

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Εισαγωγή

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες, ενημέρωση για κινδύνους στο διαδίκτυο και συμβουλές προς τους γονείς. Είναι μέρος της προσπάθειας που γίνεται τα τελευταία 4 χρόνια συμμετοχής του σχολείου μας στο θεματικό δίκτυο “Ασφάλεια στο Διαδίκτυο”. Μέσα από συζητήσεις, αναζητήσεις, δράσεις και εργασίες με τους μαθητές, συνεργασίες με άλλα σχολεία μπορούμε να πούμε, με αρκετή σιγουριά, πως οι μαθητές του σχολείου μας ενημερώνονται και ευαισθητοποιούνται σε θέματα που έχουν σχέση με την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Το επόμενο απαραίτητο βήμα για να γίνει ολοκληρωμένη αυτή η δράση και να έχει καλύτερο αποτέλεσμα, είναι η ενημέρωση και η εμπλοκή των γονέων.

Ασφάλεια στο Διαδίκτυο

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια δίνεται ολοένα και μεγαλύτερη προσοχή στις επιπτώσεις της διείσδυσης των νέων τεχνολογιών στη ζωή μας. Το **internet** και οι αναρίθμητες χρήσεις του, οι νέες συσκευές (**smartphones, tablets** κτλ.), η συνδρομητική τηλεόραση, οι παιχνιδομηχανές τύπου **playstation**, αλλάζουν την καθημερινότητά μας με τρόπους που συχνά δε μπορούμε να ελέγξουμε, ούτε να παρακολουθήσουμε. Ποια είναι η επίδραση των νέων τεχνολογιών στα παιδιά; Πώς μπορούμε να αποφύγουμε επικίνδυνες καταστάσεις για μας και την οικογένειά μας;

Το σχολείο μας συμμετέχει για 4η χρονιά στο θεματικό δίκτυο “**Ασφάλεια στο Διαδίκτυο**” που σαν κύριο σκοπό έχει: να γνωρίσουν οι μαθητές τους κινδύνους, τα φαινόμενα εθισμού και τους τρόπους προστασίας στο Διαδίκτυο και παράλληλα να ενημερωθούν οι γονείς πώς μπορούν να προστατευθούν οι ίδιοι αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά τους.

Όλοι όσοι έχουν ασχοληθεί με το ζήτημα της ασφάλειας στο διαδίκτυο: αστυνομικοί της δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος, πανεπιστημιακοί που διεξάγουν έρευνες, υπεύθυνοι τμημάτων που ασχολούνται με τη δημόσια υγεία, ψυχολόγοι, σύμβουλοι εκπαίδευσης, άνθρωποι που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα εθισμού στην οικογένειά τους, αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο των γονέων στη διαμόρφωση καλών ή κακών συνηθειών (εθισμών), στα παιδιά τους.

Πρέπει λοιπόν οι γονείς να ενημερωθούν για τις νέες τεχνολογίες, τους σωστούς τρόπους χρήσης και τους κινδύνους που υπάρχουν, προκειμένου στη συνέχεια να κατευθύνουν σωστά τα παιδιά τους. Οι εκπαιδευτικοί, με την καθημερινή επαφή που έχουν με τους μαθητές, τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς σε αυτή την προσπάθεια με συμβουλές, συζητήσεις, ενημερωτικές συναντήσεις και εξατομικευμένες δράσεις σε συνεργασία μαζί τους.

Στο φυλλάδιο θα βρείτε πολλές και σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα της ασφάλειας στο Διαδίκτυο, της σωστής χρήσης των νέων τεχνολογιών καθώς και διευθύνσεις ιστοσελίδων τις οποίες μπορείτε να επισκεφτείτε για να βρείτε πιο αναλυτικές πληροφορίες.

