

το ταξίδι του



συνεχίζεται...

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π @ Α. Κυριακού»
www.youth-health.gr



«Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
Επιστημονικός Οργανισμός
www.youth-life.gr



Youthonline

Οδηγός για Συντονιστές Βιωματικών Εργαστηρίων
με θέμα την Ασφαλή Χρήση της Τεχνολογίας

Λίγα λόγια για τους φορείς

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**, της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παίδων «Παν. & Αγλ. Κυριακού», Μεσογείων 24, (πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»). Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτημα, μαθησιακές δυσκολίες, ή και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. πραγματοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 – επικαιροποίηση Μάρτιος 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή.

Ετησίως πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής-State of the Art Adolescent Medicine course», κάθε Άνοιξη, με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα με θεματολογία σχετική με βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, Ευρωπαϊκούς φορείς και ανά τον κόσμο εκπαιδευτικά ιδρύματα προκειμένου να συντονίζονται όλα τα προγράμματα με τις διεθνείς κατευθυντήριες για τους νέους.

Έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα 3 Ευρωπαϊκά ερευνητικά / εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα Πρόγραμμα Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε Ελληνικά και Διεθνή Συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.

Επιστημονική Επιμέλεια Έκδοσης:

Άρτεμις Τσίτσικα Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Ιατρικής Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας, Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού:

Δρ Αλέξανδρος Καπανιάρης Πληροφορικός, Διδάσκων στο Τμήμα Ψηφιακών Συστημάτων Πανεπιστημίου Πειραιώς, Επιστημονικός Συνεργάτης ΠΜΣ «Στρατηγικές Ανάπτυξης της Εφηβικής Υγείας» Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Χρονολογία έκδοσης: 2018

ISBN:





Τμήμα Τεχνολογίας - Double T

Από τον Ιούνιο του 2007 υπήρξαν αιτήματα στη **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)** σχετικά με δυσκολίες που αντιμετώπιζαν παιδιά και έφηβοι στη διαδικτυακή τους καθημερινότητα. Από τότε η ΜΕΥ ασχολείται σε πολλά επίπεδα (κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό) με το θέμα της **διαδικτυακής ασφάλειας**, ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του πληθυσμού που υπηρετεί.

Το «**Τμήμα Τεχνολογίας -Double T της Μ.Ε.Υ.**» προσφέρει φροντίδα και εξατομικευμένη προσέγγιση – αντιμετώπιση των θεμάτων παιδιών και εφήβων που προσέρχονται στη δομή με αιτήματα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, π.χ. ακατάλληλο περιεχόμενο, εκφοβισμός, κακοποίηση, συμπεριφορές εξάρτησης κ.α.. Η Μ.Ε.Υ. υπήρξε η πρώτη δομή στην Ελλάδα που έθεσε το θέμα υπερβολικής χρήσης στο διαδίκτυο. Παράλληλα, παρέχονται συμβουλευτική – προτάσεις σχετικά με τη δημιουργική απασχόληση στο διαδίκτυο και την αποφυγή κινδύνων – «παγίδων». Τα περισσότερα παιδιά που προσέρχονται ζητούν να συμμετέχουν σε αυτό το πρόγραμμα.

Στη **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί η Γραμμή για την Τεχνολογία χωρίς χρέωση «**ΜΕ Υποστηρίζω**» 800 11 800 15.

Λειτουργεί καθημερινά από τις **9:00 έως τις 15:00** για θέματα που αφορούν την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός – bullying αποπλάνηση – grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τυχερά και βίαια παιχνίδια κλπ).

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

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια **Μαρίζα Τσοδιά**

Επιστημονική Υπεύθυνος: Επικ. Καθηγήτρια **Άρτεμις Τσίτσικα**



Το πρόγραμμα ΑΡΙΑΔΝΗ

Το «Αριάδνη» είναι ένα Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας σχετικά με το φαινόμενο του «Εθισμού» των εφήβων στο Διαδίκτυο, καθώς και άλλους κινδύνους (αποπλάνηση, επιβλαβές περιεχόμενο, διαδικτυακός εκφοβισμός, παιδοφιλία κλπ) που μπορεί να αντιμετωπίσουν παιδιά και έφηβοι μέσω της ενασχόλησής τους με την τεχνολογία.

Αποτελέσε Πρόγραμμα Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) 2007-2013 – με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στο πρόγραμμα εκπαιδεύτηκαν και ευαισθητοποιήθηκαν 1000 επιστήμονες υγείας (ιατροί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, σύμβουλοι ψυχικής υγείας κ.α.) και εκπαιδευτικοί ανά την Ελλάδα. Η εκπαίδευση έγινε δια ζώσης, εξ' αποστάσεως μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας (e-learning) και πρακτική άσκηση και είχε διάρκεια 3 μήνες.

Το ταξίδι του ΑΡΙΑΔΝΗ συνεχίζεται...

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης οι δράσεις του ΑΡΙΑΔΝΗ συνεχίζονται με:

- ✓ **με την διοργάνωση ημερίδων που παρέχουν:**
 - Επικαιροποιημένη γνώση με βάση την βιβλιογραφία σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο (συμπεριφορές εξάρτησης-εθισμός, διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή αποπλάνηση, διαδικτυακά παιχνίδια, ενασχόληση με τυχερά παίγνια, κλπ).
 - Επικαιροποιημένη γνώση με βάση την βιβλιογραφία σχετικά με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.
 - Σύνδεση των πρεσβευτών του «Αριάδνη» με σχετικά Ευρωπαϊκά προγράμματα, που υλοποιούνται με την συνεργασία της Μ.Ε.Υ. σχετικά με την προαναφερθείσα θεματολογία.
 - Δημιουργία ενεργού δικτύου επικοινωνίας και συνεργασίας.
 - Συνεργασία με θεσμούς και φορείς.
 - Δημιουργία κοινών στόχων – δράσεων.



«ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτικών για το φαινόμενο του «εθισμού» των εφήβων στο διαδίκτυο, καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου».

Ο **Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»** δραστηριοποιείται από το 2009 στον τομέα της ποιότητας ζωής και της υγείας των εφήβων και νέων. Πραγματοποιεί δράσεις σε ερευνητικό, εκπαιδευτικό και κλινικό επίπεδο και έχει σημαντικό φιλανθρωπικό έργο.

Είναι γεγονός ότι πολλά από τα νοσήματα των μελλοντικών ενηλίκων μπορούν αν προληφθούν με παρεμβάσεις στους σημερινούς εφήβους.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία, στην Ελλάδα ζουν 1.3000.000 έφηβες και έφηβοι ηλικίας 11 έως 19 ετών, οι οποίοι αποτελούν περίπου το 11% του πληθυσμού της χώρας. Η αναγνώριση των ιδιαίτερων υγειονομικών τους αναγκών και η βελτίωση των υπηρεσιών υγείας που τους παρέχονται, συνιστούν ανάγκη της κοινωνίας μας και σημαντική επένδυση για το μέλλον.

Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές δομές για την εφηβική ηλικία, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να παραμελούνται και να εκτίθενται σε κινδύνους. Η ανάγκη ενασχόλησης επιστημόνων, ειδικών, εκπαιδευτικών, των Μ.Μ.Ε. και της πολιτείας με την εφηβική ηλικία υπαγορεύεται από τη γενικότερη έλλειψη δομών για τη φροντίδα των Ελλήνων εφήβων, καθώς και από την ανεπαρκή καταγραφή και μελέτη των προβλημάτων της ηλικίας αυτής. Επιπλέον, η εκπαίδευση των ειδικών για τη φροντίδα των εφήβων είναι σαφώς ελλιπής.

Από το 2012 ο Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» υποστηρίζει το έργο της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) σχετικά με τη χρήση διαδραστικών τεχνολογιών από τα παιδιά και τους εφήβους υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης ENACSO (European NGO Alliance for Child Safety On Line).

Πίνακας Περιεχομένων

Θεωρητικό Πλαίσιο	11
Συνοπτική περιγραφή του Οδηγού	25
Βιωματικά Εργαστήρια	29
1^ο Βιωματικό εργαστήριο	
Ψηφιακά ικανοί πολίτες ... αναπτύσσοντας ενημερωμένους και ενεργούς πολίτες	31
2ο Βιωματικό εργαστήριο	
Και δημιουργικό και ασφαλές γίνεται;	41
3ο Βιωματικό εργαστήριο	
Είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο: ένας είναι ο δρόμος η ψηφιακή αποτοξίνωση!	51
4ο Βιωματικό εργαστήριο	
Κριτική σκέψη και αξιολόγηση χέρι – χέρι στο διαδίκτυο!	61
5ο Βιωματικό εργαστήριο	
Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή αποπλάνηση: Τόσο μακριά ... τόσο κοντά!	71
6ο Βιωματικό εργαστήριο	
Ψηφιακά αποτυπώματα και φήμη στο διαδίκτυο.	81
Βιβλιογραφία	93

Θεωρητικό Πλαίσιο

Άρτεμις Τσίσικα,
Επικ. Καθηγήτρια Ε.Κ.Π.Α.

Ζούμε στην εποχή της τεχνολογίας και της πληροφορίας. Οι σημερινοί έφηβοι αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της γενιάς του Διαδικτύου. Μεγάλωσαν «δικτυωμένοι» και έχουν πλήρως ενστερνιστεί τη χρήση του Διαδικτύου στην καθημερινή τους επικοινωνία, ενημέρωση και διασκέδαση. Οι έφηβοι *είναι* στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με εμάς τους υπόλοιπους που το *χρησιμοποιούμε*. Για τους εφήβους το διαδίκτυο ικανοποιεί *σημαντικές ανάγκες*, όπως η εφηβική περιέργεια και η ανάγκη για νέα και ποικίλα ερεθίσματα και συνεχή δράση. Ωστόσο, η συχνά πολύωρη χρήση και κάποιες «προβληματικές» διαδικτυακές συμπεριφορές (βλ. συμπεριφορές «εξάρτησης) επιφέρουν ανησυχία σε γονείς και ειδικούς. Οι γονείς συχνά ρωτούν τι αποτελεί «φυσιολογική» και τι προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι ειδικοί αναζητούν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων- οι οποίες δεν έχουν ακόμα επαρκώς τεκμηριωθεί. Στο διαδίκτυο, ακριβώς όπως και στον πραγματικό κόσμο, υπάρχουν «παγίδες» που απαιτούν προσοχή, ενημέρωση και σωστό χειρισμό. Αυτές οι διαδικτυακές προκλήσεις είναι συνηθέστερες στην εφηβική ηλικία λόγω της τάσης στην υπερβολή και τον πειραματισμό. Παράλληλα, το διαδίκτυο και ειδικά τα κοινωνικά δίκτυα, παρέχουν σημαντικές *ευκαιρίες για μάθηση και κοινωνικοποίηση* και καλύπτουν σημαντικές εφηβικές αναπτυξιακές ανάγκες (διεύρυνση κύκλου, αυτονόμηση, ανάπτυξη ταυτότητας). Η εκπαίδευση στην ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και η αποτελεσματική επικοινωνία παιδιού-γονέα αποτελούν τις βάσεις για λειτουργική και ασφαλή χρήση της τεχνολογίας. Οι «οικογενειακοί» κανόνες και η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας προάγουν την λειτουργική χρήση.

Συμπεριφορές «εξάρτησης» από το διαδίκτυο ή δυσλειτουργική χρήση διαδικτύου;

Οι όροι υπερβολική χρήση (excessive use), προβληματική χρήση (problematic use) και «εθισμός στο διαδίκτυο» (internet addiction) προέκυψαν σύντομα μετά την εξάπλωση του μέσου- ήδη από τη δεκαετία του 1990 στις Η.Π.Α. Ο όρος «εθισμός» χρησιμοποιείται σε εισαγωγικά - δεν είναι επισήμως αποδεκτός από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα.

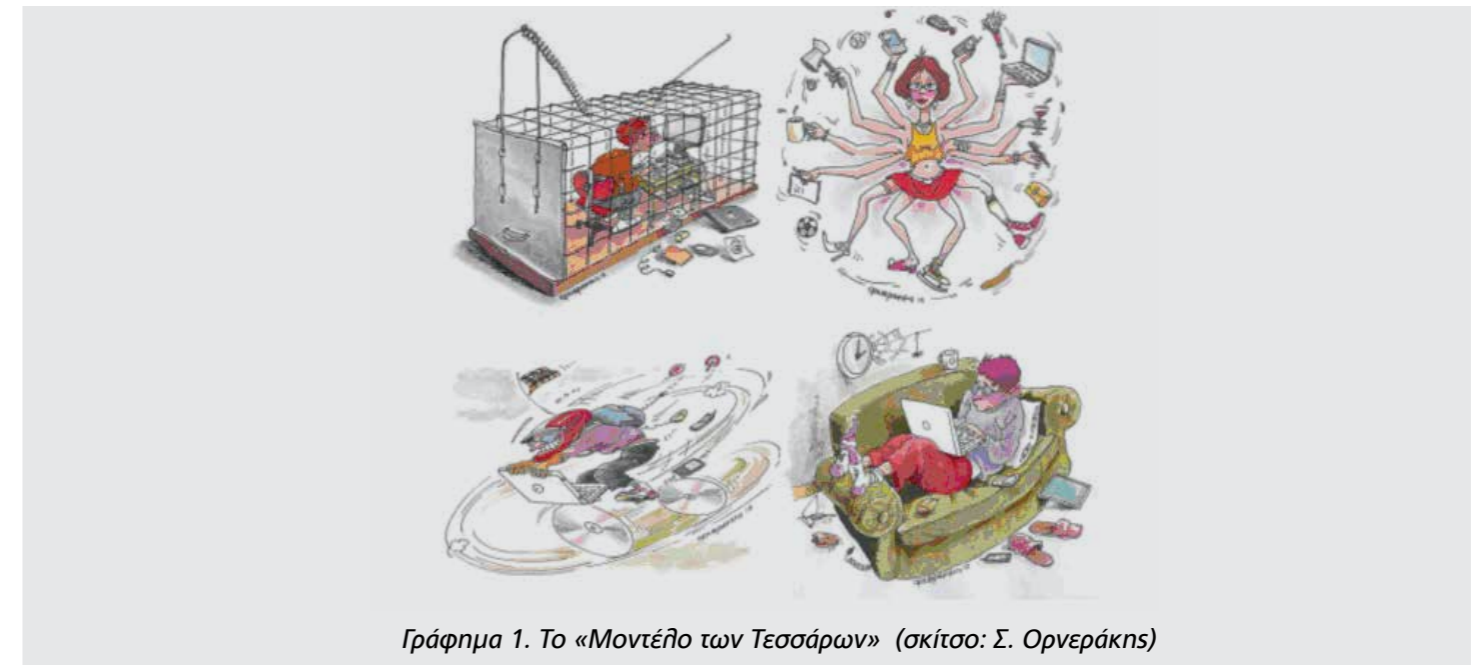
Είναι ωστόσο, γεγονός ότι υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που παραμελούν σημαντικά την κοινωνική ζωή τους, τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις τους. Για τα παιδιά αυτά το διαδίκτυο αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή τους και η χρήση του συνδέεται αρνητικά με τη λειτουργικότητά τους. Για το λόγο αυτό, ο όρος *δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου* είναι νεότερος και κλινικά εμπεριστατωμένος όρος (A.Tsitsika et al., 2014).

Διαγνωστικά χαρακτηριστικά, συμπτώματα και τυπολογίες

Τα αρχικά διαγνωστικά χαρακτηριστικά του «εθισμού» από τους Carlan και Sadock, εμπεριείχαν πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια: (1) παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο, (2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης, (3) παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα, (4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης, (5) ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και (6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Στην εφηβεία, τα προεξέχοντα συμπτώματα της δυσλειτουργικής χρήσης είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης. Η απομόνωση, η μείωση των δραστηριοτήτων και του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους τους, η μεταβολή της συμπεριφοράς (π.χ. βίαιη συμπεριφορά μέσα στο σπίτι), η αδιαφορία για πράγματα που πριν τους ευχαριστούσαν, όλα αυτά συχνά συνθέτουν την εικόνα των δυσλειτουργιών που συχνά σχετίζονται με το διαδίκτυο. Υπάρχουν βέβαια και τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλος, ξηρότητα οφθαλμών, διατροφικές παρεκτροπές και παραμέληση της σωματικής υγιεινής και φροντίδας του εαυτού.

Το μοντέλο που αναδύθηκε από την *ποιοτική μελέτη* EU NETADB (E. Tzavela, C. Karakitsou, A.Tsitsika, 2015) διαχωρίζει τους έφηβους χρήστες που μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο σε τέσσερις κατηγορίες (*«Το μοντέλο των Τεσσάρων»*), όπως απεικονίζονται στο *Γράφημα 1*:



Γράφημα 1. Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» (σκίτσο: Σ. Ορνεράκης)

α) **«ο παγιδευμένος»:** ορισμένοι έφηβοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες δυσκολεύονται να προσαρμοστούν εξω-διαδικτυακά, αν και θα το ήθελαν πολύ. *Αυτοπαγιδεύονται* σε διαδικτυακές δραστηριότητες, όπου μπορούν ακόμη και να διαπρέψουν.

β) **«ο ζογκλέρ»:** έφηβοι που διαθέτουν επαρκή αυτό-έλεγχο και εξω-δικτυακή πλαισίωση καταφέρνουν να παραμένουν «δικτυωμένοι», ενώ παράλληλα διατηρούν εξω-δικτυακή δραστηριότητα (κοινωνικές, σχολικές δραστηριότητες).

γ) **«αυτός που κάνει έναν πλήρη κύκλο»:** έφηβοι που παρορμητικά «κοιλιάνε» συνεπαρμένοι από τη διαδικτυακή μαγεία. Ο τύπος αυτός έχει να κάνει με την αναπτυξιακή φύση της εφηβείας (υπερβολή, πειραματισμός, προσκόλληση στο παρόν). «Αυτοδιορθώνεται» όταν αποκτά κίνητρο (π.χ. ερωτεύεται), συνειδητοποιεί τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (απώλεια φίλων, πτώση σχολικών βαθμών) ή επέρχεται κορεσμός («το βαρέθηκα»).

δ) **«αυτός που βαριέται τα πάντα»:** έφηβοι που δεν επιθυμούν εξωδιαδικτυακές ή και διαδικτυακές δραστηριότητες και απλά δεν έχουν τι άλλο να κάνουν- *«σκοτώνουν την πλήξη τους»*.

Το «Μοντέλο των Τεσσάρων» αποτελεί σημαντικό διαγνωστικό και θεραπευτικό εργαλείο και έχει έως τώρα τιμηθεί με τέσσερα επιστημονικά βραβεία. Εξηγεί τους μηχανισμούς που μπορεί να οδηγήσουν έναν έφηβο σε συμπεριφορά εξάρτησης και πώς αυτός μπορεί να προσεγγιστεί. Εξηγεί επίσης την πιθανότητα διακοπής χωρίς παρέμβαση και την αυτο-διόρθωση που παρατηρείται σε αυτό το είδος εξάρτησης, σε αντίθεση με όλες τις άλλες εξαρτήσεις. Οι τύποι α και δ έχουν σημαντική *συν-νοσηρότητα* (καταθλιπτικό συναίσθημα, ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία, άγχος κ.α.) και χρειάζονται οπωσδήποτε παρέμβαση (60-70%). Οι τύποι β και γ μπορεί να εκφραστούν με αυτό τον τρόπο χωρίς να συνυπάρχει σημαντική διαταραχή. Ο τύπος γ ωστόσο μπορεί να χρειαστεί βοήθεια γιατί συχνά χάνει πολύ χρόνο μέσα στον «κύκλο»- μήνες ή και χρόνια !

Αιτιολογία και συν-νοσηρότητα

Το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης και «εξάρτησης» από το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύνθετο και **πολυπαραγοντικό φαινόμενο** για το οποίο σίγουρα δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί ένας μόνο αιτιολογικός παράγοντας. Φαίνεται πως παίζουν ρόλο τόσο γενετικοί παράγοντες (π.χ. χαρακτηριστικά ελλειμματικού ελέγχου των παρορμήσεων), στοιχεία προσωπικότητας (π.χ. εσωστρέφεια), αλλά και γεγονότα ζωής, και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. σημαντική δυσλειτουργία της οικογένειας, ανεργία) σαφέστατα λειτουργούν επιβαρυντικά. Η οικογενειακή δυσλειτουργία, η μη αποτελεσματική επικοινωνία και η έλλειψη υγιών δεσμών από την παιδική ηλικία δυσκολεύουν την οριοθέτηση, ειδικά όταν συνυπάρχει ενοχικότητα. Η κοινωνικο-οικονομική κρίση φαίνεται πως επιτείνει την κατάσταση λόγω ανεργίας ή υπεραπασχόλησης των γονέων.

Οι γονείς φροντίζουν για τα πολύ βασικά μέσα στο σπίτι (καθαριότητα, διατροφή, συντήρηση) και δεν διαθέτουν συχνά το κέφι για καθημερινή ζωντανή επικοινωνία, αντιπροτάσεις και αγαπημένες ρουτίνες. Λευκοί γάμοι και σοβαρές οικογενειακές κρίσεις προκύπτουν από την οικονομική δυσπραγία. Ένας ακόμα καθοριστικός παράγοντας κινδύνου είναι η απόσυρση ή απεμπλοκή από εξωσχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες- που συχνά προηγείται της δυσλειτουργικής χρήσης.

Επιπλέον, η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο μεταβολών και αυξημένου κοινωνικού άγχους για πολλούς εφήβους. Τέλος, κάποια αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, όπως ο πειραματισμός, η ανάγκη αυτονομίας και η αμφισβήτηση ορίων, συχνά οδηγεί σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

Το θέμα της **συν-νοσηρότητας** είναι πολύ σημαντικό. Σε τουλάχιστον 60% των περιπτώσεων κατάχρησης του διαδικτύου παρατηρούνται συνοδές καταστάσεις όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος και ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων κ.ά.

Σε μελέτη που εκπονήθηκε στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) οι έφηβοι με «εθισμό» είχαν σχεδόν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ψυχο-κοινωνικά συμπτώματα, συγκριτικά με εφήβους που δεν έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου (Α. Tsitsika et al.,2011). Μέσα από συγχρονικές μελέτες, όπως η μελέτη EU NETADB, έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις συμπεριφορές εξάρτησης και την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, την παραβατικότητα, καθώς και τις δύσκολες κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά ψυχο-κοινωνικών δυσκολιών στους εφήβους που ανέφεραν δυσλειτουργική χρήση, έναντι της ομάδας της λειτουργικής χρήσης. *Η σχέση αιτίου-αιτιατού είναι ωστόσο δύσκολο να αναδειχθεί με τη συγκεκριμένη μεθοδολογία.*

Πόσο συχνό είναι το φαινόμενο;

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στον γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη, στους οποίους διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης αλλά κυρίως της κατάχρησης, και προσμετρήθηκαν τα ποσοστά των συμπεριφορών «εξάρτησης». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν σκορ «εξάρτησης» στο ερωτηματολόγιο Young. Επιπροσθέτως, 12,8% των εφήβων παρουσίασαν *οριακά προβληματική χρήση* (borderline use), η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εξάρτηση». Τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφορών «εξάρτησης», ενώ τα διαδικτυακά (online) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Θα πρέπει ωστόσο να λάβουμε υπόψη ότι τα ποσοστά μεταβάλλονται πολύ γρήγορα, δεδομένης της δυναμικής της ανάπτυξης της τεχνολογίας. Το «γρήγορο» ίντερνετ εισήλθε στα ελληνικά νοικοκυριά κυρίως μετά το 2007 και άλλαξε τα μοτίβα χρήσης.

