

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

Τρίτη, 9 Φεβρουαρίου 2016 για 13η συνεχή χρονιά θα εορτασθεί η Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου και το φετινό σύνθημα είναι: **«Ανάλαβε δράση για ένα καλύτερο Διαδίκτυο!»** («Play your part for a better Internet!»)

Το **internet** έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει πολλές φορές, οπτική επαφή. Ταυτόχρονα ο χρήστης μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία.

Και βέβαια αφού μιλάμε για χρήση internet πρέπει να μιλήσουμε και για τον εθισμό που προκαλεί η κατανάλωση αυτού του προϊόντος, κάνοντας το χρήστη να παραμελεί όλες του τις δραστηριότητες και τελικά να απομονώνεται ζώντας σε εικονική πραγματικότητα.

Καλούμε τους μαθητές και τις μαθήτριες να αντισταθούν στην εικονική ζωή του διαδικτύου, γιατί στους νέους ταιριάζει να ζουν στην πραγματικότητα, συμβιώνοντας με πραγματικούς ανθρώπους και όχι με σκιές του διαδικτύου, διεκδικώντας αληθινές φιλίες και αληθινές σχέσεις. Να ελέγχουν τις πληροφορίες και να μη κάνουν οτιδήποτε, που θα επιφέρει αρνητικές συνέπειες στους ίδιους και την οικογένειά τους αλλά ούτε και σε κανέναν άλλο.

Το διαδίκτυο πρέπει να γίνει ένα ασφαλές μέσο για την ενημέρωση και την ψυχαγωγία τους.

Οι υποστηρικτικές Δομές της Δ/νσης Β/θμιας Εκπαίδευσης του Ν. Φθιώτιδας:

(Γραφείο σχολικών δραστηριοτήτων, ΚΕ.ΠΛΗ.ΝΕ.Τ (Κέντρο πληροφορικής και νέων τεχνολογιών), ΣΣΝ (Συμβουλευτικός σταθμός νέων)

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

Συμβουλές για το διαδίκτυο για τους μαθητές /τριες

- Όταν μιλάμε με κάποιον στο Διαδίκτυο δεν είμαστε σίγουροι αν λέει αλήθεια.
- Γι' αυτό δεν δίνουμε ποτέ τη διεύθυνση και το τηλέφωνό μας, ούτε το όνομα του σχολείου ή τη φωτογραφία μας.
- Εάν συναντήσουμε κάτι πραγματικά άσχημο στο Διαδίκτυο ή κάποιος χρήστης μας ενοχλήσει, ενημερώνουμε τους γονείς μας.
- Προσέχουμε τους ιούς. Κρύβονται σε E-mail, αρχεία που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο, ακόμη και σε Cd!
- Δεν είναι σωστό να στέλνουμε τον αριθμό της πιστωτικής κάρτας του μπαμπά ή της μαμάς ή τον αριθμό του τραπεζικού λογαριασμού της οικογένειας.
- Δεν πρέπει να λέμε τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού που έχουμε στο Διαδίκτυο, ούτε τους κωδικούς του E-mail μας (διότι θα μπορούσε να προφασιστεί ότι είναι εμείς ή να διαβάσει τα ηλεκτρονικά μας μηνύματα).
- Προσέχουμε πολύ τα δώρα που θέλει κάποιος να μας κάνει στο Διαδίκτυο, μπορεί να είναι κάποιο κόλπο.
- Πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγουμε τους κόμβους που είναι «Άνω των 18 ετών». Οι προειδοποιήσεις υπάρχουν για να μας προστατέψουν. Οι κόμβοι για τους ενήλικους μπορεί ορισμένες φορές να μας κοστίσουν πολύ ακριβά, γιατί κρύβουν ιούς και dialers.
- Δεν κάνουμε κλικ σε συνδέσμους του Διαδικτύου που υπάρχουν σε ηλεκτρονικά μηνύματα και δεν ανοίγουμε αρχεία συνημμένα σε ηλεκτρονικά μηνύματα που προέρχονται από άτομα που δεν γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε.
- Το ίδιο ισχύει και για το κατέβασμα αρχείων από κόμβους του Διαδικτύου. Είναι πολύ πιθανόν να μεταδοθεί ιός στον υπολογιστή μας.