Τι κάνουμε στο σχολείο

Στα πλαίσια του θεματικού δικτύου “**Ασφάλεια στο Διαδίκτυο**” αλλά και του αναλυτικού προγράμματος σπουδών του μαθήματος ΤΠΕ, ανάλογα με την ηλικία των μαθητών, στο σχολείο μας:

- ενημερώνουμε για τους κινδύνους που υπάρχουν από την κακή χρήση των νέων τεχνολογιών (με επίδειξη σχετικών βίντεο, συζήτηση μέσα στην τάξη κ.α.)
- δείχνουμε τρόπους προστασίας από ιούς στο internet (με χρήση ειδικών προγραμμάτων, με αποφυγή επικίνδυνων ιστοσελίδων κ.α.)
- μαθαίνουμε τεχνικές πώς να προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα σε διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (με χρήση ψευδωνύμων, με προσεκτική δημοσίευση φωτογραφιών κ.α.)
- μαθαίνουμε κανόνες για τη σωστή χρήση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου (βάζοντας χρονικό όριο, δίνοντας προσοχή στην εγκυρότητα των ιστοσελίδων κ.α.)
- προτρέπουμε τους μαθητές να συζητάνε με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς τους για όλα τα θέματα που τους προβληματίζουν ή τους ενοχλούν στο διαδίκτυο (περιπτώσεις ηλεκτρονικού εκφοβισμού, ενοχλητικού περιεχομένου σε ιστοσελίδες)
- ενημερώνουμε για τη δράση φορέων και δημοσίων υπηρεσιών όπως η Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και το **SaferInternet**.
- στο παρελθόν έχουμε συνεργαστεί με μαθητές άλλων σχολείων για κοινές δράσεις
- αναλαμβάνουμε δράσεις και παράγουμε ψηφιακά έργα όπως ενημερωτικά φυλλάδια, παρουσιάσεις, ραδιοφωνικά σποτ τα οποία και αναρτούμε κάθε χρόνο στην ιστοσελίδα του θεματικού δικτύου

Τα τελευταία 2 χρόνια δίνουμε στους μαθητές των τάξεων Ε' και ΣΤ' ερωτηματολόγια, στα οποία οι μαθητές απαντούν ανώνυμα. Στόχος μας είναι, να αποκτήσουμε μια στατιστική εικόνα από: α) τη διεύθυνση των νέων τεχνολογιών στα σπίτια, β) τον τρόπο που χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες οι μαθητές, γ) το βαθμό επίγνωσης των κινδύνων από τη μεριά των γονέων και δ) να δημιουργήσουμε μια συνολική στατιστική εικόνα με την πάροδο του χρόνου για τις τάξεις που επικρατούν γύρω από τα θέματα αυτά. Κάποια αποτελέσματα των ενδοσχολικών ερευνών τα ανακοινώνουμε σε ενδοσχολικές ενημερωτικές συναντήσεις (2017 και 2018) και σε ενημερωτικά φυλλάδια που μοιράζουμε (2018).

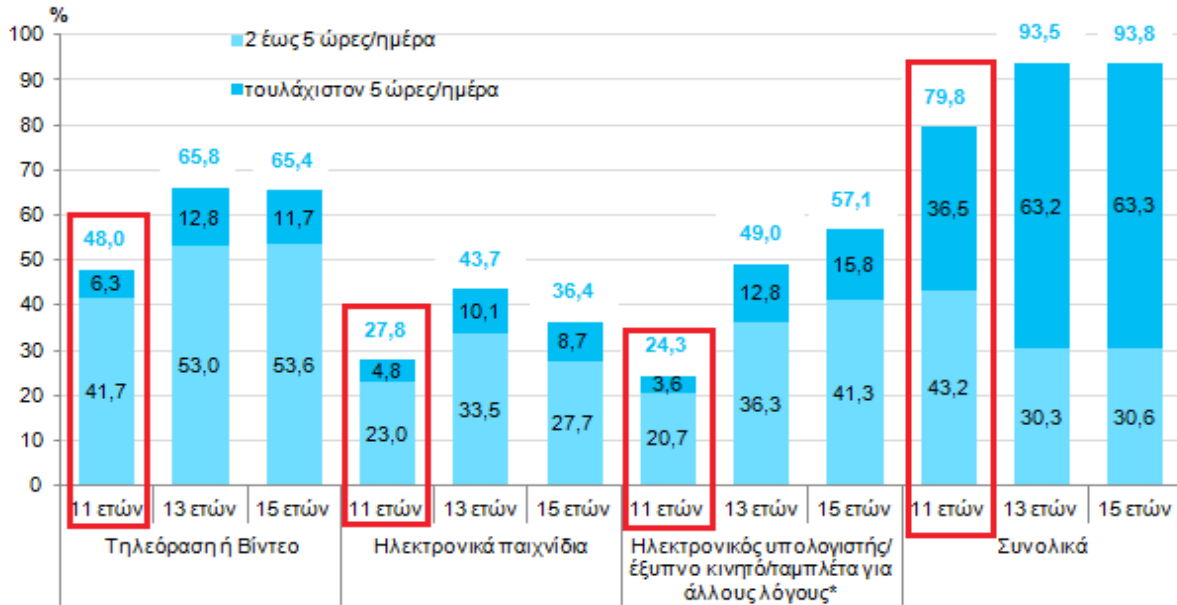
Αποτελέσματα Ερευνών

Έρευνα HBSC/WHO (πηγή: ΕΠΙΨΥ Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής www.epipsi.gr)

