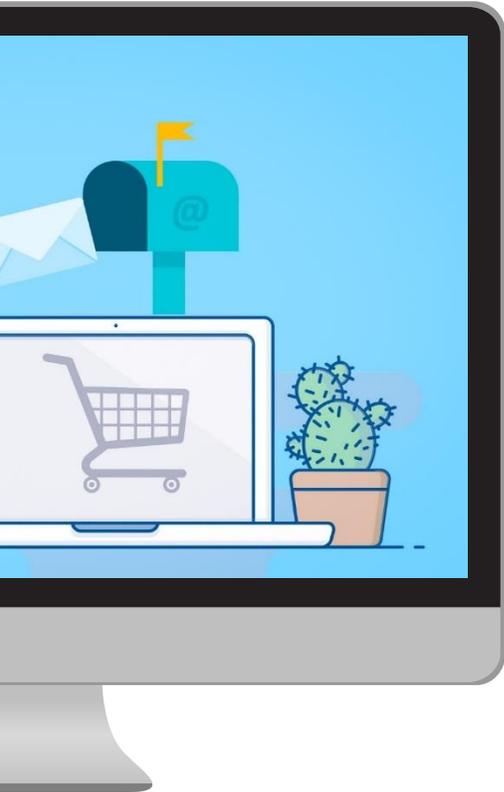
*Όλοι έχουμε ακούσει για τα cookies,  
αλλά γνωρίζουμε πραγματικά τι κάνουν  
και γιατί πρέπει να το κάνουν;*

Ο κύριος σκοπός των cookies στο  
διαδίκτυο είναι να **εξατομικεύουν την  
εμπειρία περιήγησής μας**, ώστε να  
είναι πιο εύκολη και γρηγορότερη.

Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να  
**αποθηκευτούν πληροφορίες** σχετικά  
με εμάς, έτσι ώστε την επόμενη φορά  
που θα επισκεφτούμε έναν ιστότοπο, να  
φορτώσει τις συγκεκριμένες ρυθμίσεις  
μας, όπως πράγματα που προσθέσαμε  
στο καλάθι αγορών μας κ.λπ.



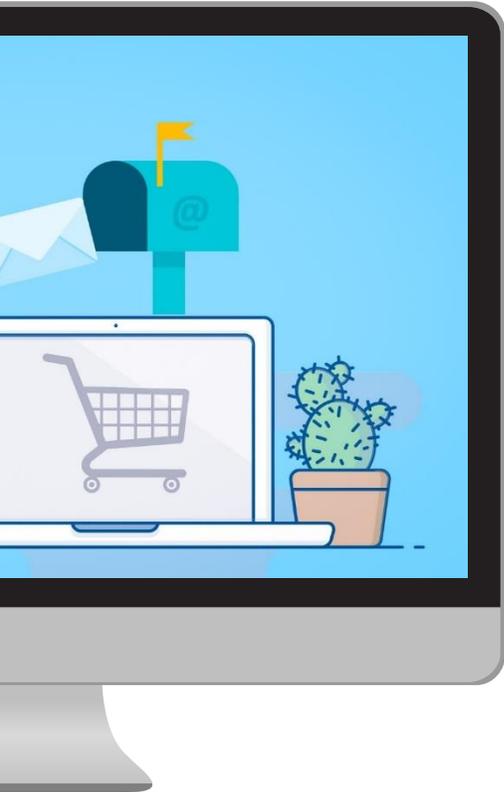
# Προφίλ cookies



Η δημιουργία προφίλ cookies είναι μια διαδικασία που επιτρέπει στους ιστότοπους να παρακολουθούν τις διαδικτυακές μας δραστηριότητες στον ιστό.

Με απλά λόγια, το προφίλ cookies είναι η συλλογή δεδομένων από πολλαπλά cookies στο πρόγραμμα περιήγησής μας βάσει των οποίων δημιουργείται ένα προφίλ για εμάς, που βασίζεται στη συνολική διαδικτυακή μας δραστηριότητα. Αυτό το προφίλ χρησιμοποιείται στη συνέχεια στη στοχευμένη διαφήμιση, για την προώθηση σχετικών προϊόντων με βάση τις συνήθειές μας κατά την περιήγηση στο διαδίκτυο.

# Προφίλ cookies

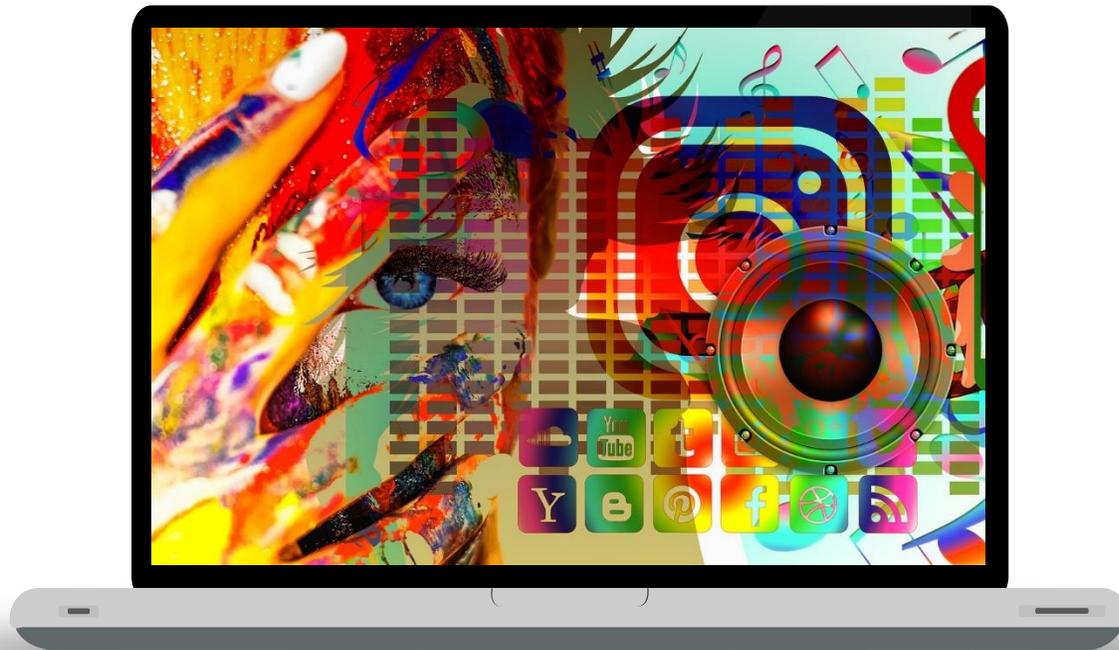


## Τι είδους πληροφορίες συλλέγονται μέσω του προφίλ cookies;

- Μπορεί να περιλαμβάνεται η διεύθυνση IP μας,
- Τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μας, που αντανακλώνονται στις διαδικτυακές μας δραστηριότητες,
- Αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,
- Ιστορικά συνομιλίας,
- Οι πολιτικές μας απόψεις και πεποιθήσεις,
- Οι σχέσεις μας με άλλους ανθρώπους (οικογένεια, φίλους, συνεργάτες, συναδέλφους κ.λπ.)

# Η μονιμότητα του διαδικτύου

*Είναι γνωστό πως «ό, τι συμβαίνει στο  
διαδίκτυο, μένει στο διαδίκτυο».*



Μόλις πατήσουμε το **Send ή Post**, το περιεχόμενο είναι πλέον εκεί έξω, πιθανώς για πάντα. Ακόμα κι αν διαγράψουμε μια ανάρτηση, μια εικόνα ή ένα βίντεο, τα δεδομένα μπορούν πάντα να ανακτηθούν.

Ακόμα και ιδιωτικές συζητήσεις μπορεί να μην είναι τόσο ιδιωτικές όπως νομίζουμε - ο καθένας μπορεί να πάρει ένα στιγμιότυπο της οθόνης μιας συνομιλίας (screenshot) και να το μοιραστεί με όποιον θέλει.

**Το ψηφιακό μας αποτύπωμα είναι η  
διαδικτυακή μας εικόνα**

## Πώς μπορεί να μας επηρεάσει το ψηφιακό μας αποτύπωμα

1. Είναι ευρέως γνωστό ότι εργοδότες και ακαδημαϊκά ιδρύματα διενεργούν εκτεταμένους ελέγχους ιστορικού για τους υποψηφίους

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ένα από τα πρώτα πράγματα που κάνουν είναι να αναζητήσουν τους υποψηφίους στο διαδίκτυο. Θα επισκεφθούν διάφορες πλατφόρμες κοινωνικών μέσων για να αναζητήσουν το όνομά τους στο Facebook, το Instagram και το LinkedIn.

Υπήρξαν επίσης πολλές περιπτώσεις στις οποίες κάποιος έχασε ακαδημαϊκές ή εργασιακές θέσεις λόγω ακατάλληλων αναρτήσεων που είχαν κάνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## Πώς μπορεί να μας επηρεάσει το ψηφιακό μας αποτύπωμα

**2 Νομικές υπηρεσίες μπορεί να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να πάρουν μια εικόνα της ζωής μας και να ερευνήσουν εάν ενδέχεται να εμπλακούμε σε οποιεσδήποτε παράνομες δραστηριότητες, εάν υπάρχουν υποψίες για μας.**

Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις κατά τις οποίες η αστυνομία έχει προχωρήσει σε συλλήψεις και έχει κερδίσει δικαστικές μάχες από στοιχεία που δημοσιεύτηκαν στο διαδίκτυο από τους ίδιους τους κατηγορούμενους.



# Κοινές ανησυχίες σχετικά με το ψηφιακό αποτύπωμα

## Πρέπει να ανησυχώ επειδή έχω ψηφιακό αποτύπωμα;

- Το να έχουμε ένα ψηφιακό αποτύπωμα είναι κανονικό και αναπόφευκτο.
- Δεν είναι κακό, αν και μπορεί να έχουμε κάποιο αρνητικό αντίκτυπο αν δεν είμαστε προσεκτικοί - όπως δεν είναι εγγενώς κακό να οδηγούμε ένα αυτοκίνητο, αλλά υπάρχει μια πιθανότητα να έχουμε τροχαίο ατύχημα αν οδηγούμε απερίσκεπτα!

# Κοινές ανησυχίες σχετικά με το ψηφιακό αποτύπωμα

## Πρέπει να αποφεύγω εντελώς το διαδίκτυο;

- Για να γίνει αυτό, **πρέπει να σταματήσουμε εντελώς τη χρήση του διαδικτύου και να αφαιρέσουμε ΟΛΑ τα δεδομένα** σχετικά με τον εαυτό μας που εισήχθησαν ποτέ στο διαδίκτυο, είτε από εμάς είτε από κάποιον άλλο (τράπεζες, κρατικές υπηρεσίες κ.λπ.).
- Αυτό δεν είναι μόνο αδύνατο να γίνει, είναι επίσης πολύ απίθανο να είμαστε σε θέση να συμμετάσχουμε χωρίς διαδίκτυο στη σημερινή ψηφιοποιημένη οικονομία,
- Με τις τράπεζες, τη διαχείριση της υγειονομικής περίθαλψης, τις κρατικές υπηρεσίες, τις πληρωμές λογαριασμών και οτιδήποτε άλλο να γίνεται ψηφιακά, το διαδίκτυο είναι πλέον μια αναγκαιότητα.
- Το πιο σημαντικό, η διαβίωση "εκτός σύνδεσης" δεν είναι τόσο βολική και δεν υπάρχει κανένας πραγματικός λόγος για να τα κάνετε όλα πιο δύσκολα στη ζωή σας.

# Διαχείριση του ψηφιακού αποτυπώματος

Για να διαχειριστούμε με επιτυχία το ψηφιακό μας αποτύπωμα, ακολουθούμε μια διαδικασία δύο βημάτων



## Βήμα 1: Κάντε ένα ξεκαθάρισμα

- ❖ Κάντε μια αναζήτηση σε διάφορες μηχανές αναζήτησης και πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης. "Σκάψτε" λίγο βαθύτερα και κοιτάξτε πέρα από την πρώτη σελίδα. Αν βρείτε κάτι μη κολακευτικό, αφαιρέστε το αν μπορείτε ή ζητήστε από το άτομο που το δημοσίευσε να το αφαιρέσει.
- ❖ Γράψτε όλους τους λογαριασμούς κοινωνικών μέσων που έχετε δημιουργήσει μέχρι τώρα. Τα χρησιμοποιείτε ακόμα; Εάν όχι, φροντίστε να κλείσετε ή να διαγράψετε όλους τους λογαριασμούς που δεν χρησιμοποιείτε.



# Διαχείριση του ψηφιακού αποτυπώματος



**Βήμα 2: Δημιουργήστε θετικό ψηφιακό αποτύπωμα, ξεκινώντας τώρα**

- ❖ Να είστε πολιτισμένοι σε όλες τις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις. Αποφύγετε τα άσχημα σχόλια, τις προσβολές ή την ένταση με τη συμπεριφορά σας στο Διαδίκτυο.
- ❖ Σεβαστείτε το απόρρητο των άλλων μη κοινοποιώντας ιδιωτικές πληροφορίες που μπορεί να έχουν μοιραστεί μαζί μας.
- ❖ Αποκτήστε τη συνήθεια να ελέγχετε τα γεγονότα πριν δημοσιεύσετε οτιδήποτε. Συχνά βλέπουμε κάποιους να αναρτούν ένα σατιρικό σχόλιο ωσάν να ήταν αναφορά αληθινών γεγονότων. Είναι αυτό νόμιμο; Είναι αξιόπιστη η πηγή;

## Ρυθμίσεις ιδιωτικότητας

Διαμορφώστε τις ρυθμίσεις απορρήτου του προφίλ, ώστε να έχετε καλύτερο έλεγχο του τι μπορούν να δουν οι άλλοι στο προφίλ σας.

## Λειτουργία στενών φίλων

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μας προσφέρουν την επιλογή να φτιάξουμε μια λίστα με τους στενούς μας φίλους. Έχουμε τότε την επιλογή να κάνουμε αναρτήσεις που μπορούν να δουν μόνο τα άτομα σε αυτήν τη λίστα.

# Μεσα κοινωνικής δικτύωσης: Μυστικότητα και Αποτύπωμα

## Εξουσιοδότηση πριν δημοσιευτεί κάτι

Σε ορισμένες πλατφόρμες μπορούμε να διαμορφώσουμε τις ρυθμίσεις έτσι ώστε να απαιτείται η εξουσιοδότησή μας πριν δημοσιευτεί οτιδήποτε στο προφίλ μας από άλλους.

## Σύνδεση λογαριασμών

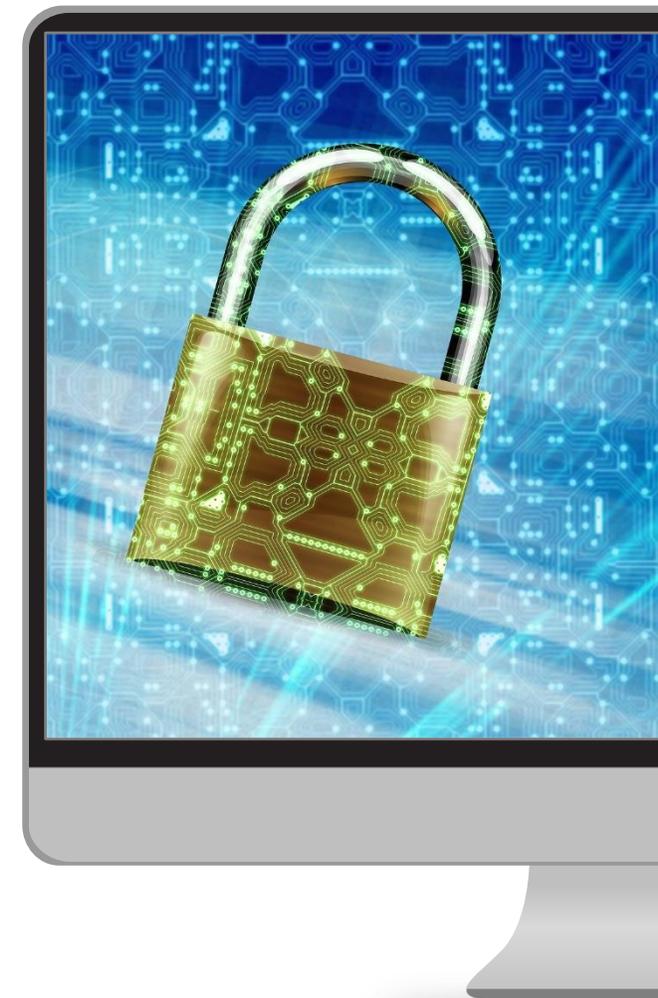
Να είστε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε λογαριασμό Google ή Facebook για εγγραφή σε υπηρεσίες ή ενημερωτικά δελτία, καθώς αυτό θα τους συνδέσει με τον λογαριασμό μας, αφήνοντας ακόμα περισσότερα ίχνη.

## Διαβάστε τους όρους και τις προϋποθέσεις

Πολλοί από εμάς παραλείπουμε αυτό το βήμα επειδή χρειαζόμαστε πολύ χρόνο για να διαβάσουμε και να κατανοήσουμε τους όρους και προϋποθέσεις. Παρ' όλα αυτά, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε ποια δεδομένα συλλέγονται από κάθε υπηρεσία ή ιστότοπο και πώς χρησιμοποιούνται.

## Απεγκαταστήστε εφαρμογές που δεν χρησιμοποιείτε

Όλοι έχουμε κατεβάσει δοκιμαστικά μια εφαρμογή, τη χρησιμοποιήσαμε για μερικές ημέρες και μετά ξεχάσαμε ότι ήταν εκεί. Αυτό που ξεχνάμε επίσης είναι ότι οι εφαρμογές συλλέγουν τα δεδομένα μας "στο παρασκήνιο" ακόμα κι αν δεν τις χρησιμοποιούμε. Είναι καλή ιδέα να αφαιρέσουμε τέτοιες εφαρμογές από τις συσκευές μας για προστασία της ιδιωτικής ζωής.

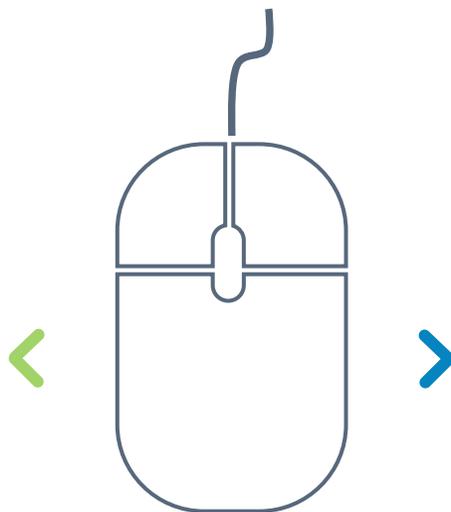


# Χρησιμοποιούμε το ψηφιακό αποτύπωμα προς όφελός μας

## Δημιουργούμε ενεργά ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα

- Χτίζουμε συνειδητά ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα και μια καλή φήμη για τον εαυτό μας, που μπορεί να είναι επωφελής για τις ευκαιρίες απασχόλησης, τις επιχειρηματικές και ακαδημαϊκές μας ευκαιρίες, ακόμη και προσωπικά θέματα.

- **Θετικό:** δημοσιεύστε περισσότερα ενδιαφέροντα, χόμπι, δημιουργίες και επιτεύγματα. Μπορείτε ακόμη και να ξεκινήσετε ένα blog ή έναν ιστότοπο σχετικά με ένα θέμα που σας ενδιαφέρει πολύ!
- **Θετικό:** εκφραστείτε με σεβασμό και καλή γλώσσα, χωρίς να προσβάλλετε. Βεβαιωθείτε ότι είστε αυθεντικοί, αλλά προσεκτικοί.



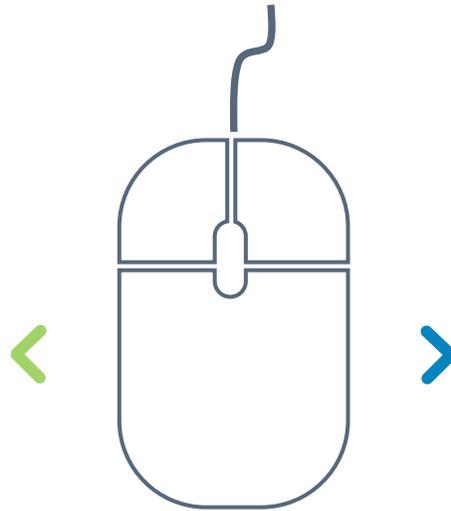
Τα θετικά

- **Θετικό:** ελέγξτε το κείμενό σας για γραμματικά και ορθογραφικά λάθη πριν πατήσετε το κουμπί Δημοσίευση - η κατάλληλη γλώσσα δίνει στο προφίλ μας μια πιο καθαρή εμφάνιση.

# Χρησιμοποιούμε το ψηφιακό αποτύπωμα προς όφελός μας

Δημιουργούμε ενεργά ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα

- **Αρνητικό:** επικρίνετε τους άλλους στα κοινωνικά μέσα για την εμφάνισή τους, τη γνώμη τους ή οτιδήποτε άλλο.
- **Αρνητικό:** αφήνετε το προφίλ σας ανοιχτό ώστε οποιοσδήποτε να μπορεί να κάνει μια δημοσίευση εκεί.

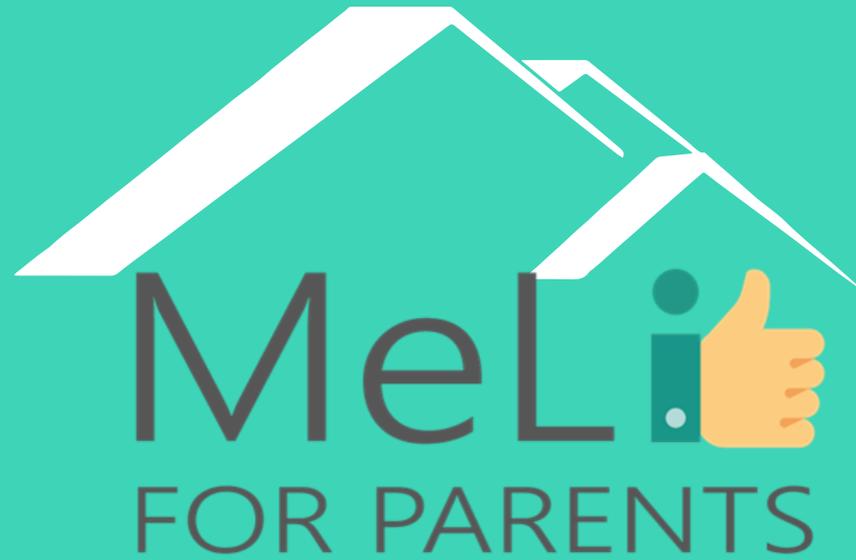


Τα αρνητικά

- **Αρνητικό:** εμπλέκεστε σε διαδικτυακούς καυγάδες. Είτε πρόκειται για μια ανάρτηση όπου τα σχόλια είναι δημόσια είτε για μια ιδιωτική συνομιλία, είναι καλύτερο να αποφύγετε αντιπαραθέσεις. Θυμηθείτε, κάποιος μπορεί να κρατήσει ένα στιγμιότυπο οθόνης για οτιδήποτε και να το μοιραστούν με άλλους.

# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ Cookie Controller. *What are Cookies?* <https://cookiecontroller.com/what-are-cookies/>
- ❖ Internet Society. *Your Digital Footprint Matters.* <https://www.internetsociety.org/tutorials/your-digital-footprint-matters/>
- ❖ Khanse, Anand. *What are Digital Footprints and how to stay safe?* <https://www.thewindowsclub.com/remove-digital-footprints-traces>
- ❖ Norton LifeLock. *What is a digital footprint? And how to help protect it from prying eyes.* <https://us.norton.com/internetsecurity-privacy-clean-up-online-digital-footprint.html>
- ❖ Techopedia. *Digital Footprint.* <https://www.techopedia.com/definition/2396/digital-footprint>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα μάθησης Α.1.2: Κυβερνοασφάλεια – προχωρημένο επίπεδο



# Περιεχόμενα

## Κυβερνοασφάλεια – προχωρημένο επίπεδο

Αυτή η ενότητα καλύπτει την ασφάλεια αρχείων και διαδικτυακών συναλλαγών

A

### Ασφάλεια αρχείων

1. Σημασία του τακτικού αντιγράφου ασφαλείας
2. Μέθοδοι δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας αρχείων

B

### Οικονομική Ασφάλεια

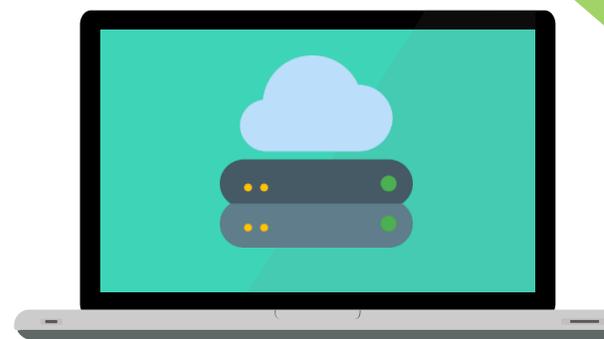
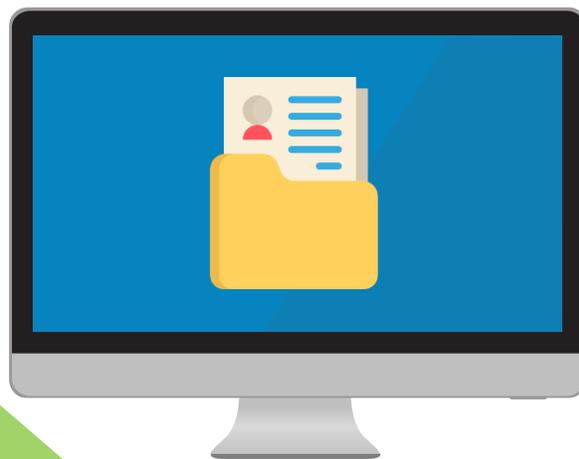
1. Ασφαλείς online συναλλαγές
2. Τραπεζικές συναλλαγές διαδικτυακά





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



A.1.2.A

Ασφάλεια  
αρχείων

# 1. Η σημασία του τακτικού αντιγράφου ασφαλείας

Γιατί χρειαζόμαστε αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων μας;

Τι εννοούμε όταν αναφερόμαστε σε «δεδομένα»;

- Οι συσκευές μας περιέχουν δεδομένα όπως τα ραντεβού μας, τις επαφές μας, φωτογραφίες που μας θυμίζουν πολύτιμες αναμνήσεις, σημαντικά προσωπικά έγγραφα ή ακόμα και υλικό της δουλειάς μας.
- Υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι για τα δεδομένα μας - οι κυβερνοεπιθέσεις είναι μόνο ένας από αυτούς. Η φυσική φθορά είναι ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει απώλεια δεδομένων στη συσκευή μας. Μπορεί ακόμη και να χάσουμε ολόκληρη τη συσκευή μας, να χαλάσει ή να κλαπεί.
- Η δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας είναι ένα προληπτικό μέτρο όπου ένα αντίγραφο των δεδομένων μας δημιουργείται σε άλλη συσκευή ή στο σύννεφο (cloud) για να διασφαλιστεί η ελάχιστη απώλεια σε περίπτωση που μια συγκεκριμένη συσκευή παραβιαστεί με οποιονδήποτε τρόπο.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Εξωτερική αποθήκευση

- **USB stick/μονάδα flash** : Μικρή φορητή συσκευή αποθήκευσης δεδομένων.