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

Κίνδυνοι του Διαδικτύου - ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Μπορεί να εκτεθείτε σε ακατάλληλο πορνογραφικό ή προσβλητικό περιεχόμενο.
- Μπορεί να έρθετε σε επαφή με αγνώστους που μπορούν να σας βλάψουν.
- Μπορεί να δεχτείτε πιέσεις από τις έμμεσες αλλά επιβλητικές διαφημίσεις στο Ιντερνέτ.
- Μπορεί να εθιστείτε στη χρήση του Ιντερνέτ και έτσι κινδυνεύετε να παραμελήσετε τις κοινωνικές σας δραστηριότητες, τις σχολικές σας υποχρεώσεις, τα παιχνίδια σας με φίλους.

Αν είστε ανήλικοι και θέλετε οπωσδήποτε να γνωρίσετε από κοντά κάποιον διαδικτυακό φίλο, κανονίστε μια συνάντηση μόνο σε δημόσιο χώρο και με τη συνοδεία των γονιών σας ή κάποιου ενήλικου της απόλυτης εμπιστοσύνης της οικογένειάς σας.

Συμβουλές για γονείς

- Ενημερωθείτε για τη χρήση του διαδικτύου και συμμετέχετε στο "σερφάρισμα" των παιδιών σας. Ανακαλύψτε δικτυακούς τόπους με επιμορφωτικό, ψυχαγωγικό και ενημερωτικό περιεχόμενο ανάλογα με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα των παιδιών σας.
- Μην απαγορεύετε στα παιδιά σας την πλοήγηση στο διαδίκτυο από τον υπολογιστή σας. Μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή εκτός σπιτιού.
- Ο υπολογιστής σας θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα δωμάτιο που χρησιμοποιείται από όλα τα μέλη της οικογένειας και όχι "κρυμμένος" στο γραφείο ή το υπνοδωμάτιο. Η οθόνη θα πρέπει να είναι στραμμένη πάντα προς το κέντρο του δωματίου, ώστε να μπορούν οι γονείς να ελέγχουν τις δραστηριότητες των παιδιών τους στον κυβερνοχώρο.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην περίπτωση που τα παιδιά σας χρησιμοποιούν chatrooms. Περάστε τους το μήνυμα ότι δεν δίνουμε τα προσωπικά μας στοιχεία σε κανέναν, και δεν συναντάμε ποτέ αγνώστους που "γνωρίσαμε" μέσω των chatrooms χωρίς τη συνοδεία κάποιου γονιού.
- Μην δίνετε τα προσωπικά σας στοιχεία, το όνομά σας τη διεύθυνσή σας, το τηλέφωνό σας, ή φωτογραφίες σας σε αγνώστους, που "συναντάτε" στο Ιντερνέτ.
- Εγκαταστήστε ένα λογισμικό φίλτρο στον υπολογιστή σας, το οποίο θα αποκλείει τη δυνατότητα προσπέλασης σε ιστοσελίδες με παράνομο ή επιβλαβές περιεχόμενο.
- Μάθετε πού μπορείτε να απευθυνθείτε σε περίπτωση που συναντήσετε υλικό με παράνομο ή επιβλαβές περιεχόμενο στο Ιντερνέτ.

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

- Κρατήστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε χώρους όπως το σαλόνι και όχι σε υπνοδωμάτια. Ασχοληθείτε με το πως δουλεύει το Ιντερνέτ και αφιερώστε χρόνο να περιηγηθείτε μαζί με τα παιδιά σας στον κυβερνοχώρο και μάθετε από αυτά.
- Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας είναι ενήμερα ότι πρέπει να ανησυχούν για αγνώστους που συναντούν μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Όπως ακριβώς είμαστε ανήσυχοι όταν άγνωστοι χτυπάνε την πόρτα του σπιτιού μας, έτσι δεν πρέπει τα παιδιά να δίνουν προσωπικές πληροφορίες για τους εαυτούς τους.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν τα chatrooms (δωμάτια συνομιλίας), χωρίς την επίβλεψη σας. Μην αφήσετε ποτέ τα παιδιά σας να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν μέσω του Ιντερνέτ χωρίς να είστε και εσείς μαζί.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να προτιμούν τις ιστοσελίδες που εσείς θέλετε και όχι αυτές που θεωρείτε ανάρμοστες.
- Συζητήστε με τα παιδιά σας για την ασφάλεια του Ιντερνέτ. Συζητώντας τους μελλοντικούς κινδύνους μέσω του Ιντερνέτ με τα παιδιά χρειάζεται να δείξετε ευαισθησία και έγνοια έτσι ώστε να κατανοήσουν και τα ίδια τους κινδύνους.
- Γνωρίστε ποιους πρέπει να ενημερώσετε και εν ανάγκη να καταγγείλετε σε περίπτωση που συναντήσετε βλαβερό και παράνομο περιεχόμενο στο Ιντερνέτ.