Η Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος "**Health Behaviour in School-Aged Children**" (HSBC, www.hsbc.org) υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η έρευνα επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Η έρευνα μελετά τους σημαντικότερους τομείς της ζωής των εφήβων όπως την οικογένεια, το σχολείο, τις φιλικές σχέσεις, τις ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο. Στην έρευνα συμμετέχει αντιπροσωπευτικό δείγμα περίπου 4.150 μαθητών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών και τα αποτελέσματα που έχουν σχέση με τη χρήση των νέων τεχνολογιών, για το έτος 2014 έδειξαν τα εξής αποτελέσματα:

Χρόνος μπροστά σε οθόνη (screen – time)

Περισσότεροι από τους μισούς έφηβους ηλικίας 11, 13 και 15 ετών (54,5%) απάντησαν το 2014 ότι περνούν, κατά μέσο όρο, τουλάχιστον 5 ώρες την ημέρα σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη, τα αγόρια σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τα κορίτσια (60,3% και 48,7%, αντίστοιχα). Οι έφηβοι αναφέρουν ότι, συνολικά, αφιερώνουν στην οθόνη 2,5 ώρες την ημέρα περισσότερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα από ότι τις καθημερινές. Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνονται τα αποτελέσματα ανά ηλικία, με την ηλικία που μας αφορά περισσότερο (11 ετών) να έχει επισημανθεί σε πλαίσιο.



Χρήση internet

Σύμφωνα με τη συνολική βαθμολογία στην κλίμακα εξάρτησης από το **internet**, συμπτώματα εξάρτησης εμφανίζει 1 στους 7 μαθητές ηλικίας 15 ετών (14,1%), σε παρόμοια ποσοστά αγόρια (13,9%) και κορίτσια (14,4%).

Τα παραπάνω στοιχεία επιβεβαιώνει και το ερευνητικό πρόγραμμα **EU NET ADB** που έχει σαν στόχο τη μελέτη των συμπεριφορών εξάρτησης στο διαδίκτυο σε Ευρωπαίους εφήβους και χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα **Safer Internet** της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 13.284 έφηβοι ηλικίας 14-17 ετών από 7 χώρες (Ελλάδα, Γερμανία, Ολλανδία, Ισλανδία, Πολωνία, Ρουμανία και Ισπανία) και η χώρα μας παρουσίασε το υψηλότερο ποσοστό εθισμένων εφήβων με ποσοστό 1,7%.

Ενασχόληση με το τζόγο

Δύο στους πέντε 15χρονους εφήβους(43,5%) έχουν στοιχηματίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (68,0%) από ό,τι τα κορίτσια (21,0%), ενώ ποσοστό 13,8% ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από 20 φορές στη ζωή τους. Το ποσοστό αυτό αποτελεί ένα από τα υψηλότερα ποσοστά ανάμεσα στις 40 χώρες.

Επιστημονικά Συμπεράσματα της έρευνας HBSC/WHO:

Η ενασχόληση με ηλεκτρονικές συσκευές, κυρίως με εκείνες που διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, δεν αποτελεί αυτή καθ' αυτή συμπεριφορά υψηλού κινδύνου. Η υπερβολική χρήση των συσκευών αυτών από τα παιδιά και τους εφήβους, που συχνά πλησιάζει την εξάρτηση, έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική τους υγεία, όπως η επιθετικότητα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος, τα σημάδια κατάθλιψης και η κοινωνική φοβία, η δυσκολία στον ύπνο. Παρά το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα περιγράφονται συμπεριφορές εξάρτησης, σημειώνεται ότι η αξιολόγηση των εφήβων βασίζεται σε αυτοαναφορές τους και όχι σε κλινική αξιολόγησή τους, συνεπώς, τα ευρήματα πρέπει να ερμηνεύονται με σύνεση.

