

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΕΡΑΜΩΤΗΣ  
Α΄ Γυμνασίου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

«Έφηβος και Διαδίκτυο: Ευκαιρίες, Προκλήσεις,  
Κίνδυνοι και Προστασία»



Υπεύθυνοι Καθηγητές: Κιτσαρά Αλεξάνδρα  
Θεοδωρίδης Αναστάσιος

Σχολικό Έτος: 2016-2017

**ΣΥΝΘΗΜΑ ΜΑΣ:**

**WWW**

**Κάνω «ΚΛΙΚ» και μπαίνω**

**Κάνω «ΚΛΙΚ» και βγαίνω**

# Δυνατότητες Διαδικτύου



# Ανταλλαγή Αρχείων

- ❖ Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

- ❖ Με τη μεταφορά αρχείων.

- ❖ Καθώς πλοηγούμαστε στο διαδίκτυο μπορούμε να κατεβάσουμε αρχεία στον υπολογιστή μας.



# Εξ αποστάσεως μάθηση

- ❖ Η εκπαιδευτική διαδικασία κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος και ο εκπαιδευτής βρίσκονται σε φυσική απόσταση.
- ❖ Η διδασκαλία επιτυγχάνεται με διάφορα μέσα επικοινωνίας με μικρή ή καθόλου φυσική επαφή.





# Επικοινωνία (σύγχρονη-ασύγχρονη)

- ❖ Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email).
- ❖ Ομάδες συζητήσεων (forum).
- ❖ Συνομιλία (chat), σε «πραγματικό χρόνο».



# Ηλεκτρονικές υπηρεσίες

- ❖ Τραπεζικές συναλλαγές.
- ❖ Κρατήσεις σε ξενοδοχεία της χώρας μας ή του εξωτερικού.
- ❖ Αγορά αεροπορικών εισιτηρίων.
- ❖ Ενοικίαση αυτοκινήτων.
- ❖ Αναζήτηση εργασίας.
- ❖ Υποβολή ηλεκτρονικών αιτήσεων



# Ηλεκτρονικό εμπόριο

- ❖ Μπορούμε να πραγματοποιούμε αγορές προϊόντων από όλο τον κόσμο μπαίνοντας στα ηλεκτρονικά καταστήματα.
- ❖ Μπορούμε να διαφημίσουμε και να πουλήσουμε τα προϊόντα μας.





# Κινητό τηλέφωνο

- ❖ Γνωστές υπηρεσίες:
  - αποστολής μηνυμάτων (SMS-MMS),
  - ανταλλαγής φωτογραφιών και
- ❖ Υπηρεσίες με πρόσβαση στο Διαδίκτυο:
  - να λαμβάνουμε email,
  - να "κατεβάζουμε" φωτογραφίες, βίντεο, μουσική,
  - να δημοσιεύουμε το περιεχόμενο που παράγουμε με το κινητό μας όπως φωτογραφίες ή βίντεο.



# Κοινωνικά δίκτυα



Εννοούμε τις ιστοσελίδες, στις οποίες μπορούμε:

- να αναρτήσουμε στοιχεία, που θα αποτελέσουν το διαδικτυακό μας προφίλ,
- να έρθουμε σε επικοινωνία με φίλους ή να κάνουμε νέες φιλίες και επαγγελματικές επαφές,
- να ανταλλάξουμε γνώση, να ζητήσουμε άμεση υποστήριξη ή
- ακόμα απλά να ψυχαγωγηθούμε.



# Πληροφόρηση

- ❖ Χρησιμοποιώντας ένα φυλλομετρητή, μπορούμε να περιηγηθούμε στις πολλές ιστοσελίδες.
- ❖ Αυτή η πληροφόρηση είναι άμεση και επίκαιρη (αλλά όχι πάντα έγκυρη).