Σε μεγάλη Ευρωπαϊκή έρευνα που ακολούθησε το 2012 (EUNETADB), τα ποσοστά εξάρτησης που βρέθηκαν ήταν παρόμοια, ενώ φάνηκε μια τάση ανόδου στα αγόρια, τις μεγαλύτερες ηλικίες και το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο γονέων. Συγκεκριμένα το Ευρωπαϊκό ποσοστό των εφήβων που πληρούσαν κριτήρια για συμπεριφορές εξάρτησης ήταν 1.2%. Επιπροσθέτως, το 12.7% των εφήβων ανέφερε οριακά προβληματική χρήση (μερικά μόνο κριτήρια). *Συνολικά οι δύο κατηγορίες αυτές ανέρχονται σε 13.9% του συνολικού δείγματος εφήβων, και αποτυπώνουν το ποσοστό *δυσλειτουργικής χρήσης*, ενώ το υπόλοιπο 86.1% αποτυπώνει την λειτουργική ή «κανονική» χρήση.*

Τα ποσοστά συμπεριφορών εξάρτησης της Ελλάδας, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ποσοστά σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και μέρη του κόσμου (Κορέα, Κίνα), θεωρούνται σχετικά χαμηλά. Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, η Ελλάδα γενικά παρουσιάζει καθυστέρηση

ως προς την ανάπτυξη της χρήσης τεχνολογιών και την εισαγωγή του γρήγορου ίντερνετ, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής έρευνας EUNETADB για την Ελλάδα αναδεικνύουν αυξητική τάση στις συμπεριφορές εξάρτησης (1.7%) και στις οριακά προβληματικές διαδικτυακές συμπεριφορές (11%), με το σύνολο των δυσλειτουργικών διαδικτυακών συμπεριφορών να ανέρχεται σε 12.7%. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» στο διαδίκτυο και αναπτύσσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά κ.λπ.) σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά που κάνουν λειτουργική χρήση του διαδικτύου. Ένα ακόμη στοιχείο είναι ότι τα παιδιά στα μεγάλα αστικά κέντρα παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά διαδικτυακής εξάρτησης, συγκριτικά με όσα ζουν στην περιφέρεια.

Παράγοντες κινδύνου και παράγοντες προστασίας

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα μπορεί, σύμφωνα με τις έρευνες, να οδηγήσει σε προβληματική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίες θέτουν ως όριο ημερήσιας χρήσης οθόνης (screentime) τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή τις *δύο ώρες*. Αυτό όμως εξατομικεύεται και στην εφηβική ηλικία, ανάλογα με τις εφαρμογές και τις ανάγκες που η χρήση καλύπτει. Αυτό το όριο θα μπορούσε, για παράδειγμα τα Σαββατοκύριακα, να είναι 3-4 ώρες. Τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση μεταξύ γονέα και εφήβου λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Σήμερα, και με την χρήση των φορητών συσκευών, παιδιά και έφηβοι *είναι* στο διαδίκτυο σχεδόν συνεχόμενα, και βιώνουν εκ των πραγμάτων μία εναλλασσόμενη online-offline πραγματικότητα. Αυτό που έχει σημασία είναι κυρίως *η ποιοτική σχέση με το μέσο*, και όχι η ποσοτική με την αυστηρή έννοια του χρόνου, δηλαδή το αν η χρήση έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, την καθημερινότητα, τις σχολικές υποχρεώσεις και τις σχέσεις του εφήβου (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB).

Η ενασχόληση στο *περιβάλλον του σχολείου και για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αποδείχθηκε προστατευτικός* παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης. Οι Βόρειες Ευρωπαϊκές χώρες, *οι οποίες έχουν ενσωματώσει τη χρήση τεχνολογίας στο σχολείο*, έχουν σαφώς μικρότερα ποσοστά διαδικτυακών συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Σημαντικό παράγοντα αποτελεί και η πολιτισμική κουλτούρα του κάθε λαού, ο τρόπος που ενσωματώνει το «καινούριο», η τάση του σε υπερβολές και η στάση του απέναντι σε όρια, αυτοκυριαρχία κλπ (Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB 2012). Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι πολλά παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης *έχουν χαμηλή επίγνωση* και πιθανόν δεν

συμπληρώνουν ορθά τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, με αποτέλεσμα τα μικρότερα ποσοστά καταγραφής.

Γονεϊκές αντιλήψεις και γονεϊκοί παράγοντες

Μια εσφαλμένη εντύπωση των γονέων είναι ότι το παιδί είναι ασφαλές κλεισμένο στο δωμάτιό του με τον υπολογιστή, αφού δεν βρίσκεται εκτός σπιτιού ώστε να κινδυνεύει από τους κλασσικούς κινδύνους. Μερικοί γονείς «φοβούνται» την τεχνολογία και λόγω της αντιστροφής της «υπεροχής» των γνώσεων (λιγότερες γνώσεις γονέων συγκριτικά με τους μικρούς) δυσκολεύονται να ασκήσουν τον γονεϊκό τους ρόλο. Η «δαιμονοποίηση» του διαδικτύου από τους γονείς φαίνεται να αυξάνει το χάσμα των γενεών και τις συγκρούσεις μέσα στις οικογένειες. Αντιθέτως, το ενδιαφέρον των γονέων για τις διαδικτυακές ασχολίες των παιδιών τους, η παράλληλη χρήση και η ανοιχτή επικοινωνία σε θέματα χρήσης του διαδικτύου μειώνουν τις συγκρούσεις και προάγουν την λειτουργική χρήση.

Το φαινόμενο του *υπεργονεϊσμού* παρατηρείται στα μέσα και ανώτερα οικονομικά στρώματα, όταν οι γονείς δεν αφήνουν πρωτοβουλίες στον έφηβο και επιλέγουν οι ίδιοι τις δραστηριότητές του, προβάλλοντας δικά τους «θέλω» και γεμίζοντας όλο τον ελεύθερο χρόνο του. Συχνά δικαιολογούν τυχόν παραλείψεις του εφήβου και δεν τον αφήνουν να δεχθεί συνέπειες των πράξεών του, τον υπερπροστατεύουν και προλαμβάνουν καταστάσεις, θεωρώντας ότι τον βοηθούν. Οι έφηβοι αντιδρούν επιλέγοντας το διαδίκτυο ως διέξοδο, αλλά και ως τρόπο να εναντιωθούν στους ενήλικες.

Προσέγγιση και λύσεις για τους έφηβους με συμπεριφορές εξάρτησης

Στους Έλληνες εφήβους που παρουσιάζουν συμπεριφορά εξάρτησης, καταγράφηκαν δημογραφικοί, ψυχοκοινωνικοί και κλινικοί παράγοντες. Το φαινόμενο αφορούσε, έως πρόσφατα, κυρίως αγόρια, ενώ ανάμεσά τους υπήρχαν έφηβοι που παρουσίασαν σημαντική πτώση της σχολικής επίδοσης και μείωση των δραστηριοτήτων και των χόμπι τους. Σε πολλές από τις οικογένειες υπήρχαν δυσλειτουργία, έλλειψη επικοινωνίας και αδυναμία τήρησης των ορίων. Συναισθηματικές διαταραχές, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και διάσπαση προσοχής συνυπήρχαν σε ορισμένα παιδιά. Σωματικά συμπτώματα ήταν επίσης συχνά, όπως διαταραχές ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. Έπειτα από πρόγραμμα παρέμβασης, 72,2% παρουσίασαν βελτίωση και 27,7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε περιλάμβανε την *ψυχοεκπαίδευση* (δηλαδή, την ενημέρωση και την παροχή πληροφοριών για το τι συμβαίνει και ποιοι είναι οι στόχοι) και τη *συμπεριφορικού τύπου* παρέμβαση (τήρηση ημερολογίου, στήριξη και συζήτηση

μία, δύο ή και τρεις φορές την εβδομάδα, επιβράβευση όταν επιτυγχάνονται στόχοι και σημειώνεται πρόοδος, προβληματισμός σε περιπτώσεις στασιμότητας κ.λπ.). Η *οικογενειακή στήριξη* και καθοδήγηση είναι επίσης σημαντική. *Φαρμακευτική αγωγή* χρησιμοποιείται μόνο όταν κρίνεται απολύτως απαραίτητο και εάν υπάρχει υπόστρωμα (βλέπε συν-νοσηρότητα). Ας σημειωθεί ότι σε περιπτώσεις όπου δεν συνυπάρχουν ψυχικές δυσκολίες, τα αποτελέσματα του προγράμματος παρέμβασης είναι πολύ ικανοποιητικά. Καταγράφηκαν και περιπτώσεις εφήβων που διέκοψαν την υπερβολική χρήση *με καθαρά δική τους πρωτοβουλία, χωρίς παρέμβαση ειδικών* (π.χ. έφηβος διέκοψε την υπερβολική χρήση όταν σχετίστηκε ρομαντικά με συνομήλική του-«Μοντέλο των Τεσσάρων»).

Πρόληψη στα σχολεία και πρώιμη παρέμβαση σε οικογένειες

Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν 1) η σχολική εκπαίδευση στους κανόνες ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο στο σχολείο, και 2) η ενημέρωση των γονέων και η εκπαίδευση τους σε γονεϊκούς χειρισμούς που προάγουν την λειτουργική χρήση του διαδικτύου.

Για παράδειγμα, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να βρίσκεται σε κοινό-χρηστο χώρο, ώστε να υπάρχει η απαραίτητη επίβλεψη, ενώ η εφαρμογή φίλτρων προστασίας είναι σημαντική για τις μικρότερες ηλικίες- οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν και να παρακάμψουν τα φίλτρα. *Επίσης, η χρήση φίλτρων και ο αυστηρός γονεϊκός έλεγχος δεν προάγουν την ανάπτυξη αυτό-ελέγχου.*

Σημαντικό είναι να υπάρχει δέσμευση χρόνου από τους γονείς, ώστε να εμπλέκονται σε παράλληλη χρήση μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι καλλιεργείται κριτική σκέψη και αυτό-έλεγχος, ενώ παράλληλα παρέχεται η συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Οικογένειες που δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τη χρήση ή στις οποίες συνυπάρχουν προβλήματα επικοινωνίας, μπορούν να συμμετέχουν σε ομάδες *ψυχο-εκπαίδευσης γονέων.*

Αυτές ενημερώνουν τους γονείς για τα διαγνωστικά και φαινομενολογικά χαρακτηριστικά της λειτουργικής έναντι της δυσλειτουργικής χρήσης, και τους εκπαιδεύουν σε τρόπους γονεϊκής διαμεσολάβησης (με έμφαση στην παράλληλη χρήση) και προαγωγής της αποτελεσματικής επικοινωνίας μέσα στο σπίτι.

Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εξάρτησης από το διαδίκτυο και παρενόχλησης μέσω διαδικτύου είναι σημαντικό να γίνεται από γονείς και εκπαιδευτικούς. Απαραίτητο είναι να παρέχονται στα παιδιά και πρακτικές προτάσεις για τον χειρισμό καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν.

Άλλες Διαδικτυακές Προκλήσεις για παιδιά και εφήβους

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην δημοσιοποιούν προσωπικά δεδομένα, όπως η διεύθυνση σπιτιού, το τηλέφωνο κλπ και να μην «ανεβάζουν» φωτογραφίες τους που αποκαλύπτουν τέτοια στοιχεία. Χρειάζεται σκέψη πριν «ανεβάσουν» προσωπικό υλικό (φωτογραφίες, βίντεο κλπ) στον διαδικτυακό κόσμο, αφού τα ίχνη της πληροφορίας παραμένουν εκεί, χωρίς να δίνεται η «δεύτερη» ευκαιρία της διαγραφής ή διόρθωσης / αποκατάστασης. Τέλος, θα πρέπει να λαμβάνεται πάντα άδεια εάν χρησιμοποιήσουν στοιχεία άλλου προσώπου, και ειδικά εάν πρόκειται για παιδί.

Έκθεση σε Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, όπως βία, ρατσιστικό, πορνογραφικό ή/και παιδοφιλικό περιεχόμενο. Παρατεταμένη έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να έχει συνέπειες στην ψυχοκοινωνική και σεξουαλική τους ανάπτυξη. Η επαναληψιμότητα των ερεθισμάτων μπορεί να «απενοχοποιεί» αλλήλα και *απευαισθητοποιεί* τα παιδιά σε ποικίλες ακατάλληλες συμπεριφορές τις οποίες αναπαράγουν σχετικά εύκολα.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.youth-health.gr), 60% των εφήβων εκτίθεται σε πορνογραφία, ενώ 32% αναφέρει ότι η εμπειρία ήταν αρνητική. Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα του 2009 όταν η έκθεση είναι συχνή (> 3 φορές/εβδομάδα) υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική, κοινωνική και σεξουαλική υγεία (Tsitsika et al., 2009). Επίσης, κάποιες φορές το υλικό αυτό μπορεί να παρουσιαστεί *ξαφνικά* μπροστά τους και να αιφνιδιάσει, ειδικά τα μικρότερα παιδιά, προκαλώντας αναστάτωση ή και τραυματική εμπειρία.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα μικρότερα παιδιά από ακατάλληλο περιεχόμενο;

- Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινό χώρο, ώστε να μπορούμε να επιβλέπουμε. Αποφεύγουμε το παιδικό δωμάτιο.
- Συζητάμε και εξηγούμε πώς να χρησιμοποιούν ορθά το διαδίκτυο.
- Βάζουμε για αρχική σελίδα μια μηχανή αναζήτησης φιλική για τα παιδιά (<http://askforkids.com>, <http://www.askkids.com>, <http://kids.yahoo.com>)
- Στην μηχανή αναζήτησης της google επιλέγουμε τις ρυθμίσεις αναζήτησης φίλτρου ακατάλληλου περιεχόμενου.
- Για μικρότερα παιδιά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα επιπλέον εργαλείο

γονικού ελέγχου/φίλτρο. Στην ιστοσελίδα <http://www.syp-bench.eu> μπορείτε να επιλέξετε ένα ανάλογο με τα κριτήριά σας και την ηλικία των παιδιών καθώς και να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες επ' αυτού.

Αποπλάνηση-Grooming

Είναι σαφές ότι λόγω της ανωνυμίας, το διαδίκτυο επιτρέπει στην «σκοτεινή» πλευρά της ανθρώπινης φύσης να εκφραστεί πιο εύκολα. Ενήλικες με διάφορες προθέσεις μπορεί να πλησιάσουν παιδιά υποδύομενοι συνομηλίκους, να επιδιώξουν να τα συναντήσουν σε φυσικό χώρο και να τα κακοποιήσουν ή να τα βλάψουν με ποικίλους τρόπους.

Διάφορα κυκλώματα παιδικής πορνογραφίας, παιδοφιλίας και εκμετάλλευσης έχουν επιλέξει το διαδίκτυο ως πεδίο δράσης.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.youth-health.gr), 63% των εφήβων επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο, ενώ οι μισοί από αυτούς τους συναντούν στο φυσικό περιβάλλον και 10% αναφέρουν ότι η εμπειρία τους αναστάτωσε.. Σοκαριστικό στοιχείο αποτελεί ότι 70% των γονέων δεν γνωρίζουν για τη συνάντηση αυτή!

Χρήσιμες συμβουλές για την προστασία από το grooming – και ευρύτερα για την προαγωγή της λειτουργικής χρήσης

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην εμπιστεύονται οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο και να **την διασταυρώνουν**.

Περιηγούμαστε συχνά μαζί τους στο διαδίκτυο (**παράλληλη χρήση**). Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας - πέρα από επίβλεψη.

- Με την δική μας συνετή χρήση της τεχνολογίας **παρέχουμε στα παιδιά μας ένα υγιές πρότυπο χρήσης.**
- Αποφεύγουμε να «δαιμονοποιούμε» την τεχνολογία, αντιθέτως συμμετέχουμε στις διαδικτυακές εφαρμογές των παιδιών μαζί με τα παιδιά και **μαθαίνουμε τι τα ελκύει**. Έτσι είμαστε πιο κοντά τους και όταν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, αυξάνονται οι πιθανότητες να μας μιλήσουν για αυτό.
- Παραμένουμε ενημερωμένοι για τις τεχνολογικές εξελίξεις, ώστε να μπορούμε ενεργά να «ακολουθούμε» τα διαδικτυακά ενδιαφέροντα των παιδιών μας- αλλιώς όχι να κρυφά «παρακολουθούμε» τα παιδιά μας.
- Παρέχουμε **ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες** και ειδικά αθλητικές δραστηριότητες, ώστε το διαδίκτυο να είναι μέρος της ρουτίνας των παιδιών και να μην υποκαθιστά εξω-διαδικτυακές δραστηριότητες.

Διαδικτυακός εκφοβισμός-cyberbullying

Τα ίδια τα παιδιά θεωρούν πως εκφοβίζονται όταν λαμβάνουν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα, όταν αποκλείονται από δραστηριότητες, όταν δημιουργούνται ψευδείς φήμες ή λέγονται ψέματα γύρω από το πρόσωπό τους ή όταν αποστέλλονται φωτογραφίες τους χωρίς την άδειά τους.

- 22% των Ευρωπαίων εφήβων υφίστανται διαδικτυακό bullying
- οι μισοί από αυτούς αναφέρουν πως αυτό τους έβλαψε
- η τάση αφορά κυρίως κορίτσια
- η Ελλάδα, μαζί με τη Ρουμανία, βρίσκονται στις υψηλότερες θέσεις (www.youth-health.gr)

Είναι σημαντικά τα παρακάτω:

- να υπάρχει «ενεργό» κανάλι επικοινωνίας με τους γονείς για να εμπιστευτούν τον εκφοβισμό
- να αναφέρουν το συμβάν σε υπηρεσία καταγγελίας και
- να συμβουλευτούν ειδικό

Γενικοί κανόνες για την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Προληπτικά συζητάμε με τα παιδιά μας για το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Έτσι, εάν τους συμβεί θα είναι πιο εύκολο για αυτά να μας εμπιστευτούν και να μας μιλήσουν. Προτρέπουμε τα παιδιά να μην απαντάνε σε προσβλητικά/απειλητικά μηνύματα και τους εξηγούμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν.

Βεβαιωνόμαστε ότι μπλοκάρουν τα άτομα που τους προσβάλλουν ώστε να μην μπορούν να το ξανακάνουν.

Συμβουλεύουμε τα παιδιά να κρατάνε αρχεία από τις συνομιλίες. Μπορεί να τις χρειαστούν για την αναφορά.

Γνωρίζουμε το περιβάλλον των παιδιών μας, τους φίλους, τους συμμαθητές τους και τους δασκάλους τους.

Αν είναι χρήστες κάποιου κοινωνικού δικτύου, τους έχουμε “φίλους” στο δικό μας προφίλ ή από άλλο στο οποίο έχουμε πρόσβαση.

Εξηγούμε στα παιδιά μας τι είναι και τι δεν είναι διαδικτυακός εκφοβισμός και ποιες είναι οι επιπτώσεις του. Σημαντικό βήμα για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ο σεβασμός του ατόμου απέναντι σε ένα άλλο άτομο εντός και εκτός διαδικτύου.

Γενικά, αν και δεν μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από όλους τους κινδύνους στο διαδίκτυο, αλλά και το φυσικό κόσμο, ωστόσο μπορούμε να τους δώσουμε εφόδια και να τα δείξουμε πως να χειρίζονται δυσκολίες, να γίνονται πιο δυνατά μέσα από αυτές και να προχωρούν με περισσότερη εμπειρία και γνώση.

Για επιπλέον πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Τεχνολογίας «ΜΕ. Υποστηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»,
80011 80015
καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00 χωρίς χρέωση

Περιπτώσεις από τη Γραμμή «ΜΕ. Υποστηρίζω»

(οι περιπτώσεις είναι ανάλογες με αυτές που δέχεται η Γραμμή και δεν αντιστοιχούν σε πραγματικά πρόσωπα και καταστάσεις)

Περίπτωση 1

Ο σκοπός του συγκεκριμένου τηλεφωνήματος είναι γιατί χρειάζομαι επειγόντως την βοήθειά σας. Έχω ένα κορίτσι 16 ετών, την Αλίκη και ένα αγοράκι 7 ετών, τον Σπύρο. Όλα ξεκίνησαν από το καλοκαίρι... μια εβδομάδα νωρίτερα πριν φύγουμε για διακοπές. Σχεδόν κάθε βράδυ, η Αλίκη συνομιλούσε με τις φίλες της στο Ιντερνετ (Chatting) μέχρι τις 2:00 ή και 3:00 καμιά φορά -δεν ήταν κάτι που μου άρεσε- καθώς το πρωί δυσκολευόταν να ξυπνήσει για το σχολείο. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, παράπονο δεν έχω κανένα..απεναντίας είναι άριστη μαθήτρια. Την περασμένη εβδομάδα συνέβη το εξής: δεν είχα μια ώρα που μπήκα στο σπίτι από τη δουλειά και την έπιασα στο μπάνιο να βγάζει φωτογραφίες με το κινητό της το γυμνό κορμί της, εστιάζοντας στα επίμαχα σημεία. Προσπαθούσα να καταλάβω για ποιο λόγο βγάζει τέτοιες φωτογραφίες και με τόσο έντονο μακιγιάζ. Ήμουν διακριτική, δεν κατάλαβε ότι την είδα. Από εκείνη τη στιγμή ... έχασα τον ύπνο μου. Δεν ήθελα να το πω στον πατέρα της καθώς θα ξεσπούσε θύελλα στο σπίτι, ο άντρας μου ξέρετε... είναι πολύ αυστηρός και με απόλυτες ηθικές αρχές. Από εκείνη τη στιγμή, προσπαθούσα να παρακολουθώ τις κινήσεις

της ενώ εκείνη ήταν στο διαδίκτυο, μέχρι που χθες το απόγευμα εντόπισα κάτι που με αναστάτωσε πολύ... Έφυγε για το σχολείο βιαστικά, καθώς πάλη άργησε να ξυπνήσει και αργοπόρησε στο μάθημα. Πάνω στη βιασύνη της άφησε ανοικτό το Facebookάδραξα την ευκαιρία και με την καθοδήγηση του αδελφού μου που ασχολείται με «τα της πληροφορικής», εντόπισα τις συνομιλίες της. Το ένστικτό μου δεν ήταν καλό... ένιωθα ότι ψάχνοντας κάτι θα βρω..έτσι και έγινε.. εντόπισα την συνομιλία της με έναν κύριο..πολλά χρόνια μεγαλύτερό της -κοντά στην ηλικία μου φανταστείτε- στον οποίο είχε στείλει όλες αυτές τις φωτογραφίες που έβγαζε στον μπάνιο και όχι μόνο... φωτογραφίες γυμνές και ιδιαίτερα προκλητικές- ο συγκεκριμένος κύριος δήλωνε παντρεμένος στο Fb, και είχε πολλές φωτογραφίες- πιθανόν με τα παιδιά του και την οικογένειά του ... Από τις συνομιλίες τους κατάλαβα ότι συνομιλούσαν μήνες... Πείτε μου σας παρακαλώ- τι να κάνω;;; Είμαι απελπισμένη. Πώς μπορώ να μιλήσω στην κόρη μου για όλα αυτά ενώ εκείνη δεν μου έχει πει τίποτα; Χάνω το παιδί μου.