Ενδοσχολική έρευνα 2017-18

Διείσδυση των νέων τεχνολογιών

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών των Ε' και ΣΤ' τάξεων, σχεδόν σε όλα τα σπίτια (97%)

υπάρχει σύνδεση στο **internet** και υπάρχει και συσκευή που συνδέεται στο **internet**: υπολογιστής, **tablet** ή κινητό **smartphone** (90%). Οι περισσότεροι μαθητές (65%) διαθέτουν δικό τους tablet ή φορητό και σε μεγάλο ποσοστό (65% στην ΣΤ' και 46% στην Ε') διαθέτουν και δικό τους κινητό **smartphone**. Σε υψηλό ποσοστό επίσης οι μαθητές δήλωσαν ότι υπάρχει στο σπίτι και παιχνιδιομηχανή τύπου **playstation** (70% για τη ΣΤ' και 35% για την Ε').

Τρόποι χρήσης

Οι κύριες ασχολίες των παιδιών είναι το να βλέπουν βίντεο, να ακούνε μουσική (σε μικρότερο ποσοστό) και να παίζουν παιχνίδια. Σχεδόν οι μισοί μαθητές της ΣΤ' τάξης έχουν δικό τους λογαριασμό σε κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι και οι περισσότεροι (65%) έχουν λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης (**facebook**, **viber** κτλ). 1 στους 4 μαθητές της ΣΤ' τάξης δήλωσε ότι έχει έρθει σε επαφή (έχει πάρει ή στείλει μήνυμα) με κάποιο άγνωστο μέσα από κάποιο παιχνίδι ή στο κινητό.

Επίγνωση γονέων

Αρκετοί μαθητές δήλωσαν ότι ο υπολογιστής βρίσκεται στο παιδικό δωμάτιο (30% στην ΣΤ' και 20% στην Ε') και σχεδόν οι μισοί μαθητές της ΣΤ' τάξης, δήλωσαν ότι συνδέονται στο **internet** όταν δεν είναι στο σπίτι τους και σε παρόμοιο ποσοστό (45%) ότι οι γονείς τους δε γνωρίζουν πότε χρησιμοποιούν το **tablet** ή τον υπολογιστή. 1 στα 3 παιδιά της ΣΤ' δεν έχει χρονικό όριο από τους γονείς του στη χρήση των συσκευών αυτών και 2 στα 3 παίζει παιχνίδια που είναι για ηλικίες από 16 ετών και πάνω.

Κίνδυνοι – Συμπτώματα - Τρόποι αντιμετώπισης - Χρήσιμες Συμβουλές

Από τι κινδυνεύουν τα παιδιά;

Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρούν συνεχώς τα παιδιά τους και να προσπαθούν, λαμβάνοντας υπόψη τους τις συνθήκες του οικογενειακού περιβάλλοντος στο οποίο ζουν, να καταλάβουν τι είναι πιο επικίνδυνο για τα δικά τους παιδιά. Κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι διαφορετικά. Για κάποιους μπορεί ο κίνδυνος να υπάρχει στην υπερβολική ενασχόληση με τα παιχνίδια (διαδικτυακά ή βιντεοπαιχνίδια), σε άλλους μπορεί να είναι η ενασχόληση με τα ΜΚΔ (Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης). Αυτό που είναι σημαντικό λοιπόν είναι, να μάθουμε τους κινδύνους και να είμαστε πάντα σε εγρήγορση. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι από τους πιο γνωστούς κινδύνους, αλλά για περισσότερες και πιο αναλυτικές πληροφορίες θα πρέπει οι γονείς να ανατρέξουν σε σχετικές ενημερωτικές ιστοσελίδες.