# Ψυχαγωγία

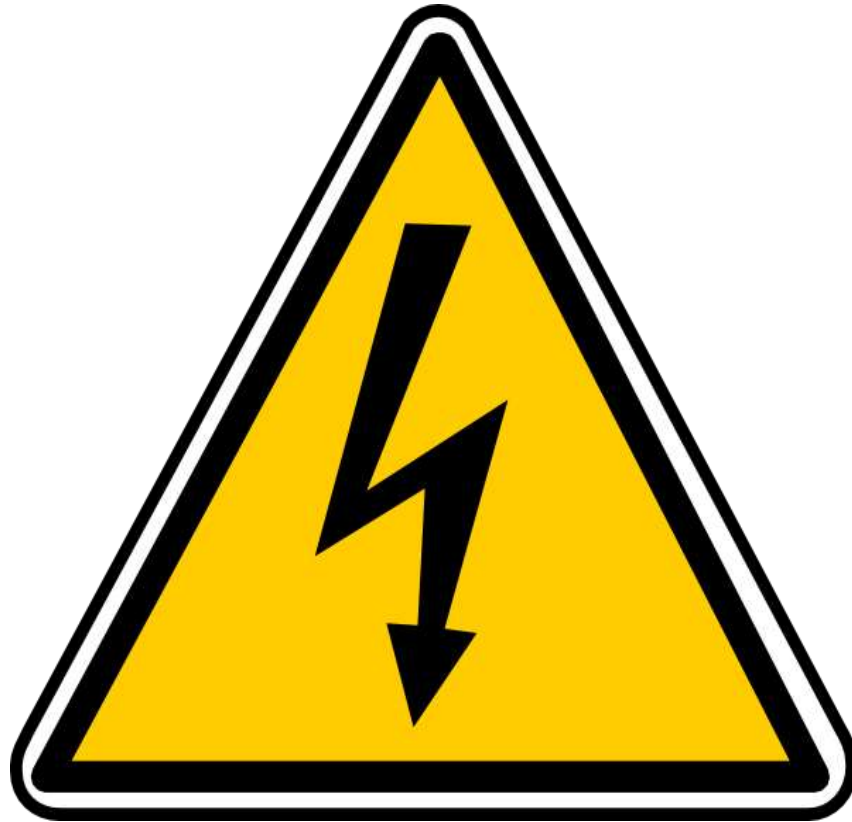


Μέσω του Διαδικτύου μπορούμε:

- να ακούσουμε τον αγαπημένο μας ραδιοφωνικό σταθμό,
- να παρακολουθήσουμε τηλεοπτικές εκπομπές,
- να παρακολουθήσουμε διάφορα βίντεο,
- να διαβάσουμε περιοδικά ή την εφημερίδα της ημέρας ή ακόμα και προηγούμενων ημερών, από οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη,
- να παίξουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια.



# Κίνδυνοι Διαδικτύου





# Ακατάλληλο περιεχόμενο

Αναφερόμαστε σε περιεχόμενο το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει:

- ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο,
- προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών,
- προώθηση τυχερών παιχνιδιών,
- παρουσίαση πορνογραφικού υλικού,
- προώθηση βίας κ.τ.λ.



## Ανεπιθύματα μηνύματα (Spam)

Θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών.