Περίπτωση 2

Τηλεφωνώ για να ζητήσω βοήθεια... ανησυχώ πολύ για το γιό μου. Ας τα πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Έχω δυο γιούς τον Νίκο και τον Αντώνη. Είναι και τα δυο υπέροχα παιδιά, ευγενικά, και με χιούμορ. Ο Νίκος είναι 18 και ο Αντώνης 16 ετών . Νιώθω πολύ κοντά με τα παιδιά μου και κάθε φορά που βγαίνουμε με τους για καφέ ή για καμιά βόλτα σαν οικογένεια, βλέπω το Νίκο πάντα να έχει μια απερίγραπτη διάθεση να φλερτάρει κορίτσια, να τα πειράζει και σε συζητήσεις που έχουμε κάνει φαίνεται θερμός υποστηρικτής του γυναικείου φίλου..εν αντιθέσει με τον Αντώνη, ο οποίος είναι πολύ εγκρατής, σε σημείο να με ανησυχεί καθώς δεν έχει φέρει καμία κοπέλα ποτέ στο σπίτι, δεν φλερτάρει, δείχνει να μην ενδιαφέρεται καθόλου για αυτά τα θέματα.

Ο Αντώνης συνομιλεί πολλές φορές με τους φίλους του μέσω υπολογιστή (chatting). Έχουμε ένα laptop μονίμως στο σαλόνι και θα έλεγα πως πιο πολύ τον χρησιμοποιεί εκείνος παρά κάποιος άλλος από την οικογένεια. Προχθές, μόλις επέστρεψα από την δουλειά έκανα μια αναζήτηση στο ιστορικό του υπολογιστή και ανακάλυψα πώς είχε επισκεφθεί ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Δεν με αναστάτωσε η πράξη αυτή καθ' εαυτή, όλοι οι έφηβοι «ενημερώνονται» από τέτοιες ιστοσελίδες, άλληωστε στην ηλικία αυτή υπάρχει έντονη η ανάγκη αναζήτησης σεξουαλικού περιεχομένου. Αυτό που με σόκαρε ήταν ότι οι ιστοσελίδες που είχε μπει το παιδί μου ήταν ομοφυλοφιλικού περιεχομένου και συγκεκριμένα 8 ώρες το παιδί μου, έβλεπε τέτοιο υλικό. Εξεπλήγην. Πείτε μου

σας παρακαλώ τι μπορώ να κάνω... είναι δυνατόν ο δικός μου γιός να είναι ομοφυλόφιλος; Δεν θα το αντέξω εάν το ομολογήσει..καλύτερα να τον αποκληρώσω..τέτοιο ρεζιμίκι δεν θα το αντέξω... Να ενημερώσω τη γυναίκα μου γι' αυτό ή θα την ανησυχήσω άδικα; Τι μπορώ να κάνω;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bradley K. *Internet lives: social context and moral domain in adolescent development.* *New Dir Youth Dev.* 108:57-76, 2005.
2. Bremer J. *The internet and children: advantages and disadvantages.* *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am.* 14(3): 405-28, 2005.
3. Halkias D, Harkiolakis N, Thurman P, Caracatsanis S. *Internet use for health-related purposes among Greek consumers.* *Telemed J E Health.* Apr;14(3):255-60, 2008.
4. *Health Supervision : Middle Adolescence (15 to 17 Year Visits), In : Bright Futures, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents, American Academy of Pediatrics, Third Edition, p. 539-557, 2008.*
5. Kaplan & Sadock. *Comprehensive Textbook of Psychiatry. Eighth Edition. "Telemedicine, Telepsychiatry, and Online Therapy".* p. 958. Lippincott Williams & Wilkins. 2005.
6. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. *The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability.* *CNS Spectr.* 11(12):966-74, 2006.
7. Paul B & Bryant JA. *Adolescents and the internet.* *Adolesc Med Clin.* 16(2):413-26, 2005.
8. Suss D. *[Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people].* *Ther Umsch.* 64(2):103-8, 2007.
9. Tzavela EC, Karakitsou C, Dreier M, Mavromati F, Wöfling K, Halapi E, Macarie G, Wójcik S, Veldhuis L, Tsitsika AK. *Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online.* *Journal of Adolescent Health.* 2015 Apr;40:3447
10. Mólle KW, Janikian M, Dreier M, Wöfling K, Beutel ME, Tzavara C, Richardson C, Tsitsika A. *Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates.* *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2014 Sep 5.
11. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, Macarie GF, Tzavara C, Richardson C. *Internet addictive behavior in adolescence: a crosssectional study in seven European countries.* *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014 Aug;17(8):52835.
12. Tsitsika AK, Tzavela EC, Janikian M, Olafsson K, Iordache A, Schoenmakers TM, Tzavara C, Richardson C. *Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning.* *J Adolesc Health.* 2014 Jul;55(1):1417.

Συνοπτική περιγραφή του Οδηγού

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει στο να λειτουργήσει ως οδηγός για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας που επιθυμούν να υλοποιήσουν παρεμβάσεις πρόληψης των συνεπειών από την δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών αξιοποιώντας βιωματικές τεχνικές και εργαλεία και εργαλεία Τ.Π.Ε (εργαστήριο πληροφορικής). Ο απώτερος στόχος του υλικού είναι να ενδυναμώσει τους μαθητές στο να γίνουν αυτόνομοι και ασφαλείς χρήστες των νέων τεχνολογιών.

Ο οδηγός συντονιστή περιλαμβάνει 6 διαδοχικά εργαστήρια. Έχουν δημιουργηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε το καθένα από αυτά να μπορεί να λειτουργήσει είτε αυτόνομα σαν βραχύχρονη παρέμβαση στο θέμα που πραγματεύεται ή σαν μέρος ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος αγωγής υγείας για την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Τα εργαστήρια απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους που φοιτούν στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού και στις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου. Παρόλα αυτά με τις κατάλληλες τροποποιήσεις από τον συντονιστή μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μικρότερα αλλή και σε μεγαλύτερα παιδιά. Ο χρόνος που αναγράφεται σε κάθε δραστηριότητα είναι ενδεικτικός (ο ελάχιστος δυνατός) και εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών της τάξης, την εξοικείωσή τους με τις βιωματικές διαδικασίες και τη θεματολογία και την εμπειρία του συντονιστή.

Η μεθοδολογία των εργαστηρίων βασίζεται στα πλεονεκτήματα της βιωματικής εκπαίδευσης που αξιοποιεί την ενεργητική εμπλοκή, κινητοποιεί τη συζήτηση και αφήνει χώρο στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς τα θέματα που επεξεργάζονται τους επηρεάζουν προσωπικά. Έτσι μαθαίνουν πώς να διεκδικούν τα διαδικτυακά τους δικαιώματα και πώς να σέβονται τα δικαιώματα των συνομηθίκων τους.

Οι διδακτικοί στόχοι των εργαστηρίων ταξινομούνται σε τρεις μεγάλες περιοχές: τη γνωστική, την ψυχολογική και τη συναισθηματική.

- Στη γνωστική περιοχή ανήκουν οι στόχοι που σχετίζονται με την απόκτηση γνώσης στα θεματικά αντικείμενα του κάθε εργαστηρίου.
- Στη συναισθηματική περιοχή κατατάσσονται οι στόχοι που αναφέρονταν σε στάσεις, αυτο-αξίες και συναισθήματα.
- Στην ψυχοκοινωνική εκείνοι που αποβλέπουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων.

Βάσει αυτής της προσέγγισης, οι θεματικές ενότητες των εργαστηρίων δομούνται σε τρία επίπεδα:

1. την παροχή θεωρητικών γνώσεων
2. την ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και πρακτική κατανόηση των εννοιών μέσα από βιωματικές δραστηριότητες
3. την ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών.

Τα βιωματικά εργαστήρια παρουσιάζονται με αναλυτικές οδηγίες ώστε να διευκολύνουν το έργο του συντονιστή: α) με τρόπο που αφενός να ελαχιστοποιεί όσο δυνατόν γίνεται τον χρόνο προετοιμασίας του κάθε εργαστηρίου και β) με το να δίνει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται, θεωρητικές και πρακτικές ώστε να νιώθει επαρκής και ασφαλής για να εφαρμόσει το πρόγραμμα.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ
1 ^ο	Ψηφιακά ικανοί πολίτες ... αναπτύσσοντας ενημερωμένους και ενεργούς πολίτες!
2 ^ο	Και δημιουργικό και ασφαλές γίνεται;
3 ^ο	Είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο: ένας είναι ο δρόμος η ψηφιακή αποτοξίνωση!
4 ^ο	Κριτική σκέψη και αξιολόγηση χέρι – χέρι στο διαδίκτυο!
5 ^ο	Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή αποπλάνηση: Τόσο μακριά ... τόσο κοντά!
6 ^ο	Ψηφιακά αποτυπώματα και φήμη στο διαδίκτυο.

Οι τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν στη βιωματική εκπαίδευση είναι :

Αναλογικά μέσα: Παιχνίδι ρόλων, Μελέτη Περιπτώσεων, Ελεύθερος συνειρμός, Καταιγισμός ιδεών, Εικαστικά μέσα (ζωγραφική, κολλάζ), Διεργασία σε μικρές ομάδες, Δουλειά σε ζευγάρια, Συζήτηση σε κύκλο, Συμπλήρωση κουίζ

Ψηφιακά μέσα: Προβολή Βίντεο / παρουσίασης power point, Ψηφιακή αφίσα, Πληροφοριακό γράφημα, Προγραμματιστικά εργαλεία, Εννοιολογικός χάρτης (smart tools).



ΒΙΟΜΑΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youth**online

«Ψηφιακά ικανοί πολίτες ...
αναπτύσσοντας ενημερωμένους και
ενεργούς πολίτες!»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα εισάγουν τις έννοιες των ψηφιακών δεξιοτήτων, μέσω των βιωματικών εργαστηρίων ή και εργαλείων του διαδικτύου, ώστε οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες να γίνουν υπεύθυνοι/ες πολίτες, δηλαδή ψηφιακά ικανοί/ές να διεκδικήσουν τα ψηφιακά δικαιώματά τους.

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να γνωρίζουν τη βασική φιλοσοφία του ψηφιακού πολίτη σύμφωνα με τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες του Οργανισμού Eurorass της Ευρωπαϊκής Ένωσης,
- να αξιοποιούν τις δυνατότητες των ψηφιακών εργαλείων με δημιουργικό τρόπο,
- να διεκδικούν τα ψηφιακά δικαιώματά τους, έχοντας κριτική άποψη για τον Γενικό Κανονισμό που αφορά την Προστασία των Δεδομένων της Ευρωπαϊκής Ένωσης,
- να κατανοήσουν ότι η ψηφιακή συμμετοχή δεν εξαρτάται μόνο από την πρόσβαση και τη χρήση, αλλά και από τις στάσεις (ενεργός και παθητική στάση),
- να αντιληφθούν ότι οι τεχνολογίες προσφέρουν ευκαιρίες, όμως εγκυμονούν και κινδύνους, που μπορούν να προκαλέσουν αναπόφευκτες βλάβες στην απόλαυση της ψηφιακής ιθαγένειας,
- να κατανοήσουν πως η ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων συμβάλλει στην ενδυνάμωση και τη συμμετοχή των πολιτών στην ψηφιακή κοινωνία,
- να αντιληφθούν ότι οι ψηφιακές δεξιότητες δεν εξαντλούνται στην ικανότητα χειρισμού συσκευών.



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

ψηφιακές δεξιότητες, ψηφιακά δικαιώματα, Γενικός Κανονισμός για την Προστασία των Δεδομένων (ΓΚΠΔ), προσωπικά δεδομένα, ανθρώπινα δικαιώματα, ψηφιακός πολίτης, ψηφιακή ιθαγένεια (ανήκω εδώ, συμμετέχω, προστατεύομαι και προστατεύω, είμαι ψηφιακά ικανός).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή (διάρκεια: 5 λεπτά)

• Καλωσόρισμα και γενική παρουσίαση

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια συστήνεται και, στη συνέχεια, αναφέρεται περιεκτικά στην εμπειρία του για τα ψηφιακά δικαιώματα και τις ψηφιακές δεξιότητες που χρειάζεται ένας πολίτης. Έπειτα, παρουσιάζει τους βασικούς σταθμούς του βιωματικού εργαστηρίου και τον τρόπο εργασίας των ομάδων που θα σχηματιστούν.

2. Δραστηριότητα: Ορίζοντας το πλαίσιο της βιωματικής μάθησης και θεσπίζοντας κανόνες για συνεργασία (εκπαιδευτικό συμβόλαιο) (διάρκεια: 15 λεπτά)



Άσκηση: συζήτηση στην ομάδα

Οδηγία:

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και πραγματοποιείται συζήτηση για το πώς επιτυγχάνεται η καλύτερη επικοινωνία στις ομάδες. Ειδικότερα, αναλύονται ζητήματα που σχετίζονται με τον τρόπο διάταξης της τάξης, με ποιον τρόπο ενισχύεται η βλεμματική επαφή και πώς εμπεδώνεται η αίσθηση της ισοτιμίας των μελών της ομάδας. Ο/Η συντονιστής/στρια ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/χουσες να απαντήσουν για το τι πιστεύουν σε σχέση με τη διάταξη των καθισμάτων σε κύκλο.

Άσκηση: καταιγισμός ιδεών

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια μέσα από τη διαδικασία του καταιγισμού ιδεών (bright storming) παροτρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες εφήβους/ες να προτείνουν κανόνες ή όρους, που θεωρούν ότι μπορεί να διαμορφώσουν ένα θετικό κλίμα, πάνω στο οποίο θα οικοδομηθεί η επικοινωνία και η συνεργασία στην ομάδα. Στον πίνακα (πίνακας 1) που θα τους δοθεί μπορούν να σημειώσουν τους παρακάτω κανόνες ανά ομάδα, ώστε να καταγραφούν αυτοί και σε επίπεδο ολομέλειας. Οι καλύτερες προτάσεις θα αποτελέσουν το πλαίσιο συνεργασίας και λειτουργίας της ομάδας. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία και έχουν καταγραφεί και υιοθετηθεί όλες οι προτάσεις, ο/η συντονιστής/στρια ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να σηκωθούν ένας-ένας και μία-μία, για να υπογράψουν το συμβόλαιο της ομάδας.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Ο/Η συντονιστής/στρια ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες ότι για την ολοκλήρωση των παρεμβάσεων, δηλαδή των βιωματικών εργασιών, είναι απαραίτητη η τήρηση των κανόνων, το δε συμβόλαιο θα είναι πάντα αναρτημένο στον τοίχο σε όλες τις συναντήσεις του προγράμματος.

Ενδεικτικές προτάσεις - ιδέες για το εκπαιδευτικό συμβόλαιο:

- Λέω πάντα τη γνώμη μου στην ομάδα, όταν έρθει η σειρά μου. Αν θέλω να ξαναπάρω τον λόγο, περιμένω τη σειρά μου.
- Σέβομαι τις απόψεις που εκφράζουν οι συμμαθητές/τριές μου στην ομάδα και, ταυτόχρονα, κάνω ελεύθερα κριτική σ' αυτές, χωρίς κακόβουλα σχόλια.
- Σέβομαι την άποψη της πλειοψηφίας της ομάδας, όπου αυτό χρειάζεται.
- Φροντίζω όσο μπορώ να κάνω με συνέπεια το κομμάτι της δουλειάς που μου αναλογεί, ώστε να μην επιβαρύνω τα άλλα μέλη της ομάδας.

(Καρακίζα, Κολλοκοτρώνης & Θεοφαννέλλης, 2011)

3. Δραστηριότητα: Γνωριμία των μελών της ομάδας (ενεργοποίηση ομάδας) (διάρκεια: 15'-20')

Άσκηση: «Youth On line digital skills»

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια προσφέρει σε κάθε μέλος της ομάδας ένα φύλλο δραστηριότητας (πίνακας 2) με τις βασικές κατηγορίες ψηφιακών δεξιοτήτων που πρέπει να έχει κάθε πολίτης. Γίνεται συζήτηση για την έννοια της ψηφιακής ιθαγένειας (ανήκω εδώ, συμμετέχω, προστατεύομαι και προστατεύω, είμαι ψηφιακά ικανός). Το κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να ανιχνεύσει τις βασικές δεξιότητες που κατέχει ένα άλλο μέλος της ομάδας του. Για κάθε ψηφιακή δεξιότητα που εντοπίζει καταγράφει το όνομα όσων παιδιών βρήκε στα αντίστοιχα πεδία του πίνακα.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Όταν ολοκληρωθούν οι εργασίες στις ομάδες, πραγματοποιείται ολομέλεια και ξεκινάει συζήτηση ανά ομάδα σχετικά με τις βασικές δεξιότητες που ανιχνεύθηκαν ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Στόχος της δραστηριότητας είναι να καταγραφούν και να οριοθετηθούν οι δεξιότητες που κατέχουν τα μέλη των ομάδων και αφορούν στη χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών.



4. Δραστηριότητα: Γνωρίζω τις ψηφιακές δεξιότητές μου!

(διάρκεια: 20 λεπτά)

Άσκηση: *(ατομικά-ολομέλεια)*

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια προσφέρει σε κάθε μέλος της ομάδας ένα φύλλο δραστηριότητας (πίνακας 3) με τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες που πρέπει να έχει κάθε πολίτης σύμφωνα με τον Οργανισμό Europass της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να ανιχνεύσει βασικές δεξιότητες που κατέχει συμπληρώνοντας τον πίνακα (έλεγχος ✓) και, στη συνέχεια, ένα μέλος της ομάδας (γραμματέας) αναλαμβάνει να βγάλει συγκεντρωτικά αποτελέσματα για την ομάδα. Στο τέλος, σε επίπεδο ολομέλειας, παρουσιάζονται οι ψηφιακές δεξιότητες κάθε ομάδας ανάλογα με το επίπεδο του χρήστη.

Ενδεικτικές προαιρετικές προτάσεις – ιδέες για τις ψηφιακές δεξιότητες:

- Ο/Η συντονιστής/στρια, εφόσον βρίσκεται σε χώρο όπου υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, συνδέεται με την ιστοσελίδα του Εθνικού Κέντρου Europass: <https://europass.cedefop.europa.eu/el/> ή προτρέπει τους/τις μαθητές/τριες να συνδεθούν και αυτοί με την ιστοσελίδα <https://europass.cedefop.europa.eu/el/resources/digital-competences> για τις ψηφιακές δεξιότητες. Στη συνέχεια, αναλύουν τις έννοιες των χρηστών (βασικός, ανεξάρτητος, έμπειρος χρήστης), καθώς και βασικές δεξιότητες σε κάθε κατηγορία.

5. Δραστηριότητα: Διαβούλευση μέσω «memes» για τα ψηφιακά δικαιώματά μου! (διάρκεια: 20-30 λεπτά)

Άσκηση: *(ατομικά-εργαστήριο πληροφορικής)*

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια συζητάει με τους/τις μαθητές/τριες για τα ανθρώπινα δικαιώματα, τα οποία, εκτός από τον φυσικό, ισχύουν και στον ψηφιακό κόσμο. Έτσι, διευκρινίζεται πως η προώθηση και η διασφάλιση των ψηφιακών δικαιωμάτων των νέων είναι σημαντικές για τη δημιουργία ενός ψηφιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Οι μαθητές/τριες πρέπει να πάρουν θέση για το τι σημαίνει στην πράξη η ύπαρξη αυτών των δικαιωμάτων στον χώρο του διαδικτύου (τα παιδιά κάτω των 13 ετών απαγορεύεται να αποκτούν πρόσβαση σε υπηρεσίες της κοινωνίας των πληροφοριών, δηλαδή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε άλλες ιστοσελίδες, σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων). Ειδικότερα, ερωτούνται οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο ποια από τα δικαιώματα αυτά επηρεάζουν με οποιονδήποτε τρόπο την ιδιωτική ζωή ή την κοινωνική δικτύωση, αλλά και την εξερεύνηση σε καινούργιες ιστοσελίδες χωρίς την έγκριση του γονέα.

Πρόσθετη πληροφορία: Διαδικτυακό μιμίδιο (αγγλ.



Internet meme) ή φαινόμενο του Ίντερνετ (*Internet phenomenon*) αποκαλείται οτιδήποτε προκαλεί έντονο ενδιαφέρον στους χρήστες του διαδικτύου και εξαπλώνεται ραγδαία στον κυβερνοχώρο. Ο όρος διαδικτυακό μιμίδιο αποτελεί αναφορά στα μιμίδια, παρόλο που τα τελευταία έχουν μία έννοια ευρύτερη, αυτήν της πολιτισμικής πληροφορίας. Στην πιο απλή μορφή του, ένα διαδικτυακό μιμίδιο είναι ουσιαστικά η διάδοση ενός αρχείου ή κάποιου υπερσυνδέσμου από ένα άτομο σε άλλα, με τη χρήση των μέσων του διαδικτύου (email, blogs, χώροι κοινωνικής δικτύωσης, instant messaging κ.ά.). Το περιεχόμενό του είναι συνήθως χιουμοριστικό (Πηγή: https://el.wikipedia.org/wiki/Διαδικτυακό_μimίδιο).

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια:

Ο/Η συντονιστής/στρια, μέσω σελίδων δημιουργίας memes (π.χ. <https://www.digitaltrends.com/social-media/how-to-make-your-own-memes/> ή <https://imgflip.com/memegenerator>), παροτρύνει τα παιδιά, διαμέσου μια ιδιότυπης διαβούλευσης, να δημιουργήσουν τα δικά τους memes και να εκφραστούν για τα δικαιώματα που διεκδικούν σε σχέση με την ιδιωτική ζωή ή την κοινωνική δικτύωση, αλλά και την εξερεύνηση σε καινούργιες ιστοσελίδες. Τα παιδιά παίρνουν θέση και σε σχέση με την ηλικιακή απαγόρευση που ισχύει έως σήμερα, δηλαδή κάτω από τα 16 έτη. Σύμφωνα με το άρθρο 8¹ του Γενικού Κανονισμού για την προστασία των δεδομένων (ΓΚΠΔ)², το κάθε κράτος - μέλος έχει τη δυνατότητα να ορίσει μικρότερη ηλικία πρόσβασης στις υπηρεσίες του διαδικτύου χωρίς γονική συγκατάθεση, η οποία, ωστόσο, δεν πρέπει να είναι κάτω από τα 13 έτη.