Σε γενικές γραμμές παρατηρούμε ότι τα παιδιά εξοικειώνονται από πολύ μικρή ηλικία με τις ηλεκτρονικές συσκευές και με το διαδίκτυο και πολλά από αυτά αποκτούν και δικές τους τέτοιες συσκευές. Με το χρόνο, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν καλύτερα και πιο εύκολα τις συσκευές αυτές και επιθυμούν να προχωρήσουν ένα βήμα παραπέρα στη χρήση τους. Το επόμενο βήμα είναι συνήθως η αναβάθμιση αυτών των συσκευών (π.χ με την αγορά καινούριας), η χρήση νέων πιο περίπλοκων και δύσκολων προγραμμάτων (π.χ πιο δύσκολα παιχνίδια, απόκτηση λογαριασμού στο **facebook**), η αύξηση του χρόνου ενασχόλησης, η αυτονομία και ο περιορισμός του γονικού ελέγχου. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, όσο πιο μικρή είναι η ηλικία που θα ασχοληθεί κάποιο παιδί με τις νέες τεχνολογίες, τόσο πιο γρήγορα θα ζητήσει από τους γονείς να προχωρήσει σε επόμενα βήματα κι εκεί είναι που ίσως αρχίσουν τα πρώτα προβλήματα.

Εθισμός

Το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο, μπορεί να προκύψει σε μικρούς και μεγάλους. Οι μεγάλοι, για παράδειγμα, μπορεί να εθιστούν στον διαδικτυακό τζόγο, στις διαδικτυακές αγορές, στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σε υλικό ιστοσελίδων κατάλληλων μόνο για ενηλίκους, σε κινηματογραφικές σειρές και ταινίες κ.α. Προφανώς αν κάποιος ενήλικος με οικογένεια, εθιστεί στη χρήση του διαδικτύου, τότε πολύ πιθανά το παιδί του θα ακολουθήσει τον ίδιο δρόμο: την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο.

Υπάρχουν δραστηριότητες στο διαδίκτυο που είναι πιο εθιστικές από άλλες. Για παράδειγμα η καθημερινή χρήση του προσωπικού e-mail ή η αναζήτηση πληροφοριών είναι λιγότερο εθιστικά από την

ενασχόληση με παιχνίδια, ή με ιστοσελίδες τύπου **facebook**. Για ένα παιδί ηλικίας 6 ως 8 ετών τα παιδικά βίντεο στο **youtube**, τα παιχνίδια στο **tablet** ή το **playstation**, η καθημερινή παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών, είναι δραστηριότητες εθιστικές. Γι' αυτό είναι σημαντικό να βάζουμε χρονικό όριο στα παιδιά όταν αυτά είναι ακόμα σε μικρή ηλικία. Εξίσου σημαντικό είναι να μη βλέπουν τα παιδιά εμάς τους μεγάλους να χρησιμοποιούμε για πολλές ώρες τον υπολογιστή χωρίς λόγο. Αν τους εξηγήσουμε ότι κάνουμε κάποια δουλειά στον υπολογιστή και τους δείξουμε τι περίπου κάνουμε, τότε θα δείξουν κατανόηση και παράλληλα θα μάθουν ότι ο υπολογιστής δεν είναι μόνο για διασκέδαση αλλά αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για όλους.

Πρέπει πάντα να συζητάμε με τα παιδιά μας και παράλληλα να είμαστε σταθεροί και συνεπείς στους κανόνες που βάζουμε στην οικογένεια. Καλό είναι, αν μπορούμε, να κατευθύνουμε τα παιδιά και σε άλλες δραστηριότητες (π.χ οργανωμένες αθλητικές όπως στίβο, ποδόσφαιρο) που θα τα βοηθήσουν να αναπτύξουν κι άλλα ενδιαφέροντα. Είναι προτιμότερο και ευκολότερο να γίνουν αυτά όταν τα παιδιά είναι ακόμα σε μικρή ηλικία. Για τον ίδιο λόγο, αποφεύγουμε να παίρνουμε στα παιδιά κινητά και tablet όταν είναι μικρά. Οι συσκευές αυτές θα τους απορροφήσουν πολύ προσωπικό χρόνο και θα τις έχουν συνεχώς το μυαλό τους αναζητώντας τες όλο και πιο συχνά για διασκέδαση. Το ίδιο ισχύει και για τις κονσόλες βιντεοπαιχνιδιών τύπου **playstation**.