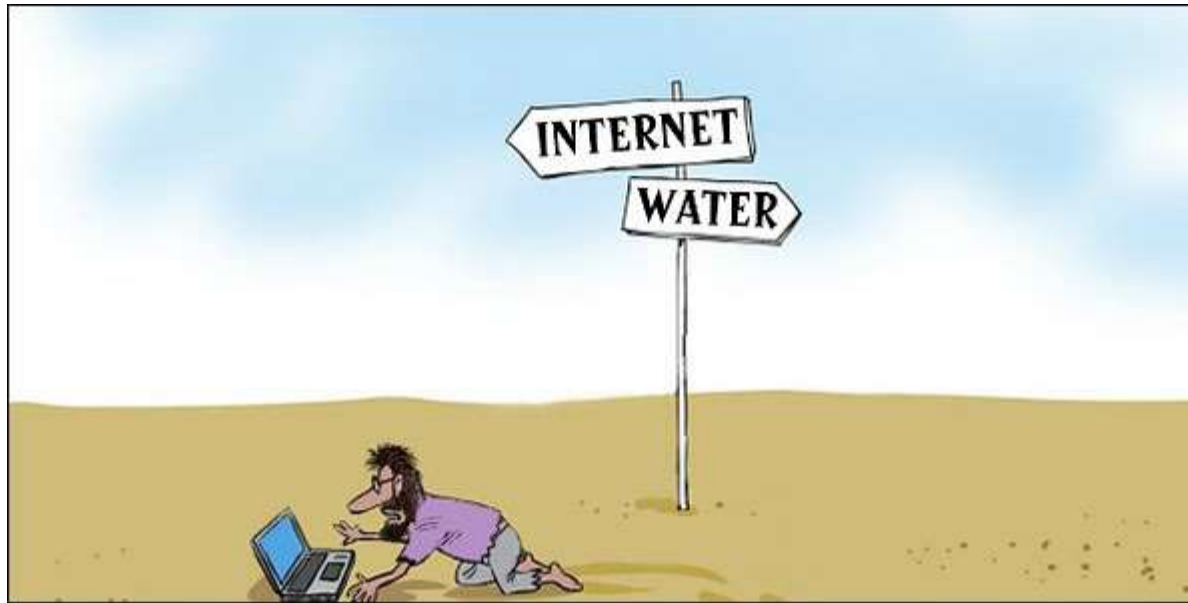
# Αποξένωση

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.



# Εθισμός

Μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.



# Αποπλάνηση

Συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση



# Παιδική πορνογραφία

- ❖ Αναπαραστάσεις ανηλίκων που συμμετέχουν σε άσεμνες πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν άσεμνες δραστηριότητες.
- ❖ Εικόνες που έχουν υποστεί επεξεργασία από ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- ❖ Η παιδική πορνογραφία θεωρείται έγκλημα και υπόκειται σε ποινικές κυρώσεις.





## Βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια

- ❖ Βία που εκφράζουμε στα παιχνίδια μπορεί να την εμφανίσουμε και στην κανονική μας ζωή.
- ❖ Σήμανση του Πανευρωπαϊκού Συστήματος Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Pan European Game Information - PEGI).



# Εκφοβισμός

- ❖ Μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, των ιστολογίων (blogs) και δωματίων συναντήσεων (chat rooms).
- ❖ Περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομα με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.



# Επιβλαβείς συμπεριφορές

- ❖ Το γεγονός ότι στο Διαδίκτυο έχει πρόσβαση ο καθένας, καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του.
- ❖ Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.



# Ηλεκτρονικός τζόγος

- ❖ Εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντιόνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων.
- ❖ Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.



# Ιοί

Ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή συνήθως εν αγνοία του χρήστη και ενεργοποιείται είτε κάποια προκαθορισμένη χρονική στιγμή είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια.



# Παραβίαση ιδιωτικότητας

- ❖ Σε κάθε βήμα της περιδιάβασής μας στο Διαδίκτυο “προσφέρουμε” προσωπικές πληροφορίες.
- ❖ Τίθενται ζητήματα:
  - της προστασίας των προσωπικών μας δεδομένων,
  - της ορθής και ηθικής επικοινωνίας με την βοήθεια της τεχνολογίας και
  - ότι και αν κάνουμε στο Διαδίκτυο αφήνει ίχνη.





## Υποκλοπή προσωπικών στοιχείων

- ❖ Εξαπάτηση ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο.
- ❖ Επιτρέπει σε έναν απατεώνα να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της.



# Παραπληροφόρηση

- ❖ Παρουσίαση διαφόρων ψευδών ή αναληθών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνηση μας.
- ❖ Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.