1. <http://www.privacy-regulation.eu/el/8.htm>

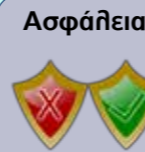
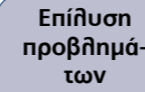
2. <http://www.privacy-regulation.eu/el/>

Εκπαιδευτικό συμβόλαιο
(Πίνακας 1)



α/α	Περιγραφή κανόνων ή όρων	Παρατηρήσεις



Οι ψηφιακές δεξιότητές μου
(Πίνακας 2)

Ψηφιακή δεξιότητα	Περιγραφή ψηφιακής δεξιότητας	Ονοματεπώνυμο φίλου/ης
Επεξεργασία δεδομένων 		
Δημιουργία περιεχομένου 		



Οι ψηφιακές δεξιότητές μου (Europass)
(Πίνακας 3)

Ψηφιακή δεξιότητα	Επίπεδο χρήστη	Περιγραφή ψηφιακής δεξιότητας	Έλεγχος
Επεξεργασία δεδομένων 	Βασικός χρήστης	Μηχανή αναζήτησης Αποθήκευση αρχείων Bookmarks	<input type="checkbox"/>
	Ανεξάρτητος χρήστης	Μηχανές αναζήτησης Φίλτρα για αναζήτηση Ταξινόμηση πληροφοριών σε αρχεία και φακέλους Αντίγραφα ασφαλείας Αξιολόγηση πηγών	<input type="checkbox"/>
	Έμπειρος χρήστης	Σύνθετες μέθοδοι αναζήτησης (OR, AND, NOT) Ροές web (rss) Αξιολόγηση πληροφοριών με κριτήρια Υπηρεσίες cloud από ιστοσελίδες Αποθήκευση πληροφοριών από το διαδίκτυο	<input type="checkbox"/>
Δημιουργία περιεχομένου 	Βασικός χρήστης	Δημιουργία απλού ψηφιακού περιεχομένου Αλλαγές περιεχομένου Χρήση πνευματικών δικαιωμάτων Ρυθμίσεις σε λογισμικά	<input type="checkbox"/>

Ψηφιακή δεξιότητα	Επίπεδο χρήστη	Περιγραφή ψηφιακής δεξιότητας	Έλεγχος
Δημιουργία περιεχομένου 	Ανεξάρτητος χρήστης	Χρήση διαφορετικών μηχανών αναζήτησης Φίλτρα στην αναζήτηση Ταξινόμηση πληροφοριών (αρχεία και φάκελοι) Αντίγραφα ασφαλείας Σύγκριση και αξιολόγηση πηγών	<input type="checkbox"/>
	Έμπειρος χρήστης	Παραγωγή σύνθετου ψηφιακού περιεχομένου Χρήση ειδικών εργαλείων και λογισμικών δημιουργίας ιστοσελίδων Βασική μορφοποίηση περιεχομένου Επαναχρησιμοποίηση περιεχομένου, προστατευμένου από πνευματικά δικαιώματα Βασική γνώση προγραμματισμού	<input type="checkbox"/>
Επικοινωνία 	Βασικός χρήστης	Επικοινωνία με κινητό, VoIP ή τηλεφωνία μέσω διαδικτύου Διαμοίραση αρχείων και περιεχομένου με χρήση απλών εργαλείων Αλληλεπίδραση με ψηφιακές υπηρεσίες (τράπεζες, νοσοκομεία κ.λπ.) Εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης On line εργαλεία συνεργασίας Κανόνες επικοινωνίας και δημοσίευσης	<input type="checkbox"/>
	Ανεξάρτητος χρήστης	Χρήση περίπλοκων λειτουργιών διάφορων εργαλείων επικοινωνίας Χρήση εργαλείων συνεργασίας δημόσιων ηλεκτρονικών υπηρεσιών Συνεργασία με εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης Εφαρμογή κώδικα δεοντολογικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο («netiquette»)	<input type="checkbox"/>
	Έμπειρος χρήστης	Χρήση πολλαπλών εργαλείων επικοινωνίας Δημιουργία και διαχείριση περιεχομένου με εργαλεία συνεργασίας Χρήση διάφορων δημόσιων υπηρεσιών (e-banking η , online αγορές κ.λπ.) Χρήση προηγμένων εργαλείων επικοινωνίας (τηλεδιασκέψεις, ανταλλαγή δεδομένων, κοινή χρήση εφαρμογών κ.λπ.)	<input type="checkbox"/>

Ψηφιακή δεξιότητα	Επίπεδο χρήστη	Περιγραφή ψηφιακής δεξιότητας	Έλεγχος
Επίλυση προβλημάτων 	Βασικός χρήστης	Παροχή τεχνικής υποστήριξης σε θέματα χρήσης συσκευών και λογισμικών Χρήση πλεονεκτημάτων και οριοθέτηση των δυνατοτήτων εργαλείων ψηφιακής τεχνολογίας	<input type="checkbox"/>
	Ανεξάρτητος χρήστης	Επίλυση συχνότερων προβλημάτων ψηφιακών τεχνολογιών Γνώση περιορισμών και κενών σε νέες γνώσεις και λειτουργίες Εκσυγχρονισμός ψηφιακών δεξιοτήτων	<input type="checkbox"/>
	Έμπειρος χρήστης	Επίλυση σχεδόν όλων των προβλημάτων ψηφιακών συσκευών ή λογισμικού ή ψηφιακών υπηρεσιών Ενημέρωση για τις νέες ψηφιακές τεχνολογίες Εκσυγχρονισμός ψηφιακών δεξιοτήτων	<input type="checkbox"/>
Ασφάλεια 	Βασικός χρήστης	Γνώση μέτρων πρόληψης για την προστασία ψηφιακών συσκευών Αξιολόγηση πληροφοριών από το διαδίκτυο Γνώση χειρισμού και διάθεσης των πληροφοριών της ψηφιακής ταυτότητας Γνώση των ορίων χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών σε σχέση με την υγεία	<input type="checkbox"/>
	Ανεξάρτητος χρήστης	Γνώση εγκατάστασης λογισμικών προστασίας από το διαδίκτυο (π.χ. anti-virus ή firewall) Αλλαγή κωδικών πρόσβασης σε τακτά χρονικά διαστήματα Εντοπισμός επιβλαβών ιστοσελίδων Αναγνώριση ηλεκτρονικού μηνύματος εξαπάτησης Διαμόρφωση της ψηφιακής ταυτότητας μου Γνώση κινδύνων για την υγεία από τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών (π.χ. εργονομία, εξάρτηση)	<input type="checkbox"/>
	Έμπειρος χρήστης	Έλεγχος και διαμόρφωση συστημάτων ασφαλείας των συσκευών και εφαρμογών Διευθέτηση προβλημάτων από μόλυνση ιών σε λογισμικά Διαμόρφωση και τροποποίηση τοίχου ασφαλείας Φιλτράρισμα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας Συετή χρήση των εργαλείων Τ.Π.Ε. για την προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας Γνώση του αντίκτυπου των ψηφιακών τεχνολογιών στην καθημερινή ζωή, στην on line κατανάλωση και το περιβάλλον	<input type="checkbox"/>

2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youthonline**

«Και δημιουργικό
και ασφαλές, γίνεται;»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα εισάγουν την έννοια του δημιουργικού διαδικτύου, που συνδέεται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο, αλλά και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Έτσι, μέσω των βιωματικών εργαστηρίων και των εργαλείων του διαδικτύου, οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι, εκτός από τα παιχνίδια (games), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το YouTube, υπάρχουν και άλλες επιλογές που μπορούν να συνδυάσουν τη δημιουργική απασχόληση, την ψυχαγωγία και τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων (παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου).

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να γνωρίζουν τη βασική φιλοσοφία του δημιουργικού διαδικτύου και πώς αυτή συνδέεται με το ασφαλές διαδίκτυο,
- να μπορούν να αξιοποιούν τις δυνατότητες του προγραμματισμού (code) για τη δημιουργία ψηφιακών εφαρμογών (ψηφιακή δεξιότητα),
- να ενημερωθούν και να γνωρίσουν το σύστημα ηλικιακών διαβαθμίσεων, με την ονομασία Πανερωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Pan-European Game Information – PEGI), σχετικά με την αγορά παιχνιδιών υπολογιστή,
- να αντιληφθούν ότι οι τεχνολογίες προσφέρουν ευκαιρίες, αλλά εγκυμονούν και κινδύνους, που μπορούν να προκαλέσουν αναπόφευκτες βλάβες στην απόλαυση της ψηφιακής ιθαγένειας,
- να αντιληφθούν ότι οι ψηφιακές δεξιότητες δεν εξαντλούνται στην ικανότητα χειρισμού συσκευών, μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή παιχνιδιών (games).



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

ηλεκτρονικά παιχνίδια, PEGI, δημιουργικό διαδίκτυο, προγραμματισμός, ψηφιακή ιθαγένεια.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή (διάρκεια: 5 λεπτά)

- Σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο και γενική παρουσίαση

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια συστήνεται και, στη συνέχεια, αναφέρεται περιεκτικά στην εμπειρία του για το δημιουργικό διαδίκτυο, τις διαφημίσεις σε παιχνίδια (games) και στον διαδικτυακό τζόγο που προωθούν. Παράλληλα, αναφέρεται στη διαδικασία του προγραμματισμού με πηλακίδια (drag and drop), στο σύστημα PEGI, που δημιουργήθηκε προκειμένου να βοηθήσει τους Ευρωπαίους γονείς να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με την αγορά ενός ψηφιακού παιχνιδιού και, τέλος, στα σοβαρά παιχνίδια (serious games). Έπειτα, παρουσιάζει τους βασικούς σταθμούς του βιωματικού εργαστηρίου και τον τρόπο εργασίας των ομάδων που θα σχηματιστούν.

2. Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση της ομάδας (εισαγωγή στο δημιουργικό διαδίκτυο με παιχνίδι)

(διάρκεια: 45 λεπτά)

Άσκηση: «Hour of Coding» (εργαστήριο Η/Υ)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια θα προσπαθήσει να ενεργοποιήσει την ομάδα, έτσι ώστε στις επόμενες δραστηριότητες να συμμετέχουν ενεργητικά. Θα τους παροτρύνει να φτιάξουν σε πολύ λίγα λεπτά και να παίξουν ένα δικό τους παιχνίδι προγραμματίζοντας. Ο/Η συντονιστής/στρια θα μιλήσει στους/στις μαθητές/τριες για το πόσο εύκολα μπορούμε να προγραμματίσουμε με πηλακίδια (drag and drop) και μάλιστα με τους ήρωες του «Star Wars». Έτσι, οι μαθητές/τριες σε λίγο χρόνο θα μάθουν να προγραμματίζουν ανδροειδή και να δημιουργούν το δικό τους παιχνίδι «Star Wars» σε έναν πολύ μακρινό γαλαξία. Στους μαθητές/τριες χορηγείται το φύλλο δραστηριότητας 1.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η άσκηση θα πραγματοποιηθεί στο εργαστήριο πληροφορικής, όπου οι μαθητές/τριες μπορούν να φέρουν και μια φορητή συσκευή. Εναλλακτικά, ο/η συντονιστής/στρια μπορεί να κάνει επίδειξη με τη χρήση υπολογιστή και video projector ή με τη χρήση διαδραστικού πίνακα. Η εφαρμογή μπορεί να ανακτηθεί και τοπικά, χωρίς τη χρήση του διαδικτύου. Ο σύνδεσμος για τη δημιουργία της διαδικτυακής άσκησης είναι: <https://hourofcode.com/star-wars> και απευθύνεται σε αρχάριους σε σχέση με τον προγραμματισμό μαθητές/τριες (οπτικός προγραμματισμός). Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με όλα τα σύγχρονα προγράμματα περιήγησης: Android tablet, iPad, Android τηλέφωνο, iPhone. Ο τύπος της δραστηριότητας εντάσσεται στις αυτο-οδηγούμενες (βήμα – βήμα) προσεγγίσεις.

Επιπρόσθετη δραστηριότητα για το σχολείο /σπίτι:



Αν στους/στις μαθητές/τριες άρεσε η δραστηριότητα για «ώρα του κώδικα» στο σπίτι ή στο σχολείο (στο μάθημα της Πληροφορικής), μπορούν να δοκιμάσουν και άλλες εφαρμογές φτιάχνοντας τα δικά τους παιχνίδια στη διεύθυνση: <https://hourofcode.com/us/el/learn>. Επιπρόσθετα, μπορούν να ασχοληθούν με το λογισμικό Scratch: <https://scratch.mit.edu/>. Με το Scratch μπορούν να προγραμματίσουν τις δικές τους διαδραστικές ιστορίες, παιχνίδια και κινούμενα σχέδια και να τα μοιραστούν με άλλα άτομα στη διαδικτυακή κοινότητα. 3. Δραστηριότητα: Γνωριμία των μελών της ομάδας (ενεργοποίηση ομάδας) (διάρκεια: 15'-20')

3. Δραστηριότητα: Για να μην πιάνομαι κορόιδο με τα παιχνίδια μου! (διάρκεια: 40 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση για την αξιολόγηση στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και για την ύπαρξη του Πανευρωπαϊκού Συστήματος Πληροφόρησης (Pan-European Game Information – PEGI). Η εισαγωγή του μπορεί να ξεκινήσει με ένα ολιγόλεπτο βίντεο από την επίσημη ιστοσελίδα του φορέα PEGI: <http://www.pegi.info/gr/index/id/961>.









Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Ο/Η συντονιστής/στρια προσφέρει σε κάθε μέλος της ομάδας το φύλλο δραστηριότητας 2, το οποίο περιέχει τις αναλυτικές πληροφορίες για το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Pan-European Game Information – PEGI). Με βάση του πίνακα του φύλλου δραστηριότητας 2, οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να παίξουν ένα παιχνίδι γνώσεων και έπειτα να το συζητήσουν σε επίπεδο ολομέλειας. Επίσης, ο/η συντονιστής/στρια, έχοντας τυπώσει σε μέγεθος A3 την παρακάτω εικόνα 1 με τα σχετικά εικονίδια, συζητάει με τους μαθητές/τριες τι μπορεί να σημαίνουν όλα αυτά.



Εικόνα 1

Στη συνέχεια, αποκαλύπτει ή επαληθεύει την έννοια του κάθε εικονιδίου σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα 1.

Οι περιγραφικές ενδείξεις στο πίσω μέρος της συσκευασίας αναφέρουν τους κύριους λόγους για τους οποίους ένα παιχνίδι έλαβε μια ορισμένη ηλικιακή διαβάθμιση. Υπάρχουν οκτώ τέτοιες περιγραφικές ενδείξεις: βία, χυδαία γλώσσα, φόβος, ναρκωτικά, σεξ, διακρίσεις, τζόγος και online παιχνίδι με άλλα άτομα.

Εικονίδιο	Περιγραφή (Ελληνικά)	Περιγραφή (Αγγλικά)
	Βία Το παιχνίδι περιέχει απεικονίσεις βίας.	violence
	Χυδαία γλώσσα Το παιχνίδι περιέχει χυδαία γλώσσα.	bad language
	Φόβος Το παιχνίδι μπορεί να είναι τρομακτικό για τα μικρά παιδιά.	fear
	Σεξ Το παιχνίδι απεικονίζει γυμνότητα και/ή σεξουαλική συμπεριφορά ή σεξουαλικές αναφορές.	sex
	Ναρκωτικά Το παιχνίδι απεικονίζει τη χρήση ναρκωτικών ή περιέχει αναφορές σ' αυτήν.	drugs
	Διακρίσεις Το παιχνίδι απεικονίζει διακρίσεις ή περιέχει υλικό που μπορεί να τις ενθαρρύνει.	discrimination
	Τζόγος Το παιχνίδι παροτρύνει στον τζόγο ή τον διδάσκει.	gambling
	Online Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί μέσω διαδικτύου.	Online



Επιπρόσθετη δραστηριότητα για το σχολείο /σπίτι:

Μετά το πέρας της δραστηριότητας για το σύστημα PEGI, ανατίθεται στους/στις μαθητές μια δραστηριότητα, την οποία μπορούν να εκτελέσουν στο σχολείο κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Πληροφορικής ή στο σπίτι τους. Σύμφωνα μ' αυτήν τη δραστηριότητα, πρέπει να εντοπίσουν τη σήμανση που φέρουν τα παιχνίδια που οι ίδιοι/ες έπαιζαν ή παίζουν και να παρουσιάσουν τα αντίστοιχα αποτελέσματα.

Φύλλο δραστηριότητας 1

«Hour of Coding»



Κατασκευάζοντας έναν γαλαξία με κώδικα (Star Wars)



Οδηγία:

Οδηγίες για τους/τις μαθητές/τριες: Ήρθε η δική σας ώρα για δράση. Παίζοντας και μαθαίνοντας θα προγραμματίσουμε με πηλακίδια, με την τεχνική «σύρε και άφησε» (drag and drop) και μάλιστα με τους ήρωες του «Star Wars». Σε λίγο χρόνο θα μάθουμε να προγραμματίζουμε ανδρική και να δημιουργούμε το δικό μας παιχνίδι «Star Wars» σε έναν πολύ μακρινό γαλαξία. Αλλήλων, μην ξεχνάτε ότι ο προγραμματισμός είναι μία από τις ψηφιακές δεξιότητες (παραγωγή ψηφιακού υλικού).

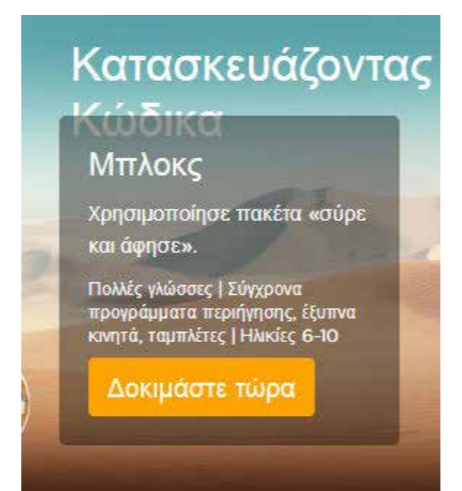
Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα	Περιγραφή	Εικόνα / Στιγμιότυπο
1ο	Μεταβείτε στην ιστοσελίδα: https://code.org/starwars .	
2ο	Πριν ξεκινήσετε, δείτε ένα από τα διαθέσιμα βίντεο για προθέρμανση!	

ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

3ο

Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, γι' αυτό επιλέξτε το button «Δοκιμάστε τώρα».



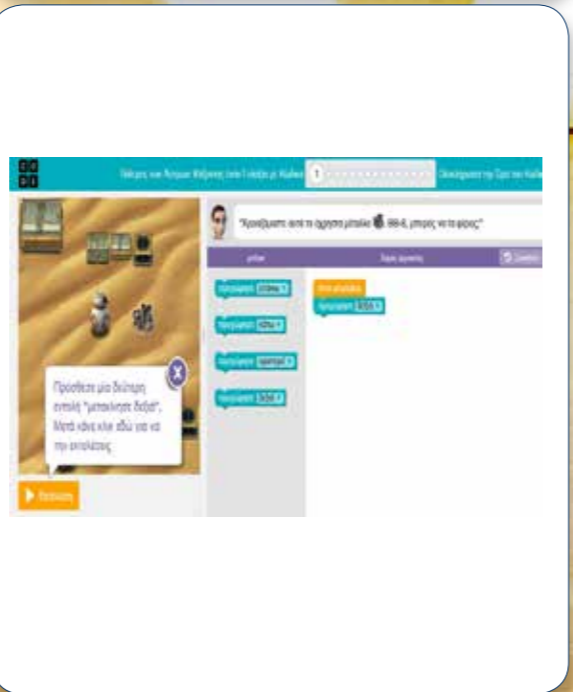
4ο

Διαβάστε τις οδηγίες από την επιλογή «Δεν υπάρχει βίντεο; Δείξε σημειώσεις» (<https://studio.code.org/s/starwarsblocks/stage/1/puzzle/1>).



5ο

Ώρα για δράση: χρησιμοποίησε τα πακέτα «σύρε και άφησε» και ακολούθησε τις οδηγίες από το βήμα 1 έως το βήμα 7. Μπορείς να συνεχίσεις και στο σπίτι σου (έως το βήμα 15) και να πειραματιστείς ακόμη περισσότερο.



Φύλλο δραστηριότητας 2

Με βάση τους παρακάτω βοηθητικούς πίνακες, στους οποίους μπορείτε να ανατρέχετε, θα παίξουμε το παρακάτω παιχνίδι:

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Σε ένα κατάστημα ηλεκτρονικών παιχνιδιών συναντάτε έναν συνομήλικό σας, ο οποίος δεν μπορεί να καταλάβει τη σήμανση PEGI πάνω στο παιχνίδι του. Ο γονέας που τον συνοδεύει ζητάει τη βοήθειά σας. Η περιγραφή του παιχνιδιού που θέλει να αγοράσει ο συνομήλικός σας είναι η παρακάτω:









- Πρόκειται για ένα φανταστικό παιχνίδι, στο οποίο οι χαρακτήρες πρέπει να κυβερνήσουν σε έξι φανταστικούς κόσμους, εφόσον, όμως, κερδίσουν τους συμπαίκτες τους στα χαρτιά (poker).
- Όταν οι παίκτες κερδίζουν, ακούγεται ένα εκκωφαντικός θόρυβος και εξαφανίζονται, για να εμφανιστούν στον επόμενο κόσμο.
- Πολλές φορές, πάνω στην ένταση του παιχνιδιού, οι ήρωες το παρακάνουν και ενδέχεται να μιλήσουν κάπως άσχημα ή να χειροδικήσουν, χωρίς, όμως, ακραία βία.
- Στο τέλος, οι κερδισμένοι παίκτες απολαμβάνουν σπάνια πούρα, τσιγάρα, ποτά και άλλες απολαύσεις, που περιέχουν ελάχιστες γυμνές σκηνές.