## Πλεονεκτήματα :

- Φθηνό μέσο και εύκολο στο χειρισμό
- Εύκολα φορητό
- Μπορεί εύκολα να μεταφέρει δεδομένα σε άλλες πηγές.

## Μειονεκτήματα :

- Είναι εύκολο να χαθεί, αφού είναι τόσο μικρό.
- Μπορεί να έχει περιορισμένη χωρητικότητα και χρόνο ζωής



# Εξωτερική αποθήκευση

- **Εξωτερικός σκληρός δίσκος** : σκληρός δίσκος έξω από τον υπολογιστή.

## Πλεονεκτήματα :

- Σχετικά φθινό και φορητό μέσο.
- Μεγαλύτερο από μονάδες flash τόσο σε χωρητικότητα όσο και σε μέγεθος.
- Δεν είναι τόσο εύκολο να το χάσετε και έχει περισσότερο αποθηκευτικό χώρο για μεγάλα αρχεία

## Μειονεκτήματα :

- Δεδομένου ότι είναι σκληρός δίσκος, μπορεί να μολυνθεί από κακόβουλο λογισμικό
- Μπορεί να επηρεαστεί από υπερτάσεις ρεύματος εάν είναι συνδεδεμένος εκείνη τη στιγμή



# Εξωτερική αποθήκευση

- **Δικτυακός Αποθηκευτικός Χώρος** : μια λύση που βασίζεται σε δίκτυο

## Πλεονεκτήματα :

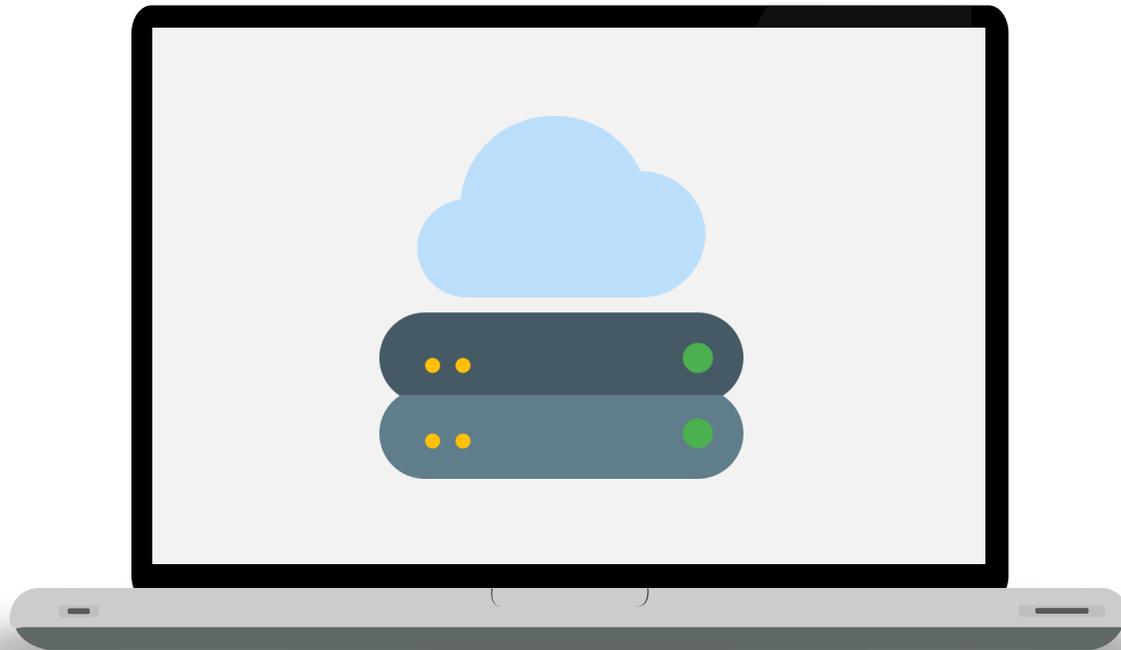
- Βασίζεται σε δίκτυο, ώστε να μπορούν να το χρησιμοποιούν πολλές συσκευές.
- Πολλαπλές συσκευές μπορούν να έχουν πρόσβαση στα δεδομένα.
- Δυνατότητα ασύρματων λύσεων για τηλέφωνα και tablet.
- Ιδανικό για περιπτώσεις όπου θέλετε να αποθηκεύσετε αρχεία από πολλές πηγές.

## Μειονεκτήματα :

- Πιο ακριβό από άλλες λύσεις
- Χάνει την αξία του.
- Μπορεί να είναι δύσκολο μέσο στη συντήρηση ή στη ρύθμιση.



# Αποθήκευση στο σύννεφο



*«Ο χώρος αποθήκευσης στο cloud είναι ένας τρόπος για τις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές να αποθηκεύουν δεδομένα με ασφάλεια στο διαδίκτυο, ώστε να μπορούν να έχουν πρόσβαση οποιαδήποτε στιγμή από οποιαδήποτε τοποθεσία και να μοιράζονται εύκολα με εκείνους στους οποίους παρέχεται σχετική άδεια. Το cloud storage προσφέρει επίσης έναν τρόπο δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας των δεδομένων για τη διευκόλυνση της ανάκτησής τους εκτός ιστότοπου ..»*

- Jake Frankfield - Investopedia

# Αποθήκευση στο σύννεφο

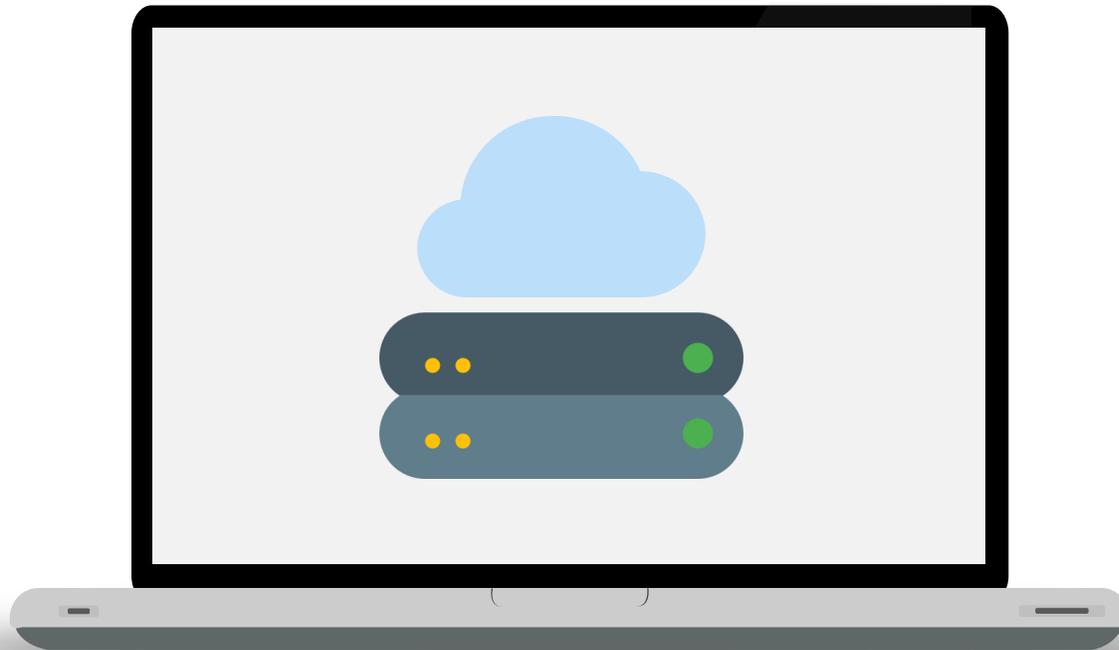
Σήμερα, έχουμε πρόσβαση σε κάθε είδους δωρεάν υπηρεσίες αποθήκευσης cloud, όπως π.χ. *Dropbox*, *Google Drive* και *OneDrive*. Μερικά από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των υπηρεσιών αποθήκευσης cloud είναι:

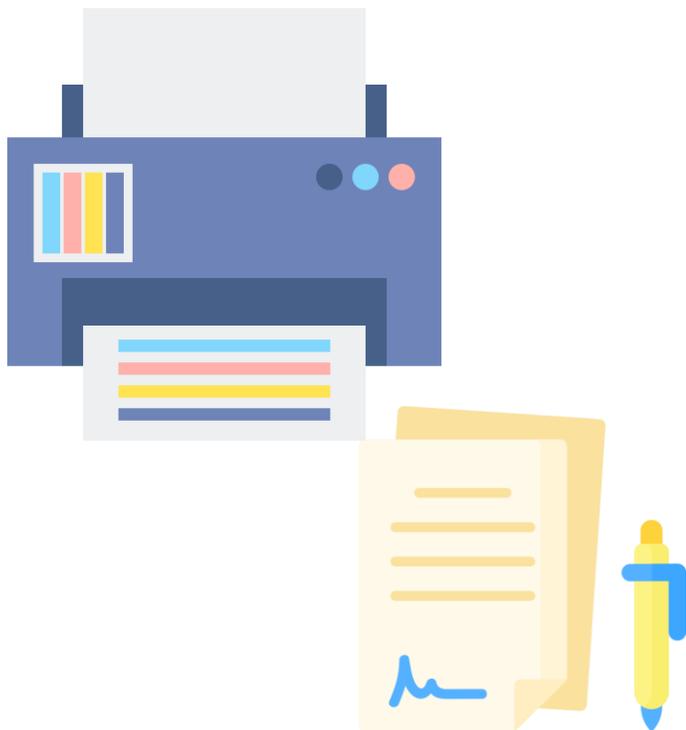
## Πλεονεκτήματα :

- Οι ενημερώσεις μπορούν να γίνουν αυτόματα και συνήθως υπάρχει αρκετός χώρος δωρεάν.
- Συμβατό με όλες τις συσκευές!

## Μειονεκτήματα :

- Απαιτεί σύνδεση διαδικτύου
- Δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι οι πάροχοι θα συνεχίσουν να παρέχουν αυτές τις υπηρεσίες (δωρεάν) στο μέλλον.





Αν και αυτή είναι μια περίεργη ιδέα στη σύγχρονη εποχή, η εκτύπωση είναι ένας άλλος καλός τρόπος για να δημιουργήσετε αντίγραφα ασφαλείας ορισμένων τύπων αρχείων.

### Πλεονεκτήματα :

- Δεν είναι δυνατή η πρόσβαση από χάκερ.
- Μια καλή ιδέα για την τήρηση σημαντικών προσωπικών εγγράφων
- Μπορείτε να έχετε πρόσβαση ακόμη και αν για κάποιον λόγο δεν έχετε ρεύμα ή πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Είναι καλό μέσο για πράγματα όπως ένα μυθιστόρημα που γράψατε - δεν θα το βρείτε πουθενά αλλού!

### Μειονεκτήματα :

- Μπορεί να επιδεινωθεί με την πάροδο του χρόνου.
- Δεν είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους αρχείων.
- Καταλαμβάνει χώρο.
- Δεν είναι φιλικό προς το περιβάλλον.





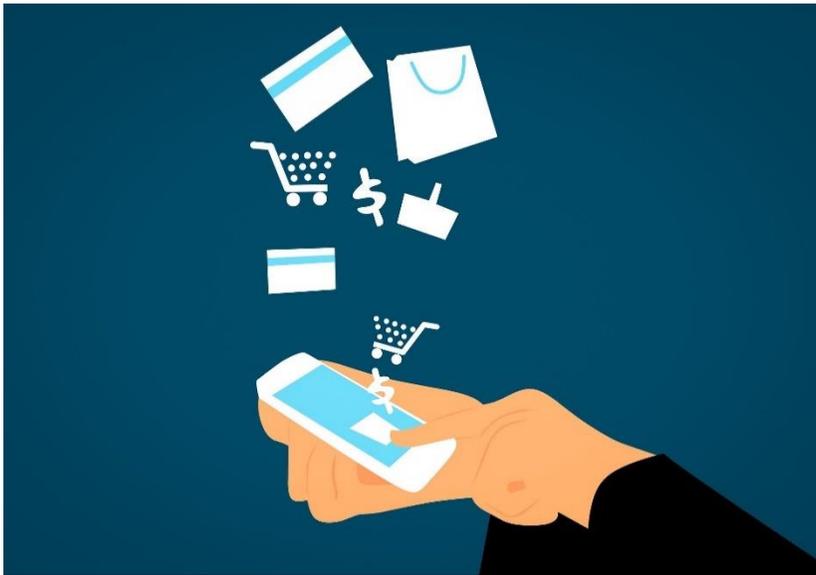
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



A.1.2.B

Οικονομική  
Ασφάλεια



# 1. Ασφαλείς online συναλλαγές

Καθώς η παγκόσμια αγορά επεκτείνεται, εμφανίζονται όλο και περισσότερες επιλογές αγορών μέσω διαδικτύου.

Επειδή διαφημίζονται ευρέως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ειδικά στο Instagram) είναι ζωτικής σημασίας να κατανοούμε τις διαδικτυακές συναλλαγές, ώστε να μπορούμε να διακρίνουμε μεταξύ των **ειλικρινών, μικρών επιχειρήσεων που θέλουν να επεκταθούν στο διαδίκτυο και των απατεώνων**

MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Συμβουλές για την ασφάλεια των συναλλαγών - 1



## Χρησιμοποιήστε προηγμένο antivirus και antimalware

Το λογισμικό προστασίας από ιούς είναι πολύ σημαντικό. Δεν σας προστατεύει μόνο από απώλεια δεδομένων, αλλά και από οικονομικές απώλειες.



## Ενημερώνετε το λειτουργικό σύστημα και το antivirus

Οι ενημερώσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συνεχή προστασία σας από νέες ή και παλαιότερες εκδοχές απειλιτικού λογισμικού.



## Χρησιμοποιήστε αξιόπιστους ιστότοπους

Είναι καλύτερο να αποφύγετε τις πληρωμές σε ιστότοπους που δεν έχετε ξανακούσει. Προτιμήστε τα ονόματα που γνωρίζετε.



## Αποφύγετε τα δημόσια δίκτυα

Ποτέ μην κοινοποιείτε οικονομικά δεδομένα μέσω δημόσιου Wi-Fi, καθώς αυτά τα δίκτυα είναι επιρρεπή σε επιθέσεις και ενδεχομένως «κατασκοπεύονται».

## Αναζητήστε το ψηφιακό πιστοποιητικό της ιστοσελίδας

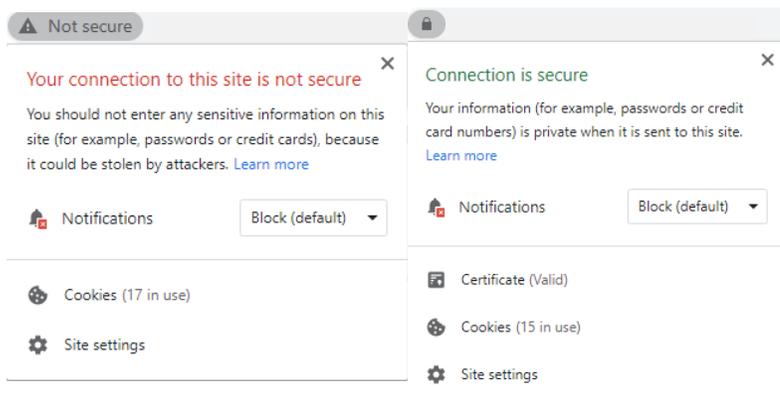
# Συμβουλές για την ασφάλεια των συναλλαγών - 2

«Ένα ψηφιακό πιστοποιητικό συσχετίζει κρυπτογραφικά ζεύγη κλειδιών με οντότητες όπως ιστότοπους, άτομα ή οργανισμούς. Για να καταστεί ένας ιστότοπος αξιόπιστος, μια Αρχή Πιστοποίησης θα επικυρώσει, θα ταυτοποιήσει και θα συσχετίσει με κρυπτογραφικά ζεύγη, μέσω ψηφιακών πιστοποιητικών.»

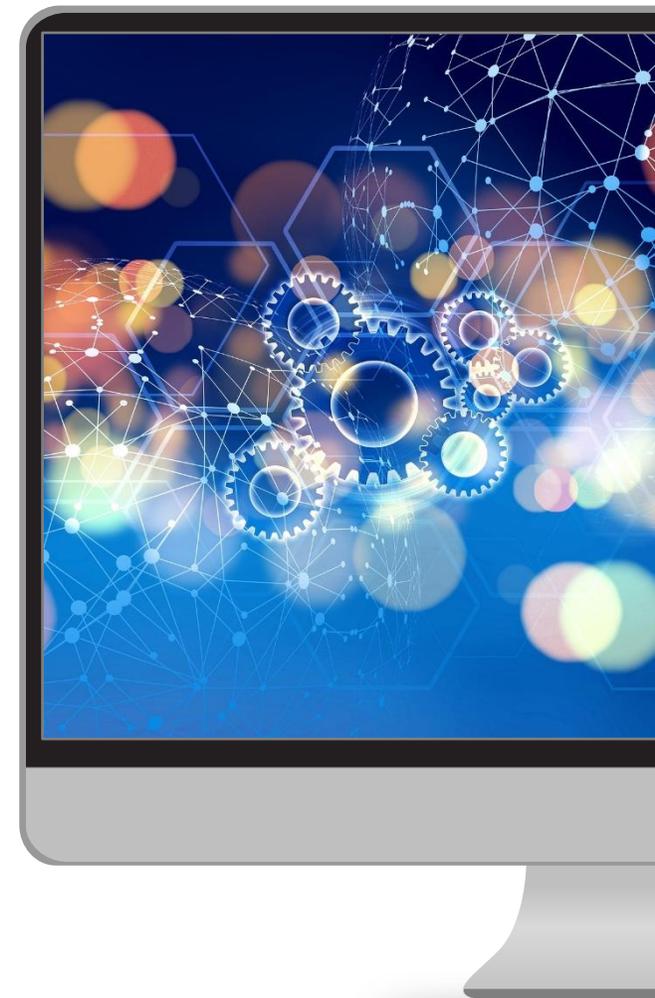
Κάθε ζεύγος αποτελείται από ένα **δημόσιο** και ένα **ιδιωτικό** κρυπτογραφικό κλειδί. Το δημόσιο κλειδί χρησιμοποιείται από άτομα που χρησιμοποιούν τον ιστότοπο σε μια **αυτοματοποιημένο** διαδικασία που κρυπτογραφεί τα δεδομένα που διαβιβάζονται. Τα κρυπτογραφημένα δεδομένα μπορούν να αποκρυπτογραφηθούν μόνο από **κάτοχο του ιδιωτικού κλειδιού**

Αυτή η διαδικασία εγγυάται την ασφάλεια των δεδομένων που διαβιβάζονται μεταξύ του τελικού χρήστη και της ιστοσελίδας.

Βεβαιωθείτε ότι είστε συνδεδεμένοι σε ιστοσελίδα **https** αντί για **http**. Το πρόσθετο **“s”** σημαίνει «ασφαλές» και δηλώνει την παρουσία ψηφιακού πιστοποιητικού. Τα δεδομένα που μεταδίδονται μέσω αυτών των συνδέσεων κρυπτογραφούνται με ένα ή περισσότερα πρωτόκολλα ασφαλείας και μπορούν να αποκωδικοποιηθούν μόνο από το άκρο της λήψης.



Ασφαλής και μη ασφαλής σύνδεση



# Συμβουλές για την ασφάλεια των συναλλαγών - 3

Χρησιμοποιήστε διαδικτυακές υπηρεσίες πληρωμών

Πάροχοι υπηρεσιών πληρωμών (PSP) όπως π.χ. **PayPal** σας επιτρέπουν να κάνετε και να λαμβάνετε πληρωμές και να μεταφέρετε χρήματα. Τις περισσότερες φορές, για να χρησιμοποιήσετε τέτοιες υπηρεσίες, πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό με το PSP και να τον συνδέσετε με τον τραπεζικό σας λογαριασμό ή/και την πιστωτική ή χρεωστική σας κάρτα.

Αυτός είναι ένας αρκετά ασφαλής τρόπος πληρωμής, καθώς τα δεδομένα είναι κρυπτογραφημένα και τις περισσότερες φορές ο πωλητής δεν βλέπει ποτέ τα στοιχεία της κάρτας σας.



## 2. Web Banking

### Πλεονεκτήματα της διαδικτυακής τραπεζικής

Η διαδικτυακή τραπεζική χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο, και οι τράπεζες επενδύουν περισσότερο στη δημιουργία μιας ισχυρής διαδικτυακής υποδομής παρά στην πρόσληψη προσωπικού. Από μια αυστηρά επιχειρηματική σκοπιά, αυτό έχει νόημα, καθώς είναι οικονομικά αποδοτικό για τις τράπεζες να πληρώνουν για συντήρηση και ενημερώσεις για το σύστημά τους και όχι μισθούς.

Ωστόσο, δεν είναι επωφελές μόνο για τις τράπεζες. Υπάρχουν πολλά οφέλη και για τους τελικούς χρήστες, μερικά από τα οποία είναι:

- Καμία αναμονή σε ουρές
- Πρόσβαση στο λογαριασμό σας 24/7
- Αυτοματοποιημένες πληρωμές κάθε μήνα στους λογαριασμούς κοινής ωφελείας
- Μεταφορά χρημάτων μεταξύ λογαριασμών χωρίς να χρειάζεται να πάτε στην τράπεζα
- Λήψη ή εκτύπωση δηλώσεων λογαριασμού για άλλες χρήσεις
- Έλεγχος υπολοίπου οποιαδήποτε ώρα της ημέρας
- Γρήγορες και αποτελεσματικές διαδικασίες
- Διαθέσιμη όποτε και όπου κι αν βρίσκεστε, με την προϋπόθεση ότι έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο

## Μειονεκτήματα διαδικτυακής τραπεζικής

Εκτός από τα οφέλη, πρέπει να έχουμε κατά νου και τα μειονεκτήματα και τους κινδύνους της διαδικτυακής τραπεζικής για να αποφύγουμε πιθανά προβλήματα.

- Ο λογαριασμός μπορεί να παραβιαστεί και η ταυτότητά σας να κλαπεί.
- Όταν οι διακομιστές της τράπεζας βρίσκονται υπό συντήρηση, οι πελάτες δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στους λογαριασμούς τους.
- Μια αργή σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε λειτουργικές δυσκολίες.



Παρά τις ανησυχίες αυτές, οι άνθρωποι προτιμούν τις διαδικτυακές τραπεζικές συναλλαγές όλο και περισσότερο, καθώς οι σύγχρονοι πολυάσχολοι άνθρωποι εξοικονομούν πολύ χρόνο στα καθημερινά τους προγράμματα.

## Σε ιδιωτικό σημείο

Προσπαθήστε να είστε κάπου όπου κανένα αδιάκριτο βλέμμα δεν μπορεί να δει. Η **λαθρανάγνωση** είναι μια πρακτική με την οποία οι χάκερ λαμβάνουν κωδικούς πρόσβασης και άλλα ευαίσθητα δεδομένα κοιτώντας πάνω από τον ώμο σας, οπότε βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν κοιτάζει, αν είστε σε δημόσιο χώρο.

## Επαληθεύστε την πηγή ύποπτων μηνυμάτων

Όταν λαμβάνετε ένα email ή ένα SMS από την τράπεζα, βεβαιωθείτε ότι όντως η τράπεζα το έστειλε. Πολλοί απατεώνες θα υποδυθούν την τράπεζά σας, ζητώντας σας να συνδεθείτε σε ένα σύνδεσμο, και να γράψετε στοιχεία που θα τους δώσουν πρόσβαση στον λογαριασμό σας.

## Προτιμήστε πρόγραμμα περιήγησης αντί εφαρμογής

Οι τραπεζικές εφαρμογές είναι γενικά πολύ ασφαλείς. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι παραμελούν την ασφάλεια των κινητών συσκευών τους, γεγονός που διευκολύνει το κακόβουλο λογισμικό να τις μολύνει με διάφορους τρόπους, με συνέπεια κλοπή πληροφοριών σύνδεσης σε τραπεζικές εφαρμογές.

## Ενεργοποίηση δύο παραγόντων επαλήθευσης

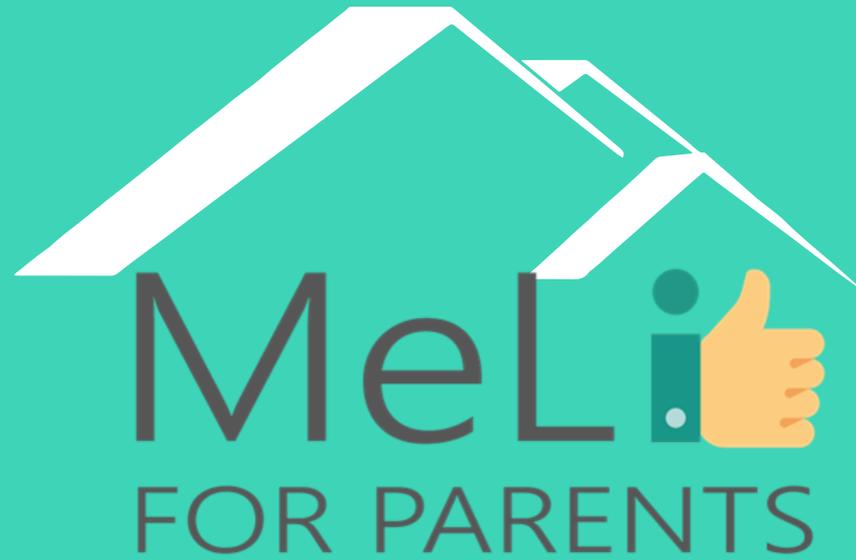
Αυτό είναι πλέον απαίτηση για πολλές τράπεζες, σύμφωνα με την οποία η επαλήθευση γίνεται σε δύο βήματα. Το πρώτο βήμα είναι να εισαγάγετε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας. Για το δεύτερο βήμα, η τράπεζα στέλνει συνήθως ένα SMS με έναν κωδικό τον οποίο πρέπει να γράψετε για να αποκτήσετε πρόσβαση στον λογαριασμό σας ή να πραγματοποιήσετε μια συναλλαγή.