## Παραποίηση γλώσσας

- ❖ Αντί ελληνικά, χρησιμοποιούνται τα greeklish, (ελληνικά γραμμένα με λατινικούς χαρακτήρες), στα οποία ο τονισμός και η ορθογραφία δεν είναι σημαντικά.
- ❖ Erxomai tora, eimai exo - ime ekso.



# Φυσικές παθήσεις

Η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας:

- διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες,
- διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις, ή κακώσεις (στον αυχένα, στον αγκώνα, στο χέρι) έχουν συνδέσει την παρουσία τους με την πολύωρη χρήση υπολογιστή.

Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή



# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

The image is a composite graphic. On the left, there is a portrait of a woman wearing a traditional white Greek headscarf (fytilli) and a brown jacket. On the right, there is a screenshot of the Facebook login page. The page features the Facebook logo at the top left, a search bar, and a login form with fields for 'Όνομα' (Name) and 'Επίσημο' (Official), and a 'Το email σας' (Your email) field. A green 'Εγγραφή' (Sign Up) button is visible. A speech bubble with the text 'Εδώ μέσα γίνονται Σόδομα και Γόμορα!' (Sodom and Gomorrah happen here!) is overlaid on the page. The background of the page shows a network of user avatars connected by lines.

facebook

Εγγραφή

Είναι και θα είναι πάντα δωρεάν!

Όνομα:  Επίσημο:

Το email σας:

Εισαγάγετε ξανά τη διεύθυνση email

**Εδώ μέσα γίνονται Σόδομα και Γόμορα!**

Εγγραφή



# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Αυτά που διαβάζουμε ή βλέπουμε στο Διαδίκτυο δεν είναι πάντοτε ορθά. Ρωτάμε άτομα που εμπιστευόμαστε, εάν έχουμε αμφιβολίες.
- ❖ Αξιολογούμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο και ελέγχουμε το συγγραφέα, την προέλευση της σελίδας, τη βιβλιογραφία της πληροφορίας.
- ❖ Χρησιμοποιούμε πολλαπλές πηγές πληροφοριών και διασταυρώνουμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο.
- ❖ Εγκαθιστούμε λογισμικό φιλτραρίσματος ιστοσελίδων σε υπολογιστές που χρησιμοποιούνται από παιδιά (π.χ. K9 Web Protection).



# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Εάν κάτι μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή αμήχανα, κλείνουμε το φυλλομετρητή μας και το αναφέρουμε αμέσως σε κάποιο ενήλικα.
- ❖ Χρησιμοποιούμε τη δυνατότητα του φυλλομετρητή μας που ονομάζεται "Αγαπημένα" για να τοποθετήσουμε τις ιστοσελίδες που είναι ασφαλείς και επισκεπτόμαστε συχνά.
- ❖ Οι γονείς ενημερώνονται για τα είδη περιεχομένου που υπάρχουν και συζητούν με τα παιδιά για το θέμα αυτό.
- ❖ Εάν τα παιδιά είναι μικρότερα των 10 ετών μια καλή πρακτική θα ήταν να κάθονται μαζί οι γονείς τους, όταν αυτά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Οι γονείς μπορούν να αλλάξουν την αρχική σελίδα του φυλλομετρητή που χρησιμοποιούν τα παιδιά τους σε μία ασφαλή σελίδα ειδικά σχεδιασμένη για την ηλικία τους (π.χ. το Yahoo!Kids, [www.imeakia.gr](http://www.imeakia.gr), Discovery Kids).
- ❖ Οι γονείς μπορούν να ελέγχουν και να καταγράφουν την πλοήγηση των παιδιών τους, χρησιμοποιώντας ειδικά λογισμικά που καταγράφουν τη δραστηριότητα του υπολογιστή του παιδιού στο δικό τους υπολογιστή (π.χ. το WebWatcher).
- ❖ Οι γονείς μπορούν να ελέγχουν το χρόνο που περνούν τα παιδιά τους στο Διαδίκτυο εγκαθιστώντας ειδικά λογισμικά (π.χ. KidsWatch και WatchDog).