Ποια ηλικιακή διαβάθμιση θα δίνετε στο παιχνίδι αυτό; Κυκλώστε την απάντησή σας και τον λόγο:



Βοηθητικοί πίνακες για το σύστημα PEGI

Πίνακας 1

Εικονίδιο	Περιγραφή (Ελληνικά)	Περιγραφή (Αγγλικά)
	Βία Το παιχνίδι περιέχει απεικονίσεις βίας.	violence
	Χυδαία γλώσσα Το παιχνίδι περιέχει χυδαία γλώσσα.	bad language
	Φόβος Το παιχνίδι μπορεί να είναι τρομακτικό για τα μικρά παιδιά.	fear
	Σεξ Το παιχνίδι απεικονίζει γυμνότητα και/ή σεξουαλική συμπεριφορά ή σεξουαλικές αναφορές.	sex
	Ναρκωτικά Το παιχνίδι απεικονίζει τη χρήση ναρκωτικών ή περιέχει αναφορές σ' αυτήν.	drugs
	Διακρίσεις Το παιχνίδι απεικονίζει διακρίσεις ή περιέχει υλικό που μπορεί να τις ενθαρρύνει.	discrimination
	Τζόγος Το παιχνίδι παροτρύνει στον τζόγο ή τον διδάσκει.	gambling
	Online Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί μέσω διαδικτύου.	Online

Οι επισημάνσεις PEGI εμφανίζονται στο εμπρός και στο πίσω μέρος της συσκευασίας, προσδιορίζοντας ένα από τα ακόλουθα ηλικιακά επίπεδα: 3, 7, 12, 16 και 18. Προσφέρουν μια αξιόπιστη ένδειξη για την καταλληλότητα του περιεχομένου του παιχνιδιού όσον αφορά την προστασία των ανηλίκων. Η ηλικιακή διαβάθμιση δεν λαμβάνει υπόψη το επίπεδο δυσκολίας ή τις ικανότητες που απαιτούνται για ένα παιχνίδι.

PEGI

Εικονίδιο

Περιγραφή



Το περιεχόμενο των παιχνιδιών, στα οποία δίνεται αυτή η διαβάθμιση, κρίνεται κατάλληλο για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Γίνεται αποδεκτή κάποιο βαθμού βία σε κωμικό πλαίσιο (συνήθως μορφές βίας του τύπου που απαντά στα κινούμενα σχέδια Μπαγκς Μπάνι ή Τομ & Τζέρι). Το παιδί δεν πρέπει να συνδέσει τον χαρακτήρα στην οθόνη με χαρακτήρες της πραγματικής ζωής. Αυτός πρέπει να ανήκει πλήρως στον χώρο της φαντασίας. Το παιχνίδι δεν πρέπει να περιέχει ήχους ή εικόνες που μπορούν να τρομάξουν ή να φοβίσουν τα μικρά παιδιά.



Οποιαδήποτε παιχνίδια που κανονικά θα είχαν διαβάθμιση 3, αλλά περιέχουν κάποιες πιθανώς τρομακτικές σκηνές ή ήχους, μπορούν να θεωρηθούν κατάλληλα γι' αυτήν την κατηγορία.



Σ' αυτήν την ηλικιακή κατηγορία κατατάσσονται βιντεοπαιχνίδια που δείχνουν βία, ελαφρώς πιο παραστατικής φύσης προς φανταστικούς χαρακτήρες, και/ή μη παραστατική βία προς χαρακτήρες με ανθρώπινη εμφάνιση ή αναγνωρίσιμα ζώα, καθώς και βιντεοπαιχνίδια που δείχνουν ελαφρώς πιο παραστατικές σκηνές γυμνού. Τυχόν χυδαία γλώσσα σ' αυτήν την κατηγορία πρέπει να είναι ήπια και να μην περιέχει επιφωνήματα σεξουαλικού περιεχομένου.



Αυτή η διαβάθμιση εφαρμόζεται, όταν η απεικόνιση βίας (ή σεξουαλικής δραστηριότητας) φτάνει σε ένα επίπεδο που φαίνεται ίδιο μ' αυτό που θα αναμενόταν στην πραγματική ζωή. Στα παιχνίδια με διαβάθμιση 16 μπορεί να περιέχεται πιο ακραίου βαθμού χυδαία γλώσσα, η ιδέα της χρήσης καπνού και ναρκωτικών και η απεικόνιση εγκληματικών δραστηριοτήτων.



Η ταξινόμηση στην κατηγορία για ενήλικες εφαρμόζεται, όταν το επίπεδο της βίας είναι τέτοιο, ώστε να αφορά απεικόνιση ακραίας βίας και/ή να περιλαμβάνει στοιχεία συγκεκριμένων τύπων βίας. Ο προσδιορισμός της ακραίας βίας είναι πολύ δύσκολος, καθώς σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι κάτι αρκετά υποκειμενικό, αλλά γενικά μπορεί να προσδιοριστεί ως οι απεικονίσεις βίας που δημιουργούν ένα αίσθημα αποτροφής στον θεατή.

Πίνακας 2

3^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youthonline**

«Είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο;
Ένας είναι ο δρόμος:
η ψηφιακή αποτοξίνωση!»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα εισάγουν την έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν προβληματικές συμπεριφορές εθισμού στο διαδίκτυο. Μέσω των βιωματικών εργασιών, οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ποια είναι τα συμπτώματα του εθισμού και ποιες συμπεριφορές χρήζουν βοήθειας από ειδικούς. Παράλληλα, προτείνονται στους/στις μαθητές/τριες δραστηριότητες ενδυνάμωσης για την ψηφιακή αποτοξίνωση.

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να γνωρίζουν την έννοια των *Δυσλειτουργικών Διαδικτυακών Συμπεριφορών (ΔΔΣ)*,
- να ανιχνεύουν *Συμπεριφορές Εξάρτησης από το διαδίκτυο (ΣΕΔ)*,
- να ανιχνεύουν *Οριακές Διαδικτυακές Συμπεριφορές (ΟΔΣ)*,
- να ανιχνεύουν ποιες είναι οι επιπτώσεις σε ψυχολογικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό επίπεδο από *δυσλειτουργικές διαδικτυακές συμπεριφορές*,
- να ενημερωθούν και να γνωρίσουν με ποιους τρόπους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις *δυσλειτουργικές διαδικτυακές συμπεριφορές στο διαδίκτυο*,
- να αντιληφθούν ότι οι *τεχνολογίες προσφέρουν ευκαιρίες, όμως εγκυμονούν και κινδύνους, που μπορούν να προκαλέσουν αναπόφευκτες βλάβες στην απόλαυση της ψηφιακής ιθαγένειας*,
- να αντιληφθούν ότι οι *ψηφιακές δεξιότητες δεν εξαντλούνται στην ικανότητα χειρισμού συσκευών, μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή παιχνιδιών (games)*.



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

εθισμός στο διαδίκτυο, ψηφιακή αποξίνωση, *Δυσλειτουργική Συμπεριφορά στο Διαδίκτυο (ΔΣΔ)*, *Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ)*, *Οριακή Διαδικτυακή Συμπεριφορά (ΟΔΣ)*.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή

(διάρκεια: 5-10 λεπτά)

- Σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο και γενική παρουσίαση

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια αναφέρεται περιεχτικά σε Συμπεριφορές Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ) και σε Οριακές Διαδικτυακές Συμπεριφορές (ΟΔΣ). Σύμφωνα με τη μελέτη «Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους», τα τυχερά παιχνίδια, τα κοινωνικά δίκτυα και τα ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια, αποτελούν δραστηριότητες που σχετίζονται με Δυσλειτουργικές Διαδικτυακές Συμπεριφορές (ΔΔΣ), ενώ η παρακολούθηση βίντεο / ταινιών δεν φαίνεται να έχει κάποια συσχέτιση. Η ενασχόληση με σχολικές εργασίες / έρευνα έχει αρνητική συσχέτιση με τη ΔΔΣ, δηλαδή όσο περισσότερο οι έφηβοι/ες ασχολούνται διαδικτυακά με εκπαιδευτικές δραστηριότητες τόσο λιγότερα σημεία ΔΔΣ εμφανίζουν.

2. Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση της ομάδας (Ξεκαθαρίζω τις έννοιες της εξάρτησης)

Άσκηση: «The model of 4» (Βιωματικό εργαστήριο, διάρκεια: 30 λεπτά)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια θα προσπαθήσει να ενεργοποιήσει την ομάδα, έτσι ώστε στις επόμενες δραστηριότητες να συμμετέχουν όλοι ενεργητικά. Θα τους παροτρύνει να παίξουν σε ομάδες ένα παιχνίδι με κάρτες χαρακτήρων και κάρτες συμπεριφορών. Στο παιχνίδι πρέπει να αντιστοιχίσουν συμπεριφορές με τύπους εφήβων που παρουσιάζουν «Δυσλειτουργικές Διαδικτυακές Συμπεριφορές». Στη συνέχεια, σε επίπεδο ομάδας, προσπαθούν να ανιχνεύσουν σε ποιον χαρακτήρα εφήβου/ης μοιάζει ο/η καθένας/καθεμιά περισσότερο ή λιγότερο.



Βοηθητικό κείμενο: Η Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ) χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του. Η ΣΕΔ προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε **έκπτωση** των κοινωνικών δεξιοτήτων και απομόνωση, καθώς και σε παραμέληση σχολικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

Η **Οριακή Διαδικτυακή Συμπεριφορά (ΟΔΣ)** χαρακτηρίζεται από συχνά ή περιστασιακά προβλήματα χρήσης, που δυνητικά στο μέλλον μπορεί να οδηγήσουν σε ΣΕΔ.

Πηγή: http://www.youth-life.gr/documents/Internet-Addiction/GREEK_EU-Internet-Addiction-Behavior.pdf.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Το παιχνίδι με τις κάρτες δυσλειτουργικών διαδικτυακών συμπεριφορών και τους τύπους εφήβου/ης παίζεται ως εξής: Κόβουμε με ψαλίδι τις εικόνες και τις περιγραφές από τον πίνακα με τους τύπους των εφήβων (Αυτός που είναι «παγιδευμένος», Αυτός που μοιάζει με «ζογκλιέρ», Αυτός που ολοκληρώνει έναν «πλήρη κύκλο», Αυτός που «βαριέται τα πάντα») καθώς και τις συμπεριφορές από τον άλλο πίνακα. Έπειτα, οι μαθητές/τριες προσπαθούν να ταιριάξουν τις συμπεριφορές με τους τύπους εφήβου/ης.

3. Δραστηριότητα: Τελικά είμαι εθισμένος; (διάρκεια: 15-20 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση στις επιπτώσεις του εθισμού από το διαδίκτυο σε ψυχολογικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Στους μαθητές/τριες μοιράζεται το «Φύλλο δραστηριότητας 3», όπου καλούνται, κυκλώνοντας με ΝΑΙ/ΟΧΙ, να απαντήσουν για διαφορετικές θέσεις/εκδηλώσεις, που όλες αφορούν δυσλειτουργικές διαδικτυακές συμπεριφορές. Μ' αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες συνειδητοποιούν και καταγράφουν αν αυτές οι συμπεριφορές συνδέονται με προσωπικά τους βιώματα ή συνήθειες που δεν είχαν αναλογιστεί. Στο τέλος, ανάλογα με τον αριθμό των ΝΑΙ/ΟΧΙ, οδηγούνται στο ανάλογο συμβουλευτικό - πληροφοριακό κείμενο. Στο τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα σε επίπεδο ολομέλειας.

4. Δραστηριότητα: Ήρθε η ώρα για ψηφιακή αποτοξίνωση!

(διάρκεια: 15-20 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

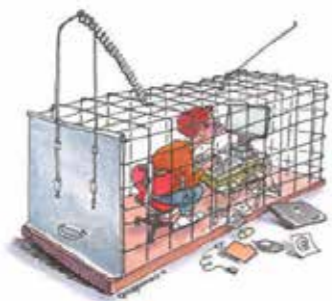
Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση στον χρόνο που καταναλώνουμε καθημερινά on line σε ψηφιακές συσκευές (υπολογιστής, tablet, smart phone), σε εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης, ειδησεογραφικές ενημερώσεις, υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων και παιχνίδια. Εκθέτει τον προβληματισμό του/της για το πόσες ώρες κοιμόμαστε και το πόσες ώρες είμαστε απασχολημένοι on line. Στη συνέχεια, μοιράζεται στους/στις μαθητές/τριες το «Φύλλο δραστηριότητας 4», το οποίο αναφέρεται στην ψηφιακή αποτοξίνωση μέσω ενός παιχνιδιού («φιδάκι»).

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Το παιχνίδι («φιδάκι») θέλει να φέρει τους/τις μαθητές/τριες σε επαφή με προτάσεις για ψηφιακή αποτοξίνωση. Έτσι, μέσα από μια σειρά λειτουργικών και τεχνικών συμβουλών επιχειρείται να δοθεί έμφαση: α) στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου του εφήβου/ης με κλειστές ψηφιακές συσκευές, β) στην αξία του ύπνου σε σχέση με τον υπόλοιπο χρόνο που καταναλώνει κανείς σε διαδικτυακές εφαρμογές, ακόμη και όταν είναι στο κρεβάτι του και, τέλος, γ) σε ιδέες/τεχνικές συμβουλές που αφορούν τις ρυθμίσεις των συσκευών, έτσι ώστε να μην απασχολούν τους μαθητές/τριες μη ουσιαστικές εργασίες.

Φύλλο δραστηριότητας 1

Φύλλο δραστηριότητας 2



Αυτός που είναι «παγιδευμένος»

Ο τύπος αυτός ενδέχεται να έχει «δίψα» για τη ζωή, ωστόσο, λόγω χαμηλών κοινωνικών δεξιοτήτων ή δραστηριοτήτων, συχνά απογοητεύεται ή κακοποιείται και συνεπώς «αυτο-παγιδεύεται» στο διαδίκτυο.



Αυτός που μοιάζει με «ζογκλέρ»

Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα εκτός διαδικτύου. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες συχνά έχουν στενή σχέση με τις εξω-διαδικτυακές (π.χ. έφηβος/η που έχει πολλούς φίλους, έχει και ισχυρή παρουσία στο face book κ.λπ.).



Αυτός που ολοκληρώνει έναν «πλήρη κύκλο»

Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, ωστόσο, λόγω της αναπτυξιακής φάσης της εφηβείας, βιώνει έναν «κύκλο» υπερβολής σε σχέση με το διαδίκτυο και «βγαίνει» απ' αυτόν μέσω της αυτοδιόρθωσης.



Αυτός που «βαριέται τα πάντα»

Ο τύπος αυτός χαρακτηρίζεται από μειωμένο κίνητρο για εξω-διαδικτυακή εμπειρία και συχνά μπορεί να έχει ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο.

Εξισορρόπηση διαδικτυακών και εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων.

Σταδιακή και προσαρμοστική μεταβολή μέσα από «αυτοδιόρθωση».

Αρνητικές συνέπειες (π.χ. διαταραχές ύπνου, εκνευρισμός εκτός διαδικτυακής επαφής).

Το εξω-διδασκτικό περιβάλλον θεωρείται από τον έφηβο/η «βαρετό».

Κοινωνική παρουσία εκτός και εντός διαδικτύου.

Συγκεκριμένες διαδικτυακές ασχολίες (π.χ. παιχνίδια).

Η διαδικτυακή δραστηριότητα παρουσιάζεται ως αυτόματη αντίδραση στο αίσθημα αδιαφορίας για τα πάντα.

Δεν υπάρχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που τον/την ενδιαφέρουν.

Δυσκολία να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου, παρά την αναγνώριση των αρνητικών επιπτώσεων.

Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο.

Νιώθει άνετα στο διαδικτυακό περιβάλλον και «γεμίζει» τον χρόνο του.

Η αυτοδιόρθωση προκύπτει μέσω κορεσμού, μέσω συνειδητοποίησης των αρνητικών επιπτώσεων (π.χ. σχολική αποτυχία, απώλεια φίλων, συγκρούσεις με γονείς κ.λπ.), μέσω νέων κινήτρων (π.χ. ρομαντική σχέση κ.λπ.).

Άγχος λόγω του απαιτητικού προγράμματος και της ανάγκης εξισορρόπησης πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων.

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

(Κυκλώστε την απάντηση που σας εκφράζει)

- | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| • Ο πραγματικός κόσμος μου φαίνεται πληκτικός και κενός. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Όταν με διακόπτουν από την πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, θυμώνω και νευριάζω. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές χάνω την αίσθηση του πραγματικού χρόνου και παραμένω στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση είχα σχεδιάσει. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Είμαι υπερβολικά κουρασμένος και καθημερινά νυστάζω. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Δεν κοιμάμαι σε σταθερές ώρες. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Τις περισσότερες φορές παραμελώ να παίξω μπάσκετ (ή κάποιο άλλο άθλημα), που είναι το αγαπημένο μου σπορ. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Η επίδοση στα μαθήματα του σχολείου μου δεν είναι σταδιακά φθίνουσα. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές το βράδυ ξεχνάω να πλύνω τα δόντια μου και να κάνω μπάνιο. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές νιώθω πόνους στη μέση μου και τα μάτια μου είναι ερεθισμένα. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές προκαλείται ένταση με τα αδέρφια και τους γονείς μου, όταν με διακόπτουν από την ενασχόληση με το διαδίκτυο. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |

Συμπληρώστε το άθροισμα των «ΝΑΙ» και «ΟΧΙ»:

 ΝΑΙ

 ΟΧΙ

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ

«ΝΑΙ»;

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΕΙΣΤΕ
ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

8-10 θετικές απαντήσεις: Ασχολείστε υπερβολικά με το διαδίκτυο και αυτό καταγράφεται από την πολύωρη ενασχόλησή σας μ' αυτό. Τις περισσότερες φορές σκέφτεστε πώς θα πλονηθείτε ξανά και ξανά. Θυμώνετε συνεχώς και προκαλούνται διαρκείς εντάσεις με τα μέλη της οικογένειάς σας. Άξιο, επίσης, προσοχής είναι ότι πολλές φορές χάνετε την αίσθηση του χρόνου και δεν μπορείτε να οριοθετήσετε τον χρόνο που ασχολείστε με το διαδίκτυο, γεγονός που έχει αρνητικές συνέπειες, τόσο στις δραστηριότητές σας όσο και στην επίδοσή σας στο σχολείο. Συχνά νυστάζετε και νιώθετε αποδιοργανωμένος/η σε ψυχολογικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Απ' ό,τι φαίνεται υπάρχει σοβαρό πρόβλημα εθισμού στο διαδίκτυο. Για τον λόγο αυτόν ξαναδιαβάστε τις ερωτήσεις του παραπάνω παιχνιδιού και προσπαθήστε να δουλέψετε εποικοδομητικά, ώστε να μειώσετε τον χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Για βοήθεια και συμβουλές μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή βοήθειας για την τεχνολογία: «ΜΕ Υποστηρίζω» 800 11 800 15, χωρίς χρέωση, καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00.

5-7 θετικές απαντήσεις: Ασχολείστε αρκετά με το διαδίκτυο και αυτό καταγράφηκε από την πολύωρη ενασχόλησή σας μ' αυτό. Προσπαθήστε να ελέγξετε τις σχέσεις σας με τους άλλους και, κυρίως, με την οικογένειά σας. Πρέπει άμεσα να μειώσετε τις ώρες ενασχόλησής σας με το διαδίκτυο, διότι βρίσκεστε στον «προθάλαμο» του εθισμού. Παρατηρήστε, επίσης, πώς ανταποκρίνεται ο οργανισμός σας, όταν ασχολείστε πάνω από 3-4 ώρες με το διαδίκτυο (μυοσκελετικά προβλήματα, όραση, υπνηλία). Απ' ό,τι φαίνεται υπάρχει ένα πρώτο πρόβλημα εθισμού στο διαδίκτυο. Για τον λόγο αυτόν ξαναδιαβάστε τις ερωτήσεις του παραπάνω παιχνιδιού και προσπαθήστε να δουλέψετε εποικοδομητικά, ώστε να μειώσετε τον χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Πιθανόν να πρέπει να αναζητήσετε πιο δημιουργικούς τρόπους ενασχόλησης με το διαδίκτυο, συνδυάζοντας ψηφιακές διαδικτυακές εφαρμογές, προγραμματιστικά εργαλεία και σοβαρά παιχνίδια (Sirius Games), που προάγουν ψηφιακές δεξιότητες. Για βοήθεια και συμβουλές μπορείτε να συζητήσετε με τους γονείς σας και τους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας.

Λιγότερες από 5 θετικές απαντήσεις: Ασχολείστε με το διαδίκτυο σε λογικό πλαίσιο και αυτό καταγράφηκε από τις απαντήσεις σας. Ωστόσο, μπορείτε να βελτιώσετε τη διαδικτυακή σας συμπεριφορά και να δείτε σε ποιους τομείς χρειάζεται αυτο-έλεγχος και προσαρμογή σε πιο ήπιες συνθήκες χειρισμού του διαδικτύου. Πιθανόν να πρέπει να αναζητήσετε πιο δημιουργικούς τρόπους ενασχόλησης με το διαδίκτυο, συνδυάζοντας ψηφιακές διαδικτυακές εφαρμογές, προγραμματιστικά εργαλεία και σοβαρά παιχνίδια (Sirius Games), που προάγουν ψηφιακές δεξιότητες.

Φύλλο δραστηριότητας 4

Το παιχνίδι παίζεται με ένα ζάρι και με τις παρακάτω κάρτες που πρέπει να κόψετε και να τοποθετήσετε σε στοίβα. Κάθε φορά που ο/η μαθητής/τρια πέφτει στα νούμερα 3,5,8,11,20,30 πρέπει να διαβάσει μια πράσινη κάρτα (επιβράβευση για την ψηφιακή αποτοξίνωση) ή μια κόκκινη κάρτα (ποινή για τη μη τήρηση της ψηφιακής αποτοξίνωσης), ανάλογα με το ποια κάρτα θα του τύχει.



Δεν χρησιμοποιείτε εφαρμογές σωματικής άσκησης, γι' αυτό πηγαίνετε 4 βήματα πίσω.

Χρησιμοποιήσατε χρονόμετρο, για να επικεντρωθείτε στην ενασχόληση σας με το διαδίκτυο, έτσι ώστε μετά να ασχοληθείτε με το διάβασμά σας, γι' αυτό πηγαίνετε 6 βήματα μπροστά.

Δεν αφιερώσατε αρκετό χρόνο να απεγκαταστήσετε τις εφαρμογές που δεν σας ευχαριστούν, γι' αυτό πηγαίνετε 2 βήματα πίσω.

Χρησιμοποιήσατε τη συσκευή σας στη λειτουργία πτήσης και έτσι δεν απασχοληθήκατε με εφαρμογές διαδικτύου, αλλά χρησιμοποίησατε το ξυπνητήρι, για να πάτε στο σχολείο. Γι' αυτό πηγαίνετε 6 βήματα μπροστά.

Ξεχάσατε να διακόψετε τις ειδοποιήσεις από το κινητό σας, με αποτέλεσμα αυτό να σας απασχολεί συνεχώς κάθε φορά που έρχεται μια ειδοποίηση, γι' αυτό πηγαίνετε 4 βήματα πίσω.

Μιλήσατε με κάποιον για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και ίσως αυτή η συζήτηση να σας ωφελήσει. Γι' αυτό προχωρήσατε 3 βήματα μπροστά.

Χρησιμοποίησατε για τέσσερις συνεχόμενες ώρες τον υπολογιστή σας, γιατί ξεχαστήκατε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και χάσατε το πάρτι των φίλων σας. Γι' αυτό πηγαίνετε 3 βήματα πίσω.

Σήμερα αφιερώσατε 1 ώρα παραπάνω για τη σωματική σας άσκηση και λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Γι' αυτό προχωρήσατε 2 βήματα μπροστά.