Συμβουλές για  
ασφαλή  
διαδικτυακή  
τραπεζική



# Βιβλιογραφικές αναφορές

- ❖ Icons by flaticon, <https://www.flaticon.com/home>
- ❖ E-commerce platforms. *What is a Payment Service Provider?* <https://ecommerce-platforms.com/glossary/payment-service-provider>
- ❖ Edwards, R. (2019, July 1). *How Can I Tell If My Online Transaction Is Secure?* <https://www.safewise.com/online-security-faq/online-transaction-secure/>
- ❖ Frankenfield, J. (2020, August 26). *Cloud Storage.* <https://www.investopedia.com/terms/c/cloud-storage.asp>
- ❖ Martin, A. (2015, March 31). *Six ways to backup your data.* <https://www.welivesecurity.com/2015/03/31/6-ways-to-back-up-your-data/>
- ❖ Natter, E. (2019, February 13). *Online Banking Disadvantages.* <https://smallbusiness.chron.com/online-banking-disadvantages-2248.html>
- ❖ Paytabs. (2018, July 3). *7 Tips for Safe Online Transactions.* <https://site.paytabs.com/en/7-tips-for-safe-online-transactions/>
- ❖ Wilson, C. (2020, May 14). *What is a Digital Certificate?* <https://www.ssl.com/faqs/what-is-a-digital-certificate/>



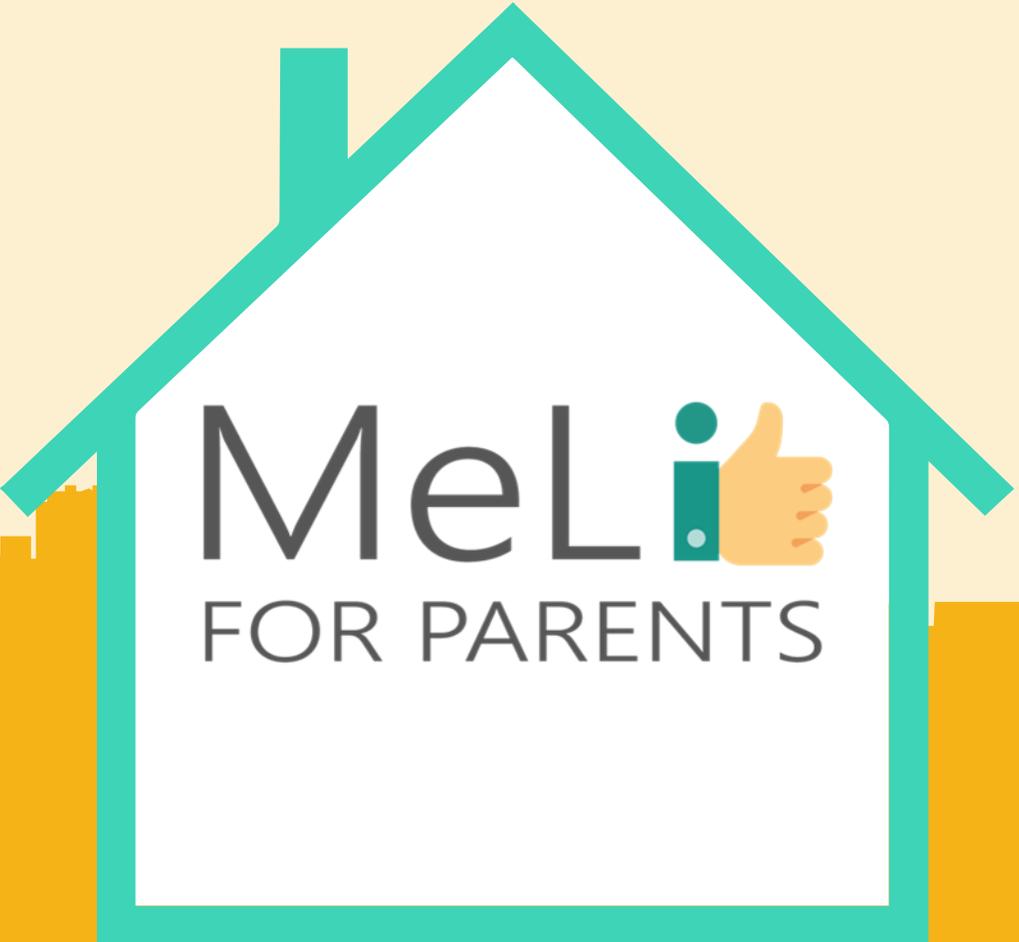
<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi   
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για τους γονείς

Ενότητα Α.1.3: Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης



# Περιεχόμενα

## Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στις οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης.

01

### ΕΙΔΗ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΤΩΝ ΜΜΕ

Άμεση και έμμεση επιρροή  
Θετική και αρνητική επιρροή  
Κύκλος πραγματικό > ψηφιακό > πραγματικό

02

### ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΡΡΟΗΣ (Influencers)

Εμπορικές διαφημίσεις. Προσωπικότητες/ διασημότητες  
Κοινωνικές ομάδες (στο διαδίκτυο και εκτός)  
Κοινωνική εμπειρία  
Πολιτιστικό υπόβαθρο

03

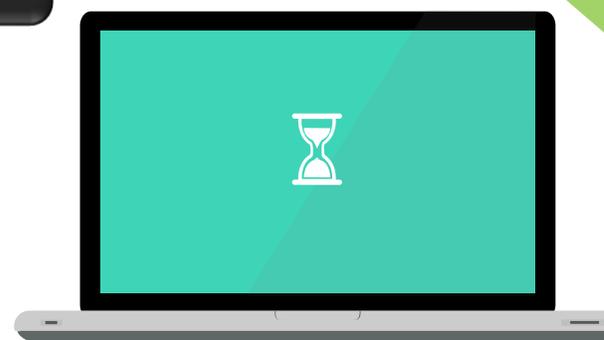
### ΠΗΓΕΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ, ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

04

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



MeLi   
FOR PARENTS



A.1.3.  
Οικονομικές,  
κοινωνικές και  
πολιτιστικές  
πτυχές  
των ΜΜΕ



# ΜΕΣΑ και ΕΠΙΡΡΟΗ

---

Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης.

Είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς όχι μόνο να γνωρίζουν πώς να αναγνωρίζουν αλλά και πώς να επιλέγουν το κατάλληλο περιεχόμενο, τις πηγές και τις πλατφόρμες για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους.

Κρίσιμο είναι επίσης να κατανοήσουμε πώς τα μέσα επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις αποφάσεις και τις ενέργειές μας.

# Κρίσιμες πτυχές

## ΠΩΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΝΤΙΔΡΟΥΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΩΝ ΜΜΕ

Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά στις ίδιες πληροφορίες. Οι ΜΜΕ βασικές προϋποθέσεις που καθορίζουν τις αντιδράσεις μας είναι: φύλο, ηλικία, εθνικότητα, πολιτιστικοί παράγοντες, κατάσταση.

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ Η Ο ΦΟΒΟΣ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ/ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ως γονείς, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι κάνει εμάς και τα παιδιά μας να αντιδρούν ή να ανταποκρίνονται στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΩΝ ΜΜΕ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ

Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και τις εξωτερικές επιδράσεις σε αυτά.

## ΠΩΣ ΤΑ ΜΜΕ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ, ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό για τους γονείς να κατανοήσουν πώς το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης διαμορφώνει τις πεποιθήσεις, τη στάση και τη συμπεριφορά των ίδιων και των παιδιών τους.

## ΠΩΣ ΤΑ ΜΜΕ ΕΠΗΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

Οι πληροφορίες που λαμβάνουμε συνεχώς μέσω διαφορετικών πηγών και μέσων επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις αποφάσεις μας. Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε την κριτική μας σκέψη.



# Κρίσιμες πτυχές

---

Πώς διαφορετικά άτομα ανταποκρίνονται στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί παράγοντες που καθορίζουν τις αντιδράσεις διαφορετικών ανθρώπων στις ίδιες πληροφορίες. Οι πιο συνηθισμένοι από αυτούς είναι: το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, η πολιτιστική και κοινωνική κατάσταση, η τρέχουσα κατάσταση.

Είναι σημαντικό για εμάς ως γονείς να το καταλάβουμε και να το εξηγήσουμε αυτό στα παιδιά μας με τον κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο.



# Κρίσιμες πτυχές

---

Ποιο είναι το κίνητρο για να απαντήσετε/αντιδράσετε στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης;

Τι μας κάνει να ανταποκρινόμαστε σε μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή μας τραβάει την προσοχή στις ειδήσεις;

Είναι ζωτικής σημασίας να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις προκλήσεις που μας ωθούν σε δράση ή στο να διαμορφώσουμε άποψη και πεποίθηση. Οι ψευδείς ειδήσεις και η παραπληροφόρηση, για παράδειγμα, σχεδιάζονται πάντα με συγκεκριμένο τρόπο για να προκαλέσουν την αντίδρασή μας και τις περισσότερες φορές κινητοποιούν διάφορες μορφές και αποχρώσεις των φόβων μας.



# Κρίσιμες πτυχές

---

Πώς το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης επηρεάζει τα συναισθήματά μας;

Πολλές ειδήσεις και ρητές ή σιωπηρές διαφημίσεις έχουν σχεδιαστεί για να επηρεάζουν τα συναισθήματά μας. Οι εκφράσεις, οι εικόνες, η μουσική που χρησιμοποιούνται μεταφέρουν το μήνυμα των δημιουργών τους ακόμη και χωρίς να εκφράζεται λεκτικά. Έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να παίζουν με τις ελπίδες ή τους φόβους μας, να διεγείρουν τα συναισθήματά μας και να μας κάνουν να αγοράσουμε ένα συγκεκριμένο προϊόν, να υποστηρίξουμε μια συγκεκριμένη υπόθεση ή να υπερασπιστούμε μια συγκεκριμένη θέση.



# Κρίσιμες πτυχές

---

Πώς το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης διαμορφώνει τις πεποιθήσεις, τη στάση και τη συμπεριφορά μας;

Οι πεποιθήσεις μας καθορίζουν το φίλτρο μέσα από το οποίο όλοι βλέπουμε τον κόσμο. Καθορίζουν τις αντιδράσεις, τις πράξεις και τις απόψεις μας.

Στον σημερινό κόσμο, οι πεποιθήσεις και οι θέσεις μας διαμορφώνονται συχνά από πληροφορίες των ΜΜΕ που λαμβάνουμε από διάφορες πηγές. Κατά συνέπεια, καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τις αντιδράσεις και τις ενέργειές μας.

Οι αξίες και οι πεποιθήσεις των παιδιών μας διαμορφώνονται επίσης όχι μόνο στο οικογενειακό περιβάλλον αλλά και από τις πληροφορίες και τις πηγές στις οποίες εκτίθενται.



# Κρίσιμες πτυχές

---

Πώς το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης επηρεάζει τις αποφάσεις μας;

Οι πληροφορίες που λαμβάνουμε συνεχώς μέσω διαφορετικών πηγών και μέσων επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις αποφάσεις μας. Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε την κριτική μας σκέψη και να την διδάξουμε στα παιδιά μας.

## Άμεση και έμμεση επιρροή

Και εμείς ως γονείς και τα παιδιά μας είμαστε σχεδόν συνεχώς εκτεθειμένοι τόσο στην άμεση όσο και στην έμμεση επιρροή των μέσων ενημέρωσης.

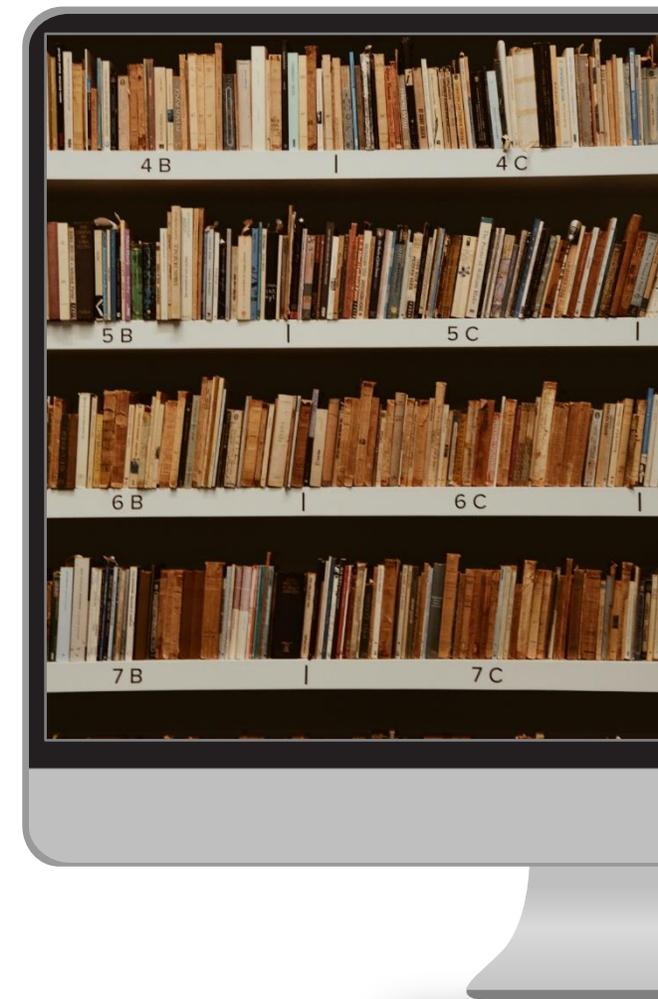
## Θετική και αρνητική επιρροή

Όταν μιλάμε για επιρροή, συχνότερα τη συσχετίζουμε με την αρνητική της πλευρά. Αλλά η επιρροή των μέσων ενημέρωσης έχει επίσης μια θετική πλευρά.

## Τύποι επιρροής στα μέσα ενημέρωσης

## Πραγματικό <> ψηφιακό

Το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια συχνά μας εισάγουν από τον πραγματικό κόσμο σε έναν φανταστικό ψηφιακό κόσμο. Στη συνέχεια μεταφέρουμε ό,τι μάθαμε/είδαμε/βιώσαμε ξανά «πίσω» στον πραγματικό μας κόσμο.



# Άσκηση επιρροής (Influencers)

## ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Η εμπορική διαφήμιση είναι ο πιο εύκολα αναγνωρίσιμος τρόπος άμεσης επιρροής στα μέσα ενημέρωσης.

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ/ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ

Τα τελευταία 10 χρόνια, η επιρροή των προσωπικοτήτων/διασημοτήτων που ονομάζονται influencers αυξάνεται συνεχώς.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ)

Όλο και περισσότερο, η ζωή των ενηλίκων και των παιδιών συγκεντρώνεται σε κλειστές ομάδες στο διαδίκτυο και εκτός, των οποίων η γνώμη επηρεάζει πολύ.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Τα παιδιά παρουσιάζουν στον εξωτερικό κόσμο την κοινωνική εμπειρία που έχουν δεχτεί στο σπίτι και στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Αυτό ισχύει επίσης για το επίπεδο γνώσης των μέσων ενημέρωσης.

## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Το πολιτιστικό υπόβαθρο είναι ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει τη διαμόρφωση αξιών και συμπεριφορών.



# Ρόλος των γονέων

---

## Πηγές επιρροής των παιδιών και ο ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων στον καθορισμό των πηγών επιρροής στα παιδιά τους είναι εξαιρετικά σημαντικός. Τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, περνούν όλο και περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαμορφώνουν τις πεποιθήσεις, τις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά τους στον κόσμο σε μεγάλο βαθμό από το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης που ακολουθούν.

Πώς μπορούμε ως γονείς να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να επιλέξουν τις κατάλληλες πηγές και μοντέλα επιρροής;

# Ρόλος των γονέων



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

Συζητήστε με τα παιδιά σας για τα ενδιαφέροντά τους. Ποια είναι τα πρότυπά τους; Ποιον ακολουθούν; Σε ποια μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



Αναζητήστε πληροφορίες και κατευθύνετε τα παιδιά σας στους κατάλληλους influencers, ανάλογα με την ηλικία και τα ενδιαφέροντά τους. Ακολουθήστε τους μαζί και συζητήστε.



Τι μπορούν να  
κάνουν  
οι γονείς;

Μιλήστε με τα παιδιά σας για τα συναισθήματά τους. Ποιες πληροφορίες προκαλούν θετικά / αρνητικά συναισθήματα; Ποιοι είναι οι λόγοι;



Συζητήστε με τα παιδιά σας τον κοινωνικό τους κύκλο. Ποιος είναι; Πώς τους επηρεάζει; Τι τους αρέσει και τι όχι; Τι θα ήθελαν να είναι διαφορετικό;



## Συναισθήματα

Μάθετε στα παιδιά σας να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα παρατηρούν όταν αντιμετωπίζουν διαφορετικό είδος περιεχομένου στα μέσα ενημέρωσης.

## Πότε να ξεκινήσω;

Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ξεκινήσουμε την εξερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και να μάθουμε πώς οι ειδήσεις και οι πληροφορίες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης πυροδοτούν τα συναισθήματά μας.

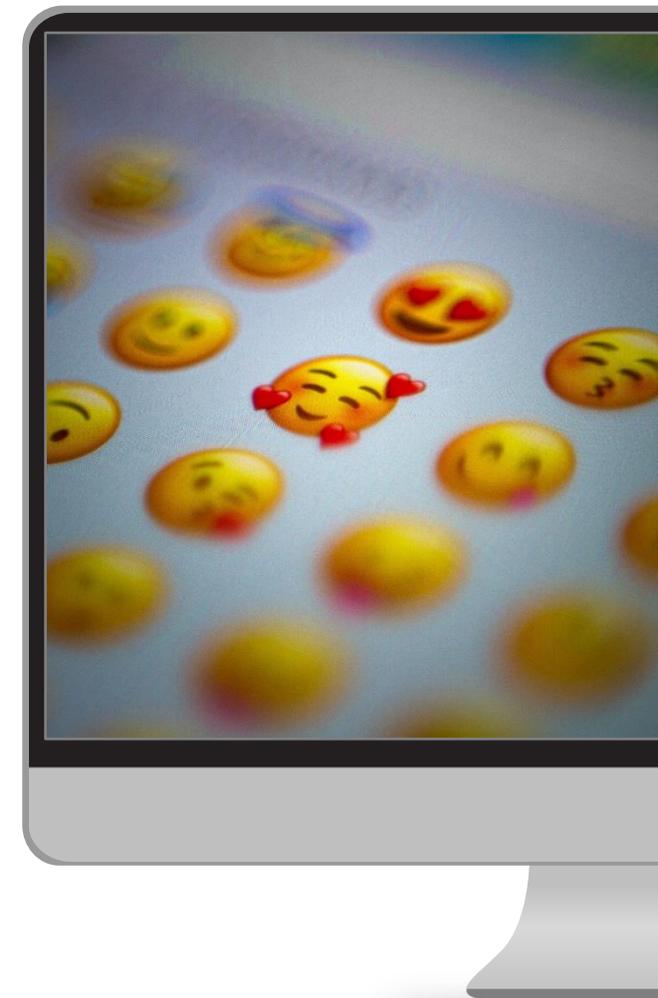
## Γιατί;

Όταν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης πυροδοτούν τα συναισθήματά τους, τα παιδιά σας θα είναι καλύτερα εξοπλισμένα να αναγνωρίζουν ποιες πληροφορίες τα προκάλεσαν να αισθάνονται έτσι και θα μπορούν να το αξιολογήσουν με τη λογική.

## Πώς;

Ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση ή περιηγηίστε στο διαδίκτυο με το παιδί σας, επισημάνετε διαφημίσεις που είναι ελκυστικές για τα συναισθήματα και συζητήστε τις ανοιχτά.

# Συναισθη- ματική νοημοσύνη



# Παιδεία στα Μέσα και Συναισθηματική Νοημοσύνη



MeLi  
FOR PARENTS

Πολλές ειδήσεις, ρητές ή σιωπηρές διαφημίσεις ή influencers έχουν σχεδιαστεί για να επηρεάζουν τα συναισθήματά μας. Οι εκφράσεις, οι εικόνες, η μουσική που χρησιμοποιούνται μεταφέρουν το μήνυμα των δημιουργών ακόμη και χωρίς να εκφράζονται λεκτικά. Έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να παίζουν με τις ελπίδες ή τους φόβους μας, να διεγείρουν τα συναισθήματά μας και να μας κάνουν να αγοράσουμε ένα συγκεκριμένο προϊόν, να υποστηρίξουμε μια συγκεκριμένη υπόθεση ή να υπερασπιστούμε μια συγκεκριμένη θέση.

Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και τις εξωτερικές επιδράσεις σε αυτά, καθώς και να μεταφέρουμε αυτή τη γνώση στα παιδιά μας.

Οι επόμενες διαφάνειες δείχνουν τα κύρια συναισθήματα που γίνονται στόχος των μέσων ενημέρωσης.

# Θετικά συναισθήματα



## Ενδιαφέρον

Τα πρωτοσέλιδα των fake news γράφονται πάντα με τρόπο που να προσελκύει το ενδιαφέρον σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι τίτλοι δεν ταιριάζουν με το περιεχόμενο.



## Χαρά

Ορισμένες ψευδείς ειδήσεις και ειδικά εμπορικά μηνύματα στοχεύουν να σας κάνουν να νιώσετε ασυνήθιστα ευτυχισμένοι και ευχάριστοι και να σας κάνουν να παραγγείλετε ένα προϊόν.



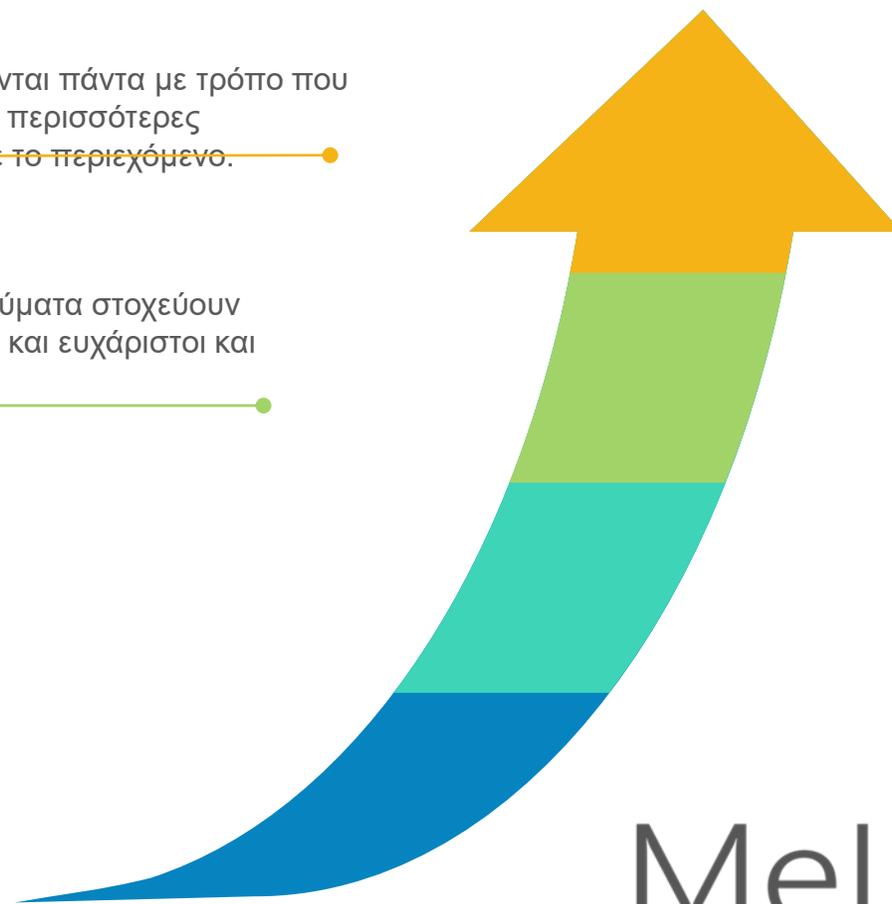
## Διασκέδαση

Εάν μια είδηση ακούγεται πολύ αστεία και απίστευτη, βεβαιωθείτε ότι δεν πρόκειται για αστείο ή σάτιρα.



## Προσμονή

Αυτό το συναίσθημα εκδηλώνεται συνήθως όταν διαβάσετε και πραγματικές ειδήσεις, αλλά μερικές φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσκεμένα από ψευδείς ειδήσεις.



# Αρνητικά συναισθήματα



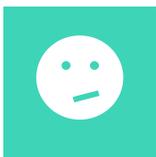
## Θυμός

Ο θυμός που προκαλείται από μια είδηση κάνει συχνά τους ανθρώπους να τη μοιράζονται, και αυτό την κάνει πολύ γρήγορα viral.



## Φόβος

Όπως ο θυμός, έτσι και ο φόβος κάνει τους ανθρώπους να μοιράζονται ψευδείς ειδήσεις χωρίς να μπαίνουν στον κόπο να τις ελέγξουν.