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Οι γονείς ελέγχουν και περιορίζουν το χρόνο που τα παιδιά τους ξοδεύουν στο Διαδίκτυο.
- ❖ Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, οι γονείς, μπορούν να δημιουργήσουν και να χρησιμοποιήσουν κανόνες χρήσης του Διαδικτύου.
- ❖ Χρησιμοποιούμε το Διαδίκτυο με μέτρο, συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά μας εναλλακτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ενασχόληση με ομαδικά αθλήματα, χορωδίες, χορό και άλλες.
- ❖ Οι γονείς επιτρέπουν στα παιδιά τους να παίξουν ένα παιχνίδι, μόνο αφού εντοπίσουν την ειδική PEGI σήμανση του παιχνιδιού που το αξιολογεί σε σχέση με την ηλικία του χρήστη και είναι σίγουροι ότι είναι κατάλληλο για τα παιδιά τους.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Εάν πέσουμε θύμα εκφοβισμού, σταματάμε αμέσως την επικοινωνία με το θύτη.
- ❖ Αν γνωρίζουμε κάποιο φίλο που είναι θύτης τον συμβουλεύουμε να σταματήσει.
- ❖ Εμπιστευόμαστε στους γονείς μας ή σε κάποιο ενήλικα τον εκφοβισμό που έχουμε δεχθεί.
- ❖ Δεν προωθούμε εκφοβιστικά μηνύματα.
- ❖ Φιλτράρουμε ηλεκτρονικά μηνύματα από άτομα που μάς παρενοχλούν και μπλοκάρουμε την πρόσβασή τους στο ιστολόγιο ή στα προφίλ των κοινωνικών δικτύων μας.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Οι γονείς εάν γνωρίζουν παιδιά στο σχολείο του παιδιού τους που παρενοχλούν να το αναφέρουν στη διεύθυνση του σχολείου και, αν χρειαστεί, στην αστυνομία.
- ❖ Οι γονείς οφείλουν να είναι κοντά στο παιδί τους και να δημιουργούν κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης.
- ❖ Αποφεύγουμε σελίδες που αφορούν ηλεκτρονικό τζόγο.
- ❖ Οι γονείς να μιλούν με τα παιδιά τους και να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί τους, συμβουλεύοντάς τα να μην σπαταλούν το χρόνο και τα χρήματά τους σε τέτοιες σελίδες. Επίσης η καλή επικοινωνία επιτρέπει στους γονείς να γνωρίζουν τι προβλήματα αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους και τα βοηθούν να ξεπεράσουν αρνητικές σκέψεις.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Αν γνωρίζουμε κάποιον που ασχολείται με την παιδική πορνογραφία, ή γενικά παρανομεί μέσω του διαδικτύου ή προτρέπει σε παράνομες πράξεις, τον καταγγέλλουμε στη διεύθυνση: <http://www.safeline.gr/> στο τηλέφωνο 2811-391615 ή/και στην αστυνομία, στην υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στο τηλέφωνο 11012.
- ❖ Αποφεύγουμε διαδικτυακές συζητήσεις με αγνώστους και κυρίως δεν συμφωνούμε ποτέ να συναντήσουμε κάποιο «φίλο» που, μόλις γνωρίσαμε διαδικτυακά.
- ❖ Δεν δίνουμε τα προσωπικά μας στοιχεία σε ένα δωμάτιο συνομιλίας. Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την ταυτότητα του συνομιλητή μας.



# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Μπορούμε να αποθηκεύουμε τις ηλεκτρονικές μας συνομιλίες. Αν μια συνομιλία μας έκανε να νιώσουμε άβολα ή μας έφερε σε δύσκολη θέση, κρατάμε αντίγραφο. Αυτό θα μας βοηθήσει να καταγγείλουμε τον επιτήδειο που προσπάθησε να μας παραπλανήσει.
- ❖ Διαβάζουμε τους όρους χρήσης, τον κώδικα επικοινωνίας και τη δήλωση απορρήτου στη διαδικτυακή τοποθεσία συνομιλίας, προτού αρχίσουμε τη συνομιλία.
- ❖ Δεν στέλνουμε φωτογραφίες που είναι δυνατό να μας εκθέσουν μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- ❖ Δεν ανεβάζουμε σε ιστοσελίδες κοινωνικού δικτύου π.χ. στο Facebook, Twitter, Instagram κλπ φωτογραφίες μας, οι οποίες είναι προκλητικές.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Οι γονείς να συμβουλεύουν τα παιδιά τους να μην στέλνουν φωτογραφίες και προσωπικά στοιχεία του εαυτού τους ή φίλων τους σε οποιονδήποτε συναντούν σε δωμάτια συνομιλίας.
- ❖ Αποφεύγουμε ύποπτες ιστοσελίδες και, αν μπορούμε κατά λάθος σε κάποια, την εγκαταλείπουμε αμέσως. Αν εμφανιστούν παράθυρα που ζητούν να συμφωνήσουμε σε οτιδήποτε τα κλείνουμε αμέσως και δεν πατούμε τυχόν κουμπιά μέσα σε αυτά.
- ❖ Έχουμε στον υπολογιστή μας εγκατεστημένο και ενημερωμένο πρόγραμμα εναντίον των ιών (antivirus software).
- ❖ Επιτρέπουμε έλεγχο του υπολογιστή μας για ιούς δια μέσου του Διαδικτύου, μόνο εάν εμείς το έχουμε ζητήσει από έμπιστη ιστοσελίδα.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Χρησιμοποιούμε firewall, λογισμικό που αποτρέπει μη εξουσιοδοτημένα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση στον υπολογιστή μας.
- ❖ Δημιουργούμε εφεδρικά αρχεία ασφαλείας, τα οποία αποθηκεύουμε σε μονάδα αποθήκευσης εκτός του ηλεκτρονικού υπολογιστή ή ακόμα και σε άλλο φυσικό χώρο από αυτόν που βρίσκεται ο υπολογιστής μας.
- ❖ Αποφεύγουμε την εγκατάσταση εκτελέσιμων αρχείων, αρχείων με κατάληξη .exe, εκτός και αν γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε την προέλευσή τους.



# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Χρησιμοποιούμε κωδικούς ασφαλείας από συνδυασμό γραμμάτων και αριθμών που είναι δύσκολο να μαντέψει ή να ανακαλύψει κάποιος διασταυρώνοντας πληροφορίες (πχ ημερομηνία γέννησης, ονόματα παιδιών κ.λ.π.).
- ❖ Δεν μοιραζόμαστε τους κωδικούς πρόσβασης που έχουμε με άλλα άτομα. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε περιπτώσεις όπου άτομα προσποιούμενα εκπροσώπους οργανισμών, γνωστών εταιριών και χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων, είτε μέσω τηλεφώνου, είτε μέσω email, είτε μέσω μη-ασφαλών ιστοτόπων μας ζητούν προσωπικά δεδομένα, κωδικούς, αριθμούς πιστωτικών καρτών κλπ.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Επίσης προσοχή χρειάζεται όταν συνδεόμαστε με τους κωδικούς μας σε κοινόχρηστους υπολογιστές (πχ σε ίντερνετ καφέ, σχολικό εργαστήριο κ.α). Πάντα προστατεύουμε του κωδικούς μας και κάνουμε αποσύνδεση από ιστοτόπους στους οποίους εισήλθαμε με προσωπικούς κωδικούς.
- ❖ Διαβάζουμε τους κανονισμούς του παρόχου Διαδικτύου για ιδιωτικότητα και τους εμπεδώνουμε. Αν δεν συμφωνούμε, δεν προχωράμε στη δημιουργία λογαριασμού για την υπηρεσία που προσφέρει.
- ❖ Ανανεώνουμε τους φυλλομετρητές μας με αναβαθμίσεις ασφαλείας (security updates), ώστε οι τρόποι προστασίας μας να γίνονται συστηματικά καλύτεροι.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Διαγράφουμε cookies που αποθηκεύονται στον υπολογιστή μας.
- ❖ Εγκαθιστούμε αντικατασκοπικό πρόγραμμα (anti-spyware) για αποτροπή της παράνομης παρακολούθησης της διαδικτυακής μας δραστηριότητας.
- ❖ Προστατεύουμε την ιδιωτική μας ζωή, αποφεύγοντας τη δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων ή δεδομένων που αφορούν φίλους και οικογένεια. Το ίδιο ισχύει και για προσωπικές φωτογραφίες και βίντεό μας, όπως και για το τηλέφωνο ή την ηλεκτρονική μας διεύθυνση.
- ❖ Χρησιμοποιώντας ψευδώνυμα σε ιστολόγια μπορούμε να προστατέψουμε την ταυτότητά μας.



## Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Σεβόμαστε και δεν δημοσιοποιούμε προσωπικά δεδομένα άλλων ατόμων χωρίς τη συγκατάθεσή τους.
- ❖ Είμαστε προσεχτικοί όταν δίνουμε την ηλεκτρονική μας διεύθυνση.
- ❖ Ρυθμίζουμε την υπηρεσία φιλτραρίσματος του ηλεκτρονικού μας ταχυδρομείου, ώστε να σταματά ανεπιθύμητα μηνύματα.
- ❖ Χρησιμοποιούμε την κρυφή κοινοποίηση (Bcc) στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, εάν θέλουμε να προωθήσουμε κάποιο μήνυμα σε πολλούς παραλήπτες, ούτως ώστε να προστατεύσουμε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των παραληπτών.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Όταν δεχόμαστε ανεπιθύμητα μηνύματα, τα διαγράφουμε χωρίς να τα διαβάζουμε.
- ❖ Είναι καλό να χρησιμοποιούμε δύο διευθύνσεις: μια για να επικοινωνούμε με φίλους, συγγενείς, συναδέλφους και μια άλλη για εγγραφές σε υπηρεσίες στο Διαδίκτυο, συμμετοχή σε forum, διαγωνισμούς κ.α.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι ο εξοπλισμός του υπολογιστή ακολουθεί τις διεθνείς προδιαγραφές εργονομίας για την ασφάλεια του χρήστη από φυσικές παθήσεις.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι η απόσταση της οθόνης από τα μάτια μας είναι μεταξύ 50 και 70 εκατοστών.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι το πάνω μέρος της οθόνης μας βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τα μάτια μας.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Κλείνουμε σε τακτά διαστήματα τα μάτια μας για λίγα λεπτά.
- ❖ Εστιάζουμε κάθε 10 λεπτά περίπου σε κάποιο μακρινό σημείο, εκτός οθόνης.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι το δωμάτιο του υπολογιστή φωτίζεται ομοιόμορφα και δεν υπάρχει πηγή φωτός στο πλάι της οθόνης.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι κατά την πληκτρολόγηση η παλάμη και ο καρπός είναι σε ευθεία παράλληλη με το επίπεδο του δαπέδου.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι πιάνουμε το ποντίκι χρησιμοποιώντας όλη την παλάμη μας και το μετακινούμε κινώντας όλο το βραχίονά μας.

# Καλές πρακτικές-Τρόποι αντιμετώπισης κινδύνων

- ❖ Σηκωνόμαστε και περπατάμε μετά από μία ώρα εντατικής ενασχόλησης με τον υπολογιστή.



Ελπίζουμε να βρήκατε ενδιαφέρουσα την εργασία  
μας και να κρατήσατε στο νου σας ορισμένα  
χρήσιμα, κατά τη γνώμη μας, στοιχεία!





**Σας ευχαριστώ.....**

**Είσαι στον αέρα...  
Μην παίρνεις τίποτα ως δεδομένο...  
Σκέψου ... πριν κάνεις «ΚΛΙΚ»**