Εργαλεία Φιλτραρίσματος

Ένα εργαλείο φιλτραρίσματος είναι ένα πακέτο λογισμικού που επιχειρεί να εμποδίσει την πρόσβαση σε ιστοσελίδες με παράνομο ή επιβλαβές περιεχόμενο. Η αποτελεσματικότητα ενός τέτοιου πακέτου εξαρτάται από την εξειδίκευση του λογισμικού, καθώς και από το βαθμό διατήρησης της ενημέρωσης των καταλόγων με τις απαγορευμένες ιστοσελίδες.

Διαφορετικά εργαλεία φιλτραρίσματος θα μπορούσαν να είναι πιο αποτελεσματικά για διαφορετικούς τύπους επιβλαβών ιστοσελίδων.

Για παράδειγμα, μερικά εργαλεία φιλτραρίσματος είναι πιο αποτελεσματικά για ιστοσελίδες, που αφορούν σεξουαλικό και παιδικό πορνογραφικό υλικό, ενώ άλλα είναι πιο αποτελεσματικά για σελίδες με βίαιο ή ρατσιστικό περιεχόμενο.

Απευθυνθείτε σε ειδικό για βοήθεια.

Σοβαρές οι παρενέργειες των χρηστών από την κατάχρηση του Διαδικτύου

- Εξαρτημένοι από e-mail και εικονικούς φίλους
- Αγχώνονται εάν δεν δουν τα e-mail τους πριν κοιμηθούν
- Δεν μπορούν να ησυχάσουν εάν μέσα στην ημέρα δεν ελέγξουν το περιεχόμενο μιας (μακράς) σειράς ιστοσελίδων,
- Περνούν όλο και περισσότερη ώρα καθημερινά online και έχουν περισσότερους «εικονικούς» φίλους-άτομα που δεν έχουν δει ποτέ στη ζωή τους - από πραγματικούς.

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

Συμπτώματα

Τα τυπικά συμπτώματα εθισμού των χρηστών από το στο διαδίκτυο είναι:

- ❖ εφορία μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- ❖ παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους
- ❖ διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους
- ❖ ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες τους και αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο ή τον χώρο εργασίας
- ❖ παθαίνουν κατάθλιψη, ψυχικές διαταραχές
- ❖ κοινωνική φοβία
- ❖ διατροφικές διαταραχές
- ❖ αλλαγή των συνηθειών του ύπνο
- ❖ μυοσκελετικές παθήσεις, ξηρά μάτια, μυωπία, ημικρανίες ακόμη και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής
- ❖ δεν μπορούν να σταματήσουν να σκέφτονται το διαδίκτυο ακόμα και όταν είναι offline
- ❖ δεν μπορούν να ελέγξουν το χρόνο που περνούν online και παραμένουν συνδεδεμένα όλο και περισσότερο,
- ❖ αποξενώνονται από τους φίλους τους, ενώ οι βαθμοί τους στο σχολείο αρχίζουν να επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της επαφής τους με τον κυβερνοχώρο, τότε είναι πολύ πιθανό ότι έχουν αρχίσει να αναπτύσσουν μια προβληματική σχέση με το Διαδίκτυο.

Ο εθισμός στην τεχνική «επαφή» επικοινωνία με τους συνομηλίκους, οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και συμβάλλει στα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης. Ακόμα υποσκάπτει τη γνήσια επικοινωνία που έχει ανάγκη ο άνθρωπος.

Ο χρήστης παραμελεί όλες του τις δραστηριότητες και τελικά απομονώνεται ζώντας σε εικονική πραγματικότητα

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, διαχειρίζεται τη γραμμή Βοηθείας 80011 80015 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

παρέχει στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, διαδικτυακός εκφοβισμός- bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κλπ)

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς.

Η Γραμμή Στήριξης λειτουργεί σε συνεργασία με τον Οργανισμό «Ομπρέλα» info@obrela.gr στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO www.enacso.eu.

Λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00

Που μπορείτε να καταγγείλετε ύποπτες ιστοσελίδες

Η διαδικασία της καταγγελίας είναι πολύ απλή! Ο χρήστης που εντοπίζει το υλικό που θεωρεί ότι είναι παράνομο μπορεί να το καταγγείλει ως εξής:

1. Ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας την ηλεκτρονική φόρμα της **SafeLine** αποστέλλοντας ηλεκτρονικό μήνυμα στο report@safeline.gr και στο cachemaster@sch.gr.
2. Τηλεφωνικά, καλώντας στο 2810391615,
3. Μέσω του κινητού σας τηλεφώνου, γράφοντας στο μήνυμά σας "Safeline", αφήνοντας κενό, εισάγετε την καταγγελία σας και αποστολή στο **54260** (χρέωση απλού μηνύματος)
4. Ταχυδρομικά αποστέλλοντας γράμμα στη διεύθυνση **Safenet, Στουρνάρη 63, Τ.Κ. 104 32.**

Εξειδικευμένη ομάδα της SafeLine εξακριβώνει αν όντως το περιεχόμενο που κατήγγειλε ο χρήστης είναι παράνομο. Εφόσον η απάντηση είναι θετική η καταγγελία προωθείται στην Μονάδα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος για την ποινική δίωξη των υπευθύνων αλλά και για την απομάκρυνση του παράνομου περιεχομένου από το Διαδίκτυο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η όλη διαδικασία υποβολής μιας καταγγελίας χαρακτηρίζεται από απόλυτη εχεμύθεια, πράγμα που σημαίνει πως ο καταγγέλλων μπορεί να διατηρήσει την ανωνυμία του. Πάντως η συγκεκριμένη πρωτοβουλία παρουσιάζει ιδιαίτερη δυναμική, αφού το 2008 η SafeLine έλαβε πάνω από 700 καταγγελίες συγκριτικά με το 2007 που ήταν 406, αύξηση που ξεπερνά το 75%. Αυτό που αξίζει επίσης να σημειωθεί είναι το περιεχόμενο αυτών των καταγγελιών όπου για πρώτη φορά φέτος παρατηρείται μια τάση που κλίνει σε μεγάλο αριθμό καταγγελιών που αφορούν την Παραβίαση Προσωπικών Δεδομένων, την Οικονομική εξαπάτηση αλλά και την Εξύβριση.

Εξίσου σημαντικός ήταν ο αριθμός των καταγγελιών που αφορούσαν τα νέα συστήματα κοινωνικής δικτύωσης, όπως π.χ. **facebook, youtube, hi5, my space** κλπ., λόγω της δημοσίευσης προσωπικών στοιχείων. Ειδικά οι γονείς εκφράζουν έντονη την ανησυχία τους, καθώς φοβούνται ότι τα παιδιά θα πέσουν θύματα εκβιασμού. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο δημιουργίας προσωπικού προφίλ με όνομα και προσωπικά στοιχεία άλλου προσώπου από αυτά του πραγματικού

Έφηβοι Διαδίκτυο και ασφαλής πλοήγηση

δημιουργού του με σκοπό τη δημοσιοποίηση ανάρμοστων εκφράσεων, προσβλητικών για το άτομο που παράνομα του έκλεψαν και χρησιμοποίησαν τα στοιχεία του.

Ένα άλλο θέμα το οποίο έχει απασχολήσει τη SafeLine είναι η χρήση του κινητού τηλεφώνου από τους ανηλίκους. Στην Ελλάδα η πλειοψηφία των ανηλίκων χρηστών έχει κινητό τηλέφωνο το οποίο χρησιμοποιεί κυρίως για τη λήψη και αποστολή γραπτών μηνυμάτων, την πραγματοποίηση τηλεφωνικών κλήσεων και τη λήψη φωτογραφιών. Διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι τα κινητά τηλέφωνα κρύβουν πολλούς κινδύνους, ιδίως τα μοντέλα που έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες **on-line**, μέσω των οποίων μπορεί εύκολα να γίνει διακίνηση φωτογραφιών που απεικονίζουν ανυποψίαστα θύματα, καθώς και προώθηση παράνομων επαφών.

Συμμετέχοντες φορείς της SafeLine είναι το Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας – Ινστιτούτο Πληροφορικής (ΙΤΕ-ΙΠ) (www.ics.forth.gr) και η Safenet (www.safenet.gr). Για περαιτέρω και πληρέστερη ενημέρωση σε θέματα ασφαλείας, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της SafeLine (www.safeline.gr).

Email: info@safenet.org.gr