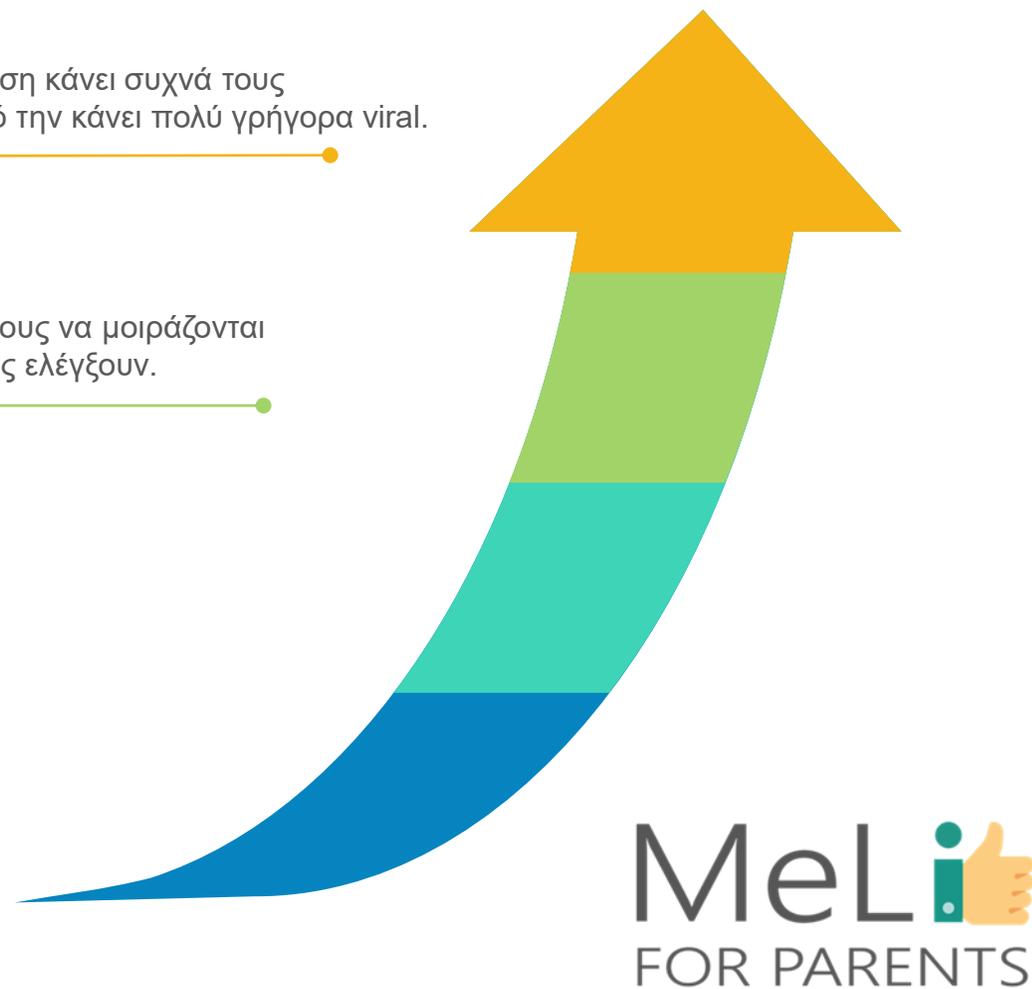
## Αηδία

Η αηδία είναι ένα από τα πιο συχνά εκμεταλλευόμενα αρνητικά συναισθήματα κατά τη δημοσίευση fake news



## Λύπη

Πολλές φάρσες και αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτίθενται στην αίσθηση της θλίψης σας και έτσι σας κάνουν να διαβάζετε, να μοιράζεστε και μερικές φορές ακόμη και να υποστηρίζετε έναν σκοπό.



# Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας



**Γιατί είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας στην παιδεία στα μέσα ενημέρωσης;**

Ο ψηφιακός κόσμος περιβάλλει εμάς και τα παιδιά μας σε καθημερινή βάση και εκτός από χρήσιμος και απαραίτητος μπορεί να είναι συντριπτικός, ακόμη και επικίνδυνος. Τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν τις πληροφορίες που συναντούν, ώστε να μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Η παιδεία στα μέσα δεν αφορά μόνο τη γνώση του τρόπου χρήσης διαφορετικών συσκευών ή την ενημέρωση του Instagram, αλλά και την κατανόηση των πληροφοριών και τη σωστή χρήση τους.

Όσον αφορά το θέμα «Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των μέσων ενημέρωσης», το πιο σημαντικό είναι να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν πώς ο κοινωνικός τους κύκλος και το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά τους και πώς αυτά τα συναισθήματα καθορίζουν τη συμπεριφορά, τις αποφάσεις και τις πεποιθήσεις τους.

MeLi  
FOR PARENTS

# Βιβλιογραφικές αναφορές

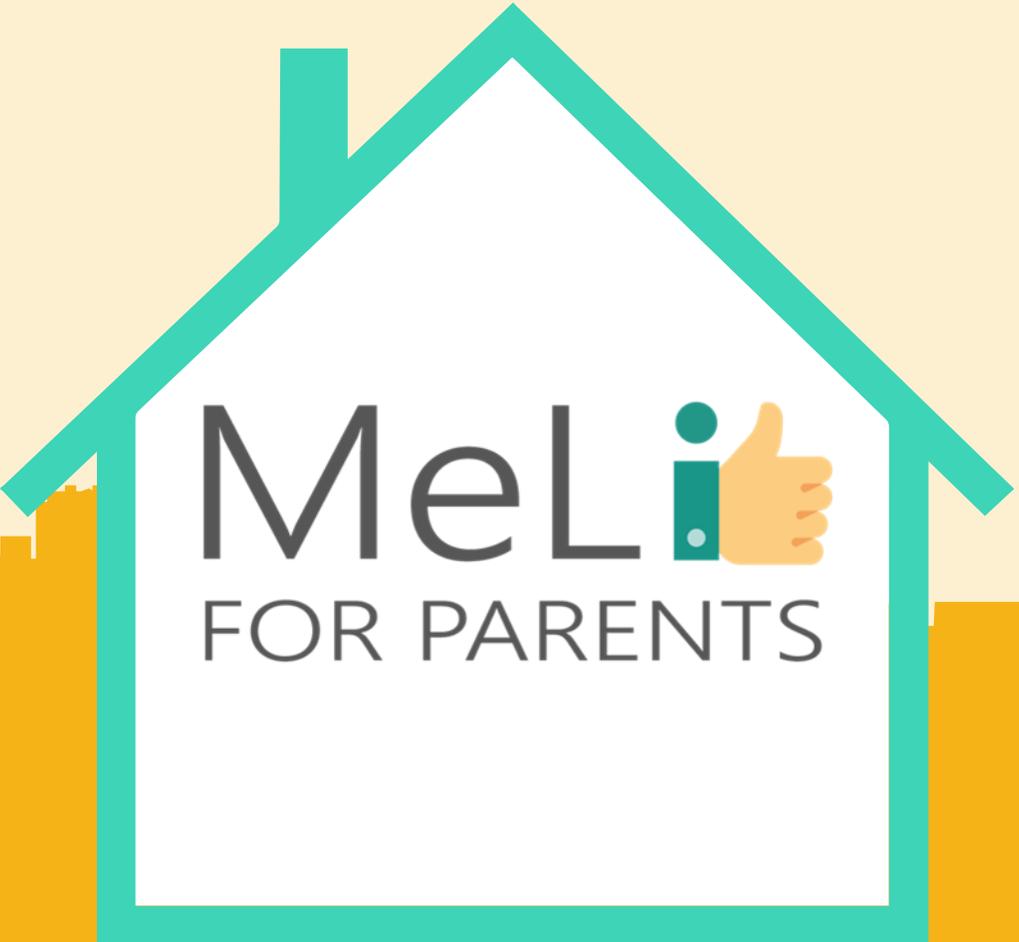
- ❖ <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zg24frd/revision/2>
- ❖ <https://www.socialmagnets.net/how-social-media-influences-people/>



<http://www.meli4parents.eu/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



The logo for 'MeLi FOR PARENTS' is centered within a white house-shaped outline with a teal border. The text 'MeLi' is in a large, dark grey font, with the 'i' in 'Li' replaced by a teal dot and a thumbs-up icon. Below it, 'FOR PARENTS' is written in a smaller, dark grey, all-caps font. The background features a yellow silhouette of a city skyline.

MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για γονείς

Ενότητα Α.1.4: Μοντέλα συμπεριφοράς & Στερεότυπα – ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΟΝΤΕΛΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ & ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ

Η ενότητα θα παρουσιάσει υγιή ψηφιακά πρότυπα και θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες της ψηφιακής ζωής στην οικογένεια. Καλύπτονται οι τύποι γονέων μαζί με συμβουλές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης με τα παιδιά. Στο τέλος θα γίνει συζήτηση ερωταπαντήσεις και θα ολοκληρωθεί το εργαστήριο.

01

### ONLINE ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Μάθετε για τα online στερεότυπα για το φύλο, την ηλικία, την εθνότητα

02

### ON LINE ΣΧΕΣΕΙΣ

Επιβλέψτε τις online σχέσεις των παιδιών με θετικό τρόπο

03

### ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

Πειθαρχία, επιτρεπτικότητα, μη συμμετοχή ή δυναμικότητα; Τι τύπος γονέα είστε

04

### ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

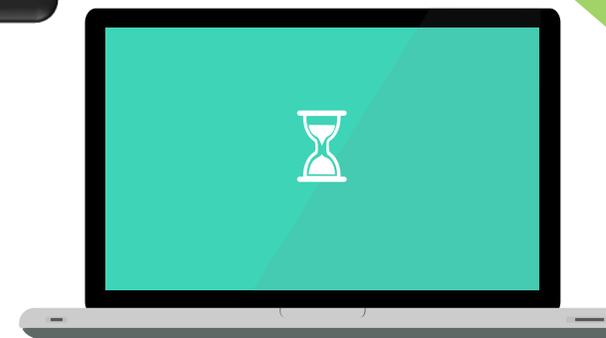
Ενήλικες και παιδιά





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



A.1.4  
Μοντέλα  
συμπεριφο  
ράς &  
Στερεότυπα



# ΜΗ ΕΜΦΑΝΗ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

---

- ✓ Η αυξανόμενη έρευνα τις τελευταίες δεκαετίες ρίχνει φως στα μη εμφανή, «σιωπηρά», στερεότυπα
- ✓ Έχουν αναπτυχθεί δοκιμές για τη μέτρηση συσχετίσεων μεταξύ ορισμένων εννοιών (π.χ., έγχρωμοι, ομοφυλόφιλοι) και αξιολογήσεων (π.χ. καλοί, κακοί) ή στερεοτύπων (π.χ. αθλητικοί, αδέξιοι)
- ✓ Για παράδειγμα, το στερεότυπο περί ηλικίας τείνει να εκδηλώνεται ακόμη και σε άτομα που κριτικά απορρίπτουν την μεροληψία: η πεποίθηση ότι οι νέοι είναι ισχυροί και ικανοί, ενώ οι ηλικιωμένοι όχι.



# ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

---

- ✓ Τα bots εφαρμόζουν αλγόριθμους που μαθαίνουν από το αχανές διαδικτυακό περιεχόμενο (ελεγχόμενο ή ανεξέλεγκτο), το οποίο κατακλύζεται από διακρίσεις
- ✓ Σύμφωνα με την UNESCO, η Siri, η Alexa και άλλοι βοηθοί έχουν ως προεπιλογή γυναικεία φωνή και υπάκουη στάση
- ✓ Χρησιμοποιώντας μεροληπτική γλώσσα οι βοηθοί διαιωνίζουν τα στερεότυπα των φύλων στον κυβερνοχώρο
- ✓ Μέσα από τις υπερβολικά ευγενικές, συχνά υποτακτικές, απαντήσεις, φαίνεται να ενθαρρύνουν μεροληπτική, σεξιστική ή ακόμη και καταχρηστική γλώσσα από τους χρήστες

# ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

## Ωφέλιμα ή παγίδα;



MeLi  
FOR PARENTS

### Τα θετικά στερεότυπα μπορούν να είναι ωφέλιμα:

- ✓ Η συσχέτιση με μια ομάδα που είναι στερεοτυπικά θετική θα μπορούσε να βελτιώσει την απόδοση των ατόμων μελών
- ✓ Εάν ένα άτομο γνωρίζει το θετικό γνώρισμα της ομάδας ίσως τείνει να έχει καλύτερη απόδοση σε διάφορες δραστηριότητες
- ✓ Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, τα θετικά στερεότυπα μπορούν να ενισχύσουν την αντίληψη του ατόμου για την ταυτότητα του

### Η παγίδα πίσω από τα θετικά στερεότυπα:

- ✓ Τα στερεότυπα που υιοθετούνται ευρέως δεν καλύπτουν όλα τα άτομα στις εν λόγω ομάδες
- ✓ Πολλά άτομα σε μια συγκεκριμένη ομάδα ενδέχεται να μην μοιράζονται τα χαρακτηριστικά του σχετικού στερεότυπου
- ✓ Προκύπτουν προσδοκίες από την σιωπηρή πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι σε μια συγκεκριμένη (θετική) κατηγορία θα συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, κάτι που δεν ισχύει



# ΠΩΣ ΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

## Ρεαλισμός

- ✓ Αναγνωρίστε εάν το στερεότυπο στοχεύει σε ένα πραγματικό πρόβλημα
- ✓ Μάθετε πώς να δίνετε λύσεις, ώστε το άτομο να μην περιορίζεται πλέον από το στερεότυπο

## Ευελιξία

- ✓ Κατανοήστε ότι τα στερεότυπα είναι ευέλικτα.
- ✓ Μπορούν να αλλάξουν εάν αλλάξουμε συνειδητά πτυχές της σύγκρισής μας με άλλους
- ✓ Μπορούν να αλλάξουν αν αλλάξουμε το πλαίσιο αναφοράς της σύγκρισης

## Αντίσταση

- ✓ Υιοθετήστε μια στρατηγική κοινωνικής αντίστασης
- ✓ Αντί να αλλάξουμε τις αντιλήψεις ή το πλαίσιο αναφοράς μας, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τον κόσμο γύρω μας

## Αποδόμηση

- ✓ Συζητήστε με τον σύντροφό σας και τα παιδιά σας
- ✓ Συνδέστε τα στερεότυπα με πραγματικές καταστάσεις
- ✓ Γίνετε ενεργός ακροατής, ώστε να ξέρετε τις τελευταίες τάσεις
- ✓ Σκεφτείτε πριν αντιδράσετε στη στερεοτυπική συμπεριφορά

## Παιδεία στα μέσα

### ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Πρέπει να σκέφτεστε κριτικά και να αξιολογείτε τα μηνύματα που στοχεύει να προωθήσει ένα στερεότυπο



# ONLINE ΣΧΕΣΕΙΣ

---

- ✓ Οι έφηβοι έχουν τεχνογνωσία, αλλά είναι ριψοκίνδυνοι
- ✓ Προτιμούν να συναντούν άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και όχι σε ιστότοπους γνωριμιών
- ✓ Η συνάντηση με ξένους σε οποιαδήποτε πλατφόρμα έχει σοβαρούς κινδύνους
- ✓ Είναι σημαντικό γονείς και έφηβοι να έχουν έναν ανοιχτό διάλογο για το τι κάνουν στην πραγματική ζωή και στο διαδίκτυο
- ✓ Ένας γονιός πρότυπο στην επιλογή φίλων στο διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις ευκαιρίες και τους κινδύνους

# Πώς χειρίζεστε το online dating

## Αισθήματα

Ενθαρρύνετε τους εφήβους σας να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους. Εάν κάτι το νιώθουν λάθος, μάλλον είναι

## Δεδομένα

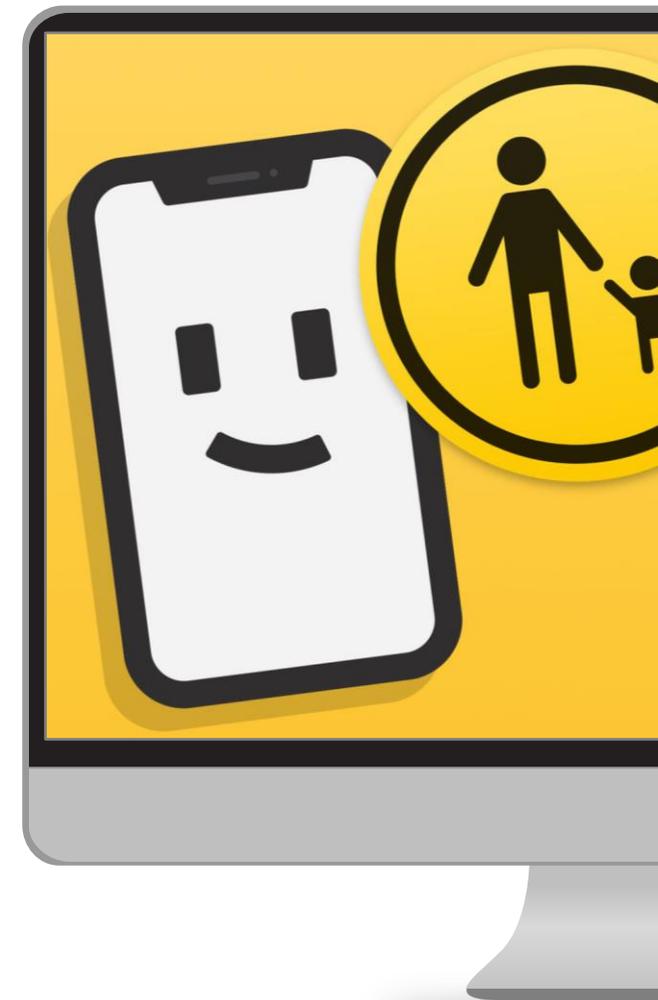
Εκπαιδεύστε τα παιδιά σχετικά με την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Υπενθυμίστε τους να απενεργοποιούν την "τοποθεσία"

## Εμπιστοσύνη

Ζητήστε από τα παιδιά σας να έχουν έναν αξιόπιστο ενήλικα να απευθυνθούν (όχι εσάς απαραίτητως) εάν έχουν προβληματισμούς σχετικά με μια διαδικτυακή συνάντηση

## Όρια

Ορίστε τα όρια, ειδικά με εφαρμογές γνωριμιών και μην κουράζεστε να εξηγείτε τους κινδύνους





# ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΟ

## Κριτική σκέψη

✓ Βοηθήστε τα παιδιά σας να σκεφτούν κριτικά για το πώς τα στερεότυπα μπορούν να επηρεάσουν τους τρόπους που βλέπουν τον εαυτό τους και τους άλλους

## Απόψεις

✓ Συζητήστε τις απόψεις τους και ακούστε τις  
✓ Αποδεχτείτε την προοπτική τους

## Ορισμοί

✓ Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τον ορισμό του "στερεότυπου φύλου" και δώστε παραδείγματα  
✓ Θυμίστε τους ορισμούς

## Συζητήσεις

✓ Συζητήστε πώς τα στερεότυπα του φύλου μπορούν να μας συνδέσουν με ορισμένες απόψεις που μπορούν να οδηγήσουν σε προκατάληψη ή αδικία

## Παραδείγματα

✓ Δείξτε τους πώς τα στερεότυπα του φύλου επηρεάζουν το άτομο με πρακτικούς τρόπους, όπως στο παράδειγμα των avatars



# ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ

---

Πέντε αρχές

- ✓ Όλα τα μηνύματα στα μέσα κατασκευάζονται από κάποιον
- ✓ Η δημιουργική γλώσσα των μηνυμάτων έχει τους δικούς της κανόνες
- ✓ Διαφορετικοί άνθρωποι ερμηνεύουν τα ίδια μηνύματα με διαφορετικό τρόπο
- ✓ Τα μηνύματα ενσωματώνουν αξίες και απόψεις.
- ✓ Πολλά μηνύματα στοχεύουν στην απόκτηση κέρδους ή / και δύναμης



# ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ

---

Έξι ερωτήσεις για κάθε μήνυμα:

- ✓ Ποιος δημιούργησε αυτό το μήνυμα;
- ✓ Ποιες τεχνικές χρησιμοποιεί το μήνυμα για να τραβήξει την προσοχή μου;
- ✓ Πώς διαφορετικά άτομα κατανοούν το μήνυμα με διαφορετικό τρόπο;
- ✓ Τι είδους τρόποι ζωής, αξίες και απόψεις αντιπροσωπεύει ή προωθεί το μήνυμα;
- ✓ Γιατί εστάλη αυτό το μήνυμα;
- ✓ Τι παραλείπεται από αυτό το μήνυμα;



# ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ;

Αυστηρές απαγορεύσεις μπορεί να οδηγήσουν σε:

- Να περιθωριοποιήσει το παιδί από τους φίλους του και τις σχολικές ομάδες
- Να κάνουμε το παιδί το θέμα αρνητικών σχολίων.
- Να περιορίσει τη γνωστική ανάπτυξη και τις ψηφιακές δεξιότητες του παιδιού.
- Να δημιουργήσουμε μια αρνητική ατμόσφαιρα στην οικογένεια, όπου το παιδί αντιδρά, συχνά με αρνητικό τρόπο, οδηγώντας ενδεχομένως σε ακραίες καταστάσεις.
- Να στείλετε λανθασμένα μηνύματα στο παιδί σχετικά με την τεχνολογία και τη χρήση της. Το διαδίκτυο δεν είναι ο κακός λύκος!

Ας μην στερήσουμε από τα παιδιά μας το δικαίωμα να γίνουν οι δραστήριοι και συνειδητοί ψηφιακοί πολίτες του αύριο!





# ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

## Απολυταρχικός

- ✓ Βάζει κανόνες χωρίς να αιτιολογεί ή να εξηγεί τους λόγους
- ✓ Δεν διαπραγματεύεται και εστιάζει στην υπακοή
- ✓ Συνήθως δεν επιτρέπει στα παιδιά να έχουν γνώμη
- ✓ Χρησιμοποιεί ποινές αντί πειθαρχίας

## Επιτρεπτικός

- ✓ Είναι υπερβολικά συγχωρετικός
- ✓ Δίνει προνόμια άν το παιδί ικετεύει
- ✓ Μερικές φορές αναλαμβάνει περισσότερο ρόλο φίλου παρά γονέα
- ✓ Ενθαρρύνει τη συζήτηση, αλλά δεν αποθαρρύνει ενεργά τις κακές επιλογές ή την κακή συμπεριφορά

## Αμέτοχος

- ✓ Περιμένει από τα παιδιά ... να μεγαλώσουν μόνα τους!
- ✓ Δεν αφιερώνει χρόνο για τις ανάγκες των παιδιών
- ✓ Δεν γνωρίζει πολλά για την ανάπτυξη των παιδιών
- ✓ Αφοσιώνονται στη δική τους ζωή και προβλήματα

## Δυναμικός

- ✓ Καθορίζει κανόνες και συνέπειες
- ✓ Ακούει τις απόψεις και τα συναισθήματα των παιδιών
- ✓ Προσπαθεί να αποτρέψει τις προκλήσεις πριν εμφανιστούν
- ✓ Ενισχύει την καλή συμπεριφορά μέσω στρατηγικών θετικής πειθαρχίας, όπως τα συστήματα ανταμοιβής

## Αρκετά καλός

- ✓ Κανένας γονικός τύπος δεν είναι στερεότυπο!
- ✓ Βρείτε τη βέλτιστη συμπεριφορά βάσει της προσωπικότητας και της οικογένειας
- ✓ Όταν λαμβάνετε υπόψη τις ανάγκες των παιδιών, δεν ξεχνάτε τις δικές σας!
- ✓ Κάθε γονέας μπορεί να είναι «αρκετά καλός» γονέας!



# ΔΥΝΑΜΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Τι σημαίνει πρακτικά:

- ✓ Η δυναμικότητα σχετίζεται με τις δημοκρατικές αξίες και πρακτικές και βασίζεται στην ισότητα.
- ✓ Ένας δυναμικός γονέας είναι ανοιχτός σε προτάσεις, συζητήσεις, δημιουργικές λύσεις και εναλλακτικές απόψεις που μπορούν να προτείνουν τα παιδιά.
- ✓ Επίσης, μπορεί να αναπτύξει δημιουργικά λύσεις που θα καλύψουν τις ανάγκες τόσο των παιδιών όσο και των γονέων

MeLi   
FOR PARENTS





# ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

---

- ✓ Ένα από τα οφέλη αυτής της εκπαίδευσης είναι ότι αυξάνει την εξοικείωσή σας με τη νέα τεχνολογία, τις συσκευές, τα μέσα και τις συνήθειες.
- ✓ Τα παιδιά σας μπορεί να χρησιμοποιούν εφαρμογές που δεν έχετε χρησιμοποιήσει, οπότε είναι μια ευκαιρία να τις γνωρίσετε
- ✓ Εξοικειωθείτε με τις συσκευές και τα προγράμματα των παιδιών, για να κατανοήσετε καλύτερα τι κάνουν και πώς.
- ✓ Εξασκηθείτε, διαβάστε και μην φοβάστε να ρωτήσετε τα παιδιά σας εάν δεν καταλαβαίνετε κάτι: είναι σπουδαίοι δάσκαλοι για τους γονείς τους όταν πρόκειται για ψηφιακά μέσα!



# Ο ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΙΑΙΟΣ

---

- ✓ Δείξτε στα παιδιά σας ότι ο κυβερνοχώρος έχει διαφορετικούς κόσμους.
- ✓ Μπορεί να συμπεριφέρεστε αστεία με τους φίλους σας αλλά επίσημα στο σχολείο ή στην εργασία.
- ✓ Αλληλεπιδράτε με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς και πρέπει να είστε σαφείς και επίκαιροι.
- ✓ Διαφορετικές εφαρμογές απαιτούν διαφορετικούς τρόπους: μπορείτε να γράφετε με συντομογραφίες σε συνομιλίες στο Instagram, αλλά όχι στην ομάδα της δουλειάς στο WhatsApp ή όταν στέλνετε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στον συνάδελφό σας/

Γίνετε πρότυπο: Διδάξτε στα παιδιά σας τις διαφορές ενεργώντας διαφορετικά!



# ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ

## Ψηφιακά μέσα σημαίνει διαπραγματεύσεις:

- ✓ Οι γονείς διαπραγματεύονται με τα παιδιά τη χρήση μέσων
- ✓ Οι διαπραγματεύσεις με τα παιδιά είναι προκλητικές - περισσότερο από αυτές στη δουλειά.
- ✓ Αλλά το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ικανοποιητικό: μπορείτε να επιτύχετε μια συμφωνία για τους κανόνες χρήσης και να διδάξετε στα παιδιά σας ταυτόχρονα την τέχνη της υγιούς διαπραγμάτευσης ταυτόχρονα

## Και η εξουσία του γονέα;

- ✓ Μερικοί γονείς φοβούνται ότι εάν διαπραγματευτούν τη χρήση μέσων, θα χάσουν την εξουσία τους και τα παιδιά μπορεί να καταλάβουν ότι μπορούν να τους προκαλέσουν σε οποιοδήποτε θέμα.
- ✓ Ωστόσο, μια καλή διαπραγμάτευση (δηλαδή, στις σωστές συνθήκες και τρόπους ανάλογα με την ηλικία) μπορεί να ενισχύσει τους κανόνες σας.
- ✓ Η διαπραγμάτευση δεν είναι τσακωμός ούτε φιλονικία!





# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ

## ΕΣΤΙΑΣΤΕ

- ✓ Όπως κάνετε και στη δουλειά, βάλτε στόχους σας όταν διαπραγματεύεστε με το παιδί σας
- ✓ Επικεντρωθείτε στο αποτέλεσμα που θέλετε να επιτύχετε
- ✓ Κάντε το παιδί να κατανοήσει την άποψή σας
- ✓ Ακούστε το αλλά συνεχίστε να εστιάζετε στον στόχο σας

## Κάντε ερωτήσεις

- ✓ Όταν διαφωνείτε με τα παιδιά σας, προσπαθήστε να δείτε την προοπτική τους
- ✓ Υπάρχει ένας λόγος για τον οποίο βλέπουν την κατάσταση διαφορετικά
- ✓ Μπορείτε να μάθετε την άποψή τους ρωτώντας τους ερωτήσεις

## Τη σωστή στιγμή

- ✓ Όπως κάνετε στη δουλειά, μερικές μάχες δεν χρειάζεται να γίνουν καθόλου
- ✓ Ορισμένους στόχους θα τους φτάσετε καλύτερα εάν αναβληθούν στρατηγικά
- ✓ Κάποιοι άλλοι μπορούν να κερδηθούν μόνο με απόφαση από την κορυφή

## Εντυπωσιάστε

- ✓ Δεν είναι μόνο αυτό που λέτε, αλλά πώς το λέτε
- ✓ Ελαχιστοποιήστε τις υποχωρήσεις
- ✓ Σκεφτείτε τη γλώσσα που θα χρησιμοποιήσετε και επιλέξτε τις σωστές εκφράσεις για να οδηγήσετε στην συναίνεση

## Ελιχθείτε

- Επιτυχία στη διαπραγμάτευση:
  - ✓ Μάθετε πώς βάζετε προτεραιότητα στους στόχους
  - ✓ Κάντε τις σωστές ερωτήσεις
  - ✓ Δημιουργήστε το σωστό περιβάλλον
  - ✓ Βάλτε προσφορές στο τραπέζι
  - ✓ Κανονίστε ώστε και οι δύο πλευρές να κερδίσουν κάτι



# ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ ΜΕ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑ

---

- ✓ Κάντε πρώτοι μια προσφορά και μια πρόβλεψη. Αυτή η ενέργεια θέτει τις προσδοκίες και των δύο μερών από την αρχή
- ✓ Δώστε στα παιδιά μια επιλογή και όχι μόνο μία προσφορά. Έτσι έχουν την αίσθηση ότι ελέγχουν τη διαδικασία, τις αποφάσεις και το αποτέλεσμα
- ✓ Παρέχετε σημεία αναφοράς, ώστε τα παιδιά να μπορούν να συγκρίνουν τις προσφορές σας με άλλες εναλλακτικές λύσεις
- ✓ Να θυμάστε ότι τα παιδιά ορίζουν διαφορετικά τη δικαιοσύνη. Αν λένε ότι κάτι τους φαίνεται άδικο, οι γονείς πρέπει να καταλάβουν γιατί αισθάνονται έτσι
- ✓ Να γνωρίζετε ότι η σιωπή είναι (μερικές φορές) χρυσός. Αποτρέπει τις πρόωρες αποφάσεις και επιτρέπει στα παιδιά να συνεισφέρουν στη συνομιλία



# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ – ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

---

- ✓ Διαβάστε τις έρευνες: μάθετε ποια είναι τα εύλογα όρια ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ωριμότητας του παιδιού σας
- ✓ Παρατηρήστε συμπεριφορές και αξιολογήστε τον αντίκτυπο της τεχνολογίας. Κάντε ερωτήσεις και συζητήστε τι κάνουν και πώς αισθάνονται.
- ✓ Προσφέρετε τις κατάλληλες επιλογές ανά ώρα της ημέρας και στόχους
- ✓ Ορίστε κανόνες μαζί: συζητήστε και αποφασίστε χρονικά όρια, επιλογές και φυσική τοποθεσία (πχ. 15 λεπτά, tablet, παίζοντας ένα παιχνίδι, στο σαλόνι).
- ✓ Μην παίζετε την αστυνομία: εκπαιδεύστε το παιδί σας να ελέγχει τη δραστηριότητας μέσω χρονόμετρο
- ✓ Καθορίστε λογικές συνέπειες: και να είστε συνεπείς στην εκτέλεση.

Γίνετε πρότυπο: γίνετε ο πρώτος που θα κάνει αυτά που τους ζητάτε να κάνουν!



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πρακτικά:

MeLi   
FOR PARENTS

- ✓ Αντιμετωπίστε τα συναισθήματά σας
- ✓ Βοηθήστε το παιδί σας με τα συναισθήματά του
- ✓ Προσδιορίστε τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας ακούγοντας το
- ✓ Χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις ("5 λεπτά απομένουν!") αντί για διαλέξεις
- ✓ Πείστε τα, μην τα εξαναγκάσετε. Τα πιο αποτελεσματικά όρια είναι αυτά που τα παιδιά καθορίζουν μόνα τους
- ✓ Να θυμάστε ότι όταν ένα παιδί αισθάνεται ενδυναμωμένο συνεργάζεται πιο εύκολα
- ✓ Να είστε συνετοί με την πειθαρχία και την διαπραγμάτευση κανόνων πριν προκύψει μια σύγκρουση.





# ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ONLINE

---

- ✓ **Σκεφτείτε πριν το κλικ! Αυτός είναι ο χρυσός κανόνας**
- ✓ Σεβαστείτε το απόρρητο των άλλων μη κοινοποιώντας προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες ή βίντεο.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε προσβλητική γλώσσα.
- ✓ Μην στέλνετε μεγάλες ποσότητες περιεχομένου σε άλλους.
- ✓ Σκεφτείτε πριν το Share! Το ψηφιακό σας αποτύπωμα παραμένει online για πάντα.
- ✓ Αποφύγετε να απαντάτε σε αρνητικά σχόλια με πιο αρνητικά σχόλια.
- ✓ Να είστε ακριβείς και να εστιάζετε στο θέμα στις διαδικτυακές συζητήσεις.
- ✓ Προσφέρετε να βοηθήσετε άλλους στο διαδίκτυο και ευχαριστείτε όσους σας βοηθούν.



# ONLINE ΣΧΕΣΕΙΣ

---

- ✓ Αν και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης υποτίθεται ότι χρησιμοποιούνται από παιδιά άνω των 13, πολλά μικρότερα παιδιά ανοίγουν λογαριασμούς δηλώνοντας ψευδείς προσωπικές πληροφορίες - τις περισσότερες φορές με τη βοήθεια των γονιών τους
- ✓ Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το μέρος για τη δημιουργία σχέσεων σε διάφορες πλατφόρμες, όπως Facebook, YouTube, Viber, Twitter, Instagram, Pinterest και άλλες.
- ✓ Είναι σημαντικό να απολαύσετε τα θετικά οφέλη που προσφέρουν τα ψηφιακά μέσα και να μειώσετε ή να εξαλείψετε τους πιθανούς κινδύνους, όπως το sexting, η πορνογραφία, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή οι διαδικτυακούς «θηρευτές».



# SEXTING

## Πώς χρησιμοποιείται το sexting (αρνητικά)

**Ενδυνάμωση σχέσεων – με κάποιο κόστος:**

- ✓ Δεν είναι ασυνήθιστο για τους εφήβους να μοιράζονται τέτοιο περιεχόμενο στο διαδίκτυο, ειδικά όταν είναι σε σχέση.
- ✓ Ωστόσο, ένα ψηφιακό αντίγραφο του μηνύματος, της εικόνας ή του βίντεο μπορεί εύκολα να κοινοποιηθεί.
- ✓ Σε ορισμένες περιπτώσεις, το sexting ίσως χρησιμοποιηθεί για εκφοβισμό, εκβιασμό και εκμετάλλευση.
- ✓ Επιπλέον, είναι δύσκολο να είμαστε απόλυτα σίγουροι ότι ένα σεξουαλικό μήνυμα θα παραμείνει ιδιωτικό

**Τα Sexts περιλαμβάνουν κείμενο, φωτογραφίες ή βίντεο, όπως :**

- ✓ μηνύματα ή δημοσιεύσεις με σεξουαλική γλώσσα
- ✓ γυμνές ή ημι-γυμνές φωτογραφίες / βίντεο
- ✓ φωτογραφίες / βίντεο σεξουαλικών πράξεων
- ✓ ζωντανές συζητήσεις με κάποιον μποροστά σε κάμερα που περιλαμβάνει σεξουαλικές πράξεις
- ✓ φωτογραφίες / βίντεο που τραβήχτηκαν από οθόνη που έχουν εγγραφεί από κάμερα web

MeLi  
FOR PARENTS





# ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ONLINE

---

- ✓ Γενικά, τα παιδιά είναι καλύτερα και πιο διαισθητικά από τους ενήλικες με ψηφιακά μέσα και πιο επιδέξιοι χρήστες διαδικτύου
  - ✓ Η παγίδα είναι ότι ο κόσμος του διαδικτύου και του κυβερνοχώρου κατασκευάζεται από ενήλικες και έχει κυρίως περιεχόμενο και προσανατολισμό για ενήλικες
  - ✓ Από την άλλη, όσο περισσότερο τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από νεαρή ηλικία, τόσο περισσότερες δεξιότητες αποκτούν
- 
- ✓ Αλλά τι είδους δικαιώματα έχουν ως χρήστες του διαδικτύου;
  - ✓ Έχουν πραγματικά ίσα οφέλη με τους ενήλικες χρήστες;
  - ✓ Η ηλικία, το φύλο, η κοινωνική και οικονομική κατάσταση συνεκτιμώνται όταν σταθμίζονται τα οφέλη από το διαδικτυακό κόσμο;



# ΠΑΙΔΙΑ ONLINE ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥΣ

---

- ✓ Πώς εξετάζουν οι εθνικές πολιτικές τις απόψεις και τις εμπειρίες των παιδιών σχετικά με την πρόσβασή τους και τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών;
- ✓ Πώς μπορεί να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά συνειδητοποιούν τα δικαιώματά τους σε έναν ψηφιακό κόσμο;
- ✓ Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων;
- ✓ Πώς πρέπει να λειτουργούν οι επιχειρήσεις στο ψηφιακό περιβάλλον προκειμένου να προστατεύουν και να υποστηρίζουν τα δικαιώματα των παιδιών;
- ✓ Πώς μπορούν τα κράτη να συμμορφωθούν με τις υποχρεώσεις τους για τα δικαιώματα των παιδιών στο ψηφιακό περιβάλλον;

# Ερωτήσεις;





# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

---

✓ Παιχνίδι ρόλων: Μπορείτε να υιοθετήσετε διάφορους ρόλους (γονέα ή παιδιού) με τη σειρά και να συζητήσετε για διάφορα θέματα. Πιθανά σενάρια: κάποιος σάς στέλνει ένα μήνυμα φιλίας, κάποιος δημοσιεύει προσωπικά σας στοιχεία, ανεβάζετε μια φωτογραφία ενός φίλου που δεν του αρέσει ή γράφετε ένα σχόλιο κάτω από μια ανάρτηση και άλλοι συμμετέχοντες παρερμηνεύουν την πρόθεσή σας

# Ένα γρήγορο quiz ναι/όχι



Τα στερεότυπα είναι σταθερά ή αλλάζουν;



Διαπραγμάτευση σημαίνει υιοθέτηση της  
άποψης του παιδιού;



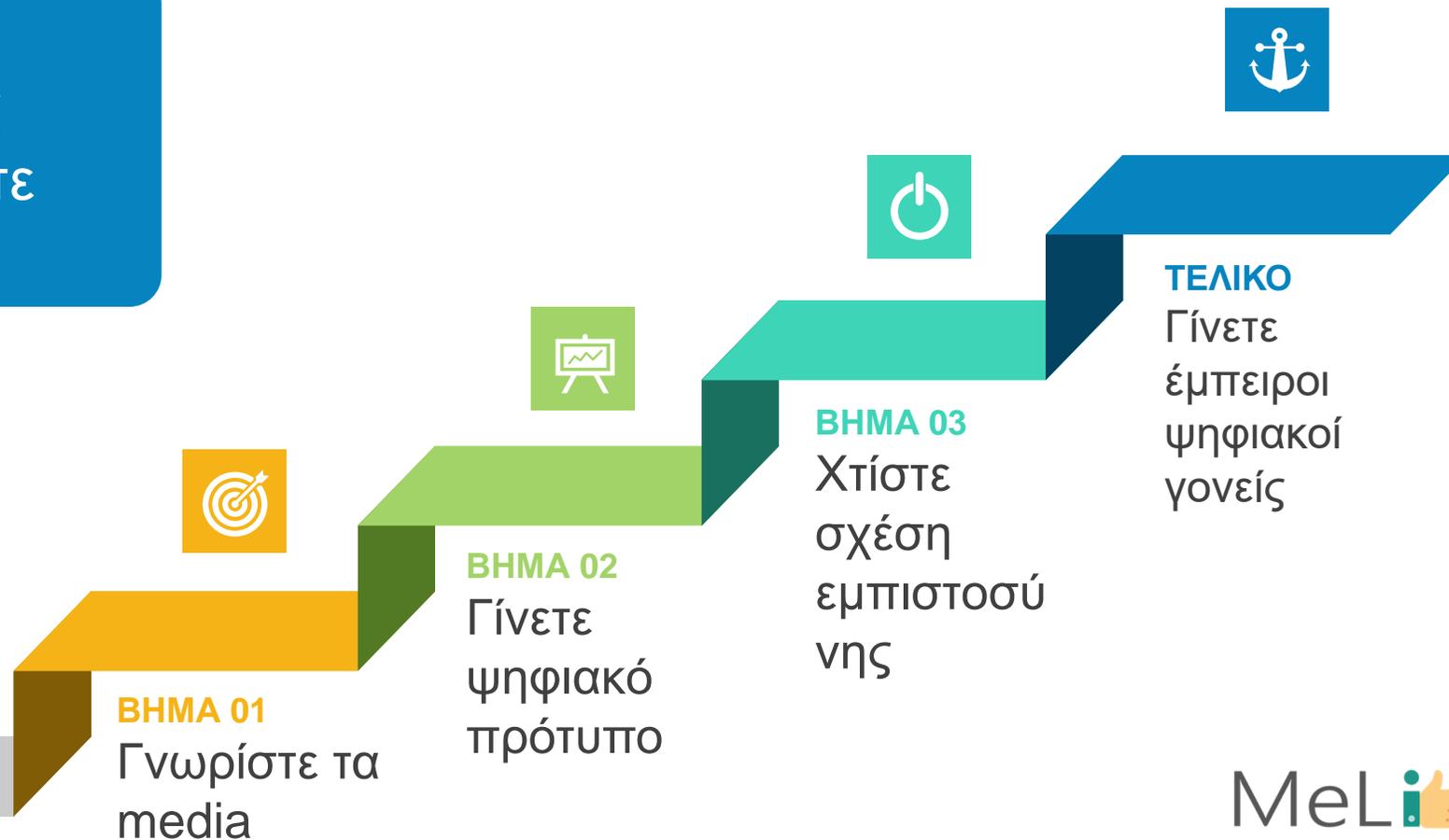
Οι έφηβοι πρέπει να στέλνουν sexts;  
Γιατί;



Τι διαφορά έχει ο επιτρεπτικός από τον  
δυναμικό γονέα;

# Απαντήσεις στο quiz

Είστε πια έμπειρος  
χρήστis και ξέρετε τις  
απαντήσεις! Συνεχίστε  
την καλή δουλειά!



## Καλοί ψηφιακοί γονείς

Η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών δημιουργεί πολλές προκλήσεις. Δίνοντας θετικές συμπεριφορές στο σπίτι, μπορείτε να γίνετε πρότυπο για τα παιδιά σας και να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη σας.

.

## ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ

Γίνετε ψηφιακό πρότυπο!



Γνωρίστε τα media



Χτίστε εμπιστοσύνη



Εκπαιδεύστε

# References

- ❖ <https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/pdfs/6-8-unit2-genderstereotypesonline.pdf>
- ❖ <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
  - ❖ <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/aboriginal-people/impact-stereotyping-young-people>
- ❖ Ofcom, Children and parents: Media use and attitudes report 2019
- ❖ <https://blogs.lse.ac.uk/medialse/2019/11/20/implimenting-childrens-rights-in-a-digital-world/>
- ❖ <https://theconversation.com/women-can-build-positive-body-image-by-controlling-what-they-view-on-social-media-113041>



MeLi  
FOR PARENTS

# Παιδεία στα μέσα για γονείς

Ενότητα Ι.1.4: Εργαλεία γονικού ελέγχου - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Περιεχόμενα

## ΓΟΝΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Αυτή η ενότητα θα εστιάσει σε προηγμένα εργαλεία γονικού ελέγχου και συγκεκριμένα παραδείγματα. Το εργαστήριο θα ολοκληρωθεί με συζήτηση για τα θέματα που καλύφθηκαν στην παρούσα ενότητα και σε ολόκληρο το εκπαιδευτικό εργαστήριο.

01

**Εργαλεία για προχωρημένους**  
Μάθετε για λύσεις που απαιτούν πιο περίπλοκες ρυθμίσεις

02

**Υγιής κοινωνικοποίηση**  
Διαδικτυακές κοινότητες, διαδικτυακές σχέσεις, διαχείριση online φίλων, διαδικτυακές αγορές

03

**Ασφάλεια στο σπίτι**  
Μάθετε να εφαρμόζετε ρυθμίσεις στο router για την προστασία όλων των συσκευών στο σπίτι σας

04

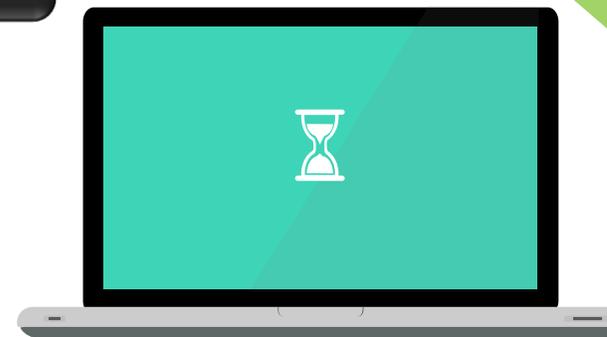
**E&A**  
Συζήτηση και διδάγματα





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi   
FOR PARENTS



A.1.4  
Εργαλεία  
Γονικού  
Ελέγχου



# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΟΙΚΙΑΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

---

- ✓ Προστατέψτε όλες τις συσκευές στο οικιακό σας δίκτυο με τις κατάλληλες ρυθμίσεις στο δρομολογητή (router)
- ✓ Οι γονικοί έλεγχοι σε αυτό το επίπεδο μπορούν να φιλτράρουν τον ιστό και να αποκλείουν την πρόσβαση σε ακατάλληλους ιστότοπους μέσω
  - ❖ Ρυθμίσεων σε όλο το δίκτυο στο δρομολογητή σας
  - ❖ Γονικών ελέγχων που είναι ενσωματωμένοι στο λειτουργικό σας σύστημα ή
  - ❖ Εμπορικού λογισμικού



# ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ROUTER

## Για όλες τις οικιακές συσκευές

Μπορείτε να ρυθμίσετε τους γονικούς ελέγχους στο δρομολογητή σας για να εκτελεί φίλτράρισμα για όλες τις συσκευές του δικτύου με ενσωματωμένα browsers. Αυτή είναι μια απλή, γρήγορη και ευρεία λύση για όλες τις συσκευές.

- ✓ Ανοίξτε το πρόγραμμα περιήγησης και πληκτρολογήστε τη διεύθυνση IP του δικτύου σας (κάντε δεξί κλικ στο εικονίδιο του διαδικτύου σας για να το βρείτε, συνήθως είναι 192.168.1.1 )
- ✓ Συνδεθείτε στο router (ανατρέξτε στο εγχειρίδιο χρήσης)

Από εκεί μπορείτε να

- ✓ Περιορίσετε το χρόνο χρήσης του διαδικτύου
- ✓ Περιορίσετε την πρόσβαση σε συγκεκριμένους ιστότοπους
- ✓ Σταματήσετε το WiFi

Οι δρομολογητές με ενσωματωμένους γονικούς ελέγχους εξηγούν τις ρυθμίσεις τους βήμα προς βήμα στο εγχειρίδιο χρήσης τους ή online στην εταιρική σελίδα με την τεκμηρίωση του προϊόντος



# ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ROUTER



MeLi  
FOR PARENTS

- Για δρομολογητές που δεν περιλαμβάνουν γονικούς ελέγχους:
- ✓ Αλλάξτε τις ρυθμίσεις διακομιστή DNS του δρομολογητή σας για να χρησιμοποιήσετε το OpenDNS.
  - ✓ Δημιουργήστε έναν λογαριασμό και επιλέξτε φιλτράρισμα ιστού.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αλλαγή των συγκεκριμένων ρυθμίσεων του δρομολογητή σας, ανατρέξτε στο εγχειρίδιό του.
  - Στις σημειώσεις για γονείς θα βρείτε ένα βήμα προς βήμα παράδειγμα για έναν συγκεκριμένο εμπορικό δρομολογητή.
  - Για να εξαιρέσετε μια συγκεκριμένη συσκευή στο δίκτυό σας, μπορείτε να αλλάξετε τις τοπικές ρυθμίσεις διακομιστή DNS με το χέρι, ώστε αυτή να μην χρησιμοποιεί το OpenDNS.

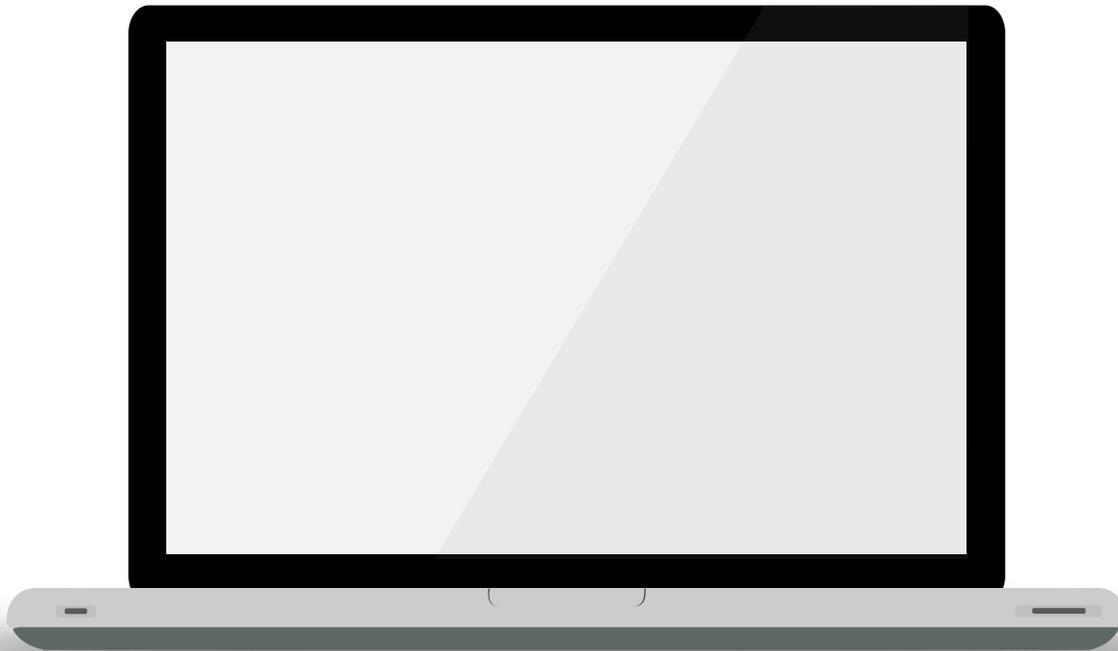
# Ελέγξτε μη εξουσιοδοτημένες αγορές

Δεν θέλετε το παιδί σας να μπορεί να αγοράζει πράγματα από τις συσκευές του χωρίς κωδικό. Δείτε πώς μπορείτε να το κάνετε στο Play Store:

Play Store

Αποτροπή αγορών

- Ανοίξτε τις Ρυθμίσεις στο Google Play Store
- Επιλέξτε Require Authentication for Purchases
- Επιλέξτε For all purchases through Google Play on this Device.
- Εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης του Google λογαριασμού σας όταν σας ζητηθεί. Η ρύθμιση θα αλλάξει .





# ΠΩΣ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

---

Το περισσότερο δωρεάν περιεχόμενο στο διαδίκτυο συνοδεύεται από πολλές διαφημίσεις, κάτι που μπορεί να δελεάσει τα παιδιά να κάνουν κλικ - και το πιο σημαντικό, διαμορφώνει τη συμπεριφορά τους ως καταναλωτές. Επίσης, πολλά αναδυόμενα παράθυρα διαφημίσεων αποκρύπτουν κακόβουλο λογισμικό.

Αποκλεισμός ή απόκρυψη διαφημίσεων μπορεί να γίνει με 2 δωρεάν προγράμματα :

- **Ad block Plus:** Ίσως το πιο δημοφιλές δωρεάν λογισμικό αποκλεισμού διαφημίσεων που είναι διαθέσιμο για όλα τα προγράμματα περιήγησης (Mozilla, IE, Chrome, Safari, Opera, Android και Yandex).
- **Ad block:** Μια άλλη δωρεάν εναλλακτική λύση με πολλούς χρήστες σε όλο τον κόσμο που υποστηρίζει Mozilla, Chrome και Safari.

# ΠΩΣ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΑ EMAILS ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Μπορείτε να δρομολογήσετε τα email του παιδιού σας στο δικό σας λογαριασμό στο Gmail. Τα μηνύματα που λαμβάνει το παιδί σας θα παραμένουν στα εισερχόμενά τους, αλλά θα έχετε κι εσείς πρόσβαση σε αυτά.

- ✓ Στον Gmail λογαριασμό σας μπείτε στις Ρυθμίσεις (το εικονίδιο με το γρανάζι στο επάνω μέρος των εισερχομένων)
- ✓ Επιλέξτε την καρτέλα Accounts and Import.
- ✓ Πατήστε Add Account
- ✓ Εισάγετε τη διεύθυνση email και τον κωδικό πρόσβασης που θέλετε

Έτσι προσθέτετε το λογαριασμό email του παιδιού σας.



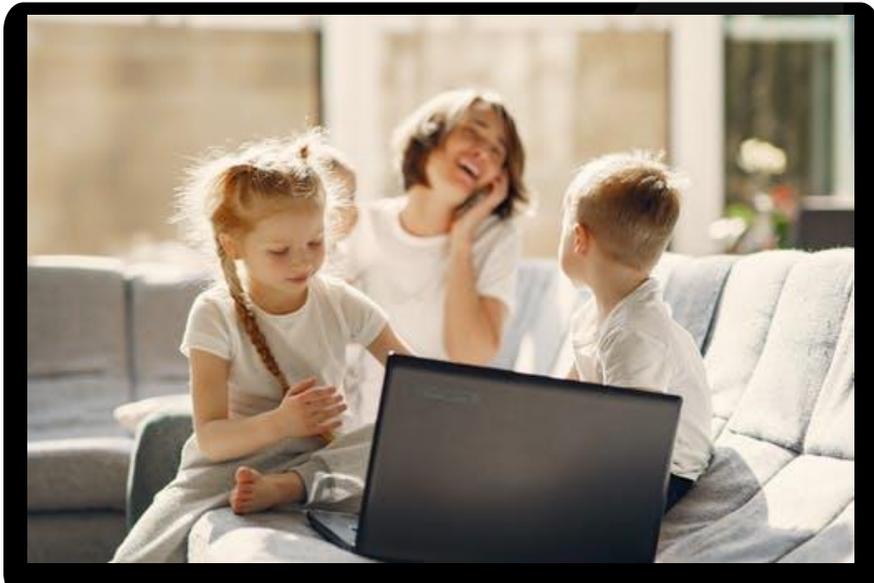
Μπορείτε να μπλοκάρετε μια διεύθυνση email για να μην επικοινωνεί με το παιδί σας:

- ✓ Ανοίξτε το προσβλητικό email
- ✓ Επάνω δεξιά στο μήνυμα, κάντε κλικ στην επιλογή More
- ✓ Πατήστε Block [αποστολέας]

Εάν αποκλείσετε κάποιον κατά λάθος, τον «ξεμπλοκάρετε» με τα ίδια βήματα.