Δεν μπορείτε να βάλλετε όρια στον τρόπο επικοινωνίας με τους φίλους σας, με αποτέλεσμα αυτό να σας αναγκάζει να είστε πολλές ώρες on line. Γι' αυτό πηγαίνετε 3 βήματα πίσω.

Απενεργοποίησατε το smart phone από το κομοδίνο του κρεβατιού σας και ασχοληθήκατε 2 ώρες λιγότερο με το διαδίκτυο. Γι' αυτό πηγαίνετε 4 βήματα μπροστά.

Έχετε συνεχώς μαζί σας μια φορητή συσκευή και έτσι δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους φίλους και τις φίλες σας. Γι' αυτό πηγαίνετε 4 βήματα πίσω.

Κάποιος γνωστός από το οικογενειακό σας περιβάλλον σας μίλησε για τον χαμένο χρόνο στο διαδίκτυο και τον ακούσατε προβληματισμένος. Γι' αυτό προχωρήσατε 3 βήματα μπροστά.

4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youthonline**

«Κριτική σκέψη και αξιολόγηση χέρι – χέρι στο διαδίκτυο!»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα ενισχύσουν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τι σημαίνει η έκφραση «κριτική σκέψη στο διαδίκτυο», καθώς και να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν σχετικές τεχνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν. Μέσω των βιωματικών εργαστηρίων, οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες θα έχουν την ευκαιρία: α) να κατανοήσουν ποια είναι τα κριτήρια αξιολόγησης ενός δικτυακού τόπου και β) να μπορούν να αξιολογούν το περιεχόμενο του διαδικτύου βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων.

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να κατανοούν την έννοια της κριτικής σκέψης και πώς αυτή συνδέεται με συγκεκριμένες ψηφιακές δεξιότητες,
- να γνωρίζουν τα κριτήρια αξιολόγησης ενός δικτυακού τόπου, αξιολογώντας έτσι το περιεχόμενο,
- να ανιχνεύουν το «επί πληρωμή ψηφιακό περιεχόμενο»,
- να ανιχνεύουν την αξιοπιστία των πληροφοριών, διαχωρίζοντας τις αξιόπιστες πηγές πληροφοριών από τις διαδικτυακές φήμες (fake news),
- να διακρίνουν τη σχέση αναλογικού και ψηφιακού περιεχομένου ως προς την αξιοπιστία της πληροφορίας,
- να αντιληφθούν ότι οι τεχνολογίες προσφέρουν με εύκολο τρόπο πληροφόρηση (on line), χωρίς απαραίτητα να υπάρχει επιμέλεια από κάποιον φορέα ή συγγραφέα σε σχέση με το δημοσιευμένο πληροφοριακό υλικό,
- να αντιληφθούν ότι οι ψηφιακές δεξιότητες δεν εξαντλούνται απλώς στην ικανότητα αναζήτησης πληροφοριών μέσω μια μηχανής αναζήτησης, αλλά σε δεξιότητες αξιολόγησης μέσω φίλτρων και ειδικών τελεστών.



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

κριτική σκέψη, κριτήρια αξιολόγησης, διαδικτυακές φήμες (fake news), ψηφιακό περιεχόμενο επί πληρωμή, αξιόπιστες πηγές, πνευματικά δικαιώματα, επιμέλεια, μηχανές αναζήτησης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή

(διάρκεια: 5-10 λεπτά)

- Σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο και γενική παρουσίαση

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια αναφέρεται περιεκτικά σε περιστατικά διασποράς ψευδών ειδήσεων στο διαδίκτυο, που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες. Συζητάει με τους/τις μαθητές/τριες για τα κίνητρα που τυχόν υπάρχουν πίσω από τέτοιου είδους ενέργειες, όπως: πολιτικές σκοπιμότητες, οικονομικά συμφέροντα, συνωμοσιολογία ή ακόμη και απλή αφέλεια. Οι ψευδείς ειδήσεις είναι δυνατόν να οδηγήσουν στη δημοσίευση και ταχύτατη διάδοση μιας είδησης, με απρόβλεπτες συνέπειες στις πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές εξελίξεις παγκοσμίως. Η κριτική σκέψη και, ειδικότερα, οι δεξιότητες κριτικής σκέψης που πρέπει να αναπτύξουμε ως πολίτες μπορούν να μας προφυλάξουν από επιβλαβές και παραποιημένο περιεχόμενο και ειδήσεις που βρίσκονται στο διαδίκτυο.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η συζήτηση στρέφεται από τον/την συντονιστή/στρια σταδιακά στην ανάγκη αξιολόγησης της πληροφορίας με συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης ενός δικτυακού τύπου. Παράλληλα, ο σεβασμός στα πνευματικά δικαιώματα, ο έλεγχος για το «επί πληρωμή ψηφιακό περιεχόμενο» και η διασταύρωση των πληροφοριών κρίνονται απαραίτητες ψηφιακές δεξιότητες για το μέλλον των πολιτών.

2. Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση της ομάδας (Ψάχνω να βρω τα κριτήρια αξιολόγησης!) (διάρκεια: 30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια θα προσπαθήσει να ενεργοποιήσει την ομάδα, έτσι ώστε στις επόμενες δραστηριότητες να συμμετέχουν όλοι ενεργητικά. Στους/στις μαθητές/τριες δίνεται ένας πίνακας (Φύλλο δραστηριότητας 1), όπου υπάρχουν κάποια από τα κριτήρια αξιολόγησης («ημιψημένο περιβάλλον»). Στη συνέχεια, καλούνται να συμπληρώσουν, πρώτα ατομικά και έπειτα ομαδικά, τα στοιχεία που λείπουν. Στο τέλος, εκπρόσωπος κάθε ομάδας θα ανακοινώσει τα αποτελέσματα στην ολομέλεια, ώστε να πραγματοποιηθεί η τελική συζήτηση και να προσδιοριστούν καλύτερα τα κριτήρια αξιολόγησης των δικτυακών τόπων.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η συμπλήρωση του πίνακα με τα κριτήρια αξιολόγησης δικτυακών τόπων («ημιψημένο περιβάλλον») έχει στόχο να προβληματίσει και να κινητοποιήσει τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να κατανοήσουν με τρόπο βιωματικό πώς αξιολογούμε **οποιοδήποτε** περιεχόμενο στο διαδίκτυο. Στην άσκηση τους δίνονται και δύο σχήματα για προβληματισμό και συζήτηση, ώστε να φτάσουν στο τελικό αποτέλεσμα.

Επιπλέον πληροφορίες για τον συντονιστή/στρια:

- **Πατρότητα πηγής (Authority)**
 - ο Ποιος υπογράφει την πληροφορία (όνομα συγγραφέα, οργανισμού, ιδρύματος, e-mail, πληροφορίες επικοινωνίας).
 - ο Ποιος φιλοξενεί την ιστοσελίδα (τύπος: εκπαιδευτικός, μη κερδοσκοπικός, εμπορικός, κυβερνητικός...gov, edu, .org ...).
- **Επικαιρότητα (Recency)**
 - ο Ημερομηνία δημοσίευσης της πληροφορίας.
 - ο Ημερομηνία τελευταίας ενημέρωσης του ιστότοπου.
- **Ακρίβεια (Accuracy)**
 - ο Τεκμηριωμένη, σαφής, λεπτομερής, κατανοητή πληροφορία.
 - ο Εμβάθυνση στο θέμα και αναφορές σε πηγές.
- **Αντικειμενικότητα (Objectivity)**
 - ο Αναπαράσταση της πληροφορίας από πολλές οπτικές.
 - ο Στόχοι και σκοπιμότητες που εξυπηρετούνται από τη διασπορά της πληροφορίας.
- **Αξιοπιστία (Credibility)**
 - ο Ποιος ο στόχος της πληροφορίας;
 - ο Ο λόγος δημιουργίας της ιστοσελίδας.
 - ο Τακτική ενημέρωση.
 - ο Παροχή βιβλιογραφικής ενημέρωσης.
 - ο Αναφορά σε συναφείς εργασίες.
 - ο Έλλειψη ανωνυμίας.
 - ο Ύπαρξη λαθών, ορθογραφικών και συντακτικών.

Πηγή: http://hermes.di.uoa.gr/gregor/file/PTG_Internet.pdf.

3. Δραστηριότητα: Κριτική σκέψη και διαδίκτυο ... πώς γίνεται αυτό; (διάρκεια: 20 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί διάλογο με τους/τις μαθητές/τριες με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

- Μια πληροφορία ή μια είδηση που θα διαβάσετε «on line» είναι μάλλον αληθής;
- Μπορώ να ξεχωρίσω εάν ένας χρήστης στο Youtube πληρώνεται για το υλικό που αναρτά, ενώ, παράλληλα, το διαφημίζει ως αξιόπιστο;

γ) Όταν θέλω να ενημερωθώ για κάποια γεγονότα ή ειδήσεις, προστρέχω σε κάποιον συγκεκριμένο επίσημο διαδικτυακό δημοσιογραφικό κόμβο (portal) και site (ιστοσελίδες) ή σε ιστολόγια και διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Στη συνέχεια, τους καλεί να αξιολογήσουν κάποιες διαδικτυακές πηγές σε σχέση με κάποια υποβόσκουσα διαφήμιση («επί πληρωμή ψηφιακό περιεχόμενο»), με τη βοήθεια του Φύλλου δραστηριότητας 2. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο/η συντονιστής/στρια θέτει σε επίπεδο ολομέλειας τον προβληματισμό σχετικά με το εάν ένας δικτυακός πόρος ενός ιστότοπου (βίντεο, χάρτης, ηχητικό ντοκουμέντο, πολυμεσική πληροφορία) είναι αξιόπιστος, εφόσον έχει διαφημίσεις, χορηγό ή ιδιοκτήτη (ιδιωτική εμπορική εταιρεία).

4. Δραστηριότητα: Οργανώστε τον δικό σας κανονισμό για την αξιολόγηση περιεχομένου στο διαδίκτυο από διαδικτυακές φήμες (fake news) (κριτική σκέψη)

(διάρκεια: 20 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση για το τι είναι οι ψευδείς ειδήσεις (fake news) και ποιες ψηφιακές δεξιότητες πρέπει να επιστρατεύσουμε, για να ανιχνεύσουμε την αξιοπιστία της πληροφορίας. Στη συνέχεια, ο/η μαθητής/τρια δημιουργεί έναν κανονισμό για την αξιολόγηση του περιεχομένου στο διαδίκτυο από διαδικτυακές φήμες.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Ο κανονισμός που πρέπει να φτιάξουν οι μαθητές/τριες γίνεται με βάση ένα εικονικό σενάριο, σύμφωνα με το οποίο τα μέλη των ομάδων ανήκουν στο διοικητικό συμβούλιο μιας συνεταιριστικής οργάνωσης, για την οποία διαδίδονται από ανταγωνιστές ιδιώτες προσβλητικά μηνύματα (fake news) στο διαδίκτυο, που μπορούν να προκαλέσουν μεγάλες ζημιές στη συνεταιριστική επιχείρηση. Κάθε φορά που συμβαίνουν τέτοιου είδους περιστατικά, όλοι παρουσιάζονται ανέτοιμοι να τα χειριστούν. Για τον λόγο αυτόν, σκέφτονται να δημιουργήσουν έναν κανονισμό (ένα είδος πρωτοκόλλου) χειρισμού τέτοιων υποθέσεων, ώστε να αντιδρούν άμεσα και αποτελεσματικά. Με βάση το προσχέδιο που δίνεται στους/στις μαθητές/τριες (Φύλλο δραστηριότητας 3), καλούνται όλα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου της συνεταιριστικής οργάνωσης να βάλουν σε σειρά τις σκέψεις τους και να καταγράψουν ένα σχέδιο αντιμετώπισης, που προϋποθέτει την ανάπτυξη και ψηφιακών δεξιοτήτων. Στο τέλος, προτείνουν μέτρα που πρέπει να εφαρμοστούν σε εθνικό επίπεδο.

Φύλλο δραστηριότητας 1

Τα παρακάτω σχήματα - εικόνες μπορούν να βοηθήσουν, ώστε να αναπτυχθεί μεταξύ των μελών της ομάδας σου ένας προβληματισμός για το περιεχόμενο στο διαδίκτυο. Διάβασε προσεκτικά τα κείμενα και αποκρυπτογράφησε τα μηνύματα των σχημάτων (έντυπη πληροφορία / πληροφορίες στο διαδίκτυο), ώστε να είσαι σε θέση να συμπληρώσεις τον παρακάτω πίνακα.

**ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΤΟΠΩΝ



Η αξιολόγηση σε δικτυακούς τόπους δεν ακολουθεί το παραδοσιακό μοντέλο της επιμέλειας μιας έκδοσης, όπου αξιολογείται το περιεχόμενο σε ένα πρώτο επίπεδο από εκδοτικό οίκο ή τον συντάκτη /συγγραφέα/ επιμελητή. Μπορείς να αναλογιστείς τι γίνεται στους δικτυακούς τόπους με το ψηφιακό περιεχόμενο; Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να συμπληρώσεις τον παρακάτω πίνακα αξιολόγησης των δικτυακών τόπων.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΤΟΠΩΝ



Οι πληροφορίες στο διαδίκτυο, για να αξιολογηθούν, απαιτούν δεξιότητες κριτικής σκέψης. Οι πληροφορίες στο διαδίκτυο χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: στις «ανώνυμες» και στις «επώνυμες». Για τη λήψη μιας απόφασης, για την υποστήριξη μιας θέσης και για την αντιμετώπιση προβλημάτων, ανατρέχουμε στο διαδίκτυο μέσω μηχανής αναζήτησης. Είναι όμως αξιόπιστη κάθε πληροφορία που βρίσκουμε;

Κριτήρια αξιολόγησης	Περιγραφή	Ενέργειες / Έλεγχος	Παράδειγμα
Πατρότητα πηγής (Authority)	Ταυτότητα του συγγραφέα / Ιδιοκτήτη του δικτυακού τόπου.	Στοιχεία επικοινωνίας / Κριτικές / θετικά σχόλια / Βιβλιογραφικές παραπομπές / Σύνδεσμοι / Βιογραφικά στοιχεία.	Ταυτότητα του ιδιοκτήτη του σταθμού (εξυπηρετητή – server) που φιλοξενεί τον δικτυακό τόπο.
Επικαιρότητα (Recency)			Το περιεχόμενο αλλάζει σπάνια.
Ακρίβεια (Accuracy)			Σύγχρονη, λεπτομερής, τεκμηριωμένη, σαφής και κατανοητή πληροφορία.
Αντικειμενικότητα (Objectivity)	Ταυτότητα οργανισμού / Χρηματοδότηση.		
Αξιολογία (Credibility)		Η ανωνυμία, η έλλειψη κριτικής ή η ύπαρξη επιφυλακτικής / αρνητικής κριτικής σχετικά με το περιεχόμενό της, θεωρούνται αρνητικά στοιχεία στην αξιολόγηση της αξιοπιστίας μιας πηγής.	


Φύλλο δραστηριότητας 2

Σχολιάστε την ποιότητα και την αξιοπιστία των παρακάτω ιστοσελίδων. Θεωρείτε ότι υπάρχουν διαφημίσεις, χορηγίες ή ιδιοκτήτες εμπορικών εταιρειών που προωθούν το προϊόν/υπηρεσία τους;

(Θυμηθείτε, παράλληλα, τα κριτήρια αξιολόγησης των ιστοσελίδων σε σχέση με το περιεχόμενο).

Εικόνα δικτυακού τόπου / πόρου

Σχόλια




Αναζήτηση για ιατρικά θέματα (καρκίνος του μαστού)

ΥΓΕΙΑ
Δημοσιεύτηκε στις 25 Οκτ 2017

Official site: <http://www.hygeia.gr/>

«Κάντε την πρόληψη στάση ζωής»



Αναζήτηση για την ασφαλή χρήση του φυσικού αερίου

ΑΒΔΕΛΙΔΗΣ, Π. - Α. ΜΠΟΥΛΗΣ Ο.Ε.
5.0 ★★★★★ (11) Συστήματα θέρμανσης κλιματισμού
Σταγμιόλιθος 9 - 2421 898996
Αναγνώριση 3.00 μ.μ.

Καταστήματα Διανομής & Κεντροπαιθής Ο.Ε.
5.0 ★★★★★ (7) Συστήματα θέρμανσης
Λαρίσης 172 - 2621 065793
Αναγνώριση 2.00 μ.μ.

ΤΣΙΚΛΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜ.
Διασύνθετο ηλεκτρολογικό - Ηλεκτρονικό
Ε.Α. Πανόπουλου - 2621 025595
Αναγνώριση 9.00 μ.μ.

Φύλλο δραστηριότητας 3

Τοποθέτησε τις παρακάτω εκφράσεις και σκέψεις στις σωστές στήλες του πίνακα. Στη συνέχεια, σκέψου και άλλες ιδέες και συμπλήρωσε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σου τις ενέργειες, τα εργαλεία και τις δεξιότητες που θα χρειαστεί να υπάρχουν σ' αυτόν τον κανονισμό. Βασικό ζήτημα είναι η σειρά με την οποία θα γίνουν οι ενέργειες.

Ενέργειες

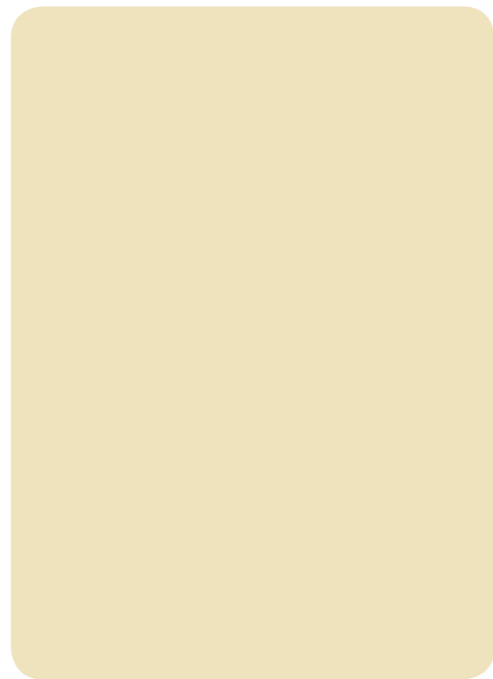
Εργαλεία

Δεξιότητες

Ενέργειες	Εργαλεία	Δεξιότητες



Αναζήτηση πληροφοριών για την υγιεινή διατροφή



Αναζήτηση για θέματα φυσικής



- Εντοπισμός της έκτασης του προβλήματος των ψευδών ειδήσεων.
- Κριτήρια αξιολόγησης ιστότοπων - διαδικτυακή φήμη - σύγκριση και αξιολόγηση πηγών.
- Μετά- μηχανές αναζήτησης.
- Σύνθετες μέθοδοι αναζήτησης (OR, AND, NOT) - φίλτρα για αναζήτηση - αξιολόγηση πληροφοριών με κριτήρια.
- Αξιολόγηση της σοβαρότητας του προβλήματος (ποιότητα των ιστότοπων όπου είναι δημοσιευμένες οι ψευδείς ειδήσεις).
- Μηχανές αναζήτησης.
- Έλεγχος σε σχέση με το αν η ψευδής είδηση περιέχει τίτλο, για να σε οδηγήσει να κάνεις «κλικ» (clickbait*), καθώς και με το αν η γλώσσα είναι προπαγανδιστική ή ποιοτικά φτωχή.
- Έλεγχος του συντάκτη της ψευδούς είδησης (παρελθόν συγγραφέα).

*Clickbait είναι ένας υποτιμητικός όρος που περιγράφει το περιεχόμενο ιστοσελίδων και έχει στόχο την απόκτηση κερδών από την online διαφήμιση, σε βάρος της ποιότητας ή της ακρίβειας του άρθρου, σπριζόμενη σε τίτλους εντυπωσιασμού, ώστε να προσελκύσει «κλικ» και, στη συνέχεια, να ενθαρρύνει την προώθηση του περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα (facebook, twitter κ.λπ.).

Ποιες λύσεις προτείνετε σε εθνικό επίπεδο για τον περιορισμό των ψευδών ειδήσεων:

α) Δημιουργία Μητρώου Διαδικτυακών Μ.Μ.Ε.

β)

γ)

δ)

5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youthonline**

«Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή αποπλάνηση: Τόσο μακριά ... τόσο κοντά!»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα ενημερώσουν και θα προβληματίσουν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τι σημαίνει ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή αποπλάνηση. Ειδικότερα, μέσω των βιωματικών εργαστηρίων, οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες θα έχουν την ευκαιρία: α) να γνωρίσουν πώς πρέπει να προστατεύουν τον εαυτό τους και τους/τις άλλους/ες από επιθέσεις που δέχονται από τρίτους, όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μέσω διάφορων συσκευών, β) να μπορούν να εκτιμήσουν τη σοβαρότητα μιας νοσηρής κατάστασης με νηφαλιότητα και γ) να λειτουργήσουν προληπτικά, πριν τα γεγονότα πάρουν διαστάσεις, οι οποίες μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ψυχική και σωματική ακεραιότητά τους.

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να κατανοήσουν πώς μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους, ώστε να μη γίνονται θύματα των συνομηλίκων τους, άλλων νεαρών ατόμων ή και ενηλίκων, όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τα κινητά τηλέφωνα και τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, τόσο στο σχολείο όσο και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος,
- να μπορούν να εκτιμήσουν τους κινδύνους που διατρέχουν για ηλεκτρονικό εκφοβισμό, ηλεκτρονικές απειλές και sexting (ανάρτηση εικόνων με γυμνό ή σεξουαλικό περιεχόμενο),
- να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για την προστασία των ίδιων και των θυμάτων από επιβλαβείς συμπεριφορές (ηλεκτρονικό εκφοβισμό, αποπλάνηση μέσω διαδικτύου – grooming, ηλεκτρονικές απειλές και sexting),
- να αντιληφθούν ότι οι ψηφιακές δεξιότητες δεν εξαντλούνται απλώς στην ικανότητα αναζήτησης πληροφοριών μέσω μιας μηχανής αναζήτησης ή πλοήγησης σε κοινωνικά δίκτυα, αλλά και σε δεξιότητες για την προστασία από παρενόχληση τρίτων εντός ή εκτός σχολείου.



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

αποπλάνηση μέσω διαδικτύου (grooming), ανάρτηση εικόνων με γυμνό ή σεξουαλικό περιεχόμενο (sexting), διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), ηλεκτρονικές απειλές, ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (phishing).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή

(διάρκεια: 5-10 λεπτά)

- **Σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο και γενική παρουσίαση**

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια, αφού πρώτα κάνει μια σύντομη σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο, αναφέρεται περιεκτικά σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού και αποπλήνσης, τα οποία μπορεί να αναζητήσει στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού (<http://youth-health.gr>). Στη συνέχεια, διεξάγεται συζήτηση αναφορικά με το αν οι μαθητές/τριες έχουν εντοπίσει τέτοιου είδους περιστατικά στο σχολείο τους ή σε παρακείμενα σχολικά συγκροτήματα.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η συζήτηση στρέφεται από τον/την συντονιστή/στρια σταδιακά στην ανάγκη θέσπισης ενός πρωτοκόλλου συνεργασίας μεταξύ του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων με τον σύλλογο διδασκόντων και με άλλους κοινωνικούς φορείς. Ο/Η συντονιστής/στρια υποβάλλει στα παιδιά την ιδέα να πρωτοστατήσουν σ' αυτήν την πρωτοβουλία, αφού, πρώτα ενημερωθούν και προβληματιστούν μέσα απ' αυτό το εργαστήριο και τις αντίστοιχες δραστηριότητες.

2. Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση της ομάδας (Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός: μήπως οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος;) (διάρκεια: 30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια θα προσπαθήσει να ενεργοποιήσει την ομάδα, έτσι ώστε στις επόμενες δραστηριότητες να συμμετέχουν όλοι ενεργητικά. Ειδικότερα, θα συμβάλει σε έναν διάλογο που πρέπει να αναπτυχθεί μεταξύ των μαθητών/τριών για το κατά πόσο ο συμβατικός εκφοβισμός (bullying) συνδέεται με τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Η συζήτηση μπορεί να επεκταθεί στην έννοια του «cyberbullying» (του ηλεκτρονικού εκφοβισμού), που έχει ταυτιστεί με την εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, διαπράττεται δηλαδή μέσω των σύγχρονων τρόπων επικοινωνίας. Πιθανώς δεν είναι ακόμη απόλυτα σαφές εάν ο εκφοβισμός και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός αποτελούν το ίδιο φαινόμενο. Γι' αυτόν τον λόγο γίνεται μια προσπάθεια να τοποθετηθούν οι μαθητές/τριες για την παραπάνω άποψη. Έπειτα, μοιράζεται στους/στις μαθητές/τριες το υλικό του εργαστηρίου (Φύλλο δραστηριότητας 1).

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Χωρίς να υποτιμάται το φαινόμενο του εκφοβισμού, πιθανόν ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός να είναι πρωτόγνωρος για έναν μαθητή ή μια μαθήτριά σε σχέση με τους χειρισμούς που πρέπει να ακολουθηθούν (διαχείριση). Σε κάθε περίπτωση, οι μαθητές/τριες μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα καλούνται να διακρίνουν κάποια σημαντικά χαρακτηριστικά των δύο τύπων εκφοβισμού, να προβληματιστούν και να διατυπώσουν την άποψή τους μέσα στη ομάδα και, στη συνέχεια, σε επίπεδο ολομέλειας.

Ο/Η συντονιστής/στρια, εναλλακτικά, μπορεί να φτιάξει δύο μεγάλες στήλες στον πίνακα της τάξης του. Ο τίτλος της πρώτης στήλης μπορεί να είναι «Παραδοσιακός εκφοβισμός στο σχολείο» και της δεύτερης «Ηλεκτρονικός εκφοβισμός». Ακολουθώντας, με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών σε επίπεδο ολομέλειας μπορούν να καταγραφούν οι διαφορές του εκφοβισμού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

Προτάσεις για εναλλακτικές δραστηριότητες με τη χρήση Η/Υ (εργαστήριο πληροφορικής): Χρησιμοποιώντας το δωρεάν λογισμικό Cmap tools (<https://cmap.ihmc.us/>) στο εργαστήριο πληροφορικής, μπορούν οι μαθητές/τριες να δημιουργήσουν έναν εννοιολογικό χάρτη με τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Επίσης, θα μπορούσαν να δοθούν ημιτελείς εννοιολογικοί χάρτες («ημιψημένο περιβάλλον»), για να τους συμπληρώσουν οι μαθητές/τριες.



3. Δραστηριότητα: Αποπλήνση στο διαδίκτυο (grooming): Αντίδραση έξυπνα, για να είσαι ασφαλής!

(διάρκεια: 30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί διάλογο με τους/τις μαθητές/τριες σε σχέση με τη διαδικτυακή αποπλήνση (grooming), ενώ τονίζει ότι η αποπλήνση μπορεί να συμβεί και σε πραγματικό χώρο. Επιπρόσθετα, μέσα από τη συζήτηση οι μαθητές/τριες πρέπει να κατανοήσουν ότι το διαδικτυακό «grooming» συμβαίνει, όταν ένας ενήλικος έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο/η, προκειμένου να τους συναντήσει από κοντά και να τους εκμεταλλευτεί με πολύ άσχημο τρόπο. Το διαδικτυακό grooming ή αλλιώς η «αποπλήνση» μέσω διαδικτύου είναι ένα έγκλημα που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης. Στη συνέχεια, ο/η συντονιστής/στρια μοιράζει το υλικό για το εργαστήριο (Φύλλο δραστηριότητας 2).

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η δραστηριότητα που θα υλοποιηθεί με βάση το φύλλο δραστηριότητας 2 είναι ομαδική και βιωματική. Εμπειριάζει την έννοια της αποστολής και της ευθύνης, μια και οι μαθητές/τριες θα σώσουν μια ολόκληρη πόλη από τη μάστιγα της διαδικτυακής αποπλήνσης. Παράλληλα, η εργασία περιλαμβάνει και μια διαγωνιστική διαδικασία (κανόνες, παραδοτέα, ανταγωνισμό, δημοσιοποίηση). Οι ομάδες ειδικών που σχηματίζονται μπορούν να διαμορφωθούν σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις δεξιότητες των μαθητών/τριών. Οι μαθητές/τριες καλούνται να παίξουν ρόλους (παιχνίδια ρόλων) ανάλογα με την ομάδα στην οποία βρίσκονται. Επιπρόσθετα, αν υπάρχει δυνατότητα χρήσης εργαστηρίου πληροφορικής, όλο το εγχείρημα μπορεί να υποστηριχθεί από περισσότερο υλικό και καλές πρακτικές.

4. Δραστηριότητα: Δεν τσιμπάμε! [ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (phishing)]

(διάρκεια: 30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση για την επίθεση ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing), δηλαδή για την περίπτωση κατά την οποία κάποιος προσπαθεί να μας ξεγελάσει, έτσι ώστε να μας προτρέψει να μοιραστούμε τα προσωπικά μας στοιχεία μέσω διαδικτύου. Το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) υλοποιείται συνήθως μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, διαφημίσεων ή από ιστότοπους που μοιάζουν με τους ιστότοπους που ήδη χρησιμοποιείτε. Στη συνέχεια, ο/η συντονιστής/στρια μοιράζει το υλικό για το εργαστήρι (Φύλλο δραστηριότητας 3) και τα αποτελέσματα των ομάδων κοινοποιούνται σε επίπεδο ολομέλειας

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η δραστηριότητα έχει στόχο να κάνει τους/τις μαθητές/τριες παρατηρητικούς/ές σε περιπτώσεις ψεύτικων διευθύνσεων e-mail, που ζητούν πληροφορίες για δεδομένα που αφορούν ονόματα χρηστών και κωδικούς πρόσβασης, αριθμούς κοινωνικής ασφάλισης, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, αριθμούς PIN, αριθμούς πιστωτικών καρτών κ.ά..



Φύλλο δραστηριότητας 1

Διαβάστε τα χαρακτηριστικά του συμβατικού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Σημειώστε με το στυλό σας **B** (Bullying) και **C** (Cyberbullying) στη θέση

Συμβατικός
εκφοβισμός

B

Ηλεκτρονικός
εκφοβισμός

C

Δεν κινδυνεύει και
δεν φοβάται ότι θα
ανακαλυφθεί άμεσα

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε πολύ μεγάλες
ταχύτητες

Ψυχολογική βία

Πρόσωπο με
πρόσωπο επαφή
(θύτης – θύμα)

Επαναλαμβανόμενη
βλάβη

Απρόσωπη επαφή

Σωματική βία
(μόνιμες βλάβες)

Ψυχολογική βία
Ταπείνωση

Αναμονή για ζημιά
(ψυχολογική)
Επιτείνει το στρες

Διάδοση
προσβλητικού υλικού
σε μεγάλη έκταση

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Φύλλο δραστηριότητας 2

Οδηγίες

- ✓ Μετά τη συμπλήρωση της παραπάνω δραστηριότητας, κατανοήσατε τη διαφορά μεταξύ του συμβατικού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού; Αν ναι, πιστεύετε ότι μπορούν να αντιμετωπιστούν το ίδιο άμεσα και αποτελεσματικά;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ Στην περίπτωση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, θεωρείτε ότι είναι το αποτέλεσμα εσκεμμένης, και όχι τυχαίας, συμπεριφοράς;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ Στην περίπτωση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, πιστεύετε ότι αντικατοπτρίζει μια μορφή συμπεριφοράς η οποία δεν είναι τυχαία μεμονωμένη (ένα επεισόδιο είναι αρκετό, για να αποκτήσει τα χαρακτηριστικά της διαδικτυακής διανομής);

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σενάριο: Σε πολλά σχολεία της πόλης σου έχουν παρατηρηθεί φαινόμενα διαδικτυακής αποπλάνησης (grooming). Το φαινόμενο έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και ο δήμαρχος της πόλης διοργανώνει έναν διαγωνισμό, στον οποίο μπορούν να συμμετέχουν ομάδες μαθητών/τριών προκειμένου να προτείνουν συγκεκριμένα μέτρα και τρόπους, για να αποφευχθεί αυτή η μάστιγα που έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις (κανονισμός).

Ο διαγωνισμός έχει κάποιους όρους, μεταξύ των οποίων περιέχονται τα εξής: α) να καταγραφούν συμβουλές και οδηγίες, για να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο, β) να καταγραφούν τεχνικές και φράσεις που χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις διαδικτυακής αποπλάνησης, γ) οι συμβουλές και οι οδηγίες πρέπει να έχουν συγκεκριμένο χαρακτήρα και να στηρίζονται σε βασικές επιστήμες (Πληροφορική, Νομική, Ψυχολογία, Συμβουλευτική). Έτσι, πρέπει να δημιουργήσετε τις παρακάτω ομάδες επεξεργασίας, για να αναπτυχθεί ο τελικός κανονισμός: νομικό τμήμα, τμήμα πληροφορικής, τμήμα ψυχολογίας, τμήμα συμβουλευτικής. Κάθε τμήμα θα είναι και μια ομάδα. Τα αποτελέσματα κάθε τμήματος (ομάδας) θα αποτελέσουν το συνολικό κείμενο για τον γενικό κανονισμό που θα παραδοθεί για τον διαγωνισμό.

Ο σχηματισμός των ομάδων: Σχηματίζονται ομάδες με επαγγελματικά χαρακτηριστικά (τεχνική ομάδα πληροφορικής, νομική ομάδα, ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης, φιλικά πρόσωπα - γονείς).

Βοηθητικά εργαλεία: Σε κάθε ομάδα παραδίδονται από τους διοργανωτές του διαγωνισμού κάποιες κάρτες με λέξεις - κλειδιά, που μπορεί να τις βοηθήσουν στο έργο τους. Επίσης, αν υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, οι ομάδες μπορούν να αναζητήσουν πληροφορίες και καλές πρακτικές.

Τεχνική Ομάδα Πληροφορικής

(Λέξεις - κλειδιά)

Ρυθμίσεις απορρήτου

Προφίλ

Φωτογραφίες

User name

Ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες

Νομική ομάδα (Λέξεις - κλειδιά)

Εισαγγελικές υπηρεσίες

Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

Κακούργημα

Αστυνομία

Ομάδα Ψυχολογικής Υποστήριξης (Λέξεις - κλειδιά)

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υποστήριξη, 80011 80015)

Πραγματικός και εικονικός κόσμος

Ανωνυμία και παραπλάνηση

Η έννοια της φιλίας - Επικοινωνία

Αυτογνωσία - Εφηβεία

Φιλικά πρόσωπα - Γονείς (Λέξεις - κλειδιά)

Εμπιστοσύνη

Διάλογος

Συμβουλή

Ενοχές

Φύλλο δραστηριότητας 3

Τα παρακάτω στοιχεία είναι συνήθως αυτές οι πληροφορίες που μπορεί να ζητήσουν οι ιστότοποι ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing):

Όνόματα χρηστών και κωδικούς πρόσβασης, αριθμούς κοινωνικής ασφάλισης, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, αριθμούς PIN, αριθμούς πιστωτικών καρτών, όνομα πατρός, την ημερομηνία γενεθλίων ...

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες πληροφορίες που πιθανόν να ζητήσουν οι ιστότοποι ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing);

.....
.....
.....
.....
.....
.....

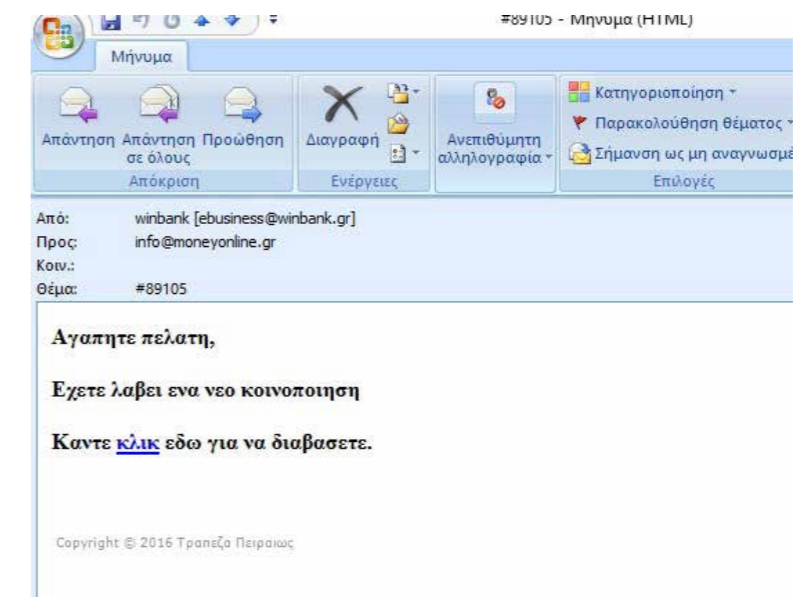
Αναφορά σελίδας ηλεκτρονικού "ψαρέματος"

Σας ευχαριστούμε για τη βοήθειά σας στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε τον ιστό απαλλαγμένο από ιστότοπους ηλεκτρονικού "ψαρέματος". Αν πιστεύετε ότι έχετε συναντήσει κάποια σελίδα που έχει σχεδιαστεί ώστε να μιμνήσκει μια άλλη σελίδα, με σκοπό την κλοπή των προσωπικών στοιχείων των χρηστών, συμπληρώστε την παρακάτω φόρμα για να αναφέρετε τη σελίδα στην ομάδα Ασφαλείας περιήγησης της Google. Οι πληροφορίες σχετικά με την αναφορά σας θα διατηρηθούν σύμφωνα με την [πολιτική απορρήτου](#) της Google.

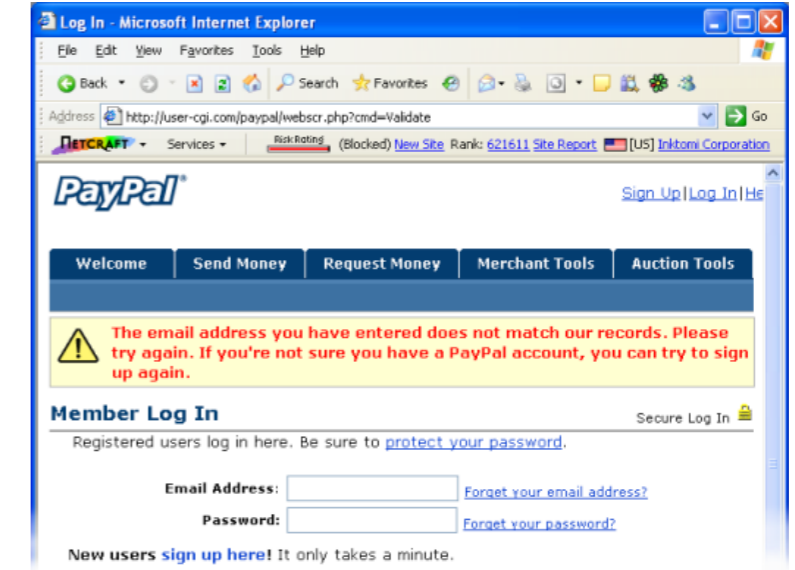
Αν πιστεύετε ότι εντοπίσατε έναν ιστότοπο ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing), υποβάλλετε μια αναφορά σελίδας ηλεκτρονικού ψαρέματος (phishing). Συμπληρώστε την ιστοσελίδα, η οποία πιστεύετε ότι έχει προγραμματιστεί κατάλληλα για να σας εξαπατήσει (δόλο) και , τσεκάρετε το κουτάκι «Δεν είμαι ρομπότ» και στη συνέχεια πατήστε «Υποβολή αναφοράς».

https://safebrowsing.google.com/safebrowsing/report_phish/?hl=el

Για τις παρακάτω εικόνες καταγράψτε τα σχόλιά σας. Πιστεύετε ότι είναι περιπτώσεις ηλεκτρονικού ψαρέματος; Αν ναι, γιατί (αιτιολογήστε την απάντησή σας);



.....
.....
.....



.....
.....
.....

6^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ του προγράμματος **Youthonline**

«Ψηφιακά αποτυπώματα και φήμη στο διαδίκτυο»



ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι υπεύθυνοι υλοποίησης των εργαστηρίων με ποιον τρόπο θα ενημερώσουν οι εκπαιδευτικοί και θα προβληματίσουν τους/τις μαθητές/τριές τους, ώστε αυτοί να μπορέσουν να κατανοήσουν τι σημαίνει «ψηφιακό αποτύπωμα» και πώς αυτό συνδέεται με τη «διαδικτυακή μας φήμη». Ειδικότερα, μέσω των βιωματικών εργαστηρίων, οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες θα έχουν την ευκαιρία: α) να γνωρίσουν τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτυακού διαμοιρασμού, β) να εκτιμήσουν τη σοβαρότητα των μακροχρόνιων επιπτώσεων του ψηφιακού αποτυπώματός τους και γ) να σκεφτούν και να ενεργήσουν προληπτικά, πριν να είναι δύσκολο να διορθωθεί ή να αλλαχτεί η διαδικτυακή τους συμπεριφορά.

ΣΤΟΧΟΙ: Έπειτα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευόμενοι/ες έφηβοι και έφηβες θα είναι σε θέση:

- να κατανοήσουν την έννοια «ψηφιακό αποτύπωμα»,
- να κατανοήσουν ότι η «διαδικτυακή μας φήμη» προκύπτει από το «ψηφιακό αποτύπωμά» μας, δηλαδή το περιεχόμενο που δημιουργούμε, δημοσιεύουμε και μοιραζόμαστε,
- να αναγνωρίζουν τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτυακού διαμοιρασμού,
- να κατανοήσουν τις επιπτώσεις της δικής τους διαδικτυακής (on line) συμπεριφοράς,
- να αναγνωρίσουν τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του ψηφιακού αποτυπώματός τους.



ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

«Ψηφιακό αποτύπωμα»,
«διαδικτυακή φήμη», ψηφιακά ίχνη,
διαδικτυακός διαμοιρασμός,
προσωπικά δεδομένα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Έναρξη & εισαγωγή

(διάρκεια: 5-10 λεπτά)

- Σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο και γενική παρουσίαση

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια, αφού πρώτα κάνει μια σύντομη σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο, αναφέρεται στην έννοια της «διαδικτυακής φήμης». Ειδικότερα, διευκρινίζεται πώς ακριβώς αφήνουμε τα ψηφιακά μας ίχνη στο διαδίκτυο όταν συμπληρώνουμε το προφίλ μας σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και αναρτούμε κάθε είδους ψηφιακό υλικό (φωτογραφίες, κείμενα, σχόλια κ.λπ.). Επίσης, πρέπει να γίνει αναφορά και σε ένα άλλο είδος αποτύπωσης ηλεκτρονικών διαδρομών, στο οποίο συνεισφέρουμε παθητικά μέσα από το cookies που ένα online κατάστημα αποθηκεύει π.χ. στον browser μας κ.ο.κ. .

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Η συζήτηση από τον/τη συντονιστή/στρια σταδιακά πρέπει να περιστραφεί γύρω από ζητήματα πρόληψης και προφύλαξης από ένα αρνητικό ψηφιακό αποτύπωμα, «χτίζοντας» ένα θετικό. Οι μαθητές/τριες θα κληθούν σε επόμενες δραστηριότητες να ανακαλύψουν και να καταγράψουν συμβουλές (tips), για να προφυλάξουν και να βοηθήσουν στη συνέχεια και άλλα παιδιά.

2. Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση της ομάδας

(Χτίζω το προφίλ μου θετικά!)

(διάρκεια: 30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια θα προσπαθήσει να ενεργοποιήσει την ομάδα, έτσι ώστε στις επόμενες δραστηριότητες να συμμετέχουν όλοι ενεργητικά. Στη συνέχεια, θα αναπτυχθεί ένας διάλογος μεταξύ των μαθητών/τριών για το χτίσιμο ενός θετικού προφίλ στο διαδίκτυο, που μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική λύση, ώστε να προφυλαχθούμε από ένα αρνητικό ψηφιακό αποτύπωμα. Ακολούθως, μοιράζεται στους/στις μαθητές/τριες το υλικό του εργαστηρίου (Φύλλο δραστηριότητας 1).

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια: Στις ομάδες των μαθητών/τριών μοιράζονται κάρτες, στις οποίες αποτυπώνονται χαρακτηριστικές περιπτώσεις αρνητικών ψηφιακών αποτυπωμάτων χρηστών και χρηστριών στο διαδίκτυο. Κάθε ομάδα, με αφορμή τις κάρτες, πρέπει να σχηματίσει έναν κατάλογο με 8 συμβουλές (tips), ώστε να αποτραπεί κάθε αρνητικό ψηφιακό αποτύπωμα στο διαδίκτυο. Αυτός ο κατάλογος με τις συμβουλές μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλα τα παιδιά, καθώς και να δημοσιευθεί στη σχολική εφημερίδα.

3. Δραστηριότητα: Όλα έχουν τα θετικά και τα αρνητικά τους!

(διάρκεια: 20-30 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια)

Οδηγία:

Ο/Η συντονιστής/στρια πραγματοποιεί διάλογο με τους/τις μαθητές/τριες σε σχέση με τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτυακού διαμοιρασμού. Έπειτα, μοιράζει το υλικό για το εργαστήριο (Φύλλο δραστηριότητας 2), που αφορά έναν ημιτελή εννοιολογικό χάρτη («ημιψημένο περιβάλλον») που θα μπορούσαν να συμπληρώσουν οι μαθητές/τριες. Η δραστηριότητα αυτή θέλει να καταδείξει ότι δεν πρέπει τελικά να φοβόμαστε το διαδίκτυο και να χρησιμοποιούμε τις υπηρεσίες του, όπως αυτή του διαμοιρασμού, αρκεί αυτό να γίνεται με ασφάλεια και χωρίς να αποκαλύπτονται προσωπικά και ευαίσθητα στοιχεία.