Αν βλέπουμε ότι το παιδί μας έχει κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα: αφιερώνει πολύ χρόνο στις συσκευές αυτές και στο διαδίκτυο, παραμελεί τις υποχρεώσεις του, απομονώνεται συχνά από την οικογένεια και τους φίλους, έχει απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, αδιαφορεί για πράγματα που πριν το ευχαριστούσαν και παράλληλα με όλα αυτά εμφανίζονται και σωματικά συμπτώματα όπως διατροφική ανισορροπία, πονοκέφαλοι, παραμέληση σωματικής υγιεινής, τότε θα πρέπει να θορυβηθούμε. Θα πρέπει να παρέμβουμε και να κάνουμε μια συζήτηση μαζί του προκειμένου να βρούμε τρόπο να περιορίσει τη χρήση των νέων συσκευών και του διαδικτύου. Αν η κατάσταση είναι ακόμα πιο σοβαρή και βλέπουμε ότι το παιδί μας παρουσιάζει σημάδια εθισμού, θα πρέπει να απευθυνθούμε σε κάποιο ειδικό στο ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, στην ειδική τηλεφωνική **γραμμή βοήθειας** στον αριθμό **210-6007686**.

Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός – Παρενόχληση – Αυτοκτονικότητα – Επικίνδυνες ιστοσελίδες και παιχνίδια

Συχνά αναφέρονται στα ΜΜΕ και σε ιστοσελίδες, περιστατικά εκφοβισμού, παρενόχλησης ακόμα και περιστατικά που έφηβοι ωθούνται σε αυτοκτονία. Τα συγκεκριμένα περιστατικά αφορούν **συνήθως** εφήβους και όχι παιδιά δημοτικού, σε όλες όμως τις περιπτώσεις η έγκαιρη προειδοποίηση και προετοιμασία των γονέων για τέτοια περιστατικά είναι πολύ χρήσιμη. Πολλές φορές τα παιδιά επισκέπτονται ή γίνονται μέλη σε ιστοσελίδες με περιεχόμενο που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν και να διαχειριστούν. Για παράδειγμα ιστοσελίδες οπαδικές που σπρώχνουν τους εφήβους στο χουλιγκανισμό, ή ιστοσελίδες που προσπαθούν να τους προσηλυτίσουν σε διάφορες θρησκευτικές θεωρίες, ιστοσελίδες με ρατσιστικό περιεχόμενο ή με ακατάλληλο περιεχόμενο κ.α. Είναι γνωστό δε πως υπάρχουν οργανωμένα κυκλώματα και μεμονωμένα άτομα που δρουν στο διαδίκτυο με σκοπό να βρουν εφήβους και να τους αποσπάσουν προσωπικές πληροφορίες που θα χρησιμοποιήσουν έπειτα για εκβιασμό, αποπλάνηση, απόσπαση χρημάτων κ.α.

Για να προλάβουμε τέτοια περιστατικά θα πρέπει να έχουμε φροντίσει ώστε να υπάρχει μια καλή σχέση με τα παιδιά μας και να συζητάμε μαζί τους αυτά που τους απασχολούν, έτσι ώστε να είμαστε πάντα σε θέση να γνωρίζουμε τι συμβαίνει στη ζωή τους. Θα πρέπει επίσης από μικρή ηλικία να ελέγχουμε και να κατευθύνουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις διαδικτυακές συνήθειές τους. **Ο γονικός έλεγχος** είναι πολύ σημαντικός στις μικρές ηλικίες και προφυλάσσει τα παιδιά από περιεχόμενο ιστοσελίδων που μπορεί να τα οδηγήσει σε λανθασμένες αντιλήψεις και συμπεριφορές στη ζωή τους. Προσπαθούμε λοιπόν να ελέγχουμε πότε συνδέονται και ποιες ιστοσελίδες βλέπουν τα παιδιά μας στο διαδίκτυο. Τοποθετούμε τον υπολογιστή του σπιτιού σε εμφανές σημείο μέσα στο σπίτι και όχι στο παιδικό δωμάτιο. Παίζουμε μαζί με τα παιδιά τα παιχνίδια τους στο διαδίκτυο ή στην κονσόλα (οι σύγχρονες κονσόλες βιντεοπαιχνιδιών συνδέονται στο διαδίκτυο και βάζουν τα παιδιά σε ομαδικά παιχνίδια με αγνώστους) για να σχηματίσουμε άποψη αν αυτά ενέχουν κάποιο κίνδυνο ή αν το περιεχόμενό τους είναι ενοχλητικό. Ειδικά για τα παιχνίδια των κονσολών υπάρχει υποχρεωτικά ειδική σήμανση στη συσκευασία τους, που ονομάζεται **PEGI** και αναγράφει την ηλικιακή κατηγορία του

παιχνιδιού και με ειδικές εικόνες πληροφορεί τον υποψήφιο αγοραστή αν περιέχουν σκηνές βίας, χυδαία γλώσσα, τζόγο κ.α.