# Ρητορική μίσους και «ριζοσπαστικοποίηση»

Το Συμβούλιο της Ευρώπης ορίζει ότι ρητορική μίσους είναι όλες οι μορφές έκφρασης που εξαπλώνουν, υποκινούν, προωθούν ή δικαιολογούν το φυλετικό μίσος, την ξеноφοβία, τον αντισημιτισμό ή άλλες μορφές μίσους που βασίζονται στη μισαλλοδοξία, συμπεριλαμβανομένων της μισαλλοδοξίας που εκφράζεται από τον επιθετικό εθνικισμό και τον εθνοκεντρισμό, των διακρίσεων και της εχθρότητας κατά μειονοτήτων και μεταναστών.



Ρητορική μίσους

Ριζοσπαστικοποίηση

Βίαιη ριζοσπαστικοποίηση είναι η κατάσταση όπου τα άτομα, μέσω διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων, θεωρούν τη βία ως νόμιμη μέθοδο επίλυσης κοινωνικών και πολιτικών συγκρούσεων. Μερικά βίαια ριζοσπαστικά άτομα μπορούν να διαπράξουν έως και τρομοκρατικές ενέργειες .

### Εκπαιδεύστε

Μιλήστε με το παιδί σας για τη ρητορική μίσους και διδάξτε του πώς να την αναγνωρίζει και πώς να ελέγχει τα συναισθήματά του και να ασκείται στην ενσυναίσθηση

### Γράψτε αναφορές

Όπου τα εργαλεία γονικού ελέγχου δεν μπορούν να προστατεύσουν τα παιδιά, όλες οι πλατφόρμες διαθέτουν υπηρεσίες αναφοράς. Χρησιμοποιήστε τις αμέσως εάν εντοπίσετε ρητορική μίσους στο διαδίκτυο

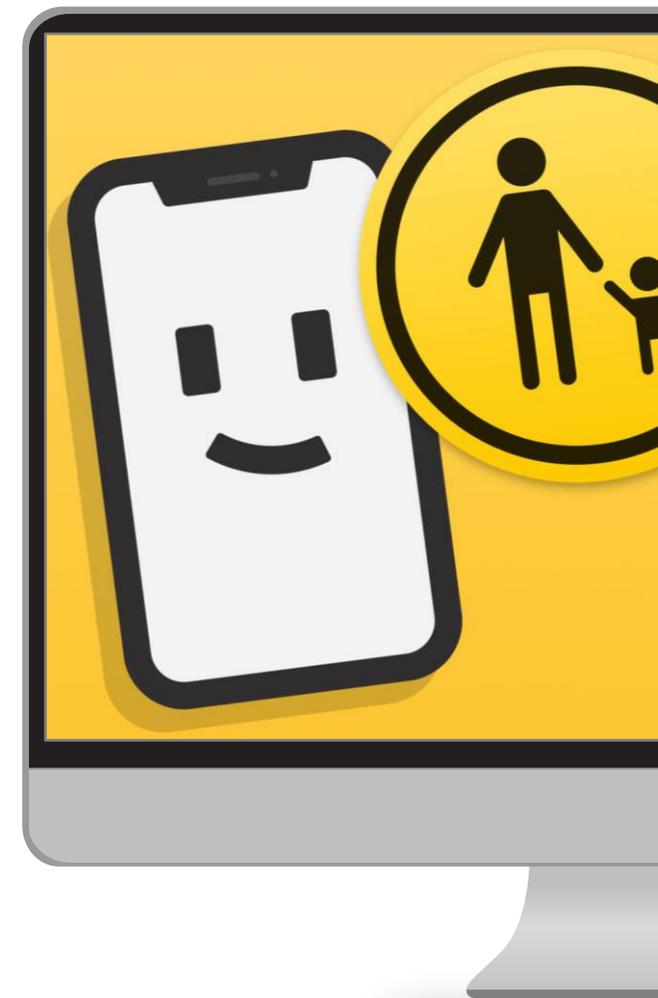
### Ανιχνεύστε

Παρακολουθήστε τη δραστηριότητα του παιδιού σας (πχ με ανιχνευτές λέξεων-κλειδιών) αν υποψιάζεστε ότι συμμετέχει σε διαδικτυακές συζητήσεις που προωθούν τη ρητορική μίσους.

### Ζητήστε συμβουλές

Απευθυνθείτε στις αρχές αν εντοπίσετε απειλή και ζητήστε τη συμβουλή ενός ειδικού

# Ελέγξτε τη ρητορική μίσους





# ΙΧΝΗΛΗΛΑΤΗΣΗ ΛΕΞΕΩΝ

- ✓ Ορισμένα εργαλεία (Keyword Trackers) μπορούν να παρακολουθούν τη δραστηριότητα του πληκτρολογίου και να σας στέλνουν ειδοποιήσεις κάθε φορά που πληκτρολογούνται συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά στο τηλέφωνο του παιδιού σας.
- ✓ Έτσι μπορείτε να μάθετε εάν το παιδί σας αναζητά ακατάλληλο περιεχόμενο.
- ✓ Μερικά δημοφιλή προγράμματα παρακολούθησης λέξεων-κλειδιών είναι mSpy, Kidlogger, Spy Bubble ή, Phone Sheriff.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εξετάστε ζητήματα απορρήτου εάν επιλέγετε μια τέτοια λύση «κατασκοπείας». Η οικοδόμηση μιας αξιόπιστης σχέσης με το παιδί σας μπορεί να αποδειχθεί ο πιο μακροχρόνιος γονικός έλεγχος που υπάρχει.





# ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

Υπάρχουν πολλές εμπορικές λύσεις με προηγμένα χαρακτηριστικά με διάφορες επιλογές γονικού ελέγχου. Για να επιλέξετε λάβετε υπόψιν:

- ✓ Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα
- ✓ Την ακριβή χρήση που χρειάζεστε για το εργαλείο
- ✓ Ζητήματα απορρήτου, ειδικά για μεγαλύτερα παιδιά

Βεβαιωθείτε ότι:

- ✓ Συνδυάζετε το οποιοδήποτε εργαλείο με δραστηριότητες οικοδόμησης εμπιστοσύνης στο σπίτι και
- ✓ Επενδύετε χρόνο για να χτίσετε μια σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά σας



# Μερικές εμπορικές εφαρμογές

## Net Nanny

- ✓ Δημοφιλές λογισμικό με τεχνητή νοημοσύνη
- ✓ Παρακολουθεί δραστηριότητα στον υπολογιστή και το τηλέφωνο του παιδιού .
- ✓ Βλέπετε τον πίνακα ελέγχου από οποιοδήποτε browser

## SPIN Safe Browser

- ✓ Αποκλείει ακατάλληλο περιεχόμενο
- ✓ Φιλτράρει την αναζήτηση εικόνων σε Bing, Google & Yahoo
- ✓ Κάνει ασφαλή την αναζήτηση βίντεο, με λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης

## Mobicip

- ✓ Για όλες τις πλατφόρμες και συσκευές.
- ✓ Φιλτράρει το περιεχόμενο
- ✓ Ρυθμίζει το χρόνο οθόνης
- ✓ Επιτρέπει / αποκλείει εφαρμογές
- ✓ Παρακολουθεί τοποθεσία, στέλνει αναφορές δραστηριότητας

## SecureTeens

- ✓ Μη ανιχνεύσιμη παρακολούθηση 24/7 στην διαδικτυακή δραστηριότητα των παιδιών σας
- ✓ Μη παρεμβατική παρακολούθηση

## ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει δημοφιλείς εμπορικές εφαρμογές και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί διαφήμιση ή προώθηση συγκεκριμένης εταιρείας, λογισμικού ή λύσης.

# Μερικές εμπορικές εφαρμογές

## Kid's shell

- ✓ Εφαρμογή εκκίνησης
- ✓ Επιτρέπει την εκτέλεση μόνο επιτρεπόμενων εφαρμογών και παιχνιδιών σε τηλέφωνο ή tablet
- ✓ Επιτρέπει στους γονείς να δημιουργήσουν μια ασφαλή ζώνη στη συσκευή του παιδιού.

## Applock

- ✓ Λύση κλειδώματος εφαρμογών
- ✓ Ρυθμίσεις χρονικού ορίου
- ✓ Πολλαπλά προφίλ για κάθε στιγμή της ημέρας
- ✓ Περιορισμοί περιεχομένου

## mSpy

- ✓ Δείτε εισερχόμενα, εξερχόμενα ή διαγραμμένα μηνύματα
- ✓ Ελέγξτε το ιστορικό κλήσεων
- ✓ Δείτε την τοποθεσία GPS της συσκευής
- ✓ Ελέγξτε Facebook, WhatsApp, Snapchat κ.λπ.
- ✓ Για iPhone, iPad ή Android

## Spy Bubble

- ✓ Παρακολούθηση μηνυμάτων,
- ✓ Επίβλεψη κλήσης
- ✓ Ιχνηλάτηση μηνυμάτων,
- ✓ GPS tracker,
- ✓ Απομακρυσμένες εντολές SMS
- ✓ Εύκολος χειρισμός από τον πίνακα ελέγχου

## ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει δημοφιλείς εμπορικές εφαρμογές και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί διαφήμιση ή προώθηση συγκεκριμένης εταιρείας, λογισμικού ή λύσης.



# ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΤΡΑ

---

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, τα φίλτρα είναι λιγότερο αποτελεσματικά. Οι έφηβοι μπορούν να:

- ✓ Μάθουν το PIN σας και να απενεργοποιήσουν τα Restrictions στο iPad
- ✓ Παρακάμψουν το OpenDNS, αλλάζοντας το διακομιστή DNS του υπολογιστή τους
- ✓ Βρουν έναν «διακομιστή μεσολάβησης» ή VPN που δεν αποκλείεται από το φίλτρο
- ✓ Επιλέξουν το λειτουργικό σύστημα Linux για να παρακάμψουν το φιλτράρισμα των Windows
- ✓ Αποκτήσουν πρόσβαση σε περιεχόμενο που δεν εγκρίνετε από τη συσκευή άλλου.

Ορισμένα προβλήματα δεν μπορούν να λυθούν με την τεχνολογία.

Η παρουσία και συμμετοχή του γονέα, και η συζήτηση, είναι πολύ σημαντική.

# ΦΙΛΤΡΑ



## Χρήση VPN

- ✓ Σε ένα εικονικό ιδιωτικό δίκτυο, όλη η κίνηση προς και από τον υπολογιστή σας ανακατευθύνεται μέσω κρυπτογραφημένης σύνδεσης.
- ✓ Δωρεάν VPN είναι διαθέσιμα,
- ✓ Τα καλά VPN (για ενοικίαση ή ρύθμιση) θα έχουν κόστος.

Παράκαμψη

Παράκαμψη

## DNS Server

- ✓ Ορισμένοι πάροχοι διαδικτύου αλλάζουν τους διακομιστές DNS με ανακατεύθυνση των αιτημάτων για αποκλεισμένους ιστότοπους προς άλλους ιστότοπους

Παράκαμψη

## Tor

- ✓ Ανώνυμη περιήγηση σε κρυπτογραφημένο δίκτυο, συνήθως σε μη λογοκρισμένη, μη φιλτραρισμένη τοποθεσία.
- ✓ Δίνει πρόσβαση σε αποκλεισμένους ιστότοπους
- ✓ Ζητήματα απορρήτου

Φίλτρα παράκαμψης

## Proxy

- ✓ Δυνατότητα πρόσβασης σε αποκλεισμένους ιστότοπους
- ✓ Οι system servers λειτουργούν παρόμοια με τα VPN, αλλά δεν είναι τόσο αξιόπιστοι
- ✓ Καλή εναλλακτική λύση εάν κάποιος θέλει να αποκτήσει γρήγορα πρόσβαση σε αποκλεισμένο ιστότοπο,

# ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

## Snapchat

- Τα παιδιά στέλνουν στους φίλους τους «snaps» που εξαφανίζονται μόλις τα προβάλουν και τα διαβάσουν.
- Τα στιγμιότυπα που μοιράζονται σε ομάδες μπορούν να προβληθούν δύο φορές. Τα Stories είναι δημόσια για 24 ώρες.
- Το ψηφιακό αποτύπωμα στα snaps παραμένει online. Τίποτα δεν είναι ιδιωτικό στο διαδίκτυο.

## Ίνσταγκραμ

- Επιτρέπει στους χρήστες να επεξεργάζονται και να ανεβάζουν φωτογραφίες και σύντομα βίντεο μέσω μιας εφαρμογής για κινητά.
- Οι ιστορίες μπορούν να προβληθούν για 24 ώρες. Τα παιδιά συνήθως «ταγκάρουν» (επισημαίνουν) φίλους ή την τοποθεσία τους στα Stories.
- Είναι από τις πιο δημοφιλείς εφαρμογές για ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων μεταξύ των παιδιών.



# ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

---

**4EAE** - Forever and ever

**AFK** - Away from keyboard

**BFN** - Bye for now

**DWBH** - Don't worry, be happy

**GAL** - Get a life

**IMO** - In my opinion

**IRL** - In real life

**MOS** - Mom over shoulder

**NIFOC** - Nude in front of

computer

**P911** - Parent alert

**PCM** - Please call me

**SWYP** - So, what's your problem?

**TBC** - To be continued

**TTYL** - Talk to you later

**TY or TU** - Thank you

**YOLO** - You only live once.



# ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

MeLi  
FOR PARENTS

- ✓ Μέσω του ενσωματωμένου γονικού ελέγχου, το παιδί μπορεί να ελέγξει ποιος μπορεί να δει όσα κοινοποιεί και ποιος μπορεί να επικοινωνήσει μαζί του.
- ✓ Μπορεί επίσης να αναφέρει προσβλητικό περιεχόμενο που βλέπει από άλλους χρήστες.
- ✓ Μέσω εφαρμογών τρίτων, όπως το SecureTeen, οι γονείς μπορείτε να παρακολουθείτε τη δραστηριότητά των παιδιών στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Στις σημειώσεις σας θα βρείτε βήμα προς βήμα οδηγίες για να ορίσετε γονικούς ελέγχους στο Instagram και στο Snapchat.



Ώρα για  
συζήτηση!  
Έχετε  
απορίες;



## Είστε πλέον ειδικοί στους γονικούς ελέγχους!

Σε αυτό το Εκπαιδευτικό Εργαστήριο μάθατε για τις διαδικτυακές απειλές και τους τρόπους προστασίας των παιδιών σας. Είδατε πώς αξιολογείτε και να επιλέγετε ωφέλιμο περιεχόμενο για τα παιδιά σας, πώς χρησιμοποιείτε δωρεάν και ενσωματωμένα χαρακτηριστικά γονικού ελέγχου και πώς επιλέγετε προηγμένα εργαλεία για την προστασία των εφήβων σας. Είδατε επίσης πρακτικά παραδείγματα και μάθατε για τις διαθέσιμες εμπορικές λύσεις.

**ΕΛΕΓΧΟΣ** Η ψηφιακή ανατροφή των παιδιών έχει πολλές προκλήσεις. Ο έλεγχος της διαδικτυακής δραστηριότητας τους είναι όνειρο κάθε γονέα! Θα δείτε ότι μια σχέση εμπιστοσύνης είναι το καλύτερο εργαλείο έλεγχου!



Μέσα μαζικής  
ενημέρωσης



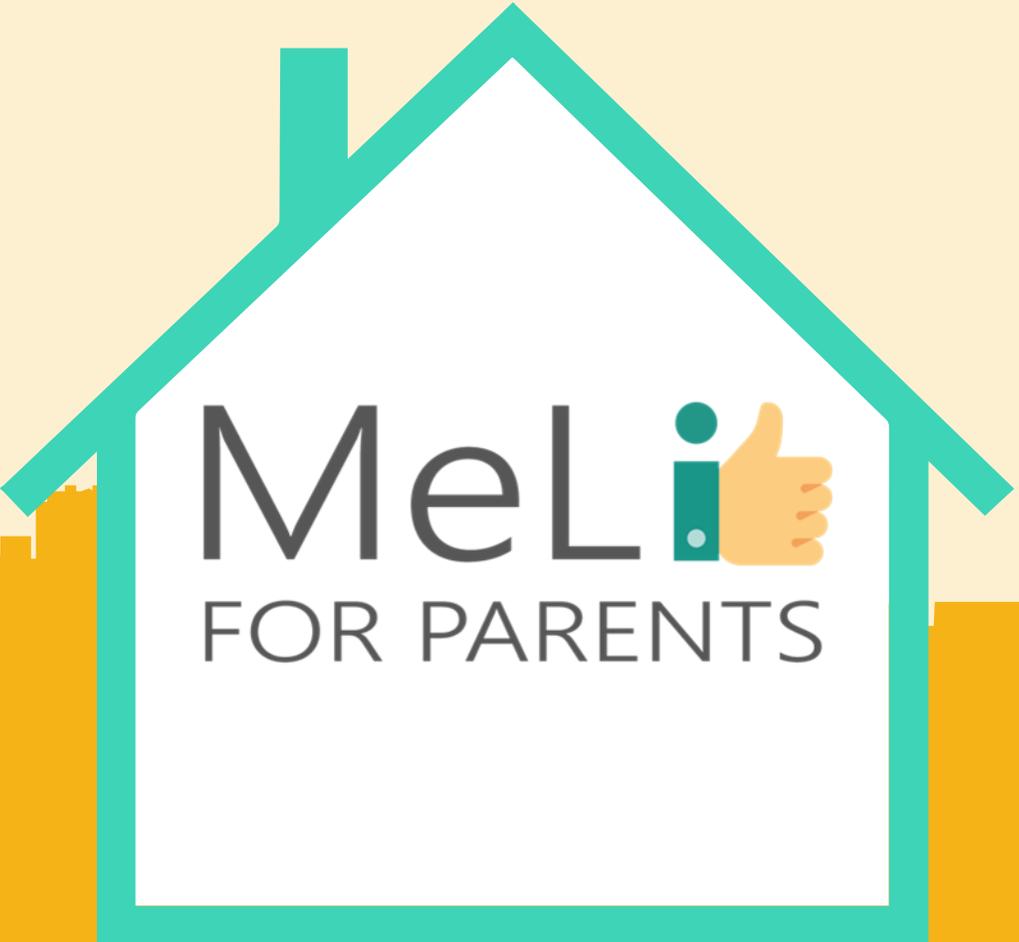
Εμπιστοσύνη



ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΑ ΜΕΣΑ

# Βιβλιογραφία

- ❖ Συμβούλιο της Ευρώπης, Ορισμός της ρητορικής μίσους, (<https://rm.coe.int/1680505d5b>)
- ❖ Εταιρικοί ιστότοποι της όλων των υπηρεσιών και λογισμικών που αναφέρονται στην εκπαίδευση
  - ❖ [www.familyeducation.com](http://www.familyeducation.com)
  - ❖ <https://mediasmarts.ca>
  - ❖ [www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)
  - ❖ [www.common sense media.com](http://www.common sense media.com)

The logo for 'MeLi FOR PARENTS' is centered within a white house-shaped outline with a teal border. The text 'MeLi' is in a large, dark grey font, with the 'i' in 'Li' replaced by a teal dot and a thumbs-up icon. Below it, 'FOR PARENTS' is written in a smaller, dark grey, all-caps font. The background features a yellow city skyline silhouette.

MeLi  
FOR PARENTS

# Media Literacy for Parents

Learning Unit A.1.5: Digital Content Creation



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Content

This unit aims to present what are the tools and applications most commonly used by youngsters to create their digital content, showing how to use them and how to monitor the eventuality that some activities may provide damage to anyone.

**01** Learning more to better protect

**03** Social Apps

**05** You can always talk to me

**07** Inappropriate Content

**02** Online games

**04** Be aware of what you are sharing!

**06** Time spent online

**08** The Fake News



# Learning more to better protect

The so-called computer literacy is the basis of modern concepts of freedom of expression of information because, as Unesco says, "it allows citizens to understand the functions of the media and other information providers, to critically evaluate their content and make informed decisions as users and producers of information and multimedia content ».

Our children also need to create a critical awareness, since they are unconsciously among the main users and producers of what the Internet makes available through websites and social networks.

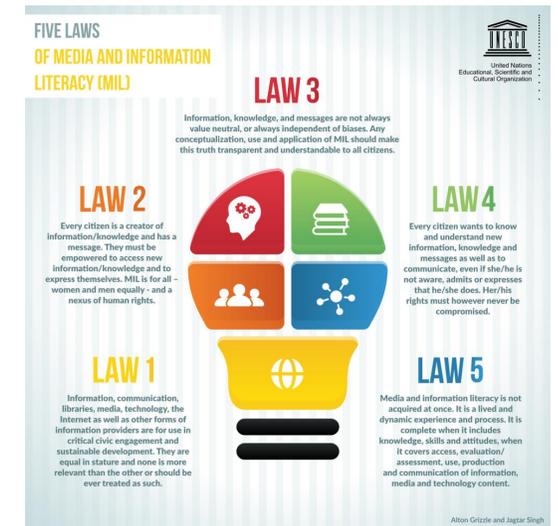
Our role, as parents, is therefore twofold: to increase our skills to increase our critical sense; use the skills acquired to give the right skills to our children.



# THE FIVE LAWS OF MEDIA AND INFORMATION LITERACY (MIL)

Unesco has been making a revolutionary effort since 2013 to promote international cooperation and ensure that all citizens have access to media and computer skills, becoming the protagonists of a digital breakthrough that also wants them actors of the system as creators of content and not only users of other people's content.

The 5 laws on media and computer literacy represent a sort of manifesto of what we all have to do, even and above all for our children.



# THE FIVE LAWS OF MEDIA AND COMPUTER LITERACY (MIL)

## Law One

Information, communication, libraries, media, technology, the Internet as well as other forms of information providers are for use in critical civic engagement and sustainable development. They are equal in stature and none is more relevant than the other or should be ever treated as such.

## Law Two

Every citizen is a creator of information/knowledge and has a message. They must be empowered to access new information/knowledge and to express themselves. MIL is for all – women and men equally – and a nexus of human rights.

## Law Three

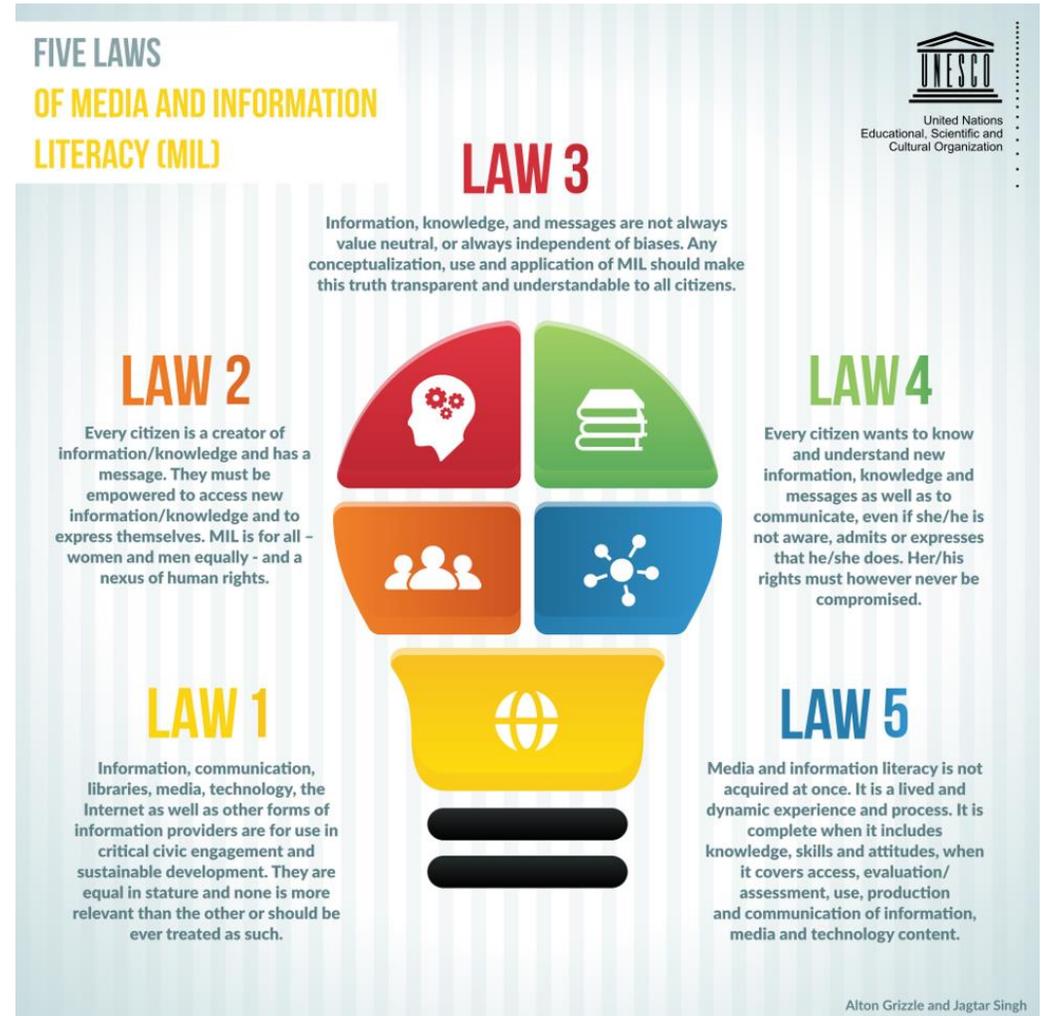
Information, knowledge, and messages are not always value neutral, or always independent of biases. Any conceptualization, use and application of MIL should make this truth transparent and understandable to all citizens.

## Law Four

Every citizen wants to know and understand new information, knowledge and messages as well as to communicate, even if she/he is not aware, admits or expresses that he/she does. Her/his rights must however never be compromised.

## Law Five

Media and information literacy is not acquired at once. It is a lived and dynamic experience and process. It is complete when it includes knowledge, skills and attitudes, when it covers access, evaluation/assessment, use, production and communication of information, media and technology content.



# THE TWO MAIN CHALLENGES

Young people are big consumers of multimedia content, but nowadays the interactivity of gaming platforms and social channels makes it difficult to distinguish passive use from the creation of digital content. Parents must know how to accompany this process, always with the aim of increasing their knowledge and be ready to protect their children from the dangers they face. The main channels of intervention are:

- Entering more consciously into the world of online video games, which are a kind of private bubble in which young people take refuge and from which adults are generally excluded. Without the knowledge, control over the content and dynamics unleashed by online video games is impossible.
- Learning how to use the most important social networks, even by becoming a content producer, because they are the communication vehicles through which the bad ideas of hate and cyberbullying are also propagated. Knowing the secrets, it is easier for adults to exercise the right duty of control over the activities of their children and students.



MeLi   
FOR PARENTS

# ONLINE GAMES

- Online games can be a great way to keep busy and keep in touch with friends and family, but it is important that children and teenagers play safely.
- If you have more than one child, remember that games suitable for one may not be suitable for another.
- The game is a great way for young people to distract themselves, socialize with their friends, develop creativity and have fun. Children can play on game consoles, apps or websites, using mobile phones, tablets, Pcs or smart speakers and headphones for virtual reality. They can also chat with other players using messaging platforms for players or watch live streaming of famous players.



MeLi   
FOR PARENTS



# WHY YOUNG PEOPLE LOVE ONLINE GAMES?

Socialize with friends. When they play, teenagers can team up and form a team or play individually. Both in one case and in the other the game arouses socialization. Location-based games like Pokémon Go and Wizards Unite encourage players to go out and explore.

Watch videos and live streaming of other people playing or sharing tips with other players to develop their own gaming skills.

Games are generally designed to be fun and can be challenging and engaging; but there are also games that are not very educational, which enhance violence and stimulate aggression. Parents must watch and choose games with their children, depending on age and growth goals.

MeLi  
FOR PARENTS

The logo for MeLi FOR PARENTS is enclosed in a yellow rectangular border. It features the text "MeLi" in a grey sans-serif font, with the letter "i" in teal and a thumbs-up icon to its right. Below this, the words "FOR PARENTS" are written in a smaller, grey, all-caps sans-serif font.

MeLi  
FOR PARENTS

# WHAT ARE THE RISKS OF ONLINE GAMES?

**The risks: being bullies, trolling, griefing and  
scams, in-game purchases, grooming**

We are led to believe that the game is a time of relaxation and growth for children. But in fun there is a strong didactic component: those who play use the playful tool to learn new things continuously.

In particular, without the proper support from an adult, those who play look for information about the game within the game itself. And if the game is online, use the other players as «instructors» and soon will in turn become an instructor, generating more or less consciously digital content.

This creates uncontrollable relationships and the possibility that the bad guys will use them to hurt our children.



# CYBERBULLYING

---

In the basic and intermediate levels of the MeLi for Parents training course we talked at length about the pitfalls that are hidden in the net and that can see the kids victims (or architects) of incorrect and dangerous behavior. In the world of video games, children can be deliberately excluded from others or criticized for how they play. Other players may curse or use offensive language on voice chat and this can be upsetting for your children.

If your child is the victim of cyberbullying in online games, tell him/her to talk to you about it, it would be so wrong if he/she kept it all inside.

Learn about the game yourself, and learn how to use the blocking and reporting functions, so that you can prevent bullies from contacting and harassing other guys.

# TROLLING, GRIEFING AND SCUMS

Griefers are players who deliberately try to spoil the game to other players. This can be called trolling. Players may also attempt to trick or cheat young people into giving up "skins" or other game items by offering them money or hacking their account. Skins are an aesthetic feature that expresses the creation of digital content, because it allows players to customize their character and game objects. For young people the choice of a skin is an important element, and to have it removed can be as shocking as losing a toy or a favorite object.



# IN-GAMES PURCHASES

---

Some online games, offered as free, actually provide costs depending on the playing conditions. These games are designed to make the player want to continue and enter the game in an increasingly personalized way, increasing the weight of the content created and placed in the game. In this case, the creation of digital content is induced from the outside and is not always positive, also because it involves increasing financial outlays and not always within the reach of a young person. In this way, the game risks becoming an element of frustration.



# GROOMING

---

Some games are designed to be played in teams or against other people, most often strangers who hide behind nicknames that say nothing about them. Players can communicate via voice, video or text chat. Some of them use voice chat to discuss tactics and many games have a chat room.

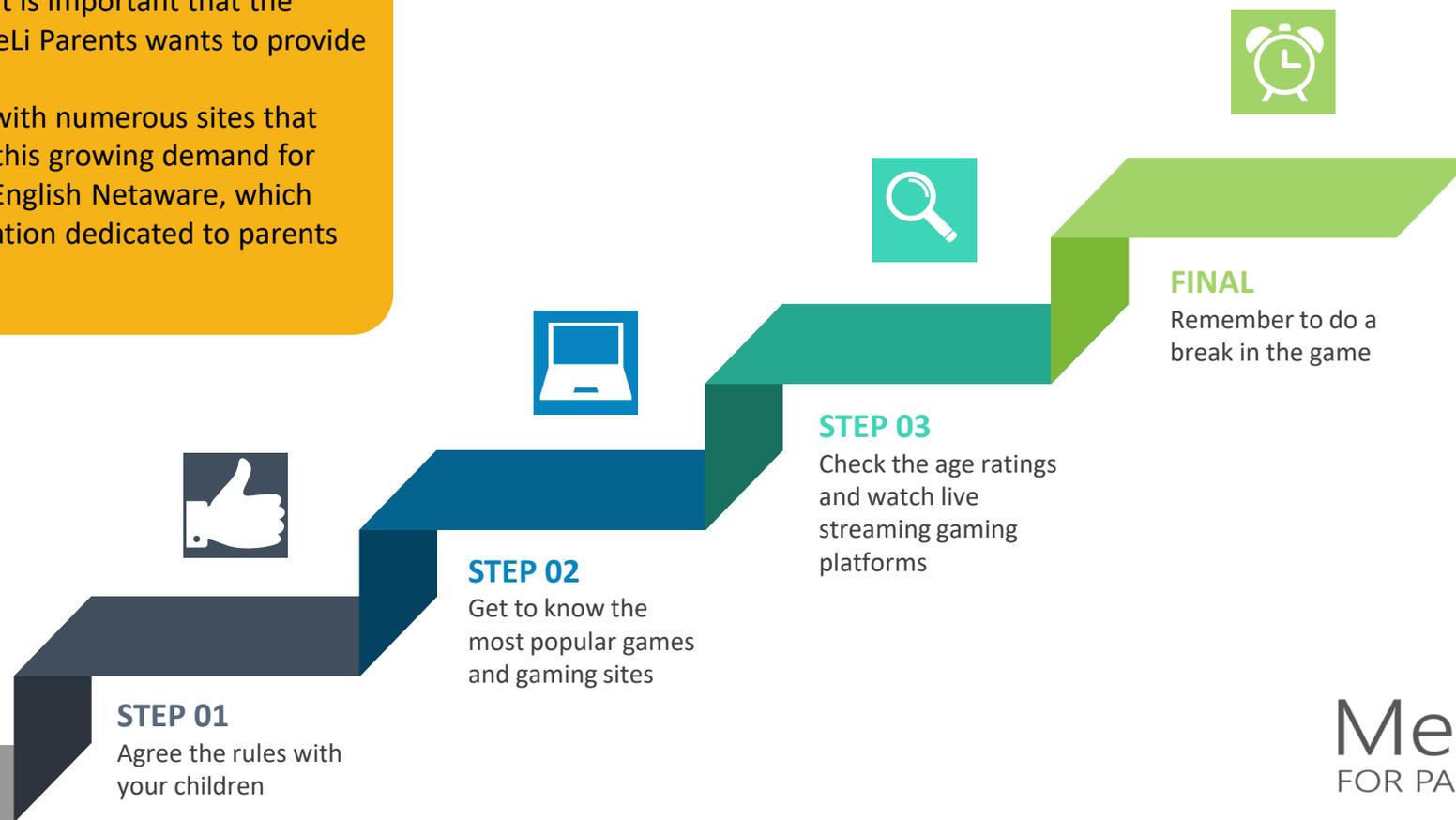
Young people can also use other platforms, such as Discord and Reddit, to exchange game suggestions and talk to other players with similar interests. Many popular games have official channels with thousands of members. This interaction leads to digital content, but the risk of young people being lured onto these platforms should not be overlooked.

# HOW TO CHECK WHAT HAPPENS IN VIDEO GAMES

For an adult it is not easy to enter the world of video games and realize the complexity of the mechanisms that operate. For this reason, in addition to the general advice that accompanies this description, it is important that the adults themselves receive concrete help, which MeLi Parents wants to provide with this training.

Obviously, the web is also an excellent reference, with numerous sites that have been born in recent years just to respond to this growing demand for assistance. One of these sites, for example, is the English Netaware, which publishes educational videos and in-depth information dedicated to parents and trainers: <https://www.net-aware.org.uk/>

Here are the six NetAware proposals:





# AGREE THE RULES

- The online game is a challenging activity, which allows young and very young people to have fun when they are free from school commitments. But it is important to agree rules to keep them safe during the game. It's important to know which games are safe, with whom they can play, where they can use their devices at home or for how long they can play.
- For example, you could make a deal with your children by establishing that they can only play with their classmates on weekends, in common environments of the house and not locked in their room. Different rules will work for different families, but often work better if agreed with parents. This way your child can share other rules such as the time limit given to each game.
- It's essential to establish together that the time devoted to the game cannot be subtracted from meals, sleep and other healthy activities.
- It can be useful to write down all the rules shared in the family, so you can resume them later.
- There are gaming platforms like Playstation that offer help to parents, making it easier for them to control their children's time on the app.



## GET TO KNOW THE MOST POPULAR GAMES AND GAMING SITES

Try to familiarize yourself with your child's favorite games and study how to set parental control following the directions you received in the previous lesson.

You could also check if your child's device has additional security settings. Xbox for example offers guidance on how to configure parental control, to help you manage the time your child spends on your device. Other brands do the same:

- Apple
- Samsung
- Nintendo
- PlayStation

# OTHER BRANDS

## APPLE

With Content & Privacy Restrictions in Screen Time, you can block or limit specific apps and features on your child's device. And limit the settings on your iPhone, iPad or iPod touch for explicit content, purchases and downloads, and privacy. Specific info: <https://support.apple.com/en-gb/HT201304>

## SAMSUNG

The Android operating system allows you to block the pin and limit the use of the device. There is also a Kids Mode, which gives parents complete control of the activities. Info at <https://www.samsung.com/uk/kids-mode/parental-control/>

## NINTENDO

Nintendo Switch Parental Control is an app that allows you to apply a familiar filter to all your child's games. Specific info: <https://www.nintendo.co.uk/Nintendo-Switch-Family/Nintendo-Switch-Parental-Controls/Nintendo-Switch-Parental-Controls-1183145.html>

## PLAYSTATION

Access Account Management > [Family Management]; select the child account for which you want to set restrictions and select [Edit] to adjust each function.

MeLi  
FOR PARENTS





# CHECK THE AGE RATINGS

---

- It is important to check the classification of a game by age before letting your children use it. The directions are usually found on the website or on the app store from which the game was downloaded.
- Most games should have a PEGI rating indicating the minimum age recommended for a player. PEGI classifications only verify whether the content of a game is suitable for a certain age group. They don't consider other features like chat or if the games allow you to talk to other players you may not know. Be sure to keep that in mind when deciding whether an app or game is appropriate for your children.
- Age classifications are a general guide and do not cover everything. It is important to control the game yourself before letting your child use it: you know your child better than anyone else, so think if it is suitable for him/her as an individual!

# WATCH LIVE STREAMING GAMING PLATFORMS

Twitch and Discord are both live streaming platforms that allow you to watch the games in which other players are engaged. Often on platforms like these, videos are played automatically when you open the app or site. This means that it is difficult to control what your child sees and could easily come across a game or video not suitable.

You should make sure that you know which of these platforms your child uses, to check that they are appropriate, and let them know that they can always turn to you if they see something upsetting.





# REMEMBER IT'S OKAY TO DO A BREAK

- Playing competitive games like FIFA and Fortnite with other people can be exciting, but if a child makes a mistake or loses the game, they may feel stressed or depressed.
- Encourage your children to have a break from the screen and do a different activity to help them relax if they feel overwhelmed during the game.
- Remind them that if they ever receive a message or comment that upsets them, they should not respond immediately and should always avoid using offensive or petty language. Let them know they can come to you if they need advice on how to talk to an online friend.

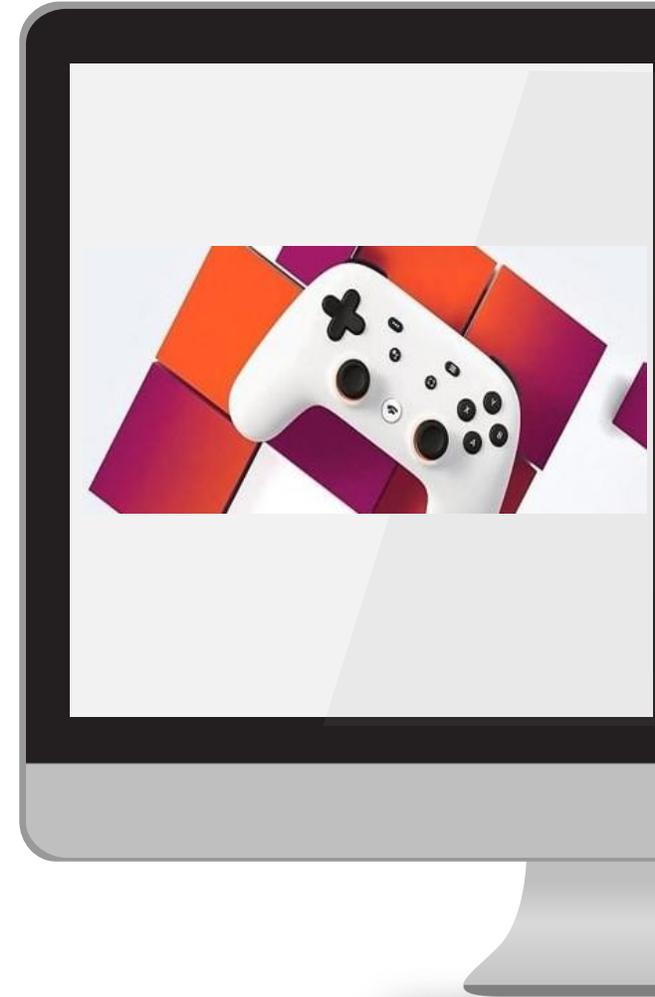
# Two tips on the most used games

It is not possible to enter into the merits of all the video games our children love, but it is possible to do at least a "reconnaissance flight" on the three most used games.

These are multi-platform games, that is, they can be played normally both on a PC and on all the main gaming stations on sale.

Sometimes it is enough to receive two tips to begin to master the subject. The rest is done by the attention with which we follow our children.

The games are FIFA Football, Fortnite and Minecraft





NetAware rating

Expert view of the risks...



- FIFA Football is a game app where you can build and manage your own football team and play against other users from all over the world. You can also join forces with friends or other players by creating leagues. The app includes links to external sites and social networks.
- There are no communication features in this game, but it does connect to other sites and social networks, which you may want to explore to make sure they are okay.



NetAware rating

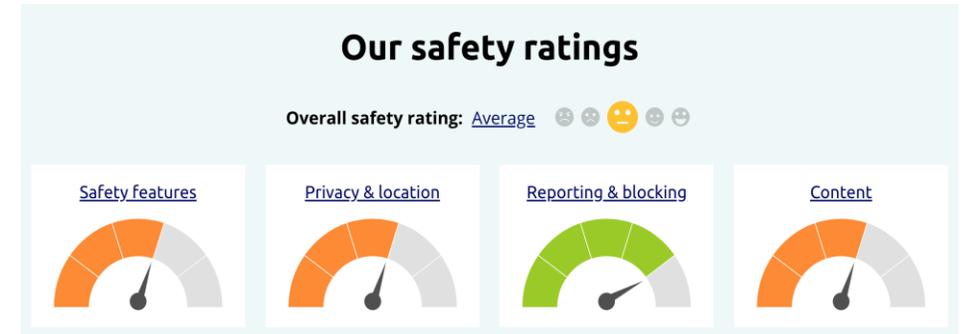
### Expert view of the risks...



- Fortnite is a popular survival action game in which up to 100 live players can fight each other to be the last one standing. The game is pretty violent, but with little blood flowing. It allows you to communicate with other players using public, private and voice chat.
- You can propose to your child to disable voice chat in Fortnite settings to protect him/her from excessive and inappropriate language. Fortnite has a range of parental control tools that allow you to manage language filters and voice chat disabling.
- You can read more about parental control on <https://www.epicgames.com/fortnite/en-US/parental-controls>.
- Take the time to explore the settings with your child and share choices, talking about the different features and why you could use filters.



NetAware rating



- Minecraft is a game that allows you to build and create a virtual world using building blocks. Other activities include using the multiplayer feature to explore worlds created by other users and to fight, chat and play with them. Minecraft has a PEGI age rating of 7+.
- Look for child-friendly servers. Watch the video to see our top three tips on how to identify them.

“Let’s have  
a break”





# SOCIAL AND CONTENT SHARING

From Snapchat to Instagram, more and more young people use apps to create and share content with their online friends. While it is normal for children to be curious about using these apps, it is important to tell them about what they share online and how they can use them safely:

- First you have to understand what are the motivations that motivate them to use these apps.
- Secondly, you need to establish and share general control and safety rules.
- Thirdly, you need to learn about the apps and look at them with the eyes of our children.



# WHY DO KIDS USE SHARING APPS?

The evolution of social media has led to the emergence of apps such as TikTok and Snapchat, which have many fun and creative features such as "filters" and short-lived content.

Influencers earn money through social media. Our children could aspire to become a famous Youtuber or TikToker and create their own vlog on YouTube or TikTok to get more followers.

Challenges and memes are very popular on these types of apps and kids could use them to keep up with the latest trends and see what others share.

Some guys might use these apps to make new friends and meet new people online.



# HOW TO KEEP THEM SAFE? GENERAL RULES

Some general rules can prevent our children from making fatal mistakes using social sharing apps.

Here are some of the rules:

- Setting the account as private
- Never post positions in real time, neither from home, and never share personal information
- Never film or share an image of someone else without their permission

Parents will also propose their children to discuss cyberbullying, online hate speech and sharing naked or embarrassing images.



# WHY DO KIDS USE SHARING APPS?

The evolution of social media has led to the emergence of apps such as TikTok and Snapchat, which have many fun and creative features such as "filters" and short-lived content.

Influencers earn money through social media. Our children could aspire to become a famous Youtuber or TikToker and create their own vlog on YouTube or TikTok to get more followers.

Challenges and memes are very popular on these types of apps and kids could use them to keep up with the latest trends and see what others share.

Some guys might use these apps to make new friends and meet new people online.

# SET THE ACCOUNT AS PRIVATE

If an account is public, your posts and videos are available to everyone, including unknown people. The advice is to set your children's accounts in private mode, so that only their friends can see what they publish. Ask your children who their followers are and to remember to accept requests only from people they know and whom they have already met, such as school friends, a club, the sport team or family members.





# NEVER POST POSITIONS IN REAL TIME OR SHARE PERSONAL INFORMATION

---

- Once the information or videos have been shared online, it can be difficult to know who has seen or will see them. Even if an account is private, images and videos can still be saved by someone who follows you and has shared them with others without your permission.
- Help your children think about what they share online and who can see it. You must be aware and always remember that once something has been shared it cannot be hidden. Encourage them to think carefully before publishing something new.
- Tell your children never to publish anything in real time that might reveal their whereabouts. Also, never film themselves wearing something that makes it recognizable or share other private information such as names, phone numbers or links to other social media accounts.
- Make sure your children know how to delete an image or video from an app in case they change their mind about something they had published.



# NEVER FILM OR SHARE SOMEONE ELSE'S PICTURE WITHOUT THEIR PERMISSION

---

- It is important to remind your children that not everyone feels comfortable sharing online images and videos of him/herself, and that they should always check before filming or taking a picture of another person.
- Tell your children about some of the risks associated with sharing other people's images or videos. For example, it might encourage rude comments or it might make the other person feel upset or anxious. Ask them if they would like someone to share an image or a video of them without their permission.
- Help them understand that you should never re-share an image or video of someone else, especially if the persons in the video looks angry or don't know they're being filmed.

## **FOR EXAMPLE: CHALLENGE VIDEOS**

Video challenges are very popular on apps like Tiktok. In a challenging video, someone films him/herself doing something and then shares it online, encouraging others to copy. Often younger children will see these types of videos and want to recreate them to share them on their account. These challenges can be a fun way for your children to explore the online world with friends. They can also be a great way to have fun as a family and talk about the importance of keeping personal information out of what you share online.

Sometimes, however, these types of videos may involve taking risks that expose you to even serious dangers. Be sure to tell your children about these types of challenges and remind them to never do anything dangerous just to film and share with others. It's not worth the risk!

If a child sees a video that he/her finds shocking or worrying, he/she must immediately report it to the family and block the user who posted it. Help him/her doing it.



# TALK TO THEM ABOUT CYBERBULLYING, HATE SPEECH AND SHARING NUDES

- It's essential to talk to the children about some of the risks associated with sharing images or videos: it takes very little to become targets of cyberbullying, to be involved in someone else's hate messages, or end up in a pedophile circuit in which naked pictures or online sex circulate.
- The concept to emphasize with force is that anyone can make and spread screenshots of the posts that we publish: in that case private photos are seen by an infinite and uncontrollable number of people, with even very serious consequences.
- It is important that we try to remain calm when we discover that one of these negative events has already happened and seek a solution together. Tell them that they were very brave to share it with you and reassure them that you will do everything you can to help them!

# Any question?

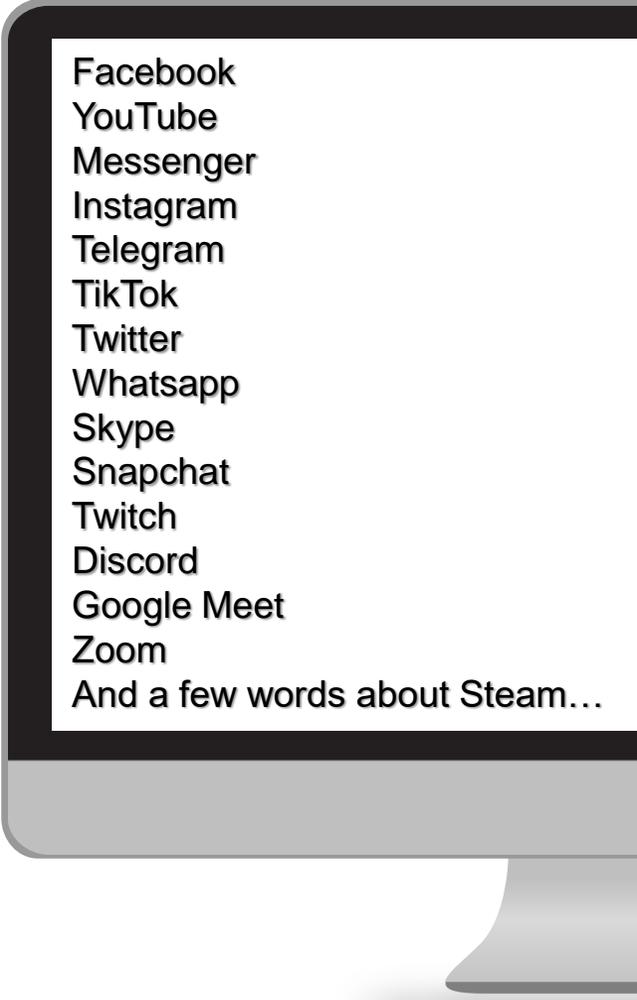
You can use the chat area  
or ask the trainer to open  
your microphone



In the slides below we will try to show you how to create content and control families of the main social apps used by our children.

Among these, we will also mention the video conferencing apps, which are increasingly used in distance teaching and therefore also provide for the interaction and insertion of content by students.

The apps we will be dealing with are listed here on the right:

A graphic of a computer monitor with a grey base and a black bezel. The screen displays a list of social media and video conferencing apps.

Facebook  
YouTube  
Messenger  
Instagram  
Telegram  
TikTok  
Twitter  
Whatsapp  
Skype  
Snapchat  
Twitch  
Discord  
Google Meet  
Zoom  
And a few words about Steam...

# How the main apps work



# FACEBOOK

- Facebook is a social network that allows you to connect with others and share comments, photos, videos and more through your profile page. You can also add friends, write on pages and comment on people's posts, join groups, broadcast a live video to your contacts etc. all activities that also increase the risks for those who are not attentive to the rules of prudence.
- Browse Facebook's privacy settings with your child and use the "Friends only" option right away, so only people you know can see his posts.
- Facebook has a section specifically dedicated to parents, with tips and advice: <https://www.facebook.com/safety/parents>. Take the time to explore this area and think about what safety features are right for your child. And make sure you review this information regularly to see if anything has changed.

Age rating



## Our safety ratings

Overall safety rating: [Average](#) 😞 😞 😟 😊 😊



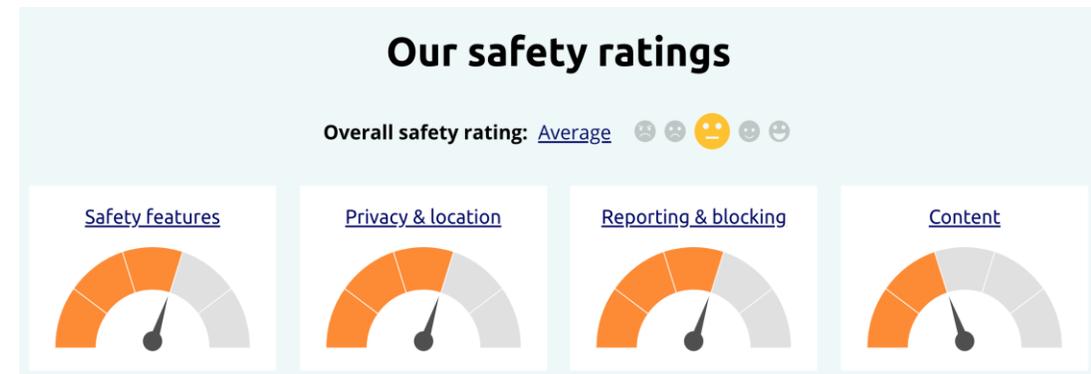
NetAware  
rating



# YOUTUBE

- YouTube allows you to watch, create and comment on videos. You can create your YouTube account, create a music playlist and even create your own channel, which means you'll have a public profile. YouTube allows live streaming.
- With your child explore the restricted mode, which will help you filter more adult content. To review YouTube security information for parents go to <https://support.google.com/youtube/answer/2801999?hl=en-GB>
- YouTube has a specific guide on how to report inappropriate content: <https://support.google.com/youtube/answer/2802027>
- One tip is to disable the "autoplay" feature of videos at the end of one, not knowing exactly what might start next.

Age rating



NetAware  
rating



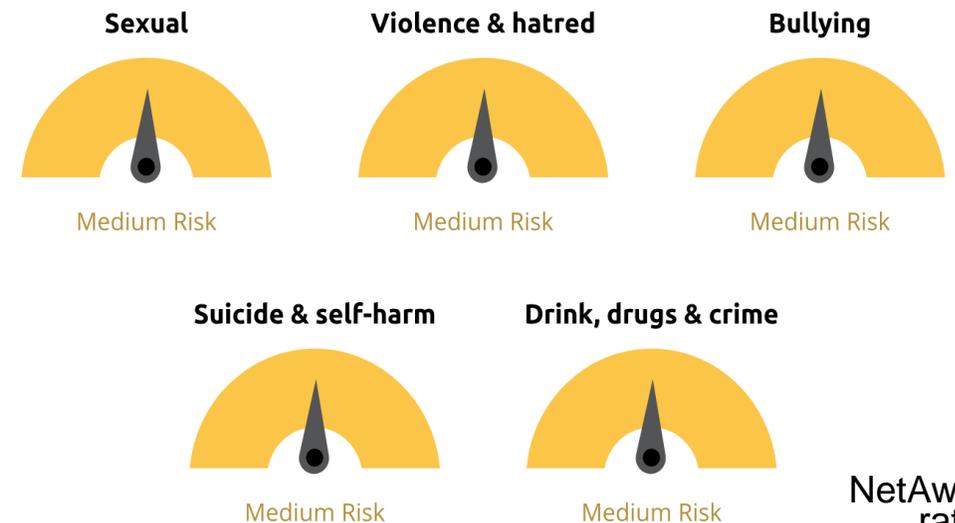
# MESSENGER

- Messenger is a free chat app that is «daughter» of Facebook. It allows you to send messages, photos, videos and audio recordings and to play with your Facebook friends and phone contacts.
- Messenger has signaling and blocking tools that your children can use if they receive an unwanted message.
- Messenger lets you share photos and videos using the Stories feature (similar to Instagram Stories). These photos and videos are then displayed at the top of Messenger's inbox and at the top of the Facebook news feed for 24 hours before they disappear.
- By default, stories can only be viewed by your Facebook friends, but you can edit them to make the stories more private by choosing selected people. Facebook contains information, to be shared with your children, on how to choose who can see the stories.
- Facebook has created a lot of information on how to stay safe while using Messenger:  
[https://www.facebook.com/help/messenger-app/1064701417063145?helpref=uf\\_permalink](https://www.facebook.com/help/messenger-app/1064701417063145?helpref=uf_permalink)

Age rating



## Expert view of the risks...



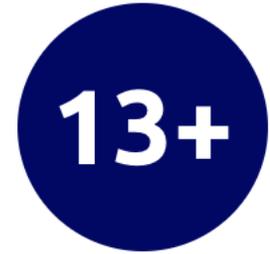
NetAware rating



# INSTAGRAM

- Instagram is an app for sharing images and videos. Users can post content on the grid of their profile or on their stories, which last 24 hours, and see those published by others. Instagram also has a live streaming feature.
- In the settings, show your child how to make their account private and disable location sharing.
- Setting up a private profile is simple, and once you do this only the people you have approved will be able to see what you post in your grid and stories.
- Instagram offers guidance on how to change your privacy settings:  
[https://help.instagram.com/116024195217477/?helpref=hc\\_fn\\_av&bc](https://help.instagram.com/116024195217477/?helpref=hc_fn_av&bc)  
Balcone0reste=Instagram%20Help&bchardware%20Center
- Instagram has specific guidance on how to report inappropriate content, including posts and profiles:  
[https://help.instagram.com/165828726894770/?helpref=hc\\_fn\\_av&bc%5b0%5d=Instagram%20Help&bc%5b1%5d=Privacy%20and%20Safety%20Center%20&bc%5b2%5d=Report%20Something](https://help.instagram.com/165828726894770/?helpref=hc_fn_av&bc%5b0%5d=Instagram%20Help&bc%5b1%5d=Privacy%20and%20Safety%20Center%20&bc%5b2%5d=Report%20Something)

Age rating



NetAware  
rating



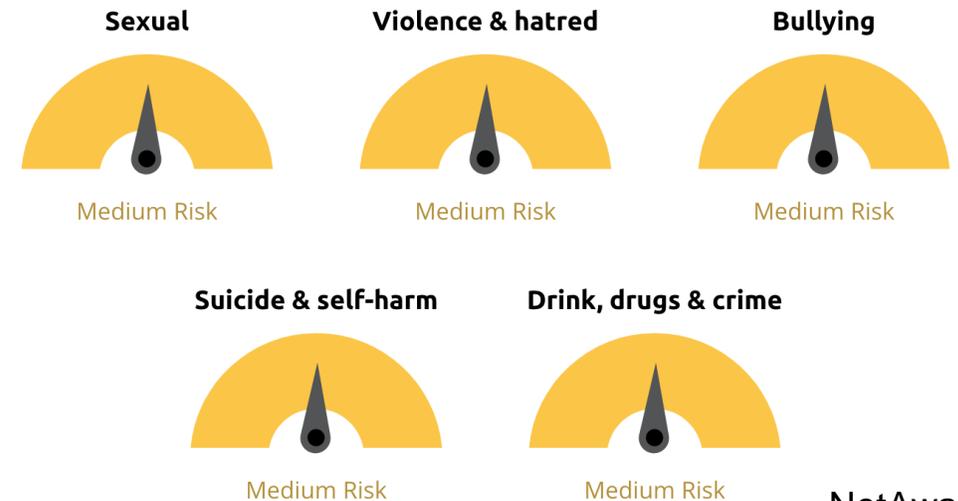
# TELEGRAM

- Telegram is a messaging app where you can send messages, photos, videos and documents to your contacts, as well as create group chats for up to 200,000 people. All communications, including voice calls, are end-to-end encrypted.
- You can receive messages from people you don't know, so show your child how to block users in settings so they don't get unwanted messages.

Age rating



Expert view of the risks...



NetAware  
rating



# TIKTOK

- TikTok is a social media platform that allows you to create, share and discover videos of 15-60 seconds. You can use music and effects to improve your videos and you can also browse other people's videos and interact with them.
- Browse settings with your children and set the account to private to ensure that videos are only shared with their friends.
- Family Pairing (formerly Family Safety Mode) allows you to connect your children's TikTok account to another, then a parent's, so you can monitor and manage how much time your children can spend on TikTok every day, who can send messages to your children's account and limit certain types of content you consider inappropriate for your children.
- To report another user in TikTok, you can go to the settings and click "report a problem". You can block another user by accessing his/her profile and clicking "block".
- TikTok has a parent section that contains details on how to make accounts private, block other users and extra resources on Internet security: <https://support.tiktok.com/en/privacy-safety/for-parents-en>

Age rating



NetAware  
rating



# TWITTER

- Twitter is a social media site and app that allows you to post messages called tweets. They can be up to 280 characters long. In addition to tweets, you can send private messages and post photos and videos. You can also live stream on Twitter.
- To protect your children, ask them to turn their account private so that only their followers can see their tweets: <https://help.twitter.com/en/safety-and-security/twitter-privacy-settings>
- Twitter offers guidance on reporting abusive behavior and advice on how to block another user: <https://help.twitter.com/en/safety-and-security/report-abusive-behavior>

Age rating



## Expert view of the risks...



NetAware  
rating



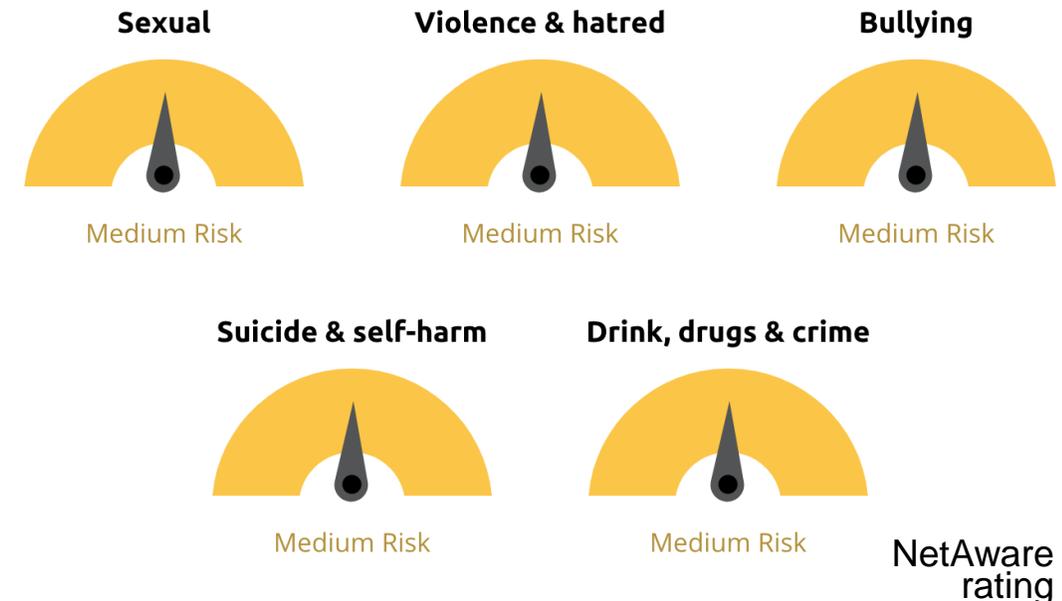
# WHATSAPP

- Whatsapp is an instant messaging app that allows you to send messages, images and videos in one-to-one chat and group chat with your contacts. This means that anyone could be added to a group chat by one of his contacts but be in a group with people he doesn't know.
- With Whatsapp you can share written messages, photos, videos, voice messages, documents, your location and phone contacts. " Real-time location" allows you to share your current position in motion for 15 minutes up to 8 hours. But the most important thing is that Whatsapp allows you to forward messages from any chat, making it impossible to predict who might be delivered a message you thought maybe confidential.
- Whatsapp offers guidance on how to block other users and general information on how to stay safe : <https://faq.whatsapp.com/>

Age rating

16+

## Expert view of the risks...





# SNAPCHAT

- Snapchat allows you to send photos, short videos or messages to friends. Images and videos, known as "Snap", are usually displayed temporarily before they disappear, although they can be captured via screenshots.
- Show your child how to enable "ghost mode" in the app settings to hide its location from other users.
- It's important to check your child's Snapchat account privacy settings: you can visit Snapchat support for specific information://support.snapchat.com/en-US/a/privacy-settings2
- Snapchat Support has a specific guide on how to remove and block friends: <https://support.snapchat.com/en-US/a/remove-block-friends>

Age rating



NetAware  
rating



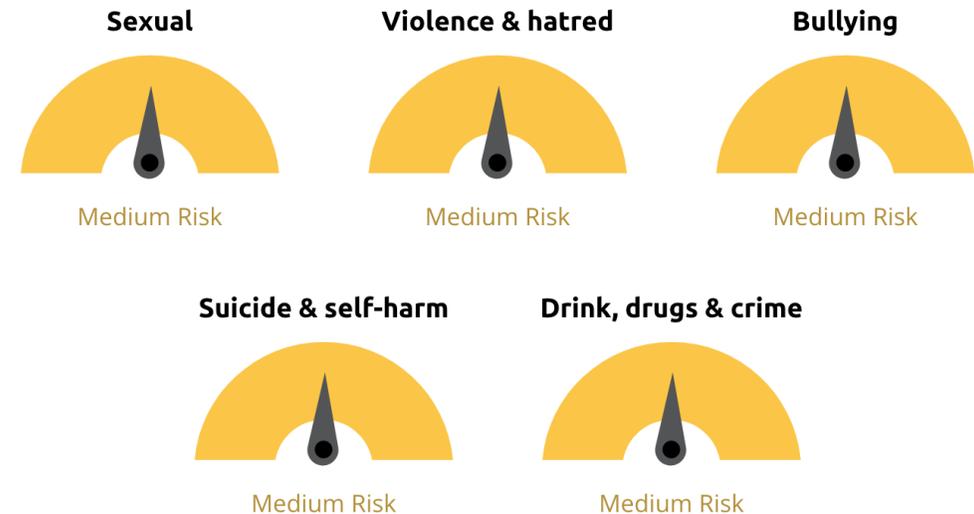
# GOOGLE MEET

- Google Meet is a video meeting app that lets you send written messages and share your screen. The free version allows meetings with up to 100 people.
- Remind your children not to share chat links in public, such as on social media.
- You cannot block someone on Meet, but if someone who is not in the chat invitation tries to participate, the organizer must admit or exclude them. Make sure your children know how to deny access to someone they don't recognize.
- You can report an abuse on Google Meet using the control panel at the bottom of the screen and selecting "More options> Report abuse". Google Meet also has useful information about secure configuration: <https://support.google.com/meet/>

Age rating



Expert view of the risks...



NetAware  
rating



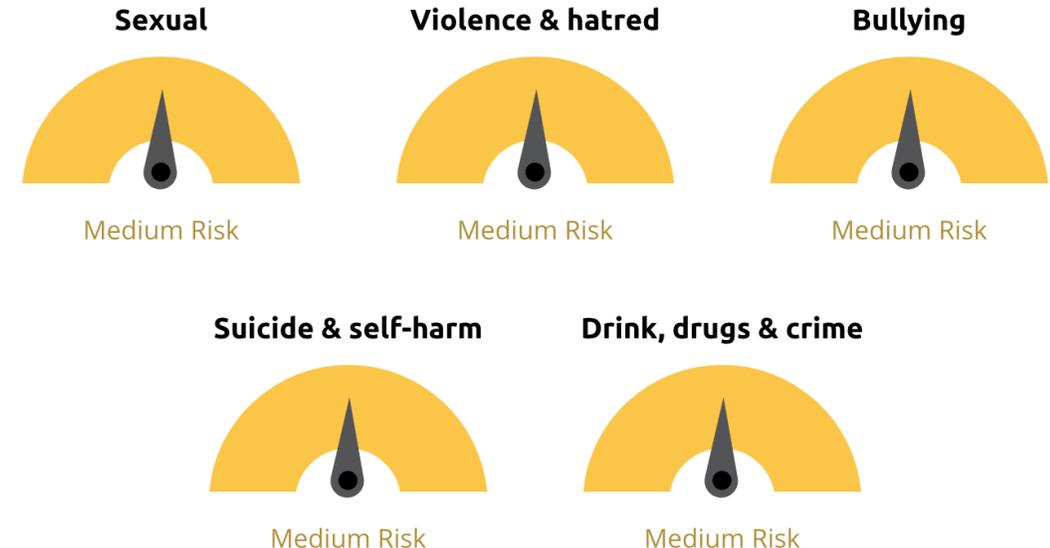
# ZOOM

- Zoom is a video conferencing app, designed for business use, which has become popular among private individuals and in the field of school to hold distance lessons. The free version allows up to 100 video chat participants but terminates meetings of three or more people after 40 minutes.
- It is best to supervise your children while using Zoom and explore privacy settings.
- Zoom for Education is designed for distance learning, so it's important to make sure that teachers and parents supervise video chats. You can find more information about Zoom for Education on their website and tips for staying safe on Zoom below: <https://zoom.us/education>
- "Zoombombing" occurs when someone uninvited joins a call to drop it, which can happen when links are shared publicly. It is important that your children do not share the links to the conference and that they learn how to manage the participants, using the information provided by Zoom: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/115005759423>

Age rating



## Expert view of the risks...



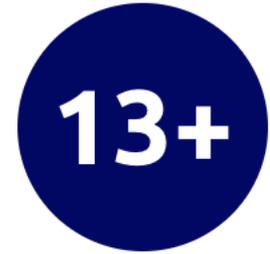
NetAware  
rating



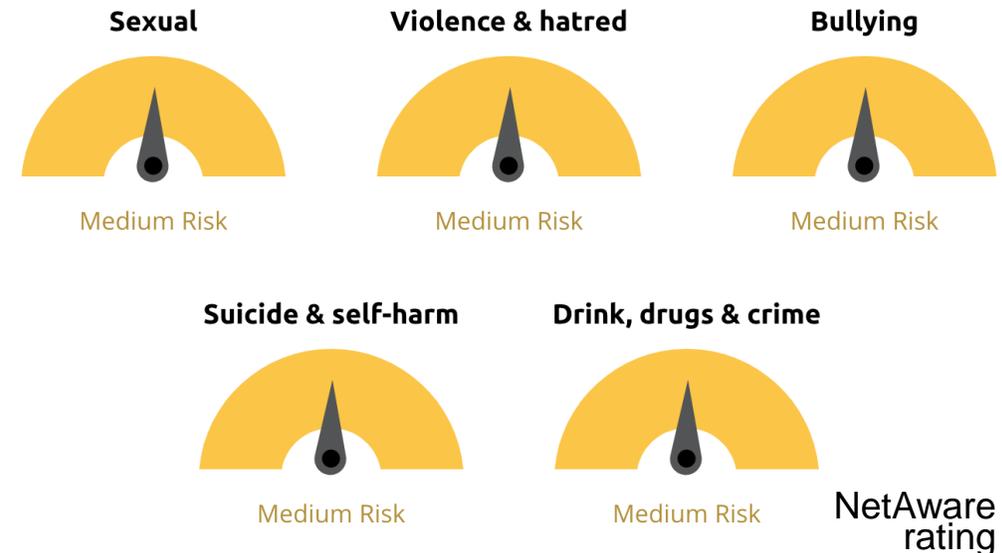
# SKYPE

- Skype is a platform and app that allows you to make audio and video calls to other people around the world. You can also send instant messages. Show your children how to report and block other users on Skype, knowing that desktop and app versions have differences, especially in GUI.
- Verify that your children only add contacts to people they know. If they receive requests from people they don't know, they can ignore or block them.
- If your children receive something shocking or negative from other users, they can report or block it, but it is especially important that they talk to a parent immediately. The way to report is different on mobile and desktop devices, so check your information on Skype: <https://support.skype.com/en/faq/FA10001/how-do-i-report-abuse-on-skype?q=report>

Age rating



Expert view of the risks...





# TWITCH

- Twitch is a popular live streaming site among gamers that allows you to share gameplay live for others to watch and comment on in real time. You can also watch game plays and chat with other players. You cannot join a live game on Twitch but you can talk to other users who are watching the game in real time.
- In the privacy section under settings, show your children how they can block whispers (private messages) from people they don't know: [https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en\\_US#BlockWhispersandMessagesfromStrangers](https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en_US#BlockWhispersandMessagesfromStrangers)
- Abuse and harassment is against Twitch community guidelines, but if your children encounter any, it is helpful how to report it. You can follow Twitch's directions on how to file a user report: [https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en\\_US#FileaUserReport#FileaUserReport](https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en_US#FileaUserReport#FileaUserReport)

Age rating



NetAware  
rating



# DISCORD

- Discord is a popular voice and text chat app among gamers. It can be used to talk to other players while playing games. Or exchange tips and advice with other players on servers similar to online forums. Some games, such as Fortnite and PUBG, have officially verified Discord to allow fans to talk about the game.
- With your children, check their privacy settings and enable the "Keep me safe" feature to control interlocutors and topics.
- Discord has created its own Parents Guide: <https://blog.discordapp.com/parents-guide-to-discord-c77d91793e9c>
- On Discord you can also chat with other users on a "server". Since these are public servers, your children might see inappropriate comments and talk to people they don't know. If you choose to allow your children to use public servers (not recommended), make sure that this is done under the supervision of a parent or guardian.

Age rating

13+



NetAware  
rating



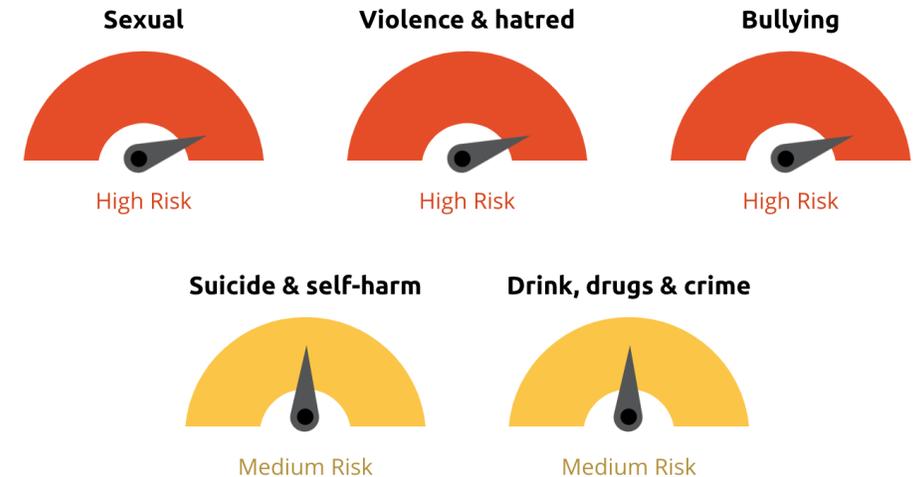
# STEAM

- Steam is an entertainment platform and app where kids can play, discuss and create games. You can chat with other members of the community, via groups, clans or in-game chat features. Users can also stream live on Steam.
- Take a look at Steam's parent control function - Family View - and agree with your children which parts of the platform should be accessible to them.
- Steam has a parental control function, called Family View, which allows families to choose which parts of the platform are accessible: games to play, access to community-generated content, chats and forums.
- Remember to explore Steam together, so you can agree with your children on what they will see. If you choose to use Family View, Steam has information about how to configure it : [https://support.steampowered.com/kb\\_article.php?ref=5149-EOPC-9918](https://support.steampowered.com/kb_article.php?ref=5149-EOPC-9918)
- It's important to check the privacy settings on your children's Steam account: you can visit Steam for specific information about privacy settings: [https://support.steampowered.com/kb\\_article.php?ref=4113-YUDH-6401&l=english](https://support.steampowered.com/kb_article.php?ref=4113-YUDH-6401&l=english)

Age rating



## Expert view of the risks...



NetAware  
rating



Remind your children that it's never good to share private things, such as:

- personal information, such as names, emails, phone numbers, location and names of schools
- personal information of other persons
- links to join private group chats
- self-image
- photos of their bodies, such as photos or videos of a sexual nature.

# BE AWARE OF WHAT YOU'RE SHARING!

- Sitting with your children, and exploring their favourite apps or games, is a great way to learn more about what they like to do online.
- You can ask why they like to use an app or play certain games, but also whom they are talking to and what kind of things they are sharing.
- Help your children think about what they share online and who sees it.
- Compare that to what they would be happy to share offline.
- Use examples that are easy for them to understand: "You shouldn't give your number to someone you don't know on the street. Is someone online you don't know different? " Listen to his/her answers. Be positive and encouraging.



# YOU CAN ALWAYS TALK TO ME

How to start talking to your children about what they are doing online? Try these few tips:

- Explain your children that you understand that the internet is a great place to play, create, learn, and connect. But remind them that they can talk to you if something troubles them or worries them.
  - Reassure them that you will not overreact - you are just trying to protect them.
  - Having open and regular conversations with your children will help you truly understand and explore the online world together.
- Reassure them that you are interested in their lives, offline and online.
  - Recognize that they will continue to use the Internet for school or to talk to their friends.
  - Ask your children to show you what they like to do online or the apps they use, so you can understand it.
  - Be positive but also open to everything that worries you. You might say "I think this site is really good" or "I'm a little worried about the things I've seen here".
  - Ask them if they are worried about something and let them know it may come to you. Ask about friends online and their identities.
  - Listen to the reasons your children want to use apps or sites that you don't think are suitable, so you can talk about them together.
  - Ask your children what they think is right for children of different ages, so that they feel involved in the decision-making process.



When children start exploring the Internet, they may come across content that is unsuitable for their age or that may upset or worry them. Inappropriate content can include:

- terrorist attacks,
- beheadings and attacks
- cruelty to humans and animals
- self-harm sites content
- pro-anorexia and eating disorder
- pro-suicide content
- sexual abuse and rape
- violence
- distressing content
- hate sites
- porn online.

# INAPPROPRIATE CONTENT

- If your children have seen inappropriate content online, they will easily tend not to tell you because they are ashamed:
- Try to catch their signs of discomfort or excitement: talking to them you can discover many things, without asking direct questions.
- Reassure them that they can come to you, to another trusted adult or a teacher if they are worried about something.
- Explain them that there are things inappropriate for their age, that it is normal to remain upset but they do not have to keep to them what they saw as a secret.
- Tell them to absolutely avoid sharing explicit or inappropriate content that they saw online. Sharing abuse content is illegal and can be as shocking to others as it was to them.
- Tell them to report any content they think is inappropriate or illegal.



A few tips to give to your children:

- Check the source: check the website name and its web address to see if it looks real. Some sites will try to look like other websites, so you think they are genuine.
- Look for evidence: find out if it is reported on other sites you know and trust. If it's only reported on websites you've never heard of, it may not be true.
- Don't decide right away: sometimes headlines or stories are meant to scare you or interest you.
- Read carefully the content of the article, ask yourself if it seems true and why they say it. Ask someone you trust.

# FAKE NEWS: RECOGNIZE THEM AND NEVER SPREAD OUT!

- Fake news is very common online. Internet sites and social media unfortunately lend themselves to being an excellent vehicle of false and sometimes dangerous information for the people who receive them.
- People without scruples know very refined techniques to make what is not true seem true. You must therefore always be very careful, especially the guys who have no experience and are often naive and more easily influenced.
- Maximum attention is therefore paid to how to recognize fake news and carefully avoid spreading them to our contacts. If we fall into the trap we will end up becoming accomplices in the creation of digital content that pollutes the network and makes it an unreliable place.

# Any question?

You can use the chat area  
or ask the trainer to open  
your microphone





<http://www.meli4parents.eu/>

# THANK YOU



# References

- Fran C. Blumberg, Patricia J. Brooks and others - Cognitive Development in Digital Contexts, 2017
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482798.2019.1701056>
- <http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/media-development/media-literacy/mil-as-composite-concept/>
- <https://oese.ed.gov/files/2019/10/corporationforpublicbroadcastingNAR.pdf>

# References

- Tracey Burns, Francesca Gottshalck - Educational Research and Innovation Educating 21st Century Children Emotional Well-being in the Digital Age, 2019
- <https://core.ac.uk/reader/95734>
- Jon Brown - Online Risk to Children: Impact, Protection and Prevention, 2017
- <https://www.net-aware.org.uk/>
- <https://www.nspcc.org.uk/>