Προτάσεις για εναλλακτικές δραστηριότητες με τη χρήση Η/Υ (εργαστήριο πληροφορικής): Χρησιμοποιώντας το δωρεάν λογισμικό Cmap tools (<https://cmap.ihmc.us/>) σε εργαστήριο πληροφορικής, μπορούν οι μαθητές/τριες να δημιουργήσουν έναν εννοιολογικό χάρτη με τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτυακού διαμοιρασμού.

4. Δραστηριότητα: Τα μάτια σας δεκατέσσερα στα προσωπικά δεδομένα σας!

(διάρκεια: 60 λεπτά)

Άσκηση: (ατομικά-ολομέλεια - εργαστήριο πληροφορικής)

Οδηγία:

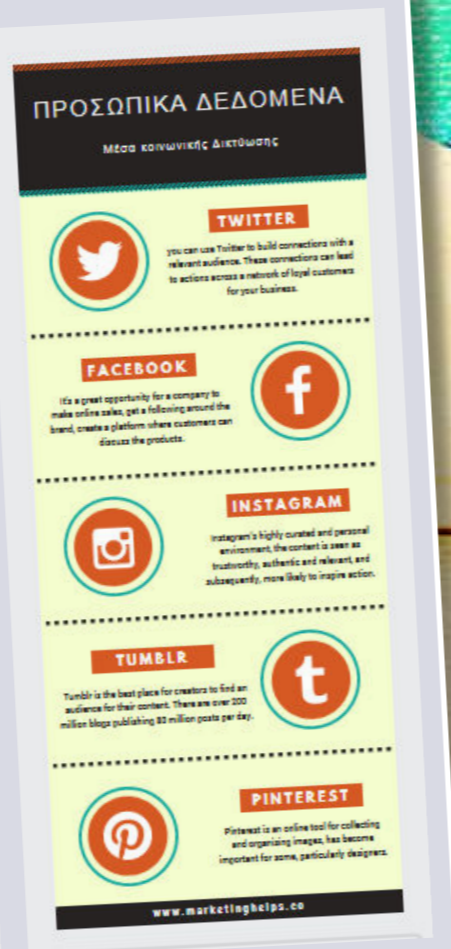
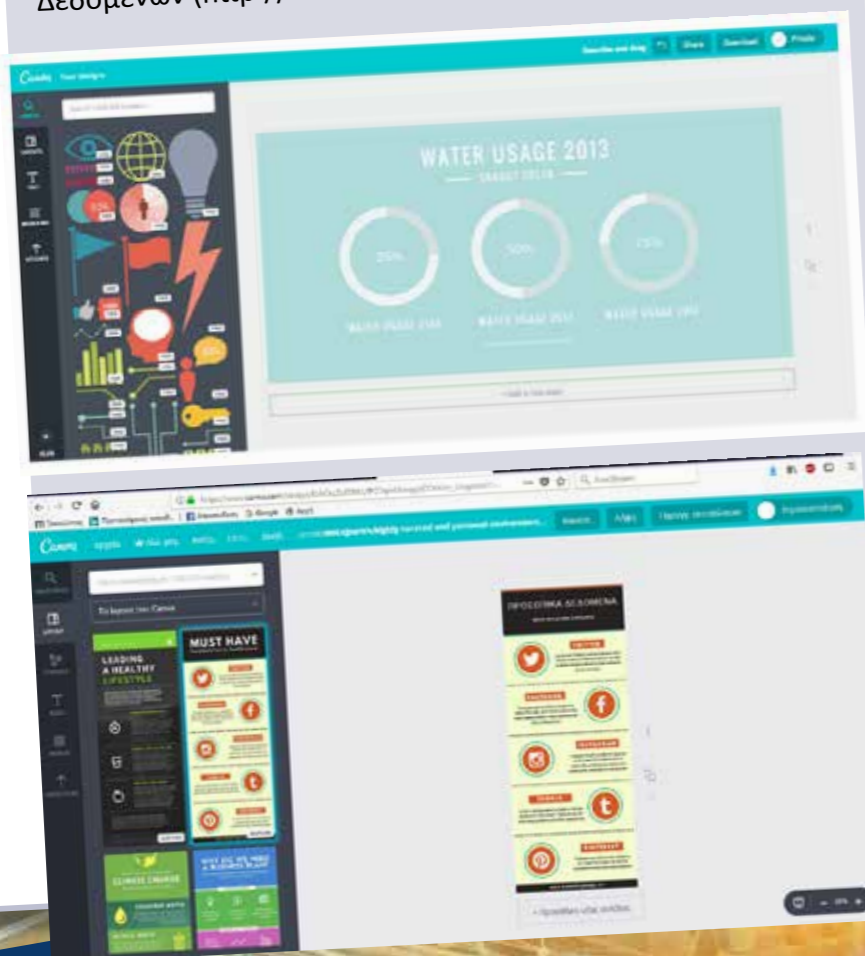
Ο/Η συντονιστής/στρια υλοποιεί μια εισαγωγική τοποθέτηση για τα προσωπικά δεδομένα και για την Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες στο εργαστήριο πληροφορικής επισκέπτονται τον δικτυακό τόπο της Αρχής Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (<http://www.dpa.gr>) και επικεντρώνονται στο ενημερωτικό φυλλάδιο¹. Στόχος είναι να δημιουργήσει

1. http://www.dpa.gr/pls/portal/docs/PAGE/APDPX/NEWSMAIN/PUBLICATIONS/ENTYPO_GENERAL_FINAL_LOW_PAGES_0.PDF



κάθε ομάδα από ένα ψηφιακό γράφημα για τα προσωπικά δεδομένα στο διαδίκτυο. Ειδικότερα, τα θέματα με τα οποία πρέπει να ασχοληθούν είναι: α) Μαθαίνω τα προσωπικά μου δεδομένα. β) Σκεφτομαι πριν δημοσιεύσω. γ) Γνωρίζω με ποιον μιλώ. δ) Δικτύωνομαι με ασφάλεια. Καθεμία από τις τέσσερις ομάδες μπορεί να χρησιμοποιήσει: εικόνες, βίντεο, κείμενο, συνδέσμους, για να διηγηθεί τη δική της ιστορία. Σε επίπεδο ολομέλειας κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τη δική της ψηφιακή αφίσα.

Σημειώσεις για τον/τη συντονιστή/στρια:
Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί στο εργαστήριο πληροφορικής, με τη χρησιμοποίηση του δωρεάν διαδικτυακού λογισμικού (web 2.0) (<https://www.canva.com/create/infographics/>) που είναι αρκετά εύχρηστο. Μετά την εγγραφή τους (register), οι μαθητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν τα δικά τους εύστοχα και έξυπνα γραφήματα στις παραπάνω θεματικές, αντλώντας υλικό από το ενημερωτικό φυλλάδιο της Αρχής Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (<http://www.dpa.gr>).



Φύλλο δραστηριότητας 1

**ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ**

Ο Γιώργος είναι μαθητής της Α' Γυμνασίου και του αρέσει να συμμετέχει σε online διαγωνισμούς. Πολλές φορές συμπληρώνει τα πραγματικά του στοιχεία του σε online εφαρμογές (όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο), χωρίς να χρησιμοποιεί τουλάχιστον ψευδώνυμο. Οι φίλοι του τον παροτρύνουν να χρησιμοποιήσει ψευδώνυμο, αλλά αυτός βαριέται και παντού γράφει τα προσωπικά του στοιχεία. Κάποια μέρα δέχεται ένα τηλεφώνημα για μια διαδικτυακή απάτη, στην οποία εμπλέκεται και ο ίδιος. Ο Γιώργος αναστατώνεται και ψάχνει να βρει λύσεις, ώστε να μην ξαναβρεθεί σ' αυτήν τη δύσκολη θέση.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Η Νικολέτα και η Μίνα αναρτούν σε έναν χώρο κοινωνικής δικτύωσης φωτογραφίες από την παραλία, από τις περσινές διακοπές τους. Η Νικολέτα προτείνει στη Μίνα να το σκεφτούν καλά, πριν αναρτήσουν τις φωτογραφίες με τα μαγιό τους, αλλά η Μίνα είναι ανυπόμονη, γιατί θεωρεί ότι έτσι θα γίνουν ιδιαίτερα δημοφιλείς στο σχολείο. Την άλλη μέρα το έχει ήδη μετανιώσει, αλλά οι φωτογραφίες έχουν ανακτηθεί από πολλά αγόρια της τάξης, που αμέσως αρχίζουν τις ειρωνείες.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΑ ΔΥΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥΣ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Ο Μάριος έχει συνήθεια, όταν ολοκληρώνει την ενασχόλησή του με διαδικτυακές εφαρμογές, να μην προβαίνει σε αποσύνδεση (log off). Μάλιστα, όταν χρειάστηκε να συμπληρώσει κάποια στοιχεία για την έκδοση της ηλεκτρονικής ταυτότητάς του, ξέχασε πάλι να αποσυνδεθεί απ' αυτήν την υπηρεσία. Για κακή του τύχη, όμως, κάποιος απατεώνας εκμεταλλεύτηκε αυτήν την αβλεψία του και, συμπληρώνοντας άλλα στοιχεία και άλλη διεύθυνση αποστολής, κατασκεύασε μια πλαστή ταυτότητα. Γρήγορα ο Μάριος κλήθηκε από την Αστυνομία να δώσει εξηγήσεις.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΜΑΡΙΟ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

ONLINE HISTORY

Η Μαρία επισκέπτεται συνεχώς ηλεκτρονικά καταστήματα με φορέματα, παπούτσια και αξεσουάρ. Κάποιες φορές επισκέφθηκε και καταστήματα με γυναικεία εσώρουχα. Μια μέρα κάλεσε στο σπίτι της συμμαθητές/τριες, για να ολοκληρώσουν μια ομαδική εργασία. Κατά την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο, οι διαφημίσεις που συνεχώς εμφανίζονταν ήταν αυτές του ηλεκτρονικού καταστήματος με τα εσώρουχα. Οι συμμαθητές της Μαρίας άρχισαν να γελούν πονηρά και η ίδια ήρθε σε δύσκολη θέση.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΗΣ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Ο Αλέξανδρος συνομιλεί συχνά στην εφαρμογή Messenger. Στο τέλος κάθε συνομιλίας έχει τη συνήθεια πάντοτε να σβήνει τις προηγούμενες συνομιλίες. Πιστεύει ότι έτσι θα κερδίσει χώρο, ώστε να μπορεί να αποθηκεύει φωτογραφίες στο κινητό του. Το τελευταίο διάστημα, όμως, κάποιος τον παρενοχλεί από το κινητό, χωρίς να δίνει την πρέπουσα σημασία γι' αυτό. Κάποια στιγμή αυτή η ενόχληση παίρνει μεγάλες διαστάσεις και αναγκάζεται να καταφύγει στην Αστυνομία. Εκεί τον ρωτούν αν έχει καταγεγραμμένους τους προηγούμενους διαλόγους, για τη σύλληψη και την τιμωρία του ένοχου. Ο Αλέξανδρος έρχεται σε αμηχανία και αναφέρει ότι έχει σβήσει τις συνομιλίες..

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Η Κατερίνα έχει ως προφιλή ενασχόλησή της να αναρτά φωτογραφίες με τοπία και πρόσωπα, που η ίδια απαθανατίζει με τον φακό της. Πρόσφατα, στη βόλτα που πήγαν με τις φίλες της Ασημίνα και Ιφιγένεια, επέλεξε κάποιες χαρακτηριστικές φωτογραφίες και τις ανέβασε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χωρίς να έχει την άδειά τους. Μια απ' αυτές δείχνει την Ασημίνα σε μια άσεμνη στάση (πλάκα της στιγμής) μπροστά στο άγαλμα ενός ευεργέτη της περιοχής. Όταν δημοσιεύεται στο διαδίκτυο, προκαλεί μεγάλες αντιδράσεις στην περιοχή.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΗΣ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Ο Παναγιώτης αδιαφορεί για τις πολιτικές απορρήτου, που υπάρχουν σε κάποιες ιστοσελίδες, και θεωρεί ότι όλα αυτά είναι υπερβολικά. Αυτό συμβαίνει κάθε φορά που οι φίλοι του τον συμβουλεύουν να προσέχει κατά την επίσκεψή του ειδικά σε κάποιες ιστοσελίδες που σχετίζονται με αγορά διαδικτυακών παιχνιδιών με πιστωτική κάρτα. Σε μια αγορά του με πιστωτική κάρτα ενός παιχνιδιού από το διαδίκτυο, επισκέπτεται μια ιστοσελίδα αμφιβόλου προελεύσεως. Σύντομα τα στοιχεία του υποκλέπτονται και τα προβλήματα που έρχονται είναι μεγάλα. Ο Παναγιώτης σκέφτεται τα λόγια των φίλων του.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

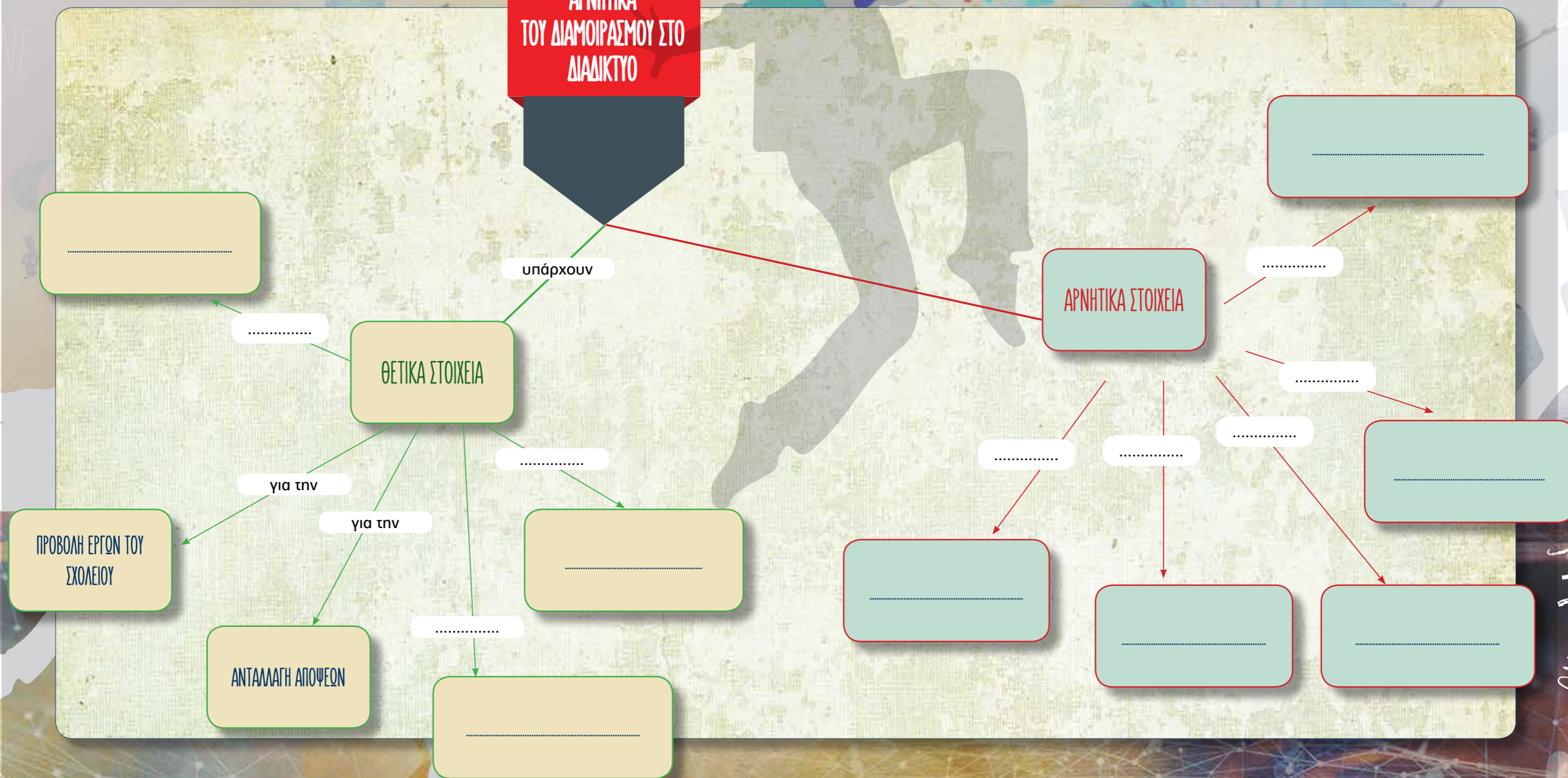
Η Ελένη και η Μάρθα συζητούν συνεχώς πώς μπορούν να αλλάξουν την εικόνα τους στο διαδίκτυο. Μια μέρα, σε μια μηχανή αναζήτησης, έγραψαν το ονοματεπώνυμό τους. Αυτό που ακολούθησε τις απογοήτευσε. Δεκάδες φωτογραφίες και σχόλια είχαν αναρτηθεί, που δεν θα ήθελαν να υπάρχουν στο διαδίκτυο. Αμέσως σκέφτηκαν να μιλήσουν με τον καθηγητή τους. Μίλησαν για θετικές ενέργειες και για νέες αναρτήσεις που θα βελτίωναν αυτήν την εικόνα. Σταδιακά, τα δύο κορίτσια, αρκετά απογοητευμένα, άρχισαν να προσπαθούν να αλλάξουν αυτήν την εικόνα.

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ; ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΤΟΥΣ ΔΙΝΑΤΕ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

ΧΤΙΖΟ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΜΟΥ ΘΕΤΙΚΑ !
8 συμβουλές και οδηγίες

-
-
-
-
-
-

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Στον παραπάνω εννοιολογικό χάρτη, μετά από συζήτηση με την ομάδα σας, να καταγράψετε τα θετικά και αρνητικά του διαμοιρασμού στο διαδίκτυο. Αν χρειαστεί, μπορείτε να δημιουργήσετε τον δικό σας χάρτη σε ένα χαρτί Α3 σύμφωνα με την παραπάνω προσέγγιση ή να τον αναπτύξετε σε περισσότερες θεματικές.



Για τη συγγραφή του υλικού αξιοποιήθηκαν ως πηγές τα παρακάτω εγχειρίδια, οδηγοί, βιβλία, άρθρα και ιστότοποι:

Βιβλιογραφία

Αρχοντάκη, Ζ. – Φιλίππου, Δ. (2003), *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση*. Καστανιώτης, Αθήνα

Καπανιάρης, Α., Παπαδημητρίου Ε. (2012). *Πληροφορικός γραμματισμός στο νέο ψηφιακό σχολείο*, Θεσσαλονίκη: ΖΗΤΗ.

Καπανιάρης, Α., Παπαδημητρίου Ε. (2012). *Ψηφιακά μαθησιακά πλαίσια στο νέο ψηφιακό σχολείο*. Θεσσαλονίκη: ΖΗΤΗ.

Καράκιζα, Τ., Κολλοκοτρώνης, Δ., Θεοφανέλλης, Τ. (2011). «Εκπαιδευτικό Συμβόλαιο: Προώθηση της Συμμετοχής των Μαθητών στη Διαμόρφωση και Εφαρμογή των Κανόνων της Σχολικής Τάξης» *περιοδικό Παιδαγωγικά Ρεύματα στο Αιγαίο, Διεθνής περιοδική έκδοση παιδαγωγικών προβληματισμών*, τ.5, Ρόδος: Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης.

Παπανικολάου, Κ., Τσαγκάνου, Γ., Γρηγοριάδου, Μ. (2002). «Αξιοποιώντας το διαδίκτυο και το λογισμικό γενικής χρήσης ως διδακτικά και μαθησιακά εργαλεία» στο *Παιδαγωγική Αξιοποίηση της Σύγχρονης Τεχνολογίας για τη Μετεξέλιξη της Εκπαιδευτικής Πρακτικής*. Αθήνα: Καστανιώτης, σ. 199-160.

Οδηγοί και εγχειρίδια

Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Τα προσωπικά σου δεδομένα είναι πολύτιμα, Διαθέσιμο στο: http://www.dpa.gr/pls/portal/docs/PAGE/APDPX/NEWSMAIN/PUBLICATIONS/ENTYPO_GENERAL_FINAL_LOW_PAGES_0.PDF (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Εγχειρίδιο Δράσεων για Εφήβους «Πάρε θέση για τα ψηφιακά σου δικαιώματα!» Βερόνικα Σαμαρά -Safer Internet Hellas, Διαθέσιμο στο: http://www.miodossegurosna.net/GDPRHaveYourSay/Teen_Action_Kit_GR.pdf (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Οδηγός «Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός στο Διαδίκτυο», Πρόγραμμα «tabby στο Διαδίκτυο» (Threat Assessment of Bullying Behavior in Youth - Εκτίμηση του Κινδύνου που διατρέχουν Νεαρά Άτομα για Εκφοβισμό στο Διαδίκτυο), Διαθέσιμο στο: <http://gre.tabby.eu/> (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Τσίτσικα Α, Τζαβέλα Ε, Μαυρομάτη Φ και Σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών (EU NET ADB Consortium), Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους, 2013 Διαθέσιμο στο: http://www.youth-life.gr/documents/Internet-Addiction/GREEK_EU-Internet-Addiction-Behavior.pdf (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Διαδικτυακές πηγές και λογισμικά

Αναφορά σελίδας ηλεκτρονικού «ψαρέματος», Διαθέσιμο στο: https://safebrowsing.google.com/safebrowsing/report_phish/?hl=el, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων «Προϋποθέσεις που ισχύουν για τη συγκατάθεση παιδιού σε σχέση με τις υπηρεσίες της κοινωνίας των πληροφοριών», άρθρο 8, Διαθέσιμο στο: <http://www.privacy-regulation.eu/el/8.htm>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Διαδικτυακό μινίδιο, Ελεύθερη Διαδικτυακή Εγκυκλοπαίδεια Βικιπαίδεια, Διαθέσιμο στο: https://el.wikipedia.org/wiki/Διαδικτυακό_μινίδιο, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Εθισμός στο Διαδίκτυο, Cyber Insurance Greece, Διαθέσιμο στο: <http://www.cyberinsurancegreece.com/ethismos-sto-diadiktyo/> (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Κατασκευάζοντας ένα Γαλαξία με κώδικα, Διαθέσιμο στο: <https://hourofcode.com/star-wars>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Ψηφιακή Δεξιότητα, Europass – Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης. Διαθέσιμο στο: <https://europass.cedefop.europa.eu/el/resources/digital-competences> (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Become all the Memes, Διαθέσιμο στο: <https://www.digitaltrends.com/social-media/how-to-make-your-own-memes/> (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Be Strong Online, Διαθέσιμο στο: <http://youth-life.gr/el/be-strong-online>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Cmap tools, Διαθέσιμο στο: <https://cmap.ihmc.us/>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Infographics with Canva's, Διαθέσιμο στο: <https://www.canva.com/create/infographics/>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

Meme generator, Διαθέσιμο στο: <https://imgflip.com/memegenerator>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).

PEGI, Διαθέσιμο στο: <http://www.pegi.info/gr/index/id/961>, (ημερομηνία ανάκτησης 10/1/18).