Στην Ελλάδα υπάρχει από το 2014 ειδική υπηρεσία της ελληνικής αστυνομίας, η διεύθυνση δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος “με αποστολή την πρόληψη, την έρευνα και την καταστολή εγκλημάτων ή αντικοινωνικών συμπεριφορών, που διαπράττονται μέσω του διαδικτύου ή άλλων μέσων ηλεκτρονικής επικοινωνίας”. Η υπηρεσία αυτή έχει δημιουργήσει δύο ιστοσελίδες: μια που περιέχει ενημερωτικό υλικό για τη σωστή χρήση του διαδικτύου για γονείς, νέους και παιδιά (www.cyberkids.gr) και μια που ενημερώνει και δίνει συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιούμε το e-mail, τις πιστωτικές μας κάρτες για αγορές κ.α, χωρίς να κινδυνεύουμε από ιούς ή ηλεκτρονικές απάτες (www.cyberalert.gr). Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος είναι αρμόδια να διερευνήσει καταγγελίες που σχετίζονται με τους κινδύνους που προαναφέραμε (εκφοβισμό, αποπλάνηση κτλ) και καλό είναι να επισκεφτούμε τις ιστοσελίδες της και να επικοινωνήσουμε μαζί της αν παρατηρήσουμε κάτι ανησυχητικό στα παιδιά μας.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για πληροφορίες

Safer Internet: Ο ιστότοπος saferinternet4kids.gr είναι η επίσημη ιστοσελίδα του ελληνικού κέντρου ασφαλούς διαδικτύου και περιέχει ενημερωτικό υλικό για μικρούς και μεγάλους καθώς και δραστηριότητες και παιχνίδια. Είναι η πρώτη πηγή που θα πρέπει να επισκεφτεί κάποιος που θέλει να ενημερωθεί για ζητήματα ασφάλειας στο διαδίκτυο. Παράλληλα με αυτή την ιστοσελίδα υπάρχει και η www.saferinternet.gr (πρώτος εθνικός εκπρόσωπος της πανευρωπαϊκής δράσης **Insafe** πριν το **saferinternet4kids**) που έχει δημιουργηθεί και λειτουργεί από το 2004 και περιέχει και αυτή ενημερωτικό υλικό για όλους, βίντεο και πολλές δραστηριότητες και παιχνίδια.

Internet Safety και Θεματικό Δίκτυο “Ασφάλεια στο Διαδίκτυο”: Οι ιστοσελίδες αυτές φιλοξενούνται στο ελληνικό σχολικό δίκτυο. Η πρώτη (internet-safety.sch.gr) είναι μια ενημερωτική ιστοσελίδα με πολλά άρθρα και δραστηριότητες για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς και η δεύτερη (isecurenetsch.gr) είναι η ιστοσελίδα του θεματικού δικτύου “Ασφάλεια στο Διαδίκτυο” και περιέχει υλικό που δημοσιεύεται κάθε χρόνο από τα συμμετέχοντα σχολεία.

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος: η ελληνική αστυνομία, μέσω της διεύθυνσης ηλεκτρονικής δίωξης, ενημερώνει με άρθρα και συμβουλές στους ιστότοπους www.cyberkid.gov.gr και cyberalert.gr/feelsafe/ όπου υπάρχουν πληροφορίες και εφαρμογές για την προστασία μας κατά την πλοήγηση σε ιστοσελίδες ηλεκτρονικού εμπορίου.

Μονάδα Εφηβικής Υγείας: “Η Μονάδα Εφηβική Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Παν. & Αγλ. Κυριακού» λειτουργεί από τον Νοέμβριο του 2006...” και δέχεται επισκέψεις από εφήβους που αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα όπως παχυσαρκία, σχολική φοβία, εκφοβισμό κ.α. Ανάμεσα σε αυτά τα προβλήματα συμπεριλαμβάνονται και οι συμπεριφορές διαδικτυακής εξάρτησης. Στην ιστοσελίδα της youth-health.gr υπάρχει πολύ ενδιαφέρον υλικό για γονείς εφήβων, δραστηριότητες, ενημερωτικές δράσεις κ